

ଅନ୍ୟ ଜାତିରେ ବିବାହ | ମୃତଦେହକୁ ମିଳିଲାନି କାନ୍ଧ



ଖଟିଆରେ ଥିବା ପ୍ରକାଶକ ମୃତଦେହକୁ ସ୍ତ୍ରୀ ରାତା ଓ ନାବାଳିକା ଝିଅ ଶୁଶ୍ରୁଣାକୁ ବୋହି ନେଇଛନ୍ତି ।
କାନ୍ଧକୁ ନେଇ ଦେଖାଦେଉଥିବା ଭେଦଭାବ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଅନ୍ୟ ଜାତିରେ ବିବାହକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଉଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଅକ୍ଟୋବର ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ରାଶି ଦିଆଯାଇଛି । ହେଲେ ଆଜି ବି ଅନ୍ୟ ଜାତିରେ ବିବାହକୁ ଲୋକେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରୁନାହାନ୍ତି । ଏହାକୁ ନେଇ କେତେକ ପରିବାର ସାମାଜିକ ବାସନ୍ଦ ଭୋଗୁଛନ୍ତି । ଏପରି କି ବାସନ୍ଦ ପରିବାରର କାହାରି ମୃତ୍ୟୁ ହେଲେ ମୃତଦେହକୁ କାନ୍ଧ ଦେବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ, ସମ୍ପର୍କୀୟ ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଆସୁନାହାନ୍ତି । ଏଭଳି ଏକ ଘଟଣା ଅନୁଗୋଳ ଜିଲ୍ଲା କିଶୋରନଗର ବ୍ଲକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଘଟିଛି । ସାମାଜିକ ବାସନ୍ଦ ଭୋଗୁଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ତାଙ୍କ ମୃତଦେହକୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ନାବାଳିକା ଝିଅ ଖଟିଆରେ ଶୁଶ୍ରୁଣାକୁ ବୋହିନେଇ ସକ୍ୱାର କରିଛନ୍ତି । ସାମାଜିକ ବାସନ୍ଦ ଭଳି କଳକିତ ପ୍ରଥାକୁ ବିଲୋପ ପାଇଁ ସରକାର ପୁରସ୍କୃତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହାସହ ଏଭଳି ଅସମୟରେ ଅସହାୟ ପରିବାରକୁ ସହାୟତାର ହାତ ବଢ଼ାଇବା ଜରୁରୀ ହୋଇପଡ଼ିଛି ।

ବଇଶ୍ୱା, ୨୭୧୨ (ପରିକ୍ଷିତ ସାହୁ)

ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ଭାରିପଡ଼ିଗଲା ଜାତିପ୍ରଥା । ସମାଜରୁ ବାସନ୍ଦ ଓ ଜରିମାନା ଭୟରେ ପାଖ ମାଡ଼ିଲେନି କେହି । ମୃତଦେହକୁ କାନ୍ଧ ଦେବା ତ ଦୂରର କଥା । ଛୁଇଁବାକୁ ଆଗେଇ ଆସିଲେନି ପରିବାର ସଦସ୍ୟ । ସମ୍ପର୍କୀୟ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଓ ସାହିତ୍ୟିକ ସାଜିଲେ ଦେଖାଶାହାରି । ଖବର ପାଇଥିଲେ ବି ପ୍ରଶ୍ନାସନ, ପୋଲିସ ପକ୍ଷରୁ ବଢ଼ି ନ ଥିଲା ସହାୟତାର ହାତ । ଶେଷରେ ନାବାଳିକା ଝିଅ ସହାୟତାରେ ଖଟିଆରେ ଥିବା ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ମୃତଦେହକୁ ମଶାଣି ଯାଏ ବୋହି ନେଇଥିଲେ ସ୍ତ୍ରୀ । ପଡ଼ୋଶୀ ଅଞ୍ଚଳର କେତେଜଣ ମୁବକ କାଠ ଯୋଗାଡ଼ କରିଦେବା ପରେ ଛୁଇଁରେ ଜଳିଥିଲା ଅନୁଗୋଳ ଜିଲ୍ଲା କିଶୋରନଗର ।

