

























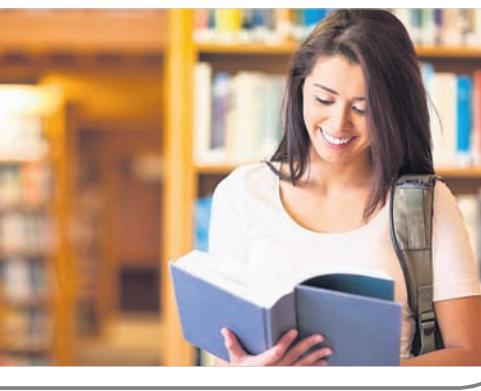
# ନାଇଟ୍ ଥେରାପି

A photograph of a man with a shaved head and a beard, wearing a dark t-shirt. He is wearing a pair of over-ear headphones and a dental orthodontic device consisting of a mouthguard with blue and red attachments. He is looking directly at the camera and pointing his right index finger upwards towards the top left corner. The background is a plain, light-colored wall.



# ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଓ ବ୍ୟାଖ୍ୟାନ

ପାଠୀ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ରହିଲେ ତାହାର କ୍ୟାରିଯନ୍‌ରୁ ସୁରଖ୍ୟରୁରେ ଆଗରୁ ଆଗେଇ  
ନେଇଥାଏ । ତା'ରୁ ଛାତ୍ରାଳ୍ପାତ୍ର ସେମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।  
ହେଲେ ଏଥୁପ୍ରତି ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଲାଗି ଏକ ସହଜ ଉପାୟ ଆପଣେଇ ପାରନ୍ତି ।  
ତାହା ହେଲା ବ୍ୟାଯାମ । ଯୁନିଭିର୍ସଟି ଅଫ୍ କାଲିପର୍ନ୍‌ଆର ମନୋବିଜ୍ଞାନମାନେ ଏ ନେଇ  
ଏକ ସର୍ତ୍ତ୍ତୁ କରିଥିଲେ । ପାଠୀପଢ଼ାରେ ଅଧିକ ମନୋନିବେଶ କରୁଥିବା କିଛି ଛାତ୍ରୀଙ୍କଙ୍କ  
ଦେନିଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ତନ ତନ କରି ସର୍ତ୍ତ୍ତୁ କରାଯାଇଥିଲା । ଖାସ କଥା ହେଲା,  
ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ କିଛି  
ସମୟ ବ୍ୟାଯାମ କରୁଥିଲେ  
ସେମାନଙ୍କର ପାଠୀପଢ଼ା  
ପ୍ରତି ଅଧିକ ଏକଗ୍ରତା  
ରହୁଥିଲା । ତେବେ ଜଣେ  
ବ୍ୟାଯାମ କରିବା ସମୟରେ  
ନିଜର ମାନସିକତାକୁ  
ସକାରାମୁକ ରଖିବା  
ଦରକାର । ତା'ରେଲେ  
ଏହାର ସୁପ୍ରଭାବ ଶରୀର  
ଉପରେ ପଢ଼ିଥାଏ ।



# ପ୍ରବଳ ମୁଣ୍ଡ ବିଷ୍ଣୁ ଥୁଳେ..

A woman with long dark hair, wearing a blue denim jacket over a white top, is shown from the side and slightly from behind. She has her hands firmly gripping her temples and forehead, a classic pose for someone experiencing a headache or extreme stress. Her eyes are closed, and she appears to be in pain or deep concentration. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.



# ଓର୍ବଲ ପଦ୍ମାବ୍ଦୀ ପରମାଣୁ ପରୀକ୍ଷା



ନିକୁଞ୍ଜ ବିହାରୀ ସାହୁ

କିମ୍ବା ଗତ ୧୯୯୮ ମସିହା ମେ ୧୯ ତାରିଖ  
ଥିଲା ଭାରତୀୟ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ  
ପାଇଁ ଏକ ଗୌରବୋଜ୍ଞଳ ଦିବସ । ଏହି  
ଦିନ ଭାରତ ସାରା ବିଶ୍ୱା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କହିତ  
କରି ରାଜସ୍ଵାନର ପୋଖରାନ ମହୁୟମୀରେ  
ପରପର କରି ସମୁଦ୍ରାୟ ତିମୋଟି  
ପରମାଣୁ ବୋମା ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲା ।  
ପ୍ରଥମ ପରୀକ୍ଷା ଏକ ବିଶ୍ୱାନଶାଳ (Fission)  
ବୋମା ଥିଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ  
ମୁକୁଟି ପରୀକ୍ଷା ସଂଯୋଜନଶାଳ (Fusion)  
ଉପକରଣ ଥିଲା । ଏହି ପରମାଣୁ  
ପରୀକ୍ଷା ଗୁପ୍ତ ନାମ ଥିଲା ‘ଅପରେଶନ  
ଶକ୍ତି’ । ଏହି ପ୍ରାକୃତିଗତ ଉପଲବ୍ଧି ସହିତ  
- ଭାରତ ବିଶ୍ୱର ଷଷ୍ଠ ରାଷ୍ଟ୍ର ରୂପେ ପରମାଣୁ  
ରାଷ୍ଟ୍ରସମୂହ (Nuclear Club)ରେ  
ସାମିଳି ହୋଇଥିଲା । ଇତିମଧ୍ୟରେ ଦୀର୍ଘ  
୨୪ ବର୍ଷ ବିତ୍ତ୍ୟାଳଥିଲେ ମୁକ୍ତା ସେବିନର  
ସେ କଥା ମନେ ପଡ଼ିଲେ ହୃଦୟ  
ଉଲ୍ଲେଖିତ ହେବା ସଂଜେସଙ୍ଗେ ରୋମ  
ଶାଙ୍କୁରି ଉଠେ । ଏଠାରେ ସେବିନର  
ସେହି ଝାତ୍ରସାଧନ ଘଟଣାର କିଛି ମୁକ୍ତି  
ପରିବେଶର ବାବାମନ୍ଦିର ।

‘ପରାକ୍ଷାର ଗୋଟେ ଦନ ପୁରୁ  
ପରମାଣୁ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଅତି ସତର୍କତାର  
ସହିତ ‘L’ ଆକୃତିର ଭୂତଳ ଶର୍ତ୍ତ  
ମଧ୍ୟକୁ ଖୋଲ ଦିଆଯାଇଥିଲା ।  
ସଂଯୋଜନଶାଳ ପ୍ରୁଥମ ବୋମାକୁ  
୨୭୦ ଫୁଟ୍ ଗଭାରତାର ଏକ ଶର୍ତ୍ତ  
ମଧ୍ୟେ ସ୍ଥାପନ କରାଗଲା, ଯାହାର ଛତ୍ର  
ନାମ ଥିଲା ‘ହୁରିହୁରସ୍’ । ତା’ପରେ  
ବିଖ୍ୟାତନଶାଳ ବୋମାକୁ ୪୯୦ ଫୁଟ୍  
ଗଭାରତାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଶର୍ତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ  
ଅବସ୍ଥାପିତ କରାଗଲା । ଏହି ଶର୍ତ୍ତର  
ଛତ୍ରନାମ ଥିଲା ‘ତାଜମହଲ’ । ତା’ପରେ  
ଡ୍ରାଟାୟ କିମ୍ବା କିଲୋମେଟ୍ର ବୋମାକୁ  
‘କୁମକର୍ଣ୍ଣ’ ଛତ୍ରନାମରେ ନାମିତ ଅନ୍ୟ  
ଏକ ଶର୍ତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାପନ କରାଗଲା ।’



ବୋମାକୁ 'କୁଳକଣ୍ଠ' ଛନ୍ଦନମାରେ  
ନାମିତ ଅନ୍ୟ ଏକ ଗର୍ବ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାପନ  
କରାଗଲା । ବିଷ୍ଣୋରଣ ଜନିତ ତେଜଶ୍ଵିନ୍ଦୂ  
ଉସ୍ତର୍ଜନକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ ସେନାର  
ଜଞ୍ଜିମିଯରିଙ୍ ବିଭାଗର ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଦଳ  
ଦ୍ୱାରା ଏହି ସମସ୍ତ ଗର୍ବକୁ ପରାକ୍ରମାର  
ଅଧ୍ୟରହିତ ପୂର୍ବୁ ଅତି ସତର୍ପଣରେ ବିଲ୍  
କରି ଦିଆଯାଇଥିଲା ।

