

ଶିଶୁ ପାଇଁ କେଉଁ ତେଲ ଭଲ, ତାହା ବାଞ୍ଚିବା
 ଲାଗି ମା'ମାନେ ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ନ୍ତି ଏଥ୍ୟାଇଁ
 ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ
 ନେଇପାରିବୋ ତା'ଛଡ଼ା
 ଆପଣ ଚାହେଲେ ବହୁଦିନରୁ
 ଶିଶୁଙ୍କ ମାଲିସ କରିବା ଲାଗି
 ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା
 କେତୋଟି ତେଲ ମଧ୍ୟ
 ବାଞ୍ଚିବାରିବେ...



ଶିଶୁଙ୍କ ପାନୀୟ ପାଇଁ ତେଳ...

ନଡ଼ିଆତେଳ: ଖୁବ ସହଜରେ
ସବୁବେଳେ ମିଳିପାରୁଥିବା ନଡ଼ିଆ
ଶିଶୁଙ୍କ ମାଲିଲ ପାଇଁ ସୁରୁ
ଅସ୍ତବ୍ଧିନା କାରଣ ଏହା ଶିଶୁଙ୍କ
କେଶ ଏବଂ ଛାଡ଼ ଆଦିର ବିକା
ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତା'ଛିଡ଼ା ଏ
ଥିବା ଆଶୀର୍ବଦ୍ୟାକ୍ରେତିଆଲ୍ ଏବଂ
ଭାଇରାଗି ଗୁଣ ଶିଶୁଙ୍କ ସଂକ୍ରମଣରୁ
କରିଥାଏ । ସବୁଠା ବଡ଼ କଥା କରିବା
ଏହାର ଶିଶୁଙ୍କ ଦୂର ଉପରେ ଚାହିଁ
ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନାହିଁ ।

ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିଳ ଲ' ଭରି ରହିଛି । ମା' ଏହି ତେଲରେ ଶିଶୁଙ୍କ ମାଳିସ କରିବାକୁ ପସାଦ କରନ୍ତି ।

ତେଣୁ ଏହି ତେଲରେ ଶିଶୁଙ୍କ ମାଳିସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ନା କେବଳ ଡାଙ୍କ ଦିତା
କୋମଳ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ହେବ ବରଂ ଯୋଗିଷ୍ଟତେଳଃ ଏହି ତେଲ
ମେଲାକୁ ଜାର ମଧ୍ୟ ମରନ୍ତିର ଦେଇ । ଆମାଶିଥିଂ ଖାଣ୍ ମନ୍ତିରେ

ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତା'ହିଡ଼ା ଏଥୁରେ	ଅଳିଭୁ ତେଲଃ ।
ଥିବା ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ରେଟିଆଲ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି	ବେଶ ଉପକାରୀ
ଭାଇଗାଲ ଗୁଣ ଶିଶୁଙ୍କ ସଂପ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା	ଶିଶୁଙ୍କ କେଶ ଭାଇ
କରିଥାଏ । ସବୁଠୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି,	ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ
ଏହାର ଶିଶୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉପରେ କୌଣସି	କରିବା ଦ୍ୱାରା ଘନ
ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନାହିଁ ।	ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଇ
ଆଲମଣ୍ଡ ତେଲଃ । ଏଥୁରେ ପ୍ରଚୁର	ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପକାରୀ

ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ହେଲେ
 ତେଲ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ
 ବିଶେଷକରି ଯେଉଁ
 ଗାବେ ଛଠି ନ ଥାଏ
 ଏହାକୁ ମାଲିସ୍
 କଣଶ ଉଠିଥାଏ ବୋଲି
 ତା'ହଢ଼ା ଏହାର
 ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଧିକାଂଶ

ଏହା ବେବି ମସାଇ ଥାଇଲୁ ଭାବେ
 ମଧ୍ୟ ବେଶ ଲୋକପ୍ରିୟ । ଏହା ଶିଶୁଙ୍କ
 ଶରୀରକୁ ରମ ରଖୁବା ସହ ଅଣ୍ଟା,
 କାଶ ଭଳି ସମସ୍ୟାଠୁ ଦୂରେଇ ରଖେ ।
 ବିଶେଷକରି ଶାତଦିନେ ଏହି ତେଲ ଶିଶୁଙ୍କ
 ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ସବୁରୁ ଭଲ । ଏହା ଶିଶୁଙ୍କ
 ସଂକ୍ରମଣରୁ ବି ଦୂରେଇ ରଖୁଥାଏ ।

