



ଓଡ଼ିଶା ସରକାର



କାଳିଆ

କୃଷି କଲେ ଉନ୍ନତ ସକଳ ଉନ୍ନତି

୪୨ ଲକ୍ଷ

କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ନାମମାତ୍ର ଚାଷୀ

ଏବଂ ଭୂମିହୀନ ଚାଷୀ

ପରିବାରଙ୍କୁ

ଖରିପ ୨୦୨୧ ପାଇଁ

୯୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା

କାଳିଆ ସହାୟତା

ପବିତ୍ର ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟ ଅବସରରେ
ଓଡ଼ିଶାର ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନବୀନ ପଣ୍ଡନାୟକ
ଦ୍ୱାରା

ରାଜ୍ୟର ଚାଷୀ ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ
ଡିବିଟି ମାଧ୍ୟମରେ
ହସ୍ତାନ୍ତର

କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ

ଅଧିକାରୀ ଦିଲ୍



ବର୍ତ୍ତମାନ କରୋନା ମହାମାରୀ ମଣିଷ
ସମାଜକୁ ଆଡ଼ିଲ୍ କରି ରଖିଛି। ଏମିତିରେ ଅତ୍ୟଧିକ
ଗରମ ସାଙ୍ଗକୁ ଅଦିନିଆ ବର୍ଷା ଲାଗି ହେଉଥିବା
ପାଣିପାଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଧ୍ୟକାଂଶଙ୍କଠାରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ
ସମସ୍ୟାକୁ ଆହୁରି ବଡ଼ାଇ ଦେଉଛି। ତେଣୁ ଏ ସମୟରେ
ସୁମୁରୁ ରହିବା ଅନ୍ତରାଳରେ କେବଳ ସତର୍କତା ଓ
ସତେତନତା ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ...



ତ୍ରିଘଂଗାରାବୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା
ଲାଗି ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି
ବିଆହୁ ବିଶେଷକରି ପ୍ରଭୁର ପରିମାଣରେ
ଭିଗମିନ୍ ତିର ତତ୍ତ୍ଵ ଏବଂ ଓମେଗା-ଣ
ଧ୍ୟାନି ସିଦ୍ଧ ଏହିନେ ଶାରାର ପାଇଁ ବେଶ
କରିବ। ଏଥାମା ମାତ୍ର ଖାଆନ୍।

ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ
ଗାଛିଥିଅନ୍ତୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

➤ ଯଦି କାଶ ହୁଁଏ, ତେବେ ସକାଳୁ
ଖାଲିପଟରେ ଅଦାରସ, ମହୁ କିମ୍ବା
ତୁଳସୀ ରସ ଖାଆନ୍ତୁ । ଉଷ୍ମା କ୍ଷାର
ପିଲବା ବ୍ରାଗା ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଉପକୃତ
ହେବେ । ରସୁଣା ମଧ୍ୟ ଖାଇବା
ସିଂହା ରସ ଦେଇଲେ ଗୁରୁ

ନାହିଁ । ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ଥିଲେ ଯଦି
ବାହାରକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ତେବେ ବର୍ଷା,
ଘଡ଼ପଢ଼ି କିମ୍ବା ବିଶ୍ଵଳି ମାରିଲେ
ବାହାରେ ଆଦୋ ନ ରହି ତଡ଼କଣାତ୍
ଘର ଭିତରରୁ କିମ୍ବା କୌଣସି ସୁରକ୍ଷିତ
ମାନ୍ୟ ବାଚିଲାଆଏ ।

ଯଥାସମ୍ବନ୍ଧ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା
କରନ୍ତୁ ।

ମାୟା ଆଦି ରଖନ୍ତୁ ଯଦି କୌଣସି
କାରଣରୁ ଓଦା ହୋଇଯାଆଏ
ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଓଦା ପୋଷାନ୍ତ
ବଦଳରେ ଏସାବୁ ପିଛି ଦିଅନ୍ତରୁ
ନରେଡ଼ କେବଳ ଥଣ୍ଡା, ସ୍ଵର ମୁଦ୍ରା
ବରଂ ଓଦାରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହିଛି
ହୀରା ଭାଇରେ ସଂକ୍ଷମାଣ ଏବଂ
ଫଳୀଙ୍ଗନପେଞ୍ଚନର ଭାବ୍ୟ ବେଳେ
►ମନେରଖନ୍ତୁ, ବର୍ଷମାନ

ପରମ୍ପରା ଧାରାନ୍ତର ସବୁ
ବାହାରକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଗେଡ଼ିଛି
ଚିତ୍ତ, ଜଣ୍ମରନେତ୍ର ଆଦି
ପାଣିଯାର ସୁତନୀ ଦେଖିଲାଏହୁ।

ଆଉ ଏକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା
ହେଉଛି, ଘଡ଼ିଯାଡ଼ି ମାତୃଥା
ସମୟରେ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍‌ରେ
କଥା ହେବାଠାରୁ ଦୂରେର ରୁହନ୍ତି
ଏହାର ତାତା ଅନ୍ ଥିଲେ ଅର୍ଥ
କରନ୍ତୁ, ଚାର୍ଜରେ ବସିଥିଲେ ଡୁର
କାଢିଦିଆଏହୁ। ଫୋନ୍ ସୁରକ୍ଷାରେ
କରିଦେବା ଭଲା। ନଚେତ୍ ଏହା
କ୍ଲାଷ୍ଟ ହେବା ଯୋଗ୍ୟ କାନ ନ
ହେବା କିମ୍ବା କାବନ ଯିବାର
ଆଶିନୀ ରହିଛି।

୧- ଜେପ ବେଜସ୍ତୁ	ଆମେରିକା
୨- ଏଲନ୍ ଆର୍ ମାସ୍କ୍	ଆମେରିକା
୩- ବର୍ନାହ୍ ଆର୍ନାଥଲ୍ ଆଣ୍ ଫ୍ୟାମିଲି	ପ୍ରାଚ୍ଯ
୪- ବିଲ୍ ଗୋଡ୍ଫିଲ୍ଡ	ଆମେରିକା
୫- ମାର୍କ କ୍ଲୁଚରବର୍କ୍	ଆମେରିକା
୬- ଡାରେନ୍ ବଫେର୍	ଆମେରିକା
୭- ଲ୍ୟାରି ଏଲିଟିମ୍	ଆମେରିକା
୮- ଲ୍ୟାରି ପେର୍	ଆମେରିକା
୯- ସର୍ଜନ୍ ବ୍ରିନ୍	ଆମେରିକା
୧୦- ମୁକେଶ ଅମାନ୍ଦି	ଭାରତ

ଦୃଢ଼ ମାନସିକତା ଦିଖ ସଫଳତା
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୁବତୀ ଯୁବକ ଜୀବନରେ ସଫଳତାର
ସାଦ ଚାହୁବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ହେଲେ ଏଥରେ କେବଳ
ସେଇମାନେ ହିଁ ସଫଳ ହୁଆନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ
ଦୃଢ଼ ତେଣୁ କିପରି ନିଜକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ
ଦୃଢ଼ କରିପାରିବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

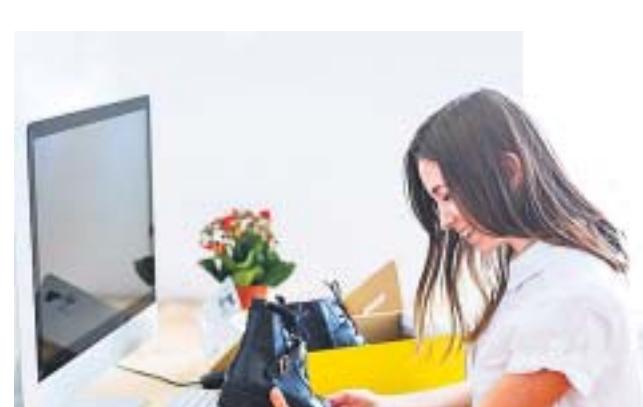
A composite image consisting of two photographs. The top photograph shows a person from behind, wearing a white tank top, with their arms raised in a triumphant pose. They are standing on a set of dark steps that lead up towards a bright, glowing horizon. The sky is a warm, golden color. The bottom photograph is a silhouette of a person climbing the same set of steps. The person is shown from the side, moving upwards. The background is a bright, cloudy sky, suggesting either sunrise or sunset.

- ୧ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ।
ପ୍ରଥମରୁ ମନରେ କୌଣସି
ନକାରାମ୍ଭ ଚିନ୍ତା ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ।
କାରଣ ଏହା ଆଗରୁ ବଡ଼ିବା ବଦଳରେ
ମାନସିକ ପ୍ରତିରେ ଦୂର୍ବଳ କରିଦିଏ।
ତେଣୁ ସକାରାମ୍ଭ ଚିନ୍ତା କରି ଦୃଢ଼ତାର
ସହ ଲକ୍ଷ୍ୟପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଆନ୍ତୁ।
- ୨ ଏଥପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ
ମାନୋବଳ ଦୃଢ଼ କରି ସମସ୍ତ ଆଶଶ୍ୟକ
ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ହାସଳ କରନ୍ତୁ।
ନିଜକୁ ସେହି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପଗ୍ରେଡ୍
କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ
ସକ୍ଷମ ବୋଲି ଅନୁଭବ ନ କରିଛନ୍ତି।
- ୩ ଅଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ବର ଅଧିକାରୀ
ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଆଗେଇବା ଏବଂ
ବିପଳ ହେଲେ ଲକ୍ଷ୍ୟପଥରୁ ବିଶ୍ୱାସ
ହେବା ଭଲି ମନୋବୁଦ୍ଧି ଆଦୋ
ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସମସ୍ତ ଅଧାରଣା
ପ୍ରତିଭା ପ୍ରଥମେ ସାଧାରଣ ହିଁ ଥିଲେ
ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଓ
- ୪ କର୍ମନିଷ୍ଠା ବଳରେ ସଫଳତାର ସ୍ଥାଦ
ବାହ୍ୟପାରିଲେ। ଏକଥାକୁ ହୃଦୟଙ୍କମ
କରନ୍ତୁ।
- ୫ ପୂର୍ବରୁ ପାଇଥିବା ସଫଳତାଗୁଡ଼ିକ
ସମ୍ପର୍କରେ ମନେପକାନ୍ତୁ। ତାହା
କିପରି ମିଳିଥିଲା ଏବଂ ଏଥର କିପରି
ମିଳିପାରିବ ତର୍ଜମା କରନ୍ତୁ।
- ୬ ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖନ୍ତୁ। ବିପଳ
ହେଲେ ମାନସିକ ପ୍ରତିରେ ଦୂର୍ବଳ ନ
ହୋଇ ଏହାକୁ କେବଳ ଏକ ଅବସର
ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ଅଧିକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲି ସହ
ଆଗାମୀ ଅବସରକୁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ।
- ୭ ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା
ଅଧିକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ ବହୁ କଷ୍ଟ
ଏବଂ ବିପଳତାର ସାମ୍ନା କରି ସଫଳ
ହୋଇଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ପ୍ରେରଣା
ଭାବି ସେମାନଙ୍କ ଆମ୍ବଜାବନୀ ପଢନ୍ତୁ।
ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ପ୍ରତିରେ
ଦୃଢ଼ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଏବଂ
ସଫଳତାର ମାର୍ଗ ସରଳ କରିବ।

ଆଜିରାଇବୁ କୋଡ଼ି କିମ୍ବୁଥିଲି...

ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଭିନ୍ନ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଶପିଂ
ସାଇଟ୍‌ରେ ଭଲକି ଭଲି ଜୋତା ଉପଲବ୍ଧା ତେଣୁ ଘରେ
ବସି ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଅନେକେ ବିଶେଷ କରି ଯୁବପିଡ଼ି
ନିଜ ପସଦର ଜୋତା ଅର୍ଦ୍ଦର କରିପାରୁଛନ୍ତି ହେଲେ
ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଜୋତା ମଗାଇବା ବେଳେ କେତେକ
କଥା ପ୍ରତି ଧାନ ନ ଦେଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା
ଚାଇର୍ ହେବା, ପାଦକୁ କଷ୍ଟ ହେବା କିମ୍ବା ଚାଲିବା ବେଳେ
କୌଣସି ହେଲେ କୌଣସି କୌଣସି କୌଣସି

ଶୁରେ ପ୍ରସର ହେବା ଭଲ ସଦୀସ୍ୟା ଛପୁଜ
ତେଣୁ ଅନ୍ତାଇନରେ ଜୋଡା ମଗାଉଥୁଲେ
ଏପର କିମ୍ବ ମନ୍ତି ଧାବ କିଞ୍ଚାକ



→ ଅନ୍ତରୀଳରେ ଜୋଡା ମଗାଇବା
ଲାଗି ସର୍ବଦା ବିଶ୍ୱାସ ଶପିଂ ସାଇଟ୍ ହଁ
ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ସେହିପରି ଜୋଡା
ଛାଇ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁଠାଇ ଭଲକୁ ମାହୀ।

→ ବାହୁଦ୍ରବ୍ୟର ଜୋଡ଼ାରେ ରିଟର୍ନ୍ କିମ୍ବା
ଏକବେଳେ ଆଦି ଅପରାଧ ଅଛି ନା ନାହିଁ ।

କଞ୍ଚର୍ଚେବଳ୍ ଲାଗି ନ ଥାଏ । ତେଣୁ
ଡେଲିଭରିମ୍ୟାନ୍ ଜୋଡା ଦେବା
ପରେ ଏହାକୁ ମାପନ୍ତୁ ଏବଂ ଘରେ
ପିଷ୍ଟ ଚାଲନ୍ତି । ପାଦକ୍ଷମ ଠିକ୍ ପିଷ୍ଟ ନି

www.oriental.com

→ କୋଟା ଅର୍ତ୍ତର କରିବା ପୂର୍ବରୁ
ପ୍ରଥମେ ନିଜ ପାଦକୁ ମାପି ଏହାର
ଠିକ ସାଇଜ ଜାଣନ୍ତୁ । ଅନ୍ତରୀଳମରେ
ଅଧିକାଳୀଶ ବ୍ରାଷ୍ଟ ଛୁଗେପିଆନ୍ତି
ସାଇର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାରୁ ଏହି
ଅନୁସାରେ କେତେ ନିମ୍ନର ଚପଳ
ଆପଣଙ୍କୁ ଫିଲ୍ ଜାଣିଲେ କରିବା କିମ୍ବା

