



ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ଅଲଗା ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ ଶାଳୀନତା



କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ରୁଚିବା ବେଳେ ମନରେ କୋହ ସହ ପାଟିରେ ଅଭିଯୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ରହିଥାଏ । ଏସବୁ ରହିବା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଅସହ୍ୟ ଭାଷାରେ ଗାଳିଗୁଲକ ଓ ଝଗଡ଼ାଝିଟି କରିବା ଆଦୌ ସମାଜୀୟ ନୁହେଁ । ଯଦି ସମ୍ପର୍କରେ ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ ଅଲଗା ହେବା ଲୁଚୁ ନୁହେଁ । ତଥାପି ଏହି ସମୟରେ ଶାଳୀନତା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ରୁଚିବା ଖୁବ୍ ଯତ୍ନବାନତା । ବହୁ ସମୟରେ ମନ ନ ମିଶିବା କାରଣରୁ ସମ୍ପର୍କରେ ପାଟି ଆସିଥାଏ । ମନ ନ ମିଶିବା ଓ ମତଭେଦ ଯୋଗୁ ଅନେକ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଲଗା ହେବା ପରି ସ୍ଥିତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ସମ୍ପର୍କ ଯାହା ହେଉନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରିୟା ଯେତେବେଳେ ଅଲଗା ହେବାର ଚିନ୍ତା

ସମାଜ ଆଗରେ ଘରର ମାନସମ୍ମାନ ଓ ଲୋକଲଜ୍ଜାକୁ ଭୁଲି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାମାଣ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏଭଳି ଅପ୍ରତିକର ପରିସ୍ଥିତିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କେତେକ ବିଶେଷ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ନିଜ ସାଥୀ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ ରଖନ୍ତୁ । ବିଶେଷକରି ଯେତେବେଳେ ଅଲଗା ହେବା ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଉଭୟଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ନିଆଯାଇଛି । ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ସାଥୀକୁ ଖରାପ କହିବା, ଦୋଷ ଲଦିବା ଓ ମୁଁ ଭଲ ଆଦି କହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ସାଥୀକୁ ଦୁଃଖ ପହଞ୍ଚିବା ସହ ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଭୁଲ୍ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଦୁଇ ଜଣ ଅଲଗା ହେବା କଥା ସ୍ଥିର କରି ସାରିଥାନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ଉଭୟ କିଲକି ଅଲଗା ହେବା ଉଚିତ୍ । ସେ ବିଷୟରେ କଥା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆଜନ ଦିଗକୁ କେମିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହେବ, ଆର୍ଥିକ ଦିଗ କେମିତି ରହିବା ଉଚିତ୍, ଘର ଓ ଆବଶ୍ୟକ ଜିନିଷ କେମିତି ବ୍ୟାଣ୍ଟିବ, ଚାନ୍ଦା ସ୍ଥିର କରି ନିଅନ୍ତୁ । ଏହି କଥାଗୁଡ଼ିକ ସମୟରେ ନିଜ ଭାବନା ଉପରେ କାବୁ ରଖିବା ଜରୁରି । ଏହି କଥାଗୁଡ଼ିକ ସମୟରେ ଝଗଡ଼ା କରିବା ଓ ଗାଳିଗୁଲକ କରିବା ପରସ୍ପରକୁ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ । ଯଦି ସାଥୀକୁ

ପକାଇଥାଏ । ପିଲାଙ୍କ ଆଗରେ ପରସ୍ପରକୁ ଗାଳି ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରସ୍ପରଙ୍କ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଓ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କୁ ଫୋନ୍ କରି ସାଥୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏଣୁତେଣୁ କହିବା ଅନୁଚିତ୍ । କାରଣ ଏଭଳି ମନ୍ତବ୍ୟ କୋର୍ଟରେ ଆପଣଙ୍କ ବିରୋଧରେ ପ୍ରମାଣ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଅଲଗା ହେବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି କେହି ବି ନିଅନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ସାଥୀଙ୍କ ଆଗରେ କାରଣ ନିଶ୍ଚୟ କୁହନ୍ତୁ । ଯଦି କିଛି କାରଣ ନ ଦର୍ଶାଇ ଅଲଗା ହେବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଅନ୍ତି, ତେବେ ସାଥୀଙ୍କର ଅପମାନ ହୋଇଥାଏ । ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ ଅଲଗା ହେବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥାନ୍ତୁ ନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରିୟା ପରସ୍ପରଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଉ ଓ ଅପମାନ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନି । ନଚେତ୍ ସାଥୀକୁ ହିଁ ସ୍ତ୍ରୀ ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ବରଂ ଓକିଲ କରିଆରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ । ଯଦି ପେସାଗତ ସହାୟତା ନେଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ତେବେ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ବା ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ସହଯୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଯିଏ ଉଭୟ ସମ୍ପର୍କ ଭିତରେ ନିରପେକ୍ଷତା ରଖା କରିପାରନ୍ତି, ଅନ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟସ୍ଥିତା କରାଇ ଆର୍ଥିକ, ପିଲାଙ୍କ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ, ଅଲଗା ଅଲଗା ଆଦିର ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିନିଅନ୍ତୁ ।

୪୦ ପରେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସୁପରଫୁଡ୍ ସଜନା



୪୦ ବର୍ଷ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପରେ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇ ମିଳିଥାଏ । ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଉଭୟଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ । ଯେପରିକି ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍, ହୃଦୟ ଓ ବେଷ୍ଟିଷ୍ଟେରନ୍ ସ୍ତରକୁ ନେଇ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମହିଳାଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଅନିୟମିତ ରତ୍ନସ୍ରାବ, ଅସ୍ଥିଓପୋରୋସିସ୍ କିମ୍ବା ପ୍ରଜନନ ସହ ଆହୁରି ଅନେକ ବ୍ୟାଧିମାନ । ଯୋଷକ ତରୁରେ ଭରା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷ ବିଷୟରେ ପାଠ୍ୟ ଶୁଣିଥିବେ । କିନ୍ତୁ ସଜନା ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତି କି ? ସଜନା

ସାଧ୍ୟା କରିଥାଏ ସଜନା । କେଶ ଓ ଦୂରା ପାଇଁ ସଜନା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଏସବୁ ଯୋଷକ ତରୁ କେଶ ଓ ଦୂରା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ପିସିଡି ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଇନସୁଲିନ୍ ପ୍ରତିରୋଧରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ପିସିଡି ଅଧିକାଳି ପ୍ରାୟ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଜନା ଭଲ ବିକଳ । ମେନୋପଜ୍ଜର ଲକ୍ଷଣ କମ୍ କରେ: ମେନୋପଜ୍ଜ ଲକ୍ଷଣକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ସଜନା ପାଇଁ । କାରଣ ଏହା ଆଇରନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଭିଟାମିନ-ଏ ଓ ଭିଟାମିନ-ସିରେ ଭରା, ଯାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ । ହାତକୁ ମଜଭୁତ କରେ: ସଜନା କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ପସ୍ଫରସ୍ରେ ଭରା । ତେଣୁ ଏହା ଅସ୍ଥିଓପୋରୋସିସ୍କୁ ରୋକିବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା: ସଜନା ପାଇଁ ପରମ ପୁରୁଷ ସୁଧାର ଆଣିବା ସହ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ସୁରକ୍ଷିତ ରଖି । ମ୍ୟାଗନିସିୟମ, ଭିଟାମିନ-ଏ, ବି, ସି, କ, ଓ ପୋଟାସିୟମରେ ଭରା ।

ହୃଦରୋଗ ଭଳି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗମ୍ଭୀର ରୋଗ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରେ କୋବି

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ ଉପକାରୀ ଫୁଲକୋବି



ଶୀତ ଦିନେ ବଜାରରେ ମିଳିଥାଏ ଅଧିକ ଫୁଲକୋବି । ଏହି ଦିନରେ ଫୁଲକୋବିର ବେଶ୍ ଚାହିଦା ଥାଏ । ଫୁଲକୋବି କେବଳ ସ୍ୱାଦରେ ନୁହେଁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଫୁଲକୋବିରେ ଫାଇବର, ପ୍ରୋଟିନ, ଭିଟାମିନ-ସି, ମ୍ୟାଗ୍ନିସିୟମ ଓ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଥାଏ । ଯାହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ କରେ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଫୁଲକୋବିର କଣ ସବୁ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ ।

ହାତ ମଜଭୁତ: ଫୁଲକୋବିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ-କେ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ହାତ ମଜଭୁତ କରିବାରେ ସହାୟକ କରେ । ଏହା ହାତର ଘନତ୍ୱ ଉନ୍ନତ କରି ହାତ ଭାଙ୍ଗିବା ଓ ଅସ୍ଥିଓପୋରୋସିସ୍ ଆଶଙ୍କା କମାଇପାରେ । ଶରୀରକୁ ନିୟମିତ ଭିଟାମିନ-କେ ମିଳିବା ଦ୍ୱାରା ହାତ ସୁଦୃଢ଼ ହୁଏ । ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସହାୟକ: ଫୁଲକୋବିରେ ଥିବା କେତେକ ଗ୍ରହ ଓଜନ ହ୍ରାସରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ । ଏହା କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ସୂଚକ କିନ୍ତୁ ଫାଇବର ଓ ଜଳ ମାତ୍ରା ଅଧିକ । ଏସବୁ ତରୁ ଓଜନ କମାଇବାରେ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦାୟି ସମୟ ଯାଏଁ ପେଟ ଫୁଲ୍ ରହିବାର ଅନୁଭବ ହୁଏ ଓ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ରହେ । ତେଣୁ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ

ଚାହୁଁଥିବା ଲୋକେ ଏହି ଶୀତଦିନିଆ ପରିବାର ଖାଇବା ଲାଭଦାୟକ । ଶରୀର ତିବ୍ରତା: ତିବ୍ରତାକୁ କମାଇବା ଓ ଶରୀରର ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଫୁଲକୋବି ଖାଇବା ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ କରେ । ଫୁଲକୋବିରେ ଥିବା ଏନଜାଇମ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବର୍ଜ୍ୟ ବାହାର କରିବାରେ କାମ କରନ୍ତି । ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଓ ବର୍ଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଶରୀରରୁ ବାହାର ନେଇଯାଆନ୍ତି । ହଜମ କ୍ରିୟା: ଫୁଲକୋବିରେ ଅଧିକ ଫାଇବର ଓ ପାଣି ଥାଏ । ଉଭୟ କୋଷ୍ଠାବିନାସ ରୋକିବା, ସୁସ୍ଥ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବଜାୟ ରଖିବା ଓ କୋଲୋନ କ୍ୟାନ୍ସର ଆଶଙ୍କା କମାଇବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ, ତାପନୀୟ ଫାଇବର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଓ ପ୍ରଦାହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ କରିଥାଏ । କ୍ୟାନ୍ସର ବିରୋଧ: କୋବି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏକ ଭଲ ଉଷ୍ଣ, ଯାହାକି କ୍ଷତିକାରକ ମୁକ୍ତ ରେଡିକାଲରୁ ସେଲଗୁଡ଼ିକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ । ଏଥିରେ ଥିବା କାରୋଟେନୋଏଡ୍ ଓ ଫ୍ଲୋରୋଏନଏଡ୍ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ କ୍ୟାନ୍ସର ବିରୋଧୀ ଅଟେ । ଏହା କ୍ୟାନ୍ସର ସେଲ ବୃଦ୍ଧିକୁ ଧିମା କରିଥାଏ । ଏଥିସହ ଫୁଲକୋବି ହୃଦରୋଗ ଭଳି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗମ୍ଭୀର ରୋଗ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିପାରେ ।

ଘାଟଦିନେ ଗୁଡ଼ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଗୁଡ଼ରେ ଥିବା ଯୋଷକ ତରୁ ଶରୀରର ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ । ଗୁଡ଼ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ସୁସ୍ଥ ଓ ମଜଭୁତ ରହିଥାଏ । ଓଜନ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ଦେଖାଗଲେ ଲୋକେ ସିଧାସଳଖ ଗୁଡ଼ ସେବନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଜାଣନ୍ତୁ କିଲକି ଭାବେ ଗୁଡ଼ରେ ସେବନ କଲେ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଶୀତଦିନେ ଖାଉଁଥିବା ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଖ୍ୟାୟିକତାକୁ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଗୁଡ଼ରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ପ୍ରୋଟିନ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ଏକ ଗୁଣ୍ଠ ଖାଉଁଥିବାରେ ଅଧିକାଂଶ ଉପକାରୀ ଏବଂ ଗାଂଧି ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ପିଇନ୍ତୁ । ଗୁଡ଼ ସହ ଚଣା ଖାଇବା ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ଶୁଣିଥିବେ । ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ କୋଷ୍ଠାବିନାସ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ଗୁଡ଼ ଓ ଚଣା ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଶୀତଦିନେ ଶରୀରକୁ ଉଷ୍ମତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଉଷ୍ଣ ଗୁଡ଼ ସହ ଗୁଡ଼ ସେବନ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭିବା ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଗୁଡ଼ ସହ ଗୁଡ଼ ସେବନ କରିବା କୌଣସି ବରଦାନକୁ କମ୍ ନୁହେଁ । ଶୀତଦିନେ ସାଧାରଣତଃ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଜଭୁତ ଓ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଗୁଡ଼ ଓ ଚଣା ଲଢ଼ି ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପେଟ କନିତ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ସହ ପେଟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ କନ୍ଦମୂଳ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ କନ୍ଦମୂଳ । କନ୍ଦମୂଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଇମ୍ୟୁନିଟି ବୃଦ୍ଧିଥାଏ । ଏହା ସବୁ ପ୍ରକାରର ପରିପରିବା ଠାରୁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । କେହି କେହି ଏହାକୁ ସ୍ୱିଚ୍ ପୋଟାଟୋ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ଯେମିତି ମିଠା ଏହାର ସ୍ୱାଦ ଥାଏ ସେମିତି ଲାଭଦାୟକ ଶରୀର ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଜାଣନ୍ତୁ କନ୍ଦମୂଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି, ମର୍ଯ୍ୟଦା ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଶ୍ରୀରାମ ୧୪ ବର୍ଷ ବନବାସ ସମୟରେ କନ୍ଦମୂଳ ଖାଇ ରହିଥିଲେ । କନ୍ଦମୂଳରେ ଭିଟାମିନ-ସି, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, ଏବଂ ଫାଇବର ବ୍ୟତିତ ବିଟା କ୍ୟାରେଟିନ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଏହା ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ମଜଭୁତ ବନାଇବାର କାମ କରିଥାଏ । କନ୍ଦମୂଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଆସିଥାଏ । କନ୍ଦମୂଳରେ ଅଧିକାଂଶ ଆଇରନ୍ ଥିବାରୁ ରକ୍ତହୀନତା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଅସ୍ତ୍ରମାତ୍ରା ରକ୍ଷା କରିଥାଏ କନ୍ଦମୂଳ । ଶରୀରକୁ ଗରମ ରଖିବା ସହ ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ ସି ପ୍ରସ୍ତୁତ କନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ପାଇଁ ଶରୀରରେ ପାଇବର ରହିବା ନିହାତି କରୁଥିବା ହୋଇଥାଏ । କନ୍ଦମୂଳ ଫାଇବର ସୂଚକ ଭୋଜନ ଅଟେ । କନ୍ଦମୂଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ଫାଇବର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଏହା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । କନ୍ଦମୂଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ କରିଥାଏ । ଏହାସହ ବୃତ୍ତରେ ଥିବା ଦୁଷ୍ଟିତ କୋଲେଷ୍ଟେଲ କମିବାକୁ ଲାଗିଥାଏ । ଏବଂ ହାତ ମଜଭୁତ କରିଥାଏ ।

କେମିତି କରିବେ ଘରୋଇ ମଶୁରାଜଜ

ଘି-କୁଆଁରୀ ପତ୍ରକୁ କାଟି ତା' ରସକୁ ଗୋଟିଏ କାଟ ବୋତଲରେ ରଖିବେ । ବୋତଲକୁ ସପ୍ତାହେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଲ୍ ରେ ରଖିଦେବେ । ଗାଧୋଇବା ପରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଘି-କୁଆଁରୀ ରସକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ଦାଗ ଦୂର ହେବା ସହ ଦୂରା ଶୁଷ୍କ ହୁଏ । ଖୁବ୍ ସର ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ କରାଯାଏ ଦେଖାଏ । ବେସନ ଗୋଟିଏ ଚାମଚରେ ଖୁବ୍ ସର ମିଶାଇ ଭୁଗାରେ ଲଗାଇବେ । ଶୁଖିବା ପରେ ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଏହି ଘାଣ୍ଟି ଲଗାଇବା ପରେ ଦୂରରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କ୍ରିମ୍ ଲଗାଇବା ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ମେକଅପ୍ ବାହାର କରିବାକୁ କେତେକଜଣ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ନଡ଼ିଆ ତେଲକୁ ଭାଙ୍ଗିଲେ ଖୋଲିବା ପୂର୍ବରୁ ମୁହଁ, ହାତ, ପାଦରେ ମାଲିସ୍ କରିବେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକପ୍ରକାର ପ୍ରାକୃତିକ ମସୃଣାକର । ଶୁଷ୍କ ଦୂରା ପାଇଁ ମଧୁ ଔଷଧ ଭଳି କାମ କରେ । ସ୍ତନ ପରେ ଦୁଇ ଠୋପା ମଧୁ ନେଇ ମୁହଁରେ କିଛି ସମୟ ମାଲିସ୍ କରିବେ । ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ନଖ ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ ଦୂରା ଧୋଇନେବେ । ସମିତି ପ୍ରତିଦିନ କଲେ ଭୁଗା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମସୃଣାକର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।



ଶୀତରେ ଏସବୁ ଜିନିଷର ସେବନ: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବରଦାନ

ଶୀତଦିନେ ଗୁଡ଼ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଗୁଡ଼ରେ ଥିବା ଯୋଷକ ତରୁ ଶରୀରର ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ । ଗୁଡ଼ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ସୁସ୍ଥ ଓ ମଜଭୁତ ରହିଥାଏ । ଓଜନ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ଦେଖାଗଲେ ଲୋକେ ସିଧାସଳଖ ଗୁଡ଼ ସେବନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଜାଣନ୍ତୁ କିଲକି ଭାବେ ଗୁଡ଼ରେ ସେବନ କଲେ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଶୀତଦିନେ ଖାଉଁଥିବା ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଖ୍ୟାୟିକତାକୁ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଗୁଡ଼ରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ପ୍ରୋଟିନ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ଏକ ଗୁଣ୍ଠ ଖାଉଁଥିବାରେ ଅଧିକାଂଶ ଉପକାରୀ ଏବଂ ଗାଂଧି ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ପିଇନ୍ତୁ । ଗୁଡ଼ ସହ ଚଣା ଖାଇବା ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ଶୁଣିଥିବେ । ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ କୋଷ୍ଠାବିନାସ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ଗୁଡ଼ ଓ ଚଣା ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଶୀତଦିନେ ଶରୀରକୁ ଉଷ୍ମତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଉଷ୍ଣ ଗୁଡ଼ ସହ ଗୁଡ଼ ସେବନ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭିବା ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଗୁଡ଼ ସହ ଗୁଡ଼ ସେବନ କରିବା କୌଣସି ବରଦାନକୁ କମ୍ ନୁହେଁ । ଶୀତଦିନେ ସାଧାରଣତଃ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଜଭୁତ ଓ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଗୁଡ଼ ଓ ଚଣା ଲଢ଼ି ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପେଟ କନିତ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ସହ ପେଟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।

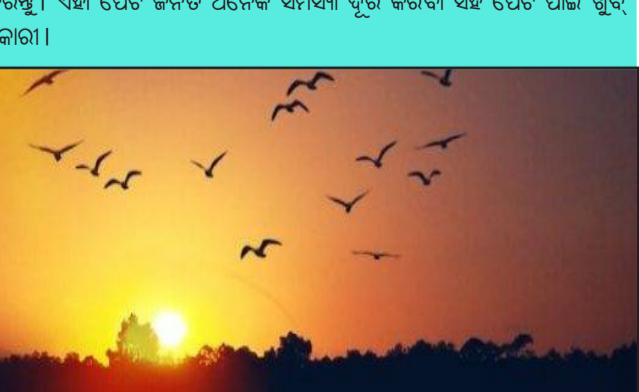
ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ଶୀତଦିନ



ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ଶୀତଦିନ । ଗରମ ଗରମ ଖାଦ୍ୟର ରହିଥାଏ ଖୁବ୍ ଡିମାଣ୍ଡ । ବିଶେଷକରି ଅନୁଯାୟୀ ଶୀତଦିନେ ଲୋକେ ଅନେକ ପୂର୍ଣ୍ଣକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବାରୁ ଶରୀରର ଓଜନ ଦ୍ରୁତ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧିଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଓଜନ ହ୍ରାସ ସହ ଶୀତଦିନେ କେମିତି କମେଇବେ ବୋଲି ଫାଟ୍ । ଶୀତଦିନେ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ ଗାଜର । ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ଦକ୍ଷ ଯୋଗୁ ପାଇଁ ଭୋକକୁ

ପ୍ରତିଦିନ ଫିଟ୍ ରହିବାର ଟିପ୍ପ

ହୋଇଥାଏ । ଶୀତଦିନେ ମେଠା ଖାଇବା କୌଣସି ଔଷଧ ଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ରକ୍ତରେ ପ୍ରସାରଣ କରୁଥିବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଏହା କେବଳ ମେଟାବୋଲିକ ବିଶେଷତା ସୁସ୍ଥ ରଖେ ନାହିଁ, ବରଂ ଏଥିରେ ଥିବା ଗ୍ଲୁଟାମିନୋମେନ ନେଇ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ କରିଥାଏ । ଶୀତଦିନେ ମିଳିଥାଏ ପିଇବା । ଏହା ଭୋକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ ଦୈନିକ ଫାଇବରର ଆବଶ୍ୟକତା ୧୨ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହି ଫଳ ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ମେଟାବୋଲିକ୍ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ।





ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦ ନଭେମ୍ବର, ୨୦୨୪ ପୃଷ୍ଠା - ୭

ଆଇପିଏଲ ୨୦୨୪ ଆରମ୍ଭବିର ନୂଆ ବୋଲିଂ କୋର୍ ହେଲେ ଓଁକାର

ଆରମ୍ଭ ୨୦୨୪ ଆଇପିଏଲ ପୂର୍ବରୁ ରମ୍ୟାଲ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜର୍ ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ (ଆରସିବି) ଓଁକାର ସାଲଭିଜ୍ ବୋଲିଂ କୋର୍ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତ କରିଛି। ମୁମ୍ବାଇ ରଣଜା ଟ୍ରଷ୍ଟି ଓ ଇରାନୀ କପ୍ ନିକଟରେ ଜିତିଥିଲା। ଏହି ସମୟରେ ଓଁକାର ମୁମ୍ବାଇ ଟିମର ମୁଖ୍ୟ କୋର୍ ରହିଥିଲେ। ଡାକ୍ତରୀତ୍ୟାପନରେ ମୁମ୍ବାଇ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିବାରୁ ଆରସିବି ଓଁକାର ବୋଲିଂ କୋର୍ ଭାବେ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇଛି।



ଘରୋଇ କ୍ରିକେଟରେ ଦେଶ ପରିଚିତ ଓଁକାର ୨୦୨୪ରେ କୋଲକାତା ନାଇଟ ରାଇଡର୍ସ ସହ ମଧ୍ୟ ଆସିସୁପ୍ରିମ୍ କୋର୍ ଭାବେ କାମ କରିଥିଲେ। ଆଇପିଏଲରେ ତାଙ୍କର ଅଭିଯୋଗ ରହିଥିବାରୁ ଆରସିବି ତାଙ୍କୁ ୨୦୨୪ର ବୋଲିଂ କୋର୍ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇଛି। ଆରସିବି ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ "ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁମ୍ବାଇ ମୁଖ୍ୟ କୋର୍ ଭାବେ କାମ କରୁଥିବା ଓଁକାର ସାଲଭିଜ୍ ଆରସିବିର ବୋଲିଂ କୋର୍ କୋଡାଇଲି। ଗତ ୮ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଓଁକାର ରଣଜା ଟ୍ରଷ୍ଟି, ଇରାନୀ ଟ୍ରଷ୍ଟି ଓ ଆଇପିଏଲ ଟ୍ରଷ୍ଟି ଜିତିଛନ୍ତି। ଘରୋଇ ଉତ୍ତର ଉପତ୍ୟକାରେ ହେବା ପରେ ସେ ଆମ ସହ ଯୋଡ଼ି ହେବାକୁ ଦେଖି ଉତ୍ସାହିତ ଅଛନ୍ତି।" ବର୍ତ୍ତମାନ ରଣଜା ସିକିନର ପ୍ରଥମ ହାପ୍ ଶେଷ ହୋଇଛି। କାନୁଆରୀ ୨୩ରୁ ଦୁଟିଭାଗୀ ଆରମ୍ଭ ହେବ। ଏହି ସିକିନ ଶେଷ ହେବା ପରେ ଓଁକାର ଆରସିବିରେ ସାମିଲ ହେବେ। ଓଁକାର ସହିତ ମୁମ୍ବାଇ ଅଲ୍-ରୂଣ୍ଡିଂମେଣ୍ଟ ବେଲେ ମଧ୍ୟ ମୁମ୍ବାଇ ଦାୟିତ୍ୱରେ ରହିଥିଲେ। ଓଁକାର ଆରମ୍ଭରେ ଓଁକାର କ୍ରିକେଟର ଅଭିଯୋଗ ସାଲଭିଜ୍ ୨୦୦୫ରେ ଓଁକାର ରେକର୍ଡର ପାଲ ମାଡ଼ି ଗୋଟିଏ ପ୍ରମାଣ ଶ୍ରେଣୀ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳିଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ନିଜର କୋଟିଂ ବଳରେ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିନଥିଲେ। ମୁମ୍ବାଇ କ୍ରିକେଟ ଆସୋସିଏସନ୍ ତାଙ୍କୁ ୨୦୨୫ ମାସ କୋର୍ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ରୁଚ୍ଛି କରିଛି।

ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ବିଶ୍ୱକପରୁ ଓହରିଲା ଭାରତ

ଦୁ ଆର୍ଟିକ୍ଲ



ପାକିସ୍ତାନରେ ଆୟୋଜିତ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ଟି-୨୦ ବିଶ୍ୱକପରୁ ଭାରତ ତ୍ୟାଜିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ଭାରତୀୟ ଟିମ୍ ପାକିସ୍ତାନ ଯିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ହେଁ ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ସ୍ୱୀକୃତି ଅନୁମତି ଦେଇନାହିଁ। ସ୍ୱୀକୃତି ଅନୁମତି ଦେବା ପାଇଁ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ ଟିମ୍ ପାକିସ୍ତାନ ଯିବାକୁ କ୍ଲାର୍ଟି ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଏନଏସି ଦେଇଥିଲା। ଏହାପରେ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଟିମ୍ ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ଅନୁମତିକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲା। ହେଲେ ଏବେ ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅନୁମତି ଦେବାକୁ ମନା କରି ଦେଇଛି। ଏସ୍ୱୀକୃତି ଭାରତୀୟ ଟିମ୍ ବିଶ୍ୱକପରୁ ଓହରି ଯାଇଛି। ଭାରତୀୟ ଦୃଷ୍ଟିହୀନ କ୍ରିକେଟ ଆସୋସିଏସନ୍ (ଆଇଡିସିଏ)ର ସାଧାରଣ ସମାଜକ ଶୈଳେସ୍ୱୟ ଯାଦବ କହାକୁ ନିଷିଦ୍ଧ କରିଛି। ତାଙ୍କ କହିବା କଥା ଯେ ପାକିସ୍ତାନ ଯିବାକୁ ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅନୁମତି ଦେଇ ନଥିବା ବେଳେ ରୁଷିଂମେଣ୍ଟରୁ ଓହରି ଯିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲା। ଏଥିଯୋଗୁ ନଭେମ୍ବର ୨୩ରୁ

ଡିସେମ୍ବର ୩ ମାସ ପାକିସ୍ତାନରେ ହେବାକୁ ଥିବା ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ଟି-୨୦ ବିଶ୍ୱକପରୁ ଭାରତୀୟ ଟିମ୍ ଓହରି ଯାଇଥିବା ସେ କହିଛନ୍ତି। ତେବେ ଏସ୍ୱୀକୃତି ଅନୁମତି ମନା ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଚିତି ଆଇଡିସିଏ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିନାହିଁ। କେବଳ ନୌଖୁଦ୍ ଭାବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ମିଳି ନଥିବା ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ କହିଛି। ଯାଦବ କହିଛନ୍ତି, "ଆମେ ପ୍ରାୟ ୨୫ ଦିନ ହେବ ପାକିସ୍ତାନ ଯିବା ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କୁ ଅପେକ୍ଷାରେ ରହିଥିଲୁ। ରୁଷିଂମେଣ୍ଟ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବାରୁ ଆମେ ଆଉ ଅପେକ୍ଷା

ସମ୍ଭବ ମୁଖାକ ଅଲ୍ଲୁ ଟ୍ରଷ୍ଟି ୨୦୨୪ ଖେଳିବେ ଶାମି

ମହମ୍ମଦ ଶାମି ନିକଟରେ ରଣଜା ଟ୍ରଷ୍ଟି ମ୍ୟାଚ୍ କରିଆରେ କ୍ରିକେଟ୍ କାମଦାନକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିଛନ୍ତି। ସେ ପକ୍ଷିବଦ୍ଧ ପକ୍ଷରୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦେଶ ବିପକ୍ଷରେ ରଣଜା ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳି ଦର୍ମଦାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି। ବୋଲିଂରେ ୬ ଟ୍ରେକେଟ୍ ନେବା ସହ ୯୯୦ ରେ ୩୯ ରନ କରିଛନ୍ତି। ଆଣା କରାଯାଉଥିଲା ଶାମି ଶାନ୍ତ ଅସ୍ଥିଲିଆରେ ଗପ୍ତ କରିବେ। କିନ୍ତୁ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଏବେ ସମ୍ଭବ ମୁଖାକ ଅଲ୍ଲୁ ଟ୍ରଷ୍ଟି ୨୦୨୪ ଖେଳିବେ ଶାମି। ପକ୍ଷିବଦ୍ଧ ଯୋଷଣା କରିଥିବା ନିଜ ଦଳରେ ମହମ୍ମଦ ଶାମିଙ୍କୁ ସାମିଲ କରିଛି। ଏହି ରୁଷିଂମେଣ୍ଟ ନଭେମ୍ବର ୨୩ରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ। ଟିଭିରେ ୧୫ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ। ୨୦୨୩ ବିଶ୍ୱକପରେ ଆହତ ହେବା ପରେ ଶାମି ଦୀର୍ଘ କର୍ଷେ ପରେ ଚଳିତ ରଣଜା ସିକିନରେ ପେଶାବର କ୍ରିକେଟ୍ କ୍ଲବ୍ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିଛନ୍ତି। ପକ୍ଷିବଦ୍ଧ ପକ୍ଷରୁ ସାତ ଟ୍ରେକେଟ୍ ନେବା ପରେ ଶାମି ଏବେ ସିଦ୍ଧିପୁର ମୁଖାକ ଅଲ୍ଲୁ ଟ୍ରଷ୍ଟି ଖେଳିବେ। ଆଣା କରାଯାଉଥିଲା ଦେ, ଶାମି ବର୍ତ୍ତମାନ ଗାନ୍ଧୀଧର ଟ୍ରଷ୍ଟି ମଫିଂରେ ଭାରତୀୟ ଦଳରେ ଯୋଗ ପାରିବ। ତେବେ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଶାମି ଅଲଗା ଅଲଗା ରୁଷିଂମେଣ୍ଟ ଖେଳିବା ପରେ ଭାରତୀୟ ଦଳକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଖବର ଆସିଥିଲା ଯେ, ଶାମି ଅଧିନାୟକ ରୋହିତ ଶର୍ମାଙ୍କ ସହ ଅସ୍ଥିଲିଆ ଗପ୍ତ କରି ପାରିବ। ତେବେ ବିସିସିଆଇ ଶାମିଙ୍କୁ ନେଇ କୌଣସି ଚରବରୀଆ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ ଚାହୁଁନାହିଁ। ତେଣୁ ଶାମିଙ୍କୁ ଆଉ କିଛି ଘରୋଇ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳିବାକୁ ଯୋଜନା କରିଛି ବିସିସିଆଇ। ଏହି କ୍ରମରେ ମହମ୍ମଦ ଶାମି ସମ୍ଭବ ମୁଖାକ ଅଲ୍ଲୁ ଟ୍ରଷ୍ଟି ୨୦୨୪ ଖେଳିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି। ଏହା ପରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗାନ୍ଧୀଧର ଟ୍ରଷ୍ଟି ମଫିଂ ବେଲକୁ ଶାମି ଦଳରେ ଯୋଗ ଦେଇ ପାରିବ।



ବାରବାଟୀ ଦିନିକିଆ : ଦର୍ଶକଙ୍କ ପାଇଁ ଆର୍ଯ୍ୟ ହେଲା ଟିକେଟ୍ ନୂଆ ଦର

ଭାରତ ଓ ଇଂଲଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଦିନିକିଆ ମ୍ୟାଚ୍ ଆରମ୍ଭ ବର୍ଷ ଫେବୃଆରୀ ୯ ତାରିଖରେ ଖେଳା ଯିବ। ଏହି ପ୍ରକାରୀକ୍ଷା ବିକାଶକାରୀ ବାରବାଟୀ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ହେବ। ବହୁ ପ୍ରତ୍ୟାକ୍ଷିତ ଏହି ମ୍ୟାଚ୍ ଦେଖିବା ପାଇଁ କ୍ରିକେଟ୍ ପ୍ରେମୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ସାହ ଦେଖାଯାଇଛି। ଏଥିପାଇଁ କୋଲକାତା ପ୍ରସ୍ତୁତି ମଧ୍ୟ ଜାରି ରହିଛି। ଏହାର ମଧ୍ୟରେ ମଙ୍ଗଳବାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଷଣା ହୋଇଛି। ବାରବାଟୀରେ ଦିନିକିଆ ମ୍ୟାଚ୍ ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା କ୍ରିକେଟ୍ ଆସୋସିଏସନ୍ (ଓସିଏ) ଟିକେଟ୍ ନୂଆ ପ୍ରଣାଳୀ ଆଣି ନିୟମ କରିଛି। ଗତ ୩ ତାରିଖ ଦିନ ହୋଇଥିବା ଟିକେଟ୍ ଦରରେ ସଂଶୋଧନ ଅଣାଯାଇଛି। ଓସିଏ ପକ୍ଷରୁ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ଏହି ପୂର୍ତ୍ତ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି। ଓସିଏ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ବାରବାଟୀର ଗ୍ୟାଲେରି-୧, ଗ୍ୟାଲେରି-୨, ଗ୍ୟାଲେରି-୩, ଗ୍ୟାଲେରି-୪ ଗ୍ୟାଲେରି-୫, ଗ୍ୟାଲେରି ୬, ଷ୍ଟେଣ୍ଡାର୍ଡ ଏନ୍କୋଉଜର ଓ ଏସି ଏନ୍କୋଉଜର ଦର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇଛି। କିନ୍ତୁ କର୍ଯୋଡର୍ସ ବର୍ଷ ଓ ନ୍ୟୁ ପାଇଲିଅନ୍ସର ଦର ପୂର୍ବପେକ୍ଷା ରହିଛି। ତେବେ ଏକାଧିକ ଗ୍ୟାଲେରିରେ ଟିକେଟ୍ ଦର ହ୍ରାସ ପାଇବ। ଦ୍ୱାରା ବର୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଷିଦ୍ଧ ଭାବେ ଏହା ଏକ ପ୍ରକାରର ଖୁସିର ଖବର। ଓସିଏ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଦର୍ଶକଙ୍କ ଆସନଗୁଡ଼ିକରୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ୨୦୨୫ ଫେବୃଆରୀ ୯ରେ ବାରବାଟୀରେ ଖେଳାଯିବାକୁ ଥିବା ଦିନିକିଆ ମ୍ୟାଚ୍ ପାଇଁ



ଆଇପିଏଲ ୨୦୨୫ ମେଗା ଅଞ୍ଚଳରେ ସାମିଲ ହେବେ ପତ୍ତ

ଆଇପିଏଲ ୨୦୨୫ ମେଗା ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍ୱଳ୍ପତାକୁ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ନାଁ ହେଉଛି ଚିମ୍ବି ଇଣ୍ଡିଆ ଟ୍ରେକେଟ୍ କିପର୍ ରଖିବ। କିନ୍ତୁ ଚଳିତ ମେଗା ଅଞ୍ଚଳ ପୂର୍ବରୁ ଦିଲ୍ଲୀ କ୍ୟାପିଟାଲ୍ସ କର୍ଷ ଦାହାରି ଯାଇଛନ୍ତି। ଆସନ୍ତା ୨୪ ତାରିଖରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ମେଗା ଅଞ୍ଚଳରେ ସେ ସାମିଲ ହେବେ। ପତ୍ତ କବରଦନ୍ତ ଫର୍ମରେ ଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଶିଶିବା ପାଇଁ ସର୍ବ ପ୍ରାଥମିକ ଦେଖା କରିବେ। ସେ ରେକର୍ଡ୍ ଦରରେ ବିକ୍ରି ହେବେ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି। ପତ୍ତ ଦିଲ୍ଲୀ କ୍ୟାପିଟାଲ୍ସର ରିଟେନସନ୍ ଫିର୍ ସହ ଏକମତ ନ ହୋଇ ପ୍ରାଥମିକ ଛାଡ଼ିଥିବା କୁହାଯାଇଛି। କିମ୍ବଦନ୍ତା କ୍ରିକେଟର ସୁନୀଲ ଗାନ୍ଧୀର ମଧ୍ୟ ସମାନ କଥା କହିଛନ୍ତି। ଅଧିକ ଚଳା ପାଠ୍ୟ ଆଖ୍ୟାରେ ପତ୍ତ ଏପରି କରିଥିବା ଗାନ୍ଧୀର ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମତ ରଖିଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏହାର ଭିତ୍ତି ଓ ଭାରତୀୟ ହେବା ପରେ ପତ୍ତ ଏହାକୁ ଖଣ୍ଡନ କରିଛନ୍ତି। ଗାନ୍ଧୀର ଗୋଟିଏ ବିଭିନ୍ନ ଦେଲେଗରେ କହିଥିଲେ ଯେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଖେଳାଳିମାନେ ବେଲେବେଳେ ନିଜର ଉପସ୍ଥିତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଅଞ୍ଚଳରେ ସାମିଲ ହୁଅନ୍ତି। ପତ୍ତ ମଧ୍ୟ ସମାନ କାରଣ ପାଇଁ ଦିଲ୍ଲୀ କ୍ୟାପିଟାଲ୍ସ ଛାଡ଼ିଛନ୍ତି। ତେବେ ଦିଲ୍ଲୀ ତାଙ୍କୁ ନିଜାମ ବେଲେ ପୁଣି ଅଧିକ ଦାମରେ କିଣିବାକୁ ଦେଖା କରିବ। ଚଳା ପାଇଁ ପତ୍ତ ଦିଲ୍ଲୀ ଛାଡ଼ିଥିବା ଗାନ୍ଧୀର ଦେହାନ୍ତ ହେବା ପରେ ଭାରତୀୟ ଦଳରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ପତ୍ତ ଏହା ଉପରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇଛନ୍ତି। ସେ କହିଛନ୍ତି, "ମୋ ରିଟେନସନ୍ ନିଷିଦ୍ଧ ଭାବେ ଚଳା ପାଇଁ ନଥିଲା ବୋଲି ମୁଁ କହିପାରିବି।" ପତ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ୧୦ଟି ମାକ ପ୍ରାଥମିକ ନିଜାମ ବେଲେ ପଡ଼ି ପାରିବ। ହେଲେ ପ୍ରାଥମିକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରିଟେନସନ୍ ପରେ ଥିବା ଚଳାଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ପତ୍ତ ସମବନ୍ଧୁ ପଞ୍ଜୀବ କିଙ୍ଗ୍ସ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସୁପର ଲାଏକ୍ସ କିଙ୍ଗ୍ସ ଯତ୍ନ ରଖିବାକୁ ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ପାଖକୁ ଯାଇ ପାରିବ। ଏପରି କି ଦିଲ୍ଲୀ କ୍ୟାପିଟାଲ୍ସ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ପୁଣି କିଣିପାରେ।



ଯୌରପରିଷଦ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ : ଜୟପୁର OFFICE OF THE MUNICIPAL COUNCIL : JEYPUR Letter No.: 5268 ବିଜ୍ଞାପନ C-1046 ଏତଦ୍ୱାରା ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଅବଗତ ନିମନ୍ତେ ଜୟପୁର ଯୌର ପରିଷଦ ଦ୍ୱାରା ବିଜ୍ଞପ୍ତି ଜାରି କରାଯାଇଛି ଯେ ଜୟପୁର ଯୌରପରିଷଦକୁ ବ୍ୟାପ୍ ପରିମ୍ପଣ ସୁଧାସୁଧ (ODF++) ସହର ଯୋଷଣା କରାଯିବ। ଆରକ୍ଷା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷକୁ ଖୋଲାରେ ମନ ଡାକି କରାଯିବ ବୋଲି ଦିଆଯାଇଛି। ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଖୋଲାରେ ମନ ଡାକି କରାଯିବ ବୋଲି ଦିଆଯାଇଛି। ଏହାପରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯିବ। ସରକାର ଉପଯୋଗ ପଦକ୍ଷେପ ଉପରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯଦି କିଛି ଅପରାଧପ୍ରସାର ଆସି ସେତେବେଳେ ଏହି ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରକାଶ 15 ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆହୁନ କରାଯାଇଛି। OIPR-13079/11/0013/2425

GOVT OF ODISHA OFFICE OF THE SUPERINTENDING ENGINEER, PANIKOILI (R&B) DIVISION, PANIKOILI B-633 Bid Identification No. S.E. PKL(R&B)- 13 /2024-25 Bid Reference No. SE-MID-BLGR- 04/2024-25 No-2745/MID // Date- 16.11.2024 Bid documents consisting of Work, Estimated cost, Cost of tender paper, EMD, time of completion, Class of Contractor, the set of terms and conditions of contract and other necessary documents can be seen in e-procurement portal https://tendersodisha.gov.

OFFICE OF THE SUPERINTENDING ENGINEER MINOR IRRIGATION DIVISION, Balangir A-574 Bid Reference No. SE-MID-BLGR- 04/2024-25 No-2745/MID // Date- 16.11.2024 Bid documents consisting of Work, Estimated cost, Cost of tender paper, EMD, time of completion, Class of Contractor, the set of terms and conditions of contract and other necessary documents can be seen in e-procurement portal https://tendersodisha.gov.

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଉନ୍ନୟନ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଆକାଶ ଶୋଭା ବିଳ୍ଡିଂ ପଞ୍ଚିତ ଜବାହରଲାଲ ନେହରୁ ମାର୍ଟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୧ CAD-1634 ପତ୍ର ସଂଖ୍ୟା ଗା.୧୧.୧୨୯/ ଭ.ଉ.କ., ଭୁବନେଶ୍ୱର ତା ୧୨.୧୧.୨୦୨୪ ଟିଡିଐ CPM-II-1908/88 ଏତଦ୍ୱାରା ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ଅବଗତ ନିମନ୍ତେ ଜଣାଣ ଦିଆଯାଉଅଛି ଯେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମୁହାଁ ଓ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ହାଉସିଂ ବିଳ୍ଡିଂ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଅନ୍ତର୍ଗତ ପ୍ଲଟ ନଂ- MIG-II-F-16/35 କୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଉନ୍ନୟନ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଆକାଶ ଶୋଭା ବିଳ୍ଡିଂ ୨୦୧୭୩-୩-୨୪.୦୧.୨୦୨୪ ରିଜ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଉପକ୍ରମାଣ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର (୧) ଶ୍ରୀ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ନଗରୀୟ ଓ (୨) ସାମାଜିକ ନଗରୀୟ ଉପକ୍ରମାଣ ପ୍ରଦାନ ପ୍ରତି-ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିକ୍ରିକାରୀ ବଡ଼ ନଗରୀୟ, ଗ୍ରାମ୍ୟ ଯୋଷା-ଖଣ୍ଡେଶ୍ୱର, ଆନା-ଟିକୋଇ, କିଲ୍ଲା-କରକି-ସିଂହପୁର କୁ ନିୟମାଦି ଅନୁସାରେ ପରିଚାଳିତ ହେବ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଆସନଗୁଡ଼ା (୧) ଶ୍ରୀ ସରୋଜ ନଗରୀୟ ଓ (୨) ସାମାଜିକ ନଗରୀୟ ଉପକ୍ରମାଣ ଅନ୍ତର୍ଗତ ପ୍ଲଟ ନଂ- ମିଗ୍-୨-୧୬/୩୫ କୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଉନ୍ନୟନ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଆକାଶ ଶୋଭା ବିଳ୍ଡିଂ ୨୦୧୭୩-୩-୨୪.୦୧.୨୦୨୪ ରିଜ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଉପକ୍ରମାଣ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର (୧) ଶ୍ରୀ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ନଗରୀୟ ଓ (୨) ସାମାଜିକ ନଗରୀୟ ଉପକ୍ରମାଣ ପ୍ରଦାନ ପ୍ରତି-ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିକ୍ରିକାରୀ ବଡ଼ ନଗରୀୟ, ଗ୍ରାମ୍ୟ ଯୋଷା-ଖଣ୍ଡେଶ୍ୱର, ଆନା-ଟିକୋଇ, କିଲ୍ଲା-କରକି-ସିଂହପୁର କୁ ନିୟମାଦି ଅନୁସାରେ ପରିଚାଳିତ ହେବ।

ମୟୁରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ସପ୍ଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ମୟୁରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସେଠୀଙ୍କ ଯୌତକୀୟତା ଓ ଜିଲ୍ଲା ଶାସନିକ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଭାବିରାୟ ମଲ୍ଲିକଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ କୁଳିଅଣା ବ୍ଲକ୍ ସ୍ଥିତ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁଞ୍ଜାଶୋଳ ଖେଳପଡ଼ି ଆ ପରିସରରେ ମୟୁରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ୧୬ ବର୍ଷରୁ କର୍ମ ବାଳକ ବର୍ଗର ସପ୍ଟବଲ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗିତା-୨୦୨୪ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ବିଚାରକ ଭାବେ ପିକିଟି ତଥା ସପ୍ଟବଲ ରେଫି କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ଏବଂ ସେଣ୍ଟ୍ରିଆଲ ଅଫିସିଆଲ ଭାବେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଭାଉଡ, ଦୀପକ ରାମ, ପ୍ରଦୀପ ଚୌଧୁରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସଦାଶିବ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷକ ଶଶୀକା ଶେଖର, ମହାପାତ୍ର, ଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସନ୍ତୋଷି ଥାନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ନଭେମ୍ବର ମାସ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥିତ କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସ୍ ଉଦ୍ୟାନ, ବାଲେଶ୍ୱର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସପ୍ଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଚାରକ ଭାବେ ପିକିଟି ତଥା ସପ୍ଟବଲ ରେଫି କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ଏବଂ ସେଣ୍ଟ୍ରିଆଲ ଅଫିସିଆଲ ଭାବେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଭାଉଡ, ଦୀପକ ରାମ, ପ୍ରଦୀପ ଚୌଧୁରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସଦାଶିବ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷକ ଶଶୀକା ଶେଖର, ମହାପାତ୍ର, ଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସନ୍ତୋଷି ଥାନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ନଭେମ୍ବର ମାସ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥିତ କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସ୍ ଉଦ୍ୟାନ, ବାଲେଶ୍ୱର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସପ୍ଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଚାରକ ଭାବେ ପିକିଟି ତଥା ସପ୍ଟବଲ ରେଫି କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ଏବଂ ସେଣ୍ଟ୍ରିଆଲ ଅଫିସିଆଲ ଭାବେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଭାଉଡ, ଦୀପକ ରାମ, ପ୍ରଦୀପ ଚୌଧୁରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସଦାଶିବ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷକ ଶଶୀକା ଶେଖର, ମହାପାତ୍ର, ଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସନ୍ତୋଷି ଥାନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ନଭେମ୍ବର ମାସ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥିତ କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସ୍ ଉଦ୍ୟାନ, ବାଲେଶ୍ୱର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସପ୍ଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଚାରକ ଭାବେ ପିକିଟି ତଥା ସପ୍ଟବଲ ରେଫି କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ଏବଂ ସେଣ୍ଟ୍ରିଆଲ ଅଫିସିଆଲ ଭାବେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଭାଉଡ, ଦୀପକ ରାମ, ପ୍ରଦୀପ ଚୌଧୁରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସଦାଶିବ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷକ ଶଶୀକା ଶେଖର, ମହାପାତ୍ର, ଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସନ୍ତୋଷି ଥାନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ନଭେମ୍ବର ମାସ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥିତ କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସ୍ ଉଦ୍ୟାନ, ବାଲେଶ୍ୱର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସପ୍ଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଚାରକ ଭାବେ ପିକିଟି ତଥା ସପ୍ଟବଲ ରେଫି କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ଏବଂ ସେଣ୍ଟ୍ରିଆଲ ଅଫିସିଆଲ ଭାବେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଭାଉଡ, ଦୀପକ ରାମ, ପ୍ରଦୀପ ଚୌଧୁରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସଦାଶିବ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷକ ଶଶୀକା ଶେଖର, ମହାପାତ୍ର, ଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସନ୍ତୋଷି ଥାନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ନଭେମ୍ବର ମାସ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥିତ କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସ୍ ଉଦ୍ୟାନ, ବାଲେଶ୍ୱର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସପ୍ଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଚାରକ ଭାବେ ପିକିଟି ତଥା ସପ୍ଟବଲ ରେଫି କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ଏବଂ ସେଣ୍ଟ୍ରିଆଲ ଅଫିସିଆଲ ଭାବେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଭାଉଡ, ଦୀପକ ରାମ, ପ୍ରଦୀପ ଚୌଧୁରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସଦାଶିବ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷକ ଶଶୀକା ଶେଖର, ମହାପାତ୍ର, ଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସନ୍ତୋଷି ଥାନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ନଭେମ୍ବର ମାସ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥିତ କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସ୍ ଉଦ୍ୟାନ, ବାଲେଶ୍ୱର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସପ୍ଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଚାରକ ଭାବେ ପିକିଟି ତଥା ସପ୍ଟବଲ ରେଫି କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ଏବଂ ସେଣ୍ଟ୍ରିଆଲ ଅଫିସିଆଲ ଭାବେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଭାଉଡ, ଦୀପକ ରାମ, ପ୍ରଦୀପ ଚୌଧୁରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସଦାଶିବ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷକ ଶଶୀକା ଶେଖର, ମହାପାତ୍ର, ଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସନ୍ତୋଷି ଥାନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ନଭେମ୍ବର ମାସ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥିତ କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସ୍ ଉଦ୍ୟାନ, ବାଲେଶ୍ୱର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସପ୍ଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଚାରକ ଭାବେ ପିକିଟି ତଥା ସପ୍ଟବଲ ରେଫି କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ଏବଂ ସେଣ୍ଟ୍ରିଆଲ ଅଫିସିଆଲ ଭାବେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଭାଉଡ, ଦୀପକ ରାମ, ପ୍ରଦୀପ ଚୌଧୁରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସଦାଶିବ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷକ ଶଶୀକା ଶେଖର, ମହାପାତ୍ର, ଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସନ୍ତୋଷି ଥାନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ନଭେମ୍ବର ମାସ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥିତ କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସ୍ ଉଦ୍ୟାନ, ବାଲେଶ୍ୱର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସପ୍ଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଚାରକ ଭାବେ ପିକିଟି ତଥା ସପ୍ଟବଲ ରେଫି କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ଏବଂ ସେଣ୍ଟ୍ରିଆଲ ଅଫିସିଆଲ ଭାବେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଭାଉଡ, ଦୀପକ ରାମ, ପ୍ରଦୀପ ଚୌଧୁରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସଦାଶିବ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷକ ଶଶୀକା ଶେଖର, ମହାପାତ୍ର, ଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସନ୍ତୋଷି ଥାନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ନଭେମ୍ବର ମାସ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥିତ କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସ୍ ଉଦ୍ୟାନ, ବାଲେଶ୍ୱର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସପ୍ଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଚାରକ ଭାବେ ପିକିଟି ତଥା ସପ୍ଟବଲ ରେଫି କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ଏବଂ ସେଣ୍ଟ୍ରିଆଲ ଅଫିସିଆଲ ଭାବେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଭାଉଡ, ଦୀପକ ରାମ, ପ୍ରଦୀପ ଚୌଧୁରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସଦାଶିବ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷକ ଶଶୀକା ଶେଖର, ମହାପାତ୍ର, ଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସନ୍ତୋଷି ଥାନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ନଭେମ୍ବର ମାସ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥିତ କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସ୍ ଉଦ୍ୟାନ, ବାଲେଶ୍ୱର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସପ୍ଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଚାରକ ଭାବେ ପିକିଟି ତଥା ସପ୍ଟବଲ ରେଫି କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ଏବଂ ସେଣ୍ଟ୍ରିଆଲ ଅଫିସିଆଲ ଭାବେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଭାଉଡ, ଦୀପକ ରାମ, ପ୍ରଦୀପ ଚୌଧୁରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସଦାଶିବ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷକ ଶଶୀକା ଶେଖର, ମହାପାତ୍ର, ଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସନ୍ତୋଷି ଥାନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ନଭେମ୍ବର ମାସ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥିତ କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସ୍ ଉଦ୍ୟାନ, ବାଲେଶ୍ୱର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସପ୍ଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଚାରକ ଭାବେ ପିକିଟି ତଥା ସପ୍ଟବଲ ରେଫି କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ଏବଂ ସେଣ୍ଟ୍ରିଆଲ ଅଫିସିଆଲ ଭାବେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଭାଉଡ, ଦୀପକ ରାମ, ପ୍ରଦୀପ ଚୌଧୁରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସଦାଶିବ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷକ ଶଶୀକା ଶେଖର, ମହାପାତ୍ର, ଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସନ୍ତୋଷି ଥାନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ନଭେମ୍ବର ମାସ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥିତ କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସ୍ ଉଦ୍ୟାନ, ବାଲେଶ୍ୱର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସପ୍ଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଚାରକ ଭାବେ ପିକିଟି ତଥା ସପ୍ଟବଲ ରେଫି କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ଏବଂ ସେଣ୍ଟ୍ରିଆଲ ଅଫିସିଆଲ ଭାବେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଭାଉଡ, ଦୀପକ ରାମ, ପ୍ରଦୀପ ଚୌଧୁରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସଦାଶିବ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷକ ଶଶୀକା ଶେଖର, ମହାପାତ୍ର, ଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସନ୍ତୋଷି ଥାନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ନଭେମ୍ବର ମାସ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥିତ କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସ୍ ଉଦ୍ୟାନ, ବାଲେଶ୍ୱର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସପ୍ଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଚାରକ ଭାବେ ପିକିଟି ତଥା ସପ୍ଟବଲ ରେଫି କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ ଏବଂ ସେଣ୍ଟ୍ରିଆଲ ଅଫିସିଆଲ ଭାବେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଭାଉଡ, ଦୀପକ ରାମ, ପ୍ରଦୀପ ଚୌଧୁରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଆୟୋଜକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସଦାଶିବ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷକ ଶଶୀକା ଶେଖର, ମହାପାତ୍ର, ଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସନ୍ତୋଷି ଥାନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯ

