



ଆজିକାଲିର ବ୍ୟପୁମୟ ଜୀବନରେ ଆମେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାର
ଏଣ୍ଟାରୀନ ହୋଇଥାରୁ। ତାହାର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଉପରେ
ପଡ଼ିଥାଏ । ତେବେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସୁରଖ୍ୟରେ କରିବା ପାଇଁ ସକାରାମକ
ମାନସିକତା ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର । ତେଣୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ
ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ସଙ୍ଗତ । ମନକୁ
ହାଲକା କରିବା ପାଇଁ ଅବସର ସମୟରେ ମନ ପରାମର୍ଶ
ଗାତ୍ର ଶୁଣିଲେ ତାହା କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ବୋଲି
ସଧ୍ୟତମ ସର୍ବେରୁ ଜଣାଯାଇଛି । ଏପରି ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ
ନେଇ ଯୁନିଟର୍ସଟ ଅପ ଡ୍ରାଫ୍ଟରର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ
ଏକ ସର୍ତ୍ତ କରିଥିଲେ । ଯେଉଁମାନେ ଅଧ୍ୟକାରୀଶ ସମୟ
ମନ ପରାମର୍ଶ ଗାତ୍ର ଶୁଣନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ସେହି
ଅନୁଷ୍ଠାରେ ଆସୁଥିଲା ସକିମ୍ବି ରହିଥାଏ । ହେଲେ ଏହି ଗାତ୍ର
ଶୁଣିବା ଯେମିତି ମାନସିକତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ ନ କରେ ସେଥିପାଇଁ
ଦର୍ଶି ଦେବା ଦରକାର ବୋଲି ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

କାର୍ଯ୍ୟକଷତା କୃଷିର ନୂଆ ଉପାୟ



ଯେ ବଡ଼ିବା ସହ କେତୋଟି ବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଢିଥାଏ ।
ବିଶେଷ ଭାବରେ ଏହି ସମୟରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ୧୦ଟି କଥାକୁ ଧାନ ଦେଲେ
ତାହା ନିଜକୁ ସୁଖ ରଖିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ । ପ୍ରଥମେ
ନିଜ ଖାଦ୍ୟପୋୟ ପ୍ରତି ସାବଧାନପାଇବା ଅବଳମ୍ବନ କରନ୍ତୁ । ଏହି ତାଳିକାରେ
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହି ବୟବସରେ ପ୍ରାୟରୟୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ
ଯେତେ ଦୂରେ ରହିବେ ସେତେ ଭଲା । ନିଜକୁ ସୁଖ ରଖିବା ପାଇଁ ଚରକା ଫଳମୂଳ
ଏବଂ ସୁର୍ଜପନିପରିବାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ବୟବସରେ ବଡ଼ିବା ସହ ଲୁଣ ଏବଂ
ମିଠାଜାଟୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ । ଏକାଥରେ ପୁଲାଏ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ନିଯମିତ
ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଅଛୁଟ ଅଛୁଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରରେ
ଜଳୀୟ ଆଶା ସଫ୍ଟଲିଫ୍ ରହିବା ନିହାତି ଜରୁଗା । ତେଣୁ ସେହି ଅନ୍ତ୍ୟାରେ ପାଶି
ପିଅନ୍ତୁ । ବୟବସରେ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ନଜର ଦେବାକୁ ଭୁଲିଛୁ ନାହିଁ । ତାହା
ହେଲା ଓଜନ । ବୟବସରେ ନିଜ ଓଜନକୁ ସଫ୍ଟଲିଫ୍ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେହି
ଅନ୍ତ୍ୟାରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ବ୍ୟାୟମକୁ ଦେନିନିଜ ଜାଗନ ତାଳିକାରେ ସାମିଲ
କରନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଜଥା ସବୁବେଳେ ମାନେ ରଖିବା ଦରକାର । ନିଜକୁ ସୁଖ ରଖିବା
ନିଜ ଉପରେ ହେଲିରେ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏଥିପ୍ରତି ନଜର ଦେବାକୁ ଭୁଲିଛୁ ନାହିଁ ।



