

ଭାରତୀୟ ଦେଶକୁ
ଦେଶକାରୀ ମହାଦେଶକାରୀ
ଦେଶକାରୀ ମହାଦେଶକାରୀ
DIASPIRA'S
CONTRIBUTION
TO A VIKSIT BHARATଭାରତ
ସମ୍ବାଦପତ୍ରଭାରତ
ସମ୍ବାଦପତ୍ର

ବିଶ୍ୱ ମଞ୍ଚରେ ଉତ୍ସାହିତ ପୁର ପ୍ରବାସୀ ଭାରତୀୟଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ

ପୁର ପ୍ରବାସୀ ଭାରତୀୟ ଦିବସ

ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ ଘଟିକା | ଫିଲେ ଜାନୁଆରୀ, ୨୦୨୫
ଜନତା ମନ୍ଦିର, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓଡ଼ିଶା

ଅତିଥି ଦେଶୋ ତୃତୀୟ



ଶୁଭ ଉତ୍ସାହନ

ଶ୍ରୀ ମନସ୍ଵିଜ ଏଲ୍. ମାଣ୍ଡିବ୍ୟ
ମାନ୍ୟବର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପୁର ବ୍ୟାପାର ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ା ମନ୍ତ୍ରୀ

ଡଃ. ଏସ୍. ଜୟଶିଳ୍ପି
ମାନ୍ୟବର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବୈଦେଶିକ ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରୀ

ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାତ୍ରୀ
ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ସମ୍ମାନନୀୟ ଅଭିଧି

ଡଃ. ଦେବ ପ୍ରଗତ
ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ,
ନିର୍ମଳାକାରୀ, ପୁରୁଷ ଆମେରିକା

ଶ୍ରୀ ପବିତ୍ର ମାର୍ଗରିଟା

ମାନ୍ୟବର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ
ବୈଦେଶିକ ବ୍ୟାପାର ଗାର୍ହମନ୍ତ୍ରୀ

ଶ୍ରୀମତୀ ରକ୍ଷା ନିମିଲ ଖାଡ଼େ

ମାନ୍ୟବର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ
ପୁର ବ୍ୟାପାର ଓ କ୍ରୀଡ଼ା ଗାର୍ହମନ୍ତ୍ରୀ



ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ କୋଣରୁ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ପୁର ପ୍ରବାସୀଙ୍କ ଯୋଗଦାନ

ପୁର୍ଣ୍ଣାଙ୍କ ଅଧିବେଶନ

ଜଗତୀକରଣ-କାଳଖଣ୍ଡର ପ୍ରବାସୀ ମେତ୍ତା

୧୮୦

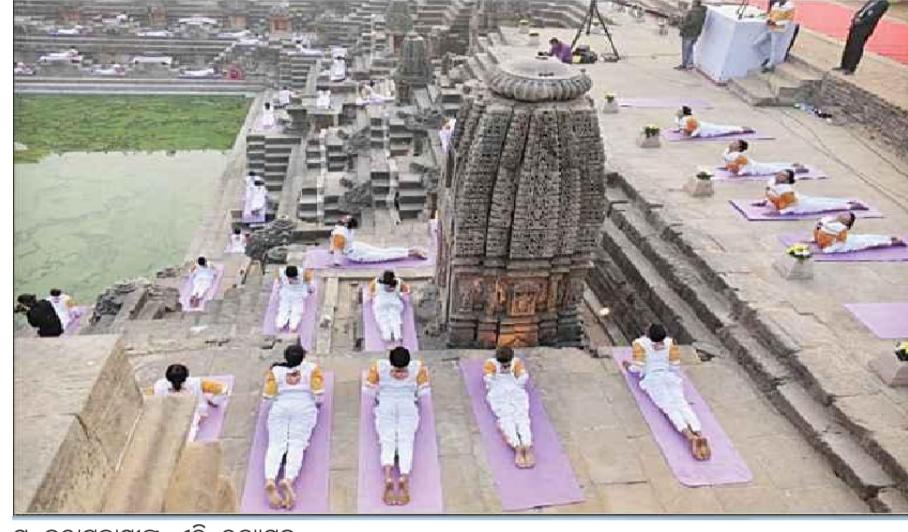
ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ବୈଦେଶିକ ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ
ସଂୟୁକ୍ତ ବାଣିଜ୍ୟକ ଅଧିବେଶନ

ଓଡ଼ିଶା ସମ୍ମାନୀୟ ସ୍ବତନ୍ତ୍ର ଅଧିବେଶନ "ଭାରତର ସର୍ବୋତ୍ତମ ସ୍ଵରକ୍ଷିତ ରହସ୍ୟର ଉନ୍ନାନ"

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିବରଣୀ ପାଇଁ
କ୍ରମ କରନ୍ତୁ



୧୦୮ ସ୍ଥାନରେ ସୁର୍ଯ୍ୟ ମମ୍ବାର



A wide-angle photograph capturing a massive outdoor yoga session at the Ganga Aarti site in Varanasi. The scene is set on a series of stone ghats overlooking the Ganges River. In the foreground, numerous participants, mostly men dressed in white dhotis and orange kurtas, are performing various yoga asanas on purple mats. Behind them, the iconic tiered stone structures of the Kashi Vishwanath Temple rise prominently. The sky above is filled with a dense, hazy atmosphere, likely from the early morning mist or the surrounding city's air pollution.

