

୨ ତ୍ରୈନ୍ ସାମାଜିକ ବାଚିଲ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୩୦ (ଆବାଧା ମହାରାଜା)

ଜୁଲାଇ ୧୯, ୨୦୨୫ (ଅବାଧା ମହାରାଜା)

ବୁଝିଥାରୀ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଦଷ୍ଟଗୀ

କର୍ମ୍ୟ ଏବଂ ଉତ୍ସବ ତ୍ରୈନ୍ ପାର୍ଟିଜନଙ୍କ କମିଟି ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ

ପୂର୍ଣ୍ଣତଃ ଲେନ୍ଦର ଖୋଜରେ ଗୋର୍କ୍ଷ ଗୋର୍କ୍ଷ

କ୍ରୀଡ଼ିଟ ବାଚିଲ ରାଜ୍ୟରେ ଅବାଧା ମହାରାଜା ଏବଂ

ପାର୍ଶ୍ଵ ମହାରାଜା ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ଵକ୍ଷମ ଦେଶରେ ପ୍ରିୟ-ନମ

ଜଣିନ୍ଦିତଙ୍କି ପ୍ରିୟ-ନମାଇର ଏବଂ

କର୍ମ୍ୟ ଏବଂ ଉତ୍ସବ ତ୍ରୈନ୍ ପାର୍ଟିଜନଙ୍କ ଏବଂ

କର୍ମ୍ୟ ଏବଂ ଉତ୍ସବ ତ୍ରୈନ୍ ପାର୍ଟିଜନଙ୍କ

ମାର୍କିରେ ୩୩ ମାତ୍ରଷଙ୍କ ମୃଦୁପ୍ରୀତି

ଆଜି/ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୩୦ (ବନମାଳୀ
ସେବାପତି/ଭୀକୁର କାଉଟିଗାସ୍)

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କିରୀ ଆଜି ଥାନା

ଏକମାତ୍ରାକ୍ଷେତ୍ର

କର୍ମ୍ୟକ୍ଷମ

ପ୍ରିୟ-ନମ

କର୍ମ୍ୟ

ଓଡ଼ିଆରୁ ମନ୍ଦିର ସକ୍ଷମ ପ୍ରଦୟ



“ହେପାଗାଇଟିସ୍ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟ ହେଲା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ
ଉପଯୁକ୍ତ ଟିକାକରଣ। ଏବେ ଜନ୍ମର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ
ଟିକାକରଣରେ ‘ହେପାଗାଇଟିସ୍-ବି’ ଟିକା ଦିଆଯାଇଛି ଏବଂ
ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହାର ବୁଝିର ତୋକ୍ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି।
ଫଳରେ ଏହି ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଅଣାଯାଇ ପାରିଛି। ଆମ
ରାଜ୍ୟରେ ପାଖାପାଖୁ ୯୮ ପ୍ରତିଶତ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପ୍ରସବ ହେଉଥିବା
ଯୋଗୁ ପ୍ରାୟତ୍ତଃ ସମସ୍ତ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ଏହି ଟିକା ସହ ଅନ୍ୟ
ଆବଶ୍ୟକ ଟିକା ପାଇପାରୁଛନ୍ତି। ଏହା ହେଉଛି ଆମ ରାଜ୍ୟର
ସାଂସ୍କୃତିକ ବିଭାଗର ବଡ଼ ଉପଲବ୍ଧି।”

ସମୟରେ ପାଣି ପାଇପରେ କ୍ରେନ୍
ଏବଂ ଲାଟ୍ରିନ୍ ପାଣି ମିଶିଯାଏ । ଫଳରେ
ଏହି ପ୍ରଦୃଷ୍ଟିତ ପାଣି ପିଇଲେ ନିର୍ଦ୍ଦର୍ଶ
ପ୍ଲାନର ବାଧୀଦାମାନେ ଏହି ରୋଗରେ
ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏତିଲି
ପାଣି ସମସ୍ୟା ସାମନ୍ତିକ ହୋଇଥାଏ ।
ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ବିଶ୍ୱାସ ପାଣି ପିଇବା
ଦରକାର । ତା'ସହ ଏତିଲି ରୋଗରେ
ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ତାଙ୍କରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ
ଜୟୁଣୀ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା
ହେପାଗାଇଟିସ୍-ବି ହେଉଛି ଦାର୍ଯ୍ୟକାଳୀନ
ଲିଭର ରୋଗର କାରଣ । ଏହା ରକ୍ତ

ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏକ ସଦ୍ୟତମ ପରିସଂଖ୍ୟାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଏହି ଗୋରରେ ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରାୟ ୨୪କୋର୍ଟୁ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଆଛି । ସଂକ୍ରମିତ ଗର୍ଭବତୀ ମା' ଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ଓ ରକ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ (ଜଞ୍ଜେକଣନ ଛୁଅଁ, ଚିତାକୁଟା, ଆକୁପକ୍ଷର ଛୁଅଁ, ଛୁଅଁଫୋଡା କ୍ଷତ, ରେଜର, ରୁଥ ବ୍ରଶ, ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ) ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣ ଟଃ

ବାହ୍ୟାତ୍ମକ ବଞ୍ଚି ଅପ୍ରକଳ୍ପିତ।
ମଦ୍ୟପାନ ନ କରିବା, ଲିଭର

ପରିଚ୍ୟ ଓ ପାଇଁ ଆମେ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସ୍ଵାମୀ ପରିବାର ଜଳ୍ଯାଶ
ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା
ମୋ : ୮୫୪୦୦୭୯୫୪

A detailed illustration of a microscopic environment. Several red, spherical viruses with prominent spikes are scattered across a light blue background. Some viruses are alone, while others are targeted by blue, Y-shaped antibodies. The antibodies appear to be binding to specific points on the viral surfaces, likely representing the immune system's response to an infection.

ଗାଜର ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥରେ ବିଜିନ ପ୍ରକାର
ଭିଟାମିନ ଭରି ରହିଛି । ଏଥରେ ଏଉଳି ଉପକାରୀ ତେଣୁ ରହିଛି ଯାହା ଅମ୍ବିକୁ
ଶକ୍ତ କରିଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ନିଯମିତ ଗାଜର ଖାଇଲେ
ତାହା ଶରୀରରେ ଆଣିବାଟି ଗଠନ କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ ସାହାଯ୍ୟକ
ହୋଇଥାଏ । ଆଣିବାଟିକିନିତ ସମସ୍ୟା ସହ ଜାତି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିମ୍ନିତ
ଗାଜର ଖାଇବାକୁ ସିଦ୍ଧନ୍ତ ବିଶ୍ଵାରିଦ୍ୟାକଲୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ
ଦେଇଥିଲେ । ଫଳକ୍ଷେତ୍ରରୁ କିଛି ସ୍ପୃହ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଆଣିବା
ଗଠନ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହେଉଥିବାର ଜଣାପିତ୍ତିଲ୍ଲା ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ
କରାଯାଇଛି । ଗାଜରରେ କାରୋଟିନ୍ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ଥିବାରୁ ଏହା ଆମ
ଦୃଷ୍ଟଶକ୍ତି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏହା ଭିଟାମିନ୍ ‘ସ’ ର ଅନ୍ୟତମ ଉତ୍ସ ।
ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର ।
ନିଯମିତ ଗାଜର ଖାଇଲେ ଏଥ୍ପାଇଁ ଏହା ଲାଗୁପ୍ରଦ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।
କେବଳ ସେବକୀ ମୁଣ୍ଡେ, ନିଯମିତ ଗାଜର ଖାଇଲେ ତାହା ରହୁରେ ଶର୍କରା
ପରିମାଣକୁ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିବା ସହ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ ।

ନିଦ୍ରାହୀନତା ସମସ୍ୟା ଥିଲେ...



ନିଦ୍ରାହୀନତା ଏଭଳ ଏକ ସମସ୍ୟା ଯାହା ପରୋକ୍ଷରେ କେତେକ ଜୋଗର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଏଭଳ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ତେବେ ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହା ଦୀଘ୍ୟ ଦିନ ଧରି ଲାଗି ରହିଲା ତେବେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ହୃଦୟିଣ୍ଠର କାର୍ଯ୍ୟାବାଳି ଉପରେ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି ଲଙ୍ଘନ ବିଷ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ନିଦ୍ରାହୀନତା ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶାରୀରିକ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏକଥା ଜଣାପଢ଼ିଥିଲା । କେବଳ ସେତିକୁ ଝୁଣ୍ଣେ, ଏଥିଯୋଗୁ ସ୍ଥ୍ରୀକ ଆଶଙ୍କାକୁ ମଧ୍ୟ ଏଭାଇ ଦିଆଯାଇ ନ ପାରେ ବୋଲି ସେମାନେ ସତକ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ତେଣୁ ନିଦ୍ରାହୀନତା ସମସ୍ୟାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୁଅନ୍ତୁ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନକୁ ଅତିକମ୍ବରେ ୨-୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ନିହାତି ଦରକାର । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜକୁ ଚେନ୍ଦମନ୍ତାରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପ୍ରାରା ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ ।

କାଣ୍ଡି ରଣକୁ

ଏହି ଘା' ଗୁରୁତର ଆକାର ଧାରଣ କରି କ୍ୟାନସରର ରୂପ ନେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ପାଚିରେ ଘା' ହେଲେ ତାହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ନିଆନ୍ତ୍ର ମାହିଁ । ପାଚିରେ ଘା' ହେବାର ଅମେକ କାରଣ ରହିଛି । ଶରାରରେ ଭିତାମିନ୍ ପରିମାଣ ଅସକ୍ରିତ ରହିଲେ କିମ୍ବା ଅଭାବ ହେଲେ ପାଚିରେ ଘା' ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଶରାରରେ ଜଳୀଯ ଅଂଶ ଅସକ୍ରିତ ରହିଲେ, ଜିଭ ଅଧିକାଶ ସମୟ ଶୁଷ୍କଲା ରହିଲେ କିମ୍ବା ପାଚିରୁ ଲାଲ କମ୍ପ କାରଣ ହେଲେ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ବେଳେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ରାଗ ଏବଂ ମସଳାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଚିରେ ଘା' ସୁଷ୍ଟି କରିବାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ନିଶାତ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ଏହା ପାଚିରେ ଘା' ସୁଷ୍ଟି କରିବାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ତେବେ ଏଥୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ପାଚିକୁ ଭଲ ଭାବେ ସଫା କରିବା ସହ ଭିତାମିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇାନ୍ତୁ । ମିଠାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଆନ୍ତୁ । ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟାତରୁ ଯଥାସମ୍ବନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଏହା ସଦେ ଯଦି ପାଚିରେ ଘା' ହେଉଛି, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।





ଗମ୍ବୀର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରେସ୍‌ରେ

ଯେପ୍ରକାର ମାନସିକ
ରୋଗ ରହିଛି ସେଥିମଧ୍ୟରୁ
ସ୍ତ୍ରୀଙ୍ଗୋପ୍ରେମିଆ ହେଉଛି ଏକ ଗମ୍ଭୀର
ମାନସିକ ସମସ୍ୟା । ଏହା
ମଣିଷର ଭାବନା ଆବେଗ,
ବ୍ୟବହାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାକୁ
ବିଶେଷତାବରେ ପ୍ରଭାବିତ
କରିଥାଏ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ
ରୋଗୀ ଏକାଞ୍ଚିଆ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ
କରେ । ନିଜର ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ
ଠିକ୍‌ଭାବରେ କରିପାରେ ନାହିଁ ।
ନିଦ କମିଯାଏ । ରୋଗୀ ମନରେ
ସବୁବେଳେ ଭର ଓ ଭୟର ଭାବନା
ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କାରଣ ନ
ଆଇ କଥା ଶୁଭ୍ରୁତି, ଶୁନ୍ୟବାଣୀ
ହେଉଛି ବୋଲି ମଧ୍ୟ କହିଥାଏ । ନ
ଥିବା ବୟସୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଫେଖିପାରୁଛି
ରେକି ବହିଥାଏ । ରୋଗୀ

ବେଳେବେଳେ ଏସବୁ ଅନୁଭବ
ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରେ । ଏହି
ପରିଧିଧାରେ ବୋଲି କିମେ ମରେମରେ

- କଥାକୁଣ୍ଡ, ଶୂନ୍ୟରେ ଜାବ ଦିଏ, ମନକୁ
ମନ ହସେ ଓ କାନ୍ଦେ । ଭ୍ରାତ୍ରିବିଶ୍ୱାସ
ଏବଂ ଆପଣ୍ୟ ବା ତତ୍ତ୍ଵାଦିକୁ
- ଯାହାକୁ ରୋଗୀମାନେ ନିଜ ମନରେ
ଗଣି ବାନ୍ଧି ଧରିବସନ୍ତି ଏବଂ ଏହା
ଆୟାମାଟିଲେ କାତା ମନ୍ଦଶୀପ ହୋଇ



କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି
କି ? ତେବେ ଏ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ହେବାର
କାରଣ ନାହିଁ । ଏଥିଲାଗି ଏକ ସରଳ
ତଥା ସହଜ ଉପାୟ ବିଶ୍ୱାସରେ
ନିକଟରେ କାଲିପରିମା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର
ମନୋରିଞ୍ଜାନୀମାନେ ମୃଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।
ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ନିଜ ମନ
ପସନ୍ଦର ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ସମୟ ପଡ଼ନ୍ତି
ତେବେ ତାହା ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା
ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ କେତେକାଞ୍ଚରେ
ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏ ବିଶ୍ୱାସରେ
ସେମାନେ ଏକ ସର୍ବେ ରିପୋର୍ଟରେ
ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ପରିସରଭିଲ୍

ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି
ସମୟ ନିଜ ମାନ ପଥର ବହି ପଡ଼ିବାକୁ
ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ତା' ସହ
ନିଯମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଏହାର
ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା
ଉପରେ କିପରି ପଢ଼ୁଛି ତାହାକୁ ତନ୍ତ୍ର
ତନ୍ତ୍ର କରି ନିରାକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା ।
ଏହାହାରା ପରିସରଭୂକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ
ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତଙ୍କର
କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା କେତେକାଂଶରେ
ବୁନ୍ଦି ପାଉଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ।
ତା'ସହ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର
ଏକଗତା ମଧ୍ୟ ବଞ୍ଚି ପାଇଥିଲା ।

ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ପରିଷାର ସ୍ଥାନରେ
ଭଲ ଭାବରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଛୁ
ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଏହି ରତ୍ନରେ ଯେତେ
କମ୍ ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ
ଏହା ଏକ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସରେ
ପରିଣତ ହେଲେ ପେଜଙ୍ଗିନିତ
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲଥାଏ । ବାରା
ଖାଦ୍ୟ ଆବୋ ଖାଆନ୍ତି ମାହିଁ । ଯେଉଁ
ଖାଦ୍ୟ ଅଞ୍ଚ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଖାରାପ
ହୋଇଯିବ ବୋଲି ଜାଣିପାରୁଛନ୍ତି

ସେଉଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ।
ପୁତ୍ର ପଥଜନିର କେତେକ ପ୍ରମୁଖ
ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି । ସେମୁଢ଼ିକ ହେଲା—
ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ପେଟ
ଗଡ଼ବଡ଼ ଲାଗିବା, ପତଳା ଖାଡ଼ା
ହେବା, ପାକସ୍ତଳାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା
ଅନୁଭବ କରିବା, ଭୁର ହେବା ଏବଂ
ମୁଣ୍ଡ ବିଶିବା । ତେଣୁ ଏତଳି ଲକ୍ଷଣ
ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିଲେ ବିଳମ୍ବ ନ
କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ସାହ୍ୟଦ୍ରିତି

► ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ବ୍ରେକପାଷ
ତାଲିକାରେ ସାଲାହ, ତଚକା ଫଳମୂଳ
ଏବଂ ସେଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଜ୍ଞାନ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ
ଏହା ହେଉଛି ଦିନର ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ।
ଏହି ତାଲିକାରେ ଯେତେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ

- ସକାଳର ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଆମ ଶରୀର
ପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରୀ । ଏହା ହେଉଛି
ତିଗିମିନ୍ ଢି'ର ଅନ୍ୟତଥା ଉପ୍ରେସ୍ ।
- ଯଦି ସବୁବେଳେ ଚେନ୍ସନରେ
ରହୁଛନ୍ତି ତେବେ ତାହାର କାରଣ ଖୋଜି
ଲାଗିବାକୁ ପାଇଁ ଏହାର ଅନ୍ୟତଥା ଉପ୍ରେସ୍ ।

ଧରି ଏଉଳି ସମସ୍ୟା ଲାଗି ରହିଲେ ତାହା
ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଆଉ କେତେକ ରୋଗର
କାରଣ ସାନ୍ତିଥାଏ ।

►ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ
ହେଉଛି ସଜନା ଶାଗ । ଏଥରେ
କ୍ୟାଲୀସିଯମ୍, ପୋଗାସିଯମ୍, ଆଲଗନ
ସମେତ ଭିଟାମିନ୍-୯, ସି ଏବଂ ଜ
ଭରି ରହିଛି । ଭିଟାମିନ୍-୯ ଶରୀରରେ
ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଇବା ସହ
ଦୃଷ୍ଟିକୁ ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

►ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ପରିମାଣର ଦସି ଖାଲେ
ତାହା ଅସ୍କୁଲିତ ହରମୋନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ
ଅବସ୍ଥା କେତେକାଂଶରେ ଆଣିବାରେ
ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

►କଲରା ଶରୀରରେ ରୋଗ
ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ
ଆଲଞ୍ଜ ସମସ୍ୟା ଠାରୁ କେତେକାଂଶରେ
ନିର୍ଭେଦ ରଖିଥାଏ ।

ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳ ଦଳରେ ଆଶୀର୍ବାଦ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୩୦ (ପେନସାର୍)

ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ କଣ୍ଠେଲ ଗୋଟିଏ ବେଜାଲୁହାସ୍ତିତ ସେଷର ଅପ୍ଟ ଏହିଲେଖିର ଦୁଲିପ ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳ ଦଳରେ ମାସ ୨୮ରୁ ସେଫେଯର ୧୫ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ଦୁଲିପ ପ୍ରଦିପ କ୍ରିକେଟ୍



ଆଶୀର୍ବାଦ ସାର୍

କାହାକୁ ଅଧିନାୟକ ମନୋନିୟନ କରାଯିବା ତାହା ଜଣାଇଛନ୍ତି। ଲକ୍ଷନ ଆହୁତ ହେବା କାରଣରୁ ଆଶୀର୍ବାଦଙ୍କ ଦଳରେ ନିଆ ଯାଇଥିବା ଓଡ଼ିଶା କ୍ରିକେଟ୍ ଆସୋଏଶନ ଏବଂ ପକ୍ଷର ସାଥେ କାରାଯାଇଛନ୍ତି। ତେବେ କିଶନଙ୍କ ପ୍ରକାଶ

ବାମିଲ ଅଛନ୍ତି। ସାଧିକ ବାମିଲ ସ୍କ୍ଵାରରେ ଭାଲିକାରେ ଉଛିଛନ୍ତି। ଏବେ ଆଶୀର୍ବାଦ ବାମିଲ ହୋଇଥିବାରୁ ଓଡ଼ିଶାର ଏକାଧିକ ପ୍ରତିଯୋଗାଙ୍କ ଦଳକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସ୍ଥିଯାଗ ମିଳିଛନ୍ତି। ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳ ଦଳ ଏହାର ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଟ ୨୮ ତାରିଖରେ ଭରଣାଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ ଖେଳିବା। ଓଡ଼ିଶା ସମାବକ ସମ୍ମାନ ସମ୍ମାନରେ କରିବାର ବିପର୍ଯ୍ୟାପ ସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି। ବେଳେ କାଳି ଦଳକ ପକ୍ଷରେ ଭରଣାଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ ଖେଳିବା। ଏହି ମ୍ୟାଟରେ ହିରେ ଥିଲେ ତିଫନ୍ତର ସାଧାରଣାକୁ ଭାବିତା। ସେ ପ୍ରଥମାର୍ଜ ଖେଳରେ (୩୫ ଓ ୧୫ଟମ ମିଳିଟର) ଡୁଲିଟ ଗୋଲ ସ୍କୋର କରି ଘରୋଇ ଦର୍ଶକଙ୍କ ପ୍ରସବିଲୁ ଭେଦାପାରେ ହେଲାଥିଲେ। ମାତ୍ର ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରତିବାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପଳ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିଥିଲା। ୪୦ଟମ ମିଳିଟରେ ରିଟିକ ଲାକ୍ରା ଗୋଲଟି ପରିଶୋଧ କରି ଦେବାପରେ ୪୧ଟମ ମିଳିଟରେ ଆର୍ୟନ ଖେଳ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମିଳିଶାକୁ ହୋଇଥିଲା। ଫଳରେ ଓଡ଼ିଶାର ଅଧିନାୟକ ମାତ୍ର ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା। ୩୦ଟମ ମିଳିଟରେ ରିଟିକ ଲାକ୍ରା ଗୋଲଟି ପରିଶୋଧ କରି ଦେବାପରେ ୩୧ଟମ ମିଳିଟରେ ଆର୍ୟନ ଖେଳ ସମସ୍ତରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା। ୩୧ଟମ ମିଳିଟରେ ରିଟିକ ଲାକ୍ରା ଗୋଲଟି ପରିଶୋଧ କରି ଦେବାପରେ ୩୨ଟମ ମିଳିଟରେ ଆର୍ୟନ ଖେଳ ସମସ୍ତରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା। ୩୨ଟମ ମିଳିଟରେ ରିଟିକ ଲାକ୍ରା ଗୋଲଟି ପରିଶୋଧ କରି ଦେବାପରେ ୩୩ଟମ ମିଳିଟରେ ଆର୍ୟନ ଖେଳ ସମସ୍ତରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା। ୩୩ଟମ ମିଳିଟରେ ରିଟିକ ଲାକ୍ରା ଗୋଲଟି ପରିଶୋଧ କରି ଦେବାପରେ ୩୪ଟମ ମିଳିଟରେ ଆର୍ୟନ ଖେଳ ସମସ୍ତରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା। ୩୪ଟମ ମିଳିଟରେ ରିଟିକ ଲାକ୍ରା ଗୋଲଟି ପରିଶୋଧ କରି ଦେବାପରେ ୩୫ଟମ ମିଳିଟରେ ଆର୍ୟନ ଖେଳ ସମସ୍ତରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା।

ତାଳମଣି ହାର୍ବୋର ସେମିପାଇନାଲରେ ଲାମଶେଦପୁର, ୧୩୦ (ପି.ଟି.):

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦଳରେ ଭାଲିକାରେ ଉଛିଛନ୍ତି। ସାଧିକ ବାମିଲ ସ୍କ୍ଵାରରେ ଆଶୀର୍ବାଦ ସାମିଲ କାରାଯାଇଛନ୍ତି। ଲକ୍ଷନ ଆହୁତ ହେବା କାରଣରୁ ଆଶୀର୍ବାଦ ସାମିଲ କାରାଯାଇଛନ୍ତି। ଏବେ ଆଶୀର୍ବାଦ ସାମିଲ ହୋଇଥିବାରୁ ଓଡ଼ିଶାର ଏକାଧିକ ପ୍ରତିଯୋଗାଙ୍କ ଦଳକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସ୍ଥିଯାଗ ମିଳିଛନ୍ତି। ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳ ଦଳ ଏହାର ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଟ ୨୮ ତାରିଖରେ ଭରଣାଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ ଖେଳିବା। ଓଡ଼ିଶା ସମାବକ ସମ୍ମାନ ସମ୍ମାନରେ କରିବାର ବିପର୍ଯ୍ୟାପ ସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି। ବେଳେ କାଳି ଦଳକ ପକ୍ଷରେ ଭରଣାଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ ଖେଳିବା। ଏହି ମ୍ୟାଟରେ ହିରେ ଥିଲେ ତିଫନ୍ତର ସାଧାରଣାକୁ ଭାବିତା। ସେ ପ୍ରଥମାର୍ଜ ଖେଳରେ (୩୫ ଓ ୧୫ଟମ ମିଳିଟର) ଡୁଲିଟ ଗୋଲ ସ୍କୋର କରି ଘରୋଇ ଦର୍ଶକଙ୍କ ପ୍ରସବିଲୁ ଭେଦାପାରେ ହେଲାଥିଲେ। ମାତ୍ର ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରତିବାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପଳ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିଥିଲା। ୪୦ଟମ ମିଳିଟରେ ରିଟିକ ଲାକ୍ରା ଗୋଲଟି ପରିଶୋଧ କରି ଦେବାପରେ ୪୧ଟମ ମିଳିଟରେ ଆର୍ୟନ ଖେଳ ସମସ୍ତରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା। ଫଳରେ ଓଡ଼ିଶାର ଅଧିନାୟକ ମାତ୍ର ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା। ୪୧ଟମ ମିଳିଟରେ ରିଟିକ ଲାକ୍ରା ଗୋଲଟି ପରିଶୋଧ କରି ଦେବାପରେ ୪୨ଟମ ମିଳିଟରେ ଆର୍ୟନ ଖେଳ ସମସ୍ତରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା। ୪୨ଟମ ମିଳିଟରେ ରିଟିକ ଲାକ୍ରା ଗୋଲଟି ପରିଶୋଧ କରି ଦେବାପରେ ୪୩ଟମ ମିଳିଟରେ ଆର୍ୟନ ଖେଳ ସମସ୍ତରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା।

ନିମିଟର ସିନ୍ଧୁ କାରାଯାଇଛନ୍ତି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୩୦ (ପି.ଟି.):

ପଞ୍ଚାବ ଜଳରୀ ରାଜପାଲରେ କାରାଯାଇଛନ୍ତି। ଏବେ ଆଶୀର୍ବାଦ ବାମିଲ ହୋଇଥିବାରୁ ଓଡ଼ିଶାର ଏକାଧିକ ପ୍ରତିଯୋଗାଙ୍କ ଦଳକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସ୍ଥିଯାଗ ମିଳିଛନ୍ତି। ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳ ଦଳ ଏହାର ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଟ ୨୮ ତାରିଖରେ ଭରଣାଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ ଖେଳିବା। ଓଡ଼ିଶା ସମାବକ ସମ୍ମାନ ସମ୍ମାନରେ କରିବାର ବିପର୍ଯ୍ୟାପ ସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି। ବେଳେ କାଳି ଦଳକ ପକ୍ଷରେ ଭରଣାଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ ଖେଳିବା। ଏହି ମ୍ୟାଟରେ ହିରେ ଥିଲେ ତିଫନ୍ତର ସାଧାରଣାକୁ ଭାବିତା। ସେ ପ୍ରଥମାର୍ଜ ଖେଳରେ (୩୫ ଓ ୧୫ଟମ ମିଳିଟର) ଡୁଲିଟ ଗୋଲ ସ୍କୋର କରି ଘରୋଇ ଦର୍ଶକଙ୍କ ପ୍ରସବିଲୁ ଭେଦାପାରେ ହେଲାଥିଲେ। ମାତ୍ର ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରତିବାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପଳ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିଥିଲା। ୪୦ଟମ ମିଳିଟରେ ରିଟିକ ଲାକ୍ରା ଗୋଲଟି ପରିଶୋଧ କରି ଦେବାପରେ ୪୧ଟମ ମିଳିଟରେ ଆର୍ୟନ ଖେଳ ସମସ୍ତରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା। ଫଳରେ ଓଡ଼ିଶାର ଅଧିନାୟକ ମାତ୍ର ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା। ୪୧ଟମ ମିଳିଟରେ ରିଟିକ ଲାକ୍ରା ଗୋଲଟି ପରିଶୋଧ କରି ଦେବାପରେ ୪୨ଟମ ମିଳିଟରେ ଆର୍ୟନ ଖେଳ ସମସ୍ତରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