



ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓପାମଦାର, ଡିସେମ୍ବର ୧୧/୨୦୨୩ (୧୭ ମୃଷ୍ଟା)

Bhubaneswar, Monday, December 11/2023

Page 16

₹ 7.00

SAMBALPUR

୫୦ମୀ ଭାଗ ୧୮ ସଂଖ୍ୟା | www.orissakhabar.com/www.dharitri.com | Printed at Sambalpur, Bhubaneswar, Rayagada & Angul | VOLUME 50 ISSUE 18 | ମୂଲ୍ୟରେ

ମୂଲ୍ୟରେ

DSPL-452



ଭାରତର ସର୍ବଦୂହତ କ୍ରୀଡ୍ରା ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର

ଓଡ଼ିଶାର ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନବୀନ ପଣ୍ଡାୟଙ୍କ
ଦ୍ୱାରା ଶୁଭ ଉଦ୍ଘାଟନ

୧୧ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୩

କଲିଙ୍ଗ ପ୍ଲାଟିଫ୍ରମ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର



“ କ୍ରୀଡ୍ରା ପାଇଁ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ
ଉଦ୍‌ବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ବଡ଼ ଶକ୍ତି ”

ବିଶେଷ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଭ

- ମାଇଟ୍ରୋ ଲ୍ୟାବ
- ରିହାବିଲିଟେସନ ଲ୍ୟାବ
- ରିକୋରେରୀ ଲ୍ୟାବ
- ଗେଟ୍ ଲ୍ୟାବ
- ଫଙ୍କ୍ସମ୍ବାଲ ଲ୍ୟାବ
- ପୋଷ୍ଟୁରାଲ ଲ୍ୟାବ
- ବାଯୋମେକାନିକ୍ସ ଲ୍ୟାବ
- ପିଞ୍ଜିଓଲୋଜି ଲ୍ୟାବ
- ପାରା-ଆଥଲେଟ୍ ପର୍ଫର୍ମାନ୍ସ ଲ୍ୟାବ

ବିଶ୍ୱାସରୀୟ ଉପକରଣ



“କ୍ରୀଡ୍ରା ଦୃଶ୍ୟପକ୍ଷର ରୂପାନ୍ତରଣ, କ୍ରୀଡ୍ରାବିତଙ୍କ ସଂକ୍ଷିଳପଣ”

ଓଡ଼ିଶା ମିଠା ଓ ସ୍ନାଇଟାର୍କି

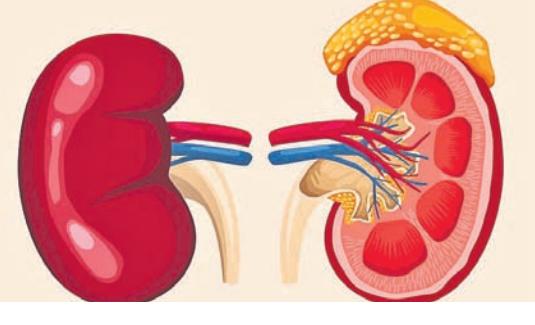
ମନଲୋଭା ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ମିଠା ଅନ୍ୟତମା। ଅନେକେ ଲୋଭର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଠା ଖାଇଥାଏନ୍ତି। ହେଲେ ଏହାର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହେଲେ ତାହା ଆମ ଖରଣ ଛାଇକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଅତ୍ୟଧିକ ମିଠା ଓ ଖରଣ ଶକ୍ତି ବିଷୟକୁ ନେଇ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ କାଳିପରିଦ୍ୱାରା ମୁନିକିର୍ଦ୍ଦିତ ମୁଣ୍ଡିବିଜ୍ଞାନମାନେ ଏକଥା ଜାରିପାରିଛନ୍ତି। ଏଭିଜି ସିରାଟରେ ଉପନାମ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ କିମ୍ବି ବ୍ୟକ୍ତି ଗବେଷଣା ପରିସରଭୂତ କରିଥିଲେ। ସେମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଗ୍ରୁପରେ ବିଭିନ୍ନରେ ପରିସରଭୂତ କରିଥିଲେ।

କରି ଗୋଟିଏ ଗ୍ରୁପରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ମିଠା ଖାଇବାକୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗ୍ରୁପ ଅର୍ଥରେ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ମନଜାଳୀ ମିଠା ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ ଅପରକ୍ଷରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଏହାର କିମ୍ବି ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କ ଖରଣ ଶକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇଥିଲେ ତାହାକୁ ଅନୁଧାନ ମଧ୍ୟ କରିଥିଲେ। ଯେଉଁମାନେ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ ମିଠା ଖାଇଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଖରଣଶକ୍ତିରେ ତାରତମ୍ୟତା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା।



ଆମ ଶରୀରର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଓ ଦରକାରୀ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି କିମ୍ବା। ଶରୀରରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ରତ୍ନକୁ ଏହା ବିଶେଷନ କରି, ଅଦରକାରୀ ରତ୍ନକୁ ନିଷାସନ କରିଥାଏ। କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାୟ ହେଲେ ହାତଗୋଡ଼ ମୁଲିଯାଏ। ଶରୀରର ଯୋଡ଼ା ଅଂଶଗୁଡ଼ିକରେ ଦରଜ ଅନୁଭବ ହୁଏ। ରତ୍ନଗପ ଅସଫ୍ଲିତ ରହେ। ମୁର୍ବଳ ଲାଗେ। ବାଟ ଉଠାଏ ଆଉ ବେଳେବେଳେ ହୁଏ ମଧ୍ୟ।

ଜାଣିରଣ୍ଟୁ

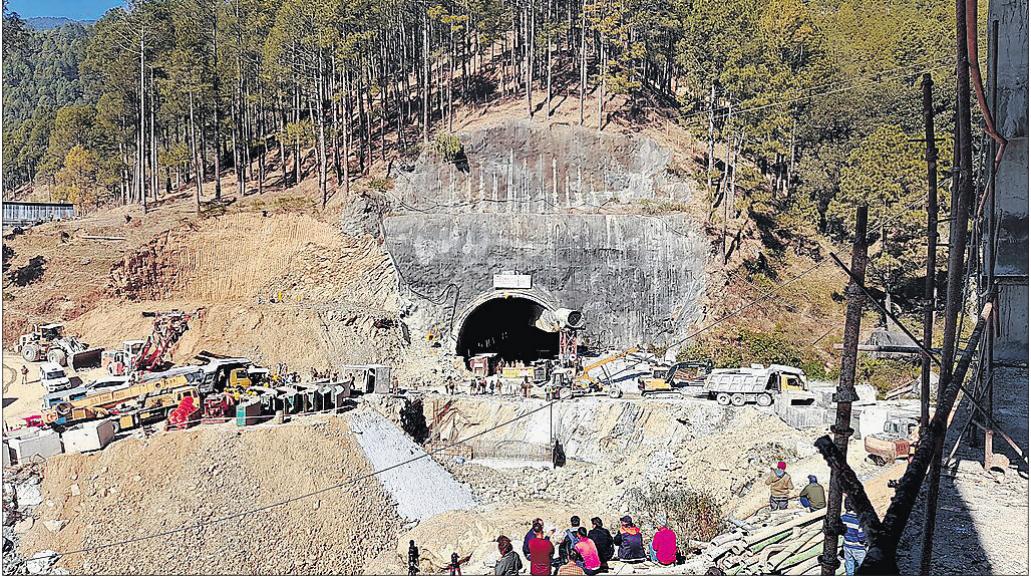


ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟ ଭାଜିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣ କିମ୍ବାଜିନିତ ଗୋର ଶିକାର ହୁଅଛି, ତେବେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ଅଭିଜନ କରନ୍ତୁ। ମେପ୍ରୋଲୋଇଷ୍ଟ୍ରିଙ୍କ୍ସଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

ସକାରାମ୍ବକ ମାନସିକତା ଅନ୍ତରାଳେ...



“ଏହି କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବାପ୍ରବତାରେ ରୂପ୍ୟନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ‘ଅଗର’ ମେଶିନକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୋଜିତ କରିବାରେ ସିଧା ସିଧା ଭୂମାତ୍ରର ଭାବେ ଖୋଲି ତା’ ମଧ୍ୟରେ ପାଇୟ ଭର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ଏହି ମେଶିନ ସାଧାରଣତଃ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଏହାର ତ୍ରୁଲ ବିର୍ତ୍ତ ସଦୃଶ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଖୋଲି କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ଅଗର ଯାହାକୁ ‘ଅଗର’ କହନ୍ତି। ଏଥରେ ମଧ୍ୟ ଥାଏ ପେଚ କିମ୍ବା ମୁଁ ଭଲ ଏକ କୁଣ୍ଡଳାକାର କ୍ରେଟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଖୋଲି ଗରିବା ପାଇଁ ହାତକୁଲିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।”



ମିଶ୍ରା ବିହାରୀ ସାହୁ
ତିଥିକ୍ୟାର ସ୍ଵତ୍ତର ଅର୍ଥରେ ରହିଥାଏ ସମ୍ପଦାୟ ୧୧ ଜଣ ନିର୍ମାଣ ଶିକ୍ଷିକ୍ୟାର ସମ୍ପଦାର ସହ ଉତ୍ତର କରାଯାଇ ପାଇଛି। ଏହା ସମ୍ପଦାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରର ପାଇୟ ଭର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ଏହି ମେଶିନ ଶାଧାରଣତଃ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଏହାର ତ୍ରୁଲ ବିର୍ତ୍ତ ସଦୃଶ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଖୋଲି କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ଅଗର ଯାହାକୁ ‘ଅଗର’ କହନ୍ତି। ଏଥରେ ମଧ୍ୟ ଥାଏ ପେଚ କିମ୍ବା ସ୍ଵତ୍ତର କୁଣ୍ଡଳାକାର କ୍ରେଟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଖୋଲି ଗରିବା ପାଇଁ ହାତକୁଲିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।”

ମୋର ହାତା ଅଗରକୁ ଦୂରାଇ ଘୁରାଇ ମାଟି କିମ୍ବା ପଥର କଟାଇ କଣା କରାଯାଏ। ତା’ପରେ ଘୁର୍ମୁଯମାନ କୁଣ୍ଡଳାକାର କ୍ରେଟ ହାତା ଏହି ଗର୍ଭକୁ ଆବଶ୍ୟକତା ମାପ ଅନୁଯାୟୀ ତରତୀ କରାଯାଏ। ଗର୍ଭ ଖୋଲିବା ହାତା ନିର୍ଗତ ମିଶ୍ରା ଦୂରାଇ ଘୁରାଇ ପଦାକୁ ବାହାର କରାଯାଏ। ପରିଶେଷରେ, ଖୋଲା ଯଥିବା ଗାତ ମଧ୍ୟରେ ପାଇୟ ପର୍କୁ ତେଲି ଭର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ଏହି ମେଶିନ ଶାଧାରଣତଃ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଏହାର ଅଗର ଯାହାକୁ ‘ଅଗର’ କହନ୍ତି। ଏଥରେ ମଧ୍ୟ ଥାଏ ପେଚ କିମ୍ବା ସ୍ଵତ୍ତର କୁଣ୍ଡଳାକାର କ୍ରେଟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଶକ୍ତି ଖୋଲି କରିବା ପାଇଁ ହାତକୁଲିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।”

ତିଥିକ୍ୟାରୀ ପ୍ରଥମେ ୯ ଟଙ୍କା ନିର୍ମାଣ ଏବଂ ଏହାର ମଧ୍ୟରେ ପାଇୟ ପର୍କୁ ତେଲି ଭର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ହାତକୁଲିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।”

ମୋର ହାତା ଅଗରକୁ ଦୂରାଇ ଘୁରାଇ ମାଟି କିମ୍ବା ପଥର କଟାଇ କଣା କରାଯାଏ। ତା’ପରେ ଘୁର୍ମୁଯମାନ କୁଣ୍ଡଳାକାର କ୍ରେଟ ହାତା ଏହି ଗର୍ଭକୁ ଆବଶ୍ୟକତା ମାପ ଅନୁଯାୟୀ ତରତୀ କରାଯାଏ। ଗର୍ଭ ଖୋଲିବା ହାତା ନିର୍ଗତ ମିଶ୍ରା ଦୂରାଇ ଘୁରାଇ ପଦାକୁ ବାହାର କରାଯାଏ। ପରିଶେଷରେ, ଖୋଲା ଯଥିବା ଗାତ ମଧ୍ୟରେ ପାଇୟ ପର୍କୁ ତେଲି ଭର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ଏହି ମେଶିନ ଶାଧାରଣତଃ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଏହାର ଅଗର ଯାହାକୁ ‘ଅଗର’ କହନ୍ତି। ଏଥରେ ମଧ୍ୟ ଥାଏ ପେଚ କିମ୍ବା ସ୍ଵତ୍ତର କୁଣ୍ଡଳାକାର କ୍ରେଟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଶକ୍ତି ଖୋଲି କରିବା ପାଇଁ ହାତକୁଲିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।”

ମୋର ହାତା ଅଗରକୁ ଦୂରାଇ ଘୁରାଇ ମାଟି କିମ୍ବା ପଥର କଟାଇ କଣା କରାଯାଏ। ତା’ପରେ ଘୁର୍ମୁଯମାନ କୁଣ୍ଡଳାକାର କ୍ରେଟ ହାତା ଏହି ଗର୍ଭକୁ ଆବଶ୍ୟକତା ମାପ ଅନୁଯାୟୀ ତରତୀ କରାଯାଏ। ଗର୍ଭ ଖୋଲିବା ହାତା ନିର୍ଗତ ମିଶ୍ରା ଦୂରାଇ ଘୁରାଇ ପଦାକୁ ବାହାର କରାଯାଏ। ପରିଶେଷରେ, ଖୋଲା ଯଥିବା ଗାତ ମଧ୍ୟରେ ପାଇୟ ପର୍କୁ ତେଲି ଭର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ଏହି ମେଶିନ ଶାଧାରଣତଃ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରର ବ୍ୟବହାର କରାଯା

୩୫ମ ଟିଏୟୁ ଜିତିଲା ଭାରତ



ସାଇକା ଲଶକ



ଶ୍ରେୟକା ପାଣିଲୀ

ପହଞ୍ଚାଇଥିଲେ । ୪୭ ବଲ୍ ଖେଳି ସେ ଧରି ଲେଖାଏ ଛକା ଓ ଚୌକା ମାରିଥିଲେ । ସାଇକା ଲଶକ ଓ ଶ୍ରେୟକା ପାଣିଲୀ ଧରି ଲେଖାଏ ଉଲକେଟ ନେଇଥିବା ବେଳେ ଅମନଗୋଟ କୌର ଓ ରେଣ୍ଜା ଦ୍ୱାରା ୭ଟି ଲେଖାଏ ଉଲକେଟ ନେଇଥିଲେ ।

୧୨୭ ରନ ଜାବରେ ଶେପଳି ବର୍ଷା ଓ ରନ କରି ଆଉଠ ହୋଇଥିଲେ । ତେବେ ଝୁଲ୍ତ ମାନ୍ଦା-୪୮ ଓ ଜେମିଆ ଗୋଟିଏବଜ (୨୯) ଦିବ୍ୟା ଉଲକେଟରେ ୪୭ ରନ ଯୋଇଥିଲେ । ଦ୍ୱାରା ଶ୍ରେୟକା ପାଣିଲୀ ମଧ୍ୟରେ ୨୭ ରନ ପାରିଥିବା ବର୍ଷା ଓ ରନ କରିଥିବା ବେଳେ ଏହି ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲା । ୪୮ ବଲ୍ ଖେଳି ମଧ୍ୟରେ ୨୮ ରନ କରିଥିବା ବେଳେ ଏହି ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲା । ଅନ୍ତିମ ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲା । ଉଲକେଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହା ପରବର୍ତ୍ତା ରାଶକୁ ଉପରୁ ହେବା । ତେବେ ଏହି ମଧ୍ୟରେ ପରବର୍ତ୍ତା ରାଶକୁ ଉପରୁ ହେବା । ରବିବାର ଅନ୍ତିମ ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ବର୍ଷା ଓ ରନ କରିଥିବା ବେଳେ ଏହା ପରବର୍ତ୍ତା ରାଶକୁ ଉପରୁ ହେବା ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ । ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଉଲକେଟ ହୋଇଥିଲେ ।