











ଓଡ଼ିଶାର ଏକମାତ୍ର ମହିଳା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନନ୍ଦିନୀ ଶତପଥୀଙ୍କ ୯୩ତମ ଜନ୍ମଦିନ ଅବସରରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ରାଜଭବନ ନିକଟ ଏକାଧାରୀ ଛକରେ ଥିବା ତାଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ମାଲ୍ୟାପର୍ଚ୍ଚା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେଇଥିବା ପୂର୍ବତନ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ଜେନା, ଭୁବନେଶ୍ୱର ମେୟର ସୁଲୋଚନା ଦାସ, ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ଶଶିଭୂଷଣ ବେହେରା, ଭୁବନେଶ୍ୱର ମଧ୍ୟ ବିଧାୟକ ଅନନ୍ତ ନାରାୟଣ ଜେନା, ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା, ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କୃତି ବିଭାଗ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଦିଲୀପ ରାଉତରାଏ, ଧରିଣୀ ସମ୍ପାଦକ ତଥାଗତ ସତପଥୀ, ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଆଦ୍ୟାଶା ସତପଥୀ ଏବଂ ମାନ୍ୟଗଣ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ।



ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା, ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କୃତି ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅଛନ୍ତି ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏକାମ୍ର ବିଧାୟକ ବାବୁ ସିଂ, ଭାଜପା ନେତା ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରଧାନ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ।



ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀ ଏବଂ ବିଜେଡି ସାଂସ୍କୃତିକ ସମନ୍ୱୟ ସାମୁଦ୍ଧ୍ୟ ପକ୍ଷରୁ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି ।



ତେଜାନାଳ କଣ୍ଠାନାଳୀ ବାଉଁପାସ୍ ଛିତ ନନ୍ଦିନୀଦେବୀ ସ୍ମୃତି ଚର୍ଚ୍ଚା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କରାଯାଇଛି ।



ତେଜାନାଳ ସ୍ମୃତିଯମଠାରେ ଥିବା ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ଥିକ୍ସ ଫୋରମ ପକ୍ଷରୁ ମାଲ୍ୟାପର୍ଚ୍ଚା ।



ତେଜାନାଳ କଣ୍ଠାନାଳୀ ବାଉଁପାସ୍ ଛିତ ନନ୍ଦିନୀଦେବୀ ସ୍ମୃତି ଚର୍ଚ୍ଚା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କରାଯାଇଛି ।



ଯାକପୁର ଜିଲା ବାଲିଚନ୍ଦ୍ରପୁର ପ୍ରେସ୍ କ୍ଲବ୍‌ରେ ବଡ଼ଚଣା ନନ୍ଦିନୀଦେବୀ ସ୍ମୃତି କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ଅର୍ପଣ ।



ଉତ୍କଳ ସହର ଭାଗବତ କଲ୍ୟାଣ ମଣ୍ଡପରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କରାଯାଇଥିବା ଉତ୍ସବରେ ଅତିଥି ।



ଉତ୍କଳସ୍ମୃତି ଧରିଣୀ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ନନ୍ଦିନୀ ଶତପଥୀଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ଉତ୍ସବରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅତିଥିମାନେ ।

## ନନ୍ଦିନୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭାରତବର୍ଷ ଗର୍ବିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୬ (ଶର୍ମିଷ୍ଠା ପାଣିଗ୍ରାହୀ)

ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରଥମ ତଥା ଏକମାତ୍ର ମହିଳା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନନ୍ଦିନୀ ଶତପଥୀ ମହିଳା ସମ୍ମାନକରଣର ମୂର୍ତ୍ତିମତ ପ୍ରତୀକ । ସେ ରାଜନୀତିରେ ବୃତ୍ତ ନିଷ୍ଠା ନେଇ ଯଥାସମୟରେ ରାଜ୍ୟକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିପାରୁଥିଲେ । ରାଜନୀତିରୁ ଆଲୋଚନା କରି ସାହିତ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କର ଅବଦାନ ଅନୁକ୍ରମିତ । ସେ ଦିନ ଅନୁକରଣୀୟା ନିର୍ଭୀକତା, ସଂସ୍କୃତିତା ଓ ସାହସିକତା ଗଣ୍ଠିପୁରୀ ଲୋକମାନେ ହିଁ ନନ୍ଦିନୀ ଦେବୀଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ପାଖକୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜଣାଇବାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରପୁରୁଷ ଭାବେ ଆସନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାରେ ସାମ୍ୟବାଦୀ ମାନସିକତା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାରେ ତାଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ । ଆଜିର ରାଜନୀତିରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ବହୁତ ଅଧିକ । କାରଣ ସେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ରାଜନୀତି କରୁଥିଲେ । ସେ ଥିଲେ ଓଡ଼ିଶାର ଲୋହ ମାନବୀ । ତାଙ୍କ ଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱଙ୍କ ପାଇଁ କେବଳ ଓଡ଼ିଶା ନୁହେଁ, ସମଗ୍ର ଭାରତ ବର୍ଷ ଗର୍ବିତ । ରବିବାର ନନ୍ଦିନୀଙ୍କ ୯୩ତମ ଜନ୍ମଦିନ ପାଇଁ ଅବସରରେ ଅତିଥିମାନେ ଏଭଳି କହିଛନ୍ତି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର ରାଜଭବନ ନିକଟ ଏକାଧାରୀ ସିଟିଫ୍ ସାମ୍ନା ନନ୍ଦିନୀ ଶତପଥୀ ଛକସ୍ଥିତ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିସ୍ଥଳରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମେୟର ସୁଲୋଚନା ଦାସ,

### ନନ୍ଦିନୀ ଶତପଥୀଙ୍କ ୯୩ତମ ଜନ୍ମଦିନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏକାମ୍ର ବିଧାୟକ ବାବୁ ସିଂ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଉତ୍ତର ବିଧାୟକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ରାଉତ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ମଧ୍ୟ ବିଧାୟକ ଅନନ୍ତ ନାରାୟଣ ଜେନା, ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶୋକ ରଞ୍ଜ ପଣ୍ଡା, ଶଶୀଭୂଷଣ ବେହେରା, ପୂର୍ବତନ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା କଂଗ୍ରେସ ନେତା ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ଜେନା, ଭାଜପା ନେତା ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରଧାନ, ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା, ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କୃତି ବିଭାଗର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଦିଲୀପ ରାଉତରାଏଙ୍କ ସମେତ ବହୁରାଜନୈତିକ ବ୍ୟକ୍ତିଗଣ ଏବଂ ନନ୍ଦିନୀପ୍ରେମୀ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । 'ଧରିଣୀ' ଏବଂ 'ଓଡ଼ିଆ ପୋଷ୍ଟ'ର ସମ୍ପାଦକ ତଥାଗତ ସତପଥୀ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିବାବେଳେ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଆଦ୍ୟାଶା ସତପଥୀ ରାଜସ୍ୱିତ ଥିଲେ । ଅତିଥିଙ୍କ ସହ 'ଧରିଣୀ' ଏବଂ 'ଓଡ଼ିଆ ପୋଷ୍ଟ' ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ନନ୍ଦିନୀ ଦେବୀଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ପୁଷ୍ପାର୍ପଣ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ସଂସ୍କୃତି ବିଭାଗ, ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀ, ଡ଼ି ଫର୍ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ ବିଜେଡି ସାଂସ୍କୃତିକ ସମନ୍ୱୟ ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ମଧ୍ୟ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥିଲା ।



ନନ୍ଦିନୀଦେବୀଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ପୁଷ୍ପାର୍ପଣ ଅର୍ପଣ ପାଇଁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା, ସାହିତ୍ୟ, ସଂସ୍କୃତି ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଆସିଥିବା ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ।



ଉତ୍କଳଗରରେ ଆୟୋଜିତ ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନନ୍ଦିନୀ ଶତପଥୀଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗଦେଇଥିବା ଅତିଥି ।



ତେଜାନାଳରେ ଆମ ପ୍ରତିଭା ଆମ ସମ୍ମାନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ମୃତିଯମଠାରେ ଥିବା ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ମାଲ୍ୟାପର୍ଚ୍ଚା କରାଯାଇଛି ।



୪ ବାଲକ, ଯନ୍ତ୍ରୀଶିଳ୍ପ ଜବତ : ଜବାଡ଼ିଆ ସମେତ ୭ ଗିରଫ

ଶପଥ ଗ୍ରହଣ ଉତ୍ସବ, ମୋଦିଙ୍କ ରୋଡ୍ ଶୋ' ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷା କଡ଼ାକଡ଼ି

ଉପରକୋଟ ସହରରେ ବୁଲିଲା ଭାଲୁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୬ (ସୂଚନାକ୍ରମ ବେହେରା)

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୬ (ସତ୍ୟଜିତ ରାଉତ)

ପୁତନ୍ଦନ ହେବେ ୭୦ ପ୍ଲାଟୁନରୁ ଭର୍ତ୍ତି ଫୋର୍ସ



ଶପଥ ଗ୍ରହଣ ଉତ୍ସବ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପୋଲିସ୍ ଟିମ୍।

ମଇଦାନ ଯାଇ ଅନ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଓ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ସୁରକ୍ଷା ଦିନକୁ ନେଇ ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା କରୁଛନ୍ତି।

(ଏସ୍ପିସି) ସହ କମିଶନରେଟ ପୋଲିସ୍ ଆଲୋଚନା କରି ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି।

ଉପରକୋଟ, ୯।୬ (ସତ୍ୟଜିତ ରାଉତ)



ରାସ୍ତାରେ ଭାଲୁ ଯାଇଛି। କେତେକଜଣ କହିଛନ୍ତି, ଜଙ୍ଗଲ ହ୍ରାସ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରେ ଉପରକୋଟ ସହରକୁ ଭାଲୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି।

ନିଆଁ ଲାଗି ଜଳିଗଲା ୬ ହଜାର ବସ୍ତା କେନ୍ଦୁପଡ଼ା



ଜଣେ ଅଗ୍ନିଶମ କର୍ମଚାରୀ ନିଆଁ ଲିଭାଉଛନ୍ତି।

ମାଲକାନଗିରି, ୯।୬ (ବୃହସ୍ପତି ପାତ୍ର) ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲା ସଦର ନିକଟରେ ଥିବା କେନ୍ଦୁପଡ଼ା ଗୋଦାମରେ ନିଆଁ ଲାଗି ୬ହଜାର ବସ୍ତା କେନ୍ଦୁପଡ଼ା ଜଳିଯାଇଛି।

ଶୀତଳଷଷ୍ଠୀ ଯାତ୍ରାରେ କିନ୍ନରଙ୍କ ପ୍ୟାଶନ ଶୋ'

ସମ୍ବଲପୁର, ୯।୬ (ଭବାନୀ ଶଙ୍କର ଭୋଇ)



ରବିବାର ଗଙ୍ଗାଧର ମଠପରେ ଆୟୋଜିତ ପ୍ୟାଶନ ଶୋ'ରେ ସାମିଲ କିନ୍ନରମାନେ।

ସମ୍ବଲପୁର ଶୀତଳଷଷ୍ଠୀ ଯାତ୍ରାରେ କିନ୍ନରମାନଙ୍କ ସୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଥାଏ। ପତରପେଟିଠାରୁ ମୁରଲୀ ଦର୍ଶନ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କିନ୍ନରମାନେ ସାମିଲ ହୋଇଥାନ୍ତି।

୨ ମାଓବାଦୀଙ୍କ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ

ମାଲକାନଗିରି, ୯।୬ (ବୃହସ୍ପତି ପାତ୍ର)



ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରିଥିବା ମାଓବାଦୀ।

ଛତିଶଗଡ଼ ଦାଡ଼େଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ଜଣେ ମହିଳା ଓ ଜଣେ ପୁରୁଷ ମାଓବାଦୀ ରବିବାର ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି। ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଛତିଶଗଡ଼ରେ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଜାରି ହୋଇଥିବା ଲୋକାଭିଭୀତ୍ୟା ଯତ୍ନକୁ ଫେର ଅଭିଯାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଶତାଧିକ ମାଓବାଦୀ ସଙ୍ଗଠନ ଛାଡ଼ି ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରୁଛନ୍ତି।

ଢେଣ୍ଠାଢେଣ୍ଠାଲି

(କ୍ରମେ ଲୋକପୁସ୍ତକ ଓ ଜନମାନସରୁ ବିସ୍ତୃତ ହେଉଥିବା ଜଗତମାଲିକୁ ପାଠିକା-ପାଠକଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ସକାଶେ ଧରିଚ୍ଛାର ପ୍ରସାୟ)

ଆଉ ୪ଦିନ ବୁଲୁବୁଲି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୬ (ଅସୀମା ପାଣିଗ୍ରାହୀ)

ରାଜ୍ୟରେ ଦକ୍ଷିଣ-ପଶ୍ଚିମ ମୁଖରେ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରିସାରିଛି। ହେଲେ ରାଜ୍ୟରେ ବିଶେଷକରି ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରବଳ ତାପମାନ ଉପକୂଳରେ ବୁଲୁବୁଲି କଳାବଳ କରୁଛି।

ସର୍ବତ୍ର ୪୩ ଡିଗ୍ରୀ ଡାହାଣରେ ଭୃଷ୍ଟି ହେଉଛି। କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ଉପକୂଳରେ ବୁଲୁବୁଲି କଳାବଳ କରୁଛି।

କାରରୁ ୧.୮୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା, ଦେଶୀ ମଦ ଜବତ, ୨ ଗିରଫ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୬ (ସତ୍ୟଜିତ ରାଉତ)

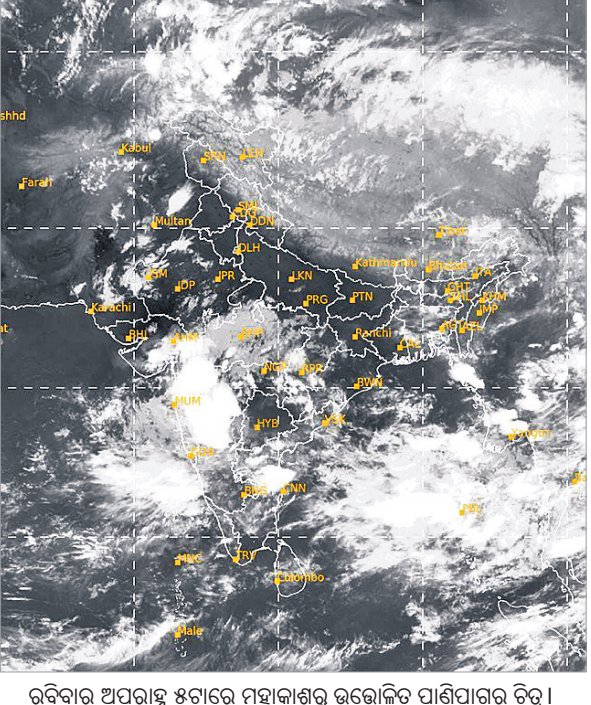


ଗିରଫ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଓ ଜବତ ଟଙ୍କା।

ଖାରବେଳନଗର ଥାନା ପୋଲିସ୍ ଶିବିର ରାଡ଼ିକାଳୀନ ଯାତ୍ରା ବେଳେ ଏକ କାରରୁ ୧ ଲକ୍ଷ ୮୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ଓ ୧୦ ଲିଟର ଦେଶୀ ମଦ ଜବତ କରାଗଲା। ଏଥିସହ ଉକ୍ତ କାରରେ ବୁଲୁ ଜଣକୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି।

ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଶିବିର ରାଡ଼ିରେ ବାହୁଡ଼ାନଗରରେ ରହିବାକୁ ସେମାନେ ଯୋଜନା କରିଥିଲେ। ତାହା ପୂର୍ବରୁ ପୋଲିସ୍ ହାତରେ ଧରାପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ। ଏନେଇ ଏକ ମାମଲା (ନଂ.୨୬୫/୨୦୨୪) ରୁଜୁ କରାଯାଇ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନିଆଯାଇଛି।

SAMBALPUR UNIVERSITY Private Examination Cell. Notification No. 245/PEC. Admission open for UG and PG courses from date 15.06.2024.



ରବିବାର ଅପରାହ୍ଣ ୫ଟାରେ ସମାକାଶରୁ ଉଦ୍ଭବିତ ପାଣିପାଗର ଚିତ୍ର।

ଶ୍ରୀବତ୍ସ ଏଣ୍ଟରପ୍ରିଜ୍-ବିଭିନ୍ନ କର୍ମସୂଚୀର ସୂଚନା. ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍: (ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍/ପଦ୍ମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା) i. ଏକମାସିଆ ଅନୁକାଳନ/ଆବାସିକ ଟ୍ରେନିଂ ii. ୯.୨୫ ଲକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁକାଳନ









ସଂକ୍ଷେପରେ

ସୀମାନ୍ତ ଖବରଦାତା ସଂଘ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଚୟନ ପାତ୍ରପୁର, ୯୩୭ (ଉପା ଚରଣ ନେପାଳ)

ପାତ୍ରପୁର ବ୍ଲକ ସୀମାନ୍ତ ଖବରଦାତା ସଂଘର ଏକ ବୃତ୍ତୀୟ ସଭା ସଭାପତି ରବୀନ୍ଦ୍ର କୁମାର ମିଶ୍ରଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ପାତ୍ରପୁର ପଞ୍ଚାୟତ ନୂଆଗଡ଼ରେ ବାହାରିବାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ପିଇବା ପାଣି ପାଇଁ ରାଜରାସ୍ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇଲେ ମହିଳା

ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି, ୯୩୭ (ରିଭିଧାରା ପରିଜା)

ଗଜପତି ଜିଲା ଗୋଷାଣୀ ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଉପଲତା ଗ୍ରାମରେ ପାନୀୟ ଜଳ ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ ମହିଳାମାନେ ରାଜରାସ୍ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇଛନ୍ତି।



ମହିଳାମାନେ ଗରା, ମାଡ଼ିଆ ଧରି ବିକ୍ଷୋଭ କରୁଛନ୍ତି।

ପାଣି ଆହୁରଣ ଯିବା ପାଇଁ ସଭାରେ ମହିଳାମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ପିଇବା ପାଣି ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ଅଧା କିମି ଦୂରରେ ପ୍ରାଣଧାନ୍ୟା ଚିନ୍ତାରେ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ

ଯୋଗୁଁ ନାହିଁ ନଥିବା ଅସୁବିଧା ଭୋଗୁଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।

ଦେଉ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଗଞ୍ଜେଇ ଜବତ, ୩ ଗିରଫ

ଆର.ଉଦୟଗିରି/ମୋହନା, ୯୩୭ (ମନୋଜ କୁମାର ପାଠ/ମହମ୍ମଦ ମିଶ୍ର)

ଗଜପତି ଜିଲା ଆର.ଉଦୟଗିରି ଓ ମୋହନା ଥାନା ଅଞ୍ଚଳରେ ପୋଲିସ୍ ଦେଉ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଗଞ୍ଜେଇ ଜବତ କରିଛି।

ଜିଲାସ୍ତରୀୟ ଟାଏକୋଷ୍ଠୋ

ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ପାତ୍ରପୁର, ୯୩୭ (ଉପା ଚରଣ ନେପାଳ)

ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲା ପୁରୁଷୋତ୍ତମପୁରସ୍ଥିତ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ଜନତୋର ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ୧୦ମ ଜିଲାସ୍ତରୀୟ ଟାଏକୋଷ୍ଠୋ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ରବିବାର ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପାତ୍ରପୁର ବ୍ଲକ ସାମ୍ବଲପାଲୀ ସ୍ଥିତ ଏଲ.ଏନ. ଟାଏକୋଷ୍ଠୋ ଏକାଡେମୀର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ

ଉଞ୍ଜନଗରରେ ନନ୍ଦିନୀ ଦେବୀଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳିତ



ଜୟନ୍ତୀ ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗଦେଇଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ।

ଉଞ୍ଜନଗର, ୯୩୭ (ବାବୁଲ୍ଲା ପ୍ରଧାନ)

ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲା ଉଞ୍ଜନଗର ସୋନାପୁର ସରକାରୀ ଅଭ୍ୟାସ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ରବିବାର ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନନ୍ଦିନୀ ଶତପଥୀଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ ଉତ୍ସବ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥିଲେ। ଉଞ୍ଜନଗର ତହ ଜଳଭଣ୍ଡାର ଶିଳାନାୟ ଉତ୍ସବ ନନ୍ଦିନୀ ଦେବୀ ଆସିଥିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ନାମରେ ସେଠାରେ ନନ୍ଦିନୀପୂଜା ଗ୍ରାମ ସ୍ଥାପନ ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ବତ୍ତାମାନେ ମତ ଦେଇଥିଲେ।

ଶୀତଳକ୍ଷ୍ମୀ ଯାତ୍ରା ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ

ଧରାକୋଟ, ୯୩୭ (ବିଷୁ କେଶରୀ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ)

ଧରାକୋଟଠାରେ ଶୀତଳକ୍ଷ୍ମୀ ଯାତ୍ରାକୁ ଲାକ୍ଷ୍ମୀନାଥ ପାଲି ନେତୃତ୍ୱରେ ପାଳନ କରାଯିବ।

ଅରୁଣ୍ୟ ରାଜନୀତି ଛାଡ଼ିବା ପରେ କର୍ମୀ ହତୋତ୍ସାହିତ

ଉଞ୍ଜନଗର, ୯୩୭ (ବାବୁଲ୍ଲା ପ୍ରଧାନ)

ଉଞ୍ଜନଗର ପୂର୍ବତନ ଏମପି ତଥା ବିଜେଡି ନେତା ଡ. ଅତ୍ୟୁତ ସାମନ୍ତ ଚଳିତ ନିର୍ବାଚନରେ ପୁଣି କନ୍ଧମାଳ ଲୋକସଭାକୁ ନିର୍ବାଚନ ଲଢ଼ିଥିଲେ।

ଅନିର୍ଣ୍ଣିତତା ଘେରରେ ଉଞ୍ଜନଗର କିମ୍ବଦନ୍ତୀଗାର ଭବିଷ୍ୟତ

କେହିଛନ୍ତି। ଏହି ଖବର ପ୍ରଚାର ହେବା ପରେ ଉଞ୍ଜନଗର ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀରେ ଥିବା ତାଙ୍କର ହଜାର ହଜାର ଶୁଭେଚ୍ଛୁ ଖୁସି ପ୍ରକାଶ କରିବା ସହ ହତୋତ୍ସାହିତ ପରିସ୍ଥିତିର ଲଢ଼ିବିନ ହେବ ଥିବେ।

ବେଳରୁଣା, ୯୩୭ (ବୃଷ୍ଟବନ୍ଧୁ ପଟ୍ଟନାୟକ)

ବେଳରୁଣା ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ବଡ଼ଦୋଡ଼ା ଗ୍ରାମର ସ୍ୱାମି ସ୍ୱରଜ ପଞ୍ଚାୟତ ନିଆରା ଭଙ୍ଗରେ ନିଜ ନବଜାତକ କନ୍ୟାର ଜନ୍ମୋତ୍ସବ ପାଳନ କରିଛନ୍ତି।

ଜନ୍ମାଳୟ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଖୋଲିଲା ମା' ବରାଳିନୀଙ୍କ ମନ୍ଦିର ଦ୍ୱାର



ଈ. ଉଦୟଗିରି, ୯୩୭ (ଶିଶିର ପଟ୍ଟନାୟକ)

ଈ. ଉଦୟଗିରିର ଅଧିଷ୍ଠାତ୍ରୀ ଦେବୀ ମା' ବରାଳିନୀଙ୍କ ମନ୍ଦିରର ଦ୍ୱାର ବର୍ଷକୁ କେବଳ ୪ ଥର ଖୋଲା ଯାଉଥିବା ବେଳେ ଶିବବାର ଓ ରବିବାର ଜନ୍ମାଳୟ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଖୋଲାଯାଇଛି।

ପୂଜା ହେବା ସହିତ ରାତିନାତି ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ। ଭକ୍ତମାନେ ଆଜିର ଦିନକୁ ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଥିବା ବେଳେ ଭକ୍ତ ଗହଳ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ।

ବିଜେଡିର ନିର୍ବାଚନୀ ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକ

ଆସିକା, ୯୩୭ (ସୁରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ସାହୁ)

ଆସିକା ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀ ବିଜେଡି ପକ୍ଷରୁ ଭେଟନେଇ ନିକଟସ୍ଥ କଳଶଦେବୀ ପାଠରେ ରବିବାର ନିର୍ବାଚନୀ ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକ ହୋଇଥିଲା।



ବୈଠକରେ ଉପସ୍ଥିତ ନେତାମାନେ।

ଭବାନୀ ଶଙ୍କର ମଲିକ, ବରିଷ୍ଠ ବିଜେଡି ନେତା ଜଗଦୀଶ ସାହୁ, କୁଳ ଅଧ୍ୟକ୍ଷାଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଶିବ ନାହାକ, କୁଳ ସଭାପତି ରାଜେଶ୍ୱର ପଟ୍ଟନାୟକ, ଜିଲା ପରିଷଦ ବିଜେଡି ସଭାପତି ନଟିକେତା ସ୍ୱାଇଁ, ପୂର୍ବତନ କୁଳ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ହରେକୃଷ୍ଣ ମଲିକ, ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶା ସରପଞ୍ଚ ସଂଘ ସଭାପତି

ମିଶନ ଶକ୍ତି କାଫେରେ ତାଲା ଫୁଲୁଛି

ରାଇକିଆ, ୯୩୭ (ପ୍ରଦୀପ ବେହେରା)

ଜନ ସାଧାରଣଙ୍କ ସୁବିଧା ପାଇଁ ସରକାରୀ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟରେ ମିଶନ ଶକ୍ତି କାଫେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା।



ସୁଲଭ ଦରରେ ମିଳୁଥିଲା। ରାଇକିଆ ବ୍ଲକ ମିଶନ ଶକ୍ତି ତରଫରୁ କୁଳ ଲୋକାଲ ଫେଡେରସନ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାକୁ ପରିଚାଳିତ କରାଯାଉଥିଲା।













ଜନ୍ମଦିନ ଶୁଭେଚ୍ଛା



ନାମ: ... ବୟସ: ... ଜନ୍ମ ତାରିଖ: ...

ଏଠାରେ ୨ X ୨ ସେ.ମି. ଫଟୋ ଲଗାନ୍ତୁ

ଆଶୀର୍ବାଦ, ଅରସଦଙ୍କ ଶତକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୬ (ତପନ ସାଲ୍)

କଳାହାଣ୍ଡି କପ୍ କ୍ରିକେଟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଶତକ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଆଶୀର୍ବାଦ ଶତକ...



କଳାହାଣ୍ଡି କପ୍ ସୁପର ଲିଗ୍

ରାଉତଙ୍କ ଶତକ ସହାୟତାରେ କଳାହାଣ୍ଡି କପ୍ ସୁପର ଲିଗ୍...

ଆଶୀର୍ବାଦ ସାଲ୍ ଅରସଦ କିଶୋର ଶେଖର ମାଝି... ସଭେ କଟକ-୪ ୧୭୪ ରନରେ...

ଗୁରପ୍ରୀତ ଭାରତୀୟ ଦଳର ଅଧିନାୟକ

ଭୋହା, ୯।୬ (ପି.ଟି.)

ଭାରତ ଆସକ୍ତ ମଙ୍ଗଳବାର କାତାର ବିପକ୍ଷରେ ଫିଫା ବିଶ୍ୱକପ ଯୋଗ୍ୟତା ପର୍ଯ୍ୟାୟ...



ଗୁରପ୍ରୀତ ସିଂହ ସାହୁ

ଭାରତୀୟ ଦଳରେ ସାମିଲ ନାହାନ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାରଣ ଦର୍ଶାଇ ଅନୁରୋଧ ଅବସର ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି...

ସହିତ କଥା ହୋଇଛି। ଆସକ୍ତ ସିକନ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଖେଳରେ ଭିନ୍ନ...

କ୍ଲେଡ଼ାଙ୍କ ଅବସର ପରେ ୩୨ ବର୍ଷୀୟ ଗୁରପ୍ରୀତ ସହୁଠାରୁ ଅଭିଜ୍ଞ ଏବଂ ଭାରତ ପକ୍ଷରୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଖେଳିଥିବା ଖେଳାଳି। ସେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୭୧୯ ମ୍ୟାଚରେ ଭାରତ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରି ସାରିଛନ୍ତି।

ସ୍କୁଲ୍ ଓପନ ଚେସ୍: ନଳିନୀ ଚାମ୍ପିୟନ



କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନେ ପୁରସ୍କାର ସହ ଅତିଥିଙ୍କ ଗହଣରେ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୬(ତପନ ସାଲ୍) ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଚେସ୍ ଆସୋସିଏସନ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ୩ୟ ସନ୍ତୋଷ ସିଂ ମେମୋରିଆଲ ସ୍କୁଲ୍ ଓପନ ଚେସ୍...

ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଛନ୍ତି। ଓମ୍ ସ୍ୱରୂପ ପାଠ୍ୟା, ତ୍ରିଦେବ ଚାମ୍ପିୟନ, ସ୍ୱପ୍ନିକ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରଧାନ ୪ ପଦସ୍ତ, ଆୟାଜକ ମହାନ୍ତି ୩.୫ ଏବଂ ଆୟୁଷ୍ମାନ ବେହେରା, ରବିବାର କେଶ୍ୱରୀରାୟ ଉପସ୍ଥିତରେ ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଏକ ଗୁପ୍ତ ଏବଂ ୭ ଚେସ୍ ପ୍ରତିଭାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୁରସ୍କାରରେ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଛି। ରୟାଲ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ୍ ପ୍ରତିପାଳ ସର୍ବେଶ୍ୱର ସାମଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ଆସୋସିଏସନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଦେବଶ୍ୟ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଓ ଚୁର୍ନାମେଶ୍ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ରତ୍ନଶେଖର ମିଶ୍ର ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ ଉପରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

ପ୍ରୋ ଲିଗ୍ ହକି

ଭାରତୀୟ ମହିଳା ଦଳର ଅଷ୍ଟମ ପରାଜୟ

ଲକ୍ଷ୍ନୋ, ୯।୬ (ପି.ଟି.)

ଏଫ୍‌ଆଇଏଚ୍ ପ୍ରୋ ଲିଗ୍ ହକିରେ ଭାରତୀୟ ମହିଳା ଦଳର ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ପରାଜୟ ହୋଇଛି। ଭାରତୀୟ ଦଳ ଗ୍ରୀଟ୍ କ୍ରିକେଟ୍ ନିକଟରୁ ୨-୩ରେ ହାରିବା ସହ ଭାରତ କ୍ରୀଡ଼ାଗତ ଅଷ୍ଟମ ପରାଜୟ ବରଣ କରିଛି। ଭାରତ ପ୍ରଥମ ୨ କ୍ୱାର୍ଟରରେ ଦୁଇଟି ଗୋଲ ଖୋରକରି ଆଗୁଆ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତିମ ୪ ମିନିଟ୍ରେ ୨ଟି ଗୋଲ ଖାଇଥିଲା। ଗ୍ରୀଟ୍ ବାଲୁସନ୍ ୫୬ ଓ ୫୮ତମ ମିନିଟ୍ରେ ଉଭୟ ଗୋଲ ଦେଇଥିଲେ। ଭାରତ ପକ୍ଷରୁ ଲାଲ୍‌ରେମସିଆମି ୧୪ତମ ମିନିଟ୍ରେ ପ୍ରଥମ ଗୋଲ ଦେଇଥିଲେ। ଦ୍ୱିତୀୟ କ୍ୱାର୍ଟରରେ ୧୬ ତମ ମିନିଟ୍ରେ ଘୋଷ୍ଟ ବାଲେଟ୍ ଏକ ଗୋଲ ଦେଇଥିଲେ। ମ୍ୟାଚ୍ ୧-୧ ଥିତ୍ରେ ରହିଥିବା ବେଳେ ୨୩ତମ ମିନିଟ୍ରେ ନବନୀତ କୌର ଏକ ଗୋଲ ଦେଇଥିଲେ। ଭାରତ ୨-୧ରେ ଆଗୁଆ ରହିଥିବା ବେଳେ ତୃତୀୟ କ୍ୱାର୍ଟରରେ ଗ୍ରୀଟ୍ ବାଲୁସନ୍ ଦୁଇଟି ଗୋଲଖୋର କରି ଭାରତ ହାତକୁ ମ୍ୟାଚ୍ ଛଡ଼ାଇ ନେଇଥିଲେ। ମ୍ୟାଚ୍ରେ ଅମ୍ପାୟରଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାଧାରଣ ରହିଥିବା ବେଳେ କୋର୍ଟ୍ ହରେନ୍ଦ୍ର ସିଂ ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ।

ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ଭାବେ ମ୍ୟୁଏଫ୍‌ସିରେ ଜିତିଲେ ପୂଜା

କେଶ୍ୱଳି, ୯।୬(ପି.ଟି.)

ଭାରତର ପୂଜା ଚୋପାନ ପ୍ରଥମ ମହିଳା ଭାବେ ଅଲିମ୍ପିକ୍ ଫାଇଟିଂ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ (ମ୍ୟୁଏଫ୍‌ସି)ର ଏକ ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତି ଇତିହାସ ରଚିଛନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ଭାବେ ସେ ମ୍ୟୁଏଫ୍‌ସି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବ୍ରାଜିଲର ରାୟାନେ ଡୋସ୍ ସାଣ୍ଡୋସ୍ ୩୦-୨୭, ୨୭-୩୦ ଓ ୨୯-୨୮ରେ ହରାଇଥିଲେ। ୫୨ କିଗ୍ରା ବର୍ଗରେ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିବା ପୂଜା ଏହି ବିଜୟକୁ ପରିଗ୍ରହ କରିଥିବା ବେଳେ ଏହି ବିଜୟ...

ସମସ୍ତ ଭାରତୀୟଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଛନ୍ତି। ମ୍ୟୁଏଫ୍‌ସି ସର୍କ୍ଟରେ ସାଲ୍‌କୋର୍ ନାମରେ ପରିଚିତା ପୂଜା ୨୦୨୩ ଅକ୍ଟୋବରରେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ। ପୂର୍ବରୁ ଭାରତୀୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଂଶୁଲ ଜୁବଲି ଓ ଭାରତ କଣ୍ଠାରେ ମ୍ୟୁଏଫ୍‌ସିର ଅଂଶ ରହିନାହିଁ। କାନାଡାରେ ରହୁଥିବା ଭାରତୀୟ ଅର୍ଜୁନ ସିଂ ଜୁଲର ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅଂଶବିଶେଷ ରହିଛନ୍ତି। ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ପରିଶ୍ରମ କରିଥିବା ବେଳେ ଏହି ବିଜୟ...

ବେଶ୍ ସବୁକ୍ଷି ପ୍ରଦାନ କରିଛି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ପୂଜା। ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ପୂଜାପଦ ନଗରସ୍ଥିତ ବୋଧନାର ବାସିନ୍ଦା ପୂଜା ବିଜୟ ପଛରେ ତାଙ୍କ ମା'ଙ୍କ ଭୂମିକା ମା'ଙ୍କ କହିଛନ୍ତି। ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାତ୍ରାରେ ମା'ଙ୍କ ଅଳ୍ପସ୍ତ ସମର୍ଥନ ମିଳିଥିବା ସେ କହିଛନ୍ତି। ଏହି ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ନିଜର ଶତପ୍ରତିଶତ ଦେଇପାରି ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଗାମୀ ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ନେଇ ସେ ଆଶାବାଦୀ ଥିବା କହିଛନ୍ତି।



ଅଲିମ୍ପିକ୍ ଫାଇଟିଂ ଲଡ଼େଜ୍ ଅବସରରେ ବ୍ରାଜିଲର ରାୟାନେ ଡୋସ୍ ସାଣ୍ଡୋସ୍ ଓ ଭାରତର ପୂଜା ଚୋପାନ।

Classified Everyday 0674-2580101, 2549949

REAL ESTATE SALE Ready to move 4BHK flat (2050sqft.), Saubhagya Nagar, Near OUAT, Double parking, 6500 per sqft. 9439716901.

Duplex sale at Bhubaneswar @ 57,00,000/- Only contact- 9777433701, 9090545126.

Plot for sale near Trisulia, CISF Campus CDA, RERA Approved. (RP/07/2023/01069), (www.rera.odisha.gov.in). Contact- 7008513309.

ଯାଠକଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା କ୍ୱାସିଫାଏଟରେ ପ୍ରକାଶିତ କେତେକ ବିଜ୍ଞାପନକୁ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ କିଛି ଯାଠକ ଠକାମିର ଶିକାର ହେଉଥିବା ଆମର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଉଛି। ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଉଥିବା ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କ ସହ କାରବାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବଶେଷ ତଥ୍ୟ ଓ ନିଜର ବିବେକ ଖଟାଇ କାରବାର କରନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ଧରିତ୍ରୀ କରୁପସ ଦାୟୀ ରହିବେ ନାହିଁ।

Healthcare Full body massage experience, good looking therapist @999 (Bhubaneswar). 9078484455.

Newly open Jyoti SPA positively health benefits (Expert therapist). 8458067955.

Email ମାଧ୍ୟମରେ କ୍ୱାସିଫାଏଟକୁ ବିଜ୍ଞାପନ ପଠାଇବାର ଠିକଣା:- classifieddharitri@gmail.com

Newly open health benefits SPA special offer @ 999 Bapujinagar. 8018429809.

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

Relax, Refresh your body, mind at Saikrupa Spa with best therapies. 8984068077.

AFFIDAVIT I, Laxmi Dei, W/o- Pramod Kumar Pal resident of Old Bank Chowk, P.O./ P.S.- Titilagarh, Dist.- Balangir, PIN- 767033, Odisha declare by this affidavit No.-1139, dated 07.06.2024 that now onwards I shall be known as Laxmi Pal for all future purposes.

ମନେ ପଡ଼ୁଛି

ତୃତୀୟ ଶ୍ରୀକବାର୍ଷିକୀ ସ୍ୱର୍ଗତ କବିତ୍ର ସାମଲ ରତ୍ନକର, ଦେବକନ୍ୟା ହୋତେଇ ପାଖ ତୋକାନାଳ ଚାନ୍ଦନ, କରୁଦ୍ରାମ୍ୟ କଳାକାର

ସ୍ୱର୍ଗତ କବିତ୍ର ସାମଲ ରତ୍ନକର, ଦେବକନ୍ୟା ହୋତେଇ ପାଖ ତୋକାନାଳ ଚାନ୍ଦନ, କରୁଦ୍ରାମ୍ୟ କଳାକାର

୧୦,୦୦୦ ମିଟର ଜିତିଲେ ସଞ୍ଜୀବନୀ

ପୋର୍ଟଲାଣ୍ଡ, ୯।୬(ପି.ଟି.)

ପୋର୍ଟଲାଣ୍ଡ ଟ୍ରାକ୍ ଫେଷ୍ଟିଭାଲ୍ ହାଇ-ପରଫର୍ମାନ୍ସ ନିର୍ବର ମହିଳା ୧୦,୦୦୦ ମିଟର ରେସ୍ ଜିତିଛନ୍ତି ଭାରତର ଏସିଆନ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ ଟ୍ରୋଫି ବିଜେତା ଧାବିକା ସଞ୍ଜୀବନୀ ଯାଦବ। ସେ ତାଙ୍କ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଟାଇମିଂ ୩୨:୨୨.୭୭ ସେକେଣ୍ଡ ସହ ରେସ୍‌ରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛନ୍ତି। ପୋର୍ଟଲାଣ୍ଡରେ ଏହି ୨୭ ବର୍ଷୀୟା ଲକ୍ଷ୍ମିତ୍ୱ ରନରକ୍ତ...

ଭଲ ରେକର୍ଡ୍ ରହିଛି। ଗତବର୍ଷ ସେ ଏହି ଇଭେଣ୍ଟରେ ୩୨:୪୬.୮୮ ସେକେଣ୍ଡ ଟାଇମିଂ ସହ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଥିଲେ। ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାଗ ନେଇଥିବା ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଭାରତୀୟ ସାମା ୩୨:୫୫.୯୧ ଟାଇମିଂ ସହ ୫ମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥିଲେ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପୁରୁଷ ୩,୦୦୦ ମିଟର ସ୍ପିନ୍‌ଲେଡ଼ରେ ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ଏସିଆନ ଗେମ୍ସ ପଦକ ବିଜେତା ଅବିନାଶ ସାହୁଙ୍କ ଟାଇମିଂ: ୨୧.୮୫ ସେକେଣ୍ଡ ଟାଇମିଂରେ ୨୦୨୨ ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ଟ୍ରାଫିରେ କରିଥିବା ତାଙ୍କ କାତୀୟ ରେକର୍ଡ୍ ଟାଇମିଂ: ୧୯.୧୦୦।୦୭ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପଛରେ ରହିଯାଇଥିଲେ। ଆମେରିକାର କେନିଥ୍ ରୁକ୍ସ ଟାଇମିଂ: ୧୮.୭୭ ଟାଇମିଂ ସହ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରି ନିର୍ବ ରେକର୍ଡ୍ ଟାଇମିଂ: ୧୮.୫୫୫ ନିକଟତର ହୋଇଥିଲେ। ଭାରତର ଅନ୍ୟ ଜଣେ ମହିଳା ଲକ୍ଷ୍ମିତ୍ୱ ରନର ପାରୁଲ ଚୌଧୁରୀ ସ୍ପିନ୍‌ଲେଡ଼ରେ ୧୯:୩୧.୩୮ ସେକେଣ୍ଡ ଟାଇମିଂରେ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛନ୍ତି। ତେବେ ସେ ଗତବର୍ଷ ଦୁବାପେସ୍‌ଠାରେ ୧୯:୧୫.୩୧ ଟାଇମିଂରେ କରିଥିବା କାତୀୟ ରେକର୍ଡ୍‌କୁ ପାଖାପାଖି ୧୬ ସେକେଣ୍ଡ ପଛରେ ରହିଯାଇଥିଲେ। ଏହି ଇଭେଣ୍ଟରେ ଭାଗ ନେଉଥିବା ଅନ୍ୟ ଭାରତୀୟ ପ୍ରାଚି ୧୦:୧୨.୮୮ ସେକେଣ୍ଡ ଟାଇମିଂରେ ୨୦ତମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥିଲେ। ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, କଲୋରାଡୋରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଟ୍ରେନିଂ ନେଉଥିବା ଭାରତର ବହୁ ଏଲିଟ୍ ମିଡଲ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମିତ୍ୱ ଅଧିକାରୀ ପୋର୍ଟଲାଣ୍ଡ ଟ୍ରାକ୍ ଫେଷ୍ଟିଭାଲ୍‌ରେ ଭାଗ ନେଉଛନ୍ତି।

CLASSIFIED DISPLAY MORE SPACE SAME PRICE

BINET SCIENCE ACADEMY Best Coaching Centre in Bhubaneswar since 2010 CBSE Class - XI & XII (Physics, Chemistry, Mathematics & Biology) (NEET, JEE, IIT-Foundation, BOARDS, NISER, KPVP, NDA) FREE ADMISSION & DEMO CLASSES SAILASHREE VIHAR PHASE-II /BOMIKHAL, BHUBANESWAR Contact No.: 9438014738, 8847864947

ପାଠକଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା: କ୍ୱାସିଫାଏଟରେ ପ୍ରକାଶିତ କେତେକ ବିଜ୍ଞାପନକୁ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ କିଛି ଯାଠକ ଠକାମିର ଶିକାର ହେଉଥିବା ଆମର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଉଛି। ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଉଥିବା ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କ ସହ କାରବାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବଶେଷ ତଥ୍ୟ ଓ ନିଜର ବିବେକ ଖଟାଇ କାରବାର କରନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ଧରିତ୍ରୀ କରୁପସ ଦାୟୀ ରହିବେ ନାହିଁ।

# ଶୀତଳତାର ପାରମ୍ପରିକ ଉପାୟ



**“ଖରାଦିନେ ମାଟି କାନ୍ଥ ଓ ନଡ଼ା ଛପର ଘରେ ବାସ କରିବା ଆରାମ ଦାୟକ। ମାଟି ଓ ନଡ଼ା ତାପର ଭଲ କୁପରିବାହୀ ପଦାର୍ଥ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଭେଦ କରି ବାହାରର ତାପ ସହଜରେ ଘର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ। ସୁତରାଂ ଏଭଳି ଘର ଖରାଦିନେ ବେଶ ଥଣ୍ଡା ଓ ଆରାମଦାୟକ ଜଣାପଡ଼େ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ଟିଣ, ଆଇସୋସ୍ଟିକ୍ସ କିମ୍ବା କଙ୍କ୍ରିଟରେ ତିଆରି କୋଠାଘର ତାପର ଭଲ କୁପରିବାହୀ ପଦାର୍ଥ ହୋଇ ଥିବାରୁ ଏଭଳି ଘର ଖରାଦିନେ ଗରମ ଓ ଅସୁସ୍ତିକର ଜଣାପଡ଼େ। ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଛାତ ତଳେ ବାଉଁଶବତୀ, ମାଟି, କାଠପଟା କିମ୍ବା ଅର୍ପୋକଲ ଭଳି ପଦାର୍ଥରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଛାତ (ଆତୁ) ନିର୍ମାଣ କରିବା ଉଚିତ।”**

ବସନ୍ତ ଋତୁର ଶରୀରରୁ ପାଣିର ଦ୍ରୁତ ବାଷ୍ପୀଭବନ ଘଟି ଅଧିକ ଶୀତଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଟିକଣ ଧଳା ରଙ୍ଗ ମଳିନ କଳାରଙ୍ଗ ରୁକ୍ମନାରେ କମ ତାପ ଶୋଷଣ କରିଥାଏ। ସୁତରାଂ ଖରାଦିନେ ରଙ୍ଗ ବେରଙ୍ଗର ପୋଷାକ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଧଳା ରଙ୍ଗର ପତଳା, ଟିକଣ ଓ ସଫା ପୋଷାକ (ଯେପରି ଧୋତି) ପରିଧାନ କରିବା ଉଚିତ। ପୁନଶ୍ଚ, ଘର ଭିତରେ ପଶୁଥିବା ତାପ ରକ୍ଷିତ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ ଘର ବାହାର ପଟ କାନ୍ଥରେ ଟିକଣ ଧଳା ରଙ୍ଗ (ଯେପରି ଏନାମେଲ ରଙ୍ଗ) ବୋଳି ଦେବା ଉଚିତ। ଖରାଦିନେ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଓଲି ରୋଷେଇ କରି ଶୀଘ୍ର ତାପର ଉତ୍ତମ ନିଆଁ ଲିଭେଇ ଦେବା

## କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ଅନ୍ତରାଳେ...



ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ହିଁ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଏକ ସହଜ ଉପାୟ ରହିଛି। ଗୋକିଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷ୍ମ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ କିଛି ସମୟ ପଢ଼ାପଢ଼ି କରନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ସେହି ଅନୁସାରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଏହି ସର୍ବେକ୍ଷ୍ମ ପରିସରକୁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ କିଛି ମାସ ନିଜ ମନ

## ଷ୍ଟୋକ୍ ଆଣକ୍ସା ଦୂର କରେ ମହୁ

ମହୁର ସ୍ୱାଦ କାହାକୁ ବା ଭଲ ନ ଲାଗେ। ପିଲାଠୁ ବୁଢ଼ା ସମସ୍ତଙ୍କର ଏହା ପ୍ରିୟ। ଏହାର ସ୍ୱାଦ ଯେମିତି, ଗୁଣ ବି ସେମିତି। ଏହାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଆମକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ନାରୋଗ ରଖେ। ଓଜନ କମାଇବାରେ ଏହା ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଏବଂ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ଉଷୁମ ପାଣି ସହ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଏ। ଏହାର ଆର୍ଦ୍ର-ଅକ୍ତିତା ଗୁଣ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିଥାଏ। ଫଳରେ ଯେପରି, ଫ୍ରିଜ୍ ନିଜ ଭିତରୁ ଥଣ୍ଡା କାଢି ନେଇ ଘର ଭିତରେ କମା କରେ; ଫଳରେ ଘର ଭିତରଟା ଗରମ ଲାଗେ। ସୁତରାଂ ଏସବୁ ଉପକରଣକୁ ଚିରାଘାୟା ପଥା ମିଳେ ନାହିଁ। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷ୍ୟରେ ଶୀତଳତାର ସମ୍ମାନ ଆମ ପାଇଁ ସତେ ଯେପରି ଅସରଳି ମୁଗବୁଣାର ଜଳ ପାଳଟି ଯାଇଛି। ସୁତରାଂ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଗରମରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ହେଲେ ଆମକୁ ବୋଧହୁଏ ଗାଁ ଗହଳର ସେହି ପାରମ୍ପରିକ ପଦ୍ଧତିକୁ ପୁଣି ଫେରି ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ।



ଫଳରେ ଘର ଭିତରଟା ଗରମ ଲାଗେ। ସୁତରାଂ ଏସବୁ ଉପକରଣକୁ ଚିରାଘାୟା ପଥା ମିଳେ ନାହିଁ। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷ୍ୟରେ ଶୀତଳତାର ସମ୍ମାନ ଆମ ପାଇଁ ସତେ ଯେପରି ଅସରଳି ମୁଗବୁଣାର ଜଳ ପାଳଟି ଯାଇଛି। ସୁତରାଂ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଗରମରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ହେଲେ ଆମକୁ ବୋଧହୁଏ ଗାଁ ଗହଳର ସେହି ପାରମ୍ପରିକ ପଦ୍ଧତିକୁ ପୁଣି ଫେରି ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

## ସକ୍ରିୟ ରହିବ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ

ଆମ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚାଲିଯିବା ପାଇଁ ଆମର ହୃଦୟ ଓ ରକ୍ତନାଡ଼ି ସଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହି ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନର ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଧାରା ରହିଛି। ଯଦି ଏହା ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ କିମ୍ବା କମ୍ ହେଲେ ସଞ୍ଚାଳନ ହେଲେ ତେବେ ତାହା ରକ୍ତଚାପଜନିତ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ତେଣୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ରହିଛି। ତାହା କ'ଣ ଜାଣନ୍ତି? ନିଜର ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷ୍ମ କରି ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ କାଲିଫର୍ନିଆ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ବିଶୟରେ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି। ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ମନ ପସନ୍ଦର ଗାତ ଶୁଣିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ମନ ପସନ୍ଦର ଗାତ ଶୁଣି ତେବେ ତାଙ୍କର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ



ଋତୁକ୍ରମ ପଟ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଗ୍ରାସ୍ତୁରୁ ଆମ ପୁରୁଣାରେ ଏକ ଅନନ୍ୟ ଆଗମନୀ। ଧୂସର ଧରଣୀ, ଥୁଣ୍ଡା ବରଗଛ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଅହେତୁକ ନୀରବତା, ଝିଙ୍କାରି କଣ୍ଠର ସକଳୁଣା ବିଳାପ, ଗାଁ ଚୋଟାର ପୁଣିତଳ ଛାଇ, ପାଟିଲା ଆୟର ବାସ୍ନା, ଗାଁ ପୋଖରୀରେ ସାହି ପିଲାଙ୍କ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ି ଖେଳ, ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳକୁ ନଦୀକୂଳର ମନଛୁଆଁ ପବନ ଓ ବିକଳିତ ରାତ୍ରି ପ୍ରହର ଯାଏ ଗାଁ ପୁଣି ଖୋଲା ଘାଟରେ ଲୋକଙ୍କ ଏକାଠି ମେଳ ଇତ୍ୟାଦି ଘଟଣାର ସ୍ମୃତି ଏବେବି ଆମ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଜୀବନରେ ଉଜ୍ଜୀବିତ। ମାତ୍ର ଘୋର ପରିତାପର ବିଷୟ ଯେ, ପୂର୍ବର ସେ ମଧୁର ଗ୍ରାସ୍ତରୁ ଏବେ ଆଉ ନାହିଁ। ଏଥର ଗ୍ରାସ୍ତରୁ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ତାପମାତ୍ରା ପ୍ରାୟ ୪୫ ଡିଗ୍ରୀ କିମ୍ବା ତା' ଉପରେ ରହିଥିଲା। ନିକଟରେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଅଂଶୁଯାତକନିତ ମୃତ୍ୟୁ ଆଲୋଚନାର ଶିରୋନାମା ପାଇଛି। ପାଖାପାଖି ତାପମାତ୍ରା, ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଗରମ, ଗୁଳୁଗୁଳି, ଅଂଶୁଯାତ ଓ ଖାଣ୍ଡି ପବନରେ ଅତିଷ୍ଠ ଆଜିର ସାଧାରଣ ଜନଜୀବନ। ଗରମରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଯେତେ ଯାହା କଲେ ସୁଦ୍ଧା ଫଳ ମିଳୁ ନାହିଁ।



ଏହାଦ୍ୱାରା ଛାତ ବେଳ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ତାପ ପ୍ରତିହତ ହୋଇ ଘରଟା ଟିକିଏ ଥଣ୍ଡା ପଡ଼େ। ଖରା ସାମାନ୍ୟ ଚାଣ ହେବା ମାତ୍ରେ ଘରର କବାଟ, ଝରକା ସବୁ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ। ଘରର ଫାଳ ଘ୍ନାନ ପଦାକୁ ଝରି ଆସେ, ଯାହା ସମୟକ୍ରମେ ସବୁ ଅଖାରେ ବୁଢ଼ି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବାହାରର ବିକଳିତ ତାପରକ୍ଷି ଘର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ। ଘର ଭିତରେ ବାୟୁ ସଞ୍ଚାଳନ ପାଇଁ ପଞ୍ଜୀ ଚଳେଇବା ଉଚିତ।

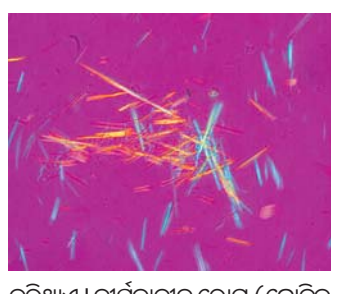


ଝଟ, ଗଦି, ମଶିଣା, ବେତସିନ୍ ଆଦି ତାପର କୁପରିବାହୀ ବସ୍ତୁ ହୋଇ ଥିବାରୁ ଏସବୁ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଶରୀରର ତାପ ସହଜରେ ବାହାରକୁ ଘ୍ନାନାନ୍ତରିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ସୁତରାଂ ଖରାଦିନେ, ଏସବୁ ବ୍ୟବହାର ନ କରି ସିଧାସଳଖ ଉଚ୍ଚ ଉପରେ ଶୋଇଯିବା ଭଲ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ତାପ ଭୂଇଁକୁ ଘ୍ନାନାନ୍ତରିତ ହେବାରୁ ଥଣ୍ଡା ଓ ଆରାମ ଲାଗେ। ମାଟିପାତ୍ର ଯେପରି ସୁତରାଂ, ଏକ ଛାତ(ଆତୁ) ନିର୍ମାଣ କରିବା ଉଚିତ।

ଝଟ, ଗଦି, ମଶିଣା, ବେତସିନ୍ ଆଦି ତାପର କୁପରିବାହୀ ବସ୍ତୁ ହୋଇ ଥିବାରୁ ଏସବୁ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଶରୀରର ତାପ ସହଜରେ ବାହାରକୁ ଘ୍ନାନାନ୍ତରିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ସୁତରାଂ ଖରାଦିନେ, ଏସବୁ ବ୍ୟବହାର ନ କରି ସିଧାସଳଖ ଉଚ୍ଚ ଉପରେ ଶୋଇଯିବା ଭଲ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ତାପ ଭୂଇଁକୁ ଘ୍ନାନାନ୍ତରିତ ହେବାରୁ ଥଣ୍ଡା ଓ ଆରାମ ଲାଗେ। ମାଟିପାତ୍ର ଯେପରି ସୁତରାଂ, ଏକ ଛାତ(ଆତୁ) ନିର୍ମାଣ କରିବା ଉଚିତ।

# ସକ୍ରିୟ ରହିବ ମୂରିକ ଏସିଡ୍ ଉପକାରୀ ଦହି

ଆମ ଶରୀରରେ ମୂରିକ ଏସିଡ୍ ପରିମାଣ ସକ୍ରିୟ ରହିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ। ନ ହେଲେ ଏହା କିର୍କନୀ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ପାଲଟିଥାଏ। ଏହି ଏସିଡ୍ ପରିମାଣ କିପରି ଠିକ୍ ରହିବ ତାହାର ଏକ ସରଳ ତଥ୍ୟ ସହଜ ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ବାସ୍, ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପିତ୍ତଳ, ବ୍ରକୋଲି, ଲିଟି, ଷ୍ଟବେରୀ, କମଳା ଆଦିରେ ଭିଟାମିନ୍-ସି ଭରି ରହିଛି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାଜନିତ ସମସ୍ୟାରୁ ଉପଶମ ପାଇବାରେ କେତେକାଂଶରେ ସାହାଯ୍ୟ



କରିଥାଏ। ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ (କ୍ରୋନିକ୍ ଡିଜିଜ୍) ପାଇଁ ଏହା ଆର୍ଦ୍ର ଅକ୍ତିତା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଉପକାରୀ ସାଧ୍ୟତା ହୋଇଥାଏ। ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଦହିରେ ଅନେକ ସାମ୍ବୋପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି। ପ୍ରତିଦିନ ଦହି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି। ଏହି ଦୁଇଟି ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ତେଣୁ ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଦହିକୁ ସାମିଲ କରିବା ନିହାତି ଦରକାର। ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସକ୍ରିୟ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର। ଦହି ଏଥିପାଇଁ କେତେକାଂଶରେ ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାୟ ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ଶକ୍ତି ଆମେ ଦହିକୁ ହିଁ ପାଇଥାଉ। ଦହିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ଅସ୍ଥି ଓ ଆଖୁରକ୍ଷିକୁ ମଜବୁତ କରିବାର ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଅସ୍ଥିଓପୋରୋସିସ୍ ସମସ୍ୟାରୁ ଏହା କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ପ୍ରତିଦିନ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ଦହିକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ବେଳେବେଳେ ଶରୀରରେ ହରମୋନ୍ ଅସନ୍ତୁଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ। ଏହାକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବାର ଦହି କେତେକାଂଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଏହା କୋଲେଷ୍ଟରଲକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବା ସହ ହାର୍ଟକୁ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ।



ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବା ଆପଣ ମେଦବହୁଳତା ପରି ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡିତ କି? ଯଦି ହୁଏ, ତେବେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଦହି ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ସବୁଠାରୁ ଖାସ୍ କଥା ହେଲା ମେଦବହୁଳତା ମଧ୍ୟ କମାଇବାରେ ଦହି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁତ ନା

ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଆବୌ ଥଣ୍ଡାକାତା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପାନୀୟ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏପରିକି ଏହାପରେ ଚା', କଫି ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ତାହାକୁ ମଧ୍ୟ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ। କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକ ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ।

ତତ୍କାଳ ପକ୍ୱମୂଳ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଭିଟାମିନ୍ ଭରି ରହିଛି। ଏଗୁଡ଼ିକରେ ନିଜର ଓଜନ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ସକ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ।

ରାତିରେ ଠଣ୍ଡାକାତା ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ଧୂଆଁକୁ କିଛି ସମୟ ଷ୍ଟେଟିଙ୍ଗ୍ ଏକ୍ସପୋଜର କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶୋଇବା ସମୟରେ ଶିଥିଳ କରିବା ସହ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଠଣ୍ଡାକାତା ହୁଏ।



ଖାଇବା ସମୟ ଭିତରେ ଅଧିକ ବ୍ୟବଧାନ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏକାଥରେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।

## ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଓ ଖାଦ୍ୟ

ଶରୀର ପୋଷଣ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ। ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସାଫ୍ଟିକ ହେବା ଉଚିତ। ଖାଦ୍ୟ ମାନ, ମାତ୍ରା ଓ ସମୟ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ହେବା ଉଚିତ। ଆହାର ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବରୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରିବା ସହ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଭଲ। ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ବାର୍ତ୍ତାକାପ ନ କରି କିମ୍ବା ଚିଠି ନ ଦେଖି ଖାଦ୍ୟ ସେବନରେ ମନୋନିବେଶ କରି ଏହାକୁ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ପ୍ରଦାନ ସମ୍ପଦ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ। ଖାଇବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପାଣି ପିଇବା, ଥଣ୍ଡା ଜିନିଷ, ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଆଦି ନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ଭଲ ଭାବେ ହୋଇଥାଏ। ବାରମ୍ବାର ଖାଇବା, ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା, ତେଲ, ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ଆଦି ଗ୍ରହଣ ଭୋଜନ ସେବନ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ। ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ଚା'ର ପରିପାକ



କ୍ରିୟା ସୁଗାରୁ ରୁପେ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯଦି ଏହାର ପରିପାକ ଠିକ୍ ରୁପେ ସେବନ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ। ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ଚା'ର ପରିପାକ

ଶତେ ଏବଂ ଚକ୍ଳିକ ବା ବିଷ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ତାହାକୁ ଅମ୍ଳ କୁହାଯାଏ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଥମେ ଗ୍ୟାସ୍ ଚା'ପରେ ଏସିଡିଟି (ଅମ୍ଳ) ଅଳସର, ନାକଖାଡ଼ା, ଆଖୁଗଣ୍ଡିବାଟ, କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ବୃଦ୍ଧି, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ପରି ଅନେକ ରୋଗ ଆମ ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।



ସୁଧର୍ମକର ଓଲଟାଯିବାରେ ବଡ଼ ଭୂମିକା ଧାରଣ କରିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଭାରତ-ପାକିସ୍ତାନ ମ୍ୟାଚକୁ ଦର୍ଶକ ଭାବରେ ଉପଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି।

# ଭାରତ ୧୧୯ରେ ଅଲ୍‌ଆଉଟ

**ସୁଧର୍ମକର, ୯୬**

ସୁଧର୍ମକର ନାମାନ୍ତରାଣ୍ୟ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ଚଳିଥିବା ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପାକିସ୍ତାନ ବିପକ୍ଷ ୨୦୦ ବଲ୍‌ସ୍‌ରେ ମ୍ୟାଚରେ ଲାଜାନ୍ତକ ବ୍ୟାଟିଂ କରି ଭାରତ ୧୧୯ ଓଭରରେ ୧୧୯ ରନରେ ଅଲ୍‌ଆଉଟ ହୋଇଛି। ଚଳିଥିବା ପ୍ରଥମ ଓଭରରେ ୪୨ ରନ କରିଥିବା ବେଳେ ୮ ଜଣ ବ୍ୟାଟର ବୁଲ୍‌ଆଉଟ ହୋଇଥିଲେ। ଅନ୍ତର୍ଗତ ପ୍ରଥମ ଓଭରରେ ପାକିସ୍ତାନ ବୋଲରମାନେ ବର୍ଷା କନିଷ୍ଠ ପରିବେଶକୁ ଫାଇଦା ଉଠାଇ ବିଶ୍ୱକପରେ ପ୍ରଥମଥରପାଇଁ ଭାରତକୁ ଅଲ୍‌ଆଉଟ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଛନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ୧୦ ଓଭରରେ ଭାରତ ଷୋର ୮୧/୩ ଥିବାବେଳେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୯ ଓଭରରେ ୩୮ ରନରେ ୭ ଉଲ୍‌କେଟ ହରାଇଥିଲା। ୧୧୯ ରନ ପାକିସ୍ତାନ ବିପକ୍ଷରେ ଭାରତର ସର୍ବନିମ୍ନ ଏବଂ ଓଭରଆଉଟ ୪୫ ସର୍ବନିମ୍ନ ଷୋର। ଚଳିଥିବା ପାକିସ୍ତାନ ଫିଲ୍ଡିଂ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲା। ବର୍ଷା ଯୋଗୁ ମ୍ୟାଚ ପାଖାପାଖି ୧ ଘଣ୍ଟା ବିଳମ୍ବରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଗୋଟିଏ ଓଭର ବୋଲି ପରେ ଭାରତ ଷୋର ୮ ଥିବାବେଳେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଷା ହେବାରୁ ମ୍ୟାଚ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲା।

ବର୍ଷା ଛାଡ଼ିବାପରେ ଫିଲ୍ଡ ପାକିସ୍ତାନ ବୋଲରକୁ ସହାୟକ ହୋଇଥିଲା। ମାତ୍ର ୧୯ ରନରେ ୨ ଉଲ୍‌କେଟ ହରାଇ ଭାରତ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବ୍ୟାଟିଂ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲା। ପାକିସ୍ତାନ ବିପକ୍ଷରେ ଚମତ୍କାର ରେକର୍ଡ ବହନ କରୁଥିବା ବିରାଟ କୋହଲି କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ୪ ରନ କରିଥିବାବେଳେ ନସିମ ଶାହାଙ୍କ ବଲ୍‌କୁ ପଏଣ୍ଟ ଉପରେ ମାରିବାକୁ ଯାଇ ଉପମାନ ଖାଲି କ୍ୟାଚ ଦେଇଥିଲେ। ଏହାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଓଭରରେ ଅଧିନାୟକ ରୋହିତ ଶର୍ମା (୧୩ ରନ)ଙ୍କୁ ପ୍ୟାଟିଲିୟନ ପଠାଇ

ଭାରତ ଉପରେ ଗପ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲା। ପାଞ୍ଜରପୂର୍ଣ୍ଣ ୬ ଓଭରରେ ଭାରତ ୨ ଉଲ୍‌କେଟ ହରାଇ ୫୦ ରନ କରିଥିଲା। ଚଳିଥିବା ପର ଓ ଅକ୍ଷର ପରେ ଯତକ୍ରମେ ସହ ଖେଳି ଇନିଂସ ସମାପ୍ତ ହେଲା। ମାତ୍ର ତୃତୀୟ ଉଲ୍‌କେଟରେ ୩୯ ରନ ଯୋଗ ହେବାପରେ ଅକ୍ଷରକୁ ଆଉଟ କରି ଯୋଡ଼ି ଭାଙ୍ଗିଥିଲେ ନସିମ ଶାହା। ବ୍ୟାଟିଂ କ୍ରମରେ ଉପରେ ଆସିଥିବା ଅକ୍ଷର ୨୦ ରନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲେ। ଖରାପ ଫର୍ମରେ ଗତି କରୁଥିବା ସୁଧର୍ମକର ଯାଦବ ମାତ୍ର ୭ ରନ

କରିଥିଲେ ହେଁ ତାଙ୍କ ସହ ରିଷଭ ଶନି ଉଲ୍‌କେଟରେ ୨୨ ବଲ୍‌କୁ ୩୯ ରନ ଯୋଡ଼ିଥିଲେ। ଶିବମ୍ ଦୁବେ ୩, ହାର୍ଦ୍ଦିକ ପାଣ୍ଡ୍ୟା ୬ ଏବଂ ଚମତ୍କାର ଜାଦେଜା ୭(୦)ରେ ଆଉଟ ହେବାରୁ ଭାରତ ପୂରା ୨୦ ଓଭର ଖେଳିପାରି ନ ଥିଲା। ଏକାଧିକଥର ଜୀବନଦାନ ପାଇଥିବା ରିଷଭ ସର୍ବାଧିକ ୪୨ ରନ କରିଥିଲେ। ପାକିସ୍ତାନ ବୋଲରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନସିମ ଶାହା ୭ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଚୌଧୁରୀ ୨ଟି ଏବଂ ଶାହିନ ଶାହା ଆଫ୍ରିଦି ଗୋଟିଏ ଉଲ୍‌କେଟ ନେଇଥିଲେ।

# ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍‌ଫିଟ୍ ଜୁମ୍‌ମା ଟିମ୍

**ସୁଧର୍ମକର, ୯୬(ପି.ଟି.)**

୨୦୦ ବଲ୍‌ସ୍‌ରେ ଉଦ୍‌ବାର ଉଦ୍‌ବାର ୧୩୪ ରନରେ ପରାସ୍ତ କରି ବିଜୟୀ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଛି ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍‌ଫିଟ୍ ଜୁମ୍‌ମା ଟିମ୍। ଏହା ସହ ୨୦୦ ବଲ୍‌ସ୍‌ରେ ଉଦ୍‌ବାରରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ଷୋର ରେକର୍ଡ କରିଥିଲା ଉଦ୍‌ବାର। ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍‌ଫିଟ୍ ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟିଂ କରି ୫ ଉଲ୍‌କେଟ ହରାଇ ୧୭୩ ରନ କରିଥିଲା। ଜବାବରେ ଉଦ୍‌ବାର ମାତ୍ର ୩୯ ରନରେ ସମସ୍ତ ଉଲ୍‌କେଟ ହରାଇଥିଲା। ପୂର୍ବରୁ ୨୦୦ରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ଷୋର ରେକର୍ଡ ନେଦରଲାଣ୍ଡ ନାମରେ ରହିଥିଲା। ୨୦୧୪ରେ ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ବିପକ୍ଷରେ ନେଦରଲାଣ୍ଡ ସମାନ ୩୯ ରନରେ ଅଲ୍‌ଆଉଟ ହୋଇଥିଲା। ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍‌ଫିଟ୍ ଟିମ୍ ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟିଂ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲା। ବ୍ରାଣ୍ଡନ କିଙ୍ଗ(୧୩) ଓ ଜନସନ୍ ଚାଲ୍‌ସି(୪୪) ପ୍ରଥମ ଉଲ୍‌କେଟରେ ୪୧ ରନ ଯୋଡ଼ିଥିଲେ। କିଙ୍ଗ ଆଉଟ ହେବା ପରେ ଚାଲ୍‌ସି ଓ ନିକୋଲାସ୍ ପୁରନ(୨୨) ବିଜୟୀ ଉଲ୍‌କେଟରେ ୩୫ ରନ ଯୋଡ଼ିଥିଲେ। ଜନସନ୍ ଚାଲ୍‌ସି ଦଳର ଚତୁର୍ଥ ଷୋରର ରହିଥିବା ବେଳେ ସେ ୪୨ ବଲ୍‌ ଖେଳି ୪ଟି ଚାଲ୍‌ସି ଓ ୨ ଛକା ମାରିଥିଲେ। ୧୩ ତମ ଓଭରରେ ଚାଲ୍‌ସି ଆଉଟ ହେବା ପରେ ଅଧିନାୟକ ରୋଭିନାମ ପାଞ୍ଜେଲ ୨୩ ଓ ଶର୍ଯ୍ୟେନ୍ ରବରପୋର୍ଟ ୨୨ ରନ କରିଥିଲେ। ଶେଷ ଭାଗରେ ଆନ୍ଦ୍ରେ ରସେଲ ୧୭ ବଲ୍‌କୁ ୨୨ ରନ କରିଥିଲେ। ଉଦ୍‌ବାର ପକ୍ଷରୁ ବ୍ରାୟାନ୍ ମସାବା ୨, ଦୀନେଶ ନାକରାଜି, କସମାସ କେମ୍‌ବାଂ ଓ ଅକ୍ଷେଶ ରାମଜାନି ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ଉଲ୍‌କେଟ ନେଇଥିଲେ।

୧୭୪ ରନ ବିଜୟ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପିଛା କରୁଥିବା ଉଦ୍‌ବାର ମେଲ୍‌ସ୍‌ଫିଲ୍ଡ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇଥିଲେ ଅକିଲ୍ ହୋସେନ୍। ମାତ୍ର ୧୧ ରନ ବ୍ୟୟରେ ୫ ଉଲ୍‌କେଟ ନେଇଥିବା ବେଳେ ଉଦ୍‌ବାର ୩୯ ରନରେ ଅଲ୍‌ଆଉଟ ହୋଇଥିଲା। ଉଦ୍‌ବାର ପକ୍ଷରୁ ଜୁମ୍‌ମା ମିୟାଜି ସର୍ବାଧିକ ୧୩ ରନ କରିଥିବା ବେଳେ ୧୦ ଜଣ ଖେଳାଳି ବୁଲ୍‌ଆଉଟ



ଉଲ୍‌କେଟ ନେବା ପରେ ଉଲ୍‌ସିତ ଅକିଲ୍ ହୋସେନ୍

**ଟି୨୦ ବିଶ୍ୱକପ୍**

**ଅକିଲ୍ ହୋସେନ୍‌ଙ୍କୁ ୫ ଉଲ୍‌କେଟ ସଫଳତା**

**ବିଶ୍ୱକପ୍‌ର ସର୍ବନିମ୍ନ ଷୋର ରେକର୍ଡ କଲା ଉଦ୍‌ବାର**

ନେଇଥିଲେ। ଅକିଲ୍ ହୋସେନ୍‌ଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ ଅର୍ପ୍ ଦ ମ୍ୟାଚ୍ ଯୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା। ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଷୋର ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍‌ଫିଟ୍ ୨୦ ଓଭରରେ ୧୭୩/୫(ଜନସନ୍ ଚାଲ୍‌ସି-୪୪, ଆନ୍ଦ୍ରେ ରସେଲ-୩୦) ରୋଭିନାମ ପାଞ୍ଜେଲ-୨୩ ବ୍ରାୟାନ୍ ମସାବା-୨/୩୧, ଦୀନେଶ ନାକରାଜି-୧/୨୦, ଅକ୍ଷେଶ ରାମଜାନି-୧/୧୬)। ଉଦ୍‌ବାର ୧୨ ଓଭରରେ ୩୯/୧୦(ଜୁମ୍‌ମା ମିୟାଜି-୧୩, ଅକିଲ୍ ହୋସେନ୍-୫/୧୧, ଅଲ୍‌ଜାରି ଯୋଶେଫ୍-୨/୪, ଆନ୍ଦ୍ରେ ରସେଲ-୧/୪)।



ବର୍ଷା ଯୋଗୁ ମ୍ୟାଚ ବାଧା ଅବସରରେ ପଡ଼ିଆରେ ସିନି ଟେବୁଲ୍‌କର। ଭାରତ-ପାକିସ୍ତାନ ମ୍ୟାଚ ପୂର୍ବରୁ ଉଭୟ ଦେଶର ପତାକା ସହ ବୁଲୁ ପ୍ରଶଂସକ।

# କୋକୋ ଗଫ୍‌ଙ୍କୁ ପ୍ରଥମ ଡବଲ୍ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଚାଲଟଲ

**ପ୍ୟାରିସ୍, ୯୬(ଏସି)**

କୋକୋ ଗଫ୍ ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍ ଓପନ୍‌ରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଡବଲ୍ ଚାଲଟଲ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ଆମେରିକାର ଏହି ୨୦ ବର୍ଷୀୟା ଟେନିସ୍ ଖେଳାଳି ଯୁବକ ଓପନ ଫିନାଲ୍ ଚାଲଟଲ କରିଥିଲେ। ଏଠାରେ ଖେଳାଯାଇଥିବା ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍ ଓପନ୍ ମହିଳା ଡବଲ୍ ଚାଲଟଲ ପୁରାବିଳାରେ ସେ ଓ

**ଆରେଭାଲୋ-ପ୍ୟାଡିକ୍ ଯୋଡ଼ି ପୁରୁଷ ଡବଲ୍ ଚାମ୍ପିୟନ**

**ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍ ଓପନ ଟେନିସ୍**

ଏଲ୍. ସାଲ୍‌ଭାଡୋର ମାର୍ସିଲୋ ଆରେଭାଲୋ ଏବଂ କ୍ଲୋଏସିଆର ମେନ୍‌ସ୍‌ପ୍ୟାଡିକ୍ ଯୋଡ଼ି ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍ ଓପନ୍ ଟେନିସ୍ ପୁରୁଷ ଡବଲ୍ ଚାଲଟଲ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ଫାଇନାଲ୍‌ରେ ଏହି ଯୋଡ଼ି ଲଗାଲଗାତ ସିମୋନ୍ ବୋଲେଲି ଓ ଆନ୍ଦ୍ରିଆ ଭାଭାସୋରିଙ୍କୁ ୭-୫, ୬-୩ ସିଧାସଳଖ ସେଟ୍‌ରେ ହରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏହି ବିଜୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ୟାଡିକ୍ ପୁରୁଷ

ସେ ବହୁତ ଖୁସି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି। ପୂର୍ବରୁ ସେ ଏଠାରେ ବୁଲ୍‌ଆଉଟ ହୋଇଥିବା ସହ ଉଦ୍‌ବାର ଆରେଭାଲୋଙ୍କର ଏହା ଥିଲା ବିଜୟୀ ପୁରୁଷ ଡବଲ୍ ଚାଲଟଲ। ପୂର୍ବରୁ ସେ ୨୦୨୨ରେ ଜିନ୍-କୁଲିଏନ ରୋଜରଙ୍କ ସହ ରୋଲାଣ୍ଡ ଗାରୋସ୍‌ରେ ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଥିଲେ।



ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍ ଓପନ୍ ମହିଳା ଡବଲ୍ ଟ୍ରଫି ସହ ଆମେରିକାର କୋକୋ ଗଫ୍ ଓ ଟେକ୍ ରିପବ୍ଲିକର କାରିନା ସିନିଆକୋଭା।

ପୁରୁଷ ଡବଲ୍ ଚାଲଟଲ ବିଜୟୀ ଏଲ୍. ସାଲ୍‌ଭାଡୋର ମାର୍ସିଲୋ ଆରେଭାଲୋ ଓ କ୍ଲୋଏସିଆର ମେନ୍‌ସ୍ ପ୍ୟାଡିକ୍।

**ଚିକିତ୍ସାତ୍ମକ ଜୀବନ ଆଗରେ ବ୍ୟଥାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ହିଁ କ'ଣ?**

**ଡା. ଅର୍ଥୋ ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ୍ ଟେଲ୍**

**Clinically Tested\***

**ଗଣ୍ଡି ବ୍ୟଥାର Specialist**

ଆଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ଅଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ମଣ୍ଡି ବ୍ୟଥା, ବାନ୍ଧ ବ୍ୟଥା

10 ମୁଖ୍ୟତା ଆୟୁର୍ବେଦିକ ତେଲ୍ ଓ ସବୁର ଯୋଗରେ ନିର୍ମିତ ଡା. ଅର୍ଥୋ ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ୍ ଟେଲ୍ ଗଣ୍ଡି ଭିତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବଶୋଷିତ ହୋଇ ବ୍ୟଥାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ କରିଥାଏ। ମାତ୍ର ୫-10ମି ତେଲ୍ ଦିନରେ କେବଳ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ହାଲୁକା ହାତରେ ପାଟିଟ ଅଙ୍ଗ ଉପରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ। ଆୟୁର୍ବେଦିକ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ରୁହେଁ ବରଂ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ବଳାୟ ରହିଥାଏ।

24x7 Helpline: 78769 77777 | www.drorthooil.com

**Dr. Ortho Strong Oil**

**Dr. Juneja's ଡା. ଅର୍ଥୋ**

Ayurvedic Oil, Capsules, Spray & Ointment