





## ଘର ଚିଆରି କରନ୍ତୁ ପିଆଜ କେଶ ତେଲ: ତୁଟିକୁ କରେ ଲମ୍ବା, ମୋଟା ଏବଂ ମଜବୁତ

ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ପିଆଜ କେଶ ତେଲ ବହୁତ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଏଥିରେ ଥିବା ସଲଫର ଯୋଗୁଁ ଏହା ତୁଟିକୁ ଲମ୍ବା, ମୋଟା ଏବଂ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି । କାଶକୁ ଘରେ କିପରି ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଚିଆରି କରିବେ ପିଆଜ କେଶ ତେଲ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ କିଛି ଦିନ ହେବ ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ପିଆଜ କେଶ ତେଲ ବହୁତ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଏଥିରେ ଥିବା ସଲଫର ଯୋଗୁଁ ଏହା ତୁଟିକୁ ଲମ୍ବା, ମୋଟା ଏବଂ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଖସୁଥିବା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ତୁଟିର ମୂଳକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ ।

ତେବେ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଏହି ପିଆଜ କେଶ ତେଲର ଦାମ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ । ଫଳରେ ଏହାକୁ ସମସ୍ତେ କିଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ମଧ୍ୟ ସହଜ ନୁହେଁ । ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗ ଦେଖିଲେ, ସାଧାରଣତଃ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ସବୁ ତୁଟିରେ କେମିକାଲ ମିଶ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ପରେ କ୍ଷତି ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆପଣ ଯଦି ଘରେ ଏହି ତେଲକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ତେବେ ଏହା ବହୁତ ଭଲ ହେବ । ତେଣୁ, ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏମିତି କିଛି ସହଜ ଉପାୟ କହିବୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା

ଆପଣ ଘରେ ବସି ପିଆଜ କେଶ ତେଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ପିଆଜ କେଶ ତେଲ ତୁଟିକୁ କରେ ଲମ୍ବା, ମୋଟା ଏବଂ ମଜବୁତ ଆବଶ୍ୟକ ଜିନିଷ:

ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆପଣଙ୍କୁ ୩ ରୁ ୪ ବଡ଼ ପିଆଜ ନେବାକୁ ପଡିବ । ଏହା ଘରେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ ୧ କପ୍ ନଡିଆ, ଅଳ୍ପ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ତେଲ ନେବାକୁ ପଡିବ ।

ଯଦି ଆପଣ ଚାହାଁନ୍ତି, ଆପଣ ଏଥିରେ ରୋଜମେରି, ଲାଭେଣ୍ଡର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ତେଲ ମଧ୍ୟ ମିଶାଇ ପାରିବେ ।

**ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ:**

ପିଆଜର ଉପର ତୋପାକୁ ଭଲଭାବେ ଛତେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ପିଆଜକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏହା ପରେ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ କରି ଏକ ଟିକ୍ସା ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ, ଏକ ପତଳା କପଡାରେ ଏହି ପିଆଜ ପେଷ୍ଟକୁ ଛାଣନ୍ତୁ । ଏହି ରସକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ଦେଖା କରନ୍ତୁ ।

ଏହା ପରେ ଗମ୍ଭୀରରେ କଡେଇ ବସାନ୍ତୁ ଏବଂ ନଡିଆ, ଅଳ୍ପ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ତେଲ ପକାଇ ହଲୁକା ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ଏଥିରେ ପିଆଜ ରସକୁ ପକାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୧୫ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ନିଆଁରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ, ଯେପରି ଏହା ଯୋଡି ନ ଯାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ହେବାକୁ କିଛି ସମୟ ଛାଡିଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଛାଣିଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି କୌଣସି ବୁଲୁଡା ଅଂଶ ନ ରୁହେ ।

**ବାସ୍ତା ପାଇଁ:**



ବର୍ତ୍ତମାନ ଏଥିରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ତେଲ ମିଶାନ୍ତୁ । ଉତ୍ତମ ସୁଗନ୍ଧ ପାଇଁ ଆପଣ ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ କିଛି ଏସେନ୍ସିଆଲ୍ ତେଲ ମିଶାଇ ପାରିବେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପିଆଜ ତେଲ ଏବଂ ଏହି ଏସେନ୍ସିଆଲ୍ ତେଲକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଏହି ତେଲକୁ ଏକ ସଫା ପାତ୍ର କିମ୍ବା ବୋତଲରେ ରଖନ୍ତୁ ।

### ଶୁଖିଲା କାଶ ପାଇଁ



ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ପକାଇ ଗାରିଲି କରନ୍ତୁ । କାଶ ପାଇଁ ମହୁ ଉତ୍ତମ ମହୋଷଧି । ଏହାକୁ ଗରମ ପାଣି କିମ୍ବା କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ତେବେ ଦୁଇବର୍ଷ ଓଳର ଶିଶୁଙ୍କୁ ଏହା ଦେବା ଅନୁଚିତ ।

ଆପଣଙ୍କୁ ଜଳରେ କାକି ଚିକେ ଚିକେ ଦୋବେଇଲେ ଏହା ଗଳାରେ ହେଉଥିବା ଖସ୍ ଖସ୍ ଦୂରକରିବ । ଆପଣଙ୍କୁ ଛେତି ଗରମ ପାଣିରେ ପକାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏହା ଅଳ୍ପ ହେବାପରେ ଦିନରେ ଅଧିକ ଏସେବନ କରନ୍ତୁ ।

### ବେଙ୍ଗଲିରାଣୀର ବିଷଧର ଚେହେରା



ଛୋଟ ଆକର୍ଷଣୀୟ ବେଙ୍ଗ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ହେଲେ ଏହି ବେଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବାକୁ ଯେତିକି ସୁନ୍ଦର ତାହାରୁ ଏମାନେ ଅଧିକ ବିଷାକ୍ତ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଚର୍ମରୁ ସବୁବେଳେ ଏକ ପ୍ରକାର ଲାଲ ନିର୍ଗୁଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିରେ ୨୦୦ ଶୁଣା ଚକସିନ ଭରି ରହିଥାଏ । ଏହି ବିଷାକ୍ତ ଲାଲ ଅଧିକ କାହା ଦେହରେଲାଗିଲେ ୧ ଘଂଟା ମଧ୍ୟରେ ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

ଏପରି ଅନେକ ଜୀବଜନ୍ତୁ ଆମ ଜୀବନଗତରେ ବାସ କରନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଆକାରରେ ଛୋଟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବିଷାକ୍ତ । ବିଷଧର ବଡ଼ ଜନ୍ତୁମାନଙ୍କର ବିଷ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ନଥାଏ । ବର୍ଷାଦିନେ ରଜାବେଳାରେ ଏକ ସେତିମିଟରରୁ ବି

### କଣ ସୁନା ଦାନ୍ତ ପ୍ରକୃତରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁନା ? ଏହାର ମୂଲ୍ୟ କେତେ ? ଜାଣନ୍ତୁ ପୂରା ତଥ୍ୟ...

ଅନେକ ଲୋକ କଥା କଥାରେ କହିଥାନ୍ତି ଦାନ୍ତ ଭାଙ୍ଗିଲେ ସୁନା ଦାନ୍ତ ଲଗାଇବା । କଣ ସତରେ ଏତେ ସହଜ ସୁନା ଦାନ୍ତ ଲଗାଇବା । କଣ ଏହି ସୁନା ଦାନ୍ତ ପ୍ରକୃତରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁନାର ହୋଇଥାଏ ? ଏହାର ଦାମ୍ କେତେ ? ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା...



ସୁନା ଦାନ୍ତରେ ସୁନା ସହ ଅନେକ ଅଲଗା ଅଲଗା ଧାତୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ସୁନା ଦାନ୍ତରେ ୫୦ ପ୍ରତିଶତରୁ କମ୍ ସୁନା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ୨୫ ପ୍ରତିଶତରୁ କମ୍ ସୁନାର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅଛି । ବିଶେଷତା ଅନୁସାରେ ଶୁଣ୍ଠ ସୁନା ଅନ୍ୟ ଧାତୁ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ନରମ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଦାନ୍ତ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିନଥାଏ । ସୁନା ରାସାୟନିକ ଭାବରେ ନିଷ୍ପ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଧାତୁ ପରି ସୁନା ଅକ୍ସିଡାଇଜ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଟି ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ସୁନା ଦାନ୍ତ ସହଜରେ ଭାଙ୍ଗିନି । ଏହା ବହୁତ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ଦିନ ଯାଏଁ ଭଲ ରହିଥାଏ । ତେବେ ସୁନା ଦାନ୍ତର ମୂଲ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସୁନା ମୂଲ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ବଦଳିଥାଏ । ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ସୁନା ଦାନ୍ତର ମୂଲ୍ୟ ୪୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଛି ।

