

9

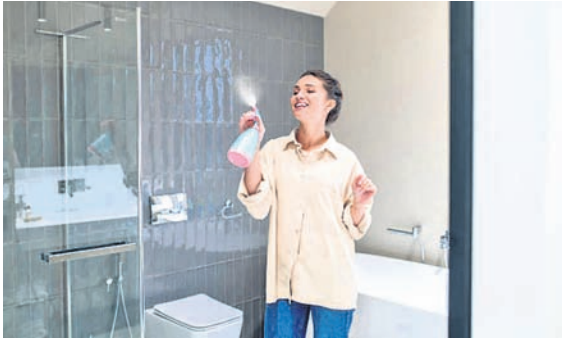
ଭାରତୀୟ ଖେଳାଳି

ଝିଟିପିଟି ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶଙ୍କ ଘରେ ଥିବା
ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। କେହି କେହି ସହାକୁ
ଦେଖିଲେ ଭୟ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି। ଯଦି ଆପଣଙ୍କ
ଘରେ ବି ଅଧିକ ଝିଟିପିଟି ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ନ ମାରି
ଘରୁ ବାହାର କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ତେବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ
କେତୋଟି ସହଜ ଉପାୟ...



ଉପାୟ । ଗୋଟିଏ
ବଡ଼ ପିଆଜକୁ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ ଉଣ୍ଟାଣର
୧୦-୧୨ କୋଳା ମିଶାଇ
ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ
ଏକ କପଡ଼ାରେ ଚିତୁଡ଼ି ରସ
ବାହାର କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ
ସମ ପରିମାଣର ପାଣି ମିଶାଇ
ଶ୍ଵେତ ବଳ୍ମରେ ରଖି ଘରେ ଶ୍ଵେ
କରନ୍ତୁ । ଏହାର ଡାଫୁ ଗଣ୍ଠରେ
ଘାଲି ଝିଟିପିଟି ବାଲିଯିବେ ।

★ ସେହିପରି ପିପରମିଷ୍ଟ ଅଏଲ
୧୦-୧୫ ଟୋପା ନେଇ
ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଷ୍ଟ୍ରେ ବଟଲରେ
ରଖି ଝିଟପିଟି ହେଉଥିବା
ଘରର ଛାଡ, ଆଲମିନା ଓ
କପୁରଗର୍ଭ ପଛପଟ, ବିଭିନ୍ନ
ଫର୍ନିଚରର ପଛପଟ ଆଦିକୁ
ସଫା କରନ୍ତୁ ।



ଶାନ୍ତିରୁଚି

ପଞ୍ଜାବ ରାଜତା



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୨ କ୍ୱ
ମଖାନା, ୨ କ୍ୱ ଦହି, ଅଧା
ଚାମଚ ଲେଖାଏ ଜିରା ଏବଂ
ଧନିଆ ପାଉଡ଼ର, ଗୋଟିଏ
କଞ୍ଚାଲଙ୍କା(ଛୋଟ ଛୋଟ
କଟାହୋଉଥିବା), କଳା ଲୁଣ,
ଧନିଆ ପତ୍ର(ଛୋଟ ଛୋଟ
କଟାହୋଉଥିବା) ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଏକ
ପାତ୍ରରେ ମଖାନା ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ କଳା ଲୁଣ
ପକାଇ ମିଶାନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ
ସେଥିରେ ମଖାନା ପକାଇ
ଭଲ ଭାବେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
ଏହାକୁ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍
ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା
ଉପରେ କଟା ଧନିଆପତ୍ର
ପକାଇ ଗାର୍ନିସ୍ କରି ଖାଇବାର
ମଜା ନିଅନ୍ତୁ ।

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

❖ ଏହିଦିନେ କେଶବୁ ବର୍ଷାପାଣି
ସଂସ୍କରଣେ ଆସିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ
ନାହିଁ । କାରଣ ବର୍ଷାପାଣି
ସାଧାରଣତଃ ସାମାନ୍ୟ
ଅମ୍ଳପ୍ରକୃତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ
ଏଥିରେ ଅନେକ ଧୂଳିକଣା ମଧ୍ୟ
ମିଶାଥାଏ, ଯାହାକି କେଶକୁ କ୍ଷତି
ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଯଦି ହଠାତ୍

ବର୍ଷାରେ ଓବାହୋଇଯାଏ ତେବେ
ତୁରନ୍ତ ଶୁଖିଲା ଟାଣେଲରେ ଭଲ
ଭାବେ କେଶ ପୋଛିଦିଅନ୍ତୁ ।
ମାଈଲୁ, ସଲଫେଟ୍ ଫ୍ରି ଶାମୁରେ
ଧୋଇପାରିଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ ।
ନଚେଟ୍ ପାଣି ଜମି ରହିବା ଯୋଗୁ



ଫହିଲ୍ଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ
 ସୁନାଗହଣା ପ୍ରିୟ । ତେଣୁ ସୁନା
 ଦର ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ୁଥିଲେ ମୁଣ୍ଡା
 ଅନେକେ ଏହାକୁ କିଣିବାକୁ ଆସି
 ପଛରୁଆ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ପଛର
 ମୂଷ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ସୁନା ଏଭଳି
 ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଧାତୁ ଯାହାକି
 ଜନଭେଷ୍ଟମଣେ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ
 ଭଲ ବିକଳ୍ପ ସାଜିପାରେ । ତେବେ



ବୋଲ୍ ବୋଲ୍

ହଠାତ୍ ଟଙ୍କା ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ
ପାଖରେ ସୁନା ଥିଲେ ଏହାକୁ
ନିବେଶକର ସହକ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ
ଭାବେ ଲୋନ୍ ଅଣାଯାଇପାରିବ ।
ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ
ଗୋଲ୍ଡ ଲୋନ୍ ଦେବା ପାଇଁ ଅନେକ
ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ହେଲାଣି ;
ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଅସମୟରେ
ଲୋକଙ୍କୁ ଆଉ ସୁନା ବିକ୍ରି କରିବାକୁ
ପଡୁନାହିଁ । ବିବାହ, ବିଦ୍ୟା, ପିଲାଙ୍କ
ଛାୟାର ଷ୍ଟିଏଂଡିଂ କେହି କେହି
ଗାଡ଼ି କିଣିବା ଲାଗି ମଧ୍ୟ ସୁଧ
ହୋଇ କିମ୍ବା ପ୍ରସାବୁ ଗୋଲ୍ଡ ଲୋନ୍
ନେଉଛନ୍ତି । ତେବେ ଗୋଲ୍ଡ ଲୋନ୍
କିପରି ମିଳିଥାଏ, ଏଥିରେ କ'ଣ
ସୁବିଧା ବା ଅସୁବିଧା ରହିଛି,
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରଣ ଶୁଣିବା ପରେ ସୁନା
ମିଳିବା କଷ୍ଟକର ନୁହେଁ ତ ଇତ୍ୟାଦି
ଭଲ ପ୍ରଶ୍ନ ଅନେକଙ୍କ ମନରେ
ଅଥବା ଉଦ୍ଭାସପାତ । ଜାଣନ୍ତୁ ଏହା
ସମ୍ପର୍କରେ...

ଗୋଲ୍ଡଲୋନ୍ ମିଳେ କିପରି:
ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆଦୌ କଷ୍ଟକର
ନୁହେଁ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟାଙ୍କ ,
ଗୋଲ୍ଡଲୋନ୍ ଦେଉଥିବା କମ୍ପାନୀ
ବା ନନ୍ ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ଫାଇନାନ୍ସିଆଲ

କମ୍ପାନୀ(ଏସଏସଏସଏସ)ରେ ନିଜର ସୁନାଗହଣା, ବାବୁ, କଏଦ ଆଦି ବନ୍ଧକ ରଖି ଲୋନ୍ ନେବାକୁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି ତେବେ ସେଠାରେ ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ଏହାର କ୍ଲିଚି ମାଧ୍ୟମରେ ପଢନ୍ତି । ଏହାକୁ ଆଧାରକରି ବର୍ତ୍ତମାନର ମାର୍କେଟ୍ ରେଟ୍ ବା ବଜାର ମୂଲ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ କେତେ ଲୋନ୍ ମିଳିପାରିବ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଦାମ୍ ନିବେଶକମାନଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ ଆସିଲେ କେତେକ ଅପ୍ତିଆର କାଗଜପତ୍ର କାମ ବା ଡକ୍ସମେଣ୍ଟେସନ କରାଯିବା ପରେ ଲୋନ୍ ମିଳିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଲୋନ୍ ପରି ଏଥିପାଇଁ ଦିନ ଦିନ କ୍ୟାଙ୍କୁଲାଇସ୍ଡର ଟେନ୍ସନ ନ ଥାଏ । ମାତ୍ର ଶେଷେଡେଣ୍ଟରେ ଏହା ମିଳିଯାଏ । ଯଦି ଲୋନ୍ ରାଶି ଅଳ୍ପ ହୁଏ ତେବେ କ୍ୟାଶ୍ ଆକାରେ ମିଳିଯାଉଥିବା ବେଳେ ଅଧିକ ସେଇଥିପାଇଁ ଅନ୍ଦଳାଇନରେ ଆକାରଖୁବୁ ଟ୍ରାନ୍ସଫର କରିଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ଜାଣିରଖନ୍ତୁ

→ ଗୋଲ୍ଡ ମୋନ୍ଦ ନେଉଥିଲେ ଯଦି ମଝିରେ ମଝିରେ କିଛି ମାଘ ଆଉଁଟି ସୁଧ ନ ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ବ୍ୟାଙ୍କ କ'ଣ ଉଲ୍ଲ କମ୍ପାନୀ ପକ୍ଷରୁ ନେଉଁବି ସାଥିଥାଏ । ତଥାପି ସୁଧ ନ ଦେଲେ ଉଲ୍ଲ ବ୍ୟାଙ୍କର ଅଧିକାର ଅଛି ଯେ ସେ ଆପଣଙ୍କ ସୁନାଗଛାଣିକୁ ନିଲାମ କରିଦେଇପାରିବ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଠିକ୍ ସମୟରେ ସୁଧ ନ ଦେଲେ ସିଜିଲ୍ ସ୍କୋର ଡାଉନ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

→ଲୋନ୍ ସେଟିକ ନିଅନ୍ତୁ ଯେତିକି ଶୁଦ୍ଧିପାରିବେ । ଅର୍ଥାତ୍ ୯୭୯୩୯୯ ଯେପରି ନିଜ ମାସିକ ରୋଜଗାରର ୪୦%ରୁ କମ୍ ହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦିଅନ୍ତୁ ।



ସବୁରୁ ଭଲ କଥା ହେଉଛି ଅନ୍ୟ
ଲୋକ ଛୁଳନାରେ ଏଥିରେ
ସୁଧହାର କମ୍ ରହିଥାଏ ।
କେତେ ମିଳେ ଲୋକ:
ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କର ଗୋଲ୍ଡଲୋନ୍
ଗାଢ଼ଜାଲାଇନ ଅନୁଯାୟୀ ଲୋକ
ରୁ ଭାଲ୍ୟୁ(ଏଲଟିଭ) ବା ସୁନାର
ବାମ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଲୋକର ଅନୁ
ସର୍ବାଧିକ ୭୫% ରହିଥାଏ । ଅଥ

ଯଦି ଜଣେ ୧୦୦୦ ଟଙ୍କାର
ସୁନା ବଜାର ରଖେ ତେବେ ତାଙ୍କୁ
ସର୍ବାଧିକ ୭୫୦ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ଲୋନ୍ ମିଳିପାରିବ । ତେବେ
ନିଜତରଫେ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପକ୍ଷରୁ
୭ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁନା
ପାଇଁ ୮୫% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୋନ୍
ଦେବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି ।
ଚୋଲୁ ଲୋନ୍‌ରେ କେତେ ହଜାର
ଟଙ୍କାକୁ ଲାଖ ଲାଖ ଟଙ୍କା ଲୋନ୍
ନେଇପାରିବେ । ଯୋଗୁଁରେ ଲୋନ୍
ଶୁଦ୍ଧିରେ ସମସ୍ତ ସାମାନ୍ୟ ଗ୍ରାହୀୟ
୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ ।

କପରି କରିବେ ଗଣନା: କେତେ ସୁନା ପାଇଁ କେତେ ଟଙ୍କା ଲୋନ୍ ପାଇପାରିବେ ଜାଣିବା ଲାଗି ବ୍ୟାଙ୍କ କିମ୍ବା ରୋଲ୍ଲୁ ଲୋନ୍ କମ୍ପାନୀ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ । ଯଦି ଘରେ ରହି ଏହା ଅନୁମାନ ଲଗାଉଛାନ୍ତୁ ତାହାହିଁ କେତେ ବ୍ୟାଙ୍କ କିମ୍ବା କମ୍ପାନୀର ଫ୍ରେସ୍‌ବାଲ୍‌ବରରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କାଲକୁଲେଟରର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବେ । ଏଥିରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରତି ମାସରେ କେତେ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଇଏମଆଇ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ମଧ୍ୟ ଜାଣିପାରିବେ ।

ସୁଧ ହାର: ବିନା ସିକ୍ୟୁରିଟି ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟାୟ କେତେ କିମ୍ବା କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡରେ ନେଇପାରୁ ଲୋନ୍‌ରେ ସୁଧ ହାର ୧%ରୁ ଆରମ୍ଭକରି ୪୫% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହୁଥିବା ବେଳେ ଗୋଲ୍ଡ ଲୋନ୍‌ରେ ଏହି ସୁଧ ହାର ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାଙ୍କ ତଥା କମ୍ପାନୀ ଅନୁଯାୟୀ ୮.୮%ରୁ ୨୭% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ଟାଣିଲେ ପ୍ରତି ମାସରେ ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଲ୍‌ମେଣ୍ଟରେ କ୍ରିଡିଟ୍‌ପାରିବେ କିମ୍ବା ଏକକାଳୀନ ମଧ୍ୟ କ୍ରିଡିଟ୍‌ପାରିବେ ।

ଲୋନ ନେବାର ଯୋଗ୍ୟତା:
ଯେକେହି ଚାହଁଲେ ଗୋଲ୍ଡ ଲୋନ
ନେଇପାରିବେ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ
ବୟସ ସୀମା ୧୮ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ବ ଏବଂ
୭୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ହୋଇଥିବା
ଦରକାରୀ । ପାଖରେ ପ୍ୟାନ
କାର୍ଡ, ଆଧାର କାର୍ଡ, ଡ୍ରାଜିଡିଂ
ଲାଭସେବ୍, ଡୋରର ଆଇଡି,
ପାସପୋର୍ଟ ଭଳି କୌଣସି ଆଇଡି
ପୁଫ୍ ଦେଖାଇବା । ଏହାସହ ଜଳକେନ୍ଦ୍ର
ବିଲ୍, ପୋଷ୍ଟାଫେଡ ପୋର୍ଟ ବିଲ୍,
ଝରଣ ବଜି ଭଳି ଆଡ୍ରେସ ପୁଫ୍
ଏବଂ ୨ଟି ପାସପୋର୍ଟ ସାଇଜ
ଚଟୋଗ୍ରାଫ୍ ସହ ବ୍ୟାଙ୍କ ରଖିବା
ଲାଗି ସୁନା ଥିବା ଦରକାର ।

ବର୍ଷାରେ କେଣ ଝୁଲୁଥିଲେ...

ବର୍ଷାଦିନେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମୟା ସାଧାରଣତଃ
ବଢ଼ିଯାଏ। ବର୍ଷାପାଣି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି କେଶ ନ
ଶୁଖିବା, ଫଳାଲି ଜନଫେକ୍ସନ ହେବା ଆଦି ଏହାର
ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ତେଣୁ ଏଦିନେ କିପରି ଯତ୍ନ ନେଲେ
କେଶ ଝଡ଼ିବ ନାହିଁ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

ଫଜାଲ ଇନସେକ୍ସନ ହୋଇ
କେଶ ଡ଼ିପାରେ ।

❖ ବର୍ଷାଦିନେ ସପ୍ତାହରେ ଅତି
କମରେ ୨-୩ ଥର ମାଛଲୁ
ହରାଲ ଶାଖୁ ଲଗାଇ କେଶ
ଧୁଅନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ନଡ଼ିଆତେଲ,
ଆଁଳା, ଆଳମଣି ତେଲ କିମ୍ବା
ଦ୍ରାହି ତେଲ କାଗଜ ଘାଲୁ ଏବଂ
କେଶକୁ ଭଲ ଭାବେ ମସାଜ
କରନ୍ତୁ, କେଶ ମଜଭୁତ ହେବ ।
ତା’ଛଡ଼ା ଏପରି କଲେ କେଶରେ
ଫଜାଲ ଇନସେକ୍ସନ ହେବ ନାହିଁ
ଏବଂ କେଶ ଡ଼ିପ୍ପା ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ
ବେଶାଦେବ ନାହିଁ ।

❖ ଅନେକେ ବର୍ଷାପାଣି ପଡ଼ିଲେ
ହେଉନି ଦ୍ରାଘିର, ସ୍ତେନ୍ନର
ଆଦି ସାହାଯ୍ୟରେ କେଶ
ଶୁଖାଇଦିଅନ୍ତି । ହେଲେ କେଶକୁ

ଆଧିକ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏପରି ଆଦେଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

❖ ଏଦିନେ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଅବହେଳା ମଧ୍ୟ କେଶ ଓଡ଼ିବାର ଅନ୍ୟତମ ପୁଷ୍ଟି କାରଣ । ତେଣୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ, ଜଳପୁର, ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍‌ଫୁର ବଦଳରେ ସୁଲଭିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ସହାୟତା ଶିବୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବ ।

ସହ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ବି
କମାଇବ ।

❖ ବର୍ଷାଦିନେ ଅନେକେ ପାଣି
ପିଇବା କମ୍ କରିଦିଅନ୍ତି । ହେଲେ
ଏପରି ନ କରି ଏତି କମରେ
ଦିନକୁ ୩-୪ ଲିଟର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ
। ଘାଣ୍ଟା କେଶ ଏବଂ ଖାଲକୁ ଭିତରୁ
ମାଣ୍ଡାଲାଇ ରଖିବ ଏବଂ ଝଡ଼ିବାକୁ
ଦେବ ନାହିଁ ।

❖ ବର୍ଷାରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ଆର୍ଦ୍ରତା
ବଢ଼ିଯାଉଥିବାରୁ କେଶ ଝଟିବା
ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିପାଇଥାଏ । ତମ୍ଭ
ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ
ଯଦି ଏହିଦିନେ ୧୦୦ରୁ ୧୫୦ଟି
କେଶ ଝଡୁଥାଏ ତେବେ ତାହା
ସ୍ବାଭାବିକ କଥା । ହେଲେ ଯଦି
ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ କେଶ ଝଡୁଛି
ତେବେ ତାହାରକ ପରାମର୍ଶ
ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ବର୍ଷାରେ ଗଭୀରତାଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ର

ବର୍ଷାଦିନେ ସାଧାରଣତଃ
ଅନେକଙ୍କଠାରେ
ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା
ଦେଖାଦେଇଥାଏ।
ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀମାନଙ୍କୁ
ନିଜ ସ୍ତନ୍ନ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ
ପାଇଁ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା
ଆବଶ୍ୟକ...

→ ବର୍ଷା ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀମାନଙ୍କ ଦେହର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏଥିବାରୁ ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଜନ୍ତିସ୍, କୃର ଆଦି ଅନେକ ଖାଦ୍ୟଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜ ସହ ଗର୍ଭଜ୍ଞ ଶିଶୁର ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଦେବା ଭଳି ସୁସମ୍ପଦ ତଥା ବେଶି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ବେଶି ତେଲ ମସଲାଯୁକ୍ତ, ବାସିଖାଦ୍ୟ, ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ ।

→ ବର୍ଷା ଅଧିକ ହେଲେ ଅନେକେ ଜଳବାୟୁ ଆର୍ଦ୍ର ଥିବାରୁ ପାଣି ପିଇିବାରେ

ଅବହେଳା କରି ବସନ୍ତି । ହେଲେ ଏ ସମୟରେ କମ୍ ପାଣି ପିଇଲେ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କୁ ଡିହାଇଡ୍ରେଶନ ହୋଇ ବାନ୍ତି ଲାଗେ, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ ଏବଂ ଅଚେତ ହେବା ଭଳି ଲାଗେ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଫଳରସ, ପଇତୁ, ପାଣି, ଲୋହ ସରବତ, ସ୍ବପ୍ନ ଆଦି ପ୍ରଭୃତି ପରିମାଣରେ ପିଇବା ଦରକାର ।

→ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କୁ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା
ନିମନ୍ତେ ସମୀପୁତରା ରହିବା
ଆବଶ୍ୟକ । ଭଲ ଭାବରେ ସ୍ନାନ
କରିବା ଦ୍ବାରା ଚର୍ମ ପରିଷ୍କାର
ହୁଏ ଓ ଜୀବାଣୁ ଚର୍ମ ଭିତରକୁ

ଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ଖାଇବା
ଆଗରୁ ଡିଏ-ଇନଫ୍ୟାକ୍ସ
ହାଣ୍ଡିଓଡ଼ିଓ ଲଗାଇ ହାତ ଧୋଇବା
ଆବଶ୍ୟକ ।
→ ମ୍ୟାଲିଆ ଓ ଡେଙ୍ଗୁ ରୋଗରୁ
ରକ୍ଷା ପାଇଁ ମଶାଟି ଟାଣି ଶୋଇବା
ବରକାର ।
→ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ବର୍ଷାଦିନେ
ବାହାରକୁ ଯାଉଥିଲେ ପାଖରେ
ଛତା, ରେମିକୋର ରଖିବା ନିହାତି
ଆବଶ୍ୟକ ।
→ ଏସିନେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ
ପାଦରେ ଉଷୁମତେଲ
ମାଲିସକଲେ ଉପକୃତ ହେବେ ।



ଈଲଣୁ ଚୁର୍ଚ୍ଚିତ ନୀତୀଶ ବାବୁ

ଅନୁଶ ଜିତିଲେ ଦ୍ରୋଣେଇ ଇଭେଣ୍ଟ



ଓଲୁ ଗ୍ରାପୋର୍ଡ଼ କ୍ରିକେଟ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ପ୍ରାୟତଃ ସେସନରେ ଯଶସୀ ଜୟସାଲ ଓ ଯଶପ୍ରୀତ ବୁମ୍ରା । ଅଂଶୁଲ କାମୋଜ ।



ଭାରତୀୟ ଦଳ: ଶୁବମନ ଗିଲ୍ (ଅଧିନାୟକ), ଚିଷଭ ପଟ୍ଟ(ଉପକେପ୍ଟେନ) ଓ ଉପ ଅଧିନାୟକ), ଯଶସୀ ଜୟସାଲ, ଲୋକେଶ ରାହୁଲ, ସାଇ ସୁବର୍ଣ୍ଣନ, ଅଜିତସିଂହ ଲକ୍ଷ୍ମୀରନ, କରୁନ ନାୟାର, ରବୀନ୍ଦ୍ର ଜାଡେଜା, ଧ୍ରୁବ କୁରେଲ(ଉପକେପ୍ଟେନ), ଫାଟ୍ଟିଚନ ସୁନ୍ଦର, ଶାର୍ଦୂଳ ଠାକୁର, ଯଶପ୍ରୀତ ବୁମ୍ରା, ମହମ୍ମଦ ସିରାଜ, ପ୍ରଦିପ କ୍ରିଷ୍ଣ, ଆକାଶ ଦୀପ, କୁଲଦୀପ ଯାଦବ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନ କାମୋଜ ।

ଓଲୁ ଗ୍ରାପୋର୍ଡ଼ରେ ଇଣ୍ଡିୟନଙ୍କ ନାମରେ ନାମିତ ହେବ ଷ୍ଟାଣ୍ଡ

ଭାରତର ପୂର୍ବତନ ଉପକେପ୍ଟେନ-ବ୍ୟାଟର ଫାରୁଖ୍ ଇଣ୍ଡିୟନ ଓ ଫ୍ଲେକ୍ସିବଲ୍ ଲିକେଣ୍ଡ କ୍ଲାଇଭ୍ ଲୟଟକ୍ ନାମରେ ଆଇକନିକ୍ ଓଲୁ ଗ୍ରାପୋର୍ଡ଼ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ଷ୍ଟାଣ୍ଡ ନାମିତ କରାଯିବ । ଉପକେପ୍ଟେନ ପୂର୍ବତନ କାଉଣ୍ଟି କ୍ଲବ୍ ଲଙ୍କାଶାୟାର ପକ୍ସରୁ ଏହି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଭାରତ ଓ ଇଂଲଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଏଠାରେ ଗୁପ୍ତବାରଠାଉ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁଥିବା ଚତୁର୍ଥ ଟେଷ୍ଟର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ଷ୍ଟାଣ୍ଡର ନାମକରଣ ଉତ୍ସବ ଆୟୋଜନ ହୋଇପାରେ । ଇଂଲଣ୍ଡ ଏବେ ୫ ମ୍ୟାଟ୍ଚିଷ୍ଟ ଆଣ୍ଡରସନ-ଡେଲୁଲକର ଟ୍ରଫି(ଏଟି) ସିରିଜ୍ରେ ୨-୧ରେ ଆଗରେ ରହିଛି । ଫାରୁଖ୍ ୧୯୬୮ରୁ ୧୯୭୬ ମଧ୍ୟରେ ଲଙ୍କାଶାୟାର ପାଇଁ ୧୭୫ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳି ୫,୯୪୨ ରନ୍ କରିବା ସହ ୪୨୯ କ୍ୟାଚ୍ ଓ ୩୫ ଷ୍ଟ୍ରକ୍ କରିଥିଲେ । ଦୁଇଥର ବିଶ୍ୱକପ୍ ବିଜୟୀ ଫ୍ଲେକ୍ସିବଲ୍ ବଳର ଅଧିନାୟକ ଲୟଟ ୧୯୭୦ ଦଶକରେ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାରେ ପରେ କ୍ଲବ୍ ଭାଗ୍ୟ ବଦଳାଇ ଦେଇଥିଲେ । ୮୭ ବର୍ଷୀୟ ଫାରୁଖ୍ ଲଙ୍କାଶାୟାର ପକ୍ସରୁ ଖେଳିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହି କ୍ଲବ୍ କଦାପି କୌଣସି ଚାଲେଞ୍ଜର ଜିତି ନ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱରେ ଏହି କ୍ଲବ୍ ୧୯୭୦ରୁ ୧୯୭୫ ମଧ୍ୟରେ ୪ଥର ଜିଲେଟ୍ କପ୍ ଜିତିଛି । ଅବସର ନେବା ପରେ ଇଣ୍ଡିୟନ ମାଷ୍ଟେରସ୍‌ରୁ ନିଜ ଘର କରିଥିଲେ । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ସୋଠାରେ ରହୁଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗୁ ଇଂଲଣ୍ଡ ଚୁର୍ଚ୍ଚିତ ଥିବା ଭାରତର ପୂର୍ବତନ ଅଧିନାୟକ ଦିଲୀପ ଭେଙ୍କସରକାର ଓ କ୍ଲବ୍ ଅନ୍ୟ ସିନିୟର ସଦସ୍ୟ ଷ୍ଟାଣ୍ଡ ନାମକରଣ ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗଦେବେ ।



ଯୋଡ଼ା ଫ୍ଲୋରିଆନା ସହ ଅନୁଶ ଅଗ୍ରାଓଲ ।

ବର୍ଲିନ, ୨୧୭(ପି.ଟି.) ଷ୍ଟାଣ୍ଡର ଅନୁଶ ଅଗ୍ରାଓଲ ଛୁବିଲୋମ୍‌ସ୍‌ରନିୟର ହଫରେସ୍‌ସାର ଓ ପଦ୍ମର ଦ୍ରୋଣେଇ ଇଭେଣ୍ଟରେ ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଛନ୍ତି । ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ରେ ଭାରତକୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିଥିବା ଅନୁଶ ୬୯.୮୯ ପ୍ରତିଶତ ପଏଣ୍ଟ ସହ ୬ ପ୍ରତିଯୋଗୀବିଶ୍ୱ ଫାଇନାଲରେ ବର୍ଷ ପଦକ ଅଧିକାର କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଜର୍ମାନୀର ଥିଲେ । ପିଆ ପିଡ୍ରୋଫ୍‌ସ୍କି ଓ କାଥାରିନା ହେମର ଯଥାକ୍ରମେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥିଲେ । ଅନୁଶ ଓ ତାଙ୍କ ୬ ବର୍ଷର ଯୋଡ଼ା ଫ୍ଲୋରିଆନାଙ୍କ ଲାଗି ଏହି ଲିଭେଲରେ ପ୍ରଥମ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ।

ପରାଜୟ ସହ ଭାରତ ଏ'ର ଅଭିଯାନ ଶେଷ

ଇଣ୍ଡୋଭେନ୍, ୨୧୭(ପି.ଟି.) ୨ଟି ଯାକ ଗୋଲ୍ ଷ୍ଟୋର କରିଥିଲେ । ଭାରତ ପୁରୁଷ ଏ' ହକି ଦଳ ଏଠାରେ ନେବରଲାଷ୍ଟ ନେବରଲାଷ୍ଟଠାରୁ ୨-୮ରେ ପରାଜିତ ହୋଇ ଏହାର ଯୁରୋପ ଚୁର୍ଚ୍ଚିତ ଅଭିଯାନ ଶେଷ କରିଛି । ଉଦ୍‌ବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ଫାଇନାଲ ମ୍ୟାଚରେ ଯୁବ ଭାରତୀୟ ମିଡ଼ ଫିଲ୍ଡର ରଶୀଧାର ସିଂ ଓ ଫାରୁଘ୍‌ସେ ସେଲ୍‌ଭାମ କାଜି ଭାରତ ଏ' ଡରଫ୍‌କୁ ବେଳେବେଳେ ଚ୍ୟୁ ଚ୍ୟୁ ସହ ଖେଳିଥିଲେ ।



ସିଦ୍ଧାପୁରରେ ଚାଲିଥିବା ଓଲ୍‌ସ୍ ଆକାଦେମି ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍‌ର ଆର୍ଟିଷ୍ଟିକ୍ ସ୍ୱଇମିଂ ଓ ମେଡ୍‌ଲ୍ ଡୁଏଟ୍ ଟେକ୍‌ନିକାଲ ଫାଇନାଲରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଅବସରରେ ପ୍ରାଚୁର ଆନାସ୍ତାସିଆ ବାୟାନ୍‌ଡିନା ଓ ରୋମେନ୍‌ କୁଲେନ ।

ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସ୍କୁଲ ଚେସ୍: ଶ୍ରଦ୍ଧା ସ୍ମରଣିକା ଚାମ୍ପିୟନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧୭ (ବିଜୟ ରଣା) କଟକ ଟ୍ରିଗ୍‌ଲିଆସ୍ତିତ ସେରିମୋନିୟମ ମଣ୍ଡପଠାରେ ପ୍ରଥମ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଏସ.ଆର ଦିନିକିଆ ରାପିଡ୍ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସ୍କୁଲ ଚେସ୍ ଚୁନାମେଣ୍ଟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସ୍ମରଣିକା ନନ୍ଦ ଡ୍ରାଉଣ୍ଡ ବିଶିଷ୍ଟ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ୬.୫ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରି ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଛନ୍ତି । ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଚେସ୍ ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ ରାଜ୍ୟର ଅଗ୍ରଣୀ ଚେସ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର ଏସ୍.ଆର୍ ଚେସ୍ ସେଣ୍ଟର ଓ କ୍ରୀଡ଼ା ସଂଗଠନ ତି ଫ୍ରେଡ୍‌ସ୍‌ପୋର୍ଟ ମିଳିତ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ଚୁନାମେଣ୍ଟରେ ରାଜ୍ୟର ୧୭ଟି ଜିଲ୍ଲା ୩୦ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ରେଟେଡ୍ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସମେତ ମୋଟ ୧୯୦ ଜଣ ଖେଳାଳି

ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଭୁବନେଶ୍ୱର ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରପୁର ବିଏଭି ସ୍କୁଲର ଓମ୍ ସ୍ୱପ୍ନପ ପାଢୀ ସମାନ ୬.୫ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରି ରନରଅପ୍ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଓଡ଼ିଶା ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲର ସାୟାଶି ବାସ ତୃତୀୟ ଏବଂ ଆୟାଶା ମହାନ୍ତି ୪ର୍ଥ, ଆଦିତି ଆଦିତି ସ୍ୱାଇଁ ୫ମ, ସତ୍ୟ ସ୍ୱପ୍ନପ ସାହୁ ୬ଷ୍ଠ ଏବଂ ଲଳିତ ରଞ୍ଜନ ସାହୁ ୭ମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥିଲେ । ଏମାନେ ସମେସ୍ତ ୬ ପଏଣ୍ଟ ଲେଖାଏଁ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ୬ ବର୍ଷରୁ କମ୍, ୭ ବର୍ଷରୁ କମ୍, ୯ ବର୍ଷରୁ କମ୍, ୧୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବିଭାଗରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମାନ ହୋଇଥିଲା । ଏସ୍.ଆର୍ ଚେସ୍‌ର ସଭାପତି ସୁଭାଶିଷ୍ଟ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଉଦ୍‌ଘାଟନା ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଚାଟର୍ଡ୍ ଆକାଉଣ୍ଟାଣ୍ଟ ରାଜନାରାୟଣ

ଡ୍ରାପାଠୀ ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟ ଚେସ୍ ସଂଘର ଆଡହକ୍ କମିଟି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଅଧିବ ପୁଷ୍ପାକା ଚେସ୍ ବୋର୍ଡରେ ପ୍ରଥମ ଚାଲ୍ ଚଳାଇ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରି ଥିଲେ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଆୟୋଜିତ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ ଉତ୍ସବରେ ରାଜ୍ୟର ପ୍ରଥମ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର ଦେବାଶିଷ୍ଟ ଦାସ ପୁଷ୍ପା ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ କୃତୀ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ୧୫ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କାର ଆର୍ଥିକ ପୁରସ୍କାର ସହ ବିଭିନ୍ନ ବୟସବର୍ଗର ୬୫ ଜଣଙ୍କୁ ଟ୍ରଫି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟବସାୟୀ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଦାସ, କଟକ ଜିଲ୍ଲା ଚେସ୍ ସଂଘର ମେଣ୍ଡର ହେମନ୍ତ କୁମାର ନାୟକ ଏବଂ ବଳାଙ୍ଗୀର ଚେସ୍ ଜିଲ୍ଲା ଉଦ୍‌ଘାଟନା ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।



ଅତିଥିଙ୍କ ସହ କୃତୀ ଖେଳାଳି ।

ଈଲଣୁର ରୂଢ଼ାଡ଼ ଏକାଦଶ ଘୋଷଣା

ମାଷ୍ଟେଷ୍ଟର, ୨୧୭(ପି.ଟି.) ଆସନ୍ତା ଗୁପ୍ତବାରଠାଉ ଭାରତ ବିପକ୍ଷରେ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଥିବା ଚତୁର୍ଥ ଟେଷ୍ଟ ଲାଗି ସୋମବାର ଇଂଲଣ୍ଡ ତାର ରୂଢ଼ାଡ଼ ଏକାଦଶ ଘୋଷଣା କରିଛି । ଆହତ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁ ଦଳରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଥିବା

ଭାରତ ବିପକ୍ଷ ଚତୁର୍ଥ ଟେଷ୍ଟ

ଶୋଏବ ବଶିରଙ୍କ ବଦଳରେ ବାମହାତୀ ସିନର ଲିଆନ ଡସନଙ୍କୁ ଦଳରେ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି । ଏହା ଛଡ଼ା ଦଳରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ନାହିଁ । ବଶିରଙ୍କ ବିଦାୟ ଯୋଗୁ ୩୫ ବର୍ଷୀୟ ଡସନ ୮ ବର୍ଷର ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ଜାତୀୟ ଦଳକୁ ଫେରିଛନ୍ତି । ଇଂଲଣ୍ଡର ରୂଢ଼ାଡ଼ ଏକାଦଶ: କ୍ୟାଟ୍ କ୍ରିଲି, ବେନ ଡେକଟ, ଓଲି ପୋପ (ଉପ ଅଧିନାୟକ), ଜୋ ରୁଟ୍, ହ୍ୟାରୀ ବ୍ରୁକ୍, ବେନ ଷ୍ଟୋକ୍ସ (ଅଧିନାୟକ), ଜେମି ସ୍ଲିଥ (ଉପକେପ୍ଟେନ), ଲିଆନ ଡସନ, କ୍ରିସ ଷ୍ଟୁକ୍, ବ୍ରାଉନ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ କୋଫ୍ରା ଆର୍ଜିର ।

ସାହାଣୀ କପ୍ ଫୁଟ୍‌ବଲ: ଖୋର୍ଦ୍ଧା, କଟକ ବିଜୟୀ

ରାଜକନିକା, ୨୧୭ (ରବୀନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଦାସ) ଓଡ଼ିଶା ଫୁଟ୍‌ବଲ ଆସୋସିଏଶନ୍ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା କ୍ରୀଡ଼ା ସଂସଦ ଅନୁବନ୍ଧିତ ରାଜକନିକା ଆଥଲେଟିକ ଆସୋସିଏଶନ୍ ଦ୍ୱାରା ଆର୍.ଏନ୍. ହାଇସ୍କୁଲ ମିଳିତ ସ୍ଥଳରେ

ଅନ୍ୟ ଜୋର୍ ଫଳାଫଳ

କେନ୍ଦ୍ରରେ କୋର୍ ବାଲେଶ୍ୱର-୦, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼-୧ ଡେକାନାଲ-୦, ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର-୦ ବ୍ରହ୍ମପୁର କୋର୍ କୋରାପୁଟ-୪, ରାୟଗଡ଼ା-୦ ମାଲକାନଗିରି-୦, ମୟୂରଭଞ୍ଜ-୫ । ପ୍ରତିଯୋଗିତାର କ୍ୱାର୍ଟର ଫାଇନାଲ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୨୩ ତାରିଖରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ରାୟଗଡ଼ା ଜୋନ୍‌ରେ ସେବିନ କଟକ ବନାମ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା, ବ୍ରହ୍ମପୁର ଜୋନ୍‌ରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ବନାମ କୋରାପୁଟ, କେନ୍ଦ୍ରରେ କୋନ୍‌ରେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ବନାମ ରାଉରକେଲା ଷ୍ଟିଲପୁଣ୍ଡ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳାଯିବ । ବୌଦ୍ଧ ଜୋନ୍‌ରେ ଲିଗ୍ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଶେଷ ହେବା ପରେ କ୍ୱାର୍ଟର ଫାଇନାଲ ପାଇଁ ଦିନ ଧାର୍ଯ୍ୟ ହେବ ।



ମ୍ୟାଚ୍ ପୂର୍ବରୁ ଅତିଥିଙ୍କ ସହ ଖେଳାଳିମାନେ ।

ସିନିୟର ଆନ୍ଧ୍ର ଜିଲ୍ଲା ସାହାଣୀ କପ୍ ଫୁଟ୍‌ବଲ ଚୁନାମେଣ୍ଟର ୬ଷ୍ଠ ଦିନ ଖେଳ ସୋମବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଓ ପୁରୀ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ୫ - ୦ ଗୋଲରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିଥିଲା । ଏହି ଖେଳରେ ପୁଷ୍ପା ଅତିଥି ଭାବେ ଆସୋସିଏଶନର ଉପସଭାପତି କପିଳେନ୍ଦ୍ର ମଲିକ, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଦସ୍ୟ ବେଣୁଧର ପରିଡା, ରଜାଧର ବେହେରା ଓ ଶରତ କୁମାର ମଲିକ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ଥିଲେ । ସେହିପରି ଦ୍ୱିତୀୟ ମ୍ୟାଚ କଟକ ଓ ପାଟଣାପାଲି ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥିଲା ।

ଏଥିରେ କଟକ ୬-୦ ଗୋଲରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିଥିଲା । ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚରେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଦଳର ଜଳଧର ନାୟକ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ମ୍ୟାଚରେ କଟକ ଦଳର ଦାନବନ୍ଧୁ ଦାସ ମ୍ୟାନ ଅଫ୍ ଦି ମ୍ୟାଚ ହୋଇଥିଲେ । ଡିଫେନ୍ସ ଭାବେ ଆଲୋକ ଦେହୁରା, ଶଶିକାନ୍ତ ଦାସିଆ ଖେଳ ପରିଚାଳନା କରିଥିବାବେଳେ ଦିଲୀପ ରାଉତ ମ୍ୟାଚ କମିଶନର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଖେଳରେ ପୁଷ୍ପା ଅତିଥି ଭାବେ ଆସୋସିଏଶନର ସଭାପତି ଦୋଳ ଗୋବିନ୍ଦ ନାୟକ, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଉପସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ବୈକୁଣ୍ଠ ନାଥ ପରିଡା, ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକ ଡ. ଫକୀର

ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଦେବେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ନାୟକ, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଦସ୍ୟ ବିଜୟ କୁମାର ଭୂୟାଁ ଓ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ନାଥ, ମିଡ଼ିଆ ସମ୍ପାଦକ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ରାଉତ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ନାୟକ, ଉପଦେଷ୍ଟା ଆଦିକନ୍ଦ ଦାସ, ବାସୁଦେବ ବେହେରା, କେତନ ଦାସ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଗୋଲକ ବିହାରୀ ମଲିକ, ପର୍ଯ୍ୟାପ ସାହୁ, ଶରତ ଜେନା, ସୋମ୍ୟକାନ୍ତ ନାୟକ, ବିଶ୍ୱନାଥ ଦାଶ, ବିଶ୍ୱ ରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡାଆର୍ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।