ଆମେରିକା, ଯୁରୋପରେ ସୋରିଷ ତେଳରେ ରାଷ୍ଟିବା ନିଷେଧ

ଗୋଷ୍ଠେର ତେଲର ଅନେକ ବକ୍ଷ ଅଛି । ଯେମତ କ ସୋରାଷ ତେଲ, ଅଳିଭ ତେଲ, ଅଳସୀ ତେଲ, ନଡ଼ିଆ ତେଲ, ମୁଗପଳି ତେଲ, ପାମୋଲିନ ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି । କିନ୍ତୁ ଭାରତ ସମେତ ବିଶ୍ୱର ଅଧ୍ୟକାଳାଶ ଦେଶରେ ଲୋକମାନେ ଗୋଷ୍ଠେର ପାଇଁ ସୋରିଷ ତେଲ ବ୍ୟାବସାର କରନ୍ତି । ଏହା ସବୁଠାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ବିକଷ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍ କମ ଲୋକ ଜାଣିଥିବେ ଯେ, ଆମେରିକାରେ ସୋରିଷ ତେଲ ସହିତ ରାଶିବ ନିଷେଧ । ତେବେ ଏହି ଦେଶର ଲୋକେ କେଉଁ ତେଲରେ ଗୋଷ୍ଠେଲ କଟିଖାଇଥାନ୍ତି ସେ ସର୍କାରରେ ଜାଣନ୍ତି... ସୋରିଷ ତେଲରେ ଅନେକ ଉତ୍ସଧାୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏହା ଆଣି-ବ୍ୟାକ୍ରେଟିଆଳ,

ଆଣିପଙ୍ଗାଳ ଏବଂ ଆଣିଭାଇରାଳ । ଏହି ତେଲ ଶରାରୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ
ଫୁଲୀ କମାଏ । ଯଦି କାହାର ଗଣ୍ଡି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ଗରମ କଟି
ଲଗାଇବା ଦାରା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶାଘ୍ର ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ସୋରିଷ ତେଲ ସୁମ୍ମ କେଟ
ଏବଂ ଚର୍ମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ । ଏହି ତେଲ ଭାଇତର ପ୍ରାଯ୍ୟ
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ଗୋଷେଇ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଆମେରିକାରେ ଏହା
ନିଷେଧ ।

ଆଧୁନିକାର ଜୀବନ ସବ୍ ଅଷ୍ଟତ୍ର ପ୍ରତିକାଥିନ ଦେଖାଇସ ତେଣାଙ୍କୁ ଜୀବନ ବେଳେ
ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧ ଲାଗଇଛି । ଦିବାର ସୁଚନାନୁସାରେ,
ଏହି ତେଲରେ ଥିବା ଜରୁକିକ୍ ଏଥିତ୍ ଯୋଗିଷ ତେଲରେ ଜରୁକିକ୍ ଏଥିତ୍



ଏହି ପତ୍ରର ରସ ପଇଲେ ସଧା ଛୁଟି ଗଲା
ଏମିତି ଅନେକ ପତ୍ର ଅଛି ଯାହାକୁ ଆମେ ଖାଇବାରେ ବ୍ୟବହାର
କରିଥାଏଇ। ସେଥିମଧ୍ୟ ପୋଡ଼ିନା ପତ୍ର ଅନ୍ୟତର। ଏହାକୁ ଚଣିବି
ସହ ସାଳାତ, ରାଜତ ଓ ଦରିଆନୀ ଅବି ଖାଦ୍ୟରେ ଆଗ ଖୋଜା
ଦୂରକ୍ଷେତ୍ର ଶୁଖ୍ୟାବ୍ୟାସ। ସେହିପରି ଶରାର କୁଣ୍ଡଳ ହେଇ ଫଳ
ଯାଉଥିଲେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ର୍ଚନାଗେ ଥିଲେ ତାଙ୍କ ପୋଡ଼ିନା
ପାତ୍ରକୁ ନେଇ ତାଙ୍କ ଭାବେ ଜ୍ଞାନି ଦିଅନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ

କନ୍ଦମୂଳ ଖାଇବାକୁ ଯେମତ ସୁଧ୍ୟାଦୁ ଲାଗେ ସେମନ୍ତ ଶରାର ପାଇ କେଣ୍ଟ
ଉପକାରୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏଥରେ ଭିତ୍ତି ରହିଥାଏ ତିତାନିନ୍
ଏ, ବିଶା କ୍ୟାରେଟିନ୍, ମିନେରାଲ୍ ଓ ଆଶ୍ଚି ଅଛିତାପ୍ତ ଜତ୍ୟାଦି । କୁହାୟାଏ,
କନ୍ଦମୂଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଖି ଭଲ ରହିଥାଏ । ଦୃଷ୍ଟିକ୍ଷଣ୍ଠି ବି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।
ଏଥରେ ପ୍ରତିର ମାତ୍ରେ ଫାଇବର ହଜୁଥିବା କୋଲେଷ୍ଟରଙ୍କୁ କମ୍
କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସାହାଯକ ହୋଇଥାଏ । ଭୁତ୍ ପ୍ରେରଣକୁ ନିଯନ୍ତ୍ରଣରେ
ରହୁଥାଏଇ ବି ଏହା ବେଶ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରାରରେ ଆଇନର
ମାତ୍ରା କମ୍ ରହୁଥିଲେ କନ୍ଦମୂଳର ସେବନ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
କୁହାୟାଏ, କନ୍ଦମୂଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରାରକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।
ସେହିପରି ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ କରିବାରେ ବି କନ୍ଦମୂଳର ଛୁଟିଲା
ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଥାଏ । ଏହାର ସେବନ କୋଷକାନ୍ତିମ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ବି
ଅନେକଣଙ୍କରେ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯା ।

କରିଥାର । ସେଥିମ୍ବରୁ ପୋଦିନା ପତ୍ର ଅନ୍ୟତମ । ଏହାକୁ କରଣୀ
ସହ ସାଲାହ, କାଳତା ଓ ବିରାଣି ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ଆଗ ଝୋକ
ପଡ଼େ । ଏହାର ବାପ୍ତା ସହ ସ୍ଵାଦ ନିଷିଦ୍ଧ ଭାବେ ନିଆଗା । ପେଟଚ
କିରିନ୍ଦୁ ସମ୍ପାଦାକୁ ଟିକ କରୁଥିଲା ଏହି ଉପକାରୀ ଉଭିଦର ଅନେକ
ଅଶ୍ରୁଧୀର ଗୁଣ ରହିଛି । ପୋଦିନା ଆଶ୍ରିତାକ୍ରିୟାତିକ ଅଶ୍ରୁଧର କାର୍ଯ୍ୟ
ଡୁଳାଇବା ସହ ବୌଦ୍ଧର୍ମ ବୃଦ୍ଧିରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ
ଥଣ୍ଡା ଗୋରାରେ ନିଯମିତ ପାଡ଼ିତ ହେଉଥିଲେ ପୋଦିନା ରଥରେ
ଗୋଲମରିତ ଏବଂ ବିଳଶ ପକାଇ ତାକୁ 'ତା' ଭଲ ପୁଣୀ
ପିଲବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଗୋରା ଆଗୋଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କୁ
ଯଦି ବାରମ୍ବାର ହାକୁଟି ଆସୁଥାଏ ତ ଏହାର ପତ୍ରକୁ ଗୋବାଇ
ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାକୁଟିକୁ ନିଯମିତ କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ଛଢି
ଖଣ୍ଡିଆପାଗରେ ବି ଏହି ପତ୍ରକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ
କୌଣସି ସ୍ଥାନ ମାଡ଼ ହେବି କିମ୍ବା ସୁର୍ବୀ ହୋଇଥିଲେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ
ତାଙ୍କ ପୋଦିନା ପତ୍ରକୁ ଦଳି 'ତା'ର ରସ ଲାଗାଇଦେଲେ ତାହା

ଯାଇଥେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚର୍ଚାଗୋଟିଏ ଥିଲେ ତାଙ୍କ ପୋଡ଼ିନୀ
ପତ୍ରକୁ ନେଇ ତାଙ୍କ ଭଲ ଭାବେ ଛୋଟି ଦିଅନ୍ତି, ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ
ଦୂରାରେ ଲଗାନ୍ତି ପୋଡ଼ିନୀ ରଖି ମିଶାଇ ସେଥିରେ କୁଳି କରି
ଦ୍ୱାରା ସ୍ଵରଗରେ ସ୍ଥଳିତ ଆସେ । ଗଳା କଷିଥିଲେ ତାହା ସାଧାରଣ
ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ଆପଣଙ୍କର ଦୂରା ଯଦି ତେଲି
ହୋଇଥାଏ ତେବେ ପୋଡ଼ିନାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଫେରିଥାଏ
ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁଲ୍ବୁ ଭଲ ବାପ୍ତ୍ୟ ହେବ । ଭଲ ଭାବେ
ପେଶା ଯାଇଥାବା ଦୁଇ ବଢ଼ ଚାମତ ପୋଡ଼ିନା ପତ୍ର ଦେଇ
ଚାମତ ଦହି ଏବଂ ଗୋଟେ ବଡ଼ ଚାମତ ଓ ମେଲି-ଏସବୁ
ନେଇ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଦିଲା
ଶରାରରେ ଲଗାନ୍ତି । ପଦର ମିନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଅନ୍ତି । ଏହାପରି
ତାକୁ ଅଞ୍ଚଳୀ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତି । ସମ୍ବାହରେ ଅତିକମାତ୍ର
ଦୁଇଥର ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ତେଳିଆ ଦୂରାର ସାଧାରଣ
ଅବସ୍ଥା ଫେରିପାଏ । ଦୂରା ସ୍ଵପ୍ନ ଓ ସୁନ୍ଦର ରହେ ।

