

କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ଧୂଳି ପ୍ରତିଧୂଳି

ଥାଲାସେମିଆ



ରୋଗୀ ଜଣାପଡ଼ି ନାହିଁ। କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ରକ୍ତହୀନତା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ। ଥାଲାସେମିଆ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଥାଲାସେମିଆ ରୋଗର ମାତ୍ରା ଥାଲାସେମିଆ ମେଜରଠାରୁ କମ ଓ ଥାଲାସେମିଆ ମାଇନର ଠାରୁ ଅଧିକ। ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତହୀନତା, ଦୁର୍ବଳ, ଅସ୍ଥି, ବିକଳାଙ୍ଗ ବା ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ, କାମଳ, ଅଣ୍ଡା,

ନେବାକୁ ପଡ଼ୁଥିବା ବେଳେ ମାଇନର ରୋଗୀଙ୍କୁ ଫଳିକ ଏସିଡ୍ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ। ଏହା ଏକ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି। ସେହିପରି, ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଥାଲାସେମିଆ ରୋଗୀଙ୍କୁ ବର୍ଷକୁ ଦୁଇଥର ରକ୍ତ ନେବାକୁ ପଡ଼େ। ତାତ୍ପର୍ୟ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ରକ୍ତଗ୍ରହଣ, ହିମୋପ୍ଲୋବିନ



ପରିମାଣକୁ ଠିକ ରଖିବା, ନିୟମିତ ଛାଡ଼ି, ଯତ୍ନ ଅଧିକ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଏହି ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ।

ଥାଲାସେମିଆ ଏକ ବ୍ୟାଧିରକ୍ତ ରକ୍ତକମିତ ରୋଗ। ରକ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ପିଢ଼ିରୁ ଅନ୍ୟ ପିଢ଼ିକୁ ଏହି ରୋଗ ଆସେ। ଆମ ଶରୀରରେ ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକା ସାଧାରଣତଃ ଶହେ କୋଟିଏ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକ୍ରିୟ ରହିପାରେ। ମାତ୍ର ରକ୍ତ କଣିକାରେ ଅଫଗତି ଯୋଗୁ ତାହା ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଓ ରକ୍ତ ଶୂନ୍ୟତା ଦେଖାଯାଏ, ଏହା ଥାଲାସେମିଆ। ଏହି ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକାର, ଥାଲାସେମିଆ ମେଜର, ଥାଲାସେମିଆ ମାଇନର ଓ ଥାଲାସେମିଆ ଇଣ୍ଡିଆନ୍। ଥାଲାସେମିଆ ମେଜର ସବୁଠାରୁ ଭୟଙ୍କର। ଉଚ୍ଚ ଘାଟା, ମାଆଙ୍କର ଥାଲାସେମିଆ ଜିନ୍ ଥିଲେ, ପିଲାଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯିବା ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ। ଥାଲାସେମିଆ ମାଇନର ରୋଗୀ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପରି ସୁସ୍ଥ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି। ଏମାନେ ଥାଲାସେମିଆ

କୁର, ଭୋକ ନଲାଗିବା, ସବୁଜାବଳେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହେବାପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ହିମୋପ୍ଲୋବିନ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ହୁଏ। ରୋଗର ପ୍ରକାର ଭେଦ ଅନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଥାଲାସେମିଆ ମେଜର ରୋଗୀଙ୍କୁ ପ୍ରତିମାସରେ ରକ୍ତ



ଘରେ ନିମ୍ନ ବୃକ୍ଷ ଲଗାଇବା ଶୁଭ



ହିନ୍ଦୁଧର୍ମରେ ବୃକ୍ଷକୁ ଖୁବ ମହତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ତେବେ ଶାସ୍ତ୍ରରେ କେତେକ ବୃକ୍ଷ ଘର ପାଇଁ ଅଶୁଭ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆଉ କେତେକ ଶୁଭଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି। ବାୟୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ କେତେକ ବୃକ୍ଷମାନଙ୍କର ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି, ଯାହା ଦୋଷ ନିବାରକ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଘରେ ନିମ୍ନ ବୃକ୍ଷ ଲଗାଇବା ଶୁଭ ନା ଅଶୁଭ! ଅନେକ ଲୋକ ମନେ କରିଥାଆନ୍ତି ଯେ ନିମ୍ନ ପିତା, ଏଣୁ ଏହାକୁ ଘରେ ଲଗାଇବା ଅଶୁଭ। କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ବରଂ ଘରେ ନିମ୍ନ ବୃକ୍ଷ ଲଗାଇବା ଖୁବ ଶୁଭ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଘରେ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।

