

ଧରିତ୍ରୀ

52

Years

DHARITRI

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ସୋମବାର, ନଭେମ୍ବର ୧୦/୨୦୨୫ (୧୨ ପୃଷ୍ଠା)

Bhubaneswar, Monday, November 10/2025

Page 12

₹ 7.00

RAYAGADA

୫୧ଶ ଭାଗ ୩୪୪ ସଂଖ୍ୟା

www.orissakhabar.com/www.dharitri.com

Printed at Rayagada, Bhubaneswar, Sambalpur & Angul

VOLUME 51

ISSUE 344

ମୂଲ୍ୟ ₹ ୭/-

ଧରିତ୍ରୀ

52

Years

DHARITRI

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ସୋମବାର, ନଭେମ୍ବର ୧୦/୨୦୨୫ (୧୨ ପୃଷ୍ଠା)

Bhubaneswar, Monday, November 10/2025

Page 12

₹ 7.00

RAYAGADA

୫୧ଶ ଭାଗ ୩୪୪ ସଂଖ୍ୟା

www.orissakhabar.com/www.dharitri.com

Printed at Rayagada, Bhubaneswar, Sambalpur & Angul

VOLUME 51

ISSUE 344

ମୂଲ୍ୟ ₹ ୭/-

ଧରିତ୍ରୀ

52

Years

DHARITRI

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ସୋମବାର, ନଭେମ୍ବର ୧୦/୨୦୨୫ (୧୨ ପୃଷ୍ଠା)

Bhubaneswar, Monday, November 10/2025

Page 12

₹ 7.00

RAYAGADA

୫୧ଶ ଭାଗ ୩୪୪ ସଂଖ୍ୟା

www.orissakhabar.com/www.dharitri.com

Printed at Rayagada, Bhubaneswar, Sambalpur & Angul

VOLUME 51

ISSUE 344

ମୂଲ୍ୟ ₹ ୭/-

ଧରିତ୍ରୀ

52

Years

DHARITRI

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ସୋମବାର, ନଭେମ୍ବର ୧୦/୨୦୨୫ (୧୨ ପୃଷ୍ଠା)

Bhubaneswar, Monday, November 10/2025

Page 12

₹ 7.00

RAYAGADA

୫୧ଶ ଭାଗ ୩୪୪ ସଂଖ୍ୟା

www.orissakhabar.com/www.dharitri.com

Printed at Rayagada, Bhubaneswar, Sambalpur & Angul

VOLUME 51

ISSUE 344

ମୂଲ୍ୟ ₹ ୭/-

ଧରିତ୍ରୀ

52

Years

DHARITRI

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ସୋମବାର, ନଭେମ୍ବର ୧୦/୨୦୨୫ (୧୨ ପୃଷ୍ଠା)

Bhubaneswar, Monday, November 10/2025

Page 12

₹ 7.00

RAYAGADA

୫୧ଶ ଭାଗ ୩୪୪ ସଂଖ୍ୟା

www.orissakhabar.com/www.dharitri.com

Printed at Rayagada, Bhubaneswar, Sambalpur & Angul

VOLUME 51

ISSUE 344

ମୂଲ୍ୟ ₹ ୭/-

ଧରିତ୍ରୀ

52

Years

DHARITRI

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ସୋମବାର, ନଭେମ୍ବର ୧୦

ଘରକୁ ଡାକି ସାଙ୍ଗ ସହ ଖାଇଲେ, ଗୁଳି କାଟିଦେଲେ

ମୁର୍ଦ୍ଦଭାଙ୍ଗ ଗୁଳିରେ ଗୋରୁ ବ୍ୟବସାୟୀ ମୃତ



କିନ୍ତୁ ମାଧ୍ୟମେକମେଷୁ ସ୍ଥୂଳ ପକ୍ଷରୁ 'ଶିକ୍ଷା ବିମୋଚନ ୫.୦'

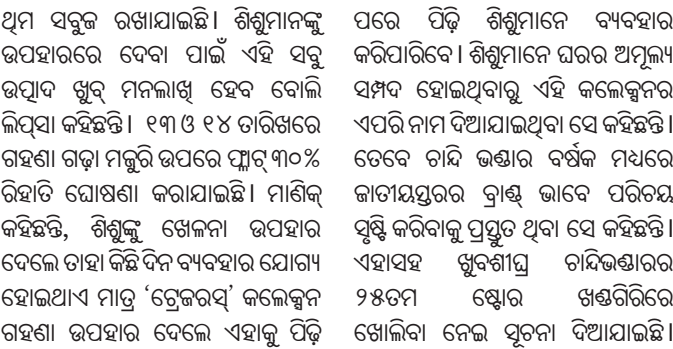
ସେ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏଆଇ, ଭଜି ଓ ସବୁଜ ଶକ୍ତିରେ ଦେଶାବେଶ୍ୱରୀ ବୈଶାଳ ସୁଯୋଗର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ ଆହ୍ୱାନ କରିଥିଲେ । କର୍ପୋରେଟ ଖାନ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରାମର୍ଶକୁ ମିଶ୍ରଣ କରି ସୁବ୍ରତଶ୍ୟାମ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଦୃଢ଼ ରହିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ମୁକ୍ତି ମୂଲ୍ୟ ବୋଧେ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ବ୍ୟାଂକ୍ରମରେ କିଂ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଶରଣଜିତ ସିଂହ, କୁଳସଚିବ ପ୍ରଫେସର ଖାନ ରଞ୍ଜନ, କିଂ ସୁଲ ଅଫ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରମୋଦ ମହାନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ପୂର୍ବାହ୍ନରେ ସେ କିଂ ଓ କିଂ କ୍ୟାମ୍ପସ ପରିଦର୍ଶନ କରିବା ସହିତ କିଂ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରଙ୍କ ସହ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଠିକିଆହିତ କରିଥିଲେ । କିଂ ଜଡ଼ିଆରେ ହଜାର ହଜାର ଜନକାରୀ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରଙ୍କୁ ସମ୍ମିଳିତ କରିବା ପାଇଁ କିଂ ଓ କିଂ ପ୍ରିଷ୍ଟିଆ ଅଧିକୃତ ସାମଗ୍ରିକ ଉଦ୍ୟମକୁ ସେ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ ।

ଚରଣେ ଅପିସର ମଧୁ ମହାନ୍ତି ଓ ମହାନ୍ନବ
 ମୋକ୍ଷିକା ଚକ୍ରାବର୍ତ୍ତୀଙ୍କର ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ
 ପ୍ରସ୍ତୁତି ଶିବିର ହୋଇଥିଲା । ରଥ
 ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ଶେଷ ଦିନାହୁଲୁ
 ହନ୍ତ, ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ମନୋଜ କୁମାର ସାହୁ ଓ
 ସମ୍ମାନିତ କୁମାର ସାହୁ, ସର୍ବେ କଳିଙ୍ଗ କୋଶର
 ରଥ, ମୁକ୍ତି ସର୍ବେ ନାଆଳ ମହାନ୍ତଙ୍କ ଓ
 ସୌଭାଗ୍ୟ ସୁନ୍ଦର ରାଉତରାୟ, ମାନୋଜୀତ
 ହୋଇଥିବାବେଳେ କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ
 ମନମୋହନ ଅଗ୍ରୱାଲ, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଦସ୍ୟ
 ଅଶ୍ୱିନୀ କୁମାର ପାତ୍ର, ମାନସ କୁମାର
 ବେହେରା, ଆଦିତ୍ୟ ଦାସ ଏବଂ ଅଭୟ
 କୁମାର ପଣ୍ଡା ରଞ୍ଜିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଜାମୁନା
 ଗୋସାଇଁ ଆଦ୍ୟବରେ କ୍ରେତାଙ୍କର କଳାତ୍ମ
 ଉପପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଏବଂ କ୍ରେତାଙ୍କ ଓଡ଼ିଶା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
 ଶ୍ୱେତକ୍ଷ କୁମାର ରାଉତରାୟ ଏବଂ କ୍ରେତାଙ୍କ
 ଓଡ଼ିଶା ସର୍ବେ ସମିଳ କୁମାର ଅଗ୍ରୱାଲ ଉପସ୍ଥି
 ଥିଲେ । ନବନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶେଷ ଦିନାହୁଲୁ
 ହନ୍ତଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱ ଅଧୀନରେ ଗୁଆ ପରିଚଳନା
 କମିଟି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପିଆଳ ଲଞ୍ଜବେଳେ
 କେନ୍ଦ୍ର ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାଳା ଭୂଷଣରେ
 ରୂପରେଖ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ଦୃଶ୍ୟପାଳଙ୍କି

ଭାରତରେ କ୍ରେଡିଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୧୧ (ଅରୁଣା ମହାରଣା) ଭାରତରେ ଡିଜିଟାଲ ପେମେଣ୍ଟର ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ୨୦୨୫ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସରେ କ୍ରେଡିଟ କାର୍ଡ ଖର୍ଚ୍ଚ ୨୩% ବଢ଼ି ୨.୧୭ କୋଟି ଟଙ୍କାକୁ ପହଞ୍ଚିଛି । ଅନେକ ରୁକ୍ମିଣୀ ୧୩% ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଛି । ଦେଶର ସର୍ବନିମ୍ନ କ୍ରେଡିଟ କାର୍ଡ ବ୍ୟୟ ୧୧.୩ କୋଟି ଟଙ୍କା ପାଇଛି । ଗତବର୍ଷ ଏହା ୧୦.୬ କୋଟି ଟଙ୍କା ଥିଲା । ପ୍ରାଇଭେଟ ବ୍ୟାଙ୍କର ଅଂଶ ୭୫.୨%କୁ ଖସିଯାଇଛି, ଯେଉଁଥିରେ ସରକାରୀ ବ୍ୟାଙ୍କ (ପିଏସବି) ୨୦%ରୁ ଅଧିକ ହେଉଛି ।

ଗାଦିଭଣ୍ଡାର ପକ୍ଷରୁ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ବଚ୍ଛ
କଲେକ୍ଟର ଅମୋଗ୍ୟ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ
ପାଇଁ ଏକାଧିକ ରହଣା କଲେକ୍ଟରର
ରହିଯା ବହୁଥବାବେଳେ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ
‘ଚେକର୍ସ’ର ଉନ୍ନୋତନ କରାଯାଇଛି ।
ରବିବାର ସ୍ଥାନୀୟ ଏକ ହୋଟେଲରେ
ଅନୁଷ୍ଠିତ ଖରବାଡ଼ା ସମ୍ମିଳନୀରେ
ଗାଦିଭଣ୍ଡାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ଲିପସା ହୁଏ
ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ମାଣିକ ହୁଏ ‘ଚେକର୍ସ’
ସମ୍ପର୍କରେ ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ଦେଇଛନ୍ତି ।
ପିଲାସା କହିଛନ୍ତି, ଏହି କଲେକ୍ଟରରେ
କଲେକ୍ଟର ପାଇଁ ରୁପା ଆକଳନକୃତ, ଲକେଟ୍,
ବୁଟି, ଖଣ୍ଡ, ନେକଟରସ୍ ସହ ଅନେକ
ଉତ୍ପାଦ ରହିଛି । ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ଅତିସୁନ୍ଦର
ସଙ୍କେତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହି କଲେକ୍ଟର



କା. ସ୍କୁଲରେ ଜମୁଛି ଭିଡ଼

ହୋଇଛନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ତଥା ଭାରତ ମସଲାଲାର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡାଙ୍କଠାରୁ ସମିତ ପୁରସ୍କାର ସ୍ୱରୂପ ମାଲକୋ ଓଜନ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ୨ୟ ବିଜେତା ଜିଅସାହି ଜଗତସିଂହପୁର ପ୍ରଗତି କୁମାର ସାହୁ ରେସିନ ବାଉଁଶ ଯାଇକେଲ । ୩ୟ ବିଜେତା ସାମନ୍ତ ସାହି କଟକର କମଳ ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ବାଉଁଶ ସେଟ, ସ୍ନାତନାତ୍ମକ ବିଜେତା ତଳସରା ଗଞ୍ଜାମ ରଞ୍ଜନ କୁମାର ଜେନାଙ୍କୁ ଫ୍ରାଇଜ ପ୍ୟାନ୍ ପୁରସ୍କାର ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପଣ୍ଡା, ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶ୍ରୀମନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ଦିଗନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ସାନ୍ତୋଷ ପଣ୍ଡା, ଏସ୍‌ଏମ୍ ମିତାଳନିୟମର ଜିଏମ୍ ଅପରେଶନ ଅରୁଣ କୁମାର ନାୟକ, ଜିଏମ୍ ପ୍ରତ୍ୟୁଷ ନବକୃଷ୍ଣ ପ୍ରଧାନ ମୁଦ୍ରଣ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଭାରତ ମହା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୧୧ (ଅନୁରାଧା ମହାରଣା)

ବାଲିଯାତ୍ରାରେ ଭାରତ ମହାଲାର ଧର୍ତ୍ତ ଶ୍ୱଳରେ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ପ୍ରବଳ ଭିଡ଼ ଜମିଛି। କମ୍ପାନୀ ପକ୍ଷରୁ ନିଶ୍ଚିତ ଉପହାର ଯୋଜନାରେ ରୁପା କ୍ୟନପାଉ ଆରମ୍ଭ କରି କନ୍ୟା ଓ କ୍ରୀଡ଼ନ କମ୍ପାନୀର ସିନି ପକ୍ଷୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମହାଲ କ୍ରୟ ଉପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚିତ ଉପହାର ଶ୍ୱରୁପ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି। ବାଲିଯାତ୍ରାର ମୁଖ୍ୟ ପୃଷ୍ଠପୋଷକ ଥିବା ଭାରତ ମହାଲ କମ୍ପାନୀ ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ ହୋଇଛି। ଗ୍ରାହକ ମାନଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ ଓ କ୍ରୁପନ ବେଳ କମ୍ପାନୀ ସେମାନଙ୍କୁ ଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ବିବେଚନା ପୁରୁଷ୍କୃତ କରୁଥିବାବେଳେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିନ ଲକ୍ଷ ଓ ଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ବିବେଚନା ମଧ୍ୟରେ ରାଜଲିଆଗଣ କଟକର ସମିତ ପୃଷ୍ଠ ପ୍ରଥମ ବିବେଚନା

କା. ସ୍କୁଲରେ ଜମୁଛି ଭିଡ଼

ହୋଇଛନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ତଥା ଭାରତ ମସଲାଲାର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡାଙ୍କଠାରୁ ସମିତ ପୁରସ୍କାର ସ୍ୱରୂପ ମାଲକୋ ଓଜନ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ୨ୟ ବିଜେତା ଜିଅସାହି ଜଗତସିଂହପୁର ପ୍ରଗତି କୁମାର ସାହୁ ରେସିନ ବାଉଁଶ ଯାଇକେଲ । ୩ୟ ବିଜେତା ସାମନ୍ତ ସାହି କଟକର କମଳ ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ବାଉଁଶ ସେଟ, ସ୍ନାତନାତ୍ମକ ବିଜେତା ତଳସରା ଗଞ୍ଜାମ ରଞ୍ଜନ କୁମାର ଜେନାଙ୍କୁ ଫ୍ରାଇଜ ପ୍ୟାନ୍ ପୁରସ୍କାର ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପଣ୍ଡା, ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶ୍ରୀମନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ଦିଗନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ସାନ୍ତୋଷ ପଣ୍ଡା, ଏସ୍‌ଏମ୍ ମିତାଳନିୟମର ଜିଏମ୍ ଅପରେଶନ ଅରୁଣ କୁମାର ନାୟକ, ଜିଏମ୍ ପ୍ରତ୍ୟୁଷ ନବକୃଷ୍ଣ ପ୍ରଧାନ ମୁଦ୍ରଣ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ଷୀର ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ



ଡା. ବସନ୍ତ କୁମାର ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ

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



ଆମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ୱରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଉ। ପୃଥିବୀରେ ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ରହିଛି ସେହିସବୁ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ମିଳିଥାଏ। ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କ୍ଷୀର ଅନ୍ୟତମ। ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଭାବେ ଅନ୍ୟତମ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ଆମରି ଭାରତୀୟ ମୌଳିକ ଚିନ୍ତା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି। କ୍ଷୀର ଅମୃତ ସମାନ ଅଟେ। ଜନ୍ମଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର। ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ମାତ୍ରେ ମା’ କ୍ଷୀର ନିତାନ୍ତ କରୁଥା ଅଟେ। ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଆମେ ପାଉଥିବା କ୍ଷୀରରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚିଟାମିନ, ଖଣିଜପଦାର୍ଥ, କ୍ୟାଲସିୟମ ଆଦି ଜୀବନୀୟ ଶକ୍ତି ସହ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିର ମାତ୍ରା ଭରପୂର ରହିଥାଏ। ଏହାକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାକୁ ଓ ଆମ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇ ଦୀର୍ଘାୟୁ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା କ୍ଷଣି ମା’ କ୍ଷୀର ଆବଶ୍ୟକ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବିଭିନ୍ନ ଘନୁନପାୟୀ ପ୍ରାଣୀସମୂହ ନିଜ ଛୁଆଁଙ୍କ ପାଇଁ ମା’ କ୍ଷୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ। ମନୁଷ୍ୟ ପିଲା ଜନ୍ମଠାରୁ କିଛି ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ନିଜ ମା’ କ୍ଷୀର ସେବନ ସହ ଗାଈ, ମଇଁଷି, ଛେଳି, ମେଣ୍ଟା, ଗଧ ଆଦି ପ୍ରାଣୀଙ୍କ କ୍ଷୀର ପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ଚିନ୍ତିଆ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ଷୀରରେ କିଛି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ତଥା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଉପକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ଶିଶୁଠାରୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହିସବୁ କ୍ଷୀର ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ

ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରଭାବରେ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଓ ସତେଜ ରଖିବା ସହ ମନୁଷ୍ୟ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ବଞ୍ଚି ରହିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆମ ଭାରତୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିନ୍ତା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ରହିଛି। ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆଧୁନିକ ଚିନ୍ତା ବିଜ୍ଞାନ ମା’ କ୍ଷୀର ସହ ଗାଈ, ମଇଁଷି, ଛେଳି, ମେଣ୍ଟା ଓ ଗଧ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ କ୍ଷୀରକୁ ନେଇ ବହୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି। ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ବୋଲି ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି। ମା’ କ୍ଷୀରରେ ଜଳାୟ ଅଂଶ, ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଜୀବସାର, ଧାତବଲବଣ, ହରମୋନ, ଏନଜାଇମ ଓ ଜୀବନାୟ ତନ୍ତୁ ରହିଛି। ଏଗୁଡ଼ିକର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ମା’ କ୍ଷୀର ପିଲା ପିଢ଼ିଲେ ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ।

ଏହାବ୍ୟତୀତ ପିଲାମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ହୁଏ। ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ନୀରୋଗ ରଖିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଗାଈ କ୍ଷୀରକୁ ଜନ୍ମଠାରୁ ବୟସ୍କ ଓ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସେବନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଘନୁନପାନ ସମୟରେ ମା’ କ୍ଷୀରର ଅଭାବ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପିଲାକୁ ଗାଈ କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଗାଈ କ୍ଷୀରରେ ଜଳାୟ ଅଂଶ, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଲାଭୋସ, ଖଣିଜପଦାର୍ଥ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଫସଫରସ, ବିଭିନ୍ନ ବୃକ୍ଷ, ଲତା ଆଦିର ପତ୍ର ତାଳକୁ ଖାଦ୍ୟଭାବେ ଖାଉଥିବା ହେତୁ ଏହାର କ୍ଷୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁ ଉପଯୋଗୀ। ଛେଳି କ୍ଷୀରରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର,



ଲାଭୋସ, ଖଣିଜପଦାର୍ଥ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଫସଫରସ, ପୋଟାସିୟମ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚିଟାମିନ ଏବଂ ଏନଜାଇମ ଆଦି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥିବା ହେତୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର। ଛେଳି କ୍ଷୀର ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶମତା ବୃଦ୍ଧି କରାଇବାରେ ପୁଷ୍ଟ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ଛେଳି କ୍ଷୀର ଦୁର୍ବଳତା, ହାଲିଆପଣ ଆଦିକୁ ଦୂର କରିବା ସହ ଯକ୍ଷ୍ମା, କକଟ ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ତଥା ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଲାଗିରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଜଟିଳ ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଆଧୁନିକ ଚିନ୍ତା ବିଜ୍ଞାନ ଏଥିରେ ସହମତି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ମେଣ୍ଟା କ୍ଷୀର ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ, କ୍ୟାଲସିୟମ ସହ କୈବିକ ପଦାର୍ଥ ଭରି ରହିଛି। ଏହାକୁ ପିଇଲେ ତାହା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ତନ୍ତୁ ଓ ଅସ୍ଥିକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ମଧୁମେହ, କକଟ ରୋଗ ବ୍ୟତୀତ ବହୁ ଜଟିଳ ରୋଗ ହେବାକୁ କେତେକାଂଶରେ ପ୍ରତିରୋଧ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ। ମଇଁଷି କ୍ଷୀର ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ବାୟୁ ବର୍ଜକ ହୋଇଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର। ଏଥିରେ ଜଳାୟ ଅଂଶ, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଲାଭୋସ, ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ, ଫସଫରସ

ଆଦି ଥିବା ବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର ଚିଟାମିନ ଏ, ବି-୧୨, ଥାୟାମିନ, ରିବୋଫ୍ଲେବିନ ଆଦି ରହିଛି। ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଗଧ କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଜୀବନାୟ ତତ୍ତ୍ୱ ସହ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶମତା ରହିଛି। ଗଧ କ୍ଷୀର ପିଲାମାନଙ୍କ ଦୂର କରିବା ସହ ଯକ୍ଷ୍ମା, କକଟ ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ତଥା ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଲାଗିରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଜଟିଳ ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି। ଏଥିରେ ଲୋକଟସ, ସ୍ନେହସାର, ଗାଈ କ୍ଷୀର ଅପେକ୍ଷା ପୁଷ୍ଟିସାର କମ ରହିବା ସହ କ୍ୟାଲସିୟମ, ଚିଟାମିନ- ସି ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ବଜାରରେ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ମିଳୁଥିବା କ୍ଷୀର, ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମିଶ୍ରଣରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ହୋଇଥିବା ହେତୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅହିତକର ହୋଇଥାଏ। ଅମୃତଭକ୍ଷା, ଅରଖ, କନିଅର ଆଦି କେତେକ ବୃକ୍ଷର ତୈଳ ଓ ଫଳ ଛିଣ୍ଡେଇବା ବେଳେ କ୍ଷୀର ଭଳି ଏକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ବାହାରିଥାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆଦୌ ହିତକର ନୁହେଁ। ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତି କାରକ ଓ ବିଷ ଭୂମ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ହାନି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥିବା ହେତୁ ଦୂରାତନ ଚିନ୍ତା ଶାସ୍ତ୍ର ଓ ଆଧୁନିକ ଚିନ୍ତା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହାକୁ ସେବନ କରିବାପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାରଣ କରାଯାଇଛି।

—ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର, ବରାହାଣ୍ଡି, ନବରଙ୍ଗପୁର
ମୋ : ୭୮୧୪୧୨୪୮୭

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ | ୧୧

ସକାରାତ୍ମକ ମାନସିକତା ଅନ୍ତରାଳେ...

ନିଜର ମାନସିକତାକୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ସକାରାତ୍ମକ ରଖିବା ସହଜ ନୁହେଁ। ତଥାପି କେତେକେ ଏ ଶ୍ରେତ୍ରରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଅବଶ୍ୟ ଏଥିନେଇ କେତୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏକ ସଫଳତମ ସଭେତୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ କେବଳ ବ୍ୟାୟାମ ନୁହେଁ ଯୋଗ ଆଦି କରନ୍ତି, ତେବେ ସେ ନିଜର ମାନସିକତାକୁ ଅନେକାଂଶରେ ସକାରାତ୍ମକ ରଖିପାରନ୍ତି। ‘ସକାରାତ୍ମକ ମାନସିକତା’ ଏବଂ ‘ଯୋଗ’ ବିଷୟକୁ ନେଇ ନିକଟରେ କାଲିଫର୍ନିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ। ଏହାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ କରିବାକୁ



ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହାର କି ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକତା ଉପରେ ପଡ଼ୁଛି ତାହାକୁ ତନ ତନ କରି ସେମାନେ ତର୍କନା କରିଥିଲେ। ସର୍ବେକ୍ଷଣ ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୫୫ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମାନସିକତା ଏହାଦ୍ୱାରା ସକାରାତ୍ମକ ରହୁଥିଲା ବୋଲି ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।

ସୁସ୍ଥ ରହିବ କିନ୍ତୁ...

କିନ୍ତୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଲାଗି କେତୋଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଦିନକୁ ଅତିକମରେ ଆଠ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ପାଣି ପିଇଲେ ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ। ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ଯଥେଷ୍ଟ ଫଳ ଏବଂ ତରକା ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ। ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ। ତାଜାବେଟିସ୍ କିମ୍ବା ରକ୍ତଚାପ ଥିଲେ ତାଜାବେଟିସ୍ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ। ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହରେ ଅନ୍ତତଃ ୧୫୦ମିନିଟ୍ ଚାଲନ୍ତୁ। ବେଶି ଲୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ତାଜାବେଟିସ୍ ପରାମର୍ଶ ଦିନା ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ରୋଗର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପାଇଁ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ। ମନୋରଖ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଦାନ ଦେଇପାରିବ।



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

ସ୍ୱିଜୋପ୍ରେନିଆ: କିଛି କଥା



ଯେତେପ୍ରକାର ମାନସିକ ରୋଗ ରହିଛି ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ସ୍ୱିଜୋପ୍ରେନିଆ ହେଉଛି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସହଜରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ମଣିଷର ଭାବନା ଆବେଗ, ବ୍ୟବହାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାକୁ ବିଶେଷଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ପ୍ରାଚୀନ ଋଷି ଯୋଗୁଁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ୨.୫ କୋଟି ମିଳାମିଶା କରେନାହିଁ। ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ନିଦ କମିଯାଏ। ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ସନ୍ଦେହ କରିଥାଏ। ରୋଗୀ ମନରେ ସବୁବେଳେ ଡର ଓ ଭୟର ଭାବନା ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଏହି ରୋଗୀମାନେ

କେତେକ କଥାକୁ ନିଜ ମନରେ ଗଣି ବାନ୍ଧି ଧରିବସନ୍ତି ଏବଂ ଯାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସହଜରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇ ନ ଥାଏ। ରୋଗର କାରଣ ମହିଷରେ ପୁଷ୍ପାତଃ ‘ତୋପାମିନ’ ନାମକ ଏକ ରାସାୟନିକ ତତ୍ତ୍ୱର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ୨.୫ କୋଟି ମିଳାମିଶା କରେନାହିଁ। ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ନିଦ କମିଯାଏ। ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ସନ୍ଦେହ କରିଥାଏ। ରୋଗୀ ମନରେ ସବୁବେଳେ ଡର ଓ ଭୟର ଭାବନା ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଏହି ରୋଗୀମାନେ

ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବର୍ଜନର ସହଜ ଉପାୟ



ଧୂମପାନ ହେଉ ଅବା କୌଣସି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ—ଜଣେ ଏହା ଦ୍ୱାରା କବଳିତ ହେବା ପରେ ସେଥିରୁ ମୁକ୍ତିବା ସହଜ ହୋଇ ନ ଥାଏ। ବିଶେଷଭାବରେ ପରିବାର, ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କର ଦିବ୍ୟବର୍ଣ୍ଣନ, ଅନୁରୋଧ, ସହଯୋଗ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ନିରୀକ୍ଷଣ ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଲାଗି ଉତ୍ସାହ ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଗୋଟିଏ ଥରରେ ଧୂମପାନକୁ ‘ନା’ କରିବା

ଉଚିତ। ଏଥିପାଇଁ ସୁଗାର ନ ଥିବା ଚୁଇଙ୍ଗମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି। ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଚୁଇଙ୍ଗମ ସ୍ଥାନରେ ଲବଙ୍ଗ ଓ ଗୁଜୁରାତି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ। ଯେଉଁମାନେ ତେନ୍ ମୋକର ଏବଂ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଧୂମପାୟୀ ସେମାନେ ଏଥିରେ ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ। ଏଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ‘କୁଇଙ୍ଗ୍

ସ୍ଲୋଏ ଥେରାପି’ (ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ ଚିକିତ୍ସା) ଉପଲବ୍ଧ। ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗର ମାତ୍ର କେଉଁଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଶୁଦ୍ଧିବା ଶକ୍ତି ଏବଂ କିଭଳି ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବ କରିବା ଶକ୍ତିରେ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ। ସେହିପରି ମାତ୍ର କେଇ ସପ୍ତାହରେ କଫର ପରିମାଣ କମି ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଯୁସ୍ତୁସ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଘଟିଥାଏ। ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗର ବର୍ଷେ ଭିତରେ ହୃଦ୍‌କମ୍ପିତ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ପ୍ରାୟ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ କମିଯାଏ। ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନକାଳ ବଢ଼ିଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଜର ଉପକାର ହେବା ସହ ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଲାଭବାନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ନିଜକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପଚିତିଭ ଏବଂ ସ୍ମାର୍ଟ ଲାଗେ। ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ସହ ଜଡ଼ିତ ଥିଲେ ଏଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବା ଲାଗି ଅଭିଜ୍ଞ ନିଶା ନିବାରଣ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଜାଣିରଖନ୍ତୁ

ମହୁରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି। ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ଉଷ୍ଣମ ପାଣି ସହ ଅଳ୍ପ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚଳନକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିବାକୁ କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଆଶଙ୍କାକୁ କେତେକାଂଶରେ ଦୂରରେ ରଖିଥାଏ। ଶରୀରରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣକୁ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ। ସାଧାରଣତଃ ତାଜାବେଟିସ୍ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ମିଠାକାମା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ମହୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ। ରକ୍ତହୀନତା ସହ ଜଡ଼ିତ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମହୁ ବେଶ୍ ହିତକର।



ସୌରଜଗତରେ ଅଜଣା ପରିବ୍ରାଜକ

(ଶେଷ ଭାଗ)
ଜେମ୍ବ୍ ଖେବ ଦୂରବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଧାରିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନୂତନ ଚିତ୍ର ସହିତ ରହସ୍ୟ ଆହୁରି ଗଭୀର ହେଉଛି। ଗାଲ/ ଆଟଲାସ୍ ଆମକୁ ଭେଟିବାକୁ ଆସିଥିବା ପ୍ରଥମ ଅନ୍ତରକ୍ଷତ୍ରାୟ ଗ୍ରହଣକାରୀ ନୁହେଁ। ୨୦୧୭ରେ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଏହିପରି ଏକ ଅଜଣା ଅତିଥିକୁ ଦେଖିଥିଲେ। ତାହା ଥିଲା ‘୧ଲ/ ଓମୁଆମୁଆ’। ଏହା ଏକ ସିରାଗ ଆକୃତିର ବସ୍ତୁ ଯାହା ଅଜଣ ଭାବରେ ଗତି କରୁଥିଲା ଏବଂ ଏହାର କୌଣସି ଦୃଶ୍ୟମାନ ଲାଞ୍ଜ ନଥିଲା। ସେତେବେଳେ କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁମାନ ମଧ୍ୟ କରିଥିଲେ ଯେ ଏହା ଏକ ଏଲିଏନ ମହାକାଶ ଯାନ ହୋଇପାରେ। ତା’ପରେ ୨୦୧୯ରେ ‘୨ଲ/ ବୋରିଶୋଭ’ ଆସିଥିଲା। ଏହା ଏକ ପ୍ରକୃତ ଅନ୍ତରକ୍ଷତ୍ରାୟ ଧୂମକେତୁ, ଯାହାର ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଲାଞ୍ଜ ଏବଂ ଆମ ସୌରମଣ୍ଡଳରେ କିଛିତ ଯେକୌଣସି ଧୂମକେତୁ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଏକ ରାସାୟନିକ ଗଠନ ଥିଲା। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବର୍ତ୍ତକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆମ ସୌରଜଗତ ବାହାର ବିଶ୍ୱର ବିବିଧତାର ଏକ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଝଲକ। ଆହୁରି ଅଧିକ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ରହସ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଗାଲ/ ଆଟଲାସ୍ ଏହି ସମ୍ପ୍ରାନ୍ତ ମହାଜଗତିକ ଶ୍ରେଣୀରେ ଯୋଗ ଦେଇଛି। ଚଳିତ ବର୍ଷ ଗତ ମାସ ୩୦

ତାରିଖରେ ଗାଲ/ ଆଟଲାସ୍ ମଙ୍ଗଳ ଗ୍ରହର କକ୍ଷ ପଥ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସୂର୍ଯ୍ୟର ନିକଟତର ହୋଇସାରିଛି। ଏହି ସମୟ ଏହି ଅନ୍ତରକ୍ଷତ୍ରାୟ ବସ୍ତୁକୁ ସବୁଠୁ ପାଖରୁ ଦେଖିବାର ଓ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ। ଏହା ଶୁଣି ଲୋପା ଟିକେ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ପଡ଼ାରିଲେ, ଆମ ପୃଥିବୀ ପାଇଁ ଏହା କୌଣସି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ନାହିଁ ତ ? ଯୁଁ ଉତ୍ତର ଦେଲି ନା, ତିକ୍ତା କର ନାହିଁ। ଏହା ପୃଥିବୀ ପାଇଁ କୌଣସି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ନାହିଁ କାରଣ ଏହା ପ୍ରାୟ ୨୭୦ ନିୟୁତ କିଲୋମିଟର ଦୂର ଦେଇ ପୃଥିବୀକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବ। ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଥିବା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଦୂରବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମହାକାଶଗତିକ ଅବ୍ୟାଧିନିକ ଉପକରଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ

ଦୂରବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ଏହି ମହାକାଶଗତିକ ଗ୍ରହର କକ୍ଷ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ଅଭିଲକ୍ଷିତ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛନ୍ତି। ଏହା ଶୁଣି ଲୋପା ପୂର୍ଣ୍ଣ ପଡ଼ାରିଲେ ମହାକାଶ ଦେଇ ଗତି କରୁଥିବା ଏକ ଛୋଟ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ। ଏହା ଶୁଣି ଲୋପା ଟିକେ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ପଡ଼ାରିଲେ, ଆମ ପୃଥିବୀ ପାଇଁ ଏହା କୌଣସି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ନାହିଁ ତ ? ଯୁଁ ଉତ୍ତର ଦେଲି ନା, ତିକ୍ତା କର ନାହିଁ। ଏହା ପୃଥିବୀ ପାଇଁ କୌଣସି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ନାହିଁ କାରଣ ଏହା ପ୍ରାୟ ୨୭୦ ନିୟୁତ କିଲୋମିଟର ଦୂର ଦେଇ ପୃଥିବୀକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବ। ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଥିବା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଦୂରବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମହାକାଶଗତିକ ଅବ୍ୟାଧିନିକ ଉପକରଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ

କିପରି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛନ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜ୍ଞାତାପଥରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି କି ନାହିଁ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ସ୍ମରଣ କରାଇଦିଏ ଯେ ସୌରମଣ୍ଡଳ ଏକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଦ୍ୱୀପ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ଏକ ବିଶାଳ, ବରଫ ଏବଂ ପଥର ଖଣ୍ଡ ବିଷୟରେ ଆମେ ଏତେ କାହିଁକି ଚିନ୍ତା କରୁଛେ ? ଯୁଁ କହିଲି କାରଣ ଗାଲ/ ଆଟଲାସ୍ ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରି ଆସନ୍ତି। ଲୋପା ଟିକେ ସ୍ଥିତ ହାସ୍ୟ ଦେଇ କହିଲେ, ହୁଏତ ଏହା ଏଲିଏନ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ନହୋଇ ପାରେ କିନ୍ତୁ ଏହା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଦାରା ନିର୍ମିତ ଏକ ପ୍ରକାରର ମହାକାଶ ଯାନ ଯେ ଆମକୁ ଜଣାଇବାକୁ ଆସିଛି ଯେ ଆମେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ବହୁତ କିଛି ରହସ୍ୟ ଏହାଏ ଲାଗିଛି ବୋଲି। ଯୁଁ ହସି କହିଲି, “ଠିକ୍, ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଏହି ମହାକାଶୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଦେଖାଗଲେ, ଏହା ଏପରି ମନେ ହୁଏ ଯେପରି ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଛୁପ ଛୁପ କରି ଏହାର ରହସ୍ୟ ଆମକୁ ଜଣାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ଓ ଆମକୁ କୁହେ ଆବିଷ୍କୃତ ହେବା ପାଇଁ ସେଠାରେ ଆହୁରି ଅନେକ କିଛି ଅପେକ୍ଷା କରିଛି।” — ଦେବଶିଖି ମହାନ୍ତି, ବିଶ୍ୱ ପ୍ରାଧାପକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟର ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ବିଜେଡି ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୋ : ୯୮୭୯୩୯୧୧୯୦



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 ଦୈଓକ ରବିବାର କଟକସ୍ଥିତ ଓସିଏ କନଫରେନ୍ସ ହଲରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହି ଦୈଓକରେ ଭଲିବଲର ବିକାଶ ପାଇଁ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି। ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏଫଆଇଭି (ଅଞ୍ଚଳୀୟ 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 ମହିଳା କୋଚେସ ଟ୍ରେନିଂ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି। ‘କନ୍ୟା



କଟକରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ଦୈଓକରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅତିଥି ଓ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ।

କରଣ’ ନାମରେ ଏହି ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ତିସେମ୍ବର ୧୧ରୁ ୧୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆୟୋଜିତ ହେବ। ଏଫଆଇଭି ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ ଜନ କେସେଲ ଓ ଜାନା କୁଳାନଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ହେବାକୁଥିବା ଏହି ପ୍ରୋଗ୍ରାମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ଟ୍ରେନିଂ ମାଧ୍ୟମରେ ମହିଳା କୋଚ୍ସ 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 କର୍ ଓ କିସ୍ମର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅରୁନ୍ଧତ ସାମନ୍ତଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି କମଳାକାନ୍ତ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଦୈଓକରେ ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିଲେ। ଓଭିଏ ସମ୍ପାଦକ ରାଗନେନ୍ଦ୍ର ଦାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ପରିଚାଳନା କରିବା ସହ ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ। ଦୈଓକ ପୂର୍ବରୁ ଓଭିଏର ପୂର୍ବତନ ଉପସଭାପତି ଜନାର୍ଦ୍ଦନ ଦାଶଙ୍କ କ୍ଷତିରେ ୨ ମିନିଟ ନୀରବ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଇଥିଲା। ଉକ୍ତ ଦୈଓକରେ 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 ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା ଫର୍ମାଟରେ ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଆସିଥିବାରୁ ଏହାକୁ ତର୍କନା କରିବା ପାଇଁ ଏକ କମିଟି ଗଠନ କରାଯାଇଥିଲା।

ପ୍ରଥମଶ୍ରେଣୀ କ୍ରିକେଟରେ ଦ୍ରୁତତମ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ



ଆକାଶ କୁମାର ଚୌଧୁରୀ

ଭୁବନ, ୯।୧୧ (ପି.ବି.)

ମେଘାଲୟର 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 ପ୍ରସେନ୍ ବିପକ୍ଷରେ ଏକ ରଣଜୀ ଟ୍ରଫି ପ୍ଲେଟ୍ ଗ୍ରହ

ମ୍ୟାଚରେ ସେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟମାନ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି। ସ୍ଥାନୀୟ ସି.କେ. ପିଠାଘାଲା ଗ୍ରାଉଣ୍ଡଠାରେ ମ୍ୟାଚର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିବସରେ ୮ନମ୍ବର ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟାଟିଂ କରିବାକୁ ଆସିଥିବା ୨୫ବର୍ଷୀୟ ଚୌଧୁରୀ ଏହି ଚମକପ୍ରଦ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ସେ ୧୪ବଲ୍ରେ ୫୦ ରନ କରି ଅପରାଜିତ ରହିଥିଲେ। ତାଙ୍କର ଏହି ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ସହାୟତାରେ ମେଘାଲୟ ଏହାର ପ୍ରଥମ ଇନିଂସ ୬୨୮/୬ରେ ଘୋଷଣା କରିଥିଲା। ଚୌଧୁରୀ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀରେ ଦ୍ରୁତତମ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ହାସଲରେ ରହିଥିବା ପୁରୁଣା ରେକର୍ଡକୁ ଭଙ୍ଗ କରିଦେଇଛନ୍ତି। ପୂର୍ବରୁ ଏହି ରେକର୍ଡ ଲିସେଷ୍ଟରଶାୟାର ଡେ଼ନ୍ 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 କିସ୍ମଦନ୍ତୀ ସାର୍ ଗାଉଁଫିଲ୍ସ ଯୋବର୍ସ 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 ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି। ୩ ଦିନ ବିଶିଷ୍ଟ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ୦-୧୬ ହାଉସିଆସ ବର୍ଗରେ ଅସିତ ତ୍ରିପାଠୀ ଚାମ୍ପିୟନ ଓ ଦିବ୍ୟଜୟ ସିଂ ରନରଥ୍ ହୋଇଛନ୍ତି। ବେଷ୍ଟ ବ୍ରାସ୍ ବିବେଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି କ୍ୟାପ୍ଟେନ

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

ଓଡ଼ିଶା ଓପନ ଚେନିସ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୧୧ (ତପନ ସ୍ୱାଇଁ) ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲା ଚେନିସ ଆସୋସିଏଶନ (କେଟିଏ) ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ମେଜର ସନ୍ଦୀପ ମହାପାତ୍ର ସ୍ମାରକୀ ଓଡ଼ିଶା ଓପନ ଚେନିସ ଚୁର୍ନାମେଷ୍ଟ ରବିବାର ଉଦ୍‌ଘାଟିତ 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 ସୁଶୀଲ କୁମାର ମିଶ୍ର ଓ ପ୍ରଭାତ କୁମାର ବକ୍ସି ଯୋଡ଼ିଙ୍କୁ ହାଲ ଏସ୍.ଏସ୍. ରଥ ଓ ବି.ଏନ୍. ମହାନ୍ତି ଯୋଡ଼ି ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶା ରିଭଲ୍ ଇଣ୍ଟେର୍ 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 ଯୁସେଟିଙ୍କୁ 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 ପଡ଼ିବା ଘଟିଛି। 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 ପଡ଼ିତ

ରନକରି ଆଉଟ ହୋଇଥିଲେ। ଶେଷଭାଗ ବ୍ୟାଟରଙ୍କୁ ଅଧିକ ସମୟ ଚିନ୍ତିବାକୁ 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 ପଜନାୟକ ମଧ୍ୟ ମାତ୍ର ୧୬ ରନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲେ। ରାଜେଶ ଧୂପର(୮)ଙ୍କୁ ପ୍ୟାଞ୍ଜିଲିୟନ ପଠାଇ ଯଶ କଦମ ଏବଂ ଅଧିନାୟକ ଶୁଭାଂଶୁ ସେନାପତିଙ୍କୁ ଆଉଟ କରି ଗୌରବ ଫର୍ଦ୍ଦ ପ୍ରଥମଶ୍ରେଣୀ କ୍ରିକେଟ କ୍ୟାରିୟରରେ ନିଜ ନିଜର ପ୍ରଥମ ଉଇକେଟ ହାସଲ କରିଥିଲେ। ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟରେ ଥିବାପରି ଲାଗୁଥିବା ଶୁଭାଂଶୁ ୧୧୨

ବଲ୍‌ରୁ ୪୧ ରନ କରିଥିବାବେଳେ ଫର୍ଦ୍ଦେଙ୍କ ବଲ୍‌ରେ ବୋଲ୍ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ। ୫ ଉଇକେଟ ପଡ଼ିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଅଭିଜି ଗୋବିନ୍ଦ ପୋଦାରଙ୍କ ନିକଟରୁ ଦଳ ଅନେକ କିଛି ଆଶା କରୁଥିଲା। ମାତ୍ର ସେ ୧୭ ରନ କରିଥିବାବେଳେ ଫର୍ଦ୍ଦେଙ୍କ ବଲ୍‌ରେ ଉଇକେଟ କିପର ଅକ୍ଷୟ ଔତକରଙ୍କୁ କ୍ୟାଚ ଦେଇ କ୍ରିଜ୍ ଛାଡ଼ିଥିଲେ। ଫଳରେ ଓଡ଼ିଶା ଷ୍ଟୋର ୧୨୨/୬ ହୋଇଥିବା ସହ ଅମ୍ପାୟର ଷ୍ଟଣ୍ଡ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ। ସେତେବେଳେ ସମିତ ବରାଲ ୨ ରନରେ ଅପରାଜିତ ରହିଥିଲେ। ବିଦର୍ଭ ବୋଲରଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୌରବ ଫର୍ଦ୍ଦେ ୨ଟି ଏବଂ ପାର୍ଥ ରେଖାଦେ, 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, ପାର୍ଥ ରେଖାଦେ-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 ଦାଉହାଟସ୍ ଜାପାନ ପାରା ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ 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 ଦାଉହୁଟେକ ଯୁଜିହାରାକୁ ୧୭-୨୧, ୨୧-୧୯, ୨୧-୧୦ରେ

ଜାପାନ ସାରା ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ

ହରାଇଥିଲେ। ଏସ୍‌ଏଲ୍‌ମା-ଏସ୍‌ଏଲ୍‌ଏ ପୁରୁଷ ଡବଲ୍ ଫାଇନାଲରେ ପ୍ରମୋଦ ଓ ସୁଜାନ୍ତ କଦମଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ି ଅନ୍ୟତମ ଭାରତୀୟ ଯୋଡ଼ି ଜଗଦୀଶ ଦେଲି ଓ ନବୀନ ଶିବକୁମାରଙ୍କୁ ୨୧-୧୭, ୧୮-୨୧, ୨୧-୧୬ରେ 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 ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଛି।



ସ୍କୁଲ ଓପନ ଚେସ୍ କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନେ ଅତିଥିଙ୍କୁ ଗହଣରେ ।