ଏହି ଦାର ଓ ଆଖୁ ତଳ କଳା ପାଇଁ
ଲାକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ବୟସଠାରୁ
ଯେଷା ଦେଖାଯିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ।
ଦୂଷଣ, ମାନସିକ ଚାପ, ଖାଇବା
ଭ୍ୟାସ, ଶୋଇବା ଶୈଳୀ ଏବଂ
ବ୍ୟାପିଗାନ ଆମ ଚର୍ମ ଉପରେ ତେର
ଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆଖୁ ତଳ
କଳା ପଡ଼ିବା ଚର୍ମର ଏକ ସାଧାରଣ
ମୂଲ୍ୟା । ଯଦିଓ ଏଥୁପାଇଁ ଘରୋଇ
ପଚାର ଅଛି, କିନ୍ତୁ ସଠିକ୍ ପଢ଼ନ୍ତି ଜାଣି
ଥିବାରୁ ଆମେ ତାହାର ଲାଭ ଉଠାଇ
କରନ୍ତି ନାହିଁ ।
ଚର୍ମକୁ କିପରି ଶକ୍ତ କରିବେ ଚର୍ମକୁ
ଲାଗାକୋତା ହେବାରୁ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ
ଘରୋଇ ଉପଚାରର ଆବଶ୍ୟକତା
ରହିଛି । ତେଣୁ ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ
ଏପରି ଏକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ବିଷୟରେ
କହିବାକୁ ଯାଉଛୁ ଯାହା ତେହେରାର
ଉଚ୍ଛଳତା ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
ଆମେ କହୁଛି ଖାର୍ଷି ଗୁର୍ବି ନିଅ ବିଷୟରେ ।
ଏହାକୁ ତେହେରାରେ ଲଗାଇଲେ ଦ୍ଵାରା
ଉଚ୍ଛଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଖାଲି ସେତିକି
ନହେଁ, ଏହାକୁ ଆଖୁ ତାରିପାଖରେ ଗୋଲ
ଗୋଲ କରି ବୁଲେଇ ଲଗାଇବା ଦାରା
ଆଖୁ ତାରିପାଖ କଳା ପଡ଼ିବା ବି କମ
ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଗାଧୋଇବା ବେଳେ
ନାରିରେ ଲଗାଇ ଗାଧୋଇଲେ
ମୁଖମଣ୍ଡଳର ଉଚ୍ଛଳ୍ୟ ବଢ଼େ ।

ପୃଥ୍ବୀ କାହାରେ ଡାଇନୋଏର
ବିଭିନ୍ନ ଜାତିର ଜୀବମାନଙ୍କ ଭିତର ସରାସରି ଅନ୍ୟତମ। ସାଧ, ଛିପିଯିବି, ଏଣୁଆ, କଇଁଛ, ଗୋଖୁ ଓ

କୁମ୍ଭାର ଭଳି କାତି ରହିଥିବା ଗାଣ ଓ ଶୁଣୁଳା ଦେହର ଜୀବମାନେ ଏଇ ଜାତି ଅଧିକାର ବହୁ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ସରାସୁପମାନେ ଏଠାରେ ରହୁଥିଲେ । ତାଙ୍ଗନୋସର ବାସକରିଥିବା ସବୁରୁ ବଡ଼ ସରାସୁପା । ମଣିଷମାନେ ମାତ୍ର ୩୦ ଲକ୍ଷ ବର୍ଷ ତଥା ପ୍ରଯମେ ଦେଖାଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟ ୨,୨୫୦ ଲକ୍ଷ ପୂର୍ବେ ତାଙ୍ଗନୋସର ପୁଅଥିବା ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ । ପ୍ରାୟ ୨,୨୫୦ ଲକ୍ଷରୁ ୨୫୦ ଲକ୍ଷ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଦେଖି ତାଙ୍ଗନୋସର ଆମ ମୃଥିବାରେ ବାପ କରୁଥିଲେ । ଏହାର ଅର୍ଥ ମଣିଷ ଯେତେଦିନମରେ ପୁଅଥିବାପୁଷ୍ଟରେ ରହିଆସୁଛି, ତା'ଠୀରୁ ଦେଖିଦିନ ତାଙ୍ଗନୋସରମାନେ ଏଠାରେ ବାସକରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏତେଦିନଧରି ବାସକରିଆସୁଥିବା ବିଶାଳକାଯା ଜୀବମାନେ ହୋଇ କେମିତି ଲୋପ ପାଇଗଲେ, ତା'ର ଠିକ୍ ଉପର ଏଯାଏ ମିଳିନି ।

