

ତୃତୀୟାରେ ଚମକ ଆଣେ ଅଳ୍ପର ଫେଶ୍ ପ୍ୟାକ୍

ଅଳ୍ପରେ ରହିଛି ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଓ ଭିଟାମିନ୍ 'କେ', ଯାହା ଝିନ୍ ସେଲକୁ ପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଉତ୍ତମ ତୃତୀୟା ପାଇଁ ଅଳ୍ପର ଫେଶ୍ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଲଗାଇ ପାରିବେ ।

ତେଲିଆ ହେଉ କିମ୍ବା ଶୁଷ୍କ, ସବୁ ତୃତୀୟା ପାଇଁ ଅଳ୍ପର ଫେଶ୍ ପ୍ୟାକ୍ ଉପକାରୀ । ତୃତୀୟା ତେଲ ସେଲ ବାହାର କରିବାରେ ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତା'ହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜାଣିବା ଅଳ୍ପର ଫେଶ୍ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ।



◆ ଖରା ଯୋଗୁଁ ତୃତୀୟା ଲାଲ କିମ୍ବା ଶୁଷ୍କ ହେଉଥିଲେ, ଅଳ୍ପର ଫେଶ୍ ପ୍ୟାକ୍ ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ସବୁଜ କିମ୍ବା କଳା ରଙ୍ଗର ଅଳ୍ପରକୁ ଗ୍ରାହଣ କରି ସେଥିରେ କିଛି ଗୋଲାପ କଳ ମିଶାନ୍ତୁ । ଭଲ ଭାବରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ମିଶାଇବା ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ଲଗାଇ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ରେଗୁଲାର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା

ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ୨୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ଵାରା ତୃତୀୟାରେ ଚମକ ଆସିବ ।

◆ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଝିନ୍ ଡ୍ରାଏ, ତା'ହେଲେ ଅଳ୍ପରକୁ ଗ୍ରାହଣ କରିବା ସମୟରେ ସେଥିରେ କିଛି ମରୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ସେହିପରି ଝିନ୍ ଅଧିକ ଥିଲେ, ଅଳ୍ପରରେ ଅଳ୍ପ ଗଜଗରୁ ଗ୍ରାହଣ କରି ପୂର୍ଣ୍ଣରେ

ଘରେ କାଠ ବଂଶୀ ରଖିଲେ ଦୂର ହେବ ବାସ୍ତୁ ଦୋଷ



ଭଗବାନ କୃଷ୍ଣଙ୍କର ପ୍ରିୟ ହେଉଛି ବଂଶୀ । ଆମେ ଯାହାକୁ ବଂଶୀ ବୋଲି କହିଥାଉ । ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ଏହା ଅତି ପବିତ୍ର । ସେଥିପାଇଁ ବାସ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ଵ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ବାସ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ବଂଶୀ ଆମ ଜୀବନରେ ଅନେକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ବଂଶୀ ଅଲଗା ଅଲଗା ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାନ୍ତି ।

◆ ବଂଶୀକୁ ଉନ୍ମୁଟି ଓ ସମୃଦ୍ଧିର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ । ବିବାହ ହେଉ ବା ଅନ୍ୟ ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ବାସ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଆମ ଜୀବନରେ ବଂଶୀର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ଵାରା ଏହା ଆମକୁ ଅନେକ ବାସ୍ତୁଦୋଷକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜାଣିବା ବଂଶୀର ଆମ ଜୀବନ ଉପରେ କିପରି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

◆ ବାସ୍ତୁ ଅନୁସାରେ ଘର ମଧ୍ୟରେ ବଂଶୀ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଘର ମଧ୍ୟରୁ ନକରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଉନ୍ମୁଟି ଓ ପ୍ରଗତିରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

◆ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କିରି ପାଇନଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବଂଶୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ । ବାଉଁଶରେ ତିଆରି ଏକ ବଂଶୀ ପାଖରେ ରଖିବା ଦ୍ଵାରା ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନିଜ ଘରର କବାଟ ବା ମୁଖ୍ୟ ଦ୍ଵାର ପାଖରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ବଂଶୀ ଟାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ ।

◆ ବ୍ୟବସାୟରେ ବୃଦ୍ଧି ଓ ଧନଲାଭ ପାଇଁ ବୋକାଳ ବା ଅଫିସ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ବଂଶୀ ରଖନ୍ତୁ । ଟଙ୍କା ରଖୁଥିବା ବାଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ରଖିପାରିବେ ।

◆ ଘରର ଠାକୁର ପୂଜା ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବଂଶୀ ସହିତ ମୟୂର ପକ୍ଷ ଲଗାଇ ରଖିଲେ ଆପଣଙ୍କର ଅର୍ଥକ୍ଷେତ୍ର ରହିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ ।

◆ ବାସ୍ତୁ ଅନୁସାରେ ନିଜ ମନ ପସନ୍ଦର ଜୀବନସାଥୀ ସହିତ ବିବାହ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଶୋଭାବା ସମୟରେ ତଳିଆ ତଳେ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ବଂଶୀ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ ମନପସନ୍ଦର ଜୀବନସାଥୀ ମିଳିଥାଏ ।

ଓଜନ କମାଏ ତେନ୍ତୁଳି ରସ



ତେନ୍ତୁଳି ଖାଦ୍ୟର ସ୍ଵାଦକୁ ବୃଦ୍ଧିକରିଥାଏ । ଖାଇବାକୁ ଚତୁର୍ପତା କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଖଟା ଚଟଣା ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ହେଲେ ବହୁତ କମ୍ ଲୋକଙ୍କୁ ଜଣା ଯେ ଶରୀରର ଓଜନ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ତେନ୍ତୁଳି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଭି, ବି, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, ମାଙ୍ଗାନିଜ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ଫସଫରସ୍ ଓ ପାଇବର ପ୍ରଭୃତ ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଏସବୁ ତତ୍ତ୍ଵ ଶରୀରରେ ପ୍ୟାନ୍ ରନ୍ କରିବା ସହ ଭୋକର ମାତ୍ରାକୁ କମାଇଥାନ୍ତି । ତା'ହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜାଣିବା ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ତେନ୍ତୁଳି କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ଅନ୍ୟ କ'ଣ ସବୁ ସାମ୍ମୁ୍ୟ ଲାଭ ରହିଛି ।

◆ ତେନ୍ତୁଳିରେ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ଫସଫରସ୍ ପରି ଭିଟାମିନ୍ ଓ ମିନେରାଲ୍ ବହୁ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ଯାହା ଆମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ ଉପକାରୀ ।

◆ ଆପଣଙ୍କ ଗଳାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ ବା ଅଣ୍ଡା ଯୋଗୁଁ ଆପଣ ଠିକ୍ କଥା କହି ପାରୁନଥିଲେ ତେନ୍ତୁଳି ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଆରାମ ଦେବ ।

◆ ଅଣ୍ଡା ହୋଇଥିଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉପାୟରେ ମଧ୍ୟ ତେନ୍ତୁଳିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ତେନ୍ତୁଳି ରସ ପକାଇ ପିଇଲେ ଆପଣ ଅଣ୍ଡାକୁ 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 ହାର୍ଟ୍ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ । ହାର୍ଟ୍ ରୋଗୀ ତେନ୍ତୁଳି ରସ ପିଇଲେ ସେମାନଙ୍କ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ମିଥ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ଚିଆରି କରିବେ ତେନ୍ତୁଳି ରସ:

ତେନ୍ତୁଳିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରୁ ମଞ୍ଜିକୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ତେନ୍ତୁଳି ପକାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁଟାନ୍ତୁ । ଏବେ ତେନ୍ତୁଳିକୁ ସେଥିରୁ ଛାଣି କୁସ୍ ବାହାର କରନ୍ତୁ । କୁସ୍ ଅଣ୍ଡା ହୋଇଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଧିରେ ଧିରେ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ କମ୍ କରିବ । ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଏହାର ସ୍ଵାଦ ବୃଦ୍ଧିକରିବା ପାଇଁ ମରୁ ମିଶାଇପାରିବେ । ମନେରଖନ୍ତୁ ତେନ୍ତୁଳି ରସ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ନିଅନ୍ତୁ ।

ମନ କିଣେ ମନାଲି

କୁଳୁ-ମନାଲି ସ୍ଥାନର ନାମଟି ଆପଣ ଶୁଣିଥିବେ । ଭାରତର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳ ମଧ୍ୟରେ କୁଳୁ-ମନାଲି ହେଉଛି ଅନ୍ୟତମ । ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଭରପୁର ଥିବା ଏହି ସ୍ଥାନଟି ହିମାଳୟ ପ୍ରଦେଶରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଏହି କୁଳୁ-ମନାଲି ଦୁଇଟି ପାଇଁ ଯୋଜନା ଥାଏ ତେବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ସେଠାକୁ ଗଲେ କ'ଣ ସବୁ ଦେଖିବେ ।

ପୌରାଣିକ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ରାଜା 'ମରୁ'ଙ୍କ ନାମରେ ମନାଲି ନାମକରଣ ହୋଇଛି । ଗଡ଼ି ପାହାଡ଼ର ଲାଗି ଲାଗି ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ମନାଲି । ପ୍ରତି ପାହାଡ଼ରେ ଗାଁ ସାଙ୍ଗକୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ମନ୍ଦିର ରହିଛି । ସେହିପରି ମନାଲିରେ ରହିଛି ବନ ବିହାର । ଏଠାରେ ଆପଣ ବୋଟି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମନରଞ୍ଜନ ସାମଗ୍ରୀ ମତ୍ତା ନେଇପାରିବେ । ଅନ୍ୟପଟେ ଆପଣ ଏଠିକାର ଜଙ୍ଗଲରେ ବୁଲି ପ୍ରକୃତିକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ । ମନାଲିର ଆଉ ଏକ ଆକର୍ଷଣ ହେଉଛି ଗ୍ରେଟ୍ ହିମାଳୟ ଗାଞ୍ଜୁୟ ଉଦ୍ୟାନ । ହିମାଳୟ ଫ୍ଲୋର ସହି ଉଦ୍ୟାନ ? ୧୯୮୪ରେ ତିଆରି କରାଯାଇଥିଲା । ଯାହା ୭୫୪ କିମି ବର୍ଗ ଜିଲୋମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିସ୍ତାରୀୟ । ପର୍ବତ ଘେରା ଏହି ଗାଞ୍ଜୁୟ



ଉଦ୍ୟାନକୁ ୪ଟି ଘାଟିରେ ଭାଗ କରାଯାଇଛି । ମନାଲିରେ ଥିବା ମରୁ ମନ୍ଦିର ରାଜା ମରୁଙ୍କୁ ସମର୍ପିତ କରାଯାଇ । ମନାଲିରେ ସବୁଠୁ ଆକର୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର ବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ଯୋଗିନି ଝରଣା । ଏହି ଝରଣାକୁ ଦେଖିଲେ ଆପଣ ନିର୍ଭୀକ ବିମୋହିତ ହେବେ । ତେବେ ମନାଲିଠାରୁ କୁଳୁ ଘାଟି ୪୦ କିମି ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ ।

ଯେଉଁ ସ୍ଥାନକୁ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ହଜାର ହଜାର ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଆସିଥାନ୍ତି । ମନାଲି ଠାରୁ ୨ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ଏକ ଅଭୟାରଣ୍ୟ ରହିଛି । ଏହି ଅଭୟାରଣ୍ୟରେ ଦେଓବାର, କାଲଲ୍, କାଜୁ, ଓ ମାପଲ ବୃକ୍ଷର ଘଷ ବନାନା ସହ କସ୍ତୁରୀ ମୂଗ, ମୋନାଲ, ଭାଲୁ, ଚିତା ବାଘ, ଧଳା ଚିତାବାଘ ବହୁ ଫଣ୍ଡାରେ ରହିଥାନ୍ତି । ଗ୍ରୀଷ୍ମ କାଳରେ ଉଦ୍ଭେଦ କାତାୟ ପ୍ରାଣୀ ମାନଙ୍କର ବଡ଼ ବଳ ଏଠାରେ ବିଚରଣ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

କୁଳୁଠାରୁ ପ୍ରାୟ ତିନି କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ରାମଶିଳା ନାମକ ଏକ ସ୍ଥାନ ଅଛି । ଏଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୧୭ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ 'ବିକଳି ମହାଦେବ'ଙ୍କ ମନ୍ଦିର ରହିଛି । ଏହା ଏକ ବିସ୍ମୟ ଜନକ ମନ୍ଦିର । ଏହା ସମୁଦ୍ର ପତନ ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୨୬୫୦ ମିଟର ଉଚ୍ଚରେ ଅବସ୍ଥିତ । ସେଠାରୁ ଖୋହଳ କିଲୋମିଟର ଆଗକୁ ଗଲେ 'ରାୟସନ' ନାମକ ସ୍ଥାନ ପଡ଼େ । ଏମିତି ଏଠାରେ ଆପଣ ଅନେକ ସ୍ଥାନର ମତ୍ତା ନେଇପାରିବେ ।

ଡଗ୍ ଥେରାପି

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଥେରାପି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆପଣ ଜାଣିଥିବେ । ହେଲେ କେବେ 'ଡଗ୍ ଥେରାପି' ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶୁଣିଛନ୍ତି କି ? ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସ୍କ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଦେଖା ଯାଉଥିବା 'ଏଡିଏଚଡି' **Attention Deficit Hyperactivity Disorder** ନାମକ ରୋଗର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଏହି ଥେରାପି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ । ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଅଭାବରୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ରୋଗ । ସ୍ଥୁଳଭାବିତ ଅର୍ଥ କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏହି ଥେରାପିର ଉଦ୍ଭାବନ କରିଛନ୍ତି । ଯଦି ଥେରାପି ପାଇଁ ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାଶିତ କୁତୁବକୁ ଚାଲିମ ଦିଆ ଯାଇଥାଏ । ହସ୍ତିତାଳରେ କିମ୍ବା ଘରେ ଏଡିଏଚଡି ରୋଗୀଗୁଡ଼ିଏ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଉପଚାର ପାଇଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଏହି କୁତୁବ ସହ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଚାଲିମପ୍ରାୟ କୁତୁବ ସହ ରହିବା ଦ୍ଵାରା ଶିଶୁର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ସ୍ଵାଭାବିକ ହୋଇ ପାରିବ ବୋଲି ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ୧୨ ସପ୍ତାହ ଧରି ଏହି ଥେରାପି ନେବା ଦ୍ଵାରା ଏହି ରୋଗର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଚାର ହୋଇପାରିବ ।