ପରିଶେଷରେ ସେହି ବହୁ-ପ୍ରତିକାଳୀନ ମୁହଁର୍ଦ୍ଦ ମେ ୧୯ ତାରିଖ ଉପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ପରାକ୍ଷଣର ବାସୁଦ ସମୟ ଯ୍ୟାନୀୟ ପାଶିପାଗ ଏବଂ ବିଶେଷକରି ବାସୁଦାରା ବେଗ ଉପରେ ବହୁମାତ୍ରାରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିଲା । ସକାଳ ସମୟରେ ବାସୁଦାରା ବେଗ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ସେବିନ ପରାକ୍ଷଣ ଅସମ୍ଭବ ଜଣା ପଡ଼ିବାରୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପ୍ରଥମେ ନିବାଶ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିଲେ । ମାତ୍ର ଅପାହାରେ ପାଶ ଅଚାନକ ବଦଳିଯାଇ ବାସୁଦାରା ବେଗ କମିବାରୁ ପରାକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ କରାଗଲା । ନିଯମ ଅନୁସାରେ, DRDO ତରଫରୁ ପରାକ୍ଷଣଶ୍ଳଳୀର ପ୍ରସ୍ତୁତି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଦାୟିତ୍ବରେ ଥିବା ବୈଜ୍ଞାନିକ ଡ. କେ. ସାହନମ କାଉଣ୍ଟ ଡାଉନ (ଅବଗଣନା) ପ୍ରକିଳ୍ପାକ୍ଷୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଦୁଇଟି ବିଶେଷ ଚାବି ପରାକ୍ଷଣଶ୍ଳଳୀ ସ୍ଵରକ୍ଷା ଦାୟିତ୍ବରେ ଥିବା ବୈଜ୍ଞାନିକ ଡ. ଏମ. ବାସୁଦେବଙ୍କୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କଲେ । ଡ. ବାସୁଦେବ ପରାକ୍ଷଣର ସଫଳତା ନିମନ୍ତେ ସମୟ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିଗ୍ରହଣ କଠୋର ରୂପେ ଯାଞ୍ଚ କରି କାଉଣ୍ଟ ଡାଉନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଚାବି ଭାବା ପରମାଣୁ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ରର ଜଣେ ପ୍ରତିନିଧି ଓ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଚାବି DRDO ର ଜଣେ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କଲେ । ନିର୍ବିରତ ଯୋଜନା ମତେ କାଉଣ୍ଟ ଡାଉନ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଏବଂ ଅପାହାର ୩.୪୫ ମିନିଟ୍ ସମୟରେ ପୃଥିବୀର ବୁନ୍ଦୁ ଥରାଇ ନିତର ମରଭମିତ ଭତ୍ତଳ ଗର୍ଭ



## ଭେଦକାରୀ ସ୍ଥଳଦୀ

ହଳଦୀରେ ଅନେକ ସ୍ଥାପ୍ନ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ  
ଉରି ରିହିଛି । ଏଥୁରେ କୁରୁକୁଲ ନାମକ  
ଏକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି, ଯାହା ଶରାରରେ ଥଣ୍ଡାକୁ  
କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରାରରେ  
ଥଣ୍ଡା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଏହା ନଷ୍ଟ  
କରିଦିଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଏପରି ସମସ୍ୟାରୁ  
ଅନେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ । ଥଣ୍ଡାରୁ  
ଉପଶମ ପାଇବା ଲାଗି ଉଷ୍ଣମ କ୍ଷାରରେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପିଇପାରକ୍ତି  
ହଳଦୀ ଶରାରରେ ଜନସୁଲିନ ପ୍ରତିରୋଧକୁ ବଢାଇଥାଏ । ଏହା ଆମ  
ଶରାରରେ ଏକ ରାସାୟନିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମର  
ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ହଳଦୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଆମ  
ଶରାରର କୋଷ ମଧ୍ୟ ପ୍ରବେଶ କରେ ଓ ମାସପେଶାକୁ ଶକ୍ତ ରଖୁଥାଏ ।  
ମହିଳାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଆହୁରି ସନ୍ତ୍ରିଯ କରାଇଥାଏ ହଦଳୀ । ଏହା ଚକ୍ର ଚାପକୁ  
କମାଇବା ସହ ଶରାରରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ସଞ୍ଚାଳିତ କରାଇଥାଏ ।



# ସ୍ବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସାହିତ୍ୟ

- ➡ ଯଦି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମନରେ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଛି ତେବେ ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟାୟାମ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ସେ ନେଇ ବିଷ୍ଟଦ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।
- ➡ ରାତ୍ରିଭୋଜନରେ ଆଦୋ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ ନ କରିବା ଭଲ । କାରଣ ସବୁବେଳେ ରାତିରେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହା ସହଜରେ ହଜମ ହେଲିଥାଏ ।
- ➡ କୌଣସି ରୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା ସମୟରେ ଏ ନେଇ କୌଣସି ତଥ୍ୟ ଲୁଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଡାକ୍ତର କିଛି ପାଆଲୋଜିକାଲ ପରିକାଶ କରିବାକୁ ପ୍ରେସ୍ବିପସନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ତେବେ ତାହାକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ତାହାଦ୍ୱାରା ସେ ରୋଗ ବିଷ୍ଟଯରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ଜାଣିପାରିବେ ।
- ➡ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରିବା ପରେ ଆଦୋ କୋଲୁ ଡ୍ରିଙ୍କସ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ➡ ଯେତେ କୌଣସି ପରିପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଏହି କୌଣସି ପରିପାଳନ କରିବା ଲାଗି ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ସର୍ତ୍ତକ ହେବା ସହ ଦୈନିକିନ ଜୀବନ ତଳିକାରେ ବ୍ୟାୟାମକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।
- ➡ ସକାଳୁ ଯେତେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରେକଫ୍ଟାସ୍ଟ ଖାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



- ନିଜକୁ ସବୁବେଳେ ଚେନ୍ଦସନଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।
- ସବୁବେଳେ ପୁଣିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏକାଥରେ ପୁଲାଏ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଅଛୁ ଅଛୁ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ଭଲ ।
- ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣୀଯାମ କରନ୍ତୁ। ଏହାହାରା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ୪୦ ଟପିଗଲାଣି ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଶରୀରର ରୋତିନ୍ ଚେକଅୟ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ସବୁବେଳେ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ କାମ କରନ୍ତୁ। କୌଣସି କାମକୁ କିପରି ସୁକାରୁ ରୂପେ ତୁଳାଇବେ ସେ ନେଇ ପ୍ଲାନ୍ କରିବାକୁ ଭୁଲକୁ ନାହିଁ ।
- ନିଜର ମାନସିକତାକୁ ସବୁବେଳେ ସକାରାମକ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ଚାପର ବଶବର୍ତ୍ତା ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ସେଥିରୁ ପୁକୁଳିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଏହାହାରା ଆପଣ ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ସୁରଖିତରେ ଆଗେଇ ନେଇ ପାରିବେ ।
- ଚେନ୍ଦସନକୁ ନେଇ ଅଧିକ ଚେନ୍ଦସନ ହୁଅଛୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାହାରା ସବୁ କାମ ଅତ୍ରୁଆ ତତ୍ତ୍ଵା ହୋଇଯାଇଥାଏ ।
- ତତ୍କାଳିନୀ ପାନମୂଳ, କୁଷକୁ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

