



ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମଙ୍ଗଳବାର, ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୭/୨୦୨୪ (୧୭ ପୃଷ୍ଠା)

Bhubaneswar, Tuesday, September 17/2024 Page 16 ₹ 7.00 | SAMBALPUR

୫୦ବିଂଶ ଭାଗ ୨୯୪ ସଂଖ୍ୟା

www.orissakhabar.com/www.dharitri.com Printed at Sambalpur, Bhubaneswar, Rayagada & Angul VOLUME 50 ISSUE 294 ମୂଲ୍ୟରେ

DSPL-110

କଥା ଦେଇ କଥା ରଖିଲେ ଆମ ସରକାର



ସୁଭଦ୍ରା

ଶୁଭାମ୍ଭୁତି

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ
ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ଜ୍ଞାନେଶ୍ୱର ପାତାରା

- ଉପକୃତ ହେବେ ୧ କୋଟିରୁ ଉଚ୍ଚ ମହିଳା
- ଦୁଇଟି କିମ୍ବରେ ବାର୍ଷିକ ୧୦ ହଜାର, ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷରେ ପାଇବେ ୫୦ ହଜାର ଟଙ୍କା
- ହିତାପିକାରୀଙ୍କ ଆଧାର ସଂଯୋଜିତ ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତାକୁ ସିଧା ସଳଖ ପିବ ସହାୟତା ଦିଲା
- ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ସୁଭଦ୍ରା ପାଇଁ ଆବେଦନ ଜାରି ରହିଛି ଏବଂ ଏହାର କୌଣସି ଶୋଷ ତାରିଖ ନାହିଁ

ଗରିମାମୟ ଉପରେ

ରଘୁବର ଦାସ

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ

ଶିଶ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରୀ,
ଭାରତ ସରକାର

କୁଞ୍ଜ ଓଗାମ

ଜନଜାତି ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରୀ,
ଭାରତ ସରକାର

ଅନୁପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେବୀ

ମହିଳା ଓ ଶିଶ୍ରୀ ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରୀ,
ଭାରତ ସରକାର

କନକଦର୍ଶନ ସିଂହ ଦେଓ

ଉପ-ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

କନକଦର୍ଶନ ସିଂହ ଦେଓ

ଉପ-ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ପ୍ରଭାତୀ ପରିତ୍ତ

ଉପ-ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଶିଷ୍ଟ ଅତିଥିରୁଦ୍ଧ

ତାରିଖ: ୧୭ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୪ | ସମୟ: ମଧ୍ୟାହ୍ନ ୧୨ ଘଟିକା

ଜନତା ମନ୍ଦିର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପୂର୍ବାହ୍ନ ୫୩୦ ସୁରା ନିଜର ଆସନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ବିନମ୍ର ଅନୁରୋଧ।

www.subhadra.odisha.gov.in | ମହିଳା ଓ ଶିଶ୍ରୀ ବିକାଶ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର | ଦେୟମୁକ୍ତ ସହାୟତା ନମ୍ବର ୧୪୭୭



ଡିଜିଟଲ ମୁଦ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସିଧା ପ୍ରସାରଣ ଦେଖନ୍ତୁ

ଆମକୁ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ କରନ୍ତୁ



iprodisha



odisha_subhadra



CMO_Odisha



Subhadra Odisha

CMO Odisha

OIPR-33001/13/0011/2425

ଶୁଭ୍ରଦ୍ଵା: ଆଜି ଶୁଭ୍ରାର୍ଧ

ଆସୁଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ



ପରେଇ ମେ

୧ ଟଙ୍କା ନ ଯାଇଥୁଲେ ବି ମଳିବ କଷ୍ଟ

■ ପାତିଳେଣି ସାଇବର ଓକ

■ ସତକୀ ରହିବାକୁ

ଉପଗୁଣ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ

যোগায হিতাধুকারা কে জ্ঞান মিলিব। সমাপ্ত যোগায হিতাধুকারা সুভদ্রা যোজনারে সামিলি ন হেবা যাব পঞ্চাকরণ চালিব। ১৩ তাইশেরে হিতাধুকারা মহিলা প্রথম কিষ্টি পাইবে। সুভদ্রা যোজনার সহায়তা রাখি সমাপ্তকূলে সহজ ও সুরক্ষ ভাবে পঞ্চেষ্ঠি। কেহি ব্যাপ্তি, বিবৃতি কিম্বা ভুদিতি হুঅন্তু নাহি বোলি মহিলা ও শিশু বিকাশ মন্ত্রী উথা উপমুখ্যমন্ত্রী প্রভাত পরিষ্ঠা কস্তিছত্তি।

প্রধানমন্ত্রী নন্দের মেলি মঙ্গলবাৰ সুভদ্রা যোজনার শুভারম্ভ কৰিবে। এহাপৰে হিতাধুকারাঙ্ক আকাউষণ্যকু পতায়িব চেক্কা। সুভদ্রা যোজনা পাইল পঞ্চিলাঙ্ক মধ্যে পাইল কৈ মন্ত্রা—৭

ଶୋଭାୟାତରେ ପାଲେଷ୍ଟାଇନ ପତକା



ମହନ୍ତିକଙ୍କ ଜୟତ୍ରା ଅବସରରେ ସୋମବାର କଟକ ବଜୁବଜାର ଆଞ୍ଚଳ ଦେଇ ଯାଉଥିବା ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ପାଲେଣ୍ଟାଇନ ପତାକା(ବୃତ୍ତ ଚିତ୍ର) ଉଡ଼ାଯାଉଥିବା ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଛି । (ଫଟୋ: ରାଜକିଶୋର ମହାନ୍ତି) (ରିପୋର୍ଟ: ପୃଷ୍ଠା-୩)

ଡାକ୍ତରୀମାଇନା କରନାହାନ୍ତି, ସିସଟିରୁ ଲଗେଇ ନାହାନ୍ତି

ଉରତ୍ତପୁର ଥାନା: ଏୱାରେ ନ୍ୟାୟ ନାହିଁ, କେବଳ ପାଡ଼ି ଓ ଅନ୍ୟାୟ



ଏହି ଘରଶାକୁ ଭିନ୍ନରୂପ ଦେବା ଲାଗି ପୋଲିୟ
ପକ୍ଷରୁ ଭରାଯିବ ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଇଛି ।
ଯେପରିକି ରଜବାର ସକାଳୁ ଉତ୍ସବ ସ୍ଥାପନା
ଏବଂ ଅଙ୍ଗିତାଙ୍କୁ ଖ୍ଲାନାଯ ଏକ ଘରୋଇ
ହେବିଟାଳକୁ ନେଇ ତାଙ୍କ ଡାକ୍ ଡାକ୍ତରୀମାଇନା

କରି ରିପୋର୍ଟ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିଲା ।
ସେହି ରିପୋର୍ଟରେ ମଧ୍ୟ ଅଙ୍ଗିତାଙ୍କୁ ଆବ୍ରମଣ
କରାଯାଇଥିବା ଉଲ୍ଲେଖ ଥିଲା । ହେଲେ
ଅଙ୍ଗିତାଙ୍କୁ କୋର୍ଟଚାଲାଶ କରିବା ପୂର୍ବୁ
ପୋଲିସ୍ କ୍ୟାପିଟାଲ ହିଂଚାଳରୁ ଏକ

ଭୁଲ ଗିପୋର୍ ସଂଗ୍ରହ କରି ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍‌ଙ୍କ
ପାଖରେ ଦାଖଳ କରିଛି, ଯାହା ପୋଲିସ୍‌ଏର
ଦୋଷ ଦୂର୍ବଳତା ଲୁଚିଆଇ ଅଙ୍ଗିତାକୁ ଦୋଷୀ
ବାଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ ସେଉଳି ଉଦ୍ୟମ
ଆନା ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇଥିବା ଅଙ୍ଗିତାଙ୍କ ବାପା
କ୍ରିଗେତ୍ରୀର ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ ପ୍ରଧାନ ଅଭିଯୋଗ
କରିଛନ୍ତି । ଏହାପରି ଭୁଲଟ ଅଙ୍ଗିତାଙ୍କୁ ପୋଲିସ୍
ସେଉଳି ନିର୍ମଣ ଭାବେ ଆକ୍ରମଣ କରିଛି ତା'ର
ଦିନ ପାଠୀପାଠୀ ।

ଆଜିର ସମ୍ବାଦକୀୟ ଗୁଣିର ଶିକ୍ଷାର



ଭାବନା ଯାହା କରେ ରାଜୀ



ରାସାଯନିକ ଉପାଦିତ

ଲଭନେଶ୍ୱର ୧୩୮(ମହୁକିଷ ରାତନ)

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋହିଙ୍କ ଗନ୍ଧ
ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା
କଢ଼ାଇଛି କରାଯାଇଛି । ଏଯାରପୋଠ ଓ
ଭୁବନେଶ୍ୱରକୁ ନୋ ଫ୍ଲାଇସ ଜୋନ୍ ଭାବେ
ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଏହିଲ୍ଲୋଡ଼ିଟରେ
ସୋମବାର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଦିବାଲୋକରେ
ରାଜଧାନୀରେ କେତେଜଣ ଅସାମାଜିକ
ଯୁବକ ଗ୍ରାହିକ ନିୟମର ଖୋଲା ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ
କରି ଆତଙ୍କ ଖେଳାଇଛନ୍ତି । ରାଜପଥରେ
ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଯୁବକମାନେ ବିପଦ୍ଧର୍ମୁଣ୍ଡ ଭାବେ ୪୮ଟି
କାର୍ ଚଲାଇ ଲୋକମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବିପଦ
ସମ୍ପତ୍ତି କରିବା ସହ ଜମିକଣ୍ଠରେତେ ପୋଲିସକ

ଖୋଲା ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ଦେଇଛନ୍ତି । ଫଳରେ
ପୋଲିସର ଆଇନଶୁଳ୍କା ବ୍ୟବସ୍ଥା
ଉପରେ ସାଧାରଣରେ ପ୍ରକଳ୍ପ ଉଠିଛି । ଏହି
ଘଟଣାର ଡିଟିଓ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ
ଭାଇରାଲ ହେବା ପରେ ରଚନା ସୃଷ୍ଟି ହେବା
ସହ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଦାବି ହୋଇଥିଲା ।
ଏହାପରେ କମିଶନରେଟ ପୋଲିସ
ଘଟଣାକୁ ଗୁରୁତବ ସହ ନେଇ ୫କଣ୍ଠୀ
ଧରିଛି । ଏଥସହ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଶାକ୍ତ କାର୍
କ୍ରେଟା (୩୦୧୦-ସିଆର-୦୦୧୯),
ଟାରା ସଫାରା (୩୦୧୪-୬୯୧୮-
୨୭୭୮୮୮), ମହିମା ଏକ୍ସପ୍ରେଟିକ୍ (୩୦୧୦-
ସିଆମ-୨୭୧୦୮) ଜମଧ କ୍ଲୋପଣା-୨୭



ପୁଣ୍ୟାଥ ଉପରେ ସ୍ଵବକ ଗାଡ଼ି ଚଲାଉଛନ୍ତି ।

આરથિક નગર
પ્રારમ્પિક બર્ચ ઉદ્યાપિત
ઘોન્પુર, ૧૩ (મુખ્યાંશ શપથા)

ઘોન્પુર એસેટી શીખ
દિવ્યામાનિરાન ગોદિથા રાસ્તાની સ્વયં
દેવક સંઘ (આરથિક) નગર
પ્રારમ્પિક બર્ચ ઘોન્પુરાની ઉદ્યાપિત
ઘોન્પુર, ૧૩ (મુખ્યાંશ શપથા)

સમાજને શીખીના, એકટાળુ ગુરૂદુ



ભોન્પુર, ૧૩ (મુખ્યાંશ શપથા)

ઘોન્પુર, ૧૩ (મુખ્યાંશ શપથા)

ઘોન્પુર



ମନ୍ଦିରାଳ୍ପାଳେ ଏକାତ୍ମ ଘର

ଯଦି ଘେରେ ଗଛ ଲାଗିବା ପଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଜାଗା କମ ଅବା ଉଡ଼ାଇଯରେ ରହୁଛନ୍ତି
ଡେବେ ମନ୍ଦିରାଷ୍ଟ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଠୁଳୁ ସହଜ ବିକାଶ୍ଚା ଏହା ଆପଣଙ୍କ
ଘରକୁ ଗ୍ରାନ୍ ଲୁକ୍ ଦେବା ସହ ଅନ୍ତିକେନ୍ ଯୋଗାଇଦେବ...



►ମନି ପ୍ଲାଷ୍ଟ ପରଗୁଡ଼ିକୁ
ଛାତରେ ହୁକ୍କ ଲଗାଇ
ମଧ୍ୟ ଚଙ୍ଗାଇଲେ ଖୁବ୍
ସୁଦର ଦିଶିବ ।

▶॥ଗରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିଶା
ପୁଷ୍ଟିକ ବୋଲନ୍ତିକୁ
କଣ୍ଠାକରି ସେଥୁରେ
ମନିମୟାଷ୍ଟ ଲଗାଇ
ପାରିବେ । ଏହାକୁ
ବିଭିନ୍ନ କଳାର ଦେଇ
ମଧ୍ୟ ଆକର୍ଷଣୀୟ
ତିଜାଇନକରି ସେଥୁରେ ମନିମୟାଷ୍ଟ
ଚାଲାଯାଇବୋ ।

▶ ଘରର କାଣ୍ଡ ରଙ୍ଗ ଅନୁଯାୟୀ
ବଜାରରୁ ହ୍ୟାଜିଙ୍କ ପର ଆଶି ମନି
ମୂଷି ଲଗାଇଲେ ଲେଖଚିଆର
ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇପାରିବ ।

ଆପଣ ଯଦି ଏ ବାବଦରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
ଖର୍ଚ୍ଚ ନ କରିବାକୁ ଗାହାନ୍ତି ତେବେ
ଘରେ ପଡ଼ିଥିବା ଅଦରକାରୀ
ଜିନିଷକୁ କାଟି ମଧ୍ୟ ପର ତିଆରି କରି
ମନି ମୂଷିରେ ଘରକୁ ଗ୍ରାମ ଲୁଙ୍କ

ତିଜାଇନକରି ସେଥିରେ ମନିମୂଷି
ଲଗାଇପାରିବେ ।

▶ ବଜାରରୁ କ୍ରିସ୍ତାଳ ବଳ ଶ୍ଵାରଳ୍
ହ୍ୟାଜିଙ୍କ ପର ଆଶି ସେଥିରେ
ମନିମୂଷି ଲଗାଇ ଘରକୁ
ଡେକୋରେ କରିପାରିବେ ।

▶ ଆକାରିଯମ ହ୍ୟାଜିଙ୍କ ଶ୍ଵାଶରେ
ବି ମନିମୂଷି ଲଗାଇବାର
ଆଇତିଆ ଆପଣଙ୍କ ଘର

ଆହା ତା ଆଖୁଳ ପିଇଥୁଲେ...



ଅନେକେ ତା' ବିଶେଷକରି ଅଦା ତା ପିଇବାକୁ ବେଶି ଭଲ ପାଆନ୍ତି
ହେଲେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଏକାଧିକବାର ଅଦା ତା ପିଇବା ଦି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ
ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ଜାଣକୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

▶ ଅଦା ଗ ପିଇଲେ ଫ୍ୟାଳୀସ୍ ଛୁଏ ।
ଆଉ ଏଥ୍ୟାରୁ ଅନେକେ ଏହାକୁ ପସାଦ
କରନ୍ତି । ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି, ଏହାକୁ
ଅଧିକ ପିଇଲେ ଶରାରରେ ଶର୍କରାର
ମାତ୍ରା ଝୁର କମିଯାଇ ମୁଁ ଚାଲାଇବା ସହ
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ ।
ବିଶେଷକରି ଡାଳବେଟିସ୍ ଗୋଟିଏଙ୍କ
ପାଇଁ ଅଧିକ ଅଦା ଗ ପିଇବା ହାନିକାରକ
ହେଲିପାରେ ।

ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଅଦା ଖାଦ୍ୟ
ହଜାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ ।
ହେଲେ ଅଦାରେ ଥିବା
ଜିଞ୍ଜୋରୋଲୀସ୍ ନାମକ ଉପାଦାନ
ଅଧିକ ହେଲେ ପେଟରେ ଏହିତ
ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଦେଶୁ ଅଧିକ ଅଦା ଗ
ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଜଳାପୋଡ଼ା
ହେଇଥାଏ ।

▶ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ

▶ ସାଧାରଣତଃ କୁଡ଼ ପ୍ରେସର କମ୍ କରୁଥିବାରୁ ହାଇ କୁଡ଼ ପ୍ରେସର ଗୋଗମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଦା ଚା ପିଇବା ଭଲ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକରୁ ଅଧିକ ମଧ୍ୟ କଟିକାରକ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଲୋ କୁଡ଼ ପ୍ରେସର ଗୋଗା ଏହାକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ।

▶ ଆବଶ୍ୟକରୁ ଅଧିକ ଅଦା ଚା ପିଇବା ହାତା ହି ଫୋର ମମମ୍ୟା

▶ ସାଧାରଣତଃ କୁଡ଼ ପ୍ରେସର କମ୍ କରୁଥିବାରୁ ହାଇ କୁଡ଼ ପ୍ରେସର ଗୋଗମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଦା ଚା ପିଇବା ଭଲ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକରୁ ଅଧିକ ମଧ୍ୟ କଟିକାରକ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଲୋ କୁଡ଼ ପ୍ରେସର ଗୋଗା ଏହାକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ।

▶ ଅନିନ୍ଦ୍ରା ରହିବା ପାଇଁ ଅନେକେ ଚା ପିଲାଷାନ୍ତି କିନ୍ତୁ, ଅଧିକ ଚା, ଚା' ପୁଣି ଅଦା ଚା ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନିନ୍ଦ୍ରାହାନତାର ଶିକାର ହୋଇପାରେ । ଏହାଛିଢା ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପିଲାବା ଠିକ୍ ମହେଁ ।

କେବୁ ପାଇଁ ଏହାରେ ଆମେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ପରେଇ ହେଲାର ସେବପ...

କେଶକୁ ସାଥୀ, ସିଙ୍ଗି ଏବଂ ସାଇନ୍‌ଟି ରଖୁବା ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ
ମାର୍କେଟରେ ବିଭିନ୍ନ ଜପାନୀର ହେଯାର ସେବମ ଉପଲବ୍ଧ।
ଅଧିକାଂଶ ମୁଦ୍ରତୀ ଏବଂ ମହିଳା ଏହାକୁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା
କରୁଥୁବା ମଧ୍ୟ ସେବକାଙ୍କ ମିଳୁଣ୍ଡି ହେଲେ ଆପଣ ଗାହୁଁଲେ
ଅଧିକ ଦାମ ଦେଇ ଏତିଲି ସେବମ କିମ୍ବା ବଦଳରେ
ମନେ ଅଛ ମର୍ଜନରେ ଏହାକି ପ୍ରସତକିରଣ ନିଲି ଲେଖନ

ଶୋଭିଯ ବୃଦ୍ଧ କରିପାରିବେ...

- ୨ ବଡ଼ ଚାମତ ନିଅଥାତେଲେ ସହ ସମାନ ପରିମାଣର
ଜଡ଼ାତେଲେ ମିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ୫-୬ ଟୋପା ଗୋଜୁମେରି
କିମ୍ବା ଲାଦେଷ୍ଟର ତେଲକୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ
ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କେଶ ମୂଳରୁ ଅଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ
ଭାବେ ଲଗାଇ ଆଙ୍ଗୁଳି ଟିପ ସାହାଯ୍ୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ
ମସାଜକରି ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ସବାକେ ମାଇଲୁ ଶାଖୁ ବ୍ୟବହାରକରି
କେଶ ଧୂଅନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ କେଶକୁ ନାହୁରାଳା କଣ୍ଠଶତିଂ
ଦେବାରେ ବେଶ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।



ଶ୍ରୀମଦ୍

A young woman with long dark hair is sitting at a table, looking down at a laptop screen with a worried expression. Her hand is resting on her forehead. Another woman with long dark hair is leaning over her shoulder, smiling and holding her friend's arm in a comforting gesture. On the table in front of them is a plate with a slice of cake and a glass of water.



ଛାଣି ଅଣ୍ଟା ହେବାକୁ ଦିଆନ୍ତୁ । ସେଥୁରେ
୨ ଚାମତ ଆରଗନ ଅଧିକ ଏବଂ ୪-୭
ବୁଦ୍ଧା ପିପରମିଷ୍ଠ ଏସେବ୍ରିଆଲ ଅଧିକ
ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ କେଶରେ ଭଲ ଭାବେ
ଲଗାଇ ଅଧିଘାଣ୍ଡା ରଖୁବା ପରେ ମାଳିଙ୍ଗୁ
ଶାଶ୍ଵତ ବ୍ୟବହାରକରି ଯୋଜିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା
କେଶକୁ ମଜିଭୁତ ରଖୁବା ସହ ସଫ୍ଟ ଏବଂ
ସାଇନ୍ସ କରାଇଥାଏ ।

ଆଲୋଡ଼ରା ଜେଳ ସହିତ ୧
ଚାମତ ଜୋକୋବା ଅନ୍ଧଳ ନେଇ
ଭଲ ଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ । ସେଥୁରେ
୨-୩ ଗୋପା ଗୋକ୍ରମେରି
ଅନ୍ଧଳ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ କେଶରେ
ଲଗାଇ ୧ ଘଣ୍ଠା ରଖିବା ପରେ
ମାଇନ୍ତୁ ଶାନ୍ତି ବ୍ୟବହାରକରି
ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା କେଶକୁ ଡିପ

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

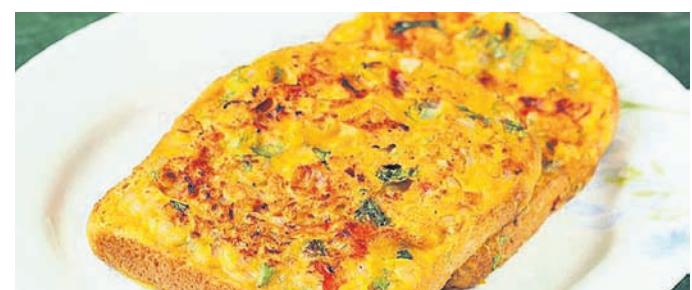
ଏଗ ଟୋଷ୍ଟୁ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୪ଟି
ବ୍ରେତ୍ ସ୍ଲାଇସ୍, ୨ଟି ଅଣ୍ଟା, ଗୋଟିଏ
ଲେଖାଏଁ ବଡ଼ ପିଆଇ ଏବଂ ଚମାଗେ
ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା,
୧ଚାମତ କଟା ଧନିଆପତ୍ର, ଗୋଟିଏ
କଞ୍ଚାଲକ୍ଷା ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା
ହୋଇଥିବା, ଅଛୁ ହଳଦୀଗୁଡ଼, ଅଛୁ ଲଙ୍କା

ଲଙ୍କା, ଧନିଆପତ୍ର ପକାନ୍ତୁ। ଛିମୁଗାଏ
ହଳଦୀ, ସ୍ବାଦିନ୍ଦ୍ରିୟରେ ଲୁଣ ଏବଂ
ଗୋଲମରିତ ମୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲଭାବେ
ଗୋଲାଇ ଦିଆନ୍ତୁ। ତାଙ୍କୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ।
ସେଥିରେ ଅଛୁ ତେଲ ପକାଇ ପ୍ରେତ
କରନ୍ତୁ। ତେଲ ଗରମ ହେଲେ ଝୁଲାଇ
ଫେମକ୍ରୁ ମିଡିଯମରେ ରଖି ବ୍ରେତ୍ତିକୁ

କମ୍ବା ଗୋଲମରଚ ବୁଣ୍ଡି, ତେଲ, ଲୁଣା
ସ୍ବାଦାନୁସାରେ ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ: ଅଞ୍ଚାକୁ ଭାଙ୍ଗି ଏକ
ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଏକ ଚାମଟ
ସାହାଯ୍ୟରେ ଭଲଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ
ସେଥିରେ କଟା ପିଆଇ, ଚମାଟେ,

ଗୋଲାଇ ରଖୁଥିବା ଅଞ୍ଚାରେ ବୁଣ୍ଡାଇ
ଦାଢ଼ିରେ ରଖନ୍ତୁ । ହାଲକା ବ୍ରାଉନ
ହୋଇଗଲେ ଓଳଟାଇ ପୁଣି ଥରେ
ଭାଜନ୍ତୁ । ସେହିପରି ସବୁ ବ୍ରେତ ମ୍ଲାଇସକୁ
ଭାଜନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଚେଷ୍ଟି ଏଗି
ଗୋଷ୍ଠେ । ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ପରଶବ୍ଦି



ଓଡ଼ିଆ-ବାଙ୍ଗା ପାଇନାର ଆଳି

ଏସିଆନ ଟାକ୍‌ଷିଫ୍‌ନ୍ସ ଟ୍ରେଡି ହକି

ଛୁଲୁଟବୁଇର (ଚାଇନା), ୧୯୧୯

ଏଥିଆନ ଚାମ୍ପିୟମ୍ବ ତୁପୀ ହକ୍କିର ସବୁଠାରୁ
ସଫଳ ଦଳ ଭାରତ ଏଥର ମଧ୍ୟ
ପାଇନାଲାକରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛି । ଚାରିଥର
ଗାଇଟଳ ବିଜେତା ତଥା ଡିପ୍ରେସ୍ଟିଂ
ଚାମ୍ପିୟନ ଭାରତୀୟ ଦଳ ସୋମବାର
ଅନୁଷ୍ଠାତ ସେମିପାଇନାଲାକରେ ଦକ୍ଷିଣ
କୋରିଆକୁ ୪-୧ ଗୋଲରେ ପରାୟ୍ର
କରିଛି । ଅନ୍ୟ ଏକ ସେମିପାଇନାଲାକରେ
ମଧ୍ୟରେ ଚାମ୍ପିୟନ ପାକିସ୍ତାନକୁ ହରାଇ
ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ହୁବୁ କରିଛି ତାଙ୍କା । ନିର୍ବିତ
ସମୟ ଖେଳ ୧-୧ରେ ବରାବର
ରହିବାପରେ ଶୁଭ୍ରାତାତରରେ ପାକିସ୍ତାନକୁ
ଚକମା ଦେଇଛି ତାଙ୍କା । ଭାରତ ଓ
ଚାନ୍ଦା ମଧ୍ୟରେ ପାଇନାଲ ମଙ୍ଗଳବାର
ଅନୁଷ୍ଠାତ ହେବ । ଭାରତ ୨୦୧୯,
୧୦୦୧ ୧୦୧୯୫ ୧୦୦୧୦୩୦୦



ତୋଳି ଦେଖି ପଚାରକିମ୍ବୁ ଧାଇଥା ଆପଣ ତୋଳି ଦେଖିଲୁଛନ୍ତି। ପଳାପଳ ନାହିଁ ତୋଳି ଦେଖିଲୁଛନ୍ତି।

ଏଣ୍ଡା ହରମନପୁଟିଥିଲା ତମ ମିଳିତରେ
ଅନ୍ୟ ୨ଟି ଗୋଲ ଦେଇଥିଲେ । କେରିଆ
ପକ୍ଷରୁ ଯାଇଁ ଜିନ୍ନାନ ଗାନ୍ଧମା ମିଳିତରେ
ଗୋଟିଏ ଗୋଲ ପରିଶୋଧ କରିଥିଲେ ।

ମୁନାମେଣ୍ଟର ରେକଟ ଦୃଷ୍ଟି କାଳନା
୧୦୧୯ ଓ ୧୦୧୩ରେ ସର୍ବାଧୂକ
୪ଥ୍ ପ୍ଲାନ ହାସଲ କରିଥିଲା । ମାତ୍ର
ଗୋଟିଏ ୭ ଲକ୍ଷ

ପାଇନାଳରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛି ।
ଅମଥର ପାଇଁ ଚାଇନା ସେମିପାଇନାଲ
ଜୈଲ୍ ଅତିକ୍ରମ କରିବାରେ ସଫଳ
ହାଇଛି । ଚାଇନା-ପାକିସ୍ତାନ ପ୍ରଥମ
ସେମିପାଇନାଲ ନିର୍ଦ୍ଧରିତ ସମୟରେ
-୧ ଗୋଲରେ ଶୋଷ ହୋଇଥିଲା ।
ଚାଇନା ପକ୍ଷରୁ ଲୁ ଯୁଆନଲିନ ୧୮
ପାକିସ୍ତାନର ନଦୀମ ଅହମଦ
ଢମେ ମିନିଟରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ

ଯୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରତିକାଳୀନ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କଣ କରିବା
ଯାଇଥିଲା । ଏଥରେ ପକ୍ଷୀୟନର
କତ ଅର୍ଶଦ, ନଦୀମ ଅହମଦ,
ମଦ ଅଜାଜ ଓ ଅବସୁଲ ରହମନ
ଲୁ ମାରିଥିବାବେଳେ ଚାଲିନାର
ବେନହାଇ ଓ ଲୁମ ଚାଲିଲାଆଙ୍କ
ଫାଇକାଳ ସମୟ:
ଅପରାହ୍ନ ଶତ ଶତ
ଯାଶଃ ଘୋନି ଘୋର୍ତ୍ତ୍ତମ୍ ତେଜ୍ଜ୍ଞ

ଏହାରେ ମାତ୍ର ୧୨୧ ରନ କରିଥିଲା
ଅର୍ଜୁନ ୧୩.୩ ଓହର ବୋଲିଂ କରି ୧
ଉଳକେଟରେ ୪୭ ରନ କରିଥିଲେ
ଆସନ୍ତା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ସେ ୧୫ ବଦଳ
ବୟସରେ ପଦାର୍ପଣ କରିବେ । ସିନିଯାର
ସ୍କ୍ରାନ୍ଟରେ ସେ ୪୭ଟି ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ
ମ୍ୟାଚରେ ୱୀର୍ଦ୍ଦିଶ୍ଵର ନେଇଛନ୍ତି
ସେ ୧୩ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ ଗେମରେ
୨୧ ଉଳକେଟ ଅକିଆର କରିଛନ୍ତି

ଜେନେତା, ୧୯୯୦(ପି.ଡି.)

ଭାଷନ ଅପ୍ରତ୍ୟେକିତ

ଲିଥୁବା ସକି ଜଣିଆ । ୧୪ତମ
ତାଯ କୁଳିଯର ହକି ଚାମିଗନର୍ଷିପର
ସମ୍ପିଳାଇନାଲ ଲାଇନ ଅୟ ବୃଦ୍ଧିକ
ହାଇଯାଇଛି । ବୁଧିବାର ଗୋଟିଏ
ସମ୍ପିଳାଇନାଲ କର୍ମଚକ ଓ ଉତ୍ତର
ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳିବା କୁଳିବା
କଲେ ଅନ୍ୟଟିରେ ହରିଯାଶା ଓ ପଞ୍ଜାବ
ଧରେ ପୁକବିଲା ହେବ । ଓଡ଼ିଶା
ପର୍ବତପାଇନାଲରୁ ବିଦାଯ ମେଳାଙ୍ଗିଛି ।
ଆବ ୪-୩ ଶୁଚ୍ଚାଉଚରର ମ୍ୟାଚ
ପରେ ସେମିପାଇନାଲରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛି ।
ଯାମାବାର ଅନ୍ୟଟିର ପାଇନାଲ ମ୍ୟାଚରେ କର୍ମଚକ
-୪ ଶୁଚ୍ଚାଉଚର ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶକୁ
ରାଷ୍ଟ୍ର କରିଛି । ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ ୩-୨
ଗାଲରେ ମଣିପୁରକୁ ହରାଇ ଦେଲଥୁବା
କଲେ ଖାଡ଼ିଶତ୍ର ଦିପକରେ ହରିଯାଶା
-୧ ଶୁଚ୍ଚାଉଚର ବିଜୟ ଲାଭ କରିଛି ।

ଓଡିଶା ରାଜ୍ୟ ପାରା ସମ୍ମରଣ
ଓଡିଶା ରାଜ୍ୟ ପାରା ସମ୍ମରଣ

ନ କରଇଛନ୍ତି । ଏଥର ନୂଆକର
ଖେଳାଳି ଭାଗ ଲେଜଥିଲେ ।
ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆମ ଓଡ଼ିଶା
ଲିମାନେ ଗୋଟିଏ ମାସ
ରେ ଯୋଗଦେଇ ପ୍ରଥମଥର
ପାଇଁ ଗଠ ଲେଖାଏ ସ୍ବର୍ଗ, ରୋପ
ଓ ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ହାସଲ କରିଥିଲେ
ଏଥର ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ଉନ୍ନତି ହେବା ଆଶ
ରହିଛି” ବୋଲି ପାରା ସୁଇଟିମ୍ ଅଧ୍ୟେ
ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ମନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି

ଟି ପୁଣ୍ଡବଳ କପ୍ତରେ ଭାଗମେବ କିଟ୍



ମନୋମୀତ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ଗହଣରେ କିଟ ଓ କିସର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅଛୁଟ ସାମନ୍ତ ।

ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଦଳ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ପାଖାପାଖୁ ୪୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ। ଏଥରେ ଜୀପାନ, କୋରିଆ, ଚାଇନା, ମଙ୍ଗୋଲିଆ, ଥାଇଲାଣ୍ଡ, କାତାର, ସୌଦିର ଆରବ ଓ ଭାରତୀୟ ଦଳ ଭାଗନେବ। କିନ୍ତୁ ଦଳରେ ୧୫ ଖେଳାଳି ଓ ୨ ଅଧିକିଆଳ ସାମିଲ ରହିବେ। ଜିମ୍ବା ସାଯ, ଅଙ୍ଗିତା ନାୟକ, ଜୋଯାଞ୍ଚା ମୁଣ୍ଡରି, ସାଲମା ମୁସ୍ତି ଚିଲାମ ଏବା, ସାଲମେ ଘୋରେନ, ମାମା ଘୋରେନ, ଆଶିକା ଓରାମ, ସାତମଣି ବାନ୍ଧେ, ଭାରତୀ ଓରାମ, ରଞ୍ଜିତ ନାୟକ, ମାଳତୀ ରୁଦ୍ର, ବର୍ଷାରାଣୀ ମାହି, ସୁଲେହେଠି ଚଳାନ ଓ ଆରତୀ ଦଳଙ୍କ ଆଦି ଖେଳାଳି ଦଳରେ ମୁନି ପାଇଛନ୍ତି। କୋର

ରେଶମା ବେଗମ ଓ ଅଧିକିଆଳ କଦମ୍ବ ମୁସ୍ତ ଦଳସହ ଚାଇନା ଯିବେ। ଜଣିଆନ ମୁନିର୍ଭର୍ତ୍ତିଜ ଦଳ ପ୍ରଥମାଥର ପାଇଁ ଏଥରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ଯାଇଥିବାରୁ ଏହାର ଯୁଗ୍ମ ସମାଦକ (ଥ୍ରିଲେ ଆଣ୍ଟ ଶ୍ଵାର୍ଟ୍) ବଳଜିତ ହିଁ ସେହୋଁ ଶୁଣି ଜାହିର କରିଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଓ କିବର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅନୁଷ୍ଠାନ ସାମାନ୍ୟ, ପୁତ୍ରବଳ ଆସୋଧିଏଶନ ଅଥ୍ ଡ୍ରିଶାର ସମାଦକ ଆଶାରୀବ ବେହେରା, ସର୍ବଭାରତୀୟ ପୁତ୍ରବଳ ଫେରେରେଶନର ଲୋଯର ତେଜିଲପ୍ରମେଷ କମିଟି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଅଭିଜିତ ପାଲ, ବୈଷ୍ଣଵିନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସମୟ ସବିର ପାଥା ପ୍ରମୃଦ୍ଧ ଜଣିଆନ ମୁନିର୍ଭର୍ତ୍ତିଜ ଦଳରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ଖେଳାଳି ଓ ଅଧିକିଆଳଙ୍କୁ ଶୁଭେଳା ଜଣାଇଛନ୍ତି।

1995

ଚେନ୍ନାଇ, ୧୯୧୯(ପି.ଟ.)

ମାଲାଦେଶ ବିପକ୍ଷ ୨ ମ୍ୟାର ବିଶିଷ୍ଟ
ଚନ୍ଦ୍ର ସିରିଜ ପାଇଁ ଭାରତୀୟ
ଲକ୍ଷ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଶିଖିରରେ ରହିଛି।
ଚନ୍ଦ୍ରରେ ୧୯ ଡାରିଶରେ ପ୍ରଥମ
ଚନ୍ଦ୍ର ଖେଳା ଯିବାକୁ ଥିବା ବେଳେ
ଭାରତୀୟ ଦଳ ଜୋରଦାର ଅଭ୍ୟାସ
ରହିଛି। ସୋମାବାର ଚେନ୍ନାଇର
ଚପକ ଷ୍ଟାର୍ଟିମ୍‌ମରେ ଭାରତୀୟ
ଲକ୍ଷ ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ଅଭ୍ୟାସ

ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଇଥିଲେ । ବାଙ୍ଗାଦେଶ
ର ସ୍ଥିନ୍ ଆକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିହତ
ବା ପାଇଁ ସେ ଏଭଳି କରିଥିଲେ ।
ର ରବାନ୍ତ୍ର ଜାଡ଼େଜା, ରିଷ୍ଟ ପତ୍ର
ମହନ୍ତିବ ସିରାଜ କିଛି ସମୟ ଧରି
ଲମାଭୁର ଶ୍ଵାନୀୟ ବୋଲରଙ୍ଗ
କ୍ଷରେ ବ୍ୟାଟିଂ କରିଥିଲେ ।
ଆୟ ପିରଗେ ଭରପୂର ବାଉସ୍ତ୍ର
ଥିବା ବେଳେ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାଚର
। ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିଲେ ।



—
—

