



ମତରେ 'କେ'

ଲିଖିଥାଏ ଶାସକ ଦଳକୁ ସୁହାଳକୀ ଭାବି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦେଶରେ ଏକ ବିଶ୍ଵାଳିତ ଧାରା ସୁମ୍ଭି କରିଛି ବୋଲି ନିକଟରେ ଏକ ମାମଲାର ଶୁଣାଣି କରି ମୁପ୍ରମାକେଟ୍ ପ୍ରଧାନ ବିବାପିତ ଏନ. ଡି. ରମନାନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଗଠିତ ଏକ ଖୁବ୍‌ପାଠୀ କହିଛନ୍ତି । ରାଜନୈତିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖାଯାଇ ବିଶେଷକରି ଶାସକ ଦଳର ବିରୋଧାକୁ ଟାରେଟ କରାଯାଉଥିବା ଘଣଶାରୁ ଦେଖୁ ରମନା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଦୁଇପାଦ ଆଗକୁ ଯାଇ ଭାରତର ପ୍ରଧାନ ବିବାପିତ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି ଯେ, କ୍ଷମତାରେ ଭିନ୍ନ ଦଳ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇ ଆସିଲେ ଏହିଭଳି ପୋଲିଟି ଅନ୍ୟପରକ ବିରୋଧରେ ଦେଶାବ୍ରାହ୍ମ ମାମଲା ରୁହୁ ହେଉଥିବାର ଦୁଷ୍ଟ ର ହେବି ।

ଆଜନ ଓ ଶୁଣିଲା ବଜାୟ ରଖିବା ହେଉଥିବା ପ୍ରାମାଣିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ବାସ୍ତବରେ ଯିବି ଅପରାଧୀ ବା ଅଭିମୂଳିତ ତାକୁ ଚିନ୍ତନ କରି ଆଜନ ଅନୁଯାୟୀ ପଦକ୍ଷେପ ଦେବା ବେଳେ ପୋଲିଟି କାହା ପ୍ରତି ବାହିବାର କରିବା କଥା ନାହିଁ ।

ଦେଖାଯାଉଛି ଯେତେ ଦଳ ଶାସନରେ ରହୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ପୋଲିଟି ସାଧାବିକ ଆନ୍ଦୋଳନ ରହୁଛି । କିନ୍ତୁ ସାବୁ ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ ହୃଦୟକେ ହୁଷ୍ଟକେପ ରହିଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହା

ହୃଦ୍ରୋଗ ଓ ଖାଦ୍ୟ

ଆଜିକାଲି ହୃଦୟରେଗାର ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଳିଟିଗଲାଗି
କହିଲେ ଆଦୋ ଭୁଲ ହେବ ନାହିଁ । ଅସମ୍ଭଲିତ ଜୀବନଶୈଳୀ,
ଖାଦ୍ୟପୋଯି, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ତାହା
ହୃଦୟରେଗର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ଯଦି ଏହି ସ୍ଵାଧ୍ୟ ସମସ୍ୟାର
ଠିକ୍ ସମୟରେ ସମାଧାନ କରା ନ ଯାଏ, ତେବେ ତାହା ଗୁରୁତ୍ବର
ଆକାର ଧାରଣ କରିବା ସହ ଅକ୍ଷାଳ ମୃତ୍ୟୁକୁ ତାକି ଆଶିଥାଏ ।
ତେବେ ଏପରି କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ଯାହାକୁ ଆମେ ଦେଖିନି
ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲକଲେ ତାହା ହୃଦୟରେ ଆଶିଙ୍କାକୁ
କେତେକାଂଶରେ ଦୂରେଇ ଦେବାରେ ସମର୍ଥ ହେବ । ପ୍ରତିଦିନ
ପ୍ରତ୍ୱ ପରିମାଣରେ ତରକା ପନ୍ଥପରିବା, ଫଳମୂଳ ଏବଂ ଶାର
ଖାଆକୁ । ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ମାଛ ସାମିଲ କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ
କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଲହୁଶା,
ପିଅ, କୁଳୁଡା ମାସ୍, ଚର୍ବି ଲାଗିଥିବା ଛେଳ ମାସ ଯେତେ କମ୍
ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ । ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’ ଏବଂ ‘ଲ୍’କାତୀଯ
ଖାଦ୍ୟ ହୃଦୟରାଗଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



ଏକାଗ୍ରତା ବଡ଼ାଇବା ପାଇଁ...

