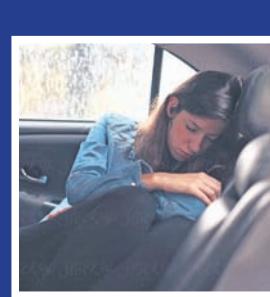


ଗୀର୍ହ ଦେଖ

ଘରକୁ ସବୁଜ ସୁନ୍ଦର କରିବାକୁ ଆମେକେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ହେଲେ
ପଯ୍ୟାସ୍ତ ଶ୍ଵାନ ଅଭାବରୁ କେହି କେହି ଛଞ୍ଚା ଥିଲେ ବି ଗଛ
ଲଗାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ହେଲେ ଆପଣ ବାହିଁଲେ ଅନ୍ଧ ଶ୍ଵାନରେ ବି
ମନିପୂଣ୍ଡ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜନତାର ପ୍ଲାଣ୍ଟ ଲଗାଇ ନିଜ ଗ୍ରୀନ୍ ହୋମ୍
ସ୍ପ୍ଲ ସାକାର କରିପାରିବେ



ମହିଳାମାନେ ସାଧାରଣତଃ
ଯାରିବାରିକ କର୍ମଜଞ୍ଜାଳ
ଭିତରେ ଛାନ୍ଦିଷୋଇ
ରହିଥାନ୍ତି ଏମିତିରେ ଯଦି
କେଉଁଆଡ଼େ ବୁଲିଯିବାର
ମୁନିଂ ହୁଏ ସେମାନଙ୍କ
ମନରେ ଉକ୍ତଶ୍ଵା କହିଲେ ନ
ସରୋ ହେଲେ କାହା କାହା
ଠାରେ ଗାଡ଼ିରେ ବସିବା
ମାତ୍ରେ ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତିର
କଷ୍ଟ ବୁଲିବାର ମଜାକୁ ପିକା
ରଚିଦିଏ ତ ଆଉ କେହି
ବାନ୍ତି ଉଚରରେ ମନ ମାରି
ଯରେ ରହି ବୁଲିବା ଖୁସି
ଯାଉଣିବାରୁ ହୁଅନ୍ତି ବଞ୍ଚିତା
ତେବେ ଏହି ସମସ୍ୟାର ବି
ରହିଛି ପ୍ରତିକାର...



ଯାତ୍ରା ଶବ୍ଦରେ...



ଲାଗି ଆଗକୁ ମୁଁ କରି ଆଗ କିମ୍ବା ମଞ୍ଚି ସିଂହରେ ବସନ୍ତୁ । କାରଣ ଗାଡ଼ି ଭିତରେ ଗାୟାର ବିପରୀତ ଦିଗକୁ ମୁଁକୁରି କିମ୍ବା ବଡ଼ ଗାଡ଼ିର ପୂରା ପଛ ସିଂହରେ ବସିଲେ ମୋସନ ସିକନେସ୍ ହୋଇ ବାନ୍ତି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବେଶି ।
ଖୋଲା ପବନ ଭଳଃ : ଅନେକଙ୍କୁ ଗାଡ଼ି ଭିତରେ ଏସି ଲଗାଇ ବସିବା ଦ୍ୱାରା ବି ବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ, ଏମିତିରେ ଆପଣି କିଛି ସମୟ ଗ୍ରାୟ ଖୋଲା ରଖୁପାଇବେ ।
 ଗାଡ଼ିରେ ବସିଲେ ବାନ୍ତି ହେଉଥାଏ ତେବେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂରକରିବା ଲାଗି ଭଲ ଗାୟ ଶୁଣନ୍ତୁ । ନିଜ ମନକୁ ଝୁଲାଇବା ଲାଗି ଏକ ସବୁରୁ ଭଲ ମାଧ୍ୟମ । ଦେଖୁବେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଧାନ ଗାତ ଆଡ଼କୁ ଯିବ ପୁଣ୍ଡ ପୁଲାଇବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଆ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯିବ ।
ପକାଙ୍କୁନି ପରମ୍ପ୍ରୟୟ : ଯଦି ଗାଡ଼ିରେ ବସିଲେ ବାନ୍ତି ହେଉଥାଏ ତେବେ ଯାଏ ସମୟରେ ଗାଇରୁ ବଦଳରେ ହାଲୁକା ଏବଂ

← ଏମାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି



ପିଲି ମହାପାତ୍ର(ଗୃହିଣୀ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା)- ଗାଉରେ
ବସିଲେ ଦେହ ଥରିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ
ଏବଂ ବାନ୍ତି ଲାଗେ । ଆଉ ଏହି ମୋଶନ ସିକନେସ୍
ମୋର ପିଲାବେଳୁ ରହିଛି । ବିଶେଷ କରି ଗାଡ଼ିର
ଧୂଆଁ, ପେଟ୍ରୋଲ, ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଆଦିର ଗନ୍ଧ ମୋତେ ବେଶି
କଷ୍ଟ ଦିଏ । ଯାହାକୁ ଦୂର କରିବା ଲାଗି ଲେମ୍ବୁ ଶୁଣ୍ଡେ ।
ସେହିପରି ଗାଉରେ ଯିବା ବେଳେ ପରପୁୟମ ଆବୋ
ବ୍ୟବହାର କରେ ନାହିଁ । ଦୂରବାଟ ଯିବାର ଥୁଲେ
ତାଙ୍କ ରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଅନ୍ଧ ଖାଏ । ତେବେ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଏସି ଗାତି
ବଦଳରେ ଗ୍ଲୋସ ଖୋଲା ରଖି କତ ସିଂହରେ ବିଦିଲେ ଏବଂ ଲୟରଫୋନ ଲିଗାଇ



ବାହାର ଖୋଲା ପବନ ସଂସର୍ଗରେ ଆସିବା
ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବାନ୍ତିହୋଇ ନ ଥାଏ ।
ଆପଣାଙ୍କୁ ମୁଖିକ ଥେରାଯି: ଗାନ୍ଧରେ
ଯାଏକରା ଶକ୍ତି ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହାକୁ ମୁଖିକ
ତିଳା କଟନ ପୋଷାକ ପିଣ୍ଡବା ସବୁରୁ ଡଳ
ସବୁ ଗୁରୁଦ୍ଵାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଅଧିକ
ସୁଗମମୁକ୍ତ ପରମ୍ପରା କିମ୍ବା ଗାଢ଼ି ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ
କଢ଼ା ସୁଗମମୁକ୍ତ ଏଯାର ଫ୍ରେଜର

ପ୍ରତିଶାଖ ଭାଲୁ ସମୟକାଳ କାହାଯାଏ ଯଥେ ଧକ୍କାଛୁ ମାତ୍ର ।

ଶାବ୍ୟରୁଚି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୨୦୧୫ ମାର୍ଚ୍ଚି ତଥା ୨୦୨୦ ମାର୍ଚ୍ଚି ମାତ୍ରରେ ପ୍ରକାଶିତ ପରିବହନ ମାର୍ଗରେ ଯାଏଇବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ହେବାର ଜାଗରୂପରେ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଛି।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ବଚର ଏବଂ
କିମ୍ବୁ ଭଲଭାବେ ଗ୍ରାଜ୍ୟକାରି କ୍ରିୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ
କରନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଅଞ୍ଚା ମିଶାଇ ପୁନରବାର
ହର କରନ୍ତୁ। ତିନାର ବଡ଼ ବେଳେ ତେ
ଉପରେ ବେଳି ପେପର ପକାନ୍ତୁ। ପ୍ରିଜ୍
ପ୍ରାକେରୁତ୍ତିକୁ କାଢନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଛୋ
ଙ୍କୋଟ ଶୁଣାଇର ହାତରେ ଚାପି ବଦ
ଆକୁଠିର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଟ୍ରେରେ ରଖନ୍ତୁ

ଗୋଳାଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶିଯିବା ପରେ
ମଇଦା ପକାଇ ଫେଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ
ଖାନଦିଆଙ୍କୁ ଯେପରି ମଇଦା ଗୁଲା ରହି ନ
ଯାଏ । ଏହାଙ୍କୁ ମା ଭାବ କରିଅନ୍ତୁ ।

ସମସ୍ତ ଗୁଲା ଏଇଳି ଦେବା ପରେ ୧
ମନ୍ତ୍ରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଳବ୍ରୋଡ଼ିଭରେ ରଖନ୍ତୁ
ଏହାର ରଙ୍ଗ ସମାନ୍ୟ ବ୍ରାହ୍ମନ ହୋଇଗଲେ
୪ ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଠ ଗୁଲା କରନ୍ତୁ । ତ୍ରେତୀତିକୁ ବାହାର

ବର୍ଷାମାନ ତିମେଟି ପାତ୍ରରେ ଅଳଗା
ଅଳଗା କରି ଜେଲି କ୍ରିସ୍ତାଲ୍ ରଖନ୍ତି
ଏବଂ ପ୍ରତିଟି ପାତ୍ରରେ ଏକ ଚାମଚ
ଗରମପାଣି ପକାଇ ଚାମଚ

ଆଣ କେବଳୁ କାହି ଦିଅନ୍ତିରୁ ପ୍ରମୁଖ
ହୋଇଗଲା ଚେଷ୍ଟି ଜେଲି କୁକିଛି । ଏହା
ସଭିଙ୍କୁ ଖୁଆଇବାର
ମଜା ନିଅନ୍ତିରୁ ।

ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୋଲାଇ ଦିଆନ୍ତୁ
ଏଥୁରେ ପୂର୍ବରୁ
ଉ । ଗ କ ର
ର ଖ ଥ ର ।

ପ୍ରକାଶନ ପତ୍ର ରାଜା ।

ରହିବାରେ ଆଖି କେ କଳାପାତ୍ର



ଆଖି ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ୟ ବୃକ୍ଷ କରିଥାଏ ହେଲେ କେବେ
କେବେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଆଖିତଳେ କଳାଦାଗ ପଡ଼ିଯିବାରୁ
ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ୟ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ତେଣୁ ଏହାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ
ଉପାୟରେ ବ୍ୟବହାରକରି କିପରି ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ୟ ବୃକ୍ଷ
ଚାରିବିଂଶ୍ଚ ପାଞ୍ଚମୀବିଂଶ୍ଚ



କରିପାରିବେ । ଏକ ତୁଳା ସାହାଯ୍ୟରେ
ଏହି ରସକୁ ଆଖୁ ତଳେ ଭଲ ଭାବେ
ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତି । ୪-୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ
ପାଣିରେ ମୁଁ ଧୋଇଦିଆନ୍ତି । କିଛିଦିନ
ଏପରି କଳେ ଆଖୁଚଳ କଳାଦାଗ
ଦୂରେବା ସହ ଖରାଦିନେ ହେଉଥିବା
ଚ୍ୟାନ୍ତି ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
ଆଲୋଡ଼େରା: ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ
ମଣ୍ଡଗାଇଜର ଭଳି କାମ କରିଥାଏ ।
ଏହାର ଜେଳ ବାହାରକରି ଆଖୁ ତଳେ
ଲଗାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ମସାଇ କରନ୍ତି ।
୪-୭ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତି । ଏହା
ଡ଼ଚାକୁ ମଣ୍ଡଗାଇଜ କରିବା ସହ ଡାର୍କ

ସର୍କଳୁ, ରିଙ୍ଗଲ୍ ମାର୍କ, ଏକଲାଙ୍ଗନ ଆଦି
ଦୂରକରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
ଆଲମଣ୍ଡ ତେଲ, ଲେମ୍‌ବେରସ: ଏହି
ପାତ୍ରରେ ଅଞ୍ଚି ଆଲମଣ୍ଡ ତେଲ ନେଇ
ସେଥିରେ ୪-୫ ଚୁନ୍ଦ ଲେମ୍‌ବେରସ ମିଶାଇ
ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ତଳେ ମସାଜ
କରନ୍ତୁ । ଆଖିତଳ ଫୁଲା, କଳାଦାର ଆଦି
ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
ଜାବନଶୈଳୀ: ଉଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ
ଦିନକୁ ଅଛି କମରେ ୩-୪ ଲିଟର ପାଣି
ପିଅନ୍ତୁ । ଅଛି କମରେ ଅଧିକାଂଶ ଯୋଗ,
ପ୍ରାଣୀଯମ କଲେ ଅଧିକ ଉପକୃତ
ହେବେ ।

