









ମୋମବାନ୍. ୧୯ ମେଘେଷ୍ଠ ୨୦୨୨



ରବିବାର ମାସ୍କୁରକ୍ୟାଷ୍ଟିନମ୍ପିଟ ପ୍ରେସ୍ କ୍ଲବ୍ ଅପ୍ ଓଡ଼ିଶା ପରିସରରେ ଆୟୋଜିତ ରାଖି ବାର୍ଷା ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ ଉଥିବ ‘ଆତ୍ମଚ ବନ୍ଧନ ୨୦୨୨’ରେ ଧରିତ୍ରୀ ସମ୍ମାନକ ତଥାଗତ ସତ୍ୱପଥୀଙ୍କଠାରୁ ସ୍ଵର୍ଗ ମୁଦ୍ରା ପୂରଞ୍ଚାର ପାଳିଥୁବା ଜଣେ ପ୍ରତିଯୋଗା। ନିକଟରେ ଅଛନ୍ତି ଧରିତ୍ରୀର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟନୀରୀହା ଆଦ୍ୟାଶ।

ସତ୍ୱପଥୀ(ଡାହାଣ) ଏବଂ ଉପାୟିକା ଶୋଭାରୀ ମିଶି।



କୁଳାଙ୍କ ମିଳନ ପରିଷଦ ସମ୍ମାନ ପାଇଁ ଆମ ଯାହାର ମିଳନକାରୀଙ୍କୁ



၁၀ ပိုမ်းတော်မြံ၏ ၈၃၇၊ ၁၉ ဇန်နဝါရီ ချောင်းမြှုပ်

ବିଜ୍ଞାନ ପରୀକ୍ଷା (ମୁଦ୍ରଣ)

ଉତ୍ତରଣୀ ଭାଇର ସମ୍ପର୍କ ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ । ଏହି ବନ୍ଧନ  
- ସର୍ବଦା ଅତୁଗ୍ରାମୀ । ନିଜର ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ  
ଝିଆକୁ ନିଜ ଉତ୍ତରଣୀ ଭଲି ସ୍ଵେଚ୍ଛା ଦେଇପାରିଲେ  
ଦେଶରେ ଏକ ସୁଧର ସମାଜ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରିବ ।  
ରାଖୀ 1 ବାନ୍ଧୁଥିବା ଝିଆକୁ ସମ୍ମାନ, ସୁରକ୍ଷା,  
ସ୍ଵେଚ୍ଛା ଦେବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେବା  
ଉଚ୍ଚିତ ବୋଲି ‘ଧରିତ୍ରୀ’ ଏବଂ ‘ଓଡ଼ିଶା ପୋଷ୍ଟ’ର  
ସମ୍ପଦକ ତଥାଗତ ସତ୍ପଥୀ କହିଛନ୍ତି । ରଦ୍ବିବାର  
ମାଞ୍ଚରକାଣାଞ୍ଚିଟ ପ୍ରେସ୍ କ୍ଲବ ଥିଏ ଓଡ଼ିଶା  
ପରିସରରେ ‘ଧରିତ୍ରୀ’ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ  
ରାଖୀ ବାର୍ଷା ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ମୁଗ୍ଧଭାବର ବିଭାଗର  
ଉପର ‘ଆମେ ରନ୍ଦର ୨୦୧୭’ରେ ମୋବାଇଲ୍