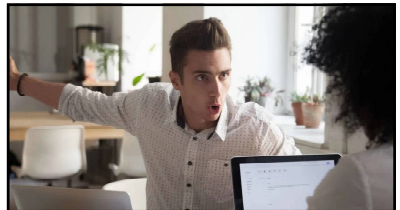
### ଗ୍ୟାସର ଉପଚାର

- ଗୁଣ୍ଡ ଅବା ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଅବା ତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ । ଉକ୍ତ ଅବା ତା' ଦିନକୁ ୨ ରୁ ୩ଥର ପିଇଲେ ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇପାରିବ । ତାହା ସହିତ ଅନ୍ୟ କିଛି ତେଲ ସହିତ ଦୁଇ ଡିଲିଟୋପା ଅବାତେଲ ମିଶାଇ ତାହାକୁ ବାହାରପଡ଼େ ପାକସୁଳାରେ ମାଲିସ କରାଯାଇପାରିବ ।



- ଖାଇବା ସୋଡା ଗ୍ୟାସକୁ ତୁରନ୍ତ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ । ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ତାମତରୁ ବାରିଭାଗରୁ ଏକ ଭାଗ ଖାଇବା ସୋଡା ମିଶାଇ

### ଟିକେ ଟିକେ କଥାରେ ରାଗୁଛନ୍ତି କି ? ଶରୀରରେ ହୋଇଥାଇପାରେ ଏହାର ଅଭାବ...



ହସିବା, କାନ୍ଦିବା କି ରାଗିବା ଏହା ଆମ ଭାବନା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁଯାୟୀ ଏହା ବଦଳେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ପଛରେ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ହରମୋନାଲ କାରଣ । କୌଣସି କଥା ଖରାପ ଲାଗିବା ପରେ ରାଗିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ବାରମ୍ବାର ରାଗ ଆସୁଛି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ କିଛି ଅଭାବ ରହିଛି । ବିଶେଷତା ଅନୁଯାୟୀ, ଶରୀରରେ ରହିଥାଏ ସେରୋଟୋନିନ୍ ନାମକ ଏକ ହରମୋନ୍ । ଯାହା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଶାନ୍ତ ରଖି ଖୁସି ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଶରୀରରେ ଏହାର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଦେଖାଯାଏ ଖରାପ ମୁଦ୍ର ସମସ୍ୟା । ଶରୀରରେ ସେରୋଟୋନିନ୍ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ, ଦୈନିକ ବ୍ୟାୟାମ, ମେଡିଟେସନ୍ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଲାଇଟ୍ ଗାଡ଼ା କିଛି ଶୁଣନ୍ତୁ, କିଛି ଅନ୍ୟ କିଛି ନିଜ ପସନ୍ଦର କାମ କରନ୍ତୁ । ରାଗ କାରଣରୁ ମାନସିକ ସହ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ସ୍ତେସ୍ ବଢିଥାଏ । ଆଉ ନିଜ ହେବାରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ସମସ୍ୟା । ସେରୋଟୋନିନ୍ ବ୍ୟତୀତ, ଅକ୍ସିଟୋସିନ, ଏଣ୍ଡୋରଫିନ୍ ହରମୋନ୍ ମଧ୍ୟ ଖୁସିରେ ରହିବାରେ କରିଥାନ୍ତି ସାହାଯ୍ୟ ।

ପିଇଲେ ଗ୍ୟାସ ଦୂରହେବ । ତିମ୍ପୁଟାଏ ଖାଇବା ସୋଡାକୁ ଏକ ଗ୍ଲାସରେ ଲେମ୍ବୁରସ ସହିତ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଆଶ୍ଚର୍ୟଯୁକ୍ତ ଭଳି କାମ କରିବ ।

- ଅପଲ ସାଇଡ଼ର ଭିନେଗାରୁ ୨ ଚାମଚ ଏକ ଗ୍ଲାସ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ତାହାକୁ ଅଳ୍ପ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପିଇଲେ ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟା ଦୂରହେବ ।

- କିଛି ତାଲଚିନିକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ତାହାକୁ ଅଳ୍ପ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାହା ପିଇଲେ ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇପାରିବ ।

### ବର୍ଷାଦିନ ଆସିଛି, ସାପ ଭୟ ରହିଛି; ଲଗାନ୍ତୁ ଏହି ୫ ଗଛ, ଘରେ ପଶିବେନି ସାପ

ବର୍ଷା ଦିନେ ସାପ ଭୟ ବଢିଯାଏ । ଗାତରେ ପାଣି ପଶିଯିବାରୁ ସେମାନେ ବାହାରକୁ ଭିଟିଆସି ଆଉ ଘର ଆଡ଼କୁ ମଧ୍ୟ ପଶିଯାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏମିତି କିଛି ଗଛ ଅଛି କାହାକୁ ଘର ଆଗରେ ରଖିଲେ ସାପମାନେ ପଶିବେ ନାହିଁ । ଆସନ୍ତୁ ସେହି ଗଛଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ଜାଣିବା ।

ବର୍ଷା ଋତୁ ଗରମରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ସତ କିନ୍ତୁ ଏହା ସହିତ ଅନେକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଆଣିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହି ଋତୁରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣୀ ଏବଂ ବିପଜ୍ଜନକ ସାପ ମଧ୍ୟ ଘର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ବଢିଯାଏ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଘର ପ୍ରଥମ ମହଲା କିମ୍ବା ତଳ ମହଲାରେ ଥାଏ ସେମାନେ ଅଧିକ ସତର୍କ ହେବା ଉଚିତ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଘରର ଆଖପାଖରେ ନଦୀ, ଡେଇଁ, ପୋଖରୀ, ପାକି ଆଦି ଅଛି ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସାପ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ଉଚିତ । ବିଲରେ ପଶି ହେଉଥିବା ଫଳରେ ଗାତରେ ଥିବା ସାପମାନେ ଘରକୁ ପଶିଆସିପାରନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କର ସାପ ଭୟ ଥାଏ ଆଉ ବିଷାକ୍ତ ସାପ ମଧ୍ୟ କାବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ଆଣିଥାନ୍ତି ।

ତେବେ ଆପଣ କାଣସି କି ସାପକୁ ଘରୁ ଦୂରରେ ରଖିବାରେ କିଛି ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସହଯୋଗ ନିଆଯାଇପାରେ । ଏମିତି ଅନେକ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଛି ଯାହାର ଗଛ ସାପକୁ ଘରତ୍ୟେବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହିସବୁ ଗଛ ଘର ପାଖରେ ରହିଲେ ସାପମାନେ ଆସିବେ ନାହିଁ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ସେସବୁ ଗଛଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିନେବା ।

**କାଟନାଶକ ଉଦ୍ଭିଦ - କାଟନାଶକ** ଏମିତି ଏକ ଉଦ୍ଭିଦ ଯାହାର ଗନ୍ଧ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠୁ । ଏହି ଗନ୍ଧ ସାପ ସହ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ଯେ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଏହି ବିପଜ୍ଜନକ ଜୀବକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ, ତେବେ ଆଜି ଆପଣଙ୍କ ବଗିଚା, ଅଗଣା, ବାଲକୋନି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ଘରର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରବେଶ ପଥରେ ଗୋଟିଏ ଏହି ଗଛ ଲଗାନ୍ତୁ । ଆପଣ ଏହି କାଟନାଶକ ଉଦ୍ଭିଦକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତି ।

**ନିମ ଗଛ - ନିମ** ସ୍ୱାଦରେ ବହୁତ ପିତା । ସାପମାନେ ମଧ୍ୟ ନିମ ଗଛ ନିକଟରେ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । କାରଣ ସାପମାନେ ଏଥିରୁ ବାହାରୁଥିବା ଗନ୍ଧକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ସେମାନେ ଏହି ଉଦ୍ଭିଦଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଅଗଣାରେ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ଘର ବାହାରେ ଏକ ନିମ ଗଛ ଅଛି, ତେବେ ଭାବନ୍ତୁ ଆପଣ ସାପଠାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଅଛନ୍ତି । ଯଦି ନାହିଁ, ତେବେ ଘର ପାଖରେ ଏକ ନିମ ଗଛ ଆଣି ଲଗାଇବା କରନ୍ତୁ ।

ଏହ ବ୍ୟତୀତ ଯଦି ଆପଣ ନିମ ତେଲ କିମ୍ବା ନିମପତ୍ରର ରସକୁ ଏକ ସ୍ତ୍ରୋ ବୋତଲରେ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ସ୍ତ୍ରୋ କରନ୍ତି ତେବେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ହେବ । ଏହା ମଧ୍ୟ ମଶା ଏବଂ ମାଛିକୁ ଦୂରରେ ରଖେ । ଯଦି ଆପଣ



ଚାହାଁନ୍ତି, ବର୍ଷା ସମୟରେ ଆପଣ ଘରର ଦ୍ୱାର, ଝରକା, କବାଟ, ବୋଠା ପାଣିରେ ମିଶାଇ ସ୍ତ୍ରୋ କରନ୍ତି ତେବେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ହେବ । ଏହା ମଧ୍ୟ ମଶା ଏବଂ ମାଛିକୁ ଦୂରରେ ରଖେ । ଯଦି ଆପଣ

ଗଛ ଲଗାନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଘରେ ଏହି ଗଛ ଲଗାଇଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ମଧ୍ୟ ସାପଠାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ । ଏହି ଫୁଲ ଦେଖିବା ପାଇଁ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର, କିନ୍ତୁ ଏହାର କଠୁ ବାସ୍ତାକୁ ସାପମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ସାପମାନଙ୍କୁ ଘରୁ ଦୂରରେ ରଖେ ।

**କାକଟସ୍ - କାକଟସ୍** ଏକ କଣ୍ଠାକାତୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ । ସାପମାନେ ଏପରି ଉଦ୍ଭିଦ ନିକଟରେ ଭୁଲିବା କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଝରକା, ମୁଖ୍ୟ ପାଟକ, ଘରର ବାଲକୋନି ପରି ସ୍ଥାନରେ ଆପଣ ଏହାକୁ ରଖିପାରିବେ ।

**ଡେଇଲ ପେପର୍ - ଡେଇଲ** ପେପର୍କୁ ରଖିଥାନ୍ତୁ ସ୍ତ୍ରୋକରୁ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ଔଷଧି ଗଛ ଯାହା ସାପମାନଙ୍କୁ ଘରତ୍ୟେବେଳେ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ସାପ ପ୍ରତିରୋଧକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏହି ଗଛର ମୂଳରୁ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗନ୍ଧ ବାହାରିଥାଏ, ଯେଉଁ କାଣ୍ଡରୁ ସାପମାନେ ପଳାୟନ କରନ୍ତି ।





ଆଦ୍ୟ ଆଷାଢ଼ର ପ୍ରଥମ ବରଷା ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା
ଆଦ୍ୟ ଆଷାଢ଼ର ପ୍ରଥମ ବରଷା ଛୁଇଁ ଦେଲା ଯେବେ ଦେହକୁ ମୋର
କେଉଁ ମେଘ ବାଳା ହୋଇଣ ବାଉଳା ଖୋଲି ଦେଲା ଯାଇ ପୃଥିବୀ ଦ୍ଵାର

ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସଞ୍ଜ କାଳରେ ପ୍ରଶ୍ନ କୁମାର ଶତପଥୀ
ସନ୍ଧ୍ୟା ଖାଲି ବ୍ୟାକୁଳତା ପ୍ରକାଶକ
ତାଳବନ ଲଳାକାରେ, ତହତକ ଶୂନ୍ୟ ରେ ରଜିନ ମେଘ

ବର୍ଷା ଭଙ୍ଗବ ଚରଣ ସାହୁ
ବର୍ଷା..... ତୁମେ ଆସିବ ଆସିବ ବୋଲି ଆମେ ରହିଛୁ ଚାହିଁ,
ତୁମେ ଆସିଲେ ଅସହ୍ୟ ଚାଟି ହରିବ ଆକାଶରେ କଳା ମେଘ

ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଡ. ଅନିଲ ନନ୍ଦ
କାଖରେ ବସି ଆକାଶର ନକ୍ଷତ୍ର ଧରିବାକୁ
ତାଲିମ ପାଇଥିବା ଶିଶୁମାନେ ଏବେ ବଢ଼ି ଗଲେଣି
ବଡ଼ହେଉ ଅଭାବଦାସରେ କହୁ, ତାରା ଓ ବୈକୁଣ୍ଠ ଖୋଜିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ।

ରଜିନ ମେଘ ସମୂହ ସଞ୍ଜକାଳେ ଝରୁଥିଲେ ନିଶ୍ଚିତରେ,
ତାଳବନ ଭିକ୍ତୁଥା ଥିବିରକ ମେଘର ସୁଧା ଝରରେ ।
ତାଳବନ ମେଘେ ଭିକ୍ତ ଭରିଥିଲା ମେଘର ଶବ୍ଦକହରୀ,

ଧନ ଯତ୍ନେ ନୁହେଁ ଚିରନ୍ତନ ତପନ କୁମାର ବେହେରା
ଧନ ଯତ୍ନେ ନୁହେଁ ଚିରନ୍ତନ ମାଟିରେ ମିଶିବ ଦିନେ
ମଣିଷ ଜୀବନ ଅତେଜ ଦିନକୁ ରଖୁଥିବୁ ବାବୁ ମନେ ।

ସମ୍ବଳ ଆନନ୍ଦ କୁମାର ମାଉଜି
ମୁଁ ବା ନିଜ ପାଇଁ ବଞ୍ଚିଲି କେତେ ? ଏ ଦୁନିଆକୁ ନିଜ ଆଖିରେ ଦେଖିଲି ଯେତେ
ହୁଏତ ସେତିକି ବଞ୍ଚିବା ମୋର । ଏଇ ଏତିକି
ଦିଗନ୍ତ ବିସ୍ତୃତ ଖଣ୍ଡେ ଆକାଶ ଆଉ ସେଇ ଆକାଶରେ ମୋକି ବାଣି ରହିଥିବା ଆକାଶର ଅନନ୍ଦ ଜୋହନ ।

ସମ୍ବଳ ବା କେତେ ନିଜ ହାତରେ ହାତ ରଖି ଉପଯାତକ ସମ୍ପର୍କରେ ଭରସା କରି
କେବଳ ମନ ଦୁହେଇ କିଛି ମାୟାବା ଅପରାଧୁ କୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଯିବା
ଆଉ କବିତା ଖାତାରେ ଲୁଚେଇ ରଖା ଅବହେଳିତ ପ୍ରେମ ଚିଠି
ଯେଉଁ ଚିଠି ଏକଲା ବେଳେ ମେରୁଆ ପାଗରେ ଭଲପାଇବା ର ଗପ କୁହେ
ଯାହା ମୋର ଶ୍ଵାସ ପ୍ରାଣୀଗରେ ଅନନ୍ୟ ଦୁର୍ଲଭ ପରାଜିତ ।

ମଣିଷ ଡ. ଦୀପକ କୁମାର ମିଶ୍ର
ସ୍ଵାର୍ଥପରତାରେ ସ୍ଵାତକ କରିତି ମଣିଷ ଜାତିଟି ଭାଇ
ଗମ୍ଭୀରମୁନେଇଁ କି ମାର୍ଡ଼ି ମାର୍ଡ଼ି ତାକେ ବିପଦରେ ଦେଖା ନାହିଁ ।
ଓଠରେ ଧରିତି ଅନୂତ ଆତିକା ହୃଦୟରେ ସସ୍ପେନ୍ସି
ହୃଦୟଟି ବେଳେ ମଉସାକୁ ବାପା ତାକୁଆଏ ଗଣିଗଣି ।

ଆମକୁ କହିବ କିଏ ? ଶିଶିର କୁମାର ପଣ୍ଡା
ବାଆଁରୁ ଦାହଣୀ ନକର କରେ ମୁଁ ଆମକୁ ପଛକୁ କରି
ପୋଖରୀ ହୁଡ଼ାରେ ବାଟ କଟେ କଟେ ଯତନରେ ଦିଏ ହରି ।
ହରିବା ଖାଲି ଦେଖିଲେ ମୋହର ତମେ ବି ହୋଇବ ତୋରା
ଫିଲିମ ପୁଟିଙ୍ଗି କରିବ ଆସିବି ଗାଆଁରେ ପକେଇ ତୋରା ।
ଏଇ କାମ ଆମ ବଂଶ ବୁନିଆଦି ଆମକୁ କହିବ କିଏ
ଯଦିବା କହିଲା ବେହିଆ କିଏବେ ମୁଁଖି ଖାଲି ହସି ଦିଏ ।
ସ୍ଵପ୍ନ ଭାରତର ଅଭିଯାନକୁ ବା ଆମର କି ଯାଏ ଆଉଏ
ଏତିକି କାଣିଛି ଆମ ପାଇଖାନା ଅଧର ଭଲିଆ ବାସେ ।
କାଠ ବାପୁଆକୁ କୁହସଜେ ମତେ ହସୁଛି ହରିବି ଜାଣ
କାହା କବିବନି ମତେ କେବେ ଆଉ ତୁମର ଶବ୍ଦ ବାଣ ।

କବିତାମାତେ କବିଙ୍କୁ ଭରତ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ
ମେଘ ମେଘୁର ଆକାଶ ଏକା ଏକା କରି
ଦୂରଦଳ ଯାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ।
କାନ୍ଧରେ ଶାନ୍ତି ନିକେତନ ଝୁଲାଇ ଝୁଲାଇ କବିତାର ସ୍ଵପ୍ନ ଶବ୍ଦରେ ଏଶେତେଶେ
ଅନାଦନା ହୋଇପଡ଼ିଛି ।
ଶବ୍ଦକୁ ସଜାଡ଼ିବାକୁ ହେବ ସ୍ଵପ୍ନକୁ ସୁନ୍ଦରୀକୁ ପଢ଼ିବ

ଚିପା ଖାତାରେ ଏଣୁ ଚେଷ୍ଟା ଗାରେଇ ପକାନ୍ତି କବି ସେ ଦ୍ରୁଷ୍ଟା ସେ ପ୍ରସ୍ତା ।
କବିତା କବିଙ୍କୁ ମାତେ ହାତରେ ଆକରଣୀ ମାଡ଼ି
ଗୁଡ଼ାଖୁ ଧରି କବି ପ୍ରସବିବା ପାଇଁ ବୌଦ୍ଧି ଖୋଜାପଡେ ଚିପାଖାତା
ଶାନ୍ତି ନିକେତନ ଝୁଲାଇ ସଭାରେ ମିଳିଥିବା କଲମ କଲମ ବଳମ ପରି ତାଲେ
କବିତା ଆପଣାକାଏଁ ରୁପନିଏ ।
ଏତିକି, ସୃଜନ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର, ମାର୍କୋଣା ବାଲେଶ୍ଵର -୭୫୬ ୧୨୬
ମୋ: ୮୯୮୪୪୩୯୯୬୬

ଜୀବନ ଚିତ୍ର ଆଦ୍ୟାଶା ମହାପାତ୍ର
ଜୀବନ ତା' ଚଳାପଥେ ଭେଟେ ଖାଲ ତିପ ପ୍ରାନ୍ତ ବିନ୍ଦୁ ରହେ ଦୂରେ ପୁରେନା
ଏକକ୍ଷ, ପଥପ୍ରାନ୍ତେ ଭେଟେ ଖରା କେବେ ପୁଣି ଛାଇ
ଅବସନ୍ନ ମନ ତା' ମାରେ ବାହାଁ ହାଉ...!!
ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵାକ୍ଷ ଯେଉଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାତ ପ୍ରହରେ
ସଞ୍ଜ ଆସି ଯୋଡ଼ିଦେଲା ତା ଛବି ସଧାରେ,
ରାତ୍ରି ହେଲା ଉପଗତ ଗୋଚର ଅଧାର
ସତେ ଅବା ଅବସାଦେ ବ୍ୟଥୁତ ବିଧୁର...!!
ରଚିଏ କାମନା କ୍ଷଣେ ହୋଇଯାଏ ଭତି
କୃତ୍ଵାପତା, କଟକ ମୋ: ୮୮୧୨୧୧୦୦

କୁସୁମାଞ୍ଜଳି ସାବିତ୍ରୀ ମଲ୍ଲିକ
କୁସୁମ ଅଞ୍ଜଳି ଅର୍ପିବେନ କରି ପ୍ରଭୁଙ୍କ ପୟରେ ପଡ଼ି,
କାମନା ବାସନା ପୁରଣ ହେବାକୁ ଭକ୍ତ୍ୟାଏ ହାତ ଯୋଡ଼ି ।
କଳିଯୁଗେ ପ୍ରଭୁ କାଳିଆ ନାମରେ ବାବୁ ରୂପେ ବସିଛନ୍ତି,
ପୂର୍ଣ୍ଣବ ଜନ୍ମର କରମକୁ ଦେଖି ଫଳ ଯାଚିକରି ଦ୍ୟତି ।
କାଶିକି ସକଳ କଥା, ଭକତ ଜନଙ୍କ ପୂର କରିଥାନ୍ତି
ହୃଦୟରେ ଯେତେ ବ୍ୟଥା ।
ବାସିଆ ବାଉରା ଭକ୍ତସାଧକବେଦ
ଭକତିରେ ଅନ୍ଧ ହୋଇ,
ଦୁର୍ଗା

ଶୁଣୁଥିଲି ଡାକ ଆତୁର ହୋଇଛି ରତ୍ନ ସିଂହାସନେ ଥାଇ ।
ଅନାଦି ଅନନ୍ଦ ନାହିଁ ତୁମ ଅନ୍ତ
ସବୁଠାରେ ବିଦ୍ୟମାନ, ଖୋଜିଲେ ଯେଉଁଠି ମିଳ ତୁମେ ସେଠି
ଶୁଣିଥାଅ ତେବି କାନ ।
କଳିଯୁଗେ ତୁମେ କଳକା ରୂପରେ ବେନି ନେଇ ଅବତାର,
ସଭାନ କୁ ତୁମ ପାପାଙ୍କ ପାଖକୁ ଶିଥିର ଉଦ୍ଧାର କର ।
ଏଶେତପୁର, ଯାକପୁର, ଓଡ଼ିଶା

ଅନ୍ଧାର ରଶ୍ମୀ ସାମଲ
ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବା ମନଟି ଆଜି ଅନ୍ଧାରରେ
କାହିଁ ମୁଖ ବେଳି ଚାହିଁଛି ଆକାଶରେ ସେହି ଚାନ୍ଦମାନଙ୍କର
କିଛି ବୁଲୁର ତାପୁର କଥାକୁ ସେ ଠିକ୍ ଶୁଣି ପାରିଲି,
ବିଶ୍ଵାସ ଓ ଅବିଶ୍ଵାସର ଅଧା ଗଡ଼ା କାହାଣୀର ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ।
ଆଜିକି ସେହି ସୁଖ ଦୁଃଖର ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ସତେଜ ରଖିବା ପାଇଁ
ଭାବନାର ଜଳକୁ ଛିଞ୍ଚି ନକରୁଛି ସ୍ମୃତି ସବୁ ଯେପରି ଖାଉଁଲି ନୟାଭ
ଶୀତ କାକର ଆଉ ବର୍ଷା ଚାଷାରେ
କତ୍ତୁବୁ ଦିନର ଆଦରପଣ ଓ ମିଠା ମିଠା
ମୁହୂର୍ତ୍ତସବୁ ମିଳନ ନ ପଡ଼ୁ ।
କାଣିଛି ସବୁ ଉପାୟ କେବେ ପୁରଣ ହୋଇ ପାରେନା
କିଛି ଭାବନା ମଧ୍ୟ ଶୂନ୍ୟରେ ଲାଗି ହୋଇଯାଏ ।
ସେ ଦିନ ରଜନୀନ ପ୍ରକାଶପତ୍ରିକା
ଏ ଫୁଲକୁ ସେ ଫୁଲକୁ ଭେଟିଥିଲା
ତିକେ ମୁରୁକି ହସିବେଲ
ଫୁଲଟି ଲାଜେଲ ଯାଉଥିଲା,
ଲାଜ ଲାଜି ରାହାଣୀରେ ମୁହଁକାଡ଼ି ଦେଖୁଥିଲା
କାନ୍ଦେନଶ୍ଵର ମୋ: ୯୪୩୭୧୧୫୮୬୫





