



































# କିମ୍ବା ପିଲାଙ୍କ ମନ୍ଦିର

ବେଳେବେଳେ ପିଲାମାନେ ଜିଦିଆ ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି  
ଅଭିଭାବକଙ୍କ କୌଣସି କଥାକୁ ସେମାନେ ସହଜରେ  
ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଉଳି ଜିଦିଆ ପିଲାଙ୍କ ସ୍ଵଭାବ କିଭଳି  
ବଦଳାଇବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ...

▶ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିକଥା ଓ କାମରେ  
ଅଟକାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସବୁବେଳେ ନା  
କହିବା ଫଳରେ ସେମାନେ ଜିଦିଆ  
ହୋଇଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କ  
କଥା ଭଲଭାବେ ଶୁଣନ୍ତୁ। କେବେ  
କେବେ ସେମାନଙ୍କ ଜାଗ୍ରା ବି ପୂରଣ  
କରନ୍ତୁ। ଯଦି ପିଲାଙ୍କ କଥା ଭୁଲି ମନେ  
ହେଉଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ଭଲଭାବେ  
ବୁଝଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

▶ ପିଲାଙ୍କ ସବୁ ସ୍ଵେଚ୍ଛପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର  
କରନ୍ତୁ। ସେମାନଙ୍କୁ ପାଖରେ ବସାଇ  
କୌଣସି କଥାକୁ ବୁଝାଇ କୁହୁନ୍ତୁ।

ନଚେତ୍ ବଢ଼ାପିରେ କଥା  
ହେବା ସମୟରେ ସେମାନେ  
ଦିଗ୍ନ୍ତ ହେବା ସହ ଚିତ୍ତିତିଡ଼ା  
ହୋଇପାରନ୍ତି। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରତି  
କଥାରେ ପିଲାଙ୍କୁ ବଡ଼ ପାରିରେ  
ଗାଲିକରିବା ଆଦୋରି ଠିକ୍ ନୁହେଁ।

▶ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଧୈର୍ୟ, ସାହସ,  
ବିନମ୍ରତା ଓ ସହନଶୀଳତା ଭଲି  
ଶୁଣ ଦେଖାନ୍ତୁ ଗହୁଞ୍ଚିଲେ  
ପ୍ରଥମେ ନିଜ ସେସବୁ ଶୁଣନ୍ତୁ  
ଆପଣାଙ୍କ ନିଅନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟାନଙ୍କ  
ପ୍ରତି ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟବହାରକୁ



- ▶ ପିଲାଙ୍କୁ ଗାଳିଦେବା ସମୟରେ  
ମାତାପିତା ଖରାପ ଶଗ ପ୍ରୟୋଗ  
କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସୁରୁବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ  
ସକାରାମୁକ ଶବ୍ଦରେ କୁହକୁ ଫଳରେ  
ପିଲା ଆମ୍ବିଶ୍ଵାସୀ ହେବା ସହ ନିଜ  
ଭୂଲ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ▶ ପିଲାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାବେଳେ ନିଜେ  
ଶାନ୍ତିଭାବରେ କଥା ହୁଅନ୍ତିଃ ।
- ▶ ଦେଖୁ ପିଲାମାନେ ନିଜ ବ୍ୟବହାର  
ବଦଳାଇ ନେବେ ।
- ▶ ପିଲାଙ୍କ ଆଗରେ ମାତାପିତା କିମ୍ବା  
ଅଭିଭାବକମାନେ ହେବା କରନ୍ତୁ  
ନାହିଁ । ଏପରି କରିବା ଫଳରେ  
ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ନକାରାମୁକ  
ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

# ଦୂରକରଣ୍ଡୁ ପୁଣ୍ୟ

► ଘରକୁ ସବୁବେଳେ ସପା ରଖନ୍ତୁ  
ଘରର କୌଣସି ପ୍ଲାନରେ ପାଣି  
ଜମିବାକୁ ଦିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଓଦା  
ଜନସକ୍ତି ଘର ଭିତରେ ରଖନ୍ତି ନାହିଁ ।

► ଲଗାଡ଼ର ବର୍ଷା ହେଉଥିଲେ ଓଦା  
ଲୁଗାକୁ ସବୁ ଘରେ ନ ଶୁଖାଇ ବରଂ  
ଘର ଥାରା, ବାଲକୋନିରେ ଶୁଖାକୁ ।  
ଯଦି ଏହି ସୁବିଧା ନ ଥାଏ ତେବେ କମ୍ବ  
ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଯେକୋଣସି  
ଗୋଟିଏ ଘରେ ସବୁ ଲୁଗାକୁ ଶୁଖାଇ  
ପାଇନ୍ତି ଦିଆନ୍ତୁ ।

► ବର୍ଷାଦିନେ ଘରୁ ଦୁର୍ଗତ ଆସୁଥିଲେ  
ଘରେ କର୍ପୁର ଜଳାନ୍ତୁ । ଘର ବେଶ  
ସୁନ୍ଦର ମହିକୀବା ସହ ମଶା ମାଛି ମଧ୍ୟ  
ଅନେକାଶରେ କମ୍ବ ହୋଇଯିବେ ।

► ବର୍ଷାଦିନେ ଜଳାୟବାଷ୍ପ କାରଣରୁ  
ବେଳେବେଳେ ଘରୁ ଦୁର୍ଗତ

ଆସିଥାଏ । ତେଣୁ ବର୍ଷା ହେଉ  
ନ ଥିବା ସମୟରେ ଏବଂ ଖରା  
ହେଉଥିବାବେଳେ ଘରର କେତକା ଓ  
କବାଚକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ । ଫଳରେ  
ଘର ଭିତରକୁ ଖରା ଆସିବା ସହ  
ପବନ ଚଳାଟଳ ହୋଇପାରିବ ଓ  
ଘରର ଦୁର୍ଗତ ରହିବ ନାହିଁ ।

► ଘର ଆଗରେ ମଳି, ରଙ୍ଗନିରାଶା,  
ତୁଳସୀ ଆଦି ସୁନ୍ଦର ବାସ୍ତାଧୂରା ଗଛ  
ଲାଗାନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଘର ମହିକିବା  
ସହ ପରିବେଶର ବାତାବରଣ ବି  
ଭଳ ରହିବ ।

► ଲେମୁର ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟ ବେଶ କିଛି  
ସମୟ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଘରର  
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ଲାନରେ ଲେମୁ ଚୋପା  
ଏବଂ ଲେମାନ୍ ଫ୍ଲେବ୍‌ର ଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ  
ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଶ୍ରୀ ନାନ୍ଦୁ

# ପରେଇ ଫେସିଆର



ବଉଳ ପ୍ରକାର ଘରୋଇ  
ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରି  
ଖୁବ କମ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଆପଣ  
ମଧ୍ୟ ପାର୍ଲର ଭଲି ଫେସିଆ  
କରିପାରିବୋ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ  
ଏତଳି କଷ୍ଟ ଘରୋଇ  
ଉପାୟ...



ବେସନ ପ୍ୟାକ – ୧ ବଡ଼ ଚାମତ  
ବେସନ, ୧ ଛୋଟ ଚାମତ ଅର୍ଗାନିକ  
ହଲଦୀ ରୁଷ୍ଣ, ୧ ଚାମତ ମହୁ ଓ  
୨ ବଡ଼ ଚାମତ କ୍ରିମକୁ ଏକତ୍ର କରି  
ଉଳଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ  
ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ଶୁଖ୍ରବା ପାଇଁ କିଛି  
ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆନ୍ତୁ । ପରେ ଗୋଲାପ  
ଜଳ ଲଗାଇ ଗୋଲାକାରରେ ଘଷି  
ଧୋଇ ଦିଆନ୍ତୁ । ସଫ୍ଟାର୍କୁ ୨ ଥର  
ଏପରି ଫେରିଆଲ କଲେ ଉତ୍ତାର

# ଯତ୍ନକ ପାଇଁ ସମୟ



ସ୍ଵାମ୍ପ୍ୟ ପାଇ ଖାଦ୍ୟ ଯେତକ ଦରକାର ସେତକ ଜଗୁରୀ ସମ୍ପକ୍ତି ହେଲେ ଏବେ  
ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ଓ ଘରକାମ ଭିତରେ ଏଭଳି ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଛନ୍ତି ଯେ ଅନ୍ଯ  
କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନିଭାଇବାକୁ ସୁଯୋଗ ପାଉନାହାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ନିଜକୁ ସୁପ୍ରକଟିତ ରଖିବାକୁ  
ହେଲେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କର ବି ମହତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି ଏକଥା ଭୁଲିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ...

ମଜାବୀ ମହିଳା ହୁଆନ୍ତି କ ଗୃହଣୀ  
କାମର ଚାପରେ ଏଉଳି ଛୟି  
ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି ଯେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ  
ନିଭାଇବା କଥାକୁ ସେମାନେ ମନ୍ଦ  
ଦୂରେଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ସମ୍ପର୍କ ଯେ  
ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଶାତି ଜରୁଗା ଏକଥା  
ଝୁଟୁଣ୍ଡିବା ଦରକାର । ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ବିନା  
ମଣିଷ ଜୀବନର ଅନ୍ତିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ନୁହେଁ  
ଆଉ ସମ୍ପର୍କର ଅନ୍ତିର ଯେତେବେଳେ  
ଦୋହଳିଯାଏ ସେତେବେଳେ ଅନେକ  
ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ  
ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରୁ ଅନେକାଶରେ ମୁକ୍ତି  
ପାଇବା ପାଇଁ ହେଲେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କରୁ  
ଭୁଲିଯିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

ଗପରେ ନଜି ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର  
କରିବାକୁ ସ୍ଥିରୋଧ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।  
ଏଥପାଇଁ ସବୁବେଳେ କାମର ବୋଟ  
ଥିବା ଭଲି ଅଭୂତବ କରନ୍ତି । ଏହି  
କାରଣରୁ ଖୁବଶାଘ୍ର ହତାଶ ହୋଇ  
ପଡ଼ନ୍ତି ଓ ମନରେ ନିରାଶାର ଭାବ  
ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କହୁ ଯେଉମାନେ ବଜା  
ଲୋକଙ୍କ ସହ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କରେ ବନ୍ଦ  
ହୋଇଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ କିମ୍ବା  
ନା କିମ୍ବା ସମାଧାନର ପଶା ମିଳିଯାଏ  
ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ କିମ୍ବା ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ  
ଅସୁରିଧା ସମୟରେ ସାହାର୍ୟ କରିବ



A photograph of a group of women at a social gathering. In the foreground, a woman with long dark hair and red glasses is smiling at the camera. Behind her, another woman is also smiling. They are both holding plates with pieces of cake. The background shows other people at the event, some of whom are also holding food. The setting appears to be indoors with a blue wall in the background.

ଏମାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି

**ଆଦୋ ସମୟ ହୁଏନି :** ସ୍କୁଲ କାମ ଓ ଘର କାମ ଭିତରେ ମତେ ଅନ୍ୟ କୁଆଡ଼େ ଯିବାପାଇଁ ଆଦୋ ସମୟ ହୁଏନି । ସେଠାରୁ ଫେରି ଘରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋପନୀୟ କରିବା, ଘର ସଥା କରିବା, ହୁଆଙ୍କ କାମ ସବୁଦ୍ଧିକୀୟ ଭିତରେ ସମୟ କୁଆଡ଼େ ପଳାଏ ଜଣାପଦେନି । ଏମିତିକି ସାଜମାନଙ୍କ ସହ ବେଶୀ ସମୟ କଥାବାର୍ତ୍ତ ହେବାକୁ ବି ସମୟ ମିଳେନି । କାମ ସାରି ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଗଲେ ଶାସ୍ତ୍ର ନିଦ ହୋଇଯାଏ । ପରଦିନ ସକାଳୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଉଠି ପୁଣି ଥରେ ସାଫ୍ଟବିନ୍ଦୀଆ ରୂପେ ଲାଇଫ୍ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ସରିଯାଏ । ଏମିତିକି ସାଫ୍ଟବିନ୍ଦୀ ହୃଦୟରେ ବି ଏତେ କାମ ରହିଥାଏ ଯେ ଅଧିକ ହାଲିଆ ଲାଗେ । ତେଣୁ କାହା ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତ ହେବାକୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୁଆଡ଼େ ବାପାରକୁ ଯିବାକୁ ମନ ହୁଏନି । କିନ୍ତୁ ଖରାଛୁଟିରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନେଇ ବୁଲାବୁଲି ନିଷ୍ଟାଯି କରେ ।

**-ପ୍ରତିଭା ମାୟକ,** କଣ୍ଠାଳୀବାୟ, କୋରାଳିନଗର, ଭାରତର କୋରାଳିନଗର ସମୟ ବାହାରକରେ:

ସବୁ ଜାମ ଉଚିତରେ ମୋ ଖୁସି ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରିବାକୁ ଭୁଲେନି। କାହିଁକିନା ମୋର ବସ୍ତୁ ସାଙ୍ଗ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ବିଜିନ୍ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହ ମୁଁ ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ରହିଛି। ଘରେ ମତେ କାମରେ ସହଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ମେଡ୍ ରଖିଛି। ତେଣୁ ଅପିସ୍ କାମ ସାରି ବେଳେବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ବୋସିଆଲ ଝାଙ୍କରେ କେବେ ମିଟ୍ ପାଇଁ ଯାଏ ତ କେବେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଅଭିଯାନରେ ବି ସାମିଲ ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ଘର ଦାର୍ଶିତ ସବୁ ନିଜାଇଥାଏ। ଘରେ କେବେବେଳେ କ’ଣ ହେଉ ସେନେଇ ମେଡ଼କୁ ଫୋନରେ କହିଥାଏ। ଛୁଟିଦିନରେ ତ ଘରେ ସମସ୍ତେ ପାଖରେ ଥିବା କୋଣସି ଲ୍ଲାନ୍କୁ ଏମିତିକି ପାର୍କ କିମ୍ବା ମନ୍ଦିର ଯେଉଁଠିକୁ ହେଲେ ବୁଲିବାକୁ ଯାଇ।

**-ପୁନଃପୁନ ମହାପାତ୍ର,** କର୍ମଜୀବୀ, ବ୍ରିଜି କଲୋନି, ନୟାପୁରୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଫୋନରେ ସମ୍ପକ ରଖେ:

ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବି ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ସମୟ ହେଉନି। ଘରେ ଥିବା ସମୟରେ ତ ଏତେ କାମ ଥାଏ ଯେ ଅନ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଚଢ଼ା ମୁଣ୍ଡକୁ ବି ଆସେନି। ଅବଶ୍ୟ ଘରକାମ ସାରି ଅପିସ୍ ଯିବା ପରେ ସମସ୍ତକୁ ଫୋନ୍ କରେ। କାହାକୁ କିନ୍ତୁ କହିବାର ଥିଲେ ସେଠି ସମୟ ବାହାର କରି ଚିକେ ଫୋନରେ କଥା ହୋଇଯାଏ। ଫଳରେ ଲିଲାକୁ ଲାଗେ ଓ ଶାସ୍ତ୍ର ସବୁକାମ କରିଦିଏ। ଏହା ବ୍ୟତିତ ପ୍ରତି ରବିବାର ଦିନ ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ପାଖରେ ଥିବା ପାର୍କକୁ ଯାଇ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ବୁଲାବୁଲି କରୁ ଏବଂ ବାହାର ଖାଲ ଘରକୁ ଫେରୁ। ମେଟିବ ମାତ୍ର କରି ଧେଇ ବୋଲିମ୍ ଆମ ମାତ୍ର ବି ବେଳେ ଲାଗେ।

ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସନ୍ତି କିମ୍ବା ସମାଧାନର  
ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରସ୍ଥାବ ବି ଦେଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ  
ସମ୍ପର୍କରେ ବନ୍ଦା ମଣିଷ ମନରେ ନିରାଶା  
ବଦଳରେ ଆଶାର ସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ ।  
**କୋଧ ଉପରେ ନିଯନ୍ତ୍ରଣ:**  
କ୍ରୋଧ ଆସି ନ ଥାଏ । ଯଦି ବି କ୍ରୋଧ  
ଅସିଥାଏ ଲୋକଙ୍କ ଗହନରେ ରହିବା  
ଫଳରେ କ୍ରୋଧ ଉପରେ ଆପେ ଆପେ  
ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅସିଥାଏ ।

ଶାବ୍ୟରଣ

ଓଲି ପରି

ଆମ୍ବାଦ ପାତା

ଯାହାକ୍ଷୟକ ଧ୍ୟାନପ୍ରାଣ-  
ଅଟା-୨ କପ୍, ସୁଜି- ଅଧା କପ୍,  
ରିପାଇନ୍ ତେଲେ- ୨ ଚାମତ, ଅଦା-  
ଖୁଣ୍ଡେ (ଛେଟ), ଗରମ ମସଳା-  
ଅଧା ଛୋଟ ଚାମତ, ମୁଗ ବା ହରତ୍  
ଡାଳି- ୨୦ ଗ୍ରାମ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ- ୧  
ଛୋଟ ଚାମତ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କୀ- ୨ଟି,  
ଲଙ୍କାରୁଣ୍ୟ- ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ, ଲୁଣି-  
ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ, ଛାଣିବା ପାଇଁ ତେଲା।  
**ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳି-**  
ପ୍ରଥମେ ଡାଳିକୁ ୨ ଘଣ୍ଠା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ତାକୁ ପାଣିରୁ  
ଛାଣି ସେଥିରେ ଅଦା ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କୀ  
ପକାଇ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପେଣ୍ଠରେ

A photograph of a meal on a dark wooden table. In the foreground, a white bowl contains a red soup with visible chunks of meat and vegetables. To the right, a large, round, golden-brown loaf of bread sits on a white plate, garnished with fresh herbs. In the background, a dark-colored pot filled with the same soup is resting on a white cloth napkin.



