



ଆଜିକାଲି

ଯୋଗସୁ କୁରୁ କର୍ମାଣି ସକ୍ମା ଚ୍ୟକ୍ଷା ଧନଃସ୍ତୟ ।
ସିଦ୍ଧ୍ୟସିଦ୍ଧ୍ୟୋଃ ସମୋ ଭୃତ୍ୱା ସମତ୍ୱଂ ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ
(ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବତ୍ ଗୀତା)
ଭାବାର୍ଥ : ହେ ଧନଃସ୍ତୟ ! ତୁମେ ଆସକ୍ତି
ତ୍ୟାଗ କରି କର୍ମ କର । ସିଦ୍ଧି ଓ ଅସିଦ୍ଧିରେ ସମାନ
ଦୁଃଖି ରଖ ଯୋଗସୁ ହୋଇ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମ କର । ଏହା
ସମଜ୍ଞାନ । ଏହି ସମତ୍ୱକୁ ହିଁ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ ।

ଚିଚିମୁକ୍ତ ଭାରତ ବହୁ ଦୂରରେ

ଆସନ୍ତା ୨୦୩୦ ବୁଦ୍ଧି ବିଶୁଦ୍ଧ ଯନ୍ତ୍ର(ଚିଚି)ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆର୍ତ୍ତକାତକି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହାର ପାଠ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଅର୍ଥାତ ୨୦୨୫ ବୁଦ୍ଧି ଭାରତକୁ ଯନ୍ତ୍ର ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଗତ ୨୦୧୮ ମସିହାରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ । ଏବେ ୨୦୨୫ ଶେଷ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବାବେଳେ ଭାରତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ବହୁ ଦୂର ବାକି ଥିବା ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ସର୍ତ୍ତ ଏବଂ ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି । ଦେଶରେ ଯନ୍ତ୍ର ନିରାକରଣ ଅଭିଯାନ ନେଇ ଗତ ୩ବର୍ଷ ଧରି ବିଭିନ୍ନ ସର୍ତ୍ତ ଏବଂ ଅନୁଧ୍ୟାନକାରୀ ରିପୋର୍ଟରେ ଯେଉଁ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ତାହା ହେଉଛି ଭାରତ ଏହି ମାଲକମ୍ପୁଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବୁଦ୍ଧି ଗ୍ରାହକରେ ନାହିଁ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ଯନ୍ତ୍ର ନିରାକରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାରତ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅଗ୍ରଗତି ବା ସଫଳତା ହାସଲ କରିଥିବା କୁହାଯାଇଛି । ଗତ ସମ୍ପ୍ରାହରେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (ହୁ) ପକ୍ଷରୁ ଗ୍ଲୋବାଲ ଚିଚି ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ପ୍ରକାଶିତ ୨୦୨୫ ବାର୍ଷିକ ରିପୋର୍ଟ ଭାରତ ପାଇଁ ଏକ ମିଶ୍ରିତ ଫଳ ସମ୍ବନ୍ଧ ହୋଇଛି । ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଭାରତରେ ଯନ୍ତ୍ର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ହାରରେ ହ୍ରାସ ପାଇଥିବାବେଳେ ଏବେ ବି ବିଶ୍ୱର ମୋଟ ଯନ୍ତ୍ର ଆକ୍ରାନ୍ତ ସଂଖ୍ୟାର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶରୁ ଅଧିକ ଅର୍ଥାତ ୨୭.୧ ପ୍ରତିଶତ କେବଳ ଭାରତରେ ଅଛନ୍ତି । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ୨୦୨୫ରେ ଭାରତରେ ସର୍ବାଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ଯନ୍ତ୍ର ଆକ୍ରାନ୍ତ ଠାବ କରାଯାଇଥିଲା । ୨୦୨୪ରେ ୨୭ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଚିଚି ଆକ୍ରାନ୍ତ ଥିବା ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଗତ ୨୦୧୫ ପରଠାରୁ ଏକ ଭୃତ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ଭାରତରେ ୨୧ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପାଇଛି, ଯାହାକି ବିଶ୍ୱରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ହାର । ସେହିପରି ଗତ ୯ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଚିଚି ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ୨୮ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପାଇଥିବା ରିପୋର୍ଟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ୨୦୧୫ରୁ ୨୦୨୫ ମଧ୍ୟରେ ଚିଚି ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ ୧୨ ପ୍ରତିଶତ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶ୍ରେଣୀରେ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଭାରତରେ ଚିଚି ସଂକ୍ରମଣ ହ୍ରାସ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଯେଉଁ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ତହିଁରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି, ନିଦାନ ସଂଖ୍ୟା ସୁଯୋଗର ବିକାଶ ଅବଦାନ । ୮୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଚିଚି ମାମଲା ଚିହ୍ନିତ ହୋଇପାରିଛି ସେହିପରି ୨୦୨୨ରେ ଦେଶରେ ୨୮ଲକ୍ଷ ଯନ୍ତ୍ର ରୋଗୀକୁ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ୨୦୨୫ରେ ତାହା ୧ଲକ୍ଷ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ୨୭ଲକ୍ଷ ହୋଇଥିଲା । ରିପୋର୍ଟରେ ଆହୁରି କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ୨୦୧୫ରେ ପ୍ରତି ୧ଲକ୍ଷରେ ୨୩୭ ଜଣ ଚିଚି ସଂକ୍ରମିତ ଥିବାବେଳେ ୨୦୨୫ରେ ତାହା ୧୮୭କୁ କମି ଯାଇଥିଲା । ସେହିପରି ୨୦୧୫ରେ ପ୍ରତି ୧ଲକ୍ଷ ଜନସଂଖ୍ୟାରେ ଯନ୍ତ୍ର ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ୨୮୮୮୮ ବେଳେ ୨୦୨୫ରେ ତାହା ୨୧୯୯ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ତେବେ ୨୦୨୨ରେ ଦେଶରେ ୩,୨୩,୨୦୦ ଚିଚି ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା ବୋଲି 'ହୁ' କହିଛି । ଦେଶର ସର୍ବବୃହତ ଜନସଂଖ୍ୟା ରାଜ୍ୟ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶରେ ସର୍ବାଧିକ ସଂଖ୍ୟାକ ଯନ୍ତ୍ର ଆକ୍ରାନ୍ତ ଥିବାବେଳେ ଏହାକୁ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ବିହାର ଓ ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ ରହିଛି । ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଚିଚି ସଂକ୍ରମିତ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ହସ୍ତପିଚାଳ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିକ ଚିକିତ୍ସା ସାଧନ ବହୁମୁଖୀ ଚିଚି ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଔଷଧର ଉଦ୍ଭାବନ ଯୋଗୁଁ ରୋଗକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୂଳପୋଛ କରାଯାଇପାରି ନଥିବାବେଳେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିପାରିଛି । ଦେଶରୁ ଚିଚିର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଜାତୀୟ ଚିଚି ନିରାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ଏନଡିଭି) ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ନିସନ୍ଦେହ ଯେ, ଏହାକୁ ରାଜସ୍ଥା ଏବଂ ଏକ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥିବାବେଳେ ବହୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ନିକ ରୋଗକୁ ଲୁଚାଇ ରଖିଥିବା ଜଣାଯାଏ । ଦେଶରେ ପ୍ରାୟ ୫ଲକ୍ଷ ଲୁଚାଯିତ ସଂକ୍ରମିତ ଥିବା କୁହାଯାଏ । ଯାହାକି ବିଶ୍ୱର ଏକ ପଂଚମାଣ । ବିଶ୍ୱରେ ଏହିଭଳି ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୨.୪ ମିଲିଅନ ଅଛନ୍ତି । ରୋଗକୁ ଲୁଚାଇ ରଖିବା ଫଳରେ ଅଧିକାଂଶ ଚିଚି ଜୀବନ ନେଉଛି । ଏଭଳି ରୋଗୀକୁ ଠାବ କରାଯାଇପାରିଲେ ମୃତ୍ୟୁ ଓ ଆକ୍ରାନ୍ତ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଇବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଏ ନେଇ ଜନସାଧାରଣ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅନ୍ୟଥା ଚିଚି ଜୀବନ ନେବା ସାର ହେବ ।

ସଭ୍ୟ ମଣିଷ ସମାଜର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ତଥା ମଣିଷକୁ ମଣିଷ ଭଳି ବଂଚିବାର ଶିକ୍ଷା ଦେଉଥିବା ସୂତ୍ର ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଚ୍ଛଦ ପତ୍ରେ ରଖି ମୁଖ୍ୟମେୟ ପିପାସୁକ ମାୟାରେ ଛନ୍ଦା ନିବୌଧକ ବାସ୍ତବତା କ'ଣ ? ମଣିଷ କ'ଣ ସତରେ ମଣିଷ ଭଳି ବଂଚୁଛି ? !

କେବଳ ମଣିଷ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜୀବ ମଣିଷରେ ନୈତିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ଧାର୍ମିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ/ଜ୍ଞାନ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଅସମ୍ଭବ ଯାହା ପ୍ରକୃତି ଦର୍ଶନ । ମଣିଷର ପ୍ରାକୃତିକ ସର୍ବତନା ପରବର୍ତ୍ତୀ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ତଥା ସାମାଜିକ ପ୍ରଗତି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରାଣୀ ଜଗତରେ ଘଟିନାହିଁ କି ହେବା ସମ୍ଭବନା ନାହିଁ । କେବଳ ମଣିଷ ଉପରୋକ୍ତ ଏହି ତିନୋଟି ସୂତ୍ରରେ ନିଜକୁ ପରିମାର୍ଜିତ କରିବାରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରିଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜୀବ ଜଗତରେ ଏହିଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲକ୍ଷ କରାଯାଇ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ ଏହି ତିନୋଟି ସୂତ୍ର ବହିଷ୍କୃତ ଜୀବ / ମଣିଷକୁ ପ୍ରାଣୀ ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରିବ । ତେଣୁ ଏହି ତିନୋଟି ସୂତ୍ରକୁ ନିଜକୁ ବାହ୍ୟରେ ରଖି ପ୍ରକୃତି / ପ୍ରାଣୀ ପ୍ରଦେଶିକା ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନ ଧାରଣ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ ମଣିଷଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ମଣିଷ ଆକୃତି ପଶୁ ତୁଳ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଇ ପାରେ ! ନୈତିକ, ସାମାଜିକ ଓ ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ/ଜ୍ଞାନ ରହିତ ମଣିଷ କୌଣସି ମତେ ବଂଚି ରହି ନିଜ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବାରେ

ନୈତିକ, ସାମାଜିକ ଓ ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ / ଜ୍ଞାନ

◆ ପଙ୍କଜ କୁମାର ପାଣିଗ୍ରାହୀ

ହୋଇ ସମାଜରେ କେତେ ପ୍ରତିପତ୍ତି ବିଷ୍ଣର କରି ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ପାଣ୍ଡୁ ଭଳି ଚରିତ୍ର ପ୍ରବାହ କରିଥା'ନ୍ତି । ନୈତିକ, ସାମାଜିକ ଓ ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ / ଜ୍ଞାନ କ'ଣ ଏବଂ ତାହାର ଉପଯୋଗୀତା ଉପରେ କୌଣସି ବାସ୍ତବତା ଶିକ୍ଷା ଆଜି ସମୟରେ ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଲବ୍ଧ ରହିନଥିବା ବେଳେ ସେଗୁଡ଼ିକର ମଣିଷ ଜୀବନ ବଂଚିବା ଶୈଳୀ ଉପରେ କି ପ୍ରଭାବ ସାଧ୍ୟତା କରିଥାଏ କାହାକୁ ଜଣାଥିବ ସନ୍ଦେହ ? ! ଏହି ତିନୋଟି ସୂତ୍ରକୁ ଉନ୍ନତ ଭାବେ ନିଜ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ଯୋଡ଼ି ମଣିଷ ଜନ୍ମକୁ ସାଫଳ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ତଥା ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରାଯିବା ଲକ୍ଷ ରଖିଲେ କେଣେ ମଣିଷ ନିଜର ଜନ୍ମକୁ ସାଫଳ କରିପାରିବ । କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୁକ୍ତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ କରିବା ତଥା ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବାର କୌଣସି ସୁଯୋଗ ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଲବ୍ଧ ନଥିବା ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁସନ୍ଧାନ ମୂଳକ ଚରିତାର୍ଥ

କରିବା ପ୍ରାୟତଃ ସମ୍ଭବ ହେଉନଥିବା ଆଜି ସମୟର ଏକ ବ୍ୟାପକ ଦୁଃଖ ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ସର୍ବତ୍ର । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛନ୍ତି କିଛି କୁଳ ସ୍ୱାର୍ଥବାଦୀ ପ୍ରକାଶ ଦମନକାରୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ସେହିମାନେ ସାଧାରଣ ନିର୍ବୌଧକୁ ପ୍ରତାରଣା କରି ଯଥେଷ୍ଟ ନିଜକୁ ସ୍ୱାର୍ଥ ହାସଲ କରିବାରେ ଅହରହ ନିମଗ୍ନ । ନିର୍ବୌଧ ସେମାନଙ୍କ କୃତକୃତ୍ୟ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନପାରି ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରହେଳିକାରେ ନିଜକୁ ସମାଜରାଜ କରି ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ନୈତିକ, ସାମାଜିକ ଓ ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ତଥା ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରାଯିବା ଲକ୍ଷ ରଖିଲେ କେଣେ ମଣିଷ ନିଜର ଜନ୍ମକୁ ସାଫଳ କରିପାରିବ । କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୁକ୍ତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ କରିବା ତଥା ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବାର କୌଣସି ସୁଯୋଗ ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଲବ୍ଧ ନଥିବା ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁସନ୍ଧାନ ମୂଳକ ଚରିତାର୍ଥ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ନିଜକୁ ମାନବୀୟ ଢଙ୍ଗରେ ବଂଚିବା ଶିକ୍ଷା କଲେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ସରଳ ସୁନ୍ଦର ହେବ । ସହିତ ସାମାଜିକ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ତଥା ପ୍ରଗତି ହୋଇ ପାରିବ ଯାହା କେହି ବି ଚାହୁଁ ନାହିଁ । ନୈତିକ, ସାମାଜିକ ଓ ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ତଥା ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ମଣିଷକୁ ନିଜ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଶିକ୍ଷା ଦେଇ ଜୀବନ ଆନନ୍ଦିତ କରିବା ବେଳେ ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନ ସମାଜର ପ୍ରଗତିରେ ସହଯୋଗ ହୋଇପାରେ । ମାନବିକ ଜ୍ଞାନ ମଣିଷର ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଯାହା ତା'କୁ ତିନି ପରମ କରି ରଖେ ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ । ଅତଏବ ଏହି ତିନି ସୂତ୍ରକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆମେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ସଭ୍ୟ ମଣିଷ ସମାଜ ଗଠନ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିବା । ଏହି ତିନି ସୂତ୍ରକୁ ପ୍ରକୃତ ସମାଜ ପୂର୍ବକ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାପିତ ପରିବେଷଣରେ ଯୋଡ଼ି ଆମେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ସାମାଜିକ ପରିବେଷଣ ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରିବା । ଅତଏବ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଉନ୍ନତ ଭାବେ ନିଜ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ଯୋଡ଼ି ନିଜ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ଯୋଡ଼ି ମଣିଷ ଜନ୍ମକୁ ସାଫଳ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ତଥା ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରାଯିବା ଲକ୍ଷ ରଖିଲେ କେଣେ ମଣିଷ ନିଜର ଜନ୍ମକୁ ସାଫଳ କରିପାରିବ । କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୁକ୍ତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ କରିବା ତଥା ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବାର କୌଣସି ସୁଯୋଗ ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଲବ୍ଧ ନଥିବା ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁସନ୍ଧାନ ମୂଳକ ଚରିତାର୍ଥ

ଦେଖିବା କଥା ନିଜେ ନିଜେ । ଏହି ତିନି ସୂତ୍ର ଗୁଡ଼ିକୁ ଚରିତାର୍ଥ କରାଯିବା ଲକ୍ଷ ରଖିଲେ କେଣେ ମଣିଷ ସୁବର୍ତ୍ତ କିଛି ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ସମାଜରେ ପ୍ରେମମୟ ପରିବେଷଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତେ ଯଦ୍ୱାରା ଯଥେଷ୍ଟ ସାମାଜିକ ଅଗ୍ରଗତି ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିଥା'ନ୍ତା ଯାହା କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କାହାର ନାହିଁ । ସମସ୍ତେ କେବଳ ପ୍ରକୃତିକୁ ହେଲିକା ପଛରେ ନିଜର ସମାଜୀୟ ଜ୍ଞାନକୁ ସୀମିତ ରଖି ଆତ୍ମଜ୍ଞାନୀ ଭଳି ନିଜକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସହିତ ଯଥେଷ୍ଟ ଅହଂଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗୋଟାଇ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗୋଟାଇ ଏହି ତିନି ସୂତ୍ରକୁ ପ୍ରକୃତ ସମାଜ ପୂର୍ବକ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାପିତ ପରିବେଷଣରେ ଯୋଡ଼ି ଆମେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ସାମାଜିକ ପରିବେଷଣ ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରିବା । ଅତଏବ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଉନ୍ନତ ଭାବେ ନିଜ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ଯୋଡ଼ି ନିଜ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ଯୋଡ଼ି ମଣିଷ ଜନ୍ମକୁ ସାଫଳ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ତଥା ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରାଯିବା ଲକ୍ଷ ରଖିଲେ କେଣେ ମଣିଷ ନିଜର ଜନ୍ମକୁ ସାଫଳ କରିପାରିବ । କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୁକ୍ତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ କରିବା ତଥା ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବାର କୌଣସି ସୁଯୋଗ ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଲବ୍ଧ ନଥିବା ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁସନ୍ଧାନ ମୂଳକ ଚରିତାର୍ଥ

କର୍ଣ୍ଣାଟକରେ ପିଲାଙ୍କୁ ମୋବାଇଲ ମନା

ଡିଜିଟାଲ ସମ୍ବନ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଶର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରମୁଖ ରାଜ୍ୟ ଭାବେ ଜଣାଶୁଣା କର୍ଣ୍ଣାଟକ ୧୨ବର୍ଷରୁ କମ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟବହାରକୁ ନିଷିଦ୍ଧ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ୧୨ବର୍ଷ ବୟସରୁ କମ୍ କିଶୋର-କିଶୋରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟବହାରକୁ ନିଷିଦ୍ଧ କରିବାରେ କର୍ଣ୍ଣାଟକ ହେଉଛି ଦେଶର ପ୍ରଥମ ରାଜ୍ୟ । ରାଜ୍ୟ ବିଧାନସଭାରେ ୨୦୨୨-୨୩ ଅର୍ଥାତକ ବର୍ଷ ପାଇଁ ବଜେଟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ଅବସରରେ ସରକାର ଏହା ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଡିଜିଟାଲ ବ୍ୟବହାର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିପରି ବିଷ୍ଣୋରକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଛି, ତାହା ସରକାରଙ୍କ ଘୋଷଣାନାମା ସ୍ପଷ୍ଟ ସଂକେତ କରେ । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟବହାରକୁ ନିଷିଦ୍ଧ କରି କର୍ଣ୍ଣାଟକ ଦେଶର ପ୍ରଥମ ରାଜ୍ୟ ଭାବେ ବୈଶ୍ୱିକ ବିତର୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଦେଶ କରିଥିବାବେଳେ ଏ ନେଇ ଜାତୀୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାରତ ସରକାର ବର୍ତ୍ତମାନ ବୁଦ୍ଧି କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ କରିପାରିନାହାନ୍ତି । ଏହା ନିସନ୍ଦେହ ଯେ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ ସରକାରଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନିଷ୍ଠିତ ଭାବେ ପ୍ରାଥମିକ କିଛି ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ପଥ ଏବେ ବି ଅସ୍ପଷ୍ଟ ରହିଛି । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ପିଲାମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟବହାର ଅତିମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହାର କିଭଳି ସେମାନଙ୍କର ମଣିଷ ଏବେ ଭାବାବେଗ ଉପରେ ପ୍ରତିକୃତ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି, ସେ ନେଇ ମନଃତତ୍ତ୍ୱବିତ ଏବଂ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶାରଦମାନେ ବାରମ୍ବାର ଚେତାବନୀ ଦେଇ ସାରିଲେଣି । ଯାହାକି ଏବେ କେବଳ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ ସରକାରଙ୍କ ପାଇଁ ତିକ୍ତା କାରଣ ହୋଇଛି । ବିଧାନସଭାରେ ଉପସ୍ଥାପିତ କର୍ଣ୍ଣାଟକ ସରକାରଙ୍କ ୨୦୨୨-୨୩ ଅର୍ଥାତକ ବର୍ଷର ସର୍ତ୍ତ ରିପୋର୍ଟରେ ମଧ୍ୟ ସରକାର କି କି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି, ତାହା ମଧ୍ୟ ସୂଚିତ ହୋଇଛି । ପଡୋଶୀ



ଆକ୍ରମିତ ସରକାର ମଧ୍ୟ ୧୩ବର୍ଷରୁ କମ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ କଟକଣା ଜାରି କରିବା ନିମନ୍ତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି । ତେବେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଯୋଜନା ଏବେ ବହୁ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କାରଣ ଡିଜିଟାଲ ଯୁଗରେ ଶିକ୍ଷାକ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ଏବଂ ଆତ୍ମ ଗୁଡ଼ିକର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକାକୁ କେହି ଅସ୍ୱୀକାର କରିପାରିବେ ନାହିଁ । କେବଳ ଶିକ୍ଷା ନୁହେଁ, ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନକ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ଓ ଆତ୍ମଗୁଡ଼ିକର ଭୂମିକା ମଧ୍ୟ ଅନସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ । ବହୁ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଓ ଅପଡେଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାସେକି ଆତ୍ମ, ଅନଲାଇନ ପୋର୍ଟାଲ ଏବଂ ଡିଜିଟାଲ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ଗୁଡ଼ିକ ରିଲେ କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ଶୈକ୍ଷିକ ଓ ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାରରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଇବା ଏବେ ଏକ ଜଟିଳ ବ୍ୟାପାର । କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ, ଏହି ପ୍ରଭେଦ ଦର୍ଶାଇବା ଲାଗି ବୈଷୟିକ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକର ସହଯୋଗ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାକାରୀ ବୟସ ଯାଂଚ କାରଗରି ବିଦ୍ୟା ବିନା ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତିଦେଶ କେବଳ ଏକ ସାଂକେତିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ବା କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନରେ ସୀମିତ ରହିଯିବ । ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ୨୦୨୨ ମସିହାରେ

ଏକ ସର୍ତ୍ତ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ଦେଶର ସହରାଂଳଗୁଡ଼ିକରେ ୯ରୁ ୧୭ବର୍ଷ ବୟସର ପ୍ରତି ୩୫ରେ ୨୫୫ କିଶୋର କିଶୋରୀ ଦୈନିକ ୩୫୦ଟା କିମ୍ବା ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ସମୟ ବିତାଉଥାନ୍ତି । ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରୁ ବିପଦକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଅକ୍ଷେପିତ ସମେତ ବିଶ୍ୱର ବହୁ ରାଷ୍ଟ୍ର ଏବେ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଇତି ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ବହୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶାରଦ ଅପିଲ କରିସାରିଲେଣି । ସେହିପରି ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ସର୍ଜନ ଜେନେରାଲ ମଧ୍ୟ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟବହାରକୁ ସୀମିତ କରିବା ପାଇଁ ଆଜନ ଓ ନୀତି ପ୍ରଣୟନ କରିବାକୁ ଲୋକ ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କୁ ନିବେଦନ କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା କେତେକ ଆତ୍ମ ବ୍ୟବହାରକୁ ନିଷିଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତର ସହକାରେ ତିକ୍ତା କରୁଥିବା ଜଣାଯାଏ । ଗତ ବର୍ଷ ଡିସେମ୍ବର ମାସ ୧୭ତାରିଖରେ ଅକ୍ଷେପିତା ଶିଶୁ ତଥା ୧୨ବର୍ଷ ବୟସରୁ କମ୍ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟବହାରକୁ ନିଷିଦ୍ଧ କରିଥିବାବେଳେ ନିଉଜିଲ୍ୟାଣ୍ଡ, ମେକ୍ସିକୋ ସମେତ ବହୁ ରାଷ୍ଟ୍ର ଅନୁରୂପ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିସାରିଲେଣି । ଏହା ନିସନ୍ଦେହ ଯେ, ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟବହାରକୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଡିଜିଟାଲ ସୁରକ୍ଷା କବଚର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । କାରଣ ଏଭଳି ଏକ ହାନୀକାରକ ସଂକଟରୁ ଶିଶୁଙ୍କୁ କେବଳ ଆଜନ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇପାରିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସରକାର, ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ, ବୈଷୟିକ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ଗୁଡ଼ିକ ଏବଂ ବିଶେଷକରି ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିର୍ଭର କରେ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରିବ । ଯଦି ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କର୍ଣ୍ଣାଟକ ସରକାରଙ୍କ ପଦାଙ୍କ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି, ତେବେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ନୀରବ ରହିପାରିବେ ନାହିଁ, ଏହା ନିଷ୍ଠିତ ।

◆ ସୌଭାଗ୍ୟ ରଂଜନ ମହାନ୍ତି(ରାଜା)

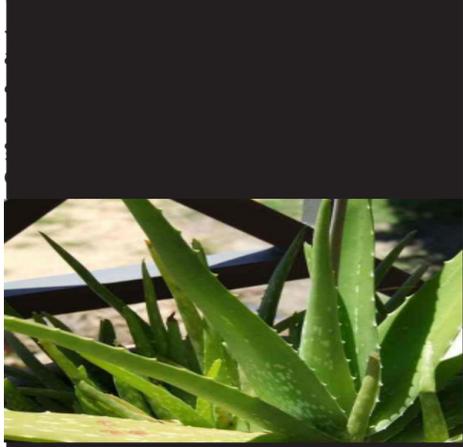
ସମ୍ପାନ ଭବନ, ପୁର ନ-୫୮/୩୫୮୧, ଗାଜୋଡ଼ା ନଗର,
ରୋଡ ନ-୩, ଶିଶୁପାଳଗଡ, ୭୫୧୦୦୨
ମୋବାଇଲ ନ-୯୪୩୭୯୯୯୪୩୭୯୯

✦ ରକ୍ତଚାପ କମ୍ କରେ ଆଳୁ ଓ ରାଶିଚେଲ: ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଏକ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଆଳୁ ପୋଡ଼ା ସହ ୧ ଆଉଟୁ ରାଶିଚେଲ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବୁଦ୍ଧପ୍ରସର ୩୨ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଳୁରେ ୧୦୫୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ପଟାସିୟମ ଥାଏ ଯାହା ବୁଦ୍ଧ ପ୍ରସର ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ରାଶିଚେଲରେ ସେସାମିନ ରହିଥାଏ । ଏହା ବୁଦ୍ଧ ଭେଦକୁ ରିଲାକ୍ସ କରେ ଯାହା ବୁଦ୍ଧ ପ୍ରସର ବୃଦ୍ଧି ହେବାକୁ ବିପନାହିଁ ।



✦ ମାଡ଼ି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର କରେ ରେଡ୍ ଖୁଇନ୍: ପାଚି ଭିତର ସମସ୍ୟା ତଥା ମାଡ଼ି ରୋଗ ୪୫ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ କରେ ରେଡ୍ ଖୁଇନ୍ । ରେଡ୍ ଖୁଇନ୍ରେ ଥିବା ପଲିଫେନଲ୍ ମାଡ଼ି ପ୍ରବାହ ଦୂର କରେ ଓ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଗଳା ଫୁଲ ରୋଗର କାରଣ ପାଲଟୁଥିବା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ବଂଶ ୯୯ ପ୍ରତିଶତ ନାଶ କରେ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ମାଡ଼ି ସଂକ୍ରମଣରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଇନ୍‌ଫ୍ଲାମେଟୋରୀ ପ୍ରୋଟିନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରୋଟିନ ରକ୍ତରେ ମିଶି ହୃଦରୋଗକୁ କେତେକାଂଶରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଏଣୁ ଖୁଇନ୍ ବ୍ୟବହାର ଏଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ ୪୫ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ କରେ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଦିନକୁ ୧ରୁ ୨ ଆଉଟୁ ରେଡ୍ ଖୁଇନ୍ ନେବା ହିତକର ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଟିପ୍ସ



✦ ଖାଇବାରେ ବ୍ୟାକୁଳତା ହ୍ରାସ କରେ ଚାଣ ମାଂସପେଣୀ: ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୭୦ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ କଟକଣା ଆଣିଥାନ୍ତି । ଖାଇବାର ଆବେଗରେ ଅଳ୍ପ ଲଗାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ମାଂସପେଣୀ ଚାଣ କରିବା, ପାଚିର ପ୍ରଥମ ମାଡ଼ି ସଫା ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ସୃଷ୍ଟି



ହେଉଥିବା ଅହେତୁକ ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ ବୋଲି ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହା ମଧ୍ୟ ମନରେ ସକାରାତ୍ମକ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ କରିଥାଏ ।

ଇଶ୍ୱର ଭକ୍ତି ଅଶାନ୍ତ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରାଏ

◆ ସୁମନ୍ତ କୁମାର ଭୂୟାଁ

ଅର୍ଥରେ ଶୌଚ କୁହାଯାଇଥାଏ । ହୋଇଥାଏ ।

- ସନ୍ତୋଷ : କୁହାଯାଏ ଯିଏ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରେ ସେ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ସୁଖୀ । ବସୁବାଦୀ ନ ହୋଇ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଦତ୍ତ ବସୁରେ ଯେ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିପାରେ ସେ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥରେ ସୁଖ ଲାଭ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ସବୁବେଳେ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଅଧିକ ଅସନ୍ତୋଷ ମନରେ ବିକାର ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।
- ଶୌଚ : ଶରୀର ଓ ମନର ପବିତ୍ରତା ହିଁ ଶୌଚ ଅଟେ । ଶରୀର ଓ ମନ ପବିତ୍ର ରହିଲେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗ ଓ ଶୋକ ପାଖ ମାଡ଼େ ନାହିଁ । ଶରୀର ଓ ମନର ପବିତ୍ରତା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କରିବା ପୂର୍ବକ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ଅହଂକାରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାକୁ ହିଁ ପ୍ରକୃତ
- ସନ୍ତୋଷ : କୁହାଯାଏ ଯିଏ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରେ ସେ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ସୁଖୀ । ବସୁବାଦୀ ନ ହୋଇ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଦତ୍ତ ବସୁରେ ଯେ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିପାରେ ସେ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥରେ ସୁଖ ଲାଭ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ସବୁବେଳେ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଅଧିକ ଅସନ୍ତୋଷ ମନରେ ବିକାର ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।
- ଶୌଚ : ଶରୀର ଓ ମନର ପବିତ୍ରତା ହିଁ ଶୌଚ ଅଟେ । ଶରୀର ଓ ମନ ପବିତ୍ର ରହିଲେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗ ଓ ଶୋକ ପାଖ ମାଡ଼େ ନାହିଁ । ଶରୀର ଓ ମନର ପବିତ୍ରତା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କରିବା ପୂର୍ବକ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ଅହଂକାରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାକୁ ହିଁ ପ୍ରକୃତ
- ସନ୍ତୋଷ : କୁହାଯାଏ ଯିଏ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରେ ସେ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ସୁଖୀ । ବସୁବାଦୀ ନ ହୋଇ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଦତ୍ତ ବସୁରେ ଯେ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିପାରେ ସେ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥରେ ସୁଖ ଲାଭ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ସବୁବେଳେ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଅଧିକ ଅସନ୍ତୋଷ ମନରେ ବିକାର ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।
- ଶୌଚ : ଶରୀର ଓ ମନର ପବିତ୍ରତା ହିଁ ଶୌଚ ଅଟେ । ଶରୀର ଓ ମନ ପବିତ୍ର ରହିଲେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗ ଓ ଶୋକ ପାଖ ମାଡ଼େ ନାହିଁ । ଶରୀର ଓ ମନର ପବିତ୍ରତା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କରିବା ପୂର୍ବକ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ଅହଂକାରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାକୁ ହିଁ ପ୍ରକୃତ



ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଜୀବନପଥରେ ଛଅଟି ଜାଗା

ଅବତାର ଗ୍ରହଣ କରି ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଧରାପୃଷ୍ଠରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ତାଙ୍କ ଲୀଳାଖେଳା ରଚିଥିଲେ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୭ଟି ସ୍ଥାନ ସମ୍ପର୍କରେ...

ମଥୁରା : ଏହା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଜନ୍ମସ୍ଥଳୀ । ଏଠାରେ କଂସର କାରାଗାର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲା । ଏବେ କିନ୍ତୁ କାରାଗାର ନାହିଁ । ଏଠାରେ ଏକ ଘରେ ବଡ଼ ପିଣ୍ଡି ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି । କୁହାଯାଏ ଏହି ପିଣ୍ଡି ସେହି ସ୍ଥାନରେ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି ଯେଉଁଠାରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ପ୍ରଥମେ ଧରାପୃଷ୍ଠରେ ପାଦ ଥାପିଥିଲେ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣମାନେ ଏହି ପିଣ୍ଡିରେ ମଥା ଲଗାଇ ପ୍ରଣାମ ପୂର୍ବକ ପ୍ରଭୁଙ୍କ କୃପା ପିଣ୍ଡି କରିଥାନ୍ତି ।
ନନ୍ଦ ଗାଁରେ ନନ୍ଦବାଳା ମନ୍ଦିର : ନନ୍ଦଗାଁରେ ରହିଛି ନନ୍ଦବାଳାଙ୍କ ମନ୍ଦିର । କଂସ ଭୟରେ ବସୁଦେବ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ମାତା ଯଶୋଦାଙ୍କ କୋଳରେ ଛାଡ଼ି ଦେଇଥିଲେ । ଏଠାରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ତାଙ୍କ ବାଲ୍ୟ ଜୀବନ କଟାଇ ଥିଲେ । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଛି ଓ ମନ୍ଦିର ପାଖରେ ଏକ ପବିତ୍ର ସରୋବରରେ ମାତା ଯଶୋଦା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ସ୍ନାନ କରାଇଥିଲେ ।



କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଭଦ୍ରକାଳୀ ମନ୍ଦିର : ହରିୟାନାର କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୋଭାପାଉଛି ଭଦ୍ରକାଳୀ ମନ୍ଦିର । ଏହି ମନ୍ଦିରରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଓ ବଳରାମ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ହୋଇଥିଲେ । ଏଠାରେ ଏବେ ବି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ପାଦଚିହ୍ନ ରହିଛି । ଏଠାରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ପାଦଚିହ୍ନ ଓ ଗାଇର ଖୁରା ଚିହ୍ନ ପୂଜା ହେଉଛି ।
ସନ୍ଦିପନୀ ଆଶ୍ରମ : ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ ଉତ୍ତରୀନା ପାଖରେ ଥିବା ସନ୍ଦିପନୀ ଆଶ୍ରମରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ, ବଳରାମ ଓ ସୁଦାମା ଗୁରୁ ସୟାମନାକ ଠାରୁ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଥିଲେ । ଭଗବାନ ପଶୁରାମଙ୍କ ଠାରୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଏଠାରେ ସୁଦର୍ଶନଚକ୍ର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲେ । ଏବେ ଏଠାରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ମନ୍ଦିରରେ ବଳରାମ ଓ ସନ୍ଦିପନୀ ପୂଜା ପାଉଛନ୍ତି ।
ଦ୍ୱାରିକାନାଥ ମନ୍ଦିର : ଗୁଜୁରାଟସ୍ଥିତ ଦ୍ୱାରିକାନାଥ ମନ୍ଦିର ସ୍ଥଳରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ତାଙ୍କ ନଗର ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ଏହି ମନ୍ଦିରକୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ରାଜମହଲ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।
ଜ୍ୟୋତିସର ତୀର୍ଥ : କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଜ୍ୟୋତିସର ତୀର୍ଥରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଗୀତାଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଜ୍ୟୋତିସର ତୀର୍ଥକୁ ଗୀତା ଉପଦେଶ ସ୍ଥଳ ବି କୁହାଯାଏ । ଏବେ ଏଠାରେ ଥିବା ଅଶ୍ୱତଥ ବୃକ୍ଷ ମୂଳରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଗୀତା ଜ୍ଞାନ ଦେଇଥିଲେ ।

+++

ବିଟ୍ ଭୟଙ୍କାରୀତା

ବିଟ୍ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ-ସି, ଭିଟାମିନ-ଏ ଓ ଭିଟାମିନ-ବି ୬ ସାଙ୍ଗକୁ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ଜିଙ୍କ, ପ୍ରୋଟିନ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଫ୍ୟାଟ୍, ଫାଇବର, ସୋଡିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ମାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଓ ଆଇରନ୍ ଆଦି ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ତିନୋଟି ଛୋଟ ବିଟ୍ ୫ ଭାଗ ଫଳ ଓ ପରିବା ସହିତ ସମାନ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ବିଟ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ବିଟ୍ରେ ନାଇଟ୍ରିକ୍ ଅକ୍ସାଇଡ୍ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଛି । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ୨୫୦ ମି.ଲି ବିଟ୍ କୁସ୍ କିମ୍ବା ଫାଳେ ବିଟ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପର ଆଖିକା କମିଯାଏ । ରକ୍ତଚାପ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟ ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ ବିଟ୍ । ବିଟ୍ ହୃଦ୍‌ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ରୋକିଥାଏ । ବିଟ୍ରେ ଥିବା ଆଲ୍‌ଫିକ୍ସିଡ୍ ଓ ଫାଇବର କୋଲେଷ୍ଟେରୋଲ୍ କମ୍ କରିଥାଏ । ଏହାଛଡା ଏଥିରେ ଥିବା କାରୋଟିନୋଏଡ୍ ଓ ଫ୍ଲୋରୋଏଡ୍ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟେରୋଲ୍ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ବିଟ୍ରେ ରହିଛି ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ଯାହା ଶରୀରର ଟିସୁସ୍ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ଗର୍ଭବତୀ ପ୍ରଥମ ତିନି ମାସରେ ଶିଶୁର ମେରୁଦଣ୍ଡ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡା ବିଟ୍ରେ ଆଇରନ୍‌ର ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଗର୍ଭବତୀରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଅକ୍ସିଜେନ୍‌ରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ଏଥିରେ ସିଲିକା ରହିଛି । ଏହା ମାଂସପେଶୀ ଓ ହାଡ୍‌ରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍‌କୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଉପଯୋଗ କରିବାରେ ସହାୟକ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଅଧିକୋତ୍ସାହୀନ ଶରୀରରେ ଫାଇବରର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଫଳରେ ଗ୍ୟାସ୍ ଓ ତାରକିଆ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ କପ୍ ବିଟ୍‌ରେ ୧୪ ଗ୍ରାମ୍ ସୁଗାର ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣ ଅଧିକ ନ ହେବା ପାଇଁ ବିଟ୍‌ର ପରିମାଣ ପ୍ରତି ସତରତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପରିମାଣର ଆଇରନ୍ ଥିବାରୁ ଏହା

ଗର୍ଭବତୀରେ ବ୍ୟଞ୍ଜନ

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ସୁଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁର ବିକାଶରେ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ସେମାନଙ୍କ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇ ଦେବା ଉଚିତ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଙ୍କୁ ଭରପୁର ପରିମାଣର ଆହାର ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁଜ ପରିବା, ଫଳ ଦୁଗୁଜାତ ଖାଦ୍ୟ, ସୋୟାବିନ୍, ଗଜାମୁଗ ଓ ତାଲି ଖାଉଥାନ୍ତି ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ଶିଶୁର ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ

ମହିଳାଙ୍କୁ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ରଖି ପ୍ରୋଟିନ୍ କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଭଳି ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ।

- ଦୁଗୁ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯେପରି ଛାଉ, ଛେନା କିମ୍ବା ପନିରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ।
- ଯଦି ଆମିଷ ଖାଉଥିବେ ତେବେ ସିଝା ଅଣ୍ଡା ଓ ମାଛ ଖାଇପାରିବେ ।
- ଭାତ, ତାଲି ସବୁଜ ପନିପରିବା ସହିତ ଶାଗ ଓ ଫଳ ଖାଇବା ଉଚିତ ।
- ବିଶେଷ ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରିବାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସବୁଜା ଖାଇବା ଦରକାର ।
- ଘିଅ, ମିଠା, ସୁଜି ହାଲୁଆ ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ।



ମିତବ୍ୟୟୀ ହେବାଲାଗି...

◆ ଅପର୍ଯ୍ୟା ନାୟକ
ମହଙ୍ଗା ପରିସ୍ଥିତି ଦିନକ ଦିନ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଆଉ ଏହାକୁ ନଜର ନ ଦେଲେ ବ୍ୟୟର ସୀମା ବଢ଼ି ଚାଲେ । ଗୃହିଣୀ ମାନେ ନିଜେ ଚାହିଁଲେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କାଟି କରିପାରିବେ । ସେ ସମ୍ପର୍କିତ ଚିନ୍ତା..... । ଯଦି ରୋଷେଇ ସମ୍ପର୍କିତ କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି ତେବେ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀକ ଠାରୁ ଶିଶୁ ପାରିବ । ରୋଷେଇ ଶିଖିବା ପାଇଁ ହେଉଥିବା କ୍ଲ୍ୟାସରେ ବି ଯୋଗ



ଦେଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ହୋଟେଲରେ ମନ ମୁତାବକ ଖାଇଲେ ସିନା ପେଟ ପୁରିଯାଏ, ହେଲେ ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ଥିରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନା ! ଅପରପକ୍ଷେ ଘରେ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ ଖର୍ଚ୍ଚ ନିଶ୍ଚୟ କମ୍ ହେବ ।

- ବିଶେଷ ଭାବରେ ଛୋଟପିଲାମାନେ ଆଇସକ୍ରିମ୍, ପିଜା, କେକ୍ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ବାହାରକୁ ବୁଲିବାକୁ ଗଲେ ଏଥିନେକ ମାତା ପିତାଙ୍କୁ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କ ପସନ୍ଦକୁ ନଜରରେ ରଖି ସେପରି ଜିନିଷ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ କ୍ଷତି କ'ଣ ? ଏହାଦ୍ୱାରା ବାହାର ଖର୍ଚ୍ଚରୁ ତ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ । ତା ସହ କିଛି ଅର୍ଥ ବି ସଂଚୟ ହୋଇପାରିବ ।
- ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ଲାନିଂ କରିବା ଦରକାର । ଏହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ସହ ଗ୍ୟାସ୍ ବି ଅଧିକ ଅପଚୟ ହୋଇନଥାଏ ।
- ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ଖାଦ୍ୟ ରଖିଥିଲେ ତାହାକୁ ଖାଇବାର ଅତିକମ୍‌ରେ ଦେଖନ୍ତୁ । ପୂର୍ବରୁ ଫ୍ରିଜ୍‌ରୁ ବାହାର କରି ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରାରେ ରଖନ୍ତୁ । କାରଣ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିବା ପରେ ତାହାକୁ ଗରମ ନକରି ବି ଖାଇ ପାରିବେ । ଯଦି ବି ଗରମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ତେବେ ଅଳ୍ପ ଗ୍ୟାସ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ ।
- ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରେସର କୁକ୍‌ର କିମ୍ବା ନନ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ ପାତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କେବଳ କମ୍ ଗ୍ୟାସ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏନା, ରୋଷେଇ ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ବି ଲାଗିଥାଏ ।
- ଯଦି ଘରେ ବ୍ରେଡ୍ ମେକର ଅଛି ତେବେ ବ୍ରେଡ୍ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ ଭଲ ।
- ଯଦି ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଫଳମୂଳ ଘରେ ଅଛି ତେବେ ସେଥିରେ କୁସ୍, ଫୁଡ୍ ଚାଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ପରିବା ପତ୍ର ମଣ୍ଡିରୁ ପରିବା କିଣନ୍ତୁ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖି ଦରକାର ବେଳେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ସବୁଜ ପନିପରିବାକୁ ଅଧିକ ଦିନ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ନ ରଖି ଯେତେଶୀଘ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବେ ଭଲ । କାହିଁକି ନା ଏପରି ପରିବା ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ମଧ୍ୟରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ଯଜାତି ଭବନ, ସେକ୍ଟର-୧୦, ସିଡିଏ, କଟକ

ଡିଜିଟାଲ ଡ୍ରଗ୍ସ

◆ ତାତ୍ତ୍ୱର ସମୀଚ୍ଚ କର
ଆସୁଥିବା ବାୟୋଫିଟ୍‌ବ୍ୟାକ ଦ୍ୱାରା ଶାନ୍ତି ଓ ସୁସ୍ଥିର ଅନୁଭବ ହୁଏ । ଅନେକପ୍ରକାର ଏଭଳି ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବୁକ ହୋଇଯାନ୍ତି, ଭୁଲ ଠିକର ବିଚାର କରିବାର ଶକ୍ତି ହରାଇଦେଇ, ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ କାମରେ ଭୁଲି ରଖିଯାନ୍ତି, ହାତ ଗୋଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହେଲା ଭଳି ଅନୁଭବ ହୁଏ । ମାଂସପେଶୀ ଟାଣି ହୋଇଗଲା ଭଳି ଅନୁଭବ ହୁଏ । ତେଣୁ ଏହି ସଙ୍ଗୀତକୁ ଭାଙ୍ଗି ବିଟ୍ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଯଦି ଏହି ସଙ୍ଗୀତ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଶୁଣିବାକୁ ନ ମିଳେ, ତାହେଲେ ଆଲ୍‌ମୋସ୍ଟାକ୍ ବ୍ୟବହାର, ବ୍ୟସ୍ତ ବିରୁଦ୍ଧ ଚିନ୍ତାଧାରା, ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଡିଜିଟାଲ ଡ୍ରଗ୍ସର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ୫.୩% କମ୍ ବୟସ୍କର ପିଲାମାନେ ଅଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ସହ ସିଡିଏ (କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବିହେଭିଅର ଥେରାପି) ନେବା ଉଚିତ । ଆପଣଙ୍କ ନିତିବିନିଆ କାବନରେ ଅତ୍ୟଧିକ ସମୟ କାନ୍ଦରେ ହିରୋଇନ୍‌ଏଡ୍ ଦେଇ ସଙ୍ଗୀତ



ପିଲାଙ୍କ ବ୍ୟବହାର

◆ ଗିରିଧାରୀ ସାମଲ
□ ପିଲା ଯଦି ପାଠ ପଢ଼ୁଛନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ପାଠପଢ଼ା ପ୍ରତି ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ପିଲାଙ୍କ ପାଠ ପ୍ରତି କିଭଳି ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ିବ ସେଥିପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ନଜର ଦିଅନ୍ତୁ ।
□ ଘରେ ହୋମସ୍କୁଲ କରିବା ସମୟରେ ପିଲା ତାହାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରୁଛି କି ନାହିଁ ତଦାରଖ କରନ୍ତୁ ।
□ ବାହାରକୁ ବୁଲିବାକୁ

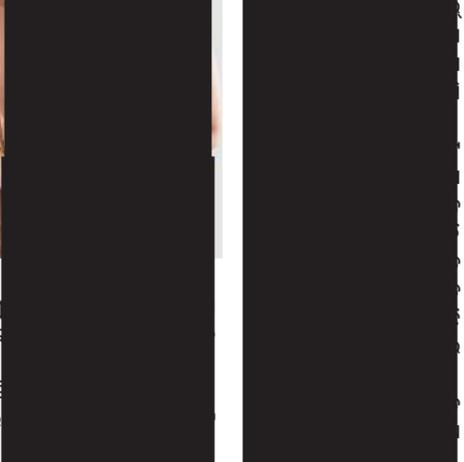


□ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇଥିବା ବେଳେ ପିଲା ଯଦି ଗାଡ଼ି ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ପଢ଼ାନ୍ତି ତେବେ ତାକୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାଙ୍କ ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ିଥାଏ ।
□ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ପିଲାମାନେ କୌଣସି ଜିନିଷ ପାଇଁ କିଏ ଧରିଥାଆନ୍ତି । କେତେକ ମାତାପିତା ଏହାର ପୂର୍ବାପର ନ ବୁଝି ତାହା ପୂରଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାଙ୍କର କିଏ ଧରିଥାଆନ୍ତା ଉପରେ କିଏ ଜିଦ୍ ଧରିବାର କେତେକ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ତାହା ଅଧିକ ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ ।
□ ପାଠ ପଢ଼ିବା ସହ ପିଲାଙ୍କର ଅନ୍ୟ କେହି ଦିଗ ପ୍ରତି

ଖାଦ୍ୟ ଅପାତନରୁ ଗ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟା

ପ୍ରଥମେ ଆହାର ଓ ବିହାରରେ ସବୁଜନ ନିହାତି ଜରୁରୀ । ପାନ-ମଦ-ଗୁଡ଼ଖା ଆଦି ଆଦୌ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ବାରମ୍ବାର ଖାଇବା ଉଚିତ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ପୋଟଳ, କଲରା, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଅଳେଇଚ, ଗୋଲମରିଚ, କୁଆଣି, ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ, ଖଜରା, କିସମିସ୍ ଆଦି ଏହି ଯୋଗ ପାଇଁ ପଥ୍ୟ । ରୋଗୀ ସକାଳୁ ଖାଲିପେଟରେ ଅଭ୍ୟାସବଶତଃ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଲାଗିପାରେ ମାତ୍ର ଅଭ୍ୟାସ କରି ପିଇଲେ ତମାକୁ ଚାଟି ଖାଇବା ଉଚିତ ।

- ରୋଗୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଳ୍ପ ଓ ପାନମଧୁରୀ ବହୁଳା ପାଣି ପିଇଲେ ଅମୃତପିଠା (ଏସିଡିଟି)ରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
- ଫଟକର୍ମ ବିଧି ମୁତାବକ ସ୍ନେହପାନ ଏବଂ ବିରୋଚନ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କଲେ ଏସିଡିଟି ବା ତରୁକନିତ ଉପଦ୍ରବରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।
- ରୋଗୀର ଦେହବଳ, ଦେହ ପ୍ରକୃତି ତଥା ଦୋଷମାନଙ୍କର ଅଂଶଂଶ କଟନା କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ଚିକିତ୍ସକ ପରାମର୍ଶ ମୁତାବକ ଆର୍ତ୍ତକ ରସାୟନ, ଦ୍ରାକ୍ଷାଦି ଲେହ, ଶ୍ୱେତ ଶେଖର ରସ, କାମଦୁଧା ରସ, ହିଂସାବିଦି ବଟା, ହିଂସାବିଦି ବୃଷ୍ଟି, ଯଦ୍ୟାଦି ବୃଷ୍ଟି ଆଦି ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରାଗଲେ ଏସିଡିଟିରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।
- ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ଭାବରେ ହଜମ ନହୋଇ ଛାତିରେ ଜମାଟ ହେଲା ପରି ଲାଗେ । ପେଟ ଓଜନିଆ ଲାଗିପାରେ ।
- ଅଳ୍ପ କିଛି ଖାଇଲେଦେଲେ ଆଖି ହେବା, ତଣ୍ଡିରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେବା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇପାରେ ।
- ରୋଗୀର ଛାତି ଓ ପେଟରେ ଛୁଟି ଖାଇବାକୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇପାରେ ।
- ଅଧିକ ସମୟ ଭୋକରେ ରହିଲେ କାଟି ହେବା ଦେଖାଯାଇପାରେ ।





୩୧ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଓ ରୌପ୍ୟ ଜୟନ୍ତୀ ପୂର୍ତ୍ତି ଉତ୍ସବ ମକିଲି ଜେଲ ମାନସ ବିରୋଧରେ ହେବ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ

କଟକ(ନିପ୍ତ): ନେତାଜୀ ନଗରସ୍ଥିତ କାଠଯୋଡ଼ୀ ମହିଳା ସମିତି ପରିସରରେ ଅଗ୍ରଣୀ କାଠଯୋଡ଼ୀ ମହିଳା ସମିତି ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ତାର ୩୧ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଓ ରଜତ ଜୟନ୍ତୀ ପୂର୍ତ୍ତି ମହାସମାରୋହରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ବରେଣ୍ୟ ଅତିଥି ସଭାସଭାକୁଳା ଡାକ୍ତରୀ କର୍ମଚାରୀ, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ନା. ୫୦ ବିଶିଷ୍ଟ ଅତିଥି ଶରତ କୁମାର ସାହୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଭାପତି, ସ୍ୱର୍ଗଧାମ ସେବା ସମିତି, ଖାନନଗର, ସମ୍ମାନୀୟ ଅତିଥି ସୁଧାଂଶୁ ପାତ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ ସମାଜସେବୀ, ସଭାପତି କ୍ୟୋସ୍ତା ମହାନ୍ତି ସଭାନେତ୍ରୀ, କାଠଯୋଡ଼ୀ ମହିଳା ସମିତି, ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଆଗେଇ ନେଇଯାଇଥିଲେ । ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ରୌପ୍ୟ ଜୟନ୍ତୀ



ପୂର୍ତ୍ତି ଅବସରରେ ବିଶେଷ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଓ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା କରାଯାଇଥିଲା । ସେହି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହେଲେ କୃଷକମଣ୍ଡଳ ମିଶ୍ର, ପ୍ରାକ୍ତନ ସଭାପତି, ନେତାଜୀ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ପରିଷଦ, ମହେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଆଇ ପି ଏସ, ତଥା

ସଭାପତି, ନେତାଜୀ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ପରିଷଦ, କୃଷକମଣ୍ଡଳ ମିଶ୍ର, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଓଡ଼ିଶା ରେଭିନ୍ୟୁ ସର୍ଭିସ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ, 'ଅନନ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ', ତତ୍କାଳୀନ ବିକାଶ ମିଶ୍ର, ବିଶିଷ୍ଟ ସଭାପତି, ମହେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଓ

ସାରସ୍ୱତ ସାଧିକା, ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନାଧାରା ମହାନ୍ତି, ସଭାନେତ୍ରୀ, କାଠଯୋଡ଼ୀ ମହିଳା ସମିତି, ସମିତ କୁମାର ସାହୁ, ଅଭିନେତା ଶ୍ରୀନିବାସ ବିଶ୍ୱାଳ, ସମ୍ପାଦକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସଞ୍ଜୟ ମହାରଣା, ଶବ୍ଦ ଯନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରମୁଖଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଅନୁଷ୍ଠାନ

କରିଥିବା ପ୍ରତିଭାବାନ ମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ବିଶେଷ ଆକର୍ଷଣ ଥିଲା 'ମୋ ଜଗା କାଳିଆରେ' ନୃତ୍ୟ ସହିତ ଆରମ୍ଭ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସଂଗୀତ ଓ କୁନ୍ୟା ନୃତ୍ୟ ରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଓ ପରିକଳ୍ପନା କରିଥିଲେ ତାଙ୍କର କ୍ୟୋସ୍ତା ଦାସ ଓ ସୁମିତ୍ରା ସେନାପତି ମେଳିତ ସୋ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ ସୁମିତ୍ରା ସେନାପତି । ତତ୍ପରେ ହାସ୍ୟସରୋଧର ନାଟକ 'ହଉ ହଉ ହେଉଗଲା'ର ରଚନା ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଥିଲେ ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରମିଳା ପତି । ଏହି ବର୍ଷାଦିପ ରୌପ୍ୟ ଜୟନ୍ତୀ ପୂର୍ତ୍ତି ଉତ୍ସବରେ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦିକା ଶ୍ରୀମତୀ ସରୋଜିନୀ ମିଶ୍ର ସଭା ପରିଚାଳନା କରିଥିବାବେଳେ କାଠଯୋଡ଼ୀ ମହିଳା ସମିତିର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟା ସହଯୋଗ କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସାଫଳ୍ୟମଣ୍ଡିତ କରିଥିଲେ ।

ନୀଳଗିରି(ନିପ୍ତ): ନୀଳଗିରି ଆଇଡିଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧିକାରୀ ତଥା କର୍ମଚାରୀମାନେ ଅସାଧୁ ଉପାୟରେ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ଆୟସାତ କୁ ବିରୋଧ କରି ନୀଳଗିରି ରୁକ୍ ଅଧିକାରୀ ଶୁଭଲକ୍ଷ୍ମୀ ମାଝୀଙ୍କ ଅଧିକାରୀରେ ବହୁ ସରଫର, ସମିତି ସଭ୍ୟ ଓ ନିର୍ବାଚିତ ଲୋକ ପ୍ରତିନିଧି ମାନେ ଆଜି ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଘଟିକା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭିତ ଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିସରରେ ପହଞ୍ଚି ଧାରଣା ଦେଇଛନ୍ତି । ଘଟଣା ସ୍ଥଳରେ ନୀଳଗିରି ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ଜ୍ଞ ସୁକାନ୍ତ ନାୟକ ପହଞ୍ଚି ଧାରଣା କାରୀଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ ଦେବା ସହ ନୀଳଗିରି ଜନସାଧାରଣ ସ୍ୱାର୍ଥପାଇଁ ବିକଳେ ଆବଶ୍ୟକ ପଦ୍ଧତି ଲାଗୁ କରାଯାଇ ଉଲ୍ଲହଭବ ନିଜ ବକ୍ତବ୍ୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଶାସନକୁ ଜବାବଦେବୀ ଦେଇଛନ୍ତି । ଉକ୍ତ ଧାରଣାରେ ଭର୍ତ୍ତିଆସାବାଦ ସରଫର ସଞ୍ଜୟ ସିଂ, ଆରବିନ୍ଦ ସରଫର କୁଳମଣି ନାୟକ, ସିଆଡିମାଳ ସରଫର ପୁରସ୍କୃତ ସିଂ,

ତେଲିପାଳ ସରଫର ବାହାମଣୀ ମାରାଣ୍ଡି, ଛତ୍ରପୁର ସରଫର ମାଳତୀ ମାରାଣ୍ଡି, ମାଟିଆଳି ସରଫର ଶାନ୍ତିକା ବିଶ୍ୱାଳ, କାମୁଡିଆ ସରଫର ଚାନ୍ଦମଣି ପୁରୁ, ସିଆଡିମାଳ ସମିତିସଭ୍ୟ ରାଜାବ ଦାସବାବୁ, ମହୁଆ ସମିତି ସଭ୍ୟ ରମାକାନ୍ତ ମହାଲିକ, କାମୁଡିଆ ସମିତି ସଭ୍ୟ ରଶ୍ମିତା ମହାପାତ୍ର, ରାଧାକିଶୋରପୁର ସମିତି ସଭ୍ୟ ସାବିତ୍ରୀ ସିଂ, ତେଲିପାଳ ସମିତି ସଭ୍ୟ ଚିକି ସିଂ, ଛତ୍ରପୁର ନାଏବ ସରଫର ହରେକୃଷ୍ଣ ହେମ୍ବମ, ତେଲିପାଳ ନାଏବ ସରଫର ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ପାତ୍ର, ରୁକ୍ ଅଧିକାରୀ ଶୁଭଲକ୍ଷ୍ମୀ ମାଝୀ ପ୍ରମୁଖ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ବସିଥିଲେ । ଅପରାହ୍ଣ ୪ଟା ବେଳେ ନୀଳଗିରି ହସ୍ପିଟାଲ ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡ. ସଂଗ୍ରାମ କୁମାର ମହଲ, ସାମାଜିକ ସେବା କୁମାର ମହାପାତ୍ର ସାଧୁ ପରାଣା କରାଣ୍ଡି ଆସିଥିଲେ । ଶୁଭଲକ୍ଷ୍ମୀ ମାଝୀ, ସୁରଥ ସିଂ, ମାଳତୀ ମାରାଣ୍ଡି ଓ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ପାତ୍ରଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭକ୍ତ ତାପ ବଢ଼ିଥିବା

ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଖବର ପାଇ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ କ୍ୟୋଟିପୁକାଶ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ପୂର୍ବତନ ସରକାର ବିଧାୟକ ସୁରପ କୁମାର ଦାସ ପହଞ୍ଚି ଆୟୋଜନ କାରୀ । ପ୍ରଶାସନ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା ସମୟରେ ଆଇଡିଏ ପ୍ରକଳ୍ପ ପ୍ରସାରିକା ଡ. ମଧୁସୂତା ସାମନ୍ତରାୟ ଓ ଅତିରିକ୍ତ ନିର୍ବାହୀ ଯନ୍ତ୍ରୀ ସତ୍ୟୋଷ କୁମାର ନାୟକ ଧାରଣା ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ସମସ୍ତ ଘଟଣାକୁ ଧରି ଭିତରେ ଆୟୋଜନକାରୀଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ଟିମ୍ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରି ସବୁ ସମାପ୍ୟ ର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେବା ସହିତ କେଳ ମାନଙ୍କ ବଦଳରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖାଇ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ପଦା ଗାଁ ଅଂଚଳର ସୁବକ ମାନସ ପୂର୍ତ୍ତି ଜେଲ ରୁମ୍ରେ ବସି ଏମିତି ଚିତ୍କାର, ଫିଲିଡ଼ିରେ ଲେ-ଆଇଟ ଦେବା ସହିତ ଅଧିକାରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମାନସ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ।

ଗାଡ଼ି ଯାତ ବେଳେ ଧରା ପଡ଼ିଲେ ଗଞ୍ଜେଇ ବେପାରୀ, ୪ କିଲୋ ଗଞ୍ଜେଇ ଜବତ

ଧାମନଗର(ନିପ୍ତ): ଧାମନଗର ଅଂଚଳରେ ଏବେ ଦିନକୁଦିନ ତୋରା ମଦ ସହ ଗଞ୍ଜେଇ ବେପାର ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ଫଳରେ ସାଧାରଣ ଲୋକ ମାନେ ଅଣ ନିଶ୍ୱାସୀ ହୋଇ ଗଲେଣି, ଧାମନଗର ଅବକାରୀ ବିଭାଗ କିଛି କର୍ମ ଚାରି ତୋରା ବେପାରୀଙ୍କ ସହ ସାମିଲ ହୋଇ ତୋରାକୁ ଅଧିକ ଚାଲାଖ କରି ଦେଉଛନ୍ତି । ତେବେ ପୋଲିସ୍ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ତୋରା ବେପାରୀଙ୍କୁ ଧରିବାରେ ସଫଳ ହେଉଛନ୍ତି । ଧାମନଗର-ରୁଡ଼ାକୁଟି ମୁଖ୍ୟ

ରାସ୍ତା ପଶୁବଜାର ଛକ ନିକଟରେ ପୋଲିସ୍ ଗାଡ଼ିରେ କରୁଥିବା ସମୟରେ ପୋଲିସ୍ ୪ କିଲୋ ଗଞ୍ଜେଇ ସହ ଜଣେ ସୁବକଙ୍କୁ ଅଟକ ରଖିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଅଟକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଗ୍ରାମାଂଚଳ ଥାନା ଅର୍ଦ୍ଧପାଳ, ମଧୁସୂଦନପୁର ଗ୍ରାମର ବିଜୟ ସାହୁ (୪୦) ବୋଲି ପୋଲିସ୍ ସୂଚନା ଦେଇଛି । ସେ ଏକ ମୋଟରସାଇକେଲରେ ଗଞ୍ଜେଇ ନେଇ ଯାକପୁର ଅଭିମୁଖେ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ପଶୁବଜାର ଛକରେ ଥାନା

ପକ୍ଷରୁ ଗାଡ଼ି ଯାତ ବେଳେ ଧରାପଡ଼ିଥିଲେ । ତଳାଣି ସମୟରେ ତାଙ୍କ ପାଖରୁ ପ୍ରାୟ ୪ କିଲୋ ଗଞ୍ଜେଇ ଜବତ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ପୋଲିସ୍ ତାଙ୍କୁ ଥାନାକୁ ନେଇ ଅଟକ ରଖି ପରାମର୍ଶଦା କରୁଛି । ଏହି ସମୟରେ ଧାମନଗର ଥାନା ର ଏସ ଆଇ ମହେଶ୍ୱର ପ୍ରଧାନ, ରଶ୍ମିତା ମଲିକ ଓ ଅନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଥାନାରେ ମାମଲା ରୁଜୁ କରିବା ସହ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଅଟକ ଅଛନ୍ତି ।

ବୁକସ୍ତରୀୟ ଉଦ୍ୟାନ କୃଷି କର୍ମଶାଳା ଅନୁଷ୍ଠିତ

ଧାମନଗର(ନିପ୍ତ): ଧାମନଗର ବୁକ ଅଟକର ଦୋବଳ ଫଂଚାୟତ କଲ୍ୟାଣ ମଣ୍ଡପ ଠାରେ ଏକ ଦିବସୀୟ 'ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଯୋଜନା' ବୁକ ସ୍ତରୀୟ ଉଦ୍ୟାନ କୃଷି କର୍ମଶାଳା ସୋମବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । କୃଷିମାନେ କିପରି ସରକାରଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନାର ସୁଫଳ ପାଇ ଆମ୍ଭରିଭର ଶୀଳ ହୋଇ ପାରିବେ ଏବଂ ମହିଳାମାନେ କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୂତନ ସୁଯୋଗର ଉପଯୋଗ କରିପାରିବେ, ସେ ଦିଗରେ ଏହି କର୍ମଶାଳାରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଏହି



କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ବୁକ ପ୍ରତିନିଧି ଅଶୋକ କୁମାର ପୁହାଣ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ବେଳେ, ଦୋବଳ ଫଂଚାୟତ ସରଫର ଅଶୋକ କୁମାର ପକ୍ଷା, ବୁକ କୃଷି ଅଧିକାରୀ

ଅନୁରାଧା ପକ୍ଷା ଏବଂ ବୁକ ମୂଳିକା ସଂରକ୍ଷଣ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ଜେନା ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଅତିଥିମାନେ ଚାଷୀ, ସୁବ ଚାଷୀ ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଆଧୁନିକ

ପ୍ରଣାଳୀରେ ଚାଷ କରିବା ସହ ସରକାରଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ରିହାତି ଯୋଜନା ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇଥିଲେ । ବୁକ ଉଦ୍ୟାନ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ କର୍ମଚାରୀ ଦିଲୀପ କୁମାର ସାହୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଂଚାଳନ କରିଥିବା ବେଳେ

ମନୋଜ କୁମାର ନନ୍ଦୀ କର୍ମଶାଳାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ପରିଶେଷରେ ଗ୍ରାମ୍ୟ କୃଷି କର୍ମଚାରୀ ତୃଷ୍ଣାଜିତେନା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସନ୍ଧ୍ୟାବଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିରରେ ୨୦୦ରୁ ଅଧିକ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଚାଷୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ପ୍ରଦାପ ପକ୍ଷା, ରାକେଶ ପତି, ରାକେଶ ପକ୍ଷା, ତପନ ଦାସ, ମନୋରଞ୍ଜନ ନାୟକ, ପ୍ରଶାନ୍ତ ଦାସ, ମହେଶ୍ୱର ସାହୁ, ରାଜକୁମାର ସାହୁ, ଗଦାଧର ଦାସ ଓ ହୃଦାନନ୍ଦ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରମୁଖ ସଭ୍ୟ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ତିର୍ତ୍ତୋଲରେ ବିଶ୍ୱ ଉପଭୋକ୍ତା ଅଧିକାର ଦିବସ ପାଳିତ ଉତ୍କଳ ଦିବସ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ

ପାରାଦୀପ/ତିର୍ତ୍ତୋଲ(ନିପ୍ତ): ତିର୍ତ୍ତୋଲର ଆନନ୍ଦମଣ୍ଡପ ସଭାଗୃହରେ ଗତ ରବିବାର ଅପରାହ୍ଣରେ ଓଡ଼ିଶା ଉପଭୋକ୍ତା ସଙ୍ଘ କଟକ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ଏବଂ ଆଂଚଳିକ ଖାଉଟି ସୁରକ୍ଷା ସଂଘ ଲଥାଙ୍ଗ, ଜଗତସିଂହପୁର ର ସଭାପତି ସୁହେମୟୀ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆବାହକତ୍ୱରେ ବିଶ୍ୱ ଉପଭୋକ୍ତା ଅଧିକାର ଦିବସ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଉପଲକ୍ଷେ ଆୟୋଜିତ ସଭାରେ ଓଡ଼ିଶା ଉପଭୋକ୍ତା ସଙ୍ଘ କଟକର ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ,



ଉପସଭାପତି ବିଚିତ୍ରାନନ୍ଦ ସାମଲ, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ଜେନା, ଜଗତସିଂହପୁର ତିବିଆରସି, ସଭାପତି ପ୍ରଭାତ କୁମାର ପାଠୀ

ଓ ସଦସ୍ୟା ମଧୁସୂତା ସାହି, ଦରିଶ ଆଇନଜୀବି ଓମ ପ୍ରକାଶ ଦାସ, ଆଇନଜୀବି ଚୁକ୍ତୁର ସେଠୀ, ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ପରିଷଦର ଉପସଭାପତି ଶରତ କୁମାର ଦାଶ, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ବିବେକାନନ୍ଦ ହୋତା, ମହିଳା

ଶାଖାର ସଭାନେତ୍ରୀ ସୁହେମୟୀ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଉପଭୋକ୍ତା ମାନେ ଠକାମିର ଶିକାର ହୋଇ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଉ ଥିବାରୁ, ସେଥିପାଇଁ ଆଇନମତ ଭାବରେ କି

ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ସେ ବିଷୟରେ ପୁଞ୍ଜୀମୁଖୀ ଆଲୋଚନା କରି ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଶ୍ନର ଯଥାର୍ଥ ଉତ୍ତର ଦେଇଥିଲେ । ପଞ୍ଚିତ ଡଃ. ସିଦ୍ଧେଶ୍ୱର ପକ୍ଷା ନିମନ୍ତ୍ରିତ ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ମଂଚକୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବା ସହିତ ମଂଚ ସଂଚାଳନ କରିଥିଲେ । ପ୍ରାକ୍ତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ନାରାୟଣ ମିଶ୍ରଙ୍କ ସମେତ ଶତାଧିକ ଉପଭୋକ୍ତା, ସ୍ଥାନୀୟ କଲେଜର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପ୍ରତିନିଧି ମାନେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ଉପଭୋକ୍ତା କର୍ମୀ ରଶ୍ମିତା ନାୟକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।



ତାଳଚେର(ନିପ୍ତ): ଉତ୍କଳ ଦିବସ ଉତ୍ସବକୁ ତାଳଚେର ଉପଖଣ୍ଡରେ ସୁସଂଗଠିତ ଓ ସଫଳ ଭାବେ ପାଳନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆଜି ଅପରାହ୍ଣ ୪ଟା ସମୟରେ ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ବୈଠକ ସହକାରୀ ଉପକଳ୍ପାପାଳକ ଶ୍ରୀ ତାମି-ଏଲ ଏକ୍ସିକ୍ୟୁଟିଭ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଉପକଳ୍ପାପାଳକ ସମ୍ମିଳନୀ

କକ୍ଷରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବୈଠକରେ ଉତ୍କଳ ଦିବସ ପାଳନ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ଥିଲା । ଆସନ୍ତା ୦୧ ଏପ୍ରିଲ ତାରିଖରେ ତାଳଚେରରେ ଉତ୍କଳ ଦିବସ ଅବସରରେ ଶୋଭାଯାତ୍ରା, ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ବିଭିନ୍ନ

ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜନ କରାଯିବ ବୋଲି ନିଷ୍ପତ୍ତି ହେଲା । ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ତାଳଚେର ଉପଖଣ୍ଡର ବିଭିନ୍ନ ସ୍କୁଲ ଓ କଲେଜର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍କୁଲରୁ ତିନି ଜଣ କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସୁଚାରୁ ଭାବେ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ପୋଲିସ୍, ଅଗ୍ନିଶମ, ଚିକିତ୍ସା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଭାଗକୁ ଆବଶ୍ୟକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନେବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇ ଥିଲା । ସମସ୍ତ ବିଭାଗ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଉତ୍କଳ ଦିବସକୁ ଶୋଭାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପାଳନ କରିବାକୁ ଗୌରବମୟ ଭାବରେ ପାଳନ କରିବାକୁ ଆହ୍ୱାନ ଜଣାଇଥିଲା । ଏହି ବୈଠକରେ ତେପୁଡ଼ି କଲେଜର ଶ୍ରୀମୁଖ୍ୟ ସର୍ବଜିତ କୁମାର ଶତପଥୀ, ଉପଖଣ୍ଡ ଚିକିତ୍ସ ଅଧିକାରୀ ଡା. ଗଜାଧର ବେହେରା, ଗୋଷୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଖଗେଶ୍ୱର ବେହେରା, ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ କାଳନ୍ଦୀ ସାହୁ, ଶ୍ରୀ ରାକେଶ ସେଠୀଙ୍କ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀ, ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ, ଅଧ୍ୟାପକ-ଅଧ୍ୟାପିକା, ଗଣମାଧ୍ୟମ ପ୍ରତିନିଧି ଓ ସମାଜସେବୀମାନେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମ୍ମାନୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗଣ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ମଦ ସହ ବାଇକ ଜବତ, ଜଣେ ଗିରଫ

ଖଇରା(ନିପ୍ତ): ଖଇରା ଅବକାରୀ ଥାନାର ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ସାମଲଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷତତ୍ୱାଧୀନରେ ଏକ ଟିମ ଖଇରା ଥାନା ରାମପୁର କେନାକଲ ନିକଟରେ ତତ୍ତାଉକରି ୪୦ଲିଟର ବେଶୀ ରକ୍ଷାମଦ ସହ ମଦଚାଲାଣ କରାଯାଉଥିବା ବାଇକଟିକ ଜବତ କରାଯାଇଛି । ଅବକାରୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ମନୋଜ କୁମାର ସେଠୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ କରାଯାଇଥିବା ଏହି ତତ୍ତାଉକରେ ଖଇରା ଅବକାରୀ ଥାନା ଉପନିରିକ୍ଷକ ଦାସିକା ପରିତା ଓ ଜନେଷ୍ଟକ ବେଦାସିଷ ମଲ୍ଲିକ ପ୍ରମୁଖ ସାମିଲ ଥିଲେ ।

ଉପସଭାପତି ବିଚିତ୍ରାନନ୍ଦ ସାମଲ, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ଜେନା, ଜଗତସିଂହପୁର ତିବିଆରସି, ସଭାପତି ପ୍ରଭାତ କୁମାର ପାଠୀ

ଓ ସଦସ୍ୟା ମଧୁସୂତା ସାହି, ଦରିଶ ଆଇନଜୀବି ଓମ ପ୍ରକାଶ ଦାସ, ଆଇନଜୀବି ଚୁକ୍ତୁର ସେଠୀ, ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ପରିଷଦର ଉପସଭାପତି ଶରତ କୁମାର ଦାଶ, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ବିବେକାନନ୍ଦ ହୋତା, ମହିଳା

ଶାଖାର ସଭାନେତ୍ରୀ ସୁହେମୟୀ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଉପଭୋକ୍ତା ମାନେ ଠକାମିର ଶିକାର ହୋଇ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଉ ଥିବାରୁ, ସେଥିପାଇଁ ଆଇନମତ ଭାବରେ କି

AFFIDAVIT
 By virtue of an affidavit sworn before Executive Magistrate, Balasore dated 12.03.2026, I, Konagaala Ramakrishna Srinivas, aged about 46 years, S/o- K Birendra Rao resident of At-Gosalapada, Sahadevkhunta, Po/PS-Sahadevkhunta, Dist- Baleshwar, Odisha, Pin-756001 declare that I have changed my name from K Srinibas Rao to Konagaala Ramakrishna Srinivas. Henceforth, I shall be known as Konagaala Ramakrishna Srinivas for all purposes.
 Sd/-
Konagaala Ramakrishna Srinivas

ଏସ ଆଇ ଆର ଲାଗୁ ନେଇ ରାଜ ନୈତିକ ଦଳ ନେତା ଓ ବିଏଲଓଙ୍କୁ ନେଇ ବୈଠକ

ଧାମନଗର(ନିପ୍ତ): ଧାମନଗର ଫଂଚାୟତ ସମିତି ସଭାଗୃହରେ ସୋମବାର ଦିନ ଏସଆଇଆର ଲାଗୁ ହେବା ସମ୍ପର୍କରେ ନେଇ ଏକ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଆସନ୍ତା ଏପ୍ରିଲ ୧ ତାରିଖରୁ ଲାଗୁ ହେବାକୁ ଥିବା ଏହି ଏସଆଇଆର ସୁଚାରୁ ଭାବେ କରାଇବା ପାଇଁ ବୈଠକରେ ନିୟମ, ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତି ସମ୍ପର୍କରେ ସର୍ବିଶେଷ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଉପକଳ୍ପାପାଳକ ଧନଞ୍ଜୟ ଚୁକ୍ତୁଙ୍କ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ବୈଠକରେ ତତ୍ତ୍ୱାବହାର ସାଧି ଲୋକନାଥ ପ୍ରସାଦ ସେଠୀ, ବିଡିଓ ବନବିହାରୀ ଦିଶା, ଧାମନଗର



ଏକ-ଏସି ଅଧିକାରୀ ସତ୍ୟୋଷ ନାୟକ, ଏବିଡିଓ ଶର୍ମିଷ୍ଠା ମଲିକ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ଏସଆଇଆର ଅନୁସାରେ ଭୋଟର ତାଲିକାର ସଂଶୋଧନ, ନୂତନ ଭୋଟରଙ୍କ ନାମ ଭର୍ତ୍ତି, ମୃତ ଓ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ଭୋଟରଙ୍କ ନାମ ବିଲୋପ ସହ ତଥ୍ୟ ସତ୍ୟାପନ କାମ କରାଯିବ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୂପ ଅଂଚଳରେ ରୂପ ସ୍ତରରେ ବିଏଲଓ ଓ ସମ୍ପୃକ୍ତ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଘରେଘରେ ଯାଇ ଯାତ କାମ କରିବେ । ପ୍ରକାଶ ଆଉଁଳି ଧାମନଗର ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀରେ ମୋଟ ୨୬୦ଟି ରୂପ ଥିବା ବେଳେ, ଧାମନଗର ବୁକର ୩୧ ଟି ଫଂଚାୟତ ଏବଂଏସି କୁ ମିଶାଇ

ମୋଟ ୧୮୯ଟି ରୂପ ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୂପ ପାଇଁ ଅଲଗା ଟିମ୍ ଗଠନ କରାଯାଇଥିବା ସହ ପୂର୍ବରୁ ରୂପ ଭିତ୍ତିକ ମ୍ୟାପିଂ କାମ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ନେଇ ଅଧିକାରୀମାନେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଏପ୍ରିଲ ୧ ତାରିଖରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଥିବା ଭର୍ତ୍ତିକାମ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଟିମ୍ରେ ଶିକ୍ଷକ,

ଏସଆଇଆର ସମୟରେ ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ସଠିକ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବା, କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ନ ରଖିବା ଓ ସମସ୍ତେ ସମମୁଖରେ କାମ କରିବାକୁ ବୈଠକରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇ ଥିଲା । ଏହା ସହ ରାଜନୈତିକ ଦଳର ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇ ଥିଲା । ଆସନ୍ତା ଏପ୍ରିଲ ୧ ତାରିଖରୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଥିବାରୁ ବୈଠକ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିବା ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ଆହୁରି କୋରଦାର କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥିଲା ।

ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥିଲା । ଏସଆଇଆର ସମୟରେ ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ସଠିକ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବା, କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ନ ରଖିବା ଓ ସମସ୍ତେ ସମମୁଖରେ କାମ କରିବାକୁ ବୈଠକରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇ ଥିଲା । ଏହା ସହ ରାଜନୈତିକ ଦଳର ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇ ଥିଲା । ଆସନ୍ତା ଏପ୍ରିଲ ୧ ତାରିଖରୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଥିବାରୁ ବୈଠକ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିବା ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ଆହୁରି କୋରଦାର କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥିଲା ।

