

ଘାଠକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଚାରକ

ବିଶ୍ୱଖ୍ୟାତ ଆଚରଣକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ସରକାର ଅର୍ଥ ଲାଭବା ଦେଖାଇ ସେମାନଙ୍କ ସେବାରେ ସୁଧାର ଆଣିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ପଣ୍ଡିମବନ୍ଧ ଦୀପାରେ ନିର୍ମିତ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ମନ୍ଦିରରେ ନୂତନ ବିଗ୍ରହ ସ୍ଥାପନାଦିରେ କେତେଜଣ ସେବାୟତ ସକ୍ରିୟ ସହଯୋଗ ଦେଖାଯୋପରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନର ଗୋଷ୍ଠର ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି । ଦୀପାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ‘ଜଗନ୍ନାଥ ଧାମ’ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଜଗନ୍ନାଥପ୍ରେମୀଙ୍କ ମନରେ ଶୋଇ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ।

ଘାଠକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଚାରକ ପ୍ରସନ୍ନ ପତ୍ର ପଠାଇବାର ଠିକଣା: ସମ୍ପାଦକ, ଧରଣ୍ଡା, ବି-ଏ କେବଳ ସମ୍ପାଦକଙ୍କୁ ପତ୍ର, ଖବର ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ : E-mail: dhantripress@rediffmail.com
news & news photos) କେବଳ ବିଜ୍ଞାପନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ : miku11@yahoo.com (Use only for advertisement)

ଆନ୍ତିଅନ ଅଭିଯାନ ୪ ଓ ଭାରତ



ନିଜ୍ଞାତା ବିହାରୀ ସାହୁ

“ଆକ୍ଷିପମ ୪ ଅଭିଯାନ ଭାରତର ମହତ୍ତ୍ବାକାଂକ୍ଷୀ ଗଗନଯାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ସୋପାନ ରୂପେ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେବ। ଏହି ଅଭିଯାନ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅନ୍ତରାକ୍ଷ କେନ୍ଦ୍ର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଅନୁଭୂତି, ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ରହିତ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାର ଶୈଳୀ, ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ରହିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଜଟିଳ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷଣ ସମ୍ପାଦନ ନିମନ୍ତେ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମହାକାଶ ନୀତିନିୟମ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ବହୁମଲ୍ୟ ଅଭିଜ୍ଞତା ପ୍ରଦାନ କରିବ।”



ଏହି ଅଭିଯାନର ଚାଳକ ଦଳରେ ସହସ୍ୟ ଥିଲେ ଜଣେ ଭାରତୀୟ ମହାକାଶଚାରୀ ଶୁଭାଂଶୁ ଶୁକ୍ଳ। ସେ ଏହି ଅଭିଯାନରେ ଝେସ-ଏକ୍ସ କମ୍ପାନୀର ଫାଲକନ-୯ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଯାନର ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଯାତ୍ରା କରି ଜିହ୍ବାସ ରଚନା କରିଛନ୍ତି। ଏହି ସଫରାଟରେ ସେ ପ୍ରଦକ୍ଷିଣରେ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାତ୍ରା କରିବାରେ ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ଏବଂ ମହାକାଶରେ ପୃଥ୍ବୀକୁ ପ୍ରଦକ୍ଷିଣ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ରାକେଟ ଶିର୍ମାଙ୍କ ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାରତୀୟ ମହାକାଶଯାତ୍ରୀ ପାଲଟି ଯାଇଛନ୍ତି।

ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ରାକେଟ ଶିର୍ମା ଗତ ୧୯୮୪ରେ ରୁଷିଆର ସୋୟୁଜ୍ ଯାନ କରିଆରେ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଯାତ୍ରା କରି ସାଲ୍ୟୁଟ-୭ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର କେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ ଓ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରରେ ୮ ଦିନ ଅବସ୍ଥାନ କରିଥିଲେ। ସୂଚନା ରାକେଟ ଶିର୍ମାଙ୍କ ଯାତ୍ରାର ଦୀର୍ଘ ୪୧ ବର୍ଷ ପରେ ଏବେ ଜଣେ ଭାରତୀୟ ନାବିଗେଟର ଏବେ ମହାକାଶ ଯାତ୍ରା କରିଛନ୍ତି। ଝେସ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଦିନର ୧୪ ଦିନ କାଳ

ରହଣି ମଧ୍ୟରେ ସେଠାକାର ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ
ରହିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ, ଟେକ
ପ୍ରଯୁକ୍ତି, ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ ସମ୍ପର୍କୀୟ
ବିଶ୍ୱର ୩୧ ଦେଶର ବିଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ବାର
ବିକଶିତ ସମୁଦାୟ ୬୦ଟି ଉଚ୍ଚକୋଟୀର
ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ସମ୍ପାଦନ କରିବେ
ଏହି ଅଭିଯାନରେ ଶୁଭାଂଶୁ ଅଭିଯାନର
ସମ୍ବୃତ୍ତିରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ପାଇଲେ
(ଚାଳକ)ର ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରୁଛନ୍ତି
ଶୁଭାଂଶୁ ୧୯୮୫ ମସିହା ଅକ୍ଟୋବର
୧୦ ତାରିଖରେ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର
ଲକ୍ଷ୍ନୋରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।
ତାଙ୍କ ପିତାଙ୍କ ନାମ ଥିଲା ଶତ୍ରୁଘ୍ନ ଦୟାଲ ଶୁକ୍ଳ
ଯେ କି ଜଣେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସରକାରୀ
କର୍ମଚାରୀ ଥିଲେ । ମାତା ଆତା ଶୁକ୍ଳ
ଜଣେ ବୁଦ୍ଧିଜୀୁ ଥିଲେ । ନାମାପିତାଙ୍କର
ଦିନି ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟରୁ ଶୁଭାଂଶୁ ସର୍ବକନିଷ୍ଠ
ଥିଲା । ଦିନରୁ ତାଙ୍କର ସାମରିକ କ୍ଷେତ୍ର
ତଥା ସାହସିକତା ପ୍ରତି ଗଭୀର ଆଗ୍ରହ
ଥିଲା । ସେ ୧୯୯୯ ମସିହାର କାରବିଲ
ଯୁଦ୍ଧରେ ଭାରତୀୟ ସୈନିକଙ୍କ ବୀରତ୍ୱ
ତଥା ଭାରତର ବିଜୟତାସାର
ଆଦର୍ଶିକ ଭୋକ ରାଷ୍ଟ୍ରର ମହିରର

