



ଅମ୍ବାଳ ମାସକୁ ରୋଜଗାର ୨ କୋଡ଼ି

A close-up photograph of a person's arm and hand. The person is wearing a red sleeveless top. The background is blurred, showing some greenery and possibly a building.

- ◆ ମେକାଂପ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକୁ ଅଳଗା ରଖେନ୍ତୁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଏକତ୍ର ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଗରେ ପ୍ୟାକ୍ କରନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଦରକାର ସମୟରେ ଅନ୍ୟତ୍ର ଖୋଜିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।
 - ◆ ଲିପଣ୍ଡିକ, ଆଶାନାଟେ, ମଞ୍ଚାରା, ପାଉଡ଼ର ଆଦି ସାମଗ୍ରୀ ମେକାଂପ କିରଣେ ଅଛି କି ନାହିଁ ଦେଖୁ ନିଆନ୍ତ୍ର ।
 - ◆ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ମେକାଂପ ନିଆନ୍ତ୍ର । ବାଟରେ କେବଳ ଗରଥପ କଲେ ଆପଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦେଖାଯିବ ।
 - ◆ ଧୂଳି ମଳିର ପ୍ରଭାବ କେଶ ଉପରେ ଯେପରି ନ ପଡ଼େ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆନ୍ତୁ । ଗାଡ଼ି କିମ୍ବା ବାଇକରେ ଯିବା ସମୟରେ, ବୋଟିଁ କରିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡରେ ଝାର୍ପ ବାର୍ଫିଲେ କିଛି କଣ୍ଠ ନାହିଁ ।
 - ◆ ଦୂର ସ୍ଥାନକୁ ବେଶି ଦିନ ପାଇଁ ଯାଉଥିଲେ ମେକାଂପ ସାମଗ୍ରୀ ସହ ମ୍ୟାବ କରିବା ଭଲି ଡେସ ମଧ୍ୟ ନିଆନ୍ତ୍ର ।
 - ◆ ସାଥୁରେ ପରମ୍ପରା ମେବାକୁ ଭୁଲାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
 - ◆ ସନସ୍ତିନ୍ ଲୋଶନ ସବୁବେଳେ ପାଖରେ ରଖେନ୍ତୁ ।
 - ◆ ବାହାର ପରିବେଶ ଦ୍ୱାରା ଦ୍ୱାରା ବେଶି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ମଣ୍ଗରାଇଜର, କିଲିଜନିଙ୍କ, ଚୋନିଙ୍କ ମଧ୍ୟ ନିଜ ପାଖରେ ରଖେନ୍ତୁ ।
 - ◆ ଆଖର ମେକାଂପ ଏପରି କରନ୍ତୁ, ଯେପରି ତାହା ଦିନ ତାମା ରହିବ ।
 - ◆ ବାହାରେ ବୁଲିବା ସମୟରେ ଚିପ୍ସ ପେପର ନିଜ ପାଖରେ ରଖେନ୍ତୁ । ଦ୍ୱାରାରେ ଧୂଳିମଳି ଲାଗିଲେ ପୋଛିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କରନ୍ତୁ ।

ବୁଦ୍ଧିବାଲୁ ବାହାରିଛନ୍ତି କି ?

କଥାରେ ଅଛି ଚେହେରା ସବୁକିଛି କହିଥାଏ ।
ବିଶେଷକରି ବାହାରକୁ ହେଉ ଅବା ଦୂର ସ୍ଥାନକୁ
ଯଦି ବୁଲିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଏ ସମୟରେ କିପରି
ମେଳାଧିପ ନେବେ ସେ ସମ୍ମରେ ମନେ ରଖନ୍ତୁ
କେଡ଼ୋରି ଚିପ୍...



ବୟସକୁ ମେଇ ଚର୍ଚା



ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ‘ଭିଟାମିନ୍ ଏ’ ଖୁବ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ପ୍ରୋଟିନ୍ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଉଭୟ ସାଧା ଓ ଆମିଗ୍ରେ ରହିଥାଏ । ସେହିଭିଳ ଏହା ଆମର ଅନେକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ସାମାନ୍ୟ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଚର୍ମକୁ ଉଜ୍ଜଳ ରଖିବାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ ଭାବେ ଆଖୁକୁ ସୁମ୍ବ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତତ୍ତ୍ଵ୍ୟଗରେ ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ‘ଭିଟାମିନ୍ ଏ’ର ଅଭାବ ବିଶେଷ ଭାବେ ଦୃଷ୍ଟିଗତି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ଧ ହେବାର ଭୟ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଆଖୁକୁ ସୁମ୍ବ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ‘ଭିଟାମିନ୍ ଏ’କୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟରେ ଗାଜର, ପଳକଙ୍ଗ, କନମୂଳ, ଆମ, ତରଭୂଜ, ଚାଉଳିଆ, ଚମାଗେ, ଅଣ୍ଣା ଆଦି ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଯେତେ ପାରୁଛନ୍ତି ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାନ୍ତାକୁ ପ୍ରତିବିନି ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ଷୀର ଓ ଫଳ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । କେବଳ ଆଖୁ ନହେଁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଗୋଗ ଯେପରି ଶୁଶ୍ରୀ ଦ୍ରବ୍ୟ, ପିଲାଙ୍କ ବୃଦ୍ଧିରେ ଅବନନ୍ତି, କ୍ଷତି ନଶ୍ଵରକା, ମୁହଁଟେ କଳାଗା, ବ୍ରଣ ଆଦି ‘ଭିଟାମିନ୍ ଏ’ର ଅଭାବ ପାଇଁ ବେଶ୍ଵରାକୁ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ସୁମ୍ବ ରହିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ‘ଭିଟାମିନ୍ ଏ’କୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ, ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କା ଭିକ ଆରିଯନଙ୍କ ହାତରେ ବର୍ଷମାନ ପିଲ୍ଲାର ଲମ୍ବ ତଳିକା ରହିଛି । ତାଙ୍କୁ ଆଗକୁ ଅନେକ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରେ ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିବ । ବର୍ଷମାନର ସୁଚନା ଅନୁଯାୟୀ ତାଙ୍କ ତଳିକାରେ ଯେଉଁ ହୋଇଛି ଆଉ ଏକ ପିଲ୍ଲ କ୍ୟାପଚେନ୍ ଜଣିଥା । ଏଥରେ କାର୍ଡିକଙ୍କ ଏଣ୍ଟି ପରେ ଦର୍ଶକ ଏହି ପ୍ରୋଜେକ୍ଟକୁ ନେଇ ଖୁବ ଉପହାରିତ ଥିବା ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଛି । ପିଲ୍ଲଟି ୨୦୨୭ରେ ପରଦାକୁ ଆସିବ ବୋଲି ଜଣାପରିଛି । ସୁଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଏହାର ସ୍ତରିଂ ମଧ୍ୟ ଖୁବଶାସ୍ତ୍ର ଆରମ୍ଭ ହେବ । ତେବେ ପିଲ୍ଲର ସ୍ତରିଂ ଭାରତ ସହିତ ମରୋକ୍ତରେ ହେବା ନେଇ ଜଣାପରିଛି । ଏଥରେ କାର୍ଡିକଙ୍କୁ ଜଣେ ଏଯାରଫୋର୍ସ ପାଇଲଟ ଭାବେ ଦର୍ଶକ ଦେଖୁବାକୁ ପାଇବେ । ଏହା ସହିତ କାର୍ଡିକଙ୍କୁ ଆହୁରି ଅନେକ ପିଲ୍ଲରେ ଦର୍ଶକ ଦେଖୁବାକୁ ପାଇବେ ।

ଖୁବିଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ
ହେବ 'କ୍ୟାପଟେନ୍,
ଲଣ୍ଠିଆ'ର ସୁଟିଂ



ପୁଲରୁ ମିଳେ ଖୁବି...

- ❖ ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ, ଘର ଅଗଣାରେ ମଦାର ଗଛ ରହିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଭ । ମଦାର ଫୁଲ ଘରକୁ ସକାରାତ୍ରକ ଉର୍ଜା ଆଣିଥାଏ ।
 - ❖ ପଡ଼ୁଫୁଲକୁ ଆଖାଡ଼ିକରାର ପ୍ରତକ ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ଘର ଅଗଣାରେ ହେଉ ଥିବା ବଢ଼ିପଟେ ପାଣିକୁଣ୍ଠ କରି ସେଥିରେ ଏହି ଫୁଲ ଲଗାଇଲେ ସୁଖସମୃଦ୍ଧି ବୁଝି ହୋଇଥାଏ ବେଳୀ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ପଦ୍ମଫୁଲରେ ସଜେଇ ପୂଜା କରାଯାଏ ।
 - ❖ ଘରେ ଗେଣ୍ଟୁ ଗଛ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ସୁଖସମୃଦ୍ଧି ବଢ଼ିଥାଏ ବୋଲି ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି ।



ଫୁଲ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନ ପାଇଁ ଏକ ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସୃଷ୍ଟି ନିଷ୍ଠା ।

ଫୁଲ ଗଛର ସୌନ୍ଦର୍ୟ ବଢ଼ାଏ ମନରେ ପ୍ରଶାନ୍ତି ଭରିଦିଏ । ଫୁଲଭରା ଗଛଟିଏ କିଛି ସମୟ ବରିଚା କାମ କଲେ ଶାରାରିକ ଶ୍ରମ ସହ ଖୁସି ବିମିଳେ । କିଛି ଫୁଲଗଛ ବାସ୍ତୁଦୋଷ ଦୂର କରି ଘରକୁ ସୁଖସମୃଦ୍ଧି ଆଣିଥାଏ ବୋଲି ଅନେକେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ।

 - ◆ ଭାବେ ଗୁହଣ କରାଯାଉଥିବା ଗୋଲାପ ଫୁଲକୁ ବି ଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ଫୁଲ ବୋଲି ଅନେକେ କହିଥାନ୍ତି । ବିବିଧ ରଙ୍ଗ ଓ ବାସ୍ତର ଗୋଲାପ ସତିକର ପ୍ରିୟ । ଏହା ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଆଦର ଓ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।
 - ◆ ସୌଭାଗ୍ୟର ପ୍ରତିକ କୁହାୟାଉଥିବା ଚମ୍ପା ଗଛକୁ ବି ଲଗାଇବା ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ । ଶିବଙ୍କ ମଥାରେ ମାନସିକ କରି ଚମ୍ପାଫୁଲ ଅର୍ପଣ ଉପକାରିତା ରହିଛି ।
 - ◆ ରାତି ଶେଷରେ ଝରିଯାଉଥିବା ଗଞ୍ଜିରଳି ଫୁଲର ଭୁରୁଭୁରୁ ବାସ୍ତା ମନରେ ଶାନ୍ତି ଭରିଦିଏ । ଏହାର ପତ୍ର ଓ ଫୁଲରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକଙ୍କୁ ଏ ଔଷଧୀୟ ଉପକାରିତା ରହିଛି ।



