

ବୁଧବାର, ୧୮ ଡିସେମ୍ବର, ୨୦୨୪

ଅଦାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ



ତାହା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।
 ଗିର୍ମୁଣ୍ଡରେ ଯେଉଁ ଯନ୍ତ୍ରଣା
 ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ଅଦା
 ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତାହା କମ୍
 ଜଣାଯାଏ । ଏହା ହୁଏତ ତୁରନ୍ତ
 ଅନୁଭୂତ ନ ହୋଇପାରେ ମାତ୍ର
 ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଦୂରେଇ
 ଦେଇପାରେ ଅଦା ।
 ହୃଦରୋଗାଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅଦା
 ଖୁବ୍ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।
 ଗବେଷକମାନଙ୍କ କହିବା

ଅନୁଯାୟୀ ଦିନକୁ ୨ ଗ୍ରାମ ଅଦା
 ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରହିବୁ ସର୍କାର ପ୍ରର
 ୧୦ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।
 ମହିଳାମାନଙ୍କ ମାସିକଧର୍ମ ସମୟର
 ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ଅଦା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା
 କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର କୌଣସି
 ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । ଶରୀରରୁ
 ଚର୍ବି ଖାଇବାରେ ଅଦାର ଭୂମିକା
 ଅତୁଳନୀୟ । ରାତିମତ ଅଦା
 ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଶରୀରରେ
 ଥିବା ଅଭିରିତ ଚର୍ବି ହ୍ରସ୍ଵ ପାଇଥାଏ ।

ବୁଦ୍ଧି ଦେଖିବା କଷ ପାଇଁ...



ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା
ହେଉଛି କେଶ ଝଡ଼ିବା ।
ଯାହା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କର ଚିନ୍ତା
। ତେଣୁ କେଶର ଯତ୍ନ ନେବା
ନିହାତି ଜରୁରୀ । କାରଣ
କେଶର ସଠିକ ଯତ୍ନ
ନେଉଛନ୍ତି ତେବେ କେଶ ଭଲ
ଭାବରେ ବଜିଆଏ । ତେବେ
ଆଜି ଆପଣଙ୍କ ଧରି ପ୍ରାକୃତିକ
ଉପାୟ ବିଶ୍ୱାସରେ କହିବୁ ।
ଯାହାକୁ ଆପଣ କେଶରେ
ଲଗାଇପାରିବେ ।

ନିଯମ: କେଶର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼
ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ରୂପି ଏବଂ
ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଳହେବା । ଯଦି
ଆପଣଙ୍କ ସହ ମଧ୍ୟ ଏପରି
ହେଉଛି ତେବେ ନିଃପ୍ର ପତ୍ର
ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ନିଯମରେ ଆନାଲଜେସିକ ଏବଂ
ଆଣିଜନଫ୍ଲାମେଟ୍ରି ଗୁଣ ଥାଏ

। যাহা কেশৰ সমষ্ট
সমষ্টা দূৰ কৰিথাএ । তেন্তু
নিম্ন পত্ৰকু বাটি কেশৰে
মাঞ্চ পৰি লগাছু ।

ଅଳା: ଅଳାରେ ଉଚାମନ ସି
ଏବଂ ଆଣିଅଙ୍କିଦେଖ ଥାଏ ।
ଯାହା କୋଲୋଜନ ପ୍ରତିକୁଳ
କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ

ଉଗବାନ ଶିବଙ୍କ ତପସ୍ୟା କରି ମହାନ ବରଦାନ ପାଇଥିଲେ ଶାନ୍ତିଦେବ



ନବବ୍ରାହମରେ ସବିଶ୍ରେଷ୍ଠ ମୁନି
ପ୍ରାସ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ପୌରାଣିକ
ବିଶ୍ୱାସ ଅନୁଯାୟୀ, ଭଗବାନ
ସୂର୍ଯ୍ୟ ନିଜ ପଡ଼ୁ 1 ଛାୟାଙ୍କ
ପାଖକୁ ଯାଇଥୁଲେ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ
ପ୍ରକାଶ ଓ ଉଚ୍ଚଳ କିରଣ ଯୋରୁଁ
ତାଙ୍କ ପଡ଼ୁ 1 ଆଖୁ ବନ୍ଦ
କରିଦେଲେ । ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ
ଶ୍ୟାମଳ ବର୍ଣ୍ଣ ପୁତ୍ର ଶନିଦେବ
ପ୍ରାସ୍ତ ହୋଇଥୁଲେ ।

ଉଚ୍ଛିତ୍ତ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇ ତାଙ୍କୁ ବର
ମାଗିବାକୁ କହିଥିଲେ । ଶନିଦେବ
ବର ମାଗିଥିଲେ ଯେ ଯୁଗ ଯୁଗ
ଧରି ତାଙ୍କ ମାତା ଛାଯାଙ୍କ
ପରାଜ୍ୟ ହେଉଛି । ତାଙ୍କ ମାତା
ପିତା ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲଗାଭାର
ନିର୍ଯ୍ୟାତିତ ହେଉଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ
ସେ ନିଜ ପିତାଙ୍କ ଠାରୁ ଅଧିକ
ପୃଷ୍ଠା ହେବାକୁ ଉଦ୍‌ଦ୍ଦୂଳିତି ।
ଯେପରି ତାଙ୍କ ଅହଂକାର

ଭାଜୀଯିବ ବୋଲି ସେ ଶିବଙ୍କୁ
କହିଥୁଲେ । ଭଗବାନ ଶିବ
ଶନିଦେବଙ୍କୁ ବରଦାନ
ଦେଇଥୁଲେ ଯେ ଶନିଦେବ
ନବଗ୍ରହଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ
ହେବେ । ପୃଥ୍ବୀଲୋକରେ
ନ୍ୟାୟଧାରୀ ଏବଂ ଦଶାଧୂକାରୀ
ହେବେ ଏବଂ ଲୋକଙ୍କ କର୍ମ
ଅନୁୟାୟୀ ନ୍ୟାୟ ଓ ଦର୍ଶ
ଦେବେ । ମସ୍ୟ ପୁରାଣରେ
ଶନିଦେବଙ୍କ ରୂପ ବର୍ଣ୍ଣନା
କରାଯାଇଛି । ତାଙ୍କ ଶରୀର
ନୀଳମଣି ସହ ସମାନ । ସେ
ଶାନ୍ତିଶା ଉପରେ ବସନ୍ତି । ତାଙ୍କର
ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଧନ୍ୟସର ଓ
ଅନ୍ୟ ହାତରେ ବରମୁଦ୍ରାରେ
ଆଥାତି । ଶନିଦେବ ସର୍ବଦା ନିଜ
ଉତ୍କଳ ସାହାୟ୍ୟ କରନ୍ତି, ନିଜ
ଉତ୍କଳ ତାକ ଶୁଣନ୍ତି । ଦେଶର
ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଶନିଦେବଙ୍କ
ପ୍ରସିଦ୍ଧ ମନ୍ଦିର ରହିଛି । ଶନିବାର
ଦିନ ଉତ୍କଳ ଶନିଦେବଙ୍କ ଦର୍ଶନ
କଲେ ଶନିଦେବ ଉତ୍କଳ କଷ୍ଟ
ଦୂର କରିଥାନ୍ତି ।

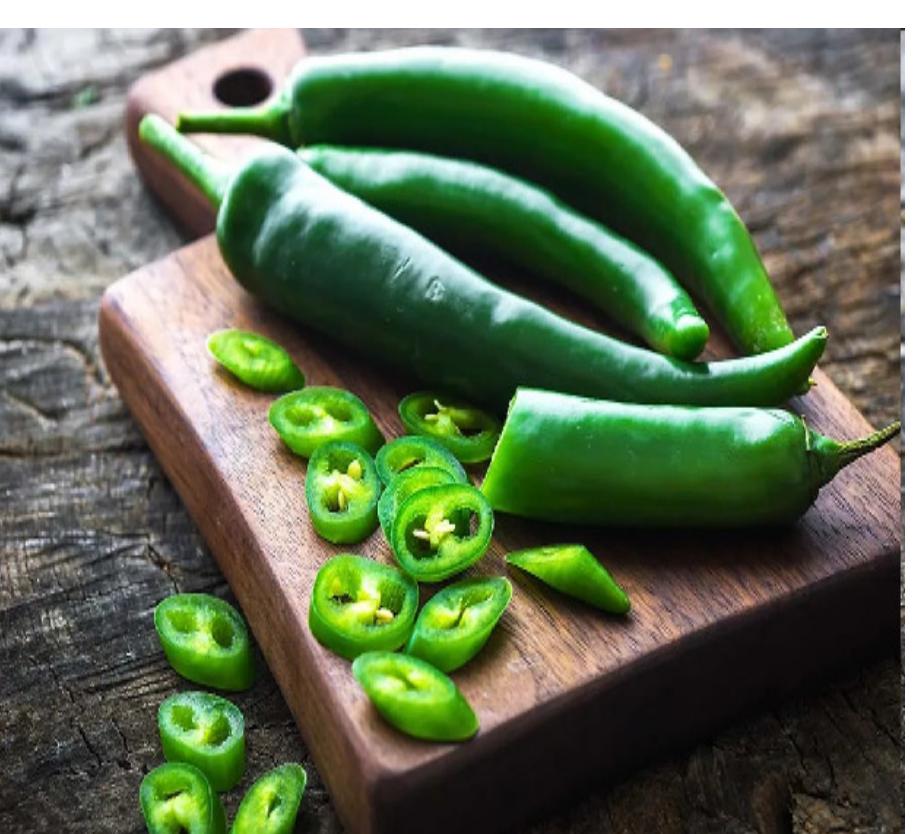
କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଶରୀରର
ଅଧିକ ଓଜନ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି
ନାହିଁ । ମୋଟାପଣ କେବଳ
ବ୍ୟକ୍ତିର ଶୌଭ୍ୟର୍ୟ ନଷ୍ଟ କରି
ନଥାଏ ନାହିଁ ବରଂ ଅନେକ
ରୋଗର କାରଣ ମଧ୍ୟ



ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଛି । ଯେଉଁଥରେ କାକୁଡ଼ି ମଧ୍ୟ ଅନୁସରଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜିନିଷ । ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ କାକୁଡ଼ି ଡାଏଟ, ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଡାଏଟ, ଅନୁସରଣ କରୁଥୁବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅଧିକାଂଶ ଖାଦ୍ୟରେ କାକୁଡ଼ି ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ଡାଏଟ, ଅନୁସରଣ କରୁଥୁବା ଲୋକମାନେ ଅତି ସହଜରେ ୭ ରୁ ୧୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ୭ କିଲୋଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିଥାଛି । ଏହି ଡାଏଟ ରେ ଲାଇନ୍ କଲନ୍ବାରେ

ଓଡ଼ିଆ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବିଷୟରେ ‘କାନ୍ତୁଡ଼ି ଡାଏଟ’

ଶ୍ରୀ ପାଇଁ ଲାଭଦୟକ କଞ୍ଚା ଲଙ୍ଘା

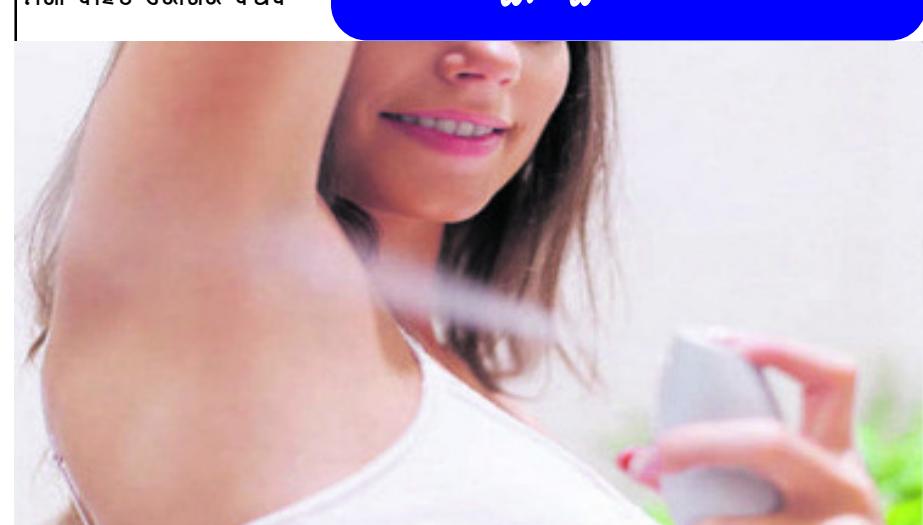


ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରୋଟିଟ୍
ଇତ୍ୟାଦି ସାମିଲ । ଏହା
ସହିତ ଏଥୁରେ କିଟା
କ । ୮ ର । ୮ ନ . ,
କ୍ରିପ୍ଟୋକ୍ଷାଣ୍ଟିନ୍ , ଲ୍ୟୁଟିନ୍ -
ଜିଆକ୍ଷାଣ୍ଟିନ୍ , ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ଥୁ
ଗିନିଷ ଏଥୁରେ ଉପର୍ଯ୍ୟତ ।
ସାଧାରଣତଃ ଲୋକମାନେ
ଉବଳ୍ପତ୍ତି କଞ୍ଚ । ଲଙ୍କା
କେବଳ ସ୍ଵାଦ ବଡ଼ାଇବା
ପାଇଁ ବ୍ୟବହର ହୁଏ, କିନ୍ତୁ
ତାହା ନୁହେଁ । ଏହାର
ଅନେକ ସ୍ଵାମ୍ୟ ଉପକାର
ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଆସନ୍ତୁ
ଜାଣିବା ସେହି ବିଷୟରେ
-କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାରେ ଭିଟାମିନ୍,
ସି ପର୍ଯ୍ୟାସ ପରିମାଣରେ
ମିଳିଥାଏ, ଯାହା
ଶରୀରରେ ଅନ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍
ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରିଥାଏ । ଏହା ଆମ ଚର୍ମ
ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭଲ ରହିଥାଏ ।
 - କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାରେ
 ଭିଟାମିନ୍ ଏ ମିଳିଥାଏ,
 ଯାହା ଆଖୁ ଏବଂ ଚମ୍ପ
 ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ
 ହୋଇଥାଏ ।
 -କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଏକ ମୁଡ଼ୀ
 ବୁଝୁ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ
 କରେ । ଏହା ଆମ
 ମଣ୍ଡିଷ୍ଠରେ ଏଣ୍ଟୋରପିନ୍,
 ସଞ୍ଚାର କରେ ।
 ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଆମର
 ମନୋବଳ ସଂଖ୍ୟା

ରହିଥାଏ ।
 - ଅନେକ ଅଧ୍ୟନରେ
 ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି
 କଞ୍ଚା ଲଙ୍ଘା ଚିନି ବୁଡ଼ି
 ସୁଗାରକୁ କମ,
 କରି ବାରେ ସହାୟକ
 କରେ ।
 - କଞ୍ଚା ଲଙ୍ଘାରେ
 ଆଣିବ୍ୟାକେରିଆଲ ଗଣ

ଆମ ଦେଶରେ ଏବେ
ମୌସୁମୀର ଆଗମନ ସହିତ
ପଣ୍ଡା ବାହିର ଯୋଗନ ବିଷୟ



ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ମ୍ୟାଳେରିଆ ପରି
ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ନହେଲେ
ମଧ୍ୟ ମଶାକାମୁଡ଼ାରେ ହଁ ଜଣେ
ଦେହକୁ କୁଣ୍ଡାଇ କୁଣ୍ଡାଇ ଅତିଷ୍ଠ
ହୋଇପଡ଼ି ଥାଏ । ମଶା
କାମୁଡ଼ାରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ
କେତେକ ଉପାୟ ଜାଣିବା ।
ଲୋକଙ୍କୁ ଖୋଜିବା ପାଇଁ ମଶା
ମୁଖ୍ୟତଃ ଘ୍ରାଣଶକ୍ତି ର
ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । କିଛି ଗନ୍ଧ
ସେମାନଙ୍କୁ ସୁହାରଥିବା ବେଳେ
ଆଉ କିଛି ସେମାନଙ୍କୁ ଦୂରେଇ
ରଖିଥାଏ । ତଦନୁଯୀପି,
ସାବନ୍ତି ଅନ୍ତର ଓ ଖାଦ୍ୟ ଭାବା

ମଣ୍ଡଳ କାମକାରୀ ବଞ୍ଚିବାର ଉପାୟ

A close-up photograph of a woman's face and upper body. She has long brown hair and is wearing a white t-shirt. She is holding a clear glass perfume bottle with a silver cap in her right hand and is spraying perfume towards the camera. The background is blurred, showing some greenery and a white wall.

