

ମିଆ ସନ୍ତ ଗୁଡ଼ ଖାଇବା ଉପକାରୀ

ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ମାଣର ଘିଆ ସାମିଲକଲେ
 ତାହା ଶରାରକୁ ସୁମ୍ବ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ। ବିଶେଷକରି
 ଆଶ୍ଚି, ଗଣି ଆଦିକୁ ମଜଭୁତ ରଖିବା ଲାଗି ଏହା ଖୁବ ଦରକାର।
 ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତିକି ଘିଆ ସହ କ'ଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ
 ତାହା କେତେକ ରୋଗ ଦୂରକରିବାରେ ବେଶ ସାହାଯ୍ୟ
 କରିଥାଏ, ଜାଣନ୍ତି ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...



ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ପାଚନଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି
ପାଇଥାଏ । ଫଳରେ ଗୟାସ, ଏସିଟିଟି,
କୋଷ୍ଟକାଟିମ୍ୟ ଜଳ ସମସ୍ୟା
ଦୂରହୋଇଥାଏ । ଗୁଡ଼ରେ ଥିବା
ପ୍ରାକୃତିକ ଶର୍କରା ଶରୀରକୁ ଏନଙ୍ଗୀ
ଯୋଗାଲିଥାଏ ।

ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଝିଅ-ଗୁଡ଼
ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଥଣ୍ଡା, କାଶ
ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଳପେଣ୍ଟୁନ
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇ ନ
ଥାଏ ।

ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ କିମ୍ବା ଶାତରେ ଅଛି ଘିଆ
ଏବଂ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଖାଲେ ଖାଦ୍ୟ
ଭଲ ଭାବେ ସଜମ ହେବା ସହ
ଥକାପଣ ଦୂରହୋଇଥାଏ ଏବଂ
ସତେଜତା ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ନିଯାମରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଏବଂ ଲାକିଟି ପାରି କୋମ ମନ୍ଦିରୋମାନ୍

ଘରୁ ଦୂରାହ୍ଲୁ ପିଷ୍ଟୁଡ଼ି

ଶୀଘ୍ର ଛାଡ଼ିବା ପରେ ଏବେ ପିଲ୍ଲୁଡ଼ିଙ୍କ ଉପଦ୍ରବ ଆଗ୍ନି
ହୋଇଯାଇଛି ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଲୁଗାପଟା ଏବଂ
ଘରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀରେ ପିଲ୍ଲୁଡ଼ିଙ୍କ ଲାଗୁଥାବାରୁ ଅନେକେ ଚିତ୍ତିତ
ଦେଖୁ ଏମାନଙ୍କ ଦୂରେବା ଲାଗି ଆପଣାଙ୍କ କେତୋଟି ଉପାୟ...



▶ ପିଞ୍ଜୁଡ଼ି ଆସୁଥିବା ଶ୍ଵାନରେ
ଲେମୁଗୋପା ରଖିବୁ କିମ୍ବା ପାଣିରେ
ଲେମୁରସ ମିଶାଇ ଘରକୁ ଭଳଭାବେ
ପୋଛିଦିଅଛୁ ଦେଖିବେ ଏହି ଗନ୍ଧରେ
ପିଞ୍ଜୁଡ଼ି ଆସିବେ ନାହିଁ।

▶ ଡାଳଚିନୀ ଖଣ୍ଡ ଗନ୍ଧ ପିଞ୍ଜୁଡ଼ିଙ୍କୁ ଆଦୋ
ପସଦ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ପିଞ୍ଜୁଡ଼ି ହେଉଥିବା
ଶ୍ଵାନରେ ଏହାକୁ ରଖିବୁ ସେମାନେ ପାଖକୁ
ଆସିବେ ନାହିଁ । ପାଣିରେ ଡାଳଚିନୀ ତେଲ
ମିଶାଇ ସ୍ତ୍ରୀ କଲେ ମଧ୍ୟ ଉପକୃତ ହେବେ ।

