



ସୋମବାର, ୨୪ ଜୁନ, ୨୦୨୪

ସାଗୁ ଦାନା ବର୍ଷ

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ: ସାଗୁ ଦାନା, କ୍ଷୀର, ଚିନି, ଗୁଜରାଟି ଗୁଣ୍ଡ, ଘିଅ, ଡ୍ରାଏ ଫୁଟସ୍।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ଏକ ପ୍ୟାନ ବସାନ୍ତୁ। ଏହା ସାମାନ୍ୟ



ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ସାଗୁ ଦାନା ପକାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାଲୁକା ଫ୍ରାଏ କରନ୍ତୁ। ଏହା କ୍ରିପସି ହୋଇଯିବା ପରେ ଗ୍ୟାସ୍‌କୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଗ୍ରାଭଣ୍ଡ କରି ଭଲ ପାଉଡର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଏକ ପ୍ୟାନରେ କ୍ଷୀର ଗରମ କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। କ୍ଷୀର ଆଣ୍ଡେ ଆଣ୍ଡେ ଗାଢା ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଚିନିକୁ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହା ଭଲ ଭାବେ ମିଶିଯିବା ପରେ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଆଉ ଏକ ପ୍ୟାନରେ ଘିଅ ନେଇ ସେଥିରେ ସାଗୁ ଦାନା ପାଉଡରକୁ ପକାଇ ସିମରେ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ। ଏହା ହାଲୁକା ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ କ୍ଷୀର, ଚିନିର ମିଶ୍ରଣକୁ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ। ଏହା ଉପରେ ଗୁଜରାଟି ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଏକ ପ୍ଲେଟରେ ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଉପରେ ଡ୍ରାଏ ଫୁଟସ୍ ପକାଇ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ମୁଖାବଳ ପିୟରେ କାଟି ସର୍ଭ କରନ୍ତୁ।

..... ଖବର ସାତ ଜନ୍ମର ସାଥୀ ହେଲେ ସୋନାକ୍ଷୀ-ଜାହିର



ଅଭିନେତ୍ରୀ ସୋନାକ୍ଷୀ ସିନ୍ହା ଦୀର୍ଘ ଦିନର ବୟସ୍କେଷ୍ଟ ଜାହିର ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଛନ୍ତି। ଗତ ସାତ ବର୍ଷ ଧରି ତେତିଂ ସ୍ତ୍ରୀ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କର

କରୁଥିବା ଏହି କପଲ୍ ମୁସାଲରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିବାହ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଅନୁଯାୟୀ ହାତକୁ ଦି' ହାତ ହୋଇଛନ୍ତି। ଉଭୟ ଏବେ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ। ସୋନାକ୍ଷୀ-ଜାହିର ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଶିଶୁ ଶୋଭାରେ ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଡରେ ରିସେପ୍ସନ ପାର୍ଟିରେ ନଜର ଆସିବେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଉଭୟ ଘରକୁ ଫେରିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ବିବାହ ଉତ୍ସବରେ ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବେ। ବିବାହ ପରେ ସୋନାକ୍ଷୀ-ଜାହିର ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଫଟୋ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି। ଉଭୟ ଧଳା ଆଉଟଫିଟରେ ନଜର ଆସିଛନ୍ତି। ଫଟୋ ଶେୟାର କରି ଏକ ସୁନ୍ଦର ନୋଟ ମଧ୍ୟ ସୋନାକ୍ଷୀ ଲେଖିଛନ୍ତି, ସାତ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ (୨୩.୦୭.୨୦୧୭) ଏହି ଦିନ, ଆମେ ପରସ୍ପରର ଆଖିରେ ପ୍ରେମ ଦେଖୁଥିଲୁ ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ ଆମେ ପରସ୍ପରକୁ ହାତ ଧରି ରଖିବାକୁ ସ୍ଥିର କରିଥିଲୁ। ଆଜି ଆମର ପ୍ରେମ ଆମକୁ ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆଣି ପହଞ୍ଚାଇଛି, ଯେଉଁଠାରେ ଆମ ୨ ପରିବାର ଏବଂ ଆମ ୨ ଛଣ୍ଡରୁ ଉଦ୍ଧାର ଆଣିବାକୁ ସହିତ, ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ହୋଇଛୁ। ଆମର ପ୍ରେମ ଏବଂ ଭରସା ସର୍ବଦା ଏହିପରି ରହିବ।

