

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 ରନ୍ଧର ୨୦୨୨’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 ଦସରରେ ଶୌମ୍ୟ ମହା ମାଲିଖାର କିଛିବ୍ବାମାନ୍ତି ।

ସଂଖ୍ୟାପରେ

ଧର୍ମକ୍ଷରାକରଣ ନିରୋଧା
ଆରନର ୫ ବର୍ଷ ଜେଳ
ଲକ୍ଷ୍ୟ, ୧୮୦: ଉତ୍ସବଦେଶ ବୋରାନ
ଧର୍ମକ୍ଷରାକରଣ ନିରୋଧା
ଆରନ, ୨୦୨୧ରେ ପ୍ରଥମ ଥର ଲାଗି ଜଣେ
୨୭ ବର୍ଷରେ କାଠିମାଳା ବୋଣାବାସ୍ୟ
କରାଯାଇଛି ଆମ୍ବାହାର ଏକ ଅଧିକାର
ଶିକ୍ଷାବାଚାର ତାଙ୍କ ବୋଣାବାସ୍ୟ କରିବା ସହ
୫ ବର୍ଷ ଜେଳ ଡାକ୍ତରେଶ କେଇଛି କାରାପଥରେ
ବିଶେଷରେ ଏହା ନାମ୍ବା ଆରନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ
ହୋଇଥିଲା ଆମ୍ବାହାର ଅନ୍ତିମ କିଳା ଜନ୍ମ
(ପୋକୋ କୋର୍) କପିଳ ଗାସର ଅଧିକାରୀ
ଅଧିକାରୀ କୁଳୁକୁ ବର୍ଷ ଜେଳଦେଶ ସହ ୪,୦୦୦
ଜାମ ଜିମାନା ଲାଗାଇଛି ଅନ୍ୟ
ସମ୍ପଦାସର ଜଣେ ନାବାକିଳା ଅପରାଧର
କରିବା ଅଭିଯାରର ଅଫଲକୁ ଆମ୍ବାହାର
ପୋଲିସ ଗର୍ଭରେ ଏପିଏ ରେ ଦିଲାରୁ
ରିପର କିମିଲା ନାବାକିଳା ପରିବାର
ଅଭିଯାରକୁ ମଧ୍ୟରେ ନାମ୍ବା
ଅପରାଧ ଏବଂ ଧର୍ମକ୍ଷରାକରଣ ନିରୋଧା
ଆରନର ମାମଲା ରୁକ୍ଷ ହୋଇଥିଲା।

ଯେଦୁରପ୍ରାଙ୍ଗନ ବିରୋଧରେ

ଦୂର୍ଧ୍ୱତି ମାମଲା ରୁକ୍ଷ

ଜେଣ୍ଟର୍, ୧୮୦: କର୍ମକଳର
ଲୋକାଙ୍କୁ ପାଇସ ପୂର୍ବନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
ଦଥା ବିଷକ୍ତ ଜଣା ନେତା ବି.ସ୍ୟ.



ଯେଦୁରପ୍ରାଙ୍ଗନ ପାଇସ ପୂର୍ବନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
ଦଥା କରିଛି। କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିଛି। କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକମେ ଏକି ପଦକ୍ଷେପ
ନିର୍ମାଣ କରିଛି। ନିର୍ମାଣ କରିଛି।

ଯେଦୁରପ୍ରାଙ୍ଗନ ପୂର୍ବନ ଥର କରିଛି।

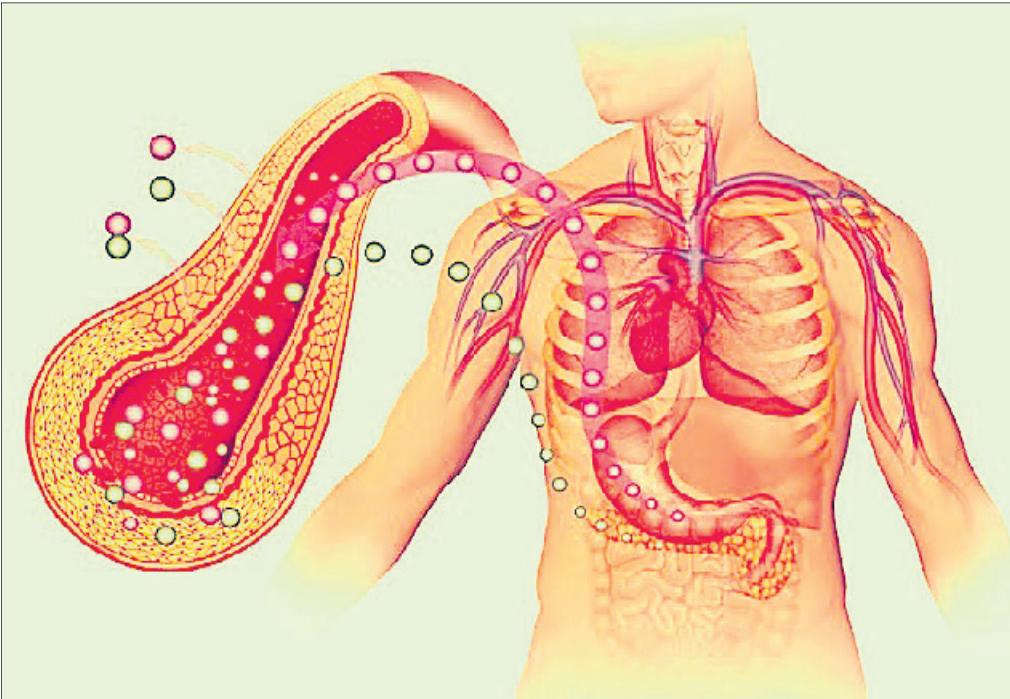
ଯେଦୁରପ୍ରାଙ୍ଗନ ପୂର୍ବନ

କମ୍ସୁଳିଟ୍ ଅନ୍ତିଷ୍ଠାର: ସ୍ଵପ୍ନ ସୂଚନା



ଡା. ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍କାଇ

“ଜନସୁଲିନ୍ ଆମ ଶରୀରର ଏକ
ହରମୋନ୍ତା ଏହା ପ୍ରାଣମାନଙ୍କ
ଶରୀରରେ ରହିଥିବା ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ
ନାମକ ଗୃହିରୁ କ୍ଷରିତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ
ଗୁକୋଜର ମାତ୍ରାକୁ ଅନୁମୋଦିତ
ସ୍ଵରରେ ରଖେ । ରକ୍ତରେ ଗୁକୋଜର
ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଗଲେ ତାକୁ ଗାଇକ୍ଷ୍ଣୀଜେନ୍
ନାମକ ଉପାଦାନରେ ପରିଣତ
କରିଦେଇ ସଞ୍ଚୟ ନିମିତ୍ତ ପଠେଇଦିଏ
ଯକ୍ଷତ୍ ଏବଂ ପେଣା ଭିତରକୁ
କୋଣିକା ଭିତରେ ବି ବୃଦ୍ଧି କରିପକାଏ
ଗୁକୋଜର ଜାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପୁଣି
ଏହିବର୍ଷ (୨୦୨୨) ଆମେ ପାର
ହୋଇ ଆସିଛୁ ‘ଜନସୁଲିନ୍’ର
ଶନନାର୍କ୍ଷଣାଳୀ”



ତ୍ରୀଙ୍ଗବେଚ୍ଟିସ୍— ଏହି ଦୁଃସାଧ
ବ୍ୟାଧିରେ ନାମକରଣ
ହୋଇଥିଲା ଦ୍ଵିତୀୟ କିମ୍ବା ତୃତୀୟ
ଶ୍ରୀଷ୍ଟିଦରେ । ଏହି ଗ୍ରୀକ ଶର୍ତ୍ତିର ସ୍ରୀଷ୍ଟା
ଥିଲେ ମେମପିସର ଆପୋଲୋନିଯେସ,
ପାଖାପାଖୁ ଶ୍ରୀଷ୍ଟପର୍ବତ ୨୫୦ରୁ



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 ସୁରରେ 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 ବୟଙ୍ଗ
ସେହି ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣକୁ
ନେଇ ସେତେବେଳେ କେହି ସେପରି
ମୁଣ୍ଡ ଖେଳେଇ ନ ଥିଲେ । ପରିଚିତ
ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ-କୋଷ ପାତକ ରସ,
ଆମ୍ବାର ହଜମ-ସାଧାରନ ଏନ୍ଜାଇମ
ତିଆରି କରିଥାଏ ବୋଲି ଜାଥିଲା ।
ଏବେ ମିଳକୁଣ୍ଡିଙ୍ 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 ଦିଆଯେଲେ ‘ଆଇଲେଟସ ଅଫ
ଲ୍ୟାଙ୍କରହାବୁ’ ବା ଲ୍ୟାଙ୍କରହାବୁର
ବ୍ୟାପପୁଞ୍ଜ’ । ପୁଣି ସେହି ହରମୋନଟିର
ନାମ ଦିଆଗଲା ‘ଇମ୍ବୁଲିନ୍’ ବା
ବ୍ୟାପପ୍ରେଟିନ୍’, କାରଣ ଲାଟିନ୍
‘ବ୍ୟାପା’ 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 ଦ୍ଵାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଆସୁଇ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗରେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ି ଯେ, ନିୟମିତ ଏହାକୁ ଖାଲବା ଦ୍ଵାରା 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 ଆଣିଥାଏ । ପିଆଜ ଖାଲବା ଦ୍ଵାରା ମହିଷାର କାର୍ଯ୍ୟଧାର ଆସୁଇ ସନ୍ତ୍ରିଯ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କାଳିପରିମିଶ୍ରା ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ବୁଢ଼େ କିମ୍ପାନ୍ଦସର



ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବତ କରେ ଧୂମପାନ

ଧୂମପାନ ସ୍ଥାପ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ଅନେକେ ଏହାର ବଶବର୍ତ୍ତା ହୋଇଥାଏଛି । ହେଲେ ଏହି କ୍ଷଣିକ ଆନନ୍ଦ ପରବର୍ତ୍ତା ସମୟରେ ଗୁରୁତ୍ବର ସ୍ଥାପ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଡାକି ଆଣିଥାଏ । ନିୟମିତ ଧୂମପାନ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବାର ଯେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି ଏକ ସଦ୍ୟତମ ସର୍ତ୍ତୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସ ସହ ଜ ଜୀତ କହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବ୍ୟବହାରକୁ ତନ ତନ କରି ଚର୍ଚା କରିବା ପରେ ଏପରି ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପାଇଛନ୍ତି ପ୍ରଶିଳ୍ପଚର୍ଚା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାକୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ଧୂମପାନ ସହ ଓଡ଼ପ୍ରେତ ଭାବେ ଜୀତିତ ହୋଇଗଲେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମନ କେବଳ ଧୂମପାନ ଉପରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ତାଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ ବୋଲି ଉଚ୍ଚ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ତା'ସହ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବୁଦ୍ଧିମତୀ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏପରି କି କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି ସେମାନେ ସର୍ତ୍ତକ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ।



କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୁଦ୍ଧି 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

ଶ୍ରୀ ମୁଖ୍ୟ ସଚିତ୍ତା

- ଛତ୍ରରେ ଗୁଜାର୍ତ୍ତ ନାମକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀରରେ ଥଣ୍ଡା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ବ୍ୟାକ୍ରୋରିଆକୁ ଅନେକାଂଶରେ ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଦୈନିକିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଛତ୍ର ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । କେବଳ ସେଠିକି ନୁହେଁ, ଛତ୍ର ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

► ମହୁରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଏଥରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଅଞ୍ଚିତାଣ୍ଟି ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ରୋରିଆକୁ ତତ୍ତ୍ଵ ଶରୀରକୁ ଅନିଷ୍ଟ ପରାମର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟାକ୍ରୋରିଆରୁ ମାରିଦେଇଥାଏ ।

► ନିଜକୁ ମୁସ୍ତଳ ରଖିବା ପାଇଁ ପନିପରିବାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସୁଧ ପିଇପାରନ୍ତି ।

► ଘରେ ଯଦି ପାଷ୍ଟୁ-ୱେବ ବକ୍ଷ ରଖାଇଛନ୍ତି ତେବେ ତା ଭିତରେ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀକୁ ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଚେକ କରିନିଅଛୁ ।

► ଯଦି ଆପଣ ମାର୍ଗକାଳୀନ ରୋଗରେ ପାତ୍ରିତ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବା ସମୟରେ ସାଙ୍ଗରେ ସମସ୍ତ ପୂର୍ବ ପ୍ରେସ୍ଟ୍ରିପସନ ଏବଂ ନମୁନା ପରାମା ରିପୋର୍ଟ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇଯାଆନ୍ତି ।

► ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧୨ ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହା ମହିଷାର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ କରାଇଥାଏ ।

► ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ୫୦ ଚପିଗଲାଣି ତେବେ ଅଧୁକ କ୍ୟାଲେସିମ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି'ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ।

► ବ୍ୟାଯାମ କରିବାକୁ ଠିକ କରିଥିଲେ ସବୁବେଳେ ପ୍ରଦୂଷଣମୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଚଯନ କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଅସୁନ୍ଦର ଲାଗୁଛି ତେବେ ସେଦିନ ବ୍ୟାଯାମ ନ କରିବା ଭଲ ।



ଜୀବନ ତାଳିକାରେ ସାମିଲ କରିଛନ୍ତି ।
ଏହାର ଉପକାଶୀ ସୁଣ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ
କଥା ଜାଣିଛନ୍ତି କି ? ତାହା ହେଲା, ଯଦି
ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଷୟିତ ମର୍ମା ଓକା କରନ୍ତି,



