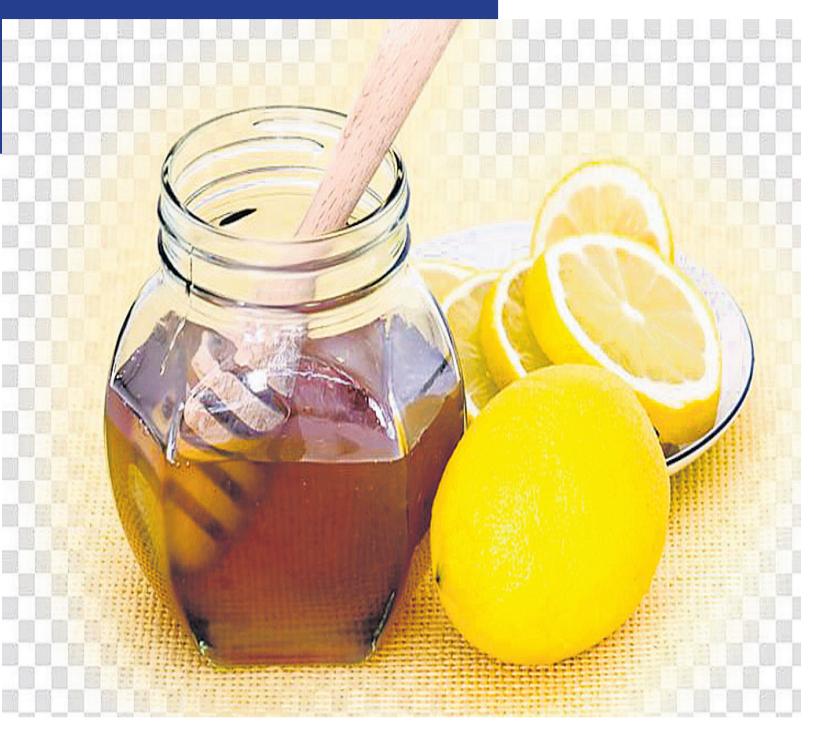




ମୁହଁର ଗଡ଼ଣ
ଯେତେ ଭଲ
ହୋଇଥାଉ ନା
କହିଁକି ଏହା
ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ
ବ୍ୟାକ୍ ହେତ୍ତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ
ଘୋଦିର୍ଯ୍ୟକୁ
ବିଗାଡ଼ିଦେଇଥାଏବା
ଯଦି ଆପଣ
ବି ବ୍ୟାକ୍ ହେତ୍ତୁ
ସମସ୍ୟା ପାଇଁ
ଚିକିତ୍ସା, ତେବେ
ଆପଣାକୁ ଏହି
ଘରୋଇ ଚିପ୍ପି...

ବୀର ହେଷ୍ଟର ମୁକ୍ତି

- ❖ ଗୋଟିଏ ପାତିଲା କଦଳୀ, ଦୁଇ ଚାମତ ଗୁଡ଼ ଓ ସ୍ଵର୍ଗ ଏବଂ ଏକ ଚାମତ ମହୁରୁ ଏକାଠି ଏକ ପାତ୍ରରେ ନେଇ ଭଲ ଭାବେ କଟକିଟି ପ୍ୟାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ମୁଁରେ ଲଗାଇ ୫-୭ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସର୍କୁଳାର ମୋଶନରେ ଘଷନ୍ତୁ, ଏହା ସ୍ଵର ଭଳି କାମ ଦେବ । ପରେ ନଖଭର୍ଷମ ପାଣିରେ ମୁଁଁ ଧୋଇ ମଇଛଣ୍ଟାରଙ୍ଗର ଲଗାଇଦିଅନ୍ତୁ ।
 - ❖ ପ୍ରଥମେ କୌଣସି ଭଲ କଥାନାର ସ୍ଵର ନେଇ ମୁଁର୍କୁ ସ୍ଵର୍ବିଂ କରିଦିଆନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପାତ୍ରରେ ଅଞ୍ଚାର ଧଳା ଅଂଶ ଏବଂ ୧ ଚାମତ ମହୁରୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ସ୍ଵର୍ବିଂ ପରେ ଏହାକୁ ମୁଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଶୁଖିବା ପରେ ନଖଭର୍ଷମ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା କେବଳ କ୍ଲାକ୍ ହେବୁ ଦୂରକରେନି ବରଂ ଝିନ୍ କ୍ଲୋ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ସପ୍ତାହରେ ମୁଢ଼ିଥର ଏପରି କରନ୍ତୁ, ଉପକରନ୍ତ ହେବେ ।
 - ❖ ଭାଲଟିନି ଗୁଡ଼ରେ ଅଛି ଲୋମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ କ୍ଲାକ୍ ହେବୁ ଉପରେ ଲଗାଇ ୨୦ ମିନିଟ ରଖିବା ପରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହରେ ୨-୩ ଥର ଏପରି କରନ୍ତୁ, କ୍ଲାକ୍ ହେବୁ ସମସ୍ତ୍ୟା ମୁବ୍ ଶାନ୍ତ ଦୂରହୋଇଯିବ ।
 - ❖ ଆଲୋଭେରା ବା ଘିଜୁଆଁରୀ ରସକୁ ମୁଁରେ ଲଗାଇ ୧୦ମିନିଟ ରଖିବା ପରେ ନଖ ଭର୍ଷମ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଏପରି କଲେ ଝିନ୍ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ବେଦାର, ସୁନ୍ଦର ହୋଇଯିବ ।
 - ❖ ଚମାଗୋର ଚୋପା କାଢି ଗ୍ରାଇଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ମୁଁରେ ଲାଗାନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ଉଠି ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ସଦି ଆପଣଙ୍କ ଝିନ୍ ସେହିକିଭ ତେବେ ଏଥରେ ସମାନ ପରିମାଣର ପାଣି ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଉପକରନ୍ତ ହେବେ ।



ଖ୍ରୀ ଦ୍ୟା ଛୁ ତି

ପାଲକ ତାଳ ଖେରତି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଛୋଟ ଶୋଟ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ୧ କପ, ୧ଟି କଟା ପିଆଇ
୨ଟି କଟା ଚମାତୋ, ଦେଡ଼ କପ ତାଉରା
ଭଲି ୧ କପ, ୧ ବାମର ଲେଖାର୍ଥ ଜିତ
ସୋରିଷ, ଧନିଆରୁଣ୍ଡ, ହଳଦାରୁଣ୍ଡ
ଶିଆ, ଅଦା, ରମୁଣ ପେଣ୍ଟ, ୪-୯
ଭୁରୁଞ୍ଜ ପତ୍ର, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଲଙ୍କାରୁଣ୍ଡ, ଲୁଣା
ସାଦନୁରାରେ, ପାଣି ୧ ଲୁଣା।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ: ଚାଉଳକୁ ୧୫ ମିନି
ଭିଜାର ଦିଆନ୍ତୁ। ଡିଲିନ୍କୁ ୨-୩ ଥର ଭାବେ
ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଆନ୍ତୁ। ଏକ ପ୍ରେସ
କୁକରକୁ ତୁଳାରେ ବସାଇ ତେଲ ପକାମ୍ବା
ଗରମ ହୋଇଗଲେ ଜିରା, ସୋରିଷ
ଭୁରୁଞ୍ଜପତ୍ର, ଅଦା ରମୁଣ ପେଣ୍ଟ ପକାମ୍ବା
ଭାଜନ୍ତୁ। ସେଥିରେ କଟା ଚମାତୋ
ପିଆଇ ଏବଂ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ପକାମ୍ବା
ଭାଜନ୍ତୁ। ହଳଦାରୁଣ୍ଡ, ଧନିଆରୁଣ୍ଡ
ଲଙ୍କାରୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଳା
ଦିଆନ୍ତୁ। ନର୍ତ୍ତମା ଛିଲାମାରିଥରା ଉଠିଲା

ବ୍ୟାକୁ ବ୍ୟାକୀ ଅନେକାଙ୍କୁ ଦିଲ୍,
ଚାଉଳକୁ ପକାଇ ଏକ ଗ୍ରାସ ପାଣି ଦେଇ
୭ମିନିଟ୍ ଗୋଳାହୁ।
ସ୍ଵାଦ ଅନୁଷ୍ଠାରେ ଲୁଣ ପକାନ୍ତି
ଶ୍ରେଷ୍ଠରେ ଜଗାଯାଇଥିବା ପାଲଙ୍ଗକ



ପକାଇ ମିଶାଇ ଦିଆନ୍ତୁ ଏବଂ ୨-୩
ଟି ହିସିଲ ହେବା ପରେ କୁକର ବନ୍ଦ
କରିଦିଆନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା
ଦେଖି ଦେଖି ପାରିଥିଲା ।

କର୍ତ୍ତାବୀ ମାନ୍ୟମାନ ଓ ପରିଷ୍କାରିତା



ସୁଖ ରହିବା ପାଇଁ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା ସବୁରୁ
ଗୁରୁଦ୍ଵିପୂର୍ଣ୍ଣ ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନାରୀଙ୍କୁ ଅଧିକ
ପରଶ୍ଵାର ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ କାରଣ
ଶାରୀରିକ ଗଠନ ଅନୁଯାୟୀ ସେମାନଙ୍କୁ ବେଶି
ସଂକ୍ରମଣ ଓ ରୋଗ ହେବା ଆଶଙ୍କା ଥାଏ
ବିଶେଷକରି କର୍ମଜୀବୀ ବା ବାହାରକୁ ଯାଉଥିବା
ମହିଳା ଏଥିପ୍ରତି ଅଧିକ ସଜାଗହେବା ଆବଶ୍ୟକ...



ସୁତା ପୋଷାକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ ।
କର୍ମଜୀବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ହାଇଜିନ୍ ରକ୍ଷା କରିବା ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ ।
ଏହା ଏକ କଳା । ଏହି ହାଇଜିନ୍ ଓ
ସବେତନତା ଯେ, କେବଳ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ
ସୁରକ୍ଷିତ ରଖ୍ୟାଏ ତାହା ନୁହେଁ, ନିଜ
ସନ୍ତାନ ସନ୍ତୃତି ଓ ପରିବାରବର୍ଗ ତଥା
ସହକରମିତାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା
ସହ ଗୋଟିଏ ସଂକ୍ରମଣରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା
କରିଥାଏ । ଏହା ମହିଳାମଙ୍କ ଆଉମ୍ଭଲୁକୁ
ବଡ଼ା ବଡ଼ାଇବା ସହ ଏକ ପ୍ରେଜେଣ୍ଟେଲି
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତିଟିର ପରିଚୟ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ
ମାରାଟିକ୍ସ ଆଭିଜାନ୍ୟେର ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ

ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଇ ଦେଇଥାଏ ।
ଲିଙ୍କ ରୋଡ୍ , କଟକ-୧୯
ଫୋନ୍: ୩୫୨୩୨୦୦୦୦୦୦

