



































# ପୁରୁଷୀ || କାଗଜର ରଙ୍ଗ



“କାଗଜ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ବାଉଁଶ ଓ ନରମ କାଠରେ ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ  
ଉପାଦାନ ଥାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା-ସେଲୁଲୋକ୍ ଓ ଲିଙ୍ଗିନ୍ କାଗଜ  
ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଏହାର ସୁନ୍ଦରତାରେ ଉତ୍ସ ଉପାଦାନର ବିଶେଷ ଭୂମିକା  
ରହିଛି। ସେଲୁଲୋକ୍ ପଦାର୍ଥର ରଣ ଧଳା ଓ ଏହା ନରମା ଏହା  
କାଠର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ଏବଂ କାଗଜର ମଧ୍ୟ ମୂଳ ଉପାଦାନ। ଏହା  
ଡକ୍ଟ୍ରୁ ପରି ଭିତରେ ରହି କାଗଜକୁ ନମନୀୟ କରେ ଏବଂ କାଗଜ  
ସହଜରେ ଚିରିଯାଏ ନାହିଁ। ସେଲୁଲୋକ୍ ନ ରହିଲେ କାଗଜକୁ  
ଧରିଲେ ତାହା ପାଞ୍ଚ ପରି ବୁନ୍ନା ହୋଇଯାଆନ୍ତା। ଅପର ପକ୍ଷରେ  
କାଠ ଭିତରେ ଲିଙ୍ଗିନ୍ ଉପାଦାନ ସେଲୁଲୋକ୍କୁ ବାନ୍ଧି ରଖେ”

A photograph of a large-scale paper production facility. In the center, a worker wearing a blue long-sleeved shirt, dark trousers, and a red hard hat stands on a yellow metal walkway. He is positioned between two large, white, cylindrical paper rolls supported by blue metal frames. The walkway has railings and leads towards other parts of the factory. The background is filled with more of these large paper rolls and various industrial structures, pipes, and equipment, all painted in shades of blue and white.

ହୋଇଯାଆନ୍ତା । ଅପର ପକ୍ଷରେ କାଠ ଭିତରେ ଲିଙ୍ଗିନ୍ ଉପାଦାନ ସେଲୁଲୋଜିକ୍ୟୁ ବାନି ରଖେ । ସେଲୁଲୋଜକ୍ୟୁ ବାନିବାରେ ଏଥା ଅଠା ପରି କାମ କରେ । ତେଣୁ ଗଛର ଡାଳ ଶକ୍ତ ରହେ ଓ ଗଛର ଶାଖା-ପ୍ରଶାଖା ସଜେଇ ହୋଇ ରହେ । କିନ୍ତୁ ପୂର୍ବରୀ କାଗଜକୁ ହଳଦିଆ ହେବାରେ ଏହି ଲିଙ୍ଗିନ୍ ହଁ ସହାୟତା କରେ ।

କାଗଜ ଯେତେବେଳେ ଆଲୋକ ଓ ବାୟୁ ସଞ୍ଚରଣରେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଆସେ, ସେତେବେଳେ ତା ଭିତରେ ଥିବା ଲିଙ୍ଗିନ୍ ଉପାଦାନ ବାୟୁରେ ଥିବା ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ସହିତ ମିଳି ‘ଜ୍ଵାରଣ’ (ଅନ୍ତିତେସନ) ରାତ୍ୟାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଆଲୋକ ଓ ବାୟୁର ଉପାଦିତରେ ସେହି ରାତ୍ୟାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହେବୁ ଲିଙ୍ଗିନ୍ ଉପାଦାନର ରଙ୍ଗ ବଦଳିଯାଏ । ଏହିପରି ରାତ୍ୟାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା କାରଣରୁ କାଗଜ ହଳଦିଆ ଅଥବା ଧୂର ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସେଲୁଲୋଜ ସହଜରେ ରାତ୍ୟାୟନିକ ପରିବର୍ତ୍ତି ହେବାରେ ଏହିପରିବର୍ତ୍ତି ହେବାରେ ଏହିପରିବର୍ତ୍ତି

