



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 ପ୍ୟାକୁ ବ୍ରଣ, ଦାଗ, ଚ୍ୟାନ୍ ଏବଂ ରିଙ୍ଗଲ୍ ମାର୍କ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଲାଗି ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ଗାଜର ଏବଂ ଆକୁ ନେଇ ସିଖାଇ ଦିଅଛୁ। ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥରେ ଏକ ଚାମତ ମୁଣ୍ଡ ଅଧା ଚାମତ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଅଧା ଚାମତ ଲେମ୍ବୁ ରସ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଦିଶାଇ ଦିଅଛୁ। ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ବେକନ୍ତୁ ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି ଏହି ପ୍ୟାକୁ ଲଗାନ୍ତୁ। ୩୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ପାଣିରେ ଘୋଇ ଦିଅଛୁ। ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଏହି ପ୍ୟାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କଲେ

କଳେ ଦୁରାର ସମୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର
ହୋଇପାରିବ ।

ଚମାଟୋ ଏବଂ ପୁଲତାନୀ ମାତ୍ର
**ପ୍ର୍ୟାକଃ ସ୍ଵର୍ଗ୍ୟ କରଣରେ କଳା ପଡ଼ିଥିବ
ବା ଚ୍ୟାନ୍ ହୋଇଥିବା ଦୁରାକୁ ପୁନର୍ବାଚ**



ଗୁରୁତ୍ବିକାଣ୍ଡ ଓ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ

ଗୃହିଣୀଟିଏ ହେଉଛି ପରିବାରର ମୂଳଦ୍ୱାରୀ। ଯିଏ ସାରା ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେହି ଓ ମମତାର ଏକ ରେଶମୀ ସୁତ୍ତାରେ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବାର କ୍ଷମତା ରଖୁଥାଏ ହେଲେ ପରିବାରର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ଯନ୍ମ ନ କରି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଯନ୍ମ ନ ପାଇ କେବେ କେବେ ଗୃହିଣୀଟିଏ ଅବହେଳିତା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵାମ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ବି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ଗୃହିଣୀଙ୍କ ସ୍ଵାମ୍ୟ ଠିକ୍ ରଖିବା ଲାଗି ନିଜ ସହିତ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନେ ବି ସଜାଗ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ...



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

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

ନାହିଁ, ଫଳରେ ଘରର ଯେକୋଣିଏ
ସଦସ୍ୟ ଖାଇବାପରେ କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ
ବିଳଗଲେ ବା ଛାଡ଼ିଦେଲେ ସେମାନେ
ନମ୍ବ୍ର ନ କରି ଖାଇ ବିଅନ୍ତି, ଫଳରେ
କ୍ୟାଲୋରା ଇନ୍ଚେକ୍ ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ ।
ହୁଆ, ସମୀ ଓ ଶାଖଶର୍କରଙ୍କର ବଳକା
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସେମାନେ ନିଜର ଓଜନ
ବଢ଼ାଇ ବିଅନ୍ତି । ତା'ପରେ ଘରକାମ
କରୁ କରୁ ଜଣଜଣଙ୍କର ଅନବରତ
ପାଟି ଚାଲିଥାଏ, ତେଣୁ ପାଷଟୁଣ୍ଡ,
ଚେନାରୁଇ ଆଦି ଖାଇ ସେମାନେ
ଅତ୍ୟଧିକ ମୋଟା ହୋଇଯାନ୍ତି ।
ସେମାନେ ଭାବିବା ଉଚିତ ଯେ,
ଘରକାମ ଛତା ନିଜ ମୋଟା ପଣିଆକୁ



ଶିଖାର 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 ରତ୍ନ ଖୁବ ଛୋଟ
ହୋଇଥିବାରୁ ଲାଇରବଡ଼ରେ ସଫା କରିବା
ବେଳେ ଯେପରି ମଳି ବାହାରିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ
ଠେଲି ହୋଇ କାନ ଭିତରକୁ ଚାଲି ନ ଯାଏ
ସେଥୁପ୍ରତି ସତର୍କ ରୂପସ୍ଥୁ । 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
ଅଧୂକ ସମେଦନଶୀଳ । ସେହି ଅନୁଯାୟ
ପିଲାଙ୍କ କାନ ଆହୁରି ସମେଦନଶୀଳ
ଡେଣ୍ଟ୍ ଲେପର ବଡ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି
ଜିନିଷରେ ପିଲାଙ୍କ କାନ ସପା କରିବ



ଠକୋଲେଟ୍ କାନ୍ତୁ କଟ୍ଟଳୀ

ଆବସ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୪.୫ କପ କାଣ୍ଡୁ, ୨
କପ ଚିତ୍ତି, ୨୦୦ ମିଳି ପାଣି, ୨ କପ ମିଛ
ଚକୋଲେଘ୍ କିମ୍ବା ଭାର୍କ ଚକୋଲେଘ୍।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ: ପ୍ରଥମେ କାଣ୍ଡୁ ଭଲି

ହେଉଛି ତେବେ କୁଳା ବନ୍ଦ କରି ଦିଆନ୍ତୁ ।
ଅଥରେ ଗୁଣ କାହିଁ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ
୪-୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଲାନ୍ତୁ । ଏକ
ବହଳ ପେଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲାଯିବ । ଏହାକୁ

୩ ମୁଁତ୍ରସାନ ବିଷୟ ବିଚାରକୁ ନେଲେ ଗୃହିଣୀମାନେ ମାନସିକ ଅବସନ୍ନତାର

ଅଛୁ ଥଣ୍ଡା କରିବା ପରେ ହାତରେ ଘିଆ
ଲଗାଇ ଏହାମୁ ଭଲ ଭାବେ ଚକଟ୍ଟୁ।
ବର୍ଜମାନ ଏକ ପ୍ରେରଣେ ବରଷ 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 a plain white surface.



