



ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ

ପ୍ରତିବର୍ଷ ଜୁନ୍ ୨୧ ତାରିଖକୁ 'ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ' ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଏ । ସମସ୍ତ ବିଶ୍ୱରେ ଯୋଗର ପ୍ରଚାରପ୍ରସାର କରିବା ତଥା ଲୋକଙ୍କୁ ଯୋଗ ପ୍ରତି ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ହେଉଛି ଏହି ଦିବସର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଯୋଗ, ଏକ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭ୍ୟାସ । ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି ଭାରତରେ ହୋଇଥିଲା । ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ଏହି ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ ଉଦ୍ୟମ ପ୍ରଥମେ ଭାରତ ତରଫରୁ ହିଁ ନିଆଯାଇଥିଲା । ଦୈନିକ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଯୋଗକୁ ସାମିଲ କରି ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅତିବାହିତ କରିବାକୁ ଏହି ଦିବସ ବାର୍ତ୍ତା ଦେଇଥାଏ । ପ୍ରାଚୀନ ଫିଲ୍ମରେ ଅମୂଲ୍ୟ ଉପହାର ହେଉଛି ଯୋଗ । ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ମନ ଶାନ୍ତ ରହେ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳେ । ବିଶେଷତଃ ମତରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସମୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଉପାଦାନ ଅଟେ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ହିଁ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନର ପରମ୍ପରା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ସେ ୨୦୧୪ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୭ରେ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ବୈଠକରେ ଏ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତାବ ରଖିଥିଲେ । ୨୦୧୪ ଡିସେମ୍ବର ୧୧ରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଜୁନ୍ ୨୧କୁ 'ଯୋଗ ଦିବସ' ଭାବେ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ୨୦୧୫ ମସିହା ଜୁନ୍

୨୧ରୁ ଏଯାବତ୍ ଏହିଦିନକୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଇଛି । ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦିଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ପାଖାପାଖି ୩୫ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଏବଂ ୮୪ ଦେଶର ପ୍ରତିନିଧି ନୂଆଦିଲ୍ଲୀର ରାଜପଥରେ ପାଖାପାଖି ୩୫ ମିନିଟ୍ ଧରି ଯୋଗର ୨୧ଟି ଆସନ କରିଥିଲେ । ଆମ୍ବୁଜିୟର, ଆମ୍-ଶୁଖାଳା ଓ ଆମ୍-ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ଯୋଗ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଦୈନିକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଦିବସ ପାଳନ ଅବସରରେ ସାରା ଦେଶରେ ଯୋଗ ଶିବିରମାନ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ ।



ଆଜିର ଭିତ୍ତିହାସ

- ୧୯୪୯- ରାଜସ୍ଥାନ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟର ସ୍ଥାପନା କରାଗଲା ।
- ୧୯୭୫- ଷ୍ଟେସ୍‌ଭିଲ୍ ପ୍ରଥମ ଥର କ୍ରିକେଟ୍ ବିଶ୍ୱକପ୍ ଜିତିଲା ।
- ୧୯୮୨- ବିଶ୍ୱ ସଙ୍ଗୀତ ଦିବସ ପାଳନ କରାଗଲା ।
- ୧୯୯୧- ପି. ଭି ନରସିଂହ ରାଓ ଭାରତର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ହେଲେ ।
- ୨୦୦୨- ଯୁରୋପୀୟ ଯୁନିଅନ୍‌ର ୧୫ଜଣ ରାଷ୍ଟ୍ରାଧିକ୍ଷକ୍ ନେଇ ସ୍ପେନ୍‌ରେ ବୈଠକ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ।
- ୨୦୦୯- ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାଢ଼ିନିଷନ ଖେଳାଳି ସାଇନା ନେହେରୀଙ୍କୁ 'ସୁପର ସିରିଜ୍' ବ୍ୟାଢ଼ିନିଷନ ଚୁର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟ' ଜିତିଲେ ।
- ୨୦୧୨- ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ଯାଉଥିବା ଏକ ନୌକା ବୁଡ଼ିଯିବାରୁ ୯୦ ଶରଣାର୍ଥୀଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା ।
- ୨୦୧୫- ପ୍ରଥମ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ କରାଗଲା ।

ବିଶ୍ୱ ସଙ୍ଗୀତ ଦିବସ

ସଙ୍ଗୀତ ଏକ ଏପରି ଜିନିଷ ଯାହା ସୁଖଦୁଃଖ ସବୁ ସମୟରେ ମଣିଷର ସାଥୀ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହି ସଙ୍ଗୀତ ବିନା ଯେପରି ଜୀବନ ଅଧୁରା ଲାଗେ । ବିଭିନ୍ନ କାଳ୍ପନିକ କଥା ତଥା ଭାବନାକୁ ଶବ୍ଦରେ ପରିଣତ କରି ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଥିବା ସଙ୍ଗୀତ ସବୁ ସମୟରେ ମନକୁ ଖୁସି ଦିଏ । ଏହା କେବଳ ମନକୁ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରି ନ ଥାଏ, ବରଂ ଆମକୁ ଖୁସିରଖିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସଙ୍ଗୀତର ଗୁରୁତ୍ୱ ବାବଦରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇବା ତଥା ସଙ୍ଗୀତକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଲାଗି ପ୍ରତିବର୍ଷ ଜୁନ୍ ୨୧ ତାରିଖକୁ 'ବିଶ୍ୱ ସଙ୍ଗୀତ ଦିବସ' ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଏ । ସେହିପରି ସଙ୍ଗୀତ ଥେରାପି ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ ଦୁଃଖକୁ, ଅବସାଦ ତଥା ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଲାଗି ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ସଙ୍ଗୀତ ଦିବସ ପ୍ରାୟ ୧୯୮୨ରେ ପ୍ରାରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଆଉ ଏହାର ଶ୍ରେୟ ସେଠାକାର ତତ୍କାଳୀନ ଫିଲ୍ମ ନିର୍ମାତା ଜ୍ୟାକ୍ ଲେଙ୍କୁ ଦିଆଯାଏ । ଅନ୍ୟପଟେ ଏହି ଦିବସ 'ପେଟେ ଡି ଲା ମୁଜିକ୍' ବା 'ମେକ୍ ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଡେ' ନାଁରେ ମଧ୍ୟ ପରିଚିତ । ପ୍ରଥମ ସଙ୍ଗୀତ ଦିବସ ପାଳନ ଅବସରରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ୩୨ରୁ ଅଧିକ ଦେଶ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ଏବେ ଏହି ଦିବସକୁ ଭାରତ, ଇଟାଲୀ, ଗ୍ରୀସ୍, ରୁଷ୍, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ, ପେରୁ, ବ୍ରାଜିଲ, ଇକ୍ୱାଡୋର, ମେକ୍ସିକୋ, କାନାଡା, ଆମେରିକା, ବ୍ରିଟେନ୍, ଜାପାନ, ଚୀନ, ମାଲେସିଆ ସମେତ ଅନେକ ଦେଶ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ସଙ୍ଗୀତପ୍ରେମୀ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ସଙ୍ଗୀତଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରିଥାନ୍ତି । ତା'ସହ ଏହି ଦିନ ସବୁ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନିଜ ସଙ୍ଗୀତ ପ୍ରତିଭା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ । ଏହାବାଦ୍ ଏହି ଅବସରରେ ସଙ୍ଗୀତକାର ତଥା କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଏ ।



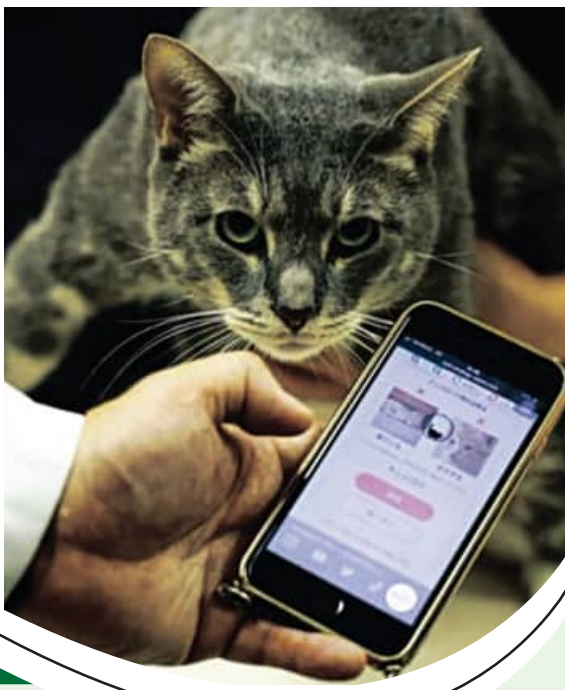
ରଣବୀରଙ୍କ ନୂଆ ଲୁକ୍କୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା

ବିଭିନ୍ନ ଅଭିନେତା ରଣବୀର ସିଂହଙ୍କର ଉତ୍ତମ ଦେଖି ଓ ବିଦେଶରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ପ୍ରଶଂସକ ଅଛନ୍ତି । ରଣବୀର ତାଙ୍କ ଅକ୍ଷୟ ଫେସ୍‌ବୁକ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଛନ୍ତି । ନିକଟରେ ସେ ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଗ୍ରାମ୍‌ରେ ଏକ ଫଟୋ ସେୟାର୍ କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ସେ ଦାଢ଼ି ରଖିଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ସେ ଏକ ପାଉଁଶିଆ ରଙ୍ଗର ସ୍ୱେଟର୍ ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି । ରଣବୀର ଏହି ଲୁକ୍କୁରେ ବେଶ୍ ସୁନ୍ଦର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଛନ୍ତି । ତେବେ ରଣବୀରଙ୍କ ଏହି ଫଟୋ ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଗ୍ରାମ୍‌ରେ ଆସିବା ପରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରଶଂସକମାନେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । କିଛି ପ୍ରଶଂସକ ଅନୁମାନ କରୁଛନ୍ତି ଏହା ରଣବୀରଙ୍କ 'ବୁଢ଼ାସ୍-୨'ର ଲୁକ୍କୁ । ଯଦି ଏହା ଦେବକ ଲୁକ୍କୁ, ତେବେ ରଣବୀର 'ବୁଢ଼ାସ୍-୨'ରେ ଦମ୍ଭାନ୍ତର ଅବତାରରେ ଆସିବେ ବୋଲି ଅନେକ ପ୍ରଶଂସକ କହୁଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ପ୍ରକାଶ ଥାଇ କି, 'ବୁଢ଼ାସ୍-୨' ପାଇଁ ରଣବୀରଙ୍କୁ ଦେବ ଭୂମିକା ପାଇଁ ପାଇନାଳ କରାଯାଇଛି । ଇତିମଧ୍ୟରେ ଏହାର କାହାଣୀ ପାଇନାଳ ହୋଇଛି । ୨୦୨୫ରେ ଏହାର ସୁଟି ଆରମ୍ଭ ହେବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । 'ବୁଢ଼ାସ୍-୨'ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶା ଆୟାଜ୍ ମୁଖାର୍ଜୀ 'ସାନ୍-୨'ର ସୁଟିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେବେଳେ ରଣବୀର ମଧ୍ୟ 'ବୈକୁ ବାହାଣୀ' ପାଇଁ ଏବେ ସମୟ ଦେଉଛନ୍ତି ।



ବିଲେଇଙ୍କ ଯତ୍ନଶୀଳ ବାରିପାରୁଥିବା ଆୟ

ଲୋକଙ୍କ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟକୁ ଜାଣିବା ଏବଂ ବୁଝିବା ସମ୍ଭବ । କିନ୍ତୁ ମୂଳ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟକୁ ବୁଝିବା ଅସମ୍ଭବ କଥା ନୁହେଁ । ହେଲେ ଏଣିକି ପୋଷା ବିଲେଇଙ୍କ ଯତ୍ନଶୀଳ ସେମାନଙ୍କ ମାଲିକ ସହକରେ ବୁଝିପାରିବେ । ଏନେଇ ଏକ ନୂତନ ପ୍ରକାର ଆୟ ବିକଶିତ କରାଯାଇଛି । ଜାପାନର ଏକ ଷ୍ଟାର୍ଟଅପ୍ କମ୍ପାନି ଏପରି ଏକ ଆୟ ଡିଆରି କରିଛି, ଯାହାକି ବିଲେଇର ଫଟୋ ଦେଖି ତା'ର ଯତ୍ନଶୀଳ ହେଉଛି କି ନାହିଁ କହିପାରିବ । ଜାପାନୀ ଲୋକେ ବିଲେଇ ପ୍ରିୟ । ତେଣୁ ଏହି ଆୟ ଏଠାରେ ବେଶ୍ ଆଦୃତ ହୋଇପାରିଛି । ଏହି ଆୟର ନାଁ 'କ୍ୟାଟ୍‌ସ୍ ମି' ରଖାଯାଇଛି । ପୋଷା ବିଲେଇ ମାଲିକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଆୟ ଉପଲବ୍ଧ । ଏହି ଆୟକୁ ଟେକ୍ ଷ୍ଟାର୍ଟଅପ୍ କମ୍ପାନି କେଉଁଠାରେ ଏବଂ ନିହାରି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଗବେଷକମାନେ ମିଶି ତିଆରି କରିଛନ୍ତି । ୨୦ ହଜାର ବିଲେଇଙ୍କ ଫଟୋ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ଆୟକୁ ବିକଶିତ କରାଯାଇଛି । ଗତବର୍ଷ ଉକ୍ତ ଆୟ ବକାରେକୁ ଆସିଥିଲା । ଏବେ ସୁଦ୍ଧା କୁଲ ଲକ୍ଷ ୩୦ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଏହି ଆୟର ବ୍ୟବହାର କରିସାରିଲେଣି । ତେବେ ୨୦



'ଗ୍ରାନ୍ ନଏଜ୍'ରୁ ସୁନିଦ୍ରା

ଆଜିର ବ୍ୟସ୍ତତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ବିଶେଷକରି ଲୋକଙ୍କ ନିଦ୍ରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି । ସେହିପରି ସୁଖରେ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଲୋକେ ବହୁତ କିଛି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରୁଛନ୍ତି । ଏହାରି ଉପରେ ଭଲ ନିଦର କାରଣ ପାଇଁ 'ଗ୍ରାନ୍ ନଏଜ୍' । ଏହି ଶବ୍ଦ ନିଦ ପାଇଁ ଭଲ । ସେଥିପାଇଁ ଏବେ ଗ୍ରାନ୍ ନଏଜ୍‌ର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଅବଶ୍ୟ ହାଇଲ୍ଡ୍ ନଏଜ୍‌ଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ହେଉଛି ଗ୍ରାନ୍ ନଏଜ୍ । କାରଣ ହାଇଲ୍ଡ୍ ନଏଜ୍ ଜୋର ଶବ୍ଦ, କଳକାରଖାନା, ମେସିନ୍ ଆଦିକୁ ସୃଷ୍ଟି ଶବ୍ଦକୁ ବୁଝାଏ । ତା'ସହ ଏହାର ପ୍ରିକ୍ୟୁସ୍‌ନି ମଧ୍ୟ ଅଧିକ । ଏହା ଡାକ୍ ବା କବ୍ ଶବ୍ଦ ହୋଇଥିବାରୁ କାନକୁ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ । ତେବେ ଗ୍ରାନ୍ ନଏଜ୍‌ରେ ଏଭଳି କିଛି ଦେଖିବାକୁ ମିଳି ନ ଥାଏ । ଏହା ଏପରି ଶବ୍ଦକୁ ବୁଝାଏ, ଯାହା ମନକୁ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଶାନ୍ତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । କହିବାକୁ ଗଲେ, ଏହି ଶବ୍ଦ ପ୍ରକୃତିଠାରୁ ପ୍ରେରିତ । ଏଇ ଯେପରି ବର୍ଷା ପାଣିର ଶବ୍ଦ, ଗଛ ପତ୍ରର ଶବ୍ଦ, ପକ୍ଷୀଙ୍କ କିଟକିଟକିର ସ୍ୱର ଆଦି ମନକୁ ଶାନ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ଏହାବାଦ୍ ଗ୍ରାନ୍ ନଏଜ୍ କମ୍ ପ୍ରିକ୍ୟୁସ୍‌ନି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ତେବେ ଗ୍ରାନ୍ ନଏଜ୍ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଶବ୍ଦ ନିଦ ପାଇଁ ଭଲ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏହାର ଉପଯୋଗ ଧ୍ୟାନ ତଥା ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କରାଯାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଅବସାଦ କମ୍ କରିବା ଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରାନ୍ ନଏଜ୍ ଶୁଣିବା ଭଲ ।



ଟଙ୍କା ଗଣିବା ସମୟରେ କରନ୍ତୁନି ଏହିସବୁ ଭୁଲ୍

ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ପୂଜା କରିବା ଦ୍ୱାରା ସୁଖ, ସମୃଦ୍ଧି, ଧନ, ବୈଭବରେ ଘର ପୂରି ଉଠେ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ଯଦି ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀ ରୁଷ୍ ହୋଇଯାନ୍ତି, ତା'ହେଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଘରକୁ ସଫାସୁତୁରା ନ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ କୁପାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଭଳି କିଛି ଭୁଲ୍ କରିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ କୁପା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଟଙ୍କା ସମ୍ପର୍କିତ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ନିୟମ ରହିଛି । ଏହାକୁ ନ ମାନିବା ଦ୍ୱାରା ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀ ରୁଷ୍ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେହିସବୁ ନିୟମକୁ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ ।



ଟଙ୍କାକୁ କେବେ ମଧ୍ୟ ଶେଯ ପାଖରେ, ଶେଯ ଉପରେ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଟଙ୍କାକୁ ସବୁବେଳେ ଆଲମାରା ଭିତରେ ସଫାସୁତୁରା ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ । ଟଙ୍କା ସହିତ କଉଡ଼ି ରଖିବା ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ କୁପା ସର୍ବଦା ରହିଥାଏ ।

ଶେଯ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁନି
ଟଙ୍କାକୁ କେବେ ମଧ୍ୟ ଶେଯ ପାଖରେ, ଶେଯ ଉପରେ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଟଙ୍କାକୁ ସବୁବେଳେ ଆଲମାରା ଭିତରେ ସଫାସୁତୁରା ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ । ଟଙ୍କା ସହିତ କଉଡ଼ି ରଖିବା ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ କୁପା ସର୍ବଦା ରହିଥାଏ ।

ପ୍ରଶାମ କରନ୍ତୁ
ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ଟଙ୍କାରେ ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବାସ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁଗାଣ୍ଡାରେ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଯଦି ନୋଟ୍ କିମ୍ବା କଏନ୍ ମିଳେ, ତାହାକୁ ଉଠାଇ ମଥାରେ ଲଗାଇ ପ୍ରଶାମ କରନ୍ତୁ ।

କେ

- ମେଷ:** ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ଚାକିରିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ । ରାଜନୀତିରେ ସଫଳ ହେବେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେବ । ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଉପରେ ଭାଗିବାପାଆ ଅଧିକ ନିବେଶ କରିବେ ।
- ବୃଷ:** ବ୍ୟସ୍ତତା ଭିତରେ ଦିନଟି କଟିବ । ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ ବଢ଼ାଇବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରିବେ । ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ଧାର୍ମିକ ସ୍ଥାନକୁ ଯାତ୍ରା କରିବେ । ସୁଜନାମକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବେ ।
- ମିଥୁନ:** ଚାକିରିରେ ପଦୋନ୍ନତି ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ସୁଧାର ଆସିବ । ପରିବାରିକ ଜୀବନ ସୁଖମୟ ହେବ । ବାଦବିବାଦରୁ ଦୂରେଇ ରହିବେ । ଖର୍ଚ୍ଚରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖା କରିବେ ।
- କର୍କଟ:** ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିରେ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବ । ଉଧାର ଧନ ଫେରିପାଇବେ । ଚାକିରିରେ ନୂଆ ସୁଯୋଗ କୁଟିବ । ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବେ ।
- ସିଂହ:** ନିବେଶକୁ ଲାଭ ପାଇବେ । କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ମିଳିବ । ବ୍ୟବହାରରେ ଫର୍ଯ୍ୟତ ରଖା କରିବେ । ତରଳିଆ ଭାବେ କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ ନାହିଁ । ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ମାନ ମିଳିବ ।
- କନ୍ୟା:** ନୂଆ ରଣନୀତିରେ କାରବାରକୁ ଆରମ୍ଭ ନେବେ । ଘର ସାଜସଜ୍ଜାରେ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତି ହେବେ । ଭାଇ, ଭଉଣୀଙ୍କ ସହ ସୁଖଦୁଃଖ ବାଣିବେ । ଚାକିରିରେ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ମିଳିବ ।
- ତୁଳା:** ସରକାରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲାଭ ମିଳିବ । ଧାର କରଜ କରିବାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ । ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ବଡ଼ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ । ଅପିସ୍ତରେ ପଦୋନ୍ନତି ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଖେଳକ୍ରମରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବେ ।
- ବିଛା:** ଘରେ ମାଙ୍ଗଳିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଆୟୋଜନ କରିବେ । ସମସ୍ତ ପୂର୍ବରୁ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପୂରା କରିବେ । ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ ହେବ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ଖୁସିରେ ବିତିବ । ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ବୁଲିବାକୁ ଯିବେ ।
- ଧନୁ:** ଧାର୍ମିକ ସ୍ଥାନକୁ ଯାତ୍ରାଯୋଗ ଅଛି । ବ୍ୟବସାୟ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହେବ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବେ । ଆର୍ଥିକ ଉନ୍ନତିକୁ ନେଇ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବେ । ନୂଆ ଲୋକଙ୍କ ଫର୍ଷ୍ଟରେ ଆସିବେ ।
- ମକର:** ନାଚ, ଗୀତରେ ସଫଳତା ମିଳିବ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ପଢ଼ା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିବେ । ବିଦେଶ ଯାତ୍ରା ଯୋଗ ଅଛି । ଭଉଣୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ସୁଧାର ଆସିବ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେବ ।
- କୁମ୍ଭ:** ପ୍ରେମିକ ପ୍ରେମିକାଙ୍କ ଲାଗି ଦିନଟି ଭଲ । ଘର ପାଇଁ ନୂଆ ଜିନିଷ କିଣିବେ । ସମ୍ମାନଙ୍କ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବେ । ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହଯୋଗ ମିଳିବ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ପରୀକ୍ଷାରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ।
- ମୀନ:** ବ୍ୟସ୍ତତା ଭିତରେ ନିଜ ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କରିବେ । ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ ହେବେ । ଶିକ୍ଷାରେ ସଫଳତା ମିଳିବ । ପ୍ରେତୁକ ସମ୍ପର୍କ ବିବାଦର ସମାଧାନ ହେବ । ବ୍ୟବସାୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବେ ।

ଘରୋଇ ମାଟିରେ ଷ୍ଟେସ୍, ୮ ଟି-୨୦ ଖେଳାଯିବ

ବୀଳା ଓ ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ସହ ଟେଷ୍ଟ ଖେଳିବ ଭାରତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୦।୬ (ଏକେନ୍ଦ୍ର): ଭାରତରେ ଘରୋଇ କ୍ରିକେଟ କାର୍ଯ୍ୟପୁରୀ ଯୋଜନା କରିଛି ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ବୋର୍ଡ ବା ବିସିସିଆଇ। ଘରୋଇ ମାଟିରେ ବୀଳାଦେଶ ସହ ୨ ଟିକିଆ ଟେଷ୍ଟ ସିରିଜ୍ରେ ଭାରତ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବ। ବୀଳାଦେଶ ସହ ସିରିଜ୍ରେ ମିଶାଇଲେ ଭାରତ ଘରୋଇ ମାଟିରେ ୫ ଟେଷ୍ଟ, ୮ ଟି-୨୦ ଓ ଜ୍ୟୁନିୟର ସହ ୩ ଦିନିକିଆ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି। ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ଭାରତ କେବଳ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଗସ୍ତରେ ଯିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଟୁର୍ ଭାରତରେ ଆୟୋଜିତ ହେବ।



ଫେବୃଆରୀ ୯, ୨୦୨୫ କଟକ ବାରବାଟୀରେ ଖେଳାଯିବ ଭାରତ-ଜ୍ୟୁନିୟର ଦିନିକିଆ

ଫେବୃଆରୀ ୧୨ ମଧ୍ୟରେ ଭାରତ ୧୦ଟି ଟେଷ୍ଟ, ୮ ଟି-୨୦ ଓ ୩ଟି ଦିନିକିଆ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି। ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ଭାରତ କେବଳ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଗସ୍ତରେ ଯିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଟୁର୍ ଭାରତରେ ଆୟୋଜିତ ହେବ।

ଘରୋଇ ମାଟିରେ ଜ୍ୟୁନିୟର ସହ ସିରିଜ୍

ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆରୁ ଫେରିବା ପରେ ଘରୋଇ ମାଟିରେ ଭାରତ ସହ ଜ୍ୟୁନିୟର ସିରିଜ୍ ଓ ଉଚ୍ଚ ସିରିଜ୍ ଆୟୋଜିତ ହେବ। ଏହି ସିରିଜ୍ରେ ୫ ଟି-୨୦ ଓ ୩ଟି ଦିନିକିଆ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳାଯିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି। ପ୍ରଥମେ ଖେଳାଯିବାର ଥିବା ଟି-୨୦ ସିରିଜ୍ରେ ମ୍ୟାଚ୍ଗୁଡ଼ିକ ଚେନ୍ନାଇ, କୋଲକାତା, ରାଜକୋଟ, ପୁଣେ ଓ ମୁମ୍ବାଇରେ ଯଥାକ୍ରମେ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ୨୨, ୨୫, ୨୮, ୩୧ ଓ ଫେବୃଆରୀ ୨ରେ ଖେଳାଯିବ। ସେହିପରି ଦିନିକିଆ ସିରିଜ୍ରେ ମ୍ୟାଚ୍ ଗୁଡ଼ିକ ନାଗପୁରରେ ଫେବୃଆରୀ ୬, କଟକର ବାରବାଟୀ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ଫିଡାୟ ମ୍ୟାଚ୍ ଫେବୃଆରୀ ୯ ଓ ଚୁଡାୟ ତଥା ଶେଷ ମ୍ୟାଚ୍ ଅହମ୍ମଦାବାଦରେ ଫେବୃଆରୀ ୧୨ରେ ଖେଳାଯିବ ବୋଲି ବିସିସିଆଇ ପକ୍ଷରୁ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି।

ନଭେମ୍ବରରେ ଭାରତ ଯିବ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ

ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ସହ ୫ ମ୍ୟାଚ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ଟେଷ୍ଟ ସିରିଜ୍ ଖେଳିବାରୁ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ ଦଳ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଗସ୍ତରେ ଯିବ। ଏହି ୫ଟି ଟେଷ୍ଟ ଯଥାକ୍ରମେ ପର୍ଥ, ଆଡିଲେଡ, ବ୍ରିସବେନ୍, ମେଲବର୍ଣ୍ଣ ଓ ସିଡନୀରେ ଖେଳାଯିବ। ସେହିପରି ଏହି ମ୍ୟାଚ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଯଥାକ୍ରମେ ନଭେମ୍ବର ୨୨, ଡିସେମ୍ବର ୧, ଡିସେମ୍ବର ୧୪, ଡିସେମ୍ବର ୨୬ ଓ ୨୦୨୫ ଜାନୁଆରୀ ମାସ ଗରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଟେଷ୍ଟ ହେବ।



୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବାଳିକା ଜାତୀୟ କନିଷ୍ଠ ରଗର୍ବା ଓଡ଼ିଶା ରନର୍ସଅପ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦।୬ (ଏକେନ୍ଦ୍ର): ପୁଣେରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବାଳିକା ଜାତୀୟ କନିଷ୍ଠ ରଗର୍ବା ୨୦୨୪ ଚାମ୍ପିୟନସିପ୍ରେ ଓଡ଼ିଶାର ରନର୍ସଅପ୍ ଭାବେ ଅଭିଯାନ ଶେଷ କରିଛି। ଗତ ଦୁଇଦିନ ଧରି ଚାଲିଥିବା ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଗୁରୁବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ଫାଇନାଲ ମୁକାବିଲାରେ ଓଡ଼ିଶା ୦-୧ରେ ବିହାରଠାରୁ ପରାସ୍ତ ହୋଇଛି। ଏହାପୂର୍ବରୁ ସେମିଫାଇନାଲରେ ଓଡ଼ିଶା ୧୬-୧୨ରେ ରାଜସ୍ଥାନକୁ ହରାଇ ଫାଇନାଲକୁ ଛାଡିଥିଲା। ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ୨୭ଟି ଦଳକୁ ୯ ଟି ଗ୍ରୁପ୍ରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇ ଲିଗ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳାଯାଇଥିଲା। ଓଡ଼ିଶା ସମେତ ପୁଲ୍ ଏରେ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ଓ ପଞ୍ଜାବ ସ୍ଥାନୀତ ହୋଇଥିଲେ। ଗ୍ରୁପ୍ ଶୀର୍ଷରେ ରହି ଓଡ଼ିଶା ନକ୍ସାଭଙ୍ଗ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଛାଡିଥିଲା। ଓଡ଼ିଶା ରଗର୍ବା ପୁଟବଲ୍ ଏବଂ ସମ୍ପାଦକ ଉପେନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି ଓଡ଼ିଶା ଦଳକୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଛନ୍ତି।

ଭାରତୀୟ ଦଳରେ ଶବ୍ଦନମ୍ ସାମିଲ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୦।୬ (ଏକେନ୍ଦ୍ର): ୧୯ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବିଶ୍ୱକପ୍ ବିଜୟିନୀ ବୁଦ୍ଧ ବୋଲର ଶବ୍ଦନମ୍ ଶକିଲକୁ ଭାରତୀୟ ବରିଷ୍ଠ ମହିଳା କ୍ରିକେଟ୍ ଦଳରେ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି। ଚଳିତ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ବିପକ୍ଷ ବିପକ୍ଷିକ ସିରିଜ୍ ଲାଗି ଶବ୍ଦନମ୍ଙ୍କୁ ସିରିଜ୍ ମଝିରେ ଡକରା ଆସିଛି। ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ମହିଳା ଦଳ ବିପକ୍ଷରେ ଚାଲିଥିବା ଏକଦିବସୀୟ ସିରିଜ୍ରେ ଭାରତ ୨-୦ରେ ଅଗ୍ରଣୀ ହାସଲ କରିଛି। ସେ ପୂର୍ବ ବର୍ଷକାର କିମ୍ବା ରେଣୁକା ସିଂଙ୍କ ସହ ନୂଆ ଦଳ ପକାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି।

ପ୍ୟାରିସ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ: ଭାରତୀୟ ରିକର୍ଡ ତୀରଯାଜୀ ଦଳକୁ ଯୋଗ୍ୟତା

ଅଣ୍ଡାଳ୍ୟା, ୨୦।୬ (ଏକେନ୍ଦ୍ର): ରୁକ୍ମିଣୀ ଚାଲିଥିବା ତୀରଯାଜୀ ବିଶ୍ୱକପ୍ ଷେଡ୍-୩ରେ ଭାରତର ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଦଳ ପଦକ ଚିତ୍ତିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଛି। ଏହାପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱକପ୍ ଆଧାରରେ ଭାରତର ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ରିକର୍ଡ ତୀରଯାଜୀ ଦଳ ଆଗାମୀ ପ୍ୟାରିସ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସକୁ ଯୋଗ୍ୟତା ଅର୍ଜନ କରିଛି। ଭାରତୀୟ ପୁରୁଷ ଦଳରେ ଆରଜ୍, ତରୁଣଦାସ୍ ରାଜ୍ ଓ ପ୍ରଦୀପ୍ ମାନ୍ଦବ ରହିଛନ୍ତି। ସେହିଭଳି ଭଜନ, ଦୀପିକା କୁମାରୀ ଓ ଅଜିତା ଭଟ୍ଟାଚାର୍ଯ୍ୟ ନେଇ ଭାରତୀୟ ମହିଳା ରିକର୍ଡ ଦଳ ଗଠିତ। ରିକର୍ଡ ଇଭେଣ୍ଟରେ ଭାରତୀୟ ପୁରୁଷ ଦଳ ବିଶ୍ୱ ମାନ୍ୟତାରେ ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆ ପଛକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି। ସେହିଭଳି ମହିଳା ଦଳ ୮ମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି। ମହିଳା ବିଭାଗରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ-୭ଟି (ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆ, ଚାଇନା, ଜର୍ମାନୀ,



ଫ୍ରାନ୍ସ, ମେକ୍ସିକୋ, ଆମେରିକା ଓ ଚାଇନା) ରିକର୍ଡ ଦଳ ପୂର୍ବରୁ ଯୋଗ୍ୟତା ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ଟିକେଟ୍ ହାସଲ କରିସାରିଛନ୍ତି। ଏଥିସହ ତୀରଯାଜୀ ରିକର୍ଡରେ ଭାରତ ସମସ୍ତ ୫ଟି ଇଭେଣ୍ଟ ଯଥା ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଟିଏ, ବ୍ୟାଜିଗ୍ରତ ଓ ମିଶ୍ଟ ଟିଏ ଇଭେଣ୍ଟରେ ପ୍ୟାରିସ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଭାଗନେବ।

ଶ୍ରେଷ୍ଠ-୫୦ରେ ଓଡ଼ିଶାର ପଣ୍ଡା ଭଗିନୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦।୬ (ଏକେନ୍ଦ୍ର): ଓଡ଼ିଶାର ଦୁଇ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଖେଳାଳି ରତ୍ନପ୍ରଧା ପଣ୍ଡା ଓ ଶ୍ରେୟା ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଲାଗି ଶ୍ରେୟ ଖବର। ବିଶ୍ୱ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସମ୍ମାନ ବିତ୍ତଲ୍ୟୁଏସ୍ ପକ୍ଷରୁ ସର୍ବ ପ୍ରକାଶିତ ମହିଳା ଯୁଗ୍ମ ଚାମ୍ପିୟନସିପ୍ରେ ଏହି ଦୁଇ ଭଉଣୀ ୪୭ତମ ସ୍ଥାନକୁ ଛାଡିଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରଥମ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଖେଳାଳି ଭାବେ ପଣ୍ଡା ଭଗିନୀ ଶୀର୍ଷ-୫୦ ମଧ୍ୟରେ ରହିବାର ଐତିହାସିକ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ଅବସରରେ କିର୍ ଓ କିସ୍ମ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ପ୍ରଫେସର ଅନୁପ ସାମନ୍ତଙ୍କ ସହ ରାଜ୍ୟ କ୍ରୀଡାକର୍ମଚାରୀ ଉଦ୍‌ଭକ୍ତ



ଶ୍ରେୟାଙ୍କୁ ପୁଅ ଭୃତ୍ତି। ଉଭୟ ଶ୍ରେୟା ଓ ରତ୍ନପ୍ରଧା ବର୍ତ୍ତମାନ କିର୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନରତ। ରତ୍ନପ୍ରଧା ୨୦୨୨ରେ ଏଠାରେ ବିଦିଏର ଉତ୍ତମ ହୋଇ ବର୍ତ୍ତମାନ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ପଦ୍ମଭୂଷି। ସେହିଭଳି ଶ୍ରେୟା ୨୦୨୩ରେ ବିଦିଏର ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ଜାତୀୟ ଓ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଅର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଆସୁଛି।

ଆଜିଠାରୁ କୋପା ଆମେରିକା ପୁଟବଲ



କନମେସୋଲ ଏବଂ ଉତ୍ତର, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଆମେରିକା ଓ କ୍ୟାରିବିୟାନ ପୁଟବଲ ମହାସଂଘ କନକାକାୟୁର ମୋଟ୍ ୧୨ଟି ଦଳ ଏଥିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି। କନମେସୋଲରୁ ୧୦ ଓ କନକାକାୟୁର ୬ଟି ଦେଶ ଏହି ଚୁର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି।

୪ଟି ଗ୍ରୁପ୍ରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଦୁଇଟି ଲେଖାଏ ଦଳ କ୍ୱାର୍ଟର ଖେଳିବେ

୧୨ଟି ଦଳକୁ ୪ଟି ଗ୍ରୁପ୍ରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରୁପ୍ରେ ୪ଟି ଲେଖାଏ ଦଳ ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରୁପ୍ରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଦୁଇଟି ଦଳ ଅର୍ଥାତ୍ ମୋଟ୍ ଉପରେ ୮ଟି ଦଳ କ୍ୱାର୍ଟର ଫାଇନାଲରେ ପ୍ରବେଶ କରିବେ। ଗ୍ରୁପ୍ ଏରେ ଆର୍ଜେଣ୍ଟିନା, ପେରୁ, ଚିଲି, କାନାଡା ସ୍ଥାନିତ ହୋଇଛନ୍ତି। ସେହିପରି ଗ୍ରୁପ୍ ବିରେ ମେକ୍ସିକୋ, ଇକ୍ୱେଡର, ଭେନେଜୁଏଲା, କାମାଉକା ସ୍ଥାନ ପାଇଛନ୍ତି। ଗ୍ରୁପ୍ ସିରେ ଆୟୋଜକ ଆମେରିକା, ଉରୁଗୁଏ, ପାନାମା ଓ ବଲିଭିଆକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି। ସେହିପରି ଗ୍ରୁପ୍ ଡିରେ ବ୍ରାଜିଲ, କଲମ୍ବିଆ, ପାରାଗୁଏ ଓ କୋଷ୍ଟାରିକା ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି।

ଆର୍ଜେଣ୍ଟିନା-କାନାଡା ଉଦ୍‌ଘାଟନା ମୁକାବିଲା

ଆର୍ଜେଣ୍ଟିନା, ଉରୁଗୁଏ ସଫଳତମ ଦଳ କୋପା ଆମେରିକା ଇତିହାସରେ ଆର୍ଜେଣ୍ଟିନା ଓ ଉରୁଗୁଏ ସଫଳତମ ଦଳ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି। ଏହି ଦୁଇ ଦଳ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସର୍ବାଧିକ ୧୫ଥର ଲେଖାଏ ଚାମ୍ପିୟନ ହେବାର ଗୌରବ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି। ୨୦୨୧ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଗତ ଫୁଟବଲରେ ଲିଓନେଲ ମେସିଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ଆର୍ଜେଣ୍ଟିନା ୧-୦ ଗୋଲରେ ପାରମ୍ପରିକ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ବ୍ରାଜିଲକୁ ପରାସ୍ତ କରି ଟାଇଟଲ ହାସଲ କରିଥିଲା। ଏଥର ମଧ୍ୟ ଆର୍ଜେଣ୍ଟିନା ଟାଇଟଲ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରିବ। ଏହା ଚୁଡାୟ ସର୍ବାଧିକ ଲୋକପ୍ରିୟ ପୁଟବଲ ଚୁର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟ ବିବେଚିତ ହେଉଛି। ଦ୍ୱୌଦିବାର ମିଆମି ଗାର୍ଡସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ୍ ହାଉସ୍ ରକ୍ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ଜୁଲାଇ ୧୪ରେ ଫାଇନାଲ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳାଯିବ।

୧୯ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବାଳକ ଏକଦିବସୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ସାର୍ଥକଙ୍କ ଦ୍ୱିଶତକରେ ଜିତିଲା କେନ୍ଦୁଝର

କଟକ, ୨୦।୬ (ଏକେନ୍ଦ୍ର): ଓଡ଼ିଶା କ୍ରିକେଟ୍ ଆସୋସିଏସନ (ଓସିଏ) ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଚାଲିଥିବା ୧୯ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବାଳକ ଏକଦିବସୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ଚୁର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟର ଏକ ମ୍ୟାଚ୍ରେ ଗୁରୁବାର କେନ୍ଦୁଝର ୨୪ ୨ ରନ୍ରେ କନ୍ଦୁଝର ପରାସ୍ତ କରିଛି। ଏହି ମ୍ୟାଚ୍ରେ ଦ୍ୱିଶତକୀୟ ପାଳି ଖେଳି ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛନ୍ତି କେନ୍ଦୁଝର ଦଳ ଅଧିନାୟକ ତଥା ଓପନର୍ ସାର୍ଥକ କ୍ଷମ୍ପ୍ରକାଶ। ଚଳିତ ସଂସରଣରେ ଏହାପୂର୍ବରୁ ଏହା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ୟାଟି ପ୍ରଦର୍ଶନ ବିବେଚିତ ହୋଇଛି। ସାର୍ଥକ ୧୪୧ ବଲକୁ ୨୦୧ ରନର ପାଳି ଖେଳିଥିଲେ। ଯେଉଁଥିରେ ୨୯ଟି ଚୌକି ଏବଂ ୭ଟି ଛକ ସାମିଲ ଥିଲା। ସାର୍ଥକଙ୍କ ଏହି ମାରାଥନ କେନ୍ଦୁଝର ୬ ଡିକେଟ୍ ବିନିମୟରେ ୪୧୮ ରନ କରିଥିଲା। ଜବାବରେ ବିଜୟ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପିଛା

କରି କନ୍ଦୁଝର ୧୨୨ ରନରେ ଅଧିଆଡ଼ଟ ହୋଇଥିଲା। ଦ୍ୱିଶତକୀୟ ପାଳି ଖେଳିଥିବା ସାର୍ଥକଙ୍କୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖେଳାଳି ବିବେଚିତ କରାଯାଇଥିଲା। କେନ୍ଦୁଝର ଭୋଇପୁର ଅଞ୍ଚଳର ସଞ୍ଜୀବ କୁମାର ବାରିକ ଏବଂ ରଞ୍ଜିତା ବାରିକଙ୍କ ପୁଅ ସାର୍ଥକ। ଚଳିତ ଚୁର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟର ପଦାର୍ପଣ ମ୍ୟାଚ୍ରେ ସେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ପାଳି ଖେଳିଛନ୍ତି। ଗୁରୁବାର ଖେଳାଯାଇଥିବା ଅନ୍ୟ ମ୍ୟାଚ୍ ଗୁଡ଼ିକରେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ୬ ଡିକେଟ୍ରେ ରାଉରକେଲାକୁ, ବାଲେଶ୍ୱର ୧ ଡିକେଟ୍ରେ ପାରାଡ୍ୱାପୁର, ବରଗଡ଼ ୫ ଡିକେଟ୍ରେ ନବରଙ୍ଗପୁରକୁ, ସମ୍ବଲପୁର-୪ ୫୮ ରନରେ କଟକ-ବିଜୁ, ଡେକାନାଲ ୧୬୮ ରନରେ ପୁରୀକୁ ହରାଇଛି। ଡେକାନାଲର ପ୍ରୟାଶ ସାମଲ ୧୧୬ ରନ ସହ ୨ ଡିକେଟ୍ ନେଇ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଲ୍ରାଉଣ୍ଡ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ।



କଳାହାଣ୍ଡି କପ୍ ଫାଇନାଲ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ୬ ଡିକେଟ୍; ଅବଶିଷ୍ଟ ଓଡ଼ିଶା-ସି ୧୩୪/୧୦

କଟକ, ୨୦।୬ (ଏକେନ୍ଦ୍ର): ବରିଷ୍ଠ ପୁରୁଷ ଆନ୍ଧ୍ର ଜିଲ୍ଲା କ୍ରିକେଟ୍ ଚୁର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟ କଳାହାଣ୍ଡି କପ୍ରେ ଫାଇନାଲ ମୁକାବିଲା ଗୁରୁବାରଠାରୁ ବାରବାଟୀ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ଓଡ଼ିଶା କ୍ରିକେଟ୍ ଆସୋସିଏସନ (ଓସିଏ) ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଖେଳାଯାଇଥିବା ଏହି ଚୁର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟରେ ଫାଇନାଲ ମୁକାବିଲାରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର-୪ ଓ ଅବଶିଷ୍ଟ ଓଡ଼ିଶା-ସି ଦଳ ସାମ୍ନାସାମ୍ନି ହୋଇଛନ୍ତି। ଦ୍ୱିଦିବସୀୟ ଏହି ମୁକାବିଲାର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର-ସି ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରି ରଖିଛି। ତାହାଛଡାତା ପେସ୍ ବୋଲର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲ ୬ ଡିକେଟ୍ ବସାଇ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଅବଶିଷ୍ଟ ଓଡ଼ିଶା-ସି ଦଳର ପାଳି ୧୩୪ ରନ୍ରେ ସୀମିତ ରହିଛି।



ଜବାବରେ ପ୍ରଥମ ଦିବସ ଷ୍ଟମ୍ ଅପସାରଣ ସୁଦ୍ଧା ଭୁବନେଶ୍ୱର-୪ ୧୨ ଓଭରରେ ଗୋଟିଏ ଡିକେଟ୍ ହରାଇ ୩୦ରନ କରିବା ସହିତ ବିଜୟଠାରୁ ୧୦୫ ରନ ଦୂରରେ

ରହିଛି। ଅଧିନାୟକ ଶାନ୍ତନୁ ୮୮ରନରେ ଆଉଟ ହୋଇଛନ୍ତି। ସାଲ ଶୁଭମ ୧୨ରନ ଏବଂ ସର୍ଯ୍ୟ ପଟ୍ଟନାୟକ ୭ରନରେ ଅଧିକାରୀ ହୋଇଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୁଜିତ ସିଂହ ୧୩, ଆଶାବୀବ ସାହି ୬, ରାଜକୋଟ ପଟ୍ଟନାୟକ ୫, ବ୍ରାହ୍ମୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ୧୪, ଶୁଭମ ଶତ୍ରୁଘ୍ନ ୧ ରନରେ ଆଉଟ ହୋଇଥିବାବେଳେ ସୌଭାଗ୍ୟ ରାଉତ ଖାତା ଖୋଲିପାରି ନ ଥିଲେ। ତେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅଭିଜ୍ଞ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣମାନ ହୋଇଛନ୍ତି। କଳାହାଣ୍ଡି କପ୍ ଦଳ ଭଭୟ ଓପନର୍ଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲା। ଅରସ୍ତ ବିଶୋର ଖାତା ଖୋଲିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଗୌର ଚୌଧୁରୀ ୨ ରନରେ ପ୍ୟାଭିଲିୟନ ପେରିଥିଲେ। ବ୍ୟାଟିଂମାନ ଶାନ୍ତନୁଙ୍କୁ ଆସିଥିବା ବିଶ୍ୱକୃଷ୍ଣା ବିହାରୀ ଦଳ ନିମନ୍ତେ ସର୍ବାଧିକ ରନ ସଂଗ୍ରହ କରିଛନ୍ତି। ସେ ୫୬ ବଲକୁ ୫୧ ରନର ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧିଶତକୀୟ ପାଳି ଖେଳିଥିଲେ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୁଜିତ ସିଂହ ୧୩, ଆଶାବୀବ ସାହି ୬, ରାଜକୋଟ ପଟ୍ଟନାୟକ ୫, ବ୍ରାହ୍ମୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ୧୪, ଶୁଭମ ଶତ୍ରୁଘ୍ନ ୧ ରନରେ ଆଉଟ ହୋଇଥିବାବେଳେ ସୌଭାଗ୍ୟ ରାଉତ ଖାତା ଖୋଲିପାରି ନ ଥିଲେ। ତେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅଭିଜ୍ଞ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣମାନ ହୋଇଛନ୍ତି। କଳାହାଣ୍ଡି କପ୍ ଦଳ ଭଭୟ ଓପନର୍ଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲା। ଅରସ୍ତ ବିଶୋର ଖାତା ଖୋଲିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଗୌର ଚୌଧୁରୀ ୨ ରନରେ ପ୍ୟାଭିଲିୟନ ପେରିଥିଲେ। ବ୍ୟାଟିଂମାନ ଶାନ୍ତନୁଙ୍କୁ ଆସିଥିବା ବିଶ୍ୱକୃଷ୍ଣା

ରୋଗର ସୂଚନା ଦିଏ ପରିସ୍ରା ରଙ୍ଗ



ପରିସ୍ରା ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରରୁ ବର୍ଜ୍ୟ ବାହାରିବା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ପରିସ୍ରା ସ୍ୱଚ୍ଛ କିମ୍ବା ଫିକା ହଳଦିଆ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଔଷଧ ସେବନ, ଅତ୍ୟଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଆଦି ପରିସ୍ରା ରଙ୍ଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ରାର ରଙ୍ଗ ଲାଲ, ହଳଦିଆ, ଗୋଲାପି, ସବୁଜ, ବାଇଗଣୀ, ଜାମ୍ବୁକୋଳି, ନାରଙ୍ଗୀ, ଧୂସରିଆ, କଳା ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ । ଯଦିଓ ଥରକରେ ପରିସ୍ରା ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ନୁହେଁ, ତଥାପି ବାରମ୍ବାର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସ୍ରା ରଙ୍ଗ କିଛି ରୋଗର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ ।

ଲାଲ

ଯଦି ପରିସ୍ରା ଲାଲ ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପରିସ୍ରା ନଳା ଭିତରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିବାକୁ ସୂଚାଏ । ସେହିପରି କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ପଥର କିମ୍ବା ଘୃମିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପରିସ୍ରା ଲାଲ ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକ ବିଟ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ରା ରଙ୍ଗ ଲାଲ କିମ୍ବା ଗୋଲାପି ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଏବଂ ମୂତ୍ରନଳୀ ସହ ସଂଯୋଗ ଥିବା ନଳୀରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ବୃକ୍କକରେ ପଥର ହେବା, କର୍କଟ, ମୂଳିନାରି ଟ୍ରାକ୍ଟରେ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ରା ଲାଲ ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଲ ରଙ୍ଗ ହେଉଥିବା ବେଳେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

ହଳଦିଆ

କମ୍ପ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ରା ଗାଢ଼ ହଳଦିଆ ଏବଂ ନାରଙ୍ଗୀ ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ପରିସ୍ରା ହଳଦିଆ ହେଉଥିବାରୁ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ପିତ୍ତ ନିର୍ମାଣରେ ବିଲିରୁବିନ ସହାୟକ ହେଉଥିବାବେଳେ, ପିତ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିଥାଏ । ପିତ୍ତ ଅନ୍ତନଳୀରେ ରହି ମଳ କରିଥାରେ ଶରୀରରୁ ବାହାରିଥାଏ । ହେଲେ ଏଥିରୁ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେଲେ, ଗଲ୍‌ଷ୍ଟେନ୍ଦ୍ର ତଥା ପିତ୍ତ ପତ୍ତ୍ୱି କର୍କଟ ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, କୌଣସି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଯଦି ଲାଲ ରକ୍ତ କଣିକା ଶରୀରରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ, ସେଥିରୁ ବିଲିରୁବିନ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତ ବାହିକାରେ ପହଞ୍ଚି ପରିସ୍ରା ମାଧ୍ୟମରେ ନାରଙ୍ଗୀ କିମ୍ବା ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗରେ ବାହାରିଥାଏ । ବିଲିରୁବିନ ବୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ଜଣ୍ଡିସ୍ ହୁଏ । ଅନ୍ୟତମେ ଆଣ୍ଡିକାୟୋଟିକ୍ ରିପାରିସିନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ରା ନାରଙ୍ଗୀ ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ଗାଢ଼ ହଳଦିଆ ପରିସ୍ରା ଦିହାତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ ।

ନାଳ ଓ ସବୁଜ

ସବୁଜ କିମ୍ବା ନାଳ ରଙ୍ଗର ପରିସ୍ରା ମାମଲା ଖୁବ୍ କମ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି, ଖାଦ୍ୟ-ପେୟରେ ମିଶାଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟଧିକ ଭାବେ ଏହି ରଙ୍ଗଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ରା ନାଳ କିମ୍ବା ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଅନେକ ସ୍ୱେଚ୍ଛ, ଭିଟାମିନ, ଆଣ୍ଡିକାୟୋଟିକ୍ ଆଦି ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ସବୁଜ କିମ୍ବା ନାଳ ରଙ୍ଗର ପରିସ୍ରା ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ସୁତୋମୋନାସ ଏଲୁଜିନୋସା ନାମକ ଏକ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ କାରଣରୁ ପରିସ୍ରାରେ ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହୋଇଥାଏ ।

ବାଇଗଣୀ

ପରିସ୍ରା ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୂତ୍ର ନିର୍ଗମନ ନାମକ ଦୁର୍ଲଭ ରୋଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ । ଯେଉଁମାନେ ସର୍ବଦା କେଥେଟର ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ, ସେମାନଙ୍କ ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ରା ରଙ୍ଗ ବାଇଗଣୀ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ ।

ଧୂସରିଆ କିମ୍ବା କଳା

ଧୂସରିଆ କିମ୍ବା କଳା ରଙ୍ଗର ପରିସ୍ରାକୁ ଡାକ୍ତର କୋକୋକୋଲା ସହ ତୁଳନା କରନ୍ତି । ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କିମ୍ବା ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାର ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତୋମାୟୋଲିସିସ୍ ନାମକ ଏକ ଗମ୍ଭୀର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇ ମାୟୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ନାମକ କମ୍ପାଉଣ୍ଡରେ ବଦଳିବା କାରଣରୁ ପରିସ୍ରା ରଙ୍ଗ ଧୂସରିଆ ତଥା କଳା ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବିଲିରୁବିନରୁ ମଧ୍ୟ ଆସିଥାଏ । ବିଲିରୁବିନ ପରିସ୍ରାର ରଙ୍ଗକୁ ଏତେ ଗାଢ଼ କରିଦିଏ ଯେ ଏହା ନାରଙ୍ଗୀ ବଦଳରେ ଧୂସରିଆ ଦିଶିଥାଏ । ସେହିପରି ପତଳା ଓ ଗାଢ଼ ହଳଦିଆ ପରିସ୍ରା ମଧ୍ୟମେହ ଓ ନିଶା ସେବନକୁ ସୂଚାଏ । କମଳା ରଙ୍ଗର ପରିସ୍ରା ଯଦୁର୍ ସମସ୍ୟାକୁ ସୂଚାଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିୟମିତ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ସହ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ସେବନ କରିପାରିବେ । ଯଦିଓ ପରିସ୍ରା ଗାଢ଼ ରଙ୍ଗ ଓ ଅତି ପତଳା ହେବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗକୁ ସୂଚାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ମୂତ୍ରର ରଙ୍ଗ ବଦଳିବା ସମସ୍ୟାକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଔଷଧ ସେବନ ସହ ଦିନକୁ ୨ରୁ ୮ ଗ୍ଲ୍ୟୁସ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ।

ସମ୍ପ୍ରତି ରାଜ୍ୟରେ ଡିପ୍‌ଥେରିଆ ସଂକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଏହି ରୋଗରେ ପାଞ୍ଚକଣ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବାକୁ ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ଡିପ୍‌ଥେରିଆ ପାଇଁ ଟିକାକରଣ ଅଭିଯାନ ଚଳାଇବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି । ଡିପ୍‌ଥେରିଆ ଏକ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ । ଏହି ରୋଗର କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ଉପଚାର ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଘାତକ ଡିପ୍‌ଥେରିଆ



କୋରିନେବ୍ୟାକ୍ଟେରିୟା ଡିପ୍‌ଥେରିଆ ନାମକ ଜୀବାଣୁ ଡିପ୍‌ଥେରିଆର ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଜୀବାଣୁ ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଗଳା, ନାକ ଓ ପୁଂସୁସୁକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିଥାଏ । ଗଳାରେ ଧଳା ଆକାର ପରଦା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଇବା ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ବେଳ ପୂଜିବା ସହ କୁର ଲାଗି ରହିଥାଏ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକତା ଦୁର୍ବଳ ଥିବା ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଘାତକ ପାଲଟିଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ: କୁର, କଫ, ଗଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା, ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ସମସ୍ୟା, ଅକ୍ଷୟ ଅନୁଭବ କରିବା, ନାକରୁ ଲଗାତାର ପାଣି ଗଡ଼ିବା ଆଦି ଡିପ୍‌ଥେରିଆର ଲକ୍ଷଣ । ସଂକ୍ରମଣର ୫ରୁ ୭ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ଏକ ମୋଟା ଆବରଣ ବେଖାଯାଇଥାଏ । ପାର୍ଥ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏହା ପ୍ରତିଶତ ମାତ୍ରାରେ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ଘାତକ ପାଲଟିଥାଏ । ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି କାଣିବା କିମ୍ବା ଛିଲିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ, କିମ୍ବା ପୋଷାକ ବା ବାସନକୁସନ ଛୁଇଁବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟପିଥାଏ । ଦୀର୍ଘ ଦିନ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ, ପକ୍ୱାଘାତ ପୁଂସୁସୁ ସଂକ୍ରମଣ ସହ ପୁଂସୁସୁ କାର୍ଯ୍ୟ ହରାଇବାର ଅଧିକ ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ଉପଚାର: ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍, ଏରିଥ୍ରୋମାଇସିନ କିମ୍ବା ପେନିସିଲିନ, ଅକ୍ସିଜେନ୍ ବେଦାଳୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ରୋଗର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ପ୍ରତିଷ୍ଠେୟ ଟିକା ତିନିଟି ନାମରେ ଥାଏ । ଏହା ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ପର୍ତ୍ତୁସିସ୍, ଡିଫ୍‌ଟେରିଆ ପାଇଁ ଦିଆଯାଏ । ବେକ୍‌ସାସରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଦିଆଯିବ । ଜରୁରି ନିୟମିତ ହାତ ସଫା କରିବା ସହ କାଣିବା ଓ ଛିଲିବା ସମୟରେ ମୁହଁକୁ କପଡ଼ାରେ ଢାଙ୍କିବା ଉଚିତ ।

ଟେଲି ସର୍ଜରୀ ଦୂରରୁ ଥାଇ ଜଟିଳ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସମ୍ଭବ

ସମ୍ପ୍ରତି ବିଜ୍ଞାନର ଯୁଗ । ଉନ୍ନତ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ବଳରେ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାଣିକ ସର୍ଜରୀରୁ ରୋଗୀଙ୍କ ସର୍ଜରୀ ସଫଳ ହେଉଛି । ଏହି କ୍ରମରେ ଏବେ ଟେଲି ପରିସରରେ ରହିଛି ଟେଲି ସର୍ଜରୀ । ଏହା ଏପରି ଏକ ଚିକିତ୍ସା, ଯେଉଁଠି ରୋଗୀଙ୍କୁ ସର୍ଜରୀ କରିବାକୁ ଅଭିଜ୍ଞ ସର୍ଜନ ଉପଲବ୍ଧ ନଥାନ୍ତି, ସେଠାରେ ଟେଲି ସର୍ଜରୀ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବରଦାନ ସଦୃଶ ହୋଇଥାଏ । ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ୪୦ରୁ ୫୦ କିମି ଦୂରରେ ରହି ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ରୋଗୀର ସଫଳ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିଥାନ୍ତି । ନିକଟରେ ବିଲ୍‌ଭାର ରାଜ୍ୟର ଗାନ୍ଧି ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଆଣ୍ଡ ରିସର୍ଚ୍ଚରେ ୪୦ କିମି ଦୂରରେ ଗୁରୁଗାଁରେ

ଡାକ୍ତରୀ ଚିମ୍ପ ଟେଲି ସର୍ଜରୀ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ କର୍କଟର ସଫଳ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିଛନ୍ତି । **ଟେଲି ସର୍ଜରୀରୁ ଦୂରସ୍ଥ ସର୍ଜରୀ:** ଏହାକୁ ଦୂରସ୍ଥ ସର୍ଜରୀ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହା ମିନିମାଲି ଇନ୍‌ଭାସିଭ୍ ସର୍ଜରୀ । ଏଥିରେ ଡାକ୍ତର ଦୂରସ୍ଥାନରୁ ରହି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି । ନିକଟରେ ବିଲ୍‌ଭାର ଚିକିତ୍ସା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ତଥା କେନିଟୋ- ମୁରୋ ଆକୋଲୋଜି ବିଭାଗର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡା. ସୁଧାଂଶୁ ରାଓଙ୍କ ଏବଂ ଡାକ୍ତର ଚିମ୍ପ ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିଥିଲେ । ୪୫ ମିନିଟ୍ ଧରି ଚାଲିଥିବା ଏହି ସର୍ଜରୀ ପରେ ରୋଗୀର ସ୍ଥିତି ଠିକ୍ ରହିଥିବାରୁ ରୋଗୀଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ହସ୍ପିଟାଲରୁ ଡିସ୍‌ଚାର୍ଜ କରିଦିଆଯିବ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥିଲା । **ରୋଗୀଙ୍କ ଉପକରଣରେ ସର୍ଜରୀ:** ଟେଲି ସର୍ଜରୀରେ ଡାକ୍ତର ରୋଗୀଙ୍କ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏହି ଉପକରଣ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଏବଂ ହାଲଡିଓ ଇଣ୍ଡରନେଟ୍ ସହିତ ସଂଯୋଗ ରହିଥାଏ । ଫଳରେ ଦୂର ସ୍ଥାନରେ ରହିଲେ ବି ଡାକ୍ତର ରୋଗୀର ସ୍ଥିତି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି । ତେବେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହେବାକୁ ଥିବା ସ୍ଥାନର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ, ଅନ୍ୟତମେ ହାଲ-ଡେପ୍‌ଥେନେସନ କ୍ୟାମେରା ଏବଂ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ପ୍ୟାନେଲ ଥିବା ଅନ୍ୟ ଏକ ଅପରେସନ ଥିଏଟର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କକ୍ଷରେ ଡାକ୍ତର ରହିଥାନ୍ତି । ଯଦ୍ୱାରା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସ୍ଥାନର ପଟୋଲୁ ଦେଖି ଡାକ୍ତର କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରନ୍ତି ।



ପ୍ୟାନେଲ ବ୍ୟବହାର କରି ରୋଗୀଙ୍କ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏହି ରୋଗୀଙ୍କ ଉପକରଣରେ ରୋଗୀ ଶରୀରରେ ଛୋଟ କଣା କରି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା କମ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଶାନ୍ତ ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଯେହେତୁ ଡିପ୍‌ଥେରିଆ ଉପସ୍ଥିତ ନଥାନ୍ତି, ତେଣୁ ସେଠାରେ ରୋଗୀ ଶରୀରରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ କମ୍ ରହିଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ରୋଗୀର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥାଏ, ସେଠାରେ ହିଁ ଡାକ୍ତର ବେଖାଣ୍ଡି କରାଯାଇଥାଏ । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଟେଲି ସର୍ଜରୀ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଜଟିଳ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରକୁ ଦୂର ସ୍ଥାନରୁ କରି ରୋଗୀଙ୍କୁ ନୂତନ ଜୀବନ ମିଳିପାରେ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।



ଲିଚୁ ଫଳରେ ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଲିଚୁର ବିଭିନ୍ନ କିସମ ମଧ୍ୟରୁ କଲିକତିଆ ଲିଚୁ, ଚାଇନା ଲିଚୁ ଅନ୍ୟତମ । ଲିଚୁରେ ପାଣି, ପ୍ରୋଟିନ୍, ଶର୍କରା, ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଆଦି ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ଲିଚୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କେଉଁ ସବୁ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ, ଜାଣନ୍ତୁ ।

ଲିଚୁ

- ଲିଚୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଥଣ୍ଡା ରହିବା ସହିତ ଶୋଷ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଅଶ୍ୱାସୀୟ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଲିଚୁ ଖାଇବା କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ମହିଳାମାନଙ୍କ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ନିୟମିତ ଲିଚୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମୁଖଗହଳର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
- ଲିଚୁ ଲୁସ୍ ପିଇଲେ, ଦିହାତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅତି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନିଦ୍ରା ହୋଇ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କଲେ, ଲିଚୁ ଲୁସ୍ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆରାମ ମିଳେ ।
- ଲିଚୁ ହୃଦର ଔଷ୍ଣ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଏହା ଚର୍ମରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି, ମାଂସପେଶୀ, ଶରୀରର ହାତୁକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ସର୍ବଦା ଲିଚୁକୁ ରାତ୍ର ସମୟରେ ନଖାଇ, ସକାଳେ ଖାଇବେ ଉଚିତ ।

ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ାପଣ ଦୂର କରେ ଭିଟାମିନ୍-ପି

ଶରୀରରୁ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା 'ଭିଟାମିନ୍-ପି'ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । 'ପି'ର ଅର୍ଥ ପ୍ୟୁରୀନ୍, ଯାହାକି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରିବା ପରେ ଖୁସି ପ୍ରଦାନ କରେ । ଏହା ଆଣ୍ଡିକାୟୋଟିକ୍ ପରି କାମ କରିଥାଏ । ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା, ପାଚନ ଆଦି ବିକାର ଲକ୍ଷଣକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଦ୍ରୁତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି: ଭିଟାମିନ୍ ପି ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣ କାରଣରୁ ହେଉଥିବା ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଭିଟାମିନ୍- ପି ଯୁକ୍ତ ଚୁକେରା, ବ୍ଲାକ୍‌ବେରୀ, ଲେମ୍ବୁ, ପାଳଙ୍ଗ, ବ୍ରୋକଲି ଆଦି ସେବନ ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ ତଥା କର୍କଟ ପରି ଗମ୍ଭୀର ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରୁହେ । ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୁଏ । **ଦ୍ରୁତାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ:** ଭିଟାମିନ୍ ପି ଦ୍ରୁତ ସମସ୍ୟା ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ । ମୁହଁରେ ଦାଗ କିମ୍ବା ବ୍ରଣ ଆଦି ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ତେଣୁ ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତୁ । **ଓଡ଼ିଶା ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ:** ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଏହା ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ବିକଳ । ପାଚନ ଏବଂ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱକୁ ଅବଗୋଷ୍ଠରେ ସୁଧାର ଆଣୁଥିବା ଏହା ଶରୀରରୁ ଅଧିକ ଚର୍ବିକୁ କମାଇଥାଏ । ମୋଟାପଣ ସମସ୍ୟାରେ ଭଲ ରୁହେ ନାହିଁ ।



