

ଭୁବନେଶ୍ୱର



ନୀତି
ବାଣୀ

ODISHA EXPRESS

SIGHTS TRUTH WRITES TRUTH

ଠିକ୍ ଦେଖେ ଠିକ୍ ଲେଖେ

Website : www.odishaexpress.in E-mail : odishaexpress@gmail.com RNI Regd. No. ODIODI/2006/23033 Postal Regd. No. : BN/169/13-15 ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ

ବିଷାବ୍ୟୟନ ଗ୍ରାହ୍ୟମନୋଧାବି କାଞ୍ଚନମ୍ବ ନୀତିବାଣୀ
ବିଷ ମଧ୍ୟରୁ ଅମୃତ ଓ ଅମେଧରୁ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଯେପରି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ, ସେହିପରି ନୀତି ଲୋକତାକୁ ଉତ୍ତମ ବିଦ୍ୟା ଶିକ୍ଷା ଓ ନୀତି କୁଳକୁ ଗୁଣବତୀ ନୀତି ଓ କର୍ମଧାରକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ।

ସରକାରୀ ଟଙ୍କା ଆୟାତ ଜେଲ ଗିରଫ

ପଞ୍ଚାମୂଖୀ, ୧୬୧୨ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍
ସରକାରୀ ପାଖରେ ହେଉଥିବା ଟଙ୍କା ଆୟାତ ଅଭିଯୋଗରେ ପଞ୍ଚାମୂଖୀଙ୍କୁ କନିଷ୍ଠ ଯତ୍ନ ରତନେଶ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କୁ ଭିକାରୀ ପକ୍ଷରୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି । ଭିକାରୀଙ୍କୁ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଚକ୍ର ସମୟରେ ଶ୍ରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କୁ ନିଜ କାମରେ ସରକାରୀ ଅର୍ଥ ଆୟାତ କରିଥିବା ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲେ । ଭିକାରୀଙ୍କୁ ଭିକାରୀ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଗତ ୨୦୨୩-୨୪ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ରାଷ୍ଟ୍ର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ନକରି ଶ୍ରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଅର୍ଥ ହେଉଥିବା କହିଥିଲେ । ଚକ୍ରବେଳେ ଫିଲ୍ମର ଉତ୍ତର ପାଣିଗ୍ରାହୀ



ନ୍ୟାଶନାଲ ହେରାଲ୍ଡ ମନି ଲଣ୍ଡରିଂ ମାମଲା

ସୋନିଆ ଓ ରାହୁଲଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱସ୍ତି: ଇଡିକୁ ଝଟକା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୬୧୨ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍
କହି ଚଳିତ ନ୍ୟାଶନାଲ ହେରାଲ୍ଡ ମାମଲାରେ ସୋନିଆ ଓ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧିଙ୍କୁ ମିଳିତ ଭାବେ ଆଶ୍ୱସ୍ତି ଦିଆଯାଇଛି । କୋର୍ଟରୁ ଉଦ୍ଧୃତ ହେବା ପରେ ସୋନିଆ ଓ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧିଙ୍କୁ ମିଳିତ ଭାବେ ଆଶ୍ୱସ୍ତି ଦିଆଯାଇଛି । କୋର୍ଟରୁ ଉଦ୍ଧୃତ ହେବା ପରେ ସୋନିଆ ଓ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧିଙ୍କୁ ମିଳିତ ଭାବେ ଆଶ୍ୱସ୍ତି ଦିଆଯାଇଛି । କୋର୍ଟରୁ ଉଦ୍ଧୃତ ହେବା ପରେ ସୋନିଆ ଓ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧିଙ୍କୁ ମିଳିତ ଭାବେ ଆଶ୍ୱସ୍ତି ଦିଆଯାଇଛି ।



ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ଏହି ମାମଲାରେ ଏପିଆଇଆର ରୁଜୁ କରି ଯାଉଥିଲେ । ତେଣୁ ଏହି ମାମଲାରେ ଇଡିର ମୁକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବା ଠିକ୍ ହେବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଇଡି ଚାହିଁଲେ ଏହାର ଅଧିକ ତଦନ୍ତ କରିପାରିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । କୋର୍ଟରୁ ଏପରି ରାୟକୁ ଇଡି ପକ୍ଷରୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରାଯିବ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି ।

ଧଉଳି କାଣ୍ଡ: ଶିଶୁ କମିଶନଙ୍କ ନିଜ ଆଡୁ ମାମଲା ରୁଜୁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୬୧୨ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍
ଭୁବନେଶ୍ୱର ଧଉଳି କାଣ୍ଡରେ ଶିଶୁ କମିଶନଙ୍କ ନିଜ ଆଡୁ ମାମଲା ରୁଜୁ କଲେ ଶିଶୁ କମିଶନ । ଧଉଳି ଥାନାରେ ଶିଶୁ କମିଶନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା ସହ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହାପରେ ଶିଶୁ କମିଶନଙ୍କ ସହ ଧଉଳି ଥାନାରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଏହାପରେ ଧଉଳି ଥାନାରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଏହାପରେ ଧଉଳି ଥାନାରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ବିଶ୍ୱସ୍ତମାୟତା ହରାଇଛି
ସରକାର: ନବୀନ
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୬୧୨ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍
ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଧଉଳି କାଣ୍ଡରେ ଶିଶୁ କମିଶନଙ୍କ ନିଜ ଆଡୁ ମାମଲା ରୁଜୁ କଲେ ଧଉଳି ଥାନାରେ ଶିଶୁ କମିଶନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଏହାପରେ ଧଉଳି ଥାନାରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଏହାପରେ ଧଉଳି ଥାନାରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ଦିଲ୍ଲୀ ପ୍ରଦୂଷଣ ପାଇଁ ପୂର୍ବ ସରକାର ମୁଣ୍ଡରେ ଥିଲା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୬୧୨ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍
ଦିଲ୍ଲୀ ପରିବେଶ ମନ୍ତ୍ରୀ ମଞ୍ଜିତ୍ କରୀ ସର୍ବ ସମ୍ଭବ ଉପାୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି, “ପୂର୍ବ ସରକାରଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ଉପାୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି, “ପୂର୍ବ ସରକାରଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ଉପାୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

କହିଛନ୍ତି, “୧୦ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଉଚ୍ଚତମ ପ୍ରଦୂଷଣ ହ୍ରାସ କରିବା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି, “୧୦ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଉଚ୍ଚତମ ପ୍ରଦୂଷଣ ହ୍ରାସ କରିବା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।



ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ ରୋଗ ଆମକୁ ଆପ ଦେଇଛି । ଏହାକୁ ଆମେ ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛୁ ।

ପଥଚାରୀଙ୍କ ଉପରେ ଚଢ଼ିଗଲା ବସ୍

କଟକ, ୧୬୧୨ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍
ବାଦାମବାଡ଼ି ଥାନା ଅଧୀନ ମଲଟିପୁରୀ ଛକ ବାଦାମବାଡ଼ି ଗ୍ରାମିକ ଭିତରେ ମଲଟିପୁରୀ ଗ୍ରାମିକ ଭିତରେ ଏକ ବୁଟଗାମୀ ବସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇଛି । ବସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇବାକୁ ବୁଟଗାମୀ ଗ୍ରାମିକ ଭିତରେ ଏକ ବୁଟଗାମୀ ବସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇଛି ।

କଟକ, ୧୬୧୨ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍
ବାଦାମବାଡ଼ି ଥାନା ଅଧୀନ ମଲଟିପୁରୀ ଛକ ବାଦାମବାଡ଼ି ଗ୍ରାମିକ ଭିତରେ ମଲଟିପୁରୀ ଗ୍ରାମିକ ଭିତରେ ଏକ ବୁଟଗାମୀ ବସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇଛି । ବସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇବାକୁ ବୁଟଗାମୀ ଗ୍ରାମିକ ଭିତରେ ଏକ ବୁଟଗାମୀ ବସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇଛି ।

ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ଓ ଗରିବଙ୍କ ଅଧିକାରକୁ ମୋଦୀ ଅତ୍ୟଧିକ ଘୃଣା କରନ୍ତି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୬୧୨ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍
କଂଗ୍ରେସ୍ ସାଂସଦ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ ‘ଜି ରାମ ଜୀ’ ବିଲ୍ ଉପରେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କୁ ଚାଲେନ୍ଜ କରିଛନ୍ତି । ସଂସଦର ଶାନ୍ତିକାଳୀନ ଅଧିବେଶନ ସମୟରେ, କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ୨୦୦୫ରେ କଂଗ୍ରେସ୍ ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ଯୁଦ୍ଧ ସରକାର ଦ୍ୱାରା ଆରମ୍ଭ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ଜାତୀୟ ଗ୍ରାମୀଣ ନିୟୁତ୍ସ ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ଯୋଜନା ସଂଶୋଧନ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲେ ।



ହରାଜ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀଙ୍କ ସରକାର ଗରିବ ଗ୍ରାମୀଣ ଲୋକଙ୍କ ସୁରକ୍ଷିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । କଂଗ୍ରେସ୍ ନେତା ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ‘ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍’ରେ ମୋଦୀଙ୍କୁ ଘୃଣା କରିଛନ୍ତି ।

ଗାନ୍ଧୀ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଯେ ‘ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀଙ୍କର ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ କିଛି ପ୍ରତି ଘୃଣା ଅଛି: ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ଏବଂ ଗରିବଙ୍କ ଅଧିକାର । ମନରେ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କୁ ଘୃଣା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । ଆଜି, ସେ ମନରେ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କୁ ଘୃଣା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି ।

ଓଡ଼ିଶାରେ ହେବ ଫାର୍ମା ହବ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୬୧୨ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍
ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆୟୋଜିତ ‘ଫାର୍ମା ସମ୍ମିଳନୀ’ରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀଙ୍କୁ ଗୌରବ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଫାର୍ମା ହବ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଉଛି ।

୧୧ ବର୍ଷରେ ୨୩୦୦୦ ଯବାନ ଦେଇଛନ୍ତି ଇସ୍ତଫା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୬୧୨ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍
କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅର୍ଦ୍ଧସାମରିକ ବାହିନୀ (ସିଏସ୍ଏସ୍)ରେ ଗତ ୧୧ ବର୍ଷରେ ୨୩୦୦୦ ଯବାନ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଛନ୍ତି । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଗତ ୧୧ ବର୍ଷରେ ଏହି ସୁରକ୍ଷା ବାହିନୀରେ ଆନୁହତ୍ୟାର ୪୩୮ ମାମଲା ରାଜ୍ୟରେ ଆସିଛି ।

ପୋଲିସ୍ ଫୋର୍ସ (ସିଆରସିଏସ୍) ଗତ ୧୧ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୨୩୦୦୦ ଯବାନ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଛନ୍ତି । କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅର୍ଦ୍ଧସାମରିକ ବାହିନୀ (ସିଏସ୍ଏସ୍)ରେ ଗତ ୧୧ ବର୍ଷରେ ୨୩୦୦୦ ଯବାନ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପୂର୍ବରୁ ଅନୁଯାୟୀ, ମଲଟିପୁରୀ ଗ୍ରାମିକ ଭିତରେ ଏକ ବୁଟଗାମୀ ବସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇଛି । ବସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇବାକୁ ବୁଟଗାମୀ ଗ୍ରାମିକ ଭିତରେ ଏକ ବୁଟଗାମୀ ବସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇଛି ।

କୃଷ୍ଣା ମହାନ୍ତି, ଶୈଳାବାଳା ଓ ସୁଧାଂଶୁବାଳା କ’ଣ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ?

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୬୧୨ : ତଥ୍ୟ
ଓଡ଼ିଶା ସର୍ବୋଚ୍ଚ ପ୍ରକ୍ଷକ ଉପରେ ସଂସ୍କୃତି ବିରାଗ ସମ୍ଭରୁ ସ୍ୱାଧୀନ କରାଯାଇଥିବା ରାଜ୍ୟର ମହିଳା ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ ମଣ୍ଡପ ଯେଉଁ ଐତିହାସିକ ଓ ବୃତ୍ତିକାରୀମାନେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଉଠାଇଛନ୍ତି । ଏମିତିକି ଏହି ମଣ୍ଡପରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଦର୍ଶାଇ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଭାବେ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ଓଡ଼ିଶା ମହିଳା ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ମଣ୍ଡପରେ ସର୍ବସାଧାରଣ କିଶୋରୀ ମଣି ଦେବୀ, ଅନୁପୂର୍ଣ୍ଣା ମହାରାଣୀ, ରମାଦେବୀ, ଜୟନ୍ତୀ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଶ୍ରୀମତୀ ପରି ବେଣୁ, ତାନ୍ତ୍ରୀ କୁନ୍ତଳା କୁମାରୀ ସାବତ, ଶୈଳାବାଳା ଦାସ, ମାଳତୀ ଚୌଧୁରୀ, କୃଷ୍ଣା ମହାନ୍ତି, ସୁଧାଂଶୁବାଳା ହାଜରା, ଶ୍ରୀମତୀ ଗୁରୁବାରୀ ମେହେର, ସରଳା ଦେବୀ, ସାର୍ବଜିତା ଶିରି ଆଦିଙ୍କ ଫଟୋଗ୍ରାଫି ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି । ଏମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କୃଷ୍ଣା ମହାନ୍ତିଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ପରଲୋକ ଗମନ କରିସାରିଛନ୍ତି ।



ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଗୋପବନ୍ଧୁ ଚୌଧୁରୀ, ମା’ରମାଦେବୀ, ଉତ୍ତରା ଦେଶାଳ, ମନମୋହନ ଚୌଧୁରୀ, ଅନୁପୂର୍ଣ୍ଣା ମହାରାଣୀ, ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାରାଣୀଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ଐତିହାସିକ ମହିଳାମାନଙ୍କ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ବୀରତ୍ୱ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି ।

ସଂଗ୍ରାମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ବୀରତ୍ୱ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର କେଉଁ ତଥ୍ୟ ପ୍ରାପଣ କରିଛନ୍ତି ।

ଆଧାରରେ ତାଙ୍କୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଭାବେ ପ୍ରକ୍ଷକ ମହୋତ୍ସବରେ ସ୍ମାରିତ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର କେଉଁ ତଥ୍ୟ ପ୍ରାପଣ କରିଛନ୍ତି ।

ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଭାବେ ପ୍ରକ୍ଷକ ମହୋତ୍ସବରେ ସ୍ମାରିତ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର କେଉଁ ତଥ୍ୟ ପ୍ରାପଣ କରିଛନ୍ତି ।

ନାରୀ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରସାର, ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ଦେବା ଆଦି ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର କେଉଁ ତଥ୍ୟ ପ୍ରାପଣ କରିଛନ୍ତି ।

ପିଲା ବି ଟେନ୍ସନ୍ରେ ରହିପାରେ



ପିଲାଙ୍କର କି ପ୍ରକାର ଟେନ୍ସନ୍

ପିଲାଙ୍କ ଟେନ୍ସନ୍ ମଧ୍ୟ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ପରି । ହେଲେ ଏହାର କାରଣ କିଛି ଅଲଗା ହୋଇପାରେ । ପିଲାଙ୍କ ଆଖପାଖର ପରିବେଶ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଘର, ସ୍କୁଲ, ଗ୍ୟୁପନ୍, ଖେଳପତ୍ରିଆ ଆଦି ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବି ସେମାନଙ୍କର ଟେନ୍ସନ୍ ସହିତ ସାମ୍ନାତ ହୋଇପାରେ । ସେହି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଖୁବ୍ ତୁଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ । ଏହା ଏତେ ଶୀଘ୍ର ବି ବାପା ମା'ଙ୍କ ନକରରେ ପଡ଼େନି କିନ୍ତୁ କିଛିଦିନ ଗଡ଼ିଗଲା ପରେ ଏହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ସାମ୍ନାକୁ ଆସେ । ଏଥିରୁ ପିଲାଙ୍କୁ ପୁରୁକାଳବା ବି କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଏ । କେତେବେଳେ କେଉଁ ପିଲା କେଉଁ କାରଣରୁ ଟେନ୍ସନ୍ରେ ରହିବେ ସେ କଥା କହିବା ମୁଷ୍ଟି । କିନ୍ତୁ ଏହା ପିଲାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ, ସେମାନଙ୍କୁ ଉଦାସ କରିଦିଏ ।



ବାପା ମା'ଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲା ନିଜ ଭାଇ ବା ଭଉଣୀଙ୍କ ପ୍ରତି ପିତାମାତାଙ୍କର ଅଧିକ ସ୍ନେହ କଳ୍ପନା କରି ଟେନ୍ସନ୍ରେ ରୁହନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦ୍ଵିତୀୟ ସ୍ଥାନ ପରେ ପିତାମାତାଙ୍କର ଅଧିକାଂଶ ଧ୍ୟାନ ନବକାତ ଶିଶୁ ଉପରେ ରହେ । ପ୍ରଥମ ପିଲା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିସହ ଭୁଲ୍ ଭରତା କଲେ ଗାଳି ଦି ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଗୋଟିଏ ପଡ଼େ ସାନ ଭାଇଭଉଣୀକୁ ଅଧିକ ସ୍ନେହ ମିଳୁଥାଏ ଏବଂ ବଡ଼ ଭାଇ ବା ଭଉଣୀକୁ ଆଗରୁ ମିଳୁଥିବା ଆଦର

ଘୁରୁରେ ବି ଗୋଟିଏ ପିଲା ଭଲ ପଢ଼ିଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାନନାମ୍ୟତା ବଦଳେ । ଏହି କାରଣରୁ ପିଲାମାନେ ଟେନ୍ସନ୍ରେ ଶିକାର ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ପାଠପଢ଼ାର ବୋଧ

ଆଜିକାଲି ପିଲାଙ୍କ ସ୍କୁଲ ବ୍ୟାପୀ ଆଉ ଅପେକ୍ଷା ଭାରି ହୋଇଗଲାଣି । ସେମାନଙ୍କ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଷୟ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିଗଲାଣି । ପ୍ରତି ମାସରେ ଲାଏ ଟେଷ୍ଟ, ଯୁନିଟ୍ ଟେଷ୍ଟ, ଗ୍ୟୁପନ୍ ଟେଷ୍ଟ ଆଦି ଯୋଗୁ ପାଠପଢ଼ାକୁ ନେଇ ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ୁଛି । ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ପ୍ରଥମରୁ ଟିକିଏ ଖୁବ୍ ଦୂର ହେଲେ ପିଲା କ୍ରମେ ଏଥିରେ ପରାସ୍ତ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଫଳରେ ପରୀକ୍ଷା ସମୟକୁ ଏହି ବିଷୟକୁ ନେଇ ପିଲା ମନରେ ଟେନ୍ସନ୍ ବଢ଼ୁଛି । ଆଜିକାଲି ସବୁ ପିତାମାତା ପିଲାକୁ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ଦେଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ତେଣୁ ପରୀକ୍ଷା ଆସିଲେ ପାଠପଢ଼ା ବଢ଼ିବା ସହ ଏହାର ଚିନ୍ତା

ପିଲାମାନେ ନିଜ ବାପାମା'ଙ୍କ ସହ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସଂଯୁକ୍ତ ଥାଆନ୍ତି । ବାପାମା' ସହିତ ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ଵାସ ଆସେ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାପା ମା' ଉଭୟେ କର୍ମଜୀବୀ । ସେମାନେ ପିଲାଙ୍କ ସହ ସମୟ କାଟିପାରନ୍ତି ନି । ପିଲା ଏକାକିଆ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ନାନାପ୍ରକାର ଟେନ୍ସନ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ମାଡ଼ିବସେ ।

ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ଝଗଡ଼ା

ପିଲାଦିନେ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ ଜୀବନର ଅଭିନ ଅଂଶ ପାଇଁ ଚିନ୍ତାଯାଆନ୍ତି । ତେଣୁ କୌଣସି ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ଝଗଡ଼ା ହେଲେ କିମ୍ବା ମନ ଫଟାପଟି ହେଲେ ପିଲାମାନେ ଉଦାସ

ହସଖୁସିଆ ପିଲା କାହାକୁ ବା ଭଲ ନ ଲାଗନ୍ତି । ହେଲେ ଆଜିର ପିଲାଙ୍କ ମୁହଁରେ ଅନେକ ସମୟରେ ହସ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁନି । ୩-୪ ବର୍ଷର ହୋଇିବା ପରେ ସେମାନେ ବି ଟେନ୍ସନ୍ରେ ନିଜର ଖୁସି ହରାଇ ବସୁଛନ୍ତି । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଟେନ୍ସନ୍ରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ବାପା ମା'ଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଘରର ସୁବିଧା ଅସୁବିଧା ଆଉ ଅଶାନ୍ତିରେ ଏତେ ଟେନ୍ସନ୍ ଭୋଗନ୍ତି ତାହା ଅନୁମାନ କରିବା ବି କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ । ଘରେ ପିତାମାତାଙ୍କ କଳହ, ଅସୁସ୍ଥତା ବା ଅଶାନ୍ତି ପିଲାଙ୍କ ମାନସିକତାକୁ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଟେନ୍ସନ୍ ଏକପ୍ରକାର ମାନସିକ ରୋଗ । ଏହା ମନର ସ୍ଥିତି ଓ ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ ଅସଙ୍ଗତତା ଓ ସହଯୋଗର ଅଭାବ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ହୃଦୟ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ଭୀର । ଟେନ୍ସନ୍ସନ୍ରେ ଶରୀର ରୋଗୀଣୀ ହୋଇଯାଏ ଓ ଶକ୍ତିର ସ୍ତର ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଟେନ୍ସନ୍ ଯୋଗୁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ଅଟକି ଯାଏ । ଯଦି ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଦାସାନତା ଲାଗିରହେ ଓ କୌଣସି କାମରେ ମନ ନଲାଗେ ତେବେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ଟେନ୍ସନ୍ସନ୍ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜର ଶରୀରୀକ କରିନେଲାଣି ।



ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ବଡ଼ମାନଙ୍କ ପରି

ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ନିଜର ସୁଖଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ସହ ମନ ଫଟାପଟି ହେଲେ ଟେନ୍ସନ୍ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଘରେ ଅଶାନ୍ତିର ପରିବେଶ

ଘରର ପରିବେଶ ଅଶାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ପିଲା ଟେନ୍ସନ୍ରେ ରହିବା ସ୍ଵାଭାବିକ । ଆଜିର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ସହନଶୀଳତାର ଅଭାବ ଏବଂ ବିବାହ ଅତିରିକ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ଯୋଗୁ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ପରି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ପିତାମାତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଭଲ ନରହିଲେ ପିଲା ଉପରେ ଏହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ଏବଂ ସେ ଟେନ୍ସନ୍ରେ ରହେ ।

ପଟେକ୍ ମନିର ପ୍ରଭାବ

ଅର୍ଥର ଅସୁବିଧା କେବଳ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଟେନ୍ସନ୍ର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଯେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ ସ୍କୁଲ, ଯାଆନ୍ତି,

ଭାବେ ପଲକା ଅଭାବ ଯୋଗୁ ପିଲା

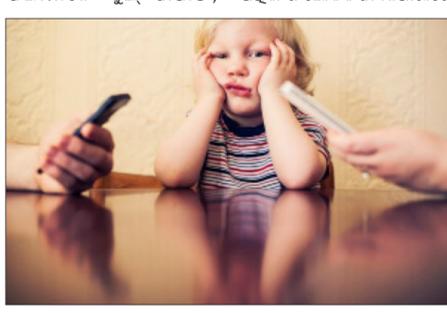
ଚିତ୍ତଚିନ୍ତା ହୋଇଯାଏ ।

ଚେତେହରାକୁ ନେଇ ଟେନ୍ସନ୍

ଏହା ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ୧୪ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବୟସରେ ପିଲାମାନେ ନିଜ ଚେତେହରା ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି । ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଚେତେହରା ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇଥାଏ ବା ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ମୋଟା ବା ପତଳା ହୋଇଯାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାନ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବେକେବେକେ ଅନ୍ୟ ପିଲା ବି ସେମାନଙ୍କ ଚେତେହରାକୁ ନେଇ ଅଧିକାଂଶ କରନ୍ତି । ଏହା ଟେନ୍ସନ୍ର କାରଣ ହୋଇଯାଏ ।

କମ୍ପ୍ୟୁଟର-ମୋବାଇଲରେ ସମୟ କାଟିବା

ଆଜିକାଲି ଟିଭି, କମ୍ପ୍ୟୁଟର, ମୋବାଇଲ୍, ପରି ଉପକରଣ ଅଧିକାଂଶ ଶୋକାଳ ଜୀବନଧାରୀଙ୍କ



ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ପିଲା ଏମିତି ଆସାନ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପକେଟ୍ ମନି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଥାଏ । ଫଳରେ ଏହା କିଛି ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ସ୍ଵଚ୍ଛିତ୍ତା କମିବାରୋ ଲାଗିଛି । କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ

ସାମିଲ ହୋଇଗଲାଣି । ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଏସ୍ପିକ ସହ ଅଧିକ ସମୟ କାଟିବାକୁ ଲାଗିଲେଣି । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ସ୍ଵଚ୍ଛିତ୍ତା କମିବାରୋ ଲାଗିଛି । କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ

ଓଡ଼ିଶା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍

ଭୁବନେଶ୍ଵର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ

ଭୁବନେଶ୍ଵର ୧୭ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୫ ବୁଧବାର ପୃଷ୍ଠା ୫



ସମୟରେ ଏସବୁ ଗାଳେ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକାକୀ କରିଦେଉଛି ଏବଂ ଏହି ଏକାକୀତା ଟେନ୍ସନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ।

ପିଲାଙ୍କ ଟେନ୍ସନ୍ କେମିତି ଜାଣିବେ ବାପା ମା'ଙ୍କ ଆଗରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ହୋଇଯାଏ ପିଲାଙ୍କ ମନୋଭାବ ବୁଝିବାକୁ । କେବେ କେମିତି ସେମାନଙ୍କ ପିଲା । ଟେନ୍ସନ୍ର ଶିକାର ହୋଇଗଲା ଏ କଥା ଜାଣିହୁଏନାହିଁ । ଟେନ୍ସନ୍ର ଶିକାର ହେଉଥିବା ପିଲା । ଯେତେବେଳେ ସାଧାରଣ ଜଣାପଡ଼େ କିନ୍ତୁ ତା' ବ୍ୟବହାରକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ଜଣାପଡ଼େ ସେ

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ଟେନ୍ସନ୍ରେ ଅଛି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା ଉପାୟ ଖୋଜନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ପିଲା ସହ ଅଧିକ ସମୟ କଟାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ପିଲାମାନେ ସବୁବେଳେ ବାପାମା'ଙ୍କର ନିକଟତର ହେବାକୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହ କିଛି ଗୁଣାମୂଳକ ସମୟ କଟାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ପିଲା ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଡ଼ ନହୋଇଛି ପିତାମାତାଙ୍କର ଏହା ପ୍ରଥମ ଦାୟିତ୍ଵ ଯେ, ସେମାନେ ପିଲାକୁ କିଛି ଭଲ ସମୟ ଦେବେ । ଦ୍ଵିତୀୟରେ ବାପା ମା' ପିଲାର ସାଙ୍ଗ ପାଲଟିଯିବା ଦରକାର । ଅନେକ ଅଭିଭାବକ

ଶିଶୁଙ୍କୁ ଏବଂ ସମସ୍ୟାକୁ ବୁଝିବାକୁ ଏବଂ ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଅଧିକାଂଶ ଅଭିଭାବକଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥାଏ ତାଙ୍କ ପିଲା ସବୁଠି ସବୁବେଳେ ଆଗରେ ରହିବ । ଏହି ଆଶାରେ ପିଲାକୁ ଅନିଚ୍ଛାରେ ହେବାକୁ ସେମାନେ ଚାପ ପକାନ୍ତି । ଯାହା ପିଲାଙ୍କୁ ଟେନ୍ସନ୍ରେ ପକାଏ । ବାପା ମା' ବୁଝିବା ଦରକାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷର ପ୍ରତିଭା ଏବଂ କ୍ଷମତା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ । ତେଣୁ ସମସ୍ତେ ଅଲଗାଭେଦ ହୋଇପାରିବେନି । ପିଲାଙ୍କୁ ଖେଳ ବା ସବୁପ୍ରକାର ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଏଥିସହ ତା' ମନରେ ବିଶ୍ଵାସ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ ଯେ, ସେ ହାରୁ ବା କିତୁ ଆପଣ ସବୁବେଳେ ତା' ସହିତ ଅଛନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ଵାରା ପିଲା ମନରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ଵାସ ଆସିବ ।

ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରଥମରୁ ମନି ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ଶିଖାଇବା ଜରୁରୀ । ପ୍ରଥମରୁ ପିଲାଙ୍କୁ ପକେଟ୍ ମନି ଦେବା ଏବଂ ସେ ଏହାକୁ କିପରି ଭାବରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଛି ତା' ଉପରେ ନଜର ରଖିବା ଦରକାର । ପକେଟ୍ ମନିକୁ ଠିକ୍ ଜାଗାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ଏବଂ ଏଥିରୁ କିଛି ସଂଚୟ କରିବା ପିଲାଦିନରୁ ହିଁ ଆବଶ୍ୟକ । ପକେଟ୍ ମନି ଖୁବ୍ କମ୍ କିମ୍ବା ଖୁବ୍ ଅଧିକ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଯଦି ପିଲା ଟେନ୍ସନ୍ରେ ରହୁଛି ତେବେ ତା'ର ଆଖପାଖର ପରିବେଶକୁ ଖୁସି ମଜାରେ ଭରିଦେଇ ଆପଣ ତା'ର ଟେନ୍ସନ୍ ଦୂର କରିପାରିବେ ।

ଯଦି ପିଲାଟି ଟେନ୍ସନ୍ରେ ରହୁଛି ତେବେ ସେହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଉତ୍ତର କରିବା ପାଇଁ ଯାଆନ୍ତୁ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପରିବେଶ ଏବଂ ସ୍ଥାନ ବଦଳାଇଲେ ଏବଂ ଦୈନିକ ରୁଟିନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଲେ ମନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସି ଟେନ୍ସନ୍ କମ୍ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ପିଲା ସବୁ ସ୍ଥଳେ ବି ଟେନ୍ସନ୍ରେ ରହୁଛି ତେବେ ଆପଣ ସାଉଁଟ୍ ଆଟିଷ୍ଟିକ ପରାମର୍ଶ ନେଇପାରନ୍ତି ବେ । ଅଧିକାଂଶ ସାଉଁଟ୍ ଆଟିଷ୍ଟି କେବଳ କାଉନ୍ସେଲିଂ ଦ୍ଵାରା ପିଲାର ମନୋଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବ ।

ଯୋଗ ମଣିଷକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଫଳରେ ଟେନ୍ସନ୍ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଦୈନିକ ଯୋଗ ସହ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ପିଲାଙ୍କର ଭୁଲ୍ ସୁସ୍ଥ ହୁଏ, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବଢ଼େ, ଆତ୍ମ ବିଶ୍ଵାସ ବଢ଼େ ଏବଂ ମାନସିକ ସମ୍ବଳନ ରହେ । ତେଣୁ ଆପଣ ପିଲାଙ୍କୁ ଯୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ପିଲା ଟେନ୍ସନ୍ରେ ଥିଲେ ସବୁବେଳେ ତାକୁ ଶୀଘ୍ର ଶୋଇବାକୁ ଏବଂ ନିଦ୍ରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ କାହିଁକି ନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତୁ ଯାଆନ୍ତୁ, କପି, କୋଲା ଆଦି ଠାରୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ।



ପିଲାଙ୍କୁ କରନ୍ତୁ ଜିନିଷସ

ପିଲାଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକାଶରେ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହ ଘରର ପରିବେଶର ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଥାଏ । ଯେମିତି ପିଲାଙ୍କ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆମେମାନେ ତା'ର ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ଉପରେ ନଜର ରଖି ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଭଲ ପରିବେଶ ଏବଂ ପିତାମାତା ଓ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ, ଆଦର ଓ ଅନୁଶାସନ ଆବଶ୍ୟକ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟର ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ପିଲାଙ୍କର ମାନସିକ ତୀକ୍ଷଣତା ଆବଶ୍ୟକ । ତା' ବୟସରେ ସେ ଯାହା ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ତା'ର ଜ୍ଞାନ ତା' ପାଖରେ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହଯୋଗ ନିହାତି ଦରକାର । ଯଦି ଆପଣ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ହସିଖୁସି ଭରା ପରିବେଶ ଦେବେ ଏଥିସହ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦେବେ ଏବଂ ତା' ସହ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଭଲ ପାଇବା ତା'ହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାର ମସ୍ତିଷ୍କ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଶ୍ଚୟ ତୀକ୍ଷଣ ହେବ ।



ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ଗବେଷକମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା କରାଯାଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ନବକାତ ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ପ୍ରେମ ଓ ଆଦର ଦିଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କର ହିପୋକାମ୍ପସ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ସ୍ଵାଭୁ କୋଷିକା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହା ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ।

ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସହ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ନିଦ୍ରା ବି ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେନିକାରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ ଦି'ପହରର ଭୋଜନ ପରେ ଘଣ୍ଟେ ଲେଖାଏଁ ଶୋଇଥିବା ଶିଶୁଙ୍କ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଅଧିକ । ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ମାସାଚୁସେଟ୍ସର ଗବେଷକମାନଙ୍କ

ସୃଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସହ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ନିଦ୍ରା ବି ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେନିକାରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ ଦି'ପହରର ଭୋଜନ ପରେ ଘଣ୍ଟେ ଲେଖାଏଁ ଶୋଇଥିବା ଶିଶୁଙ୍କ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଅଧିକ । ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ମାସାଚୁସେଟ୍ସର ଗବେଷକମାନଙ୍କ

ପିଲାର ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ତାକୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ତା'ର ଭୂତି ବା ସେ ଯାହା ପସନ୍ଦ କରୁଛି ତା'କୁ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ସରଳ ଭାବରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପିଲାଙ୍କ ଭୁଲରେ ତାକୁ ଗାଳିଦେବା କିମ୍ବା ମାଡ଼ ଦେବା ବଦଳରେ ସ୍ନେହରେ ବୁଝାନ୍ତୁ ।

ପିଲାଙ୍କ ଛୋଟ ଛୋଟ ଉପଲକ୍ଷରେ ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବାରେ କୃପଣ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ପିଲାଙ୍କୁ ଯେଉଁ ପିତାମାତା ପିଲାମାନଙ୍କର ସାମାନ୍ୟ ଉପଲକ୍ଷକୁ ବି ବଡ଼ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହାର ଖୁସିର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ସେଲିବ୍ରେଟ୍ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଦକ୍ଷ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିମାନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।



ଅନୁଯାୟୀ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ମଜବୁତ କରିବା ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କୁ ପ୍ରଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁମାନେ ଦି'ପହରର ଖୋଜନ୍ତୁ ।

ନିଦ୍ରା ନୁହାଁ ବୁଝା ପିଲାଙ୍କ ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । ନବକାତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' ଦୁଗ୍ଧଠାରୁ ଅଧିକ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ଏହା ପିଲାଙ୍କୁ ଯେତେବେଳେ ସ୍ନେହ ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ମଧ୍ୟ ତୁଟ କରେ । ତେନ୍ସନାକରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ ପିଲାଦିନେ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଦାସାନତା କରିଥିବା ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିମାନ ହୁଅନ୍ତି ।

ଖୁବ୍ ଛୋଟଦିନରୁ ପୁଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ । ତାକୁ ସବୁବେଳେ ନୁଆ ନୁଆ ସହି ପଢ଼ିବାକୁ ପ୍ରେରିତ କରନ୍ତୁ । ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଖୋଜନ୍ତୁ କରନ୍ତୁ ।

ନିଦ୍ରା ନୁହାଁ ବୁଝା ପିଲାଙ୍କ ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । ନବକାତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' ଦୁଗ୍ଧଠାରୁ ଅଧିକ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ଏହା ପିଲାଙ୍କୁ ଯେତେବେଳେ ସ୍ନେହ ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ମଧ୍ୟ ତୁଟ କରେ । ତେନ୍ସନାକରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ ପିଲାଦିନେ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଦାସାନତା କରିଥିବା ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିମାନ ହୁଅନ୍ତି ।