ହୁରି ତୀତ୍ରତର କରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳର  
ଦ୍ଵାରା, ଉତ୍ତାପ, ଧୂଳି ଏବଂ ଆମର  
ବପରୁଆ ମନୋଭାବ । ଆମେ ହିପତ୍ର  
କାଗଜକୁ ଠିକ୍ ଲ୍ଲାନରେ ଯନ୍ତର  
ହେ ନ ରଖୁ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ଏଣେ  
ତଣେ ପକାଇ ଦେଲେ ସେବୁଡ଼ିକ  
ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ହଳଦିଆ ପଢିଯାଏ ।  
ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିୟମ ଗୁଣବତ୍ତା  
(ଲାଇଟିଂ) ଥିବା କାଗଜରେ ଅଧିକ  
ରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏଥିରୁ  
ନୁମେୟ ଯେ ସେହି କାଗଜରେ ଲିପିନ୍  
ପାଦାନର ପରିମାଣ ବସୁନ୍ତ ବେଶି ।  
ଲିପିନ୍ ରହିଲେ କାଗଜର ଗୁଣବତ୍ତା  
ରାପ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହଳଦିଆ  
ଧ କରିଦିଏ, ତେଣୁ ଯେତେବେଳେ  
ଠାରୁ କାଗଜ ତିଆରି କରାଯାଏ,  
ଯେତେବେଳେ କାଠରେ ଥିବା ଲିପିନ୍  
ମାମକ ବସୁନ୍ତ ବାହାର କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।  
ବସୁନ୍ତାମଣ୍ଡର ଲିପିନ୍କୁ ବାହାର କରିବା  
ପାଇଁ କେତେକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ  
ପାଇଁ ବୋଲାନ୍ତାମାର ହେବି

A stack of six antique books with leather covers and gold-tooled spines. The books are arranged vertically, showing their spines and parts of their pages. The covers are worn, with visible grain and some loss of material, particularly at the edges. The gold-tooled decorations on the spines include various patterns such as floral motifs, geometric designs, and raised bands.

କାରଣ ଲିପିନ୍ ଉପାଦାନକୁ ବାହାର  
କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ଓ ଅଧିକ  
ଖର୍ଚ୍ଚ ଦରକାର । ଫଳରେ କାଗଜର

ଦାମ ବି ବନ୍ଧିତିବ। ତେଣୁ ଭଲ କୁଳିଟର  
କାଗଜ ତିଆରି କରିବାର ନ ଥୁଲେ  
ଲିପିନ ଉପାଦାନକୁ ବାହାର କରାଯାଏ  
ନାହିଁ। ସେହି କାଗଜର ଦାମ କମ ରହେ,  
କିନ୍ତୁ ତାହା ଶୀଘ୍ର ହଳଦିଆ ପଡ଼େ।

କାଗଜରେ ସେଲୁଗୋର ସହିତ  
ଲିପିନ ନ ଥୁଲେ ଜାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା  
ଦ୍ୱାରା କାଗଜର ଧଳାର୍ଜ ବିଚିତ୍ର  
ନଥାନ୍ତା। ଜାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଲିପିନ  
ପଦାର୍ଥର ଅଣ୍ଣଗଠନ ପରିବର୍ତ୍ତନ  
ହୋଇ କ୍ରୋମୋଫୋର ତିଆରି ହୁଏ,  
ଯାହା ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗରେ ବୁପାନ୍ତରିତ  
ହୋଇଯାଏ। ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରେ ଅତି-  
ବାଜଗଣି (ଝୁକ୍ତି, ଅଳଗୁଭାଓଲେଟ) ରଖି  
ଥାଏ। ଏହି ରକ୍ଷଣ୍ୟ ସୂର୍ଯ୍ୟଠାରୁ ଆମ ପୃଥ୍ବୀକୁ  
ଆସେ। ଏହା ମାନବ ଶରୀର ପାଇଁ  
କ୍ଷତିକାରକ। ଏହା ଚର୍ମକର୍କଟ, କଷ୍ଟରୋଗ  
(ମୋଟିଆବିହୁ) ଏବଂ ଚର୍ମଜଳିବା ଆଦି

