









୧୩ରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ବାଲେଶ୍ୱର ଗସ୍ତ  
ନୀଳଗିରିର ଆରମ୍ଭ ହେବ ଏକତା ପଦଯାତ୍ରା



UPS

Unified Pension Scheme



#Zaruri Hai

କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ

ଆଜିର ଏକ ବିଜ୍ଞ ନିଷ୍ପତ୍ତି

ପରିଣତ ହୋଇ ଯାଏ ଆଜୀବନ ଆଶ୍ୱାସନାରେ

ଏକୀକୃତ ପେନ୍ସନ ଯୋଜନା (ୟୁପିଏସ୍)ର ବିକଳ୍ପ ବାଛିନ୍ତୁ

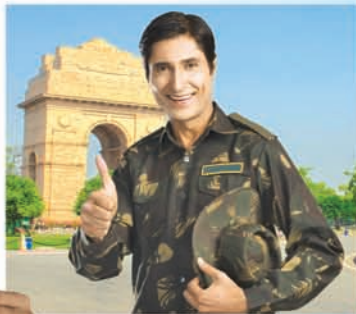





ନଭେୟର

୩୦

ୟୁପିଏସ୍ କାଗି ଆବେଦନ କରିବାର ଶେଷ ତାରିଖ




(୧) ଏକୀକୃତ ପେନ୍ସନ ଯୋଜନା (ୟୁପିଏସ୍):

ସମସ୍ତ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟିୟୁଡ୍ ପେନ୍ସନ ଯୋଜନା ।

୫୯ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ୟୁପିଏସ୍କୁ ଏନ୍‌ପିଏସ୍‌କୁ ଫେରିବାର ଏକକାଳୀନ ବିକଳ୍ପ ଉପଲବ୍ଧ ।

ଏକୀକୃତ ପେନ୍ସନ ଯୋଜନା (ୟୁପିଏସ୍) ଦେଇ ଆପଣ ଆଶ୍ୱାସିତ ମାସିକ ଅବସରକାଳୀନ ଯୋଜନା ।



ଶେଷ ୧୨ ମାସର ହାରାହାରି ମୋଟିକ ବେତନର  
@ ୫୦% ହାରରେ ଆଶ୍ୱାସିତ ଦେୟ



ସର୍ବନିମ୍ନ ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟିୟୁଡ୍  
₹ ୧୦,୦୦୦ର ଦେୟ



ମହଙ୍ଗାବତ୍ତାକୁ  
ଉପଶମ



ଏକକାଳୀନ ସର୍ବମୋଟ  
ଦେୟ ପରିଶୋଧ



୬୦% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର୍ପସ୍‌ର  
ଉଠାଣ



ଏନ୍‌ପିଏସ୍ ଭଳି ସମାନ  
ଆୟକର ଲାଭ

<https://www.npskra.ndsl.co.in/ups.php> ଫର୍ମ A2 ଭାରିଭିଲ୍ କରନ୍ତୁ  
ଓ ତାହାକୁ ଆପଣଙ୍କ ଡିଭିଡରେ ଦାଖଲ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଅନ୍‌ଲାଇନ୍ ଆବେଦନ କରନ୍ତୁ ।

ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ [www.pfrda.org.in](http://www.pfrda.org.in) ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ୟୁପିଏସ୍ ହେଲପ ଡେସ୍କ (ଟୋଲ୍-ଫ୍ରି): ୧୮୦୦୫୭୧୨୯୩୦୯ କଲ୍ କରନ୍ତୁ



ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ  
ଏହି କୁଆଡ୍ କୋଡ୍ ସ୍କାନ କରନ୍ତୁ

 @PFRDAOOfficial
  @PFRDAOOfficial
  @pfrdaoofficial
  /company/pfrda/
  @pfrdaoofficial



ଘରକୁ ଡାକି ସାଙ୍ଗ ସହ ଖାଇଲେ, ଗୁଳି କାଟିଦେଲେ







# ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ଷୀର ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ



ଡା. ବସନ୍ତ କୁମାର ସାହୁ

“ମା’ କ୍ଷୀରରେ ଜଳାୟ ଅଂଶ, ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଜୀବସାର, ଧାତବଲବଣ, ହରମୋନ, ଏନଜାଇମ ଓ ଜୀବନାୟ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ଏଗୁଡ଼ିକର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ମା’ କ୍ଷୀର ପିଲା ପିଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଏହାବ୍ୟତୀତ ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ହୁଏ। ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସବଳ ନାରୋଗ ରଖିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।”



ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଯୁଗରେ ସୁସ୍ଥ, ସର୍ବଜନ  
 ଓ ସ୍ବେଚ୍ଛେ ରଖିବା ସହ ମନୁଷ୍ୟ ଦୀର୍ଘ ଦିନ  
 ବଞ୍ଚି ରହିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ  
 ବୋଲି ଆମ ଭାରତୀୟ ପାରମ୍ପରିକ  
 ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ରହିଛି ।  
 ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆଧୁନିକ  
 ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ମା' ସ୍ତ୍ରୀର ସହ ଗାଈ,  
 ମଇଁଷି, କେଳି, ମେଞ୍ଚ ଓ ଗଧ ଆଦି  
 ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ସହାୟକ ନେଇ ବହୁ  
 ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି । ଏହା  
 ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ବୋଲି  
 ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।  
 ମା' ସ୍ତ୍ରୀରେ ଜଳାୟ ଅଂଶ, ଶ୍ବେତସାର,  
 ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଜୀବସାର,  
 ଧାତବଜବଣ, ହରମୋନ, ଏନଜାଇମ  
 ଓ ଜୀବନୀୟ ତତ୍ତ୍ବ ରହିଛି । ଏଗୁଡ଼ିକର  
 ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଗୁଣରେ ଅତ୍ୟବଶ୍ୟକ ପୋଷକ  
 ତତ୍ତ୍ବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମା' ସ୍ତ୍ରୀର  
 ପରିଚାଳନା ପ୍ରତିକଳ ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ  
 ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ସହାୟତାତ ପିଲାମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ହୁଏ। ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ନୀରୋଗ ରଖିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ଗାଈ ସ୍ତାନୁରୁ ଜନ୍ମଠାରୁ ବୟସ୍କ ଓ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସେବନ ପାଇଁ ତାରମଣି ଦିଆଯାଇଥାଏ। ପ୍ରଥମେ ଖାଦ୍ୟ ସମୟରେ ମା' ସ୍ତାନର ଉପାବ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପିଲାକୁ ଗାଈ ସ୍ତାନ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଗାଈ ସ୍ତାନରେ ଜଳାୟ ଅଂଶ, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଲାଭୋପ, ଖର୍ଗିତପଦାର୍ଥ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଫସଫରସ, ଏନଜାଇମ ସମେତ ଜିରମିନ ଏ, ଡି ଏବଂ ବି-୧୨ଏ ଆଦି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଅଟେ।

ଛେଲି ଏକ ସାକାହାରୀ ପ୍ରାଣୀ। ବିଭିନ୍ନ ବୃକ୍ଷ, ଲତା ଆଦିର ପତ୍ର ତାଳକୁ ଖାଦ୍ୟଭାବେ ଖାଉଥିବା ହେତୁ ଏହାର ସ୍ତାନ ବାସ୍ତବ ପାଇଁ ବହୁ ଉପଯୋଗୀ।

ଛେଲି ସ୍ତାନରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର,



ଲଢ଼େସ୍, ଖଣିଜପଦାର୍ଥ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଫସଫରସ୍, ପୋଟାସିୟମ, ବିଜିନ ପ୍ରକାର ଭିତ୍ତିମାନ ଏବଂ ଏନଜାଇମ ଆଦି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥିବା ହେତୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର । ଛେଳି କ୍ଷୀର ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରାଇବାରେ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଛେଳି କ୍ଷୀର ଦୁର୍ବଳତା, ହାଲିଆପଣ ଆଦିକୁ ଦୂର କରିବା ସହ ଯକ୍ଷ୍ମା, କକଟ ଭଳି ମାଆମୁକ ତଥା ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଲାଗିରହିଥିବା ବିଜିନ ଜଟିଳ ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । କେବଳ

ସେତିକି ନୁହେଁ, ଆଧୁନିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ବିଜ୍ଞାନ ବର୍ତ୍ତମାନ ବଜାରରେ କୃତ୍ରିମ ଏଥିରେ ସହମତି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ଉପାୟରେ ମିଳୁଥିବା କ୍ଷାର, ବିଭିନ୍ନ ମେଣ୍ଡା କ୍ଷାର ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମିଶ୍ରଣରେ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ହୋଇଥିବା ହେତୁ ଏହା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପରିମାଣରେ ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ, କ୍ୟାଲସିୟମ ସହ କୈବଳି ପଦାର୍ଥ ଭରି ରହିଛି। ଏହାକୁ ପିଇଲେ ଗ୍ରାହୀ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ତରୁ ଏ ଅସ୍ଥିକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ମଧୁମେହ, କର୍କଟ ରୋଗ ବ୍ୟାପୀତ ବନ୍ଧୁ କଟକ ରୋଗ ହେବାକୁ କେତେକାଂଶରେ ପ୍ରତିରୋଧ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ। ମଜ୍ଜିଷ୍ଠ କ୍ଷୀର ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ବାୟୁ ବର୍ଦ୍ଧକ ହୋଇଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର। ଏଥିରେ କଜାଈ ଆମ୍ବ, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଲାଲ୍‌କୋସ, ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ, ଫସଫରସ ବୋମ୍ବେରାଣ ବଜାରରେ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ମିଳୁଥିବା କ୍ଷାର, ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମିଶ୍ରଣରେ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ହୋଇଥିବା ହେତୁ ଏହା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅସ୍ଥିକର ହୋଇଥାଏ। ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଅରଖ, କନିଅର ଆଦି କେତେକ ବୃକ୍ଷର ତୃଣ ଏ ଫଳ ଛିଣ୍ଡିଲରେ ବେଳେ କ୍ଷାର ଭଳି ଏକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ବାହାରିଥାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆଦୌ ହିତକର ନୁହେଁ। ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତି କାରକ ଏ ବିଷ ଚୁଲ୍ଲୀ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ହାନି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥିବା ହେତୁ ପୁରାତନ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏ ଆଧୁନିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ସହସ୍ୱର ଏହାକୁ ସେବନ କରିବାପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାରଣ କରାଯାଇଛି।

ମୋ : ୭୮୯୪୧୧୨୪୮୭

ସକାରାତ୍ମକ ମାନସିକତା ଅନ୍ତରାଳେ...

ନିଜର ମାନସିକତାକୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ  
ସକାରାତ୍ମକ ରଖିବା ସହଜ ନୁହେଁ ।  
ତଥାପି କେତେକେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ  
ସଫଳ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ  
ଏଥିନେଇ କେତୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି  
ଦେବାକୁ ପଡ଼ୁଥାଏ । ଏକ ସଫଳତା  
ସହଜକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯଦି ଜଣେ  
ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ କେବଳ ବ୍ୟାୟାମ ନୁହେଁ  
ଯୋଗ ଆଦି କରନ୍ତି, ତେବେ ସେ  
ନିଜର ମାନସିକତାକୁ ଅନେକାଂଶରେ  
ସକାରାତ୍ମକ ରଖିପାରିବେ । ସକାରାତ୍ମକ  
ମାନସିକତା ଏବଂ ଯୋଗ ବିଷୟକୁ ନେଇ  
ନିଜେଗୋ କାଲିଫର୍ନିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର  
ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ ସଂକଳ୍ପ  
କରିଥିଲେ । ଏହାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ  
ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ କରିବାକୁ



ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହାର ବି ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକତା ଉପରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଚାହାନ୍ତି ତନୁ ତନୁ କରି ସେମାନେ ତର୍କନା କରିଥିଲେ। ସର୍ବେ ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୫୫ ପ୍ରତିଶତ ସଭାଙ୍କର ମାନସିକତା ଏହାପ୍ରାୟ ଘଟାଇବାମତ୍ତ ରହୁଥିଲା। ବୋଲି ପ୍ରତିଶତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।

# ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷିବ କିଡ୍ନୀ

କିନ୍ତୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଲାଗି କେତୋଟି  
ବିଷୟ ପ୍ରତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ  
ପଡ଼ିଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି  
ପିଅନ୍ତୁ। ବିନାଶ୍ଚ ଅତିକମରେ ୮୦ ଗ୍ଲାସ  
ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ପାଣି ପିଇଲେ ଶରୀରରୁ  
ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ।  
ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ଯଥେଷ୍ଟ ଫଳ  
ଫୁଲ ଚଟକା ପରିବରିତା ଖାଆନ୍ତୁ।  
ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ।  
ଡାକ୍ତରଙ୍କ କ୍ରିୟା ରକ୍ତଚାପ ଥିଲେ  
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ  
ଖାଆନ୍ତୁ। ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ।  
ସଫାହରେ ଅରଟ ୧୫୦ ମିନିଟ୍ ବାଲୁକା  
ବେଶି ଲୁଗା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଡାକ୍ତରଙ୍କ  
ପରାମର୍ଶ ବିନା ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ  
ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ରୋଗର ନିଶ୍ଚିତ ପାଇଁ  
ନିୟମିତ ସମୟ ଅପରାଧରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ  
ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ। ମନେରଖନ୍ତୁ



ଯେ, କିନ୍ତୁ ଗୋରା ହେଲେ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ନ ଥାଏ । ମାନସିକ ଚାପଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ରାତିରେ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତୁ । କିଡ଼ନୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ନିଜେ ସଚେତନ ରହିବା ସହ ଜନସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ । ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ସାମ୍ୟ ଅନୁକୂଳ କରନ୍ତୁ । ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ଆଜିକି ସାମାନ୍ୟ ସାବଧାନତା ଆସନ୍ତାକାଲି କିଡ଼ନୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଦାନ ଦେଇପାରିବ ।

ସ୍ୱଜ୍ଞେୟୋନିଆ: କିଛି କଥା



ଯେତେପ୍ରକାର ମାନସିକ ରୋଗ ରହିଛି ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଭିକ୍ଷାପ୍ରେମିଆ ହେଉଛି ଏକ ଗମ୍ଭୀର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା । ଏହା ମଣିଷର ଭାବନା ଆଚେନ, ବ୍ୟବହାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାକୁ ବୈଶିଷ୍ଟଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ରୋଗୀ ଏକୃଷ୍ଟିଆ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶା କରେନାହିଁ । ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଠିକ୍‌ଭାବରେ କରିପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ନିଦ କରିଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ସନ୍ଦେହ କରିଥାଏ । ରୋଗୀ ମନରେ ସବୁଜେଲେ ତର ଓ ଭୟର ଭାବନା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗୀମାନେ

କେତେକ କଥାକୁ ନିଜ ମନରେ  
ରଖି ବାନ୍ଧି ଧରିବସନ୍ତି ଏବଂ ଯାହା  
ଆନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ସହଜରେ ଗ୍ରହଣୀୟ  
ହୋଇ ନ ଥାଏ। ରୋଗର କାରଣ  
ମୁଦ୍ରିଷ୍ଟରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ‘ଡୋପାମିନ’  
ନାମକ ଏକ ରାସାୟନିକ ତତ୍ତ୍ଵର ମାତ୍ରା  
ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ।  
ବୃଦ୍ଧରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ୨.୫ କୋଟି  
ଲୋକ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ  
ହୋଇଥାନ୍ତି ବୋଲି ବିଶ୍ଵ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ  
ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ରିପୋର୍ଟରୁ  
ଜଣାପଡ଼ିଛି। ସିଡ଼ନୋପ୍ରେମିଆ ଏକ ଜଟିଳ  
ରୋଗ। ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ  
ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ  
ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଜରୁରୀ।

# ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବର୍ଜନର ସହଜ ଉପାୟ



ଧୂପପାନ ହେଉ ଅବା କୌଣସି ନିର୍ମାତ୍ରବ୍ୟ ସେବନ-ଜଣେ ଏହା ଦ୍ଵାରା କବଳିତ ହେବା ପରେ ସେଥିରୁ ମୁକ୍ତକିବା ସହଜ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ବିଶେଷଭାବରେ ପରିବାର, ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କର ଦିବଦର୍ଶନ, ଅରୁଣୋଧ, ସହଯୋଗ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ନିମାକ୍ଷଣ ଧୂପପାନ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଲାଗି ପ୍ରୟାସ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଥରରେ ଧୂପପାନକୁ 'ନା' କରିବା

ଭଟିତ । ଏଥିପାଇଁ ସୁନ୍ଦାର ନ ଥିବା  
ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।  
ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ସ୍ଥାନରେ  
ଲବଙ୍ଗ ଓ ଗୁଜୁରାତି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର  
କରାଯାଇପାରେ । ଯେଉଁମାନେ  
ଚେନ୍ନ ଛୋକର ଏବଂ ଦୀର୍ଘଦିନ  
ଧରି ଧୂମପାୟୀ ସେମାନେ  
ଏଥିରେ ବିଶେଷତା ଜ୍ଞାନ ଥିବା  
ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନେବା  
ଭଟିତ । ଏଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ‘କୁଲଟ୍

ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କମିୟାଏ। ଧୂମପାନ ବ୍ୟାପ  
କରିବା ଦ୍ଵାରା ଜୀବନକାଳ ବଢ଼ିଥାଏ।  
ଏହାଦ୍ଵାରା ନିଜର ଉପକାର ହେବା  
ସହ ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଲାଭବାନ  
ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ନିଜକୁ ଅତ୍ୟଧିକ  
ପଞ୍ଜିରିତ ଏବଂ ସ୍ଥାଗି ଲାଗେ।  
ନିଶ୍ଚାସ୍ତ୍ରସ୍ତ୍ର ସେବନ ସହ ଜଡ଼ିତ ଥିଲେ  
ଏଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବା ଲାଗି ଅଭିଜ୍ଞ  
କରା। ନିବାସର ବେଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ  
ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲିବୁ ନାହିଁ।

ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସୁତ ନା

▶ ଅଧ୍ୟାଜ୍ଞନିତ କିଛି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ବସିବା ଉଠିବା ସମୟରେ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ। କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବସିଥିଲେ ହଠାତ୍ ଉଠନ୍ତୁ ନାହିଁ। କୌଣସି ଜିନିଷ ନେବା ଆଣିବା କରିବା ସମୟରେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ।

▶ ସବୁବେଳେ ସୁସାତ୍ୟ ଖାସ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।

ରାତିରେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ  
ତାହା ସହଜରେ ହଜନ ହୋଇଥାଏ ।  
ତେଲ, ମୟାଳୁ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମ  
ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ ।  
► ଆପଣଙ୍କର କିଛି ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟା  
ରହିଛି କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଖାଦ୍ୟପେୟ  
ଓ ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଭିଜ୍ଞ

ତାଲୁକରଙ୍କ ସହ ମଧ୍ୟ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଚାଲିଛନ୍ତି ନାହିଁ।

► ପ୍ରତିଦିନ ବାନ୍ତକୁ ଭଲ ଭାବେ ଘଷନ୍ତୁ। ଦିନକୁ ଅତି କମରେ ଦୁଇ ଥର ଯଥା ସକାଳେ ରାତିରେ ଘଷନ୍ତୁ। ମନେରଖନ୍ତୁ ଘଷିବାର ଅବଧି ୨ମିନିଟରୁ କେବେ ବି କମ୍ ନହେବ ନାହିଁ।

► ନିଜ ଓଜନକୁ ସବୁବେଳେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଆଉ ଯଦି ସଫୁପ୍ତି ଧାର ନ ଦେବେ ତେବେ ପରୋକ୍ଷରେ ଆପଣ ଅନେକ ରୋଗକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

► ଯେ ଯଦି ଆପଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟାଳୀନ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ତାଲୁକରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ପୁରୁଣା ପ୍ରେସକ୍ରିପସନକୁଡ଼ିକୁ ଏକ ପାଲଲରେ ରଖନ୍ତୁ, କ୍ଷୁବ୍ଧ ଆଗକୁ ଏହା ଦରକାରରେ ଆସିପାରେ।



# ଜାଣିରଖନ୍ତୁ

ମହୁରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର  
ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି। ସକାଳେ  
ଖାଇ ପେଟରେ ଗୋଟିଏ  
ଗ୍ଲାସ ଉଷ୍ଣମି ପାଣି ସହ ଅଳ୍ପ  
ଜଳୁ ଋଷ ଓ ଗୋଟିଏ ଗାମଚ  
ମେଢ଼ୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଓଡ଼ନ ହ୍ରାସ  
ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚଳନକୁ  
ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଉକ୍ତ ରକ୍ତ  
ରସ୍ଥାଏ। ଶରୀରରେ ଶର୍କରା  
ସାଧାରଣତଃ ହାଇବେଟିସ ଥିବା  
ବାରଣ କରାଯାଇପାରେ। କିନ୍ତୁ  
ରକ୍ତସାମନା ସହ ଜଡ଼ିତ ରେ



ପାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଡି ଅକ୍ଟିଡ଼ାଣ୍ଡି ଗୁଣ  
କି ଭାବରେ କରିବାକୁ କେତେକାଂଶରେ  
ରାପ ଆକାଶକୁ କେତେକାଂଶରେ ଦୂରେଇ  
ର ପରିମାଣକୁ ମଧ୍ୟ ସଫୁଲ୍ଲିତ ରଖେ।  
ଲୋକଙ୍କୁ ମିଳାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ  
ହୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ।  
ଶାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମହୁ ବେଶ୍ ହିତକର।

# ସୌରଜଗତରେ ଅଜଣା ପରିବ୍ରାଜକ

(ଶେଷ ଭାଗ)

ଜେପ୍ଟ ସ୍ବେଦ ଦୂରଦାକ୍ଷଣ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ର ବ୍ବାରା ଉଦ୍ବୋଧିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନୂତନ ଚିତ୍ର ସହିତ ରହସ୍ୟ ଆହୁରି ଗଭୀର ହେଉଛି। ଗାଲ/ଆଟଲାସ ଅଞ୍ଚଳ ଜେଟିବାକୁ ଆସିଥିବା ପ୍ରଥମ ଅନ୍ତର୍ଗନ୍ଧସ୍ତ୍ରାୟ ଭ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ନୁହେଁ। ୨୦୧୭ରେ ବୋରିଷ୍ଟାନମାନେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଏହିପରି ଏକ ଅଜଣା ଅତିଥିକୁ ବେଶ୍ଥିଲେ। ଗଞ୍ଜା ଥିଲା ‘୧ଇ/ଓଡୁଆଥୁଆ’। ଏହା ଏକ ବିଗାର ଆହୁତିର ବସ୍ତୁ ଯାହା ଅଜବ ଭାବରେ ଗତି କରୁଥିଲା ଏବଂ ଏହାର କୌଣସି ଦୃଶ୍ୟମାନ ନାଆଁ ନଥିଲା। ସେତେବେଳେ କେତେକ ଯେଷ୍ଠାନିକ ଅନୁମାନ ମଧ୍ୟ କରିଥିଲେ ଯେ ଏହା ଏକ ଏଲିଏନ ମହାକାଶ ଯାନ ହୋଇପାରେ! ତା’ପରେ ୨୦୧୯ରେ ‘୨ଇ/ ବୋରିଷ୍ଟା’ ଆସିଥିଲା। ଏହା ଏକ ପ୍ରକୃତ ଅନ୍ତର୍ଗନ୍ଧସ୍ତ୍ରାୟ ଧୂମକେତୁ, ଯାହାର ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ବଳ ନାଆଁ ଏବଂ ଆମ ସୌରମଣ୍ଡଳର କିଛି ଯେକୌଣସି ପୃଥକ କେତୁ ଠାକୁ ଭିଏ ଏକ ଗାୟାନ୍ତନିକ ଗଠନ ଥିଲା। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନ୍ୟ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆମ ସୌରଜଗତ ବାହାର ଦୃଶ୍ୟ ବିଦିପ୍ତର ଏକ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଝଲକ। ଆହୁରି ଅଧିକ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ରହସ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତି ଦେଖ, ବର୍ତ୍ତମାନ କର/ ଆଟଲାସ ଏହି ସମ୍ପୃକ୍ତ ମହାକାଶଚଳି ଶ୍ରେଣୀରେ ଯୋଗ ଦେଇଛି।

ଚଳିତ ବର୍ଷ ଗତ ମାସ ଗାଠ

ତାରିଖରେ ଗଲା/ ଥାଆନ୍ତା ଫଳା  
 ଗ୍ରହର କ୍ଷମ ପଥ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରି  
 ସୂର୍ଯ୍ୟର ନିକଟତର ହୋଇପାରିବ। ଏହି  
 ସମୟ ଏହି ଅନ୍ତଃନକ୍ଷତ୍ରୀୟ ବସ୍ତୁକୁ ସବୁଠୁ  
 ପାଖରୁ ଦେଖିବାର ଓ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାର  
 ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସମୟ। ଏହା ଶୁଣି ଲୋପା ଟିକେ  
 ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ପଚାରିଲେ, ଆମ ପୃଥିବୀ  
 ପାଇଁ ଏହା କୌଣସି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବ  
 ବୁରାବାକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ଏହି ମହାକାଶଗତି  
 ଉଦ୍ଦାଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ଅଭିଲକ୍ଷିତ  
 କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛନ୍ତି। ଏହା ଶୁଣି  
 ଲୋପା ପୁଣି ପଚାରିଲେ ମହାକାଶ  
 ଦେଇ ଗତି କରୁଥିବା ଏକ ଛୋଟ  
 ବରଫ ଏବଂ ପଥର ଖଣ୍ଡ ବିଷୟରେ  
 ଆମେ ଏତେ କାହିଁକି ଚିନ୍ତା କରୁଛେ ?  
 ମୁଁ କହିଲି କାରଣ ଗଲା/ ଥାଆନ୍ତା



ନାହିଁ ତ ? ମୁଁ ଉତ୍ତର ଦେଲି ନା, ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ । ଏହା ପୃଥିବୀ ପାଇଁ କୌଣସି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ନାହିଁ କାରଣ ଏହା ପ୍ରାୟ ୨୭୦ ନିୟୁତ କିଲୋମିଟର ଦୂର ଦେଇ ପୃଥିବୀକୁ ଅଟକିବା କରିବ । ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଥିବା ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଦୂରବାକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଆରମ୍ଭ କରି ମହାକାଶଭିତ୍ତିକ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଉପକରଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ

ଦୂରବାକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ଏହି ମହାଜାଗତିକ  
 ଉଦ୍‌ଭାବର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ଅଭିଲିଖିତ  
 କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହା ଶୁଣି  
 ଲୋପା ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରାରିଲେ ମହାକାଶ  
 ଦେଇ ଗତି କରୁଥିବା ଏକ ଛୋଟ  
 ଚରମ ଏବଂ ପଥର ଖଣ୍ଡ ବିସ୍ମୟରେ  
 ଆମେ ଏତେ କାହିଁକି ଚିନ୍ତା କରୁଛେ ?  
 ଠୁଁ କହିଲି କାରଣ ଗାଲ/ ଆଟଲାସ



ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ଅନ୍ୟ କୋଣରେ  
 ଥିବା ଗାମାମାନଙ୍କର ଏକ ବାର୍ତ୍ତାହଙ୍କା ।  
 ଏହାର ଧୂଳି ଏବଂ ଗ୍ୟାସ ବହୁ ପୂର୍ବରୁ  
 ଅନ୍ୟ ଏକ ତାରା ମଣ୍ଡଳରେ ଗଠିତ  
 ଅନ୍ୟ ଏକ ବିଶ୍ୱର ରାସାୟନିକ ପଦ ବିନ୍ଧ  
 କରୁନ କରେ । ଏହାକୁ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା  
 ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ବୃତ୍ତିପାରିବେ  
 ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନକ୍ଷତ୍ରପୁଞ୍ଜରେ ଗ୍ରହମାନେ

କପରି ପୃଷ୍ଠି ହୋଇଛନ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନ ଅନାମ୍ୟ ଛାୟାପଥରେ ପୃଷ୍ଠି ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ସ୍ମରଣ କରାଇଦିଏ ଯେ ସୌରମଣ୍ଡଳ ଏକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ସ୍ତ୍ରୀପ ଚୁହେଁ ବରଂ ଏହା ଏକ ବିଶାଳ ଜୀବଜ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ଅଂଶ ଯେଉଁଠାରେ ଯାତ୍ରାମାନେ ବେଳେ ବେଳେ ଆମକୁ ସଂକ୍ଷେପରେ ଭେଟିବା ପାଇଁ ଅକଳ୍ପନୀୟ ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରି ଆସନ୍ତି । ଲୋପା ଚିତ୍ତ ସ୍ମିତ ହାସ୍ୟ ଦେଇ କହିଲେ, ହୁଏତ ଏହା ଏଲିଏନ ବ୍ରାଉ ନିର୍ମିତ ନହୋଇ ପାରେ କିନ୍ତୁ ଏହା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଯାନ ନିର୍ମିତ ଏକ ପ୍ରକାରର ମହାକାଶ ଯାନ ଯେ ଆମକୁ ଜଗାଇବାକୁ ଆସିଛି ଯେ ଆମେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ବହୁତ କମ ରହସ୍ୟ ଏଯାବ ଜାଣିଛୁ ବୋଲି । ମୁଁ ହସି କହିଲି, “ଠିକ୍, ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଏହି ମହାକାଶୀୟ ପରିଦର୍ଶକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଦେଖାଗଲେ, ଏହା ଏହି ମନେ ହୁଏ ଯେପରି ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଚୁପ ଚୁପ କରି ଚାଲି ରହସ୍ୟ ଆମକୁ ଜଣାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ଓ ଆମକୁ କୁହେ ଆବିଷ୍କୃତ ହେବା ପାଇଁ ସେଠାରେ ଆହୁରି ଅନେକ କିଛି ଅପେକ୍ଷା କରିଛି ।”

— ଦେବାଶିଷ ମହାନ୍ତି, ବରିଷ୍ଠ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ  
ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ,  
ଭିଜେବି ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ,  
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୋ: ୯୮୭୧୩୯୧୧୯୦



**ନିଜ Skin କୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଯତ୍ନ**

କେବଳ ହଳଦୀ, ଚନ୍ଦନ ହିଁ ନୁହେଁ “ରୂପ ମନ୍ତ୍ରା ଆୟୁର୍ବେଦିକ କ୍ରିମ୍”ରେ ଅଛି ଏଲୋଭେରା, ଦ୍ରାକ୍ଷା, ତୁଳସୀ ଏବଂ ମୁଲେଠି ଭଳି ଅନ୍ୟ 12 ଚେରମୂଳିକ ସବୁଜିତ ମିଶ୍ରଣ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରାର ଡ୍ରାକୁ ଭିତରୁ ତେଜମୟ ଓ ଚମକଦାର କରିବାରେ ଅତି ସହାୟକ ।

Clinically Tested

24x7 Helpline: 87259 66666 • www.roopmantra.com

**Roop Mantra**  
Ayurvedic Face Cream & Face Washes

# ଓଡ଼ିଶାରେ ହେବ ବିତ୍ ଭଲିବଲ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ଟ୍ରଫି ଓଡ଼ିଶାର ପୁଣି ବ୍ୟାଟିଂ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୧୧ (ତପନ ସ୍ୱାଇଁ)

ଓଡ଼ିଶା ଭଲିବଲ ଆସୋସିଏଶନ (ଓଭିଏ)ର କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀ ତଥା ରାଷ୍ଟ୍ରିକ ସାଧାରଣ ଦୈନିକ ରବିବାର କଟକସ୍ଥିତ ଓସିଏ କନଫରେନ୍ସ ହଲରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହି ଦୈନିକରେ ଭଲିବଲର ବିକାଶ ପାଇଁ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି। ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏଫଆଇଭି (ଅଫିସିଆଲ) ଭଲିବଲ ଫେଡେରେଶନ) ବିତ୍ ଭଲିବଲ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ଟ୍ରଫି ଆୟୋଜନ ଅନ୍ୟତମ। ୨୦୨୬ ଫେବୃଆରୀ ଶେଷ ଭାଗରେ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜନ ହେବ ଏବଂ ଏହି ଗ୍ଲୋବାଲ ଇଭେଣ୍ଟରେ ୪୦ ଦେଶର ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏକ ୪ ଦିନିଆ ମହଲ କୋଚେସ ଟ୍ରେନିଂ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି। ‘କନ୍ୟା



କଟକରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ଦୈନିକରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅତିଥି ଓ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ।

କିରଣ’ ନାମରେ ଏହି ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଡିସେମ୍ବର ୧୧ରୁ ୧୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆୟୋଜିତ ହେବ। ଏଫଆଇଭି ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ ଜନ କେସେଲ ଓ ଜାନା କୁଳାନଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ହେବାକୁଥିବା ଏହି ପ୍ରୋଗ୍ରାମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ଟ୍ରେନିଂ ମାଧ୍ୟମରେ ମହିଳା କୋଚ୍ସଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ କରିବା। ୭୨ତମ ଜାତୀୟ ସିନିୟର ଭଲିବଲ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ବାରାଣସୀରେ

୨୦୨୬ ଜାନୁଆରୀ ୪ରୁ ୧୧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ। ଏହି ଚୁର୍ନାମେଷ୍ଟ ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ରାଜ୍ୟ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ ପାରାଦୀପ ପୋର୍ଟରେ ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛି। ଓଭିଏ ସଭାପତି ତଥା କିର୍ ଓ କିର୍ସ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅରୁଣ ସାମନ୍ତଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି କମଳାକାନ୍ତ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଦୈନିକରେ ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିଲେ। ଓଭିଏ ସମ୍ପାଦକ ରାଗନେନ୍ଦ୍ର ଦାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ପରିଚାଳନା କରିବା ସହ ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ। ଦୈନିକ ପୂର୍ବରୁ ଓଭିଏର ପୂର୍ବତନ ଉପସଭାପତି ଜନାର୍ଦ୍ଦନ ଦାଶଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ୨ ମିନିଟ ନୀରବ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଇଥିଲା। ଉକ୍ତ ଦୈନିକରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଓଡ଼ିଶା ଅଲିମ୍ପିକ ଆସୋସିଏଶନ ସମ୍ପାଦକ ଅଭିଜିତ ପାଲ, ଓଭିଏ ଉପସଭାପତି ସୟଦ ଆକମଲ ଅଲୀ, ବିଜୟ କୁମାର ଧଳ, ଶିବ ପ୍ରସାଦ ତ୍ରିପାଠୀ, ରବୀନ୍ଦ୍ର କୁମାର

ଦାସ, ଭବାନୀ ପ୍ରସାଦ ପଣ୍ଡା, ମନୋରଞ୍ଜନ ଜିଉ, ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ସାମନ୍ତରାୟ, ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକ ଆଦିତ୍ୟ କୁମାର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ଜଗଦୀଶ ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା ଓ କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ସୁଧାଂଶୁ ଭୂଷଣ ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ରାଜ୍ୟ ଭଲିବଲ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍କୁ ଜ୍ୟୋତିରୀ ଫର୍ମାଟରେ ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଆସିଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଚର୍ଚ୍ଚନା କରିବା ପାଇଁ ଏକ କମିଟି ଗଠନ କରାଯାଇଥିଲା।

## ପ୍ରଥମଶ୍ରେଣୀ କ୍ରିକେଟରେ ଦ୍ରୁତତମ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ



ଆକାଶ କୁମାର ଚୌଧୁରୀ

ଭୁବନ, ୯।୧୧ (ପି.ଟି.)

ମେଘାଳୟର ଆକାଶ କୁମାର ଚୌଧୁରୀ କ୍ରମାଗତ ୮ ଛକା ମାରି ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ କ୍ରିକେଟରେ ଏକ ନୂଆ ରେକର୍ଡ କରିଥିବା ବେଳେ ମାତ୍ର ୧୧ ବଲ୍ରେ ଦ୍ରୁତ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ହାସଲ କରି ଏହି ଫର୍ମାଟରେ ଅନ୍ୟ

### ୮ କ୍ରମାଗତ ଛକା, ୧୧ ବଲ୍ରେ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ

ଏକ ନୂଆ ରେକର୍ଡର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିଛନ୍ତି। ଏଠାରେ ଅଭିଶାନ୍ତ ପ୍ରସେନ୍ନ ବିପକ୍ଷରେ ଏକ ରଣଜୀ ଟ୍ରଫି ପ୍ଲେଫ୍ ଟ୍ରପ୍

ମ୍ୟାଚରେ ସେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି। ଗ୍ଲାନାଥ ସି.କେ. ପିଠାଘାଲା ଗ୍ରାଉଣ୍ଡଠାରେ ମ୍ୟାଚର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିବସରେ ୮ନମ୍ବର ଗ୍ଲାନରେ ବ୍ୟାଟିଂ କରିବାକୁ ଆସିଥିବା ୨୫ବର୍ଷୀୟ ଚୌଧୁରୀ ଏହି ଚମକପ୍ରଦ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ସେ ୧୪ବଲ୍ରେ ୫୦ ରନ କରି ଅପରାଜିତ ରହିଥିଲେ। ତାଙ୍କର ଏହି ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ସହାୟତାରେ ମେଘାଳୟ ଏହାର ପ୍ରଥମ ଇନିଂସ ୬୨୮/୬ରେ ଘୋଷଣା କରିଥିଲା। ଚୌଧୁରୀ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀରେ ଦ୍ରୁତତମ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ହାସଲରେ ରହିଥିବା ପୁରୁଣା ରେକର୍ଡକୁ ଭଙ୍ଗ କରିଦେଇଛନ୍ତି। ପୂର୍ବରୁ ଏହି ରେକର୍ଡ ଲିସେଷ୍ଟରଶାୟାର ଡେନ୍ସ ହାଉସ୍ ନାମରେ ରହିଥିଲା। ସେ ୨୦୧୨ରେ ଏସେକ୍ସ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚରେ ମାତ୍ର ୧୨ଟି ବଲ୍ରେ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ହାସଲ କରିଥିଲେ। ସେ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ କ୍ରିକେଟର କ୍ରମାଗତ ୬ ଛକା ଲଗାଇବାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଖେଳାଳି। ଅନ୍ୟ ଦୁଇ ଜଣ ହେଲେ କିମ୍ବରସ୍ ସାର୍ ଗାର୍ଫିଲ୍ଡ ସୋବର୍ସ ଏବଂ ଭାରତର ରବି ଶାସ୍ତ୍ରୀ।

## ପ୍ରେସିଡେଣ୍ଟ ଟ୍ରଫି ଗଲ୍ସ; ଅସିତ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଚାମ୍ପିୟନ



ମହିଳା ବର୍ଗ ଚାମ୍ପିୟନ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସ୍ୱାଇଁ ପୁରସ୍କାର ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୧୧ (ତପନ ସ୍ୱାଇଁ) ଭୁବନେଶ୍ୱର ଗଲ୍ସ କ୍ଲବ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ଏଠାରେ ପ୍ରେସିଡେଣ୍ଟ ଟ୍ରଫି ଗଲ୍ସ ଚୁର୍ନାମେଷ୍ଟ ରବିବାର ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇଯାଇଛି। ୩ ଦିନ ବିଶିଷ୍ଟ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ୦-୧୬ ହାଉସ୍‌ପାସ ବର୍ଗରେ ଅସିତ ତ୍ରିପାଠୀ ଚାମ୍ପିୟନ ଓ ଦିବ୍ୟଜୟ ସିଂ ରନରଥ୍ ହୋଇଛନ୍ତି। ବେଷ୍ଟ ବ୍ରାସ୍ ବିବେଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି କ୍ୟାପ୍ଟେନ

ସୁଭାଷ ଦାସ। ସେହିପରି ୧୭-୨୪ ହାଉସ୍‌ପାସ ବିଭାଗରେ ଧନଞ୍ଜୟ ବୋଷ ଓ ପି.ଭି. ମୋହନ ଯଥାକ୍ରମେ ଚାମ୍ପିୟନ ଓ ରନରଥ୍ ହୋଇଛନ୍ତି। ମହିଳା ବର୍ଗରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସ୍ୱାଇଁ ଓ ସୁପର୍‌ସ୍ତା ପଣ୍ଡା ଯଥାକ୍ରମେ ଚାମ୍ପିୟନ ଓ ରନରଥ୍ ଟ୍ରଫି ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ସିନିୟର ବିଭାଗରେ ତ୍ରିବେଦିୟର କେ.ସି. ବେହେରା ଚାମ୍ପିୟନ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟକାନ୍ତ ମିଶ୍ର ରନରଥ୍ ହୋଇଛନ୍ତି।

## ଓଡ଼ିଶା ଓପନ ଚେନିସ ଉଦ୍‌ଯାପିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୧୧ (ତପନ ସ୍ୱାଇଁ) ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲା ଚେନିସ ଆସୋସିଏଶନ (କେଟିଏ) ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ମେଜର ସନ୍ଦୀପ ମହାପାତ୍ର ସ୍ମାରକୀ ଓଡ଼ିଶା ଓପନ ଚେନିସ ଚୁର୍ନାମେଷ୍ଟ ରବିବାର ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇଛି। ୮ ଓ ୯ ତାରିଖ ଦୁଇଦିନ ଧରି ଅନୁଷ୍ଠିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସିନିୟର ପୁରୁଷ ୪୫+ ଡବଲ୍, ୫୫+ ଡବଲ୍ ଓ ୬୫+ ଡବଲ୍ ଚୁର୍ନାମେଷ୍ଟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ୪୫+ ଡବଲ୍‌ରେ ବିବେକ ତିବରାଘାଲ-ଶାଶ୍ୱତ ଜେନା ଯୋଡ଼ି ଚାମ୍ପିୟନ ଓ ଗୁଲିଭର ଲୋଲ-ଅଭିଶା କୁମାର ନାୟକ ରନରଥ୍ ହୋଇଛନ୍ତି। ୫୫+ ଡବଲ୍ ଫାଇନାଲରେ ପି.କେ. ମିଶ୍ର-ମନୋଜ

ଭଟ୍ଟାଚାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଏସ୍.ଏସ୍. ରଥ ଓ ଅଜୟ ସାହୁଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ସେହିପରି ୬୫+ ଡବଲ୍ ଫାଇନାଲରେ ସୁଶୀଳ କୁମାର ମିଶ୍ର ଓ ପ୍ରଭାତ କୁମାର ବକ୍ସି ଯୋଡ଼ିଙ୍କୁ ହାଲ ଏସ୍.ଏସ୍. ରଥ ଓ ବି.ଏନ୍. ମହାନ୍ତି ଯୋଡ଼ି ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶା ରିଭଲ୍ ଇଣ୍ଟେନ୍ସିଭ୍ ରେଗୁଲେଟୋରି ଅଥରିଟି ଚେୟାରମ୍ୟାନ ଅସିତ ମହାପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଏବଂ ଲଳିତ ଦାସ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥିଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। କେଟିଏ ସଭାପତି ମଧୁସୂଦନ ପାଣି, ସମ୍ପାଦକ ଅସିତ ପ୍ରଧାନ, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ବାମୋଦର ପ୍ରଧାନୀ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

## ଏଟିପି ଫାଇନାଲ୍‌ରୁ ଓହରିଲେ ଜୋକୋଭିଚ୍

ଏଥେନ୍ସ, ୯।୧୧ (ଏପି) ସର୍ବାଧିକ ଚେନିସ ସ୍ୱାର ନୋଭାକ୍ ଜୋକୋଭିଚ୍ କ୍ରମାଗତ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷ ଏଟିପି ଫାଇନାଲ୍‌ରୁ ଓହରି ଯାଇଛନ୍ତି। ଜୋକୋଭିଚ୍ କହିଛନ୍ତି, କାନ୍ଧରେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ଯୋଗୁ ସେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପୁରୁଷ ଚେନିସ ୮

ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଆସୁଥିବା ସିଜନ ଶେଷ ଇଭେଣ୍ଟରୁ ଓହରିଯାଇଛନ୍ତି। ଚୁର୍ନାମେଷ୍ଟ ଇଟାଲୀର ଫ୍ଲୋରିଠାରେ ରବିବାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଯୋଗୁ ଜୋକୋଭିଚ୍‌ଙ୍କ ସ୍ଥାନ ଯୁସେଡିଙ୍କୁ ମିଳିଛି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୧୧ (ତପନ ସ୍ୱାଇଁ)

ଚଳିତ ରଣଜୀ ଟ୍ରଫି କ୍ରିକେଟ ସିଜନରେ ଓଡ଼ିଶା ବକର ଖରାପ ବ୍ୟାଟିଂ ଜାରି ରହିଛି। ନାମପୁରରେ ଚାଲିଥିବା ବିଦର୍ଭ ବିପକ୍ଷ ଏଲିଟ୍ ଗ୍ରୁପ୍ ‘ଏ’ ମ୍ୟାଚରେ ଓଡ଼ିଶା ବ୍ୟାଟିଂ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛି। ରବିବାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିବସ ଶେଷ ବେଳକୁ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଥମ ଇନିଂସରେ ୧୨୨ ରନ ମଧ୍ୟରେ ୬ ଉଇକେଟ ହରାଇ ସାରିଛି। ଫଳରେ ବିଦର୍ଭର ପ୍ରଥମ ଇନିଂସ ଷ୍ଟୋର (୨୮୬ ରନ)ଠାରୁ ଓଡ଼ିଶା ଆହୁରି ୧୬୪ ରନ ପଛରେ ରହିଛି। ସମସ୍ତ ଷ୍ଟେଣ୍ଡାଲିଷ୍ଟ ବ୍ୟାଟର ଆଉଟ ହୋଇ ସାରିଥିବାରୁ ଏହିମ୍ୟାଚରେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଥମ ଇନିଂସ ପଛୁଆ ରହିବା ଏକପ୍ରକାର ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିବସରେ ମୋଟ ୧୧ଟି ଉଇକେଟର ପଡ଼ି ଯାଉଛି। ପ୍ରକାଶଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଖରାପ ପ୍ରଦର୍ଶନ କାରଣରୁ ଓଡ଼ିଶା ଏହାର ପ୍ରଥମ ୩ ମ୍ୟାଚରୁ ୨ଟିରେ ପରାଜୟ ବରଣ କରିଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ ମ୍ୟାଚଟି ଡ୍ର ରଖିଥିଲେ ହେଁ ପ୍ରଥମ ଇନିଂସ ପଛୁଆ ରହିବା କାରଣରୁ ମାତ୍ର ୧ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଛି। ପ୍ରଥମ ଦିବସର ଅସମାପ୍ତ ଷ୍ଟୋର ୨୩୪/୫ରୁ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ବିଦର୍ଭ ଆଉ ୫୨ ରନ ଯୋଡ଼ି ଅବଶିଷ୍ଟ ୫ ଉଇକେଟ ହରାଇଥିଲା। ପୂର୍ବ ଦିନ ୧୨୮ ରନରେ ଅପରାଜିତ ରହିଥିବା ଧ୍ରୁବ ଶୋରେ ମୋଟ ୧୪୪

### ରଣଜୀ ଟ୍ରଫି ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିବସରେ ୧୧ ଉଇକେଟର ପଡ଼ି

ରନକରି ଆଉଟ ହୋଇଥିଲେ। ଶେଷଭାଗ ବ୍ୟାଟରଙ୍କୁ ଅଧିକ ସମୟ ଟିକ୍ସିବାକୁ ଦେଇ ନ ଥିଲେ ଓଡ଼ିଶା ବୋଲର। ଭ୍ରମଶୀଳତା ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ସମିତ ବରାଲ ସର୍ବାଧିକ ୩ଟି, ବାବଲ ବିଶ୍ୱାଳ, ରାଜେଶ ମହାନ୍ତି ଓ ତାପସ ଦାସ ୨ଟି ଲେଖାଏ ଏବଂ ଜାମନା ମହାପାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଉଇକେଟ ନେଇଥିଲେ। ଘରୋଇ ପିଚରୁ ଫାଇଦା ଉଠାଇ ବିଦର୍ଭ ବୋଲରମାନେ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଭଲ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଦେଇ ନ ଥିଲେ। ୩୩ ରନ ମଧ୍ୟରେ ୨ଟି ଉଇକେଟ ହରାଇ ଓଡ଼ିଶା ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ଟୁଟକୁ ଚାଲି ଯାଇଥିଲା। ଦୁଇ ଓପନର ଗୌରବ ଚୌଧୁରୀ ୨୪ ଓ ସ୍ୱପ୍ନିକ ସାମଲ ୯ ରନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲେ। ସନ୍ଦୀପ ପକ୍ଷରୁ ହୋଇଥିଲେ। ରାଜେଶ ଧୂପର(୮)ଙ୍କୁ ପ୍ୟାଟିଲିୟନ ପଠାଇ ଯଶ କଦମ ଏବଂ ଅଧିନାୟକ ଶୁଭାଂଶୁ ସେନାପତିଙ୍କୁ ଆଉଟ କରି ଗୌରବ ଫର୍ଦ୍ଦ ପ୍ରଥମଶ୍ରେଣୀ କ୍ରିକେଟ କ୍ୟାରିୟରରେ ନିଜ ନିଜର ପ୍ରଥମ ଉଇକେଟ ହାସଲ କରିଥିଲେ। ଆୟୁର୍ବିଶ୍ୱାସରେ ଥିବାପରି ଲାଗୁଥିବା ଶୁଭାଂଶୁ ୧୧୨

ବଲ୍‌ରୁ ୪୧ ରନ କରିଥିବାବେଳେ ଫର୍ଦ୍ଦେଙ୍କ ବଲ୍‌ରେ ବୋଲ୍ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ। ୫ ଉଇକେଟ ପଡ଼ି ହୋଇଯିବାରୁ ଅଭିଜିତ ଗୋବିନ୍ଦ ପୋଦାରଙ୍କ ନିକଟରୁ ଦଳ ଅନେକ କଞ୍ଜି ଆଶା କରୁଥିଲା। ମାତ୍ର ସେ ୧୭ ରନ କରିଥିବାବେଳେ ଫର୍ଦ୍ଦେଙ୍କ ବଲ୍‌ରେ ଉଇକେଟ କିପର ଅକ୍ଷୟ ଔତକରଙ୍କୁ କ୍ୟାଚ ଦେଇ ଜିଉ ଛାଡ଼ିଥିଲେ। ଫଳରେ ଓଡ଼ିଶା ଷ୍ଟୋର ୧୨୨/୬ ହୋଇଯିବା ସହ ଅମ୍ପାୟର ଷ୍ଟଣ୍ଡ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ। ସେତେବେଳେ ସମିତ ବରାଲ ୨ ରନରେ ଅପରାଜିତ ରହିଥିଲେ। ବିଦର୍ଭ ବୋଲରଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୌରବ ଫର୍ଦ୍ଦେ ୨ଟି ଏବଂ ପାଣି ରେଖାଦେବ, ନଟିକେତ ଭୂତେ, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହିଙ୍ଗେ ଓ ଯଶ କଦମ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ଉଇକେଟ ନେଇଥିଲେ। ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଷ୍ଟୋର ପ୍ରଥମ ଇନିଂସ: ୨୮୬/ଅଲଆଉଟ(ଧ୍ରୁବ ଶୋରେ-୧୪୪, ରବିକୁମାର ସମର୍ଥ-୪୯, ସମିତ ବରାଲ-୩୧/୨୯, ରାଜେଶ ମହାନ୍ତି-୨/୫୭, ତାପସ ଦାସ-୨/୩୩, ବାବଲ ବିଶ୍ୱାଳ-୨/୨୭, ଜାମନା ମହାପାତ୍ର-୧/୪୪)। ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଥମ ଇନିଂସ: ୧୨୨/୬ (ଶୁଭାଂଶୁ ସେନାପତି-୪୧, ଗୌରବ ଫର୍ଦ୍ଦେ-୨/୨୦, ପାଣି ରେଖାଦେବ-୧/୨୯, ନଟିକେତ ଭୂତେ-୧/୨୮, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହିଙ୍ଗେ-୧/୨୫, ଯଶ କଦମ-୧/୧୫)।

## ପ୍ରମୋଦଙ୍କୁ ୩ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୧୧ (ତପନ ସ୍ୱାଇଁ)

ଜାପାନର ଚୋକିଓରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୁଲିଙ୍ଗ ଦାଉନ୍‌ହାଟ୍‌ସ୍ ଜାପାନ ପାରା ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ ଚୁର୍ନାମେଷ୍ଟରେ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରମୋଦ ଭଗତ ୩ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ଗତ ୫ରୁ ୯ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ପ୍ରମୋଦ ସିଙ୍ଗଲ୍, ଡବଲ୍ ଓ ମିକ୍ସଡ ଡବଲ୍‌ରେ ଏହି ସଫଳତା ପାଇଛନ୍ତି। ଏସ୍‌ଏଲ୍‌ମା ସିଙ୍ଗଲ୍ ଫାଇନାଲରେ ସେ ଜାପାନର ଦାଉନ୍‌ହାଟ୍‌ସ୍ ପୁଲିଙ୍ଗରାଙ୍କୁ ୧୭-୨୧, ୨୧-୧୯, ୨୧-୧୦ରେ

### ଜାପାନ ସାରା ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ

ହରାଇଥିଲେ। ଏସ୍‌ଏଲ୍‌ମା-ଏସ୍‌ଏଲ୍‌ଏ ପୁରୁଷ ଡବଲ୍ ଫାଇନାଲରେ ପ୍ରମୋଦ ଓ ସୁଜାତ କଦମଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ି ଅନ୍ୟତମ ଭାରତୀୟ ଯୋଡ଼ି ଜଗଦୀଶ ଦେଲି ଓ ନବୀନ ଶିବକୁମାରଙ୍କୁ ୨୧-୧୭, ୧୮-୨୧, ୨୧-୧୭ରେ ପରାସ୍ତ କରିଥିଲେ। ସେହିପରି ମିକ୍ସଡ ଡବଲ୍ ଫାଇନାଲରେ ଏସ୍‌ଏଲ୍‌ମା-ଏସ୍‌ଏଲ୍‌ଏ ମିକ୍ସଡ ଡବଲ୍ ଫାଇନାଲରେ ପ୍ରମୋଦ ଓ ମନାସା ରାମଦାସଙ୍କ ଯୋଡ଼ି ଭାରତୀୟ ଯୋଡ଼ି ନୀତେଶ କୁମାର ଓ ଥିଲସିମ୍‌ସ୍ ମୁରୁଗେଶନଙ୍କୁ ୨୧-୧୯, ୨୧-୧୯ରେ ହରାଇ ଦେଇଥିଲେ।



ପଦକ ସହ ପ୍ରମୋଦ ଭଗତ ।

ତେଣୁ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାରତୀୟ ପାରା ସ୍ପୋର୍ଟ୍ ଆସୋସିଏଶନ ଖେଳାଳିମାନେ ହିଁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବିସ୍ତାର ଅର୍ଥ ଓଡ଼ିଶା ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରମୋଦଙ୍କୁ କରିଥିବା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥିଲା। ଅଭିନନ୍ଦନ ଜାପାନ କରାଯାଇଛି।



ସ୍କୁଲ ଓପନ ଚେସ୍‌ର କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନେ ଅତିଥିଙ୍କୁ ଗହଣରେ ।