ଏଇ ଜାତିର। ପୃଥିବୀକୁ ମଣିଷ
ନୋସର ହେଉଥି ପୃଥିବୀରେ
। ବର୍ଷ ତଳେ ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରଦାନ
ଯାଏର ପୃଥିବୀପୁଷ୍ଟରେ
ବୁଦ୍ଧରୁ ବିଶାଳକାଯ୍ୟ
ପତେଦିନହେଲା
ନ ଏଠାରେ
୧ବିମାନେ
ମିଳିନି ।

ହେଲ୍‌ଥ ଟେକ୍ସ୍ କୋର୍ପ୍ସ ଫାଟ୍ ପାଇଁ ପ୍ରାଚୀ ବିତାଳା ହେଲ୍‌ଥାଏ ବେଶ୍‌ଯାଙ୍କ ଘେରୁଥିବା
ହାତରେ ଦାନ୍ତର ଲମ୍ପାଣ୍ଡିଙ୍ ଧାରଣ କରିବା ତେଣୁଳ ଲମ୍ପାଣ୍ଡିଙ୍ରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତାବେ ଉପରେ

ପାଇଁ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ରାବେ ବେସାଳ ଜମପ୍ଲାଷ୍ଟ ପ୍ରଶ୍ନାତ
ପାଇଛି । ଏହି ବେସାଳ ହାତ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଓ ଗୁଣବତ୍ତା
କୁ ଧରି ରଖୁବା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚମାନର କୋର୍ଟିକାଲ ବୋନ୍‌
ଆଥାଏ । ଯାହାକି ଲାଟେରାଲ ଜମପ୍ଲାଷ୍ଟ-ଟିସ୍ ଜମପ୍ଲାଷ୍ଟ
ଜମପ୍ଲାଷ୍ଟ ଭାବେ ପରିଚିତ । ଉପର ଓ ତଳ ହନ୍ତୁ ହାତରେ
ଧୂଳ ଯୁଦ୍ଧର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।
ଯା ହିନ୍ତ ବୋନ୍‌ରେ ଏହାକୁ ଲଗାଯାଇଥାଏ । ବେସାଳ
ଅଭିନବ ପରିଚିତ, ଯାହାକି ଯେ କୌଣସି ହାତ ପାଇଁ
କୌଣସି ପ୍ରକାର ବୋନ୍ ତେନେଥିବି

ପିତ୍ର ହୋଇଥାଏ ।
ବସାଳ ଲମ୍ପୁଣ୍ଡର ପାଇଦା
ଲମ୍ପୁଣ୍ଡ ଅସେପଗରର ୩ ୭ ଛଣ୍ଡ ଭିତରେ
ବୁନ୍ଦିତ କରାଯାଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ଓ ଧୂମ
ରାଗାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦେସାଇ ଲମ୍ପୁଣ୍ଡ ଫଳପ୍ରଦ
ଧୂମେହ ଓ ମୁଖକୋଳେମେ ହିମୋମ୍ବୋରିନ ଓ
ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହି ପ୍ରତିରୋଧ
ହାଇଥିବା ମ୍ୟୁକୋଳୋଜ ଅନୁପ୍ରବେଶ ପଥ ରହିଛି
ସମ୍ବନ୍ଧାନକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ

ତେଜୁଳରୁ ତଥାର ସମ୍ବନ୍ଧ ଏବଂ କ୍ୟାଣ୍ଟ

ତେବୁଳିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିରନ୍ମ ମୂଲ୍ୟପୁଣ୍ଡ ପଦାଥି ବଜାରରେ ବିକ୍ରି କର ଚାଷା ଲାଭବାନ ହୋଇପାରିବେ । ଘରୋଇ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ଉଦ୍‌ଦେୟାଗ ଦାରା ତେବୁଳିକୁ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରିବାର ସଙ୍କୁ ଅନେକ ସ୍ଥାଯୀ ରହିଛି ।

ପ୍ରାଚୀ ପ୍ରାଚୀ ମୂଲ୍ୟପୁଣ୍ଡ ଉପାଦ ପ୍ରସ୍ତୁତି ତେବୁଳିରୁ ମଣ୍ଡ, ଶୟ, କ୍ୟାଣ୍ଟି ଏବଂ ମୃଦୁପାନୀୟ ଆଦି ମୂଲ୍ୟପୁଣ୍ଡ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ବଜାରରେ ବିକ୍ରି କରାଯାଇପାରିବ ।

ତେବୁଳି ମଣ୍ଡ ତେବୁଳି ମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଏଥରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଅଛଜାଳରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରାଯାଏ । ପରେ ଏହାକୁ ଏକ ମଣ୍ଡ ବାହାର କରିବା ଯନ୍ତ୍ରରେ ପଳାଇ ମଞ୍ଜି ଓ ନିଜ ଅଳ୍ପା ଜରାଯାଏ । ଏହି ମଣ୍ଡଙ୍କ ଗ୍ରେ ଦିନା

ତେବେ ଖାଲକାକୁ ନ ପାଇ ସେମାନେ ପୃଥିବୀପୁଷ୍ଟରୁ ଲୋପ ପାଇଗଲେ
ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ।
ମଙ୍ଗଳ ଓ ବୃଦ୍ଧତି ଗ୍ରହର କଷ୍ଟପଥ ମଣିରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଗ୍ରହାଶ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟକୁ
ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି । କେତେକ ଗ୍ରହାଶ୍ରୀ ଆକାର ସାଧାରଣ ଶିଳାଖଣ୍ଡ ପରି ।
ଆଉ କେତେକ ଖୁବ୍ ବଡ଼ । ଅନେକ ଗ୍ରହାଶ୍ରୀ ପୃଥିବୀର ଆକର୍ଷଣ ହେତୁ
ଆମ ବାୟୁମଣ୍ଡଳୁ ପଶିଆସନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ବେଗରେ ଖୀପିବା
ସମୟରେ ବାୟୁକଣିକା ସହିତ ଘଷିହୋଇ ଜଳିଗଠନ କରିବାକୁ ଆମେ
ଉଲକ୍ଷନ ବୋଲି କହୁ । ହୋଇ ଉଲକ୍ଷନାଗୁଡ଼ିକ ପୃଥିବୀରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଆଗରୁ
ବାୟୁମଣ୍ଡଳୀଯ ଘର୍ଷଣଜନିତ ଉତ୍ତାପରେ ଜଳି ପାଇଁଶ ହୋଇଯାଏନ୍ତି । ମାତ୍ର
ଗ୍ରହାଶ୍ରୀ ଆକାର ବଡ଼ଥିଲେ ଉଲକ୍ଷନାଗୁଡ଼ିକ ପୂରାପୂରି ଜଳି ନ ପରି ଶେଷରେ
ବଡ଼ ବଡ଼ ପଥର ରୂପରେ ଆସି ପୃଥିବୀପୁଷ୍ଟରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ମତରେ

ବା ବୋଲି ମାସ ଗୋଗାଙ୍କ ଷେଡ୍ରୁରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର
କରାଯାଇପାରେ ।

ବେସାଳ ଜମପୂଣ୍ଡର ଜତିହାସ

୧୯୭୨ ମସିହାରେ ଡା.ଜନନ-ମାର୍କ ଜୁଲିଏଟଙ୍କ
ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଥମ ଏକକ ଜମପୂଣ୍ଡ ପ୍ରତିରୋପଣ
କରାଯାଇଥିଲା । ୧୯୮୦ର ମଧ୍ୟଭାଗରେ
ପଚାଶ ଦାନ ଡାକ୍ତର ଡା. ଗୋରାଟି ଝାରସେଠି
ଏକ ଉନ୍ନତ ବେସାଳ ପ୍ରତିରୋପଣ ପ୍ରଣାଳୀ
ଉଭାବନ କରିଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା
ଆଧୁନିକ ବେସାଳ ଜମପୂଣ୍ଡ ଓ କେର୍ଲିକୋ-ବେସାଳ
ଜମପୂଣ୍ଡକୁ ବିକଶିତ କରିବାରେ ସହାୟତା

ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ପ୍ରଶଳାଳ
ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡା ସୁମଳାଳ କର ଚିକିତ୍ସା କରି
ଶାତିଦିନେ ଫିର୍ ରହିବା ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞ
ଯନ୍ତ୍ରବାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତା’ଙ୍କ
ଜଗୁରା ଡାକ୍ତରା ମିଷ୍ଟକୁ ବି ମାନି
ଯେମିତି କି ଶାତିଦିନେ ଶୋଷ ବେଳେ
ଥୁବାରୁ ଅନେକେ ଏହିଦିନେ କାହାରେ
ପିଲାଛି; ଯଦ୍ବାରା ସେମାନଙ୍କ
କୋଷକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।
ପରିଷାର ହୁଏନାହିଁ ଲତାଦି । ରେଣ୍ଟ ଏହିଦିନେ ସାମାଜିକ
ଖାଲିପଟରେ ହାଲକା ନକ୍ଷ ଉଷ୍ମ ପାଣି ପିଲବା ଭଲ

ପରେ
କିମ୍ବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଲାଇ ସେଥିରେ ଏକ କିଲୋଗ୍ରାମକୁ ୩୦୦ ମିଳିଗ୍ରାମ
ବୋଡ଼ିମ ବେନଙ୍ଗେଏଣ୍ ମିଶାଯାଏ । ଉଚ୍ଚ ମଣ୍ଡଳୁ ଗରମ ଅବସ୍ଥାରେ
ଲାମିନେରେ ପଲିଥୁନ୍ ପ୍ରାକରେ ଭର୍ତ୍ତା କରି ସିଲ୍ କରାଯାଇଥାଏ ।
ବହଳ ମଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହାକୁ ୨୫ ଡିଗ୍ରୀ ତ୍ରିକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରି ବାଷିଭୂତ
କରାଯାଇଥାଏ ।

ଡେଣ୍ଟଲି ଶ୍ୱେ
ଏକ କିଲୋଗ୍ରାମ ମଣ୍ଡ ସହିତ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ ହିସାବରେ ଚିନି ମିଶାଇ
ବ୍ରୁବାରୁତ୍ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ ଜାଳରେ ଫୁଲାଇଯାଏ । ଏଥରେ କିଲୋଗ୍ରାମ
ପ୍ରତି ୧୫ ଗ୍ରାମ ଲୁଣ ଏବଂ
ଦରକାର ଅନୁଯାୟୀ କିରା,
ଗୋଲମରିଚ, ଅଦା ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଆଦି ମସଲା ମିଶାଇ ଗରମ କରାଯାଏ ।

ଏକ ବରାଟ ଉଲକାପଣ୍ଡ ଗ୍ରହାଶୁନ୍ଗରୁ ଆସି ପୃଥିବୀ ଉପରେ ପଡ଼ିଥିଲା ।
ପୃଥିବୀପୃଷ୍ଠରେ କିଲୋମିଟର ବ୍ୟାପା ବିବାଟ ଗାତ ସୃଷ୍ଟି କଲା । ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଅଧିକିର ବାଦଳ ଛାଇଗଲା । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ବିନା ପୃଥିବୀପୃଷ୍ଠ ଖୁବ୍ ଶାତଳ ଓ ତା
ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ତୁଣଭୋଜୀ ତାଙ୍କମୋସର ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ
ତୁଣଭୋଜାମାନଙ୍କୁ ଖାଇ ବଞ୍ଚୁଥିବା ମାସାସା ଜାବ ଆଉ ଖାଇବାକୁ ପାଇଲେବେ
୧୦୦ ଭାଗୀର୍ଥ ପ୍ରାୟ ଗ୍ରହା ତାଙ୍କ ପ୍ରାଣୀ ତଥା ମାସାସା ତାଙ୍କମୋସର ଲୋପ
୧୯୯୦ ଦଶକରେ ଏହାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଲା । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପୃଥିବୀପୃଷ୍ଠରେ
ସନ୍ଧାନ ପାଇଲେ । ଆମେରିକାର ଜନକୁଟାନ ଉପଦାପ (ମେଞ୍ଚିକୋ) ଅଞ୍ଚଳ
ସନ୍ଧାନ ପାଇଲେ, ଯାହାର ଚିତ୍ତା (ବ୍ୟାସ) ୧୩୦ କି.ମି । ଏହା ପ୍ରାୟ ୧୩୦ କି.
ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗର୍ଭ ମିଳିଲା ଆମେରିକାର ଆଜିଥି ଦେଶର ମାନସୋନ ଅଞ୍ଚଳ
ଓ ସେବାର ୨୯ କି.ମି । ଏହା ପ୍ରାୟ ୫୪୦ ଲକ୍ଷ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ଗର୍ଭ । ଦଶିଶ
ସନ୍ଧାନ ମିଳିଛି । ଏହାର ସେବାର (ବ୍ୟାସ) ୧୫ କି.ମି । ଏହି ଗର୍ଭର ମଧ୍ୟ ୧୨୦
ଭାଗମୋସର ଭିତରେ ହେବାର ମଧ୍ୟ ମନ୍ତ୍ର ଏହି ମଧ୍ୟ ସେବାକୁଟିଛି ।

ପଡ଼ିଥିଲା । ଏହା ହୋଇପାରିଥିଲା । ଏବେର ବେସାଳ ଜମପୁଣ୍ଡି ୧୯୧୦ ଶର୍ଷ ଧରି ଆକାଶରେ ର ଶେଷ ଆଡ଼ିକୁ ସ୍ଵିଜରଲାଣ୍ଡର ପ୍ରଫେସର ଏସ. ଲହତେଙ୍କ ଦାରି ତଳ ଓ ଅନ୍ଧକାରମୟ ଉଭାବନ ହୋଇଥିଲା । ବେସାଳ ଜମପୁଣ୍ଡି ଦର୍ଶ ରଖି ହେବ ବ୍ୟବହତ ପାରେ ଧାରେ ଗଛିଲତା ହୋଇଥାଏଇ । ବେସାଳ ଗୋନରେ କମ ସଂକୁଳଣ ଆଶଙ୍କା କଟେକ ଜୀବ ମରିଗଲେ । ରହିଥାଏ । ଏହା ଘନ, କର୍ତ୍ତକାଳ ଓ ଜମପୁଣ୍ଡି ପାଇଁ ଉକୁଷା ପାଇଲେନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ନ ପାଇ ରହିଥାଏ । ପାରମିରିକ ଜମପୁଣ୍ଡିକ କ୍ଷେତ୍ରାଳୀ ପାଇଗଲେ । ଆଳଭୋଲାର ହାଡ଼ରେ ଖଣ୍ଡାଳଥାଏ । ବେସାଳ ପୁଣ୍ୟପୁଷ୍ଟରେ କେତେକ ବିରାଗ ଗର୍ଭର ଜମପୁଣ୍ଡର ମୁଖ୍ୟତଃ ୨ ଟି ପରିବାର ଅଛି । ପ୍ରଥମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଗୋଟିଏ ବିରାଗ ଗର୍ଭର ଜେନେରେସନର ଜମପୁଣ୍ଡ ଦିଶି ଓ ବର୍ଗାନନ୍ଦ ଏମାନର ଜମପୁଣ୍ଡ ବିଶିଷ୍ଟ । ଜମପୁଣ୍ଡ ଅଞ୍ଚଳରେ ୧୯୪୦ ଲକ୍ଷ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ବିଶିଷ୍ଟ ଏଥି ଗର୍ଭର ଲମ୍ବ ୪୦ କି.ମି. ନାନ୍ଦ ଅଞ୍ଚଳରେ । ଏହି ଗର୍ଭର ଲମ୍ବ ୪୦ କି.ମି. କିମିକୁ ଅନ୍ଧାଳୀକରିବାରେ ମଧ୍ୟ ବିରାଗ ଗର୍ଭର ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କରାଯାଇଥାଏ । ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟ ୨୭୦ ଲକ୍ଷ ବର୍ଷ ତଳେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କରାଯାଇଥାଏ । ସପ୍ତାହ ପରିବାର ତେଣୁକି କମିକୁ ଆସିବାକ ପଢ଼ିଥାଏ । ବେସାଳ

ଏହା ତାଙ୍କେଷ୍ଟ ସମ୍ପଦକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଝିଲ୍ ପ୍ରୋବେଲ୍ଯୁମି ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ଶାତଦିନେ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଝିମ୍ ନେବା ବି ଜଗୁରା । ଏହା ଥଣ୍ଡା, କାଶ ସମସ୍ୟାରୁ ଅନେକଙ୍ଗରେ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ଶାତଦିନେ ପ୍ରତିଦିନ ନଢ଼ିଆ ତେଲର ମସାଜ ନେବା ବି ଶରାର ପକ୍ଷେ ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଶାତଦିନେ ବିଷ ରୁଚକୁ ସାଳାତରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଖାଇବା କିମ୍ବା ଏହାର ଜୁସ୍ ପିଇବା ବି ଶରାରକୁ ଅନେକ ଉପକାର ଦେଇଥାଏ । ସେହିପରି ଚିନ୍ହ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଶାତଦିନେ ଗୁଡ଼ ଖାଇବା ବି ସୁରାସ୍ପ୍ଯ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଗୁଡ଼ର ଆଉ ଏକ ପାଇଦା ହେଉଛି ଏହା ଶରୀରର ଓଜନକୁ ନିଯନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୪ ତିଙ୍ଗା କୁହ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥୁରେ କେବଳ
ପ୍ରତି ୪୦୦ ମିଲି.ଗ୍ରା ସେତୁମାତ୍ରମେ ପାଶାଧିଯମ ସଲଫେର ମିଶାଇ ଗରମ ଅବସ୍ଥାରେ
ବୋତଳରେ ଉର୍ଚ୍ଛ କରି ଠିପି ଦେଇ ବନ କରାଯାଏ । ତେଣୁଠି କ୍ୟାଣି ଏକ କି.ଗ୍ରା
ପଞ୍ଚମରେ ୩୪୦ ଗ୍ରାମ ଗୁଡ଼ ଏବଂ ୩୪୦ ଗ୍ରାମ ଚିନି ମିଶାଇ ରନ୍ଧାଯାଏ । ଏଥୁରେ
୫ ଗ୍ରାମ କଳାଲୁଣା, ୪୦ ଗ୍ରାମ ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼, ୨୫ ଗ୍ରାମ ଜିରା ଗୁଡ଼ ଓ ୫ ଗ୍ରାମ ହେଣ୍ଟୁ
ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରାଯାଏ । ହାତରେ ବଳି କିମ୍ବା କ୍ୟାଣି ଛାଞ୍ଚରେ ପକାଇ
ପାଇବା ପାଇବା ପାଇବା ପାଇବା ପାଇବା ପାଇବା ପାଇବା ପାଇବା ପାଇବା ପାଇବା

