



ରବିବାର ମାନ୍ଦ୍ରାଜକ୍ୟାଣିମ୍ବିତ ପ୍ରେସ୍ କଥା ଅପ୍ର ଓଡ଼ିଶା ପରିସରରେ ଆୟୋଜିତ ରାଖୀ ବାର୍ଷା ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ପୂରଞ୍ଚାର ବିଭବର ଉପର 'ଆବୁଦ୍ଧ ବନ୍ଧନ ୨୦୨୨'ରେ ଧରିତ୍ରୀ ସମ୍ପାଦକ ଦଥାଗତ ସତ୍ପଥୀଙ୍କଠାରୁ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ପୁଦ୍ରା ପୁରଞ୍ଚାର ପାଇଁଥିବା ଜଣେ ପ୍ରତିଯୋଗୀ । ନିକଟରେ ଅଛନ୍ତି ଧରିତ୍ରୀର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଆଦ୍ୟାଶା ସତ୍ପଥୀ(ତାହାଶ) ଏବଂ ଉପଲ୍ବଧିକା ଶୋଭନା ମିଶ୍ର ।



ପୁରକ୍ଷାର ବିତରଣ ଉପରେ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ମୁଦ୍ରା ପାଇଥୁବା ବିଜେତାମାନେ ।



၁၀ ပြန်လောက် မျဉ်၊ ၈၃ ဇန်နဝါရီ ရွှေချိုင် မြို့

ବିଜ୍ଞାନ ପରୀକ୍ଷା (ମୁଦ୍ରଣ)

ଉତ୍ତରଣୀ ଭାଇର ସମ୍ପର୍କ ଅବର୍ଦ୍ଧନୀୟ । ଏହି ବନ୍ଧନ
- ସର୍ବଦା ଅତ୍ରୁଗ୍ରା ନିଜର ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ
ଝାଙ୍କୁ ନିଜ ଉତ୍ତରଣୀ ଭଲି ଘେରୁ ଦେଇପାରିଲେ
ଦେଶରେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ସମାଜ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରିବ ।
ରାଖୀ ୧ ବାନ୍ଧୁଥିବା ଝାଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ, ସୁରକ୍ଷା,
ସେହି ଦେବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କର୍ତ୍ତର୍ଯ୍ୟ ହେବା
ଉଚିତ ବୋଲି ‘ଧରିବ୍ରା’ ଏବଂ ‘ଓଡ଼ିଶା ପୋଷ୍ଟ’ର
ସମ୍ପଦକ ତଥାଗତ ସପଥୀ କହିଛନ୍ତି । ରବିବାର
ମାସରକ୍କାଣ୍ଠିମ୍ବିତ ପ୍ରେସ କ୍ଲବ ଅଥ ଓଡ଼ିଶା
ପରିସରରେ ‘ଧରିବ୍ରା’ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ
ରାଖୀ ୧ ବାର୍ଷା ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ
ଉତ୍ସବ ‘ଆତ୍ମପ୍ରତିବନ୍ଧନ ୨୦୨୨’ରେ ଯୋଗଦେଇ

ଥେବା କହିଲେ, ରଙ୍ଗର ଭଉଣୀ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ
ବାଧାୟା ବାଶୁଆପା ଦୈଅୟକୁ ନିଜର ଭାବିବା ମନୋଭାବ
ସମସ୍ତଙ୍କର ଥାଯିବା ଦରକାର। 'ଧର୍ମିତ୍ର' ଏବଂ
ଓଡ଼ିଶା ପୋଷ୍ଟ'ର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଆଦ୍ୟାଶା
ସତପଥୀ କହିଲେ, ପାଠିକାପାଠକମାନେ ଆମ
ପାଇଁ ସୁବୁବେଳେ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ
ପାଠିକାପାଠକଙ୍କ ସହ ମିଶ୍ରବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି
କରୁଛି। ସମସ୍ତେ ନିଜର ମୂଲ୍ୟବାନ ସମୟ କାହିଁ
ଉଷସରେ ଯୋଗ ଦେଇଥାରୁ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ
କୃତ୍ତଙ୍ଗତ ଜଣାଇଥିଲେ। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଗୁପ୍ତ
ଦେଖିବୁଥିରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ରାଜେଶ ଗୁପ୍ତା, ଗ୍ରୀନ୍
ଟିଲିଙ୍ଗର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏମ୍‌କେଶବ
ରାଓ, ପଞ୍ଚ ଗ୍ରାମେଲ୍ଲର ପ୍ରତିନିଧି ରଞ୍ଜିତ
ମହାନ୍ତି ଯୋଗଦେଇ ଧରିଦ୍ଵାର ଏଭଳି ପ୍ରଯାସ



