



ଶରଦ ପାଢ଼ୀର ମାଗିଲେ ୪ ଭାରତ ରତ୍ନ

ପୃଷ୍ଠା ୫

ସଂଚାର

THE SANCHAR

Website: sanchar.live mail id: sancharodisha@gmail.com
RNI NO : ODIODI/2001/04811 Postal Regd No : BN/249/15-17

Vol. 34 | ISSUE 141 ଭାଗ ୩୪ | ସଂଖ୍ୟା ୧୪1

Tuesday 11 June 2026 | Page 8 Rs. 5.00

ଭୁବନେଶ୍ୱର ମଙ୍ଗଳବାର, ୧୧ ଜୁନ୍ ୨୦୨୬ | ୮ ପୃଷ୍ଠା, ମୂଲ୍ୟ ୫ ଟଙ୍କା

ନବନିଯୁକ୍ତ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସେବା ମନ୍ତ୍ର

ପଦବୀ ସଫଳତାର ମାପକାଠି ନୁହେଁ

- ନାଗରିକଙ୍କ ଜୀବନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ହିଁ ସଫଳତା
- ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଓ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରନ୍ତୁ
- ୧୬ଶ ନିୟୁକ୍ତି ମେଳାରେ ୯ ବିଭାଗରେ ୧୩୨୬ଜଣ ନିୟୁକ୍ତି
- ଅନ୍ୟାବଧି ୪୫,୪୦୮ଙ୍କୁ ମିଳିଛି ସରକାରୀ ନିୟୁକ୍ତି
- ଶିଳ୍ପାୟନ ଜରିଆରେ ଯୁବଶକ୍ତି ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଛି
- ଓଡ଼ିଶାରେ ଆରମ୍ଭ ହେଲାଣି ରିଭର୍ସ-ମାଇଗ୍ରେସନ୍



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଭୁବନେଶ୍ୱର ସେବାରେ ସଫଳତା ପଦବୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଭୁବନେଶ୍ୱର ସେବାରେ ସଫଳତା ପଦବୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଭୁବନେଶ୍ୱର ସେବାରେ ସଫଳତା ପଦବୀ

ନିୟୁକ୍ତି ମିଳିଛି। ନବନିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଥିଲେ ଯେ ସରକାରୀ ଚାକିରିର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଜନସେବା।

ନୂଆ ଡିଜିଟାଲ ନିୟୁକ୍ତି ଚର୍ଚ୍ଚା

ଦୁଇ ଆଇପିଏସଙ୍କୁ ପଦୋନ୍ନତି



ଡିଜିଟାଲ ନିୟୁକ୍ତି ଚର୍ଚ୍ଚା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ରାଜ୍ୟରେ ନୂଆ ଡିଜିଟାଲ ନିୟୁକ୍ତି ଚର୍ଚ୍ଚା କିତରେ ଦୁଇ ବରିଷ୍ଠ ଆଇପିଏସଙ୍କୁ ପଦୋନ୍ନତି ଦିଆଯାଇଛି।

ବୈଧ ବାମା ନଥିବା ଗାଡ଼ି ବିରୋଧରେ କଠୋର ଆଭିମୁଖ୍ୟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ରାଜ୍ୟରେ କଠୋର କରୁଥିବା ବହୁସଂଖ୍ୟକ ଯାନବାହନର ବୈଧ ବାମା ନ ଥିବା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ ମନ୍ତ୍ରୀ ବିଭୂତି ଭୂଷଣ ଜେନା ଗଭୀର ଉଦ୍ବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି।



ଟୋଲଗେଟ୍ରେ ଇ-ଟିକେଟ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ହେବ ଯାଅ

ପଞ୍ଜତିରେ ଯାଅ କରାଯିବ। ଯେଉଁ ଗାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକର ବୈଧ ଗାଜେଟ୍ ନ ଥିବ, ସେଗୁଡ଼ିକ ବିରୋଧରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଇ-ଟୋଲ ଗାଜେଟ୍ କାରି କରାଯିବ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସଗତ ନିୟମ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନକାରୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଆଇନଗତ ପଦକ୍ଷେପଗ୍ରହଣ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ରଦ୍ଦ ଓ ଗାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକୁ ଜବତ କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବ।

ରାଜନୀତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛନ୍ତି ଜେନ୍-ଜି

ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବାକୁ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ନିଶ୍ଚୟ ସମର୍ଥନ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ତିନି ଦଳ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଦିଲ୍ଲୀ ଜନକ୍ରମରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା କଞ୍ଚାକାଠି କଳା ପାର୍ଟି (ସିଜେପି) ର ଆନ୍ଦୋଳନ ସାରା ଦେଶର ରାଜନୀତିକୁ ବୋହାଇ ଦେଇଛି।

ଚାଷୀଙ୍କ ପାଇଁ ଆଗ୍ରିଷ୍ଟିକ୍ ପଞ୍ଜୀକରଣ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ନୁହେଁ

- ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ କମିଟି ବୈଠକରେ ସ୍ପଷ୍ଟ କଲେ ସରକାର
- ଭାଗବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା
- ପାଞ୍ଜି, ସିଏସସି ଓ ସହାୟକ ମୋଡ଼ରେ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରିପାରିବେ ଚାଷୀ
- ୬ ଲକ୍ଷ ଚାଷୀ ଆଗ୍ରିଷ୍ଟିକ୍ ଅଧୀନରେ ପଞ୍ଜୀକୃତ କରିଛନ୍ତି



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଆଗାମୀ ଖରିଫ ଧାନ ସଂଗ୍ରହ ଗତ ୨୦୨୬-୨୭ ପାଇଁ ଚାଷୀ ପଞ୍ଜୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ

ସୁଗମ ଓ ସ୍ୱଳ୍ପ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ କମିଟି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ମନ୍ତ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ସିଂହଦେଓଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ପଞ୍ଜୀକରଣ ଅବଧି କାରି ରହିଛି।

ରାଜ୍ୟରେ ମହଜୁଦ ଅଛି ୨ ଲକ୍ଷ ୩୭ ହଜାର ଟନ୍ ସାର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ରାଜ୍ୟରେ ସାର କଳାବଜାରୀ ରୋକିବା କୁ ସରକାରଙ୍କ କଡ଼ା ପଦକ୍ଷେପ। ରାଜ୍ୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ୧ ଲକ୍ଷ ୩୭ ହଜାର ୨୦୨ ଟନ୍ ସାର ମହଜୁଦ ରହିଛି।



କଳାବଜାରୀ କଲେ ହେବ କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ୱୟାନ

ରାଜ୍ୟରେ ସାରର ଅଭାବ ଯେପରି ନ ହୁଏ, ସେଥିପାଇଁ ସରକାର ବ୍ୟାପକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି। ରାଜ୍ୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ୧ ଲକ୍ଷ ୩୭ ହଜାର ୨୦୨ ଟନ୍ ସାର ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ମହଜୁଦ ରହିଛି।

କଲମ୍ବିଆରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭୂମିକମ୍ପ: ୬.୯ ମିଟର

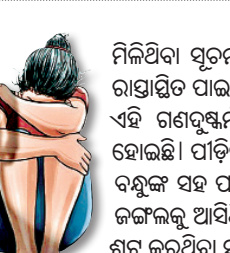
ବୋଗୋଟା, ୧୦।୬: ସୋମବାର ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥିବା ୬.୪ ଡିଗ୍ରୀର ଏକ ଅତି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭୂକମ୍ପ କଲମ୍ବିଆ ପ୍ରାୟତଃ ବିଧ୍ୱସ୍ତ କରିଦେଇଛି।

ଆଫୁର ସକ୍ ନେଇ ବାସିନ୍ଦା ଭୟଭୀତ



ମଡେଲ୍‌କୁ ଗଣଦୁର୍ଘଟ ୨ ଗିରଫ, ଜଣେ ଫେରାର

କୋରାପୁଟ, ୧୦।୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଜଙ୍ଗଲରେ ଗୁରୁ ଶୂନ୍ୟ ସମୟରେ ଜନେକା ମଡେଲ୍‌କୁ ଗଣଦୁର୍ଘଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହି ମାମଲାରେ ଆଜି କୋରାପୁଟ ପୁଲିସ୍ ୨ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି।



ମିଳିଥିବା ସୂଚନାନୁସାରେ, କୋରାପୁଟ-ଜୟପୁର ରାସ୍ତାସ୍ଥିତ ପାଇନ୍ ଜଙ୍ଗଲରେ ଗତ ୫ ତାରିଖରେ ଏହି ଗଣଦୁର୍ଘଟ ଘଟିଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି।

କାନ ଡେରିଆ

ମହାପୁରୁଷଙ୍କୁ ଜୟନ୍ତୀରେ ଆମେ ସଭିଏଁ ମନେ ପକାଇ ଅଲଗା ଦିନରେ ପାରା ବସା ବାନ୍ଧେ ସେ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖି ନଥାଉ ତାଙ୍କର ପଛେ ଯା ହେଉ.... ଜନ୍ମଦିନ ଆମେ ଧୋଇ ପୋଛି ଦେଇ ତାଙ୍କ ଗୁଣ ଗାଉଥାଉ ।

ଦେବଶିଖ

ଟାଟା ପାଢ଼ୀରକୁ ନେଇ କାଠଗଡ଼ାରେ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ

- ବିତରଣ କମ୍ପାନୀ ଖର୍ଚ୍ଚର ଅତିର୍ ଦାବିକଲା ବିଜେଡି
- ସ୍ଥାଗିତ ମିଟର ଲଗାଇ ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କୁ ଶୋଷଣ ଚାଲିଛି: ବିଜେଡି
- ସରକାର ଓ ଟାଟା ପାଢ଼ୀର ମଧୁଚନ୍ଦ୍ରିକାରେ ଖାଉଟି ହିନ୍ଦୁ
- ସିଏଜି ଅତିର୍ ସମ୍ପର୍କରେ ନାମାବତାକୁ ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନ
- ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟରେ ସ୍ଥାଗିତ ମିଟର କିଣାଯିବାର ରହସ୍ୟ କ'ଣ ?



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଟାଟା ପାଢ଼ୀର ପାଇଁ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ ଏବେ କାଠଗଡ଼ାରେ ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ବିରୋଧୀ ଦଳ ବିଜେଡି ଏବେ ଟାଟା ପାଢ଼ୀର କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇବା ସହ ଏହାର ଖର୍ଚ୍ଚର ଅତିର୍ ଦାବି କରିଛି।

ଏପରିକି ଅଧିକ ଦରରେ କ'ଣ ପାଇଁ ସ୍ଥାଗିତ ମିଟର କିଣାଯାଇଛି ବୋଲି ଦଳର ଦୃଢ଼ ପୂର୍ବତନ ଶକ୍ତି ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି। ଆଜି ଶଙ୍ଖ ଭବନରେ ଆୟୋଜିତ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା ବିଧାୟକ

ଡ ଅରୁଣ ସାହୁ, ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା ବିଧାୟକ କ୍ୟାପଟେନ ଦିବ୍ୟଶଙ୍କର ମିଶ୍ର କହିଥିଲେ ଯେ ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କୁ ନିରନ୍ତର ଓ ଗୁଣାତ୍ମକ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସେବା ଯୋଗାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଓ ଟାଟା ପାଢ଼ୀର ମଧ୍ୟରେ ମଧୁଚନ୍ଦ୍ରିକା ଯୋଗୁଁ ନିରାଶ ଉପଭୋକ୍ତା ନାନାଦି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି।

ସୌରଜ ଗାଙ୍ଗୁଲିଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ଧମକ

କୋଲକାତା, ୧୦।୬: ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ଦଳର ପୂର୍ବତନ ଅଧିନାୟକ ତଥା ବିଦେଶୀଭାରତ ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସୌରଜ ଗାଙ୍ଗୁଲି ଓ ତାଙ୍କର ନୃତ୍ୟାଙ୍ଗନା ପତ୍ନୀ ତୋନା ଗାଙ୍ଗୁଲିଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରିବାକୁ ନେଇ ଏକ ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିଠି ମିଳିଛି।



ହରିଦ୍ୱାରରେ ୪ କୋଟି କାଉଡ଼ିଆ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୦।୬: ଚଳିତ ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ପବିତ୍ର ଶୈବେଷ୍ଟ ହରିଦ୍ୱାରରେ କାଉଡ଼ିଆଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଆଶାତୀତ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ଏଥର କାଉଡ଼ିଆଙ୍କ ବିଡ଼ି ଅନ୍ୟ ସବୁ ବର୍ଷର ରେକର୍ଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଛି।

କାହାଣୀର ଓଡ଼ିଆ ଲିଖିକ ଦାବି କରିବା ପାଇଁ ଥିଲା । ବିଷୟ ସମ୍ପର୍କରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଟେଲିଭିଜନରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିଲା । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଇଥିଲା ।



ଜୀବନ ଅମୃତ ଅନୁଚିତ୍ରା

ପ୍ରକୃତ ଧନ-ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି ପାର୍ଥିବ ଧନ ସଂସାରରୁ ନେଇ ଆର ପାରିକୁ ଯାଇ ନାହାଁନ୍ତି। ଯାହା ନେଇଛନ୍ତି ତାହା ସତ କର୍ମ ବା ପୁଣ୍ୟର ଫଳ। ଏହା ହିଁ ପ୍ରକୃତ ଧନ ଯାହା ଆର ପାରିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

sanchar.live



ସମ୍ବାଦକାୟ

SANCHAR
ସଚାର

୪ ମଙ୍ଗଳବାର ୧୧ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୬, ଭୁବନେଶ୍ୱର
Tuesday 11 August 2026, Bhubaneswar

ନିଷେଧ ନୁହେଁ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଜରୁରୀ

ଆଜିର ଡିଜିଟାଲ୍ ଯୁଗରେ ସମାଜିକ ମାଧ୍ୟମ ଆମ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ ହୋଇଯାଇଛି। ଫେସବୁକ୍, ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମ୍, ଯୁଟ୍ୟୁବ୍, ଟିକଟକ ଭଳି ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକେ ସୂଚନା ବିନିମୟ କରନ୍ତି, ମତ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ଏବଂ ବିଶ୍ୱର ସହିତ ଯୋଡି ହୁଅନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏହି ସୁବିଧା ସହିତ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଆସିଛି, ବିଶେଷକରି ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ। ତେଣୁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି, ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମାଜିକ ମାଧ୍ୟମକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ କରାଯିବ କି ?

ପ୍ରଥମେ ଦେଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ସମାଜିକ ମାଧ୍ୟମ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ କିପରି ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି। ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଅତ୍ୟଧିକ ସମୟ ଷ୍ଟିକରେ ବିତାଇବା ଫଳରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇପାରେ। ସାଇବର ବୁଲିଙ୍ଗ୍, ଅନୁପସ୍ଥିତ ବିଷୟବସ୍ତୁ, ଆତ୍ମହତ୍ତ୍ୱ ହାନି ଏବଂ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟାଘାତ ଭଳି ସମସ୍ୟା ବଢୁଛି। ଅନେକ ପିଲା ଭାଇରାଲ ହେବା ପାଇଁ ବିପଦଜନକ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି। ଏହାଛଡା ପଢ଼ାପଢ଼ିରେ ଧ୍ୟାନ ଭଙ୍ଗ ହୁଏ ଏବଂ ବାସ୍ତବ ଜୀବନର ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ପାଏ। ଏହି କାରଣରୁ କେତେକ ଦେଶରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ସମାଜିକ ମାଧ୍ୟମ ଉପରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଲଗାଯାଇଛି।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ନୁହେଁ। ସମାଜିକ ମାଧ୍ୟମ କେବଳ ମନୋରଞ୍ଜନର ମାଧ୍ୟମ ନୁହେଁ; ଏହା ଶିକ୍ଷା, ସୂଚନା ଏବଂ ସୁଲଭଶାଳିତାର ଉନ୍ନତ ମଧ୍ୟ। ଅନେକ ପିଲା ଅନଲାଇନ ଶିକ୍ଷା ସାମଗ୍ରୀ, ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଷୟ, କଳା ଏବଂ ସାମାଜିକ ସଚେତନତା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରନ୍ତି। ଦୂରଦୂରାନ୍ତରେ ଥିବା ବନ୍ଧୁ ଓ ପରିବାର ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ମଧ୍ୟ ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ଭବ। ଡିଜିଟାଲ୍ ଯୁଗରେ ଦକ୍ଷତା ପାଇଁ ଡିଜିଟାଲ୍ ସାକ୍ଷରତା ଆବଶ୍ୟକ। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ



ନିଷେଧ କଲେ ପିଲାମାନେ ଏହି ଦକ୍ଷତାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇପାରନ୍ତି ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେମାନେ ଅଧିକ ଅସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇପାରନ୍ତି।

ସମସ୍ୟାର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଅଭାବ। ଅନେକ ଅଭିଭାବକ ପିଲାଙ୍କ ଅନଲାଇନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନକରି ରଖିଛନ୍ତି ନାହିଁ। ପ୍ଲାଟଫର୍ମଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବୟସ ସୀମା ପ୍ରତିସ୍ପନ୍ଧକୁ କଠୋର କରିନାହାନ୍ତି। ତେଣୁ ସମାଧାନ ହେଉଛି ନିଷେଧ ନୁହେଁ, ବରଂ ସୁବିଧାସ୍ଥିତ ବ୍ୟବହାର। ସରକାର ବୟସ ଅନୁସାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟମ ପ୍ରଣୟନ କରିପାରନ୍ତି। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ବିପଦଜନକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବନ୍ଦ ରଖିବା, ପ୍ୟାରେନ୍ଟଲ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିବା ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଡିଜିଟାଲ୍ ସୁରକ୍ଷା ଶିକ୍ଷା ଦେବା। ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଭୂମିକା ଏଠାରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ସେମାନେ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଖୋଲା ଆଲୋଚନା କରିବା ଉଚିତ ଯେ କେଉଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଦେଖିବା ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ କେତେ ସମୟ ବ୍ୟୟ କରିବା ଉଚିତ। ସମୟ

ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆପଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ପରିବାର ସହିତ ଗୁଣାତ୍ମକ ସମୟ ବିତାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସମସ୍ୟା କମିପାରେ। ବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ମିଡିଆ ସାକ୍ଷରତା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଉଚିତ।

ସାରକଥା ହେଉଛି, ସମାଜିକ ମାଧ୍ୟମ ନିଜେ ଖରାପ ନୁହେଁ; ଏହାର ବ୍ୟବହାରର ଧରଣ ହିଁ ସମସ୍ୟା। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ ଏକ ସରଳ କିନ୍ତୁ ଅପ୍ରଭାବୀ ଉପାୟ। ବଦଳରେ ଆମକୁ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡିବ ଯେଉଁଥିରେ ପିଲାମାନେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହି ଡିଜିଟାଲ୍ ଦୁନିଆର ସୁବିଧା ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ। ସରକାର, ପ୍ଲାଟଫର୍ମ କମ୍ପାନୀ, ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରାଯାଇପାରେ। ପିଲାମାନେ ଆମ ଭବିଷ୍ୟତ। ସେମାନଙ୍କୁ ଡିଜିଟାଲ୍ ଦୁନିଆରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଅସମ୍ଭବ। ସେମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଅଧିକ ଦୃଢ଼ମାନ ପଦକ୍ଷେପ। ତେଣୁ ନିଷେଧ ନୁହେଁ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ସଚେତନ ବ୍ୟବହାର ହିଁ ସମାଧାନ।

ଅଗଷ୍ଟ ବିପ୍ଳବ

ଡଃ.ଅରୁନ୍ଧତୀ ଦେବୀ



ଭାରତୀୟ ମୂଳିକ ସଂଗ୍ରାମର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଥିଲା ଭାରତକ୍ଷାତ୍ର ଆନ୍ଦୋଳନ। ୧୯୪୨ ଅଗଷ୍ଟ ୯ ତାରିଖରେ ଦେଶକୁ ବ୍ରିଟିଶ ଶାସନ ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଆନ୍ଦୋଳନ ମୁମ୍ବାଇରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ସମସ୍ତ ପ୍ରମୁଖ କଂଗ୍ରେସ ନେତାଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ ଗିରଫ କରିନିଆଯାଇ ଥିବାରୁ ଅରୁଣା ଆସଫ

ଅଲ୍ଲୀ ମୁମ୍ବାଇର ଗାନ୍ଧିଜିୟ ଟ୍ୟାଙ୍କ ମଇଦାନ (ପରେ ଅଗଷ୍ଟ କ୍ରାନ୍ତି ମଇଦାନ ଭାବେ ନାମିତ)ରେ ପଟାଳ ଉଦ୍ଘାଟ, ଏହି ଆନ୍ଦୋଳନ ପାଇଁ ଶଙ୍ଖସ୍ତମ୍ବ ଦେଇଥିଲେ। ଭାରତବାସୀଙ୍କୁ ବ୍ରିଟିସ୍ ଶାସନର ଅନ୍ତ ଘଟାଇବା ପାଇଁ ଭାରତର ସର୍ବସାଧାରଣ ଏହି ଆନ୍ଦୋଳନରେ ସାମିଲ୍ ହୋଇଥିଲେ। ୧୯୪୨ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୮ ତାରିଖରେ ବମ୍ବେଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା କଂଗ୍ରେସ ଜାତୀୟ ଅଧିବେଶନରେ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଭାରତ ଛାଡ଼ ଆନ୍ଦୋଳନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଗ୍ରହୀତ ହୋଇଥିଲା। ଭାରତୀୟ ନେତାଙ୍କୁ ବନ୍ଦୀ କରାଯାଇ ଶାସନର ଶାନ୍ତି ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଗାନ୍ଧିଜୀ ‘ଜର ବା ମର’ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ। ଅଗଷ୍ଟ ଦିପ୍ତବ ପ୍ରସ୍ତାବ ଗ୍ରହୀତ ହେବା ପରେ ଅଗଷ୍ଟ ୯ ତାରିଖ ସକାଳେ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ସମେତ ଦେଶର ବହୁ ବୃଦ୍ଧ ନେତାଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିନିଆଯାଇଥିଲା। ଏହା ସହ ଦେଶର କେତେକ ପ୍ରମୁଖ ଖବର କାଗଜକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଇଥିଲା। ଦେଶର ବୃଦ୍ଧ ନେତାଙ୍କୁ ଗିରଫ କରି ନିଆଯାଇଥିବାରୁ ସାରା ଦେଶରେ ତୀବ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା। ଏହି ଦିନ ମୁମ୍ବାଇର ଶିବାଜୀ ପାର୍କରେ ସଂଗ୍ରାମୀ ଅରୁଣା ଆସଫ ଅଲ୍ଲୀ ଜାତୀୟ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କରିଥିଲେ। ଏଥିପାଇଁ ବ୍ରିଟିସ୍ ସରକାର କନଟାଙ୍କ ଉପରେ ଅକଥାଯିତ ଅତ୍ୟାଚାର ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲେ। ୧୯୪୨ ମସିହା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୮ ତାରିଖରେ ଭରମ୍ ଗୁଳିକାଣ୍ଡରେ ୨୬ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ନିହତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ୫୦ଜଣ ଆହତ ହୋଇଥିଲେ। ମାଲକାନାଗିରି ମାଝିଲ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆଦିବାସୀ ନେତା ଲକ୍ଷ୍ମଣ ନାୟକ ଶଙ୍ଖାଦ ହୋଇଥିଲେ। ସେହିଦିନ ପାପଡ଼ାହାଣ୍ଡିରେ ଶୋଭାଯାତ୍ରା କରୁଥିବାବେଳେ ପୁଲିସ୍ ଗୁଳିରେ ୧୯ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲେ। ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା-ସମ୍ପାଦିକା, ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଅଶୋକନାୟକା ନିରୋଧ ଆନ୍ଦୋଳନ, କଟକ ମୋବାଇଲ୍:୯୯୩୭୧୭୨୮୯୦

ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣର ଅର୍ଥ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ



ଭାଗ୍ୟଲକ୍ଷ୍ମୀ ପୁରାଣ

ନାରୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ହିଂସା କେବଳ ଏବେ ଏବେ ମୋର ରାବଣ, ଦୁଃଶାସନ, ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଠାରୁ ବି ଆହୁରି ଭୟଙ୍କର ରାକ୍ଷସଙ୍କ ସହ ଭେଟ ହେଲା, ଯେଉଁମାନେ କି ଅତି ସାଧାରଣ ଲାଗୁଥିବା ରେହେରାରେ ଆଉ କାନକୁ ବି ଭଲ ଶୁଭୁଥିବା ନାମରେ ଥିଲେ। ଆପଣମାନେ ଭାବୁଥିବେ ଏତେ ଗୁଡିଏ ରାକ୍ଷସଙ୍କୁ ମୁଁ କେଉଁଠି ଦେଖିଲି? FACE BOOK ରେ ଆଜ୍ଞା। ତାଙ୍କୁ ପଢିଲି ତାଙ୍କ ମତାମତ ମାଧ୍ୟମରେ, ଯେଉଁଥିରେ କ୍ଷସ୍ତ୍ର ପ୍ରତିଫଳିତ ହେଉଥିଲା ତାଙ୍କ କୁସ୍ତିତ ମାନସିକତା, ପରପାତକନାରୀ ଶିକ୍ଷା ଓ ସଂସ୍କାର, ଆଉ ଜଣାପଡୁଥିଲା କିପରି ସେମାନେ ରାବଣ, ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଠାରୁ ବି ଅଧିକ ଭୟଙ୍କର ଆଉ ମାରାତ୍ମକ ରାକ୍ଷସ। ଘଟଣାଟି ଏହିପରି, ଫେସବୁକ ଦେଖୁ ଟେଣ୍ଡ ହଠାତ୍ ମୋ ନଜର ଗୋଟିଏ ରିଲ୍ ଉପରେ ପଡିଲା ଆଉ ମୁଁ ତାଙ୍କ ପ୍ରୋଫାଇଲ୍ କୁ ଯାଇ ତାଙ୍କର ଅନେକ ରିଲ୍ସ ଦେଖିଲି। ପ୍ରୋଫାଇଲ୍ ଟି ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କର , ବୋଧହୁଏ ମଧ୍ୟ ବୟସ୍କା, ଯାହାଙ୍କ ସହିତ ମୋର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଂପର୍କ କିଛି ବି ନାହିଁ କି ମୁଁ ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ରିଲ୍ସକୁ ଜଣାପଡୁଥିଲା ଯେ ଜଣେ ଜିମ ଟ୍ରେନର। ବହୁତ ଭଲ ଲାଗିଲା ତାଙ୍କର ବଡ଼ ଫିଟ୍ନେସ୍ ପରିଚାଳନା ସେ ନିଜର ଡ୍ୟାନ୍ସରୁ କରୁଥିବାର କେତୋଟି ଶିକ୍ଷଣୀୟ ଭିଡିଓ ଛାଡିଛନ୍ତି। ଏମିତିକି ଗ୍ୟାସ ସିଲିଣ୍ଡର ଧରି ସୁଆଟ କରୁଛନ୍ତି। ରେହେରା ତାଙ୍କର ଅବନୀ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭାର ନୁହେଁ ,କୋମଳାଙ୍କ। ନୁହେଁ ବେଶ୍ ସଶକ୍ତ ଓ ବଳିଷ୍ଠ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ।ବେଶ ଡେକୋରାସ୍ ଆର୍ଶି, ମାଜିତ ରେହେରା,ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀରେ ସବୁ ପ୍ରତିକୂଳତାକୁ ପରାସ୍ତ କରିଦେବାର ପୌରୁଷତ୍ୱ। ପୋଷାକ ମଧ୍ୟ ବେଶ ଶାଳୀନ। ଏମିତି କି ଗ୍ୟାସ ସିଲିଣ୍ଡର ଧରି ସୁଆଟ କରୁଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି।

କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖ ଆଉ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟକୁ ତାରି ତଳେ ଏଇପରି କିଛି ରାକ୍ଷସମାନେ ଅଶାଳୀନ ମନ୍ତ୍ରବ୍ୟ ବେଇଛନ୍ତି ଯାହାର ଅର୍ଥାନ୍ତୁବାଦ ଏଇଆ ହୋଇପାରିବ ଯେ ନାରୀ ଜନ୍ମର ଏକମାତ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପୁରୁଷର ମନୋରଞ୍ଜନ କରିବା, ଶଯ୍ୟା ଉପରେ ପୁରୁଷକୁ ସଂଭୋଗ ସୁଖ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଏବଂ ତା ଛୁଆର ମା ହୋଇ ତାକୁ ପାଳିବା ଇତ୍ୟାଦି

ଇତ୍ୟାଦି। ତେଣୁ ପୁରୁଷକୁ ସୁଖ ଦେବା ପାଇଁ, ଶରୀରକୁ ସୁକୋଳ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଯେଉଁ ସର୍ବନିମ୍ନ ଆସନ କି ବ୍ୟାୟାମ ଦରକାର ସେତିକି କରି ନିଜକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ବନାଅ ଆଉ ନାରୀ ଜନ୍ମକୁ ସାର୍ଥକ କରା। ଏମିତି ସବୁ ମନ୍ତ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ନିହାତି ଅଶୋଭନୀୟ ଆଉ ଅଶାଳୀନ ଭାଷାରୋ ତାହେଲେ ଏମାନେ କଣ ମଣିଷ ପଦବାଦୀ ? ସତରେ ଏମାନଙ୍କର ମାନସିକତା ତ ନିଷ୍ପନ୍ଧ ରାବଣ ବା ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଠାରୁ ବି ଆହୁରି ଭୟଙ୍କର। ଏତେ ସବୁ ଦେଖିଲା ପରେ ମୋ ମନ ଭିତରେ ଏଇ ଚିନ୍ତାଧାରା ଆସିଲା ଯେ ସ୍ୱାଧୀନତାର ଏତେ ବର୍ଷ ପରେ ବି ନାରୀକୁ ନେଇ କିଛି ପୁରୁଷଙ୍କର ମାନସିକତାର ଅସଲ ପ୍ରତିରୂପ ଏଇଆ।

ଏବେବି ଅନେକ ତଥାକଥିତ ଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମାନସିକତା ଏଇ ଚର୍ଚ୍ଚ ଉପରେ ଆଧାରିତ ଯେ ନାରୀ ସ୍ୱାଧୀନତାର ଆଉ ସଶକ୍ତିକରଣର ମାନେ ନାରୀଟିଏ କେବଳ ରୋଜଗାରକ୍ଷମା ହେବା ଆଉ ନିଜ ଠାରୁ ବେଶୀ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ପୁଅକୁ ବାହାହେବା , ନିଜର ବାପଘରର ପଦମର୍ଯ୍ୟାଦା ଠାରୁ ଅଧିକ ପଦମର୍ଯ୍ୟାଦା ଥିବା ପରିବାରର ବୋହୂ ହେବା ବା ବେଶୀ ରୁ ବେଶୀ ହେଲେ ପାର୍ଟି, ପିକନିକ୍ ଯାଇପାରୁଥିବା, ବିୟୁଟି ପାର୍ଲରରେ ସକ ହେବାକୁ ସମୟ ପାରଥିବ ଆଉ କେବେ ଯତି CROP TOP, JEANS ପିନ୍ଧି ପାରୁଥିବା ତାହେଲେ ତ ଆଧୁନିକତା ଶାଖର ସର୍ତ୍ତ କରୁଛି। ଏସବୁକୁ ଛାଡିଦେଲେ ଆଉ କୌଣସି ବି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାର କିଛି ବି ମତଲବ ନଥିବା ହିଁ ହୁଏତ କେବେ କେମିତି ତାର ମତାମତ ନିଆଯିବ କିନ୍ତୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନୁହେଁ। ଏଇ ଯେମିତି କେଉଁଠି କମି କିଣା ହେବ, ଘର କେଉଁ DESIGN ର ବନାହେବ, ଛୁଆ କେଉଁ SCHOOL ରେ ପଢିବ ଇତ୍ୟାଦି ବଡ଼ ବଡ଼ ନିଷ୍ପତ୍ତିରେ ନାରୀର ମତାମତର ସେତେବେଶୀ ମୂଲ୍ୟ ନଥାଏ ସେତିକି ଭାଗ ତା ରୋଜଗାରର ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ କରାଯାଏ। ହିଁ ଏକଥା ନିଷ୍ଠିତ ଭାବରେ ସତ ଯେ କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ କଥାର ଓଲଟା ବି ହୋଇପାରେ।ଏଇ ଯେମିତି ଏକୃତିଆ ରହୁଥିବା ନାରୀ ନିଜର ସବୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଜେ ନିଏ, ଆଉ କିଛି ଉଦାରବାଦୀ ଲୋକ ନାରୀର ମତାମତକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ନାରୀ ବି ଏସବୁରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାକୁ ଚାହେଁ ଏଇ ଯୁକ୍ତି ଦର୍ଶେଇ ଯେ ଘର ଆଉ ଛୁଆ ପିଲା ଆଉ ଅଫିସ କାମ ପରେ ଏସବୁ ପାଇଁ ତାର ଆଉ ପୈର୍ଯ୍ୟ ନାହିଁ ଆଉ ତାହାହିଁ ସତକଥା।

ହେଲେ କାହିଁକି ଗୋଟିଏ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ନାରୀଟିଏ ଆଉ ପୁରୁଷ ଟିଏ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଏ।

ନାରୀଟିଏ ଅଫିସ ଗଲେ ବି, ରୋଜଗାର କଲେ ବି ସମୟ ବାହାର କରି ବା ନିଜକୁ ଆହୁରି କ୍ଲାବ କରି ପିଲା ଛୁଆ ସମ୍ବଳିବ, ରୋଷେଇ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବ, ସମସ୍ତେ ଖାଇଲା ପରେ ପଛରେ ହିଁ ଖାଇବ,ନହେଲେ କାଳେ ତାର ନାରୀତ୍ୱରେ ଆସ ଆସିବ , ତା'ର ତ୍ୟାଗର, ମମତାର,ମହାନତାର ଆଉ ସର୍ବୋପରି ନାରୀ ପଣିଆର ମୂଲ୍ୟ ରହିବ ନାହିଁ।

ଆମର ସମାଜର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଏଇ ମାନସିକତା ଉପରେ ଆଜିବି ପର୍ଯ୍ୟବେଶିତ ଯେ ନାରୀ ପାଇଁ ପ୍ରମୁଖ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି ଯେ ସେ ଏକ ପ୍ରଲବ୍ଧ କରିପାରୁଥିବାର ଶରୀର ରଖିବ ଯାହାକି ଲେଖକ,କବି, ଚିତ୍ରକରଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କୁ ବି ମୁଗ୍ଧ କରିବା ଚିତ୍ରକରଟିଏ ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ନାରୀର ସବୁ ଅଙ୍ଗକୁ ବିବସ୍ତ କରିହେଉ ବା ବସ୍ତ୍ର ସହ ହେଉ ଏପରି ନିଶ୍ଚୟ ଆଉ ଉତ୍ତେଜକ ରୂପ ଦେବ ଯେ ଲୋକମାନେ ପ୍ରସଂସା କରିବେ, କବି ଟିଏ ନାରୀ କୁ ହିଁ କାବ୍ୟ ନାୟିକା କରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶଦେଇ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବ ନାରୀର ନିଷିଦ୍ଧ ଅଙ୍ଗର ଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆଉ ଲେଖକଟିଏ ନାରୀକୁ ନିଜର ପ୍ରେରଣାର ଉନ୍ନତ କହି ଯେତେବାର ତାର ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱର ଚର୍ଚ୍ଚନା କରିନଥିବ ତାଠାରୁ ବେଶୀ ଥର ତା ଶରୀରର ଅଛୁର୍ଥ ଅଙ୍ଗର ଗଣି ଖୋଲିଦେଇଥିବ, ଆଉ ସେଇ କଳାରେ ସମସ୍ତେ ଚମକିତ ହେଉଥିବେ, ଉତ୍ତେଜିତ ବି, ସମାଜ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସେଇଥିପାଇଁ ତ ନାରୀ ର ଆବଶ୍ୟକତା।ସମାଜର ସବୁବେଳେ ଏଇ ଦାବି ଯେ ନାରୀଟିଏ କେବଳ ଶରୀର ସର୍ବସ୍ୱ ହେବ, ନିଜକୁ କୋମଳାଙ୍ଗୀ କରିବ,ପ୍ରାଧିପାନ ସାମଗ୍ରୀ ମାଖି ହୋଇ ରମଣୀୟ ହୋଇ ରହିବ, କଳାବତୀ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଭୋଗର ସାମଗ୍ରୀ ହେବ କିନ୍ତୁ ଜିମ ଯାଇ ନିଜ ଶରୀରକୁ ସଶକ୍ତ କରିପାରିବ ନାହିଁ, ନିଜେ ନିଜର ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବ ନାହିଁ।

ଆଜିବି ଆମ ସମାଜରେ ଅଧିକାଂଶ ଘରରେ ବାହାଘର ଘୁରି ହେଲାବେଳେ ସେଇ ପୁରୁଣା ଗାଣିତିକ ସୂତ୍ରର ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ଯେ ନାରୀଟିଏ ପୁରୁଷ ଠାରୁ ଅଧିକ ଗୋରା ହୋଇଥିବ, ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥିବ, କୋମଳାଙ୍ଗୀ ହୋଇଥିବ,କିନ୍ତୁ ବୟସ ଦିଅଁର ଭାବରେ ପୁରୁଷ ଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥିବ, ଲାଳବତୀ ହୋଇଥିବ, ଚରିତ୍ରବତୀ ହୋଇଥିବ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହାହିଁ ପୁଅ ପାଇଁ ଝିଅ ପସନ୍ଦ କରିବାର ପ୍ରମୁଖ ମାନଦଣ୍ଡ। ଯେତେବେଳେ କି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ପୁଅ ପସନ୍ଦର ସେମିତି କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାନଦଣ୍ଡ ନାହିଁ, ବାସ୍ ଖାଲି ପୁଅ ପରି ଦିଶୁଥିବା ଶରୀରଟେ ହେଲେ କଳିବାଆମର ସମାଜ ଏବେବି ଲକ୍ଷଶାଳୀ,ନମ୍ର ଆଉ ବିଚାରୀ ବିଚାରୀ

ପରି ଲାଗୁଥିବା। ନାରୀକୁ ଏବଂ ରୋଜଗାର କରୁଥିଲେ ବି ବେଶୀ ଭାଗ ସ୍ତ୍ରୀମାନ ଉପରେ ,ଭାଇ ଉପରେ,ବା ବାପା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବ ସ୍ତ୍ରୀ କୁ ଟିକେ ବେଶୀ ପସନ୍ଦ କରେ । ନିଜର ପ୍ରତିଭା, ପାରଦର୍ଶିତା ଆଉ ପାରଙ୍ଗମତା ର ଆଧାରରେ ପୁରୁଷକୁ ବି ପରାସ୍ତ କରିପାରୁଥିବା ନାରୀକୁ ସମାଜ ହୁଏତ ଦେବାର ଆଖ୍ୟା ଦେଇପାରେ ନଦେବ୍ ଉଗ୍ରତନ୍ତ୍ରୀ ହେଲେ ସାଧାରଣ ନାରୀଟିଏ ବୋଲି ସଜକରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେନା।

ଅସଲ କଥା ହେଉଛି ନାରୀ ସ୍ୱାଧୀନତାର ବା ନାରୀ ସଶକ୍ତିକରଣର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ କେବେ ବି ନାରୀଟିଏ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବ ସେତିକିରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ। ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ନାରୀର ଦକ୍ଷତା, ପ୍ରତିଭା, ପାରଙ୍ଗମତା ଆଉ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଦୃଢ଼ି । ସଂରକ୍ଷଣ, ଆରକ୍ଷଣ, ଦୟା, ସହାନୁଭୂତି ବା ଅନୁକମ୍ପାରେ ମିଳୁଥିବା ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ ବା ପଦ ପଦବୀ ଅଛିଆଉ ନାରୀ ସ୍ୱାଧୀନତା ନୁହେଁ ଅବଶ୍ୟ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ହେବା ସଶକ୍ତିକରଣର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗ। କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ ସଶକ୍ତିକରଣ ସେତେବେଳେ ସଫଳ ହେବ ଯେତେବେଳେ ନାରୀ ନିଜ ପାଇଁ ନିଜେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରିବ।ଏକ ଚତୁର୍ବର୍ଗୀ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହେବା ହିଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଶକ୍ତିକରଣ, ଅର୍ଥାତ୍ ସାମାଜିକ, ଆର୍ଥିକ, ମାନସିକ ଆଉ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସଶକ୍ତ ହେବା ହିଁ ପ୍ରକୃତ ସଶକ୍ତିକରଣ। କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ଦୁଃଖ ଆଉ ପରିତାପର ବିଷୟ ଯେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବି ଆମେ ସଶକ୍ତିକରଣର ପ୍ରମୁଖ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅଜ୍ଞ।

ନାରୀଟିଏ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରି ଚାକିରି କରେ, କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପିଲା ଜନ୍ମ ପରେ ଦରକାର ପଡିଲେ ସେଇ ଚାକିରି ଛାଡିଦିଏ ସକ୍ଷାନ୍ତର ଲାଳନ ପାଳନ ପାଇଁ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଜଣେ ପୁରୁଷ ନିଜର ବୃତ୍ତି ପାଇଁ ବିବାହ, ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ଏସବୁକୁ ବାଧ୍ୟତା ବୋଲି ଭାବେ, ଗୋଟି ମନେ କରେ, ବହୁଭାଗ ନାରୀ ଏ ବିଷୟରେ ଭାବି ମଧ୍ୟ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଯେତେବେଳେ ପୁରୁଷଟେ ଅଫିସରୁ କ୍ଲାବ ହୋଇ ଫେରିବା ପରେ କ୍ଲାବି ଫୋନ୍ସାଇବା ପାଇଁ ଛକଟର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ଦାହା ଦାଗ, ଖଟିକିରିବାରେ ସମୟ ବିତେଇବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା, ନାରୀ ପାଇଁ ସେପରି କରିବା ତ ଦୂରର କଥା ସେପରି ଚିନ୍ତାଧାରା ମନକୁ ଆସିବା ବି ବିବାହୀୟ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଯେଉଁଠି ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଫିଟ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଜିମ ଯିବାକୁ ଆଗମରେ ବାହାରି ଆସି ପାରେ ସ୍ତ୍ରୀ ପାଇଁ କଣ ସତରେ ସମାଜ ଏତେ ସହଜ ଆଉ ଉଦାର ହୋଇପାରିଲଣି?

ଗାନ୍ଧୀଜୀ ଏକଥା କହିଥିଲେ ଯେ ଦେଶ ପ୍ରକୃତରେ

ରେଭେନ୍ସା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ତା’ର ଭବିଷ୍ୟତ



ଶୁଭେନ୍ଦୁ ମହାନ୍ତି

ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷାର ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ରାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରଥମ ୨୫୦ଟି ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ହେଲେ ବି ଭାରତୀୟ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ନିଜର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆସନ ଜାହିର କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇ ପାରି ନାହାଁନ୍ତି। ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ଓ ଉତ୍କର୍ଷ ସାଧନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ହେଉଥିବା ରାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ରେ ମଧ୍ୟ ଏଡ଼ିଶାର

ସର୍ବ ପୁରାତନ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ରେଭେନ୍ସା ଘ୍ନାନ ନ ରହିବା ଆଉ ଏକ ଦୃଷ୍ଟୀର ବିଷୟ।ରେଭେନ୍ସା କଲେଜ ଏକ ଏକକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପରିଣତ ହେବାର ଦୀର୍ଘ ଉନ୍ନେୟ ବର୍ଷ ବିତି ଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ କେବଳ ଏହାର ଆର୍ଥିକ ବିକାଶ ହୋଇଛି।ତାହାର କୌଣସି ଆଦିକ ବିକାଶ ଘଟିନାହିଁ।ଏଥିପାଇଁ ଆମେ ତତେବ କାହାକୁ ଦାୟୀ କରିବା ? ସରକାର ନାଁ ତଥାକଥିତ ରାଜନେତା ମାନଙ୍କୁ ? ବିଦାୟ। କୁଳପତି ନାଁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟୟନରତ କୋମଳମତି ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ? ଆଲୋଚନା କରିବା କୁ ନେଇ ମୋର ଏଇ ପ୍ରବନ୍ଧର ଉପସ୍ଥାପନାଏ ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଖୋଜିବାକୁ ଯାଇ ମୁଁ କେବଳ ଏତିକିରେ ରାଜି ପଡି ଯାଇଛି।ବାସ୍ତବରେ, ରେଭେନ୍ସା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବେ ଘୋର ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତି କରୁଛି।ଭିତ୍ତିଭୁମ୍ବ ବିକାଶ ନାଁ ରେ ଏଠି କେବଳ ଯାହା ବଡ଼ ବଡ଼ ଘର ମାନ ତିଆରି ଚାଲିଛି।ଗୁଣାତ୍ମକ ଶିକ୍ଷା ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ। ଏଠି ଅଧ୍ୟାପକ ମାନଙ୍କର ମରୁଡି, ତେଣୁ ଶେଷ ଫାକଲ୍ଟି ରେ ପ୍ରାୟ ସବୁ କାମ ଚାଲିଛି।ଉପଯୁକ୍ତ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ ଅଧ୍ୟାପକ ଉତ୍ପନ୍ନ କୁ ନେଇ ସବୁ ବେଳେ ବିବାଦ ଲାଗିଥିଲେ ବି ରକ୍ଷାକ୍ଷାପିତ୍ୱରୁ କିନ୍ତୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଦାସୀନ ରହି ନିରବଗ୍ରନ୍ଥ ସାଜିଛି। ବାସ୍ତବରେ, ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ହେବାପରେ ଯାହା କିଛି ଆଶା କରାଯାଉଥିଲା ସେମିତି କିଛି ଆଖି ଦୂଶିଆ କାର୍ଯ୍ୟ ଏଠାରେ ହେଲାନାହିଁ, କାରଣ ସବୁ ମୂଳରେ ରହିଲା ସରକାରଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରତି ଅହେକତ ମୋହ ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅନୁଲକ୍ଷ୍ୟ।ଶିକ୍ଷାର ବ୍ୟବସାୟିକରଣ ରାଜ୍ୟରେ ଆଦାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କୁ ଜନ୍ମ ଦେଲା।ଯାହା ଫଳରେ ରେଭେନ୍ସା ଭଳି ଏତିହସସମ୍ପନ୍ନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଶ୍ରାହୀନ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା

କୁହାଯାଏ।ରେଭେନ୍ସା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ହେବାପରେ ସେମିତି କିଛି ଆଖିଦୁଶିଆ କାର୍ଯ୍ୟ ଏଯାବି ହୋଇନା। ଗବେଷଣା କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାୟ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ, ଯାହା କିଛି ଚାଲିଛି ତାହା ସମୁଦ୍ରକୁ ଶଙ୍ଖେ।ଉଭୟ ସ୍ୱାତକ ଓ ସ୍ୱାତକୋଶର ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ହାତ ଗଣତି ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କେତେକଜଣ ଅଧ୍ୟାପକ ନିଯୁକ୍ତି ଥିବାରୁ ଗବେଷଣା କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବାଧ୍ୟପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଛି।ଗବେଷଣା ପାଇଁ ସମୟ ଦେବା ହାତ ଗଣତି କିଛି ଅଧ୍ୟାପକ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଆଉଁଶି ସମ୍ଭବ ହେଉନି ବୋଲି ଶୁଣାଯାଏ।ରେଭେନ୍ସାକୁ ଠିକଣା ରାସ୍ତାକୁ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ଚରିକା ସହ ସମସ୍ତ ପ୍ରଶାସନିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଏଠି ବଦଳାଇବାକୁ ହେବାକେବଳ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଦେଖି ଯେଉଁ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନେ ଏଠାକୁ ଆସିବାପରେ ପରିଣତ ହେଉଛନ୍ତି। ପାଇଁ ଗହଳି କରାଉଥିଲେ, ଏବେ ସେମାନେ ପ୍ରାୟ ସବୁ ନାକ ଡେକିବା ଆରମ୍ଭ କଲେଣି।ଘରୋଇ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନକୁ ସେମାନେ ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ ଭାବେ ନେଲେଣି। ଶେଷ ଫାକଲ୍ଟିକୁ(ଅତିଥି ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କୁ) ନେଇ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରିବା ଫଳରେ ପ୍ରକୃତ ଉତ୍ତରଦାୟୀ ଯେହେତୁ କାହାକୁ କରି ହେଉନି, ତେଣୁ ଦୋଷ କେହି ନିଜ ଉପରକୁ ନେବାକୁ ନାରାଜ। ସବୁ ଅନର୍ଥଯାକ ତେଣୁ ଏଠାରେ ଠୁଳ ହୋଇଛି।ଏତେବଡ଼ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ବର୍ଷସାରା ଶିକ୍ଷକ ଅଭାବ କାରଣରୁ ପଢ଼ାପଢ଼ି ଠିକ୍ ଭାବେ ହେଉ ନାହିଁ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ମହଲରୁ ଅଭିଯୋଗ ହେଉଥିବାର ବି ସମାଧାନର ରାସ୍ତା କେହି ଖୋଜୁ ନାହାନ୍ତି।ପ୍ରଶାସନିକ ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଭିତରେ ଗତି କରୁଥିବା ରେଭେନ୍ସା ପାଇଁ ସରକାର ନାଁ କିଛି ଦିଆ କରୁଛନ୍ତି ନାଁ ରେଭେନ୍ସା ଗ୍ରୀଷ୍ମରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କୌଣସି ଭରତ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତି ଏ ନେଇ ଟିକେ ଭାବୁଛନ୍ତି। ସମସ୍ୟା ରହିଲେ ସିନା ପୁରୁଣା ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ମହାମିଳନ ହେବ, ଲୋକମାନେ କିଛି କାଣିବେ।ତେଣୁ ରେଭେନ୍ସା ପାଇଁ କୁମ୍ଭୀର କାନ୍ଦଣା କାନ୍ଦି ହତଚମକ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଏବେ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଅଧ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଛନ୍ତି।କିନ୍ତୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ନେଇ ଏଠି ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ଚାଲେ ଶୋପଡ଼ର।ଠିକା କର୍ମଚାରୀ, ଠିକା ଅଧ୍ୟାପକ, ଠିକା ପ୍ରଶାସକ ଏବେ ରେଭେନ୍ସାର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ସ୍ଥୋଗାନ।ମୁଁ ରେଭେନ୍ସାର ଛାତ୍ର ସଂସଦର



ବାହିଷ୍ଠିଲେ ଏବଂ ତାଲିମ ପରେ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ କ୍ୟାଡମରେ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ୨୦୨୨ ବ୍ୟାଫ୍ ଆଇଡିଏଫ୍ ଆଲୋକ ରାଜ୍ୟ ନାରାୟଣ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶର ହରଦୋଇ ଜିଲ୍ଲାରେ ଶାହାବାଦ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅତିରିକ୍ତ ଏସ୍ପି ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି। ଯୁପି ପୁଲିସ ସେବା ସମୟରେ ସେ ଟେକନିକାଲ ଗ୍ରୁପ୍ ଫର୍ସ୍ ଅଭିବାସନ ନେଟ୍‌ୱର୍କ ନେଇଛନ୍ତି ଏବଂ ତିନି ଭିନ୍ନ ପୁଲିସ ଏନକ୍ବାଇଷ୍ଟର ସମୟରେ ୧୩ ଜଣ ଅପରାଧୀଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିବାରେ ସେ ସମର୍ଥ ଥିଲେ। ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରାୟ ୪୫୦ କୋଟି ବର୍ଷା ମୁଲ୍ୟର ଆକର୍ଷଣୀୟ ସାଧକ ଗ୍ରାହକ ନେଷ୍ଟାଲ୍‌ଜି ଭାଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେ ସମର୍ଥ ଥିଲେ। ରାଜ୍ୟ କରୁଥିବା

ଶିଆରା ଘଟରୁ ପାଣି ଭାର ନେଇ ପଞ୍ଚଲିଙ୍ଗେଶ୍ୱର
 ବେବଙ୍କୁ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା।
 ଯେ ଲମ୍ବା ଭଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପଞ୍ଚଲିଙ୍ଗେଶ୍ୱର
 ଚୁଷ୍ଟି କରନ୍ତି ପକ୍ଷରୁ ବ୍ୟାପକ ବ୍ୟବସ୍ଥା
 କରାଯାଇଥିଲା। ସେହିପରି ଦିଲ୍ଲୀ ସ୍ତୁତ୍ତାସେବା
 ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ଶେରଗଡ଼, ସାଆନ୍ତା, ଛକ,
 ସଜନା ଗଡ଼, ପୋଡ଼ାଶୁଳ, ନାଳଗିରି ସେୟୁଷ,
 ମିରିଗିଶି ଛକ, ରାଉପୁର ଛକ, ବାଲିଖରା ଛକ,
 ଦାଶେରୀପୁର ଛକ, ଫଂସଲିଙ୍ଗେଶ୍ୱର ଛକ,
 ସତ୍ତରଗଡ଼ିଆ ଛକରେ କ୍ୟାମ୍ପ ହୋଇଥିଲା।

ଆନିଲିଆ, ୧୦ଟି ମହଙ୍ଗା ହେବାକୁ ଯାଉଛି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବାହାୟୀ ସାମଗ୍ରୀ। ଦେଶରେ ଶୀଘ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶଦେବାହାୟୀ ସାମଗ୍ରୀ ବା ଏସ୍‌ଏସ୍‌ସି ନିମ୍ନଗ୍ରାମୀ ମହଙ୍ଗା ହେବାକୁ ଯାଉଛି। ସୂକ୍ଷ୍ମ ସେଠାକୁ କଞ୍ଚାମାଲ ଦର ବଢ଼ିବା ଫଳରେ କମ୍ପାନୀ ଗୁଡ଼ିକର ଖର୍ଚ୍ଚ ବଢ଼ିଛି। ଏହାକୁ ନଜରରେ ରଖି ପ୍ରମୁଖ ଏସ୍‌ଏସ୍‌ସି କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ତଳିତ ଚିତ୍ରେ ଫୋପାଡ଼େ ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍ପାଦନ ଦର ବଢ଼ାଇବା ଲାଗି ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି। ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଏପ୍ରିଲ-ଜୁନ ଅବଧିରେ ମଧ୍ୟ କମ୍ପାନୀ ଗୁଡ଼ିକ ୨ରୁ ୫% ଯାଏ ଉତ୍ପାଦନ ଦର ବଢ଼ାଇଥିଲେ। କମ୍ପାନୀ ଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଦର ବୃଦ୍ଧି ନୁହେଁ ଉତ୍ପାଦ ମୂଲ୍ୟ ସ୍ଥିର ରଖି ଉପେକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ଯୋଜନାରେ ଓଜନ କମ୍ (ଗ୍ରାଜିଫେସ୍‌ସନ) କରି ଦେଉଛନ୍ତି।

କମ୍ପାନୀ ଗୁଡ଼ିକର କହିବା ମୁତାବକ, ପାମ୍, ଅଂଧଳ, ଚିନି, ଅଣେପାତ ତେଲ ଦର ବୃଦ୍ଧି ସେଠାକୁ ମାଜିନ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି। ତେଣୁ ପ୍ରମୁଖ ଏସ୍‌ଏସ୍‌ସି କମ୍ପାନୀ ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନ ଯୁନିଟେକ୍, ଏଆଇଟିସି, ନେସ୍‌ସୁ, ଡାବର, ବ୍ରୁନାରିଆ ଭଳି କମ୍ପାନୀ ଏଭଳି ଉତ୍ପାଦ ଷ୍ଟେଟରେ ସକ୍ରିୟ ରହିଛନ୍ତି। ତେଣର ପ୍ରମୁଖ ବେଳା ଚାଉଳ ଏବଂ ସ୍ବାସ୍ଥ କମ୍ପାନୀ ବ୍ରୁନାରିଆ ତଳିତ ଚିତ୍ରେ ଫୋପାଡ଼େ

ଯୋଜନାରେ ଉତ୍ପାଦନ ଦର ୧୦ ଯାଏ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ। କମ୍ପାନୀର ୫ରୁ ୧୦ ଟଙ୍କା ବିଶିଷ୍ଟ ବିସ୍ଫୁଟ ଷ୍ଟେଟରେ ହେଉ ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଯାଇପାରେ। କମ୍ପାନୀର ଏମ୍‌ସି ତଥା ସିଇଓ ରୋହିତ ହର୍ତ୍ତରେ କହିଛନ୍ତି, ଚିନି ଏବଂ ପାମ୍ ଅଂଧଳ ଦର ଉପର ମୁହାଁ ହୋଇଛି। ପୂର୍ବ ଚିତ୍ରେ ସାପରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାୟତଃ ଶ୍ରାଙ୍ଗେସ୍‌ସନ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଥିଲା। ତଳିତ ଚିତ୍ରେ ସାପରେ ଏହି ଷ୍ଟେସ୍‌ଜାର ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ। କମ୍ପାନୀ ପରେ ବଜାର ବାହାରେ ସୁଧାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଛି। ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନ ଯୁନିଟେକ୍ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉତ୍ପାଦ ଦର ବଢ଼ାଇବା ନେଇ ବିଚାର କରୁଛି। ଜୁନ ଚିତ୍ରେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନରେ ସେପ୍‌ଟେମ୍ବର ଚିତ୍ରେ ସାପରେ ୧ରୁ ୫% ଯାଏ ଦର ବଢ଼ାଇପାରେ। ତେଣୁ କମ୍ପାନୀ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଚିତ୍ରେ ଜୁନ ଚିତ୍ରେ ସାପରେ ୫% ଦର ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ। କମ୍ପାନୀ ତଳିତ ଚିତ୍ରେ ସାପରେ ସେଲିକ୍ସି କିଛି ବଡ଼ ଧରଣର ଦରବୃଦ୍ଧି ନେଇ ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇନା। କମ୍ପାନୀଟି ବଜାର ସ୍ଥିର ହେବା ଯାଏ ଏହା ଅନେକାଧିକ କରିଛି। କମ୍ପାନୀର ସିଇଓ ସୁଧାର ସାପରେ କିଛି ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନ ଦିଲ୍ଲି କିନ୍ଦୁସ୍ତାନ

ଖର୍ଚ୍ଚ ଅଣେପାତ ତେଲ ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥିରରେ ବୃଦ୍ଧି ଦର ବୃଦ୍ଧିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିବନା। ରାଜସ୍ବ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହଜରେ ହାସଲ ହୋଇପାରିବ।

ଡାବର ଇଣ୍ଡିଆର ଗ୍ଲୋବାଲ ସିଇଓ ମୋହିତ ମାଲ୍‌ସେ/ଡ୍ରା କହିଛନ୍ତି, ଅଣେପାତ ତେଲ ଜନିତ କଞ୍ଚାମାଲ ଦର ବୃଦ୍ଧି ତିଆଁ କମ୍ପାନୀ ଦିନରେ ମଧ୍ୟ ଜାରି ରହିପାରେ। କମ୍ପାନୀ ଗୁଡ଼ିକ ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ଦର ବୃଦ୍ଧି କରିବେ। ଟାଟା କଞ୍ଚାମାଲ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଚିତ୍ରେ ଏମ୍‌ସି ସୁନିଲ ଚିତ୍ରେ କିଛି ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନ, ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ କମ୍ପାନୀ ଆଗକୁ ଦର ବୃଦ୍ଧି କରିବା ନେତୃତ୍ବ ଇଣ୍ଡିଆ କହିଛନ୍ତି ଦେ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏ ଏମ୍‌ସିନେ ପ୍ରଭାବ ଖାସ୍‌ଏ ଏବଂ ପାନାୟ ଷ୍ଟେଟ ଲାଗି ତିଆର ବିଷୟ ପାଇରିଛି। ଦର ବୃଦ୍ଧି ପରେ ମଧ୍ୟ ଉଭୟ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଏବଂ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ହାରିବା ବୃଦ୍ଧି ରହିବା ହେଲେ କମ୍ପାନୀ ଗୁଡ଼ିକ ଆଶାବାଦୀ ରହିଛନ୍ତି। କମ୍ପାନୀ ସେମାନଙ୍କ ପରିଚାଳନା ଖର୍ଚ୍ଚ କମାଇବା, ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି, ପ୍ରିମିୟମ ଉତ୍ପାଦ ଗୁଡ଼ିକର ବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ମୋକ୍ଷ କରୁଛନ୍ତି, ଯାହା ଦ୍ଵାରା ସେମାନେ ୨୦୨୨-୨୩ ଅବଧିରେ ମାଜିନକୁ ବ୍ୟାୟ ରଖିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବେ।

ପ୍ରାଣ ଓ ତିଜେଲ ଦରରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି । ଆଜି ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୮.୯୭ ଟଙ୍କା ରହିଥିବା ବେଳେ ତିଜେଲ ଦର ପିଛା ୧୦୦.୬୮ ପଇସା ରହିଛି । ସେହିପରି ଦିଲ୍ଲୀରେ ପିଛା ୧୦୨ ଟଙ୍କା ୧୨ ପଇସା ଓ ତିଜେଲ ଦର ୯୫ ଟଙ୍କା । ମୁମ୍ବାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଛା ୧୧୧ ଟଙ୍କା ୨୧ ଟଙ୍କା ତିଜେଲ ଲିଟର ପିଛା ୧୭.୮୩ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ସେହିପରି ଦର ୧୧୩.୫୧ ଟଙ୍କା ଥିବାବେଳେ ତିଜେଲ ଦର ୯୯ ଟଙ୍କା । ଲରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୭ ଟଙ୍କା ୬୭ ପଇସା ଥିବା ବେଳେ ପଇସା ରହିଛି ।



ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ଲୋକମାନେ ଅଳ୍ପ ପାନୀୟ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ଯାହା ଶରୀରର ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ଲୋକେ ଶରୀରରେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ପିଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ପସନ୍ଦ କରିଥାଆନ୍ତି । ଯାହା ଗରମ ସମୟରେ ଆମକୁ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ଆମର ଏକ ଚିକିତ୍ସା ଏକ ଭଲ ବିକଳ୍ପ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷ ସାମିତ ପରିମାଣର ଖାଇବା ଏବଂ ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କିନ୍ତୁ ଏହାର କିଛି କ୍ଷତି ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଯାହା ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣାଇବୁ । ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅସ୍ଥିରତା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଭଳି ଅନେକ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା କିଛି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । କିଛି ଲୋକ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଫଳ ରସ, ସରବତ, ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ପିଇଥାନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ

ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଲେମ୍ବୁରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ମିନେରାଲ୍ସ ପରି ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ଯାହା ରୋଗ ସହିତ ଲଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ପିଇବାର ଅନେକ ଲାଭ ଅଛି, ଯାହା ବିଷୟରେ ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣାଇବୁ । ତେବେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ପିଇବାର ଲାଭ କ'ଣ ଆସବୁ ଜାଣିବା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ସର୍ବଦା ଲେମ୍ବୁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । କିଛି ଲୋକ ଏହାକୁ ସାଲିତରେ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ କେହି କେହି ଲେମ୍ବୁ ପାଣି କରି ଏହାକୁ ପିଇଥାନ୍ତି । ଏହାର ଅନେକ ଲାଭ ଅଛି, ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏହା ଆମର ଇମ୍ୟୁନିଟି ସିଷ୍ଟମକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ଶରୀରକୁ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ରଖିଥାଏ ଏବଂ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯଦି କାହାର ଏସିଡିଟି ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ତେବେ ସେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଶରୀରକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛତା

ଏବଂ ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ତେବେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣିର ଉପକାରଣ ସହିତ ଏହାର ଅନେକ କ୍ଷତିକାରକ ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ଅଛି, ଯେପରିକି ଲେମ୍ବୁ ପାଣିରେ ଏସିଡ୍ ଥାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ଏହାର ସେବନ କରନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ଡାକ୍ତର କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଲେମ୍ବୁ ପାଣିର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର ହେତୁ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ବ୍ରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର କିଟନା ସମ୍ଭାଷ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ବଢ଼ାଇପାରେ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ ସେହି ଲୋକମାନେ ଯେଉଁମାନେ କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଉଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ଖଟା ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରିଛନ୍ତି, ତେବେ ଭଲରେ ମଧ୍ୟ ଲେମ୍ବୁ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଲର୍ଜି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢିଥାଏ । ଆପଣ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ପିଇ ଅନେକ ଲାଭ ପାଇପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।



ବାରମ୍ବାର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁନି

ବେଳେବେଳେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଯାହା ମାନସିକ ଚାପ କିମ୍ବା ଜିଦ୍ରା ଅଭାବରୁ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଯଦିବାରମ୍ବାର ହୁଏ କିମ୍ବା ଲାଗି ରହେ, ତେବେ ଏହାକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ଆମେ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ, ଲଗାତାର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହା ପ୍ରତିଦିନ ହୁଏ, ତେବେ ଏହା ଏକ ଭଲ ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ । ଯଦି ବାରମ୍ବାର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଅଧିକ ହୁଏ ଏବଂ ବାକି ମଧ୍ୟ ହୁଏ, ତେବେ ଏହା ମାଉଣ୍ଡେନର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ହଠାତ୍ ଅଧିକ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ବିଶେଷକରି ସକାଳେ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର ପଛ ଭାଗରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେବା ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ତାଙ୍କର ବଳକିତ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଅନେକ ଗମ୍ଭୀର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ସହିତ ବାନ୍ତି, ଦୃଷ୍ଟି ଝାସ, ଶରୀରର କୌଣସି ଅଂଶରେ ନ୍ୟୁନତା କିମ୍ବା କଥା କହିବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ, ତେବେ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କ ରୂପରେ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଷ୍ଟ୍ରେକ୍ସ ଏବଂ ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଶରୀରର କୌଣସି ଅଂଶରେ ନିଷ୍ପିୟତା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ସହିତ ଥାଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତାଙ୍କର ବଳକିତ ଆହୁରି ବି କହିଛନ୍ତି, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା, କିନ୍ତୁ ଲଗାତାର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ନୁହେଁ । ଏପରି ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାକୁ କେବେ ହାଲୁକା ଭାବରେ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଭଲ ନିଦ ହେଉଛି ଏବଂ କୌଣସି ମାନସିକ ଚାପରେ ନାହାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତଥାପି ଲଗାତାର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେଉଛି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏ ବିଷୟରେ ଅସାବଧାନ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ବାରମ୍ବାର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେଉଛି, ତେବେ ନିଜେ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ନୁହେଁ ରୁହନ୍ତୁ । ମାନସିକ ଚାପ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଲଗାତାର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେଉଛି, ତେବେ ତାଙ୍କର ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।



ବାଜରା ରୁଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ

ନିୟମିତ ଜୀବନରେ ଆମେ ତାଏତେ ଭାତ, ରୁଟି ସାଙ୍ଗକୁ ତରକାରୀ ଖାଇଥାଉ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଗହମ ରୁଟି ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । କାରଣ ଏହା ନରମ ସାଙ୍ଗକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଗହମ ପରିବର୍ତ୍ତେ ବାଜରା ରୁଟି ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ବାଲୁକା ଜାଣିବା ବାଜରା ରୁଟିର ଫାଇଦା ବିଷୟରେ । ଗହମ ରୁଟିର ତାଏତ୍ ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲିର ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟ ଶସ୍ୟ ଆଡ଼କୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଢଳୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ବାଜରା ଅନ୍ୟତମ । ବାଜରାରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଫାଇବର ସାଙ୍ଗକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଫାଇଦା ବିଷୟରେ କମ୍ ଜଣାଣିଥାନ୍ତି । ଏବେ ଜାଣିବା ଗହମ ପରିବର୍ତ୍ତେ ବାଜରା ରୁଟି ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ କ'ଣ ଆସିପାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ବାଜରା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରା ଶସ୍ୟ । ଏଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫାଇବର, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍-ସି ପରି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସ୍ୱଚ୍ଛ ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଯାହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଦେବା ସହ ହାତକୁ ମଜବୁତ କରିବା ଓ ଋକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ଚାନ୍ଦ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ବାଜରାରେ ଥିବା ଫାଇବର ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ଅଧିକ ସମୟ ଯାଏଁ ପେଟଭରା ରଖିଥାଏ । ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ମାତ୍ରା କମ୍ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯଦି ଓଜନ କମାଇବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ବାଜରା ରୁଟି ଖାଇବା ଭଲ ବିକଳ୍ପ । ବାଜରାର ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ୍ କମ୍ ରହିଥାଏ । ଫଳରେ ଏହା ଋକ୍ତରେ ଶର୍କରାସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବାଜରା ରୁଟି ଭଲ ବିକଳ୍ପ । ଏହା ଋକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ହଠାତ୍ ବଢିବାକୁ ଦେଇ ନଥାଏ ।



ନିୟମିତ ମହୁ ଖାଇଲେ ତାହା ଓଜନ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡିତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ପରିମାଣରେ ମହୁ ଖାଇବାକୁ ବିଆଯାଇଥିଲା । କିଛି ମାସ ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ପୂର୍ବପେକ୍ଷା କେତେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥିବା ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୃଷ୍ଠବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି । ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଏବଂ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ଉଷ୍ଣ ମହୁ ପାଣି ସହ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମଧ୍ୟ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଏ । ମହୁରେ ମଧ୍ୟ ଆଣ୍ଟି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ରହିଛି । ଋକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ନିୟମିତ ମହୁ ଖାଇଲେ ତାହା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏପରିକି ଷ୍ଟ୍ରେକ୍ ଆଗଙ୍କାକୁ କେତେକାଂଶରେ ଦୂରରେ ରଖିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ । ମହୁ ଶରୀରରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣକୁ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ । ତାଲବେଟିସ୍ ସମସ୍ୟା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ମହୁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଋକ୍ତହୀନତା ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମହୁ ବେଶ୍ ହିତକର । ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଅଳ୍ପ, କାଶ ଓ କଫ ବେଶ୍ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବରଦାନ ସଦୃଶ । ଘରୋଇ ଉପଚାର ଭାବରେ ମହୁ ସହ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବା ସହ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ମହୁର ବହୁବିଧ ଉପକାରଣ

ଶୀଘ୍ର ଓଜନ କମ୍ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ?

ଯଦି ଆପଣ ଶୀଘ୍ର ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଲସ୍ କରିବା ସହ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ? ତେବେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ କିଛି ଦେଶୀ ତିଳଜସ୍ ପିଇବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ । ଏହି ତିଳଜସ୍ କେବଳ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ କୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ ନାହିଁ ବରଂ ଦିନସାରା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରଖେ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କେଉଁ ସବୁ ତିଳଜସ୍ ଆପଣଙ୍କ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଲସ୍ ଜଣ୍ଟିକୁ ସହଜ କରିପାରିବ ।

ପାନମଧୁରୀ ପାଣି: ପାନମଧୁରୀ ଏସିଡିଟି ଏବଂ ଗ୍ଲୋଟି ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ପାନମଧୁରୀ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଲସ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତି ଆସିଥାଏ । ପାନମଧୁରୀ ପାଣି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ୧ ଚାମଚ ପାନମଧୁରୀକୁ ୧ କପ୍ ପାଣିରେ ୩ ରୁ ୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ତାପରେ ଏହାକୁ ପିଅନ୍ତୁ ।



ଜୁଆଣି ଏବଂ ଜିରା ପାଣି: ଉଭୟ ଜୁଆଣି ଏବଂ ଜିରା ହେଉଛି ଏଭଳି ମସଲା ଯାହା ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଲସ୍ କରିବାରେ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଆଇମୋଲରେ ଭରପୂର ଜୁଆଣି ଏବଂ ଜିରା ଗ୍ୟାସ୍ କମ୍ କରେ । ଏହା ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ କୁ ମଧ୍ୟ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରନ୍ତି, ଯାହା ଶରୀରକୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ବର୍ଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ଚାମଚ ଜୁଆଣି ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଚାମଚ ଜିରା ପାଚାଇ ରାତିସାରା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ଏହି ପାଣିକୁ ୫-୭ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାଇ ଶାଣି ଗରମ ଗରମ ପିଇନ୍ତୁ । ଆପଲ୍ ସାଇଡର୍ ଭିନେଗାର: ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଲସ୍ କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଆପଲ୍ ସାଇଡର୍ ଭିନେଗାରକୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଫ୍ୟାଟକୁ ଶାନ୍ତ କମ୍ କରିବା ସହ ଟ୍ରାନ୍ସ୍‌ଫାଟ୍‌ସ୍‌ରେଭର୍ସ୍‌ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ । ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ୧ ଚାମଚ ଆପଲ୍ ସାଇଡର୍ ଭିନେଗାର ଏବଂ ଏକ ଚାମଚ ଡାଲିଚିନି ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଫ୍ୟାଟ ବର୍ଦ୍ଧି କରିବା ଏବଂ ଭୋକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ହଳଦୀ ଓ ଗିଲୋୟ: ହଳଦୀ ଓ ଗିଲୋୟ ଉଭୟ ଆୟୁର୍ବେଦ ଇମ୍ୟୁନିଟି ବୃଦ୍ଧିକର । ହଳଦୀରେ କର୍ନୁମିନ୍ ଥାଏ, ଯାହା ଏକ କମ୍ପାଉଣ୍ଡ ଯେଉଁଥିରେ ଆଣ୍ଟି-ଇନଫ୍ଲାମେଟୋରୀ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଅଛି । କର୍ନୁମିନ୍ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ପାଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ଚାମଚ ହଳଦୀ ଏବଂ ଏକ ଚାମଚ ଗିଲୋୟ ମିଶାନ୍ତୁ । ୧ କପ୍ ପାଣିରେ ୫ରୁ ୭ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏବଂ ସକାଳେ ଗରମ ପିଅନ୍ତୁ ।

ମିଶ୍ର କହିଥିଲେ। ସେହିପରି ୧୯୭୬
ମସିହାରେ ସେକାଳମେଣ୍ଡ ହୋଇଥିବା
ଗହାଁ ପରେ ହୋଇନାହିଁ। ପୂର୍ବ ପ୍ରଶ୍ନରୁ
ନାଁରେ ପଞ୍ଚା ରହିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁନାହିଁ
ବାଷ୍ପୀ ଆରମ୍ଭିଆର ନିଜ ନାମରେ କେମିତି
ଭାବରେ କରିବ ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ଓ ହେଲେ
ନିୟମ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ କରିବେ ତା ସହିତ
ଆଗାମୀ ଦିନରେ ବାଲ୍ୟାବିର ରେ ବଞ୍ଚି
ଧରଣର ଗାଷ୍ପୀ ଆନ୍ଦୋଳନ ହେବ ବୋଲି
ସାମୁଦ୍ରିକ ସମ୍ମିଳନାରେ ବାଷ୍ପୀନେତା
ମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ଆଜିବ ସା
ସାମୁଦ୍ରିକ ସମ୍ମିଳନା ରେ ଆବାହକ ଆକାଶ
ମିଶ୍ର, ଜିଲ୍ଲା କୃଷକ ମହାସଂଘ ସଭାପତି
ସିଏ ପ୍ରଧାନ, ଜିଲ୍ଲା କୃଷକ ମହାସଂଘ
ସମ୍ପାଦକ ବରାଳା ପରିଚ୍ଛାଳକ ସମେତ
ବାଷ୍ପୀନେତା ମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।