ଦାନ୍ତ ପାଇଁ ଖରାପ

- ମିଠା କାଚଆମ୍ବ ଖାଦ୍ୟ-ପାନୀୟ, ଅମ୍ଳମୂଳକ ଫଳ ଦାନ୍ତ ପାଇଁ ଖରାପ। ଏସବୁ ଖାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ଖାଦ୍ୟ ସହ ଖାଇପାରିବେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ସୁରକ୍ଷିତ ରହେ।
- ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା କମଳା, ଅଳ୍ପ ଭଲ ଅମ୍ଳମୂଳକ ଫଳଖାଇବା ପରେ ବ୍ରସ କଲେ ଦୁଇ ଷ୍ଟି ଘଟେ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ମାଟ୍ଟି ଚାରିପଟେ ଥିବା କୋମଳ ଆବରଣ ନଷ୍ଟହୁଏ। ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଖାଦ୍ୟ ରୁକ୍ତ ହୁଏ କମେ। ଏଥିରୁ କ୍ଷାନ୍ତ ରହନ୍ତୁ।
- ବିଷ୍ଣୁଟ, ପ୍ୟାକେଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦାନ୍ତ ପାଇଁ ଭଲ ନୁହେଁ। ଖାଇବା ପରେ ଭଲଭାବେ ମୁଖ ଧୋଇବା ଦାନ୍ତ ପାଇଁ ଉପକାରୀ। ଏହା ଦାନ୍ତକୁ ଧଳା କରାଏ।



ବିଷ୍ଣୁଟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ବାହା, କଫି ସୋଡ଼ା ପାନ ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତରେ ଦାଗ ପଡ଼େ। ତୁନ ଓ ଖଇର ଦାନ୍ତକୁ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି। ଏଥିପ୍ରତି ସାବଧାନତା ଜରୁରୀ। ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଦାଗ କମେ। ଦାଗ ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ବେକିଂ ସୋଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଏହା ଦାନ୍ତକୁ ଧଳା କରାଏ।



୨୮ ବର୍ଷ ହେଲା ଛଳନା!

ଫଟୋରେ ଦେଖନ୍ତୁ, ମାଡ଼ିଗୁରୁ ସତ୍ୟବାନ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା କାର୍ମନେନ୍ କିମ୍ବେଙ୍କୁ। ଅଠେଇଶ ବର୍ଷ ତଳେ ସେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ହରାଇଥିବା, ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ତତ୍ତ୍ୱ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ। ହେଲେ, କିଛି ଜଣାପଡ଼ି ନଥିଲା। ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ସେ ପରୀକ୍ଷାରେ ଅସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କ ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ହଠାତ୍ କେହି, କିଛି ସନ୍ଦେହ କରିନଥିଲେ। ଏବେ ଏତେବର୍ଷ ପରେ ସେ କହୁଛନ୍ତି, ତାଙ୍କର କିଛି ହୋଇ ନଥିଲା। ସେ ପୂର୍ବରୁ ଯେମିତି ଦେଖିପାରୁଥିଲେ, ଏବେ ବି ସେମିତି ଦେଖିପାରୁଛନ୍ତି। କୌଣସି ସମୟରେ ସେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ହରାଇ ନଥିଲେ। ଅର୍ଥାତ୍ ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ଜୀବନ୍ତ ଅଭିନୟ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଅବସ୍ଥାକୁ କାର୍ମନେନ୍ ଲୁଚାଇ ରଖିବାରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିଥିଲେ। ତେବେ କାହିଁକି? ତାଙ୍କ ଭାଷାରେ ମୋତେ ଲୋକଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବାକୁ ବିରକ୍ତ ଲାଗେ। ତେଣୁ ଅଣ୍ଡାଶାର ଛଳନା କରୁଥିଲି। କେତେ ଅଜବ ମହିଳା ଭାବିଲେ।

