





















## କଣ୍ଠମାଳି

(କ୍ରେମ ଲୋକମୁଖ୍ୟ ଓ ଜନନାନ୍ତର ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉଥାଏ  
ଉତ୍ତରାମିକୁ ପାଠିବା-ପାଠକ ନିକରେ ପହଞ୍ଚାଇବା  
ସବାରେ ଧରିପ୍ରାପ ପ୍ରୟାସ)

ପିଲ୍ଲାରୁ ଦୁଃ

ସା ଖାଲକେ ଛାଡ଼ଇ ନିଦ ।

ବେଳେବେଳେ ଶାରରେ ପିଲ୍ଲାରୁ ଲାଗିଯାଇଥାଏ ଦେଖୁଥାଏ ମିଳିଥାଏ । ଏପରି ପିଲ୍ଲାରୁ ନିଶ୍ଚା ଶାର ପିଲ୍ଲାରୁ ନିଦ ଛାଡ଼ିଯାଇଥାଏ ନେଇ ଲୋକ ବିଶ୍ଵାସ ରହିଥାଏ  
ଅର୍ଥରେ ଏକିବେଳେ ପିଲ୍ଲାରୁ ପାଠିବାର ଦେଖୁଥାଏ ମିଳିଥାଏ ।

ପାଣି ପିଲ୍ଲାରୁ ଛାଣି

ପଇଥା ନେବ ଶରୀ

କଥା କହିବ ଜଣି

ଦୁଃଖ ଲୋକକୁ ନେଇବ ଶାରି

ଥାର ଏ ।

ପାଣିକୁ ପିଲ୍ଲାରୁ ଥାର ଥାର ହୋଇଥାଏ । କଥା ପାଣିର ନେଇ  
ମନ୍ଦ ସ୍ଵର୍ଗ ସଥେବ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । କଥାରୁ ପିଲ୍ଲାରୁ ରଖେଇ ମନ୍ଦକୁ କହିପାଇଲୁ  
ପାଣିକୁ ଅନ୍ତରେ ଅନ୍ତରେ ଅନ୍ତରେ ମନ୍ଦ କିମ୍ବା । ସେହିପରି ଦୁଃଖ ଆପାରେ  
ଦୁଃଖ ଲୋକକୁ ମନରେ କଷ୍ଟ ହେବ କିମ୍ବା କରି କଥା ନ କହି କୋମଳତାର  
ପୋଷଣ କରିବା ଶୋଭନାୟ ଅର୍ଥରେ ଏତାକୁ ଉପରେ କରିବାର କରାଯାଇଛି ।

ଦେଖିବାରେ ପିଲ୍ଲାରୁ ଦୁଃଖ ଆପାର ଦେଖୁଥାଏ ମିଳିଥାଏ । ଏପରି  
ପିଲ୍ଲାରୁ ନିଶ୍ଚା ଶାର ପିଲ୍ଲାରୁ ନିଦ ଛାଡ଼ିଯାଇଥାଏ ନେଇ ଲୋକ ବିଶ୍ଵାସ ରହିଥାଏ  
ଅର୍ଥରେ ଏକିବେଳେ ପିଲ୍ଲାରୁ ପାଠିବାର ଦେଖୁଥାଏ ମିଳିଥାଏ ।

ଦେଖିବାରେ ପିଲ୍ଲାରୁ ଦୁଃଖ ଆପାର ଦେଖୁଥାଏ ମିଳିଥାଏ ।

## ଲାଞ୍ଛ ନେଇ ଏସାମସି ଅମିନ ଗିରପ

ସମ୍ବଲପୁର, ୨୫୧୯ (ବ୍ୟାରୋ)

ସମ୍ବଲପୁର ମହାନଗର ନିଗମ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ପ୍ଲାନ୍‌ଡିଜିଟାଲ ବିଭାଗରେ  
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ କିମ୍ବା ହାତେରେ ଧରାଇଥାଏ  
ହାତେରେ ଧରାଇଥାଏ । ସମ୍ବଲପୁର ଗୋପନୀୟାଳୟର କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ପାଇବାକୁ ପାଇବାକୁ ପାଇବାକୁ ପାଇବାକୁ ପାଇବାକୁ ପାଇବାକୁ ପାଇବାକୁ  
ଅପାରାକ୍ଷ ସାତେ ଏବାରେ ସେ ୧୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
କେତ୍ତାଥାବେଳେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ଥୁକ୍କାକ୍ଷାପାନେ ଟଙ୍କା କାନ୍ଦୁ କାନ୍ଦୁ  
କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା । ଏ ନେଇ କେବେ ନଂ. ୨୫/୨୦୨୦ ଏବା ମାମଳା  
ବୁଝିବାରୁ ଅଭିମୂଳକ ପରିତାକୁ ସବୁ କିମ୍ବା କୋର୍ଟକୁ ବାଲାଶ  
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
ହାତେରେ କାମିନ ନେଇ । ଘରର ନିଶ୍ଚା ଓ ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ  
ପାଇବାକୁ କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ମହାନଗର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନେଇ । କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ମହାନଗର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନେଇ । କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ମହାନଗର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନେଇ । କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ମହାନଗର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନେଇ । କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ମହାନଗର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନେଇ । କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ମହାନଗର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନେଇ । କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ମହାନଗର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନେଇ । କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ମହାନଗର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନେଇ । କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ମହାନଗର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନେଇ । କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ମହାନଗର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନେଇ । କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ମହାନଗର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନେଇ । କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ମହାନଗର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନେଇ । କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ମହାନଗର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନେଇ । କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା ଲାଙ୍ଘ ନେଇ  
ମହାନଗର ନିଗମ ଅର୍ଥପାଇଁ କାମିନ ନେଇ । କାମିନ ନାମଶ୍ଵର ହେବାରୁ କାମିନ ନେଇ  
କାମିନ ନେଇ ।

ବାଣିଜ ନିଗମରେ ଏକ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କୁମାର ପରିତା



ଶ୍ରୀ ପାତ୍ର

ଦ୍ଵିତୀୟ ସୌନ୍ଦର୍ୟ  
 ବୃଦ୍ଧି ଲାଗି ବର୍ତ୍ତମାନ  
 ଅଧ୍ୱରୀଣ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର  
 କୟମେଟିକ୍ ବ୍ୟବହାର  
 କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ  
 ଦିଲ୍ଲିତି । କେବଳ ଏତିକି  
 ବୁଝେଁ, ଅନେକେ ବ୍ୟତି  
 ପାର୍ଲର ଯିବାକୁ ମଧ୍ୟ  
 ପଛାଉନାହାନ୍ତି ହେଲେ  
 ଦ୍ଵାରା ଗ୍ଲୋ ଆଣିବା ଲାଗି  
 ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ବେସନ  
 ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।  
 ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ଏହାକୁ  
 ବ୍ୟବହାର କରିବାର  
 ଉପାୟ...

## ବେସନ ଆଣେ ଦୁଇର ଟମକ

►ଦ୍ରଶ୍ୟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ହୋଇଥିବାରୁ  
ଅନେକଙ୍କର ଅଧିଳି ଦ୍ଵିତୀୟ ନେଇ ଚନ୍ଦସ ଥାଏ ।  
ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଏପରି ଦ୍ଵିତୀୟ ଲାଗି ବେସନ  
ବରଦାମ ସଦୃଶ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଏଭଳି ଦ୍ଵିତୀୟ ତେବେ  
ବେସନରେ ଦହି ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମୁଁରେ  
ଲଗାନ୍ତୁ । ୧୫ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ପାଣିରେ ଧୋଇ  
ଦିଅଛୁ । କିଛିଦିନ ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭବାରୁ ତେଳ  
ଦୂରହେବା ସାଥ ମ୍ଲୋ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବା ।

►ଧୀରେ ଧୀରେ ଖରା ବୁଝିବାରୁ ଅନେକଙ୍କ  
ଠାରେ ସାର ବର୍ଷ ବା ସାର ଚ୍ୟାନ ସମସ୍ୟା ଆରମ୍ଭ  
ହୋଇଗଲାଣି । ଏହାକୁ କମ୍ କରିବା ଲାଗି ଏକ ଚାମଚ  
ବେସନରେ ଅଞ୍ଚଳ ହଳଦୀ ଗୁଡ଼, ପାଲେ ଲେମୁରେ,  
ଅଞ୍ଚଳ ଗୋଲାପ ଜଳ କିମ୍ବ ପାଣି ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ  
କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ୟାକକୁ ଚ୍ୟାନ ହୋଇଥିବା ଦ୍ୱାରାରେ  
ଲଗାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ଧୋଇ ଦିଅଛୁ ।  
ସପ୍ତାହକୁ ୨-୩ ଥର ଏହି ପ୍ୟାକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ।

ଗ୍ୟାନିଂ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂର ହୋଇଯିବ।  
► ବେସନ ଯେ କେବଳ ଅଧିଳି କିନ ପାଇଁ ଲାଭାୟକ  
ତା' ମୁହଁଁ ବରଂ ଏହା ଭ୍ରାଏ କିନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବେଶ  
ଉପକାରୀ। ଏଥ୍ୟାଇଁ ବେସନରେ ସର ଜିମ୍ବା କୀର୍ତ୍ତି,  
ମହୁ ଅଛି ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପ୍ଯାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି  
ଲଗାନ୍ତୁ। ୧୫ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ଖୋଜ ଦିଆନ୍ତୁ।  
ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦ୍ୱାରା ରୂପପଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ।

▶ ମୁଁରେ ଥିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଲୋମ ସହାଇବା  
ଲାଗି ଅନେକେ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ କିମ୍ବା ଥ୍ରେଡ଼ି କରାଇଥାନ୍ତି,  
ଯାହାକି କଷ୍ଟଦାୟକ ମଧ୍ୟ । ହେଲେ ଆପଣ ତାଙ୍କୁଲେ  
ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ବେସନ ଧ୍ୟବହାରକରି  
ଦୂରାରୁ ଏହି ଲୋମ ଦୂରକରିପାରିବେ । ଏଥପାଇଁ  
୨ ଚାମତ ବେସନରେ ୨ ଚାମତ ସୋରିଷ ତେଲ  
ମିଶାଇ ମୁଁଠେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହାକୁ  
ମସାଜ କରନ୍ତୁ । ୨-୩ ଥର ଏପରି କରିବା ପରେ  
ଦେଖିବେ ଲୋମ ଉପରେ ମୁଁଠେ ସ୍ଵଦର ଲାଗିବ ।



# ପିଲା ଓ ଛୁ-ଶ୍ୟାମଜଟ୍

ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ ଗ୍ୟାଜେଟ୍  
ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ପିଲାଙ୍କ  
ଦୈନିକିନ ଜୀବନର ଏକ  
ଅଭିନ୍ନ ଅଣ ପାଲଚିଯାଇଛା  
ଅଭିଭାବକମାନେ ମଧ୍ୟ  
ପିଲାଙ୍କୁ ଦୁନିଆ ସହ  
ଅପତ୍ତେର ରକ୍ଷବା ଆଳରେ  
ବେଶ ଦାମୀ । ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ  
ଗ୍ୟାଜେଟ୍ ଯୋଗାଇଦେବାକୁ  
ପଛାଉନାହାନ୍ତି ହେଲେ  
ଏସବୁ ଯେ, ଅପରପକ୍ଷେ  
ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଶାରୀରିକ  
ତଥା ମାନସିକ ସ୍ତରରେ  
ନକାରାମକ ପ୍ରଭାବ  
ପକାଉଛି, ସେନେଇ  
ପ୍ରଥମେ ଅଭିଭାବକମାନେ  
ସତେନ ରହିବା  
ଆବଶ୍ୟକ



**ବ୍ୟାକ୍** ଉପରେ ଲାଗିଥିବାରେ ଯାହାକି  
ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାମ୍ଭାଳିବାରେ ଦିଗ୍ନିଧିକ  
ପ୍ରତି ସଜ୍ଜାଗା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ...  
▶ ପିଲାଙ୍କୀରେ ଲାଗିଥିବାରେ ଯାହାକି  
ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାମ୍ଭାଳିବାରେ ଦିଗ୍ନିଧିକ  
ପ୍ରତି ସଜ୍ଜାଗା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ...

ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାନରେ  
ବସି ରହି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମେଦବନ୍ଧୁଳିତାର  
ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଏପରି  
ଗ୍ୟାଜେରୁ ଦେଉଥୁଲେ ସେମାନେ ଏହାଙ୍କୁ  
କେହିଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଗି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି  
ଡଦାରଖ କରୁଛି ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାନରେ  
ଯେପରି ଦାର୍ଘ ସମୟ ବସି ନ ରୁହୁଛନ୍ତି  
ଦେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟସାମା  
ଧାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

► ସେହିପରି ଲ-ଗ୍ୟାଜେରୁ ବ୍ୟବହାର  
ସମୟରେ ଅନେକ ପିଲା ଖାଇବା ପିଲାବା  
ଖୁଲି ଯାଉଛନ୍ତି; ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତା  
ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଚିଢ଼ିଚଢ଼ା  
ଲାଗିବା, ଅବସାଦ, ଅଳୁସୁଆ ଲାଗିବା,  
କାର୍ଯ୍ୟକୁଣ୍ଠିତା ହ୍ରାସ, ଗ୍ୟାସ, ବଦହଜମୀ,  
ହୃଦରୋଗ ସମସ୍ୟା, ଆଖୁତଳ କଳା  
ପଢ଼ିବା, ଡଚାରେ କୁଞ୍ଚନ, ମଧୁମେହ,  
ମେଦବନ୍ଧୁଳିତା, ସ୍ଵରଣଶକ୍ତି, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି  
ଆମ ହେବା କବି ଚିତ୍ର ମନ୍ୟ ମନ୍ୟ

କ'ଣ କରନ୍ତି ଏମାନେ...

**କୃଷ୍ଣପ୍ରିୟ**    **ଆଗାର୍ଯ୍ୟ**    (କର୍ମଜୀବୀ,  
ରମୁଳଗଡ଼, ଭୁବନେଶ୍ୱର)- ବର୍ଷମାନ  
ସ୍ଥାନପୋକ୍ରରେ ଯେଉଁଥିରୁ ସୁବିଧା  
ଉପଳବ୍ଧ, ତାହାକୁ ଦାର୍ଘ୍ୟ ସମୟ ଧରି  
ବ୍ୟବହାର କରିବାଠାରୁ ବଡ଼ମାନେ ମଧ୍ୟ  
ନିଜକୁ ରେକିପାରୁନାହାନ୍ତି, ଏମିତିରେ  
ପିଲାମାନେ ବା କେମିତି ସେଥିରୁ ବାଦ  
ଯିବେ । ପିଲାମାନେ ତ ଏଥିପାଇଁ ଜିଦ୍‌  
କରିବା ସାଧାରଣ କଥା, ହେଲେ  
ଏହା ଯେପରି ସେମାନଙ୍କର ନିଶା ନ  
ପାଲିତ୍ୟାଏ ସେଥିପ୍ରତି ଧାନଦେବା  
ଅଭିଭାବକଙ୍କର ଦାନ୍ତିର । ନିଜ କଥା  
କହିବି, ସୁରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପିଲାକୁ ଖୁବ କମ୍  
ସମୟ ମୋବାଇଲ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ  
ଦେଇଥାଏ । ସେମାନେ ଜିଦ୍‌କଲେ ଏହାର  
ବିଭିନ୍ନ ଅମୁବିଧା ସମ୍ପର୍କରେ ଝୁଙ୍ଗାଇଦିପି ।  
**ରୋଜାଲିନ୍**    **ବାହୁ**(ଗୃହିଣୀ, ନିଆଳି,  
କଟକ)- ଆମମାନଙ୍କ ପିଲାବେଳ ଭକ୍ତି  
ଏବେ ଆଉ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବାହାରେ ଯାଇ  
ଖେଳିବାକୁ ସୁବିଧା ମିଳୁନି । ତେଣୁ ଏଥିପାଇଁ  
ସେମାନେ ଲ-ଗ୍ୟାଜେଟ୍ ଉପରେ  
ନିର୍ଭର କରୁଛନ୍ତି । ଧାରେ ଧାରେ ଏହା  
ସେମାନଙ୍କର ଆଭିନ୍ନ ପାଲିତ୍ୟାପାଇଁ

ପସନ୍ଦ । ତେବେ ଯେ  
ଫାଇଟ୍, ରେସିଂ ଅ  
ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ  
ନକାରାମ୍ବକ ପ୍ରଭାବ  
ମନ୍ଦରେ କୋଧ, ହିଁ

# ଘର ସଜାଇଥିଲେ

- ଘରର କାନ୍ଦ ସଜାଇବା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚାଇଲ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହା ଥାରୁ ଗଲମ ଜନନେଷ୍ଟମେଣ୍ଟ୍ । ହେଲେ ଆହୁରି କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ କାନ୍ଦ ସଜାଇବାକୁ ଗହୁଁଥିଲେ ମାର୍କେଟରେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଥାଲ ପେପର ଲଗାଇପାରିବେ ।
- ଥାଲ ହ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ ଲଗାଇବାକୁ ଗହୁଁଥିଲେ ବିଭିନ୍ନ ପେଣ୍ଠି ଲଗାଇପାରିବେ । ଘରେ ଥିବା ପୁରୁଣା ଫଟୋ ପ୍ରେମରେ କୌଣସି ସୁନ୍ଦର ପ୍ରିଣ୍ଟେଟ୍ ଥାଲିପେପର, କ୍ୟାଲେଣ୍ଟର ଆଦି କାଟି ମଧ୍ୟ ପୂନର୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ନିଜେ ମଧ୍ୟ ପେଣ୍ଠି କିମ୍ବା ପ୍ୟାର ଥାର୍କ କରି କାନ୍ଦରେ ଲଗାଇପାରିବେ । ବିଶେଷକରି ଲିଟିଙ୍ ଏବଂ ଷୁଡ଼ି ବୁନ ଥାଲ ଡେକୋରେସନ
- ଆପଣଙ୍କର ଆର୍ଟ କିମ୍ କ୍ରାପ୍ ଥାର୍କ ଉପରେ ଝାନ ଥୁଲେ କମ ବଜେଗରେ ଘର ସଜାଇବା ଖୁବ୍ ସହଜ ହେବ । ଆପଣ ଥର୍ମୋକ୍ଲୁ କିମ୍ ଆଇସକ୍ରିମ ଶ୍ରିକରେ ଥାଲ ହ୍ୟାଙ୍କିଙ୍, ଫ୍ଲାପାର ଭେଦ ପ୍ରମୁଖକରି ସେଥୁରେ ସୁନ୍ଦର ରଙ୍ଗର ଫୁଲ ରଖିପାରିବେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ଘରର ଲକ୍ଷେତ୍ରିଯତରକୁ ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର କରିବ ।
- ଡ୍ରାଙ୍କ ରୂପ, ବଡ଼ ହ୍ରଲ କିମ୍ ବାରଣ୍ଣାକୁ ରମ୍ବାଳ ଲୁକ ଦେବାକୁ ଗହୁଁଥିଲେ ନିଜର କୌଣସି ସୁନ୍ଦର ଶାଢ଼ି କିମ୍ ଏମ୍ପ୍ରେଟେରି, ବୁଣା ହୋଇଥିବା ଅବା ଅନ୍ୟ କାମ ହୋଇଥିବା କପଡ଼ାକୁ ବଡ଼ ଓ ଲମ୍ବା କାର୍ତ୍ତ ରୋଟି ଉପରେ ଲଗାଇ କାନ୍ଦରେ ରଙ୍ଗାଇ ପାରିବେ ।



# ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବାନ୍ଧି ହେଉଥିଲେ

ହର୍ମୋନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ  
ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅନେକ  
ମହିଳାଙ୍କର ବାନ୍ତି ହେବା  
ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା  
ହେଲେ ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି  
ହେବା ବା ଆବଶ୍ୟକତ୍ତୁ  
ଅଧିକ ବାନ୍ତି ହେବା ଦ୍ୱାରା  
ଶରୀର ଡିହାଙ୍ଗଭ୍ରତ୍ତ ହେବା  
ସହ ଦୂର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ  
ତେଣୁ କେତେକ ଘରୋଇ  
ଉପାୟରେ ଏହାକୁ କମ୍  
କରାଯାଇପାରିବା ଜାଣିରୁଖେ  
ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

► ପ୍ରଥମ କଥା ହେଉଛି ଏ  
ସମୟରେ ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି  
ହେଲେ ଶରୀର ଶୀଘ୍ର ଡିହାଇଦ୍ରେଷ୍ଟ  
ହୋଇଯିବା ଆଶଙ୍କା ରଖିଛି । ତେଣୁ  
ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ସହ ଫୁର୍ତ୍ତ  
ଜୁସ୍ ବି ପିଲା ପାରିବେ ।

► ଅଳ୍ଳା ଖଣ୍ଡ ପାରିରେ ଜାକିବା  
ହାରା ବାନ୍ତି କମିଆଏ । ଯଦି ଏହାର  
ସ୍ଵାଦ ଖାରାପ ଲାଗୁଛି ତେବେ ଅଳ୍ଳା  
ମୁରବା ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ସମୟାବୁ  
ଉପଶମ ମିଳିପାରିବ ।

► ଶୁଧିଲା କିମ୍ବା କଞ୍ଚା ଧନିଆକୁ



ପ୍ରାଦୟ ରୂପ

ଆମ୍ବଲ୍ ପ୍ରି ଟିକେନ୍ କରି

ଆହୁଶ୍ରୀଯଙ୍କ ମାମରା

**ଯାବ୍ଦୀକ୍ୟ ସାହାର୍ତ୍ତା:**  
 କଟା ହୋଇଥିବା ଚିକେନ୍- ୧  
 କିଗ୍ରା, ୨୫୦ ମିଳିଗ୍ରାମ ଦ୍ୱାରା, ୧  
 ଚାମତ ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼, ୨ ଚାମତ ଜିରା,  
 ୧ ଚାମତ ଧନିଆ ପାଉଡ଼ର, ଅଧା  
 ଚାମତ ଗରମ ମସଲା, ଗୋଟିଏ  
 ଲେମୁର ରସ, ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା  
 ହୋଇଥିବା ୩୮ ପିଆଇ, କଟା  
 ହୋଇଥିବା ୩-୪ଟି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା,  
 ଛେତା ହୋଇଥିବା ଅଛି ରସୁଣ,  
 ଅଦା, ୨ ଛୋଟ ଚାମତ ଭିନେଗାର,  
 ସ୍ଵାଦନସାରେ ଲଣ୍ଠା।





























