

ମୋମବାନ୍. ୧୯ ମେଘେନ୍ଦ୍ର 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।



କୁଳାଙ୍ଗ ମିଠାରୀ ପଦ୍ମାବତୀ ମହାରାଜୀ ଏବଂ ମନୋଧାରୀ ମିଠାରୀଙ୍କରେ।



୨୦ ବିଜେତାଙ୍କୁ ସ୍ଵର୍ଗ, ୪୧ ଜଣଙ୍କୁ ରୋଧ୍ୟ ମନ୍ଦିର

ବିଜ୍ଞାନ ପରୀକ୍ଷା (ମୁଦ୍ରଣ)

ଭଉଣୀ ଭାଇର ସମ୍ପକ୍ତ ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ । ଏହି ବନ୍ଧନ
 - ସର୍ବଦା ଅଛୁଟ । ନିଜର ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ
 ଝିଅଙ୍କୁ ନିଜ ଭଉଣୀ ଭଲି ଘେହ ଦେଇପାରିଲେ
 ଦେଶରେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ସମାଜ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରିବ ।
 ରାଖୀ ବାହୁଥିବା ଝିଅଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ, ପୁରୁଷା,
 ଘେହ ଦେବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେବା
 ଉଚ୍ଚିତ ବୋଲି ‘ଧରିତ୍ରୀ’ ଏବଂ ‘ଓଡ଼ିଶା ପୋଷ୍ଟ’ ର
 ସମ୍ପାଦକ ଥାରାଗତ ସତପଥୀ କହିଛନ୍ତି । ରବିବାର
 ମାଷ୍ଟରକ୍ୟାଣମୁଣ୍ଡ ପ୍ରେସ୍ କ୍ଲବ ଥିଏ ଓଡ଼ିଶା
 ପରିସରରେ ‘ଧରିତ୍ରୀ’ ପକ୍ଷର ଆଯୋଜିତ
 ରାଖୀ ବାର୍ଷା ପ୍ରତିପାଦିତାର ପୁରୁଷାର ବିତରଣ
 ଉପର ‘ଆନନ୍ଦ ବନ୍ଧନ ୧୦୨୭’ ରେ ମୋରନେବି

ଥୋଗତ କହିଲେ, ରଙ୍ଗର ଭଉଣୀ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ
ରାଜାୟବୁ ଆଶୁଥା ଝିଅକୁ ନିଜର ଭାବିବା ମନୋଭାବ
ସମସ୍ତଙ୍କର ଆସିବା ଦରକାର। 'ଧିତ୍ରୀ' ଏବଂ
ଓଡ଼ିଶା ପୋଷ୍ଟ'ର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଆଦ୍ୟାଶା
ସତପଥୀ କହିଲେ, ପାଠିକାପାଠକମାନେ ଆମ
ଆଜାଙ୍କ ସବୁବେଳେ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ
ପାଠିକାପାଠକ ସହ ମିଶିବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି
କରୁଛି। ସମସ୍ତ ନିଜର ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ସମୟ କାଢି
ଉଦ୍‌ବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବାରୁ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ
କୁତୁଜ୍ଞତା ଜଣାଇଥିଲେ। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଗୁପ୍ତା
କ୍ଷେତ୍ରବୁର୍ଗର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ରାଜେଶ ଗୁପ୍ତା, ଗ୍ରୀନ୍
ଟିଲିକ୍ର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏମ୍ବିକେଶବର
ରାଓ, ପଣ୍ଡା ଗ୍ରାଭେଲୁର ପ୍ରତିନିଧି ରଞ୍ଜିତ
ପଦକିରି ମୋରନ୍ଦେବ ମିରିବାର ଏକତି ମଧ୍ୟ



ଗ୍ରୀନ୍ ଟିକିଇର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏମ୍.କେଶବ ରାଓ
ହେଁ ଟିକାରେ ପୋଡ଼ିଆ ପାଠ୍ୟ ବିଷୟରେ।



କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସହ ପ୍ରାୟୋଜକ ପଣ୍ଡା ଗ୍ରାନ୍ତେଲ୍ଲର
ଏହିଏ ଉଚ୍ଚିତ ପାଦି ହେଲୁଥା ଶ୍ୟାମବିନ୍ଦୀ ।



ମର୍ବାର ହିନ୍ଦୁରଣ ଉପରେ ଉପମିତ ରିକ୍ଲେନ୍ଡ ମିମାନ୍ଦ୍ର ମଞ୍ଜଳୀମ ଓ ଆର୍ୟମାଣ୍ଜ୍ଞୀ।

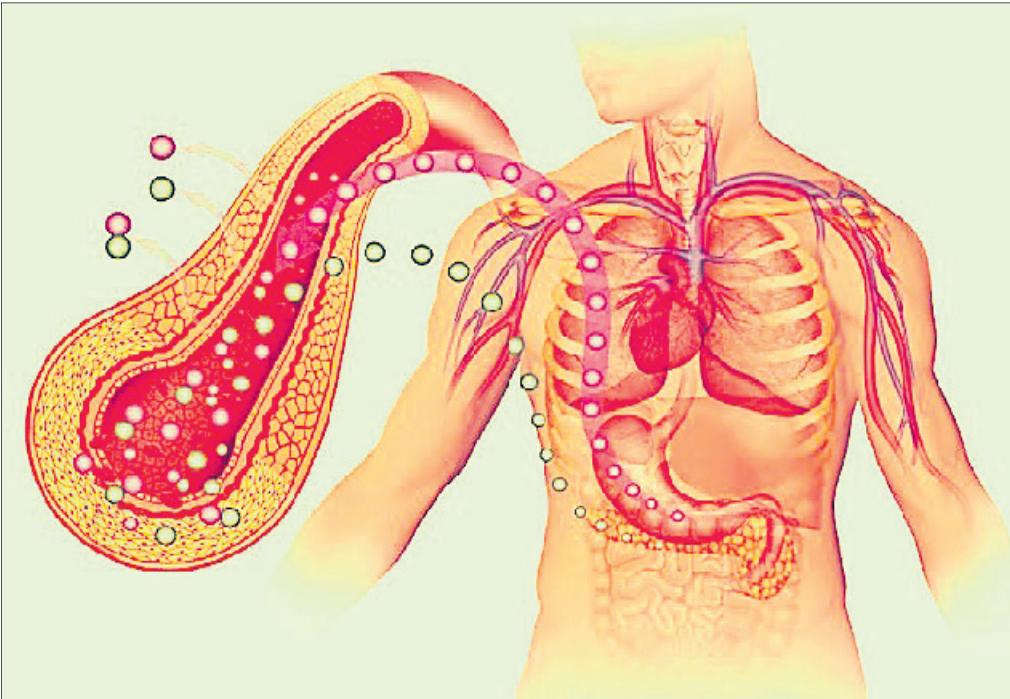


କମ୍ସୁଳିଟ୍ ଅନ୍ତିମାର୍ଗ: ସ୍ଵପ୍ନ ସୃଜନା



ଡା. ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍କାଇ

“ଜନସ୍ମୁଲିନ୍ ଆମ ଶରୀରର ଏକ
ହରମୋନ୍ତା ଏହା ପ୍ରାଣିମାନଙ୍କ
ଶରୀରରେ ରହିଥିବା ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ
ନାମକ ଗ୍ରହିରୁ କ୍ଷରିତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ
ଗୁରୁକୋଜର ମାତ୍ରାକୁ ଅନୁମୋଦିତ
ସ୍ଵରରେ ରଖେ । ରକ୍ତରେ ଗୁରୁକୋଜର
ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଗଲେ ତାକୁ ଗାଇକ୍ଷ୍ଣୀଜେନ୍
ନାମକ ଉପାଦାନରେ ପରିଣତ
କରିଦେଇ ସଞ୍ଚୟ ନିମିତ୍ତ ପଠେଇଦିଏ
ଯକ୍ତୃ ଏବଂ ପେଶା ଉତ୍ତରକୁ
କୋଷିକା ଉତ୍ତରେ ବି ବୃଦ୍ଧି କରିପକାଏ
ଗୁରୁକୋଜର ଜାଗଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପୁଣି
ଏହିବର୍ଷ (୨୦୨୨) ଆମେ ପାର
ହୋଇ ଆସିଛୁ ‘ଜନସ୍ମୁଲିନ୍’ର
ଶରୀରିଣ୍ଟା”



