





ଅଫିସିଆଲ୍ ଡ୍ରାକ୍ ପାଇଁ ପ୍ୟାଣ୍ଟସୁଟ୍

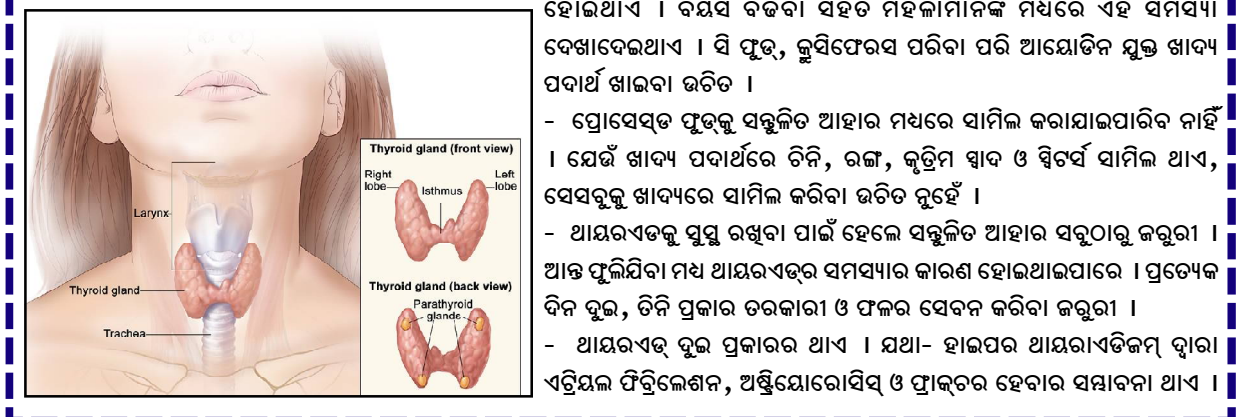
ଅଫିସିଆଲ୍ ଡ୍ରାକ୍ ପାଇଁ ହୋଇଥିବା ପ୍ୟାଣ୍ଟସୁଟ୍ କେବଳ ବୋର୍ଡିଂ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ହୋଇ ରହିନାହିଁ । ଏବେ ଏହାକୁ ଅପ୍ରେଟ୍ କରି ପ୍ୟାସନେବଲ କରିଦିଆଯାଇଛି । ଏହାକୁ ରନ୍ଡ଼େ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ରେଟ୍ କାର୍ପେଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିନ୍ଧାଯାଇ ପାରିବ ।



- ◆ ପାଉଁଶର ରୂପ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ସୁଟ୍‌କୁ ଆପଣ ବହୁତ ଅବାକାଳୀ ସହିତ କ୍ୟାଫି କରିପାରିବେ । ଏପରି ପ୍ୟାଣ୍ଟସୁଟ୍, ପାର୍ଟି ଓ ଆଇଡ୍ରଣ୍ଟ ପାଇଁ ଟ୍ରାଏ କରି ପାରିବେ ।
◆ ପ୍ୟାଣ୍ଟସୁଟ୍ କ୍ୟାଫି କରି ପାରିବେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲୁକ୍ ଦେବ ।
◆ ନିଜର ଲୁକ୍‌କୁ ଅଧିକ ଫ୍ରେସ୍ ଓ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ନିୟମ କ୍ରାଫ୍‌ଟ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟସୁଟ୍ ସହିତ ଟାଇଡ୍ ଅପ୍ କରି ପିନ୍ କି ହିଲ୍ସ ପିନ୍ଧିପାରିବେ ।
◆ ଅନକର୍ଷଣୀୟ କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍ ବା

ମହିଳାମାନଙ୍କର ଆଇର୍‌ଏଚ୍ ସମସ୍ୟା

ଆଜିର ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଆୟରଏଚ୍ ଏକ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭାବରେ ଦେଖାଦେଉଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ହର୍ମୋନ୍ ଅସନ୍ତୁଳନ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦଶଗୁଣ ଅଧିକ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।



ରେଟ୍, ହୃଦୟ ଏବଂ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ, ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ, ମାଫ୍‌ପେଶୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ହାତର ଯତ୍ନ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ।
- ସାଧାରଣତଃ ଆୟୋଡିନ୍ ସ୍ତରର ହ୍ରାସ ଯୋଗୁଁ ଆୟରଏଚ୍ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ବୟସ ବଢିବା ସହିତ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ସି ଫୁଲ୍, ଲୁସିଫେରସ ପରିବା ପରି ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ଉଚିତ ।
- ପ୍ରୋସେସ୍‌ଡ୍ ଫୁଡ୍‌ସ୍ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଆହାର ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଚିନି, ରଜ୍, କୃତ୍ରିମ ସ୍ୱାଦ ଓ ସ୍ୱିଚର୍ସ୍ ସୀମିତ ଥାଏ, ସେସବୁକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସୀମିତ କରିବା ଉଚିତ ରୁହେଁ ।
- ଆୟରଏଚ୍‌କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ହେଲେ ସମ୍ବଳିତ ଆହାର ସବୁଠାରୁ ଜରୁରୀ । ଆତ୍ମ ସୂଚନା ମଧ୍ୟ ଆୟରଏଚ୍‌ର ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଦୁଇ, ତିନି ପ୍ରକାର ତରକାରୀ ଓ ଫଳର ସେବନ କରିବା ଜରୁରୀ ।
- ଆୟରଏଚ୍ ହୁଏ ପ୍ରକାରର ଥାଏ । ଯଥା- ହାତପତ୍ର ଆୟରଏଚ୍‌କିମ୍ବ ଦ୍ୱାରା ଏଣ୍ଡୋକ୍ରାଇନ୍ ଫିକ୍ସେଶନ୍, ଅଣ୍ଡିୟୋରୋସିସ୍ ଓ ଫ୍ରାଇଡ୍‌ସ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ସୁସ୍ଥତାର ସରଳ ଉପାୟ

ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କେତୋଟି ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ନିୟମିତ ଉପସ୍ଥିତ ଥାଏ । ଏଥିରୁ ବର୍ତ୍ତିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଘରୋଇ ଉପଚାର କରନ୍ତୁ । ଶୀଘ୍ର ଉପଶମ ମିଳିବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସୀୟ ମତ ।

- ◆ ଶୁଦ୍ଧ ହଳଦୀ ନିୟମିତ ରୋଷେଇରେ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ହଳଦୀ ଉପଯୋଗରେ ପେଟ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବା ସହ ପାଚନ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।
◆ ଚୁକା ବୁଣା ହେଉଥିଲେ, ନିଜ ଭୋଜନରେ ଶୁଦ୍ଧ ଘିଅର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଫଳାସ ଉପଯୋଗ କଲେ ସେସବୁ ସମସ୍ୟାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଳିଥାଏ ।
◆ ହୃଦ୍‌ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ହଳଦୀ ପାଣି ପିଇବା ହିତକାରୀ ।



ଘରସଜ୍ଜା ପାଇଁ ନୂତନ ରଙ୍ଗ: 'ନିଅନ୍'



୨୦୨୦ ଆରମ୍ଭରୁ ଟ୍ରେଣ୍ଡରେ 'ନିଅନ୍' ରଙ୍ଗର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି । ପ୍ରଥମେ ଫେସ୍‌ବୁକ୍ରେ ପୋଷାକ, ଇନ୍‌ସ୍ପିରିଶନ୍ ଏବେ ଲୋକେ ଘର ସଜ୍ଜା ନିମନ୍ତେ ଏଇ ରଙ୍ଗକୁ ଖୁବ୍ ପ୍ରଧାନ୍ୟ ଦେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି ।

ବଡ଼ପାରିଆ ବେଲ୍‌ବାଡ



ପକ୍ଷୀବିଦ୍ ଯେତେ ଉଚ୍ଚସ୍ତରରେ ଚାଲିଲେ ମଧ୍ୟ କେହି ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇନଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏପରି ଏକ ପକ୍ଷୀ ଠାବ କରାଯାଇଛି ଯାହାର ରାବ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଚେପିବଲ୍‌ର ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ସଠିକ ସ୍ଥାନରେ ଦର୍ପଣ ଲଗାନ୍ତୁ

ଘରର ସବୁ ସ୍ଥାନରେ କିମ୍ବା ଦିଗରେ ଦର୍ପଣ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ କେତୋଟି ନିୟମ । ବାସ୍ତୁବିତ୍ ମତରେ ଦର୍ପଣ ଠିକ୍ ସ୍ଥାନରେ ନ ଥିଲେ ଘରେ ଅଶାନ୍ତି, କଳହ ଉପସ୍ଥିତ ଥାଏ ।











