

ସଫଳା ଏକାଦଶୀ

ଅଜୟ କୁମାର ବେହେରା



ପୌଷ୍ୟାୟ କୃଷ ପକ୍ଷ ଏକାଦଶୀକୁ ସଫଳା ଏକାଦଶୀ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହି ଏକାଦଶୀ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସଫଳା ଏକାଦଶୀରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀହରିଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ନାମ ମଧ୍ୟ ଉଦ୍ଧାରଣ ଭଗବାନ ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣଙ୍କୁ ପୂଜାର୍ଚନା କରାଯାଏ । ସଫଳା ଏକାଦଶୀ ନିଷ୍ଠାର ସହ ପାଳନ କଲେ ହଜାର ବର୍ଷର ତପସ୍ୟାର ଫଳ ମିଳିଥାଏ ବୋଲି ଅନେକ କୁହନ୍ତି ।

ରାଜା ତାଙ୍କୁ ନଗରକୁ ବାହାର କରି ଦେଲେ । ସେ ବଶକଳାଳରେ ବୁଲିବା ସହ ଚୋରି କରିବାକୁ ଲାଗିଲା । ଅରେ ଚୋରି କରୁଥିବା ସମୟରେ ନଗର ସିପାହୀଙ୍କ ହାତରେ ଧରାପଡ଼ିଗଲା । ଯେତେବେଳେ ସିପାହୀମାନେ ଜାଣିଲେ ଯେ ରାଜା ମହିଷୁଡକ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ପୁତ୍ର ଲୁମ୍ପକ ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ । ଲୁମ୍ପକ ବଣକୁ ଫେରି ଗୋଟିଏ ପିସକ ବୃକ୍ଷତଳେ ଆଶ୍ରୟ ନେବା ସହ ଫଳମୂଳ ଖାଇ ବଞ୍ଚିବାକୁ ଲାଗିଲା । ଏକଦା ଅକାଶରେ ଯେ ପୌଷ୍ୟାୟ କୃଷ ପକ୍ଷ ଏକାଦଶୀ ବ୍ରତ କଲା । ଦଶମୀରେ ବୃକ୍ଷର ଫଳ ଖାଇବା ସହ ବସନ୍ତାନ୍ତ ହୋଇ ହୋଇ

ରାତିଯାକ ଶୀତର କାହୁଁରେ କଷ୍ଟ ଭୋଗିବାକୁ ଲାଗିଲା । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ହେଲା ଏକାଦଶୀ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲା କିନ୍ତୁ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ସେହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଟେ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିରହିଥାଏ । ହଠାତ୍ ଦ୍ୱିପହର ସମୟରେ ତାର ଚେତା ଫେରିବା ପରେ ସେ ବନକୁ ଗଲା ଓ ବହୁ ଫଳ ସଂଗ୍ରହ କରି ବିଶ୍ରାମ ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିଲା । ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ସେହି ସମୟରେ ପିସକ ବୃକ୍ଷ ନିକଟକୁ ଯାଇ କହିଲା ଏହି ଫଳରେ ଲକ୍ଷ୍ମପତି ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁ ସହୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତୁ । ଏପରି କହି ଲୁମ୍ପକ ରାତିଯାକ ନ ଶୋଇ ରହିଲା । ଏହି ପ୍ରକାରେ ଅନାୟାସରେ ସେ ସଫଳା ଏକାଦଶୀ ବ୍ରତ ପାଳନ

କଲା । ସେହି ସମୟରେ ରାଜକୁମାର ଲୁମ୍ପକ ! ସଫଳା ଏକାଦଶୀ ବ୍ରତର ପ୍ରଭାବରେ ତୁମେ ରାଜ୍ୟ ଏବଂ ପୁତ୍ର ପ୍ରାପ୍ତ କର ବୋଲି ଦିବ୍ୟବାଣୀ ଶୁଣିଲା । ଏହି ଦିବ୍ୟବାଣୀରେ ସେ ଧନ୍ୟ ହୋଇଗଲା । ସେବେଠାରୁ ସେ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଭଜନ ଗାଇବାକୁ ଲାଗିଲେ । ସେ ପରର ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଫଳତାପୂର୍ବକ ରାଜ୍ୟଶାସନ କରିବା ସହ ମନୋକ ନାମକ ପୁତ୍ର ପ୍ରାପ୍ତ କଲା । ମନୋକ ଯେବେ ମୃତ ହୋଇଗଲା ସେ ରାଜ୍ୟକୁ ମନୋକକୁ ସମର୍ପଣ କରି ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଭକ୍ତିରେ ସାମିଲ ହୋଇଗଲା । ଏହି ଏକାଦଶୀ ବ୍ରତ ପ୍ରଭାବରେ ସେ ବିଷ୍ଣୁଲୋକ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା । ସଫଳା

ଏକାଦଶୀର ବ୍ରତ ଅତି ମଙ୍ଗଳକାରୀ ଏବଂ ପୁଣ୍ୟବାୟା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଏକାଦଶୀ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭକ୍ତକୁ ପୁଣ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ସଫଳା ଏକାଦଶୀ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନାରେ ଏକ ସୁରଣୀୟ ତିଥି । ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖିତ ଏକାଦଶୀ ଏକାଦଶୀ ମଧ୍ୟରେ ସଫଳା ଏକାଦଶୀରେ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଉପାସନା ଦ୍ୱାରା ଅଶେଷ ପୁଣ୍ୟଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଦିନ ପୂଜା ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୀତିନୀତି ଓ ପୂଜାର୍ଚନା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥାଏ ।



ଏହି ପରିବାରେ ଅଛି ଅନେକ ସୁଗୁଣ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାରତୀୟ ରୋଷେଇ ଘରେ କଖାରୁ ରହିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ତାଳମା, ଭଜା, ଘାଷୁର ନେଇ ଆହୁରି ଅନେକ ତରକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ଗୃହିଣୀମାନେ କଖାରୁକୁ ଖୋଜିଥାନ୍ତି । କଖାରୁ ହେଉଛି ଏକ ଏପରି ପରିବା ଯାହା ଉଚ୍ଚ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । କେବଳ ଭାରତ ରୁହେଁ, ଆମେରିକା, ଚୀନ, କାନାଡା ଏବଂ ମେକ୍ସିକୋ ଆଦିରେ ମଧ୍ୟ କଖାରୁର ଚାହିଦା ରହିଛି । କଖାରୁ ଖାଇବାର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଲାଭ ହେଉଛି ଏହା ଓଜନ ହ୍ରାସ ଘଟାଇଥାଏ । କଖାରୁରେ ସୋଡିୟମ୍, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଏବଂ ଫ୍ୟାଟ୍ ଆଦି ଭାଗ କମ୍ ରହିଛି । କଖାରୁରେ କ୍ୟାଲୋରି ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ରହିଛି । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ କଖାରୁରେ ମାତ୍ର ୨୬ କ୍ୟାଲୋରି ରହିଛି । ସେହିପରି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ କଖାରୁରେ ମାତ୍ର ୦.୫ ଗ୍ରାମ୍ ଫାଟ୍‌ବର ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ କପ୍ କଖାରୁରେ ୩ ଗ୍ରାମ୍ ଫାଟ୍‌ବର ଏବଂ ୪୯ କ୍ୟାଲୋରି ରହିଛି । କଖାରୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଭୋକ ଲାଗୁନାହିଁ ତେବେ କଖାରୁ ନିଶ୍ଚୟ ଖାଆନ୍ତୁ । କଖାରୁ ଶରୀରରେ ଉତ୍ତମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । କଖାରୁରେ ପଚାସିୟମ ପରିମାଣ ଭଲ ରହିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା କଖାରୁରେ ଭରପୂର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ 'ସି' ରହିଛି । ଦିନ ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଦୈନିକ ତରକାରୀ କିମ୍ବା ତାଳମା ନହେଲେ ବି ଆପଣ କଖାରୁ ସ୍ୱପ୍ନ, ଖମାମିଠା କଖାରୁ ଆଦି କରି ଖାଇପାରନ୍ତି । ଦୈନିକ କଖାରୁ କିଛି ନା କିଛି ଗୋଟେ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହା ଉଚ୍ଚ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭପ୍ରଦ ।