▶ ଆଖଣ୍ଡେ ଚକକୁ ଗୁଣ୍ଠକରି ଏହାକୁ ସ୍ତ୍ରୀ
ବୋତଳରେ ପୂରାଇ ପିଞ୍ଜୁଡ଼ି ହେଉଥିବା
ଶ୍ଵାନରେ ସ୍ତ୍ରୀ କରନ୍ତୁ । ଚକରେ
କ୍ଷୟାଳୀସିଅମ କାର୍ବୋନେଟ ରହିଛି ଯାହାକି
ଏହି ହେଲିବାରେ ଦେଖି ପାଇବୁ

କରିଥାଏ । ମାର୍କେଟରେ ମିଳୁଥିବା
ପିଞ୍ଜୁଡ଼ିମାରା ଚକ(ଲକ୍ଷ୍ମିରେଖା)
ଲଗାଇଲେ ବି ଏହି ସମସ୍ୟା
ଦୂରହୋଇପାରିବ ।

▶ ଭିନେଗାରର ଗନ୍ଧ ବି ପିଞ୍ଜୁଡ଼ିଙ୍କୁ
ପସଦ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ପିଞ୍ଜୁଡ଼ି ହେଉଥିବା
ଶ୍ଵାନରେ ଭିନେଗାର ପକାଇଲେ
ପିଞ୍ଜୁଡ଼ି ଆସିବେ ନାହିଁ ।

▶ ସେହିପରି ଅଛୁ ଗରମପାଣିରେ
କମଳାଗୋପା ପକାଇ ବାଟିଅଛୁ ।
ଏହି ପେଣ୍ଟକୁ କିନେନ ମ୍ଲାବ୍-ସବଂ ଘରକୁ
ପିଞ୍ଜୁଡ଼ି ଆସୁଥିବା ଶ୍ଵାନରେ ଲଗାଇ କିନ୍ତୁ
ସମୟ ରଖାବା ପରେ ପୋଛି ଦିଅଛୁ ।
ଲେମୁ ପରି କମଳାଗୋପା ଗନ୍ଧ ମଧ୍ୟ
ରିଞ୍ଜିଟ ପରି ହୁଅ ।

ଶିଶୁଙ୍କ ବ୍ୟାସ, କାଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା

ଡା. ନରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ

“ତାଙ୍କୁ, ମୋ ପିଲାର ଏ ମାସ
ହେବ କାଶ ହେଉଛି । କୌଣସି
ଓଷଧରେ ଭଲ ହେଉନାହିଁ
ଆପଣ ତାଙ୍କୁ ଭଲ ଓଷଧ
ଲେଖିଥିଅଛୁ” – ଏହା ଜଣେ
ମାଙ୍କ ତାଙ୍କରଙ୍କ ନିକଟରେ
ଅନୁଗୋଧା ଏହି କିଛି ମାସ ହେବ
ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ ଆମ ରାଜ୍ୟର
ଅନେକ ପ୍ଲାନରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ
ଥଣ୍ଡା ପରେ ଅନେକଦିନ ଧରି
କାଶ ଲାଗି ରହୁଛି । କାଶ ଭଲ
ହେବାକୁ ବହୁଦିନ ଧରି ଓଷଧ
ସେବନ କରିବାକୁ ପଢୁଛି
ତେବେ ଜାଣିବା ଏହି ଗୋଗର
କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ପ୍ରତିକାର

