



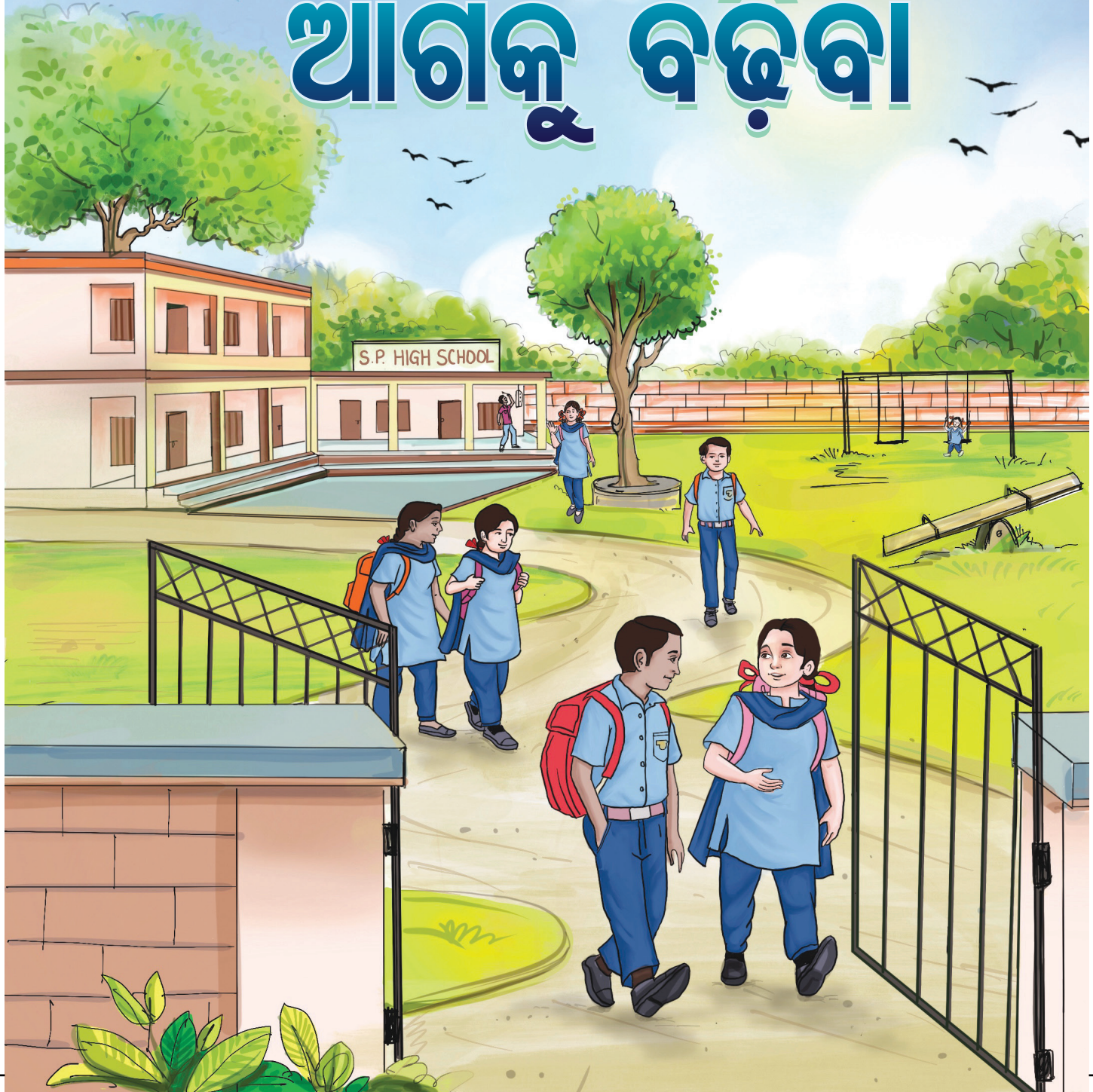
unesco

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

ଚାଲ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା



ମୁଖବନ୍ଧ

ଉତ୍ତମ ଶିକ୍ଷା - ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁଖୀ ଜୀବନର ମୂଳଦୁଆ। ଏହା ଉପରେ କୌଣସି ବି ଦେଶର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କୁ ନିଜ ସ୍କୁଲରେ ହିଁ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉଭୟରେ ସୁଧାର ଆଣିବାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ। ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ 2030 ର ଏଜେଣ୍ଡାରେ ଏକଥା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି ଯେ ଉତ୍ତମ ଶିକ୍ଷା, ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁଖୀ ଜୀବନ, ଲିଙ୍ଗୀୟ ସମାନତା ଓ ମାନବାଧିକାର ଆନ୍ତରିକଭାବେ ପରସ୍ପର ସହ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ। ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସୁଖୀ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ହିଁ ଅଧିକ ଶିଖି ପାରନ୍ତି ଯେଉଁଠିକି ଖରାପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାରଣ ରୁ ସ୍କୁଲରେ ଉପସ୍ଥିତ ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ।

ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଶୈକ୍ଷିକ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ (ଏନ୍.ସି.ଇ.ଆର.ଟି), ସଂଯୁକ୍ତ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଅଭିକରଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଭାଗିଦାରୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ଦ୍ୱାରା କିଶୋରାବସ୍ଥା ର ପିଲାମାନଙ୍କର ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସୁଖୀ ଜୀବନ ହେତୁ ସ୍କୁଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ସଂସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ବିକଶିତ କରିବାର ଭାର ନିଜ ହାତକୁ ନେଇଛି। ଆମେ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରୁଛୁ ଯେ, ସବୁ ପିଲା ଏବଂ ଯୁବକଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁଖୀ ଜୀବନ ହେତୁ ଏନ୍.ସି.ଇ.ଆର.ଟି ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ସହଯୋଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି। ଆମେ ଏହି ସଂକଳ୍ପ ନେଇଛୁ କି ମିଳିମିଶି ସବୁ ପିଲା ଏବଂ କିଶୋରଙ୍କର ଗୁଣବତ୍ତା ସମ୍ପନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷାର ଲାଭ ଦେବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଗ୍ରହଣର ସୁରକ୍ଷିତ, ସମାବେଶୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ପରିବେଶ ପ୍ରଦାନ କରିବା।

ଏହି କମିଟି ବୁକ୍ ରେ ଏଗାରଟି ଥିମ ଅଛି, ଯାହା ଏହି କ୍ରମରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି:- ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟ ବିକାଶ, ଭାବନାତ୍ମକ ବିକାଶ, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପରସ୍ପର ସହ ସମ୍ପର୍କ, ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ନାଗରିକତା, ଲିଙ୍ଗୀୟ ସମାନତା, ପୋଷଣ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ନିଶା ରୁ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ମୁକ୍ତି, ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଶୈଳୀକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା, ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ହିଂସା ଏବଂ ଆତ୍ମାତତ୍ତ୍ୱ ରକ୍ଷା ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଇଷ୍ଟରନେଟ୍ ରେ ସୁରକ୍ଷା, ଏବଂ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ରେ ଦାୟାଦ୍ୱାନ ହେବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା।

ଏହି କମିଟି ବୁକ୍ ରେ ଖେଳ ଖେଳରେ (ମଜାରେ) ଶିଖିବାର ତତ୍ତ୍ୱ ଲୁଚି ରହିଛି; ଯାହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି କିଶୋରାବସ୍ଥାର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମୃଦ୍ଧୀୟ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିବା ଏବଂ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ସାମଗ୍ରୀକ ବିକାଶ ପାଇ ଆବଶ୍ୟକ ଜୀବନ କୌଶଳ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ମଧ୍ୟ ଲାଭ ମିଳିବ।

ଆଶା କରୁଛୁ ଯେ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷକ ଏହି କମିଟି ବୁକ୍ ର ଉପଯୋଗ କରି ପିଲାମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁଖୀ ଜୀବନର ଅଧିକାରକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବେ ଏବଂ ମିଳିମିଶି କାମ କରି ଏମିତି ସମାଜ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତଙ୍କର ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗୀୟ ସମାନତା ରହିବ।



ଏରିକ ଫାଲ୍ଡ

ଭୂଗାନ, ଭାରତ, ମାଲହୀପ ଏବଂ ଶ୍ରୀଲଙ୍କାର
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ତଥା ପ୍ରତିନିଧୀ

ବାର୍ତ୍ତା

ମାନନୀୟ କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ

ଶିକ୍ଷା, କୌଶଳ ବିକାଶ ଏବଂ ଉଦ୍ୟୋଗୀତା

ଭାରତ ସରକାର



ମୁଁ ଏକଥା ଜାଣି ଖୁସି ହେଲି ଯେ, 'ଆୟୁଷ୍ମାନ ଭାରତ' ଅଧିନରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡ଼ିକର 11ଟି ସାରାଂଶକୁ ନେଇ, UNESCO ନୂଆ ଦିଲ୍ଲୀ, NCERT ସହ ଭାଗିଦାରୀ ରେ ଏକ କମିକ୍ ବହି ବିକାଶ କରାଯାଇଛି।

ଜାତୀୟ ବିକାଶ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ସର୍ତ୍ତ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା। ତେଣୁ ରାଷ୍ଟ୍ର ଗଠନ ର ମହତ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ କୁଶଳତାର ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦେବାର ପ୍ରାଥମିକତା ରହିଛି। କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି, ସିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ସହ ମିଶି 'ଆୟୁଷ୍ମାନ ଭାରତ' ଯୋଜନା ଅଧିନରେ ଭାରତ ସରକାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (SHP)।

ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରସ୍ପର ସହିତ ଅସମାଧ୍ୟେୟ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୁଡ଼ିକ ହିଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରଣୋଦିତ ତାର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ। ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ନୀତି 2020 ରେ ଉତ୍ତମ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଧାର୍ଯ୍ୟ ଓ ରେଖାଙ୍କିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ହାସଲ ଦିଗରେ, ପିଲାମାନଙ୍କର କୁଶଳତା ଯେମିତିକି ଫିଟନେସ, ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମାନସିକ-ସାମାଜିକ କୁଶଳତା ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଏହାକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ତଥା ଶିକ୍ଷଣୀୟ ଅଧ୍ୟାୟରେ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍।

ମୁଁ UNESCO ନୂଆ ଦିଲ୍ଲୀ ଏବଂ NCERTକୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଉଛି ଯେ ସେମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ କୁଶଳତା ଉପରେ ଏହି କମିକ୍ ବହି ବିକାଶ କରିଛନ୍ତି, ଯାହାକି ବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜ୍ଞାନ ବଢ଼ାଇବା, ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବର ବିକାଶ କରାଇବା, ଜୀବନ ଧାରଣ ଶୈଳୀର ମାନ ବଢ଼ାଇବା, ତଥା ସୂଚିତ, ଦାୟୀତ୍ୱବାନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରୁଛି। ଆହୁରି ମଧ୍ୟ, ସ୍କୁଲ ହେଲୁ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ସଫଳତାର ସହ ଆଗକୁ ବଢ଼ୁଥିବା ରୁ ଏହା ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ସମସ୍ତ ଅଂଶୀଦାରଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଉଛି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ଯେ ସେମାନେ ଏହିପରି ସୂଚନା ଓ ସଚେତନତାର ପ୍ରଚାର କରିବାକୁ ଯାହା ଆମ ସମଗ୍ର ଦେଶର ଲକ୍ଷ-ଲକ୍ଷ ପିଲା, କିଶୋର କିଶୋରୀ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପରିବାରରେ ଏକ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହେବ।

ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ

କୃତଜ୍ଞତା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ କୁଶଳତା ଉପରେ ଏହି କମିକ୍ ବହି, ସମ୍ମିଳିତ ପରିଶ୍ରମର ଯୋଗୁଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି ଏବଂ ସେଇଥିପାଇଁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଓ ସଂଗଠନ ଗୁଡ଼ିକରୁ ମିଳିଥିବା ସମର୍ଥନ ଓ ଉପଦେଶ ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ।

ପ୍ରଫେସର ଦିନେଶ ପ୍ରସାଦ ସକଳାନି, ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏବଂ ପ୍ରଫେସର ଅମରେନ୍ଦ୍ର ବେହେରା ଯୁଗ୍ମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ୍ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ଏଜୁକେଶନାଲ୍ ଟେକନୋଲୋଜି (CIET)ଙ୍କର ନେତୃତ୍ୱରେ ନାଶନାଲ୍ କାଉନ୍ସିଲ୍ ଅଫ୍ ଏଜୁକେଶନାଲ୍ ରିସର୍ଚ୍ଚ ଏଣ୍ଡ ଟ୍ରେନିଂ (NCERT) ର ଅନୁମୋଦନ କ୍ରମେ ଏହି ପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି।

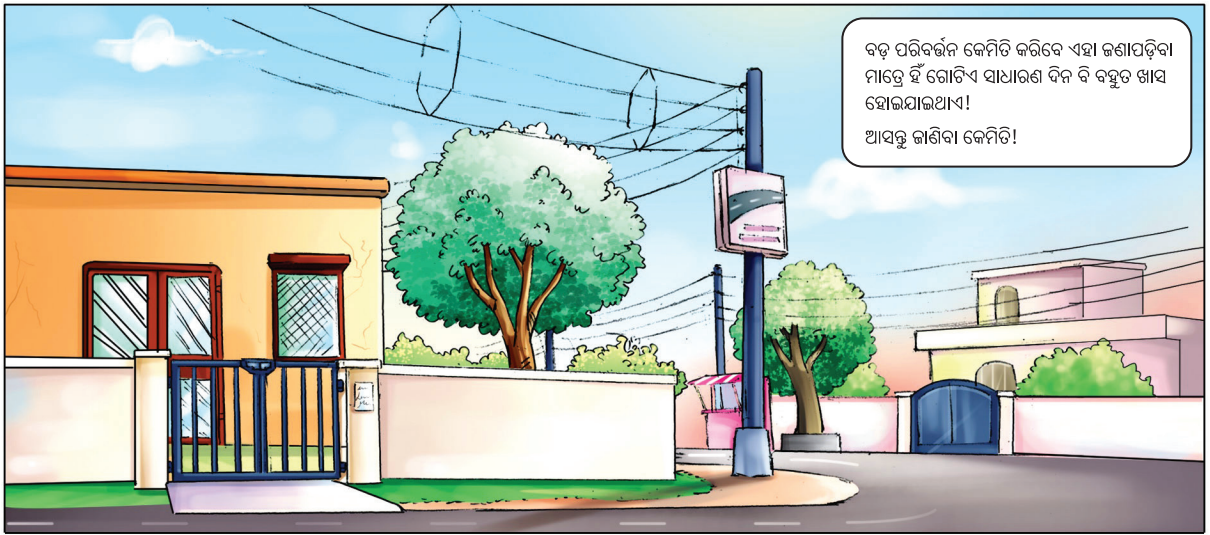
ଆହୁରି ମଧ୍ୟ, ଆମେ ଡକ୍ଟର ମଲ୍ଲିକା ପ୍ରେମାନ, ପ୍ରିନସିପାଲ୍ ଟ୍ୟାଗୋର ଇଣ୍ଟରନ୍ୟାଶନାଲ୍ ସ୍କୁଲ୍ ଏବଂ ସେହି ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିବୁ ଯେଉଁମାନେ ଏହି ବହିର ସମୀକ୍ଷା କରି ନିଜର ବହୁମୂଲ୍ୟ ଅଭିମତ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।

ଏହି କମିକ୍ ବୁକ୍ ର ବିକାଶ ଓ ଉତ୍ପାଦନ କାର୍ଯ୍ୟ ସରିତା ଯାଦବ ସଞ୍ଚାଳନ କରୁଥିଲେ। ଜୟସି ପାଠନ୍ ଏବଂ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଯାଦବ ମଧ୍ୟ ଧନ୍ୟବାଦର ପାତ୍ର, ସେମାନଙ୍କର ମୂଲ୍ୟବାନ ସମୀକ୍ଷା ଓ ମତାମତ ପାଇଁ।

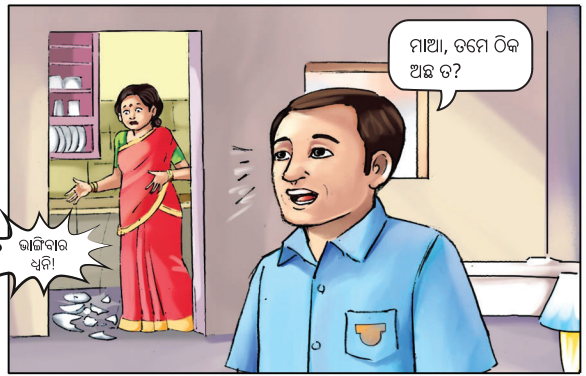
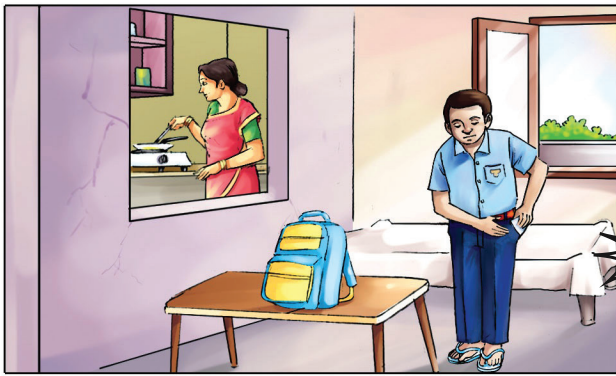
UNESCO ର ଯୁନିଫାଏଡ୍ ବଜେଟ୍, ରେଜିଲଟସ୍ ଏଣ୍ଡ ଆକାଉଣ୍ଟେବିଲିଟି ପ୍ରେମିୟମ୍ (UBRAF) ଫଣ୍ଡିଂ ଦ୍ୱାରା ଏହି ପୁସ୍ତକର ସଂସ୍କରଣ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି।

ଏହି କମିକ୍ ବହିର ମୂଳ ଧାରଣା, ଡିଜାଇନ ଏବଂ ଅଙ୍କସଜ୍ଜା କ୍ଲେ ବ୍ରେନ୍ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଛି।





ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ କେମିତି କରିବେ ଏହା ଜଣାପଡ଼ିବା ମାତ୍ରେ ହିଁ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଦିନ ବି ବହୁତ ଖାସ ହୋଇଯାଇଥାଏ!
ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କେମିତି!



ମାଆ, ତମେ ଠିକ ଅଛ ତ?

ଭାଙ୍ଗିବାର ଧନ!



ମୁଁ ଠିକ ଅଛି ବିକ୍ରମ! ରୋଷେଇ କରିଥିବା ଖାଇବା ତଳେ ପଡ଼ିଗଲା!



ଡିଙ୍ଗା କରନି ମାଆ, ମୁଁ ସତା କରିଦେବି!

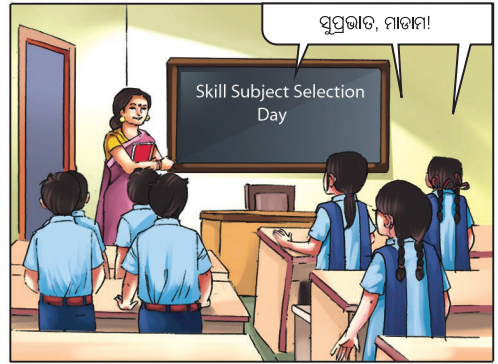


ତମେ ତ ଜାଣିଛ ମତେ ରୋଷେଇ କରିବା କେତେ ପସନ୍ଦ! ମୁଁ ଲଞ୍ଚ ବନ୍ଧୁ ପ୍ୟାକ୍ କରିବାରେ ତମୁକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବି!

ଧନ୍ୟବାଦ ବିକ୍ରମ! ମୋ ଗେଲହା ପୁଅ!



ଆସୁଛି ମାଆ, ଏବେ ସ୍କୁଲ ଯାଉଛି!



ସୁପ୍ରଭାତ, ଛାତ୍ରମାନେ, ଆଜି ଆମେ କୁଶଳତା (ପ୍ରତିଭା) ବିଷୟରେ ଜାଣିବା! ସମସ୍ତେ ଜଣ ଜଣ କରି ନିଜର ଶକ୍ତି ଓ ଦୁର୍ବଳତା ବିଷୟରେ କହିବେ!



ପିଲାବେଳେ ମତେ ଖୋ-ଖୋ ଖେଳିବା ବହୁତ ଭଲ ଲାଗୁଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଏବେ ଆଉ ଭଲ ଲାଗୁନି!

ଏହା ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ କଥା! କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ସବୁ ପିଲା ମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ! ସେଥିପାଇଁ ଯଦି ତୋର ପସନ୍ଦ ସମୟ ସହିତ ବଦଳୁଛି ତାହାଲେ ସେଇଟା ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ କଥା!



ଯତୀନ, ତୁ ଚିଚିତ ଲାଗୁଛୁ?

ବିକ୍ରମ, ମୁଁ ପ୍ରାୟ ରୋଷେଇରେ ମୋ ମାଆକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି, ଆଉ ମତେ ଭଲ ବି ଲାଗୁଛି.... କିନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଯଦି ମୁଁ କ୍ଲାସରେ ଏହି କଥା କହିବି, ତେବେ ପିଲାମାନେ ମତେ ଧରା କରିବେ କାହିଁକି କି ନା କଣ ଯତୀନ? କିନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ମୋର ମାନଙ୍କର କାମ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି!



ହଁ ମାତାମ! ମତେ ଏବେ ଡ୍ୟାନ୍ସ ଓ ଯୋଗ ଭଲ ଲାଗୁଛି!



ନା ଯତୀନ, ଏହା ବିଳକୂଳ ନୁହଁ! ମତେ ବି ଖାଇବା ତିଆରି କରିବା ଓ ରୋଷେଇ ରେ ମୁଁ ମାଆ କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ! ପୁରୁଷ-ମହିଳା ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର କରୁଥିବା ଲୋକ ପୁରୁଣା ଚିନ୍ତାଧାରାର ହୋଇଥାନ୍ତି ଯିଏକି କହନ୍ତି ରୋଷେଇ କରିବା କେବଳ ମହିଳା ମାନଙ୍କର କାମ! କଥାହେଲା ରୋଷେଇ କରିବା ଜୀବନର ଗୋଟିଏ କୁଟିଆଦି କୁଶଳତା ଅଟେ ଏବଂ ପୁଅ ଓ ଝିଅ ଉଭୟେ ଯାକୁ କରିବା ଉଚିତ କିମ୍ବା ଯାକୁ ନିଜର ପ୍ରଫେସନ ବି କରିପାରିବେ!



ଯତୀନ, ମୋର ବିଶ୍ୱାସ ଅଛି କି ତୁ ବହୁତ ଭଲ ସେଫ୍ ହେଇ ପାରିବୁ କାହିଁକି ନା ତୋର ଏହି କାମରେ ବହୁତ ମନ ଓ ରୁଚି ଅଛି!



ତୁ ଠିକ କହିଲୁ, ବିକ୍ରମ ଆଗକୁ ମୁଁ ଗୋଟିଏ ଭଲ ସେଫ୍ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛି!

ମୁଁ ଆଜି ଲଞ୍ଜ ରେ ତୋର ମନପସନ୍ଦ ସାଣ୍ଡଉଇଚ ଆଣିଛି ଆଉ ଯାକୁ ମୁଁ ନିଜେ ତିଆରି କରିଛି!



ମାତାମ... ମୁଁ



ରାମା, ସବୁ ଠିକ ନା?

ମତେ... ଭାଇ ସହ କ୍ରିକେଟ ଖେଳିବାକୁ ମଜା ଲାଗେ କିନ୍ତୁ ମୋ ଜେଜେ ବାପା କହନ୍ତି କି ମତେ ଯା ବଦଳରେ କଣେଇ ସହ ଖେଳିବା ଉଚିତ! ଏ କଥାରେ ମତେ ବହୁତ ରାଗ ଲାଗେ ଆଉ ମୁଁ ପ୍ରାୟ ଝଗଡ଼ା କରିଥାଏ!



ରାମା, ଏଇଟା ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଭୁଲଧାରଣା କି କ୍ରିକେଟ କେବଳ ପୁଅ ପିଲାଙ୍କ ଖେଳ! ଏହା ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ଲିଙ୍ଗ ଭେଦ ଅଟେ!



କହିବାକଥା ହେଲା ଘରର ସୁରକ୍ଷା ଲୋକମାନେ ଆମର ପୁରୁଷକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତାରେ ରହନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ବୁଝିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ଆଉ ତତେ ଖୋଲା ଏ ବିଷୟରେ କଥା ହେବା ଉଚିତ!

ଆମେ ଯେତେବେଳେ କଠିନ ପରିସ୍ଥିତି ଦେଇ ଗତି କରୁଛେ ତେବେ ମାତା-ପିତା, ବନ୍ଧୁ, ଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା ଉପଦେଷ୍ଟା ଯାହା ଉପରେ ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାଉ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ!



ଧନ୍ୟବାଦ ମାତାମ, ମୁଁ ଜେଜେବାପା କ ସହ ଏ ବିଷୟରେ କଥା ହେବି!



ସ୍କୁଲ ଘଣ୍ଟା ବାଜିଲା

ଠିକ ଅଛି ପିଲାମାନେ, ଆମେ ବାଲି ଏହି ଚର୍ଚ୍ଚା ବାରି ରଖିବା!



ମାନବୀ, ମୁଁ ପାଣି ଭରିବାକୁ ଯାଉଛି, କଣ ତୁ ସାଥରେ ଯିବୁ?

ହଁ, ନିଶ୍ଚୟ!



ଚାଲ ଯିବା!

ଏହି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପେପରକୁ ଦେଖ! ଛାତ୍ର ମାନଙ୍କୁ ଅଳିଆ କୁଡ଼ାଦାନରେ ପକାଇବା ଦରକାର ଏବଂ ସ୍କୁଲକୁ ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ!

ପିଲାମାନେ ପ୍ରାୟ ସମୟ ନଳ ଖୋଲା ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ପାଣିର ବର୍ଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ! ଆମକୁ ପାଣି, ବିକ୍ରୁଳି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଭଳି ସଂସାଧନକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ!

ଠିକ୍ କହିଛୁ!



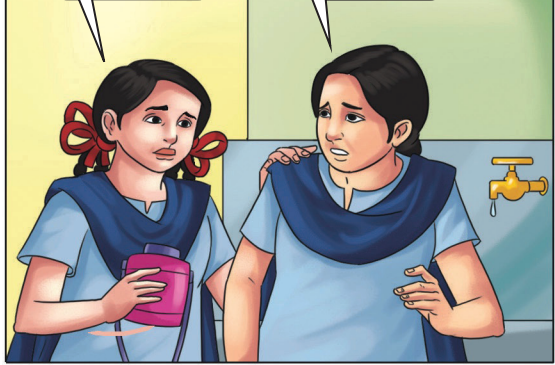
କଣ ହେଲା ମାନବୀ?



ମତେ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗୁଛି ଓ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇ ହଉଛି!

କଣ ତୁ ସକାଳ ଖାଇବା ଖାଇଛୁ?

ନା ସମୟ ହେଲାନି।



କଣ ହେଲା ପିଲାମାନେ?

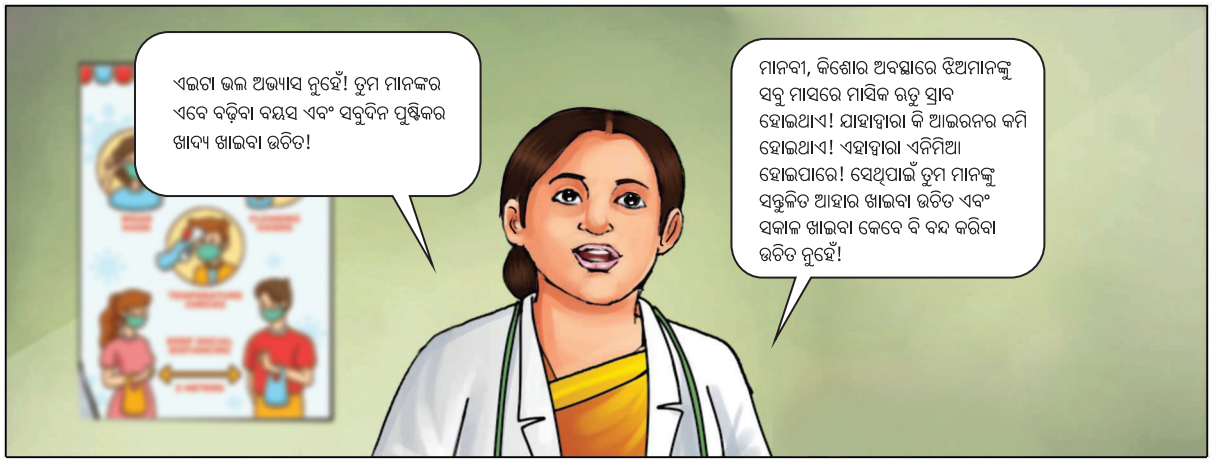
ମାତାମ, ତାର ଦେହ ଭଲ ନାହିଁ!

ଚାଲ, ତାକୁ ଚିକିତ୍ସା କଷ୍ଟକୁ ନେଇଯିବା! ତୃଷ୍ଣା ପୂରଣ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ!



ଡକ୍ଟର, ମାନବୀ ମତେ କହିଲା କି ସେ ଖାଇକି ଆସିନି ଆଉ ମୁଁ ପ୍ରାୟ ଦେଖିଚି କି ସେ ଦୁର୍ବଳ ଓ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇ ହେବା ଅନୁଭବ କରୁଛି!





ଏଇତା ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ନୁହେଁ! ତୁମ ମାନଙ୍କର ଏବେ ବଢ଼ିବା ବୟସ ଏବଂ ସବୁଦିନ ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ!

ମାନବୀ, କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଡିଅମାନଙ୍କୁ ସବୁ ମାସରେ ମାସିକ ରତ୍ନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ! ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ଆଇରନର କମି ହୋଇଥାଏ! ଏହାଦ୍ୱାରା ଏନିମିଆ ହୋଇପାରେ! ସେଥିପାଇଁ ତୁମ ମାନଙ୍କୁ ସବୁଜିତ ଆହାର ଖାଇବା ଉଚିତ ଏବଂ ସକାଳ ଖାଇବା କେବେ ବି ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ!



