





























ବ୍ରେକ୍ଷାଷ୍ଟ  
(ସକାଳ  
ଜଳଖୁଆ)ରେ  
ସ୍ଵାମ୍ପୋପକାରୀ  
ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି  
ଡେବେ ଏଥୁରେ  
କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ  
ସାମିଲକଲେ  
ତାହା ଶରୀର  
ପାଇଁ ଉପକାରୀ  
ଜାଣନ୍ତୁ ସେ  
ସମ୍ପର୍କରେ...

- ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା, ପ୍ରତିଦିନ କେତେବେଳେ ବ୍ରେକପାଷ୍ଟ କରିବେ ତାହା ନିର୍ଜ୍ଞାରଣ କରନ୍ତୁ।
  - ସମୁଦ୍ରରେ ଯେପରି ଏହା ଦେଇନାମିନ ଛୁଟିନିରେ ସାମିଲିହେବ ସେ ନେଇ ସତେତନ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର।
  - ବ୍ରେକପାଷ୍ଟ ତାଲିକାରେ ଛୁଟୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। କାରଣ ଛୁଟୁ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋର ବଡ଼ାଇବା ସବୁ ମନକୁ ଫୁର୍ର ରଖୁଥାଏ ।
  - ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ରେକପାଷ୍ଟରେ ତଚକା ପଳମୂଳ ଖାଆନ୍ତୁ।
  - ଏହି ତାଲିକାରେ ପାଷ୍ଟପୁଡ଼ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଆବଦୀ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
  - ବ୍ରେକପାଷ୍ଟରେ ତଚକା ପଳମୂଳ ବ୍ୟତୀତ ବ୍ରେଡ, ବିଷ୍ଟଟ

- ସବୁବେଳେ ତ୍ରେକପାଷ୍ଠରେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତିରେ କାରଣ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହେଜମ ହୋଇଥାଏ ।
- ଏହି ସମୟରେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ଯାହାଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଆଳସ୍ୟ ଲାଗିବ ।
- ତ୍ରେକପାଷ୍ଠ ହେଉଛି ଦିନର ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥୁରେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ସାମିଳି କରନ୍ତୁ, ଯାହା ମନ୍ଦୁ ପୂର୍ବ ରଖୁବା ସହ ମାନସିକତାକୁ ସକାରାମ୍ବଳ ରଖିବ ।
- ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ଆପଣ ବ୍ୟାଯାମ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ କିଛି ସମୟ ପରେ ହିଁ ତ୍ରେକପାଷ୍ଠ କରନ୍ତି ।



“ଗୋଟିଏ ଅଞ୍ଚଳର ହାରାହାରି ଥଥବା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଅନୁଭୂତି ପାଇପାଇ ଅବସ୍ଥାକୁ ଜଳବାୟୁ କୁହାଯାଏବା ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବିଶ୍ଵ ତାପମାତ୍ରା, ବୃକ୍ଷପାତ, ବାୟୁ ପ୍ରବାହ ଏବଂ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ବିଷୟରେ କେତେ ଦଶକି ଥଥବା ତତୋଧ୍ୱଳ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କୁହାଯାଏବା ବିବରନ ଧାରାରେ ଦ୍ଵାରିତ କେଣେ ହସ୍ତକ୍ଷେପକୁ ମଧ୍ୟ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କୁହାଯାଇପାରିବ । ଏ ପୃଥିବୀରେ କେବେ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲା ? ହୁଁ ଏତ ଯେତେବେଳେ ମଣିଷ ରଣ୍ଧା/ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲା, କଳବୁଣୀ ପୋଷାକ ପିଣ୍ଡିଲା, କୋଠାଘରେ ବାସକଳା ଏବଂ ଚାକିର ଅନେକଶରେ ମାନୁନ୍ଦ ହେଲା ।”

**୧** ମସ୍ତ ଜୀବଙ୍କ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ କଥା  
ମଧ୍ୟରେ ପୃଥିବୀର ଆହ୍ଲକ ଓ  
ବାର୍ଷିକ ଗତି ନିୟମନ୍ତ୍ରକ, ମାଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି,  
ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଆକାଶ, ପୃଥିବୀ, ଜଳ, ଅଗ୍ନି,  
ବାୟୁ ଅନ୍ୟତମା । ପ୍ରଥମେ ଉଭିଦ ଓ  
ପରେ ପ୍ରାଣୀ ସୃଜି ହେଲେ । ସଂସାରର  
ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକାଶିତ ହେଲା  
ଆଲୋକ ଶୈଖଣି, ଯଦ୍ଵାରା ଉଭିଦ  
ବାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ଅଞ୍ଚାରକାନ୍ତି (କାର୍ବନ  
ଡାଇଅକ୍ଷାଇଟ), ମାର୍ତ୍ତି ଜଳ ନେଇ  
ବୌରଶ୍ରୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ପଡ଼ିରେ  
ଶୈତାନ ଓ ଅମ୍ଲଜାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ  
କରିଥିଲା ।

A portrait photograph of Manobala Ranjan Mahanti, a middle-aged man with dark hair, a well-groomed beard, and mustache, wearing glasses and a light-colored shirt.

# ନିର୍ମାଣ ପରିବଳନ ବିଧାତା ବିଷୟ

The image is a composite of three distinct scenes. The top half shows a vibrant city skyline at sunset or sunrise, with numerous skyscrapers illuminated against a backdrop of orange, yellow, and blue sky. The middle section features a wide, well-maintained green lawn in the foreground, leading towards the city. The bottom section is a close-up, slightly blurred view of the Earth's horizon, showing the blue oceans and white clouds from a space-like perspective.

କେଟି                    କିଲୋଗ୍ରାମ)  
 ଅଙ୍ଗାରକ              (କାର୍ବନ୍)  
 ମଧ୍ୟରୁ ଜେଣ୍ବିକ ଅଙ୍ଗାରକ  
 ୧୫୫୦                  ଗିରାନ୍,  
 ଅଞ୍ଜିବିକ            ଅଙ୍ଗାରକ  
 ୯୫୦ ଗିରାନ୍, ପିର ଓ  
 ଆର୍ଦ୍ରତି ଅନ୍ତରଳରେ ୧୫୦

ଓজন (ଶୁଷ୍କବିହାର) ଅଙ୍ଗାରକ, ୪୫  
ଉଡ଼ିଆ ସହିତ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ ।  
୧୮୩ କି.ଗ୍ରା.  
କରିଥାଏ । ଅନେ  
୧୩,୮୦୦ ଟଙ୍କା  
ଜଳ = ୧ଲୋକ ୯  
ଜଳରାଶି ମଧ୍ୟ  
ପରିମାଣ ୨୦  
ମଧ୍ୟରୁକ୍ତି ୧  
(ନବୀ, ହୃଦ ପି.  
ଟି.ଟଙ୍କା, ଭୁବନେଶ୍ୱର  
ଲବଣକଳ

ବୁକ୍ଷରେ ୪୦କି.ଗ୍ରା.  
୫କି.ଗ୍ରା. ଅମୁଳାନ, ଏକି.ଗ୍ରା.  
ଓ କିଛି ପରିମାଣରେ ଧାତବ  
ଏଣୁ ବୃକ୍ଷଟି ବାଯୁମଣ୍ଡଳରୁ  
ଅଞ୍ଚାରକାନ୍ତି ଗ୍ୟାସ୍ ଗ୍ରହଣ  
ଯ୍ୟକ୍ଷରେ ସାରା ପୃଥ୍ବୀରେ  
୦ ତ୍ରୁଲିଯନ ଚନ୍ (୯ତ୍ରୁଲିଯନ  
କୋଟି କିଲୋଗ୍ରାମ / ଲିଟର)  
ବୁକ୍ଷ ବରପ ଓ ହିମବାହର  
୩୮, ୮୭୪ ଟ୍ରି.ଚନ, ଭୁଗର୍ଭ  
୦, ୨୭୭ ଟ୍ରି.ଚନ, ଭୂପକ୍ଷ  
ଲତ୍ୟାଦି) ମଧୁରଜଳ ୧୦୪  
ଶ୍ଵେତ (ସାଗର, ମହାସାଗର)  
୧୩, ୪୧, ୩୪୦ ଟ୍ରି.ଚନ।

ଶୁର୍ଷବୟବ ବୃକ୍ଷ ଏକ ଶୁର୍ଷ ଖର  
ତିରୁ ୧୦୦-୪୦୦ ଲିଟର ଜଳ  
ରିଥାଏ ପୁନରୁ ଦିଲ୍ଲି ଖାଦ୍ୟ ଓ କୃତ୍ତବ୍ୟାରେ ଏକ କିଲୋଗ୍ରାମ ଦେ  
ଶୁର୍ଷ, ଗହମ, ଧାନ, ଅଣ୍ଣା, ସେ  
ତୁଳାମାୟ, ମୁକୁର ମାୟ  
ଗାମାୟ ଉପାଦନ ପାଇଁ ଯଥାକ୍ରମ  
୧,୧୭୦, ୧୪୦୦, ୨୭୦୦, ୨୭୦୦,  
୧୦୦, ୪୭୦୦ ଏବଂ ୧୩, ୪୦୦  
ପୁରୁ ଜଳର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇ  
ଗୋଟିଏ ଅଞ୍ଚଳର ହା  
ଥବା ଦାର୍ଘ ସମୟ ଧରି  
ଶୁର୍ଷିପାର ଅବସ୍ଥାକୁ ଜଳବାୟ କୁହା  
ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବିଶ୍ୱ ତାପମାତ୍ରା, ବୃ

ଦିନରେ  
୧୨ ଗୁହଣ  
ପାତ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣେ  
ଯାବିନ,  
ଏବଂ  
ମେ ୭୯  
୧୫୦, ୪  
ଲିଟର  
ଥାଏ ।  
ରାହୁରି  
ଅନ୍ତରୁତ  
ସ୍ଵାୟାଧ ।  
କ୍ଷିପାତ,  
ତିଗ୍ରୀ ସେଲ୍‌ଏଇସି  
ଲାଗେ (ସାମାବାହା  
ନାହିଁ) । ଜଳ ୧୦୦ ଟି  
ତରଳ ଅବସ୍ଥାରୁ ମାୟା  
ଅବସ୍ଥାକୁ ପାଶ । ମାତ୍ର  
କିପରି ସମ୍ବବ ? ଏହା  
ଜଳର ଉପର (ବାରାନ୍ଦି)  
ଅଶୁକରଣ ପରିଲିପି  
ଜଳ ଅଶୁକୃତିକର ତା  
ସେଲ୍‌ଏଇସିରେ ପାଇଁ  
ବାସ୍ତବକରଣ ଆରମ୍ଭ  
ଭିତରେ ।

—ବୈଜ୍ଞାନିକ  
ତେଜାନୀଳ (୩)

ନ, କୃଷିବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର,  
ସୁଏଟି), ମହିଷାପାଟ

କ୍ୟାନ୍ସରକୁ ସହଜରେ ଚିହ୍ନଟ  
କରିଛେବ ବୋଲି ସେମାନେ ଦୃଢ଼ୀଳି  
ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ସଫ୍ଟ୍‌ସ୍ପେଶନ୍ ଗୁଣ  
ପ୍ରଶାନ୍ତରେ ପୁଣ୍ୟସ୍ଵରୂପ କ୍ୟାନ୍ସର ଚିହ୍ନଟ  
କରିବା ଅତି ସହଜ ଏବଂ ପରାଯାମୂଳକ  
ଭାବରେ ଏଥରୁ ସଫଳତା ମିଳିଛି ବୋଲି  
ଉଠୁ ପୁଣ୍ୟର୍ବିର୍ଦ୍ଦିତ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ  
ବିମୋର୍ଚ୍ଚର ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

# ପାତ୍ରିଷ୍ଠ କାର୍ଯ୍ୟକଷତା ଓ ପୋଛିନ୍ତା

ମହିଷର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାକୁ ଆହୁରି  
ସକ୍ଷିପ୍ତ କରିବା ପଛରେ ଏକ  
ପ୍ରେନିଚ୍ର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂତିକା ରହିଛି  
ବୋଲି ସବ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ  
ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଉଚ୍ଚ ପ୍ରେନିଚ୍ରି  
ହେଲା ‘ବିତ୍ତନ୍ଧିପ’ । ମହିଷର  
କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଗବେଷଣା  
କରିବା ସମୟରେ ଆମେରିକାଯି  
ସ୍ଥାପନାଳ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକଥା  
ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ମହିଷ  
ଭିତରେ ଥିବା କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ତନ ତନ  
କରି ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ ।  
ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ  
କରାଯାଇଛି ଯେ, ‘ବିତ୍ତନ୍ଧିପ’  
ପ୍ରେନିଚ୍ର କ୍ଷରଣ ହେଉଥିବା  
ଫୁରୋଗ୍ରାମ୍ବିନିର ମହିଷରେ ଥିବା