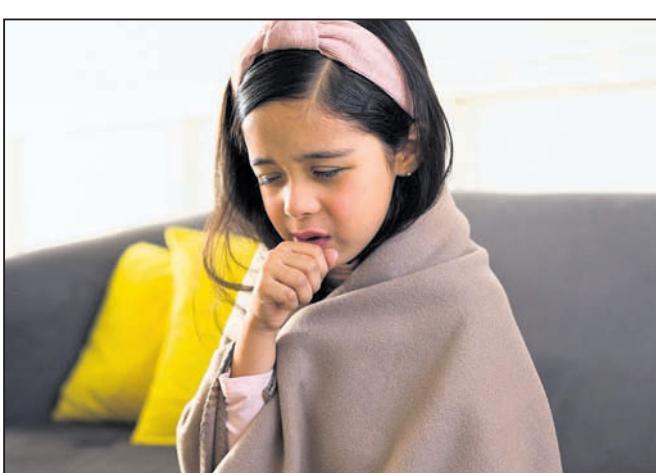


କାଶକୁ ସାଧାରଣତଃ ଏ ଭାଗରେ
ବିଭିନ୍ନ କରାଯାଇଥାଏ । ଯଥା ଆକ୍ତୁୟର୍
କପ୍, ସବ ଆକ୍ତୁୟର୍ କପ୍, କ୍ରମିକ କପ୍ ।
୧. ଆକ୍ତୁୟର୍ କପ୍- ଏହି କାଶ
ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଏ ସପ୍ତାହରୁ କମ୍
ହୋଇଥାଏ । ଏହି କର୍ଣ୍ଣରେ ଫୁଲୁ
ବ୍ରୋଞ୍ଜିଓଲାଇଟିସ୍, ବାର୍ତ୍ତ ଫୁଲୁ
ବ୍ୟମୋନିଆ, ହ୍ୟମାର ମେଟା
ବ୍ୟମୋ ଭାଇରସ୍(HMPV), ପାରା
ଇନ୍ଫ୍ଲ୍ୟୁଏଞ୍ଚା, H1N1 । ଏହିପରି ୧୦୦
ପ୍ରକାର ଭୂତାଶୁ ଦ୍ଵାରା ଥଣ୍ଡା ରୋଗ
ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଷର
ହୋଇଥାଏ । ୧୦୩ ଡିଗ୍ରୀରୁ ୧୦୪ ଡିଗ୍ରୀ
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରେ,
ମମ୍ପେ ମମ୍ପେ ଜଳ ଶୈଖିମା ମଧ୍ୟ ଲାମ



ଓঁ জাবাশুজনিত কাশি হোল্যাথাৰ।
 ন্যূমোনিআ গোৱ শিশু পাই অধূক
 মাৰামুক হোল্যাথাৰ। এছাকু জাণিবা
 পাই অতি সাধাৰণ উপায় রহিছি।
 জন্মৰু ৭মাস পৰ্য্যন্ত শিশুৰ শ্বাসৰ
 গতি ১ মিনিটৰে ৩০০০ অধূক হৈলো
 ন্যূমোনিআ হোল্যাছি বোলি জাণিবে।
 ঘেষিপৰি ৯ মাসৰু ১ বৰ্ষ পৰ্য্যন্ত
 শিশুৰ শ্বাসৰ গতি ৪০০০ অধূক,
 ১-৪বৰ্ষ পৰ্য্যন্ত শ্বাসৰ গতি ৪০০০
 অধূক হৈলো ন্যূমোনিআ বোলি জাণি
 চিকিৎসা কৰিবাকু পଡ଼িব।

HMPV ভূতাশু দ্বাৰা সংক্রমণৰে
 ন্যাকৰ পাণি বাহ্যিকিবা, কাশি, নিষ্পত্তিৰে



A medical professional in a white coat and gloves is examining a young child's throat with a stethoscope. The child is looking up at the doctor. A woman with dark hair, wearing a grey top, is holding the child and smiling. The background is blurred.

ଜାଇଦିଆହୁ ।
 ସମସ୍ୟା ଦୂରକରିବାରେ
 ବର୍ଷ ଲାଭଦାୟକ ।
 ଶଙ୍ଖ ଶଜନାତେଳ ବ୍ୟବହାର
 କାରଣ ଏଥୁରେ ଆଶି
 ରିଆଲ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି
 ଗାଗକୁ ପେଣ୍ଠକରି ବି
 ବରା ହୋଇଥିବା ପ୍ଲାନିନ୍
 ଲେ ଉପକୃତ ହେବେ ।
 ଯାଇଁ ସବୁଠୁ ଭଲ
 ଉଭଜର ଭାବେ କାମ
 ଶଜନାତେଳ ; ଯେଉଁ
 ଭିନ୍ନ ଲିପାବାମ ଏବଂ ଲିହ
 ପ୍ରତକ୍ଷବ୍ୟାକରେ ଏହା
 କରାଯାଇଥାଏ ।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଛୋଟ
ଛୋଟ କଟାହୋଇଥିବା ଏକ
ନିତିଆକୋରା, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ
କଟାହୋଇଥିବା କଞ୍ଚାଲୁ
ଛୋଟ କଟାହୋଇଥିବା ରୟଣ
ଚାମତ, ୧ ଇଞ୍ଚର ଅଦା ଛୋଟ
ଛୋଟ କଟାହୋଇଥିବା, ୧୦୦
କଟାହୋଇଥିବା ପିଆଜ,
ଗୋଟିଏ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା (ଭାଙ୍ଗି କହିବାକାଳିରେ), ୩ ଚାମତ ରେ
ଅଧା ଚାମତ ସୋରିଷ, ଅଧା ରେ
ଜିରା, ଅଧା ଚାମତ ହଳଦୀଗୁଡ଼
ସ୍ଵାଦିନୁସାରେ ଲୁଣା ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳି: ଏକ ପ୍ରୟାନ୍ତେ
ତେଲ ମେଇ ନିତିଆମ ଫ୍ଲେମଟେକ୍
ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ସୋରିଷ
ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ପକାଇର ଧୀରେ ଧୀରେ

ଗୋଲାଙ୍କୁ । ସୋରିଷ ପୁଣିଦିବା
ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସେଥୁରେ କଟା
ପିଆଜ ଏବଂ ଭୁରୁଞ୍ଜପତ୍ର ପକାଇ
ଭାଜନ୍ତୁ । ସାମାନ୍ୟ ବ୍ରାଉନ୍
ହୋଇଅଯିଲେ ସେଥୁରେ ଜିରା,
କଟା ରମ୍ପୁଣ୍ଡ ଏବଂ କଟା କଞ୍ଚାଳଙ୍କ
ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ । ସେଥୁରେ କଟା
ବନ୍ଧାକୋରି, ହଳଦୀରୁଣ୍ଡ ଏବଂ
ଲୁଣ୍ଡ ପକାଇ ୪-୫ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ଭାଜନ୍ତୁ । ସେଥୁରେ ନଡ଼ିଆ
କୋରା ପକାଇ ୨-୩ ମିନିଟ
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ ଏବଂ ଚୁଲ୍ବା ବଦ
କରିଦିଅଛୁ । ଏହାକୁ ସାମାନ୍ୟ କ୍ରିସ୍ତ
ରଖିଲେ ଅଧିକ ସାଦିଷ୍ଠ ଲାଗିଥାଏ
ପ୍ରୟୁକ୍ତ ହୋଇଗଲା କ୍ୟାବେଜ
ଥୋରାନ୍ତି । ଏହାକୁ ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଣ୍ଡ
ସହ ଖାଇନାକି ।



ଦୁର୍ତ୍ତାକୁ ଉଛୁଳିକରେ ଶନନାଶାଗ

ଶଜନାଶାଗ ଖାଇଲେ
ଶରୀରକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର
ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ତେବେ
ଜାଣନ୍ତିକି ଏହାକୁ ଖାଇବା ସହ
ବ୍ୟବହାରକଲେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ
ହେବି ବୋଲିଥାଏ

- ଶିଜନାଶାଗ ପେଷ୍ଟ ଲଗାଇଲେ
ଡାର୍କ ଝିନ୍ ଚୋନ୍ ଲାଇସ୍ ହୋଇଥାଏ ।
ଏହା ଝିନ୍କୁ ସ୍ଵର୍ଗଲେସ୍ କରିବା ସହ
ଝିନ୍ଗୋନ୍ ବଡାଇ ଦ୍ୱାରା ଉଜ୍ଜଳ
କରିବାରେ ସାହାୟ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ଶିଜନାଶାଗରେ କୋଲାଜେନ୍
ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭାରି ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହା
ଖାଇବା ଯେତିକି ଭଲ ଲଗାଇବା
ସେତିକି ଲାଭଦାୟକ ।

ଏହାର



କ୍ୟାବେଜ୍
ଥୋରାନ୍

ଏପ୍ରାଇଟ୍ ପ୍ରୋ-ଲିଗ୍
(ପ୍ରୋକ୍ଷ)
* ଜମ୍ବାନ ବନମ ଆୟାଣ୍ଟ ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ଟାମ।
* ଭାରତ ବନମ ଲାଙ୍ଘନ ସମୟ: ସନ୍ଧା ଟାମ ୩୦।
(ମହିଳା)
* ଭାରତ ବନମ ନେବରଲାଞ୍ଚ ସମୟ: ସନ୍ଧା ୧୮ ଟାମ ୧୫।
ପ୍ଲାନ: କଲିଜ ଷ୍ଟୁଡ଼ିୟୁମା।

ଏମ୍‌ଏମ୍‌ସିସି
ସମ୍ବଲପୁର ବିଜୟ
ତଥାଯୋ କ୍ଷେତ୍ରୀ

ଯୌନ, ୨୪୧୭ (ବ୍ଲୋ ବାରିକ)

ସବିତା ଖେଳରେ ୩୦୦ଟମ ମ୍ୟାଟ୍



ନେବରଲାଞ୍ଚ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଲକିପର ସବିତାଙ୍କୁ ସାଥୀ ଖେଳାଲିମାନେ ମଥା ଝୁଅଙ୍କ ସନ୍ଧାନ କଣାଉଛନ୍ତି। (ପାତା: ବିକାଶ ନାୟକ)

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪୧୭ (ପଦନ ସାବାର୍)

କଲିଜ ଷ୍ଟୁଡ଼ିୟୁମର ଗଲିଥିବା ଏପ୍ରାଇଟ୍ ସାଥୀ ମହିଳା ପ୍ରୋ ଲିଗରେ ଭାରତର ସବିତା ପ୍ରିଆ ସୋମବାର ନେବରଲାଞ୍ଚ ବିପକ୍ଷର କ୍ୟାରିଯର ମ୍ୟାଟ୍ ଅର୍ଜିଟାମ ମ୍ୟାଟ୍ ଖେଲିଛନ୍ତି। ବିତାଙ୍କୁ ଭାରତର ମହିଳା ଭାବେ ସେ ଏହି ସଫଳତା ପାଇଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ ଅର୍ଜିଟାମ ପ୍ରତିରେ ଭାରତର କେବଳ ବଦନ କାରିଯା ଏହି କ୍ଷର ସଦସ୍ୟା ଥିଲେ। ଅର୍ଜନ ପ୍ରତିରେପାୟ ଗୋଲକିପର ସବିତା ଅନେକ ଜୁମାନୀରେ ଭାରତାଙ୍କୁ କରିଥିଲା। କିନିକା ଡ୍ରିଅର୍ଟ୍ କ୍ୟାରିଯର ତିମ୍ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟାଟ୍ କରି ୧୭.୪ ଓଡ଼ରରେ ସମସ୍ତ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିଲା। ବଳ ପକ୍ଷର ଅନ୍ତିମ କୁରାର ରାତର ଟାମ ୧ ଏବଂ ସତ୍ୟରଙ୍ଗନ ସାମାଲ ୧୦ଟମ କରିଥିଲେ। ଜାବରେ ଏମ୍‌ଏମ୍‌ସିସି ସମ୍ବଲପୁର ତିମ୍ ୧୦.୩ ଓଡ଼ରରେ ଟାମ କରିଥିଲା। ବଳ ପକ୍ଷ ମାତ୍ର ୩୦୦ ମାତ୍ରମାତ୍ର ଦଳର ସମ୍ବଲପୁର ସମ୍ବଲପୁର କରିଥିଲା। କିନିକା ଡ୍ରିଅର୍ଟ୍ କ୍ୟାରିଯର ତିମ୍ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟାଟ୍ କରି ୧୭.୪ ଓଡ଼ରରେ ସମସ୍ତ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିଲା। କିନିକା ଡ୍ରିଅର୍ଟ୍ କ୍ୟାରିଯର ତିମ୍ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟାଟ୍ କରି ୧୭.୪ ଓଡ଼ରରେ ସମସ୍ତ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିଲା। କିନିକା ଡ୍ରିଅର୍ଟ୍ କ୍ୟାରିଯର ତିମ୍ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟାଟ୍ କରି ୧୭.୪ ଓଡ଼ରରେ ସମସ୍ତ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିଲା।



ସବିତାଙ୍କୁ ହକି ଲାଗିଆ ସମ୍ବାଦକ ଭୋଲା ନାଥ ସି ୩୦୦ ଲେଖାଥୁବା ଜର୍ବ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛନ୍ତି। ସେ ବିଶ୍ଵ ଅନ୍ୟତମ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗୋଲକିପର ସମ୍ବାଦକ ଭୋଲା ନାଥ ସି ୩୦୦ ଲେଖାଥୁବା ଜର୍ବ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛନ୍ତି। ଏହା ବ୍ୟାଟ୍ ସି ୧୦୦୨ ଓ ୧୦୦୩ରେ ହକି ଲାଗିଆ ପକ୍ଷର ପ୍ରତିରେ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ। ଭାରତାଙ୍କୁ ମହିଳା କ୍ୟାରିଯର ତିମ୍ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟାଟ୍ କରିଥିଲା। ଏହା ବ୍ୟାଟ୍ ତାଙ୍କ ଅଭିଭାବ ଯୋଗୁ ଭାରତ ତିମ୍ ୧୦୧ ରେ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲା। ଏହା ବ୍ୟାଟ୍ ତାଙ୍କ ଅଭିଭାବ ଯୋଗୁ ଭାରତ ତିମ୍ ୧୦୨ ରେ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲା। ଏହା ବ୍ୟାଟ୍ ତାଙ୍କ ଅଭିଭାବ ଯୋଗୁ ଭାରତ ତିମ୍ ୧୦୩ ରେ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲା। ଏହା ବ୍ୟାଟ୍ ତାଙ୍କ ଅଭିଭାବ ଯୋଗୁ ଭାରତ ତିମ୍ ୧୦୪ ରେ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲା। ଏହା ବ୍ୟାଟ୍ ତାଙ୍କ ଅଭିଭାବ ଯୋଗୁ ଭାରତ ତିମ୍ ୧୦୫ ରେ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲା।

ମହିଳା ଗରୀଯିମର ତ୍ରୈର ଭାରତରୁ ସମ୍ପର୍କ ପଦକ ଦିଲା କରିଥିଲେ।

ଆଭତପ୍ରତ୍ଯେ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ସବିତାଙ୍କୁ ଅର୍ଜନ ପ୍ରତିରେ ସମ୍ବାଦକ କରାଯାଇଛନ୍ତି। ଏହା ବ୍ୟାଟ୍ ସି ୧୦୦୨ ଓ ୧୦୦୩ରେ ହକି ଲାଗିଆ ପକ୍ଷର ପ୍ରତିରେ ମଧ୍ୟର ପାଇଁ ଏହା କରିଥିଲେ। ଗୋଲପୋଷ୍ଟରେ ଉଚ୍ଚକୋଟାର ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ସବିତାଙ୍କୁ ଲାଗାଇବା ହେଲା ୨୦୨୦-୨୧, ୨୦୨୧-୨୨ ଓ ୨୦୨୨-୨୩ ମିତିନ ପାଇଁ ଏହା ବ୍ୟାଟ୍ ତାଙ୍କ ଅଭିଭାବ ଯୋଗୁ ଭାରତର ପ୍ରତିରେ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ।

'ଯାତ୍ରା ଅବିସ୍ଥରଣୀୟ'

"ଭାରତ ପାଇଁ ୩୦୦ ମଧ୍ୟର ଖେଲିବା ମୋ ଲାଗି ସବୁତେ। ଯାତ୍ରା ଅବିସ୍ଥରଣାଯ ରହିଥିଲା। ମୋତେ ସମ୍ରତନ କରି ଆୟମାର ଭାବରେ ଅଭିଭାବ ଯୋଗୁ ଲାଗିଥିଲା। ଏହା ବ୍ୟାଟ୍ ସି ୧୦୦୨ ଓ ୧୦୦୩ରେ ହକି ଲାଗିଆ ପକ୍ଷର ପ୍ରତିରେ ମଧ୍ୟର ପାଇଁ ଏହା ବ୍ୟାଟ୍ ତାଙ୍କୁ ଅଭିଭାବ ଯୋଗୁ ଭାରତର ପ୍ରତିରେ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪୧୭ (ପଦନ ସାବାର୍): ଏପ୍ରାଇଟ୍ ସାଥୀ ପ୍ରୋ ଲିଗରେ ସବିତାଙ୍କୁ ସାଥୀ ଖେଳାଲିମାନେ ମଥା ଝୁଅଙ୍କ ସନ୍ଧାନ କଣାଉଛନ୍ତି। ଏହା ବ୍ୟାଟ୍ ସି ୧୦୦୨ ଓ ୧୦୦୩ରେ ହକି ଲାଗିଆ ପକ୍ଷର ପ୍ରତିରେ ମଧ୍ୟର ପାଇଁ ଏହା ବ୍ୟାଟ୍ ତାଙ୍କୁ ଅଭିଭାବ ଯୋଗୁ ଭାରତର ପ୍ରତିରେ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ।



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪୧୭ (ପଦନ ସାବାର୍): ଭାରତ ଓ ଇଂଲାଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ ପ୍ରୁଣ ହକି ମଧ୍ୟରେ

୧୯ ଓ ୨୧ ମିତିନର ୨୬ ଏବଂ ଜ୍ୟାକବ ପେନ୍ ୧୪ଶ ମିତିନରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଲ ଦେଇଥିଲେ। ଭାରତାଙ୍କୁ ପ୍ରୋକ୍ଷ ଅଭିଭାବ ଯୋଗୁ ଲେଖାଏ କରିଥିଲେ। ଏହା ବ୍ୟାଟ୍ ସି ୧୦୨୦ ଓ ୧୦୨୧ ମିତିନରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଲ ଦେଇଥିଲେ। ଭାରତାଙ୍କୁ ପ୍ରୋକ୍ଷ ଅଭିଭାବ ଯୋଗୁ ଲେଖାଏ କରିଥିଲେ। ଏହା ବ୍ୟାଟ୍ ସି ୧୦୨୨ ଓ ୧୦୨୩ ମିତିନରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଲ ଦେଇଥିଲେ। ଭାରତାଙ୍କୁ ପ୍ରୋକ୍ଷ ଅଭିଭାବ ଯୋଗୁ ଲେଖାଏ କରିଥିଲେ।

ପାକିସ୍ତାନ ବିଦ୍ୟା, ସେମିରେ ମୁୟଜିଲାଣ୍ଟ ନେଦରଲାଞ୍ଚଠାରୁ ଭାରତ ପରାସ୍ତ



ପ୍ରେସ୍‌ଟରେ ସର୍ବଧିକ ୪ ଭଲକେଟ ନେଇଥିବା ବେଳେ ଟିକିଯମର ଓଡ଼ରକେ ଦୁଇଟି ଭଲକେଟ ହାତେଥିଲେ।

ଜବାବରେ ମୁୟଜିଲାଣ୍ଟ ୨