ଠିକ କଥା! ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସଠିକ ପୋଷଣ ମିଳୁ ସେଥିପାଇଁ ଆମ ସରକାର ସ୍କୁଲରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆଇରନ ଏବଂ ଫଲିକ ଏସିଡର ଖୁରାକ ଦେବାପାଇଁ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଯୋଜନା ଚଳାଇଥାଏ!



ମାନବୀ, ଆଇରନ ବଟିକା ସହ ଏଇ ଗୁଣ୍ଡୋକ ପାଣି ବି ପିଇ ନିଆ।

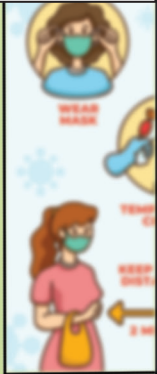


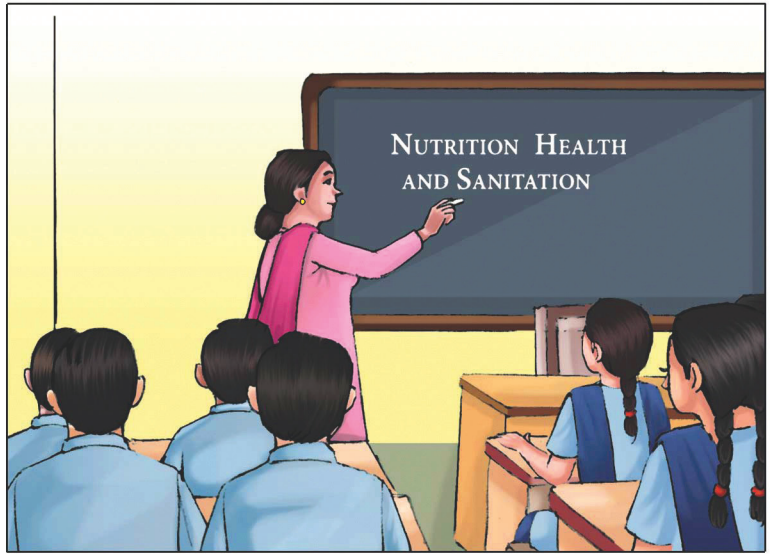
ମତେ ଏବେ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗୁଛି ଓ ଆଗକୁ ମୁଁ କେବେ ବି ସକାଳ ଖାଇବା ମିସ କରିବିନି!

ପୁଷିକର ଆହାର ନିଅନ୍ତୁ, ଯେମିତିକି ସବୁ, ଚିନାବାଦାମ ଏବଂ ଫଳ ଯାହା ଘରେ ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଟେ!



ଧନ୍ୟବାଦ, ଡଃ. ସୁନୀତା! ମାନବୀ, ଆମେ ଆଜି ଶ୍ରେଣୀରେ ପୋଷଣ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବିଷୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା!





ମାତାମ, ସଠିକ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ କଣ ଆହାର ନେବା ଉଚିତ!



ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସବୁ ବୟସ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ଅଟେ କିନ୍ତୁ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଏହା ବିଶେଷ ଭାବରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ! ଏହି ବୟସରେ ଶରୀରର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ସେଥିପାଇଁ ଏହା ଜରୁରୀ ଅଟେ କି ଆପଣମାନେ ସମସ୍ତେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ତିନି ଥର ଖାଇବା ଖାତୁ (ଗୋଟିଏ ସକ୍ତୁକିତ ଆହାର) ଯେଉଁଥିରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଜିନିଷ ରହିଥିବା ଦରକାର :-



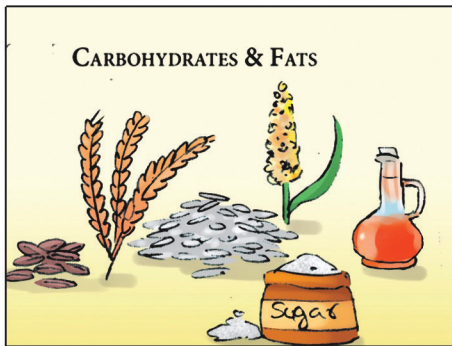


କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ସ ଓ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଭରପୁର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯାହା ଉର୍ଜା ଦେଇଥାଏ ଯେମିତିକି - ଧାନ, ଗହମ, ଚାଉଳ, ଚେଲ ଏବଂ ମିଠା ସାମିତ ମାତ୍ରାରେ ନିଅନ୍ତୁ!

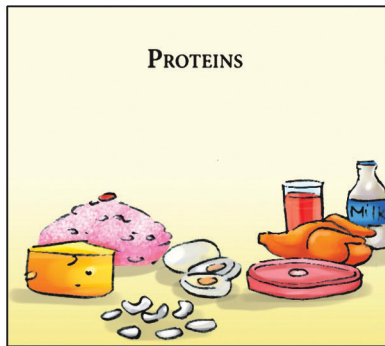


ପ୍ରୋଟିନ ରେ ଭରପୁର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯେମିତି-ଡାଲି, ନଟସ ଏବଂ ସିଦ୍ଧ, ଡେରା ଆଇଚମ, ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ମିଟ ଆଦି ଯେଉଁଥିରେ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ!

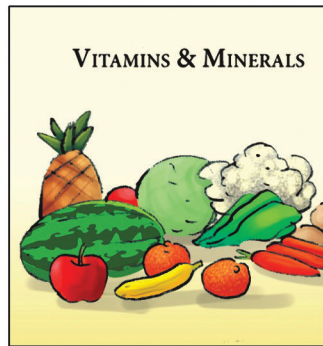
ଭିଟାମିନ ଏବଂ ମିନେରାଲସ ରେ ଭରପୁର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯେମିତିକି-ପାରିବା ଓ ଫଳ ଯାହା ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ!



CARBOHYDRATES & FATS



PROTEINS



VITAMINS & MINERALS

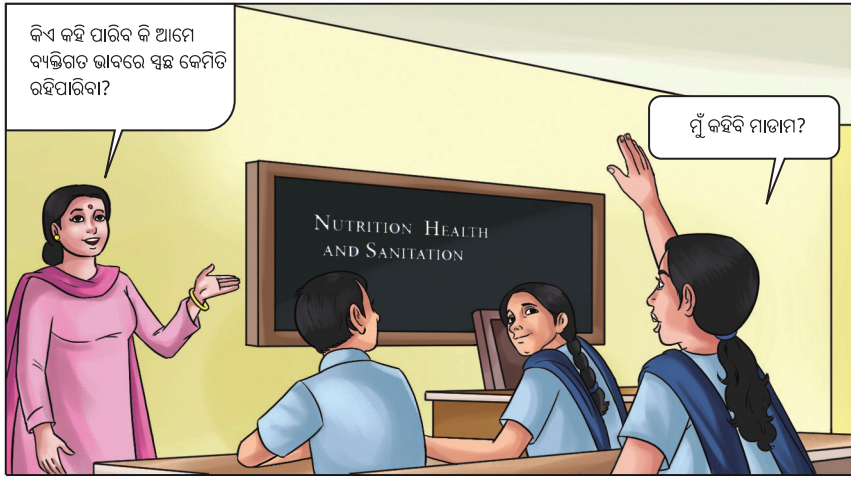


ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ମିଶ୍ରଣରେ ସଫୁଲ୍ଲିତ ଆହାର ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ସୁସ୍ଥ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଏବଂ ଶକ୍ତିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ!



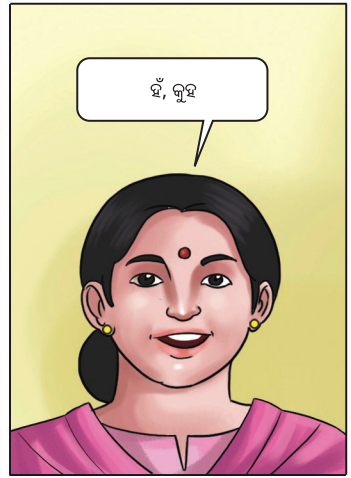
ବହୁତ ବହୁତ ଧନ୍ୟବାଦ, ମାତାମ!

NUTRITION H AND SANITATI



କିଏ କହି ପାରିବ କି ଆମେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ କେମିତି ରହିପାରିବା?

ମୁଁ କହିବି ମାତାମ?



ହଁ, କୁହ



ଆମକୁ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଦାନ୍ତ ଉଷିବା ଉଚିତ! ଗାଧେଇବା ଉଚିତ, ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡେଇବା ଉଚିତ ଏବଂ ସବୁଦିନ ସଫା ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ!



ବହୁତ ଭଲ! ଏସବୁ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ ଯାହା ଆମକୁ ରୋଗରୁ ବଞ୍ଚାଇ ଥାଏ ଏବଂ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖୁଥାଏ!

ମାତାମ, କଣ କିଶୋରବୟସ୍କ ରେ ଆମର ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ?



କିଶୋରବୟସ୍କ ଆନନ୍ଦବାନ୍ଧକ ଅଟେ କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ନିଜର ସଂସ୍କୃତି ମଧ୍ୟ ଅଛି କାହିଁକି ନା ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରର ଆକାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ! ଏହି ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ତୁମ ମାନଙ୍କୁ ହଇରାଣ କରିପାରେ! ଝିଅମାନଙ୍କୁ 9-16 ବର୍ଷ ବୟସ ମଝିରେ ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରବାହ ଆସିଥାଏ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ବହୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ! ଏବଂ କିଶୋରବୟସ୍କରେ ପୁଅ ମାନଙ୍କ ସ୍ୱର ବଦଳି ଯାଇଥାଏ କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନରେ ବାଜପତନ ହୋଇପାରେ ଯାହା ଏହି ବୟସରେ ସାଧାରଣ କଥା!



ଧନ୍ୟବାଦ, ମାତାମ!



ଦିନକୁ ତିନି ଥର ନିୟମିତ ଆହାର ନେବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଷଣ ମିଳିପାରେ! ଏଥିରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ବି ନ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଉଛି ନହେଲେ ଆମେ ଭିଙ୍ଗାମିନ, ମିନେରାଲସ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ସ ରୁ ବଞ୍ଚିତ ରହିଯିବେ! ଏଥିରେ ଶକ୍ତି କମ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର କୌଣସି କାମରେ ମନ ଲାଗିବ ନାହିଁ! ଯୁବାବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ସମୟରେ ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅ ଉଭୟରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ! ଆମ ଶରୀର ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ରହିବା ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ! ସେଥିପାଇଁ ଯେବେ ବି କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ଆସିବ ଦୟାକରି କୌଣସି ବଡ଼-ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କୁ ମନର କଥା ପଚାରିପାରିବେ!



ସୁପ୍ରଭାତ ଛାତ୍ରମାନେ, ଆଜିର ସ୍କୁଲ ସମାପ୍ତ ହେଇଗଲା ଆଶା କରୁଛି ତମେମାନେ ସନ୍ଧ୍ୟା 5 ଚାରେ ପ୍ରାକ୍ଟିସକୁ ଆସୁଛ ତ?

ସାର, କଣ ମୁଁ କ୍ରିକେଟ ପ୍ରାକ୍ଟିସ କରିବାକୁ ଆସିପାରିବି କି?



ହଁ, ରାଜା, ନିଶ୍ଚୟ



କୋଚ: ବିକ୍ରମ, ରାଘବ ଆଜିକାଲି ସ୍କୁଲ କାହିଁକି ଆସୁନି? ମୁଁ କୋଉଠି ଦେଖୁନି!

ସାର, କିଛିଦିନ ତଳେ ତାର ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଛି! ମୁଁ ଆଜି ଯାଇ ତା ସହ ଦେଖା କରିବି!

ଠିକ ଅଛି, ଘରକୁ ଫେରିବା ବାଟରେ ତାକୁ ଦେଖାକରି ଯିବା!



ଏତେ ଭଲ ସାଙ୍ଗ ହେବା ବହୁତ ଭଲ କଥା! ତାକୁ କହିବ କଲବି ଠିକ ହେଇଯାଉ ଏବଂ ଠିକ ସମୟରେ ପଢ଼ିଆରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଉ!

ଠିକ ଅଛି ସାର! ଆମେ ପହଞ୍ଚି ଯିବୁ!

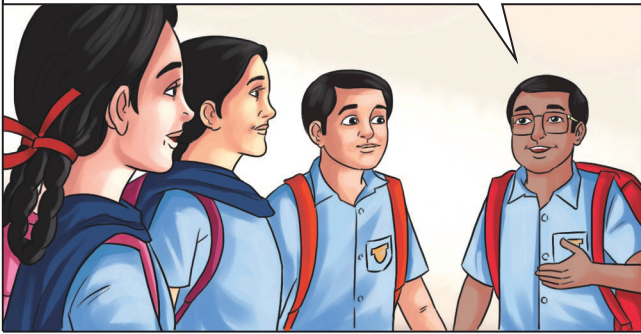


एक कदम स्वच्छता की ओर



ଏଇ ଦେଖ କେତେ ଅଳିଆ ଜମା ହେଇଛି! ଅଳିଆରେ ଯଦି ପାଣି ଜମାହେଇଲେବ ତେବେ ମାଲେଟିଆ, ତେଲୁ ଓ ଅନେକ ରୋଗର ମଶା ବ୍ୟାପିପାରେ! ଏହିପରି ଅଳିଆ ଜମାକରିବା ଅପରାଧ ଅଟେ ଏବଂ ଆମ ସରକାର ସଫେଇ ରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଛନ୍ତି... ସେଥିପାଇଁ ଆମର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଏଇଯା ଯେ ଆମେ ଆମ ଆଖ ପାଖ ସଫା ରଖିବା!

ଅଳିଆ ରେ ବିଷାକ୍ତ ରସାୟନ ଏବଂ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ କରୁଥିବା ଅଣୁଜୀବ ଜଳାଶୟ କୁ ପ୍ରଦୂଷିତ କରିପାରନ୍ତି ଏବଂ ପାଣିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ରୋଗ ବ୍ୟାପି ପାରେ ଯାହା ମଣିଷ ଓ ଜୀବଜନ୍ତୁ କ ପାଇଁ ହାନିକାରକ ହେବ! ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମର ସ୍ୱଚ୍ଛ ଓ ସମୃଦ୍ଧ ର ଛବି ଖରାପ ହେବ !



ଶୁଖିଲା ଓ ଓଦା ଅଳିଆ କୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ରଖିବା ବି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ! ସେଥିପାଇଁ ଆମକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ତଷ୍ଟିନ ରଖିବା ଉଚିତ ଓ ତାର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ!



ଚାଲି ଆମେ ପ୍ରିକ୍ସିପାଲ ମାତାମକ ସହ କଥା ହୋଇ ତଷ୍ଟିନ ରଖିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା!

ବହୁତ ଭଲ ବିଚାର, ଯତୀନ! ଆମେ କାଲି ପ୍ରିକ୍ସିପାଲ ମାତାମକ ସହ କଥା ହେବା!



