

ନିଯାତନା ସହିତ ନ ପାରି ଯୁବତୀଙ୍କ ଆତ୍ମହତ୍ୟା
ସୁରକ୍ଷାଭାଙ୍ଗି ନେତାଙ୍କୁ ଏରିଆ ମ୍ୟାନେଜରଙ୍କୁ ଦାୟୀ କଲେ

9

ଗଜ ଶିକ୍ଷାଞ୍ଚଳ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୧୦
com (Use only for letters to Editor,
l:advtr@dhartitri.com
nercial queries)

ପଂକ୍ତ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ଆନ୍ୱେଷଣ

ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ମୁଦନ ଉଦ୍ଧାର

ପୌରପାଳିକା ପକ୍ଷରୁ ପୋଖରୀ ପୁନରୁଦ୍ଧାର

ଭିତ୍ତି ଚିହ୍ନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମଲ୍ଲ ନ ଥିବା ଅଭିଯୋଗ

ହେବ ୧୨ଶହ ଟଙ୍କା ବଦଳରେ ତାଙ୍କୁ ୧୦୦୦ ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି। ବାକି ୨ ଶହ ଟଙ୍କା ସରପଞ୍ଚ, ସରପଞ୍ଚଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଓ ପ୍ରଜାଧିପତି କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ କାନ୍ତି ଦେଉଛନ୍ତି। ବାରମ୍ବାର ଅଭିଯୋଗ ସତ୍ତ୍ୱେ ତାଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭରା ମିଳିପାରୁ ନ ଥିବାବେଳେ ଏହା ରଖି କେନ୍ଦ୍ରସରକାରଙ୍କୁ କହି ସରପଞ୍ଚଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ତାଙ୍କଠାରୁ ୪ ହଜାର ଟଙ୍କା ନେଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ସୁଶାନ୍ତ ଓ ତାଙ୍କ ବଡ଼ବାପା। ଅଭିଯୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ସରପଞ୍ଚଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଦେବବାଳ ସାହୁ କହିଛନ୍ତି, ଅଭିଯୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିତ୍ତିହୀନ। ଭରା ସରପଞ୍ଚ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ। ପ୍ରଜାଧିପତିରେ ରଖି ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ ଥିବାରୁ ଏ ବାବଦରେ ୪ ହଜାର ଟଙ୍କା ନିଆଯାଇ ନାହିଁ। ତେବେ ପ୍ରଜାଧିପତି ନିଅନ୍ତି ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ସମ୍ଭବ ନ ହେବାରୁ ଅଭିଯୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ମତାମତ ମିଳିପାରି ନାହିଁ।

activities and some important information about this RFP:		
Sl. No.	Particulars	Details
1.1	RFP Reference No.	1064
1.2	RFP issuing Authority	Information & Public Relation Department (IPRD), Government of Jharkhand, Suchana Bhawan, Ranchi.
1.3	Name of the Project	Request for Proposal (RFP) are invited for Selection of Event Management Agency to organise Jharkhand Tribal Festival in various states on turnkey basis.
1.4	Bid submission end date and time	02-08-2025; 03:30 PM
1.05	Date of opening of Technical Bids / RFP	04-08-2025; 03:30 PM
1.06	Date of Presentation	On the date of opening of the technical bid.
1.07	Validation of RFP	Proposal must remain valid for 90 days after the submission Date. INR 5,00,000/- (Five Lakh Only) To be paid online as per instructions on https://jharkhandtenders.gov.in/nicgp/emp . EMD fee will be received through online mode only. Bidders can use internet banking facility. Refund will only be issued to the originated bank account used for the online payment of EMD Fee for the bidders which are not selected. Relaxation will be granted as per the Jharkhand Govt. norms.
1.08	EMD	
1.13	Address of Communication	Director, Information and Public Relations Department, Government of Jharkhand, Suchana Bhawan, Ranchi. Tel: 0651-2281522, 0651-2282458 Email ID : prdj123@gmail.com
1.14	Details of Appellate Authority	Special Secretary, Information and Public Relations Department, Government of Jharkhand, Suchana Bhawan, Ranchi. Tel: 0651-2281522, 0651-2282458 Email ID : prdj123@gmail.com

The Terms & Conditions and detailed copy of the RFP document should be downloaded from our website <http://prdj123@gmail.com> / iprd/and <https://jharkhandtenders.gov.in>

Sd/-
Director
Information & Public Relations Department
Government of Jharkhand

PR 358420 IPRD
(25-26D)

ଜେଲ୍ ଆର୍ଟ



ଫାହ୍ନାକାନେ ସୁନ୍ଦର ଦେଶାଧିବାକୁ
 ଛୋଟ ଛୋଟ ଜିନିଷକୁ ଧାନ
 ରଖୁଥାନ୍ତି । ହାତ ସୁନ୍ଦର ଦେଶାଧିବାକୁ
 ହେଲେ ନଖରେ ନେଲ୍ ଆର୍
 କରନ୍ତି । ଅନେକ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି ।
 ଏହା ମଧ୍ୟ ଆଜିକାଲିକା ଫ୍ୟାଶନ
 ପାଲଟିଗଲାଣି । ନେଲ୍ ଆର୍ କରିବାକୁ
 ହେଲେ ଆପଣ କୌଣସି ପାର୍ଲର ନ
 ଯାଇ ଘରେ ବସି ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ ।
 ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ନେଲ୍ ଆର୍ର
 ଇତିହାସଟି ନ ଏବଂ ଏହାକୁ କିପରି
 ସହଜରେ ଘରେ କରିପାରିବେ ସେ
 ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା...

ଝୁଥୁପିକ୍ସ ସାହାଯ୍ୟରେ ନେଲ୍
 ଆର୍ଥ: ଝୁଥୁ ପିକ୍ସରେ ନେଲ୍ ଆର୍ଥ
 କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ନଖର
 ପାଆଖାନରେ ନେଲ୍ ପେଣ୍ଟ ଲାଗାଇ
 ଦିଅନ୍ତୁ। ପୂର୍ଣ୍ଣ ସେପ୍ରେ ଖାଲି ଫେସ୍
 କିମ୍ବା ନିଜ ପସନ୍ଦର ଯାହା ବି କିଛି
 ଡିଜାଇନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଝୁଥୁପିକ୍ସର
 ପଛଭାଗକୁ ନେଲ୍ ପଲିସ୍‌ରେ
 ବୁଡ଼ାଇ ଡିଜାଇନରେ ହାଲିକା ଡର
 କରିପାରିବେ। ଏହାପରେ ଝୁଥୁପିକ୍ସର
 ଅଗ୍ରଭାଗରେ ଡିଜାଇନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ
 କରିପାରିବେ।

ବୁଦ୍ଧି ଦୈଶ୍ବର: ଆପଣମାନେ ଭାଷୁଥିବେ, ସତରେ କ'ଣ ବୁଦ୍ଧି ଦୈଶ୍ବର ସାହାଯ୍ୟରେ ତିଜାଜଲ କରାଯାଇପାରେ। ହଁ, ଏହା ସାହାଯ୍ୟରେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ତିଜାଜଲ କରିପାରିବେ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ନଖରେ ନେଇପେଣ୍ଡ କରାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଦୈଶ୍ବର ନେଇପେଣ୍ଡରେ କଲର କ୍ବିନିନଶନ ଥିବା ଅନ୍ୟ ନେଇପେଣ୍ଡକୁ ଦୈଶ୍ବର ଚିପ୍ରେରେ ଗୋଲ ନଖ ଉପରେ ବ୍ୟାପ୍ କରି ଲୋଲ ଗୋଲ କରନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଆପଣ ଅଲଗା ଅଲଗା କଲରକୁ ମଧ୍ୟ ଚୟନକରି ଲଗାଇପାରିବି।

ଭୟରବନ୍ଧୁ: ଜାନ ସପ୍ତା କରିବାକୁ ଥିବା ଭୟରବନ୍ଧୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଚେଷ୍ଟି ନେଲୁଆଁଁ କରିପାରିବେ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ନଖରେ ନେଇପେଷ୍ଟି ଜାଣନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଭୟରବନ୍ଧୁରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ନେଲୁଆଁଁ ଜାଣିବା ନଖ ଉପରେ ବଙ୍କା ହେଉଛି। କିଛି ବି ଜାଣନ୍ ନପାରେ। ପରେ ଏହାକୁ ନିଜ ପସନ୍ଦ ଅନୁସାରେ କିଛି ବି ଡିଜାଇନ କରନ୍ତୁ। ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କ ହାତ କେତେ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଉଛି।

ଲେଖକ ବ୍ୟାଞ୍ଜ ସଫା କାଉଁଥିଲେ...

ଲେଦର ଜିନିଷ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ । କିଏ ଅଫିସ୍‌କୁ ନେଇ କି
ଯାଆନ୍ତି ତ ଆଉ କିଏ କୌଣସି ପାର୍ଟିରେ ହସ୍ତାନ୍ତ ବ୍ୟାଗ୍‌ କ୍ୟାରି
କରିଥାନ୍ତି। ଏହାର ଚାହିଦା ଏବେ ବି ରହିଛି। ଏହାକୁ ସମା
ଜନିବାକୁ ହେଲେ କେତେଟି ଟିପ୍ସ...

ଏମିତିରେ ସମସ୍ତେ ଗାନ୍ଧିଜୀ ଗାଳି
ବ୍ୟାଗ୍ର ସବୁବେଳେ ସଫା ଏବଂ ସୁନ୍ଦର
ଦେଖାଯାଉଥାଉ । ବେଳେବେଳେ
ଏହି ଲାଲ୍‌ର କଲରର ବ୍ୟାଗ୍ର ଅସୁନ୍ଦର
ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ସଫା କରିବାକୁ
ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଲେଦର ବ୍ୟାଗ୍ର
ଫ୍ଲିଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯାହା
ଯାହାଯାହାରେ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାଗ୍ର ପୂରା
ନୂଆ ଦେଖାଯିବ । ଯଦି ଏହା ଆପଣଙ୍କ



ପାଖରେ ନାହିଁ ତେବେ ବେବି ସୋପ୍, କୌଣସି ଲାଇଟ୍ ସୋପ୍ ନେଇ ଏଥିରେ ଟିକେ ପାଣି ମିଶାଇ ଏହାର ଏକ ଘୋଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଘୋଳରୁ କିଛି ନେଇ ଯେଉଁଠି ଦାଗ ଲାଗିଛି ସେଇ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।

❖ ଏହାପରେ ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ ସଫା ନରମ

କପଡ଼ା ସାହାଯ୍ୟରେ ପୋଛନ୍ତୁ
ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟାଗକୁ ପୋଛୁଛନ୍ତି
ସେତେବେଳେ ଚମଡ଼ା ବ୍ୟାଗର
ଅପୋଜିଟିଭ ଡିରେକ୍ଟରେ ହେବ ।
ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାଗ ଖରାପ ହେବନାହିଁ
ଯଦି ଆଉ ଚିକେ ଓଡ଼ାପଣ ବ୍ୟାଗରେ
ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଶୁଖିଲା
କପଡ଼ାରେ ବ୍ୟାଗ ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି
ସଫା କରିଅଛନ୍ତୁ ।

❖ ବ୍ୟାଗକୁ ଶୁଖାଇବା ଲାଗି
୩୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
ଏହାକୁ ଶୁଖାଇବା ପାଇଁ
କେବେ ବି ହେୟାର ଡ୍ରାୟର
ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
ଏହା ବଦଳରେ ଆପଣ
ବ୍ୟାଗକୁ ପଟ୍ଟା ପବନରେ
ଶୁଖାଇପାରିବେ ।

❖ ବ୍ୟାଘ୍ର ଶୁଦ୍ଧିବା ପରେ ଏଥିରେ ଲେଦର ମଣ୍ଡୁରାଇଜର ଲଗାନ୍ତୁ । ମଣ୍ଡୁରାଇଜର ଲଗାଇବାକୁ ହେଲେ ଏକ ନରମ କପଡ଼ା ସାହାଯ୍ୟରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଶୁଦ୍ଧିବା ପରେ କପଡ଼ା ସାହାଯ୍ୟରେ ପଲିସ୍ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାଘ୍ର ଯେମିତି ଦୂଷା ଦେଖାଯିବ ।

ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କର କିଛି ନା କିଛି
ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି। ମହିଳାମାନେ
ବା ସେଥିରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିବେ
କିପରି ? ତେବେ ଏପରି
କେତେକ ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ଯାହାର
ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ
ପଡ଼ିବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଜାଣନ୍ତୁ
ସେ ସମ୍ପର୍କରେ..

କିଆରେ ଅଛି-ଅଭ୍ୟାସ ମଲେ
 ତୁଟେ। କାରଣ ଏହା ସହ ଆମେ
 ଏପରି ଯୋଡ଼ିହୋଇ ଯାଇଥାଉ,
 ତାହାକୁ ଯଦେବ ବ୍ୟକାଳବାକୁ ପାହିଁଲେ
 ମଧ୍ୟ ତାହା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।
 ବିଶେଷଜ୍ଞବରେ ଜଣେ ଯୁବତୀ
 ହୁଅନ୍ତୁ ଅବା ଗୃହିଣୀ-ସେମାନଙ୍କର
 କିଛି ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି । କେତେକ
 ଏହାର ଶରୀର ଦୃଶ୍ୟ ବିଷୟରେ
 କେତେକାଂଶରେ ଅବଗତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ
 ସେଭଳି ଅଭ୍ୟାସଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ
 ରଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ହେଲେ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ବ
 ଏବଂ ଶରୀରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ଭଳି
 ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ମହିଳାମାନେ
 ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା
 ଦରକାର । ନ ହେଲେ ତାହା
 ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବିଷାକ
 ସମସ୍ୟା ଆକାରରେ ଉଠାଇ
 ହୋଇଥାଏ ।

ମିଛ କହିବା: ବେଳେବେଳେ ମିଛକୁ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ହେଉ ଅବା କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ି କେତେଜଣ ମହିଳା ମିଛ କହିଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ପରେ

ଏସବୁ ଅଭିଯୋଗ ଅଲୋ...



ଦୂରେଇରହିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି , ତେବେ ମିଛ
କହିବାର ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା
କରନ୍ତୁ ।
ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ
ଗ୍ରହ କରିବା: ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ,
ରାତିରେ ଗ୍ରହ କରିବା ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ।
କିନ୍ତୁ ପ୍ରତି ଥର ଖାଇସାରି ଗ୍ରହ କରିବା
କିଛି ନୁହେଁ । ଝୁୟାକି ବ୍ୟବିଦ୍ୟାଳୟର
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ
ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି, କିଛି ଖାଦ୍ୟ ସମୟରେ
ଏନାମେଲରେ ଏସିଡ୍ ଛାଡ଼ି ଦେଇଥାଏ ।
ଯେତେବେଳେ ସେହି ଏନାମେଲ ଦୁର୍ବଳ
ହୋଇଯାଏ ସେହି ସମୟରେ ଅଧିକ
ସମୟ ଗ୍ରହ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଏନାମେଲକୁ
ଆହୁରି ଅଧିକ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ।
ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରତିଥର
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ କୁଳିକରିବା
ଆବଶ୍ୟକ । ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ
ଏବଂ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ପରେ ଗ୍ରହ କରିବା
ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆଧିକ ସମୟ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ନିକଟରେ
ବସି କାମ କରିବା: ନିକଟରେ ଯୁନିଭର୍ସିଟି
ଅଫ୍ ଆରିଜୋନାରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ
ଏକ ଗବେଷଣାକୁ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି, ବିନା
ବ୍ରୁକଜର ଲଗାତର କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସାମ୍ନାରେ
କାମ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଲେବଲ
ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ। ଏହାସହ ଯଦି ଲମ୍ବ
ଚାଉଳରେ ନିଜ ଡେସ୍କରେ ବସି ଖାଦ୍ୟ

ଖାଆନ୍ତି ତେବେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବିଗାଡ଼ି ଦି ଦେଇପାରେ । ଏକ ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ ଅଫିସ୍‌ରେ ଡେଞ୍ଚରେ ବସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ବାରା ଅନୁଶ୍ୟ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଯାଇ ଅସୁସ୍ଥ କରିପାରେ । ଏହାଛଡ଼ା ଡେଞ୍ଚରେ ବସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ବାରା ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

କେବଳ ବୋତଲ ପାଣି ପିଇବା:
ଯଦି ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ
ହାଇଡ୍ରଜେନ୍ ଚକ୍ଲରରେ ବୋତଲ ବନ୍ଦ
ପାଣି ପିଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ
ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ଭଲ
ନୁହେଁ । ବୋତଲ ବନ୍ଦ ପାଣି ବଦଳରେ
ନଳପାଣିକୁ ଭଲ ଓଡ଼ାବେଘୁରିପାୟନ୍ତୁ
ସାହାଯ୍ୟରେ ସଫାକରି ବ୍ୟବହାର
କରିବୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କାଟାଣ୍ଡୁ
ନିରସିବେ । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କୁ ମିଳିବ
ଶୁଦ୍ଧପାଣି ।

ଏତିଏମରୁ ଟଙ୍କା କାଢ଼ିବା: ଏବେ
ଡିଜିଟାଲ ହୁଅ। ଟଙ୍କା ନେଣଦେଣ
ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ବ୍ୟାଙ୍କକୁ ଯିବାକୁ
ପଡ଼ୁନାହିଁ। ଏତିଏମ ମାଧ୍ୟମରେ ଟଙ୍କା
ଉଠାଇବା ଏବଂ ପଠାଇବା ପ୍ରଣାଳୀ
ପ୍ରାୟ ଚାରିଆଡ଼େ ଉପଲବ୍ଧ। ଲଣ୍ଡନ
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ
କହିଛନ୍ତି, ବାରମ୍ବାର ଏତିଏମ ବ୍ୟବହାର

କରିବା ପରେ ଅନେକ ହାତ ସଫାକରି
ନ ଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏତିଏମ୍ ପେଶିନରୁ
ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ପ୍ରବେଶ
କରିଥାଆନ୍ତି । ହାତ ନ ଧୋଇ ଖାଇଲେ
ତାହା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବା
ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଯେତେବେଳେ
ଏତିଏମ୍‌ରୁ ଯିବେ ହାତରେ ସାନିଟାଇଜର
କିମ୍ବା ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିଆଲ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ
ସାନିଟାଇଜର ସାହାଯ୍ୟରେ ନିଜ
ହାତକୁ ସଫାକରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ
ହାନିକାରକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆରୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛୁରୁ
ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ କମି ଆଣିପାରିବେ ।

ଜଳଦି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା: ଅଜ୍ଞିତ
ପ୍ରାୟ ମହିଳା ନିଜ କାମକୁ ନେଇ ବ୍ୟସ୍ତ ।
ତେଣୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇବା ଏବଂ
ଖାଇବା ବେଳେ ଡରଡର ହୋଇ ନ
ଖାଇବା ଦରକାର । ଯଦି ମହିଳା ଜଣକ
କର୍ମଜୀବୀ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ତେବେ ସେ
ଏକାଧାରରେ ନିଜ ପରିବାର ଏବଂ
କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।
କାମ ବ୍ୟସ୍ତ ଜିତରେ ଡରବର ହୋଇ
କିଛି ଖାଇବେଳେ ଅର୍ଥସ୍ତ ବାଲିଆଥାନ୍ତି ।
ତେଣୁ ଖାଇବା ସମୟରେ ଧୀରେ ସ୍ୱଚ୍ଛେ
ଖାଆନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଗାଣିଛନ୍ତି ଏହି
ଜଳଦି ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଆପଣଙ୍କୁ
ଅସୁସ୍ଥ କରିପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା
ବେଳେବେଳେ ଏଥିପାଇଁ ଆମେ ଅଧିକ

ଏହା ଏକ ଅଭାସ୍ୟରେ ପରିଣତ
 ହୋଇଯାଇଥାଏ । ମିଛ କହିବାର
 ମଧ୍ୟ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସହ କି ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ।
 ଯୁନିକର୍ଭିଟ ଆଫ ଗୋଟଗଡେମ୍ପର
 ଦିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ବାରା କରାଯାଇଥିବା ଏକ
 ରିସର୍ଚ୍ଚକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ମିଛ କହିବା ଦ୍ବାରା
 ହୃଦୟ ନିକାରାମ୍ଭକ ପ୍ରଭାବ ଆମ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ
 ସହରେ ପଡ଼ୁଥାଏ । କେବେ ସୁଦ୍ଧା ଏହା
 ଦିଶ୍ୟମରେ ଭାବି ନ ଥିବେ । କିନ୍ତୁ ମିଛ
 କହିବା ଏହା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭି ଭଲ ନୁହେଁ ।
 ମିଛ ଯେକୌଣସି ରୂପରେ ହେଉ ଏହା
 ଆପଣଙ୍କୁ ହାନି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ । ସେହି
 ମିଛଟା ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର କହିଆକୁ କି
 ସାମାଜ୍ୟ ନିଜ ବସ୍ତୁ କହୁଛନ୍ତି କି ନିଜ
 ପିଲାଙ୍କୁ । ଗବେଷଣାରେ ଦେଖାଯାଇଛି
 ମିଛ କହିବା ଦ୍ବାରା ମନ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ
 ହୁଏ । ଏହା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖରାବ
 ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ସ୍ବସ୍ଥବିକ୍ଷା,
 ଚିନ୍ତା, ଗଲାରେ ସମସ୍ତେ ଆଦି ସମସ୍ତା



ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

ଶାସ୍ତ୍ରରୂପ

ପୋସ୍ତା କଟ୍‌କୋଟ୍

ବାର୍ଷିକିକର ସ୍ନେହ ଯାତ୍ରା

ଦିନରେ ୨ଥର ଫେସ୍ କିନ୍ତୁ କରନ୍ତୁ
ବର୍ଷାଦିନରେ ଅଧିକ ଝାଲୁ, ଧୂଳି ଏବଂ
ତେଲ କମାହୋଇ ରୁହେ । ଫଳରେ ପୋର୍ସ
ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଦିନରେ
ତୁଳାଧାର ମୁହଁସ୍ତ୍ରାପଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
ଏପରି ଫେସ୍‌ସ୍ତ୍ରାପଣ ଚୟନ କର ଯାହା
ଜେଲେ ବେସ୍‌ଡ ଫରମା ସହ ଏବଂ ସିନ୍
ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇଥିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମୁହଁ
ସଫା ବେଖାଯିବା ସହ ହାଲୁକା, ଫ୍ରେଶ୍
ଲାଗିବ ।

ହାଲୁକା ମଣ୍ଡୁରାଇଜର ଲଗାନ୍ତୁ
ବର୍ଷାଦିନରେ ଅଧିକ ଜି୍ରା ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା
ସିନ୍ ଚିପ୍‌ଚିପ୍ ଲାଗିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ହାଲୁକ
ଫ୍ରେଜର ବେସ୍‌ଡ ମଣ୍ଡୁରାଇଜରର ବ୍ୟବହାର
କରନ୍ତୁ । ଯାହା ସିନ୍‌ସ୍ତ୍ର ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍‌ସ୍‌କ୍ୱେ
ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ସିନ୍‌ସ୍ତ୍ର ବେସ୍‌ନାହିଁ ।

ମେକଏଫ୍ ହାଲ୍‌କା ରଖନ୍ତୁ
ମନସ୍ତନ୍ଦରେ ମେକଏଫ୍ ଥୋଇ
ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏମିତିରେ ହାଲ୍‌କା
ମେକଏଫ୍ ଯେପରିକି ଚିଷ୍ଟେଇ
ମଣ୍ଡରାଜର କିମ୍ବା ବେବି କ୍ରିମ୍
ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଡରା
ନାବୁରାଲ ଲାଗିବା ସହ ସୁନ୍ଦର ମଧ୍ୟ
ଦେଖାଯିବେ ।



ସଦସ୍ଥିର ଲୋଗନ ଭୁଲକୁ ନାହିଁ
ବର୍ଷାଦିନରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ସ୍ଥିର ଯତି
ପହଞ୍ଚାଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ବାହାରକୁ
ବାହାରିବା ସମୟରେ ସଦସ୍ଥିର ନିଶ୍ଚିତ
ଲଗାନ୍ତୁ । ଏସିଏଏଏ ୩୦ ଓଡ଼ିଆ ପୁସ୍ତକ
ସଦସ୍ଥିର ଭଲ ରହିବ ।
ଖାଦ୍ୟପେୟ
ସ୍ଥିର ଭଲ ରହିବାପାଇଁ କେବଳ ବାହାର

ନୁହେଁ, ଭିତରୁ ମଧ୍ୟ ଯଦ୍ୱେନେବା ଜରୁର ।
 ଅଧିକ ତେଲିଛନ୍ତି ମାସଲାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ
 ଦ୍ୱାରା ଏହା ବ୍ରେକଆଉଟ୍ ହୋଇପାରେ ।
 ଆପଣ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ଆଣ୍ଟି
 ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟସ୍ ଫଳ, ଯନିପରିବା ଆଦି
 ସାମିଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତିଦିନ
 ଦିନକୁ ଅତିକମରେ ୨-୩ ଲିଟର ପାଣି
 ପିଇବା ବରକାର ।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୨କପ୍ ଚୁଡ଼ା,
୨ଟି ସିଙ୍ଗା ଆଳୁ , ୨ ଗାମଚ ମଇଦା,
୨ ଗାମଚ କର୍ନ ଫ୍ଲୋର , ୨କପ୍ ବେଡ଼ି
ଗୁଣ୍ଡ, ୧ଗାମଚ ଆଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ,
ଅଧାଗାମଚ ଚୋଇମାମିଚି ପାଇଡର ,
ଅଧା ଗାମଚ ହଳଦୀ ପାଇଡର,
ଅଧା ଗାମଚ କଣ୍ଟାରୀ ବିଲି ପାଇଡର
, ଅଧା ଗାମଚ ଗାଂ ମସଲା,ଅଧା
ଗାମଚ ଗରମ ମସଲା, ଅଧା ଗାମଚ
ଆମରୁର ପାଇଡର, ୨ ଗାମଚ କଟା
ହୋଇଥିବା ଧନିଆପତ୍ର, ସ୍ବାଦ
ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଏବଂ ଜାଣିବା
ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ ତେଲ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାମୀ
ପୋହା କରଲେନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ
କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ
ଚୁଡ଼ାକୁ ଭଲଭାବେ ସଫାକରି
ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ କିଛି ସମୟ
ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

ପାଣିରୁ ଛାଣି କାଲିରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏଥିରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଣି ବାହାରିଗଲା ପରେ ଆଉ ଗୋଟେ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏବେ ସିଂହା ହୋଇଥିବା ଆମ୍ଳରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ବୁଡ଼ା ସହ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ରକଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ଆମଳୁର ପାଉଡର, ଗରମ ମସଲା, ଲୁଣ, ଚାଟ ମସଲା, ଅବା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ ପକାଇ

ଭଲଭାବେ ଏହାକୁ ମିଶ୍ର କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋଲମରିଚ ପାଉଁଡର, ଅଳ୍ପ
କର୍ନଫ୍ଲୋର ପାଉଁଡର, କଟାହୋଇଥିବା
ଧନିଆପତ୍ର, କଟା ପିଆଜ ପକାଇ
ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଅଳ୍ପ
କର୍ନଫ୍ଲୋର ଏବଂ ମଇଦାରେ ଛିନି ପାଣି
ପକାଇ ଏକ ଘୋଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଉ ଏବଂ ପୋଷା କଟଲେଟ୍‌କୁ
ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ରଖି ଚାଲନ୍ତୁ । ପୁଣି
ଏକ କଢ଼େଇରେ ତେଲ ପକାଇ ଗରମ



କରନ୍ତୁ । ଏବେ ଗୋଲ ଗୋଲ ହୋଇଥିବା
କଟକୋଟକୁ ମଇଦା ଏବଂ କନଫ୍ଲୋର
ବେଚରରେ ପକାଇ କାଢ଼ିବା ପରେ ବ୍ରେଡ୍
ପୁଣିରେ ପକାଇ ତାକୁ ଛାଣନ୍ତୁ । ଏହା
ଚିକେ ଗୋଲଡେଡ୍ କଲର ହୋଇ । ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ରଖିବା ପରେ ଏହାକୁ କାଢ଼ି ଟପାଟୋ
ସସ୍ କିମ୍ବା ଗ୍ରାଭ୍ ଚଟଣି ଲଗାଇ ଖାଇ
ପାରିବେ ।



ସହାୟକ:

କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ



ଜାମାସ୍



ଏସିଟିକି

ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଗ୍ୟାସ୍, ଏସିଡିଟି ଭଳି ସମସ୍ୟା କାରଣରୁ ବ୍ୟଥୁତ ଅଟନ୍ତି ତେବେ ଆଜି ହିଁ ନିଅନ୍ତୁ, ପେଟ ସଫା ଗ୍ରାଣୁଲ୍ସ/ଟାବ୍ଲେଟ୍ । ଏହା ମୁହଁରେ ଲାଖିରହେ ନାହିଁ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ଆରାମ ପାଆନ୍ତୁ ।



- Provides Effective Relief
- Balances Digestive Health
- Ayurvedic Proprietary Medicine



24x7 Helpline: 91197 88888 | www.petsaffa.com
Available at all medical & general stores



ନୂଆ ଚେଷ୍ଟା ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର

୨୦୦୫ ଡିସେମ୍ବର ୯ ତାରିଖରେ ନାଗପୁରର ଏକ ମାରାଠୀ ପରିବାରରେ ଦିବ୍ୟାଙ୍କ ଜନ୍ମ। ତାଙ୍କ ମା'ଙ୍କ ନାମ ନମ୍ରତା ଓ ବାପା ଜିତେନ୍ଦ୍ର ଦେଶମୁଖ। ଉଭୟେ ପେଶାରେ ଡାକ୍ତର। ଦିବ୍ୟା ଭଗବାନଦାସ ପୁରୋହିତ ଦିବ୍ୟା ମନ୍ଦିରରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପାଠପଢ଼ା କରିଥିଲେ। ୨୦୧୬ରେ ୧୬ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଖୁଲ୍ଲି ଅଲିମ୍ପିଆଡ଼ରେ ଭାଗନେଇଥିବା ଭାରତୀୟ ଦଳର ସଦସ୍ୟା ଥିଲେ। ତାଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱରେ ଦଳ ଚୁକ୍କାରେ ରୌପ୍ୟ ପଦକ ଜିତିଥିଲା। ଏହାପରେ ୨୦୨୦ରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱରେ ଭାରତୀୟ ଦଳ ଅଲିମ୍ପିଆଡ଼ରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଜିତିଥିଲା। ୨୦୨୧ରେ ଦିବ୍ୟା ଦେଶର ୨୧ତମ ଚେଷ୍ଟା ଲକ୍ଷ୍ମଣନାଶନାଲ ମାଷ୍ଟର ହୋଇଥିଲେ। ଏହାର ପରବର୍ଷ ସେ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଚେଷ୍ଟା ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ ଜିତିଥିଲେ। ସେ ୨୦୨୨ ଚେଷ୍ଟା ଅଲିମ୍ପିଆଡ଼ରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଟ୍ରୋଫି ପଦକ ହାତେଇଥିଲେ। ୨୦୨୩ରେ ସେ ଏସିଆନ୍ ଚେଷ୍ଟା ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ ଜିତିଥିଲେ। ସର୍ବନିମ୍ନ ସିଡ୍ ପାଇବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଚାଟା ଷ୍ଟିଲ ଚେଷ୍ଟା ଚୁନାମେଣ୍ଟର ରାପିଡ୍ ସେକ୍ସନରେ ସେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଥିଲେ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସେ ଟ୍ରୋନାଭାଲି ହାରିକା, ବକିକା ଅଗ୍ରାଓଲ, କୋନେରୁ ହସି, ସବିଥା ଶ୍ରୀ ବି, ଇରିନା କୁଶ ଓ ନିନୋ ବାଟସିଆଣଜିଲିକୁ ହରାଇଥିଲେ। ସେ ବିଶ୍ୱ ଚାମ୍ପିୟନ କୁନ ଫ୍ରେନକୁର ଓ ଆନା ଉଶେନିନାଙ୍କ ଜୁନ ମ୍ୟାଚ୍‌ରୁ ଡ୍ର' ରଖିଥିଲେ କେବଳ ପୋଲିନା ଶୁଭାଲୋଭାଙ୍କ ଠାରୁ ପରାସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ। ୨୦୨୪ ମେ'ରେ ସେ ଶାରଦା ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜରରେ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲେ। ଏହି ସଫଳତା ଯୋଗୁ ତାଙ୍କୁ ୨୦୨୫ ଶାରଦା ମାଷ୍ଟର୍ସ ଚୁନାମେଣ୍ଟ ଲାଗି ଯୋଗ୍ୟତା ହାସଲ କରିଥିଲେ। ଜୁନରେ ସେ ୨୦୨୪ ଖୁଲ୍ଲି ଅଣ୍ଡର-୨୦ ଚେଷ୍ଟା ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଥିଲେ। ସେ ଚତୁର୍ଥ ଭାରତୀୟ ଭାବେ ଏହି ଚୁନାମେଣ୍ଟରେ ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଥିଲେ। ତାଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ କୋନେରୁ ହସି (୨୦୦୧), ଟ୍ରୋନାଭାଲି



ନାମ-ଦିବ୍ୟା ଦେଶମୁଖ ଦେଶ-ଭାରତ ଜନ୍ମ-ଡିସେମ୍ବର ୯, ୨୦୦୫, ନାଗପୁର, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ବୟସ-୧୯ ବର୍ଷ ଚାଳଚଳ-ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର(୨୦୦୫), ଲକ୍ଷ୍ମଣନାସନାଲ ମାଷ୍ଟର (୨୦୨୩), ଓମେନ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର (୨୦୨୧) ଫିଡ୍ରେରେଟିଃ ୨୪୬୩ (ବର୍ତ୍ତମାନ) ସର୍ବାଧିକ ରେଟିଃ ୨୫୦୧ (୨୦୨୪ ଅକ୍ଟୋବର)

ଜିତିଥିଲେ। ତାଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱରେ ଭାରତୀୟ ଦଳ ୪୫ତମ ଚେଷ୍ଟା ଅଲିମ୍ପିଆଡ଼ରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଜିତିଥିବା ବେଳେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷେଷ୍ଟରେ ମଧ୍ୟ ପୋଡିୟମରେ ଶୀର୍ଷ ସ୍ଥାନ ହାସଲ କରିଥିଲେ। ଚଳିତ ବର୍ଷ ଜୁନରେ ଲଣ୍ଡନରେ

ଫିଡ୍ ସେମିଫାଇନାଲରେ ମହିଳାଙ୍କ ଖୁଲ୍ଲି ନ-୧ ହୋ ଯିଯାନଙ୍କୁ ୭୪ ମୁହଁରେ ପରାସ୍ତ କରିଥିଲେ। ଫିଡ୍ ଗେମ୍‌ରେ ଗତି ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ୬ଟି ବିଜୟ ହାସଲ କରିଥିଲେ। ଏଥିଯୋଗୁ ତାଙ୍କ ଦଳ ଫିଡ୍ ଲକ୍ଷେଷ୍ଟରେ ଟ୍ରୋଫି ପଦକ ଜିତିଥିଲା। ମହିଳା ଚେଷ୍ଟା ଖୁଲ୍ଲିକମ୍ପରେ ଦେଶମୁଖ ୧୫ତମ ସିଡ୍ ଭାବେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲେ। ସେ ଫାଇନାଲରେ କୋନେରୁ ହସିଙ୍କୁ ହରାଇ ଚାମ୍ପିୟନ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଚତୁର୍ଥ ରାଉଣ୍ଡରେ ବ୍ରିଟିଶ ସିଡ୍ ଝୁ ଜିନର୍, କ୍ୱାର୍ଟର ଫାଇନାଲରେ ୧୦ମ ସିଡ୍ ଟ୍ରୋନାଭାଲି ହାରିକା ଓ ସେମିଫାଇନାଲରେ ଚୂଡ଼ାୟ ସିଡ୍ ଡାନ ଷେଜିଲ୍ ପରାସ୍ତ କରିଥିଲେ। ୨୦୨୪ରେ ଭାରତର ଡି. ଗୁଜେଶ ହୋଇଥିଲେ ପୁରୁଷ ଚେଷ୍ଟା ବିଶ୍ୱ ଚାମ୍ପିୟନ। ଏବେ ଦିବ୍ୟା ମହିଳା ବିଶ୍ୱକପ ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇ ଭାରତକୁ ଗର୍ବିତ କରିଛନ୍ତି।

‘ଏହା କେବଳ ଆରମ୍ଭ ମାତ୍ର’

ଦିବ୍ୟା ଦେଶମୁଖ ଡାକ୍ତରୀ ଖତିତ ଫିଡେ ମହିଳା ବିଶ୍ୱକପରେ ଜଣେ ଅଣ୍ଡରଡବ୍ ଖେଳାଳି ଭାବେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲେ। ଭବିଷ୍ୟତରେ ଜଣେ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର (ଜିଏମ୍) ହେବା ପାଇଁ ଅତିକମ୍ରେ ଗୋଟିଏ ଜିଏମ୍ ନର୍ମ ହାସଲ କରିବା ତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲା। କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟ ୩ ସପ୍ତାହ ଧରି ଚାଲିଥିବା ଚୁନାମେଣ୍ଟରେ ସେ ବିଶ୍ୱ ମହିଳା ଚେଷ୍ଟା ଜିତି ବଡ଼ ବଡ଼ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ହରାଇ ସମ୍ମାନଜନକ ଚାଳଚଳ ଜିତିବା ସହ ଆସନ୍ତା ବର୍ଷ ହେବାକୁ ଥିବା କ୍ୟାଣ୍ଡିଡେଟ୍ ଚୁନାମେଣ୍ଟ ଯୋଗ୍ୟତା ହାସଲ କରିଥିଲେ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସେ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର ଚାଳଚଳ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ, ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର ଚାଳଚଳ ଲାଗି ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ୩ ଜିଏମ୍ ନର୍ମ ଦରକାର। ଫିଡେ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ କିଛି ଏକାଦ୍ର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଜିତିବା ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣ ନର୍ମ-ଆଣ୍ଡ-ରେଟିଃ ବାଟକୁ ଅଣଦେଖା କରି ସିଧାସଳଖ ଜିଏମ୍ ଚାଳଚଳ ହାସଲ କରିହେବ। ମହିଳାଙ୍କ ବିଶ୍ୱକପ୍ ସେଭଲି ଏକ ଫିଡେ ଚୁନାମେଣ୍ଟ, ଯାହାର ବିଜେତାଙ୍କୁ ସିଧାସଳଖ ଜିଏମ୍ ଚାଳଚଳ ଦିଆଯାଏ। “ମୋତେ ବିଜୟକୁ ହଜମ କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ଦରକାର। ମୋ ମତରେ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର ଚାଳଚଳ ଏକାଦ୍ର ପାଇବା ମୋ ଭାଗ୍ୟ ଥିଲା। କାରଣ ଚୁନାମେଣ୍ଟରେ ଭାଗ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ମୋ ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ହେଲେ ବି ଜିଏମ୍ ନର୍ମ ନ ଥିଲା। ଏବେ ମୁଁ ଜଣେ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର। ଏହି ବିଜୟର ମାନେ ମୋ ପାଇଁ ଅନେକ କିଛି। କିନ୍ତୁ ଏବେ ବି ମୋତେ ଅନେକ କିଛି ହାସଲ କରିବାର ଅଛି। ମୁଁ ଆଶା କରୁଛି, ଏହା କେବଳ ଆରମ୍ଭ ମାତ୍ର” ବୋଲି ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତିବା ପରେ ଦିବ୍ୟା କହିଛନ୍ତି।

ଦିବ୍ୟାଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନର ସୁଅ

ଦିବ୍ୟା ଦେଶମୁଖ ସୋମବାର ଫିଡେ ମହିଳା ଚେଷ୍ଟା ବିଶ୍ୱକପ ଜିତିଛନ୍ତି। ଏହି ସଫଳତା ପାଇଁ ତାଙ୍କ ନିକଟରୁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଶର କୋଣାଅନୁକୋଣରୁ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ କରିଆରମ୍ଭ ଅଭିନନ୍ଦନର ସୁଅ ଛୁଟିଛି।

୧୯ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ଫିଡେ ମହିଳା ବିଶ୍ୱକପ୍ ଜିତିଥିବା ଦିବ୍ୟା ଦେଶମୁଖଙ୍କୁ ହୃଦୟରୁ ଅଭିନନ୍ଦନ। କୋନେରୁ ହସି ରନରଥପ୍ ହୋଇଛନ୍ତି। ଚେଷ୍ଟା ଖୁଲ୍ଲି ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍‌ର ଉଭୟ ଫାଇନାଲିଷ୍ଟ ଭାରତୀୟ ଥିଲେ। ପୁରୀ କ୍ୟାରିୟରରେ ଜବରଦସ୍ତ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ହସିଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଛି। ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ ଯେ, ଉଭୟ ମହିଳା ଚାମ୍ପିୟନ୍ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଦେଶ ପାଇଁ ଆହୁରି ଗୌରବ ଆଣିବେ ଓ ଯୁବପିଢ଼ିକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେବେ।

—ଶ୍ରୀପଦା ମୁର୍ମୁ, ରାଷ୍ଟ୍ରପତି

ଦୁଇ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଭାରତୀୟ ଚେଷ୍ଟା ଖେଳାଳିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥିଲା ଏତିହାସିକ ଫାଇନାଲ। ମହିଳା ବିଶ୍ୱକପ୍ ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଥିବା ଦିବ୍ୟାଙ୍କ ପାଇଁ ଗର୍ବିତ। ଏହି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଉପଲବ୍ଧି ଲାଗି ତାଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ। ତାଙ୍କର ଏହି ସଫଳତା ଯୁବବର୍ଗକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେବ। କୋନେରୁ ହସି ମଧ୍ୟ ପୁରୀ ଚୁନାମେଣ୍ଟରେ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ।

—ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

ଭାରତ ପାଇଁ ବଡ଼ ଆନନ୍ଦର ବିଜୟ। ମହିଳା ବିଶ୍ୱକପ୍ ସହ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର ଚାଳଚଳ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଦିବ୍ୟାଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ। ତୁମ ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ଓ ଚତୁରତା ତୁମକୁ ଏହି ସଫଳତା ଆଣି ଦେଇଛି। ଚୁନାମେଣ୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ହସିଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଅଭିନନ୍ଦନ।

—ଅମିତ ଶାହା, ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ

ମହିଳା ବିଶ୍ୱକପ୍ ଜିତିବା ଭଳି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଉପଲବ୍ଧି



ବିଜୟ ହାସଲ ପରେ ମା'ଙ୍କ ସହ ଦିବ୍ୟା ଦେଶମୁଖ।

ଲାଗି ଦିବ୍ୟାଙ୍କୁ ହୃଦୟରୁ ଅଭିନନ୍ଦନ। ଅଲ-ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଫାଇନାଲରେ ତାଙ୍କର ଏତିହାସିକ ବିଜୟ ଭାରତୀୟ ଚେଷ୍ଟା ଲାଗି ଏକ ଗର୍ବିତ କଳା ଭଳି ପାଇଲେଖୁଣ୍ଡ। ଆଗକୁ ହେବାକୁ ଥିବା କ୍ୟାଣ୍ଡିଡେଟ୍ ଚୁନାମେଣ୍ଟ ଲାଗି ତାଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା।

—ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ, ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ବିଶ୍ୱକପ୍ ଜିତିବା ପାଇଁ ଦିବ୍ୟାଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ। ସେ ଜିଏମ୍ ହେବା ସହ କ୍ୟାଣ୍ଡିଡେଟ୍ ଚୁନାମେଣ୍ଟରେ ସ୍ଥାନ ପକ୍ଷ କରିଛନ୍ତି। ହସି ପୁରୀ ଚୁନାମେଣ୍ଟରେ ଖୁବ ଭଲ ଫାଇଟ୍ ଫିରିଙ୍ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ। ସେ ଜଣେ ଚାମ୍ପିୟନ। ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଭାରତୀୟ ମହିଳା ଚେଷ୍ଟା ଲାଗି ଏହା ଏକ ବଡ଼ ଉପଦ ଥିଲା।

—ବିଶ୍ୱନାଥ ଆନନ୍ଦ, ୫ ଅଧର ଖୁଲ୍ଲି ଚାମ୍ପିୟନ

ଜର୍ଜିଆର ବାଟୁମିରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଫିଡେ ମହିଳା ଚେଷ୍ଟା ବିଶ୍ୱକପ୍ ଫାଇନାଲରେ ଆମ ଦେଶର ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଖେଳାଳି ଦିବ୍ୟା ଦେଶମୁଖ ସାଥ୍ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ କୋନେରୁ ହସିଙ୍କୁ ଚାଲଚଳରେ ପରାସ୍ତ କରି ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଛନ୍ତି। ହାସି, ଆର୍. ବିଶ୍ୱାଳା ଓ

ହାରିକା ଟ୍ରୋଫାଭାଲିକ ପରେ ଭାରତର ଚତୁର୍ଥ ମହିଳା ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟ୍ର ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି ୧୯ ବର୍ଷୀୟା ଦିବ୍ୟା। ତାଙ୍କର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳମୟ ଭବିଷ୍ୟତ କାମନା କରୁଛି।

—ସୂର୍ଯ୍ୟବଂଶୀ ସୁରକ, ରାଜ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାମନ୍ତ୍ରୀ

ଦିବ୍ୟା ଦେଶମୁଖ ଚାଲଚଳରେ କୋନେରୁ ହସିଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରି ୨୦୨୫ ଫିଡେ ମହିଳା ବିଶ୍ୱକପ୍ ଚାମ୍ପିୟନ୍ ସହ ଭାରତର ୮୮ତମ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର ହୋଇଛନ୍ତି। ଦିବ୍ୟା ବିଶ୍ୱ କ୍ୟାଣ୍ଡିଡେଟ୍ ଚେଷ୍ଟା ଚୁନାମେଣ୍ଟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ୍ୟତା ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି। ଏବେ ସେ ଫିଡେ ମହିଳା ବିଶ୍ୱକପ୍ ଜିତିଥିବା ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ହୋଇଛନ୍ତି। ଜଣେ ମହିଳା ଖେଳାଳି ବିଶ୍ୱକପ୍ ଚାମ୍ପିୟନ ସହ ସେହିଦିନରେ ୮୮ତମ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର ଚାଳଚଳ ହାସଲ କରିବା ଭାରତୀୟ ଚେଷ୍ଟା ପାଇଁ ଏକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମୁହୂର୍ତ୍ତ। ଏହି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ସଫଳତା ପାଇଁ ଦିବ୍ୟା, ତାଙ୍କ ଦଳ ଏବଂ ପରିବାରକୁ ବହୁତ ବହୁତ ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ ଅଭିନନ୍ଦନ।

—ସତ୍ୟ ରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ, ସଭାପତି ଏଓସିଏ

ନୂଆ ପୁରୁଷଲ କୋର୍ ଘୋଷଣା ଅଗଷ୍ଟ ୧ରେ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮।୭ (ପି.ଟି.)

ଅଗଷ୍ଟ ଅଗଷ୍ଟ ୧ରେ ସର୍ବଭାରତୀୟ ପୁରୁଷଲ ମହାସଭା (ଏଆଇଏସ୍‌ଏସ୍‌)ର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ କମିଟି ବୈଠକ ପରେ ଭାରତୀୟ ପୁରୁଷ ପୁରୁଷଲ ଦଳର ପରବର୍ତ୍ତୀ କୋର୍‌ଙ୍କ ନାମ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ଘୋଷଣା କରାଯିବ। ଖାଲି ପଡ଼ିଥିବା ଏହି ପଦବୀ ପାଇଁ ଦୌଡ଼ରେ ଖଲିଦ୍ ଜମିଲ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛନ୍ତି। ଏଆଇଏସ୍‌ଏସ୍‌ ଚେକ୍‌ନିକାଲ କମିଟି ଜମିଲଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥନାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଛି। ଶାନ୍ତିଶାନ୍ତି ଶାନ୍ତିଶାନ୍ତି ଚାଲିକାରେ ପୂର୍ବତନ ଭାରତ କୋର୍ ଷ୍ଟିଫେନ୍ କନଷ୍ଟାଣ୍ଟିନଙ୍କ ନାମ ରହିଛି। ଏଆଇଏସ୍‌ଏସ୍‌ର ବର୍ତ୍ତମାନ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିକୁ ନଜର ପକାଇଲେ ମାନୋଲୋ ମାକ୍‌ବେଲ୍‌ଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଜମିଲ ହେଉଛନ୍ତି ଫେଭରିଟ୍‌। ୪୮ ବର୍ଷୀୟ ଜମିଲ ବର୍ତ୍ତମାନ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ପୁଅର ଲିଗ୍ (ଆଇଏସ୍‌ଏସ୍‌ଏଲ୍) ଦଳ କାମସେଦପୁର ଏଫ୍‌ସିର କୋର୍ ଅଛନ୍ତି। ତାଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ନିକଟରେ ଜାତୀୟ ଦଳର ଦାୟିତ୍ୱ ମିଳିବ। ସେପ୍‌ଟେମ୍‌ବରରେ ଫିଫାର ଏକ ନ୍ୟାଶନାଲ ମ୍ୟାଚ୍ ଓଡ଼ିଶା ରହିଛି। ଭାରତ ସିନାପୁର ବିପକ୍ଷ ହୋମ୍ ଓ ଆଫ୍‌ରେ ଏଏଫ୍‌ସି ଏସିଆନ୍ କପ୍ କ୍ୱାଲିଫାୟିଂ ରାଉଣ୍ଡ ରେମ୍ ଖେଳିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି।



ଷ୍ଟିଫାନ୍ ଗାର୍‌ବୋଭିଚ, ଖଲିଦ୍ ଜମିଲ ଓ ଷ୍ଟିଫେନ୍ କନଷ୍ଟାଣ୍ଟିନ।

ଭାରତର ଜଣେ ପୂର୍ବତନ ମିଡ଼ଫିଲ୍ଡର ଜମିଲ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜଣେ ଏଏଫ୍‌ସି ପ୍ରୋ-ଲାଇସେକ୍‌ସ୍‌ପ୍ରାପ୍ଟ କୋର୍ ଅଟନ୍ତି। ସେ ୨୦୨୩-୨୪ ଓ ୨୦୨୪-୨୫ ସିଜନ ପାଇଁ ଏଆଇଏସ୍‌ଏସ୍‌ କୋର୍ ଅଫ୍ ଦି ଇୟର୍ ବିବେଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି। ଚଳିତମସା ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଏଆଇଏସ୍‌ଏସ୍‌ ଛାଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ମାରକ୍‌ବେଲ୍‌ଙ୍କୁ ଡ୍ରୋ ନିର୍ବାହ କରୁଥିଲେ। ସେ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଆଇଏସ୍‌ଏସ୍‌ଏସ୍‌ ଦଳ ଏଫ୍‌ସି ରୋଆର କୋର୍ ଦାୟିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ତୁଲାଇଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଜମିଲ ଜାତୀୟ ଦଳର କୋର୍ ନିଯୁକ୍ତ ହେବା ପରେ କାମସେଦପୁର ଏଫ୍‌ସି

କୋର୍ ପଦବୀ ତ୍ୟାଗ କରିବେ ଅବା ଫ୍ରେଡ୍ ଜୁମିକାରେ ରହିବେ ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇ ନାହିଁ। ପୂର୍ବତନ ଅଧିନାୟକ ଆଇଏସ୍‌ଏସ୍‌ ବିଜୟଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ଏଆଇଏସ୍‌ଏସ୍‌ଏସ୍‌ ଚେକ୍‌ନିକାଲ କମିଟି ଯେଉଁ ଶାନ୍ତିଶାନ୍ତି ଶାନ୍ତିଶାନ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ କମିଟି ନିକଟକୁ ପଠାଇଛି ସେଥିରେ ୫୨ ବର୍ଷୀୟା ଷ୍ଟିଫାନ୍ ଗାର୍‌ବୋଭିଚ ନାମ ରହିଛି। ସେ ପୂର୍ବରୁ ୨୦୨୦ରୁ ୨୦୨୨ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡ୍ରୋଭେକ୍‌ଆ ଜାତୀୟ ଦଳ ଏବଂ ୨୦୨୩ରୁ ୨୦୨୪ କିରଗିଜସ୍ତାନ କୋର୍ ଭାବେ ସଫଳତାର ସହିତ ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପାଦନ କରିଛନ୍ତି।

ପ୍ରବୋଧ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଟେକ୍ନିକାଲ ଅଫିସିଆଲ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୭ (ପପନ ସ୍ୱାଇଁ): ଓଡ଼ିଶା ଆଥଲେଟିକ୍‌ସ୍‌ରେ ଟେକ୍ନିକାଲ ଅଫିସିଆଲ ପରିଚିତ ପ୍ରବୋଧ ମହାନ୍ତି ଆଉ ଏକ ସଫଳତା ପାଇଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରଥମ କ୍ୟାଡେଟ୍‌ସ୍‌ ସେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଟେକ୍ନିକାଲ ଅଫିସିଆଲ (ଆଇଟିଓ) ହୋଇଛନ୍ତି। ଖୁଲ୍ଲି ଆଥଲେଟିକ୍‌ ରେଫରି ଟ୍ରୋଫି ଲେଭଲ (ଆଇଟିଓ) ପରୀକ୍ଷାରେ ସେ ସଫଳତାର ସହ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶା ଆଥଲେଟିକ୍‌ ଆସୋସିଏଶନ୍ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରବୋଧଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଛି।

ପ୍ରୀନ୍ ବେଜ୍ କ୍ଲାସିକ୍ ସୁକର: ଉଦ୍‌ଭାସକ ପ୍ରଭାବୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୭ (ପପନ ସ୍ୱାଇଁ): ଭିନ୍ନବେଜ୍ କ୍ଲାସିକ୍ ପରିସରରେ ଚାଲିଥିବା ପ୍ରୀନ୍ ବେଜ୍ କ୍ଲାସିକ୍ ଆଲ୍ ଓଡ଼ିଶା ଓପନ ୧୦ ରେଜ୍ ସୁକର ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍‌ର ମୁଖ୍ୟ ଡ୍ର' ଲିଗ୍ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ଏଥିରେ ଉଦ୍‌ଭାସ ମହାପାତ୍ର ଏକଦା ୧-୨ରେ ପଛୁଆ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସଫଳ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରି ୩-୨ରେ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ସୋମବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ମ୍ୟାଚ୍‌ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ

ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ଭାରୋଭୋଲନ ପାଇଁ କିସ୍‌ର ୨ ମନୋନୀତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୭ (ପପନ ସ୍ୱାଇଁ): ଭୁବନେଶ୍ୱର ଅହମ୍‌ବାବାଦରେ ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ଭାରୋଭୋଲନ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍‌ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ। ଏହି ସମ୍ମାନଜନକ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ପାଇଁ କିସ୍‌ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ୨ ଛାତ୍ରୀ ମନୋନୀତ ହୋଇଛନ୍ତି। ସେମାନେ ହେଲେ ଟିକି ମୋହିନୀ ମଲିକ ଓ ମୀନା ସାହା। ଟିକି ମୋହିନୀ ମହିଳା ୬୪ କେଜି ଓ ମୀନା ୫୫ କେଜି ବର୍ଗରେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତା କରିବେ। ଉଭୟ କିସ୍‌ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ +୩ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷର ଛାତ୍ରୀ। କିସ୍‌ ଓ କିସ୍‌ର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅଷ୍ଟ୍ରୋ ସାମନ୍ତ ଏହି ଦୁଇ ଭାରୋଭୋଲନାଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି।



ମୀନା ସାହା ଓ ଟିକି ମୋହିନୀ ମଲିକ।

ଗୋବିନ୍ଦ ରାଓଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନ ଦାସ ୩-୧ରେ ଜାକିର_ଲୀ ଖାଁଙ୍କୁ ସୁବ୍ରତ ଦାସ ୩-୦, କାକିର ଅଲୀ ଖାଁଙ୍କୁ ଅବିନାଶ ମହାପାତ୍ର

ବରୁଣ ପୂର୍ବକୁ ସତ୍ୟବାଦ ଦାସ ୩-୨, ଜାକିର_ଲୀ ଖାଁଙ୍କୁ ସୁବ୍ରତ ଦାସ ୩-୦, କାକିର ଅଲୀ ଖାଁଙ୍କୁ ଅବିନାଶ ମହାପାତ୍ର ୩-୦, ଅମିତ ସିଂଙ୍କୁ ଚିତ୍ରାଗ ଆରୋରା ୩-୧, ଜ୍ଞାନ ରଞ୍ଜନ ଶତପଥୀଙ୍କୁ ସୁଦାସ୍ ଦାଶ ୩-୦, ଅମିତ ରଞ୍ଜନ ନାୟକଙ୍କୁ ରାକେଶ ରୋଶନ ପ୍ରଧାନ ୩-୦, ଶାରଦା ବେହେରାଙ୍କୁ ଜୁନାଲ ଅଗ୍ରୱାଲ ୩-୨, ଗୋବିନ୍ଦ ରାଓଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନ ଦାସ ୩-୧ରେ ପରାସ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ସେହିପରି ଜିତେଶ ଷଡ଼ଙ୍ଗାଙ୍କୁ ନୀଶି ପ୍ରକାଶ ଦାସ, ଅଲତାଫ ପି. ଗୋବିନ୍ଦ ରାଓଙ୍କୁ ଆକ୍ରମ ଖାଁ ୩-୦, ଅମିତ ସିଂଙ୍କୁ ଚିତ୍ରାଗ ଆରୋରା ୩-୧, ଜ୍ଞାନ ରଞ୍ଜନ ଶତପଥୀଙ୍କୁ ସୁଦାସ୍ ଦାଶ ୩-୦, ଅମିତ ରଞ୍ଜନ ନାୟକଙ୍କୁ ରାକେଶ ରୋଶନ ପ୍ରଧାନ ୩-୦, ଶାରଦା ବେହେରାଙ୍କୁ ଜୁନାଲ ଅଗ୍ରୱାଲ ୩-୨, ପି.