

କରୋନା ମହାମାରୀରେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ସହାୟତା କରି ଦେଶବାସୀ ପ୍ରାଣସା ପାଉଁଟିଥିବା ଅଭିନେତା ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରଦୀପା ଦେବୀ ସମ୍ପର୍କରେ ମତ ରଖୁଛନ୍ତି। ସେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ହେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିବା ଅନେକ ସେଲିବ୍ରିଟି ତଥା ଜନସାଧାରଣ କହୁଥିବାବେଳେ ରାଜନୀତିରେ ଯୋଗଦେବାକୁ ସାମ୍ୟ କରିଦେଇଛନ୍ତି। ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ସେ କହିଛନ୍ତି, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ହେବା କଥାଟା ଚିନ୍ତା ଅଧିକ ହୋଇଯାଇଛି। ଆମର ଜଣେ ଦକ୍ଷ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଅଛନ୍ତି। ଏତେ ଦୂର ଦୈନିକ ସେବାକୁ ସେ ବହୁତ ଛୋଟ। କମ୍ ବୟସରେ ରାଜ୍ୟ ଗାନ୍ଧୀ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ହୋଇଥିଲେ କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଭଲ ପରିସ୍ଥିତି ଥିଲା। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କର କୌଶଳ ଅଧିକତା ନାହିଁ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି।

ସମାଜିକୀଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ

ସମୟ ବଦଳିଛି। ହେଲେ ସମାଜିକୀ (ଗ୍ରାହକେଣ୍ଡର)ଙ୍କୁ ନେଇ ଆଜି ବି ବଦଳିପାରିନି ମାନସିକତା। ଭାରତ ସମେତ ଅନେକ ଦେଶରେ ଆଜି ବି ସେମାନେ ଭେଦଭାବର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି। ହେଲେ ବାଲ୍ୟଦେଶରେ ଏଭଳି ବର୍ଗିକ ଚିତ୍ର ସାମାନ୍ୟ ଭଳି। ଏହି ପୃଥିବୀ ବହୁଳ ଦେଶର ସ୍ଥାନୀୟ କମ୍ୟୁନିଟି ସମାଜିକୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖୋଲି ଦେଇଛନ୍ତି କର୍ମନିଯୋଜନର ବାଟ। ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅଗ୍ରାଧିକାର ମିଳିବା ପରେ ଗ୍ରାହକେଣ୍ଡରମାନେ ସମ୍ମାନର ସହ ବଞ୍ଚିବା ଲାଗି ରାସ୍ତା ଖୋଲିଛି।



ନିୟୁତ୍ରି ଡ୍ରାଉ ଖୋଲିଦେଲେ ବାଲ୍ୟଦେଶୀ କମ୍ୟୁନିଟି

ଭାବା: ଭାରତ ଭୂମିରେ କ୍ଷୁଦ୍ର, ଅଧିକ ଜିତିପିରେ ଦୁର୍ଗତିରେ ଆମକୁ ବହୁଥିବା ପଡ଼ୋଶୀ ଦେଶ ବାଲ୍ୟଦେଶ ନିଜର ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣମ ଲତାହାସ, ସାଧାରଣ ସଂଗ୍ରାମକୁ ନେଇ ସବୁବେଳେ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହି ଆସିଛି। ପାକିସ୍ତାନରୁ ବିଭାଜନ ହୋଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ର ମାନ୍ୟତା ହାସଲ କରିବା ପରେ ଏଠାକାର ସାମାଜିକ ଚିତ୍ର ବଦଳିବାରେ ଲାଗିଛି। ଏକଦା ଉପେକ୍ଷିତ ହୋଇ ରହିଥିବା ଗ୍ରାହକେଣ୍ଡର ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ଲାଗି ନିୟୁତ୍ରି ଡ୍ରାଉ ଖୋଲି ଦେଇଛନ୍ତି ସ୍ଥାନୀୟ କମ୍ୟୁନିଟି। କାରଖାନା କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ଏଭଳି ନିଷ୍ପତ୍ତି ପଛରେ ରହିଛି ସମାଜିକୀଙ୍କ ପ୍ରତି ସରକାରଙ୍କ ଉଦ୍ଦାର ମନୋଭାବ। ନିଜତର ବାଲ୍ୟଦେଶର ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ପୁସ୍ତାଫା କମଲ ସ୍ଥାନୀୟ କମ୍ୟୁନିଟିରେ ଗ୍ରାହକେଣ୍ଡରଙ୍କ ନିୟୁତ୍ରି ନେଇ ବଡ଼ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି। ଯଦି କୌଣସି କମ୍ୟୁନିଟି ନିଜର ସମୁଦାୟ ମାନବ ସମ୍ବଳର ୧୦% ସମାଜିକୀଙ୍କୁ ନିୟୁତ୍ରି ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ଉଚ୍ଚ କାରଖାନାର ମୋଟ ଟାଙ୍କୁର ସିଧାସଳଖ