ରୋଗ ସ୍ଥିତି କରେ । ଅତି-ବାଜଳଶି  
ରନ୍ଧୀ ଜାଗଣ (ଅଞ୍ଚିକରଣ) ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ  
ଡ଼ରାହିତ କରାଏ । କେତେକ କାଗଜରେ  
ବ୍ରାଜରମର ବ୍ୟବହାର ହୁଏ, ଯାହା କି  
ଏହି ରନ୍ଧୀ ଦ୍ଵାରା ଖରାପ ହୁଏ । ଅମ୍ବାୟ  
ଓ ଆର୍ଦ୍ର ପରିବେଶରେ ମଧ୍ୟ କାଗଜରେ  
ଥିବା ସେଲୁଲୋକ ଜାଗଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ଵାରା  
ହୁଲିଦିଆ ପଡ଼ିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଲିପିନ୍ ଭଲି  
ସେତେ ମାତ୍ରାରେ ବୁଝେଁ ସ୍ଥାପ୍ୟାଳୋକିରୁ  
ଆସୁଥୁବା ଅତିବାଜଳଶି ବିକିଗଣ କାଗଜ  
ଉପରେ ଦୀର୍ଘ ସମାଧି ପଡ଼ିଲେ ତାହା  
ଧାରେ ଧାରେ କାଗଜର ତଳ୍ଳୁରୁ ନିଷ୍ଠ  
କରି ଦୂର୍ବଳ କରିଦିବା । ବାୟୁଘଣ୍ଟଳରେ  
ଥିବା ଆର୍ଦ୍ରତା କାଗଜରେ ଟିଙ୍କ (ଫଙ୍ଗସି)  
ସୃଷ୍ଟିକରେ । ପୁରୁଣା କାଗଜକୁ ବେଶି  
ଧରିଲେ କି ମୋଡ଼ାମୋଡ଼ି କଲେ ତାହା  
ଜଳଦି ଚିରିବାର ଓ ପାରିଯିବାର  
ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ତେଣୁ ପୁରୁଣା  
ବହିପତ୍ର ଓ ନଥ୍‌ପୋଥକୁ ସାବଧାନତାର  
ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

A white bowl filled with hazelnuts, with one nut lying outside the bowl.

ଉପକାରୀ ଉଚ୍ଚାମିନ୍ ‘ଙ୍କ’  
ଶିଳ୍ପିତ୍ର ଓ ଶିଳ୍ପିତ୍ର ପାଇଁ

ଉଚ୍ଚାମିନ୍-ଜ ରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା, ଏଥରେ ଏଭଳି ତତ୍ତ୍ଵ ଅଛି, ଯାହା ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶିଳ୍ପିକୁ ଦୃଢ଼ କରିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ତଳିକାରେ ଆଉ ଏକ ବିଷ୍ଣୁମୁଖ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି । ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିଲେ ତାହା ଆଲକ୍ଷି ସମୟାରୁ କେତେକାଂଶରେ ରେକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍-ଜ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଚର୍ବିରେ ମିଶିଲେ ତାହା ଆଣି ଅନ୍ତିତାକୁ ପରି କାମ କରେ । ଆପଣ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସମୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହା ଏହି ପରିମାଣକୁ ନିନ୍ଦନ୍ତରେ ରଖିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍-ଜ