ଆଲମଣ୍ଡ ଖାଇଲେ ହୃତପିଣ୍ଡର ସୁରକ୍ଷା ହୁଏ

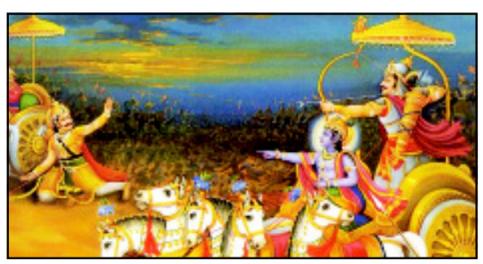
ହୃଦୟ ରୋଗ ଏବଂ ତାହାର ଉପଚାର କିପରି କରାଯାଇ ପାରିବ ଏହାର ସମାଧାନ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୯ରେ ବିଶ୍ୱ ହୃଦୟ ଦିବସର ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ହୃଦ୍ ରୋଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜଣାଯାଇଛି ଦୈନିକ ଜୀବନ ଆହାର ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶୀଳ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟ ନିଜ ଦୈନିକ ଆହାରରେ ଏକ ମୁଠା ଆଲମଣ୍ଡ ସେବନ କରି ଏକ ସୁସ୍ଥ ହୃଦୟର ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ଶାଳା କୃଷ୍ଣାମା, ପୋଷଣ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ପରାମର୍ଶଦାତା କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଉତ୍ସାହୀ ହିଁ ସମସ୍ତ ନିଜ ହୃଦୟରେ ସଜ୍ଜିତ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଆଲମଣ୍ଡର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି। ୨୦୧୫ର ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଦର୍ଶାଇଥିଲା ଯେ



ଜଳଖିଆରେ ଦୈନିକ ୪୨ ଗ୍ରାମର ଆଲମଣ୍ଡ ସେବନ ହୃଦ୍ ରୋଗର ସଙ୍କଟ ଦୂର କରିଥାଏ। ପରିପୁଷ୍ଟତାର ଅନୁଭବକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଥିବା ଏବଂ ଓଜନ

କର୍ଣ୍ଣ କାହିଁକି ବଞ୍ଚାଇପାରିଲେନି ନିଜ ଜୀବନ ?

ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଏକଥା ଜାଣନ୍ତି ଯେ ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧରେ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ତୀରରେ ମହାରୋଧୀ କର୍ଣ୍ଣଙ୍କ ଜୀବନ ଯାଇଥିଲା। ମାତ୍ର କେତେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା କହିଲେ, ଯିଏ ନିଜ ତୀର ଓଜନରେ ପୃଥିବୀକୁ ଧରଣ କରାଉଥିଲେ ସେ ପୁଣି ବିବଶ ହୋଇ ଅନ୍ୟତର ତୀରରେ ପ୍ରାଣ ହାରିଲେ ? ଏହି ଘଟଣା ପଛରେ ଲୁଚିଛି ଏକ ସତ। ଓଜନକୁ ଆଜି ସେ ସତ୍ୟକୁ ଜାଣିବା। ମୂର୍ଖବିଦ୍ୟାରେ ପାରଙ୍ଗମ ପର୍ଶୁରାମଙ୍କ ପାଖରେ ଧନୁବିଦ୍ୟା ଶିଖିବା ପାଇଁ ଶିଷ୍ୟଙ୍କ ଭିଡ଼ କମେ। ମାତ୍ର ପର୍ଶୁରାମ କେବଳ ଦ୍ରାହୁଣ ପିଲାଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟାଦାନ କରୁଥିଲେ। କର୍ଣ୍ଣ ଦ୍ରାହୁଣ



ନଥିଲେ, ମାତ୍ର ପର୍ଶୁରାମଙ୍କଠାରୁ ଧନୁଓଜନ ଶିଖିବାରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ସେ ଗୁପ୍ତ ଭାବେ ନିଜକୁ କଣେ ଦ୍ରାହୁଣ କୁଳର ପିଲା ବୋଲି ପରିଚୟ ଦେଇ ପର୍ଶୁରାମଙ୍କ ନିକଟକୁ ବିଦ୍ୟା ଗ୍ରହଣ କରିଓଲିଲେ। କର୍ଣ୍ଣ ଧୀରେ ଧୀରେ ପାରଙ୍ଗମ ହୋଇ ଓଜନିଆଁ ତାଙ୍କ ଖ୍ୟାତି ବି

ଭାଙ୍ଗିବା ବେଳକୁ କର୍ଣ୍ଣଙ୍କ କୋଳରେ ରକ୍ତ କୁଡୁକୁଡୁ ହୋଇଥାଏ। ପର୍ଶୁରାମ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ କର୍ଣ୍ଣ ରାଗରେ ଆସି ପୋକଟିକୁ ହାତରେ ଚିପି ମାରିଦେଲେ। ପର୍ଶୁରାମ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟରେ ହୋଇଗଲେ। କଣେ ଦ୍ରାହୁଣ ହୋଇ ଏକ ଜୀବକୁ ଏତେ ନିର୍ମମ ଭାବେ ଯେ ସେ କିପରି ହତ୍ୟା କଲେ ତାହା ତାଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ହେଲା ନାହିଁ। ସେ କର୍ଣ୍ଣକୁ ତାଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ପରିଚୟ ଦେବାକୁ କହିଲେ। ଆହୁରି ବି କହିଲେ ଯେ ତୁମେ ଯଦି ବାସ୍ତବରେ ଦ୍ରାହୁଣ ହୋଇଥାନ୍ତ ତେବେ ଏତେ ସମୟ ଧରି ପୋକ କାମୁଡ଼ା କଷ୍ଟ କେବେ ବି ସହ୍ୟ କରି ପାରି ନ ଥାନ୍ତ। ଦ୍ରାହୁଣମାନେ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି। ତାଙ୍କୁ ଭଗବାନ ଯଜ୍ଞଶା ସହ୍ୟ କରିବା କ୍ଷମତା ଦେଇନାହାନ୍ତି। ଗୁରୁଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଏକଥା ଶୁଣି କର୍ଣ୍ଣ ସତ ମାନିଗଲେ। ପର୍ଶୁରାମ କର୍ଣ୍ଣଙ୍କର କପଟରେ କ୍ଷୁଦ୍ର ହୋଇ ତାଙ୍କୁ ଅଭିଶାପ ଦେଲେ। କହିଲେ କି ଯେମିତି କପଟ କରି ତୁମେ ମୋଠାରୁ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିଛୁ ସେମିତି ଏକ କପଟ ହେତୁ ତୁମେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିବ ପଛେ ତୁମ ଜ୍ଞାନ ତୁମକୁ ବଞ୍ଚାଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ଉଚିତ ସମୟରେ ତୁମେ ଧନୁଓଜନା ଭୂଲିଯିବ। ସେମିତି ହିଁ ହେଲା ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧ ପରେ ହୋଇ ପ୍ରକୃତ କର୍ଣ୍ଣ ରଥ ତଳା ଖସିଯିବାରୁ ସେ ତଳା ଠିକ୍ କରୁ କରୁ ଧନୁ ତଳାଇବା ଭୂଲିଯିବା ହେତୁ ଅର୍ଜୁନ ହାତରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରାଣ ଗଲା।

ଧର୍ମାତ୍ମାଙ୍କ ଘରେ ବିଷ୍ଣୁ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବାସ କରନ୍ତି