କୌଣସି କାମକୁ ଏକାଗ୍ରତାର ସହ ସମ୍ପାଦନ କଲେ ସେଥିରୁ ମୁୟଳ ମିଳିବା ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ତେବେ ଏଥୁପାଇଁ ସକାରାମଙ୍କ ମାନସିକତା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ମନ ଚେନ୍ଦସନ ମୁକ୍ତ ରହିଲା ଏବଂ କୌଣସି କାମକୁ ଆପଣ ଯୋଜନାବନ୍ଦ ଭାବରେ କରୁଥିବା ତେବେ ସେପରି ଦୟାତ୍ମକ ତୁଳାଙ୍ଗବାରେ ପ୍ରାୟ ଅସୁରିଥା ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ବୋଲି ଏକ ସଦ୍ୟତମ ସର୍ବେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଲକ୍ଷ୍ମନ ମୁନିତର୍ଥିର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ‘ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଓ ଏକାଗ୍ରତା’ ଶର୍ଷକ ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ଏକ ସର୍ବେ କରିଥିଲେ । ଏହାର ପରିସରଭୂତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସନ୍ତୁଳିତ ଥିଲା, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶକର ଏକାଗ୍ରତା ସେହି ତୁଳନାରେ ଠିକ୍ ରହୁଥିଲା । ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।



ଅଣ୍ଟା ବ୍ୟଥା ହେଉଥୁଲେ ତାଙ୍କରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି
ଓଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ। ହେଲେ ଏପରି କେତେକ ଘରୋଇ ଉପଚାର
ରହିଛି ଯାହାକୁ ଆପଣେଇ ପାରିଲେ ଏଥରୁ କେତେକାଂଶରେ
ଆଗାମ ମିଳିଥାଏ। ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା, ଯଦି ଆପଣ ଏପରି
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ତେବେ ବସିବା, ଉଠିବା ସମୟରେ
ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ। ଏପରି ବସନ୍ତ ଯେମିତି ଆପଣଙ୍କୁ
ଆଗାମ ଲାଗିବା ସବୁବେଳେ ସିଧା ହୋଇ (୧୦ ଟଙ୍ଗୀ
ପୋକିଷନ୍ଦରେ) ବସିଲେ ଅଣ୍ଟାଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର
ଆଶଙ୍କା କମ ଥାଏ। ତା' ସହ ଉଠିବା ସମୟରେ ସିଧା
ଉଠିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧୂଳ ଓଜନିଆ
ଜିନିଷ ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅଣ୍ଟା ଉପରେ
ପଥିଥାଏ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଣ୍ଟାଜନିତ ସମସ୍ୟା
ଦେଖାଯିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଯଦି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ
ଅଧୂଳ ସମୟ ବସି କାମ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ
ଅନ୍ତରାଳରେ ଉଠି ବୁଲାବୁଲି କରନ୍ତୁ। ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା
ହେଲା, ଯଦି ଅଣ୍ଟାଜନିତ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିପାରିଲେ,
ତେବେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ଅଣ୍ଟା ବିଶେଷଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।