କମଳାକାନ୍ତ ଜେନ୍

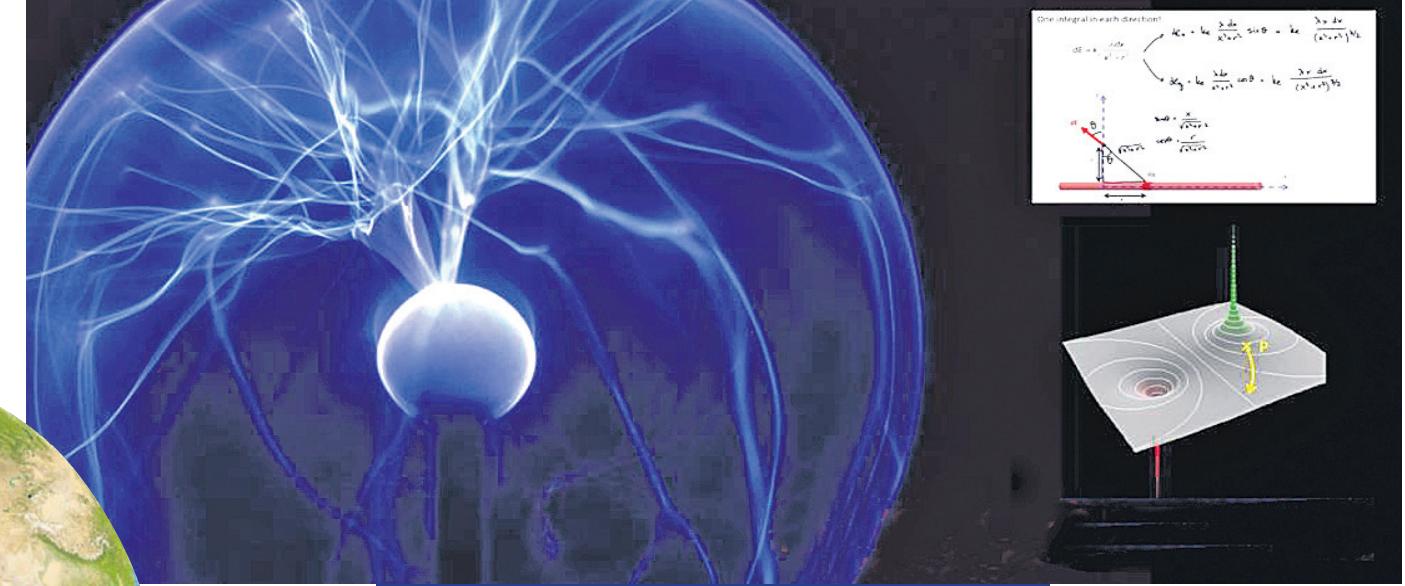
କାହିଁକି ଦଶିଲା, ବହୁତି କାହିଁକି ଚାଲିଲା,
ଯଦି ଚାଲୁଣିଲା, ତେବେ କାହିଁକି ଅଚକିଲା,
ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ପାଖରେ ଏହିତି ଅଗଣିତ
ପ୍ରକଳ୍ପ ଉବ୍ରତ ରହିଛି । ଆମର ଦୈନିକିନ
ଜୀବନରେ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ପର୍କିତ
ଉପରେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ କିପରି
ତା'ର ଅବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ, ସେହି
ବିଷୟରେ ଅନେକ ନିୟମ ଦୁନ୍ତିଆକ୍ଷର
ଜ୍ଞାନାଳେ । ଏହା ହେଉଛି ପଦାର୍ଥ
ବିଜ୍ଞାନର ମୂଳ ମନ୍ଦ ।