ପୃଷ୍ଠା-୨

THE RESPONSIBLE JEWELLER™

WORLD-CLASS JEWELLER WITH THE LARGEST COLLECTION

NOW IN

ANGUL INAUGURATED ON 26TH FEB

ROURKELA GRAND UNVEILING ON 28TH FEB

MALABAR PROMISES

- COMPLETE TRANSPARENCY
- ASSURED LIFETIME MAINTENANCE
- 100% VALUE ON GOLD EXCHANGE
- 100% VALUE ON DIAMOND EXCHANGE
- TESTED & CERTIFIED DIAMONDS
- GUARANTEED BUYBACK
- COMPLIMENTARY INSURANCE
- 100% HUID COMPLIANT GOLD
- RESPONSIBLY SOURCED PRODUCTS
- FAIR LABOUR PRACTICES
- FAIR PRICE POLICY

PLOT NO. 568/2450, MAHABIR TOWER, GANDHI MARG, ANGUL | 8456810916
OM TOWER, NEAR S.P. OFFICE, UDITNAGAR, ROURKELA | 8457002916

ALSO AT - BHUBANESWAR: RUPALI SQUARE, SAHEED NAGAR, TEL. 8008655916, 06742542916 | CHANDRASEKHARPUR: NEAR POLICE STATION, TEL. 06742913916 | CUTTACK: CANTONMENT ROAD, TEL. 06712303916 | SAMBALPUR: BUDHARAJA ROAD, SAHAYOG NAGAR CHOWK, TEL. 7205042916

BUY ONLINE AT: malabargoldanddiamonds.com
OVER 375 SHOWROOMS ACROSS 13 COUNTRIES

Follow us on @malabargoldanddiamonds

DSPL - 401

ସୁଭଦ୍ରା ଶକ୍ତି ମେଳା

୨୨ ଫେବୃଆରୀ - ୦୨ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୫
ଜନତା ମଇଦାନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପାରମ୍ପରିକ ହସ୍ତଶିଳ୍ପ
ଓଡ଼ିଶାର ସମୃଦ୍ଧ କଳାତ୍ମକ ଐତିହ୍ୟର ଝଲକ - ତୋକରା କଳାକୃତି, ସବାଇ ଘାସ, ଗୋଲଡେନ୍ ଗ୍ରାସ, ଟେରାକୋଟା, ବାଉଁଶ ଓ କାଠ ଶିଳ୍ପ ପରି ଅନେକ ଉତ୍ପାଦ

ହସ୍ତତନ୍ତ
କୋଟପାଡ଼, ସମ୍ବଲପୁରୀ, ବୋମକାଇ, ଇଚ୍ଛୁତ ଭଳି ଆହୁରି ଅନେକ ହସ୍ତତନ୍ତ

ଓଡ଼ିଶାର ସ୍ୱାଦ - ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ମହୋତ୍ସବ
ମା' ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ମୁକ୍ତି ମାଂସ, ଦହି ବରା ଭଳି ଖାଣ୍ଟି ଓଡ଼ିଆ ବ୍ୟଞ୍ଜନ

ଫାର୍ମ ଠାରୁ ବଜାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ - ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି
ଓଡ଼ିଶାର "ଏକ ଜିଲ୍ଲା, ଏକ ଉତ୍ପାଦ" ଜିଆଇ-ଟ୍ୟାଗ୍ ପ୍ରାପ୍ତ କନ୍ଧମାଳ ହଳଦୀ, ଫାର୍ମ-ଟୁ-ଟେବଲ୍ ଜୈବିକ ଉତ୍ପାଦ ଏବଂ ମିଲେଟ୍ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦ

ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ
ସାଂସ୍କୃତିକ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଓଡ଼ିଶୀ, ସମ୍ବଲପୁରୀ, ଗୋଟିପୁଅ, ଛଉ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ସଙ୍ଗୀତ ଏବଂ ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷଣ

ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

OIPR-480011/3/0011/2425

ମାରାଥନ ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଟିପ୍ସ



ଟ୍ରେନିଂ କରିବା ଦରକାର ଏବଂ କେବେ ଓ କେତେ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଦରକାର

ମାରାଥନରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ଗଲେ ଆଖପାଖରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହଠାତ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଭଳି ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି। ବନ୍ଧୁମାନେ ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଫରୱାଡ଼ କରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଲିଟ୍ ଆଥଲେଟ୍ ଓ ସଫଳ କୋଚ୍‌ଙ୍କ ଭଳି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନିଆଯିବା ଉଚିତ। ୪ ଥରର ଅଲିମ୍ପିଆନ୍ ଏଲିଟ୍ ମ୍ୟାକକୋଲଗାନ, ବିଶ୍ୱ ଓ ଅଲିମ୍ପିକ ଚାମ୍ପିୟନ ଗ୍ରାଉଥଲେଟ୍ ଆଲେକ୍ସ ଯି, ଅଗ୍ରଣୀ ଅଲଗ୍ରାନ୍‌ନର ଓ ରେଡ୍ ବୁଲ୍ ଆଥଲେଟ୍ ଟମ୍ ଜଭାନ୍ସୁ ଓ ସ୍ପୋର୍ଟ୍ସ୍ ସାଇଣ୍ଟିଷ୍ଟ ଜୋନାଥନ ରବିନସନଙ୍କ ଟିପ୍ସକୁ ନେଇ ବିଶେଷ ଉପସ୍ଥାପନା...

ଦେଉ। ଲୋକେ ଏକଜି ଲାଗିଲେ ପଢ଼ନ୍ତି। ଲୋକେ ଉପାଦେଇ ହୋଇ ପୂର୍ବରୁ କଦାପି ଦେଖି ନ ଥିବା ଜୋଡ଼ା, ଏନର୍ଜି ଟ୍ରିକ୍ ଓ କେଲ୍ କିଣିନିଅନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା କେବଳ ଧାବକଙ୍କ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ଟ୍ରେନିଂ ବେଳେ ପରାମର୍ଶ ନିରାକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ, କିନ୍ତୁ ରେସ୍ ଦିନ ନୁହେଁ। ରେସ୍ ଦିନ ମାହାଜି ବ୍ୟବହାର ହେବ ତାହାକୁ କିଛି ସପ୍ତାହ ଧରି ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ଉଚିତ୍ ବୋଲି ମ୍ୟାକକୋଲଗାନ କହିଛନ୍ତି।
ଭଲଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆବଶ୍ୟକ
ମାରାଥନ ଅର୍ଥ ପାର୍ଟିରେ ଚାଲିବା ନୁହେଁ। ଏଥିପାଇଁ ଶରୀର ଉପରେ ଖୁବ୍ ଚାପ ପଡ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ଏକ୍ସଟ୍ରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାର ଅର୍ଥ ମାରାଥନ ଏଥିଲାଗି ନିଜକୁ ଦୀର୍ଘଦିନଧରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଉଚିତ୍। ଧୀରେ ଧୀରେ ଟ୍ରେନିଂ ବୋର୍ଡ଼ ବଦଳାଇ ଦରକାର।
ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ମାରାଥନ ଲାଗି ନିଜକୁ ଗୋଟିଏ ବି ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ଏଥିଲାଗି ପାଖାପାଖି ୨୦ ସପ୍ତାହ ଧରି ଯୋଜନା ମୁତାବକ ଟ୍ରେନିଂ କରିବା ଦରକାର। କିନ୍ତୁ ଏହା ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଯଦି ଜଣେ ପୂର୍ବରୁ କଦାପି ରେସ୍ କରିନାହିଁ ତେବେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ମାରାଥନରେ ଭାଗ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବ। ମାରାଥନ ଲାଗି ଯେତେ ଅଧିକ ଟ୍ରେନିଂ କରିବେ, ସେତେ ଭଲ।
ପୂର୍ଣ୍ଣକର ଖାଦ୍ୟ
ରେସ୍ ଦିନ ଲଭେଷ୍ଟ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ୩ରୁ ୪ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ୧୦୦୦ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍

କ୍ଷେତ୍ରସାର ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ରେସ୍ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ୨୦୦୦ ୩୦ ଗ୍ରାମ୍ କ୍ଷେତ୍ରସାର ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ୯୦ରୁ ୧୮୦ ଏମ୍‌ଏଲ୍ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍। ଏହି ସମୟରେ ଏନର୍ଜି କେଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ରେସ୍ ଦିନ କ୍ଷେତ୍ରସାର ଭରି ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଧଳା ଚାଉଳ, ଧଳା ବ୍ରଡ୍, ରନ୍ଧା ଫଳ, ପନିପରିବା ଓ ଆଳୁ, ପାଟଳା କଦଳୀ, ରାଇସ୍ କେକ୍, ମହୁ, କୁସ ଖାଇବା ଉଚିତ୍।
ଉପଯୁକ୍ତ ଜୋଡ଼ା ବ୍ୟବହାର
ଆଖୁକୁ ଭଲ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଜୋଡ଼ା ଆଥଲେଟ୍‌ଙ୍କ ଫିଟନେସ୍ ପ୍ରଭୁକୁ ବୁଝି କରେ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ରେସ୍ ଦିନ ଉପଯୁକ୍ତ ଜୋଡ଼ା ପିନ୍ଧିବା ଚୁରୁଚୁରୁପୁଣି କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କ ଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ନଥିବା ଜୋଡ଼ା ପିନ୍ଧନ୍ତି। ଅନଲାଇନରେ ଦେଖିଥିବା ଜୋଡ଼ା ଆଖୁକୁ ଭଲ ଦେଖାଯାଇ ପାରେ। କିନ୍ତୁ ଦୌଡ଼ିବା ଲାଗି ତାହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ହୋଇ ନ ପାରେ। ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ଜୋଡ଼ା ବୋକାଳରେ ଏବେ ଟ୍ରେଡିଂଲ ରଖାଯାଇଛି, ଯାହାକି ଟ୍ରାକ୍ ଉପରେ ଚାଲିବା ସମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ। କେଉଁ ଭଳି ପାଣିପାଗ ବା ପରିବେଶରେ ରେସ୍ ହେବାକୁ ଯାଉଛି, ତାହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଯୋଗ୍ୟକ ପିନ୍ଧିବା ଦରକାର ବୋଲି ମ୍ୟାକକୋଲଗାନ କହିଛନ୍ତି।
ଷ୍ଟେଜ୍ ଟ୍ରେନିଂ
ଅନେକ ଡିଷ୍ଟାନ୍ସ ରନର ଚିନ୍ତା କରିପାରନ୍ତି ଯେ, ସେମାନଙ୍କୁ ଷ୍ଟେଜ୍ ଟ୍ରେନିଂର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ମୋ ମତରେ ଇଣ୍ଡୋରୁ ବୁଲିବା ରହିବା ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। କିଛି ନ କରିବାଠାରୁ କିଛି କରିବା ଭଲ ବୋଲି ମୁଁ ପରାମର୍ଶ ଦେବି।
ତୁମେ ମୋମା ମାଂସପେଶୀ ଗର୍ହି ନ ପାର କିନ୍ତୁ

