



# Safal

PAN MASALA

କିଛି ଅତୁଳ୍ୟ ସ୍ଵାଦ  
ଶବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବୁ ନାହିଁ





# KAMLA PARSAND

PAN MASALA

NEW  
PACK



Watch at:



NOT FOR MINOR \* 0% TOBACCO AND NO ADDED NICOTINE \* CHEWING OF PAN MASALA INJURIOUS TO HEALTH































# ଏଉଳି ଅଉୟାସ ଥିଲେ...

**ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସାରିବା ପରେ କେତେକ ବିଷୟ  
ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ମଧ୍ୟାନ ଭୋଜନ  
ହେଉ କି ରାତ୍ର ଭୋଜନ-ଏହାପରେ ଆବୋ  
କୋଲୁ ଡ୍ରିଙ୍କସ କିମ୍ବା ନିଶାପ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତୁ  
ନାହିଁ । ଏଥୁପ୍ରତି ଯେତେ ସରକ୍କ ରହିବେ ସେତେ  
ଭଲ । ଆଉ ଏକ କଥା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ନଜର  
ଦେବା ଜରୁଗା । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଇ ସାରିବା  
ପରେ ଗାଧୋଇବାକୁ ପଥନ କରନ୍ତି । ଯଦି**

ଆପଣଙ୍କର ଏହଳି ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ତେବେ ତାହାକୁ ଦୂରତ୍ତ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ଯଦି ଗାଧାନ୍ତି, ତେବେ ତାହା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ଶିଥୁଳ କରିଦ୍ୟା । ଖାଇବା ପରେ କିଛି ସମୟ ବୁଲାବୁଲି କରନ୍ତୁ । ଏହା ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଖାଇବା ପରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଶୋଇଲେ ତାହା ମେଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଖାଇଥିବା ସମୟରେ



## ଉପକାରୀ ଗ୍ରୀନ୍ ମଟର

**ପ୍ରୀତି** ମଚର ସ୍ଥାନ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରୀ । ଏଥୁରେ ପ୍ରୋଟିନ୍  
ଆଇରନ୍, ଫ୍ରେଶରସ୍, ଭିଟାମିନ୍-୧, ଭିଟାମିନ୍-୨, ଭିଟାମିନ୍-୩  
ସି ଭରି ରହିଛି । ଏହା ମେଦ ବନ୍ଦୁଳତାରୁ କମାଲବାରେ ସାହାଯ୍ୟ  
କରିଥାଏ ବୋଲି କାଲିପନ୍ତୀ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ପୁଷ୍ଟିଜୀବନାମାନ୍ତେ  
ଏକ ସର୍ତ୍ତେରୁ ଜୀବିପାରିଛନ୍ତି । ଏଥୁରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ  
ମଧ୍ୟ କମ୍ ରହିଛି । ରକ୍ତରେ ମୁଗାର ପ୍ରକର୍ତ୍ତ୍ତା ମଧ୍ୟ ଏହା ସନ୍ତୁଳିତ  
ରଖେ । ଏଥୁରେ ଯେହେତୁ ଆଇରନ୍ ଓ ପାଇବର ରହିଛି ତେଣୁ  
ତାହା ପାଚନକ୍ରିୟା ସ୍ଥିକ୍ଷିତ ରଖାବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଥୁତେ



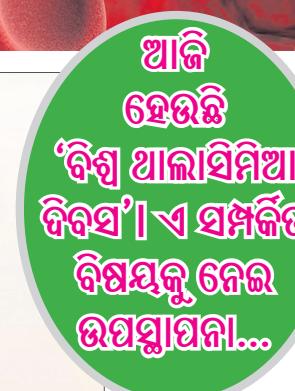
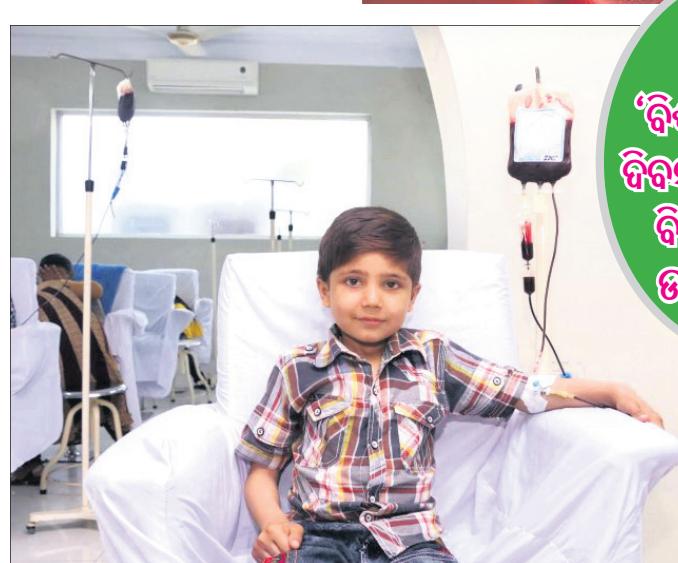
ମଧ୍ୟ ମ୍ୟାଗ୍ରେସିଯମ୍ ଓ ପୋଗ୍ରେସିଯମ୍ ରହିଛି ଯାହା ଶରୀରର ପାଇଁ  
ବେଶ ଉପକାରୀ । ଗ୍ରୀନ୍ ମଟରରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି-ଅକ୍ଷିଡ଼ାଷ୍ଟ ଗୁଣ  
ଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ଦୃଢ଼ ରଖୁଥାଏ

# ଆମ୍ବାଯିଶ୍ଵର



“ଆଲାସିମିଆକୁ ସାଧାରଣତଃ  
 ତନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି।  
 ତାହା ହେଉଛି-ଆଲାସିମିଆ  
 ମେଜର, ଆଲାସିମିଆ ମାଇନର  
 ଏବଂ ଥାଲାସିମିଆ ଲେଣରମେଟିଆ।  
 ଥାଲାସିମିଆ ମେଜରକୁ ମୃଦୁ ‘ବିଚା  
 ଥାଲାସିମିଆ’ ବୋଲି କହନ୍ତି ଏହି  
 ପ୍ରକାରଟି ସବୁଠାରୁ ବେଶି ସାଧାରଣା  
 ଏହି ପ୍ରକାରଟିରେ ଗ୍ରୌବିନ୍ଦ  
 ବିଶାଳେନ୍ଦ୍ରିଆରି ବାଧାପ୍ରାୟ  
 ହୋଇପଢ଼ିଥିବାରୁ ଜାତ ହୁଏ ଗୁରୁତ୍ବର  
 ଧରଣର କରିବାନା ବା ଆନିମିଆ।”

A 3D rendering of red blood cells (erythrocytes) flowing through a blood vessel. The cells are disc-shaped with a slightly凹 (concave) center. They are colored in a vibrant red hue. The background shows the internal structure of the blood vessel wall and the surrounding tissue, all rendered in shades of red and orange.



ଆଜି  
ହେଉଛି  
ଶ୍ରୀ ଥାଲାଶିମିଆ  
ଏ'। ଏ ସମ୍ପର୍କିତ  
ଶକ୍ତିକୁ ନେଇ  
ପାପପାପନା....

ହୋଇଥିବାରୁ ପରିବାରର ଏକାଧୁନ ବ୍ୟକ୍ତି  
ଏହି ଗୋଟିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ଆବୋ  
ଅସ୍ଵାଦାବିକ ନୁହେଁ।  
ଜିମ୍ ଦୋଷଟି କାହାଠାରେ ଥାଏ : ଜିମ୍  
ଦୋଷଟି ଥାଏ ପିତା କିମ୍ବା ମାତା ନ  
ହେଲେ ପିତା-ମାତା ଉଭୟଙ୍କଠାରେ ।  
ପୁରୁଷଙ୍କ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଜିମ୍ରେ  
ଦୋଷ ଥୁଲେ ସେ ଜିନ୍ଦର ବାହକ  
ବା ଥାଳାସିମିଆ ତ୍ରେଶ୍ । ସେହିପରି  
ମହିଳାମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଜିମ୍ରେ  
ଦୋଷ ଥୁଲେ ସେ ମଧ୍ୟ ଥାଳାସିମିଆ  
ଜିନ୍ଦର ବାହକ ବାଜିଥାଏ । ଥାଳାସିମିଆ  
ତ୍ରେଶ୍ ପୁରୁଷ କି ଥାଳାସିମିଆ ତ୍ରେଶ୍  
ମହିଳା ଥାଳାସିମିଆ ଗୋଟା ନୁହୁଣ୍ଡି ।

