



ସଫଳ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ

Safal

ପାନ ମସଲା

ପଲ୍ ପଲ୍ ସଫଲ୍



Celebrating
60
— Years of —
Anokha Swad



■ No Tobacco, No Nicotine

- Not recommended for minors
- Chewing of pan masala is injurious to health

ସେପ୍ଟେମ୍ବର, ମଙ୍ଗଳବାର
ସେପ୍ଟେମ୍ବର, ୨୦୨୫

ଆସିବା ଏମପିସିଏସ ପକ୍ଷରୁ ଶେଷ
ମେଟ୍ରିକ୍ ଚନ ସାରର ଆବଶ୍ୟକତା
ଦର୍ଶାଇଥିଲା ବେଳେ ମାତ୍ର ୩୦
ମେଟ୍ରିକ୍ ଚନ ଆସିଥିଲା। ଆଗାମୀ
ଦିନରେ ଏହି ସମିତିକୁ ଆବଶ୍ୟକ ସାର
ପହଞ୍ଚିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଉଛି ବୋଲି
ଜଣାପଡ଼ିଛି। ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଗତ
ରୁପସାର ମଧ୍ୟ ଆସିବା ବସ୍ତୁଷ୍ଟ କଳିଙ୍ଗ
ବେତାବୋ ମଧ୍ୟ ଏହିକି ଦରଘୋଇ ସାର
ବିକେତାଙ୍କ ବିକ୍ରୟ କେନ୍ଦ୍ର ସମ୍ମୁଖରେ
ଚାଷୀଙ୍କ ଏଭଳି ଲାଥ ଧାଡ଼ି ଲାଗିଥିଲା।

ସ୍ମିତ୍ ଲେସ୍ ଫ୍ୟାଶନ

ଫ୍ୟାଶନ ଦୁନିଆରେ ସ୍ମିତ୍ ଲେସ୍
କ୍ଲାଉଜ୍ ସବୁ ସମୟରେ ଏକ ଖ୍ୟାତ
ଆଇକନ୍‌ଭାବେ ରହିଛି। ଏହା
ମର୍ଡିନ ଲୁକ୍ ଦେବା ସହ ପାରମ୍ପରିକ
ବେଶଭୂଷାରେ ବି ଏକ ଖାସ୍ ଆକର୍ଷଣ
ଦେଇଥାଏ। ତେବେ କେଉଁ ପ୍ରକାର
ବଡି ଟାଇପ୍ ନିମନ୍ତେ କିଭଳି ସ୍ମିତ୍‌ଲେସ୍
ଚୟନ କରିବେ ସେସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣନ୍ତୁ!



← ଶାରୀରିକ ଗଠନ ବା ବଡି ଟାଇପ୍
ଅନୁସାରେ ଅଲଗା ପ୍ରକାର ସ୍ମିତ୍
ଲେସ୍ କ୍ଲାଉଜ୍ ଚୟନ କରନ୍ତୁ, ନଚେତ୍

