











વોમબાર, ૧૯ ઓસેન્ટે ૧૦૨૨

# અનુસૂટ વિષણુ

રાજી બાર્ચી પુરસ્કાર વિચારણ ઉસ્વા



રદિવાર માસ્કરાાણિનીસ્થિતી પ્રએ કું અંગ્રેઝિયા પરિયોગની આયોજિત રાજી બાર્ચી પ્રતીયોગિતા રાજી બાર્ચી પુરસ્કાર વિચારણ ઉસ્વા 'અનુસૂટ વિષણુ ૧૦૨૨' રે ધરીત્રી એસા દક્કા તથા ગત એવી સંપર્ણાક્તાની સ્વર્ણ મુદ્રા પુરસ્કાર પાલથુબા જગે પ્રતીયોગી। નિકચરે અછુત ધરીત્રી એસા દક્કા તથા ગત એવી એવી એવી (તાહાણ) એવું ઉપયોગિતા શોરના મિશ્ર।

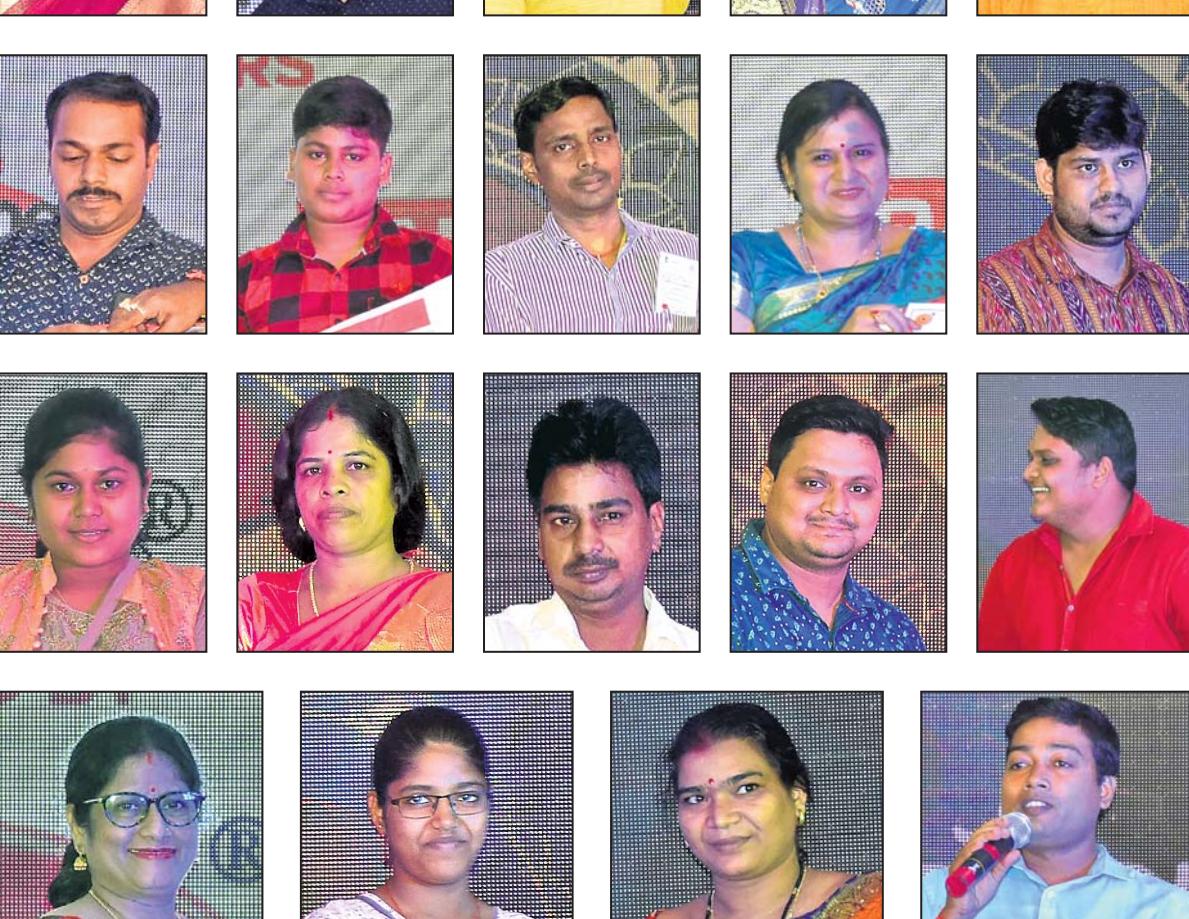


## ૭૦ વિદેશાલ્લે સૃષ્ટિ, ૪૧ જણાલ્લે રોપણ્ય મુદ્રા

કુલનેશ્વર, ૧૮/૧૨(બ્રેથરો)

જણા ભાજી એપ્રેક અબસ્ટ્રીનીયા। એહી બનન એર્બા અભુત। નિકચર ન હોય મધ્ય પ્રયોગેક ખેળાલું નિક જણા કેન્દ્ર ખેલાની રેણુની એક સુનારી યાની ઉસ્વિ હોલેપારીબ। રાજી બાસુથુબા ખેલું એન્ફા, સુરક્ષા, પેંચ દેવા પ્રયોગ બાજું કર્યાય હોવા જિત્તિ હોલી 'ધરીત્રી' એંઘ 'અંગ્રેઝિયા પોષ' રાખાની એવી એસા દક્કા તથા ગત એવી એવી કંઈકા જણાથુબા। નિકચર માસ્કરાાણિનીસ્થિતી પ્રેસ કું અંગ્રેઝિયા પરિયોગની પ્રેસ 'ધરીત્રી' પણ બુંધુા આયોજિત રાજી બાર્ચી પ્રતીયોગિતા રાજી બાર્ચી વિચારણ ઉસ્વા 'અનુસૂટ વિષણુ ૧૦૨૨' રે યોગદેલ

જણા કંઈકાની કાળે, રજી ભજણાન હેલે મથ્ય રાજી બાસુથુબા ઝેંકુનિક રાજી બાર્ચી મનોજાન મધ્યે એ અન્યાની દરજા। 'ધરીત્રી' એવું 'અંગ્રેઝિયા પોષ' રાખાની કાર્યકર્મર્થા આદ્યાશી એવી એવી કંઈકાની કાંઈકાની એવી આમ પાછું એવું બુંધુબેલો સંસ્કૃતું। એક કે કાર્યક્રમ પાઠકાપાઠકજી એવા મિશ્રાબાર સુધીએ સંસ્કૃતું એવા નિકચર મૂલ્યબાન એવા કંઈકાની ઉસ્વિની યોગ દેખાયારુ એવી મધ્યે કું કુંજાં જણાથુબા। કાર્યક્રમર્થા રૂપ્યા તત્ત્વબુધીનીસ્થિતી પ્રતીયોગા રાજી બાસુ રૂપ્યા, ગ્રાન્ડ ક્રીકના પરિચાના નિર્દેશન એન્ફાનીની રાંદી, પણ ગ્રાન્ડ્નેક્ચર પ્રનીદ્ય રણીં મહાની યોગદેલ ધરીત્રી એકલી પ્રુયાય



ગ્રાન્ડ ચિલ્ડ્રેન પરિચાના નિર્દેશન એન્ફાનીની રાંદી જણા બિજેતાલ્લું ગોપણ્ય મુદ્રા પ્રદાન કરૂછું।

કાર્યક્રમર્થા એવા પ્રાયોજક પણ ગ્રાન્ડ્નેક્ચર પ્રનીદ્ય રણીં મહાની કુંજાં જણાઓની।



પુરસ્કાર વિચારણ ઉસ્વા રે ઉપયોગિતા, યોગાની એપર્ફાની એ અન્યાની।

પુરસ્કાર વિચારણ ઉસ્વા રે ગોપણ્ય મુદ્રા પાલથુબા બિજેતામાને।













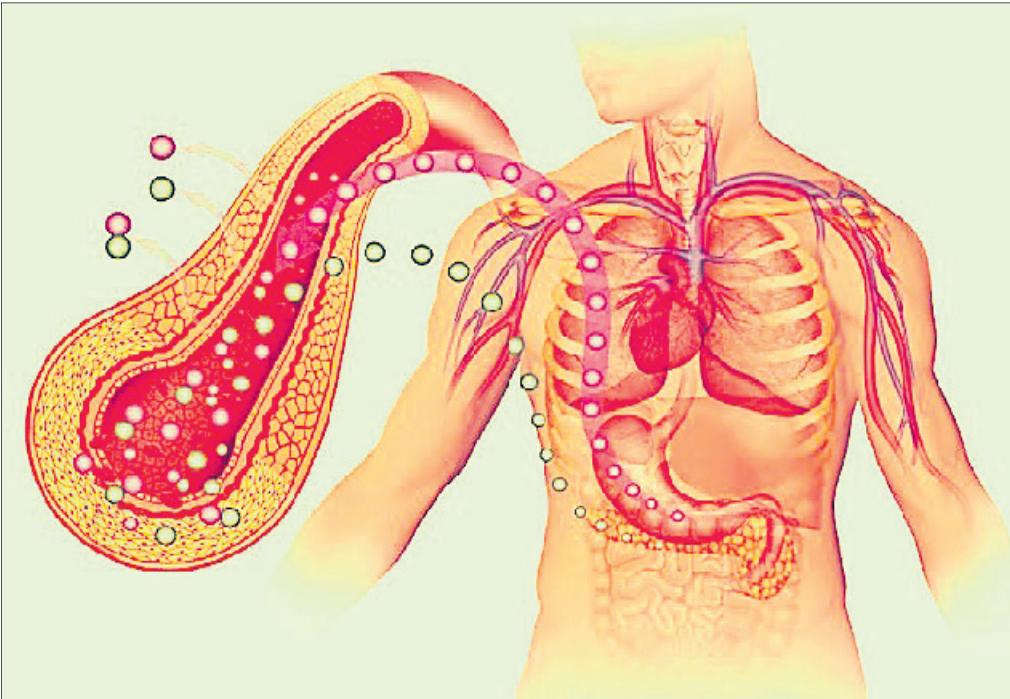


# କମ୍ୟୁନିକ୍ୟୁ ଆର୍ଥିକାର: ସ୍ଵପ୍ନ ସ୍ଵଚ୍ଛତା



ଡା. ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍କାଇ

“ଜନସ୍କୁଳିନ୍ 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  
 ଯନ୍ତ୍ର ଏବଂ ପେଶା ଉତ୍ତରକୁ  
 କୋଷିକା ଉତ୍ତରେ ବି ବୃଦ୍ଧି କରିପକାଏ  
 ଗୁରୁକୋଜର ଜାଗଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପୁଣି  
 ଏହିବର୍ଷ (୨୦୨୨) ଆମେ ପାର  
 ହୋଇ ଆସିଛୁ ‘ଜନସ୍କୁଳିନ୍’ର  
 ଶରୀରିଣ୍ୟା”



**ଶ୍ରୀ କୋଣିକା ଭିତରେ ବି ବୃଦ୍ଧି କରିପକାଏ  
ଗ୍ରନ୍ତକାରୀ ଜାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପୁଣି  
ଏହିବର୍ଷ (୨୦୨୨) ଆମେ ପାର  
ହୋଇ ଆସିଛୁ ‘ଜନସ୍ୱାକ୍ଷରିତା’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  
ସାହାୟ୍ୟକାରୀ ଏଞ୍ଚାଇମର ଉପ୍ରେ  
ବୋଲି ମନେ କରାଯାଉଥୁଲା, ସେହି  
ଅଭ୍ୟାଶର ରହିଛି ଆହୁରି ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ।  
ରଙ୍ଗରେ ଦ୍ରୁବାତ୍ମତ ଥିବା କୁଳୋଜକୁ ତାହା  
କୋଷ ଭିତରକୁ ଛୁକିବାରେ ସାହାୟ୍ୟ  
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 ସଂଖ୍ୟକରେ କୌଣସି  
ଧାରଣା ନ ଥିବାରୁ ୨୭ଦର୍ଶ ବୟସ  
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 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 ଅଫ୍  
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 ଖାଇବାକୁ ପସବ କରିଥାନ୍ତି । ପିଆଜରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସ୍ଵାର୍ଗ୍ୟାପକାରୀ ଶୂଣ ଭରିଛି । ଏଥରେ ଥିବା ଅଣିଅଣ୍ଟିକଣ୍ଟ ତରୁ ଆମ ଶରାରର ଭିତର ଭାଗକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ । ତା'ରୁ ଶାରାରିକ ଦୂର୍ବଳତା ମଧ୍ୟ ଦୂର କରେ । ପିଆଜ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଆହୁରି ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ସବ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ି ଯେ, ନିୟମିତ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ତାହା କ୍ୟାନ୍ସେର ସହ ଲାଭିଥାଏ । ଆପଣ ଅଳ୍ପରଙ୍ଗନିତ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ ପିଆଜ ଖାଇଲେ ତାହା ଏଥରୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । ପିଆଜରେ ଉଚାମିନ୍-୧୯, ଇ ଏବଂ ସି ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଭରି ଛଇଛି । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ତାହା ଚର୍ମରେ ଚମକ ଆଣିଥାଏ । ପିଆଜ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ମହିନାର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କାଳିପର୍ମିଆ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛି ।

# ବୁଢ଼େ କିମ୍ପାନ୍ଦସର

କିଆରେ ଅଛି—କ୍ୟାନସର : ମୋ ଆନସର । ହେଲେ ଆଜିକୁ କିମ୍ବା ଦିବ୍ଯାନରେ  
ଉଠନତ ଝାନକୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନୃଥା ତଥା ହାତରେ କରିବିଷ୍ଣୁ ପ୍ରାଣଙ୍କ  
ଅନୁସ୍ଵର ହେଉଛି । ଏପରି କି କ୍ୟାନସର ପରି ମାରାମୁକ ରୋଗକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ 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 । ଛାଟିରେ ବୁନନ ଫୁଲ । ଶରାରରେ ହାଲୁକା ଆୟାତ ଲାଗିଲେ ରକ୍ତ କ୍ଷରଣ  
ହୋଇଥାଏ । କୁଞ୍ଚ କ୍ୟାନସର ଅନ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣ ହେଲା ଉନ୍ମଦେକଶନ ଲାଗି



ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଧୂମପାନ  
ନେଇଲୁ ଦେଖିଲୁ ଏହା ହେଉଛି କିମ୍ବା ଏହା ହେଉଛି ।

ଧୂମପାନ ସ୍ଥାପ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ଅନେକେ ଏହାର ବଶବର୍ତ୍ତା ହୋଇଥାଏଛି । ହେଲେ ଏହି କ୍ଷଣିକ ଆନନ୍ଦ ପରିବର୍ତ୍ତା ସମୟରେ ଚାରୁତର 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 ପରିଵର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ ଗୋଲି ଉଚ୍ଚ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ତା'ପରି ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବୁଦ୍ଧିମତୀ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିଥାଏ । ଏପରି କି କାର୍ଯ୍ୟଦଶ୍ଵତା 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 ମାନ୍ଦ୍ୟ  
ପସଦର ସଙ୍ଗାତ ଶୁଣୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ  
କାର୍ଯ୍ୟଦୟତା 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

- ▶ ଛବୁରେ ବୁନ୍ଦାକୁ ନାମକ ତଥା ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀରରେ ଥଣ୍ଡା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ବ୍ୟାକ୍ରୋରିଆକୁ ଅନେକାଂଶରେ ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଦେଇନିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଛବୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । କେବଳ ସେଠିକି ନୁହେଁ, ଛବୁ ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
  - ▶ ମହୁରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ଶୁଣି ଭରି ରହିଛି । ଏଥରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଅଞ୍ଚିତାଣ୍ଟି ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ରୋରିଆକୁ ତଥା ଶରୀରକୁ ଅନିଷ୍ଟ ପଞ୍ଚାତ୍ଥିବା ବ୍ୟାକ୍ରୋରିଆକୁ ମାରିଦେଇଥାଏ ।
  - ▶ ନିଜକୁ ସୁଖ ରଖିବା ପାଇଁ ପନିପରିବାରୁ ପ୍ରମୁଖ ସୁଧ ପିଲାପାରିଛି ।
  - ▶ ଘରେ ଯଦି ଫାଷ୍ଟ-ଏତ୍ର ବକ୍ଷ ରଖିଛନ୍ତି ତେବେ ତା ଭିତରେ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀକୁ ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଚେକ କରିଅନ୍ତି ।
  - ▶ ଯଦି ଆପଣ ବାର୍ଷକାଳୀନ ରୋଗରେ ପାତ୍ରିତ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବା ସମୟରେ ସାଙ୍ଗରେ ସମସ୍ତ ପୂର୍ବ ପ୍ରେସ୍କ୍ରିପସନ ଏବଂ ନମୁନା ପରାମା ରିପୋର୍ଟ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇଯାଆନ୍ତି ।
  - ▶ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଭିଗମିନ୍ ବି-୧ ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହା ମସିଷ୍ଵର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ କରାଇଥାଏ ।
  - ▶ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ୪୦ ଚପିଗଲାଣି ତେବେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲେସିମ ଏବଂ ଭିଗମିନ୍ ‘ଡି’ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ।
  - ▶ ବ୍ୟାଯାମ କରିବାକୁ ଠିକ କରିଥିଲେ ସବୁବେଳେ ପ୍ରଦୂଷଣମୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଚନ୍ଦନ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଅସୁଖ ଲାଗୁଛି ତେବେ ସେବିନ 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 ସାମ୍ବନ୍ଧିତ ପୂର୍ବପେକ୍ଷା  
ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ମର୍ମ