ପାଗଳାମି ହେଲା ସଜା

ଆଜିକାଲି ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଆମେମାନେ କିଛି ବି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟତ୍ନ ହୋଇ ଯାଉଛୁ। ଏମିତି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି ଯିଏ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଯୋଗ କରିବା ସହ ମେଟାଲ ପ୍ଲେଟ, ସ୍କ୍ରୁଟି ଓ ବ୍ଲେଡ୍ ଗିଳି ଦେଇଥିଲେ। ୫୨ ବର୍ଷୀୟ ଶୈଲେନ୍ଦ୍ର ସିଂ ନାମକ ବ୍ୟକ୍ତି ୯ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ କରିଥିବା ଏପରି ଏକ ପାଗଳାମି ତାଙ୍କୁ ହସିପିଟାଲର ଦ୍ୱାର ଦେଖାଇଛି। ତିନିମାସ ଅନୁଭବ କରିବାରୁ ତାଙ୍କର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଗଲା। ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିବା ପରେ ତାଙ୍କ ପେଟରୁ ମେଟାଲ ପ୍ଲେଟ, ସ୍କ୍ରୁଟି ଓ ବ୍ଲେଡ୍ ବାହାରିଥିଲା। ଯୋଗକୁ ଭିନ୍ନ ରୂପ ଦେବା ପାଇଁ ଏପରି କରିଥିବା କଥା କୁହନ୍ତି ଶୈଲେନ୍ଦ୍ର।

କ୍ଷୀର-ମହୁ ପାନୀୟର ଉପକାରिता



ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ୬ ରୁ ୭ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ସହ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଜ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଶୋଇବାର ଘଂଟାକ ପୂର୍ବରୁ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ଓ ଗିଲାସରେ ୧ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ। ଏହି ପାନୀୟରେ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଥିବାରୁ ରାତିରେ ଏହାକୁ ପିଇଲେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ। ଖିରାରେ ଭିଟାମିନ ଏ ଓ ମହୁରେ ଭିଟାମିନ ଇ ଥିବାରୁ ମହିଳାମାନେ ଏହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ପିଇଲେ ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱ ରୋଗ ଆଶଙ୍କା କମିଯାଏ। କ୍ଷୀର-ମହୁ ପାନୀୟରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥିବାରୁ ଯୁବତୀମାନେ ଏହି ପାନୀୟ ନିୟମିତ ପିଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବୟସର ଛାପ ପଡ଼େନାହିଁ। କ୍ୟାଲସିୟମ ଏହି ପାନୀୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ ରହିଥିବାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଇଲେ ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟ ଧକ୍କାପଡ଼ି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ। କ୍ଷୀର ଓ ମହୁରେ ପାଇବର ଥିବା କାରଣରୁ ଏହାକୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ହଜମ ଭଲ ହୋଇଥାଏ।

ଅମ୍ଳ ସମସ୍ୟା



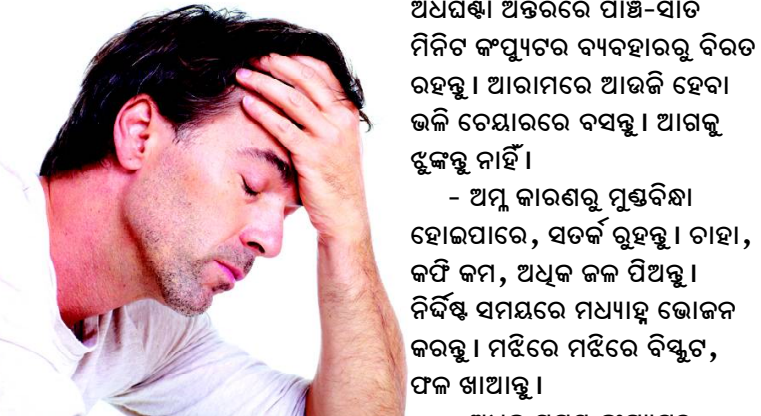
ମିଳିକି ବା ଖାଦ୍ୟ ମଝିରେ ପାଟି ଲା କଦଳୀର ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହାର ପତାସିନ୍ଧମ ଉପାଦାନ ଅମ୍ଳ ହେବା କିମ୍ବା ଛାତି ଜଳାପୋଡ଼ା ହେବାକୁ ବିଏନାହିଁ। କିଛି ରୁକ୍ଷ ପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ପିଅନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟପରେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିବେ। ପଇଡ଼ା ପାଣି ମଧ୍ୟ ଅମ୍ଳ ସମସ୍ୟା ରୋକିଥାଏ। ଏହାମଧ୍ୟ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ। ଅଣ୍ଡା କ୍ଷୀର ସେବନ କରନ୍ତୁ, ଅମ୍ଳପୀଡ଼ା ଉପଶମ ହେବ। କ୍ଷୀରରେ ଥିବା କାଲସିୟମ ଓ ଲାକ୍ଟୋସ୍ ସୁଖ ଅମ୍ଳ ଦୂର କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ। ଖାଇବା ପରେ ପାନମଧୁରୀର, ଗୁଜୁରାତି ଚୋବାନ୍ତୁ। ଅମ୍ଳ ହେବ ନାହିଁ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସୁନିଦ୍ରା-ଅଦା



ବଲିଉଡ୍ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଅଦା ଶର୍ମାଙ୍କ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରହସ୍ୟ ଜାଣନ୍ତୁ। ତାଙ୍କ ମତରେ ଶରୀର ପାଇଁ ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରା ଅତି ଜରୁରୀ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ମିଳେ। ଫୁର୍ତ୍ତି ଓ ସତେଜ ଲାଗେ। ସାରା ଦିନ ଯେତେ କାମ କଲେବି ହାଲିଆ ଲାଗେନାହିଁ। ତାପ ଦୂର ପାଇଁ ଗଭୀର ନିଦ୍ରାହିଁ ଏକମାତ୍ର ବିକଳ୍ପ। ଜଣେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ପାଇଁ ଏସବୁ ଅବଶ୍ୟକ କଷ୍ଟ।

ମୁଣ୍ଡ ବିଛୁଥିଲେ...



ଅଧଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରେ ପାଞ୍ଚ-ଘାତ ମିନିଟ୍ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାରକୁ ବିରକ୍ତ ରହନ୍ତୁ। ଆରାମରେ ଆଉଁଶି ହେବା ଭଲ ଚେୟାରରେ ବସନ୍ତୁ। ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଅମ୍ଳ କାରଣରୁ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହୋଇପାରେ, ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ। ବାହା, କଫି କମ, ଅଧିକ ଜଳ ପିଅନ୍ତୁ। ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ। ମଝିରେ ମଝିରେ ବିଷ୍ଣୁଟ, ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଅଧିକ ସମୟ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଡିସ୍କରେ ଚାହିଁ କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା। କାମ କରୁଥିବା ବେଳେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖି ବସନ୍ତୁ। କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଡିସ୍କ ସାମାନ୍ୟ ତଳ ମୁହଁ ରଖନ୍ତୁ।
- ଚେୟାରରୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଉଠି ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରନ୍ତୁ ହସନ୍ତୁ, ହାଲୁକା ଲାଗିବ। ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବ ନାହିଁ।
- ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା। ଘର କାମ ସାଙ୍ଗକୁ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ତାପ ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ଦୃଶ୍ୟମାନ କରେ। ଘର ହେଉ କି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ସମୟ ଓ ଯୋଜନା ଅନୁସାରେ କାମ କରନ୍ତୁ। ନିନକକୁ ଚାପମୁକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକାଦିକ୍ରମେ ଅଧିକ ସମୟ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସମ୍ମୁଖରେ ବସନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପ୍ରତି

ଚଇତି ଘୋଡ଼ା କାହିଁକି ନଚାଯାଏ ?

ପ୍ରଭୁ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବସବାସ କରିବାକୁ ଯିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଯେଉଁ ଧୀରମାନେ ବା ବାସ ରାଜା ତଳାରେ ବସାଇ ସରସ୍ୱତୀ ନଦୀ ପାର କରିଥିଲେ, ରାମଚନ୍ଦ୍ର ତାଙ୍କୁ ପୁରନ୍ଦର ସ୍ୱରୂପ ଘୋଡ଼ା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ସେହିଦିନଠାରୁ କେଉଟମାନେ ଘୋଡ଼ାର ରୂପ ନିର୍ମାଣ କରି ପୂଜା କରି ଆସୁଛନ୍ତି। କେଉଟମାନେ ବାଉଁଶ ବଣରେ ଘୋଡ଼ାର ପାଦହୀନ ଦେହ ବେକ ଆକାରର ଗୋଟିଏ ଆଗ ତିଆରି କରି ତା' ଉପରେ ଲୁଗା ଆଦି ଘୋଡ଼ାନ୍ତି। ବେକ ଉପରେ ଘୋଡ଼ାମୁହଁ ପରି ଚିତ୍ରିତ ମୁଖାଟିଏ ଲଗାନ୍ତି। ଉକ୍ତ ଚଇତି ଘୋଡ଼ାର ପିଠିରେ ଗୋଟିଏ କଣାଥାଏ। ସେହି କଣାବାଟେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଣ୍ଡା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଶି



ଲୁମ୍ପି ଉପରେ ଠିଆ ହୁଏ ଓ ଘୋଡ଼ା ରୂପରେ ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ଡୋରି ଲଟକାଯାଏ। ମନୁଷ୍ୟର ଅଂଗଠାରୁ ନିମ୍ନ ଅଂଶ ଘୋଡ଼ା ଉପରେ ବସିବା ପରି ଅନୁମିତ ହୁଏ। ତାପରେ ଘୋଡ଼ା ନାଟିବାର ଅଭିନୟ ହୁଏ। କେଉଟମାନେ ଏପର୍ବ ଉପଲକ୍ଷେ ଚଢ଼େଇଆ ଓ ଚଢ଼େୟାଣୀ ବେଶ ହୋଇ ନାଚନ୍ତି।

- ଚକଲେଟର ଏଡ଼ିଅକ୍ଟିଭ୍ ଉପାଦାନ କମ ବୟସରେ ବୃତ୍ତାନ୍ତ ଶିଥିଳ ହେବାକୁ ବିଏନାହିଁ। ବୃତ୍ତାନ୍ତ ନିୟମିତ ଚକଲେଟ ମାଲିସ କଲେ ବୟସ ରେଖା ପଡ଼ିବ, ବୃତ୍ତା ଲୋଚକାକୋଡା ହେବା ବିକସିତହୁଏ।



ବୃତ୍ତା ପାଇଁ ଚକଲେଟ୍

- ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଦୁଇ କପ ଚକଲେଟ୍, ଦୁଇ ଚାମଚ ମହୁ ଓ ଅଧ କପ ଚକଲ ସାବୁନ ଫେଣ୍ଡୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଦେହରେ ଲଗାଇ ପରମ ମିନିଟ୍ ପରେ ଅଣ୍ଡା ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ବୃତ୍ତା ଅଧିକ ସମୟ ଥଣ୍ଡା ଓ ଆର୍ଦ୍ର ରହେ। ରୁକ୍ଷ ଲାଗେନାହିଁ।
- ଚକଲ ଚକଲେଟ୍ ଉଷୁମ କରି ଦେହ, ବେକ ପିଠିରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ବୃତ୍ତା ନରମ ରହିବ।
- ଫେସ୍ ମାସକ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ତିନିଶ୍ରାମ ଓ ଜନନ ଚକଲେଟ୍ ଚକଲାନ୍ତୁ। ଅଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ଫେଣ୍ଡୁ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଦଶ ମିନିଟ୍ ପରେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତୁ।

