





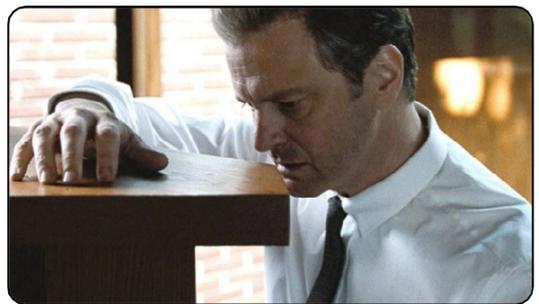
ମାରାତ୍ମକ ନିଃସଙ୍ଗତା ରିଅନ ଓ କଟନ ସିଙ୍କ

ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ହୃଦରୋଗୀମାନଙ୍କ ସ୍ଵେଚ୍ଛାରେ ନିଃସଙ୍ଗତା ଘାତକ ହୋଇପାରେ ।



ପୋଷକ ଆଗରେ ରହିଛି । ସେହିଭଳି ଏହି ସବୁ ପ୍ରତିଦିନ ପରିଧାନରେ ଚାଲୁଥିବା ବେଳେ ଖରାଦିନ କୌଣସି ଉତ୍ସବରେ ପିନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚ କପଡ଼ାରେ ଗାଢ଼ନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଡିଜାଇନ କରି ପିନ୍ଧି ହେବ ।

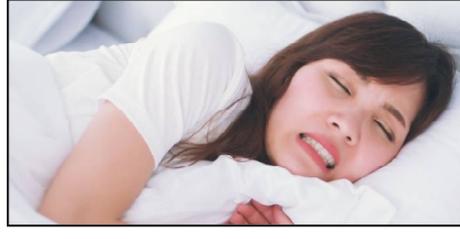
ଅବସାଦର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ: ଏକୃତୀୟ ମଣିଷ ବେଶା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ବୃଥାରେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦ୍ଵାରା ଅବସାଦର ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯାହା ହୃଦୟର ପାଇଁ ବିପଜନକ ।



ଏକାପଣ ଖରାପ ନୁହେଁ: ଏକଲା ବା ନିଃସଙ୍ଗ ହୋଇ ରହିବାର କେବଳ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ । ଏହାର ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇପାରନ୍ତି ।

ରତ୍ନ ଅନୁଯାୟୀ ପୋଷାକ ପରିଧାନ ଜରୁରୀ । ତେବେ ଅନ୍ୟ ରତ୍ନ ଅପେକ୍ଷା ଗ୍ରାଣ୍ଡୁରତ୍ନରେ ପରିଧାନ କର୍ମକାରୀ ମହିଳା, ପୁରୁଷ ଓ କଳେଳ ପଢୁଆ ପିଲାମାନେ ପରିଧାନ ନେଇ ବେଶ ସଚେତନ ରହିଥାନ୍ତି ।

ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼ିବା ଅବସାଦର କାରଣ !



ଅବସାଦରେ ବିପଜନକ ତଥା ପ୍ରାଣୋତ୍ତମ ଦୁଃଖର ସମ୍ପର୍କରେ ତ ଆପଣ ଅଜଣା ନଥୁବେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଅବସାଦ ଯେ ଦାନ୍ତକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଅଜ୍ଞ ଥିବେ ।

ହୋଇଥାଏ । ଏ ଘଟଣା କେହି ଆମକୁ କହିଲେ ପରେ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଦାନ୍ତର ବାହ୍ୟ ଅଂଶରେ ଥିବା ଏମାମଲ ଖ୍ରାସ ହୋଇ ଦାନ୍ତ ଭାଙ୍ଗିଯିବାର ଭୟ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ମାଆ ବାଲେଶ୍ଵରୀ

ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ଦଗପହଣ୍ଡି ଅନ୍ତର୍ଗତ କେରାଣ୍ଡିମାଳ ପାହାଡ଼ରେ ମାଆ ବାଲେଶ୍ଵରୀଙ୍କ ପୀଠ । ଦେବୀ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷା । ଦେବୀଙ୍କ ଆଦିକାଳ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ପ୍ରଚଳିତ ।



ବହୁମୁତ୍ରର ପ୍ରତିକାର

ମେଥୁ: ୨ ରୁଣା ଚାମଚ ମେଥୁ ଗୁଣ୍ଡ ମାଣିରେ ମିଶାଇ ଖାଲି ପେଟରେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ପିଇଲେ ଏହି ରୋଗକମିଯାଏ । ଏହା ସହିତ ପାଖୁଡ଼ା ରସୁଣ ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଉପକାର ମିଳେ ।



ରଜନିନ୍ ସାରଞ୍ଜାମ



ଫେଶନ କହିଲେ ରଙ୍ଗର ସମୂହ ଏବେ ବସନ୍ତ ରତ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ଚାରିଆଡ଼େ ରଙ୍ଗର ଛଟା । ଏହି ସମୟରେ ପୋଷାକ ପରିଧାନରେ ରଙ୍ଗମୟ ପ୍ରଭାବ ରହିଲେ ଏହା ରତ୍ନ ଓ ଫେଶନ ସହିତ ମେଳ ହୋଇପାରେ ।

ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ଭରା ବାରଣ୍ଡା

ବାରଣ୍ଡା ବିନା ଘର ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଗେ । ପ୍ରେମ ଭରା ରୋମାଣ୍ଟିକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ହେଉ କି ଅବସାଦ କିମ୍ବା ଏକୃତୀୟା ରହିବା ପାଇଁ ବାରଣ୍ଡା ଖୁବ ଭଲ ସ୍ଥାନ ।



୧ ଦ୍ଵିତୀୟ ମହଲା ସହ ଲାଗିଥିବା ବାରଣ୍ଡାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଦୁଇ ତିନିଟି ଶିଡ଼ି ଓହ୍ଲାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ । ତେବେ ଏହାର ଆକୃତି ଦେଖିଲା ଭଳି । ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଚା' ଓ ଖୁସିଗପ ପାଇଁ ଏଇ ବାରଣ୍ଡା ବିଳମ୍ବନ ଫିଟ୍ ।