କେଉଁ ବାରରେ ନୂଆ ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବା ଅଶୁଭ

ଓଡ଼ିଆ ପରମ୍ପରାରେ ୧୨ ମାସରେ ୧୩ ପର୍ବ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଆଉ ସବୁ ପର୍ବରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ନୂଆ ଲୁଗା ପିନ୍ଧନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ଘରର ମହିଳାମାନେ ସବୁ ପୂଜା ପାର୍ବଣରେ ନୂଆ ଲୁଗା ପିନ୍ଧିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି, ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ସପ୍ତାହରେ ସବୁ ବାରରେ ନୂଆ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କିଛି ବାର ଏମିତି ଅଛି ଯେଉଁଥିରେ ନୂଆ ପିନ୍ଧିବା ଅଶୁଭ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଟିକେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ।



ସୋମବାର: ଯଦି ମହିଳାମାନେ ସୋମବାର ଦିନ ନୂଆ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିଲେ ତେବେ ତାଙ୍କର ଭନୁଡ଼ି ହେବ, କ୍ୟାରିୟରରେ ସଫଳତା ପାଇବେ ।
ମଙ୍ଗଳବାର: ଏହି ଦିନ ମହିଳାମାନେ ନୂଆ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିଲେ ସେମାନଙ୍କର ଆୟୁଷ କମିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କଲେ ଶୁଭ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।
ବୁଧବାର: ଏହିଦିନ ଯଦି ମହିଳାମାନେ ନୂଆ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିଲେ ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବୌଦ୍ଧାତ୍ମ୍ୟ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସମାଜରେ ତାଙ୍କର ମାନ ସମ୍ମାନ ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ ।
ଗୁରୁବାର: ସେହିଭଳି ଗୁରୁବାର ଦିନ ନୂଆ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧି ମହିଳାମାନେ ମାଆ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ପୂଜା କଲେ ମାଆ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତାଙ୍କ ଘରେ କେବେ ହେଲେ ଧନ ଅଭାବ ଦେଖା ଦିଏନାହିଁ ।
ଶୁକ୍ରବାର: ଶୁକ୍ରବାର ଦିନ ନୂତନ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁ ପ୍ରଶଂସା ମିଳିବା ସହ ସମାଜରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।
ଶନିବାର: ଯଦି ମହିଳାମାନେ ଶନିବାର ଦିନ ନୂଆ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କ ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ହେବା ସହ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ।
ରବିବାର: ମହିଳାମାନେ ରବିବାର ଦିନ ନୂଆ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଅର୍ଥ ହାନି ହେବା ସହ ବାରିଦ୍ରୁତା ମାଡ଼ି ଆସିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେହି ନୂଆ ବସ୍ତ୍ରଟି ଶାସ୍ତ୍ର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଆନ୍ତୁ ଏହି ୪ଟି ଜିନିଷ



ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗକୁ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଠିକ୍ ରହିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ରହିଛି ତେବେ ଆପଣ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ରୋଗରେ ଶାନ୍ତ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହି ଶକ୍ତି ଆପଣଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗକୁ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯଦି ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଠିକ୍ ନାହିଁ ତେବେ ଭୋକ ନ ଲାଗିବା, ଯେତେ ଭାରି ଲାଗିବା, ଛାତି ପୋଡ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଏହି ୪ଟି ଜିନିଷ ଖାଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସେ କିଷୟରେ...

୧. କିଛି ପାଚିକୃ ଯେତିକି ସୁଆଦିଆ ଲାଗେ ଶରୀର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ ସିର ପରିମାଣ ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟେ କିଛି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।
୨. ଗୁଡ଼ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ଯେତେ ସମୟ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଗୁଡ଼ କୌଣସି ଔଷଧିଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟେ ଖଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ ଲାଭ ମିଳିବ ଏବଂ ସେତେକରିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
୩. ଭିଟାମିନ ସିରେ ଭରପୂର ଥିବା ଅଁଳାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହା ସହ ଶରୀରକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ଚାହୁଁବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ହେଉଥିବା କାଶକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଅଁଳା ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ।
୪. ସେଓରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ଅନେକ ରୋଗକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସେଓ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ ସେଓ ଫଳ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ।

୪ଟି ଭୁଲପାଇଁ ହୋଇପାରେ କିଡନୀ ସମସ୍ୟାର କାରଣ

କିଡନୀ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ରକ୍ତକୁ ସଫା କରିବା ଏବଂ ଶରୀରକୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତି ମଣିଷର ଶରୀରରେ ଦୁଇଟି କିଡନୀ ଥିବା ବେଳେ ଆଜିକାଲିର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନ ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ନିଜ ଶରୀର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପାରୁ ନାହାନ୍ତି । କିଛି ନ ଭାବି ସେମାନେ କିଛି ବି ଖାଇଥିବାକୁ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଦେଖା ଦେଉଛି । ଦିନ ସାରା ମଣିଷ କରୁଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଭୁଲ ପାଇଁ ଶରୀରର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସେ କିଷୟରେ.....
♦ ପାଣି ପିବିବା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଦରକାରଠାରୁ ଅଧିକ କିମ୍ବା କମ୍ ପାଣି ପିବିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଶରୀର ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଦିନକୁ ୮-୧୦ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିବିବା ଦରକାର । ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିବିଲେ କିଡନୀକୁ ଅଧିକ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା କିଡନୀ ଖୁବ୍ ଶାନ୍ତ ଖରାପ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ ।
♦ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସେନ୍ଦ୍ର କିଲର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା କିଡନୀ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଶରୀରରେ ସେନ୍ଦ୍ର କିଲର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହେବା ଦ୍ୱାରା କିଡନୀରେ ଥିବା କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।
♦ ଖାଇବା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପରେ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ତା' ଉପରେ ଲୁଗା ପକାଇ ଖାଉଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ କିଡନୀ ସହ କଢ଼ିତ ସମସ୍ୟା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ସୋଡିୟମ୍ ସହଜରେ ବାହାର ନ ପାରି କିଡନୀ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।



ମୁହଁରୁ କେମିତି ହଟିବ ଡି-ଟ୍ୟାନ୍ ଦାଗ: ଆପଣାନ୍ତୁ ଏହି ଉପାୟ

ସାଧାରଣତଃ ଖରାରେ ବୁଲିବା ଦ୍ୱାରା ହାତ, ଗୋଡ଼ ଓ ମୁହଁରେ କଳା ଦାଗ ଆସିଥାଏ ଯାହାକୁ ଆମେ ଡି-ଟ୍ୟାନ୍ କହିଥାଉ । ଏହି ଦାଗ ବା ଡି-ଟ୍ୟାନ୍ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ରୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଦୁଇ ଚାମଚ ବେସନ ସହ ମଧୁ ଏକ ଚାମଚ ଓ ଏକ ଚାମଚ କଞ୍ଚାଧାରକୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦାଗ ସ୍ଥାନରେ ୧୫ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲଗାଇ ଯେଉଁସ୍ତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଶୁଖିଲା ପରେ ଏହାକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇଦେ । ଏହାସହ ମୁହଁରେ ଡି-ଟ୍ୟାନ୍ ପାଇଁ ଏକ ଚାମଚ କଫି ପାଉଁଶର ସହ ଫେସ୍ ସିରମ୍ ଗୋଟେ ଚାମଚ କିମ୍ବା ଗୋଟେ ଭିଟାମିନ-ଇ କ୍ୟାପ୍ସୁଲକୁ ଭାଙ୍ଗି ତା' ଜେଲକୁ ମିଶାଇ ୨୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଦେ ଏବଂ ଏହା ଶୁଖିବା ପରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ମସାକ୍ କରି ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇଦେ । କିମ୍ବା ଗୋଟେ ଚାମଚ ମୂଳତାନି ସହ ୫ରୁ ୬ ଚୁଡ଼ା ଗୋଲାପଜଳକୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ଏହା ଡି-ଟ୍ୟାନ୍ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହିସବୁ ପଦ୍ଧତି ସପ୍ତାହକୁ ଦୁଇଥର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଡି-ଟ୍ୟାନ୍ ସମସ୍ୟାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହାସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଘରୁ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ବା ଘର ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ମୁହଁକୁ ଭଲ ଭାବେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ହାଲୁକା ଭାବେ ପୋଛି ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା କୌଣସି ବି ସନ୍ତୁଳିତ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଅଟନ୍ତୁ କରନ୍ତୁ ।



ସୁନ୍ଦର ଓ ଘନ ଆଇନ୍ସୋ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ପାଲୋ କରନ୍ତୁ ୫ ଟିପ୍ସ...

ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ଲାଗି ମହିଳା ଓ ମୁକ୍ତଚା ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପୁରୁଖା ଲୋକଙ୍କ କହିବା ମୁତାବକ, ଝିଅଟି ଲମ୍ବା ଥିବା ସହ ନାକ ସିଧା ହୋଇଥିଲେ କେହି ବାରି ପାରିବେନି । କିନ୍ତୁ କଥା ଯେତେବେଳେ ମୁହଁର ସୁନ୍ଦରତା ଉପରେ ଆସେ, ସେତେବେଳେ ନାକ, ଆଖି, ସୁନ୍ଦର ଓଠ ସହ ସୁନ୍ଦର ଆଇନ୍ସୋ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ରଖିଥାଏ । ଆଜିକାଲି ମୋଟା ଆଇନ୍ସୋ ଟ୍ରେଣ୍ଡ ଅଛି । ତେଣୁ ପତଳା ଆଇନ୍ସୋ ଥିବା ମହିଳା ଯେତେ ମେକଅପ୍ ନେଲେ ମଧ୍ୟ ଆଗ୍ରାନ୍ତୁକ୍ତ ଲାଗିନାହିଁ । ଏଥିଲାଗି ମହିଳାମାନେ ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ ରୂପରେ ଏହାକୁ ମୋଟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ବହୁ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ମଧ୍ୟ ପାଇପାରିବେ ସୁନ୍ଦର ମୋଟା ଆଇନ୍ସୋ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହି ବିଷୟରେ **ଲେସୁ ଓ ନଡ଼ିଆ** ଆପଣ ଲେସୁ ଓ ନଡ଼ିଆ ତେଲର ସହାୟତାରେ ଘନ ଓ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଆଇନ୍ସୋ ପାଇପାରିବେ । ଏଥିଲାଗି ଆପଣ ଏକ ଚାମଚ ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ୨ ଚାମଚ ଲେସୁ ଚୋପାଦ ପାଉଁଶର ପକାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସବୁଦିନ ଖୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆଇନ୍ସୋରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଆଇନ୍ସୋ ବେଶ ଘନ ଓ ମୋଟା ହେବ ।



ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ଓ କ୍ଲେୟୁଡ୍ ତେଲ ଆପଣ ମୋଟା, ଗହଳ ଆଇନ୍ସୋ ଚାହୁଁଥିଲେ ଏପରି ଶସ୍ତା ଓ ସହଜ ପ୍ରଣାଳୀ ଆପଣାନ୍ତୁ । ଘରେ ଥିବା କ୍ଲେୟୁଡ୍ ତେଲକୁ ରାତିରେ ଲଗାଇ ହାଲୁକା ଭାବେ କିଛି ସମୟ ଆଇନ୍ସୋକୁ ମସାକ କରନ୍ତୁ । ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

