

ଭଦ୍ରକରେ ଏନକାର୍ଡ଼ର୍ : ଦୁର୍ଦ୍ଦାନ୍ତ ଅପରାଧୀ ବୁଦ୍ଧିଆ ଆହତ

ଭଦ୍ରକରେ ପୋଲିସର ଏନକାର୍ଡ଼ର୍ । ଏନକାର୍ଡ଼ର୍ରେ ଦୁର୍ଦ୍ଦାନ୍ତ ଅପରାଧୀ କମଳାକାନ୍ତ ଦାସ ଓଡ଼ିଆ ଆହତ ହୋଇଛି । ତା'ର ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ରେ ଗୁଳି ବାଜିଛି । ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଏବଂ ପରେ କଟକ ବଡ଼ ମେଡିକାଲକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରାଯାଇଛି ।



ଆନା ପୋଲିସ । ପୋଲିସକୁ ଦେଖି ପ୍ରଥମେ ବୁଦ୍ଧିଆ ୪ ରାଉଣ୍ଡ ଗୁଳି ଚଳାଇଥିଲା । ପୋଲିସର ପାଲଟା ଗୁଳିମାତରେ ତା'ର ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ରେ ଗୁଳି ବାଜିଛି । ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ଭଦ୍ରକ ମେଡିକାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା । ପରେ ଅଧିକ ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ ବୁଦ୍ଧିଆକୁ କଟକ ବଡ଼ ମେଡିକାଲକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରାଯାଇଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏନକାର୍ଡ଼ର୍ ପରେ ବୁଦ୍ଧିଆ ସହଯୋଗୀ ଘଟଣାସ୍ଥଳକୁ ଫେରାଇ ହୋଇଯାଇଛି । ଭଦ୍ରକ ଓ ବାଲେଶ୍ଵରରେ ବୁଦ୍ଧିଆ ନାମରେ ବିଭିନ୍ନ ଅପରାଧକୁ ମାମଲା ରହିଛି । ବାଲେଶ୍ଵର, ଯୋର ଓ ଭଦ୍ରକ ଆନାରେ ତା' ନାମରେ ୧୪ରୁ ଅଧିକ ଡକାୟତି, ଛିନଡାଳ ଆଦି ମାମଲା ରହିଥିବା ପୋଲିସ ସୂଚନା ପ୍ରକାଶ ।

ଓଡ଼ିଶା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍

ଭୁବନେଶ୍ଵର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ ପୃଷ୍ଠା: 9
ଭୁବନେଶ୍ଵର ୧୭ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୫ । ବୁଧବାର

ଦେଶୀ ମତ ଝଲାଇ, ୨ ଗିରଫ

ଭଦ୍ରକରେ ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍ ଦେଶୀ ମତ ଝଲାଇ ବେଳେ ଭଦ୍ରକର ଅବକାରୀ ଆନା ମଙ୍ଗଳକାର ଚକଟ କରି ଜଣେ ମହିଳା ସହ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଭିଯୁକ୍ତକୁ ଗିରଫ କରିଛି । ଗିରଫ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଜଣକ ହେଲା କୁନ୍ତରଖାଳର ଘାସି ରାମ ହରିଜନ ।

ଢାଣାକୁ ବେଆଇନ ଗିରଫ ଘଟଣା ଧାରଣାରେ ବିଜେଡି ନେତା

ଭଦ୍ରକରେ ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍ ଗୁରୁଗିରି ଅଞ୍ଚଳରେ ଢାଣାକୁ ବେଆଇନ ଭାବେ ଗିରଫ ଘଟଣା । ଆନା ସମ୍ମୁଖରେ ଅହୋରାତ୍ର ଧାରଣାରେ ବସିଲେ ବରିଷ୍ଠ ବିଜେଡି ନେତା ତଥା ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ସଞ୍ଜୟ ଦାସବର୍ମା । ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ଏବଂ ପୋଲିସ ବେଆଇନ ଭାବରେ ଢାଣାକୁ ଗିରଫ କରିଥିବା ବେଳେ ତୁରନ୍ତ ଏମାନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ାଯାଇ ବୋଲି ସେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । କେନାଲ ଖୋଳାକୁ ନେଇ ଗୁରୁଗିରି ବ୍ଲକ୍ କୁସୁବେଣ୍ଟି ଆଞ୍ଚଳିକ ହରିଦାସ ଗାଁରେ ପୋଲିସ ଓ ଜନତାକ ମଧ୍ୟରେ ଖଣ୍ଡଯୁଦ୍ଧ ହୋଇଛି ।

ପୋଲିସ କବ୍ଜାରେ ମହାଠକ ଶିକ୍ଷିତ ଯୁବକ-ଯୁବତୀଙ୍କୁ ୫୦ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଠକିଲେ

ଭଦ୍ରକରେ ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍ ଭାରତକେଲା ପୋଲିସ କବ୍ଜାରେ ବଡ଼ ଠକ । ଠକିଛନ୍ତି ଅନେକ ଶିକ୍ଷିତ ଯୁବକ ଓ ଯୁବତୀ । କେହି ସରକାରଙ୍କ ରେଳ ବିଭାଗ, ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ସହ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି କମ୍ପାନୀ ସହ ଅନେକ ବେସରକାରୀ କମ୍ପାନୀରେ ଚାକିରି କରିଦେବା ନିମ୍ନେ ଠକି ୪୯ ଲକ୍ଷ ୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କା । ଠକ ସଫୋଷ କୁମାର ଘର କୋରାପୁଟ ଜୟପୁର ଅଞ୍ଚଳରେ । ସେ ପୂର୍ବରୁ କୋରାପୁଟ, ଗଞ୍ଜାମ, ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାରେ ଅନେକ ଯୁବକ ଓ ଯୁବତୀଙ୍କୁ ଚାକିରି ଦେବା ନିମ୍ନେ ଠକି ଫେରାଇ ହୋଇ ପ୍ରାୟ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ହେଲା ଭାରତକେଲାରେ ରହୁଥିଲା ।

ଖାଦାନରେ ଚଢ଼ାଉ ବେଳେ ଜେସିପି ଜବତ

ଖାଦାନରେ ଚଢ଼ାଉ ପଥର ଉତ୍ତୋଳନରେ ନିୟୋଜିତ ଥିବା ଏକ ପୋଲିସ୍ (ଜେସିପି) ମେସିନକୁ କବଚ କରିଛି ଖଣି ବିଭାଗ । ପୁରୀରୁ ଅନୁସାରେ ଦାୟିତ୍ଵ ଧରି ବନ୍ଦ ହୋଇଥିବା ଏହି ଖାଦାନରୁ ଅନ୍ଧର ଅଧର ଲୁଟ ଚାଲିଛି । ବିକଳିତ ଚାକିରି ଖବର ପାଇ କନିଷ୍ଠ ଖଣି ଅଧିକାରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଦାସ ସୋର ପୋଲିସ ସହଯୋଗରେ ଖାଦାନରେ ଚଢ଼ାଉ କରିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ମାଟିଆମନେ ଚମ୍ପଟ କରିଥିବା ବେଳେ ୪୧ ନମ୍ବର କ୍ଵାରିରୁ ଏକ ପୋଲିସ୍ ମେସିନକୁ କବଚ କରାଯାଇଥିଲା । ମେସିନକୁ ଜରିମାନା ଆଦାୟ ପରେ ଛାଡ଼ାଯିବ ବୋଲି ଖଣି ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ଦାସ କହିଛନ୍ତି ।



ସୋର: ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍ ଖାଦାନରେ ଚଢ଼ାଉ ପଥର ଉତ୍ତୋଳନରେ ନିୟୋଜିତ ଥିବା ଏକ ପୋଲିସ୍ (ଜେସିପି) ମେସିନକୁ କବଚ କରିଛି ଖଣି ବିଭାଗ । ପୁରୀରୁ ଅନୁସାରେ ଦାୟିତ୍ଵ ଧରି ବନ୍ଦ ହୋଇଥିବା ଏହି ଖାଦାନରୁ ଅନ୍ଧର ଅଧର ଲୁଟ ଚାଲିଛି । ବିକଳିତ ଚାକିରି ଖବର ପାଇ କନିଷ୍ଠ ଖଣି ଅଧିକାରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଦାସ ସୋର ପୋଲିସ ସହଯୋଗରେ ଖାଦାନରେ ଚଢ଼ାଉ କରିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ମାଟିଆମନେ ଚମ୍ପଟ କରିଥିବା ବେଳେ ୪୧ ନମ୍ବର କ୍ଵାରିରୁ ଏକ ପୋଲିସ୍ ମେସିନକୁ କବଚ କରାଯାଇଥିଲା । ମେସିନକୁ ଜରିମାନା ଆଦାୟ ପରେ ଛାଡ଼ାଯିବ ବୋଲି ଖଣି ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ଦାସ କହିଛନ୍ତି ।

ସଙ୍ଗୀତା ବରୁଆ ପ୍ରେସ କ୍ଳବ୍ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆର ନୂଆ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍ ବିଭିଷ୍ଣ ସାମ୍ବାଦିକା ସଙ୍ଗୀତା ବରୁଆ ପ୍ରେସ କ୍ଳବ୍ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ (ପିସିଆଇ)ର ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ୧୯୫୭ ଡିସେମ୍ବର ୨୦ରେ ପିସିଆଇ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବା ପରଠାରୁ ଏହି ପଦରେ ରହିଥିବା ସେ ପ୍ରଥମ ମହିଳା ହୋଇଛନ୍ତି । ପିସିଆଇର ବିଭିନ୍ନ ପଦପଦବୀ ପାଇଁ ଶନିବାର ନିର୍ବାଚନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ସଙ୍ଗୀତାକ ଟିଏ ସବୁ ପଦାଧିକାରୀ ଏବଂ ପରିଚାଳନା କମିଟିର ପଦବୀରେ ବିଜୟା ହୋଇଛନ୍ତି । ୨୧-୦୧ରେ ସେ କିନିସିପି କରିଛନ୍ତି । ସଙ୍ଗୀତାକ ମୋଟ ୧୦୧୯ ଚୋଟ ମିଳିଛି । ତାଙ୍କ ପ୍ରତିଦ୍ଵନ୍ଦ୍ଵି ଅରୁ ମିଶ୍ର ୧୨୯୯ ଏବଂ ଅରୁଣ ଶର୍ମା ୮୯୯ ଚୋଟ ପାଇଥିଲେ । ସେହିପରି ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଜମାମ କୁନ୍ଦର ସାଧାରଣ ସମାପକ, କଟକ ଗାନ୍ଧୀ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଅତିରିକ୍ତ ରାଜକୋଷ ଏବଂ ପିଆର ସୁନାଲ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସ୍ଵରୂପେ ବସନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ବଦଳିକୁ ନେଇ ସ୍କୁଲ ସମ୍ମୁଖରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଧାରଣା

ବିକାଶୀ ଜିଲ୍ଲା ମୁନିବାହାଳ ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ବ୍ରାହ୍ମଣରେ ଥିବା ସରକାରୀ ଉନ୍ନତ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଅଭିମନ୍ୟୁ ପାଣ୍ଡେଙ୍କ ବଦଳିକୁ ନେଇ, ସ୍ଵଖୁଣ୍ଡ ଆଉ ମାମୁଁହତ ହୋଇ ପଢ଼ିଛନ୍ତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ଅଭିଭାବକମାନେ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ ଅଭିଭାବକ ସ୍କୁଲରେ ତାଲା ପକାଇ ସ୍କୁଲ ସମ୍ମୁଖରେ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ବସିଛନ୍ତି, କୁନି କୁନି ବାଲକ ବାଳିକା କିନ୍ତୁ ଧରି ବସି ଅଛନ୍ତି ସ୍କୁଲର ଶିକ୍ଷକ ଅଭିମନ୍ୟୁ ପାଣ୍ଡେଙ୍କୁ ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ସ୍କୁଲକୁ ବଦଳି ନ କରାଯାଉ ଯଦି ଅନ୍ୟତ୍ର ବଦଳି କରା ଗଲେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅଭିଭାବକମାନେ ଅନିଚିତ୍ସକାଳ ପ୍ରମାଣ ସ୍କୁଲରେ ତାଲା ଦେବା ସହିତ ସ୍କୁଲ ସମ୍ମୁଖରେ ଧାରଣାରେ ବସି ଅଛନ୍ତି । ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ବଦଳିକୁ ନେଇ ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅଭିଭାବକ ମଞ୍ଚଳରେ ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି, ତେଣୁ ପ୍ରଶାସନକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ଗ୍ରାମ ଦାସି ଦେଖିବାକୁ ବାକି ରହିଲା ପ୍ରଶାସନ କଣ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉଛି ।

ମୁନିବାହାଳ: ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍ ବିକାଶୀ ଜିଲ୍ଲା ମୁନିବାହାଳ ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ବ୍ରାହ୍ମଣରେ ଥିବା ସରକାରୀ ଉନ୍ନତ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଅଭିମନ୍ୟୁ ପାଣ୍ଡେଙ୍କ ବଦଳିକୁ ନେଇ, ସ୍ଵଖୁଣ୍ଡ ଆଉ ମାମୁଁହତ ହୋଇ ପଢ଼ିଛନ୍ତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ଅଭିଭାବକମାନେ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ ଅଭିଭାବକ ସ୍କୁଲରେ ତାଲା ପକାଇ ସ୍କୁଲ ସମ୍ମୁଖରେ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ବସିଛନ୍ତି, କୁନି କୁନି ବାଲକ ବାଳିକା କିନ୍ତୁ ଧରି ବସି ଅଛନ୍ତି ସ୍କୁଲର ଶିକ୍ଷକ ଅଭିମନ୍ୟୁ ପାଣ୍ଡେଙ୍କୁ ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ସ୍କୁଲକୁ ବଦଳି ନ କରାଯାଉ ଯଦି ଅନ୍ୟତ୍ର ବଦଳି କରା ଗଲେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅଭିଭାବକମାନେ ଅନିଚିତ୍ସକାଳ ପ୍ରମାଣ ସ୍କୁଲରେ ତାଲା ଦେବା ସହିତ ସ୍କୁଲ ସମ୍ମୁଖରେ ଧାରଣାରେ ବସି ଅଛନ୍ତି । ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ବଦଳିକୁ ନେଇ ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅଭିଭାବକ ମଞ୍ଚଳରେ ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି, ତେଣୁ ପ୍ରଶାସନକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ଗ୍ରାମ ଦାସି ଦେଖିବାକୁ ବାକି ରହିଲା ପ୍ରଶାସନ କଣ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉଛି ।



ଶୁଶାନରେ ଜୀବିତ ହେଲେ ହସ୍ତିଚାଳରେ ମୃତ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଝଉଳ ହତୁପ ଘଟଣାରେ ଚାଡ଼ିଲେ ଅଭିବାବକ



ଗଞ୍ଜାମ: ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍ ଗଞ୍ଜାମ ଏନଏସ ଅନ୍ତର୍ଗତ ପୁଲିଚୋଳା ଗ୍ରାମର ନୃସିଂହ ପୁତ୍ରଙ୍କ ପୁରୋହିତ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ରଥଙ୍କ ପରଲୋକ ହୋଇଛି । ହସ୍ତିଚାଳରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଅବହେଳା କାରଣରୁ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ନେଇ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । କେବଳ ଏତିକି କଥା ନୁହେଁ ହସ୍ତିଚାଳ ପକ୍ଷରୁ ମୃତ ଘୋଷଣା ହେବା ପରେ ଶୁଶାନରେ ତାଙ୍କର ନିଶ୍ଵାସ ବାଜିଥିଲା, ଏହାପରେ ପୁଣି ହସ୍ତିଚାଳ ନେଇଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କର ତାଙ୍କୁ ମୃତ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ।

ଘରର ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ହେବା ପରେ ଗ୍ରାମରେ ଶୋକାଳୁକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସହ ଛତ୍ରପୁର ବିଧାନସଭା କୃଷି ତୁର ନାୟକଙ୍କ ସମେତ ହକାରେଇ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ ମୃତ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ଶେଷ ଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ମୃତ ରାଜେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ମର ଶରୀରକୁ ରଥରେ ବସାଇ ଶହ ଶହ ଲୋକଙ୍କ ଗହଣରେ ଏକ ବିରାଟ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ପୁଲିଚୋଳା ବାରିସାହି ସୁଲାଇବା ପରେ ଗଣ୍ଡକୂଳା ସ୍ଥିତ ଶୁଶାନରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । ସେଠାରେ ପୁରୋହିତ ରାଜେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ନିଶ୍ଵାସପ୍ରଣା ସାଧିଥିଲା ।

ଘରର ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ହେବା ପରେ ଗ୍ରାମରେ ଶୋକାଳୁକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସହ ଛତ୍ରପୁର ବିଧାନସଭା କୃଷି ତୁର ନାୟକଙ୍କ ସମେତ ହକାରେଇ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ ମୃତ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ଶେଷ ଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ମୃତ ରାଜେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ମର ଶରୀରକୁ ରଥରେ ବସାଇ ଶହ ଶହ ଲୋକଙ୍କ ଗହଣରେ ଏକ ବିରାଟ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ପୁଲିଚୋଳା ବାରିସାହି ସୁଲାଇବା ପରେ ଗଣ୍ଡକୂଳା ସ୍ଥିତ ଶୁଶାନରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । ସେଠାରେ ପୁରୋହିତ ରାଜେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ନିଶ୍ଵାସପ୍ରଣା ସାଧିଥିଲା ।

ବାଣିଜ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଛି ଡଲାର ତୁଳନାରେ ଟଙ୍କା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍ ମଙ୍ଗଳବାର ଇଣ୍ଡିଆ-ଟେ କାରବାରରେ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଆମେରିକୀୟ ଡଲାର ତୁଳନାରେ ଟଙ୍କା ୩୬ ପଇସା ହ୍ରାସ ପାଇ ୧୧-୫୨ ଅତିକ୍ରମ କରିଛି । ଯାହା ଏପ୍ରଥମଥର ନିରନ୍ତର ପ୍ରବାହ ଏବଂ ଭାରତ-ଆମେରିକୀୟ ବାଣିଜ୍ୟ ଚଳୁ ଉପରେ ସଫୋଷ ଆଭାବ ଯୋଗୁଁ ଭାରତୀୟ ହୋଇଥିଲା । ଗତ ୧୦ଟି ବାଣିଜ୍ୟ ଅଧିବେଶନରେ ଟଙ୍କା ୯୦ ପ୍ରତି ଡଲାରରୁ ୯୯କୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି ।

ଆମେରିକୀୟ ଡଲାର ତୁଳନାରେ ୯୦.୭୮ରୁ ନୂତନ ସର୍ବନୀମ୍ନ ସର୍ବନିମ୍ନସ୍ତରରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଛି । ଯାହା ଏହାର ପୂର୍ବ ବନ୍ଦ ତୁଳନାରେ ୨୯ ପଇସା ହ୍ରାସ ପାଇଛି । 'ଆମେରିକା-ଭାରତ ବାଣିଜ୍ୟ ଚୁକ୍ତି' ଏବେ ବି ବହୁତ ଦୂରରେ ଥିବା ପରି ମନେ ହେଉଛି କାରଣ ବାଣିଜ୍ୟ ସଂସ୍କାର ନିବେଶକ ବାହାରକୁ ପ୍ରବାହ କରି ରହିଛି । ବିନିମୟ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ଏପ୍ରଥମଥର ଆମେରିକୀୟ ଡଲାର ତୁଳନାରେ ୯୯.୪୫ରେ, ସ୍ଥାନୀୟ ମୁଦ୍ରା ଆମେରିକୀୟ ଡଲାର ତୁଳନାରେ ୯୯.୪୫ରେ କାରବାର କରୁଥିଲା, ଯାହା ପୂର୍ବ ବନ୍ଦ ତୁଳନାରେ ୩୬ ପଇସା ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବିଦେଶିକ ମୁଦ୍ରାରେ, ଗ୍ରାମ୍ୟାଳୟ ତୁଳନାରେ ଟଙ୍କା ୯୦.୮୭ରେ ଖୋଲିଥିଲା । ଅନିର୍ଣ୍ଣିତତା ସୁଏସିଆଲଏନଆର ଯୋଡ଼ିରେ ପୁନରୁଦ୍ଧାରକୁ ଧୂଆଁ ଦେଇଛି । ପ୍ରତିଦିନ ଡଲାର ବିଶାଳତା



କୋଦଳା ପରେ ଏବେ ବିବାଦରେ କବିସୂର୍ଯ୍ୟନଗର ଏନଏସି !

୧୯ରୁ ଅଧିକାରୀ ହଟାଏ ଆନ୍ଦୋଳନ

କବିସୂର୍ଯ୍ୟନଗର: ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍ କବିସୂର୍ଯ୍ୟନଗର ଏନଏସିରେ ଅବକାରୀ ପାଇଁ ଏବେ ଅଧିକାରୀ ହଟାଏ । ଏନଏସି ବଞ୍ଚାଅ ନାରୀ ଆନ୍ଦୋଳନ ହେଲାଣି । କୋଦଳା ଏନଏସିରେ ଚେଷ୍ଟର ଫିଲ୍ଡ, ସରକାରୀ ଟଙ୍କା ଲୁଚି ଖାଇବାକୁ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କରି କୋଦଳାରେ ବିଶ୍ଵଖଣ୍ଡା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପରେ ପୁଣି ସେହି ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଆଉ ଏକ ଏନଏସିରେ ସଂଗୀନ ଅଭିଯୋଗ ପଦାକୁ ଆସିଲାଣି ।

କବିସୂର୍ଯ୍ୟନଗର ଏନଏସିରେ ଅବକାରୀ ପାଇଁ ଏବେ ଅଧିକାରୀ ହଟାଏ । ଏନଏସି ବଞ୍ଚାଅ ନାରୀ ଆନ୍ଦୋଳନ ହେଲାଣି । କୋଦଳା ଏନଏସିରେ ଚେଷ୍ଟର ଫିଲ୍ଡ, ସରକାରୀ ଟଙ୍କା ଲୁଚି ଖାଇବାକୁ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କରି କୋଦଳାରେ ବିଶ୍ଵଖଣ୍ଡା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପରେ ପୁଣି ସେହି ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଆଉ ଏକ ଏନଏସିରେ ସଂଗୀନ ଅଭିଯୋଗ ପଦାକୁ ଆସିଲାଣି ।

କବିସୂର୍ଯ୍ୟନଗର ଏନଏସିରେ ଅବକାରୀ ପାଇଁ ଏବେ ଅଧିକାରୀ ହଟାଏ । ଏନଏସି ବଞ୍ଚାଅ ନାରୀ ଆନ୍ଦୋଳନ ହେଲାଣି । କୋଦଳା ଏନଏସିରେ ଚେଷ୍ଟର ଫିଲ୍ଡ, ସରକାରୀ ଟଙ୍କା ଲୁଚି ଖାଇବାକୁ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କରି କୋଦଳାରେ ବିଶ୍ଵଖଣ୍ଡା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପରେ ପୁଣି ସେହି ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଆଉ ଏକ ଏନଏସିରେ ସଂଗୀନ ଅଭିଯୋଗ ପଦାକୁ ଆସିଲାଣି ।



କବିସୂର୍ଯ୍ୟନଗର ଏନଏସିରେ ଅବକାରୀ ପାଇଁ ଏବେ ଅଧିକାରୀ ହଟାଏ । ଏନଏସି ବଞ୍ଚାଅ ନାରୀ ଆନ୍ଦୋଳନ ହେଲାଣି । କୋଦଳା ଏନଏସିରେ ଚେଷ୍ଟର ଫିଲ୍ଡ, ସରକାରୀ ଟଙ୍କା ଲୁଚି ଖାଇବାକୁ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କରି କୋଦଳାରେ ବିଶ୍ଵଖଣ୍ଡା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପରେ ପୁଣି ସେହି ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଆଉ ଏକ ଏନଏସିରେ ସଂଗୀନ ଅଭିଯୋଗ ପଦାକୁ ଆସିଲାଣି ।

କବିସୂର୍ଯ୍ୟନଗର ଏନଏସିରେ ଅବକାରୀ ପାଇଁ ଏବେ ଅଧିକାରୀ ହଟାଏ । ଏନଏସି ବଞ୍ଚାଅ ନାରୀ ଆନ୍ଦୋଳନ ହେଲାଣି । କୋଦଳା ଏନଏସିରେ ଚେଷ୍ଟର ଫିଲ୍ଡ, ସରକାରୀ ଟଙ୍କା ଲୁଚି ଖାଇବାକୁ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କରି କୋଦଳାରେ ବିଶ୍ଵଖଣ୍ଡା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପରେ ପୁଣି ସେହି ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଆଉ ଏକ ଏନଏସିରେ ସଂଗୀନ ଅଭିଯୋଗ ପଦାକୁ ଆସିଲାଣି ।

କବିସୂର୍ଯ୍ୟନଗର ଏନଏସିରେ ଅବକାରୀ ପାଇଁ ଏବେ ଅଧିକାରୀ ହଟାଏ । ଏନଏସି ବଞ୍ଚାଅ ନାରୀ ଆନ୍ଦୋଳନ ହେଲାଣି । କୋଦଳା ଏନଏସିରେ ଚେଷ୍ଟର ଫିଲ୍ଡ, ସରକାରୀ ଟଙ୍କା ଲୁଚି ଖାଇବାକୁ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କରି କୋଦଳାରେ ବିଶ୍ଵଖଣ୍ଡା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପରେ ପୁଣି ସେହି ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଆଉ ଏକ ଏନଏସିରେ ସଂଗୀନ ଅଭିଯୋଗ ପଦାକୁ ଆସିଲାଣି ।

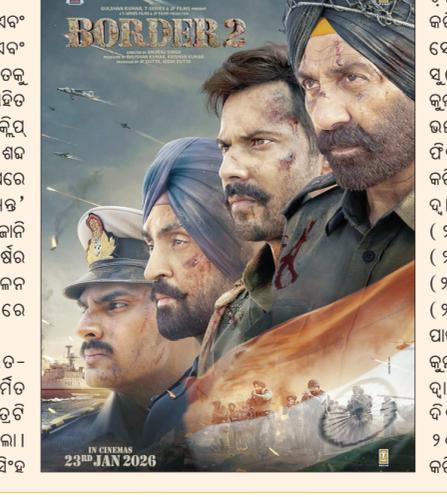
'ବର୍ଡର ୨' ଟିକେରେ ଯୁଦ୍ଧ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ

ବିକ୍ରୟ ବିକ୍ରୟ ଉପକ୍ରମେ ମଙ୍ଗଳବାର ନିର୍ମାତାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଦର୍ଶିତ ବର୍ଡର ୨ ଟିକେରେ ସନି ଦେଓଲ, ବରୁଣ ଧାନ୍ୟ, ବିକଳିତ ଦୋଷାଏ ଏବଂ ଆହାନ ସେହି ମାତୃଭୂମି ଭାରତକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଯୁଦ୍ଧ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲେ । ଭୁର ମିନିଟ୍, ଚାରି ସେକେଣ୍ଡ ଲକ୍ଷା ଭିତ୍ତିରେ ସନି ଦେଓଲଙ୍କ ଭାବସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଯେଉଁଥିରେ ପାକିସ୍ତାନକୁ ସମେୟତ କରାଯାଇଛି । ଯେଉଁଥିରେ ଚେତାବନୀ ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ଏହାର ସେନା ସେକୌଣସି ରାଷ୍ଟ୍ର - ବାୟୁ, ସମୁଦ୍ର କିମ୍ବା ସ୍ଥଳ - ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ବାଧିଲେ ମଧ୍ୟ, ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଶକୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଜଣେ ସୈନିକ ଭେଟିବେ ।



ସିନେମାଫିନେମା ଟିଭିଫି

କ୍ଵାନ୍ତରାଳ ଚଳୁଟିରେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ସୂନିଏଲ ସେହି, ଜ୍ୟାକି ଶୁଫ୍, ଅକ୍ଷୟ ଖାନା, ସୁଦେଶ ବେରୀ, ପୁନିତ ଜସାର, କୁଲଭୂଷଣ ଖାରବନ୍ଦା, ତପୁ, ଗାନ୍ଧୀ, ପୂଜା ଭଟ୍ଟ ଏବଂ ଶରଦୀନା ମୁଖାର୍ଜୀ ମଧ୍ୟ ଫିଲ୍ମରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ । ବର୍ଡର ୨ ଅନୁରାଗ ସିଂହଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ, ସିଏ କେଶରୀ (୨୦୧୯), ପଞ୍ଜାବ ୧୯୮୪ (୨୦୧୪), ଜଟ୍ ଅଞ୍ଜ ଲୁଲିଏଟ୍ (୨୦୧୨) ଏବଂ ଦିଲ ବୋଲେ ହାଡ଼ିଫା (୨୦୦୯) ଭଳି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା । ଭୂଷଣ କୁମାର, କୁଶନ କୁମାର, କେ.ପି. ଦତ୍ତା ଏବଂ ନିଧୁ ଦତ୍ତଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ, ସିଏ କେଶରୀ (୨୦୧୪), ଜଟ୍ ଅଞ୍ଜ ଲୁଲିଏଟ୍ (୨୦୧୨) ଏବଂ ଦିଲ ବୋଲେ ହାଡ଼ିଫା (୨୦୦୯) ଭଳି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା । ଭୂଷଣ କୁମାର, କୁଶନ କୁମାର, କେ.ପି. ଦତ୍ତା ଏବଂ ନିଧୁ ଦତ୍ତଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ, ସିଏ କେଶରୀ (୨୦୧୪), ଜଟ୍ ଅଞ୍ଜ ଲୁଲିଏଟ୍ (୨୦୧୨) ଏବଂ ଦିଲ ବୋଲେ ହାଡ଼ିଫା (୨୦୦୯) ଭଳି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା । ଭୂଷଣ କୁମାର, କୁଶନ କୁମାର, କେ.ପି. ଦତ୍ତା ଏବଂ ନିଧୁ ଦତ୍ତଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ, ସିଏ କେଶରୀ (୨୦୧୪), ଜଟ୍ ଅଞ୍ଜ ଲୁଲିଏଟ୍ (୨୦୧୨) ଏବଂ ଦିଲ ବୋଲେ ହାଡ଼ିଫା (୨୦୦୯) ଭଳି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା ।



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, ଗ୍ରୁପ୍ସ, ଖେଳପଡ଼ିଆ 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 ମୁଷ୍କିଲ । 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 ସ୍ନେହରେ ଦ୍ଵିତୀୟ ସତ୍ୟ ପରେ ପିତାମାତାଙ୍କର ଅଧିକାଂଶ ଧ୍ୟାନ ନବକାତ ଶିଶୁ ଉପରେ ରହେ । ପ୍ରଥମ ପିଲା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିସହ ଭୁଲ୍ ଭରତା କଲେ ଗାଳି ବି ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଗୋଟିଏ ପଡ଼େ ସାନ ଭାଇଭଉଣୀକୁ ଅଧିକ ସ୍ନେହ ମିଳୁଥାଏ ଏବଂ ବଡ଼ ଭାଇ ବା ଭଉଣୀକୁ ଆଗରୁ ମିଳୁଥିବା ଆଦର

କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ହାନିମନ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସେମାନେ ଉଦାସ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଭାଇ ଭଉଣୀ ସହ ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ।

ଖାଇଯାଉଛି ପିଲାମାନଙ୍କୁ । ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଯତ୍ନ

ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରତ୍ୟାତନା ଟେନ୍ସନ୍ର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାଙ୍କ ମନ ଖୁବ୍ କୋମଳ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଯେଉଁ ଆଘାତ ଲାଗେ ତାହା ଭୁଲିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଏ । ସେମାନେ ଏହି ନିମ୍ନୋକ୍ତ ନିୟମାବଳୀ କରାଯାଉଛି ନାହିଁ । ଫଳରେ ଉପୁଡ଼ାପୁ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ପିଲାଙ୍କ ସହ ସ୍କୁଲ ବା ଘରେ ଏ ପରିସ୍ଥିତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ବେଳେବେଳେ ବାପା ମା' ପିଲାଙ୍କୁ ବାଟାନ୍ତି । କେବଳ ନିଜ ଉପରେ ନୁହେଁ ଘରେ ଅନ୍ୟ କାହା ଉପରେ ମାଡ଼ପିଟ୍ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼େ ।

ପିତାମାତାଙ୍କ ବ୍ୟସ୍ତତା
ପିଲାମାନେ ନିଜ ବାପାମା'ଙ୍କ ସହ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସଂଯୁକ୍ତ ଥାଆନ୍ତି । ବାପାମା' ସହିତ ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ଵାସ ଆସେ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ସ୍ନେହରେ 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 ଫତାଫଟି ହେଲେ ପିଲାମାନେ ଉଦାସ

ହସସ୍ତୁଥିଆ 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 ଫତାଫଟି 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 ।

ପଟେକ ମନର ପ୍ରଭାବ

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

ଭାବେ ପଲକା ଅଭାବ ଯୋଗୁ ପିଲା ତିରଚିତା ହୋଇଯାଏ ।

ଚେତହରାକୁ ନେଇ ଟେନ୍ସନ୍

ଏହା ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ୧୪ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବୟସରେ ପିଲାମାନେ ନିଜ ଚେତହରା ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି । ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଚେତହରା ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇଥାଏ ବା ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ମୋଟା ବା ପତଳା ହୋଇଥାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହାନି ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବେଳେବେଳେ ଅନ୍ୟ ପିଲା ବି ସେମାନଙ୍କ ଚେତହରାକୁ ନେଇ ଅଧିକାଂଶ କରନ୍ତି । ଏହା ଟେନ୍ସନ୍ର କାରଣ ହୋଇଯାଏ ।

କମ୍ପ୍ୟୁଟର-ମୋବାଇଲରେ ସମୟ କାଟିବା

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



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

ସାମିଲ ହୋଇଗଲାଣି । ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଏସବୁକି ସହ ଅଧିକ ସମୟ କାଟିବାକୁ ଲାଗିଲେଣି । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ସକ୍ରିୟତା କମିବାରେ 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 ।

ପିଲା 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

ପିଲାକୁ 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 ।

ପିଲାକୁ 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 ପିଲା 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 ଆଟିଷ୍ଟିକ କେବଳ କାଉନ୍ସେଲିଂ ଦ୍ଵାରା ପିଲାର ମନୋଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବ ।

ଯୋଗ ମଣିଷକୁ ସୁଖ ରଖିବା ସହ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଫଳରେ ଟେନ୍ସନ୍ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଦୈନିକ ଯୋଗ ସହ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ପିଲାଙ୍କର ଭୁଲି ସୁଖ 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 ହୁଅନ୍ତୁ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ କାହିଁକି ନିଦ୍ରା ପାଏନା ଯାଆନ୍ତା ତା', କପି, କୋଲା ଆଦି ଠାରୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ।



ଟେନ୍ସନ୍ରେ ଅଛି । ଟେନ୍ସନ୍ରୁ କିଛି ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଅଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି- ଭୋକ ନଲାଗିବା, ପାଠରେ ମନ ନଲାଗିବା, ନୁହେଁ ଚାହୁଁବା, ବିନା କାରଣରେ କାନ୍ଦିବା, ତିରଚିତ ହେବା, ଏକାକୀ ଅଧିକା ସମୟ କାଟିବା ଏବଂ ତିନାରେ ରୁଚି ରହିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ବିନା କାରଣରେ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ସ୍କୁଲରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅତ୍ୟଧିକ ଅଭିଯୋଗ ଆସିବା ଓ ଜିଦ୍ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଯଦି ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ତେବେ ଗୁରୁତ୍ଵ ଦେଇ ସହ ନଜର ରଖନ୍ତୁ ।

କେମିତି କମ୍ ହେବ ଟେନ୍ସନ୍

କ୍ଷୋଟ କ୍ଷୋଟ କଥାରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଗାଳି ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନେ ପିଲାର କୌଣସି କଥା ନଶୁଣି ନିଜର ନିଷ୍ଠିଲି ଲଦି ଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ପିଲା ଅଧିକ ଅଭିଭାବକ ପ୍ରତି ଏକ ତର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହି ଭାବ ନ ରହିବା ପାଇଁ ପିତାମାତା ପ୍ରଥମେ ସତ୍ୟତା ସାଙ୍ଗ ପାଲଟିଯିବ । ଆବଶ୍ୟକ । ଯାହାଦ୍ଵାରା ସେ ନିଜର ଭାବନା ଓ ବ୍ୟଥା ସେମାନଙ୍କ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବ । ଯଦି ପିଲା ସହ ସ୍କୁଲରେ ବା ଘର ବାହାରେ କିଛି ଅଭିଯୋଗ ଯଦି କାରଣକୁ ନେଇ ସେ ଟେନ୍ସନ୍ରେ ରହୁଛି ତେବେ ଆପଣ ତା' ସହ ସାଙ୍ଗ ପାଲଟିଯିବା ପରେ ସେ ଏହା ଖୁବ୍ ସୁଖରେ କହିବ । ଆପଣ ଯେଉଁଠି ସହ ତା' କଥା

କ୍ଷୋଟ କ୍ଷୋଟ କଥାରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଗାଳି ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନେ ପିଲାର କୌଣସି କଥା ନଶୁଣି ନିଜର ନିଷ୍ଠିଲି ଲଦି ଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ପିଲା ଅଧିକ ଅଭିଭାବକ ପ୍ରତି ଏକ ତର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହି ଭାବ ନ ରହିବା ପାଇଁ ପିତାମାତା ପ୍ରଥମେ ସତ୍ୟତା ସାଙ୍ଗ ପାଲଟିଯିବ । ଆବଶ୍ୟକ । ଯାହାଦ୍ଵାରା ସେ ନିଜର ଭାବନା ଓ ବ୍ୟଥା ସେମାନଙ୍କ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବ । ଯଦି ପିଲା ସହ ସ୍କୁଲରେ ବା ଘର ବାହାରେ କିଛି ଅଭିଯୋଗ ଯଦି କାରଣକୁ ନେଇ ସେ ଟେନ୍ସନ୍ରେ ରହୁଛି ତେବେ ଆପଣ ତା' ସହ ସାଙ୍ଗ ପାଲଟିଯିବା ପରେ ସେ ଏହା ଖୁବ୍ ସୁଖରେ କହିବ । ଆପଣ ଯେଉଁଠି ସହ ତା' କଥା



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 ତୀକ୍ଷ୍ଣତା 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 ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହେବ ।

ପିଲାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଦ୍ଧିମାନ କରିବା ପାଇଁ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାନସିକ ଖେଳ ଖେଳିବା ଜରୁରୀ । ପ୍ରଥମେ ପିଲାଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବରେ ଖେଳର ଉପାୟ ବୁଝାନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ପିଲାର ସାଙ୍ଗ ପାଲଟି ତା' ସହ ଖେଳନ୍ତୁ । ଭୁଲ୍ ହେଲେ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଖେଳ ଖେଳରେ ଭୁଲ୍ ବୁଝାଇ ଦେଲେ ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏସବୁ ଖେଳ ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବ ଏବଂ ତା'କୁ ସତେଜ ରଖିବ । ଓ଼ିଶୀଂଚନ



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

ପା' ସହ ସଂଲଗ୍ନତା ପିଲାର ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ତାକୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ବି ଜରୁରୀ । ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଫଳ, ଗୁଣ୍ଡ, ଅଣା ଆଦି ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଲାଙ୍କୁ ଜଳପୁର୍ଣ୍ଣ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ । ଜଳପୁର୍ଣ୍ଣ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅକସ୍ତୁଆ କରେ । ପ୍ରତିଦିନ ପିଲାଙ୍କୁ ରାତିରୁ ଭିଜିଥିବା ପେଣ୍ଡା ବାଦାମ ଓ ଖୁସ୍କିୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଏଥିରେ ତା'ର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବଢ଼ିବ ।

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

ପିଲାର ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ତାକୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।

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

ପିଲାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ସରଳ ଭାବରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପିଲାର ଭୁଲରେ ତାକୁ ଗାଳିଦେବା କିମ୍ବା ମାଡ଼ ଦେବା ବଦଳରେ ସ୍ନେହରେ ବୁଝାନ୍ତୁ ।

ପିଲାର ଛୋଟ ଛୋଟ ଉପଲକ୍ଷରେ ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବାରେ କୁପଣ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ପିଲାଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଉପକଳକୁ ବି ବଡ଼ ଭାବରେ ପ୍ରସନ୍ନ 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 ଖୋଇବା ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ ।

ପା'ର ଦୁଖ ପିଲାର ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । ନବକାତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' ଦୁହ୍ଵଠାରୁ ଅଧିକ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ଏହା ପିଲାଙ୍କୁ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରେ । ଟେନ୍ସନାକରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ ପିଲାଦିନେ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପନାସନ ଉପକଳକୁ ବି ବଡ଼ ଭାବରେ ପ୍ରସନ୍ନ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହାର ଖୁସିର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ସେଲିବ୍ରେଟ୍ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଦକ୍ଷ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିମାନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

ଖୁବ୍ ଛୋଟଦିନରୁ ପୁଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ । ତାକୁ ସବୁବେଳେ ନୂଆ ନୂଆ ସହି ପଢ଼ିବାକୁ ପ୍ରେରିତ କରନ୍ତୁ । ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଖୋଇବା ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । ଇଣ୍ଟରନେଟରୁ ମିଳୁଥିବା ଜ୍ଞାନ ଓ ସୂଚନା ଖୁବ୍ କମ୍ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଭୁଲି ହେଉଥିବା ବେଳେ ବହି ପଢ଼ି ମିଳିଥିବା ଜ୍ଞାନ ପିଲାର ସବୁବେଳେ ମନେ ରହେ । ତେଣୁ ଆପଣ ମନେ ରଖନ୍ତୁ ପିଲାକୁ ବୁଦ୍ଧିମାନ କରିବା ଏବଂ ତା'ର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧ କରିବାରେ ପିତାମାତା ଏବଂ ପରିବାରର ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ପିଲାକୁ ସ୍ନେହର ସହ ସବୁକିଛି ଶିଖାଇବା । ମନେ ରଖନ୍ତୁ ପିଲା ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ହିଁ ଶିଖିବ । ତେଣୁ ପିଲାକୁ ଶିଖାଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ସଜାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