କଣ ପଢୁଛୁ ଯତୀନ? ଏହା ମସଲ ବଢ଼ାଇବା ବାଲା କୌଣସି ପ୍ରୋଟିନ ପାଉଁରର ପାମ୍ପଲେଟସ! ଏହାକୁ କିଣିବାକୁ ଚିନ୍ତା କରୁଛି କାହିଁକି କି ନା ବାର୍ଷିକ ଖେଳ ଦିବସ ପୂର୍ବରୁ ଶିରୀରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ପାଇଁ କିଛି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ!





ଯତୀନ, ଏଇ ବିଜ୍ଞାପନ ଭ୍ରମ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମିଛ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥାନ୍ତି! ଆମକୁ ଏସବୁ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ!

ମୋର ଗୋଟେ ସାଙ୍ଗ ଏମିତି ଗୋଟେ ବ୍ୟୁତି କ୍ରିମ କଣିବା ଯୋଗା ରେ ପଢ଼ିଯାଇଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ କିଛି ସପ୍ତାହରେ ରଙ୍ଗ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରିବାର ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରାଯାଇଥିଲା! ଆମକୁ ଏମିତିଆ କ୍ରିମର ପ୍ରରୋଚନା ରେ ପଢ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ! ପ୍ରକୃତରେ ଆମେ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ ଆମେ ଭିତରୁ କେତେ ସୁନ୍ଦର ଆଉ ମଜବୁତ!



ଯଦି ତୁ ମସଲ ବତେଇବାକୁ ଚାହୁଁଛ, ତାହାଲେ ଖାଦ୍ୟସହ ଶରୀର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖି ଆଉ ଆମେ ଆମ କୋଚ ସାର କ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଉପଦେଶ ନେଇପାରିବା!




ହଁ, କୋଚ ସାର ଠିକ୍ ଏକ୍ସପରସାଇଜର ଉପଦେଶ ଏବଂ ତାଏତ ପ୍ଲାନ କହିପାରିବେ!



ଧନ୍ୟବାଦ ସାଙ୍ଗ! ଏବେ ମୁଁ ଏ ବିଷୟରେ କୋଚ ସାରଙ୍କ ସହ କଥା ହେବି! ତାହାଲେ କଣ ଆମେ ଏବେ ରାୟବ କୁ ଦେଖା କରିବାକୁ ଯିବା?

ହଁ ଚାଲ ଯିବା!

 ଆମର ସୁନ୍ଦରତା ନିଜକୁ ନିଜେ ଦେଖିବା ସହିତ ଆମର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଭର କରେ! ସୁନ୍ଦରତା ଏବଂ ସୁତଳ ଶରୀର ସମାଜ ତିଆରି ଗୋଟିଏ ମିଛ ଛବି! ଆମେ ସମସ୍ତେ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଆମକୁ କେବେ ବି ଏମିତି ମିଛ ବିଜ୍ଞାପନ ର ମିଛ ପ୍ରତିଜ୍ଞାରେ ପଢ଼ିବ ଉଚିତ ନୁହେଁ!

ସବୁ ମଣିଷର ନିଜର କିଛି ମୂଲ୍ୟ ରହିଛି ଯାହା ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ଚଥ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ଯେମିତିକି ପରିବାର, ସାଥୀ, ସଂସ୍କୃତି, ସାମାଜିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମି, ଲିଙ୍ଗ, ଧର୍ମ ଆଦି!

କିନ୍ତୁ ଯାହା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଜରୁରୀ ଅଟେ, ତାହା ହେଲା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣ ଯାହା ଅନୁଯାଇ ଆମେ ଆମ ବ୍ୟସାର କୁ ଠିକ୍ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କରିପାରିବା; ଏହା ଦର୍ଶାଇ ଥାଏ କି ଆମେ କେମିତି ମଣିଷ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛେ; ନିଜ ସହ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ସହ କେମିତି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଆମ ଚାରି ପାଖର ଦୁନିଆ ସହ କେମିତି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ!



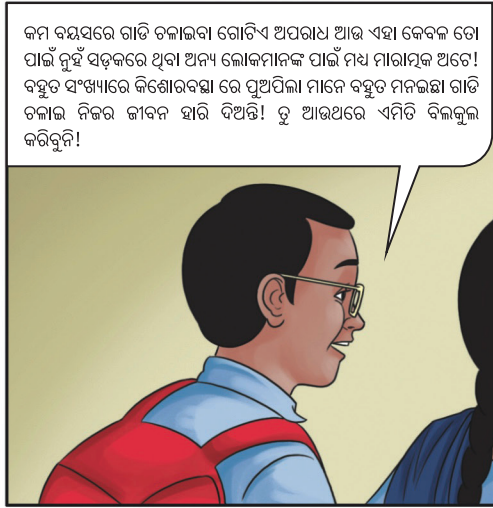
ସେମାନେ ରାଘବର ଘର ପାଖ ଗଳି ରେ ପହଞ୍ଚି ଗଲେ! ରାଘବ ବାରଣ୍ଡାରେ ଗୋଟିଏ ସ୍କୁଲ ଚେୟାର ଉପରେ ବସିଛି!

ହାଲୋ ରାଘବ!



ଏସବୁ କେମିତି ହେଲା ରାଘବ?

ମତେ ବହୁତ ପଶ୍ଚାତପ ହେଉଛି କି ମୁଁ ବିନା ହେଲମେଟ ମୋ ଭାଇର ମୋଟର ସାଇକେଲ ଚଳାଇଥିଲି ଆଉ ଗୋଟିଏ କାର ସହ ଧକ୍କା ଲାଗିଲା ଯାହା ଠିଆ ହୋଇଥିଲା!



କମ ବୟସରେ ଗାଡି ଚଳାଇବା ଗୋଟିଏ ଅପରାଧ ଆଉ ଏହା କେବଳ ତୋ ପାଇଁ ନୁହଁ ସବୁକରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ମାରାତ୍ମକ ଅଟେ! ବହୁତ ସଂଖ୍ୟାରେ କିଶୋରବନ୍ଧା ରେ ପ୍ରଥମିକା ମାନେ ବହୁତ ମନଇଚ୍ଛା ଗାଡି ଚଳାଇ ନିଜର ଜୀବନ ହାରି ଦିଅନ୍ତି! ତୁ ଆଉଥରେ ଏମିତି ବିଳକୂଳ କରିବୁନି!

କଣ ତାହାର କହିଛନ୍ତି କି ତୁ ପୁଣି ସ୍କୁଲ କେବେ ଯିବାରୁ?

ମତେ ମୋ ଭାଇର ପଶ୍ଚାତପ ହେଇଗଲାଣି! ଏବେ ସ୍ଥିତି ବହୁତ ଭଲ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଆଉ କିଛି ଦିନ ସ୍କୁଲ ଚେୟାର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡିବ! କିନ୍ତୁ ଆମ ସ୍କୁଲ ରେ ବିକଳାଙ୍ଗ ଛାତ୍ରଙ୍କ ସ୍କୁଲ ଚେୟାର ପାଇଁ ରାମ୍ପ ନାହିଁ!



ହଁ ତୁ ଠିକ କହିଛୁ! ସବୁ ସ୍କୁଲକୁ ସରକାର କି ବିକଳାଙ୍ଗ ଛାତ୍ର ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୁବିଧାଜନକ ହେଉ ଏବଂ ରାମ୍ପ ତିଆରି କରି ସ୍କୁଲ ର ସବୁ ଜାଗାକୁ ସ୍କୁଲ ଚେୟାର ରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ସହଜ ହେଉ!

ଆମକୁ ଏ ବିଷୟରେ ପ୍ରିକ୍ଟିସାଲ ମାଡାମଙ୍କ ସହ କଥା ହେବା ଉଚିତ!

ହଁ ଆମେ ନିଶ୍ଚୟ କଥା ହେବା!



ରାଘବ: ଧନ୍ୟବାଦ ସାଙ୍ଗ

ରୀନା: ନିଜର ଧ୍ୟାନ ରଖୁବୁ ଆଉ ଆରାମ କରିବୁ!

ଆମ ପାଇଁ ଆଖପାଖର ଲୋକ ମାନଙ୍କୁ ନେଇ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ! ଆମକୁ ବିକଳାଙ୍ଗ ପିଲାମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଆମ ସହ ସମାନ ହବାର ଅନୁଭବ କରାଇ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ପୁଣ୍ୟ କାମ କରିପାରିବା!



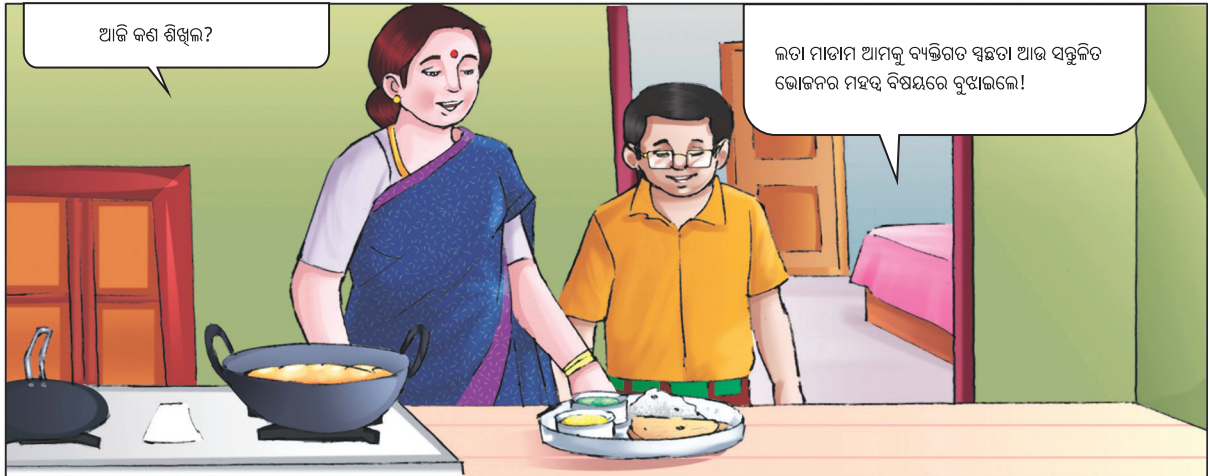


ବାଏ ସାଙ୍ଗ, ସନ୍ଧ୍ୟା ରେ
ଦେଖାହେବା



ମାଆ! ମୁଁ ଆସିଗଲି!
ମତେ ଭୋକ ଲାଗୁଛି!

ତୁ ହାତ ଧୋଇଦେ ଆଉ ଆମେ
ଲଞ୍ଜ କରିବା



ଆଜି କଣ ଖିଖିଲ?

ଲତା ମାତାମ ଆମକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆଉ ସକୃଳିତ
ଭୋଜନର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇଲେ!



ତମେ ଯୋଗ ଖାଇବା ଚିଆରି କରିଛ ତାହା ସକୃଳିତ
ଭୋଜନ ଅଟେ, ମାଆ କଣ ଭୋଜନର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଉପରେ
ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ?



ଭୋଜନର ସ୍ୱଚ୍ଛତା
ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ 7ସି
ବିଷୟରେ ଅଟେ!

ଯତୀନ: 7ସି?



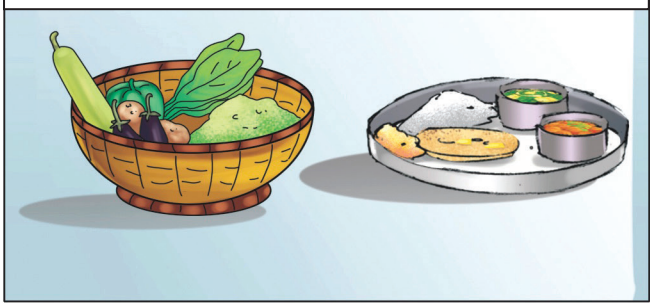
ଏହା 'ଚେକ' କରେ କି ଆମେ କେବଳ ତାଜା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ
କିଣିବା ଆଉ ଯଦି ପ୍ୟାକେଜଡ୍ ଫୁଡ୍ ନେବା ତାହାଲେ ତାର
ଏକ୍ସପାରି ଚାରିଖ ଦେଖିବା!

ପରିବା ଓ ଫଳକୁ 'ଧୋଇବା'ପରେ
ରାନ୍ଧିବା ବା ଖାଇବା ଉଚିତ!

ଖାଇବା ଓ ପିଇବା ପାଣି 'ଘୋଡେଇ'ରଖି ଯାହାଫଳରେ କି ଧୂଳି ଓ କୀଟାଣୁ ରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିପାରିବ!



କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଅଲଗା-ଅଲଗା ରଖିବା ଯାହାଫଳରେ କି 'ପ୍ରେସ-କଣ୍ଠେମିନେଶନ' ନ ହେଉ!



ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ 'ରାନ୍ଧନ୍ତୁ' ଓ ତାହା ଚାଟା ରଖିବା କଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ!



କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ରୋଷେଇ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କୁ ରେଫ୍ରିଜିରେଟର ରେ 'କୁଲ୍ ଏବଂ ଟିଲ୍' କରି ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ଅଲଗା ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ।



ଖାଇବା ବାସନ, ଘୁଟ ଓ ଚାମଚ ସଫା ହୋଇଥିବା ଦରକାର



କିଶୋରବୟସରେ ଅଧିକ ପୋଷଣ ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, କାହିଁକି ନା ଏହା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ! ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଖାଇବାର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ର ଅଭ୍ୟାସ ରହିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ! ଉଦାହରଣ ପାଇଁ ଶସ୍ୟ ରୁ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଜିନିଷ, ଗଜା (ଅଙ୍କୁରିତ)ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ସ୍ଥାନୀୟ ପାନୀୟ ଜଳ (ପ୍ୟାକେଜଡ ଟ୍ରିଂସ୍ଟ ବ୍ୟଟାଟ) ନେବା, ଜଳ ଫୁଟ କମ ଖାଇବା ଏବଂ ଲୁହା ବାସନରେ ରୋଷେଇ କରିବା ଭଲ ଯେଉଁଥିରୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଆଇରନର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଥାଏ!



ମାଆ, ତମେ ଏ କଗୋଡ଼ି କାହା ପାଇଁ କରିବ?

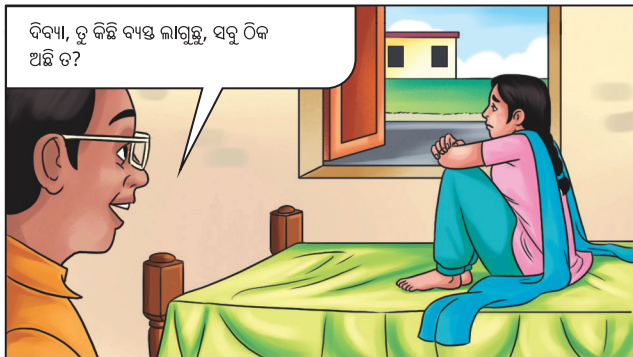
ଗୋ ଭଉଣୀ କୁ ରୁଚି, ତାଲି, ପରିବା ପସନ୍ଦ ନୁହଁ! ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ କଗୋଡ଼ି କରିଥିଲି!



ତାକୁ ଅଧିକ ଛଣାଛଣି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହଁ ଆଉ କଣାବାହିଁ ଦିଲ୍ଲି ଦିନ ହେବ ସେ ସ୍କୁଲ କୁ ଆସୁନାହିଁ କାହିଁକି!

ସେ ମୋ ସହ ବେଶୀ କଥା ହଉନାହିଁ! ତୁ ତା ସହ କଥା ହେଇ ଦେଖ!

ନିଶ୍ଚୟ କଥା ହେବ



ଦିବ୍ୟା, ତୁ କିଛି ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗୁଛୁ, ସବୁ ଠିକ ଅଛି ତ?



ମୁଁ ଠିକ ଅଛି!

ମୁଁ ଜାଣିଛି ତୁ ସ୍କୁଲ ବି ଯାଉନୁ! ଏସବୁ କଣ ହଉଛି?



ମୁଁ ତମକୁ କିଛି କହିବାକୁ ଚାହୁଁଛି...



ମୁଁ ସ୍କୁଲ ଲାଭବେଶୀ କୁ ଯାଇଥିଲି ସେଠି ଆମ ଚପରାଣି ରାଜେଶ ଭାଇ ମତେ ପଛପଟୁ ଆସି ଛୁଇଁଲେ ଆଉ ଏ କଥା କାହାକୁ ନ କହିବାକୁ ଧମକ ଦେଲେ!

ସେଥିପାଇଁ ମତେ ଡର ଲାଗୁଛି ଆଉ ମୁଁ ସ୍କୁଲ ଯିବାକୁ ଚାହୁଁନି! ସେ ମୋ ସାଙ୍ଗ ନାଁରେ ଗୋଟେ ମିଛ ଆଇଡି ବି ତିଆରି କରିଛି ଆଉ ମତେ ଫ୍ରେଣ୍ଡସିପ ରିକ୍ୟେଷ୍ଟ ପଠେଇଛି!

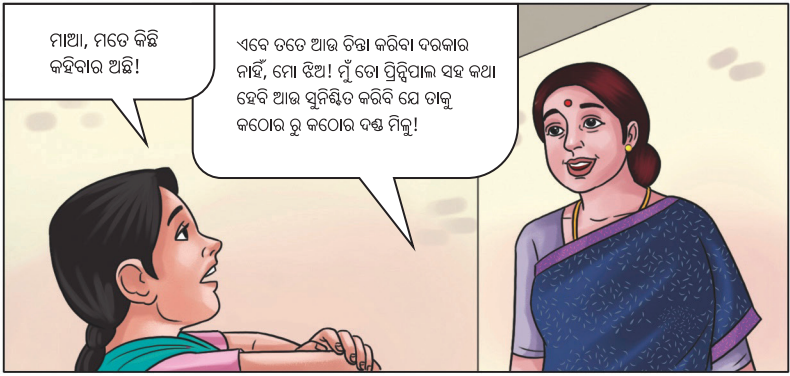


ତୁ ମତେ ଆଗରୁ କାହିଁକି କହିଲୁନି? ଏଭଙ୍ଗା ଗୋଟେ ଅତ୍ୟାଚାର ଆଉ ତତେ ଏସବୁ ସହିବାକୁ ପଡିଲା ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ବହୁତ ଦୁଃଖୀ!

ମୁଁ କାହାକୁ ହଇରାଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁ ନ ଥିଲି! ଏବେ କିଛି ମୁଁ ଅସହାୟ ଅନୁଭବ କରୁଛି!

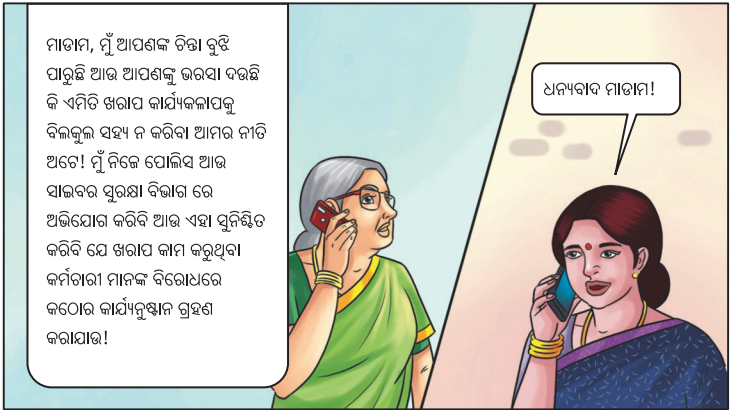


ଏଥିପାଇଁ ନିଜକୁ ଦୋଷ ଦେନା! ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମକୁ "ନୋ, ଗୋ, ଟେଲ" ନିୟମକୁ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ - ନା, ଅନ୍ୟ କାହାକୁ କହିଦେବୁ! ତତେ ଯେବେ ଠିକ ନ ଲାଗିବ ତିଳ୍ଲାନ କରି କହିବୁ 'ନା' କିମ୍ବା କୌଣସି ସୁରକ୍ଷିତ ଜାଗାକୁ ପକେଇବୁ ନ ହେଲେ କୌଣସି ବିଶ୍ୱାସି ବଡ଼-ବୟସ୍କ କୁ ଏ ବିଷୟରେ କୁହ! ଆମକୁ ଏ ବିଷୟରେ ମାଆ ସହ କଥା ହବା ଉଚିତ!



ମାଆ, ମତେ କିଛି କହିବାର ଅଛି!

ଏବେ ତତେ ଆଉ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦରକାର ନାହିଁ, ମୋ ଝିଅ! ମୁଁ ଗୋ ପ୍ରିଭିଫାଲ ସହ କଥା ହେବି ଆଉ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବି ଯେ ତାକୁ କଠୋର ରୁ କଠୋର ବନ୍ଧ ମିଳୁ!



ମାତାମ, ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତା ଦୁଃଖ ପାରୁଛି ଆଉ ଆପଣଙ୍କୁ ଭରସା ଦେଉଛି କି ଏମିତି ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବିଲକୁଳ ସହ୍ୟ ନ କରିବା ଆମର ନୀତି ଅଟେ! ମୁଁ ନିଜେ ଯୋଗାଯୋଗ ଆଉ ସାଲବର ସୁରକ୍ଷା ବିଭାଗ ରେ ଅଭିଯୋଗ କରିବି ଆଉ ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବି ଯେ ଖରାପ କାମ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀ ମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ କଠୋର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉ!

ଧନ୍ୟବାଦ ମାତାମ!



ମାତାମ ଶପଥ କରିଛନ୍ତି କି ସେ ଯୋଗାଯୋଗ ପାଖରେ ଅଭିଯୋଗ କରିବେ ଆଉ ନିଜେ କଠୋର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବେ! ସେପାଇଁ ତୁପ ରହିବା ଦରକାର ନାହିଁ! ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବାରେ ହିଁ ବୁଦ୍ଧିମାନି! ଆମେ ସବୁବେଳେ ତୁମ ମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଚପ୍ପର ଅଟୁ!



ସାର ମୁଁ ଆମ ସ୍କୁଲ ର ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ର ଅଭିଯୋଗ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି...

ଏଇଟା ଗୋଟେ ପ୍ରକାରର ଅତ୍ୟାଚାର ଅଟେ ଆଉ ଆମେ ସେଥିପାଇଁ ଅପରାଧୀକୁ ଗିରଫ ଓ ଦଣ୍ଡିତ କରିବୁ! ଆପଣ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗି ବହୁତ ଭଲ କଲେ!



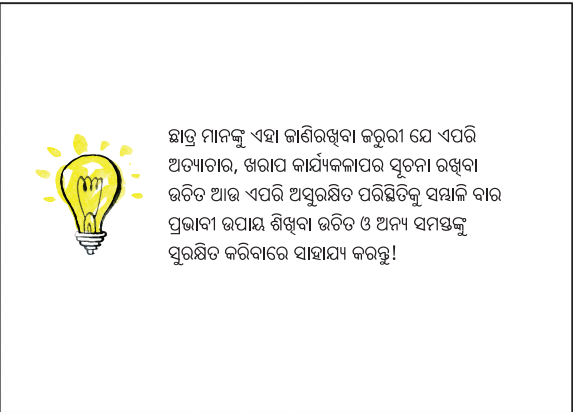
ଧନ୍ୟବାଦ ସାର! ଆମେ ବାର୍ଷିକ ଖେଳ ଦିବସରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ମୃତ ସଭାର ଆୟୋଜନ କରିଛୁ ଆଉ ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆସିବାକୁ ଆମନ୍ତ୍ରିତ କରୁଛୁ କି ଆପଣ ଆସନ୍ତୁ ଆଉ ଆମ ଛାତ୍ର ମାନଙ୍କୁ ଏହି ଦିଷ୍ଟ ଉପରେ ସପୋଧନ କରିବେ!

ନିଶ୍ଚୟ ମାତାମ, ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ ଆସିବି !

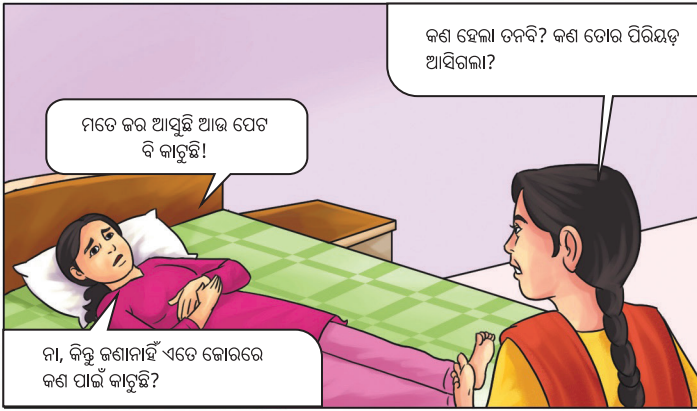


ଘଟାନ : ମୁଁ ଜାଣିଛି ତୁ ଉଦାସ ଅଛୁ ଆଉ ଘରୁ ବାହାରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛୁ, ଜଳ ପୁତ ଖାଉଛୁ! ମୁଁ ଗୋର ମନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି! ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମୋ ସହ ଖେଳ ପଡିଆକୁ ଯିବୁ? ତତେ ଭଲ ଲାଗିବ!

ହଁ, ମୁଁ ତୁମ ସହ ଯିବି!



ଛାତ୍ର ମାନଙ୍କୁ ଏହା ଜାଣିରଖିବା ଜରୁରୀ ଯେ ଏପରି ଅତ୍ୟାଚାର, ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସୂଚନା ରଖିବା ଉଚିତ ଆଉ ଏପରି ଅସୁରକ୍ଷିତ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସମ୍ବଳି ବାର ପ୍ରଭାବୀ ଉପାୟ ଶିଖିବା ଉଚିତ ଓ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ!



ମତେ ଜର ଆସୁଛି ଆଉ ପେଟ ବି କାଟୁଛି!

କଣ ହେଲା ତନବି? କଣ ତୋର ପିରିୟଡ୍ ଆସିଗଲା?

ନା, କିଛି ଜଣାଣାହିଁ ଏତେ ଜୋରରେ କଣ ପାଇଁ କାଟୁଛି?



ତାଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯିବା ଯୋଗେଇ ମୋ ମାଆ କାମ କରୁଛି! ସେଇଠି କୌଣସି ଡାକ୍ତର ସହ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବ!

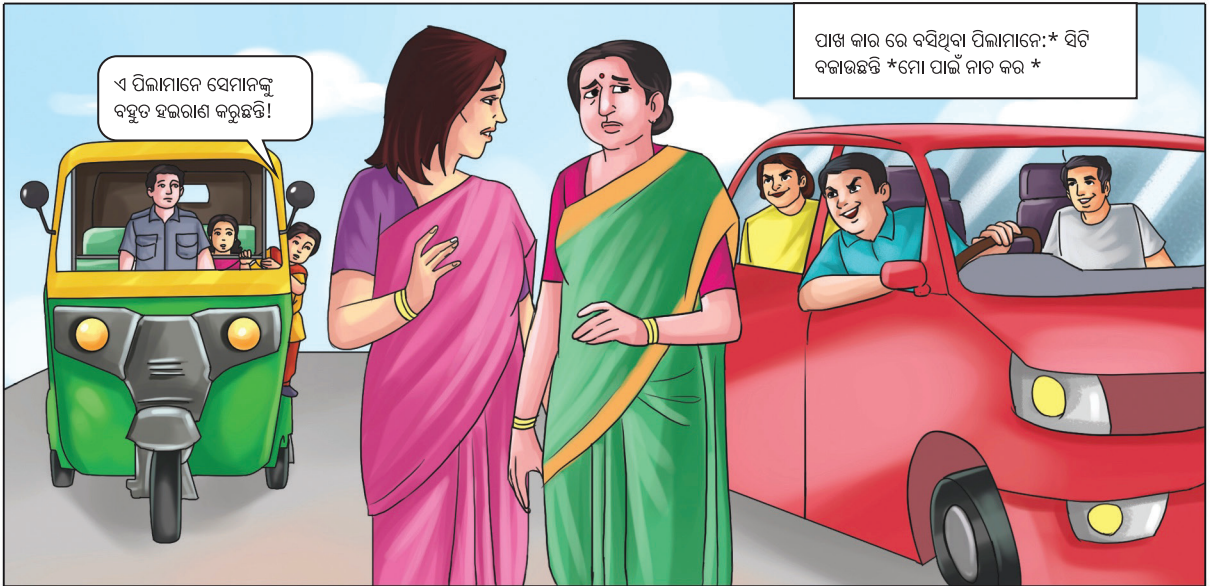
ଠିକ ଅଛି, ଦୟାକରି ଗୋଟିଏ ଅଟୋ ରିକ୍ଷା କୁ ଡାକିଦିଅନ୍ତୁ!



ସେମାନେ ପଇସା କାହିଁକି ମାଗୁଛନ୍ତି?

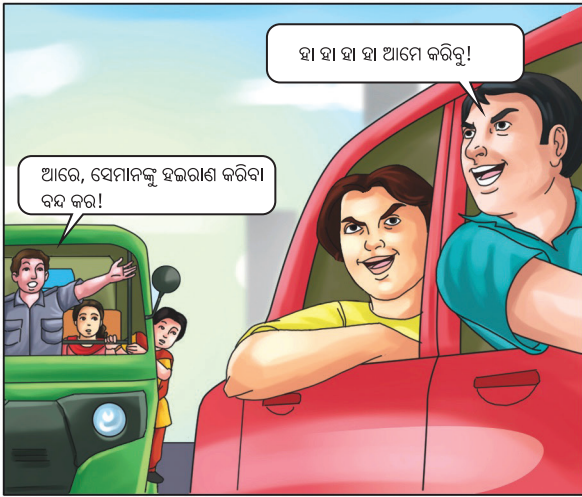


ସେମାନେ ଟ୍ରାଫିକ୍‌ଜେଣ୍ଡର ଆଉ ଆମ ସମାଜରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ସମାନ କିମ୍ବା ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ସମାନ ଅବସର ଦିଆଯାଉନାହିଁ କି ସେମାନେ ବି ପାଠ ପଢ଼ିବେ ଆଉ ଚାକିରୀ କରିବେ ଓ ପଇସା ରୋଜଗାର କରିବେ!



ଏ ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ହଇରାଣ କରୁଛନ୍ତି!

ପାଖ କାର ରେ ବସିଥିବା ପିଲାମାନେ: * ହିଟି ବଜାଉଛନ୍ତି *ମୋ ପାଇଁ ନାଚ କର *



ହା ହା ହା ଆମେ କରିବୁ!

