

ଶିଶୁ ପାଇଁ କେଉଁ ତେଲ ଭଲ, ତାହା ବାଛିବା
 ଲାଗି ମା'ମାନେ ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ନ୍ତି ଏଥ୍ୟାଇଁ
 ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ
 ନେଇପାରିବେ ତା'ଛଡ଼ା
 ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ବହୁଦିନରୁ
 ଶିଶୁ ମାଲିସ କରିବା ଲାଗି
 ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା
 କେତୋଟି ତେଲ ମଧ୍ୟ
 ବାଛିବାରିବେ...



ଶିଶୁଙ୍କ ପାନୀୟ ପାଇଁ ତେଣ...

ନଡ଼ିଆତେଳ: ଖୁବ ସହଜରେ
ସବୁବେଳେ ମିଳିପାରୁଥିବା ନଡ଼ିଆ
ଶିଶୁଙ୍କ ମାଲିଲ ପାଇଁ ସୁରୁ
ଅସ୍ତରିନା । କାରଣ ଏହା ଶିଶୁଙ୍କ
କେଶ ଏବଂ ଛାଡ଼ ଆଦିର ବିକା
ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତା'ଛିଡ଼ା ଏ
ଥିବା ଆଶୀର୍ବାଦେଇଆଲ ଏବଂ
ଭାଜରାଳ ଗୁଣ ଶିଶୁଙ୍କ ସଂକ୍ରମଣରୁ
କରିଥାଏ । ସବୁଠା ବଡ଼ କଥା ନାହିଁ
ଏହାର ଶିଶୁଙ୍କ ଦୂର ଉପରେ ଚାହିଁ
ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନାହିଁ ।

ପରିମାଣରେ ଭିନ୍ନମିଳିଲୁ ଭରି ରହିଛି । ମା' ଏହି ତେଲରେ ଶିଶୁଙ୍କ ମାଲିଷ ତେଣୁ ଏହି ତେଲରେ ଶିଶୁଙ୍କ ମାଲିଷ କରିବାକୁ ପସଦ କରନ୍ତି ।
କରିବା ଦ୍ୱାରା ନା କେବଳ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା, କୋମଳ ଏବଂ ସୁଧର ହେବ ବରଂ ସୌରିଷ୍ଟତେଲ: ଏହି ତେଲ ଯେବାକୁ ନାହିଁ ମଧ୍ୟ ମରନ୍ତିରେ

ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଏଥୁରେ ଥିବା ଆଣିମ୍ୟାକୁରିଆଲ ଏବଂ ଆଣି ଭାଇଗାଲ ଗୁଣ ଶିଶୁଙ୍କ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ସବୁଠୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି, ଏହାର ଶିଶୁଙ୍କ ଦୂର ଉପରେ କୌଣସି ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନାହିଁ ।	ଅଳିଭୁ ତେଳଃ ଏ ବେଶ ଉପକାରୀ ଶିଶୁଙ୍କ କୋଷ ଭିଲ ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଘନ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପକାରୀ
ଆଲମଣ୍ଡ ତେଳଃ ଏଥୁରେ ପ୍ରକୁର	

ତେଳ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ
ବିଶେଷକରି ଯେଉଁ
ଥାବେ ଉଠି ନ ଥାଏ
ଏହାକୁ ମାଲିୟ
କଣଶ ଉଠିଥାଏ ବୋଲି
ତା'ହାତୀ ଏହାର
ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଧିକାଂଶ

ବ୍ୟବସ୍ଥାର କରାଯାଇଥାଏ । ହେଲେ
ଏହା ବେବି ମସାର ଅଧିଲ୍ ଭାବେ
ମଧ୍ୟ ବେଶ ଲୋକପ୍ରିୟ । ଏହା ଶିଶୁଙ୍କ
ଶରାଗରୁ ଗରମ ରଖିବା ସହ ଥଣ୍ଡା,
କାଶ ଭାଲ୍ ସମସ୍ୟାରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ ।
ବିଶେଷକରି ଶାତଦିନେ ଏହି ତେଳ ଶିଶୁଙ୍କ
ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ସୁରୁ ଭଲ । ଏହା ଶିଶୁଙ୍କ
ସଂକ୍ରମଣରୁ ବି ଦୂରେଇ ରଖିଥାଏ ।

A close-up photograph of a baby lying on their back on a soft, green, textured blanket. The baby has dark hair and is looking directly at the camera with a joyful expression, mouth slightly open. A person's hands are visible, gently holding the baby's lower abdomen. The baby's skin is smooth and pink, and there are some white, reflective marks or oils on the belly area where the hands are resting. The lighting is bright and natural, creating a warm and intimate atmosphere.