ମାତ୍ର ସଂଯୋଗବଶତ ଥାଳାସିମିଆ  
ତ୍ରେଶ୍ ପୁରୁଷ ଓ ଥାଳାସିମିଆ ତ୍ରେଶ୍  
ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିବାହ  
ହୋଇଗଲେ ସେମାନଙ୍କ ସତାନମାନଙ୍କ  
ମଧ୍ୟରୁ କେହି କେହି ଥାଳାସିମିଆ  
ଗୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବାର  
ଆଶଙ୍କା ଉପୁରୀଥାଏ । ପୁତ୍ର ସତାନ  
ହୋଇ ଦେଖିପାରେ ତେଣୁ ପାରି

ରୋଗ ଭୋଗିପାରେ । ଉକ୍ତ  
କିଂଠାରୁ ସୁମ୍ମ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ  
ମଧ୍ୟ ସମ୍ବଦ । ଯେଉଁ ସନ୍ତାନଟି  
ପାକ ଗୋବିନ୍ଦ ଜିନିର ଦୋଷ  
ସେହି ସନ୍ତାନଟି ହେଁ ଥାଲାସିମିଆ  
ର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼େ ।

**ଅଭେଦ:** ଥାଲାସିମିଆକୁ  
ଶରତଃ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ  
ଯାଇଛି । ତାହା ହେଉଛି-  
ସିମିଆ ମେଜର, ଥାଲାସିମିଆ  
ର ଏବଂ ଥାଲାସିମିଆ  
ମେତ୍ରିଆ । ଥାଲାସିମିଆ ମେଜରକୁ  
ବିଶ ଥାଲାସିମିଆ' ବୋଲି କହୁଣ୍ଟି ।  
କାରାଟି ସବୁଠାରୁ ବେଶି ସାଧାରଣ ।  
ପ୍ରକାରଟିରେ ଗୋବିନ୍ଦ ବିଚାରେ  
ବାଧାପ୍ରାସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଥିବାରୁ  
ମୁଁ ମୁହଁର ଧରଣର ରକ୍ତହୀନତା  
ନମିଆ ।

**କିପରି:** ସାଧାରଣ ଭାବରେ  
ଜୀବିଷ୍ଟ ହେବା ସମୟରେ ଶିଶୁଟି  
ଯାଏ ଶେତଳିଲ୍ଲା । ପରେ ପରେ  
(୩୧୮ ପୃଷ୍ଠା ଥାରେ ଥାରେ କିମ୍ବା)

ଆଜି  
ହେଉଛି  
ଆଲାସିମିଆ  
। ଏ ସଂପର୍କିତ  
ସ୍ଵକୁ ନେଇ  
ସ୍ଵାପନା...  
  
ମୁଖ ମ ଶୁଣ  
ଗୋଳାକାର ଦେଖାଯାଏ ।  
କପାଳ ଓ ମହିଳର ଦୁଇ ପାଖ ହାଡ଼  
ଫୁଲିଯାଏ । ବଢ଼ିଯାଏ ହୁନ୍ଦୁ ହାତ୍ର । ନାକ  
ଦେଖାଯାଏ ତେପଟା ଓ ଆଖୁ ଫୁଲାଫୁଲା ।  
ଆଲାସିମିଆ ଶିଶୁ ସ୍ଥାନିକ ଭାବରେ  
ବିକାଶ ଲାଭ କରିପାରେନି । ତା'ଠାରେ  
ଅନିଯନ୍ତ୍ରିତ ଭାବରେ କ୍ରତ ହୁଏ । ଭୋକ  
ମରିଯାଏ । ପ୍ରକାଶ ପାଏ କାମଳ ।  
ରୋଗୀ ପୁଷ୍ଟଳତା ଅନୁଭବ କରେ ।  
ସହଜରେ ଧଳୁସଇଁ ହୋଇପଡ଼େ ।  
ରଙ୍ଗ ପରାକ୍ଷାରୁ ରୋଗ ନିର୍ମ୍ଭୟ:  
ଆଲାସିମିଆ । ରୋଗୀର କମିଯାଏ  
ହିମୋଗ୍ରୋବିନ୍ର ମାତ୍ରା ଓ ଲୋହିତ  
ରଙ୍ଗକୋଷିକାରୁତିକର ସଂଖ୍ୟା । ଲୋହିତ  
ରଙ୍ଗକୋଷିକାରୁତିକ  
ଛୋଟଛୋଟ  
ହୋଇଯାଏନ୍ତି । ନର୍ମୋର୍କାଷ୍ଟ ନାମକ  
ଅବିକଶିତ ଲୋହିତ ରଙ୍ଗକୋଷିକାରୁତିକର  
ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଏ । ବଢ଼ିଯାଏ 'ପିଟାଳ  
ହିମୋଗ୍ରୋବିନ୍' ବା 'ହିମୋଗ୍ରୋବିନ୍-

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି କାମ କରିବାକୁ ମନ ଲାଗୁ ନାହିଁ, ତେବେ ସେ କାମକୁ  
ତୁରନ୍ତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମେ ନିଜକୁ ସେଥିଲାଗି ମାନସିକ ପ୍ରରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ  
ସବୁବେଳେ ଯୋଜନାବନ୍ଧ ଭାବରେ କାମ କରନ୍ତୁ, ଏହାହାରା ଆପଣ ସମ୍ପଦକେ  
କରୁଥୁବା କାମକୁ ସହଜରେ ତୁଳାଇ ପାରିବେ । କବାପି ଅଧିକ ସମୟ ଖାଲି ପେଟକେ  
ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିର୍ଦ୍ଦଶ ସମୟ ଅତ୍ରାଳରେ ଅଛୁ ଅଛୁ ଖାଆନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ  
ଅଧିକ ଅଞ୍ଚାଳାଟୀୟ ପାନୀୟ ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନଠାରୁ ନିଜ  
ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ । ସବୁବେଳେ ନିଜର ମାନସିକତାକୁ ସକାରାମକ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା  
କରନ୍ତୁ । ଏତିଲି ଏକ ଦୈନିକିନ ଜୀବନଶୈଳୀ ଆପଣାକୁ, ଯାହାହାରା ଆପଣ  
ନୀରୋଗ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବେ । ନିଜେ ସବୁବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ଅଛନ୍ତି, ଏକଥି  
ଉଦ୍‌ବିନିଜ ସ୍ଥାପ୍ୟ ପ୍ରତି ଅବହେଲା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଯମିତ ସମୟ ଅତ୍ରାଳକରେ  
ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜର ସ୍ଥାପ୍ୟ ପରାକ୍ରାନ୍ତ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ସିଦ୍ଧି  
ଆପଣ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗରେ ପାଢ଼ିତ ତେବେ ଏଥିପ୍ରତି ସଜାଗ ରୁହନ୍ତୁ । ତାକୁରଙ୍କ

A woman with long, wavy brown hair is smiling broadly as she eats a fruit salad from a clear glass bowl. She is holding a fork with a piece of fruit on it. The fruit salad contains various pieces of fruit like strawberries, kiwi, and orange. The background is plain white.



# ଶ୍ରୀ ସୁଲ୍ମୟ ସତ୍ତବ ନାଥ

► ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଘରେ ପାଷ୍ଟ୍ରେଥିରୁ  
ବଜୁଟିଏ ନିହାତି ରଖନ୍ତୁ ଏହା ଭିତରେ  
ରଖୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯାମଗ୍ରାଗୁଡ଼ିକୁ  
ସଜାଇ ରଖନ୍ତୁ ତା'ପଦ ଏହାକୁ ଏପରି  
ଲ୍ଲାନରେ ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଖୋଜିଲା  
ମାତ୍ରେ ତାହାକୁ ପାଇପାରିବେ।

► ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସମ୍ମ କୌଣସି ଗୋଗ  
ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା  
ସମୟରେ କେତେକ ବିଷୟ ପ୍ରତି ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର  
ଭାବରେ ନଜର ଦେବାକୁ ପଢ଼ିଥାଏ ।  
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ  
ଯିବା ସମୟରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର  
ପୁରୁଣା କିଛି ପ୍ରେସ୍ତ୍ରିପବନ କିମ୍ବା  
ନମୂନା ସଂଗ୍ରହ ରିପୋର୍ଟ ଅଛି ତେବେ  
ସେବୁଡ଼ିକୁ ଯାଙ୍ଗରେ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ।  
ହୁଏଟ ଆପଣଙ୍କ ଗୋଗର ଡର୍ଜମା  
କରିବା ସମୟରେ ସେବୁଡ଼ିକ କାମରେ  
ଆସିପାରେ । ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ  
ଗୋଗର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ସବିଶେଷ  
ସୂଚନା ଦେବାକୁ ଛୁଲୁଛୁ ନାହିଁ ।

► କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଲିବାର ଅନ୍ତରେ ସମୟ  
ପରେ ଶୋଇ ଥାଆନ୍ତି । ରାତ୍ରଭୋଜନ  
ଏବଂ ଶୋଇବା ଭିତରେ ଅତିକମରେ

ତୁଳ ଘଣ୍ଠା ବ୍ୟବଧାନ ରହିଲେ ଭଲ ।  
ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହେଜମ  
ହେବା ସହ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ ।

► ବିଶେଷଭାବରେ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ  
ଆମକୁ ସ୍ଵପ୍ନ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସର୍କଳ ହେବାକୁ  
ପଢ଼ିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ନିଜ ସ୍ଵପ୍ନ୍ୟର  
ଅଧିକ ଯଦ୍ର ନେବା ସହ ଖାଦ୍ୟପେଣ୍ଟ ପ୍ରତି  
ସର୍କଳ ରୁହୁଡ଼ୁ ।

► ଅଧିକ ସମୟ କଞ୍ଚୁଚର, ଲାପିଚ୍ଛ,  
ଆଦି ସାମାରେ ବସିଲେ ଏହା ଆଖି

ଉପରେ ଅଧିକ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ  
ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଯମିତ ସମୟ  
ଅନ୍ତରାଳରେ ମୁଁ ଧୋଇଦେଲେ ଆରାମ  
ଲାଗିଥାଏ ।

►ଲଗାଡ଼ ଅଧିକ ସମୟ ପଡ଼ିବୁ ନାହିଁ ।  
ପଡ଼ିବା ଭିତରେ ବ୍ରେମନ୍ତୁ କିଛି ସମୟ  
ବିଶ୍ୱାମ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ସହ ମଞ୍ଚରେ ମଞ୍ଚରେ  
ମୁଁ ଧୂଆନ୍ତୁ । ଯଦି ବୋରିଂ ଲାଗୁଛି ତେବେ  
ଭାରାନ୍ତ୍ରାକ୍ତ ମନକୁ ହାଲୁକା କରିବା ଲାଗି  
କିଛି ସମୟ ବ୍ୟାପି କରନ୍ତୁ ।



# ମନୋରାଜୀ କଟ୍ଟିଲ୍ ଶୋଭା

ଆଜିକାଳି ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ  
ଗୋବୋର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି।  
ନିକଟରେ ଜ୍ଞାନାମନ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ  
ଏତଳି ଏକ ଗୋବୋ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି,  
ଯାହା ଚିତ୍ରାଗ୍ରହ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ  
ଲାଭପ୍ରଦ ସାବ୍ୟ୍ୟ ହେବ। ଅର୍ଥାତ୍,  
ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନକାରାମ୍ଭକ  
ମାନସିକତା ଉଚ୍ଚରେ ଅଛନ୍ତି ତେବେ  
ଏହା ତାଙ୍କର ମନୋଭାବକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ  
କରିପାରିବ। ଏତଳି ସମସ୍ୟା ସହ  
ଜତିତ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚ ଗୋବୋ  
ସଂପର୍କରେ ଆସିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କ  
ମଧ୍ୟରୁ ଅଧ୍ୟକ୍ଷାଣୀ ଲୋକଙ୍କର  
ମାନସିକତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାବାକୁ  
ମିଳିଥିଲା। ସଂପ୍ରକୃତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ  
ମିଶ୍ରିତା ପରେ ତାଙ୍କର ମାନସିକ  
ପ୍ରିତ୍ୟୁଷ ଭଲ ଭାବରେ ପରଖ୍ୟ ନିଧ  
ଗୋବୋ। ତା'ପରେ ତାଙ୍କୁ ଏତଳି  
ଚିତ୍ପ୍ରଦାତାଙ୍କ ସନ୍ଦର୍ଭକୁ ଦିଗନ୍ତକୁ  
ନେଇଯାଏ। କେବଳ ସେତିକେ  
ହୁହେଁ, ଏହି ଗୋବୋ ଆପଣଙ୍କୁ ମନ  
ପଥଦର ଗାତ୍ର ଶୁଣାଇ ପାରିବ।



# ପ୍ଲେ ଅପ୍ଟରେ ଗୁଜରାଟ ଟାଇଟ୍ସ୍ ସମାଜଜହାର ରୋମାଞ୍ଚକ ବିଜୟ

ଆହମଦାବାଦ, ୩୫

ଆହମଦାବାଦ, ୩୫ ପ୍ରଥମ ଦଳ ଭାବରେ ପ୍ଲେ ଅପ୍ଟରେ ପ୍ରେସର କରିଛି ଗୁଜରାଟ ଗାଇଟ୍ସ୍କୁ। ଡିପେଣ୍ଡଂ ରାଜୀଯନ ଗୁଜରାଟ ରଦିବାର ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସ୍ଵପର ଜାଏଖରୁ ୪୭ ରନରେ ପରାପ୍ର କରିଛି। ୧୧ ମ୍ୟାଚରୁ ୮ମ ବିଜୟ ସହିତ ୧୭ ପାଇଁରେ ପହଞ୍ଚ ଯାଇଛି ଶାଙ୍କେ। ପ୍ରଥମ ବ୍ୟାଟିଂ କରିଥିବା ଗୁଜରାଟ ୨୦ ଓରରେ ୨ ଉଇକେଟରେ ୨୨୭ ରନରେ ବିଶାଳ ସ୍କୋର କରିଥିବା ବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ୨୦ ଓରରେ ୩ ଉଇକେଟ ହରାଇ ୧୭୧ ରନରେ ସାମିତ ରହି ଯାଇଥିଲା। ଯଶ ଠାକୁରଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ମୀରେ ଆସୁଷ ବଦୋନୀ ଏବଂ ଶୁବମନ ଗିଲଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ମୀରେ ଆଳଗାରୀ ଯୋଶେଟ୍ ଲକ୍ଷ୍ମୀରେ ସରସ୍ତିଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଖେଳିଥିଲେ।

ନରେତ୍ର ମୋଦା କ୍ରିକେଟ ଶ୍ରୀମତୀରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଅଧିନାୟକ କ୍ରିକେଟ ପାଞ୍ଚ୍ୟା ଟ୍ରେନିଂ କେନ୍ଦ୍ରରେ ନେବାପରେ ମୋହିତ ଶର୍ମା (ଡାଃଶା)ଙ୍କୁ ରଶିଦ ଖାନ୍ ବଧେ। ଗୁଜରାଟ ଓପର ଶୁବମନ ଗିଲ ଓ ରିକ୍ଷିମାନ ସାହା ଆକ୍ରମଣାୟକ ବ୍ୟାଟିଂ କରିଥିଲେ। ଉତ୍ତର ଖେଳାଲି ୧୭ ଓରରେ ୧୪୮ ରନ ଯୋତି ଗୁଜରାଟକୁ ଏକ ଦୃଢ଼ ଆରମ୍ଭ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ସାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆକ୍ରମଣାୟକ କ୍ରିକେଟ ବ୍ୟାଟିଂ କରି ୪୩ ବଲ୍କୁ ୮୮ ରନ ଯୋତି ଗୁଜରାଟକୁ ଏକ ଦୃଢ଼ ଆରମ୍ଭ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ସାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆକ୍ରମଣାୟକ କ୍ରିକେଟ ବ୍ୟାଟିଂ କରି ୪୩ ବଲ୍କୁ ୧୪୮ ରନ ଯୋତି ଗୁଜରାଟକୁ ଏକ ଦୃଢ଼ ଆରମ୍ଭ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ସାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆକ୍ରମଣାୟକ କ୍ରିକେଟ ବ୍ୟାଟିଂ କରି ୪୩ ବଲ୍କୁ ୧୪୮ ରନ ଯୋତି ଗୁଜରାଟକୁ ଏକ ଦୃଢ଼ ଆରମ୍ଭ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।

୨୨୮ ରନ ଲକ୍ଷ୍ମୀରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀର ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ତରେ ଶତକରୁ



ପ୍ଲେ ଅପ୍ଟରେ ଗୁଜରାଟ ଶତକରୁ ଶୁବମନ ଗିଲ।

ଉଇକେଟ ନେବାପରେ ମୋହିତ ଶର୍ମା (ଡାଃଶା)ଙ୍କୁ ରଶିଦ ଖାନ୍ ବଧେ। ଗୁଜରାଟ ପାଞ୍ଚ୍ୟା ଟ୍ରେନିଂ କେନ୍ଦ୍ରରେ ନେବାପରେ ମୋହିତ ଶର୍ମା (ଡାଃଶା)ଙ୍କୁ ରଶିଦ ଖାନ୍ ବଧେ। ଗୁଜରାଟ ପାଞ୍ଚ୍ୟା ଟ୍ରେନିଂ କେନ୍ଦ୍ରରେ ନେବାପରେ ମୋହିତ ଶର୍ମା (ଡାଃଶା)ଙ୍କୁ ରଶିଦ ଖାନ୍ ବଧେ। ଗୁଜରାଟ ପାଞ୍ଚ୍ୟା ଟ୍ରେନିଂ କେନ୍ଦ୍ରରେ ନେବାପରେ ମୋହିତ ଶର୍ମା (ଡାଃଶା)ଙ୍କୁ ରଶିଦ ଖାନ୍ ବଧେ।

## ଆପିଏଲ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ତଳ

(ଆଜିର ମ୍ୟାତ)

କୋଲକାତା ବନାମ

ପଞ୍ଜାବ

ଶ୍ରୀନାଥ୍ କୋଲକାତା,

ସମୟ: ରାତି ୭.୩୦

ପ୍ରଥାରଣ: ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀରାମ୍

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କରିବ ସିଜନରେ

ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାତ ଖେଳୁଥିବା ତି କର

୪୧ ବଲ୍କୁ ୧୭ ରନ ସଂରକ୍ଷଣ

ହୋଇଥିଲା। ଶ୍ରୀନାଥ୍ କୋଲକାତା

ପଞ୍ଜାବ କେନ୍ଦ୍ରରେ ମୋହିତ ଶର୍ମା

ପାଞ୍ଜାବ କେନ୍ଦ୍ରରେ ମୋହିତ ଶର୍ମା

ପଞ୍ଜାବ କେନ୍ଦ୍ରର