





ତୃତୀୟ ଚମତ୍କାର ଆଣେ ଅଳ୍ପବୟସ୍କ ଫେଣ୍ଟ ପ୍ୟାକ୍

ଅଳ୍ପବୟସ୍କ ଉପସ୍ଥାପନା କରାଯାଇ 'ସି' ଓ 'ଭି' ପିପ୍ପିଲି...



ପୁଅଙ୍କୁ ଲଗାଇପାରିବେ । ଏହିପରି ଭାବେ ଅଳ୍ପବୟସ୍କ ଫେଣ୍ଟ ପ୍ୟାକ୍ ସପ୍ତାହକୁ ୨ ରୁ ୩ ଥର ଲଗାନ୍ତୁ ।

ଘରେ କାଠ ବ୍ୟବହାର ରଖିଲେ ଦୂର ହେବ ବାସ୍ତୁ ଦୋଷ



ଉପବାସ କୃଷକର ପ୍ରିୟ ହେଉଛି ବ୍ୟବହାର । ଆମେ ଯଦ୍ୟଦ୍ଵାରା ବୋଲି କହିଥାଉ । ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ଏହା ଅତି ପବିତ୍ର ।

ବାସ୍ତୁ ଅନୁସାରେ ଘର ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଘର ମଧ୍ୟରୁ ନକରାମୂଳକ ଶକ୍ତି ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ ଦେଖା କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଚାକିରି ପାଇନଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ ।

ବ୍ୟବହାରରେ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଧନନୀଳ ପାଇଁ ଦୋଳନ ବା ଅସ୍ଥିକାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଏକ ବର୍ତ୍ତଣି ରଖନ୍ତୁ ।

ଘରର ଠାକୁର ପୂଜା ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଭାବ ପାଇଁ ଲଗାଇ ରଖିଲେ ଆପଣଙ୍କର ଅଟକି ରହିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ ।

ବାସ୍ତୁ ଅନୁସାରେ ନିଜ ମନ ପସନ୍ଦର ଜାଗାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଶୋଭା ଦେଖାଏ ।

ସୁନ୍ଦର ତୃତୀୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ଲବଙ୍ଗ ତେଲ

ଲବଙ୍ଗ ତେଲରେ ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କଳ୍ପନ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସହିତ ସୁନ୍ଦର ତୃତୀୟ ପାଇଁ ବି ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।



ଏହାକୁ ବାଦାମ କିମ୍ବା ନଡ଼ିଆ ତେଲ ସହିତ ମିଶାଇ ଲଗାନ୍ତୁ । ଯଦି ଏପରି କରିବାକୁ ଚାହୁଁନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଦୁଇ ରୁହାକୁ ଅଧିକ ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଯଦି ପୁଅଙ୍କୁ ତୃତୀୟ ଦେଖାଯାଇଛି, ତାହେଲେ ତିତ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନଡ଼ିଆ ତେଲ ସହିତ ୫ ରୁହା ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପୁଅଙ୍କୁ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ ।

ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ଶରୀରରେ ଥିବା କଳାବାର ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ତେଲ ବହୁତ ସୁଖ ହୋଇଥିବାରୁ

ସ୍ମାର୍ଟ ବ୍ରେନ୍

ଶୁଭକ୍ଷୀୟ ମଣିଷର ଦୁର୍ବଳ କ୍ଷମତା ବା ଇଣ୍ଟେଲିଜେନ୍ସି ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିପାରିବ । ଏ ଲାଗି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ବିକଶିତ କରୁଛନ୍ତି ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ଚିପ୍ ।



ଲାଗି ଏକ ଚିପ ଗଠନ କରିଥିଲା । ଯାହାର କାମ ଥିଲା ଯଦାନକ ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଳ ବା ଟ୍ରୋନ୍ ଡ୍ରେଜସ୍ଵରୁ ସୂଚନା ପାଇବା ଓ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ କରିବା ।

ଓଜନ କମାଏ ତେନ୍ତୁଳି ରସ



ତେନ୍ତୁଳି ଖାଦ୍ୟର ସାବରୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଖାଇବାକୁ ଚଳାଏ କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଖଟା ଚଟଣୀ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ତେନ୍ତୁଳିରେ ମାଙ୍ଗାନିଜ, ସୋଡିୟମ, ଫସଫରସ ପରି ଭିତ୍ତିପଦାର୍ଥ ଓ ମିନେରାଲ୍ ବହୁ ପରିମାଣରେ ରହିଛି ।

ଆପଣଙ୍କ ଗଳାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ ବା ଥଣ୍ଡା ଯୋଗୁ ଆପଣ ଠିକ୍ କଥା କହି ପାରୁନଥିଲେ ତେନ୍ତୁଳି ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।

ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥିଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉପାୟରେ ମଧ୍ୟ ତେନ୍ତୁଳିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ତେନ୍ତୁଳି ରସ ପକାଇ ପିଇଲେ ଆପଣ ଥଣ୍ଡାକୁ ଉପସମ ପାଇ ପାରିବେ ।

ଆମ ଶରୀରକୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ବର୍ଯ୍ୟ ବସ୍ତୁ ବାହାର କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ତେନ୍ତୁଳି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଦୁଇ ଛୋଟ ଚାମଚ ତେନ୍ତୁଳି ରସ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ତେନ୍ତୁଳି ରସ ହାର୍ଟ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ । ହାର୍ଟ ରୋଗୀ ତେନ୍ତୁଳି ରସ ପିଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ବୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ବିପରୀତ ତିଆରି କରିବେ ତେନ୍ତୁଳି ରସ: ତେନ୍ତୁଳିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରୁ ମଞ୍ଜିକୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ତେନ୍ତୁଳି ପକାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ ।

ମନ କିଣେ ମନାଲି

କୁଲୁ-ମନାଲି ସ୍ଥାନର ନାମଟି ଆପଣ ଶୁଣିଥିବେ । ଭାରତର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳ ମଧ୍ୟରେ କୁଲୁ-ମନାଲି ହେଉଛି ଅନ୍ୟତମ । ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଭରପୂର ଥିବା ଏହି ସ୍ଥାନଟି ହିମାଳୟ ପ୍ରଦେଶରେ ଅବସ୍ଥିତ ।



ଉଦ୍ୟାନକୁ ଧରି ଘାଟିରେ ଭାଗ କରାଯାଇଛି । ମନାଲିରେ ଥିବା ମନୁ ମନ୍ଦିର ରାଜା ମନୁଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରାଯାଇଛି । ମନାଲିରେ ସବୁଠୁ ଆକର୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର ବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ଯୋରିନି ଝରଣା । ଏହି ଝରଣାକୁ ଦେଖିଲେ ଆପଣ ନିର୍ଭୀକ ବିମୋହିତ ହେବେ ।

ଡଗ୍ ଥେରାପି

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଥେରାପି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆପଣ ଜାଣିଥିବେ । ହେଲେ କେବେ 'ଡଗ୍ ଥେରାପି' ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶୁଣିଛନ୍ତି କି? ବର୍ଷକୁ କମ ବୟସ୍କ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଦେଖା ଯାଉଥିବା 'ଏଡି-ଏଚଡି' Attention Deficit Hyperactivity Disorder ନାମକ ରୋଗର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଏହି ଥେରାପି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ ।











