

ମନସ୍ସମ ଟିପ୍ପଣୀ

ବର୍ଷାଦିନେ ଥଣ୍ଡା, କାଶ ଭଲି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ପାଣିପାଗ ବଦଳୁଥିବାରୁ ଭାଇରାଲୁ ଜନ୍ମଫେକଶାନ୍ ହୁଏ ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ବି ଏହି ସମସ୍ୟାର ସାମାଧାନ କରିପାରିବେ...

- ▶ ବର୍ଷାଦିନେ ଯଦି କାଶ ହେଉଥାଏ ତେବେ ମହୁର ଲେମୁରସ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଏକ ଗ୍ରାସ ପାଣି ଗରମକରି ସେଥିରେ ଲେମୁରସ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପିଅନ୍ତୁ । କିଛିଦିନ ପରେ କାଶ କମିଯିବ ।
 - ▶ ଥଣ୍ଡାରୁ ଅତି ସହଜରେ ମୁଣ୍ଡ ପାଇବା ପାଇଁ ତୁଳସୀପତ୍ର ସହ ଅଦା ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ଘାନ ପରେ ଏହାକୁ ସିଧାସଳଖ ଚୋବାଇ ଖାଇପାରିବେ କିମ୍ବା ଏହାକୁ ପାଣି ଅଥବା ଚା' ସହିତ ସିଖାଇ ପିଇପାରିବେ ।
 - ▶ ଥଣ୍ଡାକାଶ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ତ୍ୟା ଦୂରକରିବା ସହିତ ଅତି ସହଜରେ ନିଜ ଜମ୍ପୁନିଟି ପାତ୍ରାର ବଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ହେଲେ ଗୁରୁତ୍ବ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଉପକାରୀ । ତେଣୁ ଗୁରୁତ୍ବିକୁ ପାଣିରେ ସିଖାଇ କାଢା କରି ପିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଏହି ମାଧ୍ୟମରେ ଜମ୍ପୁନିଟି ଶଙ୍କୁ ବଡ଼ିବା ସହ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରଖା ମିଳିପାରିବ ।
 - ▶ ହଲଦୀରେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର



ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମନେରହିତ

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭଲ ପାଠ ପଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଅଭିଭାବକମାନେ ସବୁ
ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଯୋଗାଇଦେଇଥାଣି କିନ୍ତୁ ବାରଯାର ଏବଂ ବହୁ
ପ୍ରମାଣିତ ହେବାରେ କିମ୍ବା ପାଠ ପାଇଁ ଆଶ୍ରମରେ ଆଶ୍ରମରେ ଆଶ୍ରମରେ

ଯେ ପଡ଼ିବା ପରେ ବ କଛ ପଲା ପାଠ ମନେ ରଖିପାରନ୍ତ ନ
ଏହି ଶ୍ଵେତରେ ଚ'ଷି ଦିଲିରେ ବାହିରେ ଦିଲି କିମ୍ବା



- ▶ ପାଠ ମନେରହୁଣି କୋଳି ପିଲାଙ୍କ
ଉପରେ ରାଗଛୁ ନାହିଁ । ବରଂ ପିଲାଙ୍କ
ଏତିକ୍ଷିତରେ କପରିସାହାୟ କରିବେ
ସେଥୁପ୍ରତିଅଧିକ ଧାର ଦିଅଛୁ ।
 - ▶ ପ୍ରଥମେ ପିଲାଙ୍କୁ କୋଣସି ଏକ
ବିଷୟରେ ପାଠ ପଡ଼ାଉଥିଲେ
ଉଲ୍ଲଭାବେ ବୁଝେନ୍ତି । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ
ମନେରଖାପ ପାଇଁଚାପ ପକାନ୍ତିନାହିଁ ।
ଯେକୌଣସି ବିଷୟକୁ ବୁଝାଉଥିଲେ
ପିଲାର ଶୁଣ୍ଡ କିଛିଟା ଧାରଣା
ରହିବ । ଏମତି ବି ହୋଇପାରେ ଯଦି
ସେ ସେହି ବିଷୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଉଭର
ଛୁଲିଯାଇଥିବ ତେବେ ନିଜେ ବୁଝିଥିବା
ଭାଷାରେ କିଛିଟା ଲେଖିପାରିବ ।
 - ▶ ପିଲାଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ଜୀବନୀ ସହ
ଉଦାହରଣ ଦେଇ ପାଠ ପଡ଼ାନ୍ତି ।
ପାଠ ମନେ ରଖିବା ପାଇଁ ଏହା
ସବୁଠାରୁ ସହଜ ଉପାୟ । କାରଣ
ଉଦାହରଣକୁ ପିଲାମାନେ ମନେରଖ
ପାଠକୁ ମନେପକାର ପାରିବେ ।
 - ▶ ପିଲାଙ୍କୁ ବୋରିଂ ଲାଗୁଥିବା
ବିଷୟକୁ ଗାତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ
ପଡ଼ାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ କଷ୍ଟକର
ମନେ ହେଉଥିବା ବିଷୟକୁ
କବିତା ଭଲି ପଡ଼ାଇଲେ ତାଙ୍କୁ
ଭିନ୍ନ ମନେହେବ ଏବଂ ସେମାନେ
ସେଥୁପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଣ ହୋଇ ଶାୟ୍ର
ମନେରଖାପାରିବେ । ଏମିତିକି
କିଛି ବିଷୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଫର୍ମୁଲା
ମନେରଖାପ ପାଇଁ ସୁଧାର ଛୋଟ
ଛୋଟ କବିତା ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ ।
ଏହି ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନେ
ନିଜେ ଶୁଣ୍ଗରୁଣ୍ଣ ହୋଇ ସହଜରେ
ପାଠ ମନେ ରଖିପାରିବେ ।
 - ▶ ପିଲାଙ୍କୁ ଯାହା ବି ପଡ଼ାଇବେ
ସେସବୁରୁ ରିଭିଜନ ନିଶ୍ଚୟ
କରାନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ପୂର୍ବଦିନ ଯାହା
ପଡ଼ିଥିବେ ସେସବୁରୁ ତା' ପରଦିନ
ପ୍ରଶ୍ନ କରି ପୁଣି ଥରେ ମନେ
ପକାଇଦେବେ ।

ଖାଦ୍ୟବୁଢ଼ି ସୋଯାବିନ ଉପମା



ବାରଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ- ସୋଇବିନ୍ -
କପ, ବାଦାମ- ୭ ଚାମତ, ଗାଜର
ଅଞ୍ଚଳ (କଣା), ପିଆଜ- ୩ ଟି
(କଟା), ସୋରିଷ- ୧ ଛୋଟ ଚାମତ,
ଝୁର୍ଣ୍ଣପତ୍ର- ୧ ଚାମତ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା- ୨ ଟି
(କଟା), ଲେମ୍‌ପରେସ- ୨ ଚାମତ, ଲୁଣ ଓ
ଛୁର୍ଣ୍ଣପତ୍ର ଓ କମା ହୋଇଥିବା ଲଙ୍କା
ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ପିଆଜକୁ ଛୋଟ
ଛୋଟ କରି କଟି ପକାନ୍ତୁ। ଏବେ
ସେଥିରେ କଟା ଗାଜର ପକାନ୍ତୁ।
ସେଥିରେ ଲୁଣ ପକାଇ କିନ୍ତି ସମୟ
ଭାଙ୍ଗୁ।

ତଳ ସ୍ଵାଦ ଅନୁଷ୍ଠାରେ ।
ଅସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ— ପ୍ରଥମେ ସୋଯାବିନ୍ଦୁ
ଧାର ଚିପୁଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ କଢ଼େଇରେ
ଅଛୁ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ
ସୋଯାବିନ୍ଦୁ ହାଲକା ଭାଜନ୍ତୁ । ଏବେ
ଏହାକୁ ଥାକରି ଗ୍ରାଇଷ୍ଟରରେ କିମା
କରି ଦିଆନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଗ୍ୟାସରେ
କରିଯମ ଆଞ୍ଚରେ କଢ଼େଇ ବସାଇ ଗରମ
ରଖନ୍ତୁ । କଢ଼େଇରେ /୩ ମାଟ ତେଲ
ରମକରି ସେଥିରେ ସୋରିଷ ଫୁଲାଇ