ଅତ୍ୟଧିକ ଚନ୍ଦ୍ର ବଡ଼ାଏ ମେଦ

ତେଣୁ ବା ଉଜ୍ଜନ କୁଦ୍ର ପାଞ୍ଚକାଳୀ ଏକ ସାମାଜିକ କଥା
ପାଲକିଗଲାଣି । ଅସ୍ତ୍ରକୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଏଥୁପାଇଁ ଅନେକିକାଶରେ
ଦାୟୀ । ହେଲେ ଏହି ତାଙ୍କିକାରେ ନିକଟରେ ଏକ ନୂଆ କଥାକୁ
ସାମିଲ କରାଯାଇଛି । ତାହା ହେଲା ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତା । ଯଦି
ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଚିନ୍ତାରେ ଝୁହୁକ୍ତି ତେବେ ତାହା
ତାଙ୍କର ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କେତେକାଂଶରେ ଦାୟୀ ବୋଲି
ସଦ୍ୟତମ ସର୍ବେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ‘ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତା ଓ ମେଦବୃଦ୍ଧି’
ବିଷୟକୁ ନେଇ ଗୋକିଓ ମୁନିଭର୍ତ୍ତର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ
ସର୍ବେ କରିଥିଲେ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ରହୁଥିବା
ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଏହାର ପରିସରଭୂତ କାରାଯାଇଥିଲା । ଏହାପରି
ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ କେତେ ରହୁଛି ତାହାକୁ ତନ ତନ କରି
ତର୍ଜମା କରିଥିଲେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ଆଶ୍ୟକ୍ରମକ ଭାବରେ
ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଚିନ୍ତାରେ ରହୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ
ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଓଜନରେ ତାରତମ୍ୟ
ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ତେଣୁ ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବା ପାଇଁ
ଚିନ୍ତାଠାରୁ ନିଜକୁ ଯେତେସବ ଦୂରେର ରଖିବା ଦରକାର
ବୋଲି ଉଚ୍ଚ ମୁନିଭର୍ତ୍ତର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

କ୍ୟାଲୋର ନୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ନୁଆ ଉପାୟ

ଆମ ଶୀଘରରେ କ୍ୟାଲୋରି ପରିମାଣ ସଞ୍ଚିତ ରହିବା ଦରକାର। ନିଜର ଦେବିନଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତଳିକାରେ ସାଲାଦ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏହା କ୍ୟାଲୋରିକୁ ସଞ୍ଚିତ ରଖୋ। ତତ୍କା ଫଳମୂଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସାଲାଡ଼ିଆମ ଶୀଘରର ପାଇଁ ବେଶ୍ଟ ଉପକାରୀ। ସେଥିପାଇଁ ବ୍ରେକଅଷ୍ଟରେ

ଏହାକୁ ସାମଲ କରବାକୁ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଅଛି। କେବଳ ସେତିକି ବୁଝେଁ, ଶୀଘରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ସଞ୍ଚିତ ରଖେ ସାଲାଦ୍ରି ଡାଇବେଟିସ ଗୋଟିଏଙ୍କ ପାଇଁ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ବେଶ୍ଟ ଲାଭପ୍ରଦ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ।



www.english-test.net

ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ



ସହଜରେ ଟିପ୍ପଣୀ କରିଛେବ ଫୁସଫୁସ କ୍ୟାନ୍ସର

ଏଣିକି ପୁସ୍ତୁସ କ୍ୟାନ୍ସରରୁ ସହଜରେ ଚିତ୍ରଗ କରିଛେବ । କାଲିପାର୍ନ୍‌ଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହାଇଟେକ୍ ସଫ୍ଟୱେରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ମେରୀନରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଛିଅ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁସ୍ତୁସ କ୍ୟାନ୍ସରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ତାହା ଜଣାପଦିଥାଏ ବୋଲି ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟର ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛନ୍ତି ।



ସାମ୍ପ୍ରଦୟ ସ୍ଵଚ୍ଛତା

- ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜେ ଏ ନେଇ କେତେ ଦିନ ଅଳ୍ପକ୍ଷି ତାହା ଜାଣିନେବା ଭୁବନୀ । ଏହି ବିଷୟରେ ବ୍ୟାୟାମ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
 - ଘରେ ଯଦି କୌଣସି ଔଷଧ ରଖୁଛନ୍ତି ତେବେ ତାହାର ନାମ ଏବଂ ଏକ୍ଷ୍ଵାର୍ଥ ତାରିଖକୁ ଡାକ୍ତରୀରେ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ ।
 - ଖାଇବା ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ଆଦୋ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ଵାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ପ୍ରାବିତ ହୋଇଥାଏ ।
 - ସବୁଦିନ କିଛି ସମୟ ସ୍ଵର୍ଗକିରଣରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଶରୀରକୁ



କ୍ଷତିକାରକ । ଏହାଯୋଗୁ ପାଖ ଜିନିଷ
ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ
ବିଶ୍ଵା ଶତାବ୍ଦୀର ଆରମ୍ଭରେ
କଳକାରଖାନାରେ କୋଇଲା ଜିଲ୍ଲାବି
ସ୍ଵାରା ସେଥିରୁ ଧୂଆଁ ବାହାରି ତାହା
ଧୂଳି ସହିତ ମିଶି ଖାଲୀ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିଲା
କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳ ବ୍ୟତୀତ
ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଏହା ଦେଖାଯାଉଛି

ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ନତେଯର
ଡିସେମ୍ବର ମାସରେ ଗତ କେତେବଳୀ
ଧରି ଦିଲ୍ଲୀରେ ଅଟିମାତ୍ରାରେ ଶ୍ଵର ସ୍ଵର
ହେଉଛି । ଏଥପାଇଁ ସରକାରଙ୍କୁ ଶ୍ଵର
ଓ କଲେଜ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି ଏବଂ
ଯାନବାହନ ଚଳାଚଳ ଉପରେ ନିଯନ୍ତ୍ରଣ
କରାଯାଉଛି । ଦିଲ୍ଲୀ ଆଖାପାଖରେ
ହରଯାଶା ଓ ଉରରପ୍ରଦେଶରେ

ଦୁଇ ପ୍ରକାର ସ୍ତର ଦେଖାଯାଏ । ଏ
ହେଉଛି ଗନ୍ଧକୀୟ ସ୍ତର ଓ ଆଲୋକ
ରାସାୟନିକ ସ୍ତର । ବାୟୁରେ ଅଧି
ପରିମାଣର ସଳପେର ଅକ୍ଷସାଇର ରହିଥି
ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ସ୍ତର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତାପ
ବିହୁ୍ୟ କେତ୍ର ଓ ଅନ୍ୟ ଜଳକାରଶାନ୍ତି
କୋଇଲା ଦର୍ଶନ ପାରେ ସଳଘ
ଅକ୍ଷସାଇର ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ବାୟୁ

ଯଦି ଧୂଳିକଣା ଥୁବ କିମ୍ବା ବାୟୁ ଆର୍ଦ୍ର ହୋଇଥିବ, ତା'ହେଲେ ଏହି ପ୍ରକାର ସ୍ଵଗୁ ଅତି ସାନ୍ତ୍ବାତିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପ୍ରଥମେ ଲକ୍ଷ୍ଣନରେ ଦେଖା ଦେଇଥୁବାରୁ ଏହାକୁ 'ଲକ୍ଷ୍ଣନ ସ୍ଵଗୁ' କୁହାଯାଏ ।

ପଞ୍ଚତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ପିମ୍ବା
୭.୪ କଣିକାକୁ ବାହାର କରିଦେଇଥାଏ
ଏହି ଶ୍ଵେତ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ପରିସ୍ଥିତାବାନ
(ପିଲାତର) ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟଦେଶ
ଦୂଷିତ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ ତାମ୍ଭାରେ

ଆଲୋକ-ରାୟାନିକ
ମୁଖ୍ୟତଃ ସହାରାଙ୍ଗଳରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ
ହୋଇଥାଏ । ଏଥପାଇଁ ଧୂଆଁ କିମ୍ବା କୁହୁଡ଼ିର
ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଗାଡ଼ିମୋଚରରୁ
ନିର୍ଗତ ନାଇଗ୍ରାଜେନ୍ ଅକ୍ଷୟାଜନ୍ତ୍ର ଓ
ହାଇଟ୍ରୋକାର୍ବନ୍ ବାଷ୍ପ ହେଉଛି । ଏହାର
କାରଣ । ନିମ୍ନ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ସୁର୍ଯ୍ୟକିରଣ
ଛାଣିହୋଇ ସେଥିରୁ ପରିଷାର ବା
ବାହାରିଥାଏ । ନେଦରଲାଣ୍ଡର ତା
ରୁଜଗାର୍ବେ ୨୦୧୭ରେ ଚାଇନା
ବେଙ୍ଗ ସହର ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ସ୍ଲାର୍ ଖୁବି
ନିର୍ମାଣ କରିଥିଲେ । ଚାଇନାର ଜୀଆ
ସହରରେ ୧୦୦ ମିଟର ଉଚ୍ଚର ଏକ ସ୍ଲାର୍
ଖୁବି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି ।

ଉପରୁ ତିରେ ଆଲୋକ-ରାସାଯନିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସ୍ଵାରା ଏଥରୁ ବିଶ୍ଵାସ ଓଜୋନ ଗ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଓଜୋନ ହେଉଛି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପଣେ ଅଟାର କ୍ଷତିକାରକ । ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ସ୍ଥାନୋତ୍ତମରେ ଥିବା ଓଜୋନ ପ୍ରରଗନ ଥିବା ଓଜୋନ ପୁଥୁବାକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚକ୍ରର କ୍ଷତିକାରକ 'ଅତିବାଇଗଣି ରଙ୍ଗି-ଖ' ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହା ଆମ ପାଇଁ ହେଉଛି ଅତି ଦରକାରୀ, ମାତ୍ର ନିମ୍ନ-ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଥିବା ଓଜୋନ ହେଉଛି ଆମ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହି ଶ୍ଵର ଯୋଗୁ ଆକାଶ ଧୂସର ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଏ, ଆଖୁ ପୋଡ଼େ ଏବଂ ଶାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ସୁନ୍ଦରାକ୍ଷୁ ଆମେରିକାର ଲୟ ଏଞ୍ଜୋଲ୍ସ ସହରରେ ଏହାକୁ ପ୍ରଥମେ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ 'ଲୟ ଏଞ୍ଜୋଲ୍ସ ମନ' ବିବାହିତ ।

ଶ୍ଵର ଯୋଗୁ ସ୍ଥାନ୍ତିଯାରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ଆଖୁ ପାଦିଥାଏ, ଆକୁମା, ମୁଣ୍ଡର୍ବୟା ଓ ପୁସ୍ତପୁସ୍ତୀ ଗୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁ ଅନେକ ମୋଟର ଦୂର୍ଘଟଣା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟ ଉଭିଦର ଚନ୍ଦ୍ରରେ ବାଧା ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସହରାଙ୍ଗଳରେ ସ୍ଵର୍ଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଉପାୟ କରାଯାଉଛି । ଶ୍ଵର ଖୁମ୍ବ (ଗାୟର) ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଉପାୟ । ଏହାକୁ ବଡ଼ ଆକାରରେ ‘ବାୟୁ ପରିଷାର’ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇପାରିବ ।

ଶ୍ଵର ଖୁମ୍ବ ବାୟୁ ଆୟନୀକରଣ

ପିତ୍ରାଳ, ସାଇ, ଟେଲିକୁ ପଦକ ଉତ୍ସବ କଲେ ଭାବିନାବେଳ

ଟୋକିଓ, ୨୯୧୮

ଯେଉଁମାନେ ମୋତେ ସାହାୟ୍ୟ ସମର୍ଥନ କରିଆସିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଏହି ପଦକ ଉତ୍ସର୍ଗ କରୁଛି ବୋଲି ଭାବିନାବେନ ପଚେଲ କହିଛନ୍ତି । ପିପିଆଇ, ଶ୍ଵାସ୍ତ ଅଥରିଟି ଅଫ ଜଣିଆ (ପାଇ), ଟାର୍ଗେଟ ଅଳିମ୍‌ପ୍ଲିକ୍ ପୋଡ଼ିମ ଦ୍ଵିମ (ଟିପୋଇସ୍), ବ୍ଲୌଜ୍ ପିପୁଲ ଆସୋଏଖଣ, ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁବର୍ଗଙ୍କୁ ଏହି ପଦକ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିବା ସହ ସେ କୃତ୍ଜ୍ଞତା ଜଣାଇଛନ୍ତି । ମାତ୍ର

ରାଷ୍ଟ୍ରପତି, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିନନ୍ଦନ

ମୁଦ୍ରିତିଲୀ, ୨୯୮୮: ଗୋକିଳ
ପାରାଲିପିଷ୍ଠରେ ଭାବିନାବେନ
ପଚଳେଙ୍କ ସମେତ ଦେଶ ପାଇଁ ପଦକ
ଜ୍ଞାତିଥିବା ଆଥିଲେମାନଙ୍କୁ ରାସ୍ତାପତି
ରାମନାଥ କୋରିଯ ଓ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ
ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଛନ୍ତି ।
ଚେତ୍ତୁଳ ଚେନ୍ନାରେ ରୋପ୍ୟ ପଦକ
ଜିତି ଭାବିନାବେନ ଭାରାଲୀଯଙ୍କୁ
ଉତ୍ସାହିତ କରିଛନ୍ତି । ନିଜର ଅସାଧାରଣ
ସଫଳତା ପାଇଁ ସେ ଫେରୁକୁ ଗର୍ବ ଓ
ଗୌରବ ଆଣିଦେବାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ବହୁତ
ବହୁତ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଉଛି ବୋଲି
ରାସ୍ତାପତି ଖୁଲୁକ କରି ଉଲୋଖା କରିଛନ୍ତି ।
ଭାବିନାବେନ ଲାଜିଶ୍ଵାସ ମୃଦୁ କରିଛନ୍ତି ।
ସେ ଦେଶ ପାଇଁ ଏତିହ୍ସେସିକ ରୋପ୍ୟ
ପଦକ ହାସାଲ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ
ଜଣାଉଛି ବୋଲି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ପୁଲର
କରି ଉଲୋଖ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଜାବନୀ



ଭାବିନାବେନ ପଟ୍ଟଳୀ

ଗ କୋଟି ପୁରଷାଙ୍କ

ଶୋକିଓ ପାରାଲିଙ୍ଗିକର ଚେତ୍ତୁଳ ଚେନ୍ଦି
(ଚଟି)ରେ ଗୌପ୍ୟ ପଦକ ହାତ
କରିଥିବା ଭାବିନାବେନ ପଟେଳ
ଗୁଜରାଟ ସରକାର ମାକୋଟି ଟଙ୍କା ଆଥବା
ପୂର୍ବାର ପ୍ରଦାନ କରିବେ । ରବିବାର
ନେଇ ସରକାରଙ୍କ ଉତ୍ତରପୂର୍ବ ଘୋଷଣା
କରାଯାଇଛି । ଏହି ଅସାଧାରଣ ସଂପଳ
ପାଇଁ ଗୁଜରାଟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବିଜୟ ରୂପା
ତାଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟ
ସରକାରଙ୍କ ‘ବିଧ୍ୟାଙ୍କ ଖେଳପ୍ରତିକାଳୀନ ପ୍ରସାଦରେ
ପୁର୍ବାର ଦେବାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଘୋଷଣା
କରିଛନ୍ତି । ଭାବିନାବେନ ଗୁଜରାଟ ଏବଂ
ପାଇଁ ପାଇଁ ଗର୍ବ ଓ ଗୋଟିଏ
ଆଣିଦେଇଛନ୍ତି ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି



ପିର୍ଲଙ୍ଗିଆ ମୋବାଇଲ ଆପ୍ଲିକେସନ୍ ଅବସରରେ କେନ୍ଦ୍ର କ୍ରୀଡ଼ାମନ୍ତ୍ରୀ ଅନୁରାଗ ଠାକୁର

କୁଆଦିଲୀ, ୨୯୮୮(ସି.ଟି.): ଜାତୀୟ କ୍ରାଡା ଦିବସରେ କେତ୍ର କ୍ରାଡାମନ୍ତ୍ରୀ ଅନୁଗାମ ୧୦କୁ ପିର ଲକ୍ଷ୍ମିଆ ମୋବାଇଲ୍ ଆୟଲଙ୍କ କରିଛନ୍ତି। ରବିବାର ଶୁନ୍ମାଯ ମେଜର ଧାନଚାନ ନ୍ୟାଶନାଲ୍ ସ୍ଥତିମରେ ଆୟେକିତ ଏକ ସତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପିର ଲକ୍ଷ୍ମିଆ ମୁତମେଷ୍ଟର ଦ୍ୱିତୀୟ ବାର୍ଷିକାରେ ଏହି ଆୟ ଲଞ୍ଚ କରାଯାଇଛି। ଏହି ଆୟ ପରସ୍ନାଳ ତ୍ରେନର ଥଥା ପିରନେସ ଗାଲହ ଭାବେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବ। ଜାତୀୟ କ୍ରାଡା ଦିବସରେ ଦେଶର ଦେଖଥିଲେ । କ୍ରାଡାବିଭାଗେ ପିର ରହିବା ପାଇଁ ଏହି ଆୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅପରିହାର୍ୟ ବୋଲି ୧୦କୁ କରିଛନ୍ତି । ଖେଳକ୍ଲିମାନେ ଏହି ଆୟ ଫଳୋ କରିବା ଉଚିତ । ନାଗରିକମାନେ ପିର ରହିଲେ ଆମ ଦେଶ ମହା ହୋଇପାରିବ । ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ପିରନେସକୁ ସେତେଟା ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନ ଥାଇ । ତେବେ ଦେବିନିମ ଜୀବନରେ ପିରନେସ ପାଇଁ ଆମେ ମାତ୍ର ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଗହନ୍ତି । ଏହି ଆୟକୁ ଯେକୋଣେବି ଲୋକ ଶୁଣି

କୋଟି କୋଟି ନାଗରିଙ୍କୁ ଭାରତ
ସରକାରଙ୍କ ଉପରେ ଏହି ଆୟ ଉପହାର
ସଦୃଶ ବୋଲି ଠାକୁର କହିଛନ୍ତି । ହକି
କମିତା ମେଜର ଧାନଚାନ୍ଦଙ୍କ ଜନ୍ମ
ଦିବସରେ ଜାତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ଦିବସ ପାଳନ
କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଫିର୍ତ୍ତ ଜିଣିଆ ଆୟ
ଧାନଚାନ୍ଦ ପାଇଁ ଏକ ଶୁଭାଞ୍ଗି ।
ଧାନଚାନ୍ଦ ଦେଶ ପାଇଁ ଏକ ଶୌର୍ଣ୍ଣ
ଆଜକନ ବିବେଚିତ ହୋଇ ଆସୁଛନ୍ତି ।
ଉର୍ଚ୍ଚାଳି ଆୟାଜିତ ଏହି

ଇଭେଦରେ ଚୋକିଓ ଅଳିପିଛୁ ବ୍ରୋଞ୍ଜ
ପଦକ ବିଜୟ ଭାରତୀୟ ପୁରୁଷ ହଦି
ଦଳର ଅଧୁନାୟକ ମନସ୍ତ୍ରୀ ସିଂ ଯୋଗ
ଓ ଶ୍ଵାର୍ମୀ ଅଥରିଟି ଅପ୍ ଇଣ୍ଡିଆ
(ସାଇ) ଡାଲରେକ୍ଟର ଜେନେରାର୍
ସମ୍ପଦ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରମୁଖ ଉପାୟିତ ଥାଲେ

ରୋହିତ ଚାମୋଳି, ଭରତ ଜ୍ଞାନ ଜିତିଲେ ସୁରକ୍ଷା ନୂଆନିକି, ୧୯୮୮ (ପି.ଏୟି.ଆର୍): ଦୁଇବାରେ ଚାଲିଥିବା ଏସିଆନ ଜ୍ଞାନିଯତ୍ର ବଞ୍ଚିଗଲାଯାଇଥିବା ଭାରତୀୟ ବନ୍ଦର ରୋହିତ ଚାମୋଳି (୪୮କେଜି) ଓ ଭରତ ଜ୍ଞାନ (+୮୧କେଜି) ଆକର୍ଷଣୀୟ ବିଜୟ ସହ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି। ଚାମୋଳି ପାଇନାଲରେ ମଙ୍ଗୋଳିଆର ଓ ଗୋବାଯାର ଦୁଇସିନ୍ଜାଯାଙ୍କୁ ହରାଇ ଦେଇଥିବାବେଳେ କାଜାଖସ୍ଥାନର ଘେନୋପ ଶାରିପରେଙ୍କୁ ୫-୨ରେ

ପରାୟ କରି ସ୍ଵର୍ଗ ପଦକ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି

ସାନିଆ-ମ୍ୟାକ୍‌ହେଲ ରନସ୍ଥାପ

କ୍ଷେତ୍ରପାତ୍ର, ୨୯୮୮ (ପି.ଟି.)

ଲଥୁପିଆର ଯାଳେମର୍ଜେର୍ପ ଯେହୁଆଲା
୧୯ ସେକେଣ୍ଟରେ ମହିଳା ହାତ୍
ମାରାଥନ ବିଶ୍ୱ ରେକର୍ଡ ଭଙ୍ଗ କରିଛନ୍ତି।
ନର୍ଦନ୍ ଆୟଲାଷ୍ଟରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ ଆଶ୍ରିତ
କୋଷ୍ଟ ଲଭେଷ୍ଟକୁ ସେ ଏଯଷ୍ଟା ମା ମନିର୍
ଓ ୪୩ ସେକେଣ୍ଟ ଚାଇମିଂରେ ଜିତିଛନ୍ତି।
ପୂର୍ବରୁ ଏହି ରେକର୍ଡ କେନିଆର ରୁଥ
ଚେପେନରେଟିର୍ଜ ନାମରେ ରହିଥିଲା।
ଗତ ଏପ୍ରିଲରେ ଲଘୁନବୁଲରେ
୧:୦୪.୦୭ ଚାଇମିଂରେ ସେ ବିଶ୍ୱ
ରେକର୍ଡ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ। ଯେହୁଆଲା
କହିଛନ୍ତି, ବିଶ୍ୱ ରେକର୍ଡ ଭଙ୍ଗ କରିବା
ଲାଗି ସେ ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇଥର ଚେଷ୍ଟା କରି
ବିପଳ ହୋଇଛନ୍ତି। ଲାର୍ନେଟାରେ ସେ



20

ଫୁଲିଛା ଖରବଦାତା ସନ୍ଧାନିକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯୮୮(କ୍ରୀଡା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ): ଉଚ୍ଚଲ
ଜଗାଟେ ସ୍କୁଲର ୪୧ମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ଏବଂ ଜାହାନ
କ୍ରୀଡା ଦିବସ ପାଳନ ଅବସରରେ ୫ କ୍ରୀଡା ଖବରଦାତାଙ୍କ
ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଛି। ସେମାନେ ହେଲେ ଦେବଶିଶ ସୁନ୍ଦରୀ,
ଶ୍ରୀ ନିରାଞ୍ଜନ ରେଣ୍ଟୀ, ବେଶୁଧର ଦାସ, ଦେବର
ପ୍ରସନ୍ନ ପାରିଶ୍ରମୀ ଓ ସମାଜ ପ୍ରସାଦ ରାଇତ। ବିଧ୍ୟାମନ
ଅନେକ ନାଗାୟଣ ଜେନା, ଭାରତୀୟ ହକି ଦଳର ପୂର୍ବତତା
ଅଧ୍ୟାନୀୟକ ଦିଲୀପ ରିକ୍ରୀ, ଦୂରଦର୍ଶା ସମ୍ପଦକ ଦୁର୍ଗା
ପ୍ରସାଦ ସାମନ୍ତରାୟ ଅଭିଭୂତାବେ ଯୋଗଦେଇ ପୁରସ୍କାର
ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ଉଚ୍ଚଲ କଗାଟେ ସ୍କୁଲର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଉ
ହରିପ୍ରସାଦ ପଚନାୟକଙ୍କ ସଭାପତିଦ୍ୱାରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ ଏହି
ଉତ୍ସବରେ ତିରାଞ୍ଜନ ସ୍ଵାର୍ଗ, ମୀର ଅଜମତ ଅଳୀ, ଗୌର
ମହାନ୍ତି, ରାଜୀବ ସିଂ୍ହ, ସାମାପ ମହାନ୍ତି, ଦୁର୍ଗା ପ୍ରସାଦ ରଥ
ଦୀପକ ସାମନ୍ତରା, ମହେଶ ବରାକ, ଅନୁପମା ସ୍ଵାକ୍ଷର
ସମେତ ଜାତୀୟ ଓ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଦ୍ୱାରା