ତାଙ୍କ ଲବେଚିଥିବା - ଏହି ଦୂଃଖାଧିକା
ବ୍ୟାଧିର ନାମକରଣ
ହେଲାଇଥିଲା ଦ୍ଵିତୀୟ କିମ୍ବା ତୃତୀୟ
ଶ୍ରୀଷ୍ଠାବ୍ରତେ । ଏହି ଗ୍ରୀକ ଶବ୍ଦର ସ୍ରୋତୀ
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 ନିଛନ୍ତି ହଜମରେ
ସାହାଯ୍ୟକରା ଏଞ୍ଜାଇମର ଉପ୍ରେଚ୍ଛା
ବୋଲି ମନେ କରାଯାଉଥିଲା, ସେହି
ଅଗ୍ର୍ୟାଶୀଳର ରହିଛି ଆହୁରି ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ।
ରଙ୍ଗରେ ପ୍ରାଚୀରୁତ ଥିବା କୁଳୋଜର ତାହା
କୋଷ ଭିତରକୁ ଛୁକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରେ । କୋଷ ସେହି କୁଳୋଜର ଶକ୍ତି
ଜାତ କରେ, ଫଳରେ ରଙ୍ଗରେ କୁଳୋଜର
ମାତ୍ରା ସମ୍ମିଳିତ ପ୍ରରରେ ରହେ, ଶରୀରରୁ
ପ୍ରଯୋଜନୀୟ ମୁକୋକୁ ବାହାରି ଥିବାରେ
ବାଧାଦିବା । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଲା, ସେହି
ବିସ୍ମୟକର ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନଟି
ତା'ହେଲେ ଅଗ୍ର୍ୟାଶୀଳର କେଉଁଠି ତିଆରି
ହେଉଛି ?

ବିଜ୍ଞାନାମାନଙ୍କର ମନେପଡ଼ିଲା
ସେଦିନଠାରୁ ଆହୁରି ଦୁଇଦଶକ ପୂର୍ବର
କଥା । ସେହି ସମୟରେ ଜଣେ ତୁଣ
ଜର୍ମାନ ଗବେଷକ, ପଲ୍ ଲ୍ୟାଙ୍କରହାସ୍ତ
ଅଗ୍ର୍ୟାଶୀୟର 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 ବୁନ୍ଦକୋଜର 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 ଜୀବ ।

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 ପାଷିଫୁଡ଼ଗାୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହା ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ଥାଏ । କେତେକେ ଖାଦ୍ୟ ସହ ପିଆଜ ଖାଲବାକୁ ପଥାନ୍ତି କରିଥାନ୍ତି । ପିଆଜରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସାଲ୍‌ୟାପକାରୀ ଗୁଣ ଉଚିତ ହିଁ । ଏଥରେ ଥିବା ଆଣିଅଛିଦାଣ ତର ଆମ ଶରୀରର ଭିତର ଭାଗକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ । ତା'ର ସହ ଶାରୀରିକ ଦୂର୍ବଳତା ମଧ୍ୟ ଦୂର କରେ । ପିଆଜ ଖାଲବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଆସୁଇ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଢ଼ି ଯେ, ନିୟମିତ ଏହାକୁ ଖାଲବା ଦ୍ୱାରା ତାହା କ୍ୟାନସର ସହ ଲାଭିଥାଏ । ଆପଣ ଅଳ୍ଲାରଙ୍ଗନିତ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ ପିଆଜ ଖାଲଲେ ତାହା ଏଥରୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । ପିଆଜରେ ଭିତାମିନ-୧, ଲି ଏବଂ ସି ପ୍ରଭାଗ ମାତ୍ରାରେ ଭରି ରହିଛି । ଏହାକୁ ଖାଲଲେ ତାହା ଦର୍ମରେ ଚମକ ଆଣିଥାଏ । ପିଆଜ ଖାଲବା ଦ୍ୱାରା ମହିଷାର କାର୍ଯ୍ୟଧାର ଆସୁଇ ସନ୍ତ୍ରିଯ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କାଳିପରିମିଶ୍ରା ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ବୁଢ଼େ କିମ୍ପାନ୍ଦସର

କିଆରେ ଅଛି—କ୍ୟାନସର : ମୋ ଆନସର। ହେଲେ ଆଜିକୁ କିମ୍ବା ଦିବ୍ଯାନରେ
ଉଠନ୍ତ ଝାନକୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନୃଥା ତଥା ହାତରେ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣଳୀ
ଅନୁସ୍ଵର ହେଉଛି । ଏପରି କି କ୍ୟାନସର ପରି ମାରାମ୍ବକ ରୋଗକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ କିମ୍ବା କରି
ତକ କିମ୍ବା କରାଇଲେ ଅନେକାଂଶରେ ଏଥୁରୁ ଆଗୋଧ୍ୟ 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 ଦେଖାଦିବି । ଅଞ୍ଚ କାମ କରିବା ପରେ ହାଲିଆ ଲାଗେ ।
ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ବୁର୍ବଳ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଗନା କିମ୍ବା କାଖ ତଳେ ହାଲୁକା ଦରଜ
ଲାଗେ । ଛାତିରେ ବୁନନ ଫୁଲ । ଶରାରରେ ହାଲୁକା ଆୟାତ ଲାଗିଲେ ରକ୍ତ କ୍ଷରଣ
ହୋଇଥାଏ । କୁଞ୍ଚ କ୍ୟାନସର ଅନ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣ ହେଲା ଉନ୍ମଦେକଶନ ଲାଗି



ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବତ କରେ ଧୂମପାନ

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
ବସ୍ତି ଲାଗି...

କୌଣସି କାମକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ
ତୁଳାଙ୍ଗବାନୁ ହେଲେ ସେଥିଲାମୁ
ଯୋଜନାବନ୍ଦ ଭାବରେ ଆଗେଇବ
ଦରକାର। ତା'ସହ ସେହି କାମକୁ ନେବେ
ଆଣି ଥୋଇବା ପାଇଁ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ
ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ। ତେବେ କେତେବେଳେ
କୌଣସି କାମ କରିବା ସମୟରେ ଅନେକବେଳେ
ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି
ଏଥ୍ୟାଇଁ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ମାନସିକତା
ସକାରାମ୍ବକ ରହିବା ନିଶ୍ଚାତି ଦରକାର
ମନକୁ ହାଲୁକା କରିବା ଲାଗି ମାତ୍ର
ପସଦର ଗାଠ ଶୁଣନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା କାହାର
କରିବା ପ୍ରତି ମନ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ରହିଥାଏ
ବୋଲି କାଳିଫର୍ମନ୍ତା ଦିଶିବିଦ୍ୟାଳୟରେ
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି
ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ନିଜ ମାନ୍ୟ
ପସଦର ସଙ୍ଗାତ ଶୁଣୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ
କାର୍ଯ୍ୟଦସତା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ
ଅଧିକ ସନ୍ତ୍ରିମ ଥିଲା ବୋଲି ସେମାନଙ୍କ
ସର୍ଭେ ସମୟରେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ
ହେଲେ ଏହି ଗାଠ ଶୁଣିବା ଯେପରି
ମାନସିକତା ଉପରେ ଖାରାପ ପ୍ରଭାବ
ନ ପକାଏ ସେ ନେଇ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାରେ
ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି

ବ୍ୟାପକ ସଂଗ୍ରହ

- 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 ସାମ୍ବୁଦ୍ଧିକ ପୂର୍ବପେକ୍ଷା
ଅଧିକ ସକ୍ରମ ରହିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ମର୍ମ