ଥେଗାତ କହିଲେ, ରଙ୍ଗର ଭଉଣୀ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ  
ଲାଶୀ ବା ସୁଥାବା ଝିଅକୁ ନିଜର ଭାବିବା ମନୋଭାବ  
ସମସ୍ତର ଆସିବା ଦରକାର। 'ଧିନ୍ତ୍ର' ଏବଂ  
'ଡ଼ିଶା ପୋଷ୍ଟ'ର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଆଦ୍ୟାଶା  
ସତପଥୀ କହିଲେ, ପାଠିକାପାଠକମାନେ ଆମ  
ପାଇଁ ସୁବେଳେ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ  
ପାଠିକାପାଠକଙ୍କ ସହ ମିଶିବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି  
କରୁଛି। ସମସ୍ତ ନିଜର ମୂଳ୍ୟବାନ ସମୟ କାଢି  
ଉଷବରେ ଯୋଗ ଦେଇ ଥିବାରୁ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ  
କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇଥିଲେ। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଗୁପ୍ତା  
କ୍ଷେତ୍ରବ୍ୟରସର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ରାଜେଶ ଗୁପ୍ତା, ଗ୍ରୀନ୍  
ଟିଲିଜର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏମ୍ବିକେଶବର  
ଗାଓ, ପଣ୍ଡା ଗ୍ରାଭେଲୁର ପ୍ରତିନିଧି ଗଣ୍ଡିତ  
ପଦକାରୀ ମୋହନ୍ଦେବ ମିଶାର ଏକାନ୍ତ ମ୍ୟାପ



ଗ୍ରୀନ୍ ଟିକିଇର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏମ୍.କେଶବ ରାଓ  
ଓ ସେ ଟିକୋଡ଼ାଟେ ଗ୍ରୀନ୍ ପାଠ୍ୟ ପାଠ୍ୟ ପାଠ୍ୟ !



କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସହ ପ୍ରାୟୋଜକ ପଣ୍ଡା ଗ୍ରାନ୍ତେଲ୍ଲର  
ଏହିୟା ଉଚ୍ଚିତ ପାଦାଧି ହେଲୁଥାଏଥାଏହି ।



ମର୍ଦ୍ଦାର ହିତରେ ଉପରେ ଉପରେ ହିତରେ ମେମାନ୍ତ ମଞ୍ଜଳୀମ ଓ ଆନ୍ଦ୍ରମାନ୍ତ୍ରେ ।



ମର୍ବନ୍ଧୁର କିନ୍ତୁ ରଣ ଉସନ୍ତରେ ବୌମ୍ୟ ପଞ୍ଚ ମାଲ୍ଯଥାରୀ କିଛିବ୍ରାମାଣେ ।













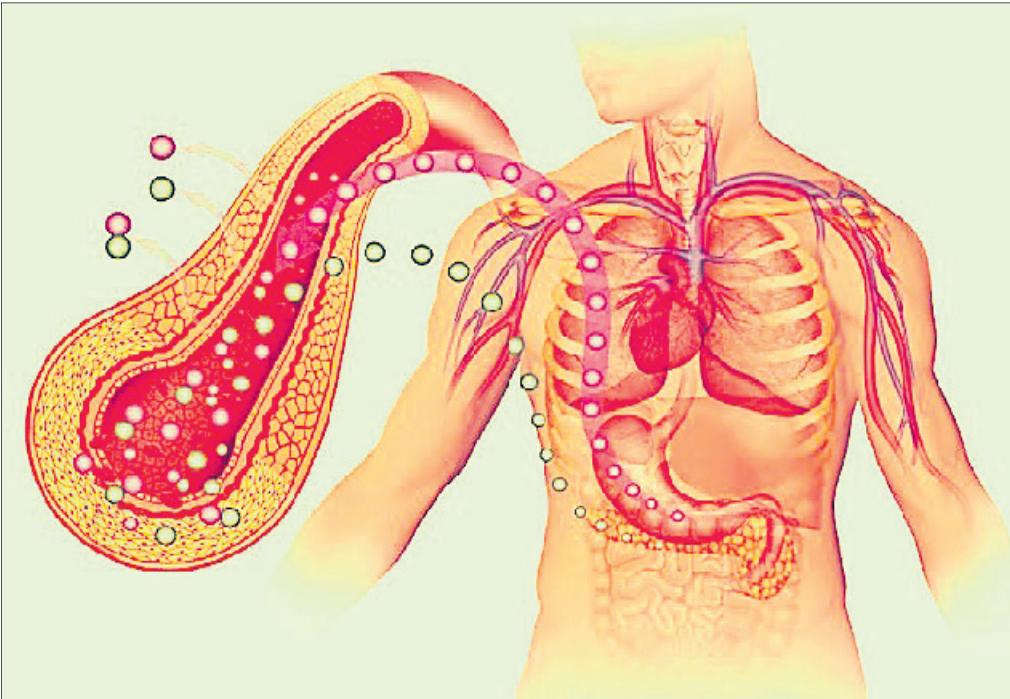


# କମ୍ୟୁନିକ୍ୟୁ ଆର୍ଥିକାର: ସ୍ଵପ୍ନ ସ୍ଵଚ୍ଛତା



ଡା. ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍କାଇ

“ଇନ୍ଦ୍ରାଜିତ୍ ଆମ ଶରୀରର ଏକ  
ହରମୋନ୍ତା ଏହା ପ୍ରାଣମାନଙ୍କ  
ଶରୀରରେ ରହିଥିବା ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ  
ନାମକ ଗୁହ୍ନ୍ତିରୁ କ୍ଷରିତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ  
ଗୁରୁକୋଜର ମାତ୍ରାକୁ ଅନୁମୋଦିତ  
ସ୍ଵରରେ ରଖେ । ରକ୍ତରେ ଗୁରୁକୋଜର  
ମାତ୍ରା ବଡ଼ିଗଲେ ତାକୁ ଗାଇକ୍ଷାଜେନ୍  
ନାମକ ଉପାବାନରେ ପରିଣତ  
କରିଦେଇ ସଞ୍ଚୟ ନିମିତ୍ତ ପଠେଇଦିଏ  
ଯତ୍ତ ଏବଂ ପେଶା ଭିତରକୁ  
କୋଣିକା ଉତ୍ତରେ ବି ବୃଦ୍ଧି କରିପକାଏ  
ଗୁରୁକୋଜର ଜାଗଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପୁଣି  
ଏହିବର୍ଷ (୨୦୨୨) ଆମେ ପାର  
ହୋଇ ଆସିଛୁ ‘ଇନ୍ଦ୍ରାଜିତ୍’ର  
ଶତାର୍ଥିତା ।”



**ତାଙ୍କ ଲବେଚିଥିବା** - ଏହି ଦୂଃଖାଧିକା  
ବ୍ୟାଧିର ନାମକରଣ  
ହେଲାଇଥିଲା ଦ୍ଵିତୀୟ କିମ୍ବା ତୃତୀୟ  
ଶ୍ରୀଷ୍ଠାବ୍ରତେ । ଏହି ଗ୍ରୀକ ଶବ୍ଦର ସ୍ରୋତର  
ଥିଲେ ମେମପିତର ଆପୋଲୋନିଆସ,  
ପାଖାପାଖୁ ଶ୍ରୀଷ୍ଠାପୁର୍ବ ୧୫୦ରୁ  
କୌଣସିକା ଭିତରେ ବି ବୃଦ୍ଧି କରିପକାଏ  
ଗୁକୋଜର ଜାଗରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପୁଣି  
ଏହିବର୍ଷ (୧୦୯୯) ଆମେ ପାର  
ହୋଇ ଆସିଛୁ ‘ଜନସୁଲିନ’ର  
ଶତବାର୍ଷିକା ।



ଆଉ କାଳ ବିଳମ୍ବ ନ କରି କୁଳୁଗରିର  
ପ୍ରଥମେ ପରିସ୍ରା ଏବଂ ତା'ପରେ ରଙ୍ଗ  
ପରାକ୍ଷା କରିପକେଇଲେ । ପରିସ୍ରା ଓ  
ରଙ୍ଗରେ କୁଳୋଜର ମାତ୍ରା ଅସ୍ପାଭାବିକ  
ଭାବରେ ଦେଖି । ଏବେ ବୁଝାଗଲା,  
ଯାହାକୁ ଏତେଦିନ ଧରି ନିଛୁକ ହଜମରେ  
ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଏଞ୍ଚାଇମର ଉପ୍ରେ  
ବୋଲି ମନେ କରାଯାଉଥୁଲା, ସେହି  
ଅଭ୍ୟାଶର ରହିଛି ଆହୁରି ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ।  
ରଙ୍ଗରେ ଦ୍ରୁବାତ୍ମତ ଥିବା କୁଳୋଜକୁ ତାହା  
କୋଷ ଭିତରକୁ ଛୁକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ  
କରେ । କୋଷ ସେହି ଗୁଲୋଜର ଶକ୍ତି  
ଜୀବ କରେ, ଫଳରେ ରଙ୍ଗରେ ଗୁଲୋଜର  
ମାତ୍ରା ସହିତ ପୁରରେ ରହେ, ଶରୀରରୁ  
ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ଗୁଲୋଜ ବାହାରି ଥିବାରେ  
ବାଧାଦିବା । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଲା, ସେହି  
ବିଶ୍ୱଯକର ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନଟି  
ତା'ହେଲେ ଅଗ୍ରାଧୀନୀୟ କେହିଁ ତିଆରି  
ହେଉଛି ?

