















## ସଂଖ୍ୟପରେ

ବେପରୁଆ ଗଡ଼ି  
ଚାଲକ ଚିରପଥ

ଅନୁଗୋଳ ଅର୍ପଣ, ୨୧୧: ଅନୁଗୋଳ

ସହରରେ ରବିବାର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ

ବେପରୁଆ ଗଡ଼ି ଚାଲନା କରି ଯିରିରୁ

ଦୂରଶାସନ ଘାଁରଥା ଚାକୁ ଡ୍ରାଇଭରେକୁ

ଅନୁଗୋଳ ପ୍ରେସିଲି ରପିଂ କରି

କୋର୍ଟାଳାଶ କରିଛି ଏହି ହେଲେ

ହେଉଥାଏ ଆମା ନାକିଦିବେଶରେ ବାବୁଳି

ଦେବତାଙ୍କୁ (୨୭)। ପୋଲିସ ସରନା

ମୁଗ୍ଧାବ୍ଦ, ଗଡ଼ି ଉତ୍ତରକେନ୍ଦ୍ରୀ କେନ୍ଦ୍ର

କିମ୍ବା କୋରିଯା ଆମା ଲକେଇପଣିରେ

ସମ୍ପର୍କ ରଖନ ଦାସ ଓ ବାବୁଲିଙ୍କ

ମଧ୍ୟରେ ପାରିଷ୍ଠର୍ତ୍ତ ହୋଇଥିଲା ଉତ୍ସିଷ୍ଟ

ହୋଇ ବାବୁଳି ରଖନ ଉପରେ

ଗାଢି ବଢାଇବାକୁ ଉତ୍ସିଷ୍ଟ କରିଥିଲେ।

ହେଲେ ଭାରତୀୟ ହରାଜ ମାଟି

ବାବୁ ଉପରେ ଚାକୁ ମାତିଯାବା ସହ

ଏହି ବିନ୍ଦୁର ଶୁଣ୍ଟି ଧାରା ଦେଇଥିଲା।

ରଜନକ ଅନ୍ତିମାଗ କୁମେ ବାବୁଲିଙ୍କୁ

ରପିଂ କରାଯାଇଥାବା ପୋଲିସ କରିଛି।

ସୁଭାଷ ବୋଷଙ୍କୀ

ପ୍ରତିମୁଣ୍ଡି

ନିର୍ମାଣ ଦାବି

ଅନୁଗୋଳ ଅର୍ପଣ, ୨୧୧:

ଅନୁଗୋଳ ସହରରେ ନେବାନା ସ୍ଵାକ୍ଷର

ଦ୍ଵାରା ବୋଷଙ୍କ ଏହି ପ୍ରତିମୁଣ୍ଡି ନିର୍ମାଣ

ପାଇଁ ଡିଶାନ୍ତର ପକ୍ଷରୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳିଙ୍କୁ

ଦାବି କରାଯାଇଛି। ଏହା କୁଣ୍ଡିକାରୀ

ପୁଷ୍ଟିକ ପ୍ରତିମୁଣ୍ଡି ଅନୁଗୋଳରେ ନିର୍ମାଣ

ହେଲେ ଜନ୍ୟାଧାରଣ, ଅନୁଗୋଳ

ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଥଥେ ବିଭିନ୍ନ ଧ୍ୟାନ

ଦଳ ଦାବି କରିଛି। ଏହା କୁଣ୍ଡିକାରୀ

ପୁଷ୍ଟିକ ପ୍ରତିମୁଣ୍ଡି ଅନୁଗୋଳରେ

ନିର୍ମାଣ କରିବାର ପାଇଁ ଅନ୍ତର୍ଭାବୀ

ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ





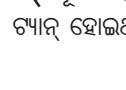


ବଉମାନ ପରିବେଶ  
ପ୍ରଦୂଷଣ, ଜୀବନଶୈଳୀ  
ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଅସମ୍ଭଲିତ  
ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଆଦି  
କାରଣଗୁଡ଼ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ  
ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି।  
ଏମିତିରେ ଦ୍ୱାରାକୁ ସୁଧର  
ଏବଂ ଫିର ରଖିବାକୁ  
ବିଭିନ୍ନ ଘରୋଇ ଫେସ  
ପ୍ୟାକ୍ ବ୍ୟବହାର  
କରିପାରିବୋ ଜାଣି  
ରଖନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ୟାକ୍  
ସମ୍ପର୍କରେ ...

**ଗାଜର—ଆଲୁ ପ୍ୟାକ:** ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ବ୍ରଶ, ଦାଗ, ଚ୍ୟାନ୍ ଏବଂ ରିଙ୍ଗଲ୍ ମାର୍କ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ବେଶ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଲାଗି ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ଗାଜର ଏବଂ ଆଲୁ ନେଇ ସିଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥରେ ଏକ ଚାମତ ମୁଁ ଥଣ୍ଡା ଏଥାର ଚାମତ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଥଧା ଚାମତ ଲେମ୍ବୁ ରସ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମୁଁ ଏବଂ ବେକନ୍ତୁ ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଲଗାନ୍ତୁ । ୩୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସପ୍ରାହରେ ୨-୩ ଥର ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ

କଳେ ଦୁରାର ସମୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର  
ହୋଇପାରିବ ।

**ଚମାଟୋ ଏବଂ ପୁଲତାନୀ ମାତ୍ର**  
**ପ୍ର୍ୟାକଃ ସ୍ଵର୍ଗ୍ୟ କିରଣରେ କଳା ପଡ଼ିଥିବ**  
ବା ଚ୍ୟାନ୍ ହୋଇଥିବା ଦୁରାକୁ ପୁନର୍ବାଚାର





# ଗୁରୁତିଥୀ ଓ ସାହେବ

ଗୃହିଣୀଟିଏ ହେଉଛି ପରିବାରର ମୂଳଦ୍ୱାଆ । ଯିଏ ସାରା ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେହି ଓ ମମତାର ଏକ ରେଶମୀ ସୁଭାରେ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବାର କ୍ୟମତା ରଖୁଥାଏ । 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  
ବିଷ୍ଣୁତା 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 ଇନ୍ଚେକ୍ 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 ସୁଖ ଏବଂ  
ନରମା ତେଣୁ ଏହାକୁ ସଫା କରିବା  
ସମୟରେ କେତେବୁଢ଼ିଏ ଦିଗ ପ୍ରତି  
ବିଶେଷ ଧାନ ନ ଦେଲେ ତାକୁ  
ଅଧିକ କଷ୍ଟ ହେବା ସହ କାନର

ନରମ ଚର୍ମ ଘଷି ହୋଇ କ୍ଷତ  
ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ବଜିଆଏ...  
- ପିଲାଙ୍କ କାନର ରତ୍ନ ଖୁବ ଛୋଇ  
ହୋଇଥିବାରୁ ଲାଗିରବତରେ ସଫା କରିବ  
ବେଳେ ଯେପରି ମଳି ବାହାରିବା ପରିବଦ୍ଧ  
ଠେଲି ହୋଇ କାନ ଡିଉରକୁ ଚାଲି ନ ଯାଏ  
ସେଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ । ତା' ଛାଡ଼ା କାହା

ଭିତରେ ବାହାର ଧୂଳି ଅବଗୋଧ  
କରିବା ଲାଗି ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଥୁବା  
ଅଠାଲିଆ ଉପାଦାନ ଛାତିଯାଇଥାଏ  
ଏବଂ ଧୂଳି ସହଜରେ ଭିତରକୁ ଯାଇଥାଏ ।  
ପଢ଼ିଲା ନରମ ସୁତା କପଢାକୁ ମୋଡ଼ି

ଧୀରେ ଧୀରେ କାନ ସଫା କଲେ ପିଲାଙ୍କୁ  
କଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

- ଏମିତିରେ ସମସ୍ତଙ୍କ କାନର ପରଦା  
ଅଧିକ ସମେଦନଶାଳ । ସେହି ଅନୁୟାୟୀ  
ପିଲାଙ୍କ କାନ ଆହୁରି ସମେଦନଶାଳ ।  
ଡେଶୁ ଜୟର ବଡ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି  
ଜିନିଷରେ ପିଲାଙ୍କ କାନ ସଫା କରିବା



## 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 ସାତରେ ଘିଆ  
ଲଗାଇ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ବକଟେ  
ବର୍ଜମାନ ଏକ ଘେରରେ ବରର ପେପର

A close-up photograph of a baby's ear being cleaned with a cotton swab. The baby is lying down, and a person's hand is visible, holding the swab near the ear canal. The baby's eyes are closed.