ଆଧୁନିକ ପାଠ୍ୟ

ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରିୟଭାଜନ ହେବାକୁ କିଏ ବା ନ ଚାହେଁ ସେଥିପାଇଁ ନିଜର ଉଭାନ
ବ୍ୟବହାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଲାପ ପ୍ରତି ସମସ୍ତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି ତଥାପି ବି କିଛି ଗୁଣ
କେତେଜଣଙ୍କ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଜଟରେ ଅପ୍ରିୟ କରାଇଥାଏ ତେବେ କେଉଁ ଗୁଣ ବା
ଅଭ୍ୟାସ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ଆଖି ଆଶ୍ରୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟର ମାନସିକତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି
ଆମୁସମାକ୍ଷା କରି ତାକୁ ସୁଧାରିବା ହିଁ ଜଣେ ଭଲ ମଣିଷର ପରିଚୟ...



କ'ଣ କୁହାନ୍ତି ଏପାନେ...



ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

ବୋଜାଲିନ୍ ଶତପଥୀ(ଶିଷ୍ଟଯିତ୍ରୀ, ଭୀମପୁର, ପାହାଳ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା)- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ପାଖରେ ଭଲ ସହ କିଛି ଖରାପ ଗୁଣ ଥାଏ । ହେଲେ ଯଦି ଜଣେ ଆମ୍ବସମୀକ୍ଷା କରି ନିଜ ଖରାପ ଗୁଣକୁ ଯଥା ସମୟରେ ସୁଧାରିପାରେ ସେ ସମୟକୁ ପ୍ରିୟ ହୋଇପାରେ । ନିଜ କଥା କହିବି ଜାଣତରେ ଏଭିଜି କିଛି କଥା କହେନାହିଁ ଯାହା କାହାର ମାନସିକତାକୁ ଆୟାତ କରିବ । ସେହିପରି କାହା ପଛରେ ଗପିବା, ପରିହାସ କରିବା କିମ୍ବା ଅନାଦଶ୍ୟକ ପରାମର୍ଶ ଦେବାତ ନିଜକୁ ଦରେଇ ରଖୋ ।



ସତ୍ୟ

ଅନ୍ୟର ଉପାହରଣ ଦେବା, ଅନ୍ୟର ଦୋଷ
ତୁଟିଖୋଜିଲୁବିବା, ପଛରେ ତାଙ୍କୁଳ୍ୟ କରିବା
ଏବଂ କିଏ କ'ଣ କୁଣ୍ଡି ସେ ସମ୍ପର୍କରେ
ଆଲୋଚନା କରିବା ମଧ୍ୟ କେତେଜଣଙ୍କ
ବଦଭ୍ୟାସ । ହେଲେ ସର୍ବସାନ୍ତଖରେ ଏହି
ପରଚଞ୍ଚ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ
ଉପରେ ଆଞ୍ଚ ଆଶୁଣ୍ଡି ଏକଥା ସେମାନେ
ୟୁଲିଯାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସଠାରୁ
ନିଜକୁ ନିବୃତ୍ତ ରଖିବା ହେଁ ବୁଦ୍ଧିମାତାର କାର୍ଯ୍ୟ ।
ଅଯଥା ଯୁଣ୍ଡି: କଥା କଥାରେ ରାଗିବା,
ଯୁଣ୍ଡିରିବା, ଅନ୍ୟପକ୍ଷ ଶୁଣିବା ପରିଵର୍ତ୍ତେ
କେବଳ ନିଜ ମତ ରଖିବା ଏମିତିକି
ବାକ୍ସଂୟମ ହରାଇ ଅନ୍ୟକୁ ମାନସିକ
ପ୍ରରରେ ଆଯାତ ପହଞ୍ଚାଇବା ଭଜି ବଦମୁଣ୍ଡ
ବି ଅନେକଙ୍କଠାରେ ରହିଛି । ହେଲେ ଏପରି
କରିବା ଦ୍ୱାରା ସମପ୍ରକ୍ଳା ଦୃଷ୍ଟିରେ ଆପଣଙ୍କ
ପ୍ରତି ଏକ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି
ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସମପ୍ରେ କଳିଷ୍ଟୁଡ଼ି ଗୋଲି
ଘୁଣା ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଯଦି
କେବେ ଅନ୍ୟମାନେ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ଦୂରତ୍ୱ
ରକ୍ଷା କରୁଥିବା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତେବେ
ଆମ୍ସୁମାନୀ କରି ଏହାର କାରଣ ଦୁଇତ୍ତୁ

A photograph showing three young women laughing and smiling together. The woman in the center is gesturing with her hands while laughing. They appear to be in a casual indoor setting, possibly a cafe or restaurant.

ଏବଂ ଯଦି ନିଜର କ୍ରୋଧ ଭାବନା, ଅଯଥା ଚର୍କକରିବା ଏବଂ ଆକ୍ରୋଶମୂଳକ ଆଚରଣ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ ବୋଲି ମନେହୁଏ ତେବେ ଏହାଠାରୁ ଦୂରେର ରୁହସ୍ତୁ।

ଅନାବଶ୍ୟକ ପରାମର୍ଶ ଦେବା: ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ କାହାକୁ ଉଚିତ ପରାମର୍ଶ ଦେବା କୌଣସି ସହଯୋଗରୁ କମ୍ ବୁଝେଁ। ହେଲେ କେହି ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ଅଯଥାରେ

କରିଥାଏ । କାରଣ ଏହା ସମ୍ପାଦ୍ର କିଛି ସମୟ ଖୁବିର ମାତ୍ର ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ହେଲେ ଏହି ଅଳ୍ପ ଦି ସୀମା ଲାଗିଲେ ସମ୍ପର୍କରେ ସୃଷ୍ଟିହେବାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ଥଜା ଆଳରେ କାହାକୁ ସର୍ବାସ୍ତୁ ପରିହାସ କରିବା, ଅପାମାନିତ କରିବା କଷ୍ଟ ଦେବା କିମ୍ ଅସୁରିଧାରେ ପକଳ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ ଆଦୋ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

A white rectangular plate holds four golden-brown, round vegetable fritters (Bhajis). The fritters are garnished with fresh cilantro leaves. To the left of the fritters is a small white square dish containing a vibrant green chutney made from mint and other herbs. The background is blurred green foliage.

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ସିଂହା ଆଲୁ ୪
ଟା, କଟା ଧନିଆପତ୍ର, କଞ୍ଚାଳଙ୍କା
୨ଟା, ଚାର୍ ମସଲା ଅଧା ଚାମଚ,
ଗରମ ମସଲା ଅଧା ଚାମଚ, ଜିରା
ଗୁଡ଼ ଅଧାଚମଚ, ମଇଦା ତୁଳି ବଡ଼
ଚାମଚ, ତେଲ, ପାଣି, ବ୍ରେତ ଗୁଡ଼,
ଲୁଣ ସାଦାମୁସାରେ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳା: ସିଂହା ଆଲୁରୁ ଗୋପା
ଛଡ଼ାଇ ସେଥୁରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା,
ଧନିଆପତ୍ର ଏବଂ ସମସ୍ତ ମସଲାଗୁଡ଼
ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ରକ୍ତି ଦିଆନ୍ତୁ ।

ଏହାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଲ କରି
ହାତରେ ଅଛୁ ଚାପି ଟିକ୍କି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି
ରଖନ୍ତୁ । ଏକ ପାତ୍ରରେ ମଇଦାରେ
ପାଣି ଗୋଲାନ୍ତୁ । ମୁଲାରେ ପ୍ରୋଟ
ବସାଇ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଗୋଲ
କରି ରଖୁଥିବା ଆଲୁ ଚକଟାକୁ ଗୋଲ
ମଇଦାରେ ବୁଡ଼ାନ୍ତୁ ଏବଂ ବ୍ରେ
ଗୁଡ଼ରେ ଲଗାଇ ଛାଣନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ
ହେବାଳା ଆଲୁ ଟିକ୍କି । ଏହାକୁ ଚଟକ
କିମ୍ବା ସ୍ଵ ସହିତ ଗରମ ଗରମ
ପରିଷତ୍ତୁ ।