୫% ରିହାତି ମିଳିବ, ଅଥବା ନିୟୁତ୍ରି ପାଇଥିବା ଗ୍ରାହକେଣ୍ଡରଙ୍କ ହୋଟ ବରମାର ହାରହାରି ୭୫% ସରକାର ବହନ କରିବେ। ସରକାରଙ୍କ ଏଭଳି ଏକ ବଡ଼ ଘୋଷଣା ସ୍ଥାନୀୟ କମ୍ୟୁନିଟିଙ୍କୁ ଲାଗି ସୁଯୋଗ ଆଣିଦେଇଛି। ଆର୍ଥିକ ଫାଇଦା ଲାଗି ସେମାନେ ଏବେ ଗ୍ରାହକେଣ୍ଡରଙ୍କୁ କମ୍ୟୁନିଟି ମୁହାଁ କରାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି। ସୂଚନାସୋପା, ବାଲ୍ୟଦେଶର ଜନସଂଖ୍ୟା ୧୬ କୋଟି ୬୦ ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ। ବେସରକାରୀ ଭାବେ ସେଥିରୁ ୨ ଲକ୍ଷରୁ ବେଶି ସମାଜିକୀ। ତେବେ ସରକାରୀ ହିସାବରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ୧୦,୦୦୦ରେ ସୀମିତ। ବିକାଶଶୀଳ ଏବଂ ପଛୁଆ ଦେଶରେ ଗ୍ରାହକେଣ୍ଡରଙ୍କ ଜୀବନ ଅତି ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ। ଜୀବନକୁ ସାଧାରଣ ଭଙ୍ଗରେ ବଞ୍ଚିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସାମାଜିକ, କର୍ମନିୟୁତ୍ରି, ଶିକ୍ଷା ଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାଜିକୀମାନେ ଭେଦଭାବର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି। ଘରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପହସ୍ତ

ମର୍ଯ୍ୟାଦା ମିଳୁନାହିଁ। ସବୁଆଡ଼ୁ ନିରାଶ ହେବାପରେ ସେମାନେ ମାନସିକ ଦୁର୍ଗତିରେ କାଳଟିପାତ କରୁଛନ୍ତି। ଅଧିକାଂଶ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଆପଣାଣ ନେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି। ବାଲ୍ୟଦେଶରେ ୨୦୧୩ରେ ଗ୍ରାହକେଣ୍ଡରଙ୍କୁ ବୃତ୍ତୀୟ ଲିଙ୍ଗୀ ମାନ୍ୟତା ମିଳିଥିଲା। ଏହାପରେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନଧାରଣ ଶୈଳୀରେ ବୃତ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି। ସେମାନଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟସ୍ତ୍ରୋତରେ ସାମିଲ କରିବାକୁ ସରକାର ବହୁବିଧ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉଛନ୍ତି।

ପ୍ରଥମ ଗ୍ରାହକେଣ୍ଡର ଆଙ୍କର

ତତ୍ପରୁ ଆନାନ ଶିଶିର। ବାଲ୍ୟଦେଶର ଏହି ୨୯ ବର୍ଷୀୟ ଆଙ୍କର ଚଳିତବର୍ଷ ପ୍ରଥମାଂଶରେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ଶିରୋନାମା ପାଇଥିଲେ। ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ ଜଣେ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପାଇଥିବା ତତ୍ପରୁ ଜୀବନର କୋଳମମତି ବୟସରେ ଯୌନ ଶୋଷଣର ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ।



ପରେ ସେ ମାଷ୍ଟର ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିଥିଲେ। ଏହାପରେ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଜଗତରେ ପାଦ ରଖିବାକୁ ମନ ବଳାଇଥିଲେ। ପ୍ରଥମ ଉଦ୍ୟମରେ ବିଫଳତାର ସାମ୍ନା କରିଥିବା ତତ୍ପରୁ ନିଜର ଉତ୍ସାହ ଉଚ୍ଚାଠାରୁ, ଅଧ୍ୟାପକ ଏବଂ କଠୋର ପରିଶ୍ରମ ବଳରେ ଜଣେ ଆଗଧାଡ଼ିର ଆଙ୍କର ଭାବେ ଛୁଟି ସୁଦ୍ଧା କରପାରିଛନ୍ତି।

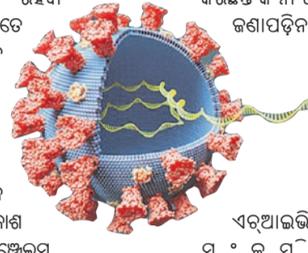
ହାଇସ୍କୁଲରେ ପୁଟବଲ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ୩୨ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍

ନିକୋରାମ: ହାଇସ୍କୁଲ ପିଠି ପୁଟବଲ ଖେଳୁଛନ୍ତି ଜଣେ ବାଳିକା। କଥାଟା ଶୁଣିବା ମାତ୍ରରେ ହୁଏତ ଅନେକ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପାରିବ। କିନ୍ତୁ ଏମିତି ହାଇସ୍କୁଲ ପିଠି ବେଶ୍ ସୁନ୍ଦରଭାବେ ପୁଟବଲ ଖେଳିପାରୁଛନ୍ତି ନିକୋରାମର ସିଦ୍ଧି। ପୁଟବଲ ଖେଳରେ ତାଙ୍କର ଏଭଳି ଭଲ ପ୍ରତିଭା ଦେଖି ଏବେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ସେ ଖୁବ୍ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି। ସାଧାରଣତଃ ହାଇସ୍କୁଲ ପିଠି ଯେଉଁଠି ଝିଅମାନେ ଚାଲିବା ପାଇଁ ବେଳେବେଳେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି, ସେଠି ପୁଟବଲ ଖେଳିବା କଥା ନିଶ୍ଚିତ କଷ୍ଟକର। କିନ୍ତୁ ନିକୋରାମର ଜଣେ ସୁଲଭାତ୍ରୀ ସିଦ୍ଧି ରେମଗୁଡ଼ପଲ ଏବେ ଜଣେ ପୁଟବଲରଭାବେ ବେଶ୍ ପରିଚିତ ହୋଇପାରିଛନ୍ତି। ସେ ଏବେ ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀର ଛାତ୍ରୀ



କରି ପାରୁଛନ୍ତି। ସିଦ୍ଧିଙ୍କ ପୁଟବଲ ଖେଳୁଥିବା ବେଳର ଏକ ଭିଡିଓ ଏବେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଭାଇରାଲ ହେବା ପରେ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଆକର୍ଷଣ କରି ପାରିଛନ୍ତି। ସାଧାରଣ ଲୋକେ ତ ଏହି ଭିଡିଓ ଦେଖି ବେଶ୍ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ହଜାର ହଜାର ସଂଖ୍ୟାରେ କମେଣ୍ଟ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏମିତିକି ନିକୋରାମର କ୍ରୀଡାମନ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ସିଦ୍ଧିଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ପ୍ରତିଭା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି। ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଏବେ ଏହାକୁ ୫୦ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଦେଖି ସାରିଲେଣି ଏବଂ ସିଦ୍ଧି ଏବେ ଲେଡିସଲର ଭାବେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ହାସଲ କରିପାରିଛନ୍ତି। ତେବେ ଏହି ଲେଡିସଲର ଜଣକ ପୂର୍ବରୁ ରାଜ୍ୟ ତଥା ଜାତୀୟସ୍ତରର ବହୁ ପୁଟବଲ ଚାମ୍ପିୟନଶିପରେ ମଧ୍ୟ ଭାଗ ନେଇ ନିଜ ପ୍ରତିଭା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିସାରିଛନ୍ତି।

କୋହାହୁବର୍ଗ: ଜଣେ ୩୨ ବର୍ଷୀୟା ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ୩୨ ଥର ମୁ୍ୟତେଶନ କରିଛି। ଏହାପାଇଁ ପକ୍ଷିଭୂତ ଥିବା ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର ଏହି ମହିଳା ୨୧୬ ଦିନ ଧରି କରୋନାରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ରହିବା ପରେ ଭୂତାଣୁ ଏତେ ପ୍ରକାରର ମୁ୍ୟତେଶନ କରିଥିବା ବିଜ୍ଞାନେତ୍ୱ ଇ ନ୍. ସ। ଇ ତ ଚ୍. ପକ୍ଷରୁ ମେଡ୍ରିକ୍ସିକ୍ ମେ ଡି କ। ଲ ଜର୍ମାନରେ ଏକ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ଲକ୍ଷ୍ ଏକ୍ସେଲସ୍ ସଂ କ୍ର ମି ତ ବ୍ୟକ୍ତି କରୋନାରେ ଶୀଘ୍ର ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥିବା ନେଇ କୌଣସି ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏଭଳି ମାମଲା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ବିଶ୍ୱ ଅନେକଦୃଷ୍ଟିଏ କରୋନା ମ୍ୟୁଟାଣ୍ଟରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଯିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି।



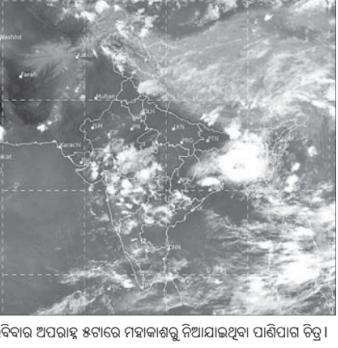
ଜନ୍ମଦିନରେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଉପହାର

ମୁଖା: ବଲିଉଡ ଗାୟିକା ନେହା କନ୍ଧର ରବିବାର ନିଜର ୩୩ତମ ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ କରିଛନ୍ତି। ବିବାହ ପରେ ଏହା ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଜନ୍ମଦିନ। ସ୍ୱାମୀ ରୋହନପ୍ରୀତ ସିଂଙ୍କ ସହ ଏହି ଜନ୍ମଦିନକୁ ଅତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ସେ ପାଳିଛନ୍ତି। ରୋହନପ୍ରୀତ ଏହି ଅବସରରେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ନେହାଙ୍କୁ ନିଆରା ଭଙ୍ଗରେ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି। ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମିନିଟ୍ରେ ତାଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବାକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ମଧ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି। ନେହାଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନରେ ପୋଷ୍ଟ ଶେୟାର କରି ଲେଖିଛନ୍ତି ମୁଁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେତିକି ତୁମର ଯତ୍ନ ନେଇଛି ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନେବି। ମୁଁ ତୁମକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି କରୁଛି ଯେ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ତୁମ ସମସ୍ତ ଖୁସି ଦେବି।



କେମିତି ରହିବ ଆଜିର ପାଗ

ରାଜ୍ୟ- ଆସନ୍ତା ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମୟୂରଭଞ୍ଜ, କେନ୍ଦୁଝର, ଭଦ୍ରକ, ବାଲେଶ୍ୱର, ଯାଜପୁର, କୋଣାର୍କ, କଟକ, ନୟାଗଡ଼, କୋରାପୁଟ, ମାଲକାନଗିରି, ଡେଢାକାନା ଆଦି ଜିଲ୍ଲାରେ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଘଡ଼ଘଡ଼ି ସହ ବର୍ଷା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳ- ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆକାଶ ଆଂଶିକ ମେଘା। ରହିବା ସହ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ସାମାନ୍ୟତା ମଧ୍ୟ ଧରଣର ବର୍ଷା ହୋଇପାରେ। ସୋମବାର ଦିନର ସର୍ବାଧିକ ତାପମାତ୍ରା ୩୯ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍ସିୟସ୍ ଏବଂ ସର୍ବନିମ୍ନ ତାପମାତ୍ରା ୨୮ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍ସିୟସ୍ ରହିବ ବୋଲି ପୂର୍ବାନୁମାନ କରାଯାଇଛି। ରବିବାର ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ରେକର୍ଡ ହୋଇଥିବା ତାପମାତ୍ରା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦିଆଗଲା।



ସ୍ଥାନ	ସର୍ବାଧିକ ତାପମାତ୍ରା	ସର୍ବନିମ୍ନ ତାପମାତ୍ରା
ବାଲେଶ୍ୱର	୩୭.୦	୨୬.୫
ଭୁବନେଶ୍ୱର	୩୮.୪	୨୬.୬
କଟକ	୩୮.୫	୨୫.୫
ଯାଜପୁର	୩୩.୫	୨୯.୨
ଭୁବନେଶ୍ୱର ଗୋପାଳପୁର ପୁରୀ	୩୮.୬	୨୮.୦
ଅନୁଗୋଳ	୩୫.୦	୨୯.୫
ବାରିପଦା	୩୯.୬	୨୬.୬
ଖାରବୁଣୁଡ଼ା	୩୮.୮	୨୬.୨
କେନ୍ଦୁଝର	୩୫.୨	୨୬.୨
ସମ୍ବଲପୁର	୩୮.୩	୨୬.୬
ସୁନ୍ଦରଗଡ଼	୪୧.୦	୨୬.୫
ହାରଲୁଦ	୩୭.୫	୨୬.୬
ତାଳଚେର	୩୮.୬	୨୬.୦
ଜବାନପାଟଣା	୪୦.୦	୨୬.୦
ବଲାଙ୍ଗୀର	୪୧.୦	-
କୋରାପୁଟ	୩୫.୨	୨୦.୦
ଫୁଲବାଣୀ	୩୬.୫	୧୯.୦
ଚିତ୍ରକୋଟ	୪୨.୫	୨୬.୩
ମାଲକାନଗିରି	୩୯.୦	୨୬.୦
ସୋନପୁର	୩୯.୬	୨୬.୦
ସାରଳାପୁର	୩୫.୫	୨୬.୦
ନୟାଗଡ଼	୩୮.୫	୨୬.୦
ବୌଦ୍ଧ	୪୦.୦	୨୬.୫
ଛତ୍ରପୁର	୩୫.୦	୨୬.୦
ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି	୩୭.୫	୨୬.୦
ରାୟଗଡ଼ା	୩୬.୮	୨୫.୨

ପାଣି ଚୋରି ଜରିବେ ଯତ୍ନ

କନ୍ଧପୁର: ପାଣି ଚୋରି ରୋକିବା ପାଇଁ ରାଜସ୍ଥାନର ହନୁମାନଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ପ୍ରଥମ ପୋଲିସ୍ ଥାନା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯିବ। ସ୍ଥାନୀୟ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ କୋଳାଭୂତ ବାରମ୍ବାର ପାଣି ଚୋରି ଅଭିଯୋଗ ହେବା ପରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ କଡ଼ା ପହରା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। ଏହାକୁ ରୋକିବା ଲାଗି ୬୦ ଯତ୍ନରେ ନିଯୋଜିତ କରାଯିବ। କେନ୍ଦ୍ର ଅଞ୍ଚଳରେ ୧୨ଟି ନୂଆ ଥାନା ସ୍ଥାପନ କରାଯିବା ଲାଗି ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି। ବିକାଶରେ ରେଖିତ ସ୍ଥାନୀୟ ହେବାକୁ ଥିବା ଥାନାରେ ଜଣେ ଇନସ୍ପେକ୍ଟର, ୫ ଜଣ ସବ୍ ଇନସ୍ପେକ୍ଟର, ୬ ଏସ୍ଆଇ, ୮ ହେଡ୍ କନଷ୍ଟେବଲ, ୪୦ କନଷ୍ଟେବଲ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ। ଗତ ୪ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ହନୁମାନଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୬୪ଟି ପାଣି ଚୋରି ମାମଲା ରୁକ୍ଷ ହୋଇଛି। ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ସର୍ବାଧିକ ୨୮ଟି ଭିରାନି ପୋଲିସ୍ ଥାନା ଅଞ୍ଚଳରେ ଘଟିଛି।

ମନେ ପଡ଼ୁଛି

ଏକାଦଶୀ ଉପଲକ୍ଷେ ଅଶୁଳ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି

ସ୍ମରଣ ଚନ୍ଦ୍ରମଣୀ ମାଆ
ସ୍ଥାନ: ଝାରପଡ଼ା, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ଆବିର୍ଭାବ: ୧୫/୦୫/୧୯୪୮
ତିରୋଧାନ: ୨୮/୦୫/୨୦୨୧

ଏକାଦଶୀ ଉପଲକ୍ଷେ

ଏକାଦଶୀ ଉପଲକ୍ଷେ

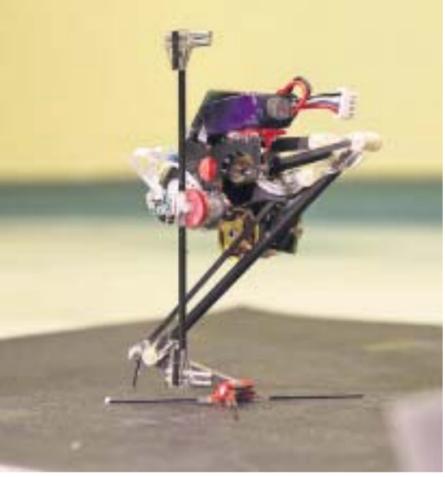
ଏକାଦଶୀ ଉପଲକ୍ଷେ

ଅଶୁଳ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି

ଏହୁଁ ଚରଣ ନାୟକ
ତିରୋଧାନ: ଦେବ୍ୟ କୃଷ୍ଣ ଦାସଶା
୧୫/୦୫/୨୦୦୪
DCN, Your efficiency, intel-
ligence, sense of justice crystal
clear mind became your greatest
enemy you will remain alive for
ever in their crying hearts who
understood you Kuni.
D-20848

ଜଞ୍ଜିଙ୍ଗ ରୋବୋ

ଆଜିକାଲି ବିଭିନ୍ନ କାମରେ ରୋବୋର ସହାୟତା ନିଆଯାଉଛି । ଏପରି କି ଅପରେଶନ ପରି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାମରେ ରୋବୋ ମଧ୍ୟ ସହଯୋଗ କରୁଛି । ତେବେ ନିକଟରେ ଏପରି ଏକ ରୋବୋ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ଯାହା ରୋଟିଏ ଗ୍ଲାନରୁ ଅନ୍ୟ ଗ୍ଲାନକୁ ତେଜି ପାରିବ । ଏହାକୁ 'ଜଞ୍ଜିଙ୍ଗ ରୋବୋ' ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି । ଆମେରିକାର ବୋଷ୍ଟନସ୍ଥିତ ଏକ କମ୍ପାନୀ ଏଭଳି ହାଇଟେକ୍ ରୋବୋ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି । ବାଟରେ ଚାଲିବା ସମୟରେ ଯଦି କିଛି ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ତେବେ ଏହି ରୋବୋ ସହଜରେ ଆଗକୁ ତେଜି ଚାଲିଯାଇପାରିବ । ଯଦି ଚାଲିବା ସମୟରେ ଏହା ପଡ଼ିଯାଏ, ତେବେ ନିଜେ ଠୁଣି ଥରେ ଉଠି ଆଗକୁ ଯାଇପାରିବ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହି ରୋବୋ କେତେକ କାମକୁ ଅନାୟାସରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରିପାରିବ ବୋଲି ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ସଂସ୍ଥା ପସରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।



ମେଦବହୁଳତା ଓ ଆକ୍ସିଆ

ଆକ୍ସିଆ ଏକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିତ ସମସ୍ୟା । ଏହାର ଗ୍ଲୋୟା ଉପଚାର ନାହିଁ । ତେଣୁ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଚିକିତ୍ସିତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ବା ମେଦବହୁଳତା ଯୋଗୁ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଜଣେ ଆକ୍ସିଆ ରୋଗୀ ନିଜ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ଯେତିକି ସଚର୍କ ରହିବା ଦରକାର ତା' ସହ ନିଜର ଓଜନ କିପରି ସଫଳତା ରହିବ ସେ ନେଇ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ଲଣ୍ଡନ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ଛାତିରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି



ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ଚାଲିକାରେ ତତକା ଫଳପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ବାହାରକୁ ବୁଲିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ତେବେ ନାକ ଏବଂ ପାଦକୁ ପରିଷ୍କାର କପତା କିମ୍ବା ମାଷ୍ଟରେ ଭାଲିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ବାହାରର ଧୂଳିକଣା ଶରୀର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଆହୁରି ବୃଦ୍ଧିପାଇବ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଯଦି ଆପଣ ଆକ୍ସିଆ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ତେବେ ଏ ନେଇ ନିଜକୁ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ମନରେ ନକାରାତ୍ମକ ମାନସିକତା ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ ।



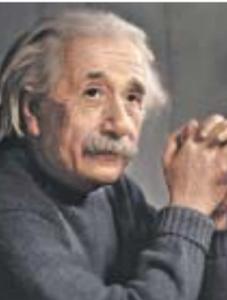
ନିଉଟନୀୟ ଓ ଆଇନଷ୍ଟାଇନୀୟ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ

ଆମେ ଚେକାଟିଏ ପିକିଲେ ତାହା ଉଠିବ ବୋଲି କିଛି ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇ ପୁଅଟିଏ ପୁଷ୍ପକୁ ଖସି ପଡ଼ୁଛି । ଫଳଟିଏ ପାଟିଲେ ଗଛରୁ ଛିଣ୍ଡିଯାଇ ତଳେ ପଡ଼ୁଛି । ଏହା କାହିଁକି ହେଉଛି? ପୃଥିବୀର ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ବଳ ଚେକାଟିକୁ କିମ୍ବା ଫଳଟିକୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ଆଣୁଥିବାରୁ ତାହା ପୁଅଟିଏ ପୁଷ୍ପରେ ପଡ଼ୁଛି । ଏହି ଘଟଣା ଅନାଦିକାଳରୁ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଉଥିଲେ ମୁକା ପୃଥିବୀର ଦୁଇଜଣ ବିଶିଷ୍ଟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏହା ଉପରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରି ତାହାର କାରଣ ବାହାର

ଏହା ଥିଲା ୧୬୭୬ ମସିହାର ଘଟଣା । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଖୋଲିବା ପରେ ନିଉଟନ କେମ୍ବ୍ରିଜ୍ ଗଲେ । କିନ୍ତୁ ଫଳ ପଡ଼ିବା ଉପରେ ସେ ଚିନ୍ତାରେ ନିମଗ୍ନ ରହୁଥିଲେ । ସେତେବେଳକୁ କୋପରନିକସଙ୍କ ସୌରକେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମତ ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇଗଲାଣି ଏବଂ ଜର୍ମାନୀ କୋପର୍ନିକସଙ୍କ କୋପରନିକସ କେପଲର(୧୫୭୧-୧୬୩୦)ଙ୍କର ତିନୋଟି ଗ୍ରହ ଗୁଣ୍ଡନ ନିୟମ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲାଣି । ଏହାର ପ୍ରଥମ

ପ୍ରଥମେ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ନିୟମଟି ହେଉଛି, ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁକୁ ଆକର୍ଷଣ କରେ । ଆକର୍ଷଣ ବଳ ବସ୍ତୁ ଦୁଇଟିର ବସ୍ତୁତ୍ୱର ରୁଣ୍ଡଫଳ ସଙ୍ଗେ ସମାନୁପାତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଦୂରତାର ବର୍ଗ ସହ ପ୍ରତିଲୋମାନୁପାତି ।

୧୬୮୨ ମସିହାରେ ଦେଖା ଦେଇଥିବା ଧୂମକେତୁର କକ୍ଷ ଗଣନା କରି ପ୍ରକାଶ କଲେ ଯେ ଏହି ଧୂମକେତୁ ପୂଣି ୧୬୮୨ ଖ୍ରୀଷ୍ଟମାସ ଦିନ ଆକାଶରେ ଦେଖାଦେବ । ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟକୁ ସତ୍ୟ ପ୍ରମାଣ କରି ତାହାହିଁ ହେଲା । କିନ୍ତୁ ସେତେବେଳକୁ ହ୍ୟାଲେ ଓ ନିଉଟନ ଇହଧ୍ୟାନ ତ୍ୟାଗ କରିସାରିଥିଲେ । ଏହି ଧୂମକେତୁର ନାମ ଦିଆଯାଇଛି 'ହ୍ୟାଲେ ଧୂମକେତୁ' ଏହା ଏହା ହ୍ୟାଲେଙ୍କ



ଆଇନଷ୍ଟାଇନ



ଆଇଜାକ୍ ନିଉଟନ

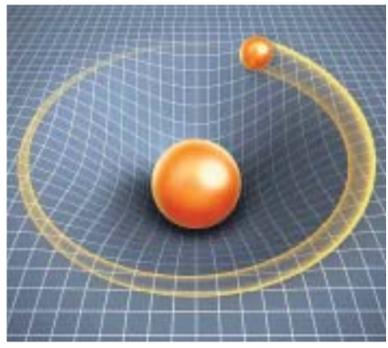
କରିଥିଲେ । ଏହି ଦୁଇଜଣ ହେଉଛନ୍ତି ଇଂଲଣ୍ଡର ଆଇଜାକ୍ ନିଉଟନ(୧୬୪୨-୧୭୨୭) ଏବଂ ଜର୍ମାନୀର ଆଇବର୍ଟ ଆଇନଷ୍ଟାଇନ(୧୮୭୯-୧୯୫୫) । ଦୁଇଜଣ ହେଉଛନ୍ତି ବିଶିଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ଉଭୟଙ୍କର ଜୀବନକାଳର ପାର୍ଥକ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରାୟ ଦୁଇଶହ ବର୍ଷ । ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣକୁ ଦୁଇଜଣ ପୃଥକ ଭାବରେ ବୁଝାଇଛନ୍ତି ।

ନିଉଟନ କେମ୍ବ୍ରିଜ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରୁଥିବା ବେଳେ ପ୍ଲେନ୍ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବା ଯୋଗୁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା । ନିଉଟନ ନିଜ ଗାଁକୁ ଚାଲିଗଲେ । ସେ ନିଜ ବଗିଚାରେ ବେଳେ ଗଛରୁ ଫଳଟିଏ ତଳେ ପଡ଼ିଲା । ତାଙ୍କ ବିଜ୍ଞାନମନସ୍କ ମନ ଚିନ୍ତା କଲା ଓ ନିଜକୁ ନିଜେ ପ୍ରଶ୍ନ କଲା, 'ଫଳଟି ଉପରକୁ ନ ଯାଇ ତଳେ କାହିଁକି ପଡ଼ିଲା ? ଯଦି ଫଳଟି ତଳେ ପଡ଼େ, ତାହାହେଲେ ଚନ୍ଦ୍ର ମଧ୍ୟ କ'ଣ ଖସି ପଡ଼ିବ ?'

“ନିଉଟନ କେମ୍ବ୍ରିଜ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରୁଥିବା ବେଳେ ପ୍ଲେନ୍ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବା ଯୋଗୁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା । ନିଉଟନ ନିଜ ଗାଁକୁ ଚାଲିଗଲେ । ସେ ବଗିଚାରେ ଗୋଟିଏ ସେଠ ଗଛ ମୂଳରେ ବସିଥିବା ବେଳେ ଗଛରୁ ଫଳଟିଏ ତଳେ ପଡ଼ିଲା । ତାଙ୍କ ବିଜ୍ଞାନମନସ୍କ ମନ ଚିନ୍ତା କଲା ଓ ନିଜକୁ ନିଜେ ପ୍ରଶ୍ନ କଲା, 'ଫଳଟି ଉପରକୁ ନ ଯାଇ ତଳେ କାହିଁକି ପଡ଼ିଲା ? ଯଦି ଫଳଟି ତଳେ ପଡ଼େ, ତାହାହେଲେ ଚନ୍ଦ୍ର ମଧ୍ୟ କ'ଣ ଖସି ପଡ଼ିବ ?'

ବଢ଼ିଲେ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ବଳ କମିବ । କିନ୍ତୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ଯେ ଦୂରତା ଦୁଇଗୁଣ ବଢ଼ିଲେ ବଳ ଚାରିଗୁଣ କମିବ ଏବଂ ଦୂରତା ତିନିଗୁଣ ବଢ଼ିଲେ ବଳ ନଅ ଗୁଣ କମିବ । ଏହାକୁ 'ପ୍ରତିଲୋମ ବର୍ଗ ନିୟମ' କୁହାଯାଏ । ୧୬୮୨ ମସିହାରେ ଲଣ୍ଡନ ଆକାଶରେ ଗୋଟିଏ ଧୂମକେତୁ ଦେଖାଦେଇଥିଲା । ରାଜାରାଣୀଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସାଧାରଣ ଲୋକମାନେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ-ଏହା କେଉଁଠାରୁ ଆସିଛି ? ଏହା କୁଆଡ଼େ ଯାଉଛି ? ନିଉଟନ ତାଙ୍କ ନିୟମ ଆଧାରରେ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିଥିଲେ ଯେ ଧୂମକେତୁରୁଟିକ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଆକାଶରେ ଦେଖାଦିବ । ତାଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ଅନ୍ୟତମ କୋପର୍ନିକସ ଏଡମଣ୍ଡ ହ୍ୟାଲେ (୧୬୫୬-୧୬୮୨)

ଗଣନାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତି ୫୬ ବର୍ଷରେ ପୃଥିବୀରେ ଦେଖାଦେଉଛି । ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ଶହ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଉଟନଙ୍କ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ନିୟମ ନିର୍ବାଦରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ହେଲା । ଏହାକୁ 'ନିଉଟନୀୟ ବିଜ୍ଞାନ' କୁହାଯାଏ । ମାତ୍ର ଏହା ପରେ ଆଇନଷ୍ଟାଇନ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣର ପରିଭାଷା ବଦଳାଇଦେଲେ । ସେ ସ୍ତରଜରଲାଭର ଭୂମିକା ପରିଚ୍ଛେଦନକୁ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର ଡିଗ୍ରୀ ଭାବେ ଦର୍ଶାଇ ଦେଖାଦେଇଥିଲେ । ଏହା ତାଙ୍କୁ ବରଦାନ ସଦୃଶ ହେଲା । ସେ ସେଠାରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତାବ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ପାଇଲେ । ସେ ୧୯୦୫ ମସିହାରେ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷରେ ବିଶେଷ ଆପେକ୍ଷିକ ତତ୍ତ୍ୱ ସମେତ ଚାରିଟି ବିପ୍ଳବାତ୍ମକ ଗବେଷଣା ପ୍ରକାଶ



ବ୍ରେକିଂ ଟାସ୍କ ନ କଲେ ବଡ଼େ ଆଳସ୍ୟତା

ସିକାକର ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ 'ବ୍ରେକିଂ ଟାସ୍କ' ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହା କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ହେଲେ ଏପରି କେତେଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବ୍ରେକିଂ ଟାସ୍କରେ ଅନିୟମିତା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଏହା ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ କିମ୍ବା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହେଲେ ତାହା ଆଳସ୍ୟତାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ ବୋଲି ଏକ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗବେଷଣାକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । 'ବ୍ରେକିଂ ଟାସ୍କ ଓ ଆଳସ୍ୟତା' ଶୀର୍ଷକ ବିଷୟକୁ ନେଇ ସ୍ୱିଡେନ୍ର ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନିୟମିତ ବ୍ରେକିଂ ଟାସ୍କ କରୁ ନ ଥିଲେ ସେମାନେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକ୍ରିତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ତାହାକୁ ସେମାନେ ତନୁ ତନୁ କରି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଆଳସ୍ୟତାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁଚନା



►ଯଦି ଆପଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଚକ୍କର ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବ । କାରଣ ଯଦି ଡାଇବେଟିସ୍ ଅସଫଳତା ରହେ ତେବେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗ-ହାର୍ଟ, କିଡ୍ନୀ ସହ ଚକ୍ଷୁ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।

►ଯଦି ଆପଣ ସକାଳୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଛନ୍ତି ତେବେ ଘରରେ ରହି ମଧ୍ୟ ଆପଣ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ । କିଛି ନ ହେଲେ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସୁବିଧା ଅଛି ତେବେ ଅତିକମ୍ରେ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ଚାଲନ୍ତୁ ।

►କେତେଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁ ପେଟଜନିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତେଣୁ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସକୁ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

►ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ କ୍ୱାନ୍ଥ ଲାଗୁଛି ତେବେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ପରେ ପୁଣି ଥରେ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ । ଯଦି ଅସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ହେବା ପରେ ହିଁ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।

►ସବୁବେଳେ ଡେଇଁବାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ ।

କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଧୂମପାନ



ଧୂମପାନ ଏକ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ତଥାପି ଏକଥା ଜାଣି ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଏହାର ବନ୍ଧବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ କେତେଜଣଙ୍କର ଏହା ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ନିୟମିତ ଧୂମପାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ପ୍ରଭାବ

କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ବୋଲି ଏକ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗବେଷଣା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏଭଳି ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ନେଇ କାଲିଫର୍ନିଆ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ କେତେଜଣଙ୍କର ଏହା ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଏହାଦ୍ୱାରା ବିପରି

ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି ତାହାକୁ ତନୁ ତନୁ କରି ସେମାନେ ଚର୍ଚ୍ଚନା କରିଥିଲେ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଏହାପାଇଁ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବାର ସେମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲେ ବୋଲି ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