ଏକାଡେମୀ (ନ୍ୟାଶନାଲ ଡିସେସ୍
ଏକାଡେମୀ-ଏନ୍ଡିଏ) ପ୍ରଚେଷ୍ଟିକାରେ
ଭାଗ ନେଇଥିଲେ ଓ ସେଥିରେ ଉଦ୍‌ଘାଟ୍ସ
ହୋଇ ସେଠାରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ ନିମନ୍ତେ
ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ । ସେ ରାଷ୍ଟ୍ରର
ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଏକାଡେମୀରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
କରି ୨୦୦୫ ମସିହାରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର
ବିଜ୍ଞାନରେ ସ୍ନାତକ ଡିଗ୍ରୀ ଲାଭ କରିଥିଲେ ।
ରାଷ୍ଟ୍ରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଏକାଡେମୀରୁ ଶିକ୍ଷା
ସମାପ୍ତି ପରେ ସେ ଉଡ଼ାଣ ବିଭାଗରେ
ମନୋନୀତ ହୋଇ ଭାରତୀୟ ବାୟୁସେନା
ଏକାଡେମୀରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଗ୍ରହଣ
କରିଥିଲେ । ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ସମାପ୍ତି ପରେ

କରି ବେଙ୍ଗାଳୁରୁର ମହାକାଶଯାତ୍ରା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେ ଭାରତୀୟ ବାୟୁସେନାର ଉଚ୍ଚକମ୍ପାନୀଶ୍ୱର ପଦବୀକୁ ଉନୀତ ହୋଇଥିଲେ । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସେ ଭାରତୀୟ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ବେଙ୍ଗାଳୁରୁରେ ଏକାନ୍ତେସ୍ ଜର୍ଜିନିୟର୍ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଅଧ୍ୟୟନ କରି ସେଥିରେ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଡିଗ୍ରୀ ଲାଭ କରିଥିଲେ । ଭାରତୀୟ ମାନବଯୁକ୍ତ ଗରନସାନ ଅଭିଯାନର ସଦସ୍ୟ ରୂପେ ତାଙ୍କର ନାମ ପ୍ରଥମ କରି ଫେବୃଆରୀ ୨୭ ରାରିଶ୍ ୨୦୨୫ ମସିହାରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ସମ୍ମୋଷଣ କରିଥିଲେ ।

ଶ୍ରୁତାଂଶୁ ଆଶ୍ୱିନ ଅଭିଯାନ ୪୪
ପାଇଲଟ ରୂପେ ସେସ ଏସ୍ କମ୍ପାନୀର
ଫାଲକନ-୯ ଯାନରେ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ
ଅନ୍ତରାକ୍ଷ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାତ୍ରା କରିବା
ନିମନ୍ତେ ମନୋନୀତ ହୋଇଥିଲେ। ସେ
ସେଥିନିମନ୍ତେ ନାସାର ଜର୍ସସନ୍ ଅନ୍ତରାକ୍ଷ
କେନ୍ଦ୍ରଠାରୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ।
ଏହି ଅଭିଯାନ ନାମା, ସେସ ଏସ୍ ଏଲ୍
ଇସ୍ତୋର ଏକ ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମ ଅଟେ। ଏହି
ଅଭିଯାନରେ ଶ୍ରୁତାଂଶୁଙ୍କ ସମେତ ସମୁଦାୟ
ଗରି ଜଣ ମହାକାଶ ଯାତ୍ରା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।
ସେମାନେ ହେଲେ: କମାଣ୍ଡର ଭୂମିକାରେ
ଆମେରିକୀୟ ମହାକାଶଯାତ୍ରା ପେରି
ହର୍ଡ଼ସେଲ, ଅଭିଯାନ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଜୁନିକାରେ
ଫୋଲାଇଡ଼ର ପ୍ଲାଟ୍ସ ଉଡ଼କାନସି ଓଡ଼ିଉସି
ଓ ହଙ୍ଗେରୀର ନାଗରିକ ଟିବର କପୁ।