ଆଉଟଫିଟ୍ ଭଲ ଲାଗିବ ନାହିଁ।
← କମ୍ ହାଲର୍ ମହିଳା ସ୍ମିତ୍
ଲେସ୍ କ୍ଲାଉଜ୍ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ
ପତଳା ଷ୍ଟେସ୍ ବାଛନ୍ତୁ। ଏହା
ବ୍ୟତୀତ ଡିପ୍ ନେକ୍‌ଲାଇନ ଥିବା
କ୍ଲାଉଜ୍ ସେମାନଙ୍କ ହାଲର୍‌କୁ
ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ଦେଖାଇବାରେ
ସାହାଯ୍ୟ କରିବ। ହେଉଁ ଖାର୍ଜି ଥିବା
କ୍ଲାଉଜ୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ।
← କଭି ଟାଇପ୍ ମହିଳା ସବୁବେଳେ
ଫିଟ୍ ସ୍ମିତ୍‌ଲେସ୍ କ୍ଲାଉଜ୍ ଡିଜାଇନ୍
କରନ୍ତୁ। ଏହା ସହ ବ୍ରଡ୍ ଷ୍ଟେସ୍
ଓ ହାଲ ନେକ୍‌ଲାଇନ ଡିଜାଇନ
ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଲୁକ୍
ଦେବ। ଟେବେ ଆମ୍‌ହୋଲ୍ ଡିପ୍
କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହା ଫଳରେ
ଅକ୍ସରଆମ୍ ଫ୍ୟାସ୍ ଦେଖାଯିବ।
← ପିୟର ଶେପ୍ ମହିଳାଙ୍କ
ପାଇଁ ହାଲ୍‌ର ନେକ୍ ଓ ଆପ୍
ସୋଲ୍‌ଡର ଡିଜାଇନ ସୁନ୍ଦର
ବିକଳ୍ପ ହୋଇପାରିବ। ସ୍ମିତ୍‌ଲେସ୍
କ୍ଲାଉଜ୍‌ରେ ଅପର ବଡି ଉପରେ
ଫୋକସ୍ ରହୁଥିବାରୁ ଅଧିକ
କାମଥିବା ଡିଜାଇନ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ।
← ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବଡି ଟାଇପ୍
ଆପଲ ଶେପ୍ ହୋଇଥାଏ
ସେମାନେ ପ୍ଲିଟ୍ ନେକ୍‌ଲାଇନ ଥିବା
ସ୍ମିତ୍‌ଲେସ୍ କ୍ଲାଉଜ୍ ଚୟନ କରନ୍ତୁ।
ଏହା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ବେକ
ଚକକୁ ଲମ୍ବା ଦେଖାଯିବ। ଷ୍ଟେସ୍
ଚଉଡ଼ା ହେଲେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଲୁକ୍
ପାଇପାରିବେ।
← ଆପଣଙ୍କର ବଡି ଟାଇପ୍
ଯଦି ଅଧିକ ଲମ୍ବା ହୋଇଥାଏ,
ତେବେ ବୋର୍ ନେକ୍ ବା ହାଲ
ନେକ୍ ସ୍ମିତ୍ ଲେସ୍ କ୍ଲାଉଜ୍
ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର ଲାଗିବ। ଡିଜାଇନ
ନେକ୍‌ଲାଇନ କ୍ଲାଉଜ୍ ଫିଟରକୁ
କଭି ଦେଖାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରିଥାଏ। ଗାଡ଼ ରଙ୍ଗର କ୍ଲାଉଜ୍
ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଲୁକ୍ ମିଳିବ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ
କାମର ଚାପରେ ବିବାହ ପରେ
ନିଜ ଲୁକ୍ ନେଇ ଏତେଟା ଧ୍ୟାନ
ଦେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ ମହିଳା।
ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ
ଗଠନରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ
ଦେଖାଦିଏ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ
ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବଡି
ସେମିଂର ବି ସାମ୍ନା କରିବାକୁ
ପଡିଥାଏ। ଏମିତିରେ ମାନସିକ
ସ୍ତରରେ ଦୁର୍ବଳ ନ ହୋଇ ନିଜ
ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ଓ ପର୍ସନାଲିଟି ମେଣ୍ଟେନ
କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ
ଦରକାର...