ବଜ୍ରାଦିଧାରୀମଙ୍କୁ ହିନ୍ଦୁପାତ୍ରଳା  
ସେବିନଠାରୁ ଆଶୁରି ଦୁଇଦଶକ ପୂର୍ବର  
କଥା। ସେହି ସମୟରେ ଜଣେ ତୁଣ  
ଜର୍ମାନ ଗବେଷକ, ପଲ୍ ଲ୍ୟାଙ୍କରହାନ୍ତି  
ଅଗ୍ର୍ୟାଶୟର ଅଶ୍ଵବୀକ୍ଷଣିକ ଗଠନକୁ  
ନେଇ ଏକ ଗବେଷଣା ନିବନ୍ଧରେ

କଣେଇଥିଲେ, ଅତିପରିଚିତ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ-  
କୋଷର ବାହାରେ ଆସୁଛି ଏକ ଧରଣର  
କୋଷ ପୁଞ୍ଜମାନ ରହିଛି । ସେହି କୋଷର  
କାମ କଞ୍ଚା, ସେ ସଂଖ୍ୟରେ କୌଣସି  
ଧାରଣା ନ ଥାବାରୁ ୨୭ଦର୍ଶ ବୟକ୍ତ  
ସେହି ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣକୁ  
ନେଇ ସେତେବେଳେ କେହି ସେପରି  
ମୁଣ୍ଡ ଖେଳେଇ ନ ଥିଲେ । ପରିଚିତ  
ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ-କୋଷ ପାତକ ରସ,  
ଆମ୍ବାର ହଜମ-ସାଧାରନ ଏମଜାଇମ  
ତିଆରି କରିଥାଏ ବୋଲି ଜଣାଥିଲା ।  
ଏବେ ମିଳକୁଣ୍ଡିଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ପରେ  
ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବୁଝିଲେ, ତା'ହେଲେ  
ଲ୍ୟାଙ୍କରହାବୁ ଯେଉଁ କୋଷର ସନ୍ଧାନ  
ଦେଇଥିଲେ, ସେଇଠାରେ ହଁ ନିଶ୍ଚିଯ  
ରକ୍ତରେ ବୁକୋଜର ମାତ୍ରା ବଜାୟ  
ରଖୁଥିବା ଉପାଦାନଟି ତିଆରି ହୁଏ ଏବଂ  
ହରମୋନ ହିସାବରେ ରକ୍ତରେ ମିଶେ ।  
ରାତରାତି ସେହି ବିଶେଷ କୋଷଗୁଡ଼ର  
ନାମ ଦିଆଇଲେ ‘ଆଇଲେଟସ ଅଫ  
ଲ୍ୟାଙ୍କରହାବୁ’ ବା ଲ୍ୟାଙ୍କରହାବୁର  
ଦ୍ୱାପର୍ଯୁଞ୍ଜ’ । ପୁଣି ସେହି ହରମୋନଟିର  
ନାମ ଦିଆଗଲା ‘ଇମ୍ବୁଲିନ୍’ ବା  
ଦ୍ୱାପର୍ଯୁଣିନ୍’, କାରଣ ଲାଟିନ୍  
‘ବେନେରା’ ଶବ୍ଦରିତ ଅର୍ଥ ଲାଗି ।