ବିଭୂସେନ ଉଦାର ଏବଂ ପ୍ରଜାବସକ ରାଜା ଥିଲେ । ସେ ରାଜ୍ୟର ଶିଳ୍ପକାରଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଦେଖି ଏକ ବଜାର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କଲେ । ସେ ଘୋଷଣା କରାଇଲେ ଯେ ସନ୍ଧ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁ କଳାକୃତି ବିକ୍ରି ହେବନି, ସେ ନିଜେ ସେହି ମୂଲ୍ୟ ସବୁ କିଣିନେବେ । ଦିନେ ବଜାରରେ ସବୁ ମୂଲ୍ୟ ବିକ୍ରି ହୋଇଗଲା । କେବଳ ଗୋଟିଏ ମୂଲ୍ୟ ବାକି ରହିଲା । ସେଇଟି ଥିଲା ଅଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ମୂଲ୍ୟ । ଶିଳ୍ପକାର ତା'କୁ ନେଇ ରାଜାଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଲା । ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜାଙ୍କ ପାଖରେ ଥିଲେ । ସେ ରାଜାଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ ଯେ ଅଲକ୍ଷ୍ମୀ ମୂଲ୍ୟ କିଣିଲେ ରାଜ ଉପାସରୁ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଛାଡ଼ିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ରାଜା ନିଜ ବଚନରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହିଥିଲେ । ଏଣୁ ସେ ମୂଲ୍ୟଟିକୁ କିଣି ନେଲେ । ସାରା ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇ ରାଜା ଯେତେବେଳେ ଶୋଇବାକୁ ଗଲେ ସେ କାହାର କୁନ୍ଦନ ଶୁଣିବାକୁ ପାଇଲେ । ରାଜା ଦେଖିଲେ, ବେଶ୍ ମୂଲ୍ୟବାନ ବସ୍ତ୍ର-ଆଭୂଷଣ ପରିହିତା ଜଣେ ସୁସଜ୍ଜିତ ସ୍ତ୍ରୀ କାନ୍ଦୁଛନ୍ତି । ରାଜା ଏହାର କାରଣ ପଚାରିବାରୁ ସେ କହିଲେ, ମୁଁ ଲକ୍ଷ୍ମୀ । ଆଜି ଆପଣ ଅଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ମୂଲ୍ୟ ଆଣି ମୋର ଅପମାନ କରିଛନ୍ତି । ଆପଣ ସେହି ମୂଲ୍ୟକୁ ବାହାରକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ମୁଁ ଏହି ଉପାସ



ଘାସୁସଗତ ପାଇବା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହା ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ତାଛଡା ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ଓ କ୍ୟାନସର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ। କଦଳୀର ଅନେକ ଲାଭ ରହିଛି । ତେବେ କୌଣସି ବି କି ନିଷ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କଦଳୀ ସେବନ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ହାନିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକ କଦଳୀ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ । ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଚିକିତ୍ସାକର ବିଷୟ । ମୁଖ୍ୟତଃ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ କଦଳୀ ସେବନ କରିବା କିମ୍ବା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କଦଳୀ ସେବନ କଲେ ଶରୀରରେ ଏକତ୍ରା ଫ୍ୟାଟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ହାନିକାରକ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇପାରେ। ଯଦି ଆପଣ ଓଜନ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହେଲେ କଦଳୀ ସର୍ବୋତ୍ତମ। କଦଳୀରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଶର୍କରା ବା ନାଚୁରାଲ ସୁଗାର ରହିଛି। ସେଥିପାଇଁ ଅଧିକ କଦଳୀ ସେବନ ହୋଇପାରେ। ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଘାତକ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇପାରେ। ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀ କଦଳୀ ସେବନ କରିବା ଅନୁଚିତ। ଯଦି ଆପଣ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ବୋଲୁଛନ୍ତି ତେବେ ଦିନକୁ ୩-୪ କଦଳୀ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର। କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ କିଛି ଡ୍ରାକ୍‌ଆଉଟ୍ କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମ କରୁନାହାନ୍ତି ତାହେଲେ ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି କଦଳୀ ସେବନ କରିପାରିବେ ।

କଦଳୀ ନିୟମିତ ଖାଇବା କ୍ଷତିକାରକ !

କଦଳୀ ଏମିତି ଏକ ଫଳ ଯାହା ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ । ସାରା ଦୁନିଆରେ ସର୍ବାଧିକ ଖୁଆଯାଉଥିବା ଫଳ ହେଲା କଦଳୀ। କଦଳୀର ଅନେକ



ଡେଭିଡ଼ଙ୍କ ନାଁରେ ଯୋଗ ହେଲା
ଡିସିପ୍ଲିନାରୀ ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍

ସେଣ୍ଟ ଲୁସିଆ, ୨୩।୬(ଏକେନି): ଚଳିତ ଡି୨୦ କ୍ରିକେଟ ବିଶ୍ୱକପର ପ୍ରଥମ-୮ ଗ୍ରୁପ୍-୨ ଇଂଲଣ୍ଡ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର ବିଶ୍ୱୋତ୍ତମ କ୍ୟାଚର ତେଜର ମିଲର ଆଇସିସିଏ ଆଇନ ୧୧୧ ର ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥିବା ପାଇଁ ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ଏହି ଘଟଣା ପ୍ରତି ସମ୍ପର୍କିତ ଯୁଦ୍ଧ ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ପିଲରଙ୍କ ଡିସିପ୍ଲିନାରୀ ରେକର୍ଡରେ ଏକ ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଯୋଗ କରାଯାଇଛି । ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ଇନିଂସରେ ୧୯୯୮ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓଇଲର ଏହି ଘଟଣା ଘଟିଥିଲା ମିଲର ପେଟ୍ ବୋଲର ସାମ୍ କୁରାନ୍‌ଙ୍କ ଏକ ପୁଲ୍‌ଉପ୍ ଖେଳୁଥିବା ବେଳେ ବଲଟି ଡକା ଥିବାରୁ ଅପରାଧର ଏହାକୁ ନୋ ବଲ୍ ଦେବେ ବୋଲି ଆମ୍ଭେ ଜାଣୁଥିଲୁ । କିନ୍ତୁ ତାହା ହୋଇ ନ ଥିଲା ନିଷ୍ପତ୍ତିର ଠିକ୍ ପାଇଁ ସେ ଖଳିତ ଦେଇଥିଲେ ଟାଙ୍କି କିମ୍ବା ଫିଟ୍ ଆନ ଡିଆଇ ନ ଥିଲା । ମିଲର ଟାଙ୍କି ଦୋଷ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ସହ ମ୍ୟାଚ୍ ରେଫରି ଜେଫ୍ ଜୋକ୍ସ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଦୋଷ ବିଧାନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ଶୁଣାଣିର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ି ନ ଥିଲା । ମିଲରଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଫିଲ୍ଡ୍ ଅପରାଧର ଖ୍ରୀୟ ତ୍ରୁଟି ଓ ଖାଲ୍‌ଫିଲ୍ଡ୍ ଜାକେଟ୍ ଶାହିଦ, ବୃତ୍ତୀ ଅପରାଧ କୋଏଲ୍ ଫିଲ୍ଡ୍ ସନ ଏବଂ ଚତୁର୍ଥ ଅପରାଧ ଖ୍ରୀୟ ଗାମାଚି ପ୍ରମୁଖ ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଥିଲେ ।



କ୍ରିକେଟର ସମ୍ପର୍କରେ ୨୦୨୪ର ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥିବା ପାଇଁ ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଚଳିତ ଡି୨୦ ବିଶ୍ୱକପର ପ୍ରଥମ ୮ ମୁକାବିଲାର ଏକ ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ଆଫଗାନିସ୍ତାନ ଶ୍ରଦ୍ଧାଜୀବାଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥିବା ପାଇଁ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧେୟ କ୍ରମେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ଇତିହାସ ରଚିଲା ଆଫଗାନିସ୍ତାନ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ହରାଇଲା

କ୍ରିକେଟର ସମ୍ପର୍କରେ ୨୦୨୪ର ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥିବା ପାଇଁ ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଚଳିତ ଡି୨୦ ବିଶ୍ୱକପର ପ୍ରଥମ ୮ ମୁକାବିଲାର ଏକ ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ଆଫଗାନିସ୍ତାନ ଶ୍ରଦ୍ଧାଜୀବାଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥିବା ପାଇଁ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧେୟ କ୍ରମେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।



ଦଳର ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଗୁଣିତ ହେବ । ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଗୁଣିତ ହେବ । ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଗୁଣିତ ହେବ ।

ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଗୁଣିତ ହେବ । ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଗୁଣିତ ହେବ । ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଗୁଣିତ ହେବ ।

ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଗୁଣିତ ହେବ । ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଗୁଣିତ ହେବ । ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଗୁଣିତ ହେବ ।

ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଗୁଣିତ ହେବ । ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଗୁଣିତ ହେବ । ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ଗୁଣିତ ହେବ ।

ଲଗାତାର ହ୍ୟାଟ୍ରିକ୍ ନେଲେ କମିନ୍ସ

କମିନ୍ସଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥିବା ପାଇଁ ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।



ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥିବା ପାଇଁ ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥିବା ପାଇଁ ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥିବା ପାଇଁ ଡିମେରିଟ୍ ପଏଣ୍ଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ପୂର୍ଣ୍ଣମୁଖ୍ୟ ମିଳିପାରେ ଦୀକ୍ଷିତ୍

ପୂର୍ଣ୍ଣମୁଖ୍ୟ ମିଳିପାରେ ଦୀକ୍ଷିତ୍ । ପୂର୍ଣ୍ଣମୁଖ୍ୟ ମିଳିପାରେ ଦୀକ୍ଷିତ୍ ।

ଆଜି ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ଭେଟିବ ଭାରତ

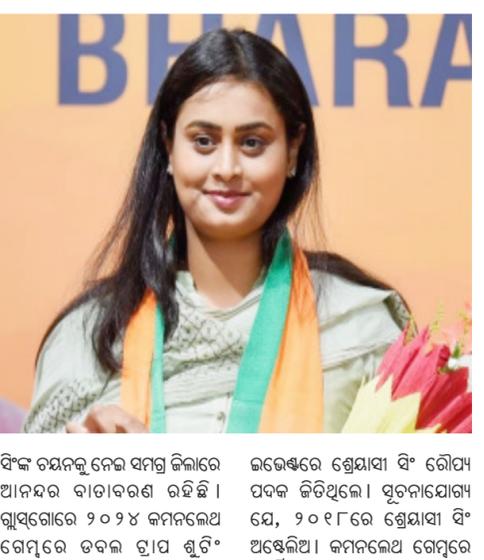
ଭାରତ ଓ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳାଯାଇଛି ।

ଭାରତ ଓ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳାଯାଇଛି ।

ଭାରତ ଓ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳାଯାଇଛି ।

ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଚମକ ଦେଖାଇବେ ଭାଜପା ବିଧାୟିକା

ଭାଜପା ବିଧାୟିକା ତଥା ଶୁଭର ଶ୍ରେୟାସୀ ସିଂହାରିଏ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ।



ଭାଜପା ବିଧାୟିକା ତଥା ଶୁଭର ଶ୍ରେୟାସୀ ସିଂହାରିଏ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ।

ଭାଜପା ବିଧାୟିକା ତଥା ଶୁଭର ଶ୍ରେୟାସୀ ସିଂହାରିଏ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ।

ବାଂଲାଦେଶ ବିପକ୍ଷରେ ରେକର୍ଡ୍ କଲା ଭାରତ

ଭାରତ ଓ ବାଂଲାଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳାଯାଇଛି ।



ଭାରତ ଓ ବାଂଲାଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳାଯାଇଛି ।