

୩ ମାସରେ ରେରା  
ରୁଲ୍ ଆଣିବାକୁ  
ହାଇକୋର୍ଟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

## ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ରୂପରେଖ ବଦଳିବ

ଆମ ଓଡ଼ିଶା, ନବୀନ ଓଡ଼ିଶା ଯୋଜନାକୁ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦୧୭ (ଅନିଲ ଦାସ)

- ଏକ ନୂଆ ଯୁଗର ଆରମ୍ଭ ହେବ: ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
- ୯ ପ୍ରସ୍ତାବକୁ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ମୋହର

ଆଉ କିଛି ମାସ ପରେ ରାଜ୍ୟରେ ଯାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ହେବାକୁ ଥିବାବେଳେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ବିକାଶ ଉପରେ ଅଧିକ ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି। ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରି ଭିତ୍ତିକୁ ସୁସ୍ୱତ୍ୱ କରିବା ସହିତ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ଜଗତୀୟ ସଂସ୍କୃତି, ଐତିହ୍ୟ ଓ ପରମ୍ପରା ବଜାୟ ରଖିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି। ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଚଳିତ 'ଆମ ଗାଁ ଆମ ବିକାଶ' ବଦଳରେ ଏଣିକି ଗାଁ ଗହଳିର ବିକାଶ ପାଇଁ 'ଆମ ଓଡ଼ିଶା ନବୀନ ଓଡ଼ିଶା' ନାମରେ ନୂତନ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି। ଏହା

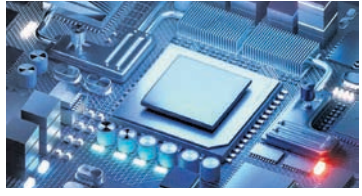
ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ରୂପରେଖ ବଦଳାଇ ଦେବ। ସୋମବାର ରାଜ୍ୟ କ୍ୟାବିନେଟ୍‌ର ଏକ ବୃତ୍ତୀୟ ବୈଠକରେ ଏହାକୁ ଅନୁମୋଦନ କରାଯାଇଛି। ଏହି ନୂତନ ଯୋଜନା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଚଳିତ ଆର୍ଥିକବର୍ଷ ବଜେଟ୍‌ରୁ ନିଜସ୍ୱ ପାଣ୍ଠି ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବେ। ଏହି ଯୋଜନାରେ ଓଡ଼ିଶାର ଐତିହ୍ୟ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଭିତ୍ତିକୁ ବିକାଶ, ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷାର ଉନ୍ନତୀକରଣ, ମହିଳା, ଯୁବ ସମ୍ବଳାକରଣ ହାସଲ ପାଇଁ ଭିତ୍ତିକୁ ବିକାଶ,

ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ରୀଡ଼ା ସୁବିଧା, ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ସେବା ତଥା ଡିଜିଟାଲ ସେବା ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ଭିତ୍ତିକୁ ଉନ୍ନତୀକରଣ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସ୍ତାବ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ। ଓଡ଼ିଶାର ମହାନ ସଂସ୍କୃତିକୁ ବଜାୟ ରଖି ଆଧୁନିକ ତଥା ଆକାଂକ୍ଷା ଓଡ଼ିଶା ଗଠନ କରାଯିବ। ୨୦୨୩-୨୪ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ଏହି ଯୋଜନା ପାଇଁ ୪ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟବରାଦ କରାଯାଇଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତକୁ ୫୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପ୍ରାପ୍ୟ।

## ସୈମିକଶୁଦ୍ଧିର ନିର୍ମାଣରୁ ଫଳ୍ପ୍ରାପ୍ତ ଓହରିଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦୧୭

ଗୁଜରାଟରେ ଭାରତୀୟ ଶିଳ୍ପ ସଂସ୍ଥା ବେଦାନ୍ତ ସହ ମିଳିତ ଉଦ୍ୟୋଗରେ ସୈମିକଶୁଦ୍ଧିର ନିର୍ମାଣ ଯୋଜନାକୁ ଓହରିଯିବା ଲାଗି ଫଳ୍ପ୍ରାପ୍ତ ସୋମବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛି। ଫଳ୍ପ୍ରାପ୍ତରେ ସୈମିକଶୁଦ୍ଧିର ନିର୍ମାଣରେ ଭାରତକୁ ଆତ୍ମନିର୍ଭର କରିବା ଲାଗି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ଯୋଜନାକୁ ବଡ଼ ଝଟ୍କା ଲାଗିଛି। ବେଦାନ୍ତ ସହ ମିଳିତ ଉଦ୍ୟୋଗରୁ ଫଳ୍ପ୍ରାପ୍ତ ଓହରିଯିବା ଲାଗି



ଗୁଜରାଟରେ ୧୯.୫ ବିଲିୟନ ଡଲାର ପୁଞ୍ଜିନିବେଶରେ ସୈମିକଶୁଦ୍ଧିର ଏବଂ ଉତ୍ପାଦନ ପ୍ରାଣ ନିର୍ମାଣ ଲାଗି ବିଶ୍ୱର ସର୍ବବୃହତ୍ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ ନିର୍ମାଣ ଫଳ୍ପ୍ରାପ୍ତ ଏବଂ ବେଦାନ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଗତବର୍ଷ ଗୁଜୁରାଟର ହୋଇଥିଲା। ଆପୋଷ ରାଜିନୀମା ଅନୁଯାୟୀ ଅଧିକ ବିକାଶ ସୁଯୋଗ ଅପେକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଫଳ୍ପ୍ରାପ୍ତ ବେଦାନ୍ତ ସହ ମିଳିତ ଉଦ୍ୟୋଗରେ ଆଉ ନ ଆଗେଇବା ଲାଗି ଫଳ୍ପ୍ରାପ୍ତ ଓହରିଲା।

**ବକ୍ରପାତ ନେଲା ୪ ଜୀବନ: ପୃଷ୍ଠା-୩**

### SIKSHA 'O' ANUSANDHAN

## SAAT-2023

**Empowering students for a brighter future**

**APPROVAL & RECOGNITIONS**

- Approved by UGC & AICTE
- Re-accredited by NAAC with A++ Grade
- Accredited by NBA
- Ranked in QS World Rankings 2023

**MBA PROGRAMMES OFFERED**

- MBA
- MBA (Hospital Administration)
- MBA (Hospitality Management)
- Integrated MBA

---

**NIRF INDIA RANKINGS 2023**

- 15<sup>th</sup> Best in University Category

**To apply for admission through SAAT, Please visit : [www.soa.ac.in](http://www.soa.ac.in)**

DSPL - 141

## ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଓ ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

### ତାହାରୁ ଆସ ବାହାରି ସୁଯୋଗ ଅସୁମାରି....

**ସରୋପିନା ବାଙ୍କିରାକୁ ସରକାରୀ ଆଇଟିଆଇ, ରାଉରକେଲା ଠାରେ ସୁଦକ୍ଷା ଯୋଜନା ଆଣିଦେଇଛି ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ୍ ମୋଟର ଯାନ ଉପରେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ତାଲିମ୍ ନେବାର ସୁଯୋଗ**

**ସୁଦକ୍ଷା ଯୋଜନା ମାଧ୍ୟମରେ ରାଜ୍ୟର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସରକାରୀ ଆଇଟିଆଇରେ ଝିଅପିଲା ମାନଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଗଣାରେ ତାଲିମ୍ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି ।**

[www.samsodisha.gov.in](http://www.samsodisha.gov.in) ITI ମାଧ୍ୟମରେ ଆବେଦନ କରନ୍ତୁ ।

OIPR-44008/13/0014/2324

DSPL - 140

## ବିଶ୍ୱ ଜନସଂଖ୍ୟା ଦିବସ

୧୧ ଜୁଲାଇ ୨୦୨୩

**‘ସୁସ୍ଥ ମା’ ଓ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ପାଇଁ ପରିବାର ନିୟୋଜନ ଜରୁରୀ। ପରିବାର ନିୟୋଜନ ଆପଣାଇଥିବା ସମସ୍ତ ଦମ୍ପତିଙ୍କୁ ମୁଁ ‘ବିଶ୍ୱ ଜନସଂଖ୍ୟା ଦିବସ’ ପାଳନ ଅବସରରେ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ସ୍ୱାଗତ କରୁଛି ।**

**ନବୀନ ଚନ୍ଦ୍ରନାୟକ**  
 ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

**ପରିବାର ନିୟୋଜନ, ସୁଖୀ ଜୀବନ**

- ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବା ଶିଶୁଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଠିକ୍ ରହେ ।
- ସମସ୍ତ ସରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ମାଗଣା ପରିବାର ନିୟୋଜନ ସେବା ଉପଲବ୍ଧ ।
- ପରିବାର ନିୟୋଜନ କରୁଥିବା ଦମ୍ପତିଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଆର୍ଥିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି ।
- ପରିବାର ନିୟୋଜନ ଆର୍ଥିକ ସମୃଦ୍ଧି ଆଣିଥାଏ ।
- ଦେଶର ସାମଗ୍ରିକ ପ୍ରଜନନ ହାର (TFR) ୨.୦ ଥିବାବେଳେ ଆମ ରାଜ୍ୟ ଏହାକୁ ୧.୮କୁ ହ୍ରାସ କରି ନିରନ୍ତର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଲକ୍ଷ୍ୟ (SDG) ହାସଲ କରିପାରିଛି ।

**ସୁସ୍ଥ ଓଡ଼ିଶା, ସୁଖୀ ଓଡ଼ିଶା**

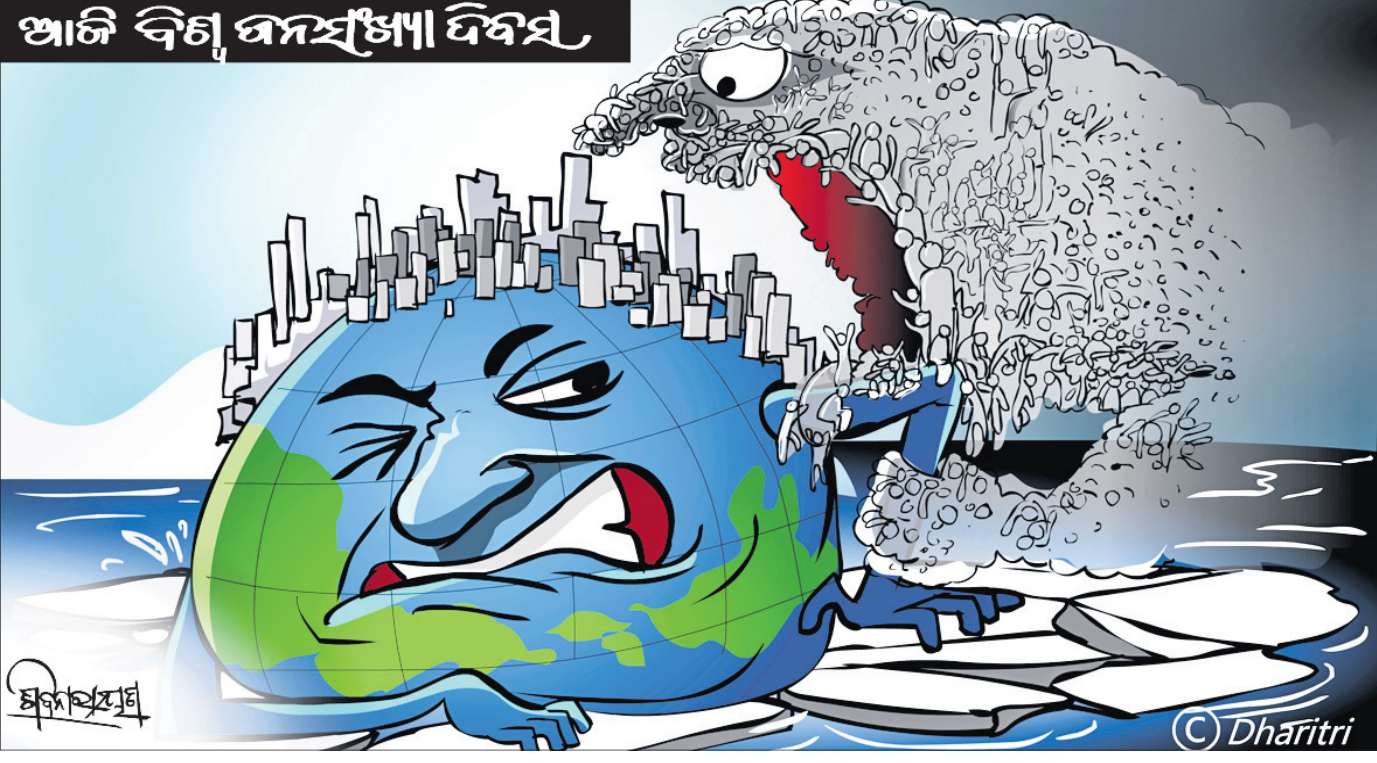
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା

@samsodisha  
 @SOFODisha  
<http://www.health.odisha.gov.in>

OIPR-10003/13/0080/2324



ଆଜି ବିଶ୍ୱ ନିର୍ମୂଳ୍ୟା ଦିବସ



ମାନସିକ ତାପରୁ ଝାଡ଼େଶ୍ୱର କଲେଜ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

କଲେଜ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ଦାୟାକଲେ ପରିବାର ଲୋକେ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୦।୭ (ମାନସ ବିଶ୍ୱାଳ) ଉତ୍କଳ ଭବିଷ୍ୟତ ଓ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଗାଇଦେବାର ପ୍ରଚାରଣ ଦେଖାଇ ଏକେଶ୍ୱର ମାଧ୍ୟମରେ ଆତମିକତା କରାଉଥିବା ଝାଡ଼େଶ୍ୱର ମୁକ୍ତ ୨ ବିଜ୍ଞାନ କଲେଜରେ ଜଣେ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସହେତଜନକ ମୃତ୍ୟୁକୁ ନେଇ ଏବେ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା ପୃଷ୍ଠି ହୋଇଛି।



ଓଡ଼ିଆ ଛାତ୍ରୀ ଝାଡ଼େଶ୍ୱର ମୁକ୍ତ ୨ ବିଜ୍ଞାନ କଲେଜରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ବେଳେ ଝାଡ଼େଶ୍ୱର ମୁକ୍ତ ୨ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ଓଡ଼ିଆ ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଏବେ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା ପୃଷ୍ଠି ହୋଇଛି। କଲେଜ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱହୀନତା ଓ ମାତୃତ୍ୱ ଅନୁଭବରେ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇ ମାନସିକ ଭାବସାମ୍ୟ ହରାଇ ଛାତ୍ରୀ ଜଣକ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥିବା ପରିବାର ଲୋକେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି।

ଓଡ଼ିଆ ଛାତ୍ରୀ ଝାଡ଼େଶ୍ୱର ମୁକ୍ତ ୨ ବିଜ୍ଞାନ କଲେଜରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ବେଳେ ଝାଡ଼େଶ୍ୱର ମୁକ୍ତ ୨ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ଓଡ଼ିଆ ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଏବେ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା ପୃଷ୍ଠି ହୋଇଛି। କଲେଜ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱହୀନତା ଓ ମାତୃତ୍ୱ ଅନୁଭବରେ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇ ମାନସିକ ଭାବସାମ୍ୟ ହରାଇ ଛାତ୍ରୀ ଜଣକ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥିବା ପରିବାର ଲୋକେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି।



ସମାକ୍ଷା ମହାନ୍ତି

ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟ କ୍ରମରେ ପଢ଼ିବା ପରେ ଘରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ। ଉକ୍ତ କଲେଜରେ ରହିବା, ଖାଇବା, ଭଲ ବ୍ୟବହାର ସହ ଉତ୍ତମ ପାଠପଢ଼ା ହେଉଥିବା କହି ଓଡ଼ିଆ ଆତ୍ମିକତା କରିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଥିଲେ। ଓଡ଼ିଆ ୫୦୪ ନମ୍ବର ରଖି ଦଶମ ପାଠ୍ୟ କ୍ରମରେ ଉତ୍କଳ ଭବିଷ୍ୟତ ଆଶାରେ ଉକ୍ତ କଲେଜରେ ନାମ ଲେଖାଇଥିଲେ।