ଅନେକ ଘଟଣା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଆମର ଦେଇନନ୍ଦିନ ଜାବନକୁ ସରସ ଓ ସୁନ୍ଦର କରିବାରେ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ବିଶ୍ୱ ବ୍ରାହ୍ମାଣ୍ଡରେ ଘରୁଠିବା ଅଗଣିତ ଘଟଣା ପଛରେ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ରହିଛି । ଗନ୍ଧର୍ଷ ପାଳ ତଳକୁ ପଡ଼େ କାହିଁକି, ପୃଥିବୀ ଚାରିପଦେ ଜହାନାୟ ସ୍ଵରୂପି କାହିଁକି, ଆକାଶ କାହିଁକି ନୀଳ ଦିଶେ, ସକାଳର ସୁର୍ଯ୍ୟ କାହିଁକି ଲାଲ, କନିଆର ଫୁଲ କାହିଁକି ହଳଦିଆ, ଲକ୍ଷ୍ମୀଦର୍ଶ ଏତେ ରଜିନି କାହିଁକି, ପୁନେରେ ଜହାନ ଗୋଲ କାହିଁକି, ଶଙ୍ଖ ପୁଞ୍ଜିଲେ ଶବ ବାହାରେ କାହିଁକି, ଘଣ୍ଟା ବଜିଲେ ଶବ ବାହାରେ କାହିଁକି, ପାଣିରେ

ଲୁହାକଣ୍ଠ ବୁଝିଯାଏ, କି
 ଭାବେ, ଏ.ବି. ଲାଗିଥିବ
 କାରର କାନ୍ଦ କରାଯା
 ବିଚୁଳି ମାଲିଲା
 ଘରଟି ଶୁଣାଯାଏ କାରି
 - ଏମିତି ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ
 ପ୍ରଶ୍ନ ସରଳ ଉତ୍ତର
 ହେଉଛି ପଦାର୍ଥ
 ବିଜ୍ଞାନ । ଏସବୁ
 ଘରଣାକୁ ଆମେ
 ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ
 ସାରା ବୁଝି ପାରିବା ।
 ପ୍ରକଟିକୁ ଦିଗାଟ
 ଗବେଷଣା ଗାର
 କହିଲେ, ପଦାର୍ଥ
 ବିଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ପ୍ରକ
 ଉପରେ ଗବେଷଣା
 କରିବାକୁ ପାଇବାକୁ

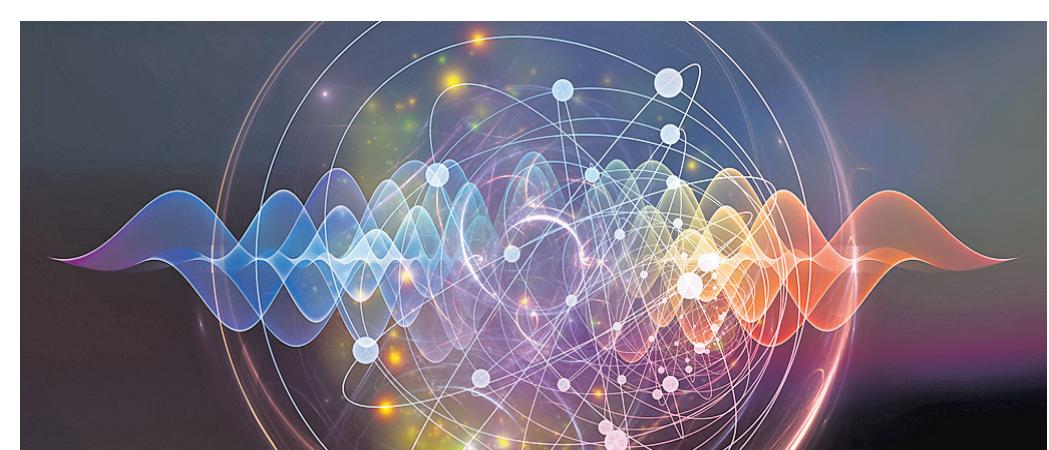
A large globe showing the Eastern Hemisphere, centered on Africa and Europe. The globe is blue and green, representing oceans and landmasses. The text "ବିଜ୍ଞାନ ପତ୍ର" is visible at the bottom right.

ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ପରିଷଳ



“ବସ୍ତୁର ଗତି ଓ ଶକ୍ତି ପଛରେ ରହିଥିବା ବିଜ୍ଞାନ
ହେଉଛି ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନର ସଂଜ୍ଞା । କିନ୍ତୁ ନିଉଚନ୍ଦ୍ର
ହେଉଛନ୍ତି ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନର ସ୍ଵତ୍ତୁଧର, ପଦାର୍ଥ
ବିଜ୍ଞାନର ପିତା । କାରଣ, ସେ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନର
ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥିଲେ । ବିଶ୍ୱ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ
ଅନେକ ଘଟଣା ଘୂର୍ଣ୍ଣି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣା ପଛରେ
କିଛି ନା କିଛି କାରଣ ରହିଛି । ସେହି କାରଣ
ସଂପର୍କରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଜାଣିବା ହେଉଛି
ବିଜ୍ଞାନ ।”

ଭିତରେ ବସିଥିବା ମହାକାଶରାତୀର
ବୟସ ଆମ ପରି ନବତି ଧୀରେ ଧୀରେ
ବଢେ । ଏକଳ ଚମକ୍ଷାର ତଥ୍ୟ କେବଳ
ଆଜିନଷ୍ଟାଇନ ଦେଇପାରିଥିଲେ, ଯାହାକୁ
ନେଇ ଆଜିଅମେ ଗାଇମ୍ ମେଶିନ୍ ତୋରି
କରିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରୁଛି । ଗାଇମ୍
ମେଶିନ୍ ଭିତରେ ବସିଲେ ଆମର ବୟସ
କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପାରିବ ଓ ବଡ଼ିଯାଇ ପାରିବ ।
କମିବା ବଢ଼ିବା ଆମର ଜଳ୍ଲା ଉପରେ
ନିର୍ଭର କରେ । ଏସବୁ ଚମକ୍ଷାରିତା ଆଉ
କୌଣସି ବିଜ୍ଞାନର କଥା ମୁହଁସେ, ବରଂ
ଆମ ମାର୍ଗର୍ ବିଜ୍ଞାନ ଦୟା ।



ନଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଆଲବର୍ଟ ଆଇନଷ୍ଟାଇନ୍ ହେଉଛନ୍ତି ଆଧୁନିକ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନର ପିତା । ତାଙ୍କର ଆପେକ୍ଷିତକଠା ତରୁ ଆଜି ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠତର ଅଧିକାରୀ ହେବାନ୍ତି । ପ୍ରାଚୀନ ଶ୍ରେଷ୍ଠତର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସମ୍ବନ୍ଧରୁ ଅଧିକ ବୋଲି ସେ କହିଥିଲେ । ସେ ପ୍ରମାଣ କରିଥିଲେ, ତାବୁଗତିରେ ଯାଉଥିବା ବୟସର ଲମ୍ବ କମିଯାଏ ଓ ବୟସର ବଢ଼ିଯାଏ । ସମ୍ବନ୍ଧରୁ ଆଶ୍ରୟପୂର କଥା, ହୋଇଥିଲେ, ତାହିଁ ହେବାନ୍ତି । କିମ୍ବା



ଶ୍ରୀମଦ୍ କୃତ୍ୟାନ୍ତମର ହିନ୍ଦୁଷାର ସହି ଉପାୟ

ଦୀର୍ଘମ (ଚର୍ମ) କ୍ୟାନସର ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ଖବର। ଏଥରୁ ଉପଶମ ପାଇବାର ଏକ ଉପାଯ ଖୋଲି ପାଇବାରେ ସମ୍ମନ ହୋଇଛନ୍ତି ଯେଲେ ଯୁନିଭର୍ଟି ଅଥ୍ ସାଇବ୍ରାର କ୍ୟାନସର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସୂର୍ଯ୍ୟକ୍ଷତାରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଅଳଗ୍ରା ଭାଯୋଲେଟ ରଣ୍ଣା ସଂକରଣରେ ଚର୍ମ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଆସିଲେ ଦୀର୍ଘ କ୍ୟାନସର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ। ଆମେରିକାର ସେଷର ଫର ଡିଜନ କଣ୍ଟ୍ରୁଲ ଆଶ୍ରମ ପ୍ରିଭେଟେସନ (ସିଟିପି)ର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏ ନେଇ ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ। ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ଚର୍ମରେ ଥିବା ‘ହାଇପେଗୋଟେସର୍ପ’କୁ ଦିନିଂ କରିଥିଲେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଦିନିଂ କ୍ୟାନସର ଲକ୍ଷଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ପରେ ତାହାର ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ଆଶ୍ରୟଜନକ ଭାବରେ ଏଥରୁ ସଫଳତା ମିଳିଥିଲା ବୋଲି ସେମାନେ ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି। ଏ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଚେଷ୍ଟା ଭାରି ରଖୁଣ୍ଡିତ କରିଛନ୍ତି।



ମାନସିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବେଶ

ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷିତ ହେଲେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ଆମ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥୁପାଇଁ ଆମେ ଶ୍ଵାସଜୀବିତ ସମସ୍ୟାର ସ୍ଵାକ୍ଷରାନ୍ ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ଏହାପାରା ଆମର ମାନସିକ ଶ୍ଵାସ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ନିକଟରେ ଶେଷ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷିତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ନେଇ ଅନେକ ଚିତ୍ତ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ଏହି ଚିନ୍ତାଧାରା ଅଧୂକ୍ ସମୟ ଧରି ଲାଗି ରହିଲେ ତାହା ଅବସାଦ ପରି ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଙ୍ଗିପାରେ ବୋଲି ସେମାନେ ସତର୍କ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । କାରଣ ଏହାର ପରିସରଭୂତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ



- ◀ ରାତ୍ର ଭୋଜରେ କଦାପି ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ତାଳିକାରେ ସବୁବେଳେ ହାଲକା ଥଥା ସ୍ମୀପାଚ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତି ।
- ◀ ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶଙ୍କିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ବୟସ ୪୦ ଚପିଲେ ନିଯମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଅଭିଜ୍ଞ ଚକ୍ର ଭାକ୍ରରଙ୍କ ନିକଟରେ ଚକ୍ର ପରାକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତି ।
- ◀ କୌଣସି ରୋଗ ବିଷ୍ୟରେ ତର୍ଜମା କରି ଭାକ୍ରର ପ୍ୟାଥୋଲୋଜି ଚେଷ୍ଟ ପାଇଁ ଲେଖୁଥାଆନ୍ତି । କେତେକ ଏହା ମଧ୍ୟ ସବୁ ପରାକ୍ଷାକୁ ସମାନ ସୁରୂହା ନ ଦେଇ କେତେକକୁ ବାଦ ଦେବାକୁ ଗାହିଁଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ଏଭଳି ମାନସିକତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତି । କାରଣ ଏହି ପ୍ୟାଥୋଲୋଜି ଚେଷ୍ଟକୁ ଆଧାର କରି ଭାକ୍ରର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ନିରୂପଣ କରିବା ସହ କିମ୍ବା କରିଥାଆନ୍ତି ।
- ◀ ଏବେ ଭାଇବେଟିସ୍, କ୍ଲିନ୍‌ପ୍ରେସର ପରି ସ୍ଥାପ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସାଧାରଣ କଥା ପାଇଁ ଗଲାଣି । ତେଣୁ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ରହୁରେ ସୁଗାର ଏବଂ କ୍ଲିନ୍‌ପ୍ରେସର କେତେ ରହିଛି ତାହା ମାପି ନିଅନ୍ତି । ତା'ସବ ଭାକ୍ରରଙ୍କ ସବ ନିଯମିତ

