



ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୮ରେ ପ୍ରଭାସଙ୍କ 'ସାଲାର'

ସାରଥୀ ଅଭିନେତା ପ୍ରଭାସଙ୍କ ଅଭିନୀତ ଆଗାମୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ସାଲାର' ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୮ରେ ରିଲିଜ୍ ହେବ।

୧୦ ୧୪

ଓଏଫ୍‌ସିରୁ ଖେଳିବେ ସିଙ୍ଗ୍‌ସନ

ଯୁବ ସେଣ୍ଟର ବ୍ୟାଞ୍ଚ ପାଠଶାଳାଙ୍କ ସିଙ୍ଗ୍‌ସନଙ୍କ ସହିତ ୩ ବର୍ଷିଆ ବୁକ୍ସି ସ୍ୱାସନ କରିଛି ଓଡ଼ିଶା ଫୁଟବଲ କ୍ଲବ୍ (ଓଏଫ୍‌ସି)।

ଲୋକସେବା ଭବନରେ ପଦୋନ୍ନତି ଦ୍ରୁତ

ସାଧାରଣ ବର୍ଗଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦବୀରେ ଏସ୍‌ସି, ଏସ୍‌ଟି କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ପଦୋନ୍ନତି ଦେବାକୁ ସରକାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଜାରି କରିଛନ୍ତି, ଯାହାକୁ ନେଇ ଏବେ ବିବାଦ ଦେଖାଦେଇଛି। ଏଥିରେ ପୁସ୍ତିକକୋର୍ଟଙ୍କ ନିୟମର ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ ହେଉଥିବା ଦର୍ଶାଇ ସାଧାରଣ ବର୍ଗ କର୍ମଚାରୀମାନେ ବିରୋଧ କରୁଛନ୍ତି। ସରକାର ନିଜ ବିଫଳତାକୁ ଲୁଚାଇବାକୁ ଯାଇ ଉପରୋକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ସହ ଅଯଥାରେ ବୃହତ୍ ବୃତ୍ତି କରୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି। ଅପରପକ୍ଷରେ କିଛି ଏସ୍‌ସି, ଏସ୍‌ଟି ବର୍ଗର କର୍ମଚାରୀ ପୁସ୍ତିକକୋର୍ଟଙ୍କ ନିୟମାନୁଯାୟୀ ପଦୋନ୍ନତି ନେଇଛନ୍ତି ବୋଲି ମଧ୍ୟ ଦାବି କରୁଛନ୍ତି। ଫଳରେ ପଦୋନ୍ନତିକୁ ନେଇ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮ (ପୁନିତ୍ ମିଶ୍ର) ଲୋକସେବା ଭବନରେ ପଦୋନ୍ନତିକୁ ନେଇ ବିବାଦ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି। ଏସ୍‌ସି, ଏସ୍‌ଟି (ତତ୍‌ସମ୍ପର୍କିତ) ଜାତି, ତତ୍‌ସମ୍ପର୍କିତ

ଉପକାଳି) ଏବଂ ସାଧାରଣ ବର୍ଗର କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁସ୍ତିକକୋର୍ଟ ପଦୋନ୍ନତିକୁ ନେଇ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ସାଧାରଣ ବର୍ଗର ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପଦୋନ୍ନତି ପାଇଁ ଯେଉଁ

ପଦବୀ ରହିଛି ସେଥିରେ ଏସ୍‌ସି, ଏସ୍‌ଟି ବର୍ଗକୁ ପଦୋନ୍ନତି ଦେବାକୁ ସରକାର ଯୋଜନା କରୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି। ନିକଟରେ ଶତାଧିକ ସାଧାରଣ ବର୍ଗର କର୍ମଚାରୀ ଏହାକୁ ବିରୋଧ କରି ଆଜନ ଦିଗର ସଚିବଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ବାହାରେ ଏକତ୍ର ହୋଇ ଏବେଲେ ଅଭିଯୋଗ କରିବାକୁ ଆସିଥିବାବେଳେ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ମିଳୁଥିଲା। ହେଲେ କେତେଜଣ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧିକାରୀ ଏହି ଘଟଣା ଦାଉଁସିନ ହେଲା ବୃହତ୍ ଗାଳିଥିବା ମତ ରଖୁଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଏ ବିଷୟରେ ତର୍କନା କରିବେ

ବୋଲି ମତ ରଖୁଛନ୍ତି। ଅପରପକ୍ଷରେ କେତେଜଣ ଏସ୍‌ସି, ଏସ୍‌ଟି ବର୍ଗର କର୍ମଚାରୀ ପଲଗା ଅଭିଯୋଗ ଆଣୁଛନ୍ତି। ପୁସ୍ତିକକୋର୍ଟଙ୍କ ନିୟମାନୁଯାୟୀ ସେମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ବର୍ଗଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ପଦୋନ୍ନତି ମିଳିପାରିବ ବୋଲି ଦାବି କରୁଛନ୍ତି। ଆଗକୁ ବୃହତ୍ ପଦବୀରେ ପଦୋନ୍ନତି ହେବାକୁ ଥିବାରୁ ଏବେଠାରୁ ନିଜ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ନେଇ ସାଧାରଣ ବର୍ଗର କର୍ମଚାରୀମାନେ ଚିନ୍ତା ପ୍ରକଟ କରି ଏହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉ ବୋଲି ଦାବି କୋରୁଦାର କରିଛନ୍ତି। ଅଭିଯୋଗ କରିବାକୁ ଆସିଥିବା ପୃଷ୍ଠା-୪

ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨ ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୧ଟା ୫୦ରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ମିଶନ ବଡ଼ ଗର୍ଭକୁ ଏଡ଼ାଇ ଗଲା 'ପ୍ରଜ୍ଞାନ'

ବେଙ୍ଗାଳୁରୁ, ୨୮ (ପୁନିତ୍ ମିଶ୍ର) ଚନ୍ଦ୍ରମାନ-୩ ମିଶନର ସଫଳତା ପରେ ଭାରତୀୟ ମହାକାଶ ଗବେଷଣା ସଂଗଠନ (ଇସ୍ରୋ) ଭାରତର ପ୍ରଥମ ସୂର୍ଯ୍ୟ ମିଶନ ଆଦିତ୍ୟ-ଏଲ୍‌୧ ଲକ୍ଷ ସମ୍ପର୍କରେ ସୋମବାର ଘୋଷଣା କରିଛି। ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଉପରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଆଦିତ୍ୟ-ଏଲ୍‌୧କୁ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨ ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୧ଟା ୫୦ ମିନିଟ୍‌ରେ ଆକାଶପଥରେ ଶ୍ୱେତ ପୋର୍ଟରୁ

ମହାକାଶକୁ ଛଡ଼ାଯିବ। ଏହି ମହାକାଶ ଯାନ ପୃଥିବୀଠାରୁ ୧୫ ଲକ୍ଷ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ଥିବା ଏଲ୍‌୧ (ପୂର୍ଯ୍ୟ-ପୃଥିବୀର ଲାଗ୍ରାଞ୍ଜ ପଏଣ୍ଟ)କୁ ଯୋଗାଣ କରାଯାଏ ଏବଂ ଯୋଗାଣ ଫ୍ରେମ୍‌ର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ପୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଉପରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାର ସହା ଭାରତର ପ୍ରଥମ ଶ୍ୱେତ ମିଶନ ହେବ। ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଫଟୋଗ୍ରାଫି, କ୍ରୋମୋସ୍ପିୟର ଏବଂ ବାହ୍ୟ ସ୍ତର କରୋନାର ଅନୁଧ୍ୟାନ ଲାଗି ଉକ୍ତ ମହାକାଶ ପୃଷ୍ଠା-୪

ସୋମବାର ପୂର୍ବଦିଆ ହୋଇଛି। ଏବେ ଏହା ନୂଆ ସ୍ତରରେ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହେଉଛି। ଇତିମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଜ୍ଞାନ ଏହାର ଗତିପଥରେ ବୁକ୍ସି ଗର୍ଭର ସାମ୍ନା କଲାଣି। ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭଟି ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ମିଲିମିଟର ଗର୍ଭର ଥିବାରୁ ରୋଭର ଏହାକୁ ଅଟକିବା କରିଯାଇଥିଲା। ପୃଷ୍ଠା-୪

ଆଜିର ସମ୍ପାଦକୀୟ ଗଣତନ୍ତ୍ରର ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ୪ ମହାନଗର ବସ୍ତିବାସିନ୍ଦାଙ୍କୁ ଭୂମି ଅଧିକାର ପୃଷ୍ଠା ୩

ଭବନୀପାଟଣା, ୨୮ (ଉତ୍ତମ କୁମାର ଦାଶ) କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ଭବନୀପାଟଣା ସହର ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ କୁସାଡ଼ଜର ନିକଟରେ ଥିବା ବାଳସୁଧାର ଗୃହକୁ ଜଣେ ନାବାଳକଙ୍କ ଝୁଲିତା ମୃତଦେହ ସୋମବାର ଜବତ ହୋଇଛି। ବଳାହାଣ୍ଡି ଅଭିଯୋଗରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ନାବାଳକ ବାଳସୁଧାର ଗୃହରେ ରହିଥିଲେ। ଖବର ପାଇ ସହର ଥାନା ପୋଲିସ୍ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ମୃତଦେହ ଜବତ କରି ବ୍ୟବସ୍ଥେତ ପରେ ପରିବାରକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଛି। ଏ ନେଇ ପୋଲିସ୍ ଏକ ଅପମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା (ନଂ. ୨୩/୨୩) ରୁଜୁ କରିଛି। କେଉଁ କାରଣରୁ ନାବାଳକ ପୃଷ୍ଠା-୪

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭଉଣୀ ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ମୁଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିଦେଇ ।



Swami Ramdev

PATANJALI®

ରକ୍ଷା ବନ୍ଧନ ହେଉ କି ଭାଇ ଦୁଜ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ପର୍ବପର୍ବାଣି ଅଥବା ଖୁସିର ଅବସର ହେଉ, ନିଜ ଘରକୁ ପତଞ୍ଜଳିର ଗୁଆୟିଅ, କଳି ଘାନି ସୋରିଷ ତେଲ, ରାଇସ୍ ବ୍ରାନ୍ ଅଏଲ୍ ଏବଂ ପତଞ୍ଜଳିର ଶୁଦ୍ଧ-ସାହିଜ ପୁଷ୍ଟିକର ଉତ୍ପାଦ ଆଣନ୍ତୁ ଓ ନିଜ ପରିବାରକୁ ଅପମିଶ୍ରଣର ଜହରରୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ଅଶୁଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରତ୍ୟେକ କଣିକା ଆପଣଙ୍କ ଡିଏନ୍‌ଏକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥାଏ ଓ ଆପଣଙ୍କୁ ବାର୍ଷିକ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନେଇଯାଇଥାଏ । (ସନ୍ଦର୍ଭ: ଆୟୁର୍ବେଦ, ଭଗବଦ୍ ଗୀତା ଓ ଉପନିଷଦ୍)

ପତଞ୍ଜଳିର ଗୁଆୟିଅ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି, ତାନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ସ୍ମୃତି, ସ୍ୱପ୍ନ ସ୍ୱପ୍ନ, ଭଗବତ୍ ସ୍ମୃତି, ଦୀର୍ଘାୟୁ, ଭଗବତ୍ ପାଠନ ଓ ବାଚସ୍ପତି ଦ୍ୱାରା ପାରି ଲାଭକାରୀ ଅଟେ ।

ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ଓରାଜନଳରେ ସମୃଦ୍ଧ ଯାହା ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତର, ଚାକେଟିସ୍‌କୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ ଓ ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଏହା ଉନ୍ନତ ଚର୍ବି କରୁଥାଏ । ଏଥିରେ ବିଟାମିନ୍ ଏ ଏବଂ ଡି'ର ସୁଖ ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।

ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଧିକାଂଶ ସୋରିଷ ତେଲରେ ତାଳ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶସ୍ତ୍ରା ତେଲର ଅପମିଶ୍ରଣ ରହିଥାଏ । ପତଞ୍ଜଳି କଳି ଘାନି ୧୦୦% ଶୁଦ୍ଧ ସୋରିଷ ତେଲ ଅଟେ, ଯାହା କୌଣସି କେମିକାଲ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିନା ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ।

ବି12 ଏବଂ ଆଇରନ୍‌ରେ ସମୃଦ୍ଧ ଉଚ୍ଚ ପାଇବରମୁକ୍ତ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର ପାରମ୍ପରିକ ଚର୍ବି ଅଟେ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ସୁଖମୁକ୍ତ ଉଚ୍ଚ ପାଇବରମୁକ୍ତ ବେନ ଆପଣାନ୍ତୁ ।

ପଲିସ୍ ହୋଇ ନ ଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ତାଳି । ପ୍ରୋଟିଭ୍, ସ୍ୱାଦ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପ୍ରାକୃତିକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ସମୃଦ୍ଧ ।

ପତଞ୍ଜଳି ମସଲାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାକୃତିକ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ଉପାଦାନକୁ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅପମିଶ୍ରଣରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ସ୍ୱାଦ ଦେଇଥାଏ ।

ପତଞ୍ଜଳି ରାଇସ୍, ସବୁଠାରୁ ନାଇସ୍ । ୨ ବର୍ଷ ପୁରୁଣା ବାସମତି ଚାଉଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚାଉଳର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଗମାଳା ।

ପତଞ୍ଜଳି ହନୀ ଶୁଦ୍ଧତାର ୧୦୦ଟି ମାନଦଣ୍ଡରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି ଏବଂ ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଉନ୍ନତ ଚର୍ବି ଅଟେ ।

ପତଞ୍ଜଳିର ଗୁଆୟିଅ ସୁସ୍ଥ ଶୁଖିଲା ଖଜୁରା, ଆଳମଣ୍ଡ, ବାଜୁ, ବିସ୍ମିସ୍, ଅଜିର

ପ୍ରବାହ ହ୍ରାସ କରେ, ଉନ୍ନତ ଚର୍ବି ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବା ସହିତ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ପୁରଣା ଯୋଗାଣଥାଏ ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମଙ୍ଗଳବାର, ୨୯ ଅଗଷ୍ଟ, ୨୦୧୩

କମାଳୁ ପେଟ ଚର୍ଚି

ସାଧାରଣତଃ ମୋଟା ହେଲେ କିମ୍ବା ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କର ପ୍ରଥମେ ପେଟରେ ଚର୍ଚି ଜମିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ। ଯାହାକି ପିନ୍ଧାଉଛନ୍ତି ଖରାପ କରିଥାଏ। ହେଲେ ଏପରି ସମସ୍ୟା କମାଇ ନିଜକୁ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲଭିତ୍ରୀ ତଥା ସୁନ୍ଦର ଲୁକ୍ ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ପ୍ରତିଦିନ କରନ୍ତୁ ଏହି ଚିତ୍ତୋଟି ଏକ୍ସରସାଇଜ୍...



ସୁପରମାୟ ସୋଲ: ମାୟା ଉପରେ ପେଟ ମାଡ଼ି ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତୁ। ନିଶ୍ଚୟ ଭିତରକୁ ଚାଲି ଚାଲି ଗୋଡ଼, ପୁଲ ହାତ ଏବଂ ପୁଣି ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ରଖିବା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ଚୟ ଛାଡ଼ି ଗୋଡ଼, ହାତ, ପୁଣି ତଳକୁ କରନ୍ତୁ। ୧୫ଥର ଏହିପରି କରିବା ପରେ ଚିକେ ରିଲାକ୍ସ କରି ପୁଣି ୧୫ ଥର ଲେଖା ୨ ଥର କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟ, ଅଣ୍ଟା, କଟା ଏବଂ ବାହୁରେ ଜମୁଥିବା ଚର୍ଚି କମିଯାଏ।

ଏମିତି ବଡ଼ାନ୍ତୁ ପିଲାଙ୍କ ହାଇଜର୍

ବୟସ ଅନୁସାରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ହାଇଜର୍ ଠିକ୍ ଭାବେ ନ ବଢ଼ିଲେ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଯାଏ। ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଉଟ୍ରିଟୋର ରୋମ୍ ନ ଖେଳିବା, ଅଧିକ ସମୟ ମୋବାଇଲ୍ କମ୍ୟୁଟିରେ ଥିବା ବେଳେ, ଅସନ୍ନାୟିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ତେଣୁ ଏମିତିରେ ପିଲାଙ୍କ ହାଇଜର୍ ଠିକ୍ ଭାବେ ବଢ଼ିବା ଲାଗି କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ...

■ ପିଲାଙ୍କ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଆବଶ୍ୟକ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ। ତେଣୁ ସମୟ ବାହାର କରି ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମରେ ୧-୨ ଘଣ୍ଟା ପିଲାଙ୍କୁ ପାର୍କ କିମ୍ବା ଖେଳଫିଲ୍ଡରେ ନିଜର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ବ୍ୟୟ କରିବାକୁ ନିଅନ୍ତୁ। ବୌଦ୍ଧିକ, ବାହାରେ ଖେଳିବାକୁ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ଉଚ୍ଚତା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବ।

ଆତ୍ମପୁରଣା କୌଶଳ ଶିଖିବା ଜରୁରୀ: ସାଧାରଣତଃ ନାରୀ ଅଧିକାଂଶ କମରେ ରହିଛି। ଯେଉଁଥିପାଇଁ ନାରୀତ୍ୟ ହିଁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଯେକୌଣସି ଅପରାଧର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ। ହେଲେ କୁଡ଼ୋ, କରାଟେ, ଟାଏକୋବାକ୍ସୋ, ଜୁଜୁ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଆତ୍ମପୁରଣା କଳା କୌଶଳ ଶିଖିବା ଦ୍ୱାରା ଲଣ୍ଡୋ ଶାରୀରିକ ଯୁଦ୍ଧରେ ମଜବୁତ ହୋଇପାରିବା ସହ ଯେକୌଣସି ଅତ୍ୟାଧିକାରୀ ପୁଲିସ୍ କର୍ମୀଙ୍କୁ ସାହସରେ ସହ କରିପାରିବ। ତେବେ ଯେଉଁମାନେ ଏହିସବୁ କୌଶଳ ନ ଶିଖିଲେ ସେମାନେ ପୁରଣା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ପାଖରେ ପେପରସ୍ଟ୍ରେ, ଡିଓଡରାଣ୍ଟ, ନେଲକଟର, ଛୁରି, ସେଫ୍ଟି ପିନ୍, ଲକ୍ଷ୍ମୀଶ୍ରୀ ପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଜିନିଷ ରଖନ୍ତୁ। ଯାହାକି ଅପରାଧ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିପାରିବ।

ସେଫ୍ଟି ଆପ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ: ବର୍ତ୍ତମାନ ମହିଳାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅନ୍ ଲାଇଫ୍ ଆପ୍ ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ତେଣୁ ସେଫ୍ଟିପିନ୍, ରକ୍ଷା, ହିନର୍, ସ୍ମାର୍ଟ ୨୪x୭, ସେଫ୍ ଟୁ ସେଫ୍ଟି, ବିସେଫ୍ଟି ଭଳି ଆପ୍ ଲାଇଫ୍ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍‌ରେ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ। ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଭଲ ଭାବେ ଶିଖନ୍ତୁ। ଏଭଳି ଆପ୍ରେ ସାଧାରଣତଃ ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଫୋନ୍‌ରୁ ପୋଲିସ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍‌ରୁ ସୁରକ୍ଷା ମିଳିବା ମାତ୍ରେ ଜିପିଏସ୍ ଦ୍ୱାରା ଲୋକେଶନ୍ ଟ୍ରାକ୍ କରାଯାଇ ତୁରନ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ।

ରୁହନ୍ତୁ ଆଲର୍ଟ: କାହାକୁ ଜଣାଇ କେବେ ବିପଦ ଆସିବେ। ତେଣୁ ଘରେ ହେଉ ଅଥବା ବାହାରେ ନିଜର ସୁରକ୍ଷାକୁ ନେଇ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ। ବାହାରକୁ ଯିବାବେଳେ ଗହଣା କିମ୍ବା କୌଣସି ଦୀନୀ ଅଳଙ୍କାର ପଛକୁ ନାହିଁ। ପାଖରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଗ୍ ରଖିବା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ଯଦି କୌଣସି ନୂଆ ସ୍ଥାନକୁ ଏକାନ୍ତା ଯାଉଛନ୍ତି, ସେଥିନେଇ ଘରେ ପୂର୍ବରୁ ଜଣାନ୍ତୁ। ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ପରିବାର ଓ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗରେ ଥାଆନ୍ତୁ। ମନେରଖନ୍ତୁ ବାହାରକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ମନରେ କେବେ ବି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ସନ୍ଦେହ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉ, ତାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଫଲୋ କରେ ଅଥବା ହଠାତ୍ ଆକ୍ରମଣ କରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ରାସ୍ତା ବଦଳାଇ ଜନଗହଳି

ଆଜିର ଦିନରେ ଚାରିଆଡ଼େ ଅପରାଧ ଏତେମାତ୍ରରେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି ଯେ, ପିଲାଠୁ ବୃଦ୍ଧ ସମସ୍ତେ ବିଶେଷ କରି ନାରୀମାନେ ଅତ୍ୟାଧିକାରୀ ତେଣୁ ପାଠପଢ଼ା, ଜବ୍ ଆଦି ଲାଗି ବାହାରକୁ ଯାଉଥିବା, ଏକାକୀ ବାହାରେ ରହୁଥିବା ଝିଅ କିମ୍ବା ମହିଳାଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗୃହିଣୀମାନେ ବି ଆତ୍ମପୁରଣା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବା ଦରକାର...



ଆତ୍ମପୁରଣା

ଏପାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି

ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆତ୍ମପୁରଣା କୌଶଳ ଶିଖିବା ଦରକାର ଅତ୍ୟାଧିକ ସାଧୁ (ଛାତ୍ରୀ, ଛାତ୍ରୀ)- ଆଜିର ଦିନରେ ନାରୀ ସୁରକ୍ଷା ସମାଜ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ। ଯଦିଓ ନାରୀତ୍ୟ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁରୁଷଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ ତଥାପି ସେ ଅନେକ ଅପରାଧର ଶିକାର ହେବା ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟଜନକ। ମୋ ମତରେ କୌଣସି ନାରୀ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷା ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ପାଠ ପଢ଼ି କେବଳ ଭଲ ଶିକ୍ଷା ହେବା କିମ୍ବା ବଡ଼ ଚାକିରି କଲେ ହେବ ନାହିଁ ଆତ୍ମପୁରଣା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ସୁରକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଏଥିପାଇଁ କୁଡ଼ୋ, କରାଟେ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ମାର୍ଗଲ ଆର୍ଟ ବେଷ୍ଟ ଅପ୍ଟନ। ନିଜେ ମଧ୍ୟ କରାଟେ ସ୍ଥାନ କେବଳ ସଫଳ କରିବାପାଇଁ ଏବଂ ଆଗକୁ ଆହୁରି ଚେନି କାରି ରଖିବେ। ମୋ ମତରେ ସବୁଠିଏ ଏଭଳି ଆତ୍ମପୁରଣା କୌଶଳ ଶିଖିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ।



ଶୋ ର ସିଏ

ଗ୍ଲୋ କରିବ ଫେସ୍

ବର୍ତ୍ତମାନ କେବେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ଓ କେବେ ଅସହ୍ୟ ଗରମ। ପାଣିପାଗର ଏଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ୁଛି ଡ଼ରା ଉପରେ। ଡ଼ରା ଚାନ୍ଦି ଲାଗିବା ସହ ଫୋଡିଂ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦେଉଛି। ଏମିତିରେ କିପରି ଡ଼ରାକୁ ହେଲ୍ଡି କରିବା ସହ ଏହାର ଗ୍ଲୋ ବଢ଼ାଇ ପାରିବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ତିପ୍ପୁ...



ଡ଼ରା ରକ୍ତ ଉଜ୍ଜଳ ହେବ।
▶▶ ବର୍ଷାଦିନିଆ ଖରା ଖୁବ୍ ଗାଣ। ତେଣୁ ଡ଼ରା ସଫେଇବା ବା କଳା ପତ୍ର ବ୍ୟବସାୟ ଅନେକଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଯାହାକୁ ଦୂର କରିବା ଲାଗି ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଟମାଟୋ ସହିତ ୨ ଗମଟ ଦହି ମିଶାଇ ଗ୍ରାଭଣ୍ଡ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଡ଼ରାରେ ବିଶେଷ କରି ଖାରରେ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଭଲ ଭାବେ ଲଗାନ୍ତୁ। ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ଧୀରେ ଧାରେ ଧାରେ ସୁଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଡ଼ରାରେ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ।

ଖାଦ୍ୟରୁଟି ଲାଉ ଚୋପା ଚଟଣି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଏକ କପ୍ ଲାଉ ଚୋପା, ମଧ୍ୟ ଆକାରର ଟମାଟୋ ୨ଟି, ରାଶି ୧୦୦ଗ୍ରାମ, ତେଲ ଏକ ବଡ଼ ଗମଟ, ଚିନି ୨ ଛୋଟ ଗମଟ, ରସୁଣ କୋଲା ୫ଟି, ସାଦା ଅଳ୍ପସାଧାରେ ଲୁଣ। ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଲାଉ ଚୋପାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ପାଣିରେ ଭିଜେଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅଧାଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଜିବା ପରେ ଏହାକୁ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ରସୁଣ ଏବଂ ଟମାଟୋକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏକ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଟମାଟୋ ଏବଂ ଲାଉ ଚୋପା ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଭାଜନ୍ତୁ। ଭାଜି ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ କଟା ରସୁଣ, ଲକ୍ଷ୍ମୀଶ୍ରୀ ଏବଂ ଲୁଣ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଚୁଲ୍ଲା ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଗରମ କରିଦିବା ପରେ ଏହାକୁ ଗ୍ରାଭଣ୍ଡ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ କାଟି ତା' ଉପରେ ଅଳ୍ପ ରାଶି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଏବଂ ଟମାଟୋକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି ଖାଇବା ପକା ନିଅନ୍ତୁ।



ଜନ୍ମଦିନ ଶୁଭେଚ୍ଛା



ଏଠାରେ ୨ X ୨ ସେ.ମି. ଫଟୋ ଲଗାନ୍ତୁ

ନାମ: ବୟସ: ଜନ୍ମ ତାରିଖ:

ପତାକା: ଏହି ପୃଷ୍ଠାରେ ଉପରୋକ୍ତ ନାମରେ ଉପସ୍ଥିତ ଶୁଭେଚ୍ଛା କରାଯାଉଛି । ଫଟୋଗ୍ରାଫ୍ ସହିତ ଉପରୋକ୍ତ ପତାକାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଶୁଭେଚ୍ଛା, ଧାରତ୍ରୀ, ୯-୨୬, ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ଶିଖରୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୧ ଠାରେ ପଠାଯିବ ।

ରାଜ୍ୟରେ ଶଶୀକଳା ସିଣ୍ଡିକେଟର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲାଣି: ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର

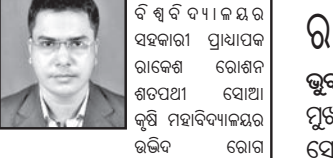


ଲୋକଙ୍କୁ ଅପମାନିତ କରିବେ ତେବେ ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯିବ ବୋଲି ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର କହିଛନ୍ତି । ଉଡ଼ିଶାରେ ପଲିଭିଏଲ ନ କରିବା ପାଇଁ ସରକାରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଥିବା କୁହାଯାଉଛି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮୮୮ (ସୁନିର୍ଦ୍ଦ ମିଶ୍ର)

ଗଣତନ୍ତ୍ରରେ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଓ ପରମ୍ପରା ନିରାକରଣ ଘଟଣା ଘଟିଛି । ଉଡ଼ିଶାରେ ଗତ ମେ ମାସରୁ ଶଶୀକଳା ସିଣ୍ଡିକେଟର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲାଣି । ତେବେ ଗଣତନ୍ତ୍ରର ଲକ୍ଷଣରୋଖା ଭିତରେ ସମସ୍ତେ ରହିବା ଜରୁରୀ ।

ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କ ତରଫର ଲାଭ



ବିଜେଡି ମୁଖପାତ୍ରଙ୍କୁ ଅବସ୍ଥା ମିଳୁଥିବା ରାଧିକାରୀ ଭଳି ହେବ: ପୃଥ୍ୱୀରାଜ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮୮୮ (ସୁନିର୍ଦ୍ଦ ମିଶ୍ର): ବିଜେଡି ମୁଖପାତ୍ରଙ୍କୁ ଅବସ୍ଥା ମିଳୁଥିବା ରାଧିକାରୀ ଭଳି ହେବ । ସେ ଏତେ ମିଛ କହିଲେଣି ଯେ, ଆଗକୁ ସତ କହିଲେ ବି କେହି ବିଶ୍ୱାସ କରିବେ ନାହିଁ । କେବଳ ନିଜର ରୁମ୍‌ଲୁଚା ଶୁଣି କିମ୍ପା ପାଇଁ ସେ କପୋଳକଳ୍ପିତ ଗଳ୍ପ କରୁଛନ୍ତି ଓ ପାଗଳର ପ୍ରକାପ କରୁଥିବା ଭାଜପା ନେତା ପୃଥ୍ୱୀରାଜ ହରିଚନ୍ଦନ କହିଛନ୍ତି ।



ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମମତା ବାନାର୍ଜୀ ସୋମବାର କୋଲକାତାସ୍ଥିତ ରାଜ୍ୟ ବିଧାନସଭା ପରିସରରେ ବନମହୋତ୍ସବ ୨୦୨୩ର ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରୁଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଶାନ୍ତ ଜଗଦେବ ଘଟଣାରେ ଧରାପଡ଼ିଛି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଦୋମୁହାଁ ନୀତି: ବିଜେଡି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮୮୮ (ଅନିଲ ଦାସ)



ଭପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେବେ ସେହି ଜଗଦେବଙ୍କୁ ଫୁଲମାଳ ପିନ୍ଧାଯିବା ସହିତ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ଏବଂ ନିୟମିତ ବୈଠକ ଯୋଗୁ ଭାଜପାରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛନ୍ତି । ଆପଣ ଉଡ଼ିଶାରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛନ୍ତି । ଉଡ଼ିଶାରେ ଲୋକଙ୍କୁ କି ବାର୍ତ୍ତା ଦେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ।

ଜନପ୍ରତିନିଧି ଓ ଜନତାଙ୍କ ମତକୁ ନ୍ୟୁନ ଦେଖାଇବାର ଚେଷ୍ଟା ଚାଲିଛି: ଭାଜପା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮୮୮ (ସୁନିର୍ଦ୍ଦ ମିଶ୍ର)

ଗଣତନ୍ତ୍ରରେ ପ୍ରତିବାଦର ବିରୋଧିତା ପରିଧି ରହିଛି । ସାଧାରଣ ବିଧି ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତିବାଦ କରିବାର ଅଧିକାର ଅଛି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟୋଗିକ ଭାବେ ଲୋକ ଲାଗାଇ ଦିଶାଯାଇ ନାହିଁ । ଉଡ଼ିଶାରେ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ କିମ୍ପା ପାଇଁ ସେ କପୋଳକଳ୍ପିତ ଗଳ୍ପ କରୁଛନ୍ତି ଓ ପାଗଳର ପ୍ରକାପ କରୁଥିବା ଭାଜପା ନେତା ପୃଥ୍ୱୀରାଜ ହରିଚନ୍ଦନ କହିଛନ୍ତି ।

ଭାଜପାକୁ ଅହଙ୍କାର ଦେଖାଉଛନ୍ତି ଅପରାଜିତା: ବିଜେଡି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮୮୮ (ଅନିଲ ଦାସ)

ଭାଜପା ତିସେୟରରେ ଲୋକ ସଭା ନିର୍ବାଚନ କରିପାରେ: ମମତା

କୋଲକାତା, ୨୮୮୮

କୋଲକାତାରେ ଯୋଗାଯୋଗ ଆୟୋଜିତ ଏକ ରାଲିକୁ ସମ୍ବୋଧିତ କରି ସେ ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ, ଭାଜପାକୁ ଚୁଡ଼ାଇ ଦେବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

ସ୍ତ୍ରୀବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ଭୋଗ ପାଇଁ ପକ୍ଷୀ ବନ୍ଧନ ନାଚକ: ମନମୋହନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮୮୮ (ସୁନିର୍ଦ୍ଦ ମିଶ୍ର)

ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକଙ୍କ ଭୋଗ ଭାଜପା ସହିତ ଅଛି । ତେଣୁ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ବସ୍ତ୍ର ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ଭୋଗ ବିଜେଡିକୁ ଭରସା । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଯଦି ବସ୍ତ୍ର ବାସିନ୍ଦାମାନେ ବିଜେଡିକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖାନ କରିବେ ତେବେ ରାଜଧାନୀରେ ସେମାନେ ୧୦% ଭୋଗ ଦି ପାଇବେନି ।

Classified Everyday 0674-2580101, 2549949

REAL ESTATE SALE 2BHK / 3BHK flat available at Jatani Gate with affordable price, near to handover position, all Banks, BDA, RERA Approved.

Sale Industrial Land & Shed Opposite fishing harbour, Chandipur, Balasore, Land 1.5 Acres 125'X522' with 14000sqft. shed, boundary wall, borewell, servant quarter.

ଭୁବନେଶ୍ୱର ବାଲିଆପାରେ 30ft road, ଲକ୍ଷ୍ମୀପୁରୀ ଥାଇ ଘରବାରି ପୂର୍ବ ମିଲୁଅଛି 9114121344, 7978203723.

Healthcare Newly open Spa positively health benefits with expert therapist. 9938843929.

Asribada Panchakarma herbal SPA Kesharimall, Bhubaneswar. Contact: 8926173473.

AFFIDAVIT By virtue of an affidavit before Notary, Dhenkanal I, Mamita Agarwalla, aged about 45 years, W/o. Manoj Kumar Agarwalla, At-Ratan Bazar, Caltex, P.O-Dhenkanal, P.S-Town, Dist-Dhenkanal state that in my Aadhaar Card bearing No. N8069388 my name has been mentioned as Mamita. Mamita Agarwalla and Mamita is one and same person. Henceforth I shall be known as Mamita Agarwalla for all purposes.

ମନେ ପଡ଼ନ୍ତି ସ୍ୱର୍ଗତ ନବବର ମହାନ୍ତି ବସନ୍ତ ନିବାସ, ଅରିଲୋ, କଟକ ଅଧିକାରୀ: ୧୪୧୦୨୧୧୯୨ ଡିରେକ୍ଟର: ୨୪୧୦୧୯୯୯



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମଙ୍ଗଳବାର, ୨୯ ଅଗଷ୍ଟ, ୨୦୨୩

ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଭାରତ

ଆଧୁନିକ ଅଲିମ୍ପିକ୍ କ୍ରୀଡ଼ାର ୧୨୪ ବର୍ଷ ଇତିହାସରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିଥିବା କ୍ରୀଡ଼ା ମହାଶକ୍ତି ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ତୁଳନାରେ ଗତ ୨୭ଟି ଅଲିମ୍ପିକ୍ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଭାରତର ପ୍ରଦର୍ଶନ ଉତ୍ତମ ଉପରେ ମନେହୁଏ ନାହିଁ। ଆଶା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଆମର କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ତମାନେ ପୂର୍ବ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ଉନ୍ନତ ଆଣି ପ୍ୟାରିସ୍-୨୦୨୪ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ନୂତନ କାର୍ତ୍ତିମାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବେ। 'ଜାତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ଦିବସ' ଅବସରରେ ଏହା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ।

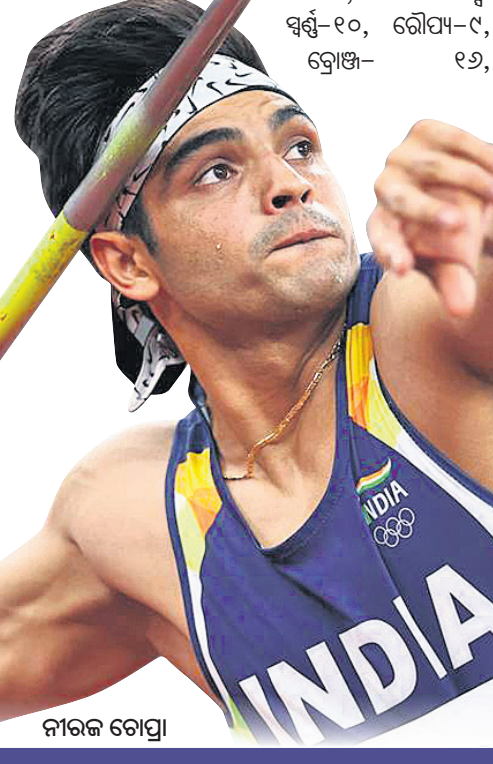


ଅଶୋକ ମହାନ୍ତି

ନିର୍ବାଦରେ ଦେଶର ଏବଂ ମହାନତମ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ତର ମାନ୍ୟତା ପାଇଥିବା କିନ୍ତୁ ହକି ଖେଳାଳି ସ୍ୱର୍ଗତ ମେଜର ଧ୍ୟାନଚାନ୍ଦଙ୍କର ୧୧୮ ତମ ଜନ୍ମବାର୍ଷିକୀ ଅଗଷ୍ଟ ୨୯ ତାରିଖ ଦିନ ସାରା ଦେଶରେ 'ଜାତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ାଦିବସ' ଭାବେ ପାଳନ ହେଉଛି। ଏହି ଅବସରରେ ଏହି ମହାନ ହକି ଖେଳାଳିଙ୍କର ଅଲିମ୍ପିକ୍ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧ୍ୟତମ କାର୍ତ୍ତି ଓ କୃତୀକୁ ମନେପକାଇ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମ ଦେଶର କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ତମାନଙ୍କର ପୂର୍ବ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏବଂ ଆସନ୍ତା ବର୍ଷ ୨୦୨୪ରେ ପ୍ୟାରିସ୍-୨୦୨୪ରେ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ୩୩ତମ ଅଲିମ୍ପିକ୍ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ପଦକ ଜିତିବା ସମ୍ଭାବନା ଉପରେ ସମ୍ୟକ୍ ଆଲୋଚନା ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ମନେହୁଏ। ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଭାରତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ବିଶେଷ ଭାବେ ଭାରତୀୟ ହକିର ସୁବର୍ଣ୍ଣ ମୁଦର (୧୯୨୮ ରୁ ୧୯୬୪) ମହାନାୟକ ଥିଲେ ସ୍ୱର୍ଗତ ଧ୍ୟାନଚାନ୍ଦ। ୩ଟି ଅଲିମ୍ପିକ୍ (୧୯୨୮ ଆମ୍ଷ୍ଟରଡାମ, ୧୯୩୨ - ଲସଏଞ୍ଜେଲ୍ସ, ୧୯୩୬ - ବର୍ଲିନ୍)ରେ ଭାରତୀୟ ହକି ଦଳକୁ ସର୍ବ ପଦକ ଜିତେଇବାରେ ଧ୍ୟାନଚାନ୍ଦ ହିଁ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ଅଲିମ୍ପିକ୍ କ୍ରୀଡ଼ା ଇତିହାସରେ ଦଳଗତ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ମୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ପୁରୁଷ ବାସ୍କେଟବଲ ଦଳ ସମୁଦାୟ ୧୬ ଥର ସର୍ବପଦକ ଜିତି ସଫଳତମ ଦଳ ଭାବେ ବିବେଚିତ ହେଉଛି। ଏହା ପଛକୁ ଭାରତୀୟ ପୁରୁଷ ହକି ଦଳ ସମୁଦାୟ ୮ ଥର ସର୍ବ ପଦକ ଜିତି ବିତାୟ, ସଫଳତମ ଦଳ ଭାବେ ମାନ୍ୟତା ପାଇଛି। ଆସନ୍ତାବର୍ଷ ଜାତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ଦିବସ ପାଳନ ହେଲାବେଳକୁ ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍ ସମାପ୍ତ ହେବାର ୧୫ ଦିନ ବିତି ଯାଇଥିବ। ଆମ ଦେଶରୁ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ତମାନେ କେତେ ସଫଳ ହେଲେ ତାହା କ୍ଷଣ ହୋଇ

ସାରିଥିବ। ଗତ ୩ଟି ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଆମର କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ତଙ୍କର ପ୍ରଦର୍ଶନ ଥିଲା ଏହିପରି ୨୦୧୨- ଲଣ୍ଡନ: ପଦକ - ୬, (ରୌପ୍ୟ - ୨, ବ୍ରୋଞ୍ଜ - ୪), ୨୦୧୬-ରିଓ: ପଦକ - ୨ (ରୌପ୍ୟ-୧, ବ୍ରୋଞ୍ଜ-୧), ୨୦୨୦-୨୧ ଚୋକିଓ: ପଦକ ୭ (ସର୍ବ-୧, ରୌପ୍ୟ-୨, ବ୍ରୋଞ୍ଜ-୪), ଅଲିମ୍ପିକ୍ କ୍ରୀଡ଼ା ଇତିହାସରେ ଚୋକିଓ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଆମ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ତଙ୍କ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ ରହିଥିଲା। ସର୍ବାଧିକ ରୋମାଞ୍ଚ ଆଣିଥିଲା ଜାଭେଲିନ୍ ପ୍ରୋରେ ନୀରଜ ଚୋପ୍ରାଙ୍କ ସର୍ବ ପଦକ ହାସଲ ଏବଂ ୪୧ ବର୍ଷ ପରେ ଭାରତୀୟ ପୁରୁଷ ହକି ଦଳର ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ହାସଲ। ଆଧୁନିକ ଅଲିମ୍ପିକ୍ କ୍ରୀଡ଼ାର ୧୨୪ ବର୍ଷ ଇତିହାସରେ ଯେଉଁ କ୍ରୀଡ଼ା ମହାଶକ୍ତି ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିଆସିଛନ୍ତି ତା' ସହିତ ତୁଳନା କଲେ ବିଗତ ୨୭ଟି ଅଲିମ୍ପିକ୍ କ୍ରୀଡ଼ାରେ (ଜନସଂଖ୍ୟା-୧୩୯ କୋଟି, ମେଟାଲ୍: ସର୍ବ-୧୦, ରୌପ୍ୟ-୯, ବ୍ରୋଞ୍ଜ- ୧୬,

ସମୁଦାୟ-୩୫) ଉତ୍ତମ ମନେହୁଏ ନାହିଁ। ଗତ ଚୋକିଓ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଆମର କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ତମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ଗୋଟିଏ ସର୍ବ ସହ ୭ଟି ପଦକ ଜିତିବାକୁ ଭାରତ ୪୮ତମ ସ୍ଥାନରେ (ଗତ ୪ ଦଶନ୍ଧିରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସ୍ଥାନ)ରେ ରହିଥିଲା। ଭାରତୀୟ ଜାଭେଲିନ୍ ପିକାଳି ନୀରଜ ଚୋପ୍ରା ଆଥଲେଟିକ୍ସ ଇଭେଣ୍ଟରୁ ଦେଖି ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସର୍ବ ପଦକ ଜିତି ନିଆରା କାର୍ତ୍ତିମାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ। (ଏହା ପୂର୍ବରୁ କେବଳ ଅଭିନବ ବିହାରୀ ବକ୍ସିକ ଚାଳନାରେ ୨୦୦୮ ବେଲ୍ଜିମ୍ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ସର୍ବ ପଦକ ଜିତିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲେ)। ବର୍ତ୍ତମାନର ଆହ୍ୱାନ ହେଉଛି କିପରି ବିଗତ ବର୍ଷମାନଙ୍କର ସାମାନ୍ୟ ସଫଳତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଭାରତ ବିଶ୍ୱରେ ଏକ କ୍ରୀଡ଼ାଶକ୍ତି ଭାବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାଲାଭ କରିବ। ଏପରି ସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଉଭୟ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା ପ୍ରଣୟନ କରିଛନ୍ତି। ମୁଁ ସର୍ବପ୍ରଥମ କ୍ରୀଡ଼ାପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ 'ଖେଲୋ ଇଣ୍ଡିଆ' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ବ୍ୟାପକ କରାଯାଇଛି। ଟପ୍ (ଗୋର୍ଡେବ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍ ପୋଡିୟମ) ଯୋଜନା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିଭାବାନ ଏବଂ ପଦକ ଆଶାୟୀ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ତମାନଙ୍କୁ ବିଦେଶରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଆର୍ଥିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। ପୂର୍ବତନ ଅଲିମ୍ପିଆନ୍ ଏବଂ ପ୍ରସିଦ୍ଧ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ତମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଥିବା 'ଅଲିମ୍ପିକ୍ ଗୋଲ୍ଡ୍ କୋର୍ସ୍', 'ଗ୍ରୀନ ଫରଗ୍ୱୋରି', 'ପି.ଟି. ଉଷା ଆଥଲେଟିକ୍ସ ଏକାଡେମୀ' ଭଳି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର/ ଏକାଡେମୀମାନଙ୍କୁ ସରକାର ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି। ଦେଶର ବିଶିଷ୍ଟ ଶିଳ୍ପପତି ଓ ଶିଳ୍ପାବିତ୍ତମାନଙ୍କ ସହ ସହଯୋଗରେ ଚୁଖିଚୁଲ ସ୍ତରରୁ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଭା ଚୟନ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି। ଆସନ୍ତା ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍ ପାଇଁ ଆମ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ତମାନେ ଜୋର୍ଦ୍ଦାର ପ୍ରସ୍ତୁତି କରି ରଖିଛନ୍ତି। ପଦକ ସମ୍ଭାବନା ଥିବା କ୍ରୀଡ଼ା ଶୁଖିଲାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଚାରୋଟି, କୁସ୍ତି, ବକ୍ସିକ ଚାଳନା, ଭାରୋଭୋଜନ, ପୁରୁଷ ହକି, ବ୍ୟାଡ୍ମିଣ୍ଟନ ଏବଂ



ନୀରଜ ଚୋପ୍ରା



ଅନ୍ୟ ଦେଶର ପଦକ ରେକର୍ଡ

ଆଧୁନିକ ଅଲିମ୍ପିକ୍ କ୍ରୀଡ଼ାର ୧୨୪ ବର୍ଷ ଇତିହାସରେ ଯେଉଁ କ୍ରୀଡ଼ା ମହାଶକ୍ତି ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିଆସିଛନ୍ତି ଏବଂ ସମୁଦାୟ ପଦକ ଜିତିବାରେ ଯେଉଁ ୧୦ଟି ଦେଶ ସର୍ବଗ୍ରେ ରହିଛନ୍ତି ତାହାର ଏକ ତାଲିକା ନିମ୍ନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି। ଏହି ତାଲିକାରେ ଉଭୟ ବିଶାଳ ଓ ସ୍ୱଳ୍ପ ଜନସଂଖ୍ୟାର ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ରହିଛନ୍ତି।

କ୍ର.ସଂ. ଦେଶ	ଜନସଂଖ୍ୟା (କୋଟିରେ)	ଜିତିଥିବା ପଦକ ସଂଖ୍ୟା (ସର୍ବ-ରୌପ୍ୟ-ବ୍ରୋଞ୍ଜ)	ମୋଟ କେତୋଟି ଅଲିମ୍ପିକ୍
୧	୩୩,୧୯	୧୦୬୧-୮୩୦-୭୩୮	୨୬୨୯
୨	୧୪.୫	୩୯୫-୩୧୯-୨୯୬	୧୦୧୦
୩	୫.୬୩	୨୮୪-୩୧୮-୩୧୪	୯୧୬
୪	୧୪୧.୧୧	୨୬୩-୧୯୯-୧୭୪	୬୩୬
୫	୬.୬୭	୨୨୩-୨୫୧-୨୭୭	୭୫୧
୬	୫.୯୧	୨୧୭-୧୮୮-୨୧୩	୬୧୮
୭	୮.୩୨	୨୦୧-୨୦୭-୨୪୭	୬୫୫
୮	୦.୯୭	୧୮୧-୧୫୪-୧୭୬	୫୧୧
୯	୧୨.୫୭	୧୬୯-୧୫୦-୧୭୮	୪୯୭
୧୦	୨.୫୪	୧୬୪-୧୨୬-୨୧୦	୫୪୭

ସ୍ୱଳ୍ପ ଜନସଂଖ୍ୟା (୨ କୋଟିରୁ କମ) ବିଶିଷ୍ଟ ଦେଶ

୧	ପୂର୍ବ କର୍ମାନା	୧.୬୧ ଲକ୍ଷ	୧୫୩-୧୨୯-୧୨୭	୪୦୯	୦୫
୨	ସିଡେନ	୧.୦୧ ଲକ୍ଷ	୧୪୭-୧୭୭-୧୭୯	୫୦୩	୨୮
୩	ଫିଲିପାଇନ୍ସ	୦.୫୫ ଲକ୍ଷ	୧୦୧-୮୫-୧୧୯	୩୦୫	୨୬
୪	ନେଦରଲାଣ୍ଡ	୧.୬୫ ଲକ୍ଷ	୯୫-୧୦୫-୧୨୨	୩୨୨	୨୭
୫	ରୋମାନିଆ	୧.୯୧ ଲକ୍ଷ	୯୦-୯୭-୧୨୧	୩୦୮	୨୨
୬	କ୍ୟୁବା	୧.୧୩ ଲକ୍ଷ	୮୪-୭୯-୮୨	୨୩୫	୨୧
୭	ନରୱେ	୦.୫୪ ଲକ୍ଷ	୬୧-୫୨-୫୦	୧୬୩	୨୭
୮	ଜାମାଇକା	୦.୨୮ ଲକ୍ଷ	୨୬-୩୬-୨୬	୮୮	୧୮

ଗ୍ରୀକ୍ ଆଣ୍ଡ ଫିଲ୍ଡରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଇଛି। ଉତ୍ତମ ଉପରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ନୂତନ କାର୍ତ୍ତିମାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଆଶା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଆମର କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ତମାନେ ପୂର୍ବ କରିବେ। ଆଜି 'ଜାତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ଦିବସ' ପାଳନ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ଉନ୍ନତ ଆଣି ପ୍ୟାରିସ୍-୨୦୨୪ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଅବସରରେ ଏହା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ।

DSPL-202



ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ କ୍ରୀଡ଼ା ପୁରସ୍କାର ୨୦୨୩

ଜାତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ଦିବସ
୨୯ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୩
କନଭେନସନ୍ ସେଣ୍ଟର
ଲୋକସେବା ଭବନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର



OIPR-29001/13/0059/2324

ଦୁଇ ବର୍ଷ ତଳେ ପରିବାରକୁ ଭେଟିଥିଲେ କିଶୋର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮ (ପି.ପି.)
ସାଧାରଣତଃ କ୍ରୀଡ଼ା ସହ ଜଡ଼ିତ ସମସ୍ତ ଆଥଲେଟ ଶୈଶବରୁ ଉଚ୍ଚ କ୍ରୀଡ଼ାକୁ ଆପଣେଇଥାନ୍ତି। ତେବେ ଓଡ଼ିଶାର ଓଭରନାକଟ ସେନ୍ଟ୍ରାଲ କାଉନ୍ସିଲ ପ୍ରୋଧର କିଶୋର ଜେନାଙ୍କ କାହାଣୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ। ଆରମ୍ଭରୁ ଭଲ ଖେଳ ସହ ଜଡ଼ିତ ଥିବା କିଶୋର ୨୦୧୫ରେ ୧୦ବର୍ଷ ବୟସରେ କାଉନ୍ସିଲ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ନିୟମିତ ଭଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସହିତ ପ୍ରଥମ ଓଡ଼ିଶା ଭାବରେ ସେ ବିଶ୍ୱ ଚାମ୍ପିୟନସ୍‌ସିପ୍ରେ ଅଗ୍ରଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ବିଶ୍ୱ ଚାମ୍ପିୟନସ୍‌ସିପ୍ରେ ଫାଇନାଲରେ କ୍ୟାମ୍ପେଣର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସହିତ ସେ ପଞ୍ଚମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର ମଧ୍ୟ କରିଥିଲେ। ତେବେ ଏକ ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟାରେ କିଶୋର କହିଛନ୍ତି, ସେ ବିରାଟ ଦୁଇବର୍ଷ ହେଲା ନିଜ ଗ୍ରାମକୁ ଆସିନାହାନ୍ତି କି ମାତା ପିତାଙ୍କୁ ଭେଟି ନାହାନ୍ତି। ଏପରିକି ପ୍ୟାରମ୍ବ ୨୦୨୪ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିବାରୁ ଆଗାମୀ ଏକ ବର୍ଷ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ମାତାପିତାଙ୍କୁ ଭେଟିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି କିଶୋର। ମାତା ପିତା ସ୍ମାର୍ତ୍ତଫୋନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଜାଣି ନ ଥିବାବେଳେ କେବଳ ସାନ ଭଉଣୀ ଘରକୁ ଆସିଲେ ହିଁ ଭିତ୍ତିକି ଲବ୍ଧି କରିଥାନ୍ତେ କଥା ହେବାର ସୂଯୋଗ ପାଇଥାନ୍ତି ବୋଲି କିଶୋର କହିଛନ୍ତି।
୧୯୯୫ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୬ରେ କିଶୋର ଜେନାଙ୍କ ଜନ୍ମ। ତାଙ୍କ



କିଶୋର ଜେନା

ଦେଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ୨୦୨୩ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧ରେ କର୍ନାଟକରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଓପନ ପ୍ରୋ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସେ ୭୮.୯୩ ମିଟର ସହ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ପଦକ ପାଇଥିଲେ। ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦ରେ କେରଳରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଗ୍ରୀ ପ୍ରି-୧ରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ ୮୧.୦୧ ମିଟର ସହ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ପଦକ ହାସଲ କରିଥିଲେ। ସେହିପରି ଭୁବନେଶ୍ୱରର କଲିଙ୍ଗ ଷ୍ଟାଡିୟମରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଜାତୀୟ ଆନ୍ତର୍ଜାତ୍ୟ ଆଥଲେଟିକ୍ ମିଟ୍ରେ ସେ ୮୨.୬୭ ମିଟର ପ୍ରୋ ସହିତ ରୌପ୍ୟ ପଦକ ପାଇଥିଲେ। ବିଶ୍ୱ ଚାମ୍ପିୟନସ୍‌ସିପ୍ରେ ପଦକ ହାସଲ କରି ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅନୁଭୂତି ଆଗାମୀ ଏସିଆନ୍ ଗେମ୍‌ରେ ସହାୟକ ହେବ ବୋଲି କିଶୋର କହିଛନ୍ତି।
ନୀରଜ ମୋ ପ୍ରେରଣା
କ୍ୟାମ୍ପେଣରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଏକ ବୃହତ୍ତର ଷ୍ଟେଜରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିବା ବେଳେ ଏହାକୁ ନେଇ ସାମାନ୍ୟ ନର୍ତ୍ତକ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଥିଲେ। ତେବେ ନିଜ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ନେଇ ସେ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ନୀରଜ ଚୋପ୍ରାଙ୍କ ପରି ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହିତ ପାର୍ଟନାରୀ ଭାବରେ କିଶୋର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ସମାପନ କରିଛନ୍ତି। ବିଶ୍ୱ ଚାମ୍ପିୟନସ୍‌ସିପ୍ରେ ପଦକ ହାସଲ କରି ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅନୁଭୂତି ଆଗାମୀ ଏସିଆନ୍ ଗେମ୍‌ରେ ସହାୟକ ହେବ ବୋଲି କିଶୋର କହିଛନ୍ତି।

ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆରେ ଟ୍ରେନିଂ ନେବେ ଏହେସାସ

ଅମରପାଲି, ୨୮ (ପାପାୟନ ସାହୁ)
ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆରେ ହେବାକୁଥିବା ପାର୍ଟନରସିପ୍ ଚାଷକୋଣ୍ଡୋ ପ୍ରୋଗ୍ରାମରେ ଅଗ୍ରଗ୍ରହଣ କରିବେ ଓଡ଼ିଶାର ଏହେସାସ ହୋତା। ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ କ୍ରୀଡାବିତ ଏହେସାସଙ୍କ ଘର ହେଉଛି ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ବାରମହାରାଜପୁର ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅନୁଲ୍ୟାଣୀ ଗାଣାପୁର ଗ୍ରାମରେ। ଆସନ୍ତା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧ ରୁ ୧୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆ ଚାଷକୋଣ୍ଡୋ ଓଡ଼ିଆ ପୁରୁଷ ବିଶ୍ୱ ଚାଷକୋଣ୍ଡୋ ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ପାର୍ଟନରସିପ୍ ଚାଷକୋଣ୍ଡୋ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ। ଯେଉଁଠି ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରୁ ବନ୍ଧା ବନ୍ଧା ଚାଷକୋଣ୍ଡୋ କୋର୍ଡିନେଟ୍ ବିଶ୍ୱର ମାନ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ କୋର୍ଡିନେଟ୍ ନିକଟରେ ଆରମ୍ଭରୁ ଜାଭେଲିନ୍ ମଧ୍ୟ ଥିଲା। ବାଉଁଶକୁ ଜାଭେଲିନ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରି ମନୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥିବା ବେଳେ ୨୦୧୯ ଖେଳାଇ ଇଣ୍ଡିଆ ଗେମ୍‌ରେ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲେ। କୋର୍ କାଶୀନାଥ ନାଏକ ୧୯ ବର୍ଷୀୟ ମନୁକୁ ପୁଣି ପୁଣି ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଖାଇ ଉଭି କରିଥିଲେ।



ଏହେସାସ ହୋତା

ପାଷ୍ଟ ବୋଲରରୁ ଜାଭେଲିନ୍ ପ୍ରୋଧର

ହଜେରୀର ବୁଦାପେଷ୍ଟରେ ହଜେରୀର ହୋଇଯାଇଛି ବିଶ୍ୱ ଆଥଲେଟିକ୍ ଚାମ୍ପିୟନସ୍‌ସିପ୍। ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ୩ ଜଣ ଭାରତୀୟ ନୀରଜ ଚୋପ୍ରା, ତି.ପି. ମନୁ ଓ କିଶୋର ଜେନାଙ୍କ ଫାଇନାଲରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଇତିହାସ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ। ନୀରଜ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ପଦକ ହାସଲ କରିଥିବା ବେଳେ ଯଥାକ୍ରମେ ପଞ୍ଚମ ଓ ସପ୍ତମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛନ୍ତି କିଶୋର ଓ ମନୁ। କିଶୋର ଭଲିବଲ୍ ଛାଡି ଜାଭେଲିନ୍ ଆପଣେଇ ଥିବା ବେଳେ ମନୁ ଜଣେ ଦ୍ରୁତ ବୋଲର ରହିଥିଲେ। କର୍ନାଟକର



ତି.ପି. ମନୁ

ମଦର୍ସ ଟାଇଗ୍ରେସ୍ ଚାମ୍ପିୟନ

ଅତିଥିକ ଗହଣରେ ଟ୍ରଫି ସହ ୩ ଦଳର ଖେଳାଳି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮ (ସରୋଜ ଜେନା)
ଓଡ଼ିଶା ଫୁଟବଲ କ୍ଲବ (ଓଏଫସି) ପକ୍ଷରୁ ଯୁବ ସେଣ୍ଟର ବ୍ୟାକ୍ ପାଠଗୋମାଳ ସିଦ୍ଧାସନଙ୍କ ସହିତ ୩ ବର୍ଷର ଚୁକ୍ତି ସ୍ୱାକ୍ଷର କରାଯାଇଛି। ପୂର୍ବରୁ ସିଦ୍ଧାସନ ପଞ୍ଜାବ ଏପିସି, ହାଇଦ୍ରାବାଦ ଏପିସି ରିଜର୍ଭସ୍, ନେରୋକା ଏପିସି ପରି ଆଇ ଭିଜି ପିପ୍ ପକ୍ଷରୁ ଖେଳି ସାରିଛନ୍ତି। ସିଦ୍ଧାସନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଓଏଫସିର ଉପଦେଶ ଦେଇ ଓଏପିସିର ଟିଚ୍ଚେର୍ସ ଲାଲନ ଅଧିକ ମଜୁତୁ ହେବା ନେଇ ଆଶା କରାଯାଇଛି। ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ ଖେଳିବାର ସିଦ୍ଧାସନଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ଓଏପିସିକୁ ବେଶ୍ ସହାୟକ କରିବ। ଦ୍ରୁତନ ସିଦ୍ଧାସନ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ

ଫାଇନାଲରେ ଭାରତ

ବିଆନ ନାକେରି (୧୦ତମ, ୨୦ତମ) ଏବଂ ଅଜିତ କାପୁର (୧୭ତମ) ଗୋଲ୍ ଦେଇଥିଲେ। ହକି ଟ୍ରେନିଂ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ରେ ଉପସ୍ଥିତ ସଂସ୍କରଣ ଆସନ ବର୍ଷ ଜାନୁୟାରୀ ୨୪ ଓ ୨୬ରେ ମଧ୍ୟାତନାରେ ହେବ। ଭାରତ ଫାଇନାଲରେ ଆଇଲଣ୍ଡ ଓ ଭାରତୀୟ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସହିତ ସେମିଫାଇନାଲ ବିରୋଧୀ ଭେଟିବ।



୫୯ ଟାଇଗ୍ରେସ୍ ବିଶ୍ୱକପ୍ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟତା ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ଭାରତୀୟ ମହିଳା ଦଳ।

ଓଏପିସି ସହ ସିଦ୍ଧାସନଙ୍କ ଚୁକ୍ତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮ (ସରୋଜ ଜେନା)
ଓଡ଼ିଶା ଫୁଟବଲ କ୍ଲବ (ଓଏଫସି) ପକ୍ଷରୁ ଯୁବ ସେଣ୍ଟର ବ୍ୟାକ୍ ପାଠଗୋମାଳ ସିଦ୍ଧାସନଙ୍କ ସହିତ ୩ ବର୍ଷର ଚୁକ୍ତି ସ୍ୱାକ୍ଷର କରାଯାଇଛି। ପୂର୍ବରୁ ସିଦ୍ଧାସନ ପଞ୍ଜାବ ଏପିସି, ହାଇଦ୍ରାବାଦ ଏପିସି ରିଜର୍ଭସ୍, ନେରୋକା ଏପିସି ପରି ଆଇ ଭିଜି ପିପ୍ ପକ୍ଷରୁ ଖେଳି ସାରିଛନ୍ତି। ସିଦ୍ଧାସନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଓଏପିସିର ଉପଦେଶ ଦେଇ ଓଏପିସିର ଟିଚ୍ଚେର୍ସ ଲାଲନ ଅଧିକ ମଜୁତୁ ହେବା ନେଇ ଆଶା କରାଯାଇଛି। ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ ଖେଳିବାର ସିଦ୍ଧାସନଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ଓଏପିସିକୁ ବେଶ୍ ସହାୟକ କରିବ। ଦ୍ରୁତନ ସିଦ୍ଧାସନ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ

ହାଇଦ୍ରାବାଦ ଏପିସିରେ ଫିଲିପ୍ ଆମୋରିମ୍

ହାଇଦ୍ରାବାଦ, ୨୮ (ପି.ପି.)
ହାଇଦ୍ରାବାଦ ଏପିସି ଏହାର ଆକ୍ରମଣ ସମତାକୁ ଅଧିକ ଶାନ୍ତି କରିବା ଲାଗି ବ୍ରାଜିଲର ଅନ୍ୟତମ ଦକ୍ଷ ଖେଳାଳି ଫିଲିପ୍ ଆମୋରିମ୍ ଆମୋରିମ୍ଙ୍କୁ ଦଳରେ ନେଇଛି। ୩୨ ବର୍ଷୀୟ ଏହି ଖେଳାଳି ସହ କ୍ଲବ ସୋମବାର ୨୦୨୩-୨୪ ବର୍ଷ ପାଇଁ ଚୁକ୍ତି କରିଛି। ବ୍ରାଜିଲରେ ଜନ୍ମିତ ଫୁଟବଲର ଫିଲିପ୍ ୨୦୧୬ରେ ଫୁଲିନେସ୍‌ରେ ଯୋଗଦେବା ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କ ହୋମ୍ ଡେସ୍‌ରେ କ୍ୟାମ୍ପେଣ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ପରେ ସେ ଏସିଆକୁ ଆସିଥିଲେ। ଆଇଲଣ୍ଡରେ ସେ ସୁପରଲିଗ୍ରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଏହି କ୍ଲବ ସହ ସେ ୨୦୧୨ରେ ଆଇ ଏଏସ କପ୍ ଜିତିଥିଲେ। ଅଭିଜ୍ଞତାସମ୍ପନ୍ନ ଫିଲିପ୍ ହାଇଦ୍ରାବାଦ ଏପିସି ଦଳର ଅନ୍ତର୍ଭାଗ ହୋଇ ବେଶ୍ ଉତ୍ସାହିତ ଅଛନ୍ତି।

ଭାରତ କ୍ରୀଡ଼ା ରାଷ୍ଟ୍ର ହେବାକୁ ଯାଉଛି: ଗାଭାଧର

ପୁରୀ, ୨୮ (ପି.ପି.)
କ୍ରିକେଟ କମ୍ପେନୀ ସୁନାମ ଗାଭାଧର ଜାଭେଲିନ୍ ସେନ୍ଟେନାଲ ନୀରଜ ଚୋପ୍ରାଙ୍କ ସଂଗଠନାତ୍ମକ ସଫଳତାରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ବିଶ୍ୱ ଆଥଲେଟିକ୍ ନିକଟରେ ଟେମ୍ ପ୍ରତିଭା ଆର୍. ପ୍ରଞ୍ଚାନନ୍ଦ ଏବଂ ବ୍ୟାଟ୍ମିନିଷ୍ଟ ସ୍ଵର ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଦେଖି ପାଇଁ ଏକ ଶୁଭ ସୂଚନା ବୋଲି କହିଛନ୍ତି। ଏହି ସଫଳତାକୁ ଦେଖି ଆଗାମୀ

ଡା. ଅର୍ଯ୍ୟୋ
Ayurvedic Oil, Capsules, Spray & Ointment

ଡା. ଅର୍ଯ୍ୟୋ
Dr. Ortho
20% EXTRA