



କମଳା ପସନ୍ଦ

ସିଲ୍ଭର କୋଟେଡ୍ ଇଲାଚି





Safal

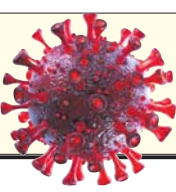
PAN MASALA

କିଛି ଅତୁଲ୍ୟ ସ୍ୱାଦ!

ଟାଙ୍ଗରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିହୁଏ ନାହିଁ



ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ପାନ କିମ୍ବା ପାନ ମସଲା ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
କରୋନା ମହାମାରୀରୁ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ ।
ସଫଳ ପାନ ମସଲା ଦ୍ୱାରା ଜନହିତରେ ଜାରି ।



ଦିଗ	ଆକ୍ରାନ୍ତ	ମୃତ୍ୟୁ	ଆରୋଗ୍ୟ
ଭାରତ	୬୧,୦୧,୩୭,୩୬୧	୬୫,୦୩,୩୨୯	୫୮,୬୬,୮୯,୫୬୦
ଓଡ଼ିଶା	୪,୪୪,୫୬,୫୩୫	୫,୨୭,୯୯୧	୪,୩୮,୭୩,୪୩୦
	୧୩,୨୮,୪୬୫	୯୧୮୦(+୫୩)	୧୩,୧୭,୬୮୭

ରବିବାର ରାତି ୧୦ଟା ସୁଦ୍ଧା
(+ ଅନ୍ୟ ରୋଗରେ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ)
ୱେବ୍: <https://www.worldometers.info/coronavirus/> ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

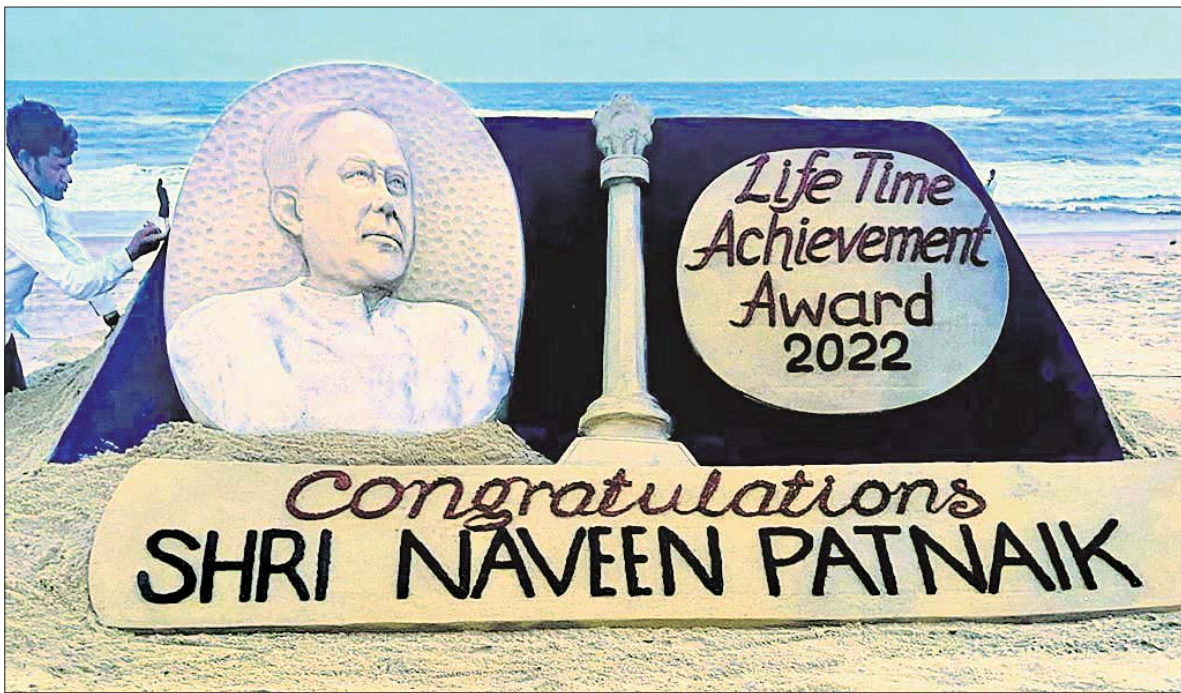
ସୋମବାର, ୫ ସେପ୍ଟେମ୍ବର, ୨୦୨୨



ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣା ଲକ୍ଷ୍ମରମ୍ଭାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ କ୍ୟାପିଟାଲ ଫାଉଣ୍ଡେସନ ପକ୍ଷରୁ ରବିବାର ଆୟୋଜିତ ସମ୍ମାନ ସମାରୋହରେ 'ଜୀବନସଂପାଦା ସାଧନା ସମ୍ମାନ' ପାଇଥିବା ଓଡ଼ିଶା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ, ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନ ବିଚାରପତି ଏନ୍.ଭି. ରମଣା, ବିଚାରପତି ଏ.କେ. ପଟ୍ଟନାୟକ, ବିଚାରପତି ଏ.କେ. ସିଦ୍ଧି ଓ ଅନ୍ୟମାନେ।



ସମ୍ମାନ ସମାରୋହରେ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ବିଜେଡି ନେତା, ମନ୍ତ୍ରୀ, ବିଧାୟକ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ।



ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ 'ଜୀବନସଂପାଦା ସାଧନା ସମ୍ମାନ' ମିଳିବା ଅବସରରେ ପୁରୀ ବେଳାଭୂମିରେ ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ସୁଦର୍ଶନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ବାଲୁକା କଳା।



ସମାରୋହରେ ଯୋଗଦେଇଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ।

ଝିଅପୁଅ ପରେ ମା' ଆଖୁବୁଜିଲେ ସମୁଦ୍ରରେ ସ୍ନାନବେଳେ ଚାଲିଗଲା ପ୍ରାଣ

ବଡ଼ସା, ୪୯ (ଡି.ଏନ୍.ଏ)

ବଡ଼ସା ଖାଦ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ ଘଟଣା

କଟକ ଜିଲ୍ଲା ବଡ଼ସା ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅଜିମନଗର ପଞ୍ଚାୟତରେ ବାସ କରୁଥିବା ଗ୍ରାମରେ ଘରେ ତିଆରି ଚାନ୍ଦି ଖାଇ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରକ ପରିବାରର ୪ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଝିଅ ଝିଅ ଓ ପୁଅ ଝିଅଙ୍କ ଶନିବାର ଭୋର ସମୟରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ରାତିରେ ପ୍ରାୟ ଚାନ୍ଦି ଖାଇଥିବା ଏକ ଘରୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ଚିକିତ୍ସାକର୍ମରେ ଏବେ ମୃତ୍ୟୁ ସହ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଛନ୍ତି। ରବିବାର କଟକ ଖାଦ୍ୟ ସାଞ୍ଚି ଅଧିକାରୀ ଦିଲୀପ ଚରାକଙ୍କ ସମେତ ମାଣିଆବନ୍ଧ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀ ତାତ୍ତ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସୀ ଥାଏକ, ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ଖୁଣ୍ଟିଆ, ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତକା ରତ୍ନାପ୍ରାଣ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ଆଇସିୟୁ ଡାକ୍ତର ଉଦୟ ରଞ୍ଜନ ଦାଶ ଓ କର୍ମଚାରୀ ନାଳିନୀ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ବାସନଗର ଗ୍ରାମରେ ପହଞ୍ଚି ଗୋଟିଏ ଘର ଖାଦ୍ୟ ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ କରିବା ସହ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱକ୍ଷେତ୍ର ସାଞ୍ଚି କରୁଛନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାରେ ବଡ଼ସା ଥାନା ଓ ମାଣିଆବନ୍ଧ ପାଠି ପୋଲିସ୍ କର୍ମଚାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଅପରପକ୍ଷରେ ଅପରାଧରେ

କଟକରୁ ରୁକୁବାଳାଙ୍କ ମୃତଦେହ ଗାଁକୁ ଅଣାଯିବା ପରେ ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛି। ଝିଅ ଓ ପୁଅଙ୍କ ଛୁଇଁ ନିଆଁ ଲିଭି ନ ଥିବା ବେଳେ ମା'ର ଛୁଇଁ ଲିଭି ଗ୍ରାମରେ ଶୋକାଳୁଳ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। ପୁତ୍ରନାଥାଜି କି, ଗୋବିନ୍ଦଙ୍କ ପରିବାର ଲୋକେ ରୁକୁବା ରାତିରେ ଘରେ ତିଆରି କରିଥିବା ଚାନ୍ଦି ସହ ଆଉ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥିଲେ। ଏହା ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁ ପ୍ରଥମେ ପୁଅ, ଝିଅ ଏବଂ ପରେ ମା' ବାପାଙ୍କୁ ଖାତାବାଦି ହୋଇଥିଲା। ଏବେଲେ ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ମାଣିଆବନ୍ଧ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିଲେ। ମାତ୍ର ଅବସ୍ଥା ସକଟାପନ୍ନ ହେବାରୁ ରୁକୁବାଳା ଓ ଗୋବିନ୍ଦ କଟକ ସିଟି ହସ୍ପିଟାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିବାବେଳେ ୨ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକ ଘରୋଇ ମେଡିକାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା। ଉଭୟ ପିଲାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ରୁକୁତର ଝିଅ ମା' ବାପାଙ୍କୁ ସିଟି ହସ୍ପିଟାଲକୁ ଜଗତପୁରସ୍ଥିତ ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଥିଲା।

ପାଠାଗାରରେ ଚାଲିଛି ୫୨ ବର୍ଷର ଏନ୍ଏସି

ନିକଟରେ ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଶାସନ ଦିବସ ଶେଷ ହୋଇଛି। ସହରାଞ୍ଚଳର ବିକାଶ ଉପରେ ଜୋର ଦିଆଯାଉଥିବା କୁହାଯାଉଛି। ଏପରି ସମୟରେ କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ଜୁନାଗଡ଼ ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଞ୍ଚଳ ପରିଷଦ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଗତ ୫୨ ବର୍ଷ ଧରି ସ୍ଥାନୀୟ ପଞ୍ଚାୟତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଓ ପାଠାଗାର କୋଠାରେ ଚାଲିଛି। ନିକଟ କୋଠା ନିର୍ମାଣ ଦିଗରେ କୌଣସି ଉଦ୍ୟମ ହେଲା ଭଳି ଅନୁଭୂତ ହେଉନାହିଁ।



ପାଠାଗାର କୋଠାରେ ଚାଲିଥିବା ଜୁନାଗଡ଼ ଏନ୍ଏସି ଅଫିସ।

- ଜୁନାଗଡ଼ ଏନ୍ଏସି ଅଫିସର ନିଜସ୍ୱ ଗୃହ ନାହିଁ
- ପାଠାଗାର ସୁବିଧାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଛନ୍ତି ଅଞ୍ଚଳବାସୀ
- ଲଗାତର ୪ ବର୍ଷ ପାଇଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଏନ୍ଏସି ପୁରସ୍କାର
- ନିଜସ୍ୱ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ନିର୍ମାଣ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରହିଛି: ଅଧକ୍ଷ

ଖୋଲି ପାରୁନାହିଁ ଅଞ୍ଚଳବାସୀ ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତିରେ କୋଠା ନିର୍ମାଣ ହେଉନାହିଁ କିମ୍ବା ପାଠାଗାର ପଢ଼ିବା ଓ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବାକୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଛନ୍ତି। ପାଇଁ ବିକଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇ ନାହିଁ। ଏସବୁ ସମସ୍ୟା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏନ୍ଏସିର ନିକଟ୍ସ ଏହାକୁ ନେଇ ସ୍ଥାନୀୟ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ମହଲରେ

ଗଭୀର ଉଦ୍ବେଗ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ୧୯୭୦ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୮ ତାରିଖରେ ଜୁନାଗଡ଼ ଏନ୍ଏସି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲା। ନିକଟ କୋଠା ନିର୍ମାଣ ନ ହେବା ଯାଏ ଜୁନାଗଡ଼ ପଞ୍ଚାୟତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଏନ୍ଏସି ଅଫିସ ଖୋଲିଥିଲା। ତେବେ ପଞ୍ଚାୟତ କୋଠା ସ୍ଥଳରୁ ସିମେଣ୍ଟ କଳ୍ପିତ ଖସିଥିଲା। ବର୍ଷା ହେଲେ ସ୍ଥଳରୁ ପାଣି ଗଲୁଥିଲା। କର୍ମଚାରୀମାନେ ନାନା ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ କାମ କରୁଥିଲେ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପରିସରରେ ଥିବା ପାଠାଗାରକୁ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ହୋଇଥିଲା। କ୍ରମବଦ୍ଧିତ ଭାବେ ଏନ୍ଏସିର କଳ୍ପିତ ସ୍ଥଳରୁ ପାଣି ଚାଲିଥିବାରୁ ନିକଟ୍ସ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ନିର୍ମାଣ ଦାବି ଜୋର ହୋଇ ଚାଲିଛି। ତେବେ ପରିଷଦ ପରେ ପରିଷଦ ଗଠନ ହୋଇଛି ସତ, ସ୍ଥଳୀ ଓ ନିକଟ୍ସ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ନିର୍ମାଣ ଦିଗରେ କୌଣସି ସୁପକ ମିଳି ପାରିନାହିଁ। ଏପଟେ ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପାଇଁ ଏନ୍ଏସିରୁ ସରକାରଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା ଦିଆଯାଇଥିବା କୁହାଯାଉଛି। ହେଲେ ଅବସ୍ଥା ଯଥା ପୂର୍ବ ତଥା ପର ହୋଇ ରହିଛି। ଏ ନେଇ ଜୁନାଗଡ଼ ଏନ୍ଏସି ଅଧକ୍ଷ ପୂଜେଶ ଅଗ୍ରୱାଲଙ୍କୁ ପଚାରିବାରୁ ନିକଟ୍ସ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରହିଛି। ଅପରପକ୍ଷେ ପାଠାଗାରକୁ ଶୀଘ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ ଚାଲିଥିବା ସେ କହିଛନ୍ତି।

DSPL-163

ପବିତ୍ର ଗୁରୁ ଦିବସ ଅବସରରେ ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଶୁଭେଚ୍ଛା

ଗୁରୁ ଦିବସ ଅବସରରେ ଆମର ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ମୋର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଉଛି।

ଶିକ୍ଷା ଭିତ୍ତିକ ଉପାଦାନର ଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ବିପୁଳ ସମ୍ମାନାନ୍ତରଣ। ଏ ସମ୍ମାନକୁ ସୁଯୋଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଦିଗରେ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ହିଁ ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଭବିଷ୍ୟତ ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ। ଗୁରୁ ଦିବସକୁ ସଂକଳ୍ପର ଦିବସ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରି ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ଏ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ବୋଲି ମୁଁ ଆଶା କରୁଛି।

ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ
(ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ)
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

OIPR-27068/13/0018/2223

DSPL-163

ଗୁରୁ ଦିବସ ପାଳନ ଅବସରରେ ବାର୍ତ୍ତା

ସତରାତର ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର କୋଣ ଅନୁକୋଣରେ ଥିବା ଦିବ୍ୟ ସଭାର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ପରି ପ୍ରତୀକ୍ଷାମୟ ଏବଂ ମାନବ ଚେତନାରେ ଥିବା ଅଞ୍ଚଳର ଜଡ଼ତାକୁ ଦୂରୀଭୂତ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଜ୍ୱଳନ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିଥିବା ସମସ୍ତ ଗୁରୁଜୀ ଏବଂ ଗୁରୁମାନଙ୍କୁ ପବିତ୍ର ଗୁରୁଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ ଜଣାଉଅଛି ସାଦର ତଥା ବିନମ୍ର ଅଭିନନ୍ଦନ। ପୂଜ୍ୟ ଗୁରୁଜୀ ଓ ଗୁରୁମାନଙ୍କର ନିରହଂକାର, ନିଷ୍ଠାପର ଏବଂ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଉଦ୍ୟମ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ବିଶ୍ୱ ଦରବାରରେ ଆଣିଦେବ ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ।

ସୁଧାଂଶୁ କୁମାର
(ସମୀପ ରଞ୍ଜନ ଦାଶ)
ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ (ସାଧାରଣ)
ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

OIPR-27068/13/0018/2223

କୃଷକ ପୋର୍ଟାଲରେ ନାମ ପଞ୍ଜୀକରଣ ନେଇ ସମୀକ୍ଷା

କୃଷକ ପୋର୍ଟାଲରେ ନାମ ପଞ୍ଜୀକରଣ ନେଇ ସମୀକ୍ଷା... ଯେଉଁ କୃଷକ କୃଷକ ନାମ ପଞ୍ଜୀକରଣ ନେଇ ସମୀକ୍ଷା... ଯେଉଁ କୃଷକ କୃଷକ ନାମ ପଞ୍ଜୀକରଣ ନେଇ ସମୀକ୍ଷା...

ଚେତିଲାନି ପ୍ରଶାସନ, ଶହୀଦ ମୀନାର ସଫାକରିବା ଉପକ୍ରମ

ଚେତିଲାନି ପ୍ରଶାସନ, ଶହୀଦ ମୀନାର ସଫାକରିବା ଉପକ୍ରମ... ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ଶହୀଦଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ମିନାର ପରିସରକୁ ସଫା କରିଥିଲେ।



ବିଷମକଟକରେ ନିଃଶୁଳ୍କ ଚନ୍ଦ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଶିବିର

ବିଷମକଟକରେ ନିଃଶୁଳ୍କ ଚନ୍ଦ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଶିବିର... ଆୟତ୍ତା ଯୁବକ ସଂଘ ସହଯୋଗରେ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା।

GOVERNMENT OF ODISHA WATER RESOURCES DEPARTMENT OFFICE OF THE CHIEF CONSTRUCTION ENGINEER... TENDER CANCELLATION NOTICE

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER RURAL WORKS DIVISION, PADAMPUR 1st Corrigendum to Tender Call Notice No. Online 05 of 2022-23

OFFICE OF THE GENERAL MANAGER, WATCO DIVISION, CUTTACK NATIONAL COMPETITIVE BIDDING THROUGH e-Procurement

BIJU PATNAIK UNIVERSITY OF TECHNOLOGY, ODISHA, ROURKELA TENDER CALL NOTICE

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER P.H. DIVISION, KORAPUT e-Procurement Notice for 2022-23

OFFICE OF THE MUNICIPAL COUNCIL, TALCHER 'e' - Procurement Notice Tender Reference No. TCRM-07/2022-23

GOVERNMENT OF ODISHA DEPARTMENT OF WATER RESOURCES OFFICE OF THE ADDITIONAL CHIEF ENGINEER

ZILLA SWASTHYA SAMITI (ZSS), KANDHAMAL OFFICE OF THE CDM & PHO-cum-DISTRICT MISSION DIRECTOR

OFFICE OF THE MUNICIPAL COUNCIL, SUBARNAPUR QUOTATION CALL NOTICE

ODISHA CONSTRUCTION CORPORATION LIMITED e-Procurement Notice No. 14/OCCL/2022-23 (Online)

ODISHA PUBLIC SERVICE COMMISSION ADVERTISEMENT No.07 OF 2022-23 Recruitment to the posts of Assistant Director in Group-B Service

ORISSA STATE AIDS CONTROL SOCIETY (OSACS) TENDER CALL NOTICE FOR PROCUREMENT OF ARV DRUGS

ଅତିହା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସୂଚନା No. D-155: ଭୁବନେଶ୍ୱର ଯୁ.ପି.ଡି., ଶହୀଦବନ୍ଦର ଥାନା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନାମା ନମ୍ବର ୨୨, ୧୨୨୦୮୧୨୨୨

ଶେଷ କ୍ଷଣରେ ବାଜି ମାରିଲା ଓଡ଼ିଶା ଜଗରନଟ୍ସ



ମ୍ୟାଚ ଜିତିବାପରେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଆନନ୍ଦ ଉଲ୍ଲାସ । ଟ୍ରଫି ସହ ଚାମ୍ପିୟନ ଓଡ଼ିଶା ଜଗରନଟ୍ସ ଦଳ ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୪।୯ (ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରତିନିଧି) ପୁଣିଥର ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀପୁର ଶ୍ରୀ ଶିବ ଛତ୍ରପତି ଶ୍ୱେତ କ୍ରମ୍ବୁରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଆନିମେଟ ଖୋ ଖୋ ଲିଗର ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣରେ ଓଡ଼ିଶା ଜଗରନଟ୍ସ ଦଳ...

ଓଡ଼ିଶା ଜଗରନଟ୍ସ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଖୋ ଖୋ ଚାମ୍ପିୟନ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଉପହାସ କରୁଥିଲା । ଏ ସବୁ ଶେଷରେ କାମ ଦେଇଛି ଏବଂ ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣର ବିଜୟ ମୁକ୍ତ ପିକ୍ସି ଓଡ଼ିଶା ଜଗରନଟ୍ସ ।

ଚତୁର୍ଥ ରାଉଣ୍ଡରେ ନାଡ଼ାଳ, ଜେସିକା, କ୍ୱିଟୋଭା କୋହଲିଙ୍କ କ୍ରମାଗତ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ

କ୍ୟୁମ୍ବର, ୪।୯ (ପି.ଟି.): ଚଳିତ ବର୍ଷର ଅଧିକ ଗ୍ରୀଷ୍ମାଂଶୁ ଚେନ୍ନିସ୍ ନୂର୍ନମେଷ୍ଟ ଯୁଦ୍ଧ ଓପନ୍ର ଚତୁର୍ଥ ରାଉଣ୍ଡ (ସ୍ଟ୍ରାଫ୍)ରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛନ୍ତି ନାଡ଼ାଳ, ଜେସିକା ଓ କ୍ୱିଟୋଭା କଲିସ୍ ଓ ପେଡ୍ରା କୋହଲା ।



ନେଇଥିଲେ କ୍ୱିଟୋଭା । ସେହିପରି ମହିଳା ସିଙ୍ଗଲ୍ରେ ଦିଶୁ ମାନ୍ୟତାରେ ଏକ ନମ୍ବର ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ଜଗା ସିଟେନ୍ ୨-୩, ୧-୪ରେ ଲେଉଟିରେ ଡେଇଁଥିଲା ।

ଦୁବାଇ, ୪।୯: ଦୁଇ ପାରମ୍ପରିକ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଭାରତ ଓ ପାକିସ୍ତାନ ଏକ ସମୁଦାୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ପୁଣିଥର ମୁହାମୁହିଁ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏଥା କପ କ୍ରିକେଟର ପୁର-୪ ପୂର୍ବାହଳରେ ବିରାଟ କୋହଲିଙ୍କ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ସହିତ ଭାରତ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି ।



ସହ ସେ ୭୦ ରନ କରିଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ମାନ୍ୟତାରେ ଥିବା ଏକ ସମୁଦାୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ପୁଣିଥର ମୁହାମୁହିଁ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏଥା କପ କ୍ରିକେଟର ପୁର-୪ ପୂର୍ବାହଳରେ ବିରାଟ କୋହଲିଙ୍କ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ସହିତ ଭାରତ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି ।

CLASSIFIED DISPLAY advertisement for 'ବିସିଏଫ୍ ଭାରତର ଏକ ମାତ୍ର ପଞ୍ଜୀକୃତ କମ୍ପାନୀ' with contact 08779988242

Advertisement for 'ନାଡ଼ାଳ' tennis player with image and text.

Advertisement for 'ମୁସାଏ ଓ ପନ' with text.

Advertisement for 'ଭର୍ଷ୍ମାପେନ୍ ଜିତିଲେ ଡର୍ ଗ୍ରାଁ ପ୍ରି' with text.

Advertisement for 'କଳ୍ପଦୀପ୍ତି ଶୁଭେଚ୍ଛା' with photo and text.

Advertisement for 'ବିଶାଳ ପ୍ରିୟଦର୍ଶିଣୀ (ଓମ୍)'

Large advertisement for 'ମନେ ପଡ଼ି' featuring portraits and details for various individuals including 'ବିମଳାକାନ୍ତ ମୋହନ ତ୍ରିପାଠୀ', 'ଅଶ୍ରୁକ ଶ୍ରୀକାଞ୍ଚଳି', and 'ପ୍ରଥମ ଶ୍ରୀକାଞ୍ଚଳି ରପଲକ୍ଷେ ଅଶ୍ରୁକ ଶ୍ରୀକାଞ୍ଚଳି'.

Advertisement for 'Biju Patnaik University of Technology, Odisha Rourkela' with tender notice details and contact information.

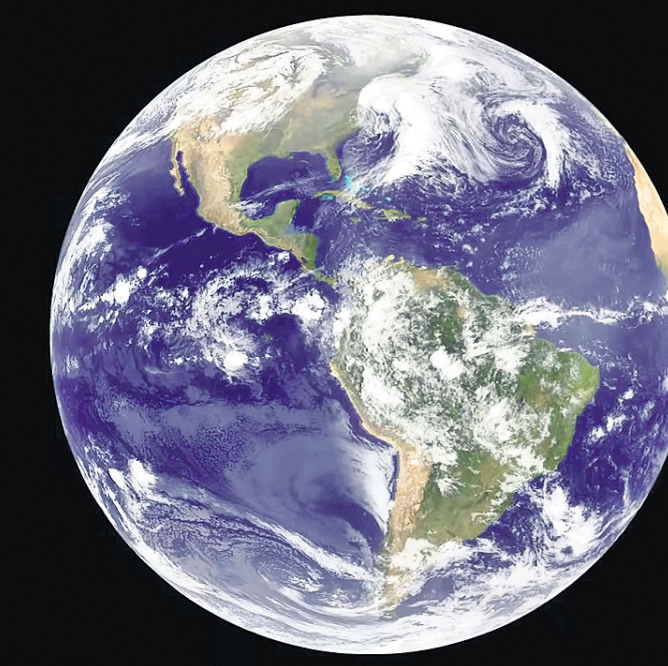
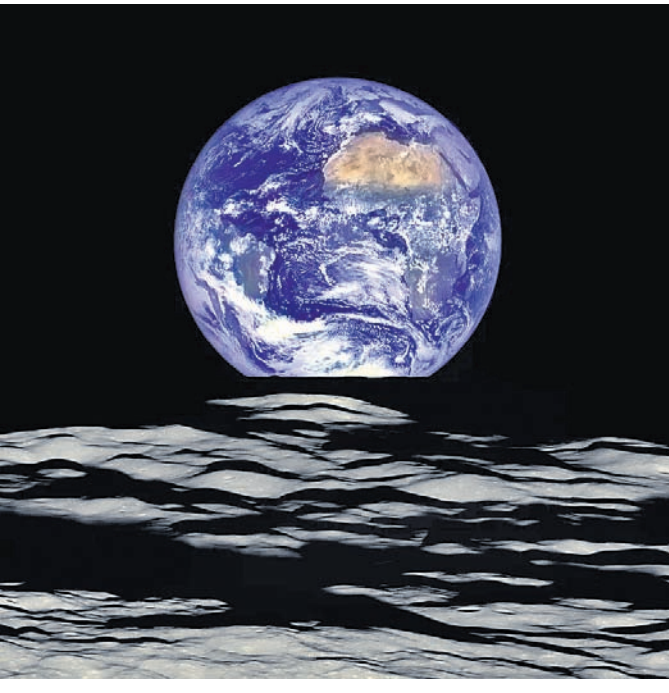
ଚନ୍ଦ୍ରପୃଷ୍ଠରୁ ଦୃଶ୍ୟମାନ ପୃଥିବୀ



ଡ. ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର

“ଚନ୍ଦ୍ରାଭିଯାନ ଦ୍ୱାରା ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କେବଳ ଯେ ଚନ୍ଦ୍ର ଉପରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିଛନ୍ତି ତା’ ନୁହେଁ, ଚନ୍ଦ୍ରରେ ଅବସ୍ଥାନ କରି ଚନ୍ଦ୍ରପୃଷ୍ଠରୁ ପୃଥିବୀର ଫଟୋ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତୋଳନ କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ବିଶେଷକରି ଆଲୋଚନାର ପରିଧିକୁ ଆସି ନ ଥାଏ। ଚନ୍ଦ୍ରରୁ ଗ୍ରହ ଫଟୋକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଛାୟାଚିତ୍ର ବା Iconic Image ର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ମିଳିଥାଏ, ଯାହାକି ଏହି ନିବନ୍ଧର ଆଲୋଚ୍ୟ ବିଷୟ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ପୃଥିବୀର ଉଦୟ (Earth Rise), ନୀଳ ମାର୍ବଲ (Blue Marble) ଏବଂ ଈଷତ୍ ଝାସ୍ମା ନୀଳ ବିନ୍ଦୁ (The Pale Blue Dot)।”

ଶିଳା ସମ୍ପନ୍ନାୟ ତଥ୍ୟ, ଆଗ୍ରେୟ ଉଦ୍‌ଗିରିଶ, ଚନ୍ଦ୍ରର ଉତ୍ପତ୍ତି ଅନ୍ୟତମ। ଚନ୍ଦ୍ରାଭିଯାନ ଦ୍ୱାରା ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କେବଳ ଯେ ଚନ୍ଦ୍ର ଉପରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିଛନ୍ତି ତା’ ନୁହେଁ, ଚନ୍ଦ୍ରରେ ଅବସ୍ଥାନ କରି ଚନ୍ଦ୍ରପୃଷ୍ଠରୁ ପୃଥିବୀର ଫଟୋ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତୋଳନ କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ବିଶେଷକରି ଆଲୋଚନାର ପରିଧିକୁ ଆସି ନ ଥାଏ। ଚନ୍ଦ୍ରରୁ ଗ୍ରହ ଫଟୋକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଛାୟାଚିତ୍ର ବା Iconic Image ର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ମିଳିଥାଏ, ଯାହାକି ଏହି ନିବନ୍ଧର ଆଲୋଚ୍ୟ ବିଷୟ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ପୃଥିବୀର ଉଦୟ (Earth Rise), ନୀଳ ମାର୍ବଲ (Blue Marble) ଏବଂ ଈଷତ୍ ଝାସ୍ମା ନୀଳ ବିନ୍ଦୁ (The Pale Blue Dot)।



ଉଦୟ (Earth Rise), ନୀଳ ମାର୍ବଲ (Blue Marble) ଏବଂ ଈଷତ୍ ଝାସ୍ମା ନୀଳ ବିନ୍ଦୁ (The Pale Blue Dot)। ୧୯୬୮ ମସିହାରେ ଆନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ନେତୃତ୍ୱରେ ‘ଆପୋଲୋ-୮’ ଚନ୍ଦ୍ରକୁ ପରିକ୍ରମା କରିଥିଲା। କିନ୍ତୁ କ୍ଷୁଦ୍ରତା କଥା, ଭିଏତ୍‌ନାମ ମୁକ୍ତ, ମାର୍ଟିନ ଲୁଥର କିଙ୍ଗ ଜୁନିଅର ଆଉ ରବର୍ଟ କେନେଡିଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧି ହତ୍ୟା ତଥା ଶୀତଳ ମୁକ୍ତର ଭୟାବହ, ଆପୋଲୋ-୮ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ମହାକାଶକୁ ପଠାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ସଫଳ ହୁଏ। ବିଭିନ୍ନ ଦେଶ ଦ୍ୱାରା ସଂଯୁକ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ରାଭିଯାନରୁ ଚନ୍ଦ୍ର ବିଷୟରେ ଅନେକ ନୂତନତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଛି। ଚନ୍ଦ୍ରରୁ ଚନ୍ଦ୍ରପୃଷ୍ଠର ଗଠନ, ଭୂମିରୂପ,

‘ପୃଥିବୀର ଉଦୟ’ ଫଟୋଟି ପ୍ରାର୍ଥ୍ୟମୟ ଜୀବନର ଏକ ପ୍ରତୀକ ରୂପେ ଦକ୍ଷାୟମାନ ହୁଏ। ଚନ୍ଦ୍ରପୃଷ୍ଠରୁ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍କଟକୁ ଦୂରୀଭୂତ କରି, ଦେଶ ଦେଶକୁ ପ୍ରାର୍ଥ୍ୟ ତଥା ସୁରୁଜୀବରେ ଭରିଦେବା ସକାଶେ ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୋଲି ଆଶାବାସୀ ଏକ ନୂତନ ପୃଥିବୀର ପରିଚ୍ଛନ୍ନା କରିବା ଆଶାରେ, ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଭକ୍ତ ତମାଲ୍‌ସା ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେଉଥିବା ଫଟୋକୁ ‘ପୃଥିବୀର ଉଦୟ’ ବୋଲି ଯଥାର୍ଥ ନାମକରଣ କରିଥିଲେ। ଯେତେବେଳେ ଶୀତଳ ମୁକ୍ତ, ଭିଏତ୍‌ନାମ ମୁକ୍ତ ଯୋଦ୍ଧା ରାଷ୍ଟ୍ର ବିରୋଧରେ ସଂଗ୍ରାମ ଏବଂ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ହେବାର କିଛିକ୍ଷଣ ପୂର୍ବରୁ ପୃଥିବୀର ଏକ ଫଟୋ ଉତ୍ତୋଳନ କରିଥିଲେ ଆନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଗଠନ କରିବାର ଏକ ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକାରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ। ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାନ ହେବ, ଆଉ ନୀଳ ବିନ୍ଦୁ (The Pale Blue Dot)। ୧୯୬୮ ମସିହାରେ ଆନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ନେତୃତ୍ୱରେ ‘ଆପୋଲୋ-୮’ ଚନ୍ଦ୍ରକୁ ପରିକ୍ରମା କରିଥିଲା। କିନ୍ତୁ କ୍ଷୁଦ୍ରତା କଥା, ଭିଏତ୍‌ନାମ ମୁକ୍ତ, ମାର୍ଟିନ ଲୁଥର କିଙ୍ଗ ଜୁନିଅର ଆଉ ରବର୍ଟ କେନେଡିଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧି ହତ୍ୟା ତଥା ଶୀତଳ ମୁକ୍ତର ଭୟାବହ, ଆପୋଲୋ-୮ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ମହାକାଶକୁ ପଠାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ସଫଳ ହୁଏ। ବିଭିନ୍ନ ଦେଶ ଦ୍ୱାରା ସଂଯୁକ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ରାଭିଯାନରୁ ଚନ୍ଦ୍ର ବିଷୟରେ ଅନେକ ନୂତନତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଛି। ଚନ୍ଦ୍ରରୁ ଚନ୍ଦ୍ରପୃଷ୍ଠର ଗଠନ, ଭୂମିରୂପ,

‘ପୃଥିବୀର ଉଦୟ’ ଫଟୋଟି ପ୍ରାର୍ଥ୍ୟମୟ ଜୀବନର ଏକ ପ୍ରତୀକ ରୂପେ ଦକ୍ଷାୟମାନ ହୁଏ। ଚନ୍ଦ୍ରପୃଷ୍ଠରୁ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍କଟକୁ ଦୂରୀଭୂତ କରି, ଦେଶ ଦେଶକୁ ପ୍ରାର୍ଥ୍ୟ ତଥା ସୁରୁଜୀବରେ ଭରିଦେବା ସକାଶେ ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୋଲି ଆଶାବାସୀ ଏକ ନୂତନ ପୃଥିବୀର ପରିଚ୍ଛନ୍ନା କରିବା ଆଶାରେ, ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଭକ୍ତ ତମାଲ୍‌ସା ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେଉଥିବା ଫଟୋକୁ ‘ପୃଥିବୀର ଉଦୟ’ ବୋଲି ଯଥାର୍ଥ ନାମକରଣ କରିଥିଲେ। ଯେତେବେଳେ ଶୀତଳ ମୁକ୍ତ, ଭିଏତ୍‌ନାମ ମୁକ୍ତ ଯୋଦ୍ଧା ରାଷ୍ଟ୍ର ବିରୋଧରେ ସଂଗ୍ରାମ ଏବଂ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ହେବାର କିଛିକ୍ଷଣ ପୂର୍ବରୁ ପୃଥିବୀର ଏକ ଫଟୋ ଉତ୍ତୋଳନ କରିଥିଲେ ଆନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଗଠନ କରିବାର ଏକ ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକାରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ। ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାନ ହେବ, ଆଉ ନୀଳ ବିନ୍ଦୁ (The Pale Blue Dot)। ୧୯୬୮ ମସିହାରେ ଆନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ନେତୃତ୍ୱରେ ‘ଆପୋଲୋ-୮’ ଚନ୍ଦ୍ରକୁ ପରିକ୍ରମା କରିଥିଲା। କିନ୍ତୁ କ୍ଷୁଦ୍ରତା କଥା, ଭିଏତ୍‌ନାମ ମୁକ୍ତ, ମାର୍ଟିନ ଲୁଥର କିଙ୍ଗ ଜୁନିଅର ଆଉ ରବର୍ଟ କେନେଡିଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧି ହତ୍ୟା ତଥା ଶୀତଳ ମୁକ୍ତର ଭୟାବହ, ଆପୋଲୋ-୮ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ମହାକାଶକୁ ପଠାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ସଫଳ ହୁଏ। ବିଭିନ୍ନ ଦେଶ ଦ୍ୱାରା ସଂଯୁକ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ରାଭିଯାନରୁ ଚନ୍ଦ୍ର ବିଷୟରେ ଅନେକ ନୂତନତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଛି। ଚନ୍ଦ୍ରରୁ ଚନ୍ଦ୍ରପୃଷ୍ଠର ଗଠନ, ଭୂମିରୂପ,

ସ୍ମାର୍ଟ ଘଣ୍ଟା



ଘଣ୍ଟା ଆମକୁ ସମୟ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇଥାଏ। ଆଜିକାଲି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହାଇଟେକ୍ ଘଣ୍ଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲାଣି। ହେଲେ ଏପରି ଏକ ସ୍ମାର୍ଟ ଘଣ୍ଟା ଅଛି, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେବା ସହ ତାହାକୁ ଗ୍ରହଣ ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବନ୍ଦ ହୋଇ ନ ଥାଏ। କଥା କ’ଣ କି ଆଜିକାଲି ତୋରୁ କି ହେଉ କିମ୍ବା କୌଣସି କାମ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଇଁ ସେହି ହୋଇଥିବା ଆଲାରମ୍ ବଜେଇ ଦେଇ ଦେଖାଏ। ଆଲାରମ୍ ବଜେଇ ଦେଖିବା ପରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ବିଶେଷ ଭାବରେ ଭୋରୁ ଉଠିବା ପାଇଁ ସେହି ହୋଇଥିବା ଆଲାରମ୍ ବଜେଇ ଦେଖାଏ। ବିଶେଷ ଭାବରେ ଭୋରୁ ଉଠିବା ପାଇଁ ସେହି ହୋଇଥିବା ଆଲାରମ୍ ବଜେଇ ଦେଖାଏ। ବିଶେଷ ଭାବରେ ଭୋରୁ ଉଠିବା ପାଇଁ ସେହି ହୋଇଥିବା ଆଲାରମ୍ ବଜେଇ ଦେଖାଏ।

ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କା କମାଏ ଉପବାସ

ଆଜିର ସମୟରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଅନ୍ୟତମ ଗମ୍ୟର ସମସ୍ୟା ପାଳି ଗଲାଣି। ହେଲେ ଏହାର ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଇ ନେବା ସରକାର ନ ହେଲେ ତାହା ଜୀବନନାଶକ ହୋଇଥାଏ। ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମର ଅଭାବ, ନିଶା ସେବନ, ମାନସିକ ଚାପ, ଖାଦ୍ୟପେୟ ଓ ବିଶ୍ରାମର ଅନିୟମିତତା ଆଦି ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଅଧିକାରୀ କାରଣ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ମୁକ୍ତବର୍ଗ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି। ଅତ୍ୟଧିକ ଉପବାସ ହେଉଥିବା ଉପବାସ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ। ଅଲିଭ୍ ତେଲ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡକରଣ ସମସ୍ୟା ହ୍ରାସ କରିପାରେ। ହଜିବାରୋ



ରେଷ୍ଟଲେସ୍ ଲେଗ୍ ସିନ୍ଡ୍ରୋମ୍

କେତେକ ଚେୟାର, ସୋଫା କିମ୍ବା କେଉଁ ଗ୍ଲାନରେ ବସିବା ବେଳେ ଗୋଡ଼ ହଲାଇ ଥାଆନ୍ତି। ସମୟକ୍ରମେ ଏହା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସେମାନେ ‘ରେଷ୍ଟଲେସ୍ ଲେଗ୍ ସିନ୍ଡ୍ରୋମ୍’ ବୋଲି ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସେମାନେ ‘ରେଷ୍ଟଲେସ୍ ଲେଗ୍ ସିନ୍ଡ୍ରୋମ୍’ ବୋଲି ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସେମାନେ ‘ରେଷ୍ଟଲେସ୍ ଲେଗ୍ ସିନ୍ଡ୍ରୋମ୍’ ବୋଲି ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସେମାନେ ‘ରେଷ୍ଟଲେସ୍ ଲେଗ୍ ସିନ୍ଡ୍ରୋମ୍’ ବୋଲି ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥାଏ।



ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ..

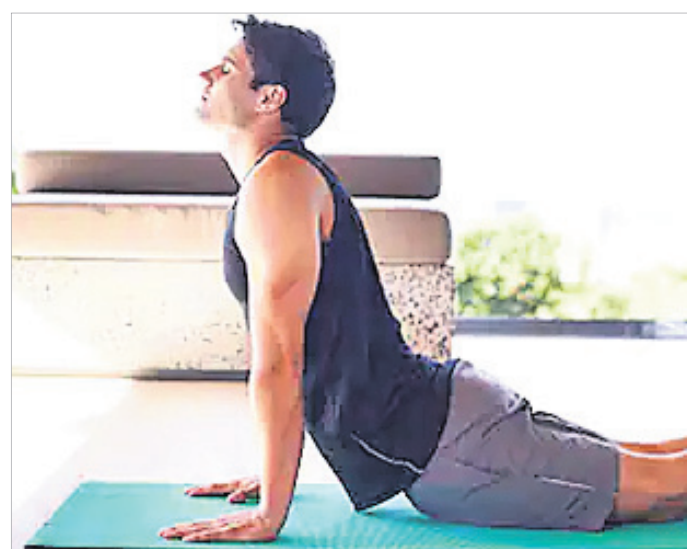
ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାୟ ଅନେକ ନିଜ କାମକୁ ନେଇ ବ୍ୟସ୍ତ। ଆଉ ତା’ ଭିତରେ କେତେକ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ନିକଟରେ ଏଭଳି ବିଷୟକୁ ନେଇ ବର୍ମିହାମ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ। ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ (ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ରହୁଥିଲେ) ପରମ୍ପରା ସହ ସକାରାତ୍ମକ ମାନସିକତାରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟକରଣ ଭାବରେ ଏହାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କେତେକଙ୍କଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା। ସେମାନେ ପରମ୍ପରା ସହ କଥା ହେବା ଦ୍ୱାରା କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଅବସାଦଠାରୁ ନିଜକୁ ଅନେକାଂଶରେ ଦୂରରେ ରଖିବା ପରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥିଲେ ବୋଲି ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ତା’ ସହ ନିୟମିତ ଯୋଗ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବାକୁ ଉଚ୍ଚ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି।

ଛଅଟି କଥା

- ▶ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଗୋଟିଏ ସେଠେ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହାର କିଛି ସମୟ ପରେ ପ୍ରମୁଖ ଆସିଲେ ତାହାରକ୍ଷମ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।
- ▶ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଗୋଟିଏ ସେଠେ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହାର କିଛି ସମୟ ପରେ ପ୍ରମୁଖ ଆସିଲେ ତାହାରକ୍ଷମ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।
- ▶ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଗୋଟିଏ ସେଠେ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହାର କିଛି ସମୟ ପରେ ପ୍ରମୁଖ ଆସିଲେ ତାହାରକ୍ଷମ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।
- ▶ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଗୋଟିଏ ସେଠେ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହାର କିଛି ସମୟ ପରେ ପ୍ରମୁଖ ଆସିଲେ ତାହାରକ୍ଷମ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।
- ▶ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଗୋଟିଏ ସେଠେ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହାର କିଛି ସମୟ ପରେ ପ୍ରମୁଖ ଆସିଲେ ତାହାରକ୍ଷମ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।
- ▶ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଗୋଟିଏ ସେଠେ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହାର କିଛି ସମୟ ପରେ ପ୍ରମୁଖ ଆସିଲେ ତାହାରକ୍ଷମ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

ଉପକାରୀ ଯୋଗ

ଆଜିକାଲି ବ୍ୟସ୍ତବୃତ୍ତ ଜୀବନରେ ନିଜକୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ରଖିବା ହେଉଛି ବଡ଼ କଥା। କାରଣ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଭିତରେ ନିଜ ଶରୀର ପ୍ରତି ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ଭୁଲି ଯାଇଥାଆନ୍ତି। ଫଳରେ ସେମାନେ କେତେକ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ତେବେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗର ଭୂମିକା ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନତମାମ ଯେତେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ସକାଳୁ ଅତିକମ୍ରେ ଅଧ୍ୟୟନ ରାଜିବା ଦରକାର। ଏହାବ୍ୟତୀତ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଯୋଗକୁ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଶରୀରକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ, ସୁନ୍ଦର ଓ ସକ୍ରିୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଯୋଗର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ନିୟମିତ ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ। ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇଥାଏ। ତା’ ସହ ଆମ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ମଜବୁତ ରହିଥାଏ। ଆଉ ଏକ ଖାସ୍ କଥା ହେଲା ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ସମ୍ବଳିତ ରହିଥାଏ। ଅନେକ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଚାପରେ ରହିବା ଯୋଗୁ ନିଦ୍ରାହୀନତାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି। ତେଣୁ ଏହାକୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ହେଲେ, ଯୋଗ କରିପାରନ୍ତି। ତେବେ ଯୋଗ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯୋଗ ଏକ୍ସପର୍ଟ ସହ ବିଶଦ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା

▶ ସକାଳୁ ବିଛଣା ଛାଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ସମୟ ଷ୍ଟେଟିଙ୍ଗ୍ ଏକ୍ସଟେଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଭିତରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟା ପୂର୍ବପେକ୍ଷା ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ।

▶ ଆଜିକାଲି ମେଦମହୁଳତା ଏକ ସାରାଂଶ ସମସ୍ୟା ପାଲଟିଗଲାଣି। ହେଲେ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଏକ ସହଜ ଉପାୟ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ରହିଛି ବୋଲି କାଲିଫର୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ନିକଟରେ ଏକ ଗବେଷଣାକୁ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଯେ, ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ଟ୍ରେକ୍‌ସ୍ଟାଫ୍ କରନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ଓଜନ କେତେକାଂଶରେ ସମ୍ବଳିତ ରହିଥାଏ।

▶ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ବ୍ୟାୟାମର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ଆଦୌ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ପରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ।

▶ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକରଣ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଯଦି ତାହାର କିଛି ପାଥୋଲୋଜିକାଲ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ପ୍ରେସ୍‌କ୍ରିପ୍‌ସନ୍‌ରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି, ତେବେ ତାହାକୁ ଗୋଟିଗୋଟି ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ତାହାରକ୍ଷମ ରୋଗ ନିରୂପଣ କରିବାକୁ ସହଜ ହୋଇଥାଏ।

▶ କୌଣସି ଔଷଧ ଉପରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ସର୍ବଶେଷ ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ, ତେବେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

▶ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଏବଂ ରାତ୍ର ଉଭୟ ପରେ ବ୍ରଶ୍ମ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ। ହେଲେ ଏହାର ଏକ ସମୟ ଅବଧି ରହିଛି। ପ୍ରତିଦିନ ଅତିକମ୍ରେ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ବ୍ରଶ୍ମ କରନ୍ତୁ।



କୋର୍କ ବିରୋଧରେ ଯୌନ ଶୋଷଣ ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଲେ ଚେନ୍ନିସ ଖେଳାଳି

କୃଷ୍ଣାକ, ୪୧ (ଏପି): ଗତବର୍ଷ କ୍ୟାରିୟର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ରାଜକିଙ୍ଗ ୩୯ତମ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଫ୍ରେଞ୍ଚିସ ଖେଳାଳି ଚେନ୍ନିସ ଖେଳାଳି ଫିଓନା ଫେରୋ ତାଙ୍କ କୋର୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯୌନଶୋଷଣ ଓ ବଳାହାର ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଛନ୍ତି। ୨୫ ବର୍ଷୀୟା ଫିଓନା ଗତ ସପ୍ତାହରେ ଫ୍ରେଞ୍ଚିସ ଓପନ୍ କ୍ଲିମାକ୍ସରେ ପରାଜିତ ହୋଇଥିଲେ। ସେ ପୂର୍ବତନ କୋର୍କ ପିଏରେ ବୋଟିରେ ବିରୁଦ୍ଧରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି। ଫ୍ରେଞ୍ଚିସ ଚେନ୍ନିସ ଫେଡେରେଶନ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଫିଓନାଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଛିଡ଼ାହୋଇଛି ଏବଂ ଏକ ସିଭିଲ୍ ମକଦ୍ଦମା କରିବା ଲାଗି ବିଚାର କରି ଦେଖୁଛି। ଫ୍ରେଞ୍ଚିସ ଖେଳାଳି ଜଣେ ବୋଧିଆଳ ମିଡିଆରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କ ଦେଶର ବିଚାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ତାଙ୍କୁ ନ୍ୟାୟ ଦେବ ବୋଲି ତାଙ୍କର ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି। ଆପରାଧିକ ତଦନ୍ତ ଉପରେ ସେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିକୃତ ଦେବାକୁ ଚାହାନ୍ତିନାହିଁ। ଯୌନ ଶୋଷଣକାରୀ କୋର୍କମାନଙ୍କଠାରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରସଙ୍ଗ ନେଇ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବାରେ ଫିଓନା ହେଉଛନ୍ତି ସଦ୍ୟତମ ଚେନ୍ନିସ ଖେଳାଳି। ମହିଳା ଚେନ୍ନିସ ଆସୋସିଏଶନ (ଡିଏସିଏ)ର ଜଣେ ମୁଖପାତ୍ର ଇ-ମେଲ୍ ଜରିଆରେ ଏକ ବିକୃତିରେ

କହିଛନ୍ତି, ଏହି ଅଭିଯୋଗ ସହ ଆମକୁ ଆସିବାର ସାହସ ଥିବାରୁ ଆମେ ଫିଓନାଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରୁଛୁ। ଅଭିଯୋଗର ତଦନ୍ତ କରାଯିବା ସହ ଆଇନଗତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଉଥିବା ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ। ଶନିବାର ସୁସ୍ୱପ୍ନ ଓପନ୍ରେ ତାଙ୍କ ଚୂଡ଼ାୟ ରାଉଣ୍ଡ ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତିବା ପରେ ଦୁଇଥର ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ଓପନ୍ ଚାମ୍ପିୟନ ଭିକ୍ଟୋରିଆ ଆକାରେଙ୍କା କୋର୍କମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସୁବ ଖେଳାଳିମାନେ କିପରି ଶୋଷିତ ହେଉଛନ୍ତି ସେ କଥା ଉଠାଇଥିଲେ। ଆକାରେଙ୍କା ହେଉଛନ୍ତି ଡିଏସିଏର ପୂର୍ବ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଜଣେ ସଦସ୍ୟ। ଫିଓନାଙ୍କ ସାହସକୁ ସେ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି। ଗତ ମାର୍ଚ୍ଚରେ କ୍ୟାଣି ମ୍ୟାକେଞ୍ଜି ନାମ୍ନା ଜଣେ ଚେନ୍ନିସ ଖେଳାଳି ଏକ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ କହିଥିଲେ, ସେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ନେଇ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲେ ହେଁ ସୁସ୍ୱପ୍ନ ଚେନ୍ନିସ ଆସୋସିଏଶନ ତାଙ୍କୁ ଜଣେ କୋର୍କ କବଳରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିଲା। ପ୍ରକାଶ ଯେ, ଫ୍ରେଡିଡାଉ ଓଲିଭୋସ୍କିଟ୍ ଟ୍ରେନିଂ ସେଣ୍ଟରରେ କୋର୍କ ଆନିବାଲ ଆରାଣ୍ଡା ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଅସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ। ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସ ହୋଇଥିଲା।

ଅନିଷ୍ଟା ଜିତିଲେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ

ପୁରୀ, ୪୧ (ପି.ଟି.): କୁଆଲାଲମ୍ପୁରରେ ଚାଲିଥିବା ମାଲେସିଆନ୍ ଏକ ଗ୍ରୀପ୍ ରାପିଡ୍ ଚେମ୍ପିୟନଶିପରେ ୬ ବର୍ଷୀୟା ବାଳିକା ଅନିଷ୍ଟା ବିୟାନୀ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଜିତିଛନ୍ତି। ଅନିଷ୍ଟା ପୁରୀରୁ ଧାର୍ଯ୍ୟ ଧୂଳିର ଜଣେ ପ୍ରଥମ ଗ୍ରେଡ୍ ଛାତ୍ରୀ। ସେ ୬ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଓପନ୍ କାଟେଗୋରିରେ ସମାପ୍ୟ ୬ରୁ ୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଷ୍ଟୋର କରି ବାଳିକା ବର୍ଗରେ ଚାଲଚଳ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ୮ଟି ଦେଶର ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ। ଚଳିତ ବର୍ଷ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ହାଇଡ୍ରୋବାଦର ସ୍ଥଳପୁରୁଷଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସର୍ବଭାରତୀୟ ଫିଡେରେଟିଂ ଚେମ୍ପିୟନଶିପରେ ଜଣେ ୬ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖେଳାଳି ଭାବେ ଯୋଗ୍ୟତା ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ। ଅନିଷ୍ଟା ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଗାମୀ ସିଙ୍ଗାପୁର ଓପନ୍ ନ୍ୟାଶନାଲ ଏକ ଗ୍ରୀପ୍ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ ଲାଗି ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି।

ଯାଦୁ, କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ
 ପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ମଲମ
ଇଚ୍ଚୁ
 ଆୟୁର୍ବେଦିକ ମଲମ
 ପ୍ରଭାବ ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ
 ଚିଟା ନୁହେଁ, ବାଗ ଲାଗେ ନାହିଁ

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଚିତ୍ରନାଟ୍ୟ ଅବସର ନେଲେ ମୁସ୍‌ଫିକର

ଭାକା, ୪୧ (ପି.ଟି.): ବାଂଲାଦେଶ ଉଲ୍‌କେଟ୍‌କିପର ବ୍ୟାଟ୍‌ସମ୍ୟାନ ମୁସ୍‌ଫିକର ରହିନ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଚିତ୍ରନାଟ୍ୟ ଚଳ ଅବସର ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି। ସେ ଏଣିକି କେବଳ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଦିନିକିଆ ଓ ଚେଷ୍ଟରେ ମନୋନିବେଶ କରିବେ। ତେବେ ସୁଯୋଗ ମିଳିଲେ ସେ ପ୍ରାଥମିକ କ୍ରିକେଟ ଖେଳିବା ଜାରି ରଖିବେ ବୋଲି ବାଂଲାଦେଶର ଏହି ୩୫ ବର୍ଷୀୟ ପୂର୍ବତନ ଅଧିନାୟକ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ଏସିଆ କପ୍‌ରେ ବାଂଲାଦେଶ ଗୋଟିଏ ହେଲେ ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତି ନ ପାରି ଚୁନାମେଣ୍ଟରୁ ବିଦାୟ ନେବାପରେ ମୁସ୍‌ଫିକର ଏହି ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି। କିଛିଦିନ ହେଲା କ୍ରିକେଟର କ୍ଷୁଦ୍ରତମ ଫର୍ମାଟ୍‌ରେ ମୁସ୍‌ଫିକରଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ନୈରାଶ୍ୟଜନକ ରହିଛି। ଗତ ୧୦ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଚିତ୍ରନାଟ୍ୟରେ ସେ ୩୨ର ଦୁଇ ଅକ୍‌ଟିଶ୍‌ସ୍ ଷ୍ଟୋର କରିପାରିଛନ୍ତି। ଏସିଆ କପ୍‌ରେ ସେ ଦୁଇଟି ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ମାତ୍ର ୫ ରନ୍ କରିପାରିଥିଲେ। ବାଂଲାଦେଶ ତରଫରୁ ଏହି ଡାହାଣହାତୀ ବ୍ୟାଟ୍‌ସମ୍ୟାନ ୧୦୨ଟି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଚିତ୍ରନାଟ୍ୟ ଖେଳି ୧୧୫.୦୩ ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍ ରେଟ୍‌ରେ ୧୫୦୦ ରନ୍ ସଂଗ୍ରହ କରିଛନ୍ତି।

ନିମ୍ନ ତେଲ + ରାଶି ତେଲ
 ଯାଦୁ ମଲମ ଏବେ ଦୁଇ ଗୁଣା ଶକ୍ତିରେ
ଯଦୁଦମନ
 ଯାଦୁ ମଲମ
 ସମସ୍ତ ଔଷଧ ବୋକାନରେ ଉପଲବ୍ଧ।
 ଯାଦୁ, କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ଗୋଡ଼ଫଳା, ପାଣିକନ୍ଦା,
 ବାଲିଶୁଆର ଫଳପ୍ରଦ ମଲମ
 ଓଡିଶା ଆୟୁର୍ବେଦ ଭବନ, କଲେଜ ଛକ, କଟକ
 9437883226

ଯେଉଁମାନେ ଦେଇଛନ୍ତି ଆମକୁ ସଫଳତାର ଜ୍ଞାନ ସେମାନେ ନ ହୁଅନ୍ତୁ ବ୍ୟଥା ଯୋଗୁ ହଇରାଣ

ଆସନ୍ତୁ ମିଳିମିଶି କରିବା ଏକ ଛୋଟିଆ ପ୍ରୟାସ

କାତୀୟ ଗୁରୁ ଦିବସର ଏହି ପବିତ୍ର ଅବସରରେ ଡା. ଅର୍ଥୋ ପରିବାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି 'ବ୍ୟଥାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଏକ ଉପହାର' ଡା. ଅର୍ଥୋ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ତେଲ 120ml କ୍ରୟ ଉପରେ

BUY
 Dr. Ortho Oil 120ml (Pay only ₹295.00)
 & Get Dr. Ortho KNEE CAP **Free**

ଡା. ଅର୍ଥୋ KNEE CAP FREE
 Worth ₹320.00

No Shipping Charges
 ଅଫର କେବଳ ଆଜି ପାଇଁ ବୈଧ

Dr. Ortho
 Knee Cap

Helpful in Painful Conditions
Dr. Ortho
 Oil
 20% EXTRA
 100ml+20ml Extra

Size Available: M L XL

Terms & Conditions

1. ଦିଆଯାଇଥିବା QR କୋଡ୍‌ରୁ ନିଜ ମୋବାଇଲ୍‌ରେ ଷ୍ଟାମ୍ପ୍ କରନ୍ତୁ ବିନ୍ଦୁ ଆମ ସ୍ୱେଚ୍‌ସାଇଟ୍ www.drorthooil.com ଯାଆନ୍ତୁ ।
2. ଏହି ଉପହାର କେବଳ ଉପରୋକ୍ତ ଫର୍ମାଟ୍‌ରେ, ଏହା ପୁରୁଣା ପ୍ୟାକ୍ ହେବ ଯାହାକୁ ବୋକାନ ଦିଶି କରିପାରିବେ ନାହିଁ ।
3. *Shipping charges are free (PREPAID) inclusive of all taxes.
4. *On purchasing Dr. Ortho Ayurvedic Oil - 120ml, M.R.P.: ₹295.00, Get one unit of Dr. Ortho Knee Cap(2N) M.R.P.: ₹320.00 for FREE.
5. No return or replacement policy will be applicable for this offer.
6. All rights Reserved.

Payment Mode Available: RuPay, VISA, MasterCard, Maestro, NetBanking, paytm, G Pay, pay

Available at all medical & general stores | www.drorthooil.com | www.facebook.com/drorthooil | 24x7 Helpline: 7876977777

MARUTI SUZUKI ARENA

We couldn't have made it without YOU

It's time to drive away in your all new Maruti Suzuki Arena Car this Teacher's Day

DZIRE SAVE UP TO ₹34 100* **SWIFT SAVE UP TO ₹40 100***

100%^A ON-ROAD FUNDING AVAILABLE

FINANCE OFFERS

EMI STARTING FROM ₹799^A -PER LAKH-

Low Rate of INTEREST Starting 7.90%^A from

ERTIGA BREZZA DZIRE SWIFT

E-book today at www.marutisuzuki.com or visit your nearest Maruti Suzuki dealership | All Maruti Suzuki vehicles now available under CSD & CPC | For bulk orders, mail at: soupyan.kar@maruti.co.in

ODYSSEY MOTORS SAMBALPUR: 7381433909. BOLANGIR: 9438068327. BARGARH: 9556352943. NUAPADA: 7381017851. SONEPUR: 9438068327. JHARSUGUDA: 9439892153. BOUDH: 8594908009. PADAMPUR: 7381661837.	ORBIT MOTORS ROURKELA: 9040404444, 9040404333. SUNDARGARH: 9437049161. DEOGARH: 9437061223.	LEGEND CARS JEYPORE: 7894406481. RAYAGADA: 9692883042. BHAWANIPATNA: 7894442907.	SKY AUTOMOBILES BERHAMPUR: 9778202019. BHANJANAGAR: 9778202019. PARALAKHEMUNDI: 9778202019. PHULBANI: 9778202019.
--	---	--	--

*Offer includes consumer offer, exchange bonus and institutional offer (wherever applicable) on selected models/ variants. Above mentioned savings amount is the value of maximum savings on selected models. **Terms and conditions apply. Finance scheme details mentioned in the advertisement are at the sole discretion of the financier and terms and conditions as specified by the financier shall apply. Credit at the sole discretion of the Bank. 100% on-road funding is provided by select financiers only. Terms and conditions are subject to change without any prior notice. For more details, please contact your nearest ARENA dealership. Features and accessories shown may not be part of standard fitment. Black Glass Shade on the vehicle is due to the lighting effect. Images used are for illustration purposes only. Car color may vary due to printing on paper. Offers vary across variants. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offers are valid till 30th September, 2022.

Printed and published by Tathagata Satpathy on behalf of Navajit Printers & Media Pvt. Ltd. and printed at Navajit Printers, B-34, Industrial Estate, Pita Mahal, Rayagada, Editor - Tathagata Satpathy, ସମ୍ପାଦକ- ତଥାଗତ ସତପଥୀ