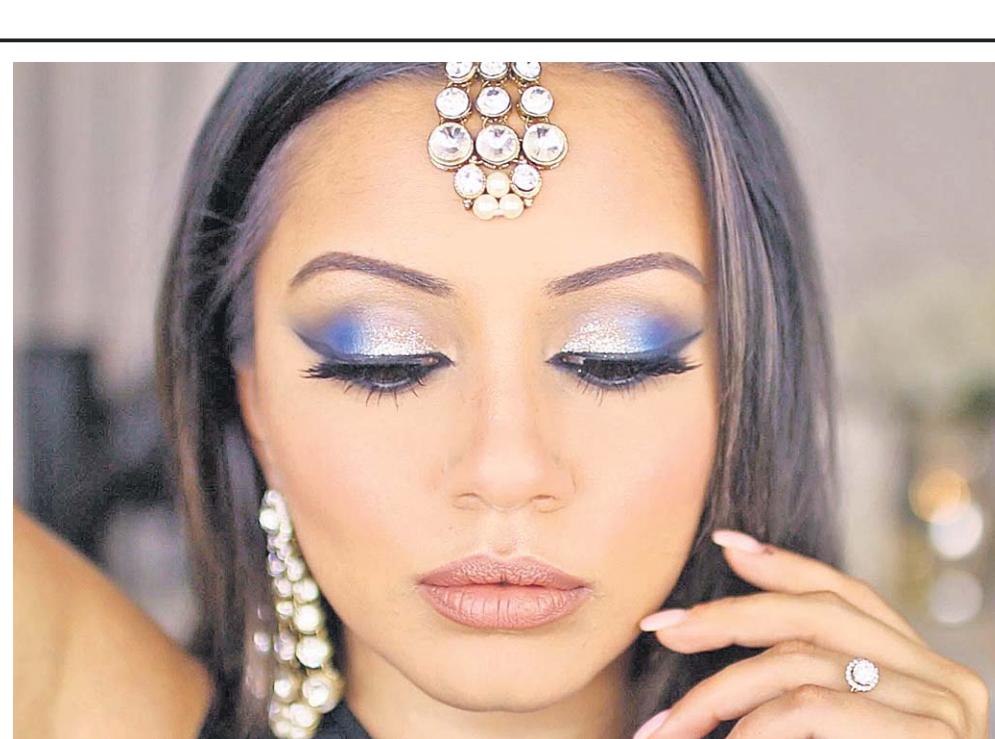
ପ୍ରକାଶକ

ବିଜ୍ଞାନ ପରିଷଦ

- ❖ ଏହାକୁ ପ୍ରଥମତର ଲଗାଉଥୁଲେ
କୌଣସି ଝୁଟି ଏକପର୍କଟିଠାରୁ
ଆପଣଙ୍କୁ କେଉଁ ଶ୍ୟାମୋ ସୁର କରିବ
ପରାମର୍ଶ ନିଆଛୁ । ଠିକ୍ ବ୍ରାହ୍ମ ତଥା କୁଳିଟି
ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ଦ୍ୱାରା ନା କେବଳ
ଆପଣଙ୍କ ଆଖ୍ଯ ଆର୍କଷଣୀୟ ଲାଗିବ
ବରଂ ସୁଗମୀତ ମଧ୍ୟ ରହିବ ।
- ❖ ଭିତର ଆଇଶ୍ୟାମୋ ସାଧାରଣତଃ
ଅଧିକ ସାଇନ୍‌ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ
ପାର୍ଟି, ପଞ୍ଜଶନ୍ ଆଦି ସମୟରେ
ଲଗାଇଲେ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ
ଏତିତି କୌଣସି ବିଶେଷ ଅବସର
ଥୁଲେ ନିଜ ତ୍ରୈସ କଳର ସହ ମ୍ୟାର
କରୁଥିବା ଆଇଶ୍ୟାମୋ ବାଛନ୍ତୁ । ଯଦି
ତାହା ଉପଳବ୍ରତ ନାହିଁ ତେବେ ସବୁ

- ପୋଷାକର ରଙ୍ଗ ସହ ମ୍ୟାର କରୁଥୁବା
ଉଳି ସ୍ମିନ୍଱ର୍ସାଲ ରଙ୍ଗ ଯଥା- ଫ୍ଲାଇଟ୍,
ସିଲିଂଡ଼ର, ଗୋଲ୍ଡ୍ ଆଦି ବାଜନ୍ତୁ।
- ଆଇଶ୍ୟାତେ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ
ପ୍ରିମିୟର ଲଗାଇବାକୁ ଖୁଲ୍ଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।
ଏହାପ୍ରାରା କ୍ଲିଚର ସୁନ୍ଦରତା ଆହୁରି
ଅଧୁନା ବଡ଼ିଯାଳଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଦୀଘ୍ୟ
ସମୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ।
- ସେହିପରି ଯଦି ଆପଣ ବେସ୍ କଲଇ
ଲଗାଇବା ପରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର
କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ମେନ୍‌ଅପ ଅପେକ୍ଷାକୁଠ
ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗିବ ।
- କ୍ଲିଚର ଆଇଶ୍ୟାତେ କ୍ଲିମ୍ ବେସ୍‌ଡ
ବାକ୍‌ଲୋ ଭଲ । ଯଦି ନ ମିଳୁଛି ତେବେ
ତେସିଲିଂ କିମ୍ବା ଜେଲ୍ ଲଗାଇବା ପରେ

- ❖ এহাকু লগান্তু। এপরি করিবা দ্বারা
কুঠৰ বোলিহোল কিম্বা ছাড়িয়াল
মেকাঞ্চপ খৰাপ হোল ন থাএ
এবং অপেক্ষাকৃত অধুক সময় মধ
রহিথাএ।
- ❖ এহাকু লগাইবা লাগি কুখ চিপ কিম্বা
কুঠৰ আলিকেটৰ ব্যবহাৰ কৰিবন্তু।
প্ৰথমে বিজল কোৱ লগাই দেখিবন্তু।
তিক ভাৱে লাগিলৈ ধাৰে ধাৰে
তবল কোৱ লগান্তু।
- ❖ মনেৰেখনু এহি মেকাঞ্চপ ছত্ৰালবা
সময়ৰে কেবল পুঁ ধোলিবা
পৰিবৰ্ত্ত কলচনৰে দেবি অখাল কিম্বা
মেকাঞ্চপ গিমুভৰৰে ধাৰে ধাৰে
পোছিবন্তু।





ମହେଶ, ଲିଆସ୍କର ଓ ରୋହନଙ୍କ ଭଲି ଖେଳାଳି ରହିଥିବା
ବେଳେ ଦେଶର ନିଯମ ଥିବା ଉପରେ ଖେଳାଳି ହେବା ମୋ ପାଇଁ
ଦୌରାଣ୍ୟର ବିଷୟ ।

-ଡିଜିଟିଲ ଶରନ, ଭାରତୀୟ ଚନ୍ଦ୍ର ଖେଳାଳି



ରତ୍ନିଆନ ସୁପର ଲିଗ୍‌ରେ ଆମେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ହେଲେ
ମ୍ୟାଟ ଜିତିପାରି ନାହାଁ ମଙ୍ଗଳବାର ମୁୟାଳ ସିଟି ଏପର୍ଯ୍ୟ
ବିପକ୍ଷରେ ଆମ ଭାଗ୍ୟ ବଦଳିବ ବୋଲି ଆଶା ।

-ଯୋଗେପ ଗୋମାର, ଦିଲ୍ଲା ଭାଇନାମୋସ କୋର୍



ପ୍ରରଣାର ଉତ୍ସ ଦୀପା କମ୍ପାର

କୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦୧୮

(ପ୍ରେସ୍ର୍ରୁଟ୍ସ୍ ବ୍ୟୋଗୋ)

କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ସାହିତ୍ୟପ୍ରେମାଳି ପାଇଁ
ଏକ ପ୍ରେରଣାବାସୀ କାର୍ଯ୍ୟକୁଳ
ରାଜଧାନୀ କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆଉ
ମାତ୍ର କେତେବେଳେ ପରେ ଆୟୋଜନ
ହେବାକୁ ଯାଇଛି । ଏକ ବିକାଶ କ୍ରୀଡ଼ାରେ
ନିର୍ମାଣ ହେବାର ଆପେକ୍ଷା ହେବ
ଏକାମ୍ର ଘୋଷଣା ଲିଟରେରି ଫେର୍ରିଟାଳ । ଇମଟି ଘୋଷଣା

ବାବର ଆଦାନ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ
ପାଇବେ । କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତି ଭଲପାଇବା ଓ
ହୃଦୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଶେଷ ଏହି
ଜୀବନ ହୋଇବା
ପାଇସନ୍ତି ପାଇସନ୍ତି

ପାଇବେ । ଏହି
ଫେର୍ରିଟାଳରେ
୩୦ ଜଣ
ଶିର୍ଷ ସୁରୀୟ
୬ ସଲି ଟ୍ରୁଟ୍
୬ ସମାନ
ବନ୍ଦୁଲ୍ୟ ବନ୍ଦୁ
ପ୍ରବାନ
କରିବେ ।
ଏମାନଙ୍କ
ମଧ୍ୟରେ
ରହି ଛାତି

ତା ରତନ
କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିଭାଗ, କୋର୍ଟ, ଲେଖକ, ଖବରବାଚା,
କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶଂସକ ଏହି ଉତ୍ସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ

କୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆମ୍ବାନାମାନଙ୍କ
ମାନ୍ୟମାନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବି

