

ବିଶ୍ଵ ଶ୍ରମିକ ଦିବସର ଶୁଭେଚ୍ଛା

ମଇ, ୧ ତାରିଖ ବିଶ୍ଵ ଶ୍ରମିକ ଦିବସ ଅବସରରେ ଆମେ ଆମର ଅଗଣିତ ପାଠକ, ପାଠିକା/ଲେଖକ, ଲେଖିକା/ଲେଖିକାଙ୍କୁ ସମ୍ମାନଦାତା ସମାଜବାଚୀ ଏକେଡେମି ପୁସ୍ତକାଳୟ ଓ ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଉଛୁ।

'ଓଡ଼ିଶା ଭାସ୍କର' ପରିବାର

ଛୁଟି ଘୋଷଣା

ମଇ, ୧ ତାରିଖ ବିଶ୍ଵ ଶ୍ରମିକ ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ 'ଓଡ଼ିଶା ଭାସ୍କର' କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଓ ପ୍ରେସ୍ ବନ୍ଦ ରହିଥିବାରୁ ଏହାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସଂଖ୍ୟାର ୩ ତାରିଖ ସକାଳ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ। ପରିଚାଳକ

ଭାରତର ରଣଦୁର୍ଦ୍ଦାର

ନର ରାକ୍ଷସକୁ ଛାଡ଼ିବୁନି



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦।୪: ପହଲରାମ ଆତଙ୍କୀ ହମଲାକୁ ନେଇ ଭାରତ ଏକ ବଡ଼ ରଣନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଛି। ରୁଧିର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀଙ୍କ ଘନ ଘନ ବୈଠକ ପାଳିଷାଦକୁ ଛାନିଆ କରି ପକାଇଛି। ଗୋଟିଏ ପଟେ ୩ ସେନା ମୁଖ୍ୟଙ୍କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷମତା ଓ ଅନ୍ୟପଟେ ରଣନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତ ଘଟଣାକୁ ନେଇ ପାଳିଷାଦରେ ଆତଙ୍କ ସୂଚି • ପୃଷ୍ଠା ୫ ଦେଖନ୍ତୁ

କେନ୍ଦ୍ର କ୍ୟାବିନେଟ୍‌ର ବଡ଼ ନିଷ୍ପତ୍ତି

ଜାତିଗତ ଜନଗଣନାକୁ ଅନୁମୋଦନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦।୪: କେନ୍ଦ୍ର କ୍ୟାବିନେଟ୍‌ର ବଡ଼ ନିଷ୍ପତ୍ତି। ସାରା ଦେଶରେ ଜାତିଗତ ଜନଗଣନା କରିବେ ମୋଦୀ ସରକାର। ଏ ନେଇ କ୍ୟାବିନେଟ୍‌ ବୈଠକରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି। ବୈଠକ ପରେ ଏ ସଂପର୍କରେ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଅକ୍ଷୟ ଚୌଧୁରୀ। ସେ କହିଛନ୍ତି, ମୋଦୀ ସରକାର ସାରା ଦେଶରେ ଜାତିଗତ ଜନଗଣନା କରିବେ। ଏହାବ୍ୟତୀତ ଚାଷୀଙ୍କ ହିତ ଓ ରାଜପଥ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ନିଷ୍ପତ୍ତି କ୍ୟାବିନେଟ୍‌ରେ ନିଆଯାଇଛି। ଶ୍ରୀ ବୈଷ୍ଣବ କହିଛନ୍ତି ଯେ ମୋଦୀ ସରକାର ସାରା ଦେଶରେ



ଜାତିଗତ ଜନଗଣନା କରିବେ। ଆଗାମୀ ଜନଗଣନା ସହ ଜାତି ଗଣନା ମଧ୍ୟ କରାଯିବ। ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସେ କଂଗ୍ରେସକୁ ଚାରିଟି କରି କହିଛନ୍ତି ଯେ ଜାତିଗତ ଗଣନାକୁ କଂଗ୍ରେସ ନିଜ ସ୍ଵାର୍ଥପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲା। ୧୯୩୧ ମସିହାରେ ଶେଷଥର ପାଇଁ ଜାତିଗତ ଜନଗଣନା କରାଯାଇଥିଲା। ଅର୍ଥାତ୍, ୯୪ ବର୍ଷ ପରେ ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ଜାତିଗଣନା କରାଯିବ। ସ୍ଵାଧୀନ ଭାରତରେ ପ୍ରଥମ ଥରପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଏହି ଗଣନା କରିବେ। ଶ୍ରୀ ବୈଷ୍ଣବ ଆହୁରି କହିଥିଲେ ଯେ ଶିଳାକୁ ସିଲଭର କରିବେ। • ପୃଷ୍ଠା ୫ ଦେଖନ୍ତୁ

କ'ଣ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତା ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଯାଇଅଛି?

ବ୍ୟାଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ

ଖାତାକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ନିଜର KYC ଅପଡେଟ୍ କରନ୍ତୁ

- » ଯଦି ଦୁଇ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ସମୟ ଧରି ଖାତାରେ କୌଣସି କାରବାର ନ ହୁଏ ତେବେ ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତା ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଯାଏ।
- » ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାଙ୍କର ଯେ କୌଣସି ଶାଖାରେ କିମ୍ବା କିଛି KYC ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର KYC ଅପଡେଟ୍ କରିନିଅନ୍ତୁ।

ଆରବିଆଇ କହେ... ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ, ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ!

ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ପାଇଁ 14440 କୁ ମିସ୍ତ କଲ୍ ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଭିଜିଟ୍ କରନ୍ତୁ <https://rbikehtahai.rbi.org.in/ia> ଫିଡ୍‌ବ୍ୟାକ୍ ଦେବା ପାଇଁ rbikehtahai@rbi.org.in କୁ ଲେଖନ୍ତୁ

ବନବିତରେ ଭାରି ଭାରତୀୟ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ
RESERVE BANK OF INDIA
www.rbi.org.in

ମଇ ଦିବସ-୨୦୨୫ ଅବସରରେ ମାନ୍ୟବର ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତା

'ମଇ ଦିବସ' ଅବସରରେ ମୁଁ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ଶ୍ରମିକ ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଉଛି।

ନିଜ ନିଜ ପରିସରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଷ୍ଠାପର ଭାବେ କର୍ମ କରି ନିଜ ପାଇଁ ତଥା ରାଜ୍ୟ ପାଇଁ ଗର୍ବ ଓ ଗୌରବର କାରଣ ହେବା ସହିତ ଏକ ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା-ବିକଶିତ ଭାରତ ଗଠନ ଦିଗରେ ଅବଦାନ ରଖିବାକୁ ମୁଁ ଆହ୍ଵାନ ଜଣାଉଛି।

(ହରି ବାବୁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର)

ଶ୍ରମିକ ଦିବସ ଅବସରରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଶୁଭେଚ୍ଛା

ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଶ୍ରମିକ ଦିବସ ଅବସରରେ ଓଡ଼ିଶାର ଶ୍ରମିକ ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ ମୋର ଆନ୍ତରିକ ଶୁଭକାମନା ଜଣାଉଛି। ଶ୍ରମ ହିଁ ସମୃଦ୍ଧିର ମୂଳଭିତ୍ତି। ଶ୍ରମିକ ସମାଜର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି, କଲ୍ୟାଣ ତଥା ଅଧିକାରର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପ୍ରତିବଦ୍ଧ। ଆସନ୍ତୁ, ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ଶ୍ରମିକ ମାନଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ନିମନ୍ତେ ଆମର ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରଖିବା।

(ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ)
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା



ବରଗଡ଼ (ଭାଷର ନ୍ୟୁଜ୍): ବୁର୍ଲା ଜିଲ୍ଲା ବିକାଶ ବିନାୟକ ହସ୍ତିକାଳଠାରେ ବିକାଶ ଗୁପ୍ତ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ଅବସରରେ ଏବଂ ୨୪ ତମ ବିକାଶ ଗୁପ୍ତ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ଅବସରରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ ହୋଇଯାଇଛି ।

ସି.ଏସ୍.ଏସ୍.ଟି ଯୁନିଟ୍ ଏବଂ ହସ୍ତିକାଳ ପରିସରରେ ଏକ କେଫେଟେରିଆକୁ ନିଜ କରକମଳରେ ଉନ୍ନତ କରିଥିଲେ । ହସ୍ତିକାଳର ସଭାରେ ସମସ୍ତ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦିନ ଅବସରରେ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଥିବାରୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଥିଲେ ।

ଡୁରୁକୁବାସୀ ପାଇଲେ ଆଲୋକ

ସମ୍ବଲପୁର (ଭାଷର ନ୍ୟୁଜ୍): ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା କୃଷି ଉପଖଣ୍ଡ ବାମନା ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ଅନ୍ତର୍ଗତ କିନାବଗା ପଞ୍ଚାୟତର ଡୁରୁକୁ ଗ୍ରାମରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ବିଜୁଳି ସଂଯୋଗ ଉଦଘାଟନ କରିଛନ୍ତି ମହା ରବିନାରାୟଣ ନାଏକ । ଦେଶ ସ୍ୱାଧୀନତା ପରେ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁଠାରେ ବିଜୁଳି ଆସିନଥିଲା, ସେଠି ଆଜି ଆଲୋକ ପହଞ୍ଚିଛି ।



ଉନ୍ନତ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ନୂଆ ଅଧ୍ୟାୟ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ମୁଁ ଏହି ଉନ୍ନତ ଥିବା ଶୋଭାପର୍ଚ୍ଚାକୁ ଉନ୍ନତ ଅନୁଭବ କରୁଛି ।

ଆଇନ ସଚେତନତା ଶିବିର

ନୂଆପଡା (ଭାଷର ନ୍ୟୁଜ୍): ନୂଆପଡା ସଦର ମହକୁମାରେ ଜିଲ୍ଲା ଆଇନସେବା ପ୍ରାଧିକରଣ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ନୂତନ ଭାରତୀୟ ନାଗରିକ ସୁରକ୍ଷା ସଂହିତା ଉପରେ ଏକ ସଚେତନତା କର୍ମଶାଳା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ।

ଆମ ପୋଲିସ ସମିତିର ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ



କୋଷାଗ୍ରମୁତା (ଭାଷର ନ୍ୟୁଜ୍): ନବକଳପୁର ଜିଲ୍ଲା କୋଷାଗ୍ରମୁତା ବ୍ଲକ ମାଝୀ ଧନୁଆ ଫଂଚାୟତ ସଦର ମହକୁମା ଠାରେ କୋଷାଗ୍ରମୁତା ପୋଲିସ ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ଆମ ପୋଲିସ ସମିତିର ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ।



କୂମ୍ଭୀର କୁମାରୀ ଏବଂ ସଖି କେନ୍ଦ୍ର ପରିଚାଳିକା ତପସ୍ୱିନୀ ପଣ୍ଡା ନିଜର ମତ ରଖୁଥିଲେ । ସମସ୍ତ ଅତିଥି ଓ ବକ୍ତା ଏଫ୍.ଆଇ.ଆର୍. ବେଲ, ସମନ, ଓଡ଼ିଶେଷ୍ଟ, ଅପିଲ, ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଇନଗତ ଅଧିକାର ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ନୂଆ ଆଇନରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରାଧିକାର ଉପରେ ପ୍ରାକ୍ତନ ଭାବରେ ଦୃଢ଼ୀଭାବରେ ଆଜିକାର ଏକ ଆଇନ ସଚେତନତା ଶିବିରରେ ଜିଲ୍ଲାର ସମସ୍ତ ତହସିଲଦାର, ଅତିରିକ୍ତ ତହସିଲଦାର, ବିଜିନ୍ ପୋଲିସ ଅଧିକାରୀ, ଜିଲ୍ଲାସରକାର ଅଧିକାରୀ, ବିଜିନ୍ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀ, ଆଇନ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ, ଟ୍ରେନି ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମଚାରୀ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର

ବୌଦ୍ଧ (ଭାଷର ନ୍ୟୁଜ୍): ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲା ରକ୍ତଦାନ ଠାରେ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ସମବାୟ ବର୍ଷ ଅବସରରେ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସମବାୟ ସମିତି ସମୂହର ଉପ ନିବନ୍ଧକ ହାଡ଼ିବନ୍ଧୁ ମହାକୁଡ଼ଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସ୍ୱରୂପ କୁମାର ପଣ୍ଡା ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗଦେଇ ଦେଇ ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ ।

ଗୋଇମୁଣ୍ଡି-ଚଳାନପଡ଼ା ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁ ମନ୍ଦିରର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ବଜ୍ରପାତରେ ୧୧ ଗୋରୁ ମୃତ

ଖଡ଼ିଆଳ (ଭାଷର ନ୍ୟୁଜ୍): ନୂଆପଡା ଜିଲ୍ଲା ଖଡ଼ିଆଳ ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଗୋଇମୁଣ୍ଡି-ଚଳାନପଡା ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁ ମନ୍ଦିର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭାପତି ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ ଖଡ଼ିଆଳ ବ୍ଲକ୍ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଗୌତମ ଚାଣ୍ଡି, ଯୋଗଦାନ କରିଥିବାବେଳେ, ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ପଲ୍ଲୀ ପ୍ରଗତି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଗୁରୁପାଧିକାରୀ, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ସ୍ୱଳ୍ପ



ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରଙ୍ଗାରଙ୍ଗ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଗୁରୁମା

ବାରିକ, ଗୁରୁଜୀ ରୂପନ ପ୍ରଧାନ, ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ରଣା, କିଶୋର ଗହାର, ବିଶିଷ୍ଟ କବି, ରୂପେଶ ଦଣ୍ଡସେନା, ପ୍ରକାଶ ପିତ୍ତଳା, ସେବାଳା ରବିତା ବନଞ୍ଚେର, ପରମେଶ୍ୱରା ବିଶି ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସମ୍ବୋଧନ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନିମନ୍ତ୍ରିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଶିକ୍ଷା ବିକାଶ ସମିତି ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରଧାନ, ସଂସ୍କୃତ ପ୍ରମୁଖ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ବିଭୃତ ଶ୍ରଦ୍ଧେଶ୍ୱର ଦଣ୍ଡସେନା, ସଂସ୍କୃତ ସଂଯୋଜକ ତଥା ଖଡ଼ିଆଳ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଧାନ ଅଧ୍ୟାପକ ସନାତନ ମିଶ୍ର ଯେନ ଦେଖିଲେ ।

ନାରାୟଣପାଟଣା ବ୍ଲକ୍ରେ ମଙ୍ଗଳବାର ରାତି ବାରବାଟୀରେ ହୋଇଥିବା କାଳ ବୈଶାଖୀର ପ୍ରଭାତରେ ଅନେକ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହୋଇଥିବା ଖବର ମିଳିଛି । ବୃକ୍ଷର ଲଙ୍ଘନବେତ୍ତା ପଞ୍ଚାୟତର ପୁଲବାତି ଗ୍ରାମରେ ୧୧ଟି ଗୋରୁଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ଖବର ପାଇ ପରଦା ସ୍ଥଳକୁ ଆଜି ପ୍ରାଣୀ ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକାରୀମାନେ ଗସ୍ତକରି ଖବର ସଂବେଦନ କରାଇ ଗୋରୁ ପାଳକଙ୍କୁ ହତାଶ କରିଛନ୍ତି ।



ମେ' ୧୦ରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଲୋକ ଅଦାଲତ

କନ୍ଧମାଳ (ଭାଷର ନ୍ୟୁଜ୍): କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ଆଇନସେବା ପ୍ରାଧିକରଣ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଜିଲ୍ଲା କୋର୍ଟ ପରିସରରେ ଏବଂ ଠାକୁର ସ୍ତରୀୟ ବିଚାର ବିଭାଗୀୟ କୋର୍ଟ ପରିସରରେ ଆସନ୍ତା ତା ୧୦.୦୫.୨୦୨୫ ରିକ୍ଷା ଶିବିର ଦିନ ଦ୍ୱିତୀୟ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଲୋକ ଅଦାଲତ - ୨୦୨୫ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ ବୋଲି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଜିଲ୍ଲା ଆଇନ ସେବା ପ୍ରାଧିକରଣ, କନ୍ଧମାଳ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ବିଦ୍ୟାସାଗର ଜ୍ଞାନ ମନ୍ଦିରର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ

କୃତିଷ୍ଣା (ଭାଷର ନ୍ୟୁଜ୍): ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା କୃତିଷ୍ଣା ଉପଖଣ୍ଡ ଅନ୍ତର୍ଗତ କମଳନିରା ବିଦ୍ୟା ସାଗର ଜ୍ଞାନ ମନ୍ଦିର ବିଦ୍ୟାଳୟର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଯୋଗଦାନ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମ୍ପାଦକ ଲୁଲେୟ ସାହୁଙ୍କ ସଭାପତି ରୂପେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ।



ପ୍ରଧାନ କର୍ମଚାରୀ ଅଧ୍ୟାପକ ଦ୍ୱାରିକା ପ୍ରସାଦ ଅଗ୍ରୱାଲ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ମୁରା ଯୋଗ ଦେଖିଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ବିଶ୍ୱମାନଙ୍କୁ ଦେବାପାଇଁ କୃତିଷ୍ଣା ରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଓ ସମାଜରେ ଏକ ଭଲ ମଣିଷ ହେବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ସହିତ ପିତା ମାତାଙ୍କୁ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟ ରହିଛି ବୋଲି

ପରାକ୍ଷରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିଗ୍ରହଣ କରିଥିବା, ସିଦ୍ଧା ପାଟିପାଳଙ୍କ କମଳନିରା ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଏଣ୍ଟ୍ରୀ ପରୀକ୍ଷାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ଓ ପ୍ରାୟାନ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମ୍ବଲପୁର ଏକଲବ୍ୟ ଏଣ୍ଟ୍ରୀ ପରୀକ୍ଷାରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଅତିଥି ଶ୍ରଦ୍ଧା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରମୁଖ ପୁସ୍ତକ ଯୋଗଦାନ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ ପ୍ରତି ପୁସ୍ତକ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା ।



ଲୋକଙ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୃଦୟର ଆଘାତ ମଧ୍ୟ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ଆଜିକାଲି ସୁଦ୍ଧା ପିଢ଼ିର ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟପେୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ହୃଦୟର ଆଘାତ ବଢ଼ିଯାଏ । ସୁଦୃଢ଼ିତା ମଧ୍ୟରେ ହୃଦୟର ଅଧିକ ଦେଖାଯାଉଛି । ହୃଦୟର ରକ୍ତ ପାଇବା ଏବଂ ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜର ଦୈନିକ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ଉଚିତ । ଉଷ୍ଣ ପାଣି ସହ ଆପଣଙ୍କ ଦିନ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ; ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ ଲେନ୍ସୁ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଶରୀରକୁ ବିଷମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ । ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ, ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ: ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖି ସାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ । ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ତାପ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ । ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ: ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ । ଫଳ ଏବଂ ଦାଦାମ ଉଚିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିପାରିବେ । ଏହା ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ହ୍ରାସ କରିବା ଏବଂ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।



ବିଶ୍ୱ ଗ୍ରୀକ ଦିବସ

ଆଜି ହେଉଛି ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଗ୍ରୀକ ଦିବସ । ଏମାନେ କେବଳ ଦେଶର ଭବିଷ୍ୟତ ନୁହେଁ, ଦେଶର ସମ୍ପଦ ଅଟନ୍ତି । ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ଗ୍ରୀକ ଦିବସର ଇତିହାସ ବହୁ ପୁରୁଣା । ସେତେବେଳେ ଗ୍ରୀକମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ବାରରୁ ଷୋଳ ଘଣ୍ଟା ଏପରିକି କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଅଠରୁ କୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା ଗ୍ରୀକମାନ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଥିଲେ । ଏପରିକି ସେମାନଙ୍କ ଶ୍ରମ କ୍ରମରେ ମଜୁରୀର ପରିମାଣ ବହୁତ କମ୍ ଥିଲା । ଏହାକୁ ଦୂଷ୍ଟରେ ରଖି ଗ୍ରୀକମାନେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ୧୮୮୬ ମସିହାରେ ଆମେରିକାର ଚକାଗୋ ସହରରେ ଗ୍ରୀକମାନେ ଧର୍ମପତ୍ର ତାଳି ଦେଇଥିଲେ । ସେମାନେ ଦିନକୁ ଆଠ ଘଣ୍ଟା କାମ କରିବାକୁ ଆନ୍ଦୋଳନ ଚଳାଇଥିଲେ ପୁଣିପତନୀରେ ସେମାନଙ୍କ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଦମନ କରିବାକୁ କୋରଦାର ପ୍ରସାଧ କରିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଉତ୍ତର କରିବା ପାଇଁ ରିପର୍ଟର, ଗୁଳିକାଣ୍ଡ ଓ ମିଥ୍ୟା ମକଦ୍ଦମାର ଭୟ ଦେଖାଇ ଏହି ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଦମନ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରି ବିଫଳ ହୋଇଥିଲେ । ଫଳସ୍ୱରୂପ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଆଠ ଘଣ୍ଟା ଗ୍ରୀକ ଦିବସ ଗ୍ରୀକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଆନ୍ଦୋଳନ ଅଧିକାରରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ବିଗତ ଦିନର ଏହି ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ମନେପକାଇ ବିଶ୍ୱର ଗ୍ରୀକଗୁଣୀ ସଂଘର୍ଷର ପ୍ରତୀକ ଭାବେ ମେ ୧ ତାରିଖକୁ ଗ୍ରୀକ ଦିବସ ରୂପେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପାଳନ କରି ଆସୁଅଛନ୍ତି ।



ଅକ୍ଷୟ ଦେବଗନ ଏବଂ କାଜୋଲଙ୍କ ଝିଅ ନିସା ଦେବଗନ ବର୍ତ୍ତମାନ ବଲିଉଡ଼ର ଦୂରରେ ଅଛନ୍ତି । ତଥାପି, ପ୍ରଶଂସକମାନେ ତାଙ୍କୁ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଦେଖିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । କାଜୋଲ ଏବଂ ଅକ୍ଷୟ ଏ ବିଷୟରେ ଅନେକ ଥର କଥା ହୋଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିସାଙ୍କର ବଲିଉଡ଼ରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାର କୌଣସି ଯୋଜନା ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମନାସ ମଲହୋତ୍ରା ବଲିଉଡ଼ରେ ନିସାଙ୍କୁ ପ୍ରବେଶ ବିଷୟରେ ଏକ ସଙ୍କେତ ଦେଇଛନ୍ତି । ମନାସ ମଲହୋତ୍ରା ନିସାଙ୍କୁ ଅନେକ ଫଟୋ ଶେୟାର କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଫଟୋଗୁଡ଼ିକରେ ସେ ଏଥିନିକ୍ ଅବତାରରେ ନଜର ଆସିଛନ୍ତି । ଫଟୋଗୁଡ଼ିକର କ୍ୟାପସନରେ ମନାସ ଲେଖିଛନ୍ତି - ନିସା ସିନେମା ଟୁମ୍ସୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଛି । ମନାସଙ୍କ ଏହି ଘୋଷଣା ଖୁବ୍ କମେଣ୍ଟ କରିଛନ୍ତି - ମୁଁ ତୁମର ଡେବ୍ୟୁ ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରିପାରୁ ନାହିଁ । ଫଟୋଗୁଡ଼ିକରେ, ନିସାଙ୍କୁ ଏକ ଲେହେଙ୍ଗାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ସେ ଗୋଲାପୀ ଏବଂ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଲେହେଙ୍ଗା ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ସେ ହାଲୁକା ମେକଅପ୍ ନେଇଥିଲେ । ଏହି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲୁକରେ ନିସା ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଉଛନ୍ତି । ନିସାଙ୍କ ଫଟୋ ଏବଂ ଭିଡିଓ ପ୍ରାୟତଃ ଭାଇରାଲ ହୁଏ । ପାଖାପାଖି ୦୧୦ ପାରମ୍ପରିକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କର ଲୁକକୁ ଲୋକେ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ନିସା ୨୦ ଏପ୍ରିଲ ୨୦୦୩ରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ବର୍ତ୍ତମାନ ତାଙ୍କୁ ୨୨ ବର୍ଷ ହୋଇଛି । ନିସା ସିଙ୍ଗାପୁରରୁ ପାଠ ପଢ଼ିଛନ୍ତି । ନିସା ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ସକ୍ରିୟ । ସେ ଜନସାଗ୍ରାମ ମାଧ୍ୟମରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରଶଂସକମାନଙ୍କୁ ଅପଡେଟ୍ ଦେଇ ଚାଲିଥାନ୍ତି ।



ତାଙ୍କ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ଶେୟାର କରିଛନ୍ତି । ସେ ସୁଲମି ପୁଲ୍‌ରେ ଅଛନ୍ତି । ଭିଡିଓରେ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ଏକ ଟି-ସାର୍ଟ ଏବଂ ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଏକ ଟୋପି ମଧ୍ୟ ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି । ପାଣିରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କର ଉତ୍ସାହ ଦେଖିବା ଯୋଗ୍ୟ । ବଡ଼ ମୁକ୍ତମେଣ୍ଟ ପାଇଁ ସେ ଏକ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦେଖାଯାଏ । ବ୍ୟାକ୍‌ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସ୍ୱର ମଧ୍ୟ ଶୁଣାଯାଉଛି, ଯିଏ ତାଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି । ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଏନର୍ଜୀରେ ପ୍ରଶଂସକମାନେ ବହୁତ ପ୍ରେରଣା ପାଉଛନ୍ତି । ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପୋଷ୍ଟରେ ପୁଅ ବବି ଦେଓଙ୍କ କମେଣ୍ଟ ସେକ୍ସନ୍‌ରେ ଏକ ହାର୍ଟ ଇମୋଜି ଦେଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଝିଅ ଜଣା ଦେଓଙ୍କ ମଧ୍ୟ



ବହୁତ ଭଲପାଇବା ଦେଇଛନ୍ତି । ପ୍ରଶଂସକମାନେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ, ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ତାଙ୍କ ପୁଅ ସନି ଦେଓଙ୍କ ଏବଂ ଦିଲୀପ କୁମାରଙ୍କ ଏକ ବହୁତ ପୁରୁଣା ଫଟୋ ସେୟାର କରିଥିଲେ । ସେ କ୍ୟାପସନରେ ଲେଖିଥିଲେ, “ଫିଲ୍ମ ‘ବେତାବ’ର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଦିଲୀପ ସାହେବଙ୍କ ପ୍ରେମପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଖାବାଦର ହାତ ସନିଙ୍କ ଉପରେ ଥିଲା ।” ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଫିଲ୍ମ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, “ତେଜି ବାଟୋ ମେ ଏିସା ଭଲ୍‌ଫ୍ରି ଡିଆଁ ପରେ ଚିରସବୁଜ୍ ଅଭିନେତା ‘ଇକ୍‌ସି’ରେ ନଜର ଆସିବେ । ଏହି ଫିଲ୍ମର ସୁଟିଂ ଶେଷ ହୋଇଛି ।



୮୯ ବର୍ଷରେ ବି ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଜମିରି ଲୋସୁ

୮୯ ବର୍ଷରେ ବୟସରେ ବି ଜମିରି ଲୋସୁ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛନ୍ତି ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର । ଏହାର ଝଲକ ଏବେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଦେଖାଯାଉଛି । ଯିଏ ଦେଖୁଛି ସିଏ କରୁଛି ପ୍ରଶଂସା । ବଲିଉଡ଼ର ‘ହା-ମାଆ’ ଭାବରେ ପରିଚିତ ଅଭିନେତା ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ଏବେ ୮୯ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲାଣି । ଏହି ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ସେ ନିଜକୁ ଫିଟ୍ ରଖୁଛନ୍ତି । ଏ ବୟସରେ ବି ସେ ଜମିରି ଲୋସୁ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛନ୍ତି । ଏହାର ଝଲକ ଏବେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଦେଖାଯାଉଛି । ଏବେ ସେ ଜନସାଗ୍ରାମରେ କିଛି ନୂଆ ଭିଡିଓ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି । ଏହା ଦେଖି ତାଙ୍କ ପୁଅ ବବି ଦେଓଙ୍କ ଏବଂ ଝିଅ ଜଣା ଦେଓଙ୍କ ତାଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରେମ ବର୍ଷା କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ସେ ସାହାହେଉ, ପ୍ରଶଂସକମାନେ ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ସମ୍ମାନ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି । ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ଏହି ଭିଡିଓଗୁଡ଼ିକୁ

ଅତୁଟ ପ୍ରାଣୀ ବିନା ପାଣିରେ ବଞ୍ଚି ପାରା ଜୀବନ



ପୂର୍ବ ଆଫ୍ରିକାର ଶୁଷ୍କ ଭୂମିରେ ବାସ କରୁଥିବା ଗେରେନୁକ ନାମକ ଏକ ଅତୁଟ ପ୍ରାଣୀ ବିଷୟରେ ଆପଣ ଜାଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯିବେ । ଏହି ପ୍ରାଣୀ ପାଣି ନ ପିଇ ସାରା ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାର ଅନନ୍ୟ କ୍ଷମତା ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା । ଏହାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ ହେଉଛି ଲିଟୋକ୍ସାନିଅସ ଥାଲେରି, ଏବଂ ଏହାକୁ ଲିଟାଫ ଗାଜେଲ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଗେରେନୁକ ମୁଖ୍ୟତଃ ଇଥ୍‌ଓପିଆ, ସୋମାଲିଆ ଏବଂ ତାଞ୍ଜାନିଆର କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଓ ଶୁଷ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହାର ଲମ୍ବା ଓ ପତଳା ବେକ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ହରିଣଙ୍କଠାରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କରିଥାଏ, ଯାହାର ଲମ୍ବା ୮୦ରୁ ୧୦୫ ସେମି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରାଣୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଗଛପତ୍ର, ଡାଳ, ଫୁଲ ଏବଂ ଫଳ ଖାଇ ନିଜର ଜୀବନ ବକାୟ ରଖୁଥାଏ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ହେଲା, ଏମାନେ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଗଛପତ୍ରରୁ ମିଳୁଥିବା ଜଳାୟୁ ଅଂଶ ହିଁ ଏମାନଙ୍କ ଶରୀରର ପାଣି ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଥାଏ । ଗେରେନୁକର ଶାରୀରିକ ଗଠନ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚମତ୍କାର । ଏହାର ଅନନ୍ୟ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏହାକୁ ଉଚ୍ଚ ଗଛରୁ ଖାଦ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ, ଶିକାରୀଙ୍କଠାରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଏମାନେ ଘଣ୍ଟା ପ୍ରତି ୬୪ କିଲୋମିଟର (ପ୍ରାୟ ୪୦ ମାଇଲ) ବେଗରେ ଦୌଡ଼ିପାରନ୍ତି । ଏହି ଅସାଧାରଣ ପ୍ରାଣୀ ପ୍ରକୃତିର ଏକ ଜୀବନ୍ତ ଉଦାହରଣ ଯେ କିପରି କଠିନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନ ନିଜର ରାକ୍ଷା ଖୋଜିପାରେ । ଗେରେନୁକର ଏପରି ଅତୁଟ କ୍ଷମତା ଏହାକୁ ପୃଥିବୀର ଅନ୍ୟତମ ଆକର୍ଷଣୀୟ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାନ ଦେଇଛି ।

ଆପଣ ଡିପ୍ରେସନରେ ରହୁଛନ୍ତି କି ? ତେବେ ଜାଣନ୍ତୁ କ'ଣ ରହିଛି ଏହାର କାରଣ ?

ବେଳେବେଳେ କୌଣସି କାରଣରୁ ଆମେ ଦୁଃଖୀ, ଉଦାସ ରହିଥାଉ । ଅନେକାଂଶ ସମୟରେ ଦୁଃଖୀ ହେବାର କୌଣସି କାରଣ ହିଁ ନଥାଏ । ଅନେକ ଲୋକ କୁହନ୍ତି ଉଦାସ ହୋଇ ରହିବା ଅଜ୍ଞାପିତ ଥାଏ । ହେଲେ ଦୁଃଖ ପଛରେ କାରଣ ଲୁଚି ରହିଥାଏ । ବାରମ୍ବାର ଦୁଃଖୀ, ଉଦାସ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଡିପ୍ରେସନର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।



ପାଣିପାଗ, ପରିବେଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ନିଦରେ କମି, ହର୍ମୋନାଲ ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଗର୍ଭବତୀ ସମୟରେ ଦୁଃଖୀ, ଉଦାସ ଅନୁଭବ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏକସାଧାରଣ, ମେଡିଟେସନ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ଫଳରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଆମକୁ ରିଲାକ୍ସ ଲାଗିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆପଣ ଉଦାସ ଏବଂ ଦୁଃଖୀ ରହୁଛନ୍ତି କି ? ତେବେ ଜାଣନ୍ତୁ କେଉଁ କାରଣରୁ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ।
ବ୍ୟାୟାମକୋଳିକାଳ କାରଣ: ଯଦି ଆପଣ ଉଦାସ ରହୁଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ସେତେବେଳେ ଏବଂ ବୋଧାତ୍ମକ ହରମୋନ ହୋଇଥାଇପାରେ । ଅକ୍ଟିଭେସନ, ବେସୋପ୍ରାସନ ଏବଂ ଏକ୍ସୋଜେନି, ଓପିଉଜଡ ଭଳି ରାସାୟନିକ ପ୍ରୋଲୁକ୍ସିନ ଏବଂ ବେଷୋଷୋରୋଲ ଭଳି ହର୍ମୋନ ଥିବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ କାହିବା ଭଳି ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ । ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଆପଣ କାହିକି ଦୁଃଖୀ ରହୁଛନ୍ତି ତା'ର କାରଣକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।
ହର୍ମୋନାଲରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ : ଡିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ହରମୋନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ଫଳରେ ମନୋଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା, ନର୍ଭସନେସ, ପ୍ରେସର ଏବଂ ଦୁଃଖ ଉଦାସ ଭଳି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାପ୍ତ କିମ୍ବା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ହରମୋନ ଅସନ୍ତୁଳନ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଦୁଃଖ, ଉଦାସକୁ ବକାଇଦେଇଥାଏ ।
ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ : ବେଳେବେଳେ ଆତ୍ମତ ପାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଦୁଃଖୀ ଉଦାସ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ । ଯାହା ଆମକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ହଠାତ୍ ପୁରୁଣା କଥାକୁ ନେଇ ଆମେ ଦୁଃଖୀ ହେଇଯାଉ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ସେସବୁ ଜାଣି ପାରିନଥାଉ ।
ପରିବେଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ : ଯଦି ଆପଣ ବାରମ୍ବାର ଉଦାସ ରହୁଛନ୍ତି ତେବେ ପରିବେଶ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅନେକ ଗବେଷକ କୁହନ୍ତି ଯେ, ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ସେତେବେଳେ ସ୍ତରକୁ ବଳାୟ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅନ୍ଧାରରେ ରହିବା ଅପେକ୍ଷା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଦୁଃଖକୁ ଦୂର କରି ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

