





କର୍ତ୍ତା

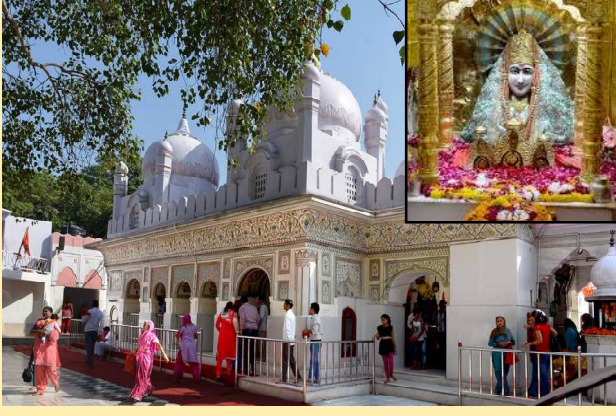


ହରିୟାଣାର ପଞ୍ଚକୁଳା

ହରିୟାଣାର ପଞ୍ଚକୁଳା ଏକ ସୁନ୍ଦର ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ । ସବୁଜିମା, ପାହାଡ଼ଶ୍ରେଣୀ ସହିତ ଜଳଭଣ୍ଡାର, ହ୍ରଦ, କ୍ୟାକ୍ଟସ୍ ଗାର୍ଡେନ, ଚିଡ଼ିଆଖାନା ଓ ମନସାଦେବୀଙ୍କ ମନ୍ଦିର ପଞ୍ଚକୁଳାର ଆକର୍ଷଣୀୟ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ ।

ମନସା ଦେବୀ ମନ୍ଦିର :

ମା' ମନସା ଦେବୀଙ୍କ ଦର୍ଶନକୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ପଞ୍ଚକୁଳା ଭ୍ରମଣ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ । ଏହି ମନ୍ଦିର ରାଜ୍ୟର ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ସ୍ଥାନ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଶହ ଶହ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ସେଠାକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି ।



କ୍ୟାକ୍ଟସ୍ ଗାର୍ଡେନ : ଧାର୍ମିକ ସ୍ଥଳ ବ୍ୟତୀତ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ସେଠାରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ପ୍ରାକୃତିକ ସୁନ୍ଦର ଭ୍ରମଣ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳେ । ଏହି ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥଳରେ କ୍ୟାକ୍ଟସ୍ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ରୁ ଅଧିକ ପ୍ରକାରର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।



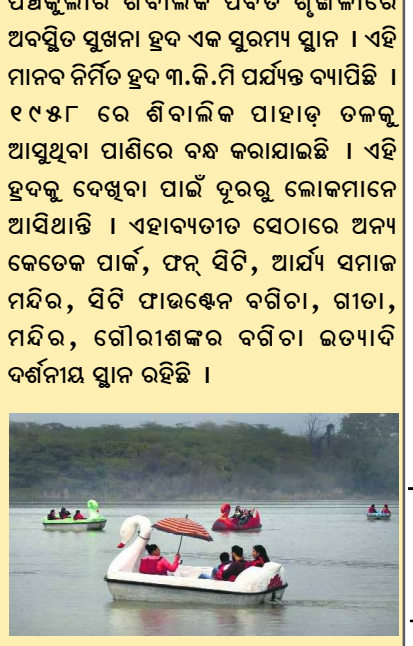
ଝଟବାର କୁ :

ପଞ୍ଚକୁଳାର ରୋମାଞ୍ଚକ ଅନୁଭବ ନେବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ସେଠାରେ ଥିବା ଝଟବାର କୁ ଦେଖିବାକୁ ସ୍ଥାନ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସହରର ଆଖପାଖରେ ଥିବା ଲୋକମାନେ ସେଠାକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଆସିଥାନ୍ତି ।



ଗୁଖନା ହ୍ରଦ :

ପଞ୍ଚକୁଳାର ଶିବାଲିକ ପର୍ବତ ଶୃଙ୍ଖଳାରେ ଅବସ୍ଥିତ ଗୁଖନା ହ୍ରଦ ଏକ ସୁନ୍ଦର ସ୍ଥାନ । ଏହି ମାନବ ନିର୍ମିତ ହ୍ରଦ ୩.୫ ମି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପିଛି । ୧୯୫୮ ରେ ଶିବାଲିକ ପାହାଡ଼ ତଳକୁ ଆସୁଥିବା ପାଣିରେ ବନ୍ଧ କରାଯାଇଛି ।



ବିନା ରକ୍ତ ନମୁନା ପରୀକ୍ଷାରେ ଜାଣିହେବ ରକ୍ତ ଶୁନ୍ୟତା ଓ ରକ୍ତ ସର୍କରା ସ୍ଥିତି

ଏଣିକି ବିନା ରକ୍ତ ନମୁନା ପରୀକ୍ଷାରେ ଜାଣିହେବ ରକ୍ତ ଶୁନ୍ୟତା ଓ ରକ୍ତ ସର୍କରା ସ୍ଥିତି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ସୁସ୍ୱସ୍ତ ଓ ରୁକ୍ତରେ ଥିବା ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିବ । ତାହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କରେ କମ୍ ସମୟ ଭିତରେ ।



ସହିତ ଲକ୍ଷଣବିହୀନ ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରରେ ସେଭୋ ସଂକ୍ରମଣ ସଂପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବାର କ୍ଷମତା ରଖୁଛି । 'ସ୍ପ୍ଲି' ନାମକ ଏକ କୋଭିଡ଼ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଏକ ଟେକ୍ ଷ୍ଟାର୍ଟଅପ୍ ବିକାଶିତ କରାଯାଇଛି ।

ଘନ କେଶ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ଅଦା

କେଶକୁ ଘନ ଓ ଲମ୍ବା କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଅନେକ ଉପଚାର କରିଥାନ୍ତି । ଅଦା କେଶ ପାଇଁ ଏକ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଉପଚାର ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅଦାରେ ଥିବା ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ଫସଫରସ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ କେଶ ଝଡ଼ିବା ବନ୍ଦ କରିଥାଏ ।



ମୂଳରେ ୧୫ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଶାମ୍ପୁ କରିନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅଦା ଚାମଚରୁ ୨ ଚାମଚ ଅଦା ଉପରେ ୧ ଚାମଚ ପିଆଜ ଉପରେ ମିଶାଇ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଲଗାଇ ରଖିବା ପରେ ଧୋଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଅଧିକ ଫେସିଆଲ୍ କରୁଛନ୍ତି କି ? : ରୁହନ୍ତୁ ସାବଧାନ

ମୁହଁକୁ ସୁନ୍ଦର ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରିବା ପାଇଁ ମହିଳାମାନେ ପାଲ୍‌ରରେ ଫେସିଆଲ୍ କରିଥାନ୍ତି । ଫେସିଆଲ୍ କଲେ ମୁହଁର ଗ୍ଲୋ ବଢ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କ'ଣ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି, ଅଧିକ ଫେସିଆଲ୍ କଲେ ଆପଣଙ୍କ ଚୂର୍ଚ୍ଚା ଖରାପ ହୋଇପାରେ ।



ଆପଣଙ୍କୁ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଫେସିଆଲ୍ କଲେ ଚୂର୍ଚ୍ଚା କେଉଁସବୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଫେସିଆଲ୍ ସମୟରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର କେମିକାଲ୍ ଥିବା କ୍ରୀମ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି କ୍ରୀମ ସମସ୍ତଙ୍କ ମୁହଁକୁ ସୁନ୍ଦର କରି ନଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ମୁହଁ କୁଣ୍ଡାଳ ହେବା ପରି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ହିତକର ମେଥୁ ଶାଗ

ସାଧାରଣତଃ ମେଥୁ ଶାଗ ବଜାରରେ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ମିଳେ । ମେଥୁ ଶାଗକୁ ପ୍ରତି ଘରେ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । କିଛି କିଛି ଲୋକେ ମେଥୁ ପରଜା କରି ଖାଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି ।

ଶରୀରରେ ଭନସୁଲିନର ମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା, ଯାହା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇଭର ପାବନ କ୍ରିୟାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ କାମ କରେ । କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ କମ କରିଥାଏ ମେଥୁ ଶାଗ । ଏଥିସହ ଯକୃତରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲକୁ ମଧ୍ୟ ଅବକାରଥାଏ ।