ଗ୍ରୀନ୍ ଟିଲିକ୍ସର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏମ୍.କେଶବ ରାଓ
ଜଣେ ବିଜେତାଙ୍କ ରୋପ୍ୟ ମଦ୍ବା ପଦାନ୍ କରନ୍ତି ।



କାର୍ଯ୍ୟକୁମର ସହ ପ୍ରାଘୋଜକ ପଣ୍ଡା ଗ୍ରାଭେଲ୍ଲୁର
ପତିନିଧି ରଞ୍ଜିତ ମହାନ୍ତି କତଞ୍ଜତା ଜଣାଉଛନ୍ତି ।



ମନ୍ଦିର କିମ୍ବା ଶବ୍ଦରେ କରିବି କିମ୍ବା ମେଲାଟି ପଞ୍ଜିୟାରୀ / ଅନ୍ଧାରୀ

କେବଳ ମିଳିଷ ଉପରେ ଲୈଖି ଗଲା ପାଇଥାର ମିଳିଲାଏବେ ।

କାଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସଙ୍ଗୀତ ପରବେଶଣ କରୁଛନ୍ତି
ଦଶମୀ ତିଥି ଖର୍ବ ବାହା ।

ଆହାନଙ୍କୁ
ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ

ଦ୍ୱାପତ୍ର, ଲକ୍ଷ୍ମୀପ୍ରିୟାଙ୍କୁ ରୌପ୍ୟ ଉତ୍ସବାଳକ ଏଣ୍ଟ୍ରାଫିଲ୍ ଏଣ୍ଟ୍ରାଫିଲ୍ ହରାଇଲା ଦର୍ଶିଣୀଙ୍କୁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୯ (କ୍ରାତ୍ତିବିଧି)

କାଜାଖ୍ରୂଗାନର କ୍ରାତ୍ତିବିଧିରେ କାଜାଖ୍ରୂଗାନର ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ଆହାନଙ୍କୁ ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ପାଇଥାଏ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ମୀପ୍ରିୟା କିଶୋର ରୌପ୍ୟ ପଦକ ହାସଳ କରିଥିଲା। ଭାରତୀୟ ଦଳର ସମସ୍ତା ଭାବେ ଡର୍ଶାର କରିଥିଲା। କେବଳର ଆଶିନି ଆଲୋକାଶର (୧୦.୭୭ ସେକେଣ୍ଟ) ସ୍ଵର୍ଗ ଓ ପଣ୍ଡିତଙ୍କର ଅଳମାସ କବିର (୧୦.୯୭ ମେଟ୍) ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ପାଇଥାଏ। ସେହିପରି ବାଲକ ୮୦୦ ମିଟର ରେ ଏଥରୁ ୧୦.୯୫ ସେକେଣ୍ଟରେ ଅନ୍ତିମ କରିଥିଲେ। କେବଳର ଆଶିନି ଆଲୋକାଶର (୧୦.୭୭ ସେକେଣ୍ଟ) ସ୍ଵର୍ଗ ଓ ପଣ୍ଡିତଙ୍କର ଅଳମାସ କବିର (୧୦.୯୭ ମେଟ୍) ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ପାଇଥାଏ। ସେହିପରି ବାଲକ ୮୦୦ ମିଟର ରେ ଏଥରୁ ଲକ୍ଷ୍ମୀପ୍ରିୟା ୨୧୯.୪୮ ସେକେଣ୍ଟ ସମୟ ନେଇ ରୌପ୍ୟ ପଦକ ଲାଭ କରିଥିଲେ। ଏହି ଲଭେଣ୍ଟରେ ଆଶିନି ବାଲକ ୮୦୦ ମିଟର ରେ ଏଥରୁ ଲଭେଣ୍ଟରେ ଯମୁନା ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଶେଷ ଦିବସ।

ଜାତୀୟ ଯୁଝ
ଆଥଲେଟିକ୍ସ

(୭.୮.୨୪) ଓ ହରିଯାଶାର ଆଶା (୨୧୭.୩୦) ଯଥାକୁମେ ସ୍ଵର୍ଗ ଓ ୨ ରୌପ୍ୟ ପଦକ ହାସଳ କରିଛି। ସେମାନର ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଶେଷ ଦିବସ।

ଭାରତ ଏ' ଟେଣ୍ଟ ସିରିଜ ବିଜୟୀ

ବେଳାକୁମ୍ବ, ୧୮୯ (ପି.ଟି.)

୪ ଉଚ୍ଚକେଟ ହାସଳ କରିଥିଲେ। ଯୁଝିଲାଷ୍ ଏ' ବିପକ୍ଷ ଭାବୀୟ ଦର୍ଶକ ଅନ୍ତିମ 'ଅନୁପିତ୍ସାଲ' ଟେଣ୍ଟ୍ କୁଭାରଟ ଏ' ୧୬୩ ରନରେ ଜିତିନ୍ଦିଷ୍ଟି। ବାମହାତୀ ସିନିମା ହାସଳର ବୌଦ୍ଧବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟାଚର ଲେଖ ବିପରେ ହୋଇଥିଲେ। ସିରିଜରେ ଅନ୍ତିମାର କରି ଦଳକୁ ଜିତାଇବାରେ ଆଶାକୁପ ବ୍ୟାଚି କରିପାରି ନ ଥିବା ସର୍ବାକାର ଖାତ୍ରୀ (୨୪.୪) କୁମାର ଆଗର କରିଦେଇଥିଲେ, ଯିବେଳେ ଶତକ ହାସଳକାରୀ ଜୋ କାର୍ତ୍ତର (୧୧)ଙ୍କ ସହ କୁମାର ୪୦୨ ରନ ରେ ଉଚ୍ଚକେଟ ହୋଇଥିଲେ। ସେ ତାଙ୍କ ଲେଖ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପାଇସର ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଅନ୍ତିମାର କରିବାର ହୋଇଥିଲେ। ସିରିଜରେ ଅନ୍ତିମାର କରିବାର ହୋଇଥିଲେ। ଏହି ଯେଉଁ କୁମାର କରିବାର ହୋଇଥିଲେ, ଏହି ଯେଉଁ କୁମାର ୨୦୨ ରନରେ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଅନ୍ତିମାର କରିଦେଇଥିଲେ, ଯେତେବେଳେ ଶତକ ହାସଳକାରୀ ଜୋ କାର୍ତ୍ତର (୧୧)ଙ୍କ ସହ କୁମାର ୪୦୨ ରନ ରେ ଉଚ୍ଚକେଟ ହୋଇଥିଲେ। ସିରିଜରେ ଅନ୍ତିମାର କରିବାର ହୋଇଥିଲେ। ଏହି ଯେଉଁ କୁମାର ୨୦୨ ରନରେ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଅନ୍ତିମାର କରିଦେଇଥିଲେ, ଯେତେବେଳେ ଶତକ ହାସଳକାରୀ ଜୋ କାର୍ତ୍ତର (୧୧)ଙ୍କ ସହ କୁମାର ୪୦୨ ରନ ରେ ଉଚ୍ଚକେଟ ହୋଇଥିଲେ। ସିରିଜରେ ଅନ୍ତିମାର କରିବାର ହୋଇଥିଲେ। ସିରିଜରେ ଅନ୍ତିମାର କରିବାର ହୋଇଥିଲେ। ସିରିଜରେ ଅନ୍ତିମାର କରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଆହାନ ମଧ୍ୟ ଏହି ବୋରଦର ଅନ୍ଧକାରୀ ହୋଇ ରାଜ୍ୟକୁ ବର୍ଷିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା। ସେ ଆଜାଣକୁ ଛାତ୍ରଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଦେଶର ପ୍ରତିହାତ୍ମକ ବିପକ୍ଷରେ ବ୍ୟାଚି କରିଥିଲେ। ରାଜ୍ୟର ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା। ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା। ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା।

ଆହାନ ମଧ୍ୟ ଏହି ବୋରଦର ଅନ୍ଧକାରୀ ହୋଇ ରାଜ୍ୟକୁ ବର୍ଷିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା। ସେ ଆଜାଣକୁ ଛାତ୍ରଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଦେଶର ପ୍ରତିହାତ୍ମକ ବିପକ୍ଷରେ ବ୍ୟାଚି କରିଥିଲେ। ରାଜ୍ୟର ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା। ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା। ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା।

ଆହାନ ମଧ୍ୟ ଏହି ବୋରଦର ଅନ୍ଧକାରୀ ହୋଇ ରାଜ୍ୟକୁ ବର୍ଷିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା। ସେ ଆଜାଣକୁ ଛାତ୍ରଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଦେଶର ପ୍ରତିହାତ୍ମକ ବିପକ୍ଷରେ ବ୍ୟାଚି କରିଥିଲେ। ରାଜ୍ୟର ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା। ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା।

ଆହାନ ମଧ୍ୟ ଏହି ବୋରଦର ଅନ୍ଧକାରୀ ହୋଇ ରାଜ୍ୟକୁ ବର୍ଷିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା। ସେ ଆଜାଣକୁ ଛାତ୍ରଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଦେଶର ପ୍ରତିହାତ୍ମକ ବିପକ୍ଷରେ ବ୍ୟାଚି କରିଥିଲେ। ରାଜ୍ୟର ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା। ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା।

ଆହାନ ମଧ୍ୟ ଏହି ବୋରଦର ଅନ୍ଧକାରୀ ହୋଇ ରାଜ୍ୟକୁ ବର୍ଷିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା। ସେ ଆଜାଣକୁ ଛାତ୍ରଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଦେଶର ପ୍ରତିହାତ୍ମକ ବିପକ୍ଷରେ ବ୍ୟାଚି କରିଥିଲେ। ରାଜ୍ୟର ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା। ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା।

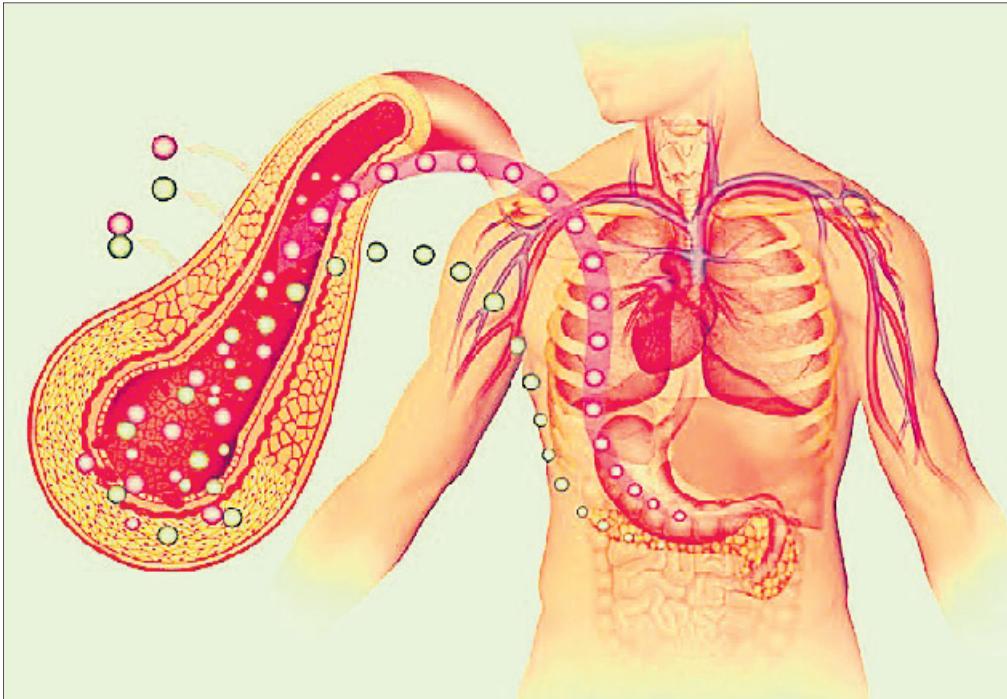
ଆହାନ ମଧ୍ୟ ଏହି ବୋରଦର ଅନ୍ଧକାରୀ ହୋଇ ରାଜ୍ୟକୁ ବର୍ଷିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମମକାର ରହିଥିଲା। ସେ ଆଜାଣକୁ ଛାତ୍ରଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଦେଶର ପ୍ରତିହାତ୍ମକ ବିପକ୍ଷରେ ବ୍ୟାଚି କରିଥିଲେ। ରାଜ୍ୟର ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆହାନଙ୍କ ପ

କମ୍ସୁଳିଟ୍ ଅଣିଷ୍ଟାର୍: ସ୍ଵପ୍ନ ସୂଚନା

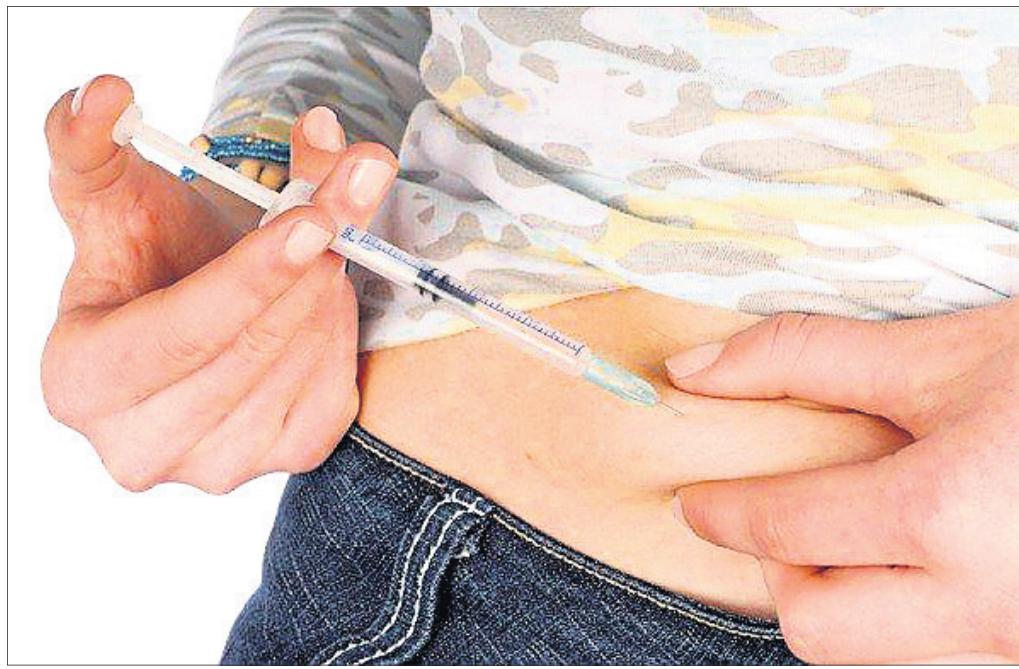


ଡା. ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍କାଇ

“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”



ତ୍ରୈଙ୍ଗବେଚ୍ଟିସ୍— ଏହି ଦୁଃସାଧ
ବ୍ୟାଧିରେ ନାମକରଣ
ହୋଇଥିଲା ଦ୍ଵିତୀୟ ଜିମ୍ବା ତୃତୀୟ
ଶ୍ରୀଷ୍ଠବରେ । ଏହି ଗ୍ରୀକ ଶବ୍ଦଟିର ସ୍ରଷ୍ଟା
ଥିଲେ ମେମଣିସର ଆପୋଲୋନିଯିସ,
ପାଖାପାଖୁ ଶ୍ରୀଷ୍ଠପୂର୍ବ ୨୫୦୯
୩୦୦ ମଧ୍ୟରେ । ପରେ ଆରେଟିସ୍
କାପୋଡ଼େଇଅଂ (୧୯-୧୩୩ ମସିହା)



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 ସ୍ଵରଗରେ 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

