

## ସିନ୍ଧୁ ସୁଲଭ ଓପନ ଚାମ୍ପିୟନ

ବାସେଲଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସୁଲଭ ଓପନ ସୁପର ୩୦୦ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଚୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟରେ ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଛନ୍ତି ଭାରତର ପି.ଭି. ସିନ୍ଧୁ।

୧୨

୧୦

## ଫିଲ୍ମ କ୍ୟାରିୟର ଛାଡ଼ିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଆମିର

ବଲିଉଡ୍ ଅଭିନେତା ଆମିର ଖାନ କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀ ମଧ୍ୟରେ ଫିଲ୍ମ କ୍ୟାରିୟର ଛାଡ଼ିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ବୋଲି ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ କହିଛନ୍ତି।



କଳା ଶ୍ରମକୋଡ୍, ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସଂଗ୍ରହ ବିକ୍ରି ଓ ଦରବୃଦ୍ଧି ବିରୋଧରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସଂଗ୍ରହ ପକ୍ଷରୁ ସୋମବାର ଓ ମଙ୍ଗଳବାର ଭାରତ ବନ୍ଦକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ପାଇଁ ରବିବାର ଭୁବନେଶ୍ୱର ରାଜମହଲ ଛକକୁ ବାହାରିଥିବା ଶୋଭାଯାତ୍ରା।

### ଛଅ ଦିନରେ ୫୮୯ ପଇସା ବୃଦ୍ଧି

■ ପେଟ୍ରୋଲ ୫୪, ଡିଜେଲ ୫୯ ପଇସା ବୃଦ୍ଧି

## ୪ ମାସ ପାଇଁ ୧.୦୪ ଲକ୍ଷ କୋଟିର ବଜେଟ

**ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ମାର୍ଚ୍ଚ(ବୁଧବେ)**  
ଆସନ୍ତା ୨୦୨୨-୨୩ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ୨ ଲକ୍ଷ କୋଟିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟଙ୍କାର ବଜେଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି। ତେବେ ଆସନ୍ତା ୪ ମାସ ପାଇଁ ୧ ଲକ୍ଷ ୪ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କାର କାମଚଳା ବଜେଟ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଆଣିଛନ୍ତି। ଚଳିତ ବିଧାନସଭା ଅଧିବେଶନରେ ଏହାକୁ ଅନୁମୋଦନ ପାଇଁ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯିବ। ଗୃହରେ ଉପସ୍ଥାପନ ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ରାଜ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ପରିଷଦ ଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦନ କରାଯାଇଛି। ରବିବାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ରାଜ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ପରିଷଦ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ଏହି ବୈଠକରେ ବଜେଟ ଅନୁମୋଦନ ପାଇଁ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଥିଲା। ବଜେଟରେ ଭିଡିଓ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଜଳସେଚନ, ଶିକ୍ଷା, ପାନୀୟ ଜଳଯୋଗାଣ ଏବଂ ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ଉପରେ



**ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୭ମାର୍ଚ୍ଚ**  
ଡିଜେଲ ବୃଦ୍ଧିରେ ଲାଗୁନି ରୋକ। ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୨ ପରଠାରୁ ୬ ଦିନରେ ୫୮୯ ପଇସା ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଛି। ଦେଶର ପ୍ରମୁଖ ଟିଏସିଏମ୍ କମ୍ପାନୀ ଭାରତୀୟ ଟିଏସିଏମ୍ ନିଗମର ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ରବିବାର ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ୫୪ ପଇସା ଓ ଡିଜେଲ୍ ୫୯ ପଇସା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ଏହି ଦର ବୃଦ୍ଧି ଫଳରେ ଏଠାରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଲିଟର ପିଛା ୧୦୫.୭୭ ଟଙ୍କାରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଲିଟର ପିଛା ୯୫.୬୧ ଟଙ୍କାରେ କାରବାର ହେଉଛି। ଅପରପକ୍ଷରେ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ମଧ୍ୟ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ୫୦ ପଇସା ଓ ଡିଜେଲ୍ ୫୫ ପଇସା ବୃଦ୍ଧି ହେବ। ଫଳରେ ସେଠାରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଲିଟର ପିଛା ୯୯.୧୧ ଟଙ୍କା ଏବଂ ଡିଜେଲ୍ ଲିଟର ପିଛା ୯୦.୪୨ ଟଙ୍କାରେ ପହଞ୍ଚିବ। ଉପରୋକ୍ତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ **ଫ୍ଲୋପ୍-୪**

## ଅନାମ୍ନା ପ୍ରସ୍ତାବ ପୂର୍ବରୁ ଇମ୍ରାନଙ୍କ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ

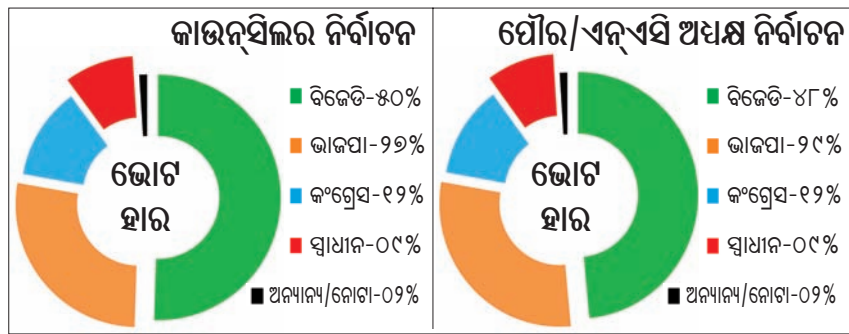
**ଇସଲାମାବାଦ, ୨୭ମାର୍ଚ୍ଚ**  
ପାକିସ୍ତାନ ନ୍ୟାଶନାଲ ଆସେମ୍ବଲିରେ ସୋମବାର ବିରୋଧୀ ଦଳର ଅନାମ୍ନା ପ୍ରସ୍ତାବର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଇମ୍ରାନ ଖାନ୍ ରବିବାର ସମ୍ପାଦକ ବିଶାଳ ରାଲି କରିଆରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି। ଇସଲାମାବାଦ ପରେ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ପାକିସ୍ତାନ ଟେହରିକ୍-ଇ-ଇନ୍ସାୟ (ଟିଆଇ)ର ଏହି ରାଲିକୁ ସେ 'ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ସଂଗ୍ରାମ' ବୋଲି କହିଛନ୍ତି। ଲକ୍ଷାଧିକ ସମର୍ଥକଙ୍କୁ ଉଦ୍‌ଘୋଷଣା ଦେଇ ଇମ୍ରାନ କହିଛନ୍ତି, ସେ ୨୫



■ 'ଜୀବନ ଦେବି ପଛେ ଅପରାଧୀଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିବି ନାହିଁ'  
■ ରାଲିରେ ଉପସ୍ଥାପନ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି କହିଲେନି  
ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ରାଜନୀତିକୁ ଆସିଥିଲେ। ତାହା ହେଲା ଯେଉଁ ସ୍ୱପ୍ନ ନେଇ ପାକିସ୍ତାନ ରହିଉଥିଲା, ତାହାକୁ ସାକାର କରିବା। ୩.୫ ବର୍ଷର ଶାସନରେ ତାଙ୍କ ସରକାର ଦେଶବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯାହା କରିଛନ୍ତି, ଅତୀତରେ **ଫ୍ଲୋପ୍-୪**

## ଭୋଟ ହାରରେ ବିଜେଡି ଆଗରେ

■ ପୌରାଧିକ୍ଷ ତୁଳନାରେ କାଉନ୍ସିଲର ଭୋଟରେ ବିଜେଡିକୁ ମିଳିଛି ଅଧିକ ୨% ଭୋଟ  
■ ରାଜ୍ୟରେ ୪୬,୮୩୫ ସହରାଞ୍ଚଳ ଭୋଟରଙ୍କ ପସନ୍ଦ ନୋଟା  
■ କାଉନ୍ସିଲର ନିର୍ବାଚନରେ ବିଜେଡିଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୪ ଲକ୍ଷ ଭୋଟ ପଛରେ ଭାଜପା  
■ ଗତଥର ତୁଳନାରେ ବୃଦ୍ଧି ଭାଜପାର ଭୋଟ ହାର  
**ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ମାର୍ଚ୍ଚ(ବୁଧବେ)**  
ରାଜ୍ୟରେ ପୌର ନିର୍ବାଚନର ଫଳାଫଳ ଆସିବା ପରେ ସହରାଞ୍ଚଳ ବାସିନ୍ଦା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବିଜେଡି ସମର୍ଥକରେ ରହିଥିବା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଛି। କାଉନ୍ସିଲର



ନିର୍ବାଚନ ଫଳାଫଳ ଅନୁଯାୟୀ ବିଜେଡି ଭୋଟ ହାର ତୁଳନାରେ ଭାଜପା, କଂଗ୍ରେସ ଏବଂ ସ୍ୱାଧୀନ ବନ୍ଧୁ ପଛରେ ରହିଛନ୍ତି। କାଉନ୍ସିଲରମାନଙ୍କୁ ମିଳୁଥିବା ଭୋଟ ଅନୁଯାୟୀ ବିଜେଡି ରାଜ୍ୟରେ ସର୍ବାଧିକ ୫୦% ଭୋଟ ହାତେଇଛି। ସେହିପରି ବିଜେଡି ପଛକୁ ଭାଜପା ୨୭%, କଂଗ୍ରେସ ୧୨%, ସ୍ୱାଧୀନ ୯% ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଓ ନୋଟା ୨% ଭୋଟ ପାଇଛନ୍ତି। ହେଲେ ରାଜ୍ୟରେ ହୋଇଥିବା କାଉନ୍ସିଲର, ପୌରାଧିକ୍ଷ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ନିର୍ବାଚନରେ ମୋଟ ୪୬,୮୩୫ ସହରାଞ୍ଚଳ ବାସିନ୍ଦା ନୋଟାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି। ରାଜ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନଙ୍କ ତଥ୍ୟ ପୁରାବଳ, କାଉନ୍ସିଲର ଭୋଟରେ ବିଜେଡି ରାଜ୍ୟକୁ ୮,୨୧,୮୦୧ ଭୋଟ ପାଇଛି। ସେହିପରି ଭାଜପାକୁ ୪,୬୭,୩୨୫, କଂଗ୍ରେସକୁ ୨,୧୩,୧୦୬ ଭୋଟ ମିଳୁଥିବାବେଳେ ସ୍ୱାଧୀନ ୧,୬୦,୪୧୫, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥୀ ୧୨,୫୩୩ ଖଣ୍ଡ ଭୋଟ ପାଇଛନ୍ତି। କାଉନ୍ସିଲର ନିର୍ବାଚନରେ ୨୧,୪୩୦ ଭୋଟର କୌଣସି ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ ନ କରି ନୋଟା ବଚନ ଦିଅନ୍ତି। କାଉନ୍ସିଲର ଭୋଟରେ ବିଜେଡିଠାରୁ ଭାଜପା ମୋଟ ୩,୯୪, ୪୬୭ **ଫ୍ଲୋପ୍-୪**

### ଧରତ୍ରୀ | OrissaPOST

# BUSINESS EMINENCE AWARDS

**Inaugurator**  
Shri Naveen Patnaik  
Hon'ble CM, Odisha

**Chief Guest**  
Shri Suresh Ch. Mohapatra, IAS  
Chief Secretary, Govt. of Odisha

**Chief Speaker**  
Shri Naveen Jindal  
Chairman  
Jindal Steel and Power

**2<sup>ND</sup> APRIL, 2022**

Main Sponsors : vedanta, MGM MINERALS LTD., AM/NS INDIA, JSW, MCL

Associate Sponsors :

Co-sponsors : Dandooch Pharmaceuticals Limited, नालको NALCO, imfa60, ADITYA BIRLA, SNM, HDFC BANK, TEAM



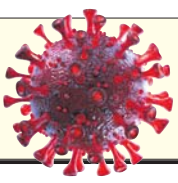


Table with 4 columns: Category, India, World, and US. Rows include cases, deaths, and recoveries.

ରବିବାର ରାତି ୧୦ଟା ସୁଦ୍ଧା (+ ଅନ୍ୟ ରୋଗରେ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ) ୧୮୫: https://www.worldometers.info/coronavirus/ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ସୋମବାର, ୨୮ ମାର୍ଚ୍ଚ, ୨୦୨୨

ଏମ୍ଆର୍ସାମ୍ ସ୍ନେପଶାସ୍ତ୍ରର ସଫଳ ପରୀକ୍ଷଣ

ବାଲେଶ୍ୱର ଅଫିସ, ୨୭୩୩

ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଚାନ୍ଦିପୁର ସ୍ନେପଶାସ୍ତ୍ର ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରରୁ ସ୍ଥଳଭାରତୀୟ ଆକାଶକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରି ପାରୁଥିବା ପିଡିଏମ୍ ରୋଡ୍ ସରଫେସ୍ ଟୁ ଏୟାର ମିଲାଇଲ୍ (ଏମ୍ଆର୍ସାମ୍)ର ସଫଳ ପରୀକ୍ଷଣ ହୋଇଛି।

କରିଛି। ଏମ୍ଆର୍ସାମ୍ ପ୍ରତି ୨୭୫ କିଲୋଗ୍ରାମ୍। ଲମ୍ବ ୪.୫ ମିଟର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଗୋଲେଇ ୦.୪୫ ମିଟର। ଉଚ୍ଚ ମିଲାଇଲରେ ୬୦ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ବହନ କରାଯାଇ ପାରିବ।

ଏହି ପରିଧି ଭିତରେ ଥିବା ଶତ୍ରୁ ବିମାନ, ଡ୍ରୋନ୍ ଓ ମିଲାଇଲକୁ ଏହା ଧ୍ୱଂସ କରି ଦେବ। ଏମ୍ଆର୍ସାମ୍ରେ ନୂତନ ଭାବେ ରେଡିଓ ଫ୍ରିକ୍ୱେନ୍ସି ସିକର ଖଣ୍ଡା ଯାଇଛି।



ଓଡ଼ିଆ ସମାଜ ନୂଆଦିଲ୍ଲା ପକ୍ଷରୁ ଉତ୍ସାହ ପୂର୍ବକ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥିବା 'ଓଡ଼ିଶା ପର୍ବ'ର ରବିବାର ଉଦ୍‌ଯାପନା ଅବସରରେ ପରିବେଷିତ ପାଇକ ନୃତ୍ୟ।

ବିଶ୍ୱ ଦେଖିଲା ଓଡ଼ିଶାର କଳା, ସଙ୍ଗୀତ, ସଂଗ୍ରାମର କାହାଣୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭୩୩(ଭୁବରୋ)

'ଓଡ଼ିଶା ପର୍ବ' ଉଦ୍‌ଯାପିତ

- ପାଇକ ନୃତ୍ୟରେ ପାଇକ ବିଦ୍ରୋହର ଗାଥା
■ ରଙ୍ଗବତୀରେ ଝୁମିଲେ ଦର୍ଶକ

ଓଡ଼ିଆ ସମାଜ ନୂଆଦିଲ୍ଲା ପକ୍ଷରୁ ଉତ୍ସାହ ପୂର୍ବକ ଭାବରେ ଚାନ୍ଦିପୁର ସ୍ନେପଶାସ୍ତ୍ର ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରରୁ ସ୍ଥଳଭାରତୀୟ ଆକାଶକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରି ପାରୁଥିବା ପିଡିଏମ୍ ରୋଡ୍ ସରଫେସ୍ ଟୁ ଏୟାର ମିଲାଇଲ୍ (ଏମ୍ଆର୍ସାମ୍)ର ସଫଳ ପରୀକ୍ଷଣ ହୋଇଛି।

ପାଇକ ବିଦ୍ରୋହକୁ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇକ ନାଚ ଶିକ୍ଷରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା। ଲାଜପୁର ଓ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସାଲୁ ଇଣ୍ଡିଆର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଡ. ସାଧୁ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଅନୁଲଗ୍ନ ଗ୍ରହେଇ ଷ୍ଟୋର ଗ୍ରୋଇପର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଆନନ୍ଦ କୁମାର ମିଶ୍ର ଏବଂ ଇଣ୍ଡିଆ ସାଲୁ ଓ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରଥମ ବ୍ରାଉଡକାମ୍ ମଲ୍ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସୁଜାତୀ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ସଂଯୋଗରେ କାହାଣୀ ଯୁବ ଉଦ୍ୟୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ପ୍ରେରଣାଦାୟୀ ଥିଲା।

ZANDU Pancharishta advertisement featuring a doctor, a bottle of medicine, and text in Odia describing its benefits for digestion and health.



Large advertisement for 'Bolsali' (ଭୋସାଳି) featuring a man in a white kurta, a decorated pot, and text about the festival and its significance.

Footer section containing logos for SIDAC, Odisha Craft Museum, and other organizations, along with contact information and social media links.





ଜନ୍ମଦିନ ଶୁଭେଚ୍ଛା
ନାମ:
ବୟସ:
ଜନ୍ମ ତାରିଖ:
ବକରଙ୍ଗୀ ପରିବାରବର୍ଗ

ଦୋହମାଳି
(କ୍ରମେ ଲୋକପ୍ରସିଦ୍ଧ ଓ ଜନମାନସକୁ ବିସ୍ମତ ହେଉଥିବା ଭଗବତମାନଙ୍କୁ ପାଠିକା-ପାଠକଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ସକାଶେ ଧରିତ୍ରୀର ପ୍ରୟାସ)

ଏକବାଟେ ଗଲା କଥା ନ କହିଲା ଦହିଲା ମୋ ପଞ୍ଚମନ
ସବୁ ସରିଯିବ, କଥା ତ ରହିବ କେତେ ଦିନ ଏ ଜୀବନ ?
ଯେଉଁଠି ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ, ଭଲପାଇବା ଥାଏ ସେଇଠି ଭାଗ, ରୋଷ, ମାନ, ଅଭିମାନ ରହିଥାଏ ।

ଆଜିର ଜାତୀୟ ତୌଷାଳି ମେଳା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭।୩।(ବୁଧବାର) - ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ହସ୍ତତଳ, ବୟନ ଓ ହସ୍ତଶିଳ୍ପ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।

ଆଜିର ୨ ଦିନିଆ ...

ପେଣ୍ଠାଲ ଟ୍ରେଡ଼ିଂ ପ୍ରଣାଳୀରୁ ଆଣ୍ଡ୍‌ସୋଲୋଲୋ ଫୋଟୋଗ୍ରାଫି ଓ ଆଣ୍ଡ୍‌ସୋଲୋଲୋ ପକ୍ଷରୁ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ଏକ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବୈଦିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇଥିଲା ।

ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାକୁ...

ସିଆଇଟିରୁ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରମିକ ସଙ୍ଗଠନରୁ କରାଯାଇଥିବା ସମାବେଶରେ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା ନିୟମାବଳୀର ବିବରଣୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସମୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି ।

୧ ସହର ଚାପମାଡ଼ା ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ଉପରେ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭।୩।(ବୁଧବାର) - ରାଜ୍ୟରେ ଏବେ ପ୍ରବଳ ଗରମ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବାବେଳେ ରବିବାର ୧ ସହର ଚାପମାଡ଼ା ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ଉପରେ ରହିଥିଲା ।

classifieds Everyday

Real estate, construction, healthcare, and other classified advertisements. Includes 'SALE' section for plots and houses, and 'Newly opening SPA' notices.

ଆଜିର ରାଶିଫଳ

ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟା ବିଶାରଦ ପ୍ରଧନ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ମଙ୍ଗଳାକପୁର ଶାସନ, କାପୁଆ, ଗଞ୍ଜାମ
Email-pkmahapatro@gmail.com
ମେଷ, ବୃଷ, ମିଥୁନ, କର୍କଟ, ସିଂହ, କନ୍ୟା, ତୁଳା, ଉରସ, ମକର, ମିଥୁନ, ମୀନ

ଆଜିର ରାଶିଫଳ
ମେଷ: ଆଜି ଆକଳ୍ପିତ ଭାବେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଭିତରେ ଛାଡି ହୋଇଯିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । କାଳେ କିଛି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଏହି ଆଶଙ୍କାରେ ସମ୍ପର୍କମାନେ ପାଖ ମାଡ଼ିବେ ନାହିଁ ।
ବୃଷ: କାମ ହାସଲ ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ବହୁମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଲାଭ କରି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିବେ ।
ମିଥୁନ: କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିକୃତ ପରିସ୍ଥିତି ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯୌର୍ଯ୍ୟହରା ନ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଉପକୃତ ହେବେ ।
କର୍କଟ: କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ପ୍ରତିବେଶୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟକୁ ଉପକୃତ ହେବେ ।
ସିଂହ: କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାପମାଡ଼ା କାରଣରୁ କେତେକ ବାକିଆ କାମ ପାଇଁ ତିନା ବଢ଼ିଯିବ ।
କନ୍ୟା: ବନ୍ଧୁକ କଥାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ କୌଣସି ଭୁଲ୍ କାମ କରିପାରିବ ।
ତୁଳା: ପରିସ୍ଥିତିବଶତଃ କଠିନ ପରିସ୍ଥିତି ହେବୁ କାହିଁ ଓ ଅବସାଦ ଦେଖାଦେଇପାରେ ।
ଉରସ: ପରିବାରରେ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ରାଜୁତି କରିବ ।
ମକର: କାଳକ୍ଷେପର ନୀତି ଯୋଗୁ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ସୁଯୋଗ ହରାଇ ବ୍ୟୟ ହୋଇପାରିବ ।
ମିଥୁନ: ପରିବାରରେ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ମତସମ୍ପର୍କ ଦେଖା ଦେଇପାରେ ।
ମୀନ: ପରିବାରରେ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ରାଜୁତି କରିବ ।



















# ଭାକ୍ସୁମ୍ ବୋମା

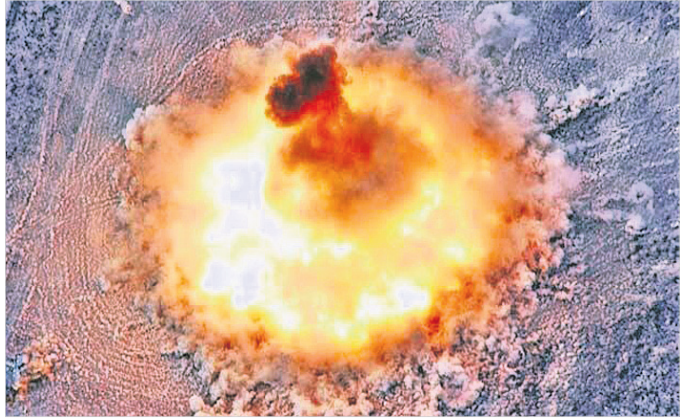


ଡ. ମାନ୍ୟଧର ସ୍ୱାଇଁ

“ଭାକ୍ସୁମ୍ ବୋମା ଜଣେ ଲୋକର ପୁସ୍ତକକୁ ଅନୁକ୍ରମ ଶୋଷି ନେଇଥାଏ। ପୁନଶ୍ଚ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଚାପ ବାହାର ଭାକ୍ସୁମ୍‌ଠାରୁ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରୁ ବାୟୁ ବାହାରକୁ ଆସିବାବେଳେ ଶରୀର ଭିତରେ ବିସ୍ଫୋରଣ ହେଲା ଭଳି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଫଟାଇ ଦେଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରକୁ ବାସ୍ତାଭୂତ କରିଦେବାର କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅଛି ।”



ଚଳିତ ବର୍ଷ ଫେବୃଆରୀ ୨୪ ତାରିଖରେ ଯୁକ୍ତରାଜ୍ୟ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲା ରୁଷିଆ। ତେବେ ଏହି ଦେଶ ଅତି ସାମାଜିକ ଭାକ୍ସୁମ୍ ବୋମା ବ୍ୟବହାର କରିଥିବାର ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି। ରୁଷିଆ ଏହି ବୋମା ଯୁକ୍ତରାଜ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବାର ସ୍ୱୀକାର କରିଛି ବୋଲି ବ୍ରିଟେନ୍ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ମାର୍ଚ୍ଚ ୯ ତାରିଖରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲା। ଏହି ବୋମା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଏବଂ ମାରାତ୍ମକ ଓ ଏହା କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା। ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ‘ଚାପ-ଚାପୀୟ ଅସ୍ତ୍ର’ କୁହାଯାଉଛି। ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ବୋମା ପ୍ରଥମେ ଉଦ୍ଭାପ ସୃଷ୍ଟି କରି ତାହା ଦ୍ୱାରା ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏବଂ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ। ସମାନ ଆକାରର ପାରମ୍ପରିକ ବୋମାଠାରୁ ଏହା ହେଉଛି ସବୁଠୁ ଅଧିକ ବିଧ୍ୱଂସକ। ବୋମା ବିସ୍ଫୋରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାର ଧ୍ୱଂସକାରୀ ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା କଷ୍ଟ।



ଭାକ୍ସୁମ୍ ବା ଚାପ-ଚାପୀୟ ବୋମାରେ ଗୋଟିଏ ଇନ୍ଧନ ପାତ୍ର ଏବଂ ଦୁଇଟି ପୁଅକ ବିସ୍ଫୋରକ ଚାର୍ଜ ଥାଏ। ଏହାକୁ ରକେଟ୍ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରି କିମ୍ବା ମୁକ୍ତ ବିମାନରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପକାଇଯାଏ। ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପଡ଼ିବା ପରେ ପ୍ରଥମେ ବିସ୍ଫୋରକ ଚାର୍ଜ ଇନ୍ଧନ ପାତ୍ରକୁ ଖୋଲିଦିଏ ଏବଂ ଇନ୍ଧନ ମିଶ୍ରଣକୁ ଗୋଟିଏ ବାଦଳ ଆକାରରେ ବିସ୍ତୃତ ଅଞ୍ଚଳରେ ବିସ୍ଫୋରଣ କରିଦିଏ। ଏହି ମିଶ୍ରଣ ହେଉଛି ଇନ୍ଧନ ଓ ବାୟୁର ଗ୍ୟାସୀୟ ମିଶ୍ରଣ। ପେଟ୍ରୋଲ କିମ୍ବା ଡିଜେଲ୍ ବାଷ୍ପୀକରଣ ହେବା ସହିତ ଏହା ସମାନ। ଯେ କୌଣସି କୋଠା କିମ୍ବା ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଗ୍ରହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ନଷ୍ଟ(ସିଲ୍) ହୋଇ ନ ଥିଲେ ଏହି ବାଦଳ ତାହା ଭିତରକୁ

ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଫଟାଇ ଦେଇଥାଏ। ମନୁଷ୍ୟ ଭାକ୍ସୁମ୍ ବା ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଏହା ଚାପିପଡେ ଥିବା ଅନୁକ୍ରମକୁ ଶୋଷି ନିଏ। ଏହା ବଡ଼ ବଡ଼ କୋଠା ଓ ମନୁସାଧିକ ଧ୍ୱଂସକରି ଦେଇପାରେ ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମୃତ କିମ୍ବା ଆହତ କରିଦେଇପାରେ।

ଭାକ୍ସୁମ୍ ବୋମା ବିଜିନ ଆକାରରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ। କ୍ଷୋଟ କ୍ଷୋଟ ବୋମାକୁ ସୈନିକମାନେ ଗ୍ରେନେଡ୍ ଓ ହାତଧରା ରକେଟ୍ ଉତ୍ତରୋପକ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି। ବଡ଼ ବଡ଼ ବୋମାଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ଭଳି ଆସିବାବେଳେ ଶରୀର ଭିତରେ ବିସ୍ଫୋରଣ ହେଲା ଭଳି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ। ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ

ଲୋକଙ୍କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ। ଆବକ୍ଷ ସ୍ଥାନରେ ଏହା ଅତ୍ୟଧିକ ସାମାଜିକ ହୋଇଥାଏ। ଏଣୁ ମୁକ୍ତ ସମୟରେ ବିଶେଷ ଭାବେ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଏହାକୁ କେତେକ ଦେଶ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି। ଏହାର ପରିସର ହେଉଛି ୪ କିଲୋମିଟର, ଅର୍ଥାତ୍ ୪ କିଲୋମିଟର ଦୂରରୁ ଏହାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ଫିଙ୍ଗି ଯାଇପାରିବ। ଏହାର ବିସ୍ଫୋରଣ ବ୍ୟାପାର୍ତ୍ତ ଭିତରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷ ବାଷ୍ପୀଭୂତ ହୋଇଯାଏ। ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଯୁକ୍ତରାଜ୍ୟ ରାଜଧାନୀ କିଙ୍ଗ୍ସରେ ଲୋକମାନେ ଭୁମି ତଳେ ସୁତରାଫରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ସହରକୁ ନିଜ ଅଧୀନକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ରୁଷିଆ ଏହି ଅସ୍ତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବାର ଖବର ଆସୁଛି। ରୁଷିଆ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବୋମା ‘TOS-1A’ ନାମରେ ଜଣା ଏବଂ ଏହାକୁ ରକେଟ୍‌ରୁ ଉତ୍ତରୋପକ କରାଯାଇଥାଏ।

ଭାକ୍ସୁମ୍ ବୋମାକୁ ପ୍ରଥମେ ଜର୍ମାନୀ ବ୍ରିଟାନ୍‌ରୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲା। ମୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା ଏହାକୁ ବିଧ୍ୱଂସନାତ୍ମକ ମୁକ୍ତରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲା। ଆମେରିକା ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଆଫଗାନିସ୍ତାନରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲା। ଅଲ୍ କାଦଫୀ ସୈନ୍ୟମାନେ ତୋରା ବୋରା ପର୍ବତର ଗୁମ୍ଫା ଭିତରେ ଲୁଚି କରିଥିବା ବେଳେ ଆମେରିକା ୨୦୦୧ ମସିହାରେ ଏହାକୁ ପ୍ରଥମେ ଆଫଗାନିସ୍ତାନରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲା ଏବଂ ପରେ ୨୦୧୭ ମସିହାରେ ଏହାକୁ ପ୍ରଥମେ ଇସ୍ରାଏଲିକ ଷ୍ଟେଟ୍ ସୈନିକଙ୍କ ବିରୋଧରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲା। ରୁଷିଆ ୧୯୯୯ ମସିହାରେ ତେରେନିଆ ମୁକ୍ତରେ ଭାକ୍ସୁମ୍ ବୋମା ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲା। ରୁଷିଆ ନିର୍ମିତ ଭାକ୍ସୁମ୍ ବୋମା ସିରିଆ ଗୃହଯୁଦ୍ଧରେ ବାସନ୍ଦ-ଆଲ୍ ଆବାଦଙ୍କ ପ୍ରଶାସନ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଭାକ୍ସୁମ୍ ବୋମାର ସାମାଜିକ କଷ୍ଟକାରୀ ପ୍ରଭାବକୁ ଦେଖି ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଆଇନ ଅଞ୍ଚଳ, ସ୍ତୁଲ କିମ୍ବା ତାତ୍ତ୍ୱଗୋଳରେ ବ୍ୟବହାରିକ ଲୋକଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ନିଷେଧ କରେ, ତାହାହେଲେ ଏହାକୁ ଗୁମ୍ଫା କିମ୍ବା ସୁତରାଫ ଭିତରେ ଲୁଚିଥିବା ବୋମା ଭାବେ ମନେକରାଯିବ।

## ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଉଥିଲେ...

ଆଜିକାଲି ପ୍ରାୟ ଅନେକ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ବା ହେଡ୍‌ବେନ୍ ପ୍ରକାରର ହେଉଛନ୍ତି। ଯଦି ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଲାଗିରହିଲା ତେବେ ତାହାକୁ ମାଲହେନ୍‌ସ୍ କୁହାଯାଇଥାଏ। ସେହି ସମୟରେ ଏଥିରୁ ଉପଶମ ପାଇବା ଲାଗି



ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ତେବେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର ଉପଚାର ପାଇଁ ଆପଣ କେତୋଟି ଘରୋଇ ଉପଚାରକୁ ଆପଣେଇ ପାରନ୍ତି। ବେକେବେକେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା କିମ୍ବା ପାଣି ନ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ବହୁତ ଜୋରରେ ବନ୍ଧି ଥାଏ। ତେଣୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ କିଛି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ସେହି ଅନୁସାରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୃତାବକ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିବା ସହ ଶରୀରରେ ଜଳାୟତନ ଅବସ୍ଥା ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ। ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମରୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା କମିଯାଏ। ଏହି ସମୟରେ ଏହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବା ସହ ସ୍ନାୟୁ କୋଷ୍ଠଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ। ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଅତିକମରେ ୭-୮ଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିଥାଏ ଏବଂ ଆମକୁ ଆରାମ ଲାଗେ। ଏହି ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ମସାକ୍ତ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ। ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରୁ ଆମକୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ। ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆମେ ଘରେ ହର୍ବାଲ ଉପଚାର କରିପାରିବା। ଏ ନେଇ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଯୋଗୁଁ ବେକେବେକେ ବାନ୍ତି ଆସିଥାଏ। ଏହି ସମୟରେ ଅଧାମିଶ୍ରିତ ଚା’ ପିଇଲେ ଏଥିରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ।

## ଅଣ୍ଡାପାଣି ପିଇଛନ୍ତି କି



ଏବେ ତ ଖରାଦିନ। ଶୋଷ ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ କେତେକ ଅଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇଥାଆନ୍ତି। ଏପରିକି କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଅତି ଅଣ୍ଡା ପାଣିକୁ ପିଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ତେବେ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ପରୋକ୍ଷରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଡାକି ଆଣିଥାଏ। ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ରୁଚିତ ଅଣ୍ଡାପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ବଦହଜମା ପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଶରୀରରେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ। ସବୁତରଳେ ଅଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବା ହୃଦ୍‌ରୋଗର କାରଣ ସାଧିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଅଣ୍ଡା ପାଣି ଯୋଗୁଁ ଗ୍ୟାସ୍ତିକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଓଜନ ବଢ଼ିପାରେ ବୋଲି ଏକ ସମ୍ବନ୍ଧନା ଗବେଷଣାକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଯଦି ଖରାରେ ବାହାରକୁ ଯାଇଛନ୍ତି ତେବେ ଘରକୁ ଫେରିବା ପରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଅଣ୍ଡାପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହାଯୋଗୁଁ ଅଣ୍ଡାକରିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ। ଆମ ଦାନ୍ତରେ ଥିବା ଭେଗାସ୍ ନର୍ତ୍ତକ ଅଣ୍ଡାପାଣି କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ। ଜିମ୍‌ରେ ଡ୍ରାଏଆଉଟ୍ କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ଆଦୌ ଅଣ୍ଡାପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହା ପାଟନ କ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଥାଏ। ଫ୍ରିଜ୍‌ରୁ ଅଣ୍ଡା ପାଣି ଆଣିବା ପରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

## ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ହୃଦ୍‌କରିତ ରୋଗ ହେଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଆମକୁ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ଯଥେଷ୍ଟ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼େ। ଏହି ରୋଗୀ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ସେହି ତାଲିକାରେ ରହିଛି ଲୁଣି, ଘିଅ, ବନହତି, କଲିକା, ଚର୍ବି, ଚର୍ମ ଲାଗିଥିବା କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଏବଂ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଛେଳି ମାଂସ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅଣ୍ଡା କେଶର, ଚିନି, କଳତା ଖାଇବା ହାର୍ଡ୍ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ। ଅଧିକ ଲୁଣିକାତାୟ ଖାଦ୍ୟ, ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍, ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍



ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ। ଜଣେ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ତରକା ଫଳମୂଳ, ଶାଗ, ସବୁଜ ପନିପରିବା, କାକୁଡ଼ି, ଭିନାମିନ୍ ‘ସି’ ଲାଗଣ ଖାଦ୍ୟ, ଫୁଲକୋବି, ପିଚୁଳି ଆଦି ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା, ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।

## ମେଦ ବୃଦ୍ଧି କମାଇବାର ସହଜ ଉପାୟ

ଆଜିକାଲି ମେଦବହୁଳତା ବା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଲଟିଗଲାଣି। ତେବେ ଏହାକିପରି ସମ୍ବଳିତ ରହିବ ସେଥିପ୍ରତି ଆମେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ନିହାତି ଦରକାର। ନ ହେଲେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ତାହା ପରୋକ୍ଷରେ ଆଉ କେତେକ ରୋଗକୁ ଆମକୁ ଚାଲିଯାଏ। ତେବେ ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ତାହାର ଏକ ସରଳ ଉପାୟ ହାତପାହାନ୍ତାରେ ରହିଛି। ନିଜର ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଅନୁତରଣକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ପେନ୍‌ସିଲିନିକ୍ ଓଜନ କମାଇବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଜଳାୟତନ ଅଂଶ ରହିଛି। ଅନୁତରଣରେ ଆର୍ସି-ଅକ୍ଟୋଷ୍ଟ ରୁଣ ରହିଛି, ଯାହା ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

## କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗ ଓ ଡାଏଲିସିସ୍

(ଶେଷ ଭାଗ) ଡାଏଲିସିସ୍ ପ୍ରକାର : ଡାଏଲିସିସ୍ ମୁଖ୍ୟତଃ ହୃଦ୍‌ପ୍ରକାର-ହେମୋଡାଏଲିସିସ୍ ଏବଂ ମେଣ୍ଡି ବା ଡାୟାଲାଇଜିସ୍। ଏହାକୁ କ୍ରିମିନି କିଡ୍‌ନୀ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହନ୍ତି। ଏହି ମେଣ୍ଡିରେ ଥିବା ସେମିପରିମିସ୍‌କଲ ପରଦାର ଗୋଟିଏ ପଟେ ପ୍ରସାହିତ ହୋଇଥାଏ ରୋଗୀର ରକ୍ତ ଓ ପରଦାର ଅନ୍ୟପଟେ ପ୍ରସାହିତ ହେଉଥିବା ସ୍ୱଚ୍ଛ ଧରଣର ଡାଏଲିସିସ୍ ଦ୍ରବଣ ବା ଡାୟାଲାଇସେଟ୍ ରୋଗୀ ଶରୀରର ରକ୍ତକୁ ପ୍ରସାହିତ କରାଯାଏ ମେଣ୍ଡିର ଭିତର ଦେଇ। ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ରୋଗୀର ରକ୍ତରେ ଜଳି ରହିଥିବା ବର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନମାନ ପରଦା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ ଡାଏଲିସିସ୍ ଦ୍ରବଣ ଭିତରକୁ। କିଡ୍‌ନୀ କାମ କରି ନ ପାରିବା କାରଣରୁ ରୋଗୀର ରକ୍ତରେ ଯୁରିଆ, କ୍ରୀଏନିନ, ପୋଟାସିୟମ, ସଲ୍‌ଫେଟ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଆଦି ଉପାଦାନ ପରିସ୍ରାରେ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇ ନ ପାରି ରକ୍ତରେ ଜମିଯିବା କଥା ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି। ଜମିଯାଇଥିବା ସେଇ କ୍ଷତିକାରକ ଉପାଦାନ ରୋଗୀର ରକ୍ତ ଭିତରୁ ସେମିପରିମିସ୍‌କଲ ପରଦାର ଛିଦ୍ର ଦେଇ ସହଜରେ ଡାୟାଲାଇସେଟ୍ ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି। ହେମୋଡାଏଲିସିସ୍ ହେଉଛି ସର୍ବାଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ଡାଏଲିସିସ୍ ପଦ୍ଧତି। କିନ୍ତୁ ପେରିଟୋନିଆଲ୍ ଡାଏଲିସିସ୍

ପାଇଁ କୌଣସି ମେଣ୍ଡି ଦରକାର ପଡ଼େନା। ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ରୋଗୀର ପେଟରେ ଛିଦ୍ରବାଟେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ଦିଆଯାଏ ନଳାଟିଏ ହେମୋଡାଏଲିସିସ୍ ଏବଂ ମେଣ୍ଡି ବା ଡାୟାଲାଇଜିସ୍। ଏହାକୁ କ୍ରିମିନି କିଡ୍‌ନୀ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହନ୍ତି। ଏହି ମେଣ୍ଡିରେ ଥିବା ସେମିପରିମିସ୍‌କଲ ପରଦାର ଗୋଟିଏ ପଟେ ପ୍ରସାହିତ ହୋଇଥାଏ ରୋଗୀର ରକ୍ତ ଓ ପରଦାର ଅନ୍ୟପଟେ ପ୍ରସାହିତ ହେଉଥିବା ସ୍ୱଚ୍ଛ ଧରଣର ଡାଏଲିସିସ୍ ଦ୍ରବଣ ବା ଡାୟାଲାଇସେଟ୍ ରୋଗୀ ଶରୀରର ରକ୍ତକୁ ପ୍ରସାହିତ କରାଯାଏ ମେଣ୍ଡିର ଭିତର ଦେଇ। ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ରୋଗୀର ରକ୍ତରେ ଜମି ରହିଥିବା ବର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନମାନ ପରଦା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ ଡାଏଲିସିସ୍ ଦ୍ରବଣ ଭିତରକୁ। କିଡ୍‌ନୀ କାମ କରି ନ ପାରିବା କାରଣରୁ ରୋଗୀର ରକ୍ତରେ ଯୁରିଆ, କ୍ରୀଏନିନ, ପୋଟାସିୟମ, ସଲ୍‌ଫେଟ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଆଦି ଉପାଦାନ ପରିସ୍ରାରେ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇ ନ ପାରି ରକ୍ତରେ ଜମିଯିବା କଥା ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି। ଜମିଯାଇଥିବା ସେଇ କ୍ଷତିକାରକ ଉପାଦାନ ରୋଗୀର ରକ୍ତ ଭିତରୁ ସେମିପରିମିସ୍‌କଲ ପରଦାର ଛିଦ୍ର ଦେଇ ସହଜରେ ଡାୟାଲାଇସେଟ୍ ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି। ହେମୋଡାଏଲିସିସ୍ ହେଉଛି ସର୍ବାଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ଡାଏଲିସିସ୍ ପଦ୍ଧତି। କିନ୍ତୁ ପେରିଟୋନିଆଲ୍ ଡାଏଲିସିସ୍

## ଉପକାରୀ ସଜନା ଶାଗ

- ▶ ସଜନା ଶାଗ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ଆଉ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ। ଏହା ରକ୍ତଚାପକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବା ସହ ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ପରିମାଣକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ।
- ▶ ଜଣେ ସନ୍ଧ୍ୟା ରୋଗୀ ପ୍ରତିଦିନ ସଜନା ଶାଗ ଖାଇବା ଦରକାର। ଏହା ଲିଭର୍‌ ସେଲ୍‌କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ।
- ▶ ସଜନା ଶାଗରେ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଓ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଅସ୍ଥିକୁ ମଜବୁତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଆଖି, ଗଣ୍ଠି ବାତ ହେବାରୁ ମଧ୍ୟ ଏହା କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷାକରିଥାଏ।
- ▶ ମୋଟା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ଶରୀରର ଚର୍ବି ଅଂଶକୁ ଏହା ଅନେକାଂଶରେ କମାଇଥାଏ।
- ▶ ଯେହେତୁ ଏହାର ଆର୍ସି-ଅକ୍ଟୋଷ୍ଟ ଗୁଣ ରହିଛି, ଏହା କେଶମୂଳକୁ ଦୃଢ଼ ରଖିବା ସହ ହୃଦରେ ଚଳକ୍ ଆଣିଥାଏ।
- ▶ ସଜନା ଶାଗରେ ଭିନାମିନ୍‌ସ ଓ ମିନେରାଲ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ପାଟନ କ୍ରିୟାକୁ ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ କରାଇଥାଏ। ସଜନା ଶାଗ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧିଶକ୍ତି ପ୍ରଖର ହୋଇଥାଏ।

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା

- ▶ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପଢ଼ାପଢ଼ି ଯୋଗୁଁ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେଣୁ ଏଥିରୁ କିଛି ସମୟ ବ୍ରେକ୍ ନେଇ ଚିତ୍ତକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମନ ହାଲୁକା ଲାଗିଥାଏ।
- ▶ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କୌଣସି ରୋଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା ସମୟରେ ରୋଗର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ସବିଶେଷ ଉପରେ ପଢ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଆପଣଙ୍କର ଆଉ କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକରିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାନ୍ତୁ।
- ▶ ରାତିରେ ସବୁବେଳେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ଆଉ ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ରାତିରେ ଖାଇବା ଓ ଶୋଇବା ମଧ୍ୟରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟତୀତ ରହିବା କରନ୍ତୁ।
- ▶ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ତେଣୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଇ ନିଜର ରୁଚିନ୍ ଚେକ୍‌ଅପ୍ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ।
- ▶ ଖାଲି ପେଟରେ ଥିବା ବେଳେ ତେଲ, ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ମିଠା ଆଦି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଏସିଡିକ୍ ବଢ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଛି। ତେଣୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ କିଛି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ▶ ଘରେ ସବୁବେଳେ ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍ ବନ୍ଧୁ, ପରିଚିତ ଡାକ୍ତର ଏବଂ ନିକଟସ୍ଥ ହସ୍ପିଟାଲ୍‌ର ନମ୍ବର ରଖିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଦରକାର ସମୟରେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ କାମରେ ଆସିବ।



# ଆରସିବିର ବୃହତ୍ ଷ୍ଟୋର ମୁମ୍ବାଇକୁ ହରାଇଲା ଦିଲ୍ଲୀ

ପୂର୍ଣ୍ଣା, ୨୭/୩

ସ୍ଥାନୀୟ ଡି.ଓ.ଲ. ପାଟିଲ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ପଞ୍ଚାବ କିଙ୍ଗ୍ସ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚରେ ରୟାଲ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜର୍ସ ବାଙ୍ଗାଲୋର (ଆରସିବି) ବୃହତ୍ ଷ୍ଟୋର କରିଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ୨୦ ଓଭରରେ ଏହି ଦଳ ୨ ଉଇକେଟ ହରାଇ ୨୦୫ ରନ ସଂଗ୍ରହ କରିଛି। ଚନ୍ଦ୍ର ହାରି ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟି କରିଥିବା ଆରସିବି ଦୁଆ ଅଧିନାୟକ ଫାୟୁ ବୁଲେସ୍ ଓ ଅନୁଜ ରାଓଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଇନିଂସ ଓପନ କରିଥିଲା। ଓପନିଂ ଯୋଡ଼ିରେ ୪୨ ବଲ୍ରେ ୫୦ ରନ ଷ୍ଟୋର ପରେ ରାଓଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ୨୧ (୨୦ ବଲ୍, ୨ ଟୋକା, ୧ ଛକା) ରନକରି ଆଉଟ ହୋଇଥିଲେ। ଡୁବ୍ଲେସି ଓ ବିରାଟ କୋହଲି ବୃତ୍ତୀୟ ଉଇକେଟରେ ଶତକାୟ (୧୧୮ ରନ) ଭାଗ୍ୟବାରି ଗଢ଼ି ଭାରତକୁ ବଡ଼ ଷ୍ଟୋର ପଥରେ ନେଇ ଯାଇଥିଲେ। ଆରସିବି ପକ୍ଷରୁ ନିଜର ପ୍ରଥମ ଇନିଂସରେ ଡୁବ୍ଲେସି ୫୭ ବଲ୍ରେ ୮୮ (୩ ଟୋକା, ୭ ଛକା) ରନର ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଇନିଂସ



ଫାୟୁ ବୁଲେସି

ସେ ପ୍ୟାଟିଲିୟନ ଫେରିଥିଲେ। କୋହଲି ଓ ଦୀନେଶ କାର୍ତ୍ତିକ ଅସମାପ୍ତ ୩ୟ ଉଇକେଟରେ ୩୬ ବଲ୍ରେ ୬୩ ରନ ସଂଗ୍ରହ କରି ଆରସିବି ଷ୍ଟୋରକୁ ୨୦୦ ଅତିକ୍ରମ କରାଇଥିଲେ। ୨୯ଟି ବଲ୍ରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣା ନ ହୋଇଥିବା କୋହଲି ୨ ଟୋକା ଓ ୨ ଛକା ସହାୟତାରେ ୪୧ ଏବଂ ୧୪ଟି ବଲ୍ ଖେଳିଥିବା କାର୍ତ୍ତିକ ୩ଟି ଲେଖାଏଁ ଟୋକା ଓ ଛକା ସହ ୩୨ ରନରେ ଅପରାଜିତ ରହିଥିଲେ। ଅତିରିକ୍ତଭାବେ ପଞ୍ଚାବ ବୋଲରମାନେ ୨୩ ରନ ବ୍ୟୟ କରିଥିଲେ। ଏହି ଦଳର ବୋଲରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅର୍ଶଦୀପ ସିଂ ଓ ରାହୁଲ ଚହର ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଉଇକେଟ ନେଇଥିଲେ।

**ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଷ୍ଟୋର**

ରୟାଲ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜର୍ସ ବାଙ୍ଗାଲୋର ୨୦ ଓଭରରେ ୨୦୫/୨ (ଫାୟୁ ବୁଲେସି-୮୮, ବିରାଟ କୋହଲି-୪୧\*, ଦୀନେଶ କାର୍ତ୍ତିକ-୩୨, ଅନୁଜ ରାଓ-୨୧, ଅର୍ଶଦୀପ ସିଂ-୧/୩୧, ରାହୁଲ ଚହର-୧/୨୨)।

**ପୂର୍ଣ୍ଣା, ୨୭/୩**

ଇଣ୍ଡିଆନ ପ୍ରିମିୟର ଲିଗ୍ରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏକ ମ୍ୟାଚରେ ଦିଲ୍ଲୀ କ୍ୟାପିଟାଲ୍ସ ଲିଗ୍ ଇତିହାସରେ ସବୁଠାରୁ ସଫଳ ଦଳ ମୁମ୍ବାଇ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ସକୁ ପରାସ୍ତ କରିଛି। ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟି କରିଥିବା ମୁମ୍ବାଇ ୨୦ ଓଭରରେ ୫ ଉଇକେଟ ହରାଇ ୧୭୭ ରନ କରିଥିଲା। ଜବାବରେ ଦିଲ୍ଲୀ ୧୮.୨ ଓଭରରେ ୬ ଉଇକେଟ ହରାଇ ୧୭୯ ରନ ସଂଗ୍ରହ କରି ନେଇଥିଲା। ୪ ଓଭରରେ ମାତ୍ର ୧୮ ରନ ଦେଇ ମୁମ୍ବାଇର ୩ଟି ଉଇକେଟ ନେଇଥିବା ଦିଲ୍ଲୀର କୁଲଦୀପ ଯାଦବ ଡ୍ରେସିଂ ଅଫ୍ ଦି ମ୍ୟାଚ ପୁରସ୍କାର ପାଇଛନ୍ତି।

**ଆଇସିଏଲ୍-୧୫**

**ଆଜିର ମ୍ୟାଚ**

**ଗୁଜରାଟ ଟାଇଟାନ୍ସ ବନାମ ଲକ୍ଷ୍ନୌ ସୁପର ଜିଆଣ୍ଟ୍ସ**

**ସ୍ଥାନ: ମୁମ୍ବାଇ, ସମୟ: ରାତି ୭ଟା ୩୦**

**ପ୍ରସାରଣ: ଷ୍ଟାର ସ୍ପୋର୍ଟ୍ସ**



ଡ୍ରେସିଂ ଅଫ୍ ଦି ମ୍ୟାଚ କୁଲଦୀପ ଯାଦବ।

ଯାଦବ ଓ ଅକ୍ଷୟ ପଟେଲ ଗପର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ନ ହୋଇ ଅସମାପ୍ତ ୭ମ ଉଇକେଟରେ ୩୦ ବଲ୍ରେ ୭୫ ରନ ସଂଗ୍ରହ କରି ଦଳକୁ ଅବଶ୍ୟତାପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଜୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ଶେଷ ୨ ଓଭରରେ ୨୮ ରନ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବାବେଳେ ଏ ଡ୍ରେସିଂ ଡିନିସ୍ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ (୧୮ଟି ଓଭର)କ ଓଭରରେ ୨୪ ରନ ସଂଗ୍ରହ କରି ମ୍ୟାଚକୁ ଛଡ଼ାଇ ଆଣିଥିଲେ। ଲଳିତ ୩୮ ବଲ୍ରେ ୪ ଟୋକା ଓ ୨ ଛକା ସହାୟତାରେ ୪୮ ଏବଂ ଅକ୍ଷୟ ମାତ୍ର ୧୭ ବଲ୍ରେ ୨ ଟୋକା ଓ ୩ ଛକା ସହାୟତାରେ ୩୮ ରନରେ ଅପରାଜିତ ରହିଥିଲେ। ଡିନିସ୍ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ୪ ଓଭରରେ ୫୭ ଓ ଯଶପ୍ରୀତ୍ କୁମ୍ଭାର ୩.୨ ଓଭରରେ ୪୩ ରନ ଦେଇ ମହଙ୍ଗା ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ବାସିଲ ଥାମ୍ପି ସର୍ବାଧିକ ୩ଟି, ମୁରୁଗାନ ଅଶ୍ୱିନ ୨ଟି ଓ ଗାଜଲ ମିଲ୍ଲ ଗୋଟିଏ ଉଇକେଟ ନେଇଥିଲେ।

**ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଷ୍ଟୋର**

ମୁମ୍ବାଇ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ସ ୨୦ ଓଭରରେ ୧୭୭/୫ (ଇଶାନ କିଶନ-୮୧, ରୋହିତ ଶର୍ମା-୪୧, କୁଲଦୀପ ଯାଦବ-୩୧/୧୮, ଖଲିଲ ଅହମଦ-୨/୨୭)। ଦିଲ୍ଲୀ କ୍ୟାପିଟାଲ୍ସ ୧୮.୨ ଓଭରରେ ୧୭୯/୬ (ଲଳିତ ଯାଦବ-୪୮\*, ଅକ୍ଷୟ ପଟେଲ-୩୮\*, ପୃଥ୍ୱୀ ଶ-୩୮, ଶାର୍ଦ୍ଦୂଳ ଠାକୁର-୨୨, ବାସିଲ ଥାମ୍ପି-୩/୩୫, ମୁରୁଗାନ ଅଶ୍ୱିନ-୨/୧୪, ଗାଜଲ ମିଲ୍ଲ-୧/୨୭)।

## ଡିପା କପ୍ ପୁରସ୍କାର: କଟକ ସନ୍ଧ୍ୟାକାନ୍ତ କୁଳ ସେମିରେ

ଧର୍ମଶାଳା, ୨୭/୩ (ଡି.ଏନ୍.ଏ.)

ଧର୍ମଶାଳା ବାଣୀପାଠ ଖେଳପଡ଼ିଆରେ ଚାଲିଥିବା ୨୪ତମ ଡିପା କପ୍ ଓ ଚତୁର୍ଥ ରଞ୍ଜିତ ସ୍ୱାଇଁ ସ୍ମାରକୀ ପୁରସ୍କାର ଗୁରୁମେଣ୍ଡର ଚତୁର୍ଥ କ୍ୱାର୍ଟର ଫାଇନାଲ ମ୍ୟାଚ୍ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏଥିରେ ସନ୍ଧ୍ୟାକାନ୍ତ କୁଳ କଟକ ପଞ୍ଚାୟତର କୁଳ ଡେକାନାଲକୁ ୨-୦ ଗୋଲରେ ପରାସ୍ତ କରି ସେମିଫାଇନାଲରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛି।

ଧର୍ମଶାଳା ପୁରସ୍କାର ଆୟୋଜିତ ଏହି ମ୍ୟାଚ୍ରେ ପ୍ରଥମାଦେଶ ଡେକାନାଲକୁ ୨ଟି ଗୋଲ ଦେଇ କଟକ ଆଗରେ ରହିଥିଲା। ତେବେ ମ୍ୟାଚ୍ରେ ବୃତ୍ତୀୟାଦେଶ କେହିକାହାରିକୁଗୋଲ ନ ଦେବା ଫଳରେ କଟକ ଟିମ୍ ୨-୦ ଗୋଲରେ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲା। କଟକ ଟିମ୍ରେ ଚିନ୍ମୁ ସାମଲ ଗୋଟିଏ ଗୋଲ ଦେଇଥିଲେ। ମ୍ୟାଚ୍ରେ ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ଓଝା, ସଲିମ ଅହମ୍ମଦ

ପରିଚାଳନା କରିଥିବା ବେଳେ ଶୈଳେଶ ପାଣି ଓ ସତ୍ୟପ୍ରକାଶ ମିଶ୍ର ଲାଇନରେ ସହାୟତା କରିଥିଲେ। ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ନିରମାଳେନ୍ଦ୍ର ବିଶ୍ୱାଳ ଓ ଇ. ସୁବର୍ଣ୍ଣନ ସ୍ୱାଇଁ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ବିଜୟୀ ଟିମ୍ରେ ଚିନ୍ମୁ ସାମଲକୁ ମ୍ୟାଚ୍ ଅଫ୍ ଦି ମ୍ୟାଚ୍ ଟ୍ରଫି ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ପ୍ରଥମ ସେମିଫାଇନାଲ ମ୍ୟାଚ୍ ଯୁନାଇଟେଡ୍ କୁଳ ଭଦ୍ରକ ଓ ପ୍ରତାପ କୁଳ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ।

ଚନ୍ଦ୍ର ହାରି ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟି ଆମନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଥିବା ମୁମ୍ବାଇ ଓପନିଂ ଯୋଡ଼ିରେ ୫୦ ବଲ୍ରେ ୬୭ ରନ କରି ବଡ଼ ଷ୍ଟୋର ପାଇଁ ପ୍ଲଟ୍‌ଫର୍ମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ। ରୋହିତ ୩୨ ବଲ୍ରେ ୪ ଟୋକା ଓ ୨ ଛକା ସହାୟତାରେ ୪୧ ରନ କରିଥିଲେ। ଅନମୋଲପ୍ରାଟ ସିଂ ଗ, ଡିକକ ବର୍ମା ୨୨, କିରନ ପୋଲାଟ ୩ ଓ ଚିନ୍ମୁ ଭାଜିତ ୧୨ ରନକରି ଆଉଟ ହୋଇଥିଲେ। ହେଁ ଇଶାନ କିଶନ ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ବ୍ୟାଟି କରି ୪୮ ବଲ୍ରେ ୮୧ (୧୧ ଟୋକା, ୨ ଛକା) ରନରେ ଅପରାଜିତ ରହିବା ସହ ମୁମ୍ବାଇକୁ ସମ୍ମାନଜନକ ଷ୍ଟୋରରେ ପହଞ୍ଚାଇବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥିଲେ। ଦିଲ୍ଲୀ ବୋଲରଙ୍କ

ମଧ୍ୟରେ କୁଲଦୀପ ଯାଦବ ୩ଟି ଓ ଖଲିଲ ଅହମଦ ୨ଟି ଉଇକେଟ ନେଇଥିଲେ। ବୃହତ୍ ଷ୍ଟୋରର ପଛା କରି ଦିଲ୍ଲୀ ମାତ୍ର ୩୩ ରନରେ ୩ଟି ଉଇକେଟ ହରାଇ ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ପ୍ରେକ୍ଟ୍ ଚାଲି ଯାଇଥିଲା। ଟିମ୍ ସିଫର୍ଟ ୨୧ ରନ କରିଥିବାବେଳେ ମନଦୀପ ସିଂ ଖାତା ଖୋଲିପାରି ନ ଥିଲେ। ଅଧିନାୟକ ରିଷଭ ପଟ୍ଟ ମଧ୍ୟ ମାତ୍ର ୧ ରନର ଯୋଗଦାନ ଦେଇଥିଲେ। ଓପନର ପୃଥ୍ୱୀ ଶ ୨୪ ବଲ୍ରେ ୩୮ (୪ ଟୋକା, ୨ ଛକା) ରନକରିଥିବାବେଳେ ରୋଜମାନ ପାଢ଼େଲ ଗୋଲ୍ଡେନ ଡକ୍ରେ ଆଉଟ ହୋଇଥିଲେ। ଶାର୍ଦ୍ଦୂଳ ଠାକୁର ୧୧ ବଲ୍ରେ ୨୨ ରନର ଇନିଂସ ଖେଳିଥିଲେ। ଆବଶ୍ୟକ ରନହାର ବଢ଼ି ଚାଲିଥିଲେ ହେଁ ଲଳିତ

**ଡିପା ଆୟୁର୍ବେଦ ଭବନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ**

FAST RELIEF FROM ACIDITY, INDIGESTION, CONSTIPATION

**ଶିବାଞ୍ଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ**

Sibastaka Churna

ଗ୍ୟାସ୍, ଏସିଡିଟି, ବଦହଜମ, ଆମ୍ବିକା ହାଜୁତି, ଛାତି ଚଢ଼ି ଯୋଡ଼ା ଜଳା, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରି ଆୟୁର୍ବେଦ ଭାବରେ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ।

ପ୍ରତିଦିନ ସାତୁ ପାଇଁ ବେଷ୍ଟ

ଡିପା ଆୟୁର୍ବେଦ ଭବନ, କଲେଜ ଛକ, କଟକ  
Contact : 9437883226

**Hness CB 350**

**MAJESTIC ROAR. MIGHTY ENGINE. MAGNIFICENT STYLE.**

**RIDE YOUR HIGHNESS HOME**

Powerful 350cc Engine | Honda Selectable Torque Control (HSTC) | Honda Smartphone Voice Control system (HSVCS) | Assist And Slipper Clutch | Dual Channel ABS

Now Available With Canteen Stores Department (CSD)

Follow us on:

Best in segment flat interest rate of 5.95%\*  
Tenure up to 36 months | Instant approval | Finance up to 90%

\*Flat rate of interest will transform to reducing rate of interest 10.99%. Applicable for customers with previous loan track and in urban operating locations only. Loan amount and tenure are at sole discretion of bank. Other terms and conditions are applicable. Rate of Interest calculated based on flat rate for a tenure of 36 months.

For more details: Odisha: Angul: Honda BigWing Angul West: 89080440000, 8908044555; Bhubaneswar: Honda BigWing Bhubaneswar North: 8093014422, 9777065544.