























ବଉମାନ ପରିବେଶ  
ପ୍ରଦୂଷଣ, ଜୀବନଶୈଳୀ  
ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଅସମ୍ଭଲିତ  
ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଆଦି  
କାରଣଗୁଡ଼ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ  
ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି।  
ଏମିତିରେ ଦ୍ୱାରାକୁ ସୁଧର  
ଏବଂ ଫିର ରଖିବାକୁ  
ବିଭିନ୍ନ ଘରୋଇ ଫେସ  
ପ୍ୟାକ୍ ବ୍ୟବହାର  
କରିପାରିବୋ ଜାଣି  
ରଖନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ୟାକ୍  
ସମ୍ପର୍କରେ ...

ଗାଜର— ଆକୁ ପ୍ୟାକ: ଏହି ପ୍ୟାକ ବ୍ରଶ, ଦାଗ, ଚ୍ୟାନ୍ ଏବଂ ରିଙ୍କଲ୍ ମାର୍କ ଭଳି ଦିତିନ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଲାଗି ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ଗାଜର ଏବଂ ଆକୁ ନେଇ ସିଖଇ ଦିଆନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଅଣ୍ଡା କରି ବାଟି ଦିଆନ୍ତୁ । ଏଥୁରେ ଏକ ଚାମତ ମଞ୍ଚ ଅଧା ଚାମତ ହଳଦା ଗୁଣ୍ଡ, ଅଧା ଚାମତ ଲେମ୍ବୁ ରସ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଦିଶାଇ ଦିଆନ୍ତୁ । ମୁଁ ଏବଂ ବେକନ୍ତୁ ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି ଏହି ପ୍ୟାକ ଲଗାନ୍ତୁ । ୩୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଆନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଏହି ପ୍ୟାକ ବ୍ୟବସାର କଲେ

କଳେ ଦ୍ଵିତୀୟ ସମୟ ସମୟରେ ଦୁଇ  
ହୋଇପାରିବ ।  
**ଚମାଟୋ ଏବଂ ପୁଲତାନୀ ମାତ୍ର**  
ପ୍ର୍ୟାକଃ ସ୍ଵର୍ଗ୍ୟ କରଣରେ କଳା ପଡ଼ିଥିବ  
ବା ଚ୍ୟାନ୍ ହୋଇଥିବା ଦ୍ଵାରା ପୁନର୍ବାଚାର



# ଗୁରୁତ୍ବିକାରୀ ଓ ସାମ୍ପ୍ରଦୟ

ଗୃହିଣୀଟିଏ ହେଉଛି ପରିବାରର ମୂଳଦ୍ୱାଆ । ଯିଏ ସାରା ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେହି ଓ ମମତାର ଏକ ରେଶମୀ ସୁଭାରେ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବାର କ୍ୟମତା ରଖିଥାଏ । ହେଲେ ପରିବାରର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ଯନ୍ମ ନ କରି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ରାତ୍ରି ଯନ୍ମ ନ ପାଇ କେବେ କେବେ ଗୃହିଣୀଟିଏ ଅବହେଲିତା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵାମ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ବି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଗୃହିଣୀଙ୍କ ସ୍ଵାମ୍ୟ ଠିକ୍ ରଖିବା ଲାଗି ନିଜ ସହିତ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନେ ବି ସଜାଗା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ...



ଶିକ୍ଷାର ହୁଅନ୍ତି । ନିଜେ ଉପାର୍ଜନମନ୍ଦ  
ହୋଇ ପାରି ନ ଥିବାରୁ ସେମାନେ  
ହାନମନ୍ୟତ ଭୋଗନ୍ତି ଏବଂ ଭାବନ୍ତି ଯେ,  
ଘରେ ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କୁ ଅବହେଳା କରୁଥିଲେ ।  
ବିଶେଷ ଭାବରେ ସେମାନେ ମାନସିକ  
ବିଶ୍ଵରୂପ ବା ଅବସାଦର ଶିକ୍ଷାର  
ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏମିତି କି ହୃଦୟରେ  
ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୁରାଗୋଟି ହେଲେ  
ଗୃହିଣୀମାନେ ଅବହେଳାର ଶିକ୍ଷାର  
ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିଗକୁ ବିଚାରକୁ  
ନେଲେ ଆମେ ଜାଣିପାରିବା ଯେ,  
ଅନେକ ଗୃହିଣୀ ଅଛନ୍ତି; ଯେଉଁମାନେ  
କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି

ନଷ୍ଟ, ଫଳରେ ଘରର ଯେକୋଣୀସ  
ସଦସ୍ୟ ଖାଇବାପରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ  
ବିଳଗଲେ ବା ଛାଡ଼ିଦେଲେ ସେମାନେ  
ନଷ୍ଟ ନ କରି ଖାଇ ଦିଅନ୍ତି, ଫଳରେ  
କ୍ୟାଲୋରୀ ଇନ୍‌ଗେକ୍ ବହୁତ ବଜିଯାଏ ।  
ହୁଆ, ସମୀ ଓ ଶାଶ୍ଵତରେକର ବଳକା  
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସେମାନେ ନିଜର ଓଜନ  
ବଢାଇ ଦିଅନ୍ତି । ତା'ପରେ ଘରକାମ  
କରୁ କରୁ ଜଣଜଣକର ଅନବରତ  
ପାଠି ଚାଲିଥାଏ, ତେଣୁ ପାଷ୍ଟୁଡ଼,  
ଚେନାରୁଇ ଆଦି ଖାଇ ସେମାନେ  
ଅତ୍ୟଧିକ ମୋଟା ହୋଇଯାନ୍ତି ।  
ସେମାନେ ଭାବିବା ଉଚିତ ଯେ,  
ଘରକାମ ଛତା ନିଜ ମୋଟା ପଣିଆକୁ



# ଟିପ୍ପଣୀ କାନ ସପ୍ତା କରଥିଲେ

ଶିଶୁର କାନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁଲ୍ଲ ଏବଂ  
ନରମା ତେଣୁ ଏହାକୁ ସଫା କରିବା  
ସମୟରେ କେତେବୁଦ୍ଧି ଦିଗ ପ୍ରତି  
ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଲେ ତାକୁ  
ଅଧିକ କଷ୍ଟ ହେବା ସହ କାନର

ନରମ ରମ୍ପ ଘଣ୍ଟି ହୋଇ କ୍ଷତ  
ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ବଜିଥାଏ...  
- ପିଲାଙ୍କ କାନର ରନ୍ଧ୍ର ଖୁବ୍ ଛୋଟ  
ହେଇଥିବାରୁ ଲାଞ୍ଚରବଡ଼ରେ ସଫା କରିବ  
ବେଳେ ଯେପରି ମଳି ବାହାରିବା ପରିବର୍ତ୍ତ  
ଦେଲି ହୋଇ କାନ ଭିତରକୁ ଚାଲି ନ ଯାଏ  
ସେଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ରୂହନ୍ତି ତା' ଛତା କାହିଁ

ଭିତରେ ବାହାର ଧୂଳି ଅବରୋଧ  
କରିବା ଲାଗି ପ୍ରାକୁଟିକ ଉପାୟରେ ଥିବା  
ଆତମିଆ ଉପାଦାନ ଛାଡ଼ିଯାଇଥାଏ  
ଏବଂ ଧୂଳି ସହଜରେ ଭିତରକୁ ଯାଇଥାଏ  
ପଢ଼ିଲା ନରମ ସୁତା କପଢ଼ାକୁ ମୋହି

ଧୀରେ ଧୀରେ କାନ ସପା କଲେ ପିଲାଙ୍କ  
କଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।  
- ଏମିତିରେ ସମୟକୁ କାନର ପରଦ  
ଅଧିକ ସମେଦନଶାଳା । ସେହି ଅନୁଯାୟ  
ପିଲାଙ୍କ କାନ ଆସୁଛି ସମେଦନଶାଳା  
ତେଣୁ ଜୟର ବଡ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି  
ଜିନିଷରେ ପିଲାଙ୍କ କାନ ସପା କରିବ



## ଠକୋଲେଟ୍ କାନ୍ତୁ କଟ୍ଟଳୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୪.୫ କପ କାନ୍ଦୁ, ୨  
କପ ଚିତ୍ତି, ୨୦୦ ମିଳି ପାଣି, ୨ କପ ମିଳ  
ଚକୋଲେଟ୍ କିମ୍ବା ଡାର୍କ ଚକୋଲେଟ୍।  
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳା: ପ୍ରଥମେ କାନ୍ଦୁ ଭଲ

ହେଉଥି ତେବେ କୁଳା ବନ୍ଦ କରି ଦିଆନ୍ତୁ ।  
ଏଥରେ ଗୁଣ୍ଡ କାନ୍ଦୁ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ  
୪-୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଲାନ୍ତୁ । ଏକ  
ଦବଲ ପେଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତତ ହୋଇଲିବ । ଏହାକୁ

ଓ ମୁଁତ୍ରସାନ୍ ବିଷୟ ବିଚାରକୁ ନେଲେ ଗୃହିଣୀମାନେ ମାନସିକ ଅବସନ୍ନତାର

ଅଛୁ ଥଣ୍ଡା କରିବା ପରେ ସାତରେ ଘିଆ  
ଲଗାଇ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ବକଟେ  
ବର୍ଜମାନ ଏକ ଘେରରେ ବରର ପେପର

A close-up photograph of a baby's ear being cleaned. A person's hand is visible, holding a cotton swab and gently inserting it into the baby's ear canal. The baby is lying down, and their eyes are closed. The background is slightly blurred.