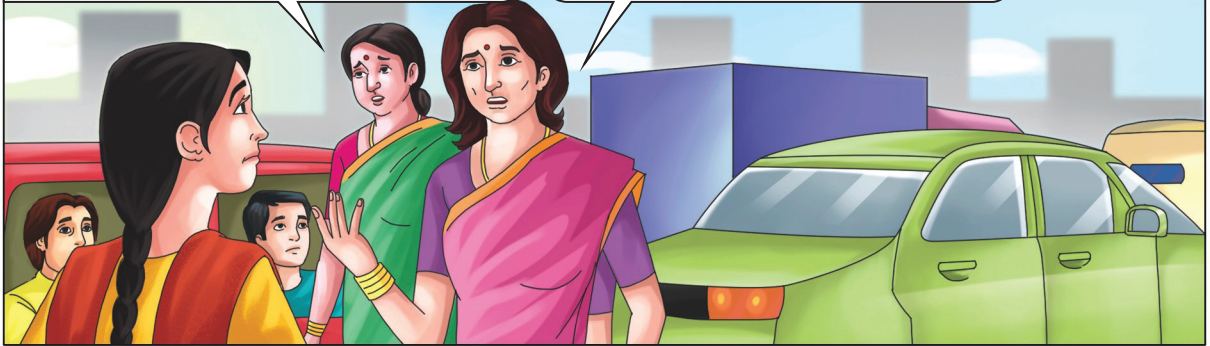
ଆରେ, ସେମାନଙ୍କୁ ହଇରାଣ କରିବା ବନ୍ଦ କର!



କାହାର ଲିଙ୍ଗକୁ ନେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ହଇରାଣ କରିବା ଭଲ କଥା ନୁହେଁ! ସେମାନେ ବି ଆମ ପରି ସମ୍ମାନ ର ଅଧିକାରୀ! ତୁମ ମାନଙ୍କୁ ଭୁଲ ମାଗିବା ଦରକାର!

ଲୋକ ମାନେ ଆମକୁ ଆମ ହିସାବରେ ବଞ୍ଚିବାକୁ ଦେଉ ନାହାନ୍ତି! ଆମର ଅପମାନ କରୁଛନ୍ତି ବା ଆମକୁ କଷ୍ଟ ଦେଉଛନ୍ତି! ଆମକୁ ପ୍ରାୟ ସମୟରେ ଆମ ଘରୁ ପଳେଇବାକୁ ପଡ଼ୁଛି! କାହିଁକି ନା ଏଇ ସମାଜ ଆଉ ଆମ ଘର ଲୋକ ମଧ୍ୟ, ଆମେ ଯେମିତି ଆମକୁ ସେପରି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁ ନାହାନ୍ତି!


ସମସ୍ତଙ୍କର ସମ୍ମାନ କରିବା ଯେମିତି ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ଆଉ ଆମକୁ ଲୋକ ମାନଙ୍କର ଭିନ୍ନତାର ସମ୍ମାନ କରିବା ଉଚିତ! ପିଲା ଦିନରୁ ହିଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମାଜର ଭାଗ ହେବାପାଇଁ ଶିଖାଇବା ଉଚିତ!



ଆମକୁ ଅନୁଭବ କରାଇବା ପାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ କି ସେମାନେ ବି ସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ଅଟନ୍ତି! ଆମେ ଏମିତି ଭୁଲ ଆଉ କେବେ କରିବୁନି!

ଆମେ ବହୁତ ଦୁଃଖୀ କି ଆପଣଙ୍କୁ ହଇରାଣ କଲୁ ଆଉ ଆମେ କ୍ଷମା ମାଗୁଛୁ!





ଲିଙ୍ଗ ଭେଦ-ଭାବ ସମାଜ ହିଁ ତିଆରି କରିଛି ଆଉ ଏହାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଦଳା ଯାଇ ପାରିବ! ଆମେ ସମସ୍ତେ ଏକ! ଆଉ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମ୍ମାନର ସହ ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାର ଅଛି!

ଲିଙ୍ଗ ଭେଦ-ଭାବକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ପୁରୁଣା ଚିନ୍ତାଧାରା କଥା ଏବଂ କଳଙ୍କର କଥା ବିରୋଧରେ କହିବା ବହୁତ ଜରୁରୀ ଅଟେ! ଆମକୁ ଦରକାର କି ସବୁ ମଣିଷ ତା ନିଜର ପରିଚୟ ସହ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ରହିବା ଉଚିତ! ଆମକୁ ଗ୍ରାହକେଣ୍ଡର ମାନଙ୍କ ଅଧିକାର ବିଷୟରେ କଥା ହେବା ଉଚିତ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏ ବିଷୟରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ! ଯେଉଁ ଲୋକ ଗ୍ରାହକେଣ୍ଡର ମାନଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ବଦଳିବା ଉଚିତ!

ହାଲୋ, ଡକ୍ଟର, ଆମେ ଆଶା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଚାରୁର ଝିଅ... ମୋ ଭଉଣୀର ପେଟ କାରୁଟି ଆଉ ଜ୍ୱର ଅଛି! ଦୟାକରି ଚାର ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ!



ଡଃ.ରାଠୁ :- ଏହା ପ୍ରଜନନ ମାର୍ଗରେ ସଂକ୍ରମଣ (ଆରଟିଆଇ) ର ଲକ୍ଷଣ ପରି ଦେଖାଯାଉଛି! ଏହା ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଅଭାବ, ଗଣିଆ ସାନିଟାରୀ ନାପକିନ ର ବ୍ୟବହାର କିମ୍ବା ହାନିକାରକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଦ୍ୱାରା ହୋଇ ପାରେ!

ଆମେ ସ୍କୁଲରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଆରଟିଆଇ ବିଷୟରେ ପଢ଼ିଛୁ! ଦୟାକରି କୁହନ୍ତୁ କି ଆମକୁ କଣ କରିବା ଉଚିତ?

ଏବେ ଔଷଧ ଦେଉଛି କିନ୍ତୁ ତମୁକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଡିସପୋଜାଲ ସାନିଟାରୀ ନାପକିନର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ!

ଠିକ ଅଛି, ଡକ୍ଟର ଧନ୍ୟବାଦ!



ମାନବୀ: ଡକ୍ଟର, କଣ ମୁଁ କିଛି ପଚାରି ପାରିବି କି?

ଡଃ. ରାଠୁ: ହଁ! ଦୟାକରି କୁହ।

କ୍ଲିନିକ ଭିତରକୁ ଆସିଲା ବେଳକୁ ଆମେ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ଏଡ଼ିଆଇଭି ଶବ୍ଦ ଶୁଣିଲୁ! ଏଇଟା କଣ ଆଉ ଏହା କେମିତି ହୁଏ?



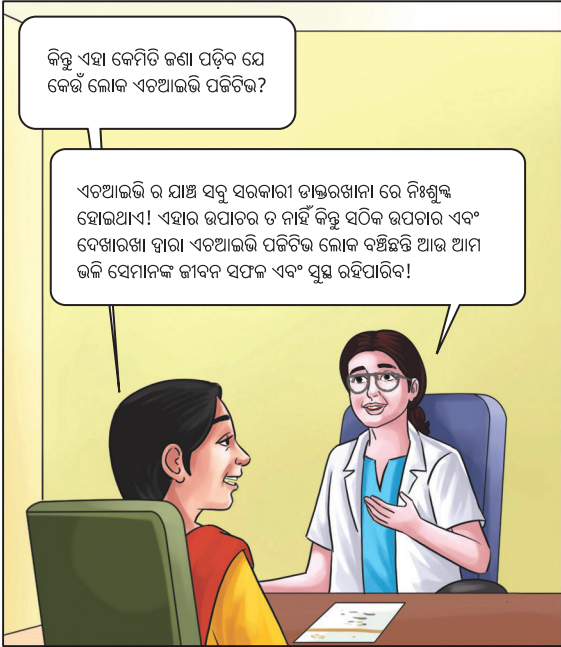


ଏତଥାଇଲି ମଣିଷର ପ୍ରତିରକ୍ଷା କମ କରିବାର ଗୋଟିଏ ଭାଇରସ, ଯାହା ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତତ୍ତ୍ୱ କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ!
ଏଡ୍ସ୍ - ଏକ୍ସ୍‌ଟ୍ରା ଇମ୍ୟୁନୋଡିଫିସିଏନ୍ସି ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ (ଏଡ୍ସ୍) ଅଟେ ଯାହା ଏତଥାଇଲି ରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଜ୍ୱନିକ ରୋଗ ଅଟେ ଯାହା ମନଶାନ୍ତକ ହୋଇପାରେ!

ଏତଥାଇଲି ବ୍ୟାପିବାର ଚାରୋଟି ମାଧ୍ୟମ ହେଲା:

- ଅସୁରକ୍ଷିତ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ
- ଛୁଞ୍ଚି ଆଉ ସିରିଞ୍ଜ ସାକ୍ଷା କରିବା କିମ୍ବା ଆଉଥରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା
- ଏତଥାଇଲି ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ ଏବଂ ଶରୀରର ଉତ୍ପାଦ ରୁ ସଂକ୍ରମଣ
- ସଂକ୍ରମିତ ମାଆ ଠାରୁ ଗର୍ଭରେ ବହୁଥିବା ପିଲାକୁ ଏତଥାଇଲି ର ସଂକ୍ରମଣ

ଏତଥାଇଲି ପଚ୍ଚିତ ମାଆ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ, ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ବେଳେ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ପିଲାକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିପାରେ! ହୋଇପାରେ ଏଣ୍ଟିରେଟ୍ରଭାଇରଲ ଥେରାପି କିମ୍ବା ଏଆରଟିର ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ସଂକ୍ରମିତ ମାଆ ନିଜ ପିଲାକୁ ଏତଥାଇଲି ସଂକ୍ରମିତ ହେବାରୁ ରୋକି ପାରିବ!



କିନ୍ତୁ ଏହା କେମିତି ଜଣା ପଡ଼ିବ ଯେ କେଉଁ ଲୋକ ଏତଥାଇଲି ପଚ୍ଚିତ?


ଏତଥାଇଲି ର ଯାଞ୍ଚ ସବୁ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନା ରେ ନିଃଶୁଳ୍କ ହୋଇଥାଏ! ଏହାର ଉପାଚର ତ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ସଠିକ ଉପଚାର ଏବଂ ଦେଖାରଖା ଦ୍ୱାରା ଏତଥାଇଲି ପଚ୍ଚିତ ଲୋକ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି ଆଉ ଆମ ଭଳି ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନ ସଫଳ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବ!



ରାଜା, ମୁଁ କୌଣସି କାମରେ ବାହାରକୁ ଆସିଛି! ଠିକ ସମୟରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବିନି!

ମାନବୀ, କଣ ଆମେ ଏକା ସାଥରେ ପ୍ରାକ୍ରିୟ ପାଇଁ ଯାଇପାରିବା?

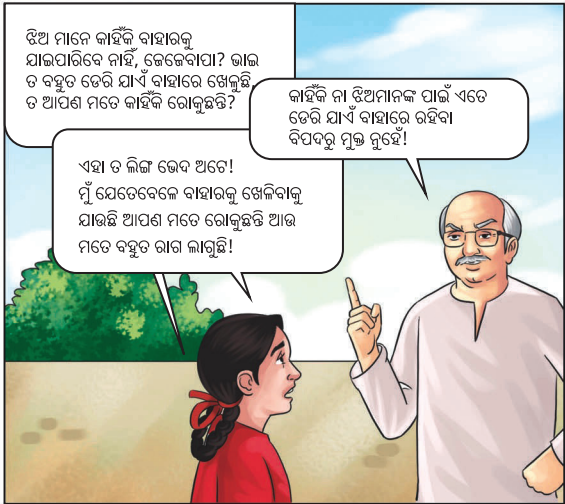
ଠିକ ଅଛି ମାନବୀ ପରେ ଦେଖା ହେବ!

 ପ୍ରଜନନ ମାର୍ଗର ସଂକ୍ରମଣ କୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ! ଏହା ବହୁତ ଜରୁରୀ କି ଆପଣ ନିଜେ ଏତଥାଇଲି କି ଏଡ୍ସ୍ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସଂକ୍ରମଣରୁ ବଞ୍ଚିବାର ଉପାୟ ଜାଣନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଖପାଖର ଲୋକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ କୁହନ୍ତୁ! ଦୟାକରି ମନେ ରଖନ୍ତୁ କି ସତର୍କତା ସବୁଠାରୁ ଭଲ ସାବଧାନୀ ଅଟେ!



ମାଆ, ମୁଁ ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳିବାକୁ ପଢ଼ିଆକୁ ଯାଉଛି!

କିଲକୁଲ ନୁହେଁ! ତୁ ଦେଖୁଲୁଣି କେତେ ସମୟ ହେଲାଣି? ଝିଅ ମାନଙ୍କୁ ରାତିରେ ବାହାରକୁ ଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ!



ଝିଅ ମାନେ କାହିଁକି ବାହାରକୁ ଯାଇପାରିବେ ନାହିଁ, କେଜେବାପା? ଭାଇ ତ ବହୁତ ଡେରି ଯାଏଁ ବାହାରେ ଖେଳୁଛି ତ ଆପଣ ମତେ କାହିଁକି ରୋକୁଛନ୍ତି?

କାହିଁକି ନା ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏତେ ଡେରି ଯାଏଁ ବାହାରେ ରହିବା ବିପଦରୁ ମୁକ୍ତ ନୁହେଁ!

ଏହା ତ ଲିଙ୍ଗ ଭେଦ ଅଟେ! ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ବାହାରକୁ ଖେଳିବାକୁ ଯାଉଛି ଆପଣ ମତେ ରୋକୁଛନ୍ତି ଆଉ ମତେ ବହୁତ ରାଗ ଲାଗୁଛି!



ଏହା ଏଇଥିପାଇଁ କି ମୁଁ ତୋର ସ୍ୱରକ୍ଷା ଗାହୁଁଛି! ତୁ ଗୋ ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କୁ କାହିଁକି ଘରକୁ ଡାକୁନୁ ଆଉ ଘରେ କାହିଁକି ଖେଳୁନ?



ତାକୁ ଯିବାକୁ ଦିଅ ବାପା ମୁଁ ବି ମଧ୍ୟ ତା ବନ୍ଦସରେ ଥିଲାବେଳେ ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କ ସହ ଖୋ-ଖୋ ଖେଳିବ ଆନନ୍ଦ ନେଉଥିଲି!

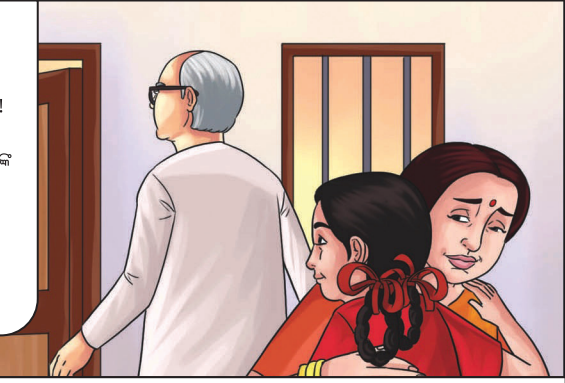
କାହାଠାରୁ ସ୍ୱରକ୍ଷା କେଜେବାପା? ପୁଅପିଲା? ଗାହାଲେ ପୁଅମାନେ କାହିଁକି ଘରେ ରହୁନାହାନ୍ତି? ଆମ ସହ ମଧ୍ୟ ସମାନ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ ଆଉ ଆପଣ ଯେବେ ବି ମତେ ଖେଳିବାପାଇଁ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ରୋକୁଛନ୍ତି ମତେ ବହୁତ ଖରାପ ଲାଗୁଛି!

ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କେଜେବାପା, ମତେ କ୍ରିକେଟ ଖେଳିବାକୁ ଭଲଲାଗେ! ମୁଁ ଗାହୁଁଛି ଆପଣ ଏଥିରେ ମତେ ସପୋର୍ଟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମୋ ଅଧିକାର ର ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ! ଦୁଇ ମତେ ଖେଳିବା ପାଇଁ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ? ମୁଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଉଛି ଆପଣଙ୍କୁ ଆମର ଠିକଣା ର ସୂଚନା ଦେବି!



ମୋ ବାପା ମତେ ବାହାରକୁ ଖେଳିବାକୁ ଯିବାକୁ ଦେଉନଥିଲେ! କିନ୍ତୁ ଆଜି ଆମ ଦେଶର ମହିଳାମାନେ କ୍ରିକେଟ ସହିତ ଆହୁରି ଅନେକ ଖେଳ ରେ ଭାଗ ନେଉଛନ୍ତି! ଆମକୁ ସମୟ ସହ ବଦଳିବା ଉଚିତ ଆଉ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷ କରି ଝିଅ ପିଲାଙ୍କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ଆଉ ସେମାନଙ୍କ ମନପସନ୍ଦ ଜିନିଷ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେବା ଉଚିତ!

ରାନା, ବାହାରକୁ ଯାଆ ଆଉ ଖେଳେ କିନ୍ତୁ ବୟାକରି ସନ୍ଧ୍ୟା ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଘରକୁ ଫେରି ଆସିବୁ!



ନୂଆ ପିଢ଼ି ଆସିବା ସହ ସହସ୍ର ବର୍ଷ ପୁରୁଣା ନିୟମକୁ ବଦଳାଇବା ଏବଂ ଭେଦଭାବ କରୁଥିବା ପ୍ରଥା କୁ ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ! ଯଦି ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବ ତେବେ ଘର ଆଉ ବାହାର ସବୁ ପ୍ରକାର କାମ ଝିଅ ଓ ପୁଅ କରି ପାରିବେ! ପିଲା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାମ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ କିନ୍ତୁ ଖାଲି ସମୟରେ ମଣ୍ଡି ଏବଂ ଖେଳ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଜରୁରୀ ଅଟେ!



4:45 ବାଜି ଗଲା! ଚାଲ ଯିବା!!!

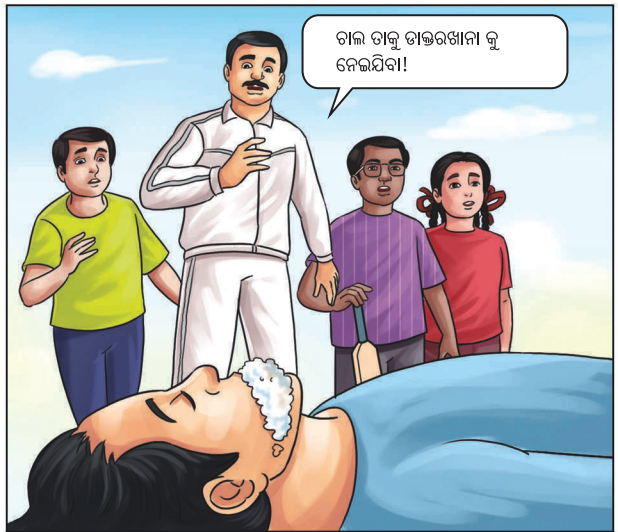


ରୀନା ମାଆକୁ ମେସେଜ କରୁଛି କି ସେ ପହଞ୍ଚି ଗଲା!

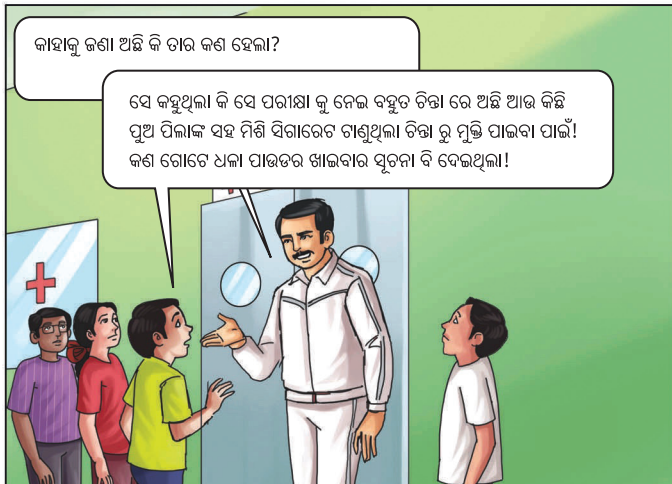


ଆନନ୍ଦର କଣ ହେଲା?

ଆନନ୍ଦର ଚେତା ବୁଡ଼ିଗଲା!

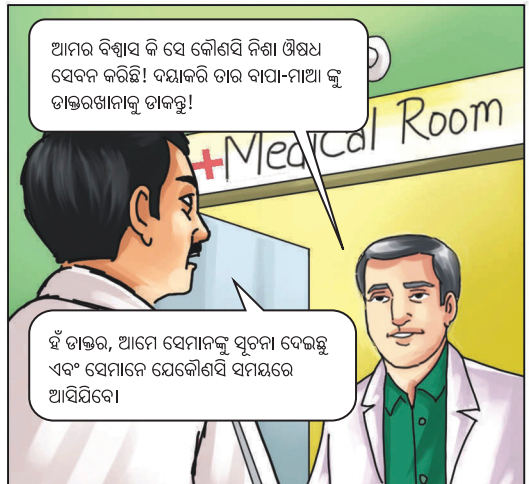


ଚାଲ ଚାଲୁ ଡାକ୍ତରଖାନା କୁ ନେଇଯିବା!



କାହାକୁ ଜଣା ଅଛି କି ତାର କଣ ହେଲା?

ସେ କହୁଥିଲା କି ସେ ପରୀକ୍ଷା କୁ ନେଇ ବହୁତ ଚିନ୍ତା ରେ ଅଛି ଆଉ କିଛି ପୁଅ ପିଲାଙ୍କ ସହ ମିଶି ସିଗାରେଟ ଚାଣୁଥିଲା ଚିନ୍ତା ରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ କଣ ଗୋଟେ ଧଳା ପାଉଁଚର ଖାଇବାର ସୂଚନା ବି ଦେଇଥିଲା!

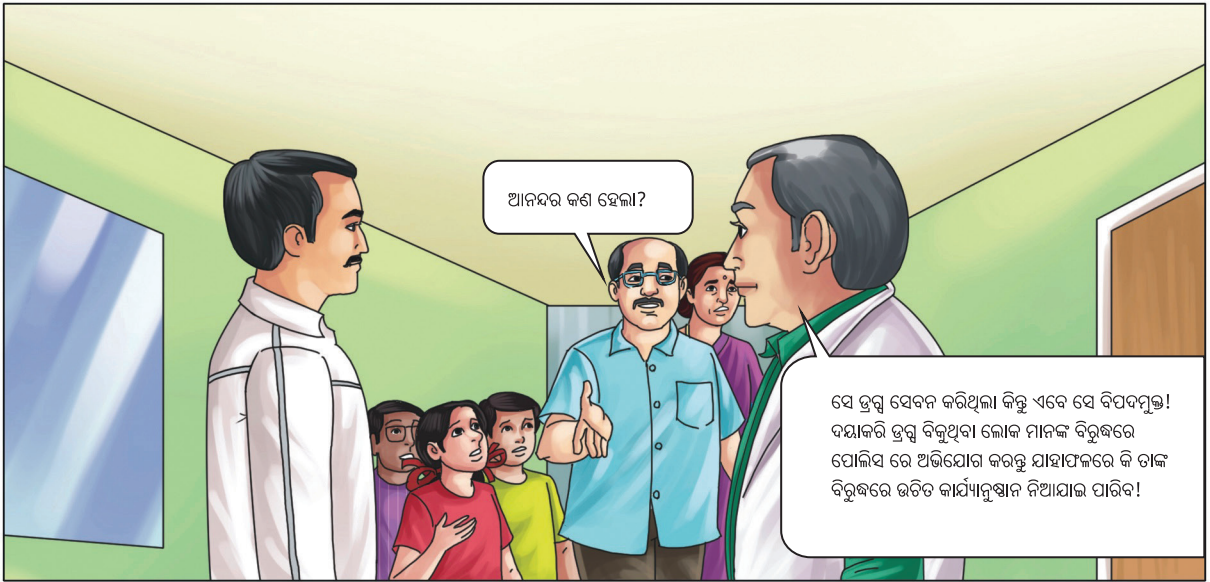


ଆମର ବିଶ୍ୱାସ କି ସେ କୌଣସି ନିଶା ଔଷଧ ସେବନ କରିଛି! ଦୟାକରି ତାର ବାପା-ମାଆ କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଡାକନ୍ତୁ!

ହଁ ଡାକ୍ତର, ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେଇଛୁ ଏବଂ ସେମାନେ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଆସିଯିବେ।



ଷ୍ଟ୍ରେସ ଓ ଡିପ୍ରେସନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାରକ ଜାଣିବା ବହୁତ ଜରୁରୀ ଅଟେ! ଷ୍ଟ୍ରେସ ପ୍ରତିଦିନ ଜୀବନର ଅଂଶ କିନ୍ତୁ ଷ୍ଟ୍ରେସ ବହୁତ ଅଧିକ ହେବା ବାବା ରକ୍ତଚାପ, ଓଜନ ବଢ଼ିପାରେ ଏବଂ ଏପରିକି ହୃଦୟାଚ ମଧ୍ୟ ଆସିପାରେ! ଡିପ୍ରେସନ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅଟେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଦୈନନ୍ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟ ଠିକ ରେ କରିପାରିବ ନାହିଁ! ଏହାର ବିଶେଷ ଲକ୍ଷଣ ହେଲା - ଦୁଃଖୀ ରହିବା ଏବଂ ଆଗରୁ ଯାହା କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିଲେ ଏବେ ଆଉ ସେସବୁ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁନାହାନ୍ତି



ଆନନ୍ଦର କଣ ହେଲା?

ସେ ଡ୍ରଗ୍ସ ସେବନ କରିଥିଲା କିନ୍ତୁ ଏବେ ସେ ବିପଦମୁକ୍ତ! ଦୟାକରି ଡ୍ରଗ୍ସ ବିକ୍ରୟ ଲୋକ ମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ପୋଲିସ୍ ରେ ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତୁ ଯାହାଫଳରେ କି ଡାକ୍ତର ବିରୁଦ୍ଧରେ ଉଚିତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନିଆଯାଇ ପାରିବ!



ଏହା ଗୋଟିଏ ଭଲ ପ୍ରୟାସ ହେବ, ପିଲାମାନେ!

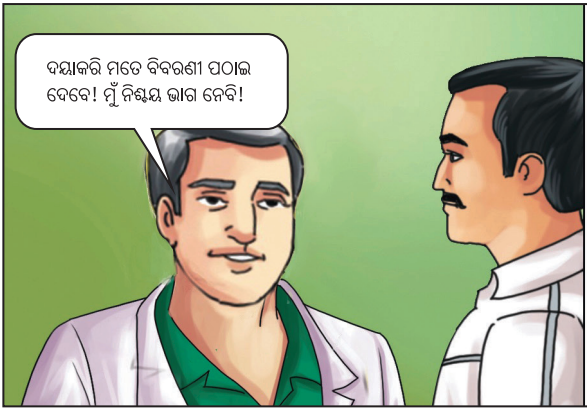
ଛାତ୍ର: ଆମେ ମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଶୋଷିଆଲ ମିଡିଆ ଡାକ୍ତରୀ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଶା ପଦାର୍ଥ ସେବନ, ହିଂସା ଏବଂ ବିକଳାଙ୍ଗତା ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରାଇବା!



ଆଜ୍ଞା ହଁ, ଡାକ୍ତର ବାବୁ ଆମେ ନିଶ୍ଚୟ ଅଭିଯୋଗ କରିବୁ!

ଧନ୍ୟବାଦ ଡାକ୍ତର, ଆମ ସ୍କୁଲରେ ଆଉ ମାସରେ ବାର୍ଷିକ ଖେଳ ହେବ ମତେ ଭଲ ଲାଗିବ ଯଦି ଆପଣ ଏଥିରେ ଭାଗ ନେଇ ଛାତ୍ର ମାନଙ୍କୁ ଏସବୁ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରି ସେମାନଙ୍କୁ ସଠିକ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିବେ! ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଆଭାରୀ ରହିବି!





ଦୟାକରି ମତେ ବିବରଣୀ ପଠାଇ ଦେବେ! ମୁଁ ନିଶ୍ଚୟ ଭାଗ ନେବି!



ସାଙ୍ଗ ମାନେ, ତାଲ, ଆମେ ସାଇବର ଅତ୍ୟାଚାର ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ସନ୍ଦେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା! ତମେ ତମ ମାନଙ୍କୁ କିଛି କହିବାର ଅଛି!



ସବୁ ଠିକ ଅଛି ତ?

କଣ ହେଲା ଯତୀନ?



ଆମ ସ୍କୁଲ ର ଚପରାସି ରାଜେଶ ଭାଇ ...

ଏଇଟା ବହୁତ ଖରାପ କଥା! ଆମକୁ ଯୋଷ୍ଟର, ବ୍ୟାନର ଏବଂ ସ୍ନୋଗାନ ତିଆରି କରି ଏହି ସବୁ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରାଇବା ଉଚିତ!

ହଁ! ଆମେ ବାର୍ଷିକ ଖେଳ ଦିବସରେ ଗୋଟିଏ ସଚେତନତା ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ କରି ଆମ ପ୍ରିକ୍ଟିପାଲ ମାତାମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା!

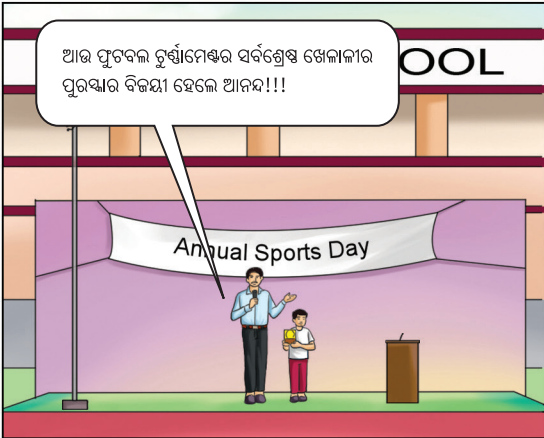
ପ୍ରିକ୍ଟିପାଲ ମାତାମ ପୋଲିସରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ଆଉ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଛନ୍ତି କି ଖେଳ ଦିବସରେ ଏହି ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ବତାଇବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ସଭାର ଆୟୋଜନ କରିବେ!



ପିଲା ଏବଂ ଯୁବକ ଅନେକ କାରଣରୁ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟର ସେବନ ଏବଂ ଏହାର କୁପରିଣାମ ର ବିପଦରେ ପଡ଼ିଯାଆନ୍ତି! ଏଥିରେ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଭାବ ଓ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟ ସାମିଲ ଅଟେ! ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ! ସେଥିପାଇଁ ମାତା-ପିତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ନୀତିଗତ ହେବାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଆତ୍ମ-ସମ୍ମାନ ଏବଂ ସମ୍ମାନ ହେବାର ଜ୍ଞାନ ଦେବା ଉଚିତ ଏବଂ କରୁନା କୌଣସିକ ର ସୂଚନା ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ! ଛାତ୍ର ମାନଙ୍କୁ ଦରକାର କି ସେମାନେ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କର ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଜଣାନ୍ତୁ ଏବଂ ତାର ବିରୋଧ କରନ୍ତୁ ଓ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ ଅନ୍ୟ ସାଙ୍ଗ, ଶିକ୍ଷକ, ମାତା-ପିତା ଓ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବଡ଼ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେବେ!

ଆମକୁ ଦରକାର କି ପୋଲିସ ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ଘରୋଇ ସଙ୍ଗଠନ ଏବଂ ସ୍କୁଲ ର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ! ପିଲାମାନେ, ତମେ ସବୁଦୟାକରି ମନେ ରଖନ୍ତୁ - ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼େଇ ରେ ଆପଣ ମାନେ ଏକୃଷିଏ ନୁହନ୍ତି! ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମାତା-ପିତା, ସ୍କୁଲ ଏବଂ ପୁରା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ସାମୂହିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଅଟେ କି ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଆପଣଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଦୃଢ଼ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରନ୍ତୁ!

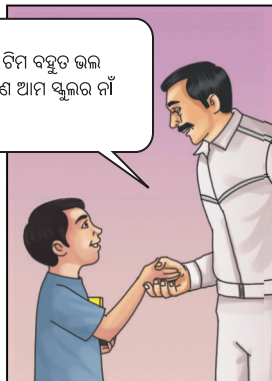
1ମାସ ପରେ



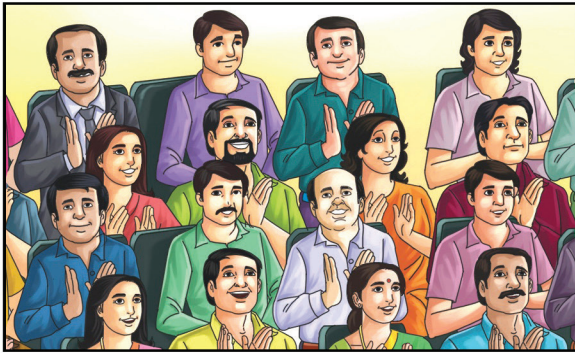
ଆଉ ପୁଅଟିଏକୁ ଦୁର୍ଦ୍ଦାମୋକ୍ଷର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖେଳାଳୀର ପୁରସ୍କାର ଦିଆଯାଇ ଥିଲା ହେଲେ ଆଜି!!!



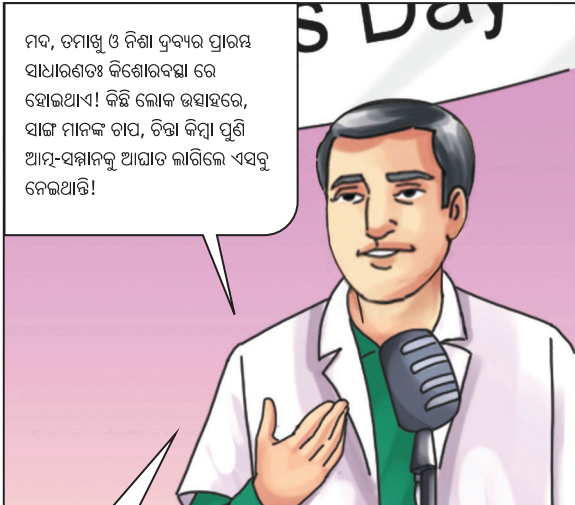
ତମେ ଆଉ ତମ ଦିନ ବହୁତ ଭଲ ଖେଳିଲେ! ଆପଣ ଆମ ସ୍କୁଲର ନାଁ ରଖିଲେ!



ଆଉ କ୍ରିକେଟ ଗାମ୍ଭୀରସିଂହପୁରରେ ସ୍ନେହ-ଅଫ-ଦ-ମ୍ୟାଟ ପୁରସ୍କାର ର ଦିଆଯାଇ ଥିଲା ହେଲେ ତାଙ୍କୁ!!!



ଆଜି ଆମ ଗହଣରେ ଦୁଇଜଣ ପ୍ରମୁଖ ଅତିଥି ଉପସ୍ଥିତ ଅଛନ୍ତି! ମୁଁ ତୁମ୍ଭର ବି ଏବଂ ଜନସେବକ ଫିରୋଜଙ୍କୁ ଆମନ୍ତ୍ରିତ କରୁଛି ଏବଂ ଆମ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦୁଇ ଶବ୍ଦ କୁହନ୍ତୁ!



ମଦ, ତମାଖୁ ଓ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟର ପ୍ରାରମ୍ଭ ସାଧାରଣତଃ କିଶୋରବୟସାରେ ହୋଇଥାଏ। କିଛି ଲୋକ ଉଷାହରେ, ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କ ଚାପ, ଚିତ୍ତା କିମ୍ବା ପୁଣି ଆତ୍ମ-ସମ୍ମାନକୁ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ଏସବୁ ନେଇଥାନ୍ତି!



ଏବେ ମୁଁ ଆମନ୍ତ୍ରିତ କରୁଛି ଜନ୍ମପେକ୍ଟର ଫିରୋଜଙ୍କୁ ଯିଏ କିଛି ଗମ୍ଭୀର ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିବେ!

ଏହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କ ପାଠ ପଢ଼ା, କୌଣସି କାମରେ ଯୋଗଦାନ ଏବଂ ସ୍କୁଲର ଗତିବିଧିରେ ଯୋଗଦାନରେ ପଡ଼ିଥାଏ! ଆସନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଆହୁରି ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଆନନ୍ଦର ଉଦ୍‌ଘାଟନା କରାଯାଏ! ସେ ପୁସ୍ତକରେ ତମକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଦେଖାଇଲା କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଭୁଲ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗର ଜୀବନକୁ ବିପଦରେ ପକାଇ ଦେଇଥିଲା ସେଥିପାଇଁ ଆପଣମାନେ ଏସବୁ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟକୁ 'ନା' କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ହାନିକାରକ ପଦାର୍ଥକୁ ହାତ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ! ନିଜର ମାତା-ପିତା, ଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା ସାଙ୍ଗ ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗ୍ୟ ବଡ଼-ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଖୋଲା ଖୋଲି ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ!

ଛାତ୍ର ମାନେ, ତମମାନଙ୍କର ଅଧିକାଂଶ ଅଛି କି ହିଂସା ଆଉ ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ରୁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ! ଦୟାକରି ଏହିପରି ଅତ୍ୟାଚାର ବିରୁଦ୍ଧରେ ସେତେବିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୁହନ୍ତୁ ଯେତେବିନ ଯାଏଁ ତମ କଥା ନ ଶୁଣା ଯାଇଛି! ନିଜ ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କର ସମର୍ଥନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ କହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ! ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛୁ! ଆପଣ 1098କୁ କଲ କରି ପାରିବେ! ଏହା ଖାସ କରି ପିଲା ମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଲାଇଫ ଲାଇନ ଅଟେ!

ଏହା ପୁରା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବାଲ୍ମୁକି ଅଟେ କି ପିଲା ମାନଙ୍କୁ ହିଂସା, ଆଘାତ ଏବଂ ଦୁର୍ଘଟଣା ଆଦିରୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବେଶ ଦିଅନ୍ତୁ! ଆସ ଆମେ ସମସ୍ତେ ନିକମିଶି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପାଠ ପଢ଼ାଇ ସୁରକ୍ଷିତ, ସଂରକ୍ଷିତ ଏବଂ ଉତ୍ସାହବର୍ଦ୍ଧକ କରିବେଶ ଦିଅନ୍ତୁ!

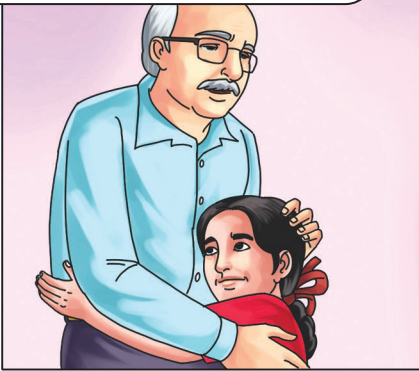
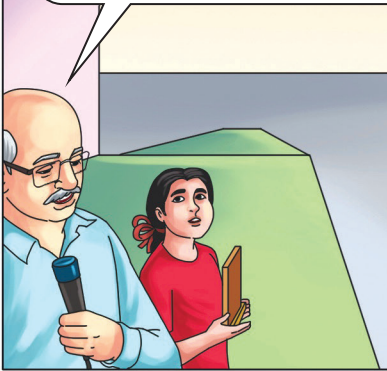
ଧନ୍ୟବାଦ ସାର।

ମୋ ପାଖରେ ତମମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଖବର ଅଛି! ରାମା କିଲ୍ କ୍ରିକେଟ ଟିମର କ୍ୟାପଟେନ ବଛା ଯାଇଛି ଆଉ ପାଠ ପଢ଼ା ପାଇଁ ସ୍କୁଲରସିପ ବି ମିଳିବ!

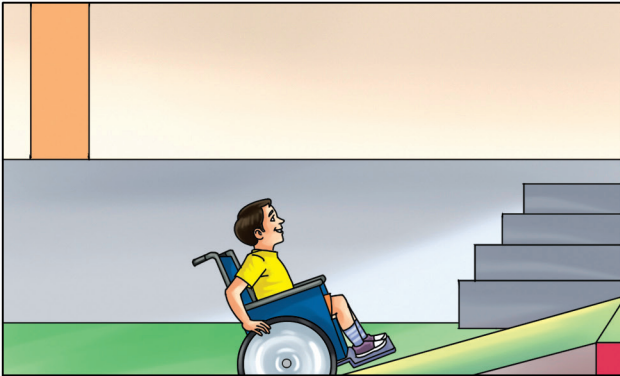
ମୁଁ ରାମା ... ଆଉ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଲୋକଙ୍କୁ ମଞ୍ଚ ଉପରକୁ ଆମନ୍ତ୍ରିତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି!



ମତେ ଦୁଃଖ ଲାଗୁଛି କି ମୁଁ ପ୍ରାୟ ସମୟରେ ତାକୁ ଖେଳିବା କିମ୍ବା ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଅଟକାଇଥିଲି କିନ୍ତୁ ଆଜି ମୁଁ ତାପାଇଁ ବହୁତ ଗର୍ବିତ! ମୁଁ ତାକୁ ଭଲ ମାଗିବାକୁ ଚାହୁଁଛି! ମୋର ପୁରା ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ଯଦି ଆମେ ଝିଅ ମାନଙ୍କୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିପାରିବାରେ ସଫଳ ହେବ ଅଲେ ଆମେ ସବୁ କାମରେ ସଫଳ ହୋଇ ପାରିବା!

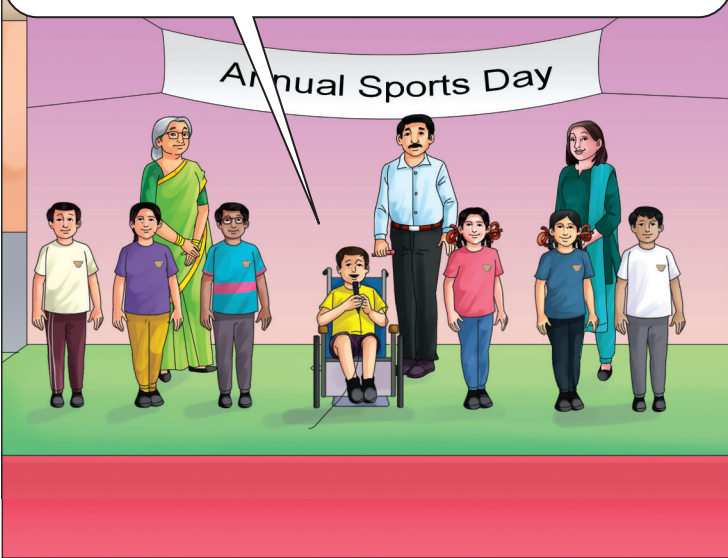


ସାର, କଣ ମୁଁ କରି କହି ପାରିବି?



ହଁ, ରାଗବ କୁହ

ମତେ ଏହି ସୁଯୋଗ ଦେବା ପାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ! ମୁଁ ମୋ ପରି ବିବ୍ୟାଜ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରାମ୍ପ ତିଆରି କରିଥିବାରୁ ସ୍କୁଲ ଏବଂ ପ୍ରବନ୍ଧକର କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରୁଛି! ଚା ସହିତ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଉଛି ଯାହା ପାଇଁ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି ଏବଂ ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ଅଛି କି ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି ଆମ ଦୁନିଆ ଓ ନିଜକୁ ଆହୁରି ଭଲ କରିପାରିବା!



ଆମେ ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ସଂକଳ୍ପ ନେଇଛେ କି ସବୁ ପିଲା ଏବଂ ସୁବଳ ମାନଙ୍କୁ ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ଓ ଲାଭ ମିଳୁ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର ସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶ ମିଳୁ ଯେଉଁଥିରେ ସମସ୍ତେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ, ସମସ୍ତଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ ରହୁ! ଆଶା କରୁଛି ଏହି କମିକ ବହି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ବଢାଇବ! ଏଥିରୁ ସେମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଓ କୌଶଳ ବଢିବ! ଆଉ ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ଓ ସଫଳ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାର ଆନନ୍ଦ ଭୋଗ କରିବେ!

ଆଶା କରୁଛି ଶିକ୍ଷକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷକ, ଉପଦେଷ୍ଟା ଏମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ କଲ୍ୟାଣ ଅଧିକାର କୁ ଆଗକୁ ବଢାଇବେ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଏମିତି ସମାଜ ନିର୍ମାଣ କରିବେ ଯେଉଁଥିରେ ସମସ୍ତେ ରହିବେ ଏବଂ କୌଣସି ଲିଙ୍ଗ ଭେଦ ରହିବ ନାହିଁ!

ମିଳିତ ଉପକ୍ରମରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ



**UNESCO New Delhi Cluster Office
for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal,
the Maldives, and Sri Lanka**

1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi Delhi - 110 021, INDIA
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9
E: newdelhi@unesco.org
W: <https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

**NCERT, Sri Aurobindo Marg
New Delhi - 110016**

T: +91 8800440559 | +91 8448440632
E: dceta.ncert@nic.in
W: ncert.nic.in