ଶୈବପୀଠରେ କାଉଡ଼ିଆଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

ଦେବଗଡ଼, ୧୦।୭(ଶଶାଙ୍କ ଶେଖର ଝାଙ୍କର) କଳାଭିଷେକ ଲାଗି ଦେବଗଡ଼ସ୍ଥିତ ଶୈବପୀଠ ଅବସ୍ଥାରେ ଯୋମବାର ସକାଳେ ଜଣେ ବୋଲିଭାଙ୍ଗି (କାଉଡ଼ିଆ)ଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେ ହେଲେ ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଡିଆମାଳ ବ୍ଲକ୍ କୁଟୁମ୍ବରଗୋଲା ଥାନା ଦେଓଝରଣା ଗ୍ରାମର ବିକ୍ରିତ ବେହେରା(୪୫)।

ବକ୍ରପାତ ନେଲା ୪ ଜୀବନ

ବୋରିଗୁମ୍ମା, (ବିଜୟ ନାୟକ), ବର୍ଷାପାଳ, ୧୦।୭(ଉପେନ୍ଦ୍ର ରାଉତ) କୋରାପୁଟ ଓ ଅନୁଗୋଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ଯୋମବାର ବର୍ଷା ବେଳେ ବକ୍ରପାତ ଘଟି ୪ ଜଣଙ୍କ ଜୀବନ ଯାଇଛି। କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲା ବୋରିଗୁମ୍ମାରେ ବାଷ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ମା' ଓ ପୁଅଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଅନୁଗୋଳ ଜିଲ୍ଲା ନାଲକୋ ଥାନା ଖୁରୁବତୀ ଏବଂ ମୁକ୍ତ ୨ରେ ପଢୁଥିବା ପୁଅ ବାପକ (୨୦)ଙ୍କୁ ନେଇ ଜମିରେ ବାଷ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ।

- କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲା ବୋରିଗୁମ୍ମାରେ ମା' ପୁଅ
ଅନୁଗୋଳ ଜିଲ୍ଲା ନାଲକୋ ଅଞ୍ଚଳରେ ୨ ମହିଳା ମୃତ

ଅଭିଜିତଙ୍କୁ ମାରାଥନ୍ ଜେରାକଲା ଏନ୍‌ଆଇଏ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୭(ସତ୍ୟଜିତ ରାଉତ)



ଅଭିଜିତ ସମ୍ପଦ କମ୍ପୁରେ

ପାକିସ୍ତାନୀୟ ଲୋକସେବା ସଂସ୍ଥା ଲେଖକ ସତ୍ୟଜିତ (ଏ.ଆଇ.ଏ.ଏ.)ର ଏକେଶ୍ୱର ଓଡ଼ିଶା ଶେୟାରି' ମାମଲାରେ ଏକ୍ସଟ୍ରାଜଡ୍ ଅଧିକ ଖୋଳତାଡ଼ କାରି ରଖିଛି। ଗୋଟିଏ ଶେୟାରି' ମାମଲାରେ ଏକ୍ସଟ୍ରାଜଡ୍ ଅଧିକ ଖୋଳତାଡ଼ କାରି ରଖିଛି। ଗୋଟିଏ ଶେୟାରି' ମାମଲାରେ ଏକ୍ସଟ୍ରାଜଡ୍ ଅଧିକ ଖୋଳତାଡ଼ କାରି ରଖିଛି।

ଓଡ଼ିଶାରୁ ଆଇଏସ୍‌ଆଇକୁ ଓଡ଼ିଶା ଶେୟାରି' ମାମଲା

- ହନିପ୍ତାପ କୁଇଜ୍ ନୁର୍
ଫାତିମାଙ୍କ ଲିଙ୍କକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା
ଆର୍ଥିକ ତଥ୍ୟ ପାଇଁ
ଫାଇନାନ୍ସିଆଲ୍ ଇଣ୍ଡିକେଟର
ୟୁନିଟ୍‌ସ୍ ଏକ୍ସଟ୍ରାଜଡ୍ ଚିଠି
ଆଜି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ଚ୍ଚିତା
ରିମାଣ୍ଡ ଅବଧି

ଅଲ୍ଲୋଚନା ଯାଏ ଡେକ୍ଲାରାସନ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୭(ଅଭିଜିତ ଦାସ) ରାଜ୍ୟରେ ଏବେ ଡେକ୍ଲାରାସନ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ମୌଜୁମା ପରେ ୧୬ ଜିଲ୍ଲାରେ ଡେକ୍ଲାରାସନ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲା ଶୀର୍ଷରେ ରହିଛି।

ସମୟରେ ଡେକ୍ଲାରାସନ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ମୌଜୁମା ପରେ ୧୬ ଜିଲ୍ଲାରେ ଡେକ୍ଲାରାସନ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲା ଶୀର୍ଷରେ ରହିଛି। ସମୟରେ ଡେକ୍ଲାରାସନ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି।

ଆଖି ଧରିଲେ ସ୍କୁଲ ନ ଯିବାକୁ ପରାମର୍ଶ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୭(ଅଭିଜିତ ଦାସ)

ବର୍ଷ ଆରମ୍ଭରୁ ଡେକ୍ଲାରାସନ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ମୌଜୁମା ପରେ ୧୬ ଜିଲ୍ଲାରେ ଡେକ୍ଲାରାସନ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲା ଶୀର୍ଷରେ ରହିଛି। ସମୟରେ ଡେକ୍ଲାରାସନ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି।

ପାର୍ଶ୍ୱବର୍ତ୍ତୀକା ଜାରିକଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ

ଆଖି ଧରିବା ସମୟରେ ନିଜ ଚକ୍ଷୁମାନୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସଫା କରନ୍ତୁ। ସୁକ୍ଷ୍ମା ପୂର୍ଣ୍ଣ, ପୋଖରୀ ଆଦିର ସଫା କରନ୍ତୁ।

ଆଖି ଧରିବା ପରିଷ୍କାର କପଡ଼ାକୁ ଉତ୍ତମ ପାଣିରେ ପକାଇ ଆଖିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇବା ସହ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଆଖିରେ କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

Advertisement for Reserve Bank of India (RBI) featuring a portrait of a man and text about digital banking services. The text includes: 'ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ - ସମନ୍ୱିତ ଲୋକପାଳ ଯୋଜନା', 'ଆରବିଆଇ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ସଂସ୍ଥା ବିଭାଗରେ ଅଭିଯୋଗ ନିବାରଣ ଏକକ ସୂଚିଆ', '30 ଦିନ ଭିତରେ ଅଭିଯୋଗର ସମାଧାନ ନ ହେବା କିମ୍ବା ଆରବିଆଇ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ବ୍ୟାଙ୍କ/ଏନବିଏସପି/କ୍ରେଡିଟ ଇନଫରମେସନ କମ୍ପାନୀ/ପେମେଣ୍ଟ ସିଷ୍ଟମ ଅଣ୍ଡଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସନ୍ତୋଷଜନକ ସମାଧାନ ନ ହେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ଏହାର ଅଭିଯୋଗ ଆରବିଆଇ (ଓସୁତସମାଧାନ) ଲୋକପାଳଙ୍କ ନିକଟରେ ଦାଏର କରିପାରିବେ', 'ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ 14448 ଅଭିଯୋଗ ଦାଏର କରିବା ପାଇଁ https://cms.rbi.org.in କୁ ଯାଆନ୍ତୁ', 'ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ https://rbikehtahai.rbi.org.in/ କୁ ଯାଆନ୍ତୁ ଫିଡ୍‌ବ୍ୟାକ୍ ପାଇଁ rbikehtahai@rbi.org.in କୁ ଯାଆନ୍ତୁ', 'ଭାରତୀୟ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ RESERVE BANK OF INDIA www.rbi.org.in'













# ଆଖୁଧରା

## ପିଲାଙ୍କ କନ୍ଦିତେ ସୁକ୍ଷ୍ମଚିକିତ୍ସା



ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେବ ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆଖୁଧରା ରୋଗ ବ୍ୟାପିଛି। ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଏହା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଯଦିଓ ଏହା ସବୁବର୍ଗଙ୍କ ଠାରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଛି, ହେଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ସବୁଠୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛନ୍ତି ଛୁଟି ଛୁଟି ପିଲାମାନେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ନା କେବଳ ସେମାନେ କଷ୍ଟ ପାଇଛନ୍ତି ବରଂ ସେମାନଙ୍କ ସ୍କୁଲ ଯିବା, ପାଠ ପଢ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦିରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାଧାତ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଶିଶୁକୁ ହେବା ମାତ୍ରେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଛି। ଏହି ଆଖୁଧରା ରୋଗ କ'ଣ ଏବଂ ଏହା କିପରି ବ୍ୟାପିଥାଏ ଜାଣିବା ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

**କାରଣ:** ଆଖୁ ୨ ପ୍ରକାର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱ ଏବଂ ତୋଳାକୁ ବାହ୍ୟ ଧୂଳିମଳି ଏବଂ ଜୀବାଣୁଠାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ପରଦା ଆବୃତ କରି ରଖିଛି, ଯାହାକୁ କଞ୍ଚୁକିଆ କୁହାଯାଏ। କେବେ କେବେ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ, କେମିକାଲ, ଗ୍ୟାସ୍, ଆତ୍ମାତ, ପୋକ ପତ୍ତୀ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରୀ ଆଲୋକ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ। ଆଉ ଏଥିରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ରୋଗକୁ କଞ୍ଚୁକିଆ ଭାବେ ବା ଆଖୁଧରା ରୋଗ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ।

**ଆଖୁଧରା ରୋଗ ବର୍ତ୍ତମାନ ଚାରିଆଡ଼େ ବ୍ୟାପିବାରେ ଲାଗିଛି। ଯେଉଁଥିରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ି ନାହାନ୍ତି ପିଲାମାନେ। ସ୍କୁଲ, ରୁଷ୍ଟ ଲାଗି ବାହାରକୁ ଯିବା ବେଳେ ପୂର୍ବରୁ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କୌଣସି ପିଲା କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ତେବେ ଏମିତି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଲାଗି ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ...**

ତନ୍ତ୍ରର ଧମନି ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ।  
**କିପରି ବ୍ୟାପେ:** ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟାପୁଥିବା ଆଖୁଧରା ରୋଗ ଭୂତାଣୁ(ଆଡେନୋ ଭାଇରସ୍) ଜନିତ। ଏହା ଏକ ମାରାତ୍ମକ ଡିଆରୋଗ ଯାହାର ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରତିଷେଧକ ଭଳି। ଏହା ସ୍ପର୍ଶ ଓ ରୋଗୀର ବ୍ୟବହାରୀ ବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ। ଏହି ଭୂତାଣୁ ବାହାରେ ୧୦ ଦିନରୁ ୧ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିଥାଏ। ଏହା ରୋଗୀର ଲାଳ, କଫ, ଛିକି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାପିଥାଏ। ଆଖୁଧରା ରୋଗୀଠାରୁ ୨ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଛି।  
**ଚିକିତ୍ସା:** ଭୂତାଣୁଜନିତ ଆଖୁଧରା

### ସତର୍କତା

- ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପୁଥିବା ସ୍କୁଲରୁ ଫେରିବା ପରେ ସୁସ୍ଥ ପିଲାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ହାତ, ଗୋଡ଼ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇବା ସହ ପିନ୍ଧିଥିବା ଯୋଗ୍ୟକ ମଧ୍ୟ ସଫା କରନ୍ତୁ ଯେପରି ଅନ୍ୟ କାହାଠାରୁ ସଂକ୍ରମଣ ନ ହୁଏ। କେବଳ ପିଲା ନୁହେଁ ବଡ଼ମାନେ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣର ଶିକାର ନ ହେବାଲାଗି ସଫାପ୍ରତି ବିଶେଷ ସତର୍କ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ସେହିପରି ବାପା, ମାଆ କିମ୍ବା ପରିବାରର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ପିଲାଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ନ ଆସିବା ଭଲ।
- ଆଖୁଧରିଲେ ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ବାରମ୍ବାର ଆଖିରେ ହାତ ମାରନ୍ତି ଫଳରେ ଇନ୍ଦ୍ରପେକ୍ତନ ଭୟ ବଢ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ତାକୁ ହାତ ନ ମାରି ସଫା ରୁମାଲରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଧୋଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଆଇଡ୍ରପ୍ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ଯେଉଁ ଛୁଆକୁ ଆଖୁଧରା ରୋଗ ହୋଇଛି ହାତ ମାରନ୍ତି ଫଳରେ ଇନ୍ଦ୍ରପେକ୍ତନ ଭୟ ବଢ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ତାକୁ ହାତ ନ ମାରି ସଫା ରୁମାଲରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଧୋଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଆଇଡ୍ରପ୍ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ଯେଉଁ ଛୁଆକୁ ଆଖୁଧରା ରୋଗ ହୋଇଛି ହାତ ମାରନ୍ତି ଫଳରେ ଇନ୍ଦ୍ରପେକ୍ତନ ଭୟ ବଢ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ତାକୁ ହାତ ନ ମାରି ସଫା ରୁମାଲରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଧୋଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଆଇଡ୍ରପ୍ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।



ଯେଉଁ ଛୁଆକୁ ଆଖୁଧରା ରୋଗ ହୋଇଛି ହାତ ମାରନ୍ତି ଫଳରେ ଇନ୍ଦ୍ରପେକ୍ତନ ଭୟ ବଢ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ତାକୁ ହାତ ନ ମାରି ସଫା ରୁମାଲରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଧୋଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଆଇଡ୍ରପ୍ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।



### ଏମିତି ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଶାଢ଼ି

ଶାଢ଼ି ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀକୁ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ମାନେ। ହେଲେ କେଉଁ ଶାଢ଼ିକୁ କିପରି ପିନ୍ଧିଲେ ଅଧିକ ଆଇକ୍ୟାଟି ଭୁଲ୍ ମିଳିବ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଆପଣାକୁ ଏହି ଚିନ୍ତା ...



— କୌଣସି ପାର୍ଟି କିମ୍ବା ଫଙ୍କସନକୁ ଯିବାର ଥିଲେ ଫ୍ୟାସି ସିପନ୍, ଜକେଟ୍, ଭେଲଭେଟ୍, ନେଟ୍ ଭଳି ଶାଢ଼ିକୁ ଆପଣ ଲେହେଙ୍ଗା ଖାଇଲେ ପିନ୍ଧିପାରିବେ। ଷ୍ଟୋନ୍ ଓ ଖୁଲ୍ ହେଉ ବର୍ତ୍ତର ଶାଢ଼ିରେ ଏପରି ପିନ୍ଧିଲେ ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର ଲାଗିଥାଏ। ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଲେହେଙ୍ଗା ଖାଇଲେ ଶାଢ଼ି ମଧ୍ୟ କଣି ପିନ୍ଧିପାରିବେ।

— ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ହ୍ୟାଣ୍ଡଲୁମ୍ କିମ୍ବା କଟନ ବର୍ତ୍ତର ଥିବା ଶାଢ଼ି ପସନ୍ଦ ତେବେ ଏହାକୁ ବଙ୍ଗାଳି ଖାଇଲେ ପିନ୍ଧିଲେ ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର ଲାଗିବେ। ବିଶେଷକରି ସ୍ମାଇଲ୍, ମାଠା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଲାଲ୍ କଲର ବଡ଼ି ସହ ଡିପ୍ କଲର ବର୍ତ୍ତର ଥିବା ଶାଢ଼ିକୁ ଏପରି ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଆଗ୍ରାକୁ ଲାଗିବେ।

— ହେଲି ଏବଂ କଣ୍ଟ୍ରାଷ୍ଟ ବର୍ତ୍ତର ଥିବା ପାଟଶାଢ଼ିକୁ ମରାଠୀ ଖାଇଲେ ପିନ୍ଧିଲେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଖୁଲ୍ଲିମିଶ୍ ମଧ୍ୟ ଲାଗିଥାଏ। ତେବେ ଏହା ସହ ଏଲ୍‌ବୋ ଲେଙ୍ଗ କିମ୍ବା ୩/୪ ଲେଙ୍ଗ ଲାଭକ୍ତ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ।

— ବର୍ତ୍ତମାନ ମରମେଡ୍ ବା କକପରା ଡିଜାଇନ୍‌ର ଶାଢ଼ି ମଧ୍ୟ ମାର୍କେଟ୍‌ରେ ମିଳୁଛି। ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଡିଫରେଣ୍ଟ ଲୁକ୍ ପାଇବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରାଏ କରିପାରିବେ।

— କୌଣସି କର୍ପୋରେଟ୍ ମିଟିଂ କିମ୍ବା ଅଫିସ୍‌ଆଲ୍ ମିଟିଂକୁ ଯାଉଥିଲେ କମ୍, ପାଟ, ମାଠା ଭଳି ଗ୍ରାଡ଼ିଶନାଲ୍ ଶାଢ଼ିକୁ ପ୍ରିଫର କରି ଅବା ଓ୍ୱାନ୍ ପିନ୍ କରି ପିନ୍ଧିଲେ ସ୍ମାର୍ଟ ଲାଗିବେ। ମନେରଖନ୍ତୁ ସାଇଜ୍ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ ପତଳା ପ୍ରିଫର କରି ପିନ୍ଧିଲେ ବେଶି ଭଲ ଲାଗିବ।



— ଡା. ନରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ  
ଡା. ଅପିତା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

### ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ୁଥିଲେ...

ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଶୈଳୀ, ଅସୁକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଭଳି କେତେକ କାରଣ ପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ହାଇପରଟେନ୍ସନ ବା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ହେଲେ କେତୋଟି କଥା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେଲେ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହଜ ହୋଇପାରିବ...



- କଙ୍କପୁଡ଼, ଫାଷ୍ଟପୁଡ଼, ପ୍ୟାକେଜ୍ଡ କିମ୍ବା ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ୍ ଫୁଡ୍ ସହ ଚର୍ବିକାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ବର୍ତ୍ତମାନ ସଜାବୁ ଆଗ୍ରହୀ ହେଉଛନ୍ତି। ହେଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ମଦବହୁଳତା ବଢ଼ିବା ସହ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ସେହିପରି ଅଧିକ ଲୁଣକାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଆଚାର, ଶୁଖିଆ ଖାଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ବି ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ତେଣୁ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବା ଲାଗି ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କମ୍ କରନ୍ତୁ।
- ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଅଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଅଂଶ ଜମାହୋଇ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଛି; ଯାହାକି ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ଘରେ ହେଉ କିମ୍ବା ଜିମ୍‌ରେ କିଛି ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ ଆଦି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।
- ଆର୍ଥିକ, ପାରିବାରିକ ସହ ଜର୍ଦ୍ଧ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ କାରଣକୁ ନେଇ ମାନସିକ ଚାପରେ ରହୁଥିବା ମହିଳାମାନେ ହାଇପରଟେନ୍ସନର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ଜାଣିବା ସହ ମନ ଖୁସି ଏବଂ ଅସାଧ୍ୟତା ରଖିଲେ ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବ।
- ଧୂମପାନ ଏବଂ ଆଲକହଲ ଭଳି ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ବି କେତେକ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ହାଇପରଟେନ୍ସନ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଅନ୍ୟତମ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ତେଣୁ ମଜାମତ୍ରି ଆଇରେ ଏଭଳି ବଦଭ୍ୟାସକୁ ଆଦୌ ଆପଣାନ୍ତୁ ନାହିଁ।

## ତୁଟାର ଗ୍ଲୋ ବଡ଼ାଏ ଚିନାବାଦାମ

ବିଭିନ୍ନ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନାବାଦାମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ବେଶ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି କିପରି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉପଚାର କରିପାରିବେ ଜାଣିବାକୁ କେତୋଟି ସହଜ ଉପାୟ...



- ଆଖି ତଳ କଳାଦାଗ, ଆଖି କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦୂରକରିବା ଲାଗି ଚିନାବାଦାମ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ। ଏଥିରେ ଥିବା ଅଧିକ ପରିମାଣର ଓମେଗା ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଆଖିପତା ଉପରେ ଏହାର ତେଲ ଲଗାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ମସାକ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ଦିନ ଯାକ ଚାପକୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତିମିଳେ।
- ବାବାମରେ ଭିଗାମିନ୍-ଇ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଚର୍ମକୁ

ପୋଷଣ ଯୋଗାଇବା ସହ ନରମ ଏବଂ ଚିକ୍ନି ରଖିଥାଏ। ଏହାର ତେଲ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଯୋଗୁ ହେଉଥିବା 'ସ୍ୟାନ୍' ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦୂରହୋଇଥାଏ। ଏହା ଚର୍ମକୁ ବ୍ରଣମୁକ୍ତ ରଖି କୋମଳତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ।

- ଏଥିରେ ଆର୍ବି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଡ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରର ଚର୍ମକ ବଢ଼ାଇଥାଏ। ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ମସାକ କରିବା ପାଇଁ ଚିନାବାଦାମ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ପୁଷ୍ଟିକର ତେଲ ଶୋଷଣ କରିପାରେ। ବିଶେଷକରି କେଶ ମୂଳରେ ଏହି ତେଲ ମସାକ କରିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଭଲ ହେବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଲମ୍ବା ଏବଂ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା କେଶ ପାଚିବା, ଝଡ଼ିବା, ଫାଟିବା ଆଦି ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ।

### ଖାଦ୍ୟରୁଟି ପ୍ୟାକେଜ୍ ଜାମ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ପାଚିଲା ଆୟରସ ୨ କପ୍, ଚିନି ଅଧା କପ୍ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁରସ ୧ ଚାମଚ।  
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ରୁଲ୍‌ରେ ନନ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ୟାନ୍ ବସାନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଆୟରସ, ଚିନି ଏବଂ ଲେମ୍ବୁରସ ପକାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭୋଜାନ୍ତୁ। ୨୦-୨୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣ ଧୀରେ ଅଠାଳିଆ ହୋଇଗଲେ ଗାୟା ବନ୍ଦକରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା କରିବା ପରେ ଏୟାର ଟାଉଟ୍ ବୋତଲରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ଜାମ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କେମିକାଲ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର। ଏହାକୁ ଆପଣ ଟ୍ରିକ୍‌ରେ ରଖି ୧୦-୧୨ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇପାରିବେ।











# ପୁରୁଷପ୍ରାଧାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ସୋପିଆ

## ଲକ୍ଷ୍ୟ ସେନ୍ ଜିତିଲେ କାନାଡ଼ା ଓପନ

ରେସିଂ ଅବା ଗ୍ରୀ ପ୍ରୀ କଥା ଯେତେବେଳେ ଉଠେ ସେତେବେଳେ ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ନାମ ଆସିଥାଏ। ମାଲକେଲ ସୁମାକର, ସେବାଷ୍ଟିଆନ୍ ଭେଡେଲ, ଲୁକ୍ସ ହାଲିଲିଫେରଙ୍କ ପରି ଖେଳାଳି ରେସିଂ ସ୍ତରରେ ନିଜର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି। ରେସିଂ ଯେଉଁ କ୍ରୀଡ଼ାରେ କେବଳ ଖିଲ୍ ନୁହେଁ ବରଂ ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ଏକ ଅଭିନ ଅଙ୍ଗ, ସେଠାରେ କେବଳ ପୁରୁଷଙ୍କ ବାଜିମାତ ରହିଛି। ମାତ୍ର ଏହି ଧାରାକୁ ଭୁଲି ପ୍ରମାଣିତ କରିବା ସହିତ ପ୍ରଥମ ମହିଳା ଭାବରେ ଫର୍ମୁଲା-୩ ରେସ୍‌ରେ ପଏଣ୍ଟ ଜିତିବାର ସୋପିଆ ସ୍ନୋରେସ୍‌ ମାତ୍ର ୨୨ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସୋପିଆ ସେଇ କାରଣମାତ୍ର କରିଛନ୍ତି ତାହା ଜାଣିବା ବସ୍ତୁରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିବ। ରେସିଂ ଟ୍ରାକ୍‌ରେ ତଥା ରେସିଂ ଟ୍ରାକ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୋପିଆଙ୍କ ଯାତ୍ରା ଉପରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତି...