କିନ୍ତୁ ଜନସୁଲିନ୍ଦର ଉଥ ଜାଣିବା  
ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ରାସାୟନିକଟିକୁ  
କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ପୃଥକ୍ କରାଯାଇ  
ପରିଲାନି । ଯେତେବେଳେ କୁକୁର କି  
ଗୋରୁ ଦେହରୁ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୀୟ କାଟି  
ବାହାର କରାଯାଉଥିଲା, ସେତେବେଳେ  
ଦେଖାଯାଉଥିଲା ଯେ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୀୟ  
ନିଷ୍ଠାପିତ ପାଚକରସ ନିଜେ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୀୟ  
କୋଷର ଅନେନଟାକୁ ହଜମ  
କିମ୍ବିଦେଥିଲା; ଫଳରେ ଖୋଜିଲେ ମଧ୍ୟ  
ନିର୍ମିଳୁ ନ ଥିଲା ଜନସୁଲିନ୍ଦର ଅନ୍ତିରୁ । ଏହା  
ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ଵ ଶତାବ୍ଦୀର ବ୍ୟାପକ  
ଶୈଶବ ଭାଗରେ ସ୍ଥାନିଶ୍ଚ ଫୁଲ ପୃଥବୀରେ  
ହାହାକାର ସୁଷ୍ଟି କରି ପକେଇଲା । ସ୍ଥାନିଶ୍ଚ  
ଫୁଲରେ ପ୍ରାଣ ହରେଇଲେ କମବେଶି  
ପ୍ରାଞ୍ଚକୋଟି ଲୋକ ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନମାନେ  
ସ୍ଵକାର କଲେ, ଏହି ମହାମାରୀ  
ଭାଇଜରସ ବିରୋଧରେ ସୁଷ୍ଟି କରି  
ପକେଇଛି ସ୍ଵାଭାବିକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ  
ପରମତା । ତେଣୁ ଫୁଲ ରୋକିବାରେ  
ସେମାନଙ୍କ କୃତି ପ୍ରାୟ ଶୂନ୍ୟ । ଏବେ  
ଯଦି ଜନସୁଲିନ୍ଦର ଚିହ୍ନ ନେବା ପରେ  
ମଧ୍ୟ ତାକୁ ବୁଝୁ ଯୁଗର ପୁରୁଣୀ । ଏକ  
ବାରାମୁକ ରୋଗରେ ପ୍ରଯୋଗ କରି ନ  
ହେଁ ତା'ଦେବେ ତ ବିଜ୍ଞାନମାନୀମାନେ

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ପିଆଜକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ବିଶେଷତାବରେ ପାଷିଫ୍ଲୋଡ଼ିଆମ୍ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହା ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ଥାଏ । କେତେକେ ଖାଦ୍ୟ ସହ ପିଆଜ ଖାଲବାକୁ ପରିଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି । ପିଆଜରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟାପକାରୀ ଗୁଣ ଉଚିତ ହିଁ । ଏଥରେ ଥିବା ଆଣିଅଛିଦାଣି ତର ଆମ ଶରୀରର ଭିତର ଭାଗକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ । ତା'ର ଶାରୀରିକ ଦୂର୍ବଳତା ମଧ୍ୟ ଦୂର କରେ । ପିଆଜ ଖାଲବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଆସୁଇ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗରେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ି ଯେ, ନିୟମିତ ଏହାକୁ ଖାଲବା ଦ୍ୱାରା ତାହା କ୍ୟାନସର ସହ ଲାଭିଥାଏ । ଆପଣ ଅଳ୍ଲାରଙ୍ଗନିତ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ ପିଆଜ ଖାଲଲେ ତାହା ଏଥରୁ କେତେକାଂଶେ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । ପିଆଜରେ ଭିତାମିନ-୧, ଲି ଏବଂ ସି ପ୍ରଭୁର ମାତ୍ରାରେ ଭରି ରହିଛି । ଏହାକୁ ଖାଲଲେ ତାହା ଦର୍ମରେ ଚମକ ଆଶିଥାଏ । ପିଆଜ ଖାଲବା ଦ୍ୱାରା ମହିଷାର କାର୍ଯ୍ୟଧାର ଆସୁଇ ସନ୍ତ୍ରିଯ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କାଳିପରିମିଶ୍ରା ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

# ବୁଢ଼େ କିମ୍ପାନ୍ଦସର

କିଆରେ ଅଛି-କ୍ୟାନସର : ନୋ ଆନସର। ହେଲେ ଆଜିକୁଳି କିଷ୍ମା ଦିବ୍ଯାନରେ  
ଉଠନ୍ତ ଝାନକୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନୂଆ ତଥା ହାଲାଟେକିଷ୍ମା ପ୍ରଶାଳୀ  
ଅନୁସ୍ଵର ହେଉଛି । ଏପରି କି କ୍ୟାନସର ପରି ମାରାମ୍ବକ ରୋଗକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ ଚିହ୍ନଟ କରି  
ତକ କିଷ୍ମା କରାଇଲେ ଅନେକାଂଶରେ ଏଥୁରୁ ଆଗୋଖ୍ୟ ଲାଭ ମିଳିପାରୁଛି । ତେବେ  
ଯଦି ଏହା ଗୁରୁତର ଆକାର ଧାରଣ କରେ ତେବେ ତାହା ଅକାଳରେ ମୁଣ୍ଡୁକୁ ଡାକି  
ଆଶିଥାଏ । କ୍ୟାନସରର ପ୍ରକାରଭେଦ ମଧ୍ୟରେ କୁଞ୍ଚ କ୍ୟାନସର ଅନ୍ୟତମ । ଏହାର  
କେତୋଟି ପ୍ରାଚୀନିକ ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ କୁର ଲାଗି ରହିଥାଏ ।  
ଆନେମିଆ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦିବ । ଅଞ୍ଚ କାମ କରିବା ପରେ ହାଲିଆ ଲାଗେ ।  
ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ବୁର୍ବଳ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଗନା କିଷ୍ମା କାଖ ତଳେ ହାଲୁକା ଦରଜ  
ଲାଗେ । ଛାଟିରେ ବୁନନ ଫୁଲ । ଶରାରରେ ହାଲୁକା ଆୟାତ ଲାଗିଲେ ରକ୍ତ କ୍ଷରଣ  
ହୋଇଥାଏ । କୁଞ୍ଚ କ୍ୟାନସର ଅନ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣ ହେଲା ଉନ୍ମଦେକଶନ ଲାଗି



ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବତ କରେ ଧୂମପାନ  
ନୀଳିଙ୍ଗ ଲୋଡ୍ ଓ ଏକାକ୍ରମ ପାଇଁ ଆମ ଯୁଦ୍ଧକାରୀ ଦେଶରେ ୧୦୦ ଲୋକୀ

ଧୂମପାନ ସ୍ଥାପ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ଅନେକେ ଏହାର ବଶବର୍ତ୍ତା ହୋଇଥାଏଛି । ହେଲେ ଏହି କ୍ଷଣିକ ଆନନ୍ଦ ପରିବର୍ତ୍ତା ସମୟରେ ଚୁରୁତେର ସ୍ଥାପ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଡାକି ଆଣିଥାଏ । ନିୟମିତ ଧୂମପାନ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ଗୋଲି ଏକ ସଦ୍ୟତମ ସର୍ବେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏତିକି ଅଭ୍ୟାସ ସହ ଜଡ଼ିତ କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବ୍ୟବହାରକୁ ତନ ତନ କରି ଚର୍ଚନା କରିବା ପରେ ଏପରି ବିଷୟରେ ସୁଚନା ପାଇଛନ୍ତି ଥ୍ରିଶ୍ଚଠମ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ଧୂମପାନ ସହ ଓଡ଼ପ୍ରୋତ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଗଲେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମନ କେବଳ ଧୂମପାନ ଉପରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ତାଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ ଗୋଲି ଉଚ୍ଚ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ତା'ପରି ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବୁଦ୍ଧିମତୀ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏପରି କି କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ଗୋଲି ସେମାନେ ସର୍ତ୍ତକ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ।



କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା  
ବନ୍ଧୁ ଲାଗି...