ପରିବା ନରମ ହୋଇଯିବା ପରେ
ସେଥିରେ କିମା ସୋଯାବିନ୍ଦୁ ଓ
ବାଦାମ ମଞ୍ଜିନ୍ଦୁ ଭାଜି ପକାନ୍ତୁ ।
ଶେଷରେ ଲେମୁରସ ପକାନ୍ତୁ ।
ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ସେଥିରେ ଅଛୁ
ପାଣି ଛିଞ୍ଚ ଛିଞ୍ଚ ପକାଇପାରିବେ ।
ସୋଯାବିନ୍ଦୁ ଉପମାକୁ ରତ୍ନପଟା
କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ସେଥିରେ ଚାର୍
ମସଲା, ନଢ଼ିଆ କୋରା ଓ ଅଧିକ ଲଙ୍କା
ମଧ୍ୟ ପକାଇପାରିବେ ।

ଓଡ଼ିଆ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନିକିତା



ଘରେ ଅଚାନକ ପାଟୀ ଏଥୁପାଇଁ ସମୟ ବହୁତ କମା
ଏତେ ଶୀଘ୍ର କ'ଣ କେମିତି ହେବ! ଏକଥା ଭାବି
ଚିନ୍ତାରେ ରହିବା ବଦଳରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ପ୍ଲାନିଂକରି
ଫୋନ୍‌ପାଇଁ ବୋଲିବାକିମେ ପାର୍ଟ୍‌ଫୋନ୍

ଏକାଠି କିଣ୍ଟୁ: ପାର୍ଶ ନିମନ୍ତେ କ'ଣ
ସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ସେନେଇ
ସ୍ଥିରକରି ସେହି ଅନୁସାରେ ସବୁ ଘାମଗ୍ରା
କିଣ୍ଟୁ। ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାର ସାଜସଜ୍ଜ
କରିବାକୁ ଥାଏ ତେବେ ଆଗୁଆ କରି
ଦିଅନ୍ତୁ। ସାଜସଜ୍ଜ କରିବା ପାଇଁ ଯଦି
ସମୟ ନ ଥାଏ ତେବେ ଅତିଥିଙ୍କ ବସିବା
ଓ ରହିବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିଶ୍ଚଯ୍ୟ
କରନ୍ତୁ। ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ତା'ହେଲେ
ରେଡିମେଂସ ସାଜସଜ୍ଜ ହଁନରନ୍ତୁ। ତେବେ
ଭୋଗି ନିମନ୍ତେ ଯାହା ସବୁ ଆବଶ୍ୟକ
ସେସବୁର ଡାଳିକା କରି ଏକାଠି କିଣି
ଆଶନ୍ତୁ।

ପୂର୍ବ ଦିନରୁ: ପାର୍ଶ ଦିନ ହଁ ସବୁ ପ୍ରକାର
ରୋଷେଇ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା ରଖନ୍ତୁ
ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଜ୍ଞାଦ୍ୟ ଯେମିତିକି ମିଠା କିମ୍ବା
ଦ୍ୱାକ୍ଷ ଆଦି ଭୋଗି ପୂର୍ବ ଦିନରୁ କରି ରଖି
ଦିଅନ୍ତୁ। ଆଗରୁ ଏବୁ କରି ଦେଇଥିଲେ
ଭୋଗି ଦିନ ଅନ୍ୟ ସବୁ ରୋଷେଇ କରିବା

ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ମିଳିବ। ଏହା ସର୍ବ
ଅତିଥିଙ୍କ ସହ ସମୟ କାଟିବା ପାଇଁ
ଅଧିକ ସମୟ ମିଳିବ।

ପ୍ରୋଜନ ଫୁଡ଼: ମ୍ଲାକ୍ ଆଇଟମ ଦିଅନ୍ତୁ
ତିଆରି କରିବା ବଦଳରେ ପ୍ରୋଜନ ଦିଅନ୍ତୁ
କିଣି ଆଶନ୍ତୁ। ଫଳରେ ରୋଷେଇ ପାଇଁ
କମ ସମୟ ଲାଗିବ ଏବଂ ଅତିଥିମାନଙ୍କ
ସହ ଅଧିକ ସମୟ କଟାଇବାର ସୁଯୋଗ
ମିଳିବ। ମ୍ଲାକ୍ ଆଇଟମରେ ପ୍ରୋଜନ
ଫୁଡ଼ ବହୁତ ଭଲ ବିକଷ୍ଟ ହୋଇପାରିବ
ଲୋକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଖୁବ୍ ପରମ ଆସିଥିବା
କାମ ବାଣ୍ଶଙ୍କୁ: ଘରେ ଭୋଗିବା
ଆୟୋଜନ ହେଲେ ବହୁତ କାମିକ
ଆସିଥାଏ। ତେଣୁ ଏକୁଚିଅଳ୍ପ କାମ
କରିବା ବଦଳରେ ଘରର ସମୟକୁ କାମ
ବାଣ୍ଶଙ୍କୁ ଆଶନ୍ତୁ। ଘର ସଥା କାମ କିମ୍ବା ତଥା
ସଜାତିବା ଅଥବା ରୋଷେଇ କାମକାମ
ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସମୟକୁ ନାହିଁ
ନା କିନ୍ତୁ ଦାର୍ତ୍ତିବ ବାଣ୍ଶଙ୍କୁରେ ଉଚିତ



ବର୍ଷାଦିନେ ଲଗାନ୍ତୁ ନିୟମପତ୍ର

ବର୍ଷାଦିନେ ଦ୍ଵାତାଳ
ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ତା
ଦୂରକର୍ତ୍ତ ସୁନ୍ଦରତ୍ତ
ବଡ଼ାଇବା ପାଇଁ
ନିଯମପତ୍ର
ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ



- ଦ୍ଵାରା ଥିବା କଳାଦାଗ ଦୂରକରିବା
ପାଇଁ ନିମ୍ନପତ୍ରରେ ଗୋନର ତିଆରି
କରିପାରିବେ । ଏଥିପାଇଁ ନିମ୍ନପତ୍ରକୁ
ପାଣିରେ ଭଲଭାବେ ସିଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ତୁଳାରେ ଏହି
ପାଣିକୁ ରାତିରେ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।
 - ନିମ୍ନ ଫେସ୍ ପ୍ଯାକ ଲଗାଇ ଦ୍ଵାରା
ଯୌନର୍ୟ ବଢ଼ାଇପାରିବେ । ଏଥିପାଇଁ
ନିମ୍ନପତ୍ରକୁ ବାଟି ସେଥିରେ ମହୁ ମିଶାଇ
ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହି ଫେସ୍ ପ୍ଯାକକୁ
ମୁହଁରେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଇ
ତା'ପରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ ।
 - ଦ୍ଵାରା ବ୍ରଣ ନ ହେବା ପାଇଁ ଦି
ନିମ୍ନପତ୍ରକୁ ଲଗାଇପାରିବେ । ନିମ୍ନପତ୍ରକୁ
ବାଟି ସେଥିରେ ହ୍ରଳଦୀ ମିଶାଇ ଫେସ୍
ପ୍ଯାକ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ଯାକ
ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ
ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । କିଛିନନ ପରେ ବ୍ରଣ
ଦେବ ଦାନ୍ତି ।



ନିମ୍ନପତ୍ର ପାୟାକ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ଏହି ପାୟ
ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନପତ୍ରକୁ
ବାଟି ସୋଥୁରେ ମୂଳତାନୀ ମାଟି
ଓ ମହୁ ମିଶାନ୍ତୁ ଏହାକୁ ମୁହଁରେ

ଲଗାଇ ଏହି ମିନିଟ୍ ପରେ
ଧୋଇଦିଆଛୁ । ଏହି ପ୍ୟାନ
ଲଗାଇଲେ କିଛିଦିନ ପରେ
ଦୂଚାର ଉଜ୍ଜଳତା ବୃକ୍ଷି ପାଇବ ।