୧୦୬

# ସିଂହାକେର ବୃଦ୍ଧି ସ୍କୋର

ମୁଖ୍ୟ, ୮୫



ତେଜନ କନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଗୁରୁରାଜ ଗାୟକୀୟ ଶକ୍ତୀଯ ଓ ମନ୍ତ୍ରୀ ଭାଗାବାରି ଯୋଗୁ ଦିଲ୍ଲୀ କ୍ୟାପିଟାଲ୍ ଆଗରେ ୨୦୯ ରହିଥାଏ ବିଜାଳ ଚାରେ ଛିଡ଼ା କରିଛି ତେଜନ ସ୍ପୁର କିଳ୍ପ (ସିଂହାକେ)। ପ୍ଲାନେଟ ଡି ଡ୍ରିଲ୍ ଆଇପିଏଲ୍-୧୫

ଆଜିର ମ୍ୟାଚ  
ମୁଖ୍ୟର ଲଙ୍ଘିଥାର ବନାମ କୋଳକାତା ନାଟ୍ ରାଇତସ୍ଵର୍ଗ  
ପ୍ଲାନ୍: ମୁଖ୍ୟ  
ସମ୍ପଦ: ରାତି ୭୩ ମାତ୍ର  
ପ୍ରସାରଣ: ଶ୍ରୀର ପୋର୍ଟ୍ର୍

ପାଇଁ ପୋର୍ଟ୍ର୍ର୍ ଏକାତ୍ମୀୟ ରହିବାର ରାତିରେ  
ଖେଳାଯାଇଥିବା ମ୍ୟାର୍ଡର  
ସିଂହାକେ ୨୦ ଓରରେ ଗ  
ଉଜକେଟ ହରାଇ ୨୦୮ ରନ  
କରିଛି। ରବାଦ୍ର ଜାତେଜା ପିଲ୍  
ନ ଥିବା ତାଙ୍କ ବଦଳରେ  
ଶିବମ ଦୁଇବ୍ରକ୍ଷ ତେଜନ ବଳରେ  
ସ୍ଥିଯାଗ ମିଳିଥିଲା।

ରେ ଜିତ ବୋଲି ନିଷ୍ଠା  
ନେଇଥିଲେ ଦିଲ୍ଲୀ ଅଧିକାୟକ  
ବିଜିତ ପତ୍ର। କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ନିଷ୍ଠାକୁ

## ‘ଉମରାନଙ୍କୁ ଅଣଦେଖା କରାଯାଇ ନ ପାରେ’

ବିହାନ, ୮୫ (ପ୍ରି.) : ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ ଏବଂ କିଛିବର୍ଷ  
ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ବିଶ୍ଵଶ୍ରୀୟ ବୋଲଟ ସ୍ପୁର କରିପାରିଛି।  
ଆଗମୀ ଦିନରେ ଖୁବ୍ ଦ୍ଵିତୀୟ ବୋଲିଂ କରିପାରୁଥିବା ଉମରାନ  
ମିଳିକଙ୍କ ଭଲି ପେସ ବୋଲରଙ୍କୁ ଅଣଦେଖା କରାଯାଇ ନ  
ପାରେ ବୋଲି ଅଞ୍ଚେଲିଆ ଅଧିକାୟକ ଲାଗେ ତାପେଲ  
ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ବିଷ କ୍ରିକେଟର ତାପେଲଙ୍କ ବରବର୍ଯ୍ୟର  
ପ୍ରକାଶ ରହିଛି। ପେସ ବୋଲିରେ ଭାବରତ ଦକ୍ଷତା ବନ୍ଦିରେ  
ଆପିଏଲର ବିଶେଷ ଭୁଲିକା ରହିଛି। ଭାବରତ ପେସ ବୋଲିଂ  
ବିପୁଲ ଲାଗି ରହିବ ବୋଲି ସେ ମନେ କରୁଛି। ଆପିଏଲ  
ଦେଖାଇଥାରିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉମରାନ ବରମାନ ଜଣେ ଚଢ଼ି  
ଖେଳନ୍ତି। ଭାବରତ ଏହାର ପାଞ୍ଚ-ବୋଲି ଗୁପକୁ ବିକଶିତ  
କରିବାରେ ପ୍ରୈୟ ଅବଳମ୍ବନ କରିଛି। ଆଗମୀ ଦିନରେ  
ଉମରାନଙ୍କ ଭଲି ପେସ ବୋଲରଙ୍କୁ ଅଣଦେଖା କରିବେ  
ନାହିଁ ବୋଲି ତାପେଲ ତାଙ୍କର ଏକ ସାକ୍ଷାତ୍କାରରେ କହିଛନ୍ତି।

## ଆଇପିଏଲ୍ ପ୍ରେସ୍ ଟେବୁଲ୍

ଦଳ	ମ୍ୟାଚ	ବିଜୟ	ପରାଯନ	ପ୍ରେସ୍	ରନ୍ହାର
ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସ୍ପୁର	୧୧	୮	୩	୧୭	+୦.୩୦୩
ଶ୍ରୀରାମ ଗାରାତ୍ମା	୧୧	୮	୩	୧୭	+୦.୧୯୦
ରାଜସ୍ବନ ଗାରାତ୍ମା	୧୧	୭	୪	୧୪	+୦.୩୭୭
ରାମଲ ବାଲକୁର୍ଯ୍ୟ ବାଲାଲୋର	୧୧	୭	୪	୧୪	-୦.୧୧୪
ଦିଲ୍ଲୀ ଜାତିଆନ୍ତା	୧୦	୮	୪	୧୦	+୦.୨୪୧
ସଂତାନଜର୍ଜ ହାଇକ୍ରୂବାଦ	୧୧	୮	୭	୧୦	-୦.୦୩୧
ପଞ୍ଜାବ କିଳ୍ପ	୧୧	୮	୭	୧୦	-୦.୨୩୧
କୋଳକାତା ନାଟ୍ ରାଇତସ୍ଵର୍ଗ	୧୧	୪	୭	୮	-୦.୩୦୪
କୋଳକାତା ସ୍ପୁର	୧୦	୩	୭	୭	-୦.୪୩୧
ମୁଖ୍ୟର ଲଙ୍ଘିଆନ୍ତା	୧୦	୨	୮	୪	-୦.୨୯୪



DSPL-26



ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

## ନବମିପୁଣ୍ୟ

## ରମ୍ୟରାମ୍ ମେଡିକାଲ ଅପିସର

## ଓପାରମେଡିକ୍ ମାରଙ୍ଗ ଦିଗନ୍ଦର୍ଶନ କାର୍ଯ୍ୟକୁମ

ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି

## ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନବୀନ ପଇନାୟକ

ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

୯ ମାର୍ଚ୍‌ ୨୦୨୨

କନ୍ତେନ୍ସନ ସେସର || ଲୋକସେବା ଭବନ

ଶ୍ରମ ଓ କର୍ମଚାରୀ  
ରାଜ୍ୟ ବୀମା ବିଭାଗ

OIPR-17005/13000/01/2223

ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛ ନୁଆ

DESTINI 125  
XTEC

Hero

## ଷ୍ଟାର୍ଲି ଲୋଭନୀୟ

ରେବୋ ଫ୍ରାଙ୍କ  
ଚିକାର୍କ

ତିକି ଅନାଲଗ୍  
ପିଟୋମିଟର

ମୋବାଇଲ୍

ଟାଙ୍କ୍

ପୋର୍ଟ

## ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଅତୁଳନୀୟ

LED ହେଲଡ୍ୟାମ୍

ଆଟି-ଫର୍ | ଆଟି-ଗ୍ରେଇର

ବୁଟୁଥ୍ କନେକ୍ଟିଭିଟି

କଲ୍ ଓ SMS ଆଲାର୍

ଏବେ

ନେକ୍ସେସ୍ ବ୍ରୁ କଲର୍ରେ

ମୋବାଇଲ୍  
ଟାଙ୍କ୍ ପୋର୍ଟ

କୋମ୍ ହାନ୍ଡେଲ୍  
ବାର୍ ଏକ୍ସ୍

କୋମ୍  
ମଫଲର୍

ସିର୍  
ବ୍ୟାକ୍ରେଙ୍କ

କୋମ୍  
ମିର୍ର୍

୨୦୨୨

୦୫

୨୨

୨୨

୨୨

୨୨

୨୨

୨୨

୨୨

୨୨

୨୨

୨୨

୨୨

୨୨

୨୨

୨୨

୨୨

୨