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ନେଇ ପ୍ରଶଂସା ଶୁଣିବାକୁ
ଭଲପାନ୍ତି ମହିଳା। ସେଥିପାଇଁ ତ
ଶୋକ ଶୁଙ୍ଘାରୁ ଆରମ୍ଭକରି କେତେ
କ'ଣ ଖ୍ୟାତଲୁକ୍ ଆପଣାଇଥାନ୍ତି।
ହେଲେ ବିବାହ ପରେ ମହିଳାଙ୍କର
ଅନେକ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ
ହୋଇଥାଏ। ବିଶେଷକରି ପ୍ରସବ
ପରେ ଏହା ଅଧିକ ଜଣା ପଡିଥାଏ।
ତେଣୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ସଚେତନ ନ
ହେଲେ ଶାରୀରିକ ଗଠନରେ ଯେଉଁ
ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ ସେଇ ଲୁକ୍‌କୁ ନେଇ
ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଅନେକ
ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବଡି ସେମିଂର
ବି ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ
ପ୍ରକାରର ଆଧୁନିକ ଉପାୟ ଆପଣାଇ
ନିଜ ବୟସକୁ ଲୁଚାଇ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ
ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧେ ରଖିବାର ଅଭିଳାଷ ରଖିଥାନ୍ତି।
ଅନେକେ ଆଧୁନିକ ମହିଳା ଏ ବିଷୟରେ
ଏତେ ସଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି ଯେ ବିବାହିତ
ପରିଚୟକୁ ମଧ୍ୟ ଲୁଚାଇବାରେ ସକ୍ଷମ
ହୋଇଥାନ୍ତି। ଅପରପକ୍ଷରେ ବିବାହ
ପରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ
ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ସେମାନେ
ନିଜ ଲୁକ୍ ଠିକ୍ କରିବା ପ୍ରୟାସରେ
ତେଜ୍‌ଜିତ ହୋଇ ପଡନ୍ତି। କେହି
କେହି ଏଥିପାଇଁ ଜିମ୍‌ଯିବା, ଡାଏଟିଂ
କ୍ରିୟା ଯୋଗ ଆଦି କରନ୍ତି। ଯାହା ବି
ହେଉ ଲୁକ୍ ଯେମିତି ଖରାପ ନ ହେବ
ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଅଧିକ ସଚେତନ
ହୋଇପଡନ୍ତି।
ସଫଳତା ପାଇଁ ସୁନ୍ଦର ଲୁକ୍
ଅନ୍ୟତମ ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ
କହିଲେ ଭୁଲ୍ ହେବ ନାହିଁ। କାର୍ଯ୍ୟକଳା
ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ
ବି ରହିଛି। କ୍ଷଣିକ ହେଉ ବା କିଛି
ସମୟ ପାଇଁ ହେଉ ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ
ସଫଳତା ବି ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ସବୁଠୁ



ଏମାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି

ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରହିଛି
ବିବାହର ଠିକ୍ ବର୍ଷେ ପରେ ପୁଁଟିକେ ମୋଟା ହୋଇଥିଲା।
କିଛିଦିନ ପରେ ବହୁତ ମୋଟା ହୋଇଗଲା ଓ ମୋ
ପେଟରେ ମଧ୍ୟ ଚର୍ବି ବଢିଯାଇଥିଲା। ଏଥିପାଇଁ ବହୁ ଖରାପ
ଲାଗୁଥିଲା। ପେଟ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଏକ ବେଲୁ
ଆଣି ପିନ୍ଧିଲି, କିନ୍ତୁ ସେମିତି କିଛି ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଗଲାନାହିଁ।
ତା' ପରଠାରୁ ଖାଇବା ଟିକେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଆଉ କିଛି
ସମୟ ପାଇଁ ଯୋଗ କରି। ତାହା ବି ଏତେ ଶୀଘ୍ର କିଛି
ଆଖୁବୁଣିଆ ତେଜ୍ ଭଳି ମନେହେଲାନାହିଁ। ଏମିତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରୟାସ କରିବା
ପରେ ଏବେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ମୋ ଲୁକ୍ ସଜାଡିପାରିଛି। ହେଲେ ଆହୁରି ପରଫେକ୍ଟ
କରିବା ପାଇଁ ଏବେ ବି ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରହିଛି।

— ପୁଷ୍ପାଞ୍ଜଳି କର, କର୍ମଜୀବୀ, ହାଇଡେକ୍ ହସ୍ପିଟାଲ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ସ୍ନିହର ଯତ୍ନ ନେଉଛି
ଲୁକ୍ ସଜାଡିବା ପାଇଁ ମୋ ପାଖରେ ଆର୍ବୋ ସମୟ ନ ଥିଲା।
ପିଲାଙ୍କ କାମ, ଘର କାମ ଆଉ ପାଠପଢାଇବା ଭିତରେ
ସମୟ ବାହାର କରିବା କଷ୍ଟକର ହେଉଥିଲା। ହେଲେ
ମୋଟାପଣ ପାଇଁ ଲୋକଙ୍କ କଥା ଶୁଣି ଖରାପ ଲାଗୁଥିଲା।
ତେଣୁ ଏନେଇ ସଚେତନ ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟହେଲି। ବହୁ କଷ୍ଟରେ
କିଛି ସମୟ ବାହାରକରି ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରୁଛି। ଖାଦ୍ୟ ବି
ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଛି। ବାହାରେ ଜଣା ଖାଦ୍ୟ କିଛି ବି ଖାଉନାହିଁ।
ଏହା ସହ ସ୍ନିହର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପାଇଁର ବି ଯାଉଛି। ଏମିତି
ପ୍ରୟାସ ପରେ ମୋ ଲୁକ୍ ବଦଳାଇପାରିଛି।

— ଡ. କୃଷ୍ଣାପ୍ରସାଦ ଦାଶ, ଅଧ୍ୟାପିକା, ରେଭେନ୍‌ସା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, କଟକ

ଯୋଗ ଏ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରୁଛି
ବାହାଘର ପରେ ଲୁକ୍‌ଖରାପ ହେଲେ ଚଳିବ ବୋଲି ସମସ୍ତେ
କହନ୍ତି। ହେଲେ ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି ମୋଟା ହୋଇଗଲା
ପରେ ମନକୁ ଏମିତି କହି ବୁଝାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ
ଲୁକ୍ ସଜାଡିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରି ନ ପାରି ଏମିତି
କହିଥିଲି। ତା' ଛଡା ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ମୋ ପାଇଁ
ବହୁତ କଷ୍ଟ। ହେଲେ ବଡି ସେମିଂ ନେଇ ନେଗେଟିଭ୍
ଚିନ୍ତାଧାରା ଶୁଣିବାକୁ ଭାରି ଖରାପ ଲାଗୁଥିଲା। ସେଥିପାଇଁ
ବାଧ୍ୟହୋଇ ପତଳା ହେବାକୁ ପ୍ରଥମେ ହେଇଥି ଡ୍ରକ୍ ନେଲି।
ଏସବୁ ଡ୍ରକ୍‌ରେ କିନ୍ତୁ ସାଇଡ୍‌ଇଫେକ୍ଟ୍ ଅଛି ଜାଣିବା ପରେ ଏବେ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରୁଛି।
ସବୁଦିନ ଅଧ୍ୟୟନ ରାତିବା ପରେ ଅଳ୍ପ ଯୋଗ କରୁଛି।

— ପୁନମ୍ ତ୍ରିପାଠୀ, କର୍ମଜୀବୀ, ସନ୍‌ସାଇଜ୍ ହସ୍ପିଟାଲ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ବଡି କଥା ହେଉଛି ଲୁକ୍ ଠିକ୍ ଥିବାର
ଅନୁଭବ କଲେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢିଥାଏ।
ଆଉ ଏହି ଭାବନା ହିଁ ସବୁ କାମ କରିବା
ନେଇ ଏକ ସାହସ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ।
ସବୁ କାମ କରିବା ପାଇଁ ମନରେ ଭିନ୍ନ
ଏକ ଉତ୍ସାହ ଆସିଥାଏ। ଘରେ ହେଉ
କି ବାହାରେ ଅବା ଅଫିସ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକ
ସ୍ଥାନରେ ଲୁକ୍ ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରେ
ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଫାଷ୍ଟ ଇମ୍ପ୍ରୋଭ୍।
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖରେ ନିଜର ଏକ

ଛବି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ତେର
ଦିନ ରହିଥାଏ। ତେଣୁ ଲୁକ୍‌ର ଏକ
ପ୍ରଭାବ ରହିଛି ଏକଥାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରି
ହେବନାହିଁ।
ଅଫିସ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ଲୁକ୍ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର
ଇମେଜ୍ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ, ଯାହା
ପ୍ରଫେସନାଲ୍ କ୍ୟାରିୟରରେ ପ୍ରଭାବ
ପକାଇଥାଏ। ନିଜକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ
ଆଗରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାର ଏହା
ଏକ ମାଧ୍ୟମ ହୋଇଥାଏ।

ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ସ୍କିନ୍‌କେୟାର

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ— ମଟର ୧ କପ୍,
ପିଆଜ ୧ଟି (ବଡ଼), ଟମାଟୋ ୧ଟି
(ବଡ଼), କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ୨ଟି, ଅବା ଛୋଟ
ଖଣ୍ଡେ, ଲେମ୍ବୁରସ ୧ ଟାମଟ, ଟାଟ
ମସଲା ୧ ଟାମଟ, ଜାହା ରୁଷ୍ଟ ଅଧା
ଟାମଟ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଅଧା ଟାମଟ,
କଳାଲୁଣ ଅଳ୍ପ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଲୁଣ ସ୍ୱାଦ
ଅନୁସାରେ, ଧନିଆପତ୍ର ଅଳ୍ପ, ଲହୁଣି
କିମ୍ବା ଘିଅ ଅଳ୍ପ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ— ମଟରକୁ ଧୋଇ
ଭଜାଇବାବେଳେ ଘିଅ ଭଜାଇ
ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ପାଣିରୁ ଛାଣି ଏହାକୁ
ପ୍ରେସର କୁକରରେ ଲୁଣ ପକାଇ
ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସିଝା ମଟରକୁ ପାଣିରୁ



★ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ
ପ୍ରକାର ଖୁସି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ ବ୍ୟବହାର
କରନ୍ତୁ। ଏବେ ମାର୍କେଟରେ ମଧ୍ୟ
ହର୍ବାଲ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ ସବୁ ମିଳୁଛି। ଏସବୁ
ଚାହିଁଲେ ଆପଣ ବ୍ୟବହାର
କରିପାରିବେ, ନଚେତ୍ ଘରେ
ଡିଆରି କରିପାରିବେ।
★ ଏହି ଶୈଳୀରେ ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଗ୍ରାନ୍
ଡି, ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଚାଉଳ ପାଣି,
ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଯୋଗା, ଦହି, ଦୋସା
ଘୋଜ ସହିତ ଏଲୋଭେରା,
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫଳ ଓ ପତ୍ର ସବୁକୁ
ବ୍ୟବହାର କରି ଡ୍ରାମା ନିମନ୍ତେ
ଖୁସି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ
କରାଯାଉଛି।
★ ଏହି ପ୍ରକାର ଉପଚାରରେ ସ୍କିନ୍‌ର
ଆଲର୍ଜି ପ୍ରାୟତଃ ହୋଇ ନ ଥାଏ।
ଏହି ଉପାୟ ଆପଣାଇଲେ ସ୍କିନ୍
ହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଥାଏ, ଆର୍ଦ୍ର ଏକିଂ
କମ୍ କରିଥାଏ, ସ୍କିନ୍‌ର ଇଲାଷ୍ଟିସିଟି
ବଢ଼ାଇବା ସହ ସ୍କିନ୍ ଅଧିକ ଗ୍ଲୋ
କରିଥାଏ।
★ ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ସ୍କିନ୍ କେୟାର
ପ୍ରତ୍ୟକ୍ ସବୁକୁ ଘରେ ଖୁବ୍

ସହଜରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ।
ଚାଉଳ ପାଣି ପ୍ରସ୍ତୁତି ନିମନ୍ତେ
ଏକ ପାତ୍ରରେ କିଛି ଚାଉଳ
ନିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ପାଣିରେ
ଭିଜାଇ ରାତିସାରା ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ।
ସକାଳୁ ଚାଉଳକୁ ଛାଣି ସେହି
ପାଣିକୁ ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତି
କରି ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ।
ଏହି ପାଣିକୁ ଆପଣ ଟୋନର
ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।
ଏହିପରି ଅନ୍ୟ ସବୁ ସାମଗ୍ରୀ
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ।

ମେକଅପ୍ ଦୁନିଆରେ ଏକ ନୂଆ ଟ୍ରେଣ୍ଡ ହେଉଛି ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍
ସ୍କିନ୍‌କେୟାର। କୋରିଆ ଓ ଜାପାନରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି
ଶୈଳୀ ଏବେ ଆମ ଦେଶରେ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେବାରେ
ଲାଗିଛି। ଏହି ଶୈଳୀରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ବିଭିନ୍ନ
ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ...

★ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରାକୃତିକ ଚର୍ମସଜ୍ଜା
ବ୍ୟବହାରକରି ଖୁସି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ ସବୁ
ଡିଆରି କରାଯାଏ। ଫଳରେ ଡ୍ରାମାକୁ
ଖୁସିସନ୍ଦର୍ ସହ ପୋଷଣ ମିଳିଥାଏ।
★ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆପଣାଇଲେ ଡ୍ରାମାରେ

ଭିଜାମିନ୍, ଏମିନୋ ଏସିଡ୍ ଓ
ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ମାତ୍ରା ବଢିଥାଏ।
ଫଳରେ ଡ୍ରାମାରେ ଥିବା
ମୃତକୋଷି ପ୍ରାଣୀ ଥରେ ହାଇଡ୍ରେଟ୍
ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହୋଇଥାଏ।