ସୋପିଆ ସ୍ନୋରେସ୍

**ମୋଟର ସ୍ପୋର୍ଟ୍ସ** ଜିତିବାସର କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ମାଲକେଲ ସୁମାକରଙ୍କ ଦେଶ ଜର୍ମାନୀରେ ସୋପିଆଙ୍କ ଜନ୍ମ ସ୍ଥଳ କରାଯାଇ ଆଦର୍ଶ ମାନ୍ୟତା ଏହି ମହିଳା ଜଗତ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ରେସିଂ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ଥିଲେ। ମୋଟର ସ୍ପୋର୍ଟ୍ସ ବ୍ୟତୀତ କାର୍ଟିଂ ଓ ସିଏ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସେ ଆକର୍ଷିତ ଥିଲେ। ତେବେ ରେସିଂର ସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ଥିବା ଦୃଢ଼ତା ହିଁ ସୋପିଆଙ୍କ ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ନିଆରା

ପରିଚୟ। ୨୦୧୭ରେ ଏକ ଭୟଙ୍କର ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଆଉଥରେ ରେସିଂ ଟ୍ରାକ୍‌କୁ ଫେରିବା ନେଇ ମଧ୍ୟ ସନ୍ଦେହ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା। ତେବେ ସମସ୍ତ ଆକଳନକୁ ଭୁଲି ପ୍ରମାଣିତ କରି ୨୦୨୦ରେ ଓଲ୍ଡି କମ୍ପ୍ୟାକ୍ଟ ଅଫ୍ ଦ ଇଉରର ଆଡ଼ାଡ଼ ହାସଲ କରିଥିବା ବେଳେ ସମାନ ବର୍ଷରେ ଲୋରିଅସ ଷ୍ଟୋର୍ଟ୍ସ ଆଡ଼ାଡ଼ରେ ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଥିଲେ। ୨୦୦୪ରେ ମାତ୍ର ୬ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସୋପିଆ ପ୍ରଥମେ କାର୍ଟିଂ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ୨୦୦୮-୧୪ ମଧ୍ୟରେ ଯୁରୋପିଆନ୍ କାର୍ଟିଂ ଫର୍ମୁଲାର ବିଭିନ୍ନ ଦୂର୍ଗମେଣ୍ଟ ଜିତିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ସୋପିଆ। ଏପରି କି କାର୍ଟିଂରେ ଗାମ୍ଭୀର୍ଯ୍ୟ ରେସ୍ ଫୁଲ୍ ବନ୍ଦ ପକ୍ଷରୁ ୨୦୧୦ରେ ତାଙ୍କୁ ଖାବ୍ କରାଯାଇଥିଲା। ୨୦୧୪ରେ ଜିନେଟା କୁନିୟର ରେସିଂ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲେ। ସର୍ବନିମ୍ନ ଖେଳାଳି ଭାବରେ ଏହି ରେସ୍ ଜିତିଥିଲେ ସୋପିଆ। କ୍ରମାଗତ ଦୁଇ ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଟି ପୋଡିୟମ ପିନିଷ କରିବା ପରେ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା କାରଣରୁ ଅଧାରୁ ଏହି ରେସ୍ ଛାଡ଼ିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ।

**ଫର୍ମୁଲା-୪**  
୨୦୧୬ରେ ସୋପିଆ ଫର୍ମୁଲା-୪ରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଥିଲେ। ମୋଟୋପାର୍କ କମ୍ପାନୀ ତାଙ୍କୁ ରେସିଂର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ସେ ୯୯ ନମ୍ବର କାରରେ ରେସ୍ କରୁଥିଲେ। କାର୍‌ର ନାମ

ସୁଗୋରହିଥିବା ବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସେନେ ହିଁ ସେ ପୋଡିୟମ ପିନିଷ କରିବାର ନିକଟତର ଥିଲେ। ତେବେ ଫଇଫିଫୁ ଏକ କାର୍‌ ଧକା ଦେବା ପରେ ସେ ପଞ୍ଚମ ସ୍ଥାନରେ ରେସ୍ ଶେଷ କରିଥିଲେ। ଏହାର ଦୁଇଟି ରେସ୍ ପରେ ପୋଡିୟମ ପିନିଷ କରିବାର ସୌଭାଗ୍ୟ ହାସଲ କରିଥିଲେ ସୋପିଆ। ପ୍ରଥମ ମହିଳା ଭାବରେ ସେ ଏଭଳି କାର୍ତିମାନ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ।

**ଆହତ ଓ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ**  
୨୦୧୬ ମସିହାରେ ସୋପିଆ ଏକ ଭୟଙ୍କର ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲେ। ମନାଉ ରେସ୍‌ରେ ତାଙ୍କ କାର୍‌ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ସହିତ ତାଙ୍କ ମେଡିକାଲ ଟିମ୍‌ ଆଘାତ ଲାଗିଥିଲା। ଆଘାତର ମାତ୍ରା ଏତେ ଅଧିକ ଥିଲା ଯେ ସୋପିଆଙ୍କୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲେ। ସର୍ବନିମ୍ନ ଖେଳାଳି ଭାବରେ ଏହି ରେସ୍ ଜିତିଥିଲେ ସୋପିଆ। କ୍ରମାଗତ ଦୁଇ ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଟି ପୋଡିୟମ ପିନିଷ କରିବା ପରେ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା କାରଣରୁ ଅଧାରୁ ଏହି ରେସ୍ ଛାଡ଼ିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ।



ପୁରସ୍କାର ସହ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସେନ୍

**କାଲଗାରୀ, ୧୦୭(ପି.ଟି.)**  
ଆଉଷ୍ଟ୍ରିଆର ସ୍ପାର୍ଟ୍‌ସ୍‌ ଖେଳାଳି ଲକ୍ଷ୍ୟ ସେନ୍ କାନାଡ଼ା ଓପନ ବିଡେଲ୍‌-ଏଫ୍‌ ସୁପର୍‌ ୫୦୦ ଟାଇଟଲ୍‌ ବିଜୟୀ ହୋଇଛନ୍ତି। ବିଭିନ୍ନ ବିଜୟୀ ରାଜିତ ହୋଇଥିଲେ। ବିଶ୍ୱ ମାନ୍ୟତାର ୧୦ ନମ୍ବର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସେନ୍ ଡିଏକ୍‌ ପ୍ରଥମ ସେନରେ ୬-୨ର ପଛୁଆ ରହିଥିଲେ। ତେବେ ପରାସ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଇଣ୍ଡିଆନ ଓପନ ପରେ ପରାସ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ସେନ୍। ତେବେ ଗାଲ୍‌ ଟାଇଟଲ୍‌ ଆଗକୁ ଅଲମ୍‌ପିକ୍‌ ଯୋଗ୍ୟତା ଗାମ୍ଭୀର୍ଯ୍ୟ ରାଜନୀତି ଲି ଶି ଫେଜ୍‌କୁ ୨୧-୧୮ ଓ ୨୨-୨୦ର ସିଧାସଳଖ ସେନରେ ପରାସ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ଇଣ୍ଡିଆନ ଓପନ ପରେ ସେନରେ ପ୍ରାୟ ୬ ମାସ ଧରି ସେ ଶାନ୍ତାଶାନ୍ତା ରହିଥିଲେ। ତେବେ ଦୃଢ଼ ନିରାଶଙ୍କ ସହିତ ପୁନର୍ବାର ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିଥିଲେ। ୨୦୧୮-୨୦୨୦ ଯାଏ ଫର୍ମୁଲା-୪ରେ ରେସିଂ କରିବା ସହିତ ୨୦୨୦ରେ ଫର୍ମୁଲା-୩ରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ଫର୍ମୁଲା-୩ ରେସ୍‌ରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ପ୍ରଥମ ମହିଳା ଭାବରେ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି। ଆଗାମୀ ଦିନରେ ସେ ଫର୍ମୁଲା ଓଲ୍ଡି ରେସ୍‌ରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି।

# ରିକର୍ଡରେ ସ୍ପର୍ଷ ଜିତିବାରେ ସାଲୁଜେ ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ



ସ୍ପର୍ଷ ପଦକ ସହ ପାର୍ଥ ସାଲୁଜେ(ମଝି)।

ସହ ଅଭିଯାନ ଶେଷ କରିଛି। ମହାଉତ୍ସବର ସମାପନ ବାସିନ୍ଦା ଏହି ୧୯ ବର୍ଷୀୟ ତୀରକାଳ ୨୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ପୁରୁଷ ରିକର୍ଡ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଫାଇନାଲରେ ୬ମ ସିଡ୍ ତଥା କୋରିଆନ୍ ସକ୍ସ ଇନ୍‌ଟୁରୁକୁ ଏକ ୪ ସେଟ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ସଫଳତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ରେକର୍ଡରେ ୭-୩ (୨୬-୨୬, ୨୫-୨୮, ୨୮-୨୬, ୨୯-୨୬, ୨୮-୨୬)ରେ ହରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି। ଭାରତ ଅଧିକାରୀ ମଧ୍ୟ ୨୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ରିକର୍ଡ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଭାଗରେ ଏକ ତ୍ରୋଜି ପଦକ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି। ଭବ କୋରି ୭-୧ (୨୮-୨୫, ୨୬-୨୬, ୨୯-୨୫, ୩୦-୨୬)ରେ ଗାଲିନି ଗାଲିପେର ପୁ ବିନ୍ଦୁ ହୁଏଁ ହରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏହି ଗାମ୍ଭୀର୍ଯ୍ୟରେ ପରେ ଭାରତ ୬ ସ୍ପର୍ଷ ଗୋଟିଏ ରୌପ୍ୟ ଓ ୪ ତ୍ରୋଜି ପଦକ ହାସଲ କରିପାରିଛି। ମୋଟ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରଦ୍ଧାରେ ସାଲୁଜେ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ସୁନାଯୋଗୀ, ସାଲୁଜେ ଜଣେ ସେକ୍ସାଗା ସୁଲ୍‌ ଇଲିଗ୍‌ ଶିଖରଙ୍କ ପୁତ୍ର ସହାନୀ କୋଟ୍ ପ୍ରବାଶ ସାହେ ୨୦୧୮-୧୯ରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତିଭାକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିଥିଲେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ପ୍ରଥମ ପୁରୁଷ

ତୀରକାଳ ଭାବେ ଜଣେ ଯୁବ ବିଶ୍ୱ ଗାମ୍ଭୀର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପାରିଛନ୍ତି। ସାହେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତିଭା ଚିହ୍ନିତ କରିବା ପରେ ସାଲୁଜେ ସୋନିପିତୃତ୍ୱର ସାଧକ ସେକ୍ସରରେ ରାମ୍ ଅଭେଶଙ୍କ ଆଧାନରେ ତାଲିମ ନେଉଥିଲେ। ମହିଳା ରିକର୍ଡ ବିଭାଗରେ ଦୀପିକା କୁମାରୀ ୨୦୦୯ ଓ ୨୦୧୧ରେ କ୍ୟାଡେଟ ଓ ଯୁବ ଗାମ୍ଭୀର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ। ପରେ ଏହି ସଫଳତା ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ୨୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ରିକର୍ଡ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଭାଗରେ ଏକ ତ୍ରୋଜି ପଦକ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି। ଭବ କୋରି ୭-୧ (୨୮-୨୫, ୨୬-୨୬, ୨୯-୨୫, ୩୦-୨୬)ରେ ଗାଲିନି ଗାଲିପେର ପୁ ବିନ୍ଦୁ ହୁଏଁ ହରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏହି ଗାମ୍ଭୀର୍ଯ୍ୟରେ ପରେ ଭାରତ ୬ ସ୍ପର୍ଷ ଗୋଟିଏ ରୌପ୍ୟ ଓ ୪ ତ୍ରୋଜି ପଦକ ହାସଲ କରିପାରିଛି। ମୋଟ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରଦ୍ଧାରେ ସାଲୁଜେ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ସୁନାଯୋଗୀ, ସାଲୁଜେ ଜଣେ ସେକ୍ସାଗା ସୁଲ୍‌ ଇଲିଗ୍‌ ଶିଖରଙ୍କ ପୁତ୍ର ସହାନୀ କୋଟ୍ ପ୍ରବାଶ ସାହେ ୨୦୧୮-୧୯ରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତିଭାକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିଥିଲେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ପ୍ରଥମ ପୁରୁଷ

## ଲିଭି ନାସାରକୁ ଛୁରା ମାଡ଼

**ଫ୍ଲୋରିନ୍, ୧୦୭(ଏପି)**  
ଅଲମ୍‌ପିକ୍‌ ପଦକ ବିଜେତାଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ମହିଳା ଜିମ୍‌ସ୍‌କୁ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ଦେଇଥିବା ଅଭିଯୋଗରେ ଜେଲ ଦଣ୍ଡ ଭୋଗୁଥିବା କ୍ରୀଡ଼ା ଚଳାଚଳ ଲିଭି ନାସାରକୁ ଛୁରା ମାଡ଼ ହୋଇଛି। ଫ୍ଲୋରିନ୍‌ସ୍ଥିତ ଏକ ସଂଘୀୟ କର୍ମାଣ୍ଡାରେ ଏହା ଘଟିଛି। କ୍ରୀଡ଼ା ଚଳାଚଳ ସହ ବନ୍ଧା ପରେ ଜେଲ୍‌ ଜଣେ ଅନ୍ତେବାସୀ ତାଙ୍କୁ

## ନର୍ ଯେର୍ ଏସ୍‌ସି ଚାମ୍‌ପିୟନ୍



ପ୍ରତି ସହ ଚାମ୍‌ପିୟନ୍ ଦଳ।

**ଛୁରିରେ ଆକ୍ରମଣ** କରିଥିଲେ। ଜଣେ ଦେଖଣାହାରୀଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ ନାସାରଙ୍କ ପିଠି ଛାତିରେ ଘଣ୍ଟା ଆଘାତ ଲାଗିଛି। ତେବେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ଶୁଣି ରହିଛି। ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ ଚାଲିଛି। ଫେଡେରାଲ କୋର୍ଟ ଦ୍ୱାରା ବୋଷା ଜେଲଦଣ୍ଡ ଭୋଗୁଛନ୍ତି। ମିତ୍‌ଗାନ୍‌ ସ୍ତେର୍‌ ନିର୍ଯାତନା ଏବଂ ଇଣ୍ଡିଆନାପଲିସ୍‌ସ୍ଥିତ ଯୁଏଏସ୍‌ ଜିମ୍‌ସ୍‌କୁ ଠାରେ ଟ୍ରେନିଂ ବେଳେ ସେ ଆପରାଧମାନଙ୍କୁ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ଦେଇଥିବା ସମ୍ଭାବନା କରିଥିଲେ। ସମଗ୍ର ଯୌନ ଶୋଷଣର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ଆପରାଧମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛନ୍ତି ଅଲମ୍‌ପିକ୍‌ ସ୍ପର୍ଷ ବିଜେତା ସିମୋନ ବାଲ୍‌କୁ।

**ସିଦ୍ଧ ଏ ସାଇଲ୍‌ ଫୁଟ୍‌ସାଲ୍‌ ଚୁର୍ନାମେଣ୍ଟ୍‌**  
ଓଡ଼ିଶା ଫୁଟ୍‌ବଲ୍‌ କ୍ଲବ୍‌(ଏସ୍‌ଏସ୍‌) ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ସିଦ୍ଧ ଏ ସାଇଲ୍‌ ଫୁଟ୍‌ସାଲ୍‌ ଚୁର୍ନାମେଣ୍ଟ୍‌ରେ ଚାମ୍‌ପିୟନ ଆଖ୍ୟା ଅର୍ଜନ କରିଛି ନର୍ ଯେର୍ ଏସ୍‌ସି। ରିଲାଏନ୍‌ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍‌ ଓ ରୋଲ୍‌ନର୍‌ ଏସ୍‌ସି ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଏହି କଳୋନିରେ ଏହି ଚୁର୍ନାମେଣ୍ଟ୍‌ ଚଳାଇ ୭୬ ୯ ଡାକ୍‌ସ୍‌ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟକୁ ୩୨ ଦଳ ଏହି ଚୁର୍ନାମେଣ୍ଟ୍‌ରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ଫାଇନାଲ୍‌ ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ନର୍ ଯେର୍ ଏସ୍‌ସି ୩-୧

# ଫାଓ ଲିଗ୍‌: କିଶୋର କ୍ଲବ୍‌ ବିଜୟୀ

**କଟକ, ୧୦୭(ପୁସ୍ତକାଳ ପ୍ରସଙ୍ଗ)**  
ଭାରତୀୟ ଷ୍ଟିଡିମାନଙ୍କର ଅନୁଷ୍ଠିତ ଫାଓ ଲିଗ୍‌ର ସୋମବାର ଖେଳାଯାଇଥିବା ଏକ ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ କିଶୋର କ୍ଲବ୍‌ ୩-୧ ଗୋଲ୍‌ରେ ବିଜୟୀ ହୋଇଛନ୍ତି। ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ୩ୟ ମିନିଟ୍‌ରେ କିଶୋର କ୍ଲବ୍‌ ପକ୍ଷରୁ ଗୋପାଳ ଓଡ଼ାମ ଏକମାତ୍ର ଗୋଲ୍‌ ଦେଇଥିଲେ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କିଶୋର କ୍ଲବ୍‌ ପକ୍ଷରୁ ଅମର ଲାଜ୍‌, ପ୍ରଭାତ ଦଶପଥୀ, ଅଧିକତ

ବେହେରା ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଗୋଲ୍‌ ଖୋର କରିବା ସହ ଦଳକୁ ସହଜ ବିଜୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ଦ୍ୱିତୀୟ ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ରୋଡର୍‌କ୍ଲବ୍‌ ଏବଂ ଇଜ୍‌ ଉତ୍କଳ କ୍ଲବ୍‌ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ମ୍ୟାଚ୍‌ ୨-୨ ଗୋଲ୍‌ରେ ଟ୍ରା ହୋଇଥିଲା। ଯଜ୍ଞ ଉତ୍କଳ ପକ୍ଷରୁ ଦୀନବନ୍ଧୁ ଦାସ ଦୁଇଟି ଯାକ ଗୋଲ୍‌ ଦେଇଥିଲେ। ରୋଡର୍‌କ୍ଲବ୍‌ର ସୁନାଲ ମୁଖା ଏବଂ ସୁନାଲ ଖୁଲା ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଗୋଲ୍‌ ଖୋର କରିଥିଲେ।

# ଫ୍ରେଇଲଡର୍‌ କ୍ୱାର୍‌ଟରରେ ଜୋକୋଭିଚ୍‌, ସାବାଲେଙ୍କା

**ଫ୍ରେଇଲଡର୍‌, ୧୦୭**  
ଚେନିୟ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଫ୍ରେଇଲଡର୍‌ର କ୍ୱାର୍‌ଟର ଫାଇନାଲରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛନ୍ତି ସର୍ବିୟାନ୍ ନୋଭାକ୍ ଜୋକୋଭିଚ୍‌ ଓ ବେଲାରୁଷ୍ଟର ଆରିନା ସାବାଲେଙ୍କା। ପୁରୁଷ ସିଙ୍ଗଲ୍‌ ବର୍ଗରେ ଜୋକୋଭିଚ୍‌ଙ୍କ ବୀତିତ ତାନିଲ ମେଡଭେଡେଟେ ଓ କ୍ରିଷ୍ଟୋଫର୍ ମୁସ୍ୟାକ୍‌ଙ୍କୁ କ୍ୱାର୍‌ଟର ଫାଇନାଲରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ମହିଳା ସିଙ୍ଗଲ୍‌ରେ ଆମେରିକାର ମାଡିସନ୍ କିଏ ଓ କାନାଡାସ୍‌ତାନର ଏଲିନା ରିବାକିନା କ୍ୱାର୍‌ଟରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛନ୍ତି।

ସୋମବାର ପୁରୁଷ ସିଙ୍ଗଲ୍‌ ପ୍ରଥମ ପ୍ରୀ କ୍ୱାର୍‌ଟରେ ବିଶ୍ୱ ମାନ୍ୟତାର ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ନୋଭାକ୍ ଜୋକୋଭିଚ୍‌ଙ୍କ ବିଶ୍ୱ ମାନ୍ୟତାର ୧୭ ନମ୍ବର ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ସୁବର୍‌ହୁରକାକଙ୍କ ପରାସ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ୪ ସେଟ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚ୍‌କୁ ଜୋକୋଭିଚ୍‌ ୭-୬(୮-୬), ୬-୬(୮-୬), ୪-୬ ଓ ୬-୪ରେ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲେ। ଅଲ୍‌ ଇଂଲଣ୍ଡ କ୍ଲବ୍‌ର ଗ୍ରାଏ କୋର୍ଟର ଏହା ତାଙ୍କର କ୍ରମାଗତ ୩୨ ତମ ବିଜୟ ଥିଲା। ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ସେଟ୍ ଗାଲ୍‌ବ୍ରେକ୍‌ରୁ ଯାଇଥିବା ବେଳେ ଉଭୟ ସେନେ ଗିତି ନେଇଥିଲେ ଜୋକୋଭିଚ୍‌। ତୃତୀୟ ସେଟ୍‌କୁ ଗିତି ହୁରକାକ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରାୟସ କରିଥିବା ବେଳେ ଏହାକୁ ନିଷ୍ପକ୍ତ କରି ଦେଇଥିଲେ ଜୋକୋଭିଚ୍‌। ଦ୍ୱିତୀୟ ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ବିଶ୍ୱ ମାନ୍ୟତାର ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ତାନିଲ ମେଡଭେଡେଟେ ଚେକ୍‌ ରିପ୍‌ଲିନ୍‌ ଗିତି ନେହେକାଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିଥିଲେ। ମେଡଭେଡେଟେ ୬-୪,



ନୋଭାକ୍ ଜୋକୋଭିଚ୍

# ସିରିଜ୍‌ ଜିତିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଭାରତ

**ମାରସ୍‌ପୁର, ୧୦୭**  
ଭାରତ ଓ ବାଂଲାଦେଶ ମହିଳା ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟି୨୦ ସିରିଜ୍‌ର ଦ୍ୱିତୀୟ ମ୍ୟାଚ୍‌ ମଙ୍ଗଳବାର ଖେଳାଯିବ। ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚ୍‌ ଜିତିଥିବା ଭାରତ ଏହି ମ୍ୟାଚ୍‌

ଉପା ଚେନ୍ନୀ ଭାରତୀୟ ଦଳରେ ଥିବାରୁ ଯଥ୍ରୀକା ଆଟିଆଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ପଦ୍ମି ବୋଲି ବିଭାଗରେ ଭାରତ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଚାହିଁବ। ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ଅମନଜୋତ କୌର୍ ମହାକା ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ରାଶି କନୋଜିୟା କିନ୍ୟା ମୋନିକା ପଟେଲଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ମିଳିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି।

## ଦ୍ୱିତୀୟ ମହିଳା ଟି୨୦

ଜିତିବା ସହିତ ସିରିଜ୍‌ ବିଜୟୀ ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ରହିବ। ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ଭାରତୀୟ ଶିବନ ଓ ଅଧିନାୟିକା ହରମନ୍‌ପ୍ରୀୟ କୌର୍ ଭାରତକୁ ସହଜ ବିଜୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ବୁଲ୍‌ ଶିବନ ମିଟ୍‌ ମଣି ଓ ଅନୁଷ୍ଠା ବନେଟ୍‌ ଭାରତ ପକ୍ଷରୁ ପଦାର୍ପଣ କରିଥିଲେ। ସେହିପରି ୧୯ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଦଳର ଉତ୍କଳେଟ୍‌ କିପର

**ମ୍ୟାଚ୍‌ ସ୍ଥାନ**  
ଶେରୁ ଏ ବାଂଲା ମ୍ୟାଣ୍ଡାଳ  
ଖାଡିୟମ୍‌, ବାକା  
ମ୍ୟାଚ୍‌ ସମୟ: ଅପରାହ୍ଣ ୧.୩୦  
ପ୍ରସାରଣ: ଫ୍ୟାନ୍‌ଡୋର୍‌