



ଶୌଭିଗ୍ୟ

ଶାତଦିନରେ ଶରାର ସହିତ ନିକର କେଶର
ଯନ୍ତ୍ର ନେବା ମଧ କରୁଥାଏ ସାଧାରଣତଃ
ଶାତଦିନରେ କେଶରେ ଅଧିକ ରୂପଶତା ଫେସ୍ଥାକୁ
ମିଳେ । ତେବେ ଏହି ସମୟରେ କେଶର ଉପରୁ
ଯନ୍ତ୍ର ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ସଥିଥାନ୍ତିମ୍ବୋତ୍ତ
ଚିତ୍ତକୁ ଆପଣେର ପାରନ୍ତି...

- ▶ ଦଶ ପରି କେଶକୁ ମଧ ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏକ ଭଲ ଆକୁ ରହିବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଭଲଭାବେ ବଢ଼ିଥାଏ । ଶାତଦିନରେ ହେଉଥିବା ପବନ କେଶକୁ ଦ୍ୱାରା କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଏହାଦ୍ୱାରା କେଶ ଭଲଭାବେ ବଢ଼ିପାରି ନ ଥାଏ ।
- ▶ କେଶ କୁଣ୍ଡାଳବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ହେୟାର ମୁଢ଼ ବ୍ୟବହାର କରୁଥାଏ ପବନ କେଶକୁ ଦ୍ୱାରା ପବନ ଏହାଦ୍ୱାରା କେଶରେ ମନ୍ତ୍ର ଦେଇଥାଏ । ଏହାପରେ କେଶକୁ ନିଷ୍ଠାପନ ପାରିବେ ଦିଅନ୍ତିରୁ ।
- ▶ ଶାତଦିନରେ ଥଣ୍ଡା ପବନ କାରଣରୁ କେଶମୂଳ

କୁଣ୍ଡାଳ ଦ୍ୱାରା ବାଯୁମଣ୍ଡଳରେ ଆର୍ପତା ଯୋଗୁ ଆପଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶୁଣୁଥାଏ । କେଶରେ ଯେଉଁ ତେଲ ଲଗାଉଛନ୍ତି ସେଥିରେ ଲେମ୍‌ ରସ ମିଶାଇ ତାକୁ ମୁଣ୍ଡର ପ୍ରତିକିରିତାରେ ମଳିଷ କରନ୍ତି । ଏହା ପରେ ଏହାକୁ ଏକମଧ୍ୟ ପାଇଁ ଛାତି ଦିଅନ୍ତିରୁ ଏବଂ ପରେ ଏହାକୁ ନିଷ୍ଠାପନ ପାରିବେ ।

▶ ଶାତଦିନରେ କେଶ କୁଣ୍ଡାଳବା ସାଧାରଣ ନଥା । ଏହି ଦିନରେ କେଶ ନିଜର ଚମକ ହୋଇଥାଏ ଓ କେଶର ରଙ୍ଗ କମ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ କେଶରେ ଜାବନ ଥିଲା ଭଲଭାବୀରେ । କେଶକୁ ଭଲଭାବେ କୁଣ୍ଡାଳ ଜଣ ଛାତାର ପାରିବେ ।

ଏହାପରେ କେଶରେ ମନ୍ତ୍ର ଦେଇଥାଏ । ମନ୍ତ୍ର ଲଗାଇବା ପରେ ମୁଣ୍ଡର ଏକ ଗାଢ଼ିରେ ମୁଣ୍ଡର ଅଧିଗନ୍ଧା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବାର କରନ୍ତି । ଏହାପରେ କେଶକୁ ନିଷ୍ଠାପନ ପାରିବେ ଦିଅନ୍ତିରୁ ।

▶ କେଶ ଶାତଦିନରେ ଥଣ୍ଡା ପବନ କାରଣରୁ କେଶମୂଳ

କୁଣ୍ଡାଳବାକୁ ହେଲେ କେଶରେ ତେଲ ଲଗାଇବା ଧାନ ରଖିବୁ ଆପଣ ଯେଉଁ ତେଲ ଲଗାଉଛନ୍ତି ତାହା ତେଲିଆ ହୋଇ ନ ଥିବା । କଣ୍ଠିନର ସହିତ ମିଶାଇ ଆପଣ ଏହାକୁ କଣ୍ଠିନିର୍ମାଣ ପରି ଲଗାଇ ପାରିବେ ।

▶ ଶାତଦିନରେ କେଶ ଶୁଣ୍ଡାଳବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ଆପଣ ଦେଖିଥିବେ ସକାଳ ଧୋଇଥିବା କେଶ ଶୁଣ୍ଡ ନ ଥାଏ । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଆପଣ ଅଧିକ ଚିତ୍ତ ରହିଥାଏ । ଏମିତି ହେବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ସମ୍ପର୍କ କେତେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଯେମତିକି ରୂପି, ଦ୍ୱାରା କେଶ ଝଣ୍ଡିବା । କେଶକୁ ଶୁଣ୍ଡାଳବା ଲାଗି କ୍ଲୋରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ହେୟାର କ୍ଲୋରେ ନାହିଁ ତେବେ ଏହାକୁ ପ୍ରାୟତିକ ଉପରେ ଶୁଣ୍ଡାଳ ପାରିବେ ।



ପ୍ରିଣ୍ଟକ ଫ୍ରେମ୍ ଫ୍ରେମ୍

ଶାତଦିନରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଏହି ରହୁରେ କପଦା କଣିକାକୁ ଭାବୁଥାଏ ତେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିତ୍ର ଆପଣେର ପାରନ୍ତି...



ରକ୍ଷଣା ରକ୍ଷଣାରେ ବାହାରୀ କର । ଏହା କ୍ଲୁବ କଲାର ହେବା କାରଣରୁ ଜିନ୍ଦା କିମ୍ବା ସବୁ କଲାର କିମ୍ବା ସହିତ ଏହାକୁ ଟିମଥ୍ୟ କରି ପିପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କ ଚାହିଁଲେ ଏଲିଗେଣ୍ଟ ଲୁକ ଲାଗି କୋଣ୍