କୌଣସି କାମକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ  
ତୁଳାଙ୍ଗବାକୁ ହେଲେ ସେଥିଲାଗେ  
ଯୋଜନାବର୍ଷ ଭାବରେ ଆଗେଇବେ  
ଦରକାର । ତା'ସହ ସେହି କାମକୁ ନେଇ  
ଆଣି ଯୋଇବା ପାଇଁ ନିଜର ମାମଠୀ  
ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ କେତେବେଳେ  
କୌଣସି କାମା କରିବା ସମୟରେ ଅନେକ  
ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମାନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି  
ଏଥ୍ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ମାନସିକତା  
ସକାରାମ୍ବକ ରହିବା ନିଶ୍ଚାତି ଦରକାର  
ମନକୁ ହାଲୁକା କରିବା ଲାଗି ମା  
ପସଦର ଗାତ୍ର ଶୁଣନ୍ତୁ । ଏହାପ୍ରାରା କାମ  
କରିବା ପ୍ରତି ମନ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ରହିଥାଏ  
ବୋଲି କାଳିପର୍ମନ୍ତା ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟରେ  
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି  
ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ନିଜ ମା  
ପସଦର ସଙ୍ଗାତ ଶୁଣୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ  
କାର୍ଯ୍ୟଦଶତା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ  
ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ଥିଲା ବୋଲି ସେମାନେ  
ସର୍ବେ ସମୟରେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ  
ହେଲେ ଏହି ଗାତ୍ର ଶୁଣିବା ଯେପରି  
ମାନସିକତା ଉପରେ ଖାରାପ ପ୍ରଭାବ  
ନ ପକାଏ ସେ ନେଇ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା  
ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି

# ଶ୍ରୀ ମୁଖ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱ

- ଛତ୍ରର ଗୁକାନ୍ତ ନାମକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀରରେ ଥଣ୍ଡା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ବ୍ୟାକ୍ଲେରିଆକୁ ଅନେକାଂଶରେ ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଦେନନ୍ତିର ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ଛତ୍ର ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । କେବଳ ସେଠିକି ନୁହେଁ, ଛତ୍ର ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶଙ୍କି ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
  - ମହୁରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଏଥରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଅନ୍ତିତାଣ୍ଟ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ଲେରିଆଲ ତତ୍ତ୍ଵ ଶରୀରକୁ ଅନିଷ୍ଟ ପହଞ୍ଚାଉଥିବା
  - ବ୍ୟାକ୍ଲେରିଆରୁ କୁମାରିଦେଇଥାଏ ।
  - ନିଜକୁ ମୁୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପନ୍ଥିପରିବାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସୁଧ ପିଲାପାରନ୍ତି ।
  - ଘରେ ଯଦି ପାଞ୍ଚ-୬ର ବର୍ଷ ରଖିଛନ୍ତି ତେବେ ତା' ଭିତରେ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀକୁ ନିଯମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଚେକ କରିନାଥାନ୍ତୁ ।
  - ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ୫୦ ଚପିଗଲାଣି ତେବେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲେଯିମନ ଏବଂ ଭିତାନିନ୍ 'ତି' ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।
  - ବ୍ୟାଯାମ କରିବାକୁ ଠିକ୍ କରିଥିଲେ ସବୁବେଳେ ପ୍ରଦୂଷଣମୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଚଯନ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଅମୁସ୍ତ ଲାଗୁଛି ତେବେ ସେହିନ ବ୍ୟାଯାମ ନ କରିବା ଭଲ ।



ଜୀବନ ତାଳିକାରେ ସାମିଲ କରିଛନ୍ତି ।  
ଏହାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ  
କଥା ଜୀବିଷନ୍ତି କି ? ତାହା ହେଲା, ଯଦି  
ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଯମିତ ମର୍ମ ଥାକ କରନ୍ତି,  
ତେବେ ତାଙ୍କର ସାମ୍ବୁଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ବପେକ୍ଷା  
ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ମର୍ମ