ଜଣେଇଥିଲେ, ଅତିପରିଚିତ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ-
କୋଷର ବାହାରେ ଆହୁରି ଏକ ଧରଣର
କୋଷ ପୁଞ୍ଜମାନ ରହିଛି । ସେହି କୋଷର
କାମ କଥା, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି
ଧାରଣା ନ ଥାବୁ ୨୨କର୍ଷ ବୟସ
ସେହି ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣକୁ
ନେଇ ସେତେବେଳେ କେହି ସେପରି
ମୁଣ୍ଡ ଖେଳେଇ ନ ଥିଲେ । ପରିଚିତ
ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ-କୋଷ ପାତକ ରସ,
ଆହୀର ହଜମ-ସହାୟକ ଏମଜାଇମ୍
ତିଆରି କରିଆଏ ବୋଲି ଜଣାଥିଲା ।
ଏବେ ମିଳକୁଣ୍ଡିଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ପରେ
ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଝୁଲ୍ଲିଲେ, ତା'ହେଲେ
ଲ୍ୟାଙ୍ଗରହାନ୍ତି ଯେଉଁ କୋଷର ସନ୍ଧାନ
ଦେଇଥିଲେ, ସେଇଠାରେ ହଁ ନିଶ୍ଚଯ
ରହୁରେ ଝୁକୋଇର ମାତ୍ରା ବଜାୟ
ରଖୁଥିବା ଉପାଦାନଟି ତିଆର ହୁଏ ଏବଂ
ହରମୋନ ହିସାବରେ ରହୁରେ ମିଶେ ।
ରାତାରାତି ସେହି ବିଶେଷ କୋଷଗୁଡ଼ର
ନାମ ଦିଆହେଲେ ‘ଆଇଲେଟସ ଅଫ
ଲ୍ୟାଙ୍ଗରହାନ୍ତ୍’ ବା ଲ୍ୟାଙ୍ଗରହାନ୍ତର
ଦ୍ୱାପଦ୍ମ’ । ପୁଣି ସେହି ହରମୋନଟିର
ନାମ ଦିଆଗଲା ‘ଇନ୍‌ସ୍ଲିନ୍’ ବା
ଦ୍ୱାପପ୍ରତିନି’ । କାରଣ ଲାଟିନ୍
‘ରାମା’ ଶବ୍ଦରିତ ଅର୍ଥ ଲାଗି ।

କିନ୍ତୁ ଲନ୍ଧୁଳିନ୍ଦ୍ର ଉଷ ଜାଣିବା
ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ରାସାୟନିକଟିକୁ
କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ପୃଥକ୍ କରାଯାଇ
ପାଇଲାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ କୁରୁର କି
ଗୋରୁର ଦେହରୁ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ କାଟି
ବାହାର କରାଯାଉଥିଲା, ସେତେବେଳେ
ଦେଖାଯାଉଥିଲା ଯେ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟରୁ
ନିମ୍ନୀୟୁଷ୍ଟ ପାଚକରସ ନିଜେ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ
କୋଷର ଅନେନଚାକୁ ହଜମ
କରିଦେଉଥିଲା; ଫଳରେ ଖୋଜିଲେ ମଧ୍ୟ
ମିଳୁ ନ ଥିଲା ଲନ୍ଧୁଳିନର ଅପ୍ରିଷ୍ଟ । ଏହା
ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ଵ ଶତାବ୍ଦୀ ବିତ୍ତୀୟ ଦଶକର
ଶୈଶ ଭାଗରେ ସ୍ଥାନିଶ୍ଚ ଫୁଲ ପୃଥବୀରେ
ହାହାକାର ସ୍ଥଷ୍ଟି କରି ପକେଇଲା । ସ୍ଥାନିଶ୍ଚ
ଫୁଲରେ ପ୍ରାଣ ହରେଇଲେ କମବେଶି
ପାଞ୍ଚକୋଟି ଲୋକ ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନାମାନେ
ସ୍ଥାନକାର କଲେ, ଏହି ମହାମାରୀ
ଭାଇରସ ବିରୋଧରେ ସ୍ଥଷ୍ଟି କରି
ପକେଇଛନ୍ତି ସ୍ଥାଭାବିକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ
କଷମତା । ତେଣୁ ଫୁଲ ରୋକିବାରେ
ସେମାନଙ୍କ କୃତ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରାୟ ଶୂନ୍ୟ । ଏବେ
ଯଦି ଲନ୍ଧୁଳିନକୁ ଚିହ୍ନ ନେବା ପରେ
ମଧ୍ୟ ତାକୁ ବୁଝୁ ଯୁଗର ପୁରୁଣା ଏକ
ମାରାମ୍ବକ ରୋଗରେ ପ୍ରଯୋଗ କରି ନ
ହେଁ ତା'ନେବେ ତ ବିଜ୍ଞାନାମାନେ

ଭିଜନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରପୁଣିରେ ପିଆଜକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ବିଶେଷଭାବରେ ପାଷାପୁରୁଜାତାଯ୍ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହା ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ଥାଏ । କେତେକେ ଖାଦ୍ୟ ସହ ପିଆଜ ଖାଲବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାଏନ୍ତି । ପିଆଜରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସାମ୍ବୋପକାରୀ ଗୁଣ ଉଚିତରେ । ଏଥରେ ଥୁବା ଆଣିଅଛିତାଷ୍ଟ ତୁର ଆମ ଶରୀରର ଭିତର ଭାଗକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ । ତା'ସହ ଶାରାରିକ ଦୂର୍ଲଭତା ମଧ୍ୟ ଦୂର କରେ । ପିଆଜ ଖାଲବା ଦ୍ୱାରା ଗୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଆହୁରି ଦୃଢ଼ ହେଲାଯାଏ । ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜାଣାପଡ଼ି ଯେ, ନିୟମିତ ଏହାକୁ ଖାଲବା ଦ୍ୱାରା ତାହା କ୍ୟାନ୍ସର ସହ ଲଭିଥାଏ । ଆପଣ ଅଳ୍ପରଜନିତ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ ପିଆଜ ଖାଲି କରିଲେ ତାହା ଏଥରୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । ପିଆଜରେ ଭିତାମିନ୍-୩, ଇ ଏବଂ ସି ପ୍ରବୃତ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଭରି ରଖିଛି । ଏହାକୁ ଖାଲି କରିଲେ ତାହା ଚର୍ମରେ ଚମକ ଆଣିଥାଏ । ପିଆଜ ଖାଲବା ଦ୍ୱାରା ମହିଷ୍ମର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କାଳିଫର୍ମଆ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ବିଭେଦ କିମ୍ପାନ୍ତମର

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
ନୀଳିଙ୍ଗ ଲୋଡ୍ ଓ ଏକାକ୍ରମ ପାଇଁ ଆମ ଯୁଦ୍ଧକାରୀ ଦେଶରେ ୧୦୦ ଲୋକୀ

ଧୂମପାନ ସ୍ଥାଯ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ଅନେକେ ଏହାର ବଶବର୍ତ୍ତା ହୋଇଥାଏଛି । ହେଲେ ଏହି କ୍ଷତିକ ଆନନ୍ଦ ପରିବର୍ଗ ସମସ୍ୟରେ ପୁରୁତ୍ଵ ଧ୍ୱାନି ସମସ୍ୟାକୁ ଡାକି ଆଶିଥାଏ । ନିଯମିତ ଧୂମପାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି ଏକ ସଦ୍ୟତମ ସର୍ତ୍ତେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏତିଥି ଅଭ୍ୟାସ ସହ ଜନ୍ମିତ କଷି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବ୍ୟବହାରକୁ ତନ ତନ କରି ଚର୍ଚମା କରିବା ପରେ ଏପରି ବିଶ୍ୱାସରେ ସୂଚନା ପାଇଛନ୍ତି ଡ୍ରାଶିଂଟନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାକୟର ବିଶ୍ୱାସମାନେ । ଧୂମପାନ ସହ ଓଡ଼ପ୍ରୋଟ ଭାବେ ଜନ୍ମିତ ହୋଇଗଲେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମନ କେବଳ ଧୂମପାନ ଉପରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ତାଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ ବୋଲି ଉଠି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାକୟ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ତା'ସହ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବୁଦ୍ଧିମତୀ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏପରି କି କାର୍ଯ୍ୟଦୟତା ମଧ୍ୟ ମଲାନ୍ତି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି ମେମାନେ ମର୍ମର ଲବାଲ ଦେଇଛନ୍ତି ।



କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା
ବନ୍ଧି ଲାଗି...

କୌଣସି କାମକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ
ତୁଳାଇବାକୁ ହେଲେ ସେଥିଲାଗେ
ଯୋଜନାବନ୍ଧ ଭାବରେ ଆଗେଇବା
ଦରକାର । ତା'ସବୁ ସେହି କାମକୁ ନେବା
ଆଗି ଥୋଇବା ପାଇଁ ନିଜର ସାମାନ୍ୟ
ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ କେଡ଼େରେ
କୌଣସି କାମ କରିବା ସମୟରେ ଅନେକ
ସମସ୍ୟାର ସମ୍ବନ୍ଧାନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି
ଏଥୁପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ମାନସିକତ
ସକାରାମ୍ବକ ରହିବା ନିଷାତି ଦରକାର
ମନକୁ ହାଲୁକା କରିବା ଲାଗି ମାତ୍ର
ପରିଦର ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କାମ
କରିବା ପ୍ରତି ମନ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ରହିଥାଏ
ବୋଲି କାଲିପରିନ୍ଦା ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି
ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ନିଜ ମାତ୍ର
ପରିଦର ସଙ୍ଗାତ ଶୁଶ୍ରୂଧିଲେ ସେମାନଙ୍କ
କାର୍ଯ୍ୟଦସ୍ତତା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ
ଅଧିକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଥିଲା ବୋଲି ସେମାନେ
ସର୍ବେ ସମୟରେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ
ହେଲେ ଏହି ଗୀତ ଶୁଣିବା ଯେପରି
ମାନସିକତା ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ
ନ ପକାଏ ସେ ନେଇ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା
ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି

ସାହିତ୍ୟ ଏକତ୍ରିତା

- ଛତ୍ରରେ କୁକାନ୍ତ ନାମକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀରରେ ଥଣ୍ଡା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ବ୍ୟାକ୍ରୋରିଆକୁ ଅନେକାଂଶରେ ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଦୈନିକ ଜ୍ଞାନ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଛତ୍ର ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଛତ୍ର ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
 - ମହୁରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଏଥରେ ଥିବା ଆଣି ଅନ୍ତିତାଣ୍ଟ ଏବଂ ଆଣି ବ୍ୟାକ୍ରୋରିଆଲ ତତ୍ତ୍ଵ ଶରୀରକୁ ଅନିଷ୍ଟ ପହଞ୍ଚାଉଥିବା ବ୍ୟାକ୍ରୋରିଆରୁକୁ ମାରିଦେଇଥାଏ ।
 - ନିଜକୁ ସ୍ଵପ୍ନ ରଖିବା ପାଇଁ ପନିପରିବାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସୁଧ ପିଲପାରନ୍ତି ।
 - ଘରେ ଯଦି ପାଣ୍ଡି-ଏଡ ବକ୍ତ୍ଵ ରଖୁଛନ୍ତି ତେବେ ତା' ଭିତରେ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀକୁ ନିଯମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଚେକ କରିନିଅଛୁ ।
 - ଯଦି ଆପଣ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗରେ ପାଢ଼ିତ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବା ସମୟରେ ସାଙ୍ଗରେ ସମସ୍ତ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତିପରିଷାନ ଏବଂ ନମୁନା ପରୀକ୍ଷା ରିପୋର୍ଟ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇଯାଆନ୍ତି ।
 - ନିଜର ଜ୍ଞାନ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧ ଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ କରାଇଥାଏ ।
 - ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ୫୦ ଟପିଗଲାଣି ତେବେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲେସିମ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'ଟି' ଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ୍ୟ ଜାଆନ୍ତୁ ।
 - ବ୍ୟାଯାମ କରିବାକୁ ଠିକ୍ କରିଥୁଲେ ସବୁବେଳେ ପ୍ରଦୂଷଣମୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଚନ୍ଦନ କରନ୍ତୁ ।
 - ଯଦି ଅସ୍ପୁଲ୍ 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 ମର୍ମ୍ମ ଓକା କରନ୍ତି,

