

ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଫେସ୍ ପ୍ୟାକ୍



ସମସ୍ତ ଗୃହିଣୀଙ୍କ ପାଇଁ ଘରେ ଘିଅର ଯିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଚାନ୍ଦି କିମ୍ବା ପ୍ରକାରର । ଅନେକଙ୍କୁ ସମ୍ଭବନଶୀଳ ଚନ୍ଦି ପାଇଁ କୌଣସି କିଣା ଫେସପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଚିନ୍ତା କମାରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ହେଲେ ଘରୋଇ ସାମଗ୍ରୀ ଫେସପ୍ୟାକ୍ରେ କୌଣସି ସାଧକ ଇଫେକ୍ଟ ନଥାଏ । ଘରେ କେମିତି ଫେସପ୍ୟାକ୍ ତିଆରି କରିବା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ ।

ମସୂର ତାଳି ପ୍ୟାକ୍: ଅଳ୍ପ କିଛି କ୍ଷୀରରେ ମସୂର ତାଳି ଭିଜାଇ କିଛି ସମୟ ରଖନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ରଖିବାପରେ ତାକୁ ପେଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ପେଷ୍ଟରେ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଅଧଃତା ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମସୂର ତାଳିରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

ଚାଉଳ ପ୍ୟାକ୍: ଅଳ୍ପ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡା କରି ସେଥିରେ ଗୋଲାପ ଜଳ, ଲେମ୍ବୁ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ପେଷ୍ଟକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ପରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଚୂନା ସଫା ଓ ଚିକ୍କଣ ଦେଖାଯିବ ।

ଅଟା ଓ ବାଦାମ ପ୍ୟାକ୍: ପେଷ୍ଟା ବାଦାମ, ଦହି ୨ ଚାମଚ, ଓଷଧ ୨ ଚାମଚ, ମହୁ ଗୋଟେ ଚାମଚ । ବାଦାମ ଓ ଓଷଧ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ସେହି ପେଷ୍ଟରେ ଦହି, ମହୁ ମିଶାଇ ଚୂନାରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ବସନ୍ତ ପ୍ୟାକ୍: କିଛି ବେସନ୍ତରେ ହଳଦୀ, ଲେମ୍ବୁ, ଗୋଲାପ ଜଳ, କ୍ଷୀର ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଚୂନାରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଚୂନା ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଭଲ କରି ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚୂନା କୋମଳ ହେବା ସହଜ, ବାଗ ବାଲିଯାଇଥାଏ ।



ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ଆତ ? ଜାଣନ୍ତୁ ଏହାର ଗୁଣ ବିଷୟରେ...

ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଫଳରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ହିଁ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ଫଳ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଆଣ୍ଟି ବିଶେଷଜ୍ଞ । ଫଳ ମଧୁର ଗୋଟିଏ ହେଉଛି କଷ୍ଟାତ ଆପଲ୍ । ଯାହାକୁ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଆତ କୁହୁଥାଉ । ଏହି ଫଳ ଅନେକ ନୀଁ ଜଣାଶୁଣା । ଆତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍ ବି୧ ଏବଂ ଆଇରନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଭରପୂର ରହିଛି । ଏହି ଫଳ ଉତ୍ତମ ହୃଦୟ ଏବଂ ମଧୁମେହ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଆତର ଉପକାରୀତା ବିଷୟରେ...



ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅନୁଯାୟୀ ଆତରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏକ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଅଟେ । ଆତ ହୃଦୟ ଏବଂ ମଧୁମେହ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଶରୀରକୁ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ ଆତ ଖାଇପାରିବେ ।

ଆଖି ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ ଆତ । ଏଥିରେ ଥିବା କ୍ୟୁଟେନ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଅଟେ । ଯାହା ଆତରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ମୁକ୍ତ ରେଡିକାଲ୍ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ଏବଂ ଅନେକ ଚକ୍ଷୁ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରି ଆଖିକୁ ମଧ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ।

ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ହେଉଛି ଆତ । ଆତରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଥାଏ, ଯାହା ରକ୍ତଚାପକୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆତ ଖାଇଲେ ରକ୍ତଚାପ କମ୍ ରହିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ହୃଦରୋଗକୁ ରୋକିବା ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ହିୟର ଆକୃତି ଲିପନିଙ୍ଗ ଇୟରବଡ୍ସ



ଯଦି ଅସହ୍ୟ କୋଲାହଳ ଭିତରେ କେଉଁଠି ଫସିଯାଇଛନ୍ତି ଏବଂ ଏଥିରୁ ନିଷ୍କାର ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ପୁଲ୍‌ଅପ୍ ଇୟର ବୁଲ୍‌ବୁଲ୍ ନିଷ୍କାର ପାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ନଚେତ୍ ସେ ସ୍ଥାନ ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେବେ ଆପଣ ଯଦି ଏହି ଶବ୍ଦକୁ ପୃଥକ କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ମୁଖ କରିପାରିବେ ଓ ଏହାର ଭଲ୍‌ଲ୍‌ଲ୍ କମାଉପାରିବେ ଯେମିତି ଆପଣ ତିନି ଭଲ୍‌ଲ୍‌ଲ୍ କମାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ତିନି ଭଲ୍‌ଲ୍‌ଲ୍ ହୋଇପାରିବେ । ଏଭଳିପ୍ରକାର ରହିଛି ହିୟର ଆକୃତି ଲିପନିଙ୍ଗ ବିଷୟରେ । ଦୁଇପକ୍ଷର ଉପକାର ଲାଭଦାୟକ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିଦେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଗହଳି ଭିତରେ ବି ନିଜକୁ ରିଲକ୍ସ ମନେକରିପାରିବେ । ସବୁକିଛି ଶୁଣିପାରିବେ ତାହା ବିନା ଚେନସନରେ ।

ସ୍ମାର୍ଟ ଗୃହିଣୀଙ୍କ ପାଇଁ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ବ୍ଲେଣ୍ଡର

ରୋଷେଇ ଘରେ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ବ୍ଲେଣ୍ଡରର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଛି । ଏହାକୁ ଚଳାଇବା ଓ ସଫା କରିବା ଅତି ସହଜ । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ନେବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସହଜ । ମୁ୍ୟରି ଅର୍ଥାତ୍ କିଛି ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେଲେ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ବ୍ଲେଣ୍ଡର କାମରେ ଆସେ ।

ସର୍ବ ଓ ଚରକାରୀ: ହ୍ୟାଣ୍ଡ ବ୍ଲେଣ୍ଡରର ବ୍ଲେଣ୍ଡ ଆଗାତମେଟ୍ ଅଧିକ ତାପମାତ୍ରାରେ ସହଜ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ । ତେଣୁ ଚରକାରୀ ଅଥବା ସର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ଲେଣ୍ଡରକୁ ସିଧାସଳଖ ପ୍ୟାନରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



ବେକି ପୁଡ଼ା: ଘରେ ଯଦି ଛୋଟ ପିଲା ଅଛନ୍ତି ତେବେ ଫଳ, ସିଝା ପନିପରିବା ଏବଂ ଚିକେନ ଆଦିକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ତାହାକୁ ନେଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ ।

ସ୍ମାର୍ଟ ଗୃହିଣୀଙ୍କ ପାଇଁ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ବ୍ଲେଣ୍ଡରର ମୂଲ୍ୟ ୧୨୫୦ ଟଙ୍କାରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି । ସାଧାରଣ କମ୍ପାନୀର ଏହି କିନ୍ତୁ ଆପଣ ୫୫୦୦ ଟଙ୍କା ପାଇଯିବେ ।

ପ୍ୟାନରେ ଚାହିଁବା ମୁତାବକ ସାମଗ୍ରୀ ଭାଳି ତାହାକୁ ଚିକ୍କଣ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଶାଯାଇପାରିବ ।

ଅଣ୍ଡା ମିଶ୍ରଣ (ମେୟୋନିଜ୍): କିଛି ଲେମ୍ବୁ ରସ କିମ୍ବା ଭିନେଗାର, ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶରେ ଅଳ୍ପ ରିପୋଲନ ତେଲ ପକାଇ ମେୟୋନିଜ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏକ ଭଲ୍‌ଲ୍‌ଲ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡବ୍ଲେଣ୍ଡର ସହାୟତାରେ ଏହାକୁ ସହଜରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ ।

କରାଯାଇପାରିବ । ସେହିଭଳି ଆଳୁକୁ ଅତି ଛୋଟକ୍ଷୋଟ କରି କାଟିବା ପାଇଁ ଏକ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ବ୍ଲେଣ୍ଡରକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ।

ଚଟଣି: ଧନିଆପତ୍ର, ପୋଦିନା ପତ୍ର ଚଟଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ବ୍ଲେଣ୍ଡର ବ୍ୟବହାର କରିହେବ ।

ସୁପ୍: ହ୍ୟାଣ୍ଡ ବ୍ଲେଣ୍ଡର ସହାୟତାରେ ସୁପ୍ ଓ ମିକ୍ ସେକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ । ଗରମ ସିଝା ପରିବା ଅଥବା ଅନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀକୁ ବ୍ଲେଣ୍ଡର



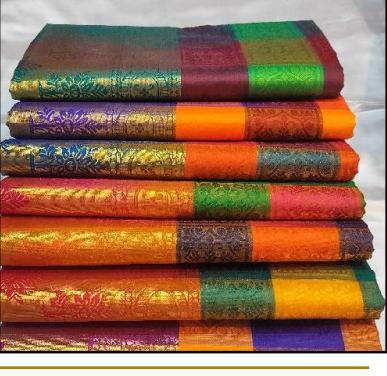
ଭାରତୀୟ ସିଲ୍‌କ୍ ଶାଢ଼ୀ ବିଶ୍ୱରେ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ: ଜାଣନ୍ତୁ ଏହାର ଫାଇଦା

ସିଲ୍‌କ୍ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଓ ଦାମିକିଆ ଫାକ୍ରିକ୍ । ତେଣୁ ଏହାକୁ 'କ୍ଲିନ୍ ଅଫ୍ ଫାକ୍ରିକ୍' ବା 'ଫାକ୍ରିକ୍ ରାଣୀ' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ମହିଳାମାନେ ଏହାକୁ ପସନ୍ଦ ନ କରିବେ ଏହା କଣ ସମ୍ଭବ କି ଭାରତୀୟ ସିଲ୍‌କ୍‌ର ଗୌରବମୟ ଇତିହାସ: ଭାରତୀୟ ସିଲ୍‌କ୍ କେବଳ ଗୌରବମୟ ଇତିହାସର ପ୍ରମାଣ ଦିଏନା ବରଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ବିଧିଧରା ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ଭାରତୀୟ ସିଲ୍‌କ୍‌ର ଗୁଣା ଖାଇଲ, ପାର୍ଟିନ, ରଙ୍ଗ ଓ ଡିଜାଇନ୍‌ର ବିଶେଷତ୍ୱ ସ୍ଥାନ, ଜଳବାୟୁ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ପ୍ରଭାବ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଭାରତୀୟ ସିଲ୍‌କ୍‌ର ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ।



ସିଲ୍‌କ୍ ଯୋଷାକର ଫାଇଦା:

- ଏହା ସୌମ୍ୟ ଏବଂ କୋମଳ ଫାକ୍ରିକ୍ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଯାଏ ବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ ରହିଥାଏ ।
- ଏଥିରେ ଉତ୍ତମାଣ୍ଡକ ଗୁଣ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଗରମରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖୁଥାଏ ।
- ସିଲ୍‌କ୍‌କୁ ଆପଣ ଯେକୌଣସି ପରିବେଶରେ ପିନ୍ଧିପାରିବେ ।
- କମ୍ ସମୟ କାରଣରୁ ସିଲ୍‌କ୍ ପିନ୍ଧିବାକୁ ହାଲୁକା ଲାଗିବା ସହ ଆରାମଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ସିଲ୍‌କ୍‌ର ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ଗୁଣ ଯୋଗୁ ଏହା ଚୂନା ପାଇଁ ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ।
- କୋମଳ ଓ ନମନୀୟ ସହିତ ବସ୍ତ୍ର ବିନିମାସ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ ।



କେମିତି ସାଜିବେ ?:

- ସିଲ୍‌କ୍ ଶାଢ଼ୀକୁ ସଫା ଓ ଶୁଖିଲା ସ୍ଥାନରେ ପୂଜା କପଡ଼ାରେ ଭାଲି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ସିଲ୍‌କ୍‌କୁ ପୋକ, ଧୂଳି, ଅଧିକ ଆର୍ଦ୍ରତା ଓ ଆଲୋକଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଏହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୩ରୁ ୬ ମାସରେ ଅଧିକ ଚାକା ଯତନ ଦେବା ସହ ଲତ୍ତପାଲଟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ସିଲ୍‌କ୍‌କୁ ସିଲିକା କେଲ୍ ପୁଡ଼ିଆ ସହିତ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଫଳରେ ଏହା ଶୁଷ୍କ ରହିଥାଏ ।

