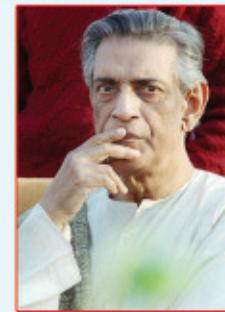


ଓଡ଼ିଆ ଓ ଭାରତୀୟ ବିଜେତା



**ଆବାରଆର ସିନେମା ପାଇଁ
କଳିତବର୍ଷ ଥିଲା ଏକ
ଅଭିହାସିକ ଦିନ । କାରଣ
କଳିତବର୍ଷ ଭାରତୀୟ
ସିନେମା ହୁଇଛି ବର୍ଗରେ
ଓଦ୍ଧାର ପୁରସ୍କାର ଜିତିଛି ।
ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମେଲିକ ସଙ୍ଗୀତ
ବର୍ଗରେ ତେଲଗୁ ସିନେମା
ଆବାରଆର ନାହୁ ନାହୁ
ଗୀତ ଏବଂ ଶ୍ରେଷ୍ଠ
ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟରି ସିନେମା
ବର୍ଗରେ ‘ଦ ଏଲିପ୍ୟାର୍
ହିସ୍଱ରସ’ ଓଦ୍ଧାର ପୁରସ୍କାର
ଜିତି ଭାରତ ପାଇଁ ଗୋରବ
ଆଣିଛନ୍ତି । ଲସ୍
ଏଞ୍ଜେଲେସ ଡଲି
ଥ୍ରେଟରରେ ଆଯୋଜିତ
୧୫ତମ ଓଦ୍ଧାର ଆୟୁର୍ତ୍ତ
ପ୍ରଦାନ ସମୟରେ
ଭାରତକୁ ୨ଟି ପୁରସ୍କାର
ମିଲିବା ପରେ
ଖୁସିର ଲହରି
ଖେଳିଯାଇଛି ।**



ଖରାରେ ବି ରହିବ ମେକଥିପ

ବସନ୍ତରହିତରେ ଶ୍ରୀଷ୍ଠ ଭକ୍ତି ଖରା ହେଲାଣି । ଏମିତିରେ ଖାଲରେ ମେକଥିପ ଖରାପ ହୋଇଯିବାକୁ ନେଇ ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କର ଚିତ୍ର ବଢ଼ିଲାଣି । ତେଣୁ ଏକଳି ଗରମରେ ବି ମେକଥିପକୁ କିପରି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ରଖିପାରିବେ ଜାଣିରଖନ୍ତି ଚିତ୍ର ।

ମେକଥିପ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ମାଇଲୁ କ୍ଲିଂଶରରେ ମୁହଁକୁ ସଫାକରି ଚେନିଂ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କ୍ଷିତି ହୋଇଥିଲେ ଅଣଳ ଆବଜିଂଚ ଚେନର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତ । ନରେତ୍ର ଅମୃତଭଣ୍ଟା, କାବୁଡ଼ି, ଘନାଟୋ ରଥକୁ ପ୍ରାକୁଠିକ ଗୋନର ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ମୁୟୁ ମଶ୍ଶରାଜଜର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତ । ଖରାରେ ମେକଥିପ ଅଧିକ ସମୟ ରହିବା ଲାଗି ହାଇଲି ପିରମେଣ୍ଡେହ ନ ଚେତ୍ର, ଦ୍ୟାଗରୁପୁପ୍ ପାଉଣ୍ଡଶେନ ସବୁରୁ ଭଲ ବିକନ୍ତ । କ୍ରିମ ପାଉଣ୍ଡଶେନ ନ ଲଗାଇ ଜେଳୁ ବେସ ଫାଉଣ୍ଡଶେନ, ଲଗାନ୍ତ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ ଏହିଦିନେ ଫାଉଣ୍ଡଶେନ ମୋଟା ଲେପାରରେ ଆଦୋ ନ ଲଗାଇ ପତଳା କରି ଲଗାନ୍ତ ଏବଂ ନ ମିନିର ଶୁନ୍ତିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତ ।

କାଳର, ଲାଜନର ଏବଂ ମନ୍ଦରା ବ୍ୟବହାର କରି ଲାଜର ଆଇ ମେକଥିପ ନିଅନ୍ତ । ଲାଭେଣ୍ଟର, କୋରାଲ ପିକ୍ଲ ଭକ୍ତି ଆଇସ୍‌ସାର୍କୋଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତ । ଏହା ଖାଲ ଲାଗି ବୋଲି ହେଲେ ବି ମେକଥିପ ଖରାପ ଲାଗି ନ ଥାଏ ।

ସେହିପରି ଲଙ୍ଘ ଲାଷ୍ଟିଂ ମେଲୁ ପୁପ୍ ଲିପଣ୍ଡିକ ଲଗାନ୍ତ ।



ଆୟ ନୁହେଁ, ଏହାର ଚୋପା ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ

ପରିବା କିମ୍ବା ଫଳ କାଟିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଆମେ ତା’ର ଚୋପା ଛଢାଇ ଥାଉ । ଚୋପାକୁ ଅଦରକାରୀ ଭାବି ଲୋକେ ଫିଲ୍ମ ଦେଇଥା’ଛି । ହେଲେ ଜାଣି ଆଶ୍ରୟ ହେବେ ଯେ ଫଳ ଓ ପରିବା ଚୋପାରେ ମଧ୍ୟ ପୋଷକ ତ୍ରୈ ଥାଏ, ଯାହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭପ୍ରଦ ସାଧ୍ୟପଦ୍ଧତି ହୋଇଥାଏ । ଆଜି ଆମେ କହିବୁ ଆୟ ଚୋପାର ଉପକାରୀତା ବିଶ୍ୱାସରେ । ଫଳରେ ଆଗକୁ ଏହାକୁ ଫୋପାଡ଼ିବା ପରିବର୍ତ୍ତ ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ଏବଂ ଅନେକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁଣ୍ଡ ପାଇପାରିବେ ।

ଆୟ ଚୋପାର ଉପକାରୀତା:

- ଆୟ ଚୋପାରେ ଆଶ୍ରିଅକ୍ଷିତାର୍ଥୀ ଓ ଫାଇନ୍ଯୁଟ୍ସ୍ରୁଟିଏଷ୍ଟ ଥାଏ, ଯାହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭପ୍ରଦ ସାଧ୍ୟପଦ୍ଧତି ହୋଇଥାଏ । ନୃତ୍ୟକୁ ପାଇଁ ଏହା ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ।
- ଆୟ ଚୋପା ହୃଦୟ ଫ୍ରାଣ୍ତ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଫିଲ୍ମିବା ପରିବର୍ତ୍ତ କରିବା ଉଚ୍ଚି ତାତି । ହୃତ୍ୟ ଦିବ୍ୟମ ରୋଗରେ ପାହିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଆଗରୁ ନିଜ ଭାଙ୍ଗରକ୍ତ ସହ ଅଭୁତିଏ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚ୍ଚି ।
- ଆୟ ଚୋପାକୁ ମୁହଁରେ ଘୟିବା ଦ୍ୱାରା ଟ୍ୟାନି ବା ଖରା ଯୋଗୁଁ କଳାପଣ ସମସ୍ୟା ହୁଇଥାଏ । ଆୟ ଚୋପା ପେଟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।
- ଆୟ ଚୋପାରେ ପାଇବର ଥାଏ, ଯାହା ପାତନ ଭନ୍ଦୁ ମୁଖ ରଖିବାରେ ସାହାୟ କରିଥାଏ । ଏଥୁରେ ଭିନ୍ନମିଳି ଥାଏ, ସି ସହ ଆଶ୍ରିଅକ୍ଷିତାର୍ଥୀର ବୁଶ ରହିଥାଏ, ଯାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୁନ୍ଧି କରିବାରେ