# ଏପିଲେସ୍‌ବି

ମହିଷ୍ମ ସହଜରେ ସମ୍ବଲିନୀଏ । ମାତ୍ର ଏପିଲେପ୍ସି ନାମକ ରୋଗରେ ଏହି ସ୍ଥାୟୀ ସଙ୍କେତ ପ୍ରେରଣର ସଂଖ୍ୟା ୫୦୦ ଥରରୁ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ । ସ୍ଥାୟୀକୋଷ ଗୁଡ଼ିକର ଏଭଳି ଅସାଭାବିକ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ରିୟାଶାଲିକ ଯୋଗୁ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ବାଟ ମାରିବା କି ମୁଲ୍ଲା ଚାଲିଯିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ।  
‘ମହିଷ୍ମରେ’ ନେବାରୀ ବୋମଣିର  
ଅର୍ଦ୍ଦ ବା ଖୁମର ଜାତ ହେଲେ ଏମହିଷ୍ମରେ ପ୍ରଦାହ ହେଲେ ଏପିଲେପ୍ସି ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ିବା ଭଲି ସମ୍ବାନ୍ଧ ହୁଏ । ମାତ୍ର ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗ କୌଣସି କାରଣ ୧୭ରାଇ ହୁଏନାହିଁ ରୋଗର ମଧ୍ୟ ରହିଛି ବଂଶଗତ ପ୍ରଭାବ କଣିକା ହୁଏ : ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବୋମାରୀରେ ପର୍ବାନେ ରାତ ମାତ୍ର

ଏପଲେସ୍‌ପ୍ଲେଟ୍‌ଫର୍ମ ହେଉଛି ରୋଗଚର ରୋଗୀଠାରେ ସବାଙ୍ଗ ବାତ ମାତ୍ରାକୁଣ୍ଡରା ନାମ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଏହାକୁ ରୋଗୀ ଅଚେତ ହୋଇପାରେ । ବିଶ୍ଵାସର କିମ୍ବା ‘ମୃଗୀ’ ରୋଗ ବୋଲି ମାରିବା ହାତର ଦେଖାଯାଏ । କାହା କାହା କହୁନ୍ତି । ଏହା ଏକ ମହିଷ୍ମ ରୋଗ । କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାତ ମାରିବାର ପୂର୍ବ ସୁଚିତ୍ରାନ୍ତ ରୋଗକୁ ଜଣାପଢ଼ିଯାଏ, ଯେପରି

ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ବେଶ କୋଣସ ଗନ୍ଧର ଉପାୟଟ ନ ଥାଏ ଆଜ୍ଞାନ କରିଥାଏ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ।  
**କାହିଁକି ହୁଏ :** ଜନ୍ମ ସମୟରେ ପିଲାର ଅସ୍ଵାଭାବିକ ଗନ୍ଧ ବାରିବା, ଶବ୍ଦର ସୂଚନ ନ ଥାଇ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିପାରିବା, ଜିଭର ମହିଷ୍ମାଳି ପାଇଁ ଅନୁଭାବ ଅଭାବ ହେଲେ, କୌଣସି ସାଦ ଅନୁଭବ କରିବା ଜତ୍ୟାରୀ ବାତ ମାରିବା ବେଳେ ହାତଗୋଡ଼ ନ ହେଲେ ।



ଅସ୍ଥି ଦେଇ ରୋଗୀର ଚକ୍ରିଆ  
କରାଯାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଦୂଆଦିଲ୍ଲାଖିତ  
ଅଳଇଛିଆ ଜନଶ୍ରୁତ୍ୟର ଅଫ୍ ମେଡିକାଲ  
ସାଇଙ୍କ୍ସ୍ସ୍‌ବ୍ସ (ୱମ୍ବ୍ସ)ର ସ୍ନାଯୁଶାଳ୍ୟ  
ବିଭାଗର ପ୍ରଫେସର ଭାବରେ କାଯ୍ୟରତ  
ଏକ୍ସପ୍ରେସ' ନାମକ ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ତ୍ରୈନରେ  
ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଏପିଲେପ୍ସି କ୍ଲିନିକ ଖୋଲି ଏପରି  
ରୋଗୀଙ୍କ ମାଗଣା ଚକ୍ରିଆ କରିବା ସହ  
ଏ ମେଲେ ଜନସାହିତ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛନ୍ତି ।  
- 'ଅଇୟା', ସେଇର-୨, ୧୯୭୧,

