ମାଂସପେଶୀର ସହନଶୀଳତା ବୁଝି କରିବା ଲାଗି ଓଜିଆଇଟ କରିବା ଉଚିତ୍ ବୋଲି ରବିନସନ କହିଛନ୍ତି। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଲିମ୍ପିକ ଗ୍ରାଉଥଲେଟ୍ ଚାମ୍ପିୟନ ଆଲେକ୍ସ ଯି କହିଛନ୍ତି, ଆଖୁ ତଳକୁ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିବା ପାଇଁ ମୁଁ ସପ୍ତାହକୁ ବୁଲି ଥିଲି ୬୦ରୁ ୭୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଷ୍ଟେଜ୍ ଟ୍ରେନିଂ କରେ। ଯାହା ଫଳରେ ମୁଁ ଯେଉଁ ମାଲଲେଜରେ ଦୌଡ଼ିଛି, ତାହାକୁ ସହି ପାରିବି। ଏଥିଲାଗି ଫୁଲ୍ ଭଳି ଓଜିଆଇଟ କରିବା ପସନ୍ଦ କରେ।
କ୍ରସ୍ ଟ୍ରେନିଂ
କ୍ରସ୍ ଟ୍ରେନିଂ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଏକ୍ସରସାଇଜକୁ ଟ୍ରେନିଂ



ଆଲେକ୍ସ ଯି

ଯୋଜନାରେ ସାମିଲ କରିବା। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଷ୍ଟେଜ୍ ଟ୍ରେନିଂ। କ୍ରସ୍ ଟ୍ରେନିଂ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆହତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଏ। ମାରାଥନ ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲେ ବେଳେ ସର୍ବଦା ଦୌଡ଼ିବା ଦରକାର ନାହିଁ। ତୁମେ ଏରୋବିକାଲି ଟ୍ରେନିଂ କରିପାରିବ। ଏଥିରେ ସାଇକ୍ଲିଂ, ଆକ୍ୱା ଅର୍ବିଂ, କାର୍ଡିଓ ଭଳି ଏକ୍ସରସାଇଜ ସାମିଲ ରହିଛି। କ୍ରସ୍ ଟ୍ରେନିଂ କାର୍ଡିଓଆକ୍ସଲାରି ସିଷ୍ଟମକୁ ଫୋଇବା ପ୍ରଦାନ କରେ। ଆଥଲେଟମାନେ

ମାରାଥନ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହରେ ଏକ ଅତିରିକ୍ତ ଏରୋବିକ ସେସନକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ନିଜ ଶରୀର ଉପରେ ଅଧିକ ବୋର୍ଡ଼ ନ ପକାଇ କାର୍ଡିଓଆକ୍ସଲାରି ସିଷ୍ଟମକୁ ସଶକ୍ତ କରିବା ଲାଗି ସାଇକ୍ଲିଂ ଭଳି କ୍ରସ୍ ଟ୍ରେନିଂ କରନ୍ତି।
ପିରାମିଡ୍ ଭଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ
ମାରାଥନ ଲାଗି ପିରାମିଡ୍ ଭଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦରକାର। ପିରାମିଡ୍ ଶେଷରେ ବିଶ୍ରାମ, ରିକଭରି, ଶୋଇବା, ହାଇଡ୍ରେଶନ ଓ ନ୍ୟୁଟ୍ରିଶନ ରହିବ। ଯଦି ମୂଳତଃ ଠିକ୍ ରହିବ, ତେବେ ତାହା ଉପରେ ତୁମେ ସବୁ କିଛି କରିପାରିପାରିବ। ଯଦି ତୁମ ଖାଇବା ଓ ଶୋଇବା ଠିକ୍ ନାହିଁ ଏବଂ ତୁମେ ରିକଭରି କରୁନାହିଁ, ତେବେ ତୁମ ଜୋଡ଼ା କେତେ ଆଖୁଦୁଖିଆ କିମ୍ବା କୌଣସି ସ୍ପୋର୍ଟ୍ସ୍ ଟ୍ରିକ୍ ଟ୍ରାକ୍ ଫାଇବା ଦେବ ନାହିଁ। କାରଣ ତୁମ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମୂଳତଃ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାର ନିର୍ଭର କରେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତୁମେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଦୌଡ଼ିବା ପରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ପରଦିନ ତୁମେ ସିଧାସଳଖ ଟ୍ରେନିଂ କଲେ, ତୁମକୁ ଅଧିକାଂଶ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ। କାରଣ ତୁମ ପାଖରେ ବଳ ଅଭାବ ରହିବ। ମାରାଥନ ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲେ ବେଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ନିଦ୍ରାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ସୁଧାର ଆସିବ ଓ ଆହତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇବ।
ଚତୁରତାର ସହ ଟ୍ରେନିଂ
ଯଦି ତୁମେ ଟ୍ରେନିଂ ସୁଧାର ଆଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛ, ତେବେ ତାମା ଏବଂ ଟ୍ରାକ୍‌କୁ ବନ୍ଧୁ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଆଥଲେଟମାନେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ଓ ପିଆଯାଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ର ସହିତ ଟ୍ରେନିଂ କରିବା ଦରକାର। ଏଥିରୁ ତୁମକୁ ତୁମ ଗତି ଜଣାପଡ଼େ। ଲୋକେ ଆମ ନିକଟକୁ ଆସନ୍ତି, ଆମେ କିଛି ପରାମର୍ଶ କରୁ। ସେହି ତଥ୍ୟ ଆଧାରରେ ସେମାନେ କେବେ ମାରାଥନ ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବେ ଆମେ କହିପାରିବୁ। ସେହି ତଥ୍ୟ ଆଧାରରେ ସେମାନେ କେବେ



ନିର୍ମଳ କୁମାର ମିଶ୍ର

ବିରାଟ କୋହଲି ଓ ଅଧିନାୟକ ରୋହିତ ଶର୍ମା ଫର୍ମକୁ ଫେରିବା ସହ ଶୁଭମନ ଗିଲ୍ ଏବେ ଭାରତର ବ୍ୟାଟିଂ ମେଲୁଦଣ୍ଡ ସାଜିଛନ୍ତି।
ଯୁବ ପେସ୍ ବୋଲରଙ୍କ ସହ ସିନରମାନେ ଟିମ୍ ଇଣ୍ଡିଆକୁ ଆଗେଇନେବାକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ଦେଖାଇଛନ୍ତି।
ଏହା ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ ପାଇଁ ଶୁଭ ସଙ୍କେତ ନିର୍ଣ୍ଣିତ...
ଚଳିତ ଚାମ୍ପିୟନ୍ସ ଟ୍ରଫିରେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଦର୍ଶନ ସମାଲୋଚକମାନଙ୍କ ପୂର୍ବ ବନ୍ଧ କରିଦେଇଛି। ଚଳିତ ଚାମ୍ପିୟନ୍ସ ଟ୍ରଫିରେ ୫ଜଣ ସିନରଙ୍କୁ ନେଇ ଖେଳିବା, ମହମ୍ମଦ ସାମିଲ ଫିଟନେସ୍, ହର୍ଷିତ ରାଣାଙ୍କ ପରି ନବାଗତ ପେସ୍ ବୋଲରଙ୍କୁ ଦଳରେ ସାମିଲ କରିବା, ରିଷଭ ପନ୍ତଙ୍କୁ ଖେଳିବାର ସୁଯୋଗ ନ ଦେବା, ମହମ୍ମଦ ସିରାଜଙ୍କୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ପରି ଘଟଣା ବେଶ୍ ଚର୍ଚ୍ଚା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା। ମାତ୍ର ରୋହିତ ଶର୍ମାଙ୍କ ଅଧିନାୟକତ୍ୱ ଓ ଫର୍ମକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ, ପାକିସ୍ତାନ ବିପକ୍ଷରେ ବିରାଟ କୋହଲିଙ୍କ ଶତକ ସହ ଏକାଧିକ ରେକର୍ଡ୍ ଏବଂ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟର ପ୍ରିମ୍ ଶୁଭମନ ଗିଲ୍ ଏବଂ ଶ୍ରେୟସ୍ ଆୟାୟରଙ୍କ ଚମତ୍କାମୀ ଫର୍ମ ଭାରତ ପାଇଁ ଶୁଭ ସଙ୍କେତ ରୂପେ ପ୍ରତୀକ୍ଷାମାନ ହୋଇଛି।
ଇତି ମଧ୍ୟରେ ବି ବି ସି ଆଇ

ଭାରତ କ୍ରିକେଟ ପାଇଁ ଶୁଭ ସଙ୍କେତ

ଆଇପିଏଲ୍‌ର ୧୮ତମ ସଂସ୍କରଣ ପାଇଁ ଚାରିଜଣ ଯୋଷାଣା କରିଛି। ତେବେ ସ୍ଲାଇଟ୍ ବଲ୍ ଫର୍ମାଟ୍ ପାଇଁ ଯେପରି ରେଡ୍ ବଲ୍ ଫର୍ମାଟ୍ ଅବହେଳିତ ନ ହୁଏ, ସେଥିପାଇଁ ବିସିସିଆଇ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛି। ଏହା ଇଂଲଣ୍ଡ ବିପକ୍ଷ ଟେଷ୍ଟ ସିରିଜ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ରହିବ। ଭାରତ-ଇଂଲଣ୍ଡ ଟେଷ୍ଟ ସିରିଜ ଲୁନ ୨୦୦ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଅଗଷ୍ଟ ୪ରେ ଶେଷ ହେବ। ୨୦୦୭ରୁ ଇଂଲଣ୍ଡରେ ଭାରତ ଟେଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚ ସିରିଜ ଚଳିନାହିଁ।
ଚଳିତ ଚାମ୍ପିୟନ୍ସ ଟ୍ରଫିରେ ରୋହିତ ଶର୍ମା ୧୧୦୦୦ ଓ ବିରାଟ କୋହଲି ୧୪୦୦୦ ରନ ପୂରଣ କରିବା ସହିତ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟର



ବିରାଟ କୋହଲି

ଲିଜି

ପାକିସ୍ତାନ ରୋହିତ ଏଣ୍ଡ କୋ ଅଧା ଟ୍ରଫି ଗଲା କିତି ଚାମ୍ପିୟନ୍ସ ଟ୍ରଫିର ଏ ଲିଜି ମ୍ୟାଚରେ ବିରାଟ ରଖିଲା ଖ୍ୟାତି ବିରାଟ ବି ଚା'ର ସାଥୀ ଟମ୍ ଅର୍ଡର ବୁଡ଼ିଗଲା ବେଳେ ଟୋକା ମଙ୍ଗ ବ୍ୟାଙ୍କଲ ନାତି।
ପାକିସ୍ତାନ ଫ୍ୟାନ କହିଛି ଇଣ୍ଡିଆ ଟିମ୍ ବାସ୍ ଆମେ ହେଲି ଆଉ କିଏ ଟିମ୍, ମୋବାଇଲ୍ ଭାଙ୍ଗେ ଯେପରି-କ୍ୟାପଟେନ କଳି ବରଷା ଦି ଦେଲା ଗାଳି ବିକସର ସ୍ୱାପ ନ ପାଇ ଆଉଟ ଆୟୋଜକ ଖାଏ ବଳି।
ଗ୍ରହ ମନ୍ଦ ହେଲେ ଭଲ ମଣିଷଠି ପଡ଼ିଯିବା ପରି ପୋକ ରିଭାଉନକୁ ଭରସା ଅଦିନ ବରଷା ଦିବାଳା ପାକ୍ ଦୁଖି ନିକ କଥା ନିକେ ଦେଖ ଚାମ୍ପିୟନ୍ସ ଟ୍ରଫି ଚିତ୍ତବାକୁ ଟିମ୍ କଙ୍ଗାଠୁଁ କଳା ଶିଖା।
-ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ