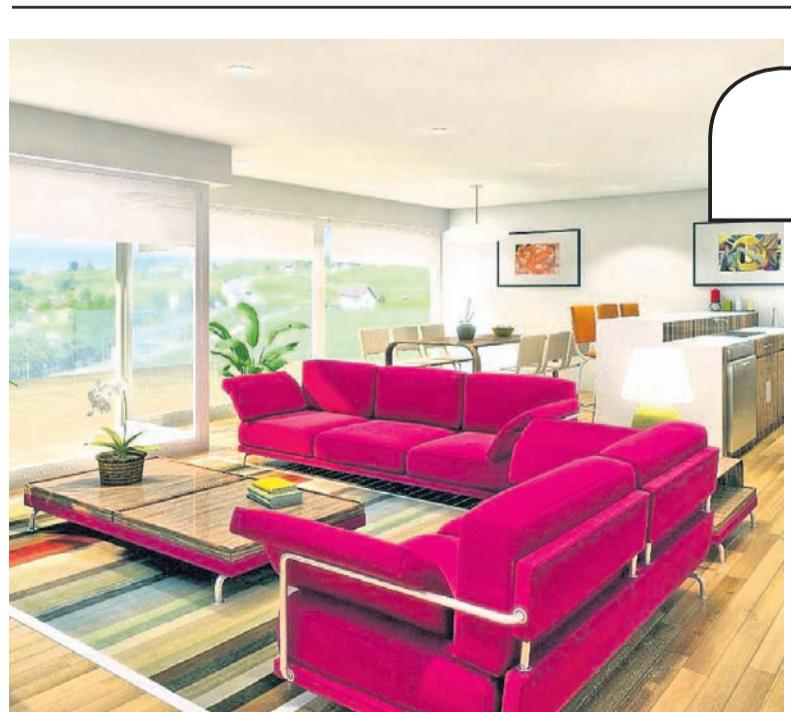
ଏପରି ସନ୍ଧାନ୍କ ଡଇଂ ରୂପ

ଭ୍ରଙ୍ଗରୁମର
ସାଜସଜ୍ଜା ଆପଣଙ୍କ
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଘର ସହିତ
ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ମଧ୍ୟ
ଏକ ସକାରାମ୍ବଳ
ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ
ତେଣୁ ଭ୍ରଙ୍ଗରୁମ୍ଭ
କିପରି ସଜାଇବେ

❖ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏକ ଗ୍ରାଫ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତକରି
ତ୍ରିଳଙ୍ଘରୁଷ କେଉଁ ଶ୍ଵାନରେ କ'ଣ
ରହିବ ଯାଇ କରନ୍ତୁ। ଫର୍ମିତର, ଚିତ୍ତ
ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡେକୋରେଟିଭ୍
ସାମଗ୍ରୀକୁ ଏପରି ସଜାନ୍ତୁ ଯେପରି
ସେସବୁ ମା କେବଳ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବ
ବରଂ ଲିଳାକୁଳା କରିବା ସାମାଧରେ
ଆପଣଙ୍କ ସଂସର୍ଗରେ ଆସିବ ନାହିଁ।

❖ ତ୍ରିଳଙ୍ଘରୁଷ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ଲାଗି
ଏହାର ଲାଇଟ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରତି ପ୍ରଥମେ
ଶୁଭ୍ରତ ଦିଅନ୍ତୁ। ମୁଖ୍ୟା ଥିଲେ ଝରକା
କିମ୍ବା ପ୍ରାକ୍ତପରେଣ୍ଟ ଗ୍ଲାସ୍ ଲଗାନ୍ତୁ,
ଯେପରି ତ୍ରିଳଙ୍ଘରୁଷ ବାହାର ଲାଇଟ୍
ଆସିପାରିବା। ଯଦି ଏପରି ସବିଧା

- ନାହିଁ, ତେବେ ଭଲ ଲାଇଟ୍ ଲଗାନ୍ତି ।
ଫଳୁ ସିଲିଂ କରି କଳରଫୁଲ ଲାଇଟ୍
ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ତ୍ରିକୁଣ୍ଡମ ଅଧିକ
ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗିବ ।
- ❖ ଭ୍ରଙ୍ଗରୂପ ସଜାଇବା ଲାଗି ଫୁଲଦାନୀ
ବାହୁଦ୍ୱାଳେ ମନେଚଖନ୍ତି, ମନ୍ତ୍ର କଳର
ଫୁଲ ସହ ପତ୍ର ମଲିଙ୍କଳର ନ ରଖି
କେବଳ ଗ୍ରୀନ୍ ହଁ ରଖିଲେ ଅଧିକ
ଆଇକ୍ୟାବିଲି ଲାଗିବ । ଯଦି ସିଙ୍ଗଳ
କଳର ଫୁଲ ରଖିଛନ୍ତି ତେବେ ମଲିଙ୍କ
କଳର ପତ୍ର ରଖିପାରିବେ ।
- ❖ ବିଭିନ୍ନ ଶୋ ପିସ୍, ଓଲି ହ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ ଆଦି
ଭ୍ରଙ୍ଗରୂପର ଶୋଭା ବଡ଼ାଇଥାଏ ।
ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକ ଅଧିକ ରଖିବା



ଆଜେଇ ବିଶ୍ୱକପ ଦ୍ୱାଦଶ ସଂକ୍ଷିରଣର ମହାମୁକ୍ତବିଲା ପାଇଁ
କ୍ଷେତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତା ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରଥମ ସେମିଫାଇନାଲରେ
ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବେ ମେନ୍ ଇନ୍ କୁ ଟିମ୍ ଲଞ୍ଚିଆ ଓ କୁକୁ କ୍ୟାପ୍
ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡା ଗ୍ରୁପ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଚମକାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି
ଶାର୍ଷସ୍ଵାନ ଅଧିକାର କରିଥିଲେ ହେଁ ଏବେ କଡ଼ା ପରୀକ୍ଷାରେ
ବିରାଟ ବାହିନୀ । ତେବେ ଭାରତକୁ ଏହି ମ୍ୟାଚ ସତର୍କତାର
ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ପଡ଼ିବ ବୋଲି ଓଡ଼ିଶାର
କ୍ରିକେଟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ଖେଳାଳିମାନେ
ମତପୋଷଣ କରିଛନ୍ତି । କେବଳ
ସେତିକି ନୁହେଁ,
ଭାରତ ପାଇଁ
ବିଶ୍ୱକପ ଟାଇଟଲ୍
ଜିତିବାର ସୁଯୋଗ
ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ରହିଛି ବୋଲି ସେମାନେ
ପର୍ବାନମାନ ଜରିଛନ୍ତି ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି: କୁମାରଶ୍ରୀ

ଭାବୁ

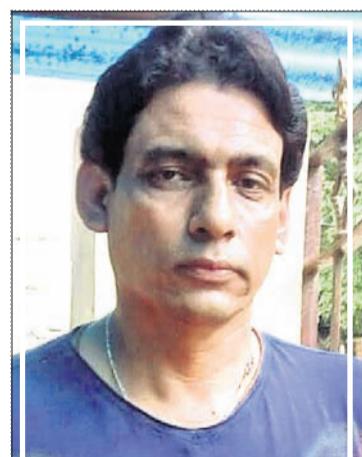
ପ୍ରକାଶ

ପାଇଦା ଉଠାଇବାର ସମୟ
ଭାରତୀୟ ଦଳର ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଏବେ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏଭଳି
ସୁଯୋଗ କୌଣସି ବିଶ୍ୱକପ ସମୟରେ ବି ନ ଥିଲା । ଏଣୁ
ଏହାର ଭରପୂର ପାଇଦା ଉଠାଇବାର ସୁଯୋଗ ଆସିଛି ।
ସଙ୍କୁଳିତ ଉପାୟରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ ମଧ୍ୟ ଥର ବିଶ୍ୱକପ
ଜୀବିବାର ଯୋଭାଗ୍ୟ ଭାରତକୁ ମିଳିବ । ଲଙ୍ଘଣ୍ଡ ଓ ଅଷ୍ଟଳିଆ
ମ୍ୟାର ମଧ୍ୟ କଡ଼ା ଚକ୍ର ହେବ । କିଏ ଜୀବ କହିବା ମୁଖିଲା ।
ଅଷ୍ଟଳିଆର ପ୍ରଦର୍ଶନ ଭଲ ରହିଛି । ଗତ କିଛି ମ୍ୟାରରେ
ଲଙ୍ଘଣ୍ଡ ଯେଉଁଭଳି ଖେଳିଛି, ମ୍ୟାର ସଂଚାରପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ନିଶ୍ଚିତ ।



ଭାରତୀୟ ମଧ୍ୟ ଶୈଳୀକାରି

ଲେଖଣ୍ଡ ମାଟିରେ ଅଳରାଉଣ୍ଡରଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା
ବେଶି । ଭାରତୀୟ ଦଳରେ ଅଳରାଉଣ୍ଡରଙ୍କ ଅଭାବ
ନାହିଁ । ତଥାପି ରବାସ୍ତ୍ର ଜାତେଜା ଏବେ ଦଳ ପାଇଁ କି
ଘୋସ୍ତାର ବୋଲି ମୁଁ ଭାବେ । ତାଙ୍କୁ ଭୂତାନ୍ତ ଦଳରେ
ନେବାର ବେଶି ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ବ୍ୟାଟିଂ କ୍ରମ
ଚମକ୍ରାନ୍ତ ଅଛି । ସମସ୍ତ ବ୍ୟାକ୍ରମ୍ୟାନଙ୍କ ଉପରେ
ଭରଷା ଅଛି । ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟିଂ କରିବ
ନିଶ୍ଚିତ ବଡ଼ ଦେଖାର ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ତଥାପି
ପିତର ପରିଷିତିକୁ ଦେଖୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯିବା ଉଚିତ ।



ବ୍ରାଜିଲକୁ କୋପା ଆମେରିକା ଟୁପି

ରିଓ ଡି'ଜାନ୍ତିରୋ, ୮ | ୩

A large group photograph of Indian football players and officials. In the center, a man in a dark suit holds a silver trophy. Several Indian national team players in white jerseys are seated in front, with one player in a yellow and blue jersey kneeling to the right. Behind them, many men in suits and ties are standing, some holding Indian flags. The background shows a grassy field with stadium lights.



୧୪ତମ ମିନିଟ୍‌ରେ ଏଭର୍ଟନଙ୍କ
ଗୋଲ ବଳରେ ଆୟୋଜନକ
ଦଳ ଖାତା ଖୋଲିଥିଲା ।
ଜବାବରେ ୪୪୭ମ ମିନିଟ୍‌ରେ
ପେରୁଣ୍ଡ ଏକ ପେନାଲି ମିଳିଥିଲା,
ଯାହାକୁ ରୁଷରୋ ଗୋଲରେ
ପରିଣତ କରିଥିଲେ । ହେଲେ ଅଧିକ
ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମ୍ୟାର୍କ ଦ୍ୱୀର
ଲାଇନ ସମାନ ହୋଇ ରହି ନ ଥିଲା ।
ପ୍ରଥାମର ଅତିରିକ୍ତ ମିନିଟ୍‌ରେ ଜିସଏ
ବିଟୀୟ ଗୋଲ ଦେଇଥିଲେ । ଜିସଏକୁ ଧାର୍ଯ୍ୟ
ଉ କାର୍ତ୍ତ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ମାଞ୍ଚେଷ୍ଟର ଏଟି
ହାରକୁ ଯାଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ୧୦୭ମ ମିନିଟ୍‌ରେ

ବାଟିଙ୍କୁ ହରାଇଲେ ଆଲିସନ

ଲକ୍ଷ୍ମୀ

ଆମେରିକାର ଷ୍ଟାର ଖେଳାଳି ସେରେନା ଡିଲିପ୍‌ଯୁଗ
ଡିମ୍‌ବିଲ୍‌ଡନ ଓପନ ଗ୍ରାଣ୍ଡ୍‌ସ୍କ୍ଵାମ ଚେନିସ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର
କୁର୍ରିଟାଇନାଲରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ଥର
ଗାପିଯନ ତଥା ୧୯ମ ସିରି ସେରେନା ଏକ ମହିଳା
ସିଙ୍ଗଲ୍ ଚର୍ବି ରାଉଣ୍ଟ ମ୍ୟାରରେ ସେନର କାର୍ଲା
ମୁଆରେଜ ନାଭାରୋଙ୍କୁ ୨-୨, ୨-୨ ସିଧାସନଖୀ
ସେବରେ ହରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । କୁର୍ରିଟାଇନାଲରେ
ସେ ନିଜ ଦେଶର ଆଲିସନ ରିଷ୍ଟ୍‌କ୍ଲୁ ଭେଟିବେ ।
ବିଶ୍ଵର ୪୪ ନମ୍ବର ର୍ୟାକିଙ୍ଗ୍‌ପ୍ରାପ୍ତ ଆଲିସନ
ତାଙ୍କ ଚର୍ବି ରାଉଣ୍ଟ ମ୍ୟାରରେ ବିଶ୍ଵ
ନମ୍ବର ଥ୍ରୀ ତଥା ଅଷ୍ଟଲିଆର ଆଶଲେନ୍‌କ୍ଲୁ
ବାର୍ଟିଙ୍କୁ ୩-୨, ୨-୨, ୨-୨
ସେବରେ ହରାଇ ଦେଇଥୁଲେ ।

ଧରି ଚାଲିଥିଲା । ଆଳିସନ ପ୍ରଥମଥର ଏକ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାନ
କ୍ଵାର୍ଟ ପାଇନାଳ ଖେଳିବେ । ସୁଚନାଯୋଗ୍ୟ, ୨୩
ବର୍ଷାୟ ବାର୍ଷିକୁ ମେଣ୍ଡରେ ଗୋଟିଏ ହେଲେ ସେଇ
ତ୍ରୁପ୍ତ କରି ନ ଥିଲେ । ଯୁଦ୍ଧକ୍ଷେତ୍ରର ତଥା ମି ସିଂହ
ଏଲିନା ସିତୋଲିନା ତାଙ୍କ ଚର୍ଯ୍ୟ ରାଣ୍ଡର ମ୍ୟାରରେ
ବିଜୟ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି । ସେ ପେତ୍ରା ମାର୍ଟିକଲ୍ୟୁ ୨-୪
୨-୪ ସେବରେ ପରାୟୁ କରିଛନ୍ତି । ସେ କାରୋଲିନା
ମୁଚୋଭା ଏବଂ କାରୋଲିନା ପ୍ଲିସକୋଭାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ
ଖେଳାଯିବାକୁଥାବା ମ୍ୟାରର ବିଜେତାଙ୍କ ଭେଟିବେ ।

ମାତ୍ରାଳ ବିଜୟ

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପୁରୁଷ ସିଙ୍ଗଳରେ ରାପଳ ନାଥାଳ
କ୍ଷାର୍ତ୍ତରପାଇନାଲକୁ ଉନ୍ନାଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ସୋମବାର
ଏକ ପୁରୁଷ ସିଙ୍ଗଳ ଚର୍ବି ରାଉଣ୍ଡ ମ୍ୟାରରେ ହେ
ପର୍ମାଲର ଜୋଆଓ ସୋସାଙ୍କୁ ୩-୭, ୩-୯,
୩-୧ ସେଟରେ ପରାୟ୍ବ କରିଛନ୍ତି । ୧୮୮ ଗ୍ରାମୀନ
ଦିଜେତା କ୍ଷାର୍ତ୍ତରପାଇନାଲରେ ଆମେରିକର ସାମ



ଶିମରଙ୍କୁ ସାବଧାନ

ଗୋଟିଏ ମ୍ୟାରକୁ
 ନଇବରେ ନିଆୟାଇଛା ।
 ତାହା ହେଲା ଲିଗ୍
 ଏଯାୟରେ ଭାରତ ଓ
 ଲଙ୍ଘ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାରା । ଏହି
 ବରରେ ଭାରତ ପରାୟ
 ଲଥୁଳେ ମଧ୍ୟ ଲଙ୍ଘର
 ଲିଂ କୌଶଳକୁ ସାବାସି
 କୁ ପଡ଼ିବ । କାରଣ ପେସ
 ରଙ୍ଗକୁ ନେଇ ପଡ଼ିଆକୁ
 ଥିବା ଲଙ୍ଘ ଦଳ
 ଦିନ ପେସରଙ୍ଗ ଜରିଆରେ
 ବୋଲିଂ କରୁଥିଲା ।
 ପେସ ଥିବା ଦଳକୁ
 ତଳିବା ସହଜ ବି ମୁହଁଁ ।
 ଏବେ ଲଙ୍ଘ ପିଚ ଧୂମା



ଶାଶ୍ଵତ ପାଦକାରୀ ମର୍ମନିବ ବନ୍ଦିଆ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ

ଓপନିଃ ପାର୍ଟନରଣ୍ଯ୍ୟ ଉଲ୍ ହେବା ଜରୁରୀ

ଲୋପର ମିତିଳ ଅର୍ତ୍ତରରେ ଭାରତ ଏପାର୍ଯ୍ୟକ୍ତ
ଖରାପ ଖେଳିନାହିଁ । ମିତିଳ ଅର୍ତ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ
ଦଳ ଆଶାନୁଷ୍ଠାପ ପ୍ରଦର୍ଶନ ବଜାୟ ରଖୁଛି ।
ତେବେ ପୂର୍ବ ମ୍ୟାରୁତ୍ତିକରେ ଯେମିତି
ଓସନିଂ ପାର୍ଚନେରଶିପରେ ଭଲ ଝୋର
ସଂଗ୍ରହ ହୋଇଛି, ତାହା ବଜାୟ ରଖିବା
ଜରୁରା । ରଙ୍ଗ ମାଟିରେ ପ୍ରଥମ କିଛି ଓଡ଼ର
ସତର୍କତାର ସହ ଖେଳିଲା ପରେ ଭାରତ ପାଇଁ
ଏ ପାଞ୍ଚମ ପଦ୍ମ ପାଇଁ ।



ଆଲିସନ
ରିସ୍ଟ୍ରେସ୍ନ