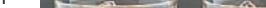
# ଶ୍ଵାରକୁ ରୋଗେ



ବିଶେଷର ରହିଛି । ତାହା କ'ଣ  
ଜାଣନ୍ତି ? ଉଚ୍ଚ ରୋବୋ ଡେଲ୍  
ଡେଲ୍ ଯାଇପାରିବ । ତେବେ ଏହାକୁ  
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗେକିଓ  
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ  
ବେଶ ଚିତ୍ତା କରିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ  
ସେମାନଙ୍କ ମନକୁ ବୁଝିଆଣା ବା  
ସ୍ଵାଜତର ଆସିଥିଲା । ଏହା ଯେପରି  
ଡେଲ୍ ଡେଲ୍ ଯାଏ ଠିକ୍ ସେହିଉଳି ଏକ  
ରୋବୋ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ସେମାନେ  
ଲାଗିପଡ଼ିଲେ । ଶେଷରେ ଦାର୍ଢ ତାରି

**ପତ୍ରଖା ମୁସୁ ପାନାଙ୍ଗ ପଞ୍ଜପୁଟା...**

ମୁସୁ ପାନାଯ ବା କୋଲ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପିଲାବା  
ପାନାଙ୍ଗ ପଞ୍ଜପୁଟା ପାନାଙ୍ଗ ପଞ୍ଜପୁଟା



ହୋଇଥିଲା) ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୫ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଅନ୍ତର୍ଜନିମିତ୍ତ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ବୋଲି ସର୍ବେ ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାୟାଇଛି ମୃଦୁ ପାନୀୟରେ ଏଭଳି ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି ତାହାର ଖାରାପ ପ୍ରତାବ ଅର୍ଥ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାର ପିଇବା ପରିମାଣକୁ ସମିତ ରଖିବାକୁ ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅନ୍ତର୍ଜନିମିତ୍ତ ମଜାକୁ ରଖିବାକୁ ଏବଂ ଏହାରେ ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅନ୍ତର୍ଜନିମିତ୍ତ ମଜାକୁ ରଖିବାକୁ ଏବଂ

# କଟିକାରକ ନିଷା ଏଷ୍ଟମ

(ଶେଷ ଭାଗ)

ତ୍ରୁଟ୍ରା ଅଧିକାରୀ କୃତ୍ତବ୍ୟ ଉପରେ ସମ୍ମୁଦ୍ର ବରେ ରାଷ୍ଟାଯିନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରାଦିତ ହୁଏ । ଆଙ୍ଗେଗାମାଇନ, କୃତ୍ତବ୍ୟ, ଡାକେପାମ, ପାଥାକ୍ଷାଲୋନ (ସାଧାରଣତଃ ମାତ୍ରାକୁ ହେଉଛି କୃତ୍ତିମ ଔଷଧର ଉପରେ) ହେଉଛି କୃତ୍ତିମ ଔଷଧର ଉପରେ । ମର୍ମିନ, କୋଡ଼ିନ, ଡରୋଇନ ଓ କୋକେନ ଅନ୍ତକ୍ଷଳୋଇତ ରିବାରର ରାସାୟନ ହୋଇଥିବା ଲେଣେ ଗଞ୍ଜେଇ କାନବ୍ୟାତ ପରିବାରର ଦସ୍ୟ । ଏହି ଔଷଧରୁତ୍ତିକ ସାଧାରଣତଃ ରିବାର ରାଶିରେ ଉଚିତ କଞ୍ଜେଇ ଦ୍ୱାରା

ଶରୀର ଏଥୁରେ ଅଧ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଏ  
ଏବଂ ସମାନ ପ୍ରଭାବ ପାଇଁ ଅଧିକ ମାତ୍ରା  
ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏହା ନିଶା ଆଡ଼କୁ  
ନେଇଯାଏ । ଏହି ଔଷଧ ମଣ୍ଡିଷକୁ  
ନିଜ ଅଧାନ କରିଦିଏ ଓ ପ୍ରତିଦିନ ଏହି  
ନିଶା ସେବନ କରିବାକୁ ବାଧ କରେ ।  
ଏହି ଔଷଧ ସେହି ଜ୍ଞାନ ସଂଖ୍ୟା ପରି  
ଯେ ପ୍ରଥମେ ଲୋକଙ୍କୁ ବିଜ୍ଞୟୀ କରାଇ  
ଜ୍ଞାନାଖେଳ ଆଡ଼କୁ ଆକଷିତ କରାନ୍ତି  
ଓ ଧୀରେ ଧୀରେ ଜ୍ଞାନାଖେଳ ପ୍ରତି  
ଆସନ୍ତ କରାଇ ସେ ଲୋକଙ୍କୁ ସର୍ବବସ୍ତ୍ରାନ୍ତ  
କରିଦିଅଛି । ଯଦିଓ ନିଶାଦ୍ରୁବ୍ୟ ସ୍ଵର୍ଗ ସମୟ  
ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ମନାନ କରି ପରିପରା



ବିପଦମୁକ୍ତ କରେ, ଏହା ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ । ଏହାର ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ କୁପ୍ରଭାବ ମହିଷା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ହୃଦୀ ହ୍ରାସ କରେ, ବିଚାର ଶକ୍ତିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ ଏବଂ ଭ୍ରମ ଓ ଦ୍ୱାସ ସ୍ଵର୍ଗୀୟ କରେ । ହାର୍ଟ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ କିଛି କମ ହୁଅଛେ । ଏହା ଅନିଯନ୍ତ୍ରିତ ହୃଦୟରେ କରେ ଓ ହୃଦୟାତର ବିପଦ ସ୍ଵର୍ଗୀୟ କରେ । ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁ ପୁସ୍ତେ, ଯକୁତ ଏବଂ ବୃକ୍ଷକ ପରି ଅଜାଗର ଅଭ୍ୟୁତ କ୍ଷତି ହୁଏ । ସମାନ ସିରିଆରେ ବହୁତ ଲୋକ ଔଷଧ ଦୁଇନ୍ଦ୍ରିଆରୁ ବାହାରକୁ ଆସିବାର କିଛି ଉପାୟ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ କରାଗଲା ।

ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ହେଉଛି ନିଜକୁ ଏହି ଅନ୍ଧକାରମୟ ନିଶ୍ଚା କବଳିବୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ନିଶ୍ଚୟ କରିବା ଓ ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ସ୍ବୀକାର କରିବା । ଅନେକେ ଲଜ୍ଜାରେ ଏହାକୁ ଲୁଚାଇ ରଖନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏପରି କରିବା ଠିକ୍ ହୁଅଛେ । ମନୋରିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତ କରିବା ତ୍ରିଗରୁଡ଼ିକୁ ଚିତ୍ରଣ କରିବାରେ ଏବଂ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ନିର୍ମାଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

କରିବାନେ ନିରାପଦରେ ପ୍ରତ୍ୟାହାରିତ କରିବାର କଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ହୃଦୟ କରିବା ପାଇଁ ମେଥାଡ଼ୋନ କିମ୍ବା ବୁପ୍ରେନର୍ପାଇନ ଭରିବାର କଷଧ ଦେଇପାରନ୍ତି । ଏହି କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ନିଶାମୁଳ ପରିବେଶ, ନିୟମିତ ଯାଏ ଏବଂ ଗୋଟୀ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ପରିବାର ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରେମ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଉତ୍ସାହ ଆଗୋଗ୍ୟରେ ଏବଂ ବଢ଼ି ଭୂମିକା ଗୃହନ୍ତି କରେ । ପିଲା ଏବଂ ପୁରୁଷକମାନଙ୍କୁ ନିଶାର ବିପଦ ବିଶ୍ୟତେ ପରେରେବମ ଉପାୟ । ଏହି ପ୍ରବକ୍ଷତା ଉଦେଶ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଯୁବପିଡିକୁ ସଚେତନ ନରିବା । ଆମେ ମନେରଖ୍ବୀ ନିଶା ସେବନ ଏକ ଅପରାଧ ଦୁହେଁ, ଏହା ଏବଂ ରୋଗ ଏବଂ ଯେକୌଣସି ରୋଗ ପରିବାର ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ । ଯିବେଳେ ଆପଣ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ଜଣଶ୍ଵରୀ କେରେ ନିଶାଦ୍ରୁବ୍ୟର ଦୁନିଆରେ ଫ୍ରେଶିଯାଇପାରନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ଘୃଣା ନ କରି ସହାୟତା ନରନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ଘୃଣା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ନିରାପଦା ପାଇବା ଗାର୍ଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ଆସନ୍ତୁ ଏପରି ଏବଂ କିମ୍ବା ନିର୍ମାଣ କରିବା ଯେଉଁଠାରେ କୌଣସି କୋମଳମତି ଶିଶୁ କିମ୍ବା ଉଦ୍‌ୟମାମାର୍ଗ ପୁରୁଷ ନିଶାଦ୍ରୁବ୍ୟର କୁହୁଡ଼ିରେ ହରିଛନ୍ତି ଯାଏ । ଆସନ୍ତୁ କଥା ହେବା, ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଏବଂ ଆମର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା । କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ଛାତ୍ର ଦୁହେଁ ବରଂ ଆଲୋକରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ବାନ ପାଇବାର ଯୋଗ୍ୟ । ନିଶା ସେବନକୁ ନା କୁହୁଡ଼ି ଓ ଜାବନକୁ ଗୁହୁକୁ - - - ଏହାହିଁ ଏହି ପ୍ରବକ୍ଷତା ବାର୍ତ୍ତା - - - ଦେବାଶିଷ ମହାନ୍ତି, ବିଭାଗାୟ ପୁଣ୍ୟ ସ୍ଥାନକୋର ରତ୍ନାମନ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ତେଜାନାଳ ସ୍ଥୟ ଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ମୋ: ୧୯୭୧୩୧୯୧୯

# ଶାନ୍ତିକଣ୍ଠ

ୟଥ ଦ୍ୟାମଗ ଜୀବ ଯାଉଛି ଏବଂ  
ତଥାପି ଏହାକୁ ନେଇ ମନରେ କିଣି ପ୍ରଶ୍ନ  
ଉଙ୍କି ମାୟାତ୍ମି, ତେବେ ଏ ବିଶ୍ୱଯରେ  
ଜିମ୍ବ ଏହୁପର୍ଚଙ୍କ ସହ ବିଶ୍ୱାଦ ଭାବରେ  
ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।

➤ସକଳାଙ୍କୁ ଉଠିବା ପରେ ଦାଢ଼ ନ ଘଷି  
ବ୍ୟାସେ ପାଣି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାବାରା ଶରାର

ଦୂର୍ବା ଚକ୍ରମ ମାନାଙ୍ଗ ସମ୍ପାଦିତ ଉତ୍ସ  
ନେକାଂଶରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।  
ତକା ଫଳମୂଳରୁ ପ୍ରଷ୍ଟତ ସାଲାଭ  
ବୁଦ୍ଧିନ ଖାଲବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । କାରଣ  
ପୁଣିକରେ ଭିନମିନ ଭରି ରହିଛି ।  
ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ବିଶେଷଭାବରେ  
ଦ୍ୱୟାପେଯ ଏବଂ ସ୍ଵାମ୍ୟ ପ୍ରତି ସତନ୍ତ୍ର ଦୃଷ୍ଟି  
ଆନ୍ତୁ । ନିମିତ୍ତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ  
ଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟରେ ସ୍ଵାମ୍ୟ  
ରାକ୍ଷା କରାଇ ନେବାକୁ ଭୁଲକୁ ନାହିଁ ।  
ନିଜକୁ ଚେନ୍ଦିନଠାରୁ ଯେତେ ସମ୍ବନ୍ଧ  
ଗ୍ରେଜ ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର  
କାଳବେଟିଷ କିମ୍ବା ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା  
ହିଁ ତେବେ ଏ ମେଇ ଅଧିକ ସତର୍କ  
ହବା ବିଧେଯ । କାରଣ ଏହାହାରା  
ଗୁରାଗ ପରିମାଣ ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି  
ବାରାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।