ଅଧ୍ୟେତୀକ୍ଷା

ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରିୟଭାଜନ ହେବାକୁ କିଏ ବା ନ ଚାହେଁ ସେଥାଇଁ ନିଳଗ ଉଭୟ
ବ୍ୟବହାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଲାପ ପ୍ରତି ସମସ୍ତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି ତଥାପି ବି କିଛି ଗୁଣ
କେତେଜଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଅପ୍ରିୟ କରାଇଥାଏ ତେବେ କେଉଁ ଗୁଣ ବା
ଅଭ୍ୟାସ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟର ମାନସିକତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି
ଆମ୍ସମାନା କରି ତାକୁ ସୁଧାରିବା ହିଁ ଜଣେ ଭଲ ମଣିଷର ପରିଚୟ...



ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିବା ଓ ଉପରେ ପଡ଼ି
ପରାମର୍ଶ ଦେବା ଆଗେ ଠିକ୍ ଝୁଲୁଁଥିଲା
ଏହାହାରା କଥାର ଓଜନ କମିବା
ସହ ଆପଣଙ୍କ ଉଚିତ ପରାମର୍ଶକୁ ବି
ଅନ୍ୟମାନେ ଧୀରେ ଧୀରେ ହେଯଙ୍ଗାନ
କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେବେ ।

ଆମ୍ବପ୍ରଶଂସା: ସମାଜରେ ଏମିତି ଅନେକ ମହିଳା ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ପ୍ରଶଂସା ନିଜ ମୁହଁରେ ଗାଲିମୁହଁଟି ଏଥରେ ସେମାନେ ଏତେ ମଞ୍ଜିଯାଆନ୍ତି ଯେ, ସାଙ୍ଗରେ ଥିବା ଅନ୍ୟାନଙ୍କ ମୁଖ, ଦୁଃଖ, ମାନସିକତା ଆଦି ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମିତିକି ଆମ୍ବପ୍ରଶଂସାରେ ବିଭୋର ହୋଇ ସେମାନେ ଅନ୍ୟକୁ କିଛି କହିବାର ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଠାରେ ମନେରଖବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ, କିଛି ଭଲ ତୁଣ ଥିଲେ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଆପେଆପେ ସଭିଜେ ମୁହଁରୁ ପ୍ରଶଂସାର ସୁଅ ହୁଟିଆସିବ । ହେଲେ ବାରମ୍ବାର ଆମ୍ବପ୍ରଶଂସା କରିବାଦାର ମା କେବଳ ଆପଣ ପରିହାସର ପାତ୍ରୀ ହେବେ ବରଂ ଜଞ୍ଜି ନ ଥିବା ସବେ ଯେଉଁମାନେ ଶିଷ୍ଟତାର ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆପଣଙ୍କ କଥା ଶୁଣୁଥିଲେ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇବା କିମ୍ବା ଅଣାଦେଖା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।

ନିମ୍ନ କରିବା: କାହାର ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ବଦଳରେ ଏଣୁଡ଼େଶୁ କହିବା କିମ୍ବା ସହି ନ ପାରି ନିମ୍ନ କରିବା, ନିଜର କୌଣସି ଦୋଷପୂର୍ତ୍ତି ଥିଲେ ତାହାକୁ ଅନ୍ୟ ମୁଣ୍ଡରେ ଲାଗିଦେବା ଭଲି ମାନସିକତା ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ ଉପରେ ଆଶ ଆଣିପାରେ । ତେଣୁ ଅନ୍ୟର ପ୍ରଶଂସା କରିବା ଶିଖନ୍ତୁ । ହେଲେ ମନେରଖବା କାମ ହାସିଲ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ କାହାକୁ ଅଯଥା ପ୍ରଶଂସା କରିବା ବିଟକ ମୁହଁଟେ ।

ଥଙ୍କା କରିବା: ଥଙ୍କା, ମଜା ବା ବ୍ୟଙ୍ଗାମକ ଆଚରଣ ନିର୍ମିତ ଭାବେ ସମାଜକୁ ଆକଷ୍ମେ

ପରାମ

ଟେଲି



- ★ ବଦ୍ଧକ୍ଷମୀ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ଲାଗି ଜିରା ସବୁରୁ ଭଲ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଶଧା । ଏହା ଖାଦ୍ୟ ହଜମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଏମଙ୍ଗାରମ୍ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
 - ★ ଜିରାରେ ପ୍ରବୁର ପରିମାଣରେ ଆଇରନ୍ ରହିଛି । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ଏହାକୁ ସାମିଲ କରିବା ସାରା ରତ୍ନସ୍ଵାବ ସମୟରେ ଅଧିକ ରହୁଥାବ ଯୋଗୁ ଶରୀରରୁ ହେଉଥିବା ଆଇରନ୍ କ୍ଷୟ ଏବଂ ଏଥୁନେଇ ହେଉଥିବା ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ହିମୋଗ୍ରୋଡ଼ିନ୍ ମାତ୍ରା ବଢାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
 - ★ ଖାତାବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ ତାହା ଦସ୍ତି ସହ ୪ଗ୍ରାମ ଜିରା ପାଉଡ଼ର ମିଶାଇ
 - ★ କେଶ ଖତିବା କିମ୍ବା ନିର୍ଦ୍ଧକ୍ଷ କୌଣସି ଭାଗରୁ କେଶ କ୍ଷୟ ହୋଇ ଚନ୍ଦା ଦେଖାଯାଉଛି ତେବେ ଉଚ୍ଚ ପ୍ଲାନରେ କଳା ଜିରା ତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ କିଛି ଥର ଏପରି କରିବା ସାରା କେଶ ଖତିବା ବା ବନ୍ ହୋଇଯିବା ତା' ଡାଟା ଏହା କେଶକୁ ଲମ୍ବା ଏବଂ ଘନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
 - ★ ରତ୍ନସ୍ଵାବରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖା ଦେଉଥିଲେ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ଏକ ଚାମ ଜିରା ମିଶାଇ ଫୁଗାନ୍ତୁ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା କରି ଉଚ୍ଚ ପାଣିକୁ ପିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଏପରି କରିବା ସାରା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇପାରିବ ।

ଶ୍ରୀ

ଆମ୍ବାରୁ ଟିକ୍



ଏହାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଲ କରି
ହାତରେ ଅଛି ଚାପି ଟିକ୍କି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି
ରଖନ୍ତୁ । ଏକ ପାତ୍ରରେ ମଇଦାରେ
ପାଣି ଗୋଳାକୁ । ତୁଳାରେ ପ୍ୟାନ୍
ବସାଇ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଗୋଲ
କରି ରଖୁଥିବା ଆକୁ ବକଟାକୁ ଗୋଲା
ମଇଦାରେ ବୁଡ଼ାକୁ ଏବଂ ବ୍ରେଡ
ଗୁଡ଼ରେ ଲଗାଇ ଛାଣନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ
ହୋଗଲା ଆକୁ ଟିକ୍କି । ଏହାକୁ ଚଟଣି
କିମ୍ବା ସାଥେ ସହିତ ଗରମ ଗରମ
ପରଶକ୍ତି ।

၁၂၄

ମୁଖ୍ୟ ଅଇନ୍‌କ୍ଲାବ୍ |

ଆଜ ମେଳାପ ମୁହଁକୁ ଅଧିକ
ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିଥାଏ;
ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଅଧିକାଂଶଙ୍କୁ
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆଜ
ବୁଝିପ୍ରତିଷ୍ଠକ ବ୍ୟବହାର
କରୁଥିବା ବେଖବାକୁ ମିଳୁଛି।