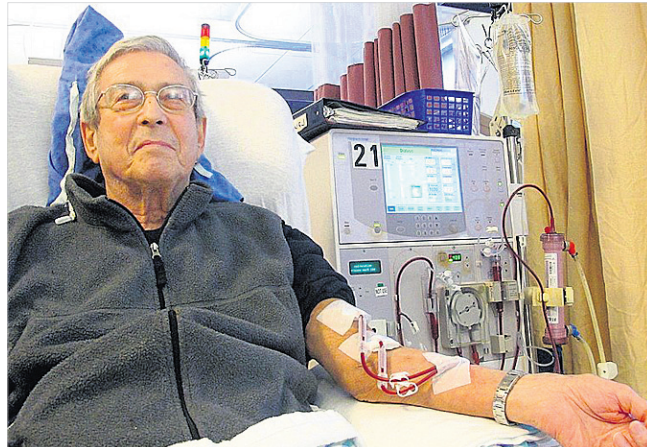
ଏହି ଅଭିଯାନ ଭାରତର
ମହାକ୍ବାକ୍ସୀ ଗଗନଯାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ
ପାଇଁ ଏକ ବୁଦ୍ଧବୃର୍ଥ ସୋପାନ
ରୂପେ ବାବ୍ୟସ୍ତ ହେବ । ଏହି ଅଭିଯାନ
ଅନ୍ତଃରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅନ୍ତରାକ୍ଷ କେନ୍ଦ୍ର
ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର
ଅନୁଜ୍ଞିତ, ମାଧ୍ୟାବର୍ଣ୍ଣଶ ରହିତ ପରିଚ୍ଛିଡ଼ିତ
ସହିତ ଖାପ ଝୁଆଳ ଜୀବନ ବଞ୍ଚୁଥିବା
ଶୈଳୀ, ମାଧ୍ୟାବର୍ଣ୍ଣଶ ରହିତ ପରିଚ୍ଛିଡ଼ିତରେ
ଜଟିଳ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷଣ ସମ୍ପାଦନ
ନିମନ୍ତେ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ ଏବଂ
ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମହାକାଶ ନୀତିନିର୍ମାଣ
ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ବହୁମୁଖ୍ୟ
ଅଭିଜ୍ଞତା ପ୍ରଦାନ କରିବ । ଏହି ପ୍ରାପ୍ତ
ଜ୍ଞାନ ଆଗାମୀ ୨୦୩୦ ଦଶକ ପୂର୍ବା
ଭାରତର ନିଜସ୍ବ ମହାକାଶଚାରାଶ୍ରମ
କକ୍ଷପଥରେ ଅବସ୍ଥାପିତ କରିବା
ତଥା ସ୍ବଦେଶୀ ଜ୍ଞାନକୌଶଳରେ
ମହାକାଶ ଷ୍ଟେଶନ ନିର୍ମାଣ କରିବା ପାଇଁ
ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହେବ ।
—ଏକ୍ସକେଗନ ଅପିସର, ଆଞ୍ଚଳିକ ବିଜ୍ଞାନ
କେନ୍ଦ୍ର, ତୋପାନ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ
ସୋ. ୮-୯୧୭୬୩୫୪



ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧୀ ଶକ୍ତି ବା ଇମ୍ୟୁନିଟି ପାଖାନ୍ତି ଦୃବ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର। ନ ହେଲେ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ବ୍ୟାଧି ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେବେ ଏଭଳି ଏକ ସରଳ ତଥା ସହଜ ଉପାୟ ରହିଛି ଯାହା ବ୍ୟାଧି ଆମେ ନିଜର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ଦୃଢ଼ ରଖିପାରବା। ଏଭଳି ବିଷୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଲଣ୍ଡନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର

ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି
ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ସନ୍ଦେଶ
ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଯେ,
ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକାଂଶ ସମୟ
ପ୍ରତ୍ୟୁଷମୁହୂର୍ତ୍ତ ପରିବେଶରେ ରହନ୍ତି,
ତେବେ ତାଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ
ଶକ୍ତି ପୂର୍ବପେକ୍ଷା ଦୃଢ଼ ରହିବ । ଏଭଳି
ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ
ପ୍ରତ୍ୟୁଷମୁହୂର୍ତ୍ତ ପରିବେଶରେ ରଖି
ସେମାନେ ଏକଥା ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି

କିପରି ସୁଏ କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କିସିସ



ଡାଏଲିସିସ୍ ହେଉଛି ରାୟାଲ୍‌ନି
ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଏକ ପୃଥକୀକରଣ
ପଦ୍ଧତି । କିନ୍ତା ବୁଦ୍ଧ କାମ କରିବା ପାଇଁ
ଅକ୍ଷମ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ଡାଏଲିସିସ୍
ପଦ୍ଧତିଟି କିନ୍ତୁ ଏକ ରକ୍ତ ଛାଣିବା କାମ
ହୁଲେଇଥାଏ । ରକ୍ତରେ ଥିବା କୋଷିକା
ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଣୁ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ରକ୍ତ
ବାହାର କରି ନ ଦେଇ ରକ୍ତରେ ଛାଣି
ଯାଇଥିବା ଅବରକାରୀ ତଥା କ୍ଷତିକାରୀ
ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ରକ୍ତରୁ ନିଷ୍କାସନ
କରିଦିଏ । ଡାଏଲିସିସ୍‌ରେ ବ୍ୟବହୃତ
ହୋଇଥାଏ ସେମିଫରମିଏସ୍‌ର
ପରଦା । ଏହି ପରଦାଟି ସେଲ୍ୟୁଲୋସ୍
ଏବଂଟେପ୍ କିମ୍ବା ପଲି ୟୁରେଥୋସ୍
କିମ୍ବା ନାଇଟ୍ରୋ ସେଲ୍ୟୁଲୋସ୍ ନାମର
ଉପାଦାନରେ ତିଆରି । ପରଦାଟିରେ
ରହିଥାଏ ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ବିଶିଷ୍ଟ
ଗ୍ରହାଣ କ୍ରିୟାକାରୀ ପୋଡ଼ି କ୍ରିୟାକାରୀ

ମଧ୍ୟ ଦେଇ ରକ୍ତରେ ଜମିଥିବା
କ୍ଷତିକାରୀ ବର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ
ରକ୍ତ ଭିତରୁ ପରଦାର ଅନ୍ୟପଟେ
ରହିଥିବା ଡାଏଲିସିସ୍ ଦ୍ରବଣ ବା
ଡାଏଲାଇସେଟ ଭିତରକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ
ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତରେ ହ୍ରାସ
ପାଏ ସେହି ସବୁ ବର୍ଣ୍ଣର ପରିମାଣ ।
ରକ୍ତ କୋଷିକା ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଣୁ ଭଳି
ବଡ଼ ଆକାରର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ
ରକ୍ତ ସେମିପରମିଏବଲ୍ ପରଦାରେ
ଭେଦି ଅନ୍ୟପଟକୁ ଯାଇପାରନ୍ତି ।
ଆକ୍ସାନ୍ ରେନାଲ୍ ଫେଲ୍ଚ୍ୟୁରରେ
ରୋଗୀ ଓ ଟ୍ରାନ୍ସପ୍ଲାଣ୍ଟେସନ୍ ପାଇଁ
ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବା କ୍ରନିକ୍ ରେନାଲ୍
ଫେଲ୍ଚ୍ୟୁର ରୋଗୀ ଓ ଟ୍ରାନ୍ସପ୍ଲାଣ୍ଟେସନ୍
ସମ୍ପର୍କ ହୋଇ ପାଊ ନ ଥିବା
ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଡାଏଲିସିସ୍ ପାଇଁ
ଦିଏ ଏକପ୍ରକାର ମନୋରୋଧନ ପଦ୍ଧତି ।

ମନ ପସନ୍ଦର ଗୀତ ବଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟପଦକ୍ଷେପ

ମନ ପସନ୍ଦର ଗୀତ ଶୁଣିବାକୁ କିଏ ବା
ଭଲ ନ ପାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଭାରାନ୍ତ୍ରୀମାନେ
ମନ ହାଲୁକା ହୋଇଥାଏ। ମନ
ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହିଥାଏ। ଏହି ଚାଲିକାରେ
ଥାଇ ଏକ କଥା ନିକଟରେ
ଯୋଡ଼ାଯାଇଛି। ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି
ନିୟମିତ ନିଜ ମନ ପସନ୍ଦର ଗୀତ
ଶୁଣିବ, ତେବେ ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପନ୍ନ
ପ୍ରତିପେକ୍ଷା ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ବୋଲି
ଏକ ସର୍ବୋପାୟକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି।
କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏଭଳି ସର୍ବୋପାୟ
କରାଯାଇଥିଲା। ଏହାର ପରିସରକୁ
ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କ
ଥୁଲିକ ପସନ୍ଦ ମନ ପସନ୍ଦର
ଗୀତ ଶୁଣୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ



କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ବୃଦ୍ଧି
ପାଇଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା । ତେବେ
ଗୀତ ଶୁଣିବାର ସମୟସୀମା

ଯେପରି ଅନ୍ୟ କାମକୁ ପ୍ରଭାବିତ
ନ କରେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ
ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଜାଣିରଖନ୍ତୁ

- ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଉଜ୍ଜଳ ଆଲୋକ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହା ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।
- ଆମ ଶରୀରର ଅଳ୍ପ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଦୃଢ଼ ରଖିବା ଲାଗି ସବୁବେଳେ ଭିନାମିନିସ୍ଟ୍ରଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଗୋଟିଏ ଘ୍ଲାନରେ ଅଧିକ ସମୟ ବସି ରହିଲେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ

ବ୍ୟବଧାନରେ ଉଠି କିଛି ସମୟ ଚାଲୁକୁ
କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ହାଲୁକା
ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ କାମ କରିବାକୁ ଅଧିକ
ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

● ରାତିରେ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ
ଯାହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପାଚନକ୍ରିୟା
ଉପରେ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ରାତ୍ରଭୋଜନରେ
ଭାତ ଏବଂ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମ୍

ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ ।
● ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ସମସ୍ୟା ଯଦି ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି
ଲାଗିରହିଲା ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ

ବିନା କିଛି ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ
ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧାର ପ୍ରକୃତ କାରଣ
ଡାକ୍ତର ଜାଣିବା ପରେ ହିଁ ତାହାର ଠିକ୍

● ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ତଥା ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପତି ନିଜର

ଦେବା ସହ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ
ବ୍ୟାୟାମକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

● କଞ୍ଚା ଗାଈର ଖାଇବା ବେଶ

ଉପକାରୀ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଶିଳ୍ପ
ହୋଇଥାଏ।



ସ୍ୱିଜେଡ଼େନିୟାରେ ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକ ଆକାଂକ୍ଷୁଷ୍ଟ



ଏକୋପ୍ରେନିୟା ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ବୋଲି ଏକ ସର୍ତ୍ତେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଟୋକିଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ ସର୍ତ୍ତେ କରି ଏକଥା ଜାଣିପାରିଥିଲେ। ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଯେ, ସ୍ଵିଜୋପେନିୟା

ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିଲେ...

କୁହାଯାଏ, ବାଲ୍ୟ ହିଁ ସମ୍ପଦ । ବାଲ୍ୟକୁ ସୁସ୍ଥ ତଥା ନୀରୋଗ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ ସବୁବେଳେ ଭିତ୍ତିମିଠୁଛୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ତେଣୁ ଶରୀରକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ମଜବୁତ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ସତର୍କତା ସହଜାୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କାରଣ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଉପକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ଆମ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଶୁଦ୍ଧି ଯୋଗାଇଥାଏ । ତା’ ସହ ଆମର ପାଚନକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ହେଉ ରହିଥାଏ । ଏହା ସହ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ମଧ୍ୟ ସହଜିତ ରଖିଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ଉଚ୍ଚତ୍ତ୍ୱର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ଆମେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇବା ଦରକାର । ଏକାଥରେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଏ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ

ବ୍ୟବଧାନରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଭଲ । ସେହି ମୁତାବକ ପାଣି ମଧ୍ୟ ପିଇବା ଦରକାର । ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ନିମନ୍ତ୍ରିତ

ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। ତା' ସହ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ
ଅନ୍ତରାଳରେ ଅତିଳ୍ପ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟରେ
ଶରୀରର ଗୁଡିନ ଟେକ୍ସଟ୍ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ



୨୫ତମ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଜୋକୋଭିଚ୍

ଲଣ୍ଡନ, ୨୯।୬(ଏସି)

ସୋମବାରଠାରୁ ଚେନିସ୍ ସିଜନର ତୃତୀୟ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ଓସ୍ତେଲଟନ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଗ୍ରାସକୋର୍ଟରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏହି ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟରେ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ଖେଳାଳି ନୋଭାକ ଜୋକୋଭିଚ୍ କ୍ୟାରିୟରର ୨୫ତମ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଚାଲଟଲ ହାତେଇବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ରହିଛନ୍ତି । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁରୁଷ କିମ୍ବା ମହିଳା ସିଙ୍ଗଲ୍ସରେ ବିଶ୍ୱର କୌଣସି ଖେଳାଳି ୨୫ତମ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଚାଲଟଲ ଜିତି ନାହାନ୍ତି । ପୁରୁଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜୋକୋଭିଚ୍ ସର୍ବାଧିକ ୨୪ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଚାଲଟଲ ଜିତିଥିବା ବେଳେ ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମାଗ୍ରେଟେଟା କୋର୍ଟେ ନାମରେ ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ଚାଲଟଲ ରହିଛି । ଜୋକୋଭିଚ୍ ପୂର୍ବରୁ ୭ ଥର ଓସ୍ତେଲଟନ ଜିତିଛନ୍ତି, ଯାହାକି ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ଇତିହାସରେ ତୃତୀୟ ସର୍ବାଧିକ । ସୁଇଜରଲାଣ୍ଡର କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ରୋଜର ଫେଡେରର ସର୍ବାଧିକ ୮ଟି ଚାଲଟଲ ଜିତିଥିଲେ । ତେବେ ଗତ ବର୍ଷଠାରୁ କୌଣସି ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଚାଲଟଲ ଜିତି ନ ଥିବା ଜୋକୋଭିଚ୍ଙ୍କ ଲାଗି ଏହି ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ସହଜ ହେବ ନାହିଁ । ଏହା ତାଙ୍କର ଅନ୍ତିମ ଓସ୍ତେଲଟନ

ଆଜିଠାରୁ ଓସ୍ତେଲଟନ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍



ନୋଭାକ ଜୋକୋଭିଚ୍

ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ହୋଇପାରେ । କାରଣ ଫ୍ରେଞ୍ଚିଶ ଓପନ ସେମିଫାଇନାଲରେ ପରାଜୟ ପରେ ସେ ତାହା ତାଙ୍କର ଅନ୍ତିମ ଫ୍ରେଞ୍ଚିଶ ଓପନ ହୋଇପାରେ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଜୋକୋଭିଚ୍ଙ୍କୁ

ଫ୍ଲାଣ୍ଡ ନଂ-୨ କାର୍ଲୋସ ଆଲକାରାଜ ଓ ଫ୍ଲାଣ୍ଡ ନଂ-୧ ଜାନିକ ସିନରଙ୍କଠାରୁ କଡ଼ା ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତା ମିଳିବ । ୩୬ ବର୍ଷୀୟ ସଭିଆ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ସେମିଫାଇନାଲରେ ସିନରଙ୍କୁ ଓ ଫାଇନାଲରେ ଆଲକାରାଜଙ୍କୁ

ଭେଟିପାରନ୍ତି । ସ୍ନେନର ୨୨ ବର୍ଷୀୟ ଆଲକାରାଜ ୩ ସପ୍ତାହ ତଳେ ଫ୍ରେଞ୍ଚିଶ ଓପନ ଜିତିଥିଲେ । ସେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୫ଟି ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଫାଇନାଲ ଖେଳିଥିବା ବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ବିଜୟୀ

ହୋଇଛନ୍ତି । ଏଥିସହିତ ସେ ଗତ ବ୍ଲଜ୍ ସଂସ୍କରଣରେ ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଛନ୍ତି । ହ୍ୟାନ୍ଦ୍ରିକ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଥିବା ଆଲକାରାଜ ପ୍ରଥମ ରାଉଣ୍ଡରେ ଫାବିଓ ଫର୍ଗିନିଙ୍କୁ ଭେଟିବେ । ସେ ୧୮ ମ୍ୟାଚ୍ ବିଜୟ ଧାରା ସହ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛନ୍ତି । ଇଟାଲିର ସିନର ମଧ୍ୟ ଚାଲଟଲ ଦାବିଦାର ରହିବେ । ପୂର୍ବରୁ ସେ କଦାପି ଓସ୍ତେଲଟନ ଫାଇନାଲ ଖେଳି ନାହାନ୍ତି । ୨୦୨୩ ସଂସ୍କରଣରେ ସେମିଫାଇନାଲ ଖେଳିଥିଲେ, ଯାହାକି ଏହି ଗ୍ରାସକୋର୍ଟ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟରେ ତାଙ୍କର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଥିଲା । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମହିଳା ସିଙ୍ଗଲ୍ସରେ ଇଗା ସ୍ୱିଡେକ, ଜେସିକା ପେସ୍ଚୁଲା, ଆରିନା ସାବାଲେଙ୍କା ଓ କୋକୋ ଗଫଙ୍କ ଉପରେ ନଜର ରହିବ । ଏମାନେ କଦାପି ଓସ୍ତେଲଟନ ଜିତି ନାହାନ୍ତି । ଏହି ଟପ୍-୪ ର୍ୟାଙ୍କପ୍ରାପ୍ତ ଖେଳାଳିଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଏଲିନା ରିବାକିନା ମଧ୍ୟ ଚାଲଟଲ ଲାଗି ଦାବିଦାର ରହିବେ । ସେ ୨୦୨୨ ସଂସ୍କରଣରେ ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଥିଲେ । ଗତ ୭ ବର୍ଷରେ ଓସ୍ତେଲଟନ ମହିଳା ସିଙ୍ଗଲ୍ସରେ ୬ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଖେଳାଳି ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏଣୁ ମହିଳା ସିଙ୍ଗଲ୍ସ ଚାଲଟଲ ଲାଗି ମୁକାବିଲା ଜୋରଦାର ହେବ ।

ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ଏସିଆ କପ୍ ହୋଇପାରେ

ନ୍ୟୁଦିଲ୍ଲୀ, ୨୯।୬: ଦୁଇ ମାସ ତଳେ ପଛଲଗାମ ଆଡକ୍ସବାସୀ ଆକ୍ରମଣ ଘଟଣା ପରେ ଭାରତ ଓ ପାକିସ୍ତାନ ଚଳିତ ବର୍ଷ ଏସିଆ କପ୍ ଓ ଆଗାମୀ ଆଇସିସି ଇଭେଣ୍ଟରେ ପରସ୍ପର ସହ ଖେଳିବେ



ନାହିଁ ବୋଲି ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଥିଲା । ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ, ଏସିଆନ କ୍ରିକେଟ୍ କାଉନସିଲ (ଏସିସି) ଆସନ୍ତା ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ଭାରତ, ପାକିସ୍ତାନ, ଆଫଗାନିସ୍ତାନ, ଶ୍ରୀଲଙ୍କା, ବାଙ୍ଗଳାଦେଶ ଓ ଯୁଏଇ ଆଦି ୬ ଦଳକୁ ନେଇ ଏସିଆ କପ୍ ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ ଯାଉଛି । ଏପରିକି ଆସନ୍ତା ସପ୍ତାହରେ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟର କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଘୋଷଣା କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରୁଛି । ଚଳିତ ବର୍ଷ ଡି୨୦ ଫର୍ମାଟରେ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ଖେଳାଯିବ ଏବଂ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୦ ତାରିଖରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଆୟୋଜକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି । ତେବେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇ ନାହିଁ । ଆସନ୍ତା ସପ୍ତାହରେ ଚୁଡ଼ାନ୍ତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇପାରେ ।

ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ପ୍ରଥମ ଟେଷ୍ଟ

କ୍ରୁଫ୍‌ଫ୍‌ରୋ, ୨୯।୬

କ୍ରିୟାଓ୍ବେ ବିପକ୍ଷରେ ଚାଲିଥିବା ପ୍ରଥମ କ୍ରିକେଟ୍ ଟେଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚ୍ ତୃତୀୟ ଦିନ ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଛି । ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ତା'ର ପୂର୍ବଦିନର ପ୍ରଥମ ଇନିଂସ ଷ୍ଟୋର ୪୧୮/୯ରେ ପାଳି ସମାପ୍ତି ଘୋଷଣା କରିଥିଲା । ଜବାବରେ ସିନ ଫ୍ରିଲିଅପ୍ସଙ୍କ ଶତକ ସତ୍ତ୍ୱେ କ୍ରିୟାଓ୍ବେ ୨୫୧ ରନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲା । ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଫ୍ରିଲିଅପ୍ସ ସର୍ବାଧିକ ୧୩୭ ରନର ଇନିଂସ ଖେଳିଥିଲେ । ଏହା ତାଙ୍କର ଷଷ୍ଠ ଟେଷ୍ଟ ଶତକ ଥିଲା । ତାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅଧିନାୟକ କ୍ରେଗ ଏର୍ଭିନ ୩୬ ରନ କରିଥିଲେ । ଦ. ଆଫ୍ରିକା ପକ୍ଷରୁ ଫ୍ରିଆନ ମୁଲ୍ଲର ୪ଟି ରଜକେଟ୍ ନେଇଥିବା ବେଳେ କୋଡି ଯୁସୁଫ ଓ କେଶବ ମହାରାଜ ୩ ଲେଖାଏ ଉଇକେଟ୍ ନେଇଥିଲେ । ଏଥିସହିତ ମହାରାଜ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର ପ୍ରଥମ ସିନର ଭାବେ ଟେଷ୍ଟ କ୍ରିକେଟ୍‌ରେ ୨୦୦ ଉଇକେଟ୍ ପୂରଣ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଇନିଂସ ଭିତ୍ତିରେ ୧୬୬ ରନର ଅଗ୍ରଣୀ ହାସଲ କରିଥିବା ଦ. ଆଫ୍ରିକା ତା'ର ତୃତୀୟ ଇନିଂସରେ ବ୍ୟାଟିଂ କରି ତୃତୀୟ ଦିନ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୩ ଓଭରରେ ୧ ଉଇକେଟ୍ କ୍ଷତିରେ ୪୯ ରନ କରିଛି । ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଅପସାରଣ ବେଳକୁ ଗୋଟି ତି ଜର୍ଜି ୨୨ ଓ ମୁଲ୍ଲର ୨୫ ରନରେ ବ୍ୟାଟିଂ କରୁଛନ୍ତି । ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ହାତରେ ୯ ଉଇକେଟ୍ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖି ୨୧୬ ରନଟର ଆଗରେ ରହିଛି ।

ବେନେଟ କନକ୍‌ଶନର ସମ୍ମୁଖୀନ

କ୍ରିୟାଓ୍ବେ ଓପନର ତ୍ରିଆନ ବେନେଟ କନକ୍‌ଶନ କାରଣରୁ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ବିପକ୍ଷ ପ୍ରଥମ ଟେଷ୍ଟର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ବଦଳରେ ପ୍ରିନ୍ସ ମାସଭରେ ମ୍ୟାନ୍‌ର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶରେ ଖେଳିବେ । କ୍ରିୟାଓ୍ବେ ଇନିଂସର ଷଷ୍ଠ ଓଭରରେ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାୟ ପେସର କ୍ଲେନା ମାଫାକାଙ୍କ ବାଉନ୍‌ବଲ୍‌କୁ ଫୁଲ୍ ସର୍ ଖେଳିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିଥିବା ବେନେଟଙ୍କ ହେଲମେଟ୍‌ରେ ବଲ୍ ବାଜିଥିଲା । ଫିକ୍ସେଜ୍ ଦ୍ୱାରା କନକ୍‌ଶନ ଟେଷ୍ଟ ପରେ ସେ ୩ ବଲ୍ ଖେଳିବା ପରେ ଫିକ୍ସି ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଇଥିଲେ ।

ସିନ୍ ଫ୍ରିଲିଅପ୍ସଙ୍କ ଶତକ



ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଷ୍ଟୋର

ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ପ୍ରଥମ ଇନିଂସ: ୪୧୮/୯(ପାଳି ଘୋଷଣା) । କ୍ରିୟାଓ୍ବେ ପ୍ରଥମ ଇନିଂସ: ୨୫୧/ଅଲଆଉଟ୍ (ସିନ ଫ୍ରିଲିଅପ୍ସ-୧୩୭, କ୍ରେଗ ଏର୍ଭିନ-୩୬, ଫ୍ରିଆନ ମୁଲ୍ଲର-୪/୫୦, କୋଡି ଯୁସୁଫ-୩/୪୨, କେଶବ ମହାରାଜ-୩/୭୦) । ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ତୃତୀୟ ଇନିଂସ: ୧୩ ଓଭରରେ ୪୯/୧ (ଫ୍ରିଆନ ମୁଲ୍ଲର-୨୫, ଗୋଟି ତି ଜର୍ଜି-୨୨, ଚାନାକା ଚିତାଙ୍ଗା-୧/୧୮) ।

ଡିମୋର ଲେସ୍ତେ ବିପକ୍ଷରେ ଭାରତ ବିଜୟୀ ଆୟୁଷ, ତନ୍ଦ୍ରା ଫାଇନାଲରେ

ଡିଆଙ୍ଗ ମାଜ, ୨୯।୬ (ପି.ଟି.)

ଭାରତର ସିନିୟର ମହିଳା ପୂର୍ବବଲ୍ ଦଳ ଏଏସ୍‌ସି ମହିଳା ଏସିଆନ୍ କପ୍ ୨୦୨୬ କ୍ୱାଲିଫାୟର୍ସରେ ଏହାର ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଜାରି ରଖିଛି । ଦଳ ରବିବାର ଡିମୋର ଲେସ୍ତେକୁ ୪-୦ ଗୋଲ୍‌ରେ ପରାସ୍ତ କରିଛି । ଭାରତ ମ୍ୟାଚ ଆରମ୍ଭରୁ ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରି ଖେଳିଥିଲା । ଏକତରଫୀ ଭାବେ ଶେଷ ହୋଇଥିବା

ଏଏସ୍‌ସି ମହିଳା ଏସିଆନ୍ କପ୍ କ୍ୱାଲିଫାୟର୍ସ

ଏହି ମ୍ୟାଚରେ ଡିଆଙ୍ଗ ମନିଷା କଲ୍ୟାଣ (୧୨ତମ, ୮୦ତମ ମିନିଟ୍) ଦୁଇଟି ଗୋଲ୍ ଷ୍ଟୋର କରିଥିବାବେଳେ ଅଷ୍ଟି ତମାଙ୍ଗ (୫୮ତମ) ଓ ଲିଣ୍ଡା ସେଗେ (୮୬ତମ) ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଗୋଲ୍

ଦେଇଥିଲେ । ରବିବାର ଏହି ବିଜୟ ଦ୍ୱାରା ଭାରତ ଦୁଇଟି ଗେମରୁ ୬ ଏଏସ୍‌ସି ଅର୍ଜନ କରି ଇରାକ୍ ଓ ଆଇଲାଣ୍ଡ ଆଗରେ ଗ୍ରୁପ୍ 'ବି'ର ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି । ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚରେ ମଙ୍ଗୋଲିଆକୁ ୧୩-୦ ଗୋଲ୍‌ରେ ପରାସ୍ତ କରିବା ପରେ ଭାରତ ଏହି ମ୍ୟାଚରେ ଦୃଢ଼ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ପଡ଼ିଆକୁ ଓହ୍ଲାଇଥିଲା । ପ୍ରଥମାର୍ଦ୍ଧ (୮୬ତମ) ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଗୋଲ୍



ବିଜୟ ପରେ ଉଲ୍ଲାସିତ ଭାରତୀୟ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ।

ଲୋଓ, ୨୯।୬ (ପି.ଟି.)

ଭାରତର ପ୍ରତିଭାସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟାଡ୍ମିଣ୍ଟନ ଖେଳାଳି ତନ୍ଦ୍ରା ଶର୍ମା ଓ ଆୟୁଷ ଶେଳି ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବା ପ୍ରଦର୍ଶନ ଜାରି ରଖି ଏଠାରେ ଚାଲିଥିବା ଯୁଏସ୍ ଓପନ ବ୍ୟାଡ୍ମିଣ୍ଟନ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ଫାଇନାଲରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛନ୍ତି । ଭାରତର ୧୬ବର୍ଷୀୟା ତଥା ଅଣ ସିଡ୍ ତନ୍ଦ୍ରା ଏହି ସୁପର ୩୦୦ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟର ମହିଳା ସିଙ୍ଗଲ୍ସ ସେମିଫାଇନାଲରେ ୭ମ ସିଡ୍ ଯୁକ୍ତେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପୋଲିନା ବୁହ୍ରେଭାଙ୍କୁ ୨୧-୧୪, ୨୧-୧୬ରେ ହରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ମ୍ୟାଚ ଜିତିବା ଲାଗି ସେ ମାତ୍ର ୩୪ମିନିଟ୍ ସମୟ ନେଇଥିଲେ । ଯୁକ୍ତେନ୍ଦ୍ର ଖେଳାଳିଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ ଏହି ସ୍ୱଳ୍ପ ବୟସ୍କାଙ୍କର ଏହା ହେଉଛି କ୍ୟାରିୟରର ତୃତୀୟ ବିଜୟ । ତନ୍ଦ୍ରା ଫାଇନାଲରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ତଥା ଟପ୍ ସିଡ୍ ବିଫ୍ରେନ୍ ଝାଙ୍ଗଙ୍କୁ ଭେଟିବେ । ଏଠାରେ ଚତୁର୍ଥ ସିଡ୍ ମାନ୍ୟତାପ୍ରାପ୍ତ ଆୟୁଷ ଏକ ପୁରୁଷ ସିଙ୍ଗଲ୍ସ ସେମିଫାଇନାଲରେ ଟପ୍ ସିଡ୍ ତଥା ବିଶ୍ୱର ୬ ନମ୍ବର ଖେଳାଳି ଚାଇନିଜ ଡାଭିପେର ଗୋଉ ଡିଂ ଟେନ୍‌ଙ୍କୁ ୨୧-୧୩, ୨୧-୧୫, ୨୧-୧୪ରେ ହରାଇ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି । ଏହି ମ୍ୟାଚ ୧ଘଣ୍ଟାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ଧରି ଚାଲିଥିଲା । ଆୟୁଷ ଫାଇନାଲରେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ କଣ୍ଠସାଧ



ଆୟୁଷ ଶେଳି

ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ତୃତୀୟ ସିଡ୍ କାନାଡାର ଦ୍ୱାଏନ୍ ଯାଙ୍ଗଙ୍କ ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବେ । ଯାଙ୍ଗ୍ ସେମିଫାଇନାଲରେ ଚାଇନିଜ ଡାଭିପେର ଲିଆଓ ଲୁଓ-ଫୁଙ୍କୁ ୨୧-୧୦, ୨୧-୧୨ରେ ପରାସ୍ତ



ତନ୍ଦ୍ରା ଶର୍ମା

କରିଛନ୍ତି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ତନ୍ଦ୍ରା କ୍ୱାର୍ଟରଫାଇନାଲରେ ତାଙ୍କଠାରୁ ଉଚ୍ଚ ର୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗପ୍ରାପ୍ତ ମାଲେସିଆର କାବୁସା ଥେଭାନ ଲେଫ୍ଟାନାଙ୍କୁ ୨୧-୧୩, ୨୧-୧୬ରେ ହରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଆୟୁଷ କ୍ୱାର୍ଟରଫାଇନାଲରେ ତାଙ୍କଠାରୁ ଜଣେ ଉଚ୍ଚତ ଖେଳାଳି ବିଶ୍ୱ ଜୁନିୟର ଚାମ୍ପିୟନ ଚାଇନିଜ ଡାଭିପେର ଲୁଓ ଲୁଆନ୍ ଲିଙ୍‌ଙ୍କୁ ୨୨-୨୦, ୨୧-୯ରେ ପରାସ୍ତ କରିଥିଲେ ।