

Chandrasekharpur, Bhubaneswar, Mob-7205050700 | Master Canteen Square, Bhubaneswar, Mob-9238307043
Cantonment Road, Cuttack, Mob-9238307044 | Amalapada, Lane-2, Angul, Mob-9090066000, 8147485152

ଧରାତ୍ମରେ ଧନଦାତ୍ରୀ

ସହିତ ପାଷ୍ଟୁରୁତ, ଲୁକାସ୍‌ର ଆଦି ସ୍ଥଳ ଲକ୍ଷ୍ୟାତ୍ମକାନ୍ତ ଆହୁତ୍ତା ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ସାଜିଛି । ୮୨ବର୍ଷ ବେଳ ଲକ୍ଷ୍ୟାତ୍ମକାନ୍ତ ଉତ୍ତର ମହାସାମରୋହରେ ପାଲିତ ହେଉଥାଏ ବେଳେ ମିନାବତାର, ଲକ୍ଷ୍ୟା ବତାର, କାଞ୍ଚିନ ବତାର, ଆନନ୍ଦ ବତାର, କୈବଲ୍ୟ ବତାର, ଗଣେଶ ବତାର, ବସୁଧାତ୍ମ ଆଦି ପୂଜା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଚୋରଶତୁକି ବେସ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇଛି । ଚଳିତବର୍ଷ ବିପୁଳ ଆଲୋକର ସାକ୍ଷ୍ୟତାକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ବ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଶାନ୍ତିରଙ୍ଗନାଳୟ ସହ ପୂଜା ଉତ୍ତବକୁ ପାଳନ କରାଯାଉଛି । ପାଲିତ ହେଉ ବତାର ଲକ୍ଷ୍ୟାତ୍ମକାନ୍ତ କର୍ମି ସକାପତିଗୁରୁନାରାୟଣଦ୍ବିପାଠୀ ଓ ସମ୍ପାଦକ ପାତବସ ସାହୁ ସହରବାସୀ ଓ ସମସ୍ତ ପୂଜା କର୍ମି କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିବେଦନ କରିଛନ୍ତି ।



ଗଣେଶ ବଜାରରେ ଚାନ୍ଦିମେଢ଼ରେ ଝଟକାଛୁଡ଼ି ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀ ।

‘ଦେଙ୍କାନାଳ ମାଟିର ପ୍ରତି ଧୂଳିରେ ପ୍ରତିଭା ଭରି ରହିଛି’

ଚନ୍ଦନ କୁମାର ନାୟକ ସଂପାଦକ
କରିଥିଲେ । ଅଷ୍ଟାଧିକାଂଶ ସମ୍ପାଦକ ଭାବେ
ବନମାଳୀ ମଲ୍ଲିକଙ୍କୁ ଡକ୍ଟରାଧିକାରରେ
ସଭ୍ୟା ସୁଜାତା କୁମାର ମଲ୍ଲିକ, ଦୁର୍ଦ୍ଦିତ୍ତ
ଚରଣ ସାହୁ, ପ୍ରସନ୍ନ ବିଶ୍ୱାଳ, ରଞ୍ଜିତା
ସାହୁ, ସବିତା ମହନ୍ତ ପ୍ରମୁଖ ପରିଚାଳନା
କରିଥିଲେ । ଆଜ୍ଞାନଜୀବୀ ମମତାଞ୍ଜଳି
ବେହେରା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଡେକାନାଲର ପ୍ରମୁଖ ନୃତ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ନଟରାଜ ସମ୍ପାଦ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ୪୦ତମ ନଟରାଜ କୁମାରୋତ୍ସବ ସୋମବାର ସହରସ୍ଥିତ ଆର୍ଟ ଆଣ୍ଡ କ୍ରାଫ୍ଟ ସେଣ୍ଟର ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟରେ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏଦିନ ଧରି ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ଉତ୍ସବକୁ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗବେଢ଼ ଯାଜପୁର ଜିଲାପାଳ ଅମର କୁମାର କର ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଜିଲାପାଳ କହିଥିଲେ, ଡେକାନାଲ ମାଟିର ପ୍ରତି ଧୂଳିରେ ପ୍ରତିଭା ଭରି ରହିଛନ୍ତି। ପ୍ରତିଭାବାନ କଳାକାରଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗନଳ ପ୍ରତିଭା ପ୍ରତିଭା ସମ୍ପାଦନ ନିମନ୍ତେ ଏଭଳି ମଞ୍ଚ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମ। ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗବେଢ଼ ବଞ୍ଚିଷ୍ଟ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଶ୍ରୀଚରଣ ମହାନ୍ତି କହିଲେ, କଳା, ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରାକୁ ଆର୍ଯ୍ୟବିଦ୍ୟ ଧରି ବଞ୍ଚାଇ ରଖିଥିବା ଅନୁଷ୍ଠାନର ଏହା ଏକ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ



୪୦ତମ ନବରାଜ କୁମାରୋତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଘାଟନା ଦିବସରେ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଶ୍ରୀଚରଣ ମହାନ୍ତିଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରୁଛନ୍ତି ଯାଜପୁର ଜିଲାପାଳ ଅମର କୁମାର ।

ପଦକ୍ଷେପ। ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଡେକାନାଲ ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ଶିଳ୍ପ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ସଭାପତି ରାଜେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଦାସ କହିଲେ, ଓଡ଼ିଆ କଳା, ସଂସ୍କୃତିକୁ ଆଗକୁ

ବାଘ ପାଦ ଚିହ୍ନ ଦେଖୁ ଅଞ୍ଚଳବାସୀ ଆତଙ୍କିତ

ସାହି, ବସ୍ତ୍ରାଣ୍ଡ, ଉପର ନୂଆସାହି, ବ୍ରହ୍ମ
କୁର, ଗୋଲେନ୍ଦ୍ର ଷ୍ଟାର, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବଜାର,

ବରଷଘରଥା, ଶବର ସାହି, କଂସାରିସାହି,
ତେରଘରଥା, ରାଜପୁଷ୍ପ, ଗଜଲକ୍ଷ୍ମୀ
ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ବରଜଈକ, ହରିଜନ ସାହି, ଶାନ୍ତି
କୁବ, ଚନ୍ଦ୍ରସାହି, ମଠସାହି, ଚନ୍ଦନମଣ୍ଡପ
ସାହି, ଘଣ୍ଟାଶାଳ ସାହି, ବରଜଳ ସାହି ଆଦି
ସ୍ଥାନରେ ପୂଜା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଛି। ଇନ୍ଦିପୁର
ଠାଁ ବୋଲସାତ୍ରା ପଡ଼ିଥା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନୀଳାବର
ପଞ୍ଚୁଆବେଳେ ମିଳିତ ଜଣେ। ପୂଜା କଟିରି
ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅନୁସାରେ ଆସବା ୧୬ ଅକ୍ଟୋବର
ରୁରୁବାର ମିଳିତ ଭବାଣୀକ୍ଷେତ୍ର ପାଳନ ହେବ ।

ତେଜାନାମ ଜିଲା କାମାକ୍ଷୀନଗର
ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମ ଓ ମହାବିରୋଧରେ ଶେଷ ମଧ୍ୟରେ
ଥୁବା ଅନନ୍ତପୁର ସଂରକ୍ଷିତ ଜଙ୍ଗଲରେ
ମହାବଳ ବାଘର ପାଦଚିହ୍ନ ଖବରକୁ ନେଇ
ଅଞ୍ଚଳବାସୀ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇପଡ଼ିଛନ୍ତି ।
ଏପରି କି ଅଞ୍ଚଳବାସୀ ପାଲକରି ଠେଙ୍ଗା
ଧରି ରାତିରେ ଜଗି ରହୁଛନ୍ତି । ଏହି ଘଟଣା
ସୋମବାର ଜଣାପଡ଼ିବା ପରେ ବନ୍ଦିଭାଗ

ପକ୍ଷରୁ ତନାୟନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ଉକ୍ତ
ପାଠକଙ୍କ ମହାବାଳ ନା କଲମାପତରିଆର,
ତାହାକୁ ନେଇ ପରାକ୍ଷା ନିରାକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ
ହୋଇଛି। ଦେବଗଡ଼ ଓ ଛେତିପଦା ଅଞ୍ଚଳକୁ
ବାହାରି ଆସିଥିବା ସବେହ କରାଯାଉଛି।
ସେହିପରି କୁନ୍ତରିଆ ପ୍ରାୟତଃ ମଦରଙ୍ଗା
ପୁଣ୍ୟ ଗ୍ରାମବାସୀ ଏହି ପାଠକଙ୍କୁ ନେଇ
ଭଣ୍ଡାଭାଟ ହୋଇପଡ଼ିବାର। ସେମାନେ ରାତି
ଭଜନଗର ରହି କରିବହୁଇଛି। ରବିବାର
ଗ୍ରାମର ଲୋକେ ନିକଟସ୍ଥ ଜଙ୍ଗଲକୁ ଗାଲି

ଚରାଇବାକୁ ପାଇଥିବାବେଳେ ଗୋଟିଏ ଗାଈ ଆମ୍ବୁମ୍ବୁର ଚିକାର ହୋଇ ଖୁଣ୍ଟିଆଖାବର ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଘଟଣା ପରେ ବନ ବିଭାଗ ତ୍ମ ଗ୍ରାମରେ ପହଞ୍ଚି ଲୋକଙ୍କୁ ଏବେତେନ କରିବା ସହ ପାଦଚିହ୍ନ ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରଖିଛି । ରେଞ୍ଜର ହରିଶ କିଶନ କହ୍ନିସିଂହ, ପାଟ୍ଟୋଲି ଜାରି ରହିଛି । ଜଙ୍ଗଲରୁ ପାଦ ଚିହ୍ନ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ପରେତ୍ମକ ଲାବାବୁକୁ ପଞ୍ଚାଗ୍ରହ କରାଯିବ । ତଥ୍ୟ ଆଧିନ ପରେ ପ୍ରକୃତ କଥା ଜଣାପଡ଼ିବ । ଏ ସଂଜ୍ଞାକରେ

କିଲା ବନଖଣ୍ଡ ଅଧିକାରୀ ସ୍ଥିତି କୁମାର କର ବହିଷ୍କୃତି, ଏହା ମହାବଳ ବାଘର ପାଦଚିହ୍ନକୁ ଚିହ୍ନିତ। ଯେହେତୁ କାମାକ୍ଷାନଗର ପଶ୍ଚିମାଞ୍ଚଳ ଓ ମହାବୀରୋଡ଼ ରେଞ୍ଜ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅନଳପୁର ସଂରକ୍ଷିତ ଜଙ୍ଗଲରେ ଅଧିକ କଲରାପତରିଆ ବାଘ ରହିଛନ୍ତି, ଏହା କୌଣସି କଲରାପତରିଆ ବାଘର ପାଦଚିହ୍ନ ହୋଇଥିଲ୍ୟାପତରିଆ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରାଯାଉଛି। ପରୀକ୍ଷା ଓ ତଦନ୍ତ ଯୋଗୁଁ ଆସିବା ପରେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିହେବ।

ଲକ୍ଷ୍ମୀପୂଜାରେ ସମ୍ପର୍କ ଜଗିବେ

ଆପ୍ ସମ୍ବନ୍ଧେ ଜଣକି ପାଳିଚ

ଡେଜାନାଲ, ୨୧୦ (ରତନ ନାୟର)
 ଡେଜାନାଲରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀପୁରା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥିବା ବେଳେ ଶାନ୍ତିଶୃଙ୍ଖଳା ରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ସହରରେ ୧୮ ପ୍ଲାଟୁନ ସମ୍ପୃକ୍ତ ପୋଲିସ୍ ଫୁଟସ୍ଥାନ କରାଯାଇଛି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ସୋସାଲ ଆପରାହ୍ନ ୫ଟାରେ ରିଜର୍ଭ ପୋଲିସ୍ ଲାଲନ ପଡିଆଠାରେ ଏକ ଖବରଦାତା ସଞ୍ଚଳନାରେ ଏସ୍ପି ଅଭିନବ ସୋନକର ପୂରନା ଦେଇଛନ୍ତି । ପଡ଼ୋଶୀ ଜିଲା କଟକରେ ଅଶାନ୍ତି ଘଟଣାକୁ ନେଇ ରକ୍ଷାପାତ୍ର ଆପରାହ୍ନରେ ଡେଜାନାଲରେ

କରାଯାଇଛି । ବିଶେଷକରି ଇନ୍ଦ୍ରସ୍ଥମ୍ଭାଘରେ
ଚୁଇବ ସୂକ୍ଷ୍ମକାରୀଙ୍କ ଉପରେ ପୋଲିସ
କଡ଼ା ନଜର ରଖିଥିବା ବେଳେ କେତେ
ପଡ଼ିଛନ୍ତି ମଧ୍ୟ ହିକ୍କଟ କରାଯାଇଛି । ଆଗଣ୍ୟ
କରିବାକୁ ଯୋଗନଙ୍କ ବିରୋଧରେ
ଆଇନଗତ ଅଭିଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ମଧ୍ୟ
ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ । ସେହିପରି ଅପରାହ୍ନ
୨ଟାରୁ ରାତି ୧୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତେଜୀନାମ
ବେଲ ଭାରିଯାନ ବଳାଙ୍ଗକୁ ନିଷେଧ
କରାଯାଇଛି । ଏ ସଂସ୍କ୍ରାନ୍ତରେ କଟକ
ବାସୀଙ୍କୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଏବଂ

- କଟକରେ ସଂଘର୍ଷ ଘଟଣା ପରେ ପୋଲିସର ସଚର୍କଟା
- ଅପରାଧ ୨ଟାରୁ ରାତି ୧୦ଟା ଭାରିଯାଦ ଚଳାଚଳ ନିଷେଧ
- ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଅବହେଳା କଲେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ

ବୋଲି ସବୁଠି କହିଥିଲେ। ପୁଣି ପାଇଁ ବାକି ପାଞ୍ଜି ପାରେ ଆଜ୍ଞାବଦ୍ଧି

ନିଷ୍ପ୍ରୟକାରୀ ସ୍ବାର୍ଥ ନିରୋଧିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଅର୍ଥୁ ନିରୋଧ ପାଇଁ ସ୍ବତନ୍ତ୍ର କବିତ୍ବର ଗଠିତ ହୋଇଛି । ଶାନ୍ତିଶୃଙ୍ଖଳା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ମିଳିତ ବଢ଼ାର ପୂଜା କଫିଟି କିମ୍ବା ପୂଜା କଫିଟି ବଜାପତି ଓ ସମ୍ପାଦକମାନେ କୌଣସି ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦେଲେ, ତାହାକୁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ । କୌଣସି ଦେଲିକ୍ସ କର୍ମଚାରୀ ହୁଏଁ ସମୟରେ ମୋବାଇଲ୍ ଦେଖିଲେ କିମ୍ବା ଅଧ୍ୟମନନ୍ୟ ରହିଲେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ । ରବିବାର ଭୁବନ ଥାନା ନାବରକ୍ଷକର ଦାବୀରେ ଶାନ୍ତର ବାସି

କର୍ତ୍ତବ୍ୟରେ ଓଲଟାପ କରିଥିବା ଜଣେ ପୋଲିସ୍ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି। ଏସ୍ପିଙ୍କ ନେତୃତ୍ବରେ ୨ଜଣ ଅତିରିକ୍ତ ଏସ୍ପି, ୧୦ ଡିଏସ୍ପି, ୨୨ ଜଣସ୍ବେଚ୍ଛା, ଏସ୍ଥାଲ ଓ ଏଏସ୍ଆଇଙ୍କୁ ନିଜାଜ୍, ୧୯୦, ୧୬୮ଜଣ ହାବିଲଦାର, ୩୦ ଗ୍ରାମିକ୍ ପୋଲିସ୍, ୩୨୭ ହୋମଗାର୍ଡ୍ସ୍ ନିୟୋଜିତ କରାଯାଇଥିବା ଏସ୍ପି ସୁନ୍ଦର ଦେଖିଥିଲ। ଏହି ଖବରଦାତା ସ୍ବିକଳନରେ ଅତିରିକ୍ତ ଏସ୍ପି ମହମ୍ମଦ୍ ଗୁଲ୍‌ଲେ ମସେର ଅଧିକ



ଶାନ୍ତିଶୃଙ୍ଖଳା ରକ୍ଷା ଦାୟିତ୍ୱ ବଢ଼େ କରୁଛନ୍ତି ଏସ୍ପି ଅଭିନବ ସୋନକର ।

କିପରି ଟିଫିରେ ନକଲି ମସଲା

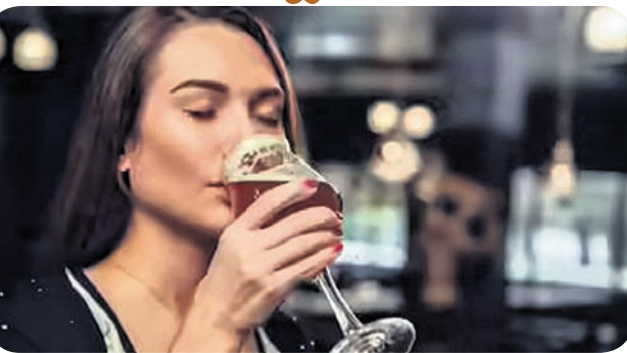


ଆପଣ ଜାଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ମସଲାରେ ମଧ୍ୟ ଅପମିଶ୍ରଣ କରାଯାଉଛି, ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି। ତେଣୁ ନକଲି ମସଲା କିପରି ଟିଫିରେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ କେତୋଟି ସହଜ ଉପାୟ...

★ ଯଦି ପ୍ୟାକେଟ୍ ନ ଆଣି ଖୋଲାରେ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଆଣିଛନ୍ତି ତେବେ ତାହା ଅସଲି କି ନୁହେଁ ଜାଣିବା ଲାଗି ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ୧ ଚାମଚ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ। ଯଦି ତାହା ଦୁରନ୍ତ ପାଣିରେ ଗ୍ଲାସ୍ ଚଳାଇବା ପରେ ଗୁଣ୍ଡ ଗୋଲ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ତାହା ନକଲି। କାରଣ ଅସଲି ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ କିଛି ସମୟ ପାଣିରେ ଭାସିବା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତଳକୁ ବସିଯାଏ।

★ ଠିକ୍ ସେହିପରି ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଅସଲି କି ନକଲି ଯାଞ୍ଚ କରିପାରିବେ। ୧ କାଚ ଗ୍ଲାସ୍‌ରେ ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ୧ ଚାମଚ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ। ଯଦି ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ କିଛି ସମୟ ଭାସି ଧୀରେ ଧୀରେ ତଳକୁ ଯିବ ଏବଂ ପାଣି ଫିକା ହଳଦୀ ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯିବ ତେବେ ତାହା ଅସଲି ବୋଲି ଜାଣିବେ। ଯଦି ପାଣିରେ ପକାଇବା ମାତ୍ରେ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ବସିଯିବ ଏବଂ ପାଣିର ରଙ୍ଗ ଗାଢ଼ ହଳଦିଆ ଦିଶିବ ତେବେ ତାହା ନକଲି।

ଦୂତାର ଶତ୍ରୁ ଆଲକହଲ୍



ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ଆଲକହଲ୍ ପିଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଏହା ନା କେବଳ କ୍ୟାନ୍ସର, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯାତକ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ବରଂ ଦୂତା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା କ୍ଷତିକାରକ...

✧ ଖୁଲ୍ ହେଲେ ଅର୍ଗାନାଇଜେସନ (ଡବ୍ଲ୍ୟୁଏଚ୍‌ଡ଼) ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ ଆଲକହଲ୍ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ। ଏହା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଫଳରେ ଦୂତା କୁଣ୍ଡେଇହେବା, ଆଲର୍ଜି ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଏହା ଦ୍ରାବ ଝିନ୍ ସମସ୍ୟା ସହ ଆଖି ଲାଲ୍ ପଡ଼ିବା ଏବଂ ଓଠ ଫାଟିବା ସମସ୍ୟାର ମୂଳ କାରଣ ସାଜିଥାଏ।

✧ ଡବ୍ଲ୍ୟୁଏଚ୍‌ଡ଼ ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ ଦିନରେ ୧ ପେଗରୁ ଅଧିକ ଆଲକହଲ୍ ପିଇଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ। ଫଳରେ ଦୂତାରେ ସହଜରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଏମାନଙ୍କ ଦୂତା ଅଧିକ ସମେଦନଶୀଳ (ସେନ୍ସିଟିଭ୍) ଥିବାରୁ କ୍ୟାନ୍ସର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ।

✧ ଆଲକହଲ୍ ପିଇବା ଯୋଗୁ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ନିଦ୍ରାହୀନତା ଦେଖାଯାଏ। ଦୂତାରେ ଲାଲ୍ ହୋଇ ଫଳିଯିବା, ଆଖିତଳ କଳା ପଡ଼ିବା, ମୁହଁ ଫୁଲିଯିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ।

✧ ଏମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ହାଇବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର ଏବଂ ନିଦ୍ରାହୀନତା ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। କମ୍ ଶୋଇବା କାରଣରୁ ଆଖିତଳେ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍, ଏଲ୍ ଲାଇଟ୍, ରିଙ୍କଲ୍ ମାର୍କ୍, ଝିନ୍ ଟୋନ୍ ଡାର୍କ ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ।

✧ ଆଲକହଲ୍ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ହିଷ୍ଟାମାଇନ୍ ନିର୍ଗତ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଦୂତାର ତଳଭାଗରେ ଥିବା ବ୍ଲୁ ଭେଜେଲ୍ ଫୁଲିଯାଇଥାଏ। ଫଳରେ ମୁହଁ ଓ ପୂରା ଶରୀର ମୋଟା ଦେଖାଯାଏ।

ପାଠ ପଢ଼ି ଭଲ ଚାକିରିଟିଏ କରି ଆର୍ଥିକଭରଣୀକ ହେବାକୁ କେଉଁ ମହିଳା ବା ନ ଚାହାନ୍ତି । ଆଉ ଏଥିରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେଲେ ଖୁସି ବି ଲାଗେ। ତଥାପି କେବେ କେବେ ମନରେ ନିଜ ଭୂତିକୁ ନେଇ ରହିଯାଏ ଅବସୋସ। ଆଉ ଏମିତିରେ ଯଦି ନିଜ ନିଶାକୁ ନେଇ ସଫଳ କ୍ୟାରିୟର ଗଢ଼ିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଯାଏ, ତେବେ ଖୁସି ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ହୋଇଯାଏ...

ଚାକିରି ହେଉ ଅବା ବ୍ୟବସାୟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ହୋଇପାରିଲେ ଏହା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ। ଆଉ ଏମିତିରେ ସେହି ପେସା ଯଦି ତାଙ୍କ ନିଶା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଉତ୍ସାହୀତ କରୁନାହିଁ। ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜ ଭୂତିକୁ ଏକ ସଫଳ କ୍ୟାରିୟର ଆସ୍ଥନ ଭାବେ ବାଛିବା ଲାଗି ଭରପୂର ସୁଯୋଗ ରହିଛି। ତେଣୁ ଡ୍ରଗ୍, ଗାଢ଼ି, କୁକିଂ, ଫ୍ୟାଶନ ଡିଜାଇନିଂ, ଆର୍ଟ୍, ଡ୍ୟାନ୍ସିଂ, ଫଟୋଗ୍ରାଫି ଭଳି ଭୂତିଥିବା ଯେକୌଣସି ସଫଳତା ହାସଲ କରିପାରିବେ। ହେଲେ ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ନିଷ୍ଠା, ସାଧନା ସହ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ...

ନିଜ ଦକ୍ଷତା ଜାଣିବା ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ: ଅନେକଙ୍କର ନାଚ, ଗୀତ, ଫେଣ୍ଟି, ଫଟୋଗ୍ରାଫି, କୁକିଂ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭୂତିଥାଏ। କେହି କେହି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ୟାରିୟର ଗଢ଼ିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି। ହେଲେ ସେଥିରେ ସଫଳ ହେବେ କି ନାହିଁ ସ୍ପଷ୍ଟରେ ପଡ଼ନ୍ତି। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ନିଜେ ଏ ଦିଗରେ କେତେ ଦକ୍ଷ ତାହା ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ମା'ବାପା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ପୁରୁଷଙ୍କ ଓ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ। ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ କୌଣସି ଏକ୍ସପର୍ଟ କିମ୍ବା କ୍ୟାରିୟର କାଉନ୍ସିଲରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଲେ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ।

ରିସର୍ଚ୍ଚ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ: ଆପଣ



ଯଦି ପ୍ରଫେଶନ ଭାବେ ନିଜ ପ୍ୟାଶନକୁ ବାଛିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରଥମେ ଏହାର ମାର୍କେଟ୍‌ରେ ଡିମାଣ୍ଡ କେତେ, ଏଥିରେ କ୍ୟାରିୟର ଏବଂ ରୋଜଗାର ଅସ୍ଥନ କ'ଣ, ଭଲ ଭାବେ ରିସର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତୁ। କେଉଁମାନେ ପୂର୍ବରୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ପାର୍ଟିଟାଇମ୍ ନା ଫୁଲ୍‌ଟାଇମ୍ ଭଲ ଭାବେ ବୁଝିନିଅନ୍ତୁ। କାରଣ କ୍ୟାରିୟରକୁ ନେଇ କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତିନେବା ପୂର୍ବରୁ ରିସର୍ଚ୍ଚ କରିନେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ଏବଂ ସଫଳତା ହାସଲକରିବା ସହଜ ହୋଇପାରିବ।

ଫିଲ୍ଡ ଡେଭେଲପ୍ କରନ୍ତୁ: କେହି କୁକିଂ ଭିତ୍ତି କରି ଅବା କେହି ଫାଶନ ଡିଜାଇନିଂ କିମ୍ବା ଫେଣ୍ଟି ଆଦି କରି ବେଶ୍ ଭଲ ରୋଜଗାର କରୁଥିବା ଦେଖିଲେ କେତେକଜଣ ମହିଳା ସେଥିରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଫେଶନକୁ ବାଛିନିଅନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ସେମାନଙ୍କର ଭୂତିଥାଏ ହେଲେ ଦକ୍ଷତା ନ ଥାଏ। ଏପରି ନ କରି ଯଦି ଭୂତିଥିବା କ୍ଷେତ୍ରକୁ କ୍ୟାରିୟର ଭାବେ ବାଛିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏ

ନିଶାରୁ ସେସା



ଏମାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି

ନିଶାକୁ ପେସା ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ଖୁସୀ ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ ଦାସ(ପଟିଆ, ଭୁବନେଶ୍ୱର) - ପିଲାବେଳୁ ଆର୍ତ୍ତ ଆଉ କ୍ରାୟରେ ବହୁତ ଆଗ୍ରହ ଥିଲା। ବାଉଁଶ କଣି, ମାଟି, ପୁରୁଣା କପଡ଼ାରେ କୁସଲାରା ତିଆରି କରୁଥିଲି। ସେ ସମୟରେ ମୋ ମାକୁ ଛାଡ଼ି ଆଉ କେହି ଏହାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରୁନଥିଲେ। ମୁଁ ବି ଏହା ମୋର ପ୍ୟାଶନ ବୋଲି ଜାଣି ପାରୁନଥିଲି। ତଥାପି କିଏ ପସନ୍ଦ କରୁ ନ କରୁ ନିଜେ ତିଆରି କରି ସେ ସବୁକୁ ପିନ୍ଧେ। ଧିରେ ଧିରେ ଏହା ମୋର ନିଶାରେ ପରିଣତ ହେଲା। ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବଳରେ ସଞ୍ଜେନେବଲ ଓ ଇକୋଫ୍ରେଣ୍ଡଲି କୁସଲାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଲାଗି ଇକୋବର୍ଷନୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କଲି। ଲୋକଙ୍କ ନେଗେଟିଭ ପ୍ରିଡ଼ବାକକୁ ଅଣଦେଖା କଲି ଏବଂ କେବଳ ପାଣିଟିଏ କଥାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ି ଆଜି ନିଜ ନିଶାକୁ ପେସା ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ବହୁ ଖୁସି ଅଛି। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅନେକଙ୍କୁ ନିୟୋଜିତ କରି ରୋଜଗାରକ୍ଷମ କରିପାରିଥିବାରୁ ଗର୍ବିତ।



ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଥିଲେ ସବୁ ସମ୍ଭବ ପ୍ରଜ୍ଞା ମିଶ୍ର (ଫଟୋଗ୍ରାଫର, ପଟିଆ)- ନାରୀ ହେଉ ଅବା ପୁରୁଷ ମୋ ମତରେ ଜଣେ ଚାହିଁଲେ ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ହାସଲ କରିପାରିବେ। ସେଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି। ଆଉ ଏହା ହିଁ ମୋ ସଫଳତାର ରହସ୍ୟ। ଜଣେ ସଫ୍ଟୱେର ଇଞ୍ଜିନିୟର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିଲି। ହେଲେ ଫଟୋଗ୍ରାଫି ମୋର ନିଶା ଥିଲା। ତେଣୁ ସେଥିରେ କ୍ୟାରିୟର ଗଢ଼ିବାକୁ ଇଚ୍ଛାହେଲା। ଯଦିଓ ଏହା ସହଜ କାମ ନୁହେଁ ତଥାପି ନିଷ୍ଠାର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କଲି ଏବଂ ଯୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଦେଲି। ସେଥିପାଇଁ ନିଜ ନିଶାକୁ ପେସାକରି ସମାଜରେ ଜଣେ ଫିମେଲ ଫଟୋଗ୍ରାଫର ଭାବେ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିଲି। ଏଥିରୁ ମୋର ବେଶ୍ ଭଲ ରୋଜଗାର ହେବା ସହ ଅନେକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ କରାଇପାରିଥିବାରୁ ବେଶ୍ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ମିଳୁଛି।



ଆୟ ଉପରେ ଫୋକସ୍ ଦରକାର: ଯଦି ନିଶାକୁ ପେସା ଭାବେ ବାଛୁଛନ୍ତି ତେବେ ସେଥିରେ କିଭଳି ଭଲ ଆୟ ହୋଇପାରିବ ସେଥିପ୍ରତି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ। କାରଣ ଏକ ମଜବୁତ କ୍ୟାରିୟର ଗଢ଼ିବାର ଅର୍ଥ ଭଲ ରୋଜଗାର କରିବା। ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ମାର୍କେଟ୍ ସ୍ଥିତି କରନ୍ତୁ, ଆପଣଙ୍କ ଫିଲ୍ଡରେ କିଏ ସବୁ କମ୍ପିଟିଟର ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ଓ ଇନ୍‌କମ୍ ଯୋର୍ସ ସମ୍ପର୍କରେ ଭଲଭାବେ ଜାଣନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର କାମ ଠିକ୍ ଚାଲିବା ସହ ଭଲ ଆୟ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିବ।

କରନ୍ତୁ ବଜେଟ୍ ସେଟ୍: ଯଦି ନିଜ ପ୍ୟାଶନକୁ ନେଇ ଷ୍ଟାର୍ଟଅପ୍ କରିବାକୁ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ କେତେକ କଳା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବେ, କେତେକଜଣ ସହକର୍ମୀ ରଖିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ କେତେ ଦରମା ଦେବେ ଇତ୍ୟାଦିର ବଜେଟ୍ ଭଲ ଭାବେ ପୂର୍ବରୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣକରି ରଖନ୍ତୁ। ଏସବୁ ଖର୍ଚ୍ଚ ବାଦ୍ ଆଗାମୀ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅର୍ଥକୁ ଏକ ଏମର୍ଜେନ୍ସି ଫଣ୍ଡକରି ଜମାଉଖନ୍ତୁ। କାରଣ କୌଣସି କାରଣରୁ ଟଙ୍କା କମ୍ ପଡ଼ିଲେ ଏହା ବେଶ୍ କାମରେ ଆସିଥାଏ।

ସୌକର୍ଯ୍ୟ

ବର୍ତ୍ତମାନ କେଶର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଅନେକ ମହିଳା ହେୟାର ସ୍କା କରାଇବା ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି। ହେଲେ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟୁଟିପାର୍ଲର ଯାଇ ଅଧିକ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଘରେ ମଧ୍ୟ ନଡ଼ିଆରେ ହେୟାର ସ୍କା କରି କେଶର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ସହ ମଜବୁତ ବି କରିପାରିବେ...



କୋକୋନଟ୍ ହେୟାର ସ୍କା

→କେଶ ପାଇଁ ନଡ଼ିଆତେଲ କେତେ ଭଲ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ନଡ଼ିଆତେଲ ନେଇ ନଖଉଷ୍ମ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ କେଶମୂଳକୁ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଭାବେ ଲଗାଇ ଆଙ୍ଗୁଳି ଟିପ ସାହାଯ୍ୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ମସାକ କରନ୍ତୁ। ଏହା ମୁଣ୍ଡରେ ବ୍ଲଟ୍ ସାଙ୍ଗୁଲେଶନ ଠିକ୍ ଭାବେ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

→ଏକ ଟାଫେଲକୁ ରମପାଣିରେ ଚୁଡ଼ାଇ ଚିପୁଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ। ଟାଫେଲକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଗୁଡ଼ାଇ ୫-୬ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଷ୍ଟମ୍ ନିଅନ୍ତୁ।



ଏହାଦ୍ୱାରା ତେଲ ଭଲ ଭାବେ କେଶ ମୂଳରେ ଭେଦିଯିବ।

→ଏହାପରେ ସା କ୍ରିମ୍ ଲଗାନ୍ତୁ। କୋକୋନଟ୍ ସ୍କା କ୍ରିମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଲାଗି ନଡ଼ିଆକୁ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ କରି ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ କିମ୍ବା ପେଷ୍ଟକୁ ଛାଣିଦେଇ ନଡ଼ିଆ ଖାରକୁ କେଶ ମୂଳକୁ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଭାବେ ଲଗାଇ ୧ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ।

→ଏହା ପରେ କୌଣସି ମାଲକୁ

ଶାମ୍ପୁ ଏବଂ ନର୍ମାଲ ପାଣିରେ କେଶ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଏହା ପରେ କୌଣସି କଣ୍ଡିଶନର ଲଗାଇ ମଧ୍ୟ ୨-୩ ମିନିଟ୍ ରଖି ଧୋଇ ପାରିବେ।

→ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଏହି ସ୍କା କଲେ ନଡ଼ିଆରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ବି୧, ବି୩, ବି୬, ସି, ଇ ସହ ଥିବା ଅନେକ ମିନେରାଲ୍ ଡର୍ବ୍ କେଶକୁ ମଜବୁତ, କଳା ଏବଂ ଚମକପ୍ରଦ କରିଥାଏ।

ରାଇସ୍ ପକୋଡ଼ା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୧ କପ୍ ସିଝା ଚାଉଳ ବା ଭାତ, ୫ ବଡ଼ ଚାମଚ ବେସନ, ୨ଥା କପ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟାଯାଇଥିବା ପିଆଜ, ଛେଚା ଅବା ୧ ଚାମଚ, ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୨ ଚାମଚ କଟା ଧନିଆପତ୍ର, ୨ଥା ଛୋଟ ଚାମଚ ଲେଖାଏ ଧନିଆଗୁଣ୍ଡ, ଜିରାଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଚିମିଚାନ୍ସ ହେଲ୍ଡ, ଲୁଣ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଭାତ ନେଇ ଏହାକୁ ହାତରେ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ସେଥିରୁ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ପିଆଜକୁ ରସ ବାହାରି ଏହି ମିଶ୍ରଣ ଅଧିକ ସଫ୍ଟ ହୋଇଯିବ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ମିଶ୍ରଣ ଅଧିକ କାଠୁଆ କିମ୍ବା ପାଣିଆ ନ ହୁଏ। ବର୍ତ୍ତମାନ କେନ୍ଦ୍ରରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଚାମଚ ସାହାଯ୍ୟରେ ବରା ମିଶ୍ରଣକୁ ପକାନ୍ତୁ। ମିଡ଼ିଆନ ଆଞ୍ଚରେ ଏହାକୁ ଲାଲ୍‌ଟ୍ରାଉନ୍ କଲର ହେବା ପରେ ଓଲଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ପକୋଡ଼ା ଗୋଲ୍‌ଲେନ କଲର ହୋଇଗଲେ ଏହାକୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଚମାଟୋ ସସ୍, ଚିଲି ସସ୍ ଏବଂ ପୁଦିନା ଚଟଣି ସହ ଗରମ ଗରମ ଖାଇବାର ମଜା ନିଅନ୍ତୁ।



Dr. Juneja's

ଆଇ ମନ୍ତ୍ରା

ନିଜ ଆଖିକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଆଇ ମନ୍ତ୍ରା

ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି: 2 ରୁ 3 ଡ୍ରପ୍ସ ଦିନରେ ତିନି ଥର କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସକୀୟ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

Clinically Tested



12 ଗୁଣକାରୀ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଔଷଧ ଯେପରି ଗୋଲାପ, ତୁଳସୀ, ଅଁଳା, ନିମ୍ବ, ପୁଦିନା, ମହୁ ଇତ୍ୟାଦିର ଯୋଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ 'ଆଇ ମନ୍ତ୍ରା' ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଆଇ ଡ୍ରପ୍ସ ଆଖିରେ ଦେଖାଦେଇଥିବା ସମସ୍ୟା ଯେପରି ଆଖିର ଲାଜି, ଆଖିର ଶୁଷ୍କତା, ଆଖି ଉପରୁ ଚାପ ହ୍ରାସକରି ତାହାକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ଶୀତଳ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ଅଟେ। ଆୟୁର୍ବେଦିକ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଏହା ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆଖି ଉପରେ ଏହାର କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ି ନ ଥାଏ।

24x7 Helpline: 8196822222 • www.eyemantra.com



ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ପ୍ରିମିୟର ଲିଗରେ ଖେଳିବେ ଭାରତୀୟ ଖେଳାଳି ନୂଆଦିଲ୍ଲା, ୬୧୧୦ (ପି.ଟି.): ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ପ୍ରିମିୟର ଲିଗ୍ (ଏଲପିଏଲ୍)ରେ ପ୍ରଥମ ଥର ଭାରତୀୟ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ। ଚୂନାମେଶ୍ୱର ଆୟୋଜକଙ୍କ ତରଫରୁ ଏହା ସୋମବାର ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଏଲପିଏଲ୍‌ରେ ୬୫ ସଂସ୍କରଣ ତିସେୟର ୧୧ ଆରମ୍ଭ ହେବ। ଏହି ଟି୨୦ ଇଭେଣ୍ଟରେ ମୋଟ ୨୪ଟି ମ୍ୟାଚ ଖେଳାଯିବ। ଚନ୍ଦ୍ରଧରେ ୨୦ ଲିଗ୍ ମ୍ୟାଚ ଏବଂ ଟନକ୍‌ଆଉଟ ମ୍ୟାଚ ରହିଛି। ଏହା ଦେଶର ତିନୋଟି ପ୍ରମୁଖ ଭେଲ୍ୟୁରେ ଖେଳାଯିବ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା କଲମ୍ବେସ୍ଥିତ ଆର୍. ପ୍ରୋମାଦାସା ଇଣ୍ଟରନାଶନାଲ୍ ସ୍ଥାଡିୟମ, କାଣ୍ଡିସ୍ଥିତ ପାଲିକେଲ ଇଣ୍ଟରନାଶନାଲ୍ କ୍ରିକେଟ୍ ସ୍ଥାଡିୟମ ଏବଂ ଦାମୁଲାସ୍ଥିତ ରଣଗିରି ଦାମୁଲା ଇଣ୍ଟରନାଶନାଲ୍ କ୍ରିକେଟ୍ ସ୍ଥାଡିୟମ। ଚୂନାମେଶ୍ୱର ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଥିବା ଭାରତୀୟ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ନାମ ନିକଟରେ ଘୋଷଣା କରାଯିବ। ଫର୍ମାଟ ଅନୁସାରେ ଲିଗ୍ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୫ ଫ୍ରାଆଇଜ ଲାଗି ନେବେ। ସେମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ଦୁଇଥର ଓଡ଼ିଶା ଭେଟିବେ। ରାଉଣ୍ଡ-ରବିନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଶେଷ ହେବାପରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ୪ଟି ଦଳ ଫ୍ଲେ-ଅଫକୁ ଉନ୍ନତ ହେବେ। ଓପିନିଂ ଫ୍ଲେ-ଅଫ୍ କ୍ୱାଲିଫାୟର-୧ରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଦୁଇ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ମୁକାବିଲା ହେବ। ବିଜେତା ଦଳ ସିଧାସଳଖ ପାଇନାଲକୁ ଉନ୍ନତ ହେବ। ଡ୍ରଟାୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଥିବା ଦଳ ଏଲିମିନେଟରରେ ପରସ୍ପରକୁ ଭେଟିବେ। ଏହି ମ୍ୟାଚର ବିଜେତା କ୍ୱାଲିଫାୟର-୧ର ପରାଜିତ ଦଳକୁ କ୍ୱାଲିଫାୟର-୨ରେ ଭେଟିବ। ଏଥିରୁ ବି୍ରତୀୟ ଫାଇନାଲିଷ୍ଟ ନିରୂପିତ ହେବ ବୋଲି ଚୂନାମେଶ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସମସ୍ତା ତୋଡାନଖେଲା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି।

ପ୍ରମୋଦଙ୍କୁ ୩ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ



ପ୍ରମୋଦ ଭଗତ (ବାମ) ଓ ପଦକ ବିଜୟୀ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬୧୧୦ (ତପନ ସାଲ୍): ନାଲକେରିଆରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ପ୍ରଥମ ଏସିଆଇଏ ଅର୍ଜୁନଗାୟ ପାରା ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଚୂନାମେଶ୍ୱର ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନେ ବମକାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି। ତାରକା ଖେଳାଳି ପ୍ରମୋଦ ଭଗତ ଏକାକୀ ୩ଟି ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି। ସେ ଏସଏଲ୍‌ଏ ପୁରୁଷ ସିଙ୍ଗଲ୍ସ ଫାଇନାଲରେ ଅନ୍ୟତମ ଭାରତୀୟ ଖେଳାଳି ମଣ୍ଡୁ କୁମାରଙ୍କୁ ୨୧-୭, ୯-୨୧ ଓ ୨୧-୯ରେ ପରାସ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ପୁରୁଷ ଡବଲ୍‌ସରେ ପ୍ରମୋଦ ଓ ସୁନୀଲ କବମଙ୍କ ଯୋଡି ଫାଇନାଲରେ ପେରୁର

ନାଲକେରିଆ ପାରା ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନରେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ସଫଳତା

ରୋସନ କେର ଭୋର୍ନାସ ଲୋକ୍ଷ୍ମାନ ଓ ତିଆନା ରୋକାସ ରୋଲାନଙ୍କୁ ୨୧-୧୩, ୨୧-୧୭ରେ ପରାସ୍ତ କରିଥିଲେ। ସେହିପରି ଏସଏଲ୍‌ଏ-ଏସୟୁ୫ ମିକ୍ସଡ ଡବଲ୍ସ ଫାଇନାଲରେ ପ୍ରମୋଦ ଏବଂ ଆରତି ପାଟିଲଙ୍କ ଯୋଡି ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ସଫଳତା ପାଇଛନ୍ତି। ଟୋକିଓ ପାରାଲିମ୍ପିକ୍‌ସରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଜିତିଥିବା ୩୭ ବର୍ଷୀୟ ପ୍ରମୋଦ ହୋୟାର ଏବାଉଟ୍ ଫେଲ୍ଡ୍‌ସ ପାଇଁ

ପ୍ୟାରିସ ପାରାଲିମ୍ପିକ୍‌ସ ମଧ୍ୟ କରିଥିଲେ। ୧୮ ମାସ ବୟସ ପରେ ସେ ଚାଲନା ପାରା ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନରେ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରି ସଫଳ ହୋଇଥିଲେ। ଚୁଡୁଲ ହୋସିଏର ଖାଁ ତନ୍ୟୁଏତ୨ ପୁରୁଷ ସିଙ୍ଗଲ୍‌ସରେ ରୌପ୍ୟ, ଡବଲ୍‌ସରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପାଇଥିବାବେଳେ କୁଲଦୀପ ମହାକୁଳ ଏସଏଲ୍‌୪ ପୁରୁଷ ସିଙ୍ଗଲ୍‌ସ ସେମିଫାଇନାଲରେ ନାଲକେରିଆର ସି. ନନାଲାନାଠୁ ୮-୨୧ ଓ ୧୬-୨୧ରେ ହାରି ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପାଇଥିବାବେଳେ ବିଶ୍ୱରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା ଏସୟୁ୫ ପୁରୁଷ ଡବଲ୍‌ସରେ ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି।

ଭଉଣୀଙ୍କୁ ଷ୍ଟୁଟି ଉପହାର ଦେଲେ ରିଙ୍କୁ

ଲକ୍ଷ୍ମେ, ୬୧୧୦ ଏସିଆ କପ୍ କ୍ରିକେଟ ଚୂନାମେଶ୍ୱ ଚାମ୍ପିୟନ ଭାରତୀୟ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ରିଙ୍କୁ ସିଂ ତାଙ୍କ ଭଉଣୀ ନେହାଙ୍କୁ ଏକ ନୂଆ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ୍ ଷ୍ଟୁଟି ଉପହାରରେ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏ ନେଇ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଫଟୋ ଶେୟାର କରି ରିଙ୍କୁ ଭଉଣୀ ନେହା ସୁନ୍ଦରା ଦେଇଛନ୍ତି। ଫଟୋରେ ଷ୍ଟୁଟି ସହିତ ନେହା ଓ ରିଙ୍କୁ ରହିଛନ୍ତି। ଏଥିପୂର୍ବରୁ ରିଙ୍କୁ ଗତ ନଭେମ୍ବରରେ ଅଲିଗଡ଼ରେ ଏକ ବିକାଶପୂର୍ଣ୍ଣ ୩ ତାଲା ବାଙ୍ଗଲୋ କରିଥିଲେ, ଯାହାର ନାମ ତାଙ୍କ ମା'ଙ୍କ ନାମରେ ରଖିଛନ୍ତି। ଏହାର ଆନୁମାନିକ ମୂଲ୍ୟ ୩.୫ କୋଟି ଟଙ୍କା। ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ, ଗତ ମାସରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏସିଆ କପ୍‌ରେ ପାକିସ୍ତାନ ବିପକ୍ଷ ଫାଇନାଲରେ ରିଙ୍କୁ ଚୌକା ଲଗାଇ ଭାରତକୁ ଜିତାଇଥିଲେ।



ଭାରତନେଲେ ୧୬ ରାଜ୍ୟର ଖେଳାଳି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬୧୧୦ (ତପନ ସାଲ୍): ବରୁଣେଇସ୍ଥିତ କେଟି ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ସ୍କୁଲ୍ କ୍ରିକେଟ୍ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ସୋମବାର ସ୍ୱେଶାଲ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍ ଭାରତ ଜାତୀୟ ବାୟୋଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଛି। ଏଥିରେ ୧୬ ରାଜ୍ୟର ଖେଳାଳି, ପ୍ରଶିକ୍ଷକ, ଅଂଶୀଦାର, ଅଧିକାରୀ ଏବଂ ଅଭିଭାବକମାନେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି। କଲୋନେଲ୍ (ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ) କେଦାରନାଥ ଦାଶ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କରି ମାର୍ଚ୍ଚ ପାଖରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ଏହି ଅବସରରେ ସ୍ୱେଶାଲ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍ ଭାରତର ଜାତୀୟ ବୋର୍ଡ ସଦସ୍ୟ ରାଜଶେଖର ତେଲି,

ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ତିଜିଏମ୍, ଏସବିଆଇ ଗୋକୁଳାନନ୍ଦ ଦାଶ, ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଉମାକାନ୍ତ ସାରଙ୍ଗୀ, କ୍ଷେତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରକାଶ ରଥ, ଏସଓବି-ଓଡ଼ିଶାର ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଂଯୋଜକ ଅର୍ପିତା ମହାପାତ୍ର ଏବଂ କେଟି ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ସ୍କୁଲର ସିଇଓ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ରାଉତ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଲିମ୍ପିଆନ ସରିତା ରାଉତରାୟ, ଅନିବିତା ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଏବଂ ବୈଷ୍ଣବ ରାଜପାଲିଆ ସମସ୍ତ

ଅତିଥି ଏବଂ କ୍ୟାମ୍ପରମାନଙ୍କୁ ଶପଥ ପାଠ କରାଇଥିଲେ। ବୋର୍ଡ ସଦସ୍ୟ ମାନବୋଷ ବେହେରା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ। ପରେ ଦିନର ଶେଷ ଭାଗରେ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଜ୍ଞାତା ବିଭାଗ ଓଏସଟି ସୋନାଲି ଚାନ୍ଦ ଜର୍ସି ଉନ୍ମୋଚନ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଗୁଜରାଟ ଏବଂ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ମହିଳା ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ଲିଗ୍ ମ୍ୟାଚ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ବଲ୍ ଟସ୍ କରିଥିଲେ। ସ୍ୱେଶାଲ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍ ଭାରତର ଏବଂ ପରିବାର ଫୋର୍ମ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରାଯାଇଥିଲା।

ସ୍ୱେଶାଲ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ଭାରତ ଜାତୀୟ ବାୟୋଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଉଦ୍‌ଘାଟିତ



ସ୍ୱେଶାଲ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ଭାରତ ଜାତୀୟ ବାୟୋଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଉଦ୍‌ଘାଟନା ଉତ୍ସବରେ ଉପସ୍ଥିତ ଖେଳାଳିମାନେ।

ପାକିସ୍ତାନର ସିଦ୍ଦା ଅମିନଙ୍କୁ ଭର୍ସନା

କଲମ୍ବେ, ୬୧୧୦ (ପି.ଟି.): ଭାରତ ବିପକ୍ଷ ମହିଳା ବିଶ୍ୱକପ୍ ମ୍ୟାଚରେ ଆରଜଣ ସଂହିତାର ଲେଭଲ୍-୧ ବିଧି ଉଲ୍ଲଂଘନ କରିଥିବାରୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ପରିଷଦ (ଆଇସିସି) ସୋମବାର ପାକିସ୍ତାନ ବ୍ୟାଟର ସିଦ୍ଦା ଅମିନଙ୍କୁ ଭର୍ସନା କରିବା ସହ ଗୋଟିଏ ତିନୋଟିର ପଏଣ୍ଟ ପ୍ରଦାନ କରିଛି। ରବିବାର ଆର. ପ୍ରୋମାଦାସା ସ୍ଥାଡିୟମରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଭାରତ ବିପକ୍ଷ ଏକତରଫା ମୁକାବିଲାରେ ଅମିନ ଏକମାତ୍ର ବ୍ୟାଟର ଭାବେ ଲଭୁଆ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ୮୧ ରନ କରିଥିଲେ। ଭାରତର ୨୪୭ ରନ ଜବାବରେ ପାକିସ୍ତାନ ୧୫୯ରନ ରକି ଅଲଆଉଟ୍ ହୋଇଯାଇଥିଲା। ପାକିସ୍ତାନ ଏହି ମ୍ୟାଚ ୮୮ରନରେ ହାରିଯାଇଥିଲା। ପାକିସ୍ତାନର ବିଜୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପିଛା ବେଳେ ୪୦ତମ ଓଭରରେ ଏହି ଘଟଣା ଘଟିଥିଲା। ସ୍କୋର ଟାଣିବା ବଳରେ ଆଉଟ୍ ହୋଇଯିବା ପରେ ଅମିନ ତାଙ୍କ ବ୍ୟାଟ୍‌କୁ ପିଛରେ ଡୋରୁଦାର ପ୍ରହାର କରିଥିଲେ। ୨୪ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ଅପରାଧ ହୋଇଥିବାରୁ ଅମିନଙ୍କ ଶୁଣାଣିଗତ ରେକର୍ଡରେ ଏକ ତିନୋଟିର ପଏଣ୍ଟ ଯୋଗ କରାଯାଇଥିଲା।



ସିଦ୍ଦା ଅପରାଧ ସ୍ୱାକାର କରିବା ସହ ଏମିରେଟ୍ସ ଆଇସିସି ଇଣ୍ଟରନାଶନାଲ ପ୍ୟାନେଲ ଅଫ୍ ମ୍ୟାଚ୍ ରେଫରିଜର ପ୍ୟାନେଲ ଅଫ୍ ମ୍ୟାଚ୍ ରେଫରିଜର ଶାଣ୍ଡେ ଫ୍ରିକ୍‌ସ୍‌ ଟ୍ରାଉ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଦକ୍ଷକୁ ଅମିନଙ୍କୁ କରିନେବାକୁ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଶୁଣାଣିର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ି ନ ଥିଲା।

ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର ସହଜ ବିଜୟ

କଲମ୍ବେ, ୬୧୧୦ କଲିକତା ମହିଳା କ୍ରିକେଟ୍ ବିଶ୍ୱକପ୍‌ର ସୋମବାର ଖେଳାଯାଇଥିବା ମ୍ୟାଚରେ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ୬ ଉଇକେଟ୍‌ରେ ଲୁକ୍‌ଲାଇଣ୍ଡ ପରାସ୍ତ କରିଛି। ଏହି ବିଜୟ ସହ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ପଏଣ୍ଟ ଖାତା ଖୋଲିଛି। ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟିଂ କରିଥିବା ଲୁକ୍‌ଲାଇଣ୍ଡ ୪୭.୫ ଓଭରରେ ୨୩୧ ରନରେ ଅଲଆଉଟ୍ ହୋଇଯାଇଥିଲା। ଏକଦା ୩ ଉଇକେଟ୍ ହରାଇ ୧୮୭ ରନ କରିଥିବା ଲୁକ୍‌ଲାଇଣ୍ଡ ବ୍ୟାଟିଂ



ଶତକ ହାସଲ ପରେ ଉଲ୍‌ସିତ ତକମିନ ଟ୍ରିପ୍‌।

ମହିଳା କ୍ରିକେଟ୍ ବିଶ୍ୱକପ୍

ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ୪୪ ରନ ମଧ୍ୟରେ ବଳକା ୬ ଉଇକେଟ୍ ହରାଇ ଅଲଆଉଟ୍ ହୋଇଯାଇଥିଲା। ଜବାବରେ ତକମିନ ଟ୍ରିପ୍‌ସ୍‌ ଶତକ ବଳରେ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ୪୦.୫ ଓଭରରେ ୪ ଉଇକେଟ୍ ହରାଇ ୨୩୪ ରନ କରି ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତି ନେଇଥିଲା। ତକମିନ ୮୯ ବଲ୍‌ରେ ୧୫ ଚୌକା ଓ ୧ ଛକା ସହିତ ୧୦୧ ରନର ବିଶ୍ୱୋଚ୍ଚ ପାଲି ଖେଳିଥିଲେ। ଏହା ତାଙ୍କ କ୍ୟାରିୟରର ସପ୍ତମ ତଥା କଲିକତ ବର୍ଷର ପଞ୍ଚମ ଶତକ। ତାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ସୁନେଲ୍‌ ଲୁସ ଅପରାଜିତ ୮୩ ରନ କରିଥିଲେ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସ୍ୱୋର	ଏମଲାବା-୪/୪୦)। ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା:
ଲୁକ୍‌ଲାଇଣ୍ଡ: ୪୭.୫ ଓଭରରେ ୨୩୧/୪(ତକମିନ ୨୩୧/ଅଲଆଉଟ୍(ସୋସି ଡିଭାଇନ-୮୫, ବୁକ୍ ହାଲିଡେ-୪୫, ନନକୁଲେକୋ	୪୦.୫ ଓଭରରେ ୨୩୪/୪(ତକମିନ ଟ୍ରିପ୍-୧୦୧, ସୁନେଲ୍‌ ଲୁସ-୮୩, ଆମେଲିଆ କେର-୨/୬୨)।

ଜାତୀୟ ଟୁ-ଜିଟ୍‌ସୁ ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ଦଳ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬୧୧୦ (ତପନ ସାଲ୍): ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ସାହାରାନପୁରସ୍ଥିତ ଡ. ଆୟେତକର ଷ୍ଟୋର୍‌ ଇନ୍‌ଡୋର ସ୍ଥାଡିୟମରେ ନଭେମ୍ବର ୯ରୁ ୧୨ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାତୀୟ ୨୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଓ ସିନିୟର ଟୁ-ଜିଟ୍‌ସୁ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ। ଟୁ-ଜିଟ୍‌ସୁ ଆସୋସିଏଶନ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ହେବାକୁଥିବା ଏହି ସମ୍ମାନଜନକ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଏକ ୩୫ ଜଣିଆ ଓଡ଼ିଶା ଦଳ ମନୋନୀତ ହୋଇ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ ଯାତ୍ରା କରିଛି। ଓଡ଼ିଶାରୁ ଅନେକ ଜାତୀୟ ପଦକ ବିଜେତା

ଖେଳାଳି ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାଗ ନେଉଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କ ତ. ଆୟେତକର ଷ୍ଟୋର୍‌ ଇନ୍‌ଡୋର ସ୍ଥାଡିୟମରେ ନଭେମ୍ବର ୯ରୁ ୧୨ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାତୀୟ ୨୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଓ ସିନିୟର ଟୁ-ଜିଟ୍‌ସୁ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ। ଟୁ-ଜିଟ୍‌ସୁ ଆସୋସିଏଶନ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ହେବାକୁଥିବା ଏହି ସମ୍ମାନଜନକ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଏକ ୩୫ ଜଣିଆ ଓଡ଼ିଶା ଦଳ ମନୋନୀତ ହୋଇ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ ଯାତ୍ରା କରିଛି। ଓଡ଼ିଶାରୁ ଅନେକ ଜାତୀୟ ପଦକ ବିଜେତା

ଲେଙ୍କା, ଅନିଲ ପ୍ରଧାନ, ଦୀପକ ଗୌଡ, ସନ୍ଦୀପ ବେହେରା, ସୋନୁ କୁମାର, ଲିଙ୍କନ ବିଶ୍ୱାଳ, ଓମ୍‌ ପ୍ରଧାନ, ରେବତୀ ପ୍ରତିସ୍ପନ୍ଦିତା କରିବେ। ସେହିପରି ସୁମନ୍ତ ସାହୁ, ଅମରେଶ ସାଲ୍, ଉମାକାନ୍ତ ଦାସ, ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମହାନ୍ତି, ରଞ୍ଜନ ମଙ୍ଗରାଜ, ଦେବାଶିଷ ସାମନ୍ତରାୟ, ସୁରାଜ ଯାନୀ, ରାଧାକାନ୍ତ ସେଠୀ, ନିଶାନ୍ତ ଧାନ୍ତୁଆ, ସନ୍ତୋଷ ସିଂ, ଅକ୍ଷୟ କୁମାର କାହାଲି, ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ବେହେରା, କାହ୍ନା ସାହୁ , ମିର୍ଜା ତାହିର ବେଗ, ଅମିତାଭ ନାୟକ, ସମରେଶ ସାହୁ, କାମେଶ ମହାପାତ୍ର, ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଭୂୟାଁ, ଖୁରେଶ୍‌ ବଞ୍ଚୋର, ତନ୍ବେସ



କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ଗହଣରେ ଜାତୀୟ ଟୁ-ଜିଟ୍‌ସୁ ପାଇଁ ମନୋନୀତ ଓଡ଼ିଶା ଦଳ।