ଯାହା ମଧ୍ୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ
କ୍ଲାଇଟର ଆଇଶ୍ୟାଡୋ ଲାଟେଷ୍ଟ
କ୍ରେଟ୍ ପାଲଟିଛି ଯଦି ଆପଣ
ବି ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଜ ଆଖର
ଘୋର୍ଯ୍ୟ ବଢାଇବାକୁ
ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଜାଣିବନ୍ତିଛନ୍ତି
ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାର

❖ ଏହାକୁ ପ୍ରଥମର ଲଗାଇଥିଲେ
କୌଣସି ବୁଟି ଏହାପରିଚିତାରୁ
ଆପଣଙ୍କ ଦେଇ ଶ୍ୟାଢୋ ସ୍ଵର କରିବ
ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ । ଠିକ୍ କାଣ୍ଟ ତେଥା କ୍ଲାଇଟି
ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ଦ୍ୱାରା ନା କେବଳ
ଆପଣଙ୍କ ଆଖର ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗିବ
ବରଂ ସୁରକ୍ଷିତ ମଧ୍ୟ ରହିବ ।

❖ କିମ୍ବର ଆଇଶ୍ୟାଡୋ ସାଧାରଣତଃ
ଅଧିକ ସାଇଲଟି ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ
ପାର୍ଟି, ଫଙ୍କ୍ଷନି ଆଦି ସମୟରେ
ଲଗାଇଲେ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ
ଏତିବି କୌଣସି ବିଶେଷ ଅବସର
ଥିଲେ ନିଜ ହେସ୍ବ କଳର ସହ ମ୍ୟାର
କରୁଥିବା ଆଇଶ୍ୟାଡୋ ବାଛନ୍ତି । ଯଦି
ତାଙ୍କ କେବେଳେ କେହିଁ କେବେଳେ କେବେଳେ

- ପୋଷାକର ରଙ୍ଗ ସହ ମଧ୍ୟାର କରୁଥିବା
ଡଳି ଫୁଲିର୍ବାଲ ରଙ୍ଗ ଯଥା- ହୀଇର,
ସିଲଭର, ଗୋଲେଣ୍ ଅନ୍ତି ବାହନ୍ତୁ ।
- ❖ ଆଇଶ୍ୟାତୋ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ
ପ୍ରମିଯର ଲଗାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତି ନାହାଁ ।
ଏହାବ୍ରାର କୁଟେର ପୁରୁଷରତା ଆହୁରି
ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଦାର୍ଘ୍ୟ
ସମୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ।
- ❖ ସେହିପରି ଯଦି ଆପଣ ବେସ୍ କଲଇ
ଲଗାଇବା ପରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର
କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ମେନାଅପ ଅପେକ୍ଷାକୁଡ଼ି
ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗିବ ।
- ❖ କୁଟେ ଆଇଶ୍ୟାତୋ କ୍ରମ ବେସତ୍ତ
ବାହିଲେ ଭଲା । ଯଦି ନ ମିଳୁଛି ତେବେ
ତେସଲିନ୍ କିମ୍ବା ଜେଲ୍ ଲଗାଇବା ପରେ

- ❖ ଏହାକୁ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା କୁଟୀର ବୋଲିହୋଇ କିମ୍ବା ଛାଡ଼ିଯାଇ ମେକାଂପ ଖରାପ ହୋଇ ନ ଥାଏ ଏବଂ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସମୟ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଲଗାଇବା ଲାଗି କ୍ଷୁ ଟିପ୍ କିମ୍ବା କୁଟୀର ଆପ୍ତିକେଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ସିଙ୍ଗଳ କୋର୍ଲ ଲଗାଇ ଦେଖନ୍ତୁ । ଠିକ୍ ଭାବେ ଲାଗିଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଡବଲ୍ କୋର୍ଲ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ❖ ମନେରଖନ୍ତୁ ଏହି ମେକାଂପ ଛଢାଇବା ସମୟରେ କେବଳ ମୁହଁ ଧୋଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ କଟନ୍ତରେ ବୈବି ଅଏଲ୍ କିମ୍ବା ମେକାଂପ ରିମୁଭରରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପୋଛନ୍ତୁ ।



