

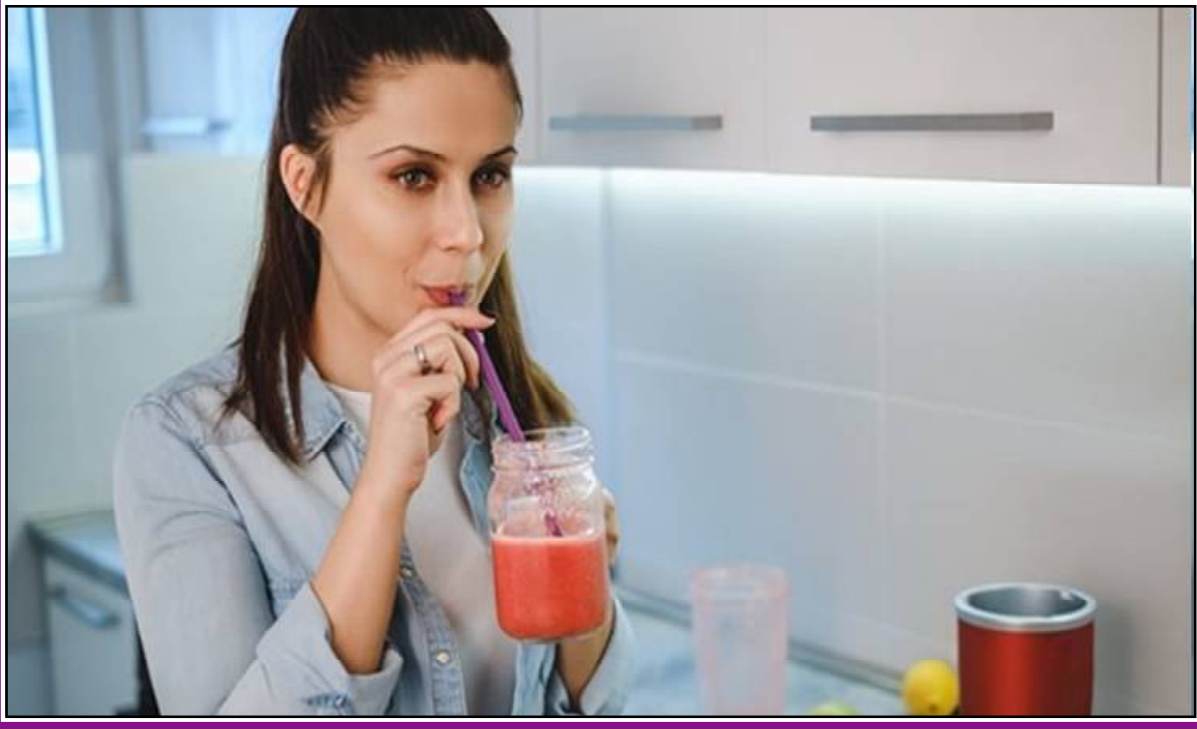




## ଯଦି ସୁନ୍ଦର ତୁମ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେ ଏହିସବୁ ପାନୀୟ ପିଇବା ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ

ଆମେ ଜାଣିଛେ ଯେ ଆମ ଶରୀର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସବୁକିଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଛି ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ଓ ନିଦ୍ରା ହାତରେ । ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ଓ ନିଦ୍ରା ହେଉଥିଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ମୁଖ୍ୟମଣ୍ଡଳର ଔଜ୍ଜ୍ୱଳ୍ୟତା ବି ବଜାୟ ରହେ । ତେବେ ଏପରି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ଯାହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ମୁଖ୍ୟମଣ୍ଡଳ ମଳିନ ଦିଶିପାରେ ।

- ◆ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଚା', କଫି ପିଇବାକୁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଏହି ଗରମ ପାନୀୟ ଶରୀରକୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମ୍ କରିଥାଏ । ଯାହାକି ତୁମ ମଳିନ ଦିଶିବାର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଆଲକହଲ ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ତେବେ ସାବଧାନ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଆଲକହଲ କେବଳ ଶରୀର ପାଇଁ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନୀ, ଆପଣଙ୍କ ତୁମ ପାଇଁ ବି କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଆଲକହଲ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ତୁମର ଔଜ୍ଜ୍ୱଳ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ ।
- ◆ ଆପଣ କାଣିକି ଯେ କୁସ୍ ପିଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ । ମାତ୍ର ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ ଯେ କେଉଁ କୁସ୍ ପିଇଛନ୍ତି । ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ପ୍ୟାକେଟ୍ କୁସ୍ ତୁମ ପାଇଁ ଆଦୌ ଭଲ ନୁହେଁ । ସେଥିରେ ଅତିରିକ୍ତ ପରିମାଣର ଶର୍କରା ଭାଗ ରହୁଥିବାରୁ ତୁମ ରୁକ୍ଷ ଦିଶିବାର ତାହା ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ଏସବୁ ପରି ଅଣ୍ଡା ପାନୀୟ ବି ତୁମ ପାଇଁ ଆଦୌ ଭଲ ହୋଇନଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ସୋଡ଼ା ଅଂଶ ତୁମକୁ ରୁକ୍ଷ କରି ଦେଇଥାଏ ।



## ମୁହଁରେ ଏହି ସବୁ ଜିନିଷ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୂର ହୁଏ ବ୍ରଣ ଓ କଳାଦାଗ

ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ କିମ୍ବା କଳା ଦାଗ ହୋଇଗଲେ ପୁରା ମନଟା ହିଁ ବିରକ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । କେଉଁ ବି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଦାଗ କିପରି କମ୍ କରାଯାଇ ପାରିବ ସେହି ସବୁ ଭାବନା ମନକୁ ଆସେ । ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁରେ ବି ଯଦି କଳାଦାଗ ଅଛି ତେବେ ତାହା ଏକ ଚିନ୍ତା କରିବା ପରି ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଦୌ ବି ନୁହେଁ । ଆପଣ କେତୋଟି ଘରୋଇ ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ତାହାକୁ ଦୂରରେ ବେଜ ପାରିବେ । ତାଲୁକା କାଣିବା ସେସବୁ କ'ଣ ।



ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କାକୁଡ଼ିକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି କାଟି କଳାଦାଗ ଅଂଶରେ ଲଗାଇ ଶୋଇ ପଡନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ଉଠି ତାହାକୁ କାଟନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନରେ ହିଁ ଆପଣ ପ୍ରଭାବ ଜାଣିପାରିବେ ।

ତୁଣ ହେଉ କିମ୍ବା ହାଡ଼ପୁଡ଼ି । ଯେକୌଣସି ବି କାରଣରୁ କଳା ଦାଗ ହୋଇଥିଲେ ଆପଣ ମୁହଁରେ ପରତୁ ପାଣି ଲଗାଇ ତାହାକୁ ଦୂର କରିପାରିବେ । ପରତୁ ପାଣିରୁ ଚିକିତ୍ସା ନିଅନ୍ତୁ । କିଛି ତୁଳା ସାହାଯ୍ୟରେ ସେଇ ପରତୁ ପାଣିକୁ ମୁହଁ ଯାକ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଲଗାଇବାର ୬ ଦିନ ଭିତରେ ଦାଗ କମିଯାଇ ଥାଏ ।

ଗୋଲାପ ଜଳ ଓ ମହୁ ଦାଗ କମାଇବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ । ମାଲିସ୍ କରି ରାତିରେ ଶୋଇଛନ୍ତି ତେବେ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଯଦି ଅଠାଳିଆ ଲାଗିବାକୁ ଚିତ୍ତେ ମୁହଁ ଧୋଇବା ପରେ ଆପଣ ଯଦି ଗୋଲାପ ଜଳ, ମହୁ ବିରକ୍ତ ଲାଗୁଛି ତେବେ ଆପଣ ୧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଏହାକୁ ଧୋଇ ଦେଇପାରିବେ ।

## ଅଳେଇଚ

ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ସୁଗନ୍ଧିତ କରିବା ପାଇଁ ଭାରତୀୟମାନେ ଏକାଧିକ ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଗୋଟିଏ ଅଳେଇଚ । ଭାରତ ସମେତ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୂର । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାରୀରିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଅଳେଇଚ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ।



## ନୋ-ମେକଅପ ଲୁକ୍

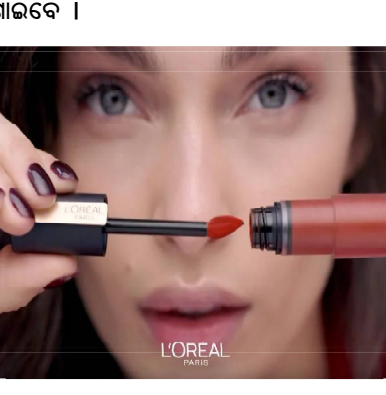
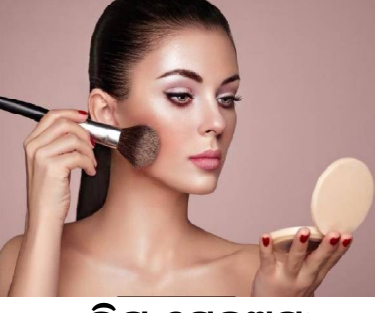
**ମଲ୍ଟିଟାସକିକ କ୍ରିମ୍:**  
ବିବି କ୍ରିମ୍ରେ ମସୃଣୀକରଣ, ପାଉଁଶସେସନ ଏବଂ ପ୍ରାଇମର ରହିଥାଏ । ଏହି କ୍ରିମ୍ ତୁମ ଚାହୁଁଥିବା ଭାବେ ଦେଖି ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ବର୍ଷା ଦିନେ ବିବି କ୍ରିମ୍ରେ ବ୍ୟବହାର ବହୁତ ଭଲ । ଲଗାଇବା ପରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରା ଅଧିକ ହାଲୁକା ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ଚିପ୍ସ ପେପର ସାହାଯ୍ୟରେ ହାଲୁକା ଭାବେ ପୋଛି ଆଣିବେ । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ପାଇପାରିବେ



**ଆଇ ଟର ଅପ୍:**  
ଏହି ସିକିନରେ ଗାଢ଼ ଆଇ ମେକଅପ ମେସି ଲୁକ୍ ଦେଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ନ୍ୟୁଟ୍ କିମ୍ବା ବ୍ରାଉନ ଆଇଲାଇନର ବ୍ୟବହାର ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ପୋକି ଲୁକ୍ ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ । ଗୋଲ୍ଡେନ ଆଇସ୍ୟାଡୋ, ସ୍ଲୁକ ଆଇସ୍ୟାଡୋ କିମ୍ବା ଲାଇଟ୍ ପର୍ପଲ ଆଇସ୍ୟାଡୋର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଆଇ ପେଡୁସିଲ ଲଗାଇବା ପରେ ଉତ୍ତର ବଡ଼ ସାହାଯ୍ୟରେ ସୁକ୍ କରି ଦେବେ । ଶେଷରେ ମଧ୍ୟାକ୍ସା ଲଗାଇବେ ।

**ଲିପ୍ସ ଆଣ୍ଡ ଚିକ୍ସ ଷ୍ଟେନ:**  
ନୋ-ମେକଅପ ଲୁକ୍ ପାଇବା ପାଇଁ ପାଇଡର ଷ୍ଟେନ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ନ୍ୟାଚୁରାଲ ଲୁକ୍ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଧାନ ଦେବେ ବୁସର ଓ ଲିପସିକର ଶେଡ୍ ସମାନ ହୋଇଥିବା ଦରକାର । ନୋ-ମେକଅପ ଲୁକ୍ରେ ହାଲୁକା ପିଙ୍କ ବୁସର ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗିଥାଏ ।

**ଲିପ୍ ମେକଅପ:**  
ବର୍ଷାଦିନେ ଓଠରେ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲିପସିକ୍ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଇମର କୋର୍ ବ୍ୟବହାର ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଓଠକୁ ସପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ କନସିଲର ଲଗାଇବେ । ଏହାପରେ ଓଠକୁ ଲିପ୍ ଲାଇନର ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଉଟଲାଇନ ଆଣିବେ । ଓଠର ଆଉଟଲାଇନ କରିବା ପରେ ବ୍ରସ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଲିପସିକ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ଶେଷରେ ଲିପ୍ ଗୁସ୍ ଲଗାଇ ଲିପ୍କୁ ପାଇନାଲ ଟର୍ ଦେବେ ।



## ଦୀର୍ଘତମ ନାମଧାରୀ ସ୍ଥାନ : ନାମରେ ରହିଛି ୮୫ଟି ଜଂରାଜୀ ଅକ୍ଷର

ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ନିଜର ଭ୍ରମଣ ଦୂରାନ୍ତ ବଖାଣିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନର ଉଲ୍ଲେଖ ପାଇଁ ସେଗୁଡ଼ିକର ନାମକୁ ମନେ ରଖିବା ନିହାତି କରୁନା । ନିଜ ଦେଶ ଭିତରର କଥା ଭିନ୍ନ, ତେବେ କୌଣସି ବିଦେଶୀ ମାଟିରେ ସ୍ଥାନର ନାମ ମନେ ରଖିବା କାଠିକର ପାଠ । ରୋଚକ କଥା ହେଉଛି, ପୃଥିବୀରେ ଏମିତି ସ୍ଥାନ ରହିଛି, ଯାହାକୁ ବିଦେଶୀ ତ ବିଦେଶୀ, ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ?ରେ ଭଜାରଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଥିରୁ ତାହାକୁ ମନେ ରଖିବା କେତେ କଷ୍ଟକର, ତାହା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ ।

ମାନ୍ୟତା ରଖୁଛି । ଗିନିସ୍ ଖୁଲ୍ ବୁକ୍ରେ ରେକର୍ଡରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଥିବା ଏହି ପାହାଡ଼ଟିର ନାମ ହେଉଛି ୮୫ଟି ଜଂରାଜୀ ଅକ୍ଷର ସମ୍ବଳିତ । ଏହାର ଜଂରାଜୀ ବନାନ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରର :  
TaumatawhakatangiHangakoauauotamateaturipukakapikimaungahoronukupokaiwhenuakitanatahu  
ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ଏହାକୁ ଅକ୍ଷେପରେ ଚୌମାଟା ପାହାଡ଼ ବୋଲି କହିଥା'ନ୍ତି । କି'ବଦଳି ଅନୁଯାୟୀ, ଚାମାଟି ନାମକ ଜଣେ ସ୍ଥାନୀୟ ଯୋଧାଙ୍କ ନାମାନୁସାରେ ଏହାର ନାମକରଣ କରାଯାଇଛି । ଏକ ଯୁଦ୍ଧରେ ନିହତ ତାଙ୍କ ଭାଇଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ସେ କୁଆଡ଼େ ଏହି ପାହାଡ଼ ଶୀର୍ଷରେ ରୁଲି ବଂଶୀ ବଜାଉଥିଲେ । ଆତ୍ମଲିକ ଭାଷାରେ ଏହି ପାହାଡ଼ ନାମର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, 'ଏହି ଶୁଭରେ ଚୌମାଟା ରହୁଥିଲେ, ଯିଏ ବିଶାଳ ଆଶୁ ଦ୍ୱାରା ପାହାଡ଼ ଚଢ଼ି ପାରୁଥିଲେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ରୁଲି ନିଜ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ପାଇଁ ବଂଶୀ ବାଦନ କରୁଥିଲେ ।'



## ବିଶ୍ୱ ରେକର୍ଡ କରିବାରେ ରେକର୍ଡ



କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନକାରୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ଉତ୍ସୁକତା ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତେବେ ସମୟାନୁକ୍ରମେ ଏପୂର୍ବ ପ୍ରଦର୍ଶନକାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ଉନ୍ନତ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପୂର୍ବକ ତାଙ୍କଠାରୁ ଆଉ କେହି ଶ୍ରେୟ ଛଡ଼ାଇ ନେଇ ନିଜ ନାମରେ ତାହାକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା ଏକ ପ୍ରଥା ପାଳିତଲାଗି । ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶ୍ୱ ରେକର୍ଡମାନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଲାଗିଚାଲିଛି । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ହିସାବ ରଖିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗିନିସ୍ ଖୁଲ୍ ବୁକ୍ ରେକର୍ଡସ୍ ପରି ଏହା ସ୍ଥାନବଦ୍ଧ ସଜାଗ ରହିଛନ୍ତି । ତେବେ ରୋଚକ କଥା ହେଲା, ଏପରି ନୂଆ ନୂଆ ରେକର୍ଡ କରିବା, ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାପିତ ରେକର୍ଡକୁ ଭଙ୍ଗ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଚାଲିଛି । ଆଶ୍ଚିତ ଫର୍ମାନ ହେଉଛନ୍ତି ଏଭଳି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯିଏ କି ବିଶ୍ୱ ରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ରେକର୍ଡ କରିଛନ୍ତି । ସେ ବହୁଦୀନ ନିଜ ରେକର୍ଡକୁ ନିଜେ ଭାଙ୍ଗିବା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ୨୦୦ରୁ ଅଧିକ ଗିନିସ୍ ଖୁଲ୍ ବୁକ୍ ରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି । ସେଥିରୁ ୫୩୦ଟି ରେକର୍ଡକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା କେହି ଭାଙ୍ଗି ପାରିନାହାନ୍ତି ।









