

ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକ କଷ୍ଟକୁ କିପରି ଚିହ୍ନିବେ ?

୪୦ ଚପିଥିଲେ ମହିଳାମାନେ ଖାଆନ୍ତୁ ସୋୟାବିନ୍ ଫଳି

ଘରେ ବନାନ୍ତୁ କ୍ରିମି ଚକୋଲେଟ୍

ତିପ୍ପେସନ ବା ମାନସିକ ରୋଗ କେବଳ ଦୁଃଖ ନୁହେଁ ବରଂ ଏକ ଗମ୍ଭୀର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା, ଯାହା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା, କୁଖ୍ୟାମଣା ଏବଂ ଭାବନାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ତିପ୍ପେସନ ବଞ୍ଚିବାର ଇଚ୍ଛାକୁ ମାନିବେଇପାରେ । ତେଣୁ, ଏହି ଗମ୍ଭୀର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟି କରିବା ଓ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ତିପ୍ପେସନ? ପ୍ରାୟତଃ ଏକ ବୟସ୍କ ସମସ୍ୟା ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ, ହେଲେ ଏହା ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ବୟସ୍କ ଗୋଷ୍ଠୀ ହେଉଛି ୧୫ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ।

ରଥାପି, ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ, ତିପ୍ପେସନ ସର୍ବଦା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପରି ସ୍ଥାୟୀ ଦୁଃଖ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରେ ନାହିଁ । ବରଂ, ଏହା ଭାବପ୍ରବଣ ଏବଂ ଆଚରଣଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ, ଯାହାକୁ ପ୍ରାୟତଃ ଅବାଧ୍ୟତା, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା, ଆଲସ୍ୟ କିମ୍ବା ମନୋଭାବ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଅଣଦେଖା କରାଯାଏ । ତେଣୁ, ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ତିପ୍ପେସନ ବା ମାନସିକ କଷ୍ଟର ଶୀଘ୍ର

ଚିହ୍ନଟି ଏବଂ ତାହାର ସହାୟତା ନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ତିପ୍ପେସନ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତୁ । ଆଚରଣଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ – ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ମୌଖିକ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରିବାର କ୍ଷମତା ସୀମିତ ଥାଏ । ତେଣୁ, ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଆଚରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କର ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଲଗାତାର ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହେବା, ବାରମ୍ବାର କାନ୍ଦିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା, ଆଲସ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିବା, କିମ୍ବା ଖେଳ କିମ୍ବା ପୁରୁଣା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଆଗ୍ରହ ହରାଇବା ତିପ୍ପେସନର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ଦୃଶ୍ୟମାନ – ପିଲାମାନଙ୍କର ନିଦ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ, ଭୋକରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ, ବାରମ୍ବାର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା କିମ୍ବା ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ, ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିଥାଏ । କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଅବସ୍ଥା ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ତିପ୍ପେସନର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ପାଠପଢ଼ାରେ ଅସୁବିଧା – ତିପ୍ପେସନରେ ସାଦୃଶ୍ୟ ପିଲାମାନେ ହଠାତ୍ ସେମାନଙ୍କ ପାଠପଢ଼ାରେ ପଛରେ ପଡ଼ିଯିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାରେ

ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସ୍କୁଲକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ଚାପ ସହିତ ସଂଘର୍ଷ କରନ୍ତି । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ – ପିଲାମାନେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ, ଦୋଷୀ ଭାବନା ଏବଂ “ମୁଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଭଲ ନୁହେଁ” କିମ୍ବା “ମୋତେ କେହି ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ” ଭାବନା ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ପିତାମାତାମାନେ କେବେବି ପିଲାର ଏହିପରି ଚିନ୍ତାଧାରା ଅଣଦେଖା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ତିପ୍ପେସନ ପରିଚାରିକ ଚାପ, ଧମକ, ଶିକ୍ଷାଗତ ଚାପ କିମ୍ବା ପ୍ରିୟତମ ମୃତ୍ୟୁ ହେତୁ ହୋଇପାରେ । ତାହାମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ ଶୀଘ୍ର ତିପ୍ପେସନ ଚିହ୍ନଟି କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଚିକିତ୍ସା ନହୋଇଥିବା ତିପ୍ପେସନ ପିଲାର ଭାବପ୍ରବଣ ବିକାଶ, ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ଯଦି ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟି ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ, ତେବେ ପିଲାମାନେ ତିପ୍ପେସନରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରିବେ ଏବଂ ମାନସିକ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରିବେ ।

ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ମହିଳାମାନେ ପରିବାରର ଯତ୍ନ ନେବା ଭିତରେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅବହେଳା କରନ୍ତି । ତେବେ ପୁରୁଷଙ୍କ ହୃଦନାରେ ମହିଳାମାନେ ବୟସ ବଦଳିବା ସହ ଶୀଘ୍ର ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ୪୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ । ମେନୋପଜ୍ଜ କାରଣରୁ ହରମୋନ୍, ଅସହଜନ ଏବଂ ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ଏହି ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଉଚିତ୍ । ବ୍ରିଟେନର ଜଣେ ପୋଷଣ ବିଶେଷଜ୍ଞ ତଥା ଡାକ୍ତରବିତ୍ ଏଲ୍ଜକେଟର ଦାପଶିଖା ଜୈନ ଏକ ଏମିତି ପରିବା ବିଷୟରେ କହିଛନ୍ତି ଯାହା ୪୦ ପାଠ୍ୟ କରିଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ କୌଣସି ‘ସୁପରଫୁଡ୍’ ଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ, ୪୦ ବର୍ଷରୁ ଥିଏକ ବୟସର ମହିଳାମାନେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସୋୟାବିନ୍ ଫଳି ବା ଏଡାମାମେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ସପ୍ତାହକୁ ଅନ୍ତତଃ ୨ ଚାମଚ ଏକ କପ୍ ସୋୟାବିନ୍ ଫଳି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ପ୍ରଚୁର ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଏହାର ସ୍ୱାଦ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଭଲ ଏବଂ ଆପଣ ଏହାକୁ ସାଲାଡ଼, ସୁଦ୍ କିମ୍ବା ତରକାରୀ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇପାରିବେ । ବୟସ ବଦଳିବା ସହ ଶରୀରରେ ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଏଡାମାମାମେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପ୍ଲ୍ୟୁଷ୍ଟ ବେସ୍ତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଛି, ଯାହା ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିବା ସହ ଶରୀରର ରିକଭରରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଥିରେ ଥିବା କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ହାତକୁ ଶକ୍ତ କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବୟସାଧିକ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅସ୍ଥିଓସ୍ଟିଓପୋସିସ୍ (ହାତ ଫମ୍ପା ହେବା) ଆଶଙ୍କା କମିଥାଏ ।



ଚକୋଲେଟ୍ ଦିବସ ଭାବରେ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଏହି ଦିନଟି କେବଳ ଉପହାର ଦେବା ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ ପୂର୍ଣ୍ଣକାଳୀନ ସହିତ ପ୍ରେମ ଏବଂ ଖୁସି ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ । ଚକୋଲେଟ୍ ସାଧାରଣତଃ ପିଲାଠୁ ବୃଦ୍ଧା ସମସ୍ତଙ୍କର ପସନ୍ଦ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଖୁବ୍ ପରିଶ୍ରମରେ ଘରେ କିପରି ଚକୋଲେଟ୍ ବନାଇବା । ଏହାକୁ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ବହୁତ ଅଧିକ କିଛି ସାମଗ୍ରୀର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କପ୍ କ୍ଷୀର, ଚାମଚ କୋକୋ ପାଉଡର, ଚାମଚ କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋ, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଚିନି, ୨ କପ୍ କଟା ଚାକି ଚକୋଲେଟ୍, ଚାମଚ ଭାନିଲା ଏସେନ୍ସ ଏବଂ ଚାମଚ ବଟ, ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋ ଏବଂ କୋକୋ ପାଉଡରକୁ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କ୍ଷୀର ମିଶାନ୍ତୁ । ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏବେ, ଅବଶିଷ୍ଟ କ୍ଷୀରକୁ ଏକ ପ୍ୟାନରେ ଡାକନ୍ତୁ । ଏହାକୁ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ

ଏବଂ ତାପରେ ଚିନି ଏବଂ ବଟର ମିଶାନ୍ତୁ । କ୍ଷୀର ଗରମ ହୋଇଗଲେ ମିଶ୍ରଣକୁ ପ୍ୟାନରେ ଡାକନ୍ତୁ ଏବଂ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ଲଗାତାର ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ । ମିଶ୍ରଣଟି ଟିକେ ବହଳିଆ ହେବାକୁ ଲାଗିଲେ ଡାକି ଚକୋଲେଟ୍ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏବଂ ଚକୋଲେଟ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତରଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାହନ୍ତୁ । ଶେଷରେ, ଭାନିଲା ଏସେନ୍ସ ମିଶାନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ପୁଫିଂକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଡାକି ଦେଇ ତାକୁ ଅଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଅଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ୧ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଫ୍ରିଜରେ ମଧ୍ୟ ରଖିପାରିବେ । ଏହା ଅଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ଚକୋଲେଟ୍ ଚିପ୍, ଷ୍ଟୁବେରା କିମ୍ବା ଚେରି ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ଷ୍ଟୋଲିଙ୍ଗରୁ ଆଇରଏଡ୍ରେ ବିଭ୍ରାଟ

କେବଳ ପ୍ରେମର ପ୍ରତୀକ ନୁହେଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବି ବରଦାନ

ମହିଳାଙ୍କ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ‘ଗୁଡ୍ ବାଲି ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍’

ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଦୁନିଆରେ ଆମେ ନିଦ୍ରାଯିବା ଆଗରୁ ଦେଖୁଥିବା ଶେଷ ଜିନିଷଟି ହେଉଛି ସ୍ୱାର୍ତ୍ତମୋନର ଉତ୍ତମ ଆଲୋକ । ନିଦ୍ରା ଉପରେ ସ୍ୱାର୍ତ୍ତମୋନରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନିତ ନାଳ ଆଲୋକର କୁପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଅନେକ କିଛି କୁହାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ, ଆଇରଏଡ୍ରେ ଗ୍ରନ୍ଥି ଉପରେ ଏହାର କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ଅଛି କି ? ଏହାର ଉତ୍ତର ହେଉଛି- ଆଇରଏଡ୍ରେ ଆଲୋକ ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ ସତ, କିନ୍ତୁ ମଣିଷ ଦେଖିପାରେ । କେବଳେ ଠିକ୍ ଏହି ଗୁଣ୍ଠି ବା ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଜିଭଳି ପ୍ରଭାବିତ କରେ ତାହା ଜାଣିବା ଲାଗି ପ୍ରଥମେ ମଣିଷ ପ୍ରତି ବୃଦ୍ଧି ଦେବା ଉଚିତ । ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଏକୋଲୋଜିକାଲିଷ୍ଟ ତଥା ଡାଏବେଟୋଲଜିଷ୍ଟ ଡାକ୍ତର ପ୍ରଣବ ଘୋଷା ବୁଝାଇ କହନ୍ତି, “ମଣିଷ ନିଜୁତରେ ଥିବା ‘ହାଇପୋଥାଲାମସ୍’ରେ ଅବସ୍ଥିତ ‘ସୁପ୍ରାସିଏପ୍ଟାରିକ୍ ନ୍ୟୁକ୍ଲିୟସ୍’ ବା ‘ଏସ୍ପିଏନ୍’ ସହିତ ଏହି ଆଲୋକର ସଂଯୋଗ ରହିଛି । ଶରୀରର ପ୍ରଧାନ ଘଣ୍ଟା କୁହାଯାଉଥିବା ‘ଏସ୍ପିଏନ୍’ ଆଖୁରୁ ସିଧାସଳଖ ଆଲୋକ ସଙ୍କେତ ଗ୍ରହଣ କରେ । ଚିକିତ୍ସା ସ୍ତ୍ରୀରେ ପ୍ରବଳ ପରିମାଣରେ ଥିବା ନାଳ ଆଲୋକ ‘ଏସ୍ପିଏନ୍’କୁ ସକ୍ରିୟ କରି ମଣିଷକୁ ସଙ୍କେତ ଦିଏ ଯେ ଏବେ ରାତି ନୁହେଁ, ଦିନ । ଏଭଳି ବିଭ୍ରାଟିକର ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ହର୍ମୋନ୍ ଚକ୍ରରେ ବିଭ୍ରାଟ ଘଟେ । ବିଶେଷକରି, ଶରୀରରେ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ନିମନ୍ତେ ଥିବା କମ୍ପ୍ୟୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ‘ହାଇପୋଥାଲାମିକ୍ – ପିତୁଭାଗାରି-ଆଇରଏଡ୍ରେ ଏକ୍ସିସ୍’ ଠିକ୍ ରହିଲେ ବିଭିନ୍ନ ହର୍ମୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ତାଳମେଳ ରହେ । ତେଣୁ ବିଳମ୍ବିତ ରାତ୍ରୀରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଦେଖିବାରେ ମଗ୍ନ ରହିବା ମାନେ ଖାଲି ଜାଗ୍ରତ ରହିବା ନୁହେଁ, ବରଂ

ଏହାଦ୍ୱାରା ହର୍ମୋନ୍‌ଗତ ସହଜନ ରକ୍ଷାକାରୀ ବିଭ୍ରାଟ ହୋଇଯାଏ ।” ଶରୀର ଉତ୍ତାପରୁ ନେଇ ଶକ୍ତିସ୍ତର ଏବଂ ମିଜାଜରୁ ନେଇ ହୃଦୟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁକିଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଆଇରଏଡ୍ରେ ଗ୍ରନ୍ଥି । କିନ୍ତୁ, ଏ ସବୁ ହର୍ମୋନ୍ ଦିନ ତମାମ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ନାହିଁ । ବେଙ୍ଗାଳୁରୁରୁ ମଣିପାଲ୍ ହସିଡାଲର ଡାକ୍ତର ତେଜସ୍ୱୀ ଭି କହନ୍ତି ଯେ ‘ସିକାଡିଆନ୍ ରିଭିନ୍’ କୁହାଯାଉଥିବା ଚକିତ୍ସାଟିଆ ‘ବାୟୋଲୋଜିକାଲ୍ କୁକ୍’ ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଆଇରଏଡ୍ରେ କ୍ଷରଣ କରୁଥିବା ହର୍ମୋନ୍ ରାତ୍ରୀ ସମୟରେ ସବୁଠୁ ବେଶୀ ସକ୍ରିୟ ରହେ ଏବଂ ଦିନବେଳା ନିଷ୍ପ୍ରୟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ, ରାତ୍ର କାଳରେ ସ୍ତ୍ରୀ ନିଶ୍ଚିତ ନାଳ ଆଲୋକ ଆଇରଏଡ୍ରେ ହର୍ମୋନ୍ ଉତ୍ପାଦନରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ସେ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି, “ଗୋଟିଏ ରାତି ସ୍ତ୍ରୀ ବିଳମ୍ବିତ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଶରୀରର ପ୍ରଧାନ ଘଣ୍ଟା କୁହାଯାଉଥିବା ‘ଏସ୍ପିଏନ୍’ ଆଖୁରୁ ସିଧାସଳଖ ଆଲୋକ ସଙ୍କେତ ଗ୍ରହଣ କରେ । ଚିକିତ୍ସା ସ୍ତ୍ରୀରେ ପ୍ରବଳ ପରିମାଣରେ ଥିବା ନାଳ ଆଲୋକ ‘ଏସ୍ପିଏନ୍’କୁ ସକ୍ରିୟ କରି ମଣିଷକୁ ସଙ୍କେତ ଦିଏ ଯେ ଏବେ ରାତି ନୁହେଁ, ଦିନ । ଏଭଳି ବିଭ୍ରାଟିକର ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ହର୍ମୋନ୍ ଚକ୍ରରେ ବିଭ୍ରାଟ ଘଟେ । ବିଶେଷକରି, ଶରୀରରେ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ନିମନ୍ତେ ଥିବା କମ୍ପ୍ୟୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ‘ହାଇପୋଥାଲାମିକ୍ – ପିତୁଭାଗାରି-ଆଇରଏଡ୍ରେ ଏକ୍ସିସ୍’ ଠିକ୍ ରହିଲେ ବିଭିନ୍ନ ହର୍ମୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ତାଳମେଳ ରହେ । ତେଣୁ ବିଳମ୍ବିତ ରାତ୍ରୀରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଦେଖିବାରେ ମଗ୍ନ ରହିବା ମାନେ ଖାଲି ଜାଗ୍ରତ ରହିବା ନୁହେଁ, ବରଂ

ଏହାଦ୍ୱାରା ହର୍ମୋନ୍‌ଗତ ସହଜନ ରକ୍ଷାକାରୀ ବିଭ୍ରାଟ ହୋଇଯାଏ ।” ଶରୀର ଉତ୍ତାପରୁ ନେଇ ଶକ୍ତିସ୍ତର ଏବଂ ମିଜାଜରୁ ନେଇ ହୃଦୟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁକିଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଆଇରଏଡ୍ରେ ଗ୍ରନ୍ଥି । କିନ୍ତୁ, ଏ ସବୁ ହର୍ମୋନ୍ ଦିନ ତମାମ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ନାହିଁ । ବେଙ୍ଗାଳୁରୁରୁ ମଣିପାଲ୍ ହସିଡାଲର ଡାକ୍ତର ତେଜସ୍ୱୀ ଭି କହନ୍ତି ଯେ ‘ସିକାଡିଆନ୍ ରିଭିନ୍’ କୁହାଯାଉଥିବା ଚକିତ୍ସାଟିଆ ‘ବାୟୋଲୋଜିକାଲ୍ କୁକ୍’ ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଆଇରଏଡ୍ରେ କ୍ଷରଣ କରୁଥିବା ହର୍ମୋନ୍ ରାତ୍ରୀ ସମୟରେ ସବୁଠୁ ବେଶୀ ସକ୍ରିୟ ରହେ ଏବଂ ଦିନବେଳା ନିଷ୍ପ୍ରୟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ, ରାତ୍ର କାଳରେ ସ୍ତ୍ରୀ ନିଶ୍ଚିତ ନାଳ ଆଲୋକ ଆଇରଏଡ୍ରେ ହର୍ମୋନ୍ ଉତ୍ପାଦନରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ସେ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି, “ଗୋଟିଏ ରାତି ସ୍ତ୍ରୀ ବିଳମ୍ବିତ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଶରୀରର ପ୍ରଧାନ ଘଣ୍ଟା କୁହାଯାଉଥିବା ‘ଏସ୍ପିଏନ୍’ ଆଖୁରୁ ସିଧାସଳଖ ଆଲୋକ ସଙ୍କେତ ଗ୍ରହଣ କରେ । ଚିକିତ୍ସା ସ୍ତ୍ରୀରେ ପ୍ରବଳ ପରିମାଣରେ ଥିବା ନାଳ ଆଲୋକ ‘ଏସ୍ପିଏନ୍’କୁ ସକ୍ରିୟ କରି ମଣିଷକୁ ସଙ୍କେତ ଦିଏ ଯେ ଏବେ ରାତି ନୁହେଁ, ଦିନ । ଏଭଳି ବିଭ୍ରାଟିକର ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ହର୍ମୋନ୍ ଚକ୍ରରେ ବିଭ୍ରାଟ ଘଟେ । ବିଶେଷକରି, ଶରୀରରେ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ନିମନ୍ତେ ଥିବା କମ୍ପ୍ୟୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ‘ହାଇପୋଥାଲାମିକ୍ – ପିତୁଭାଗାରି-ଆଇରଏଡ୍ରେ ଏକ୍ସିସ୍’ ଠିକ୍ ରହିଲେ ବିଭିନ୍ନ ହର୍ମୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ତାଳମେଳ ରହେ । ତେଣୁ ବିଳମ୍ବିତ ରାତ୍ରୀରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଦେଖିବାରେ ମଗ୍ନ ରହିବା ମାନେ ଖାଲି ଜାଗ୍ରତ ରହିବା ନୁହେଁ, ବରଂ

ଆଜିଠାରୁ ଭଲେଖିଲେ ସପ୍ତାହ ଅରମ୍ଭ ହେଉଛି । ଏହା ଫେବୃଆରୀ ୭ ତାରିଖରୁ ୧୪ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଆଜି ପ୍ରେମ ଦିନରେ ରୋଜ୍ ? ତେ ବା ଗୋଲାପ ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଉଛି । ଏହି ଦିନ ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରିୟତମକୁ ଗୋଲାପ ଦେଇ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରେମ ଭାବନା ପରିପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରେମା, ନବନିବହିତ ଦମ୍ପତି ଏବଂ ବିବାହିତ ଦମ୍ପତି ମାନେ ଏହି ବିଶେଷ ଦିନରେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନସାଥୀକୁ ଗୋଲାପ ଦେଇ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନା, ପ୍ରେମ ଏବଂ ସମର୍ଥନ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଆପଣ କ’ଣ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ଗୋଲାପ ପୁଲ୍ କେବଳ ପ୍ରେମର ପ୍ରତୀକ ନୁହେଁ, ବରଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ବରଦାନ ଭାବରେ ବିଦେଶିତ ହୁଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଗୋଲାପ କିପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଲାଭଦାୟକ । ଗୋଲାପ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ହ୍ରାସ କରେ । ଗାୟ, ଏସିଡିଟି ଏବଂ ଆଲସର ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ପୀଡିତ ଲୋକମାନେ ଗୁଲ୍‌କନ୍ଦ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ଆରାମ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବ । ଗୁଲ୍‌କନ୍ଦର ନିୟମିତ ସେବନ ପିତ୍ତ ଦୋଷକୁ ସମୁଲ୍ଲିତ କରେ । ଖରାଦିନେ ଅନେକ ଲୋକ ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ପେଟ ଯେଡ଼ିବା, ଅକ୍ଳାୟଣ ଏବଂ ପେଟ ଗରମ ଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ଗୁଲ୍‌କନ୍ଦ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରେ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଏସିଡିଟି ଏବଂ ପେଟ ଯେଡ଼ିବା ଆଜିକାଲି ସାଧାରଣ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଚାମଚ ଗୁଲ୍‌କନ୍ଦ ସେବନ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ । ଦ୍ୱା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗୋଲାପ ଚମକ୍ତର ଭାବେ କାମ କରେ । ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ାକୁ ଦୁଇ ସେଥିରେ ଏକ ଚିପୁଡ଼ାଏ କନ୍ଦା ହଳଦା ଏବଂ ଅଳ୍ପ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଫ୍ରେସ୍ ପ୍ୟାକ୍ ତିଆରି କରାଯାଇପାରିବ । ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦାଗ, ବ୍ରଣ ଏବଂ ଆଲର୍ଜି ଦୂର ହୁଏ । ଗୋଲାପର ସାହିକ ଗୁଣ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା ଚିନ୍ତା, ଚାପ ଏବଂ ଅନିଦ୍ରା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଲୋପ କରିଥାଏ । ମାଜଗ୍ରେଟ୍ ଭଳି ଗମ୍ଭୀର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗୋଲାପ ତେଲ ଉପଯୋଗୀ । ଗରମ ପାଣିରେ ୪ରୁ ୫ ଚୁଡ଼ା ଗୋଲାପ ତେଲ ମିଶାଇ ବାଷ୍ପ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏବଂ ଚାପ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ ।



ଛୋଟବେଳୁ ଝିଅଟିକୁ ଭଲ ଝିଅ, ଭଦ୍ର, ନମ୍ର ଓ କୋମଳ ହେବାର ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥାଏ । କାହାକୁ ଭଲ ସ୍ୱରରେ କଥା ନ ହେବା, ସୁକ୍ତି ନ କରିବା, ପ୍ରତିରତ୍ନ ନ ଦେବା, ଶାନ୍ତ ଓ ରୁଦ୍ଧ ରହିବା ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅତି ଶାନ୍ତ ଓ ସରଳ ହେବା ମଧ୍ୟ କେତେ ଭୟଙ୍କର ହୋଇପାରେ ତାହା ଆମେ ଜାଣିବା । ଭିତରେ ଭିତରେ ଚାପି ହୋଇ ରହିଥିବା କଥା ମାନସିକ ଭାବେ କେତେ ଯେ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅକ୍ଳାୟଣ ଆଣେ ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ସେଲିବ୍ରିଟି ହରମୋନ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ପେରି ତାଙ୍କ ଜନସାମ୍ରାଜ୍ୟ ପୋଷ୍ଟରେ ଏହି କଥା କହିଛନ୍ତି । ବିଶେଷଜ୍ଞ ତାଙ୍କୁ “ଗୁଡ୍ ବାଲି ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍” ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ, ସବୁବେଳେ ଭଲ ରହିବା ମହିଳା ଅସୁସ୍ଥ କରିପାରେ । ଏହା କେଉଁ କେଉଁ ଦିଗରେ ଖରାପ ସ୍ଥିତି ତିଆରି କରିଥାଏ ତାହା ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖୁସି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତନ୍ତ୍ର ସତର୍କ ରହିଥାଏ । ଶରୀର ନା କହିବା କିମ୍ବା ସାମା ସ୍ଥିର କରିବା ଅସୁସ୍ଥରେ ଅନୁଭବ କରେ । ଏହା ନିରତର ଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ କର୍ଟିସୋଲ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏଥିପାଇଁ ନିଦ୍ରାର ଅଭାବ ଦେଖାଯିବା ସହିତ ଓଜନ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ଭାବନାକୁ ଦମନ କରିବା, ବିଶେଷକରି କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଆତ୍ମ-ପ୍ରକାଶନ, ପ୍ରାୟତଃ ଗଳା ଅଞ୍ଚଳ ପାଖରେ ଦେଖାଯାଏ । ହରମୋନ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ସୁଟିଟ କହିଛନ୍ତି ଯେ “ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱର ଏବଂ ଗୋଲାପ ଦମନ କରିବା ପ୍ରାୟତଃ ଗଳାରେ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଆଇରଏଡ୍ରେ ମୂଲ୍ୟ ଦେଇଥାଏ ।” ଅଚଳନା ଆମ ଭାବନା ସହିତ ଗଭୀର ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ । ଯେତେବେଳେ ଭାବନା ପ୍ରକାଶିତ ନ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ପାତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ । ପୁଲିକା, ଏସିଡିଟି ଏବଂ ଓଜନ ପରି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣ । ଭାବନା



ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ନ ହେଲେ ଶରୀର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ହୁଏ । ହାର୍ଡିଟି ଏକ ସାଧନ ଅନୁସାରେ ଚାପ ଶରୀରକୁ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଧୀର କରିବାର ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାଏ । ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ଭଲ ରଖିବା ଓ ଆତ୍ମକଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ମାନସିକ ଭାବେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହା ହରମୋନ୍ ଅସହଜନ, କମ୍ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ କ୍ଳାମାତ ଅକ୍ଳାୟଣର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏହା ନ୍ୟାସନାଲ ଲାଇଭ୍‌ହୁଡ୍ ଆର୍ଟ୍ ମେଡିସିନ୍ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ସବୁବେଳେ ଭଲ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ରାମ କିମ୍ବା ସତ୍ୟତା ପାଇଁ କୌଣସି ସ୍ଥାନ ମିଳେ ନାହିଁ । ଚିନ୍ତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଭାବପ୍ରବଣ କୁଟି ସାଧାରଣ ହୋଇଯାଏ । ତୁମେ ବାହାରେ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଓଜନ ପରି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣ । ଭାବନା

ପେଟ ପାଇଁ ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ ପିଜୁଳି

ନିରବ ଘାତକ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବାୟୁ ପ୍ରୋଟ୍ ଇନ୍‌ଫେକ୍ସନ୍ ପାଇଁ ଦାୟୀ

ଆଜିକାଲି ସୁପରଫୁଡ୍ ଖାଇବାର କ୍ରେଜ୍ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ବଦଳିବାରେ ଲାଗିଛି । ଅନେକ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ଯେ ବିଦେଶୀ ଏବଂ ଦାମୀ ଫଳ ଶରୀର ପାଇଁ ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ଯେ, ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଶସ୍ୟ ପିଜୁଳି, ଦାମୀ ବୁବେରି ଠାରୁ କେବଳ ଗୁଣ ଅଧିକ ପୁଷିକର ହୋଇପାରେ । ଏନେର ମୁ୍ୟାଭର ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ଡାକ୍ତର ନିକଟରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ସାମ୍ବାଦିଆ ଶିକ୍ଷିତ । ଦାମରେ ଆକାଶ ପାତାଳ ଫରକ, କିନ୍ତୁ ଗୁଣରେ କିଏ ଆଗରେ ? ବଜାରରେ ବୁବେରିର ଦାମ କିଲୋ ପ୍ରତି ପ୍ରାୟ ୨୦୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଥିବା ବେଳେ ପିଜୁଳି ମାତ୍ର ୮୦ ରୁ ୧୦୦ ଟଙ୍କାରେ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ, ଆମ ଦେଶୀ ପିଜୁଳି ବିଦେଶୀ ବୁବେରି ଉପରେ ଭାରି ପରିଥାଏ । ତାହାଭଳି ଅନୁଯାୟୀ, ପିଜୁଳିରେ ବୁବେରି ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ

ଫାଳବର ରହିଛି, ଯାହା ପେଟ ରୋଗ ପାଇଁ ରାମବାଣ ସବୁଠୁ । ଭିଟାମିନ୍ ଅନୁଯାୟୀ, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ବୁବେରିରେ ମାତ୍ର ୯.୭ ମିଲିଗ୍ରାମ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଥିବାବେଳେ ସମାନ ପରିମାଣର ପିଜୁଳିରେ ପ୍ରାୟ ୧୧୨ ମିଲିଗ୍ରାମ ଭିଟାମିନ୍ ସି ରହିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ବୁବେରି ତୁଳନାରେ ପିଜୁଳିରେ ୨୦ ଗୁଣରୁ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ସି ମିଳିଥାଏ । ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଜାଜବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ଫାଳବରର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ । ପିଜୁଳିରେ ଥିବା ଭଲ ଫାଳବର ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସରଳ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ । ତାହାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ, କେବଳ ଦାମୀ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ବିଦେଶୀ ଫଳ ପଛରେ ନ ଗୋଡାଢ, ରତ୍ତକାଳୀନ ଦେଶୀ ଫଳ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅଧିକ ହିତକର ।

ତରଫରୁ ଭଲ ଖେତରୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଯାହା ବିକିରଣ ହେତୁ ଶରୀରର ରକ୍ତ ବିଚଳିତ ମନକୁ ଏକ କୈନ୍ଦ୍ରିକ କରାଇପାରେ । ପାଏ । ପତଳା ଆଲୋକଶିଖା ସ୍ୱଳ୍ପ ଦହନ ଓ ଦୃଷ୍ଟିକ୍ରମକୁ ଆନନ୍ଦିତ କରେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଭକ୍ତଙ୍କ ପ୍ରଣବ୍ରତାହ ବଢ଼େ । ଦାମରେ ବ୍ୟବହୃତ ଶୁଣ୍ଠି ଘିଅ ଲୋକାଧିକ ଦ୍ୱାରା ଶୁଣ୍ଠି ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ମଣିଷ ତରଳକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ । ଅପରପକ୍ଷରେ ଏକ ବିନ୍ଦୁଗାମୀ ଅଗ୍ନି ଶିଖା ଆଖି ଓ ମଣିଷରେ ସମନ୍ୱୟ ଆଣିଥାଏ । ମହାଶିବରାତ୍ରିରେ ସମସ୍ତ ଭକ୍ତମଣ୍ଡଳ ଏକ ନିର୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ (ମହାଦାସ) ଦୃଷ୍ଟି ନିବନ୍ଧ କରୁଥିବାରୁ ଏହା ଏକ ସାମୁହିକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶ୍ରେଣୀ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଦୈନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହା ଏକ ସ୍ଥିର

ତରଫରୁ ଭଲ ଖେତରୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଯାହା ବିକିରଣ ହେତୁ ଶରୀରର ରକ୍ତ ବିଚଳିତ ମନକୁ ଏକ କୈନ୍ଦ୍ରିକ କରାଇପାରେ । ପାଏ । ପତଳା ଆଲୋକଶିଖା ସ୍ୱଳ୍ପ ଦହନ ଓ ଦୃଷ୍ଟିକ୍ରମକୁ ଆନନ୍ଦିତ କରେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଭକ୍ତଙ୍କ ପ୍ରଣବ୍ରତାହ ବଢ଼େ । ଦାମରେ ବ୍ୟବହୃତ ଶୁଣ୍ଠି ଘିଅ ଲୋକାଧିକ ଦ୍ୱାରା ଶୁଣ୍ଠି ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ମଣିଷ ତରଳକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ । ଅପରପକ୍ଷରେ ଏକ ବିନ୍ଦୁଗାମୀ ଅଗ୍ନି ଶିଖା ଆଖି ଓ ମଣିଷରେ ସମନ୍ୱୟ ଆଣିଥାଏ । ମହାଶିବରାତ୍ରିରେ ସମସ୍ତ ଭକ୍ତମଣ୍ଡଳ ଏକ ନିର୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ (ମହାଦାସ) ଦୃଷ୍ଟି ନିବନ୍ଧ କରୁଥିବାରୁ ଏହା ଏକ ସାମୁହିକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶ୍ରେଣୀ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଦୈନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହା ଏକ ସ୍ଥିର

ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଏକ ନିରବ ଘାତକ ଭାବେ ବିଦେଶିତ ହୋଇଥାଏ । ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ କାରଣରୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକର୍ମିତ ରୋଗରେ ନବଜାତ ଶିଶୁଠାରୁ ବୟସ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ବିଶ୍ୱର ୯୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଶିଶୁ ବିଷାକ୍ତ ବାୟୁ ସେବନ କରୁଛନ୍ତି । ଦେଶର ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାୟୁ ରଖିବା ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଶୀତଦିନେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରକୁ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଓଡ଼ିଶାର କେତେକ ସହର ଓ ଶିଳ୍ପ ତଥା ଖଣି ଅଞ୍ଚଳରେ ବାୟୁ ଗୁଣବତ୍ତା (ଏକଧିଆଇ) ସଂଘାତିକ ରହୁଛି । ଚଳିତ ବର୍ଷ ଆନିପୁଲ୍, ତାଳକରେ ଓ ବାଲେଶ୍ୱରରେ ବାୟୁର ମାନ କଟିକ ସ୍ଥିତିରେ ଥ

ଲଗାତାର ବିଜୟ ସହ ପଏଣ୍ଟ ଟେବୁଲ ଶୀର୍ଷରେ ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ



ଚେନ୍ନାଇ
ବଲିଙ୍ଗ ଟେବୁଲ-୨୦ ବିଶ୍ୱକପର ଏକାଦଶ ମ୍ୟାଚରେ ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ଏକଦିନୀୟ ଭାବେ ଯୁଦ୍ଧକୁ ୧୦ ଟ୍ରେକରେ ପରାସ୍ତ କରିଛି । ତା' ସହିତ ଦୁଇଟି ମ୍ୟାଚରୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଜୟ ହାସଲ କରି ତାହା 'ଡି' ପଏଣ୍ଟ ଚାଲିକାରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ଦୃଢ଼ ରହିଛି । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଖେଳିଥିବା ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚରେ ଆଫଗାନିଷ୍ଟାନକୁ କିଛି ଦଳ ୫ ଟ୍ରେକରେ ହରାଇଥିଲା । ମଙ୍ଗଳବାର ନିଜ କ୍ରିକେଟ ଇତିହାସର ଅନ୍ୟତମ ବଡ଼ ବିଜୟ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡର ଦୁଇ ଓପନର ଟିମ୍ ସେପ୍ଟେଟ୍ ଓ ଫିନ୍ ଆଲେନ୍ ମଧ୍ୟ ନୂଆ ଇତିହାସ ରଚିଛନ୍ତି । ଉଭୟ ପ୍ରଥମ ଟ୍ରେକରେ ୧୭.୫ ରନ୍ର ଭାଗାଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଯାହା ଟ୍ରେକ୍-୨୦ ବିଶ୍ୱକପରେ ଯେକୌଣସି ଟ୍ରେକରେ ପାଇଁ ହେଉଛି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଭାଗାଦାନ । ସ୍ଥାନୀୟ ଏମ୍ଏ ବିଦ୍ୟାରମ୍ଭ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମର ବ୍ୟାଟିଂ ଉପଯୋଗୀ ପିଚରେ ଯୁଦ୍ଧ ଚଳି ଦିଆଯାଇଛି । ମାତ୍ର ୧୨ ରନ୍ରେ ଓପନର ଆର୍ଯ୍ୟାଣ୍ଟ ଶର୍ମା ନିଜ ଟ୍ରେକ୍ ଫିଲ୍ଡ ଦେଇଥିଲେ । ଅଧିନାୟକ ମହମ୍ମଦ ଖ୍ରୀସ୍ତ ଓ ଶୀର୍ଷକ୍ରମ ବ୍ୟାଟର ଆଲିସାନ ସରାଫୁ କିନ୍ତୁ ସାହସ ହରାଇ ନଥିଲେ । ଉଭୟ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟ୍ରେକରେ ୧୦୭ ରନ୍, ଯୋଡ଼ି ଯୁଦ୍ଧ ସ୍ଥିତି ସୁଦ୍ଧା କରି ନେଇଥିଲେ । ପଞ୍ଚମ ଓ ଷଷ୍ଠ ଦ୍ୱିତୀୟ ବଲ୍ରେ ସରାଫୁ ଚତୁର୍ଥତର ସହ ଆଉଟ୍ କରି ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡର ଅଭିଜ୍ଞ ସିନିଟିଲ ସାଧନର ଏମ୍ଏନକୁ ଅଲଗା କରିଥିଲେ । ଗୋଟିଏ ପଟେ ଖ୍ରୀସ୍ତ ଭଲ ବ୍ୟାଟିଂ କରୁଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟପଟେ ଯଥା ଖେଳାଳିମାନେ ଶକ୍ତରେ ଆଉଟ୍ ହୋଇଚାଲିଥିଲେ । ଫଳରେ ଏକଦା ୨୦୦ ରନ୍ ଛୁଇଁବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଥିବା ଯୁଦ୍ଧ ୧୭୩.୬ରେ ଅଟକି ଯାଇଥିଲା । ଜବାବରେ ସେପ୍ଟେଟ୍ ଓ ଆଲେନ୍ଙ୍କ ଧମାକାଦାର ବ୍ୟାଟିଂ ପାଇଁ ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ୩୪ ବଲ୍ ପୂର୍ବରୁ ୧୭୪ ରନ୍ର ବିଜୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରି ନେଇଥିଲା । ସେପ୍ଟେଟ୍ ମ୍ୟାଚରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖେଳାଳି ପୁରୁଷାର ଲାଭ କରିଥିଲେ । ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବେ : ଯୁଦ୍ଧ ୨୦ ଓଭରରେ ୧୭୩.୬ (ମହମ୍ମଦ ଖ୍ରୀସ୍ତ ୬୬, ଆଲିସାନ ସରାଫୁ ୫୫, ମହମ୍ମଦ କୁମାର ୧୧, ମ୍ୟାଟ୍ ହେନରି ୨/୩୭, ଜ୍ୟାକବ ତର୍ପି ୧/୧୬) । ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ୧୫.୨ ଓଭରରେ ୧୭୫/୦ (ଟିମ୍ ସେପ୍ଟେଟ୍ ୮୯, ଫିନ୍ ଆଲେନ୍ ୮୪) ।

ଟି-୨୦ ବିଶ୍ୱକପ କ୍ୟାମ୍ପେନ୍ ବେଳେ କ୍ରିକେଟରଙ୍କ ସହ ରହିପାରବେନି ପରିବାର : ବିସିସିଆଇ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ
ଟି-୨୦ ବିଶ୍ୱକପ ୨୦୨୬ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ତେବେ ତା ପୂର୍ବରୁ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ କଣ୍ଠେଇ ବୋର୍ଡ ଅର୍ଥାତ ବିସିସିଆଇ ଭାରତୀୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଦେଇଛି ଝଙ୍କା । ଟିମ୍ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ପକ୍ଷରୁ ବିସିସିଆଇରୁ ଯେତେବେଳେ ପଚରାଯାଇଥିଲା କ'ଣ ଭାରତୀୟ ଖେଳାଳି ଟି-୨୦ ବିଶ୍ୱକପରେ ନିଜ ପରିବାର ସହ ଯାଇପାରିବେ । ଏହି ଅନୁରୋଧକୁ ବୋର୍ଡ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଛି । ବିସିସିଆଇ ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ନିୟମ ବନାଇଥିଲା ଯେ, ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କ ପରିବାର କେବେ ଓ କେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରନ୍ତେ । ଏହି ପଲିସି ଅନୁସାରେ, ଟି-୨୦ ବିଶ୍ୱକପ କ୍ୟାମ୍ପେନ୍ ବେଳେ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ କ୍ରିକେଟରଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କ ପରିବାରକୁ ରହିବାର ଅନୁମତି ଦିଆଯିବନି ।



ମାଗିଥିଲା । ବିସିସିଆଇ ସେଭଳି କୌଣସି ରୋକ ଲଗାଇନଥିଲା, କିନ୍ତୁ ସମସ୍ୟାମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିଥିଲା । ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ପରିବାର (ପାର୍ଟନର ଓ ପିଲା)ଙ୍କୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ୧୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜ ସହିତ ରଖିବାକୁ ମନୁମତି ଦେଉଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ସର୍ତ୍ତ ଥିଲା ଯଦି କୌଣସି ବିଦେଶ ଗସ୍ତ ୪୫ ଦିନରୁ ଅଧିକ ଯଦି ହୁଏ । ଭାରତରେ ଟି-୨୦ ବିଶ୍ୱକପ ଖେଳାଯାଉଛି ଓ ମାସକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ରୁର୍ଷାମେଣ୍ଟ ଚାଲିବ । ତେବେ ଟିମ୍ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ପକ୍ଷରୁ ଆସିଥିବା ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ବୋର୍ଡ ଖାରଜ କରିଛି । ବିସିସିଆଇ ପୂର୍ବ ଅନୁସାରେ, ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଟିମ୍ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ବିସିସିଆଇକୁ ପଚାରିଥିଲା କ'ଣ ପତ୍ନୀ କିମ୍ବା ଭାବି ପତ୍ନୀଙ୍କ ସହ ଗ୍ରାଉଜଲ କରିପାରିବେ ? ଯଦି ହିଁ ତେବେ କେତେ ଦିନ ଏକାଠି ରହିପାରିବେ ? ବୋର୍ଡ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ କହିଛି ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହ ପରିବାର ଲୋକ ରହିପାରବେନି । ତେବେ ଯଦି ସେମାନେ ଚାହାନ୍ତି ତେବେ ଅଲଗା ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିପାରିବେ । ଗତ ବର୍ଷ

ହିଁ ବିସିସିଆଇ ଖେଳାଳି ଓ ସପୋର୍ଟ ଷ୍ଟାଫ୍ଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଗାଇଡଲାଇନ୍ ତିଆରି କରିଥିଲା । ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଉପରେ ବୋର୍ଡ ଏବେ ବି ଅଟକ ରହିଛି । ଟିମ୍ ଇଣ୍ଡିଆ କଥା ଯଦି ହେବା ତେବେ ଲିଭ୍ ଫେଜରେ ଭାରତକୁ ୪ଟି ମ୍ୟାଚ ଖେଳିବାର ଅଛି । ଏଥିରେ ଗୋଟିଏ ମ୍ୟାଚ ଖେଳାଯାଇ ପାରିବ । ଗୋଟିଏ ମ୍ୟାଚ କଲୋମ୍ୟୋରେ ରହିଛି ଓ ଦୁଇଟି ମ୍ୟାଚ ଭାରତରେ ଭାରତୀୟ ଟିମ୍ ଲିଭ୍ ଫେଜର ବାକି ରହିଛି । ଏହାପରେ ସୁପର ଟ୍ରାଫି ମ୍ୟାଚ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ । ବିଶ୍ୱକପ ପୂର୍ବରୁ ବହୁ ଦ୍ୱିପକ୍ଷୀୟ ସିରିଜ ମଧ୍ୟ ଖେଳାଯାଇ ଥିଲା । ସେଥିରେ ବି ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନିଜ ପରିବାର ସହ ରହିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇଥିଲା । ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍କ୍ରୀମର ଯାଦବଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ଟିମ୍ ପୁରା ରୁର୍ଷାମେଣ୍ଟ ବେଳେ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଚାର୍ଟର ଫ୍ଲେନ୍ରେ ଗ୍ରାଉଜଲ କରିବାର ଅଛି । କିଛି ଖେଳାଳି ନିଜ ସହ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ରୋଷେୟା ମଧ୍ୟ ଯିବେ, କିନ୍ତୁ ନିକଟସ୍ଥ ହୋଟେଲରେ ରହିବେ ।

32 YEARS
ସମ୍ବାଦ ମନ୍ତ୍ରୀ
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧ ଫେବୃୟାରୀ, ପୃଷ୍ଠା - ୭
ବୁଧବାର, ୨୦୨୬

ଟ୍ରେକ୍-୨୦ ବିଶ୍ୱକପ : ନାମିବ୍ୟାକୁ ୭ ଟ୍ରେକ୍ରେ ପରାସ୍ତ କଲା ନେଦରଲାଣ୍ଡ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ
ବାସ୍ ଟି' ଲିଭ୍ଙ୍କ ଅଲରାଉଣ୍ଡ ସମ୍ପର୍କରେ ଟ୍ରେକ୍-୨୦ ବିଶ୍ୱକପର ୧୦ମ ମ୍ୟାଚରେ ନାମିବ୍ୟାକୁ ୭ ଟ୍ରେକ୍ରେ ପରାସ୍ତ କରିଛି ନେଦରଲାଣ୍ଡ । ନିଜର ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚରେ ପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଟକେ ହାରିଯାଇଥିବା ନେଦରଲାଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହା ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ପ୍ରଥମ ବିଜୟ । ମଙ୍ଗଳବାର ଦିଲ୍ଲୀର ଅରୁଣ କେଟକି ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ଖେଳାଯାଇଥିବା ଏହି ମ୍ୟାଚରେ ନେଦରଲାଣ୍ଡ ୯୯ କିଛି ନାମିବ୍ୟାକୁ ବ୍ୟାଟିଂ ପାଇଁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲା । ନାମିବ୍ୟା ଆରମ୍ଭରୁ ଲରେନ୍ ଷ୍ଟିନକାମ୍ (୬୬ ବଲରୁ ୬୩)ଙ୍କ ଟ୍ରେକ୍ ହରାଇବା ପରେ ଜାନ୍ ପ୍ରାଇଲିଙ୍କ (୨୬ ବଲରୁ ୩୦)ର ଓ ଜାନ୍ ନିକୋଲ ଲଫଟି-ଇଟନ (୩୮ ବଲରୁ ୪୨)ଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୫୦ ରନ୍ର ଏକ ଭାଗାଦାନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ପ୍ରାଇଲିଙ୍କ ପାରିଶ୍ରମିକ ଫେରିବା ପରେ ଲଫଟି-ଇଟନ ଗେରହାଟି ଜରାସମ୍ପଦ (୯ ବଲରୁ ୧୮)ଙ୍କ ସହ ମିଶି ୩୫ ରନ୍ର ଆଉ ଏକ ଭାଗାଦାନ କରିଥିଲେ । କେଜେ ସ୍ଟ୍ରିକ୍ ୧୫ଟି ବଲରୁ ୨୨ ରନ୍ର ଏକ ଉପଯୋଗୀ ପାଇଁ ଖେଳିଥିବାବେଳେ କେନ୍ ଗ୍ରାନ୍ ଓ ରୁବେଲ ମେଖେଲ୍ୟାନ୍ ୯ ରନ୍ ଲେଖାଏଁ ଯୋଗଦାନ ଦେଇଥିଲେ । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ୨୦ ଓଭରରେ ୮ ଟ୍ରେକ୍ ୧୫.୬ ରନ୍ କରିଥିଲା । ୧୫.୬ ରନ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ନେଦରଲାଣ୍ଡ ୧୮ ଓଭରରେ ୩ ଟ୍ରେକ୍ ହରାଇ ହାସଲ କରିନେଇଥିଲା । ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ବାସ୍ ଟି ଲିଭ୍ ମାତ୍ର ୪୮ ବଲରୁ ଅପରାଜିତ ୭୨ ରନ୍ର ଏକ ପାଇଁ ଖେଳି ଦକ୍ଷ ଟ୍ରେକ୍ରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି କଲିନ୍ ଅକରମ୍ୟାନ୍ ୩୨ (୨୮ ବଲ) ଓ ମାଇକେଲ କେଲିଭ୍ ୨୮ (୧୫ ବଲ)ର ଉପଯୋଗୀ ପାଇଁ ଖେଳିଥିଲେ । ଅଲ୍ ରାଉଣ୍ଡ ସୁପରୀ (୭୨ ରନ୍, ୨/୨୦) ପାଇଁ ବାସ୍ ଟି ଲିଭ୍ ମ୍ୟାଚର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖେଳାଳି ପୁରୁଷାର ପାଇଥିଲେ । ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବେ : ନାମିବ୍ୟା ୨୦ ଓଭରରେ ୧୫.୬/୮ (ଲଫଟି ଇଟନ ୪୨, ଜାନ୍ ପ୍ରାଇଲିଙ୍କ ୩୦, କେଜେ ସ୍ଟ୍ରିକ୍ ୨୨, ବାସ୍ ଟି ଲିଭ୍ ୨/୨୦) । ନେଦରଲାଣ୍ଡ ୧୮ ଓଭରରେ ୧୫.୬/୩ (ବାସ୍ ଟି ଲିଭ୍ ୭୨, କଲିନ୍ ଅକରମ୍ୟାନ୍ ୩୨, ମାଇକେଲ କେଲିଭ୍ ୨୮, ବର୍ନାଡି ସୋଲିଙ୍କ ୧/୨୮, ରୁବେଲ ମେଖେଲ୍ୟାନ୍ ୧/୩୦, ଲଫଟି ଇଟନ ୧/୩୧) ।

ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ପୋଲିସ ଆଧିକାରୀଙ୍କ ଚାକ୍ଷିକ୍ଷନସିପ୍ ଉଦ୍‌ଯାପିତ

କଟକ, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ
କଟକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ନିଜର ପୋଲିସ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ପରିସରରେ ଆୟୋଜିତ ୬୪ତମ ରାଜ୍ୟ ପୋଲିସ ଆଧିକାରୀଙ୍କ ଚାକ୍ଷିକ୍ଷନସିପ୍ର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନର କ୍ରୀଡା ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ କଡ଼ା ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ପୋଲିସ ଜିଲ୍ଲା, ବାଟାଲିୟନ୍ ଓ ଯୁନିଟର ଖେଳାଳିମାନେ ଉଚ୍ଚ ମାନର କ୍ରୀଡା କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ବର୍ଗରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଟ୍ରାକ୍ ଓ ଫିଲ୍ଡ ଇଭେଣ୍ଟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ୧୦୦ ମିଟର ବାଧାଦୌଡ଼, ୧୧୦ ମିଟର ବାଧାଦୌଡ଼, ଟ୍ରିପଲ ଜମ୍ପ, ୨୦୦ ମିଟର, ୪୦୦ ମିଟର, ୫୦୦୦ ମିଟର ଦୌଡ଼, ଲଜ୍ ଜମ୍ପ, ଶରପୁଟ୍, ଡିସକସ୍ ଥ୍ରୋ, କାଥୋଲିକ ଥ୍ରୋ, ବେକାଥଲନ ଓ ରିଲେ ଭଳି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ହୋଇଥିଲା । ଅନେକ ଖେଳାଳି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ କ୍ରୀଡା କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ, ରୌପ୍ୟ ଓ କାଂସ୍ୟ ପଦକ ଅଧିକାର କରିଥିଲେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନର ପ୍ରମୁଖ ଇଭେଣ୍ଟ ଓ ପଦକ ବିଜେତା ହେଲେ ୨୦୦ ମିଟର



ଦୌଡ଼ (ପୁରୁଷ) : ବିଶ୍ୱରାଜ ମିରିଡିଆ (ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ), ନିତେଶ କୁମାର ମହନ୍ତ (ରୌପ୍ୟ), ଅଭିଷେକ ଦଳବେହେରା (କାଂସ୍ୟ) । ୫୦୦୦ ମିଟର ଦୌଡ଼ (ପୁରୁଷ) : ଅଶୋକ ଦଶସେନା (ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ), ସତ୍ୟଜିତ ମହନ୍ତ (ରୌପ୍ୟ), ଚନ୍ଦନ ଶବର (କାଂସ୍ୟ) । ୧୧୦ ମିଟର ବାଧାଦୌଡ଼ (ପୁରୁଷ) : ଅଶ୍ରୀମାନ ରାୟଗୁରୁ (ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ), ଅନିଲ ସିଂ (ରୌପ୍ୟ), ପ୍ରବାଶ ତାରିଆ (କାଂସ୍ୟ) । ଟ୍ରିପଲ ଜମ୍ପ (ପୁରୁଷ) : ତରଣସେନ ମହନ୍ତ (ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ), ସମ୍ରାଟ ସା (ରୌପ୍ୟ), ଡି. ଖରସେଲ (କାଂସ୍ୟ) । ଡିସକସ୍ (ପୁରୁଷ) : କେ. ବାବୁଜି (ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ), ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ରାଉତରାୟ (ରୌପ୍ୟ), ଯୁଗେଶ କୁମାର ଦାସ (କାଂସ୍ୟ) । ୨୦୦ ମିଟର ଦୌଡ଼ (ମହିଳା) : ଶୁଖ୍ ବାସକେ (ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ), ପ୍ରୀତିରେଖା ମାଉଡି (ରୌପ୍ୟ), ମାମିନା ରାଉତ (କାଂସ୍ୟ) । ୫୦୦୦ ମିଟର ଦୌଡ଼ (ମହିଳା) : ସୁପ୍ରିତା ଚିଗା (ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ), ଲିପିନା ପରିଡ଼ା (ରୌପ୍ୟ), ଦିଲେଶ୍ୱରୀ ମେହେର (କାଂସ୍ୟ) । ୧୦୦ ମିଟର ବାଧାଦୌଡ଼ (ମହିଳା) : ସର୍ବତା ଚପୋ (ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ), ବନିତା ଲାଲ୍ (ରୌପ୍ୟ), ସର୍ବତା ମଲ୍ଲିକ (କାଂସ୍ୟ) ।

ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାଚରଙ୍କ ବ୍ୟାଚରେ ରବର ଲାଗିଛି : ଭାନୁକା ରାଜପୁଷ୍ପେ

କଲକତ୍ତା
ଟ୍ରେକ୍-୨୦ ବିଶ୍ୱକପ ଚାଲିଥିବାବେଳେ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାଚରମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏକ ଅଟକ ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଛନ୍ତି ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ବ୍ୟାଚର ଭାନୁକା ରାଜପୁଷ୍ପେ । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାଚରମାନେ ଅତି ଉଚ୍ଚ ଧରଣର ବ୍ୟାଚ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ସେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି କ୍ରିକେଟ ଜଗତରେ କାହାକୁ ଅଛପା ନାହିଁ ସେ ଅନ୍ୟ ଦଳର ବ୍ୟାଚର ମାନେ ଏପରି ବ୍ୟାଚ ଚଳାଇ ମଧ୍ୟ ପାଇପାରୁନାହାନ୍ତି । ସେ ଆହୁରି ପାଠେ ଆଗକୁ ଯାଇ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାଚରୁକି ଅତିରିକ୍ତ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ କରୁଛି । ଯେପରିକି ବ୍ୟାଚରୁକିରେ ରବର ଲାଗିଛି । ସେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାଚରମାନେ ଏପରି ବ୍ୟାଚ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାବେଳେ ଆଇସିସି ପକ୍ଷରୁ ଆବଶ୍ୟକ ଯାଞ୍ଚ କରା ଯାଉନାହିଁ । ଆଇସିସି ନିୟମ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାଚରୁକି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣତାରେ କାଠରେ ନିର୍ମିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ଆଇସିସି ପକ୍ଷରୁ ନିୟମିତଭାବେ ଯାଞ୍ଚ କରାଯାଏ । ଗାନ୍ଧିଶେଷ୍ଟ ଦିନ ଟ୍ରେକ୍-୨୦ ବିଶ୍ୱକପ ଖେଳୁଥିବା ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ଦଳରେ ସାମିଲ ହୋଇନାହାନ୍ତି । ତେବେ ରାଜପୁଷ୍ପେ ଏହି ଅଭିଯୋଗ ବାବଦରେ ଆଇସିସି ପକ୍ଷରୁ କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସିନାହିଁ ।

ଜାତୀୟସ୍ତରୀୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବ୍ରୋଞ୍ଜି ପଦକ ଜିତିଲେ ଓଡ଼ିଶା ଛାତ୍ର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ
ଛତିଶଗଡ଼ର ବିକାସପୁରଠାରେ ଆୟୋଜିତ ୬୪ତମ ଜାତୀୟ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମୂହ ୧୭ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଓଡ଼ିଶାର ଛାତ୍ରମାନେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଜାତୀୟସ୍ତରୀୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଓଡ଼ିଶା ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ବ୍ରୋଞ୍ଜି ପଦକ ହାସଲ କରିପାରିଛି । ପଞ୍ଜାବକୁ ୩/୦ ରନ୍ରେ ହରାଇ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରହି ଏହି ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛି ଓଡ଼ିଶା । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଫେବୃୟାରୀ ୪ ରୁ ୮ ତାରିଖ ଯାଏଁ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଅଧୀନ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ବିଦ୍ୟାଳୟ

କାର୍ଡକା, ସ୍ୱାଗତ ତୁଙ୍ଗ, ଗୁରୁ ପ୍ରସାଦ ମଲ୍ଲିକ, ପ୍ରଞ୍ଜନ ସାହୁ, ଅମୃତ୍ୟୁ ବେଦନାଥ, ଦିବ୍ୟକୋଟି ଜେନା, ରୁଦ୍ରପ୍ରତାପ ବାରିକ, ଶୁଭାଶିଷ ଦେବନାଥ, ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପାଣିଗ୍ରାହୀ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶାର ଏହି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସଫଳତାରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ପକ୍ଷରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ସୁଦ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଅତିରିକ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ବିଭୁଦତ୍ତ ରଥଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଅଧିନାୟକ ରାଜୁ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଉପ-ଅଧିନାୟକ ତାରିଣୀ ପ୍ରଧାନ, କନ୍ୟ ଲୁମ୍ପାର ମହନ୍ତ, ରାଜେଶ ପ୍ରଧାନ, ସୁଜନ ବାଞ୍ଜେ, ସୋନୁ କର୍ତ୍ତୀନା, ସୌମ୍ୟ ରଞ୍ଜନ ଜେନା, ସୁଦାନ

ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ସଚେତନତା

ଯାଜପୁର, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ
ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ଦିବସ ପାଳନ ଅବସରରେ ସୁନାମ ନରସିଂହ ଚୌଧୁରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ସଚେତନତା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଛି । ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ବିଜ୍ଞାନ ଅଧିକାରୀ ସଞ୍ଜିତ କୁମାର ନାୟକ, କଲେଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ରଞ୍ଜନ କୁମାର ବେହେରା, ଡା. ବିନୋଦ କୁମାର ମଲ୍ଲିକ, ଡା. ପ୍ରୀତିଶ୍ରୀ ରଞ୍ଜନ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଆଲୋଚନା ତତ୍ତ୍ୱରେ ଶ୍ରୀ ନାୟକ ବୃତ୍ତିତ୍ୱ ମାଧ୍ୟମରେ ଡିଜିଟାଲ ଆରୋଗ୍ୟ, ଡି.ପି. ଫେଜ, ସୁପିଆଇ ପ୍ରମେଣ୍ଟ ଠକେଇ ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ କରାଇବା ସହିତ



ଠକେଇକୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଉପାୟ ନେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ରର ନେତୃତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଏହାସହ ଏକ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା କୁଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇ ଥିଲା । କଲେଜର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ଅଧ୍ୟାପକ, ଅଧ୍ୟାପିକା ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଏଥିରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ରର ନେତୃତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଏହାସହ ଏକ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା କୁଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇ ଥିଲା । କଲେଜର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ଅଧ୍ୟାପକ, ଅଧ୍ୟାପିକା ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଏଥିରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ରର ନେତୃତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଏହାସହ ଏକ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା କୁଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇ ଥିଲା । କଲେଜର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ଅଧ୍ୟାପକ, ଅଧ୍ୟାପିକା ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଏଥିରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ ।

QUOTATION CALL NOTICE
No. 17 Dt.02.02.2026

Supply of Uniform Articles;

- Uniform (Khaki) Cloth.
- Shoes and Socks.
- Blue and Green barret cap.
- Web Belt.
- O.F & Star for Forester.
- Arm Batch.
- OF&FDP Cap badge for Fr&FG
- OF & Star & Odisha Forest Arm Badge for Fr & FG.
- Winter Jacket.
- Rain Coat
- Lathi (Forester & Forest Guard)
- Blanket.

DISTRICT PROJECT OFFICE
Old Revenue Colony, Behind Govt. Hospital, RAYAGADA
small - dpcprayagada, opepa@nlc.in

Letter No. 545 / V/S/ST/74/2026 Dated 09 / 02 / 2026

NOTICE INVITING TENDER (NIT)

Sealed tenders are invited from the reputed & credible Supplier / firms / agencies for Supply of "Brass and Pipe Band Instruments at 15 PM Shri Schools" and Band Uniform for the children in Band Troops in two bid systems (Technical & Commercial Bid) as detailed below.

Name of the Tender	Bid processing fees	Amount of EMD	Last Date & time of receipt of Bid	Date & time of opening of Technical Bid
For Supply of Brass and Pipe Band Instruments and Uniform for the Children in Band Troops at 15 PM Shri Schools	Rs.3000/- (Rupees three thousand only)	Rs.80,000/- (Rupees eighty thousand only)	25/02/2026 by 5.30 pm	26/02/2026 by 4.00 pm

The detailed BID document is available in the website <https://opepa.odisha.gov.in> & <https://rayagada.odisha.gov.in>. Interested and eligible agency / firms may download the BID DOCUMENT from the above website and apply accordingly. Corrigendum / addendum, if required, will be uploaded in the above web sites. Hence potential bidders are requested to be in continuous touch with the above web sites.

The Tender Inviting Authority (TIA) reserves the right to accept or reject any or all tenders, wholly or in part, without assigning any reason therefor.

Sd/-
Divisional Forest Officer,
Athamallik Forest Division

OIPR-8001/55/2526

Sd/-
Collector-cum-Chairman
Samagra Shiksha, Rayagada

OIPR-27001/15/2526

୧୬ ଫେବୃୟାରୀରୁ ୧୬ତମ ଅଧିକ ଭାରତୀୟ ପୋଲିସ୍ କମାଣ୍ଡ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ
ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସୁରକ୍ଷା ଗାଡ଼ି (ଏନ୍ଏସଜି)ର ମାନେସର ଗାରି ସନରେ ୧୬ତମ ଅଧିକ ଭାରତୀୟ ପୋଲିସ୍ କମାଣ୍ଡ ପ୍ରତିଯୋଗିତା (ଏଆଇପିସିସି)ର ଆୟୋଜନ ୧୬ରୁ ୨୮ ଫେବୃୟାରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯିବ । ଏନଏସଜି ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ଏହି ସୂଚନା ଦେଇଛି । ଏନଏସଜିର ସୋମବାର କାରି ବନ୍ଦୀ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଉଦ୍‌ଯାପନ ହୋଇଛି । ୧୬ ଫେବୃୟାରୀ ସକାଳ ୧୦ରେ ଏନଏସଜି ମାନେସରରେ ଆୟୋଜିତ ହେବ । ଏହି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ତରର ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଦେଶସାରାରୁ ଶୀର୍ଷ କମାଣ୍ଡ ଟିମ୍ ଭାଗ ନେବେ । ଏଥିରେ ରାଜ୍ୟ ପୋଲିସ୍ ବଳ, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସଶକ୍ତ ପୋଲିସ୍ ବଳ(ସିଏସିଏସି) ଏବଂ ଏନଏସଜିର ଟିମ୍ ସାମିଲ ହେବେ । ବନ୍ଦୀନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଅଲ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ପୋଲିସ୍ କମାଣ୍ଡ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କେବଳ ଏକ ଖେଳ ଆୟୋଜନ ନୁହେଁ, ସରସ୍ତ୍ର ଭାରତର ଆତଙ୍କବାଦ ବିରୋଧୀ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଯଥାର୍ଥପରକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଅଟେ । ଦଶ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବାରୁ ଥିବା ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ପ୍ରତିଭାଗୀ ଟିମ୍‌ର ସଠିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଶାରୀରିକ ସହନଶକ୍ତି, ସାମଗ୍ରିକ ଯୋଜନା, ବିଶେଷ ଅଭିଯାନ ଏବଂ ସର୍ତ୍ତାଭିଭାଳ ଶୈଳୀସର କଡ଼ା ପରୀକ୍ଷା ନିଆଯିବ, ଯାହା ବାସ୍ତବିକ ଅପରେସନାଲ ପରିସ୍ଥିତିର ବହୁତ ନିକଟତର ହେବ । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ସୁରକ୍ଷା ବଳର ଅପରେସନାଲ ଉତ୍ତରା, ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ରାଷ୍ଟ୍ରର ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ତାଙ୍କ ବୁଝାମଣା ସଂକଳ୍ପକୁ ରେଖାକିତ କରିବେ ।

ମିଳିତ ସଂଗ୍ରାମ ମଞ୍ଚ ପକ୍ଷରୁ ୧୨ ଘଣ୍ଟିଆ ବନ୍ଦ ପାଳନ

ରାଉତର, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ
ମିଳିତ ସଂଗ୍ରାମ ମଞ୍ଚ ପକ୍ଷରୁ ବିଭିନ୍ନ ଦାବି ନେଇ ଉପରକୋଟ ଓ ଝରାଗାଁ ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀ ଅନ୍ତର୍ଗତ ରାଉତର, ଉପରକୋଟ, ଝରାଗାଁ ଓ ଚନ୍ଦ୍ରାହାଣ୍ଡି କୁଳରେ ଫେବୃୟାରୀ ୧୦ ତାରିଖରେ ତାକରା ଦିଆଯାଇଥିବା ବନ୍ଦ ପାଳନ ରାଉତର ବୁକ୍ରେ ସଫଳ ହୋଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ସକାଳ ୬ ଘଣ୍ଟିଆ ଠାରୁ

ଧାରଣା ଦିଆ ଯାଇଥିଲା । ଉପରକୋଟ/ରାଉତର ଅଞ୍ଚଳରେ ଦାବି ୭୦ବର୍ଷ ଧରି ଭୁବନେଶ୍ୱର ହୋଇ ନଥିବାରୁ ଜନସାଧାରଣ ନାହିଁ ନଥିବା ଅସୁବିଧା ଭୋଗୁଛନ୍ତି । ମିଳିତ ସଂଗ୍ରାମ ମଞ୍ଚ ପକ୍ଷରୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହି ଅଞ୍ଚଳରେ ରୁଚିତ ଭୁବନେଶ୍ୱର କରିବା, ମେଡିକାଲ କଲେଜ ସ୍ଥାପନ, ୪ଟି ବୁକ୍ରେ ଧାନ ଓ ମକା ଉତ୍ପାଦନ ଓ ମକା ମଣ୍ଡି ସ୍ଥାପନ ଆଦି ଦାବି ନେଇ ଏହି ବନ୍ଦ ପାଳନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ବନ୍ଦ ପାଳନରେ କଂଗ୍ରେସ ନେତା ସୋନରାଜ ଗଣ୍ଡ, ମହେଶ ଗଣ୍ଡଙ୍କ ସମେତ ଶତାଧିକ ଲୋକ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ସ୍ଥାନୀୟ ମୁଖ୍ୟ ବକାର ଛକ ଉପରେ କଂଗ୍ରେସ ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଟେଣିସ୍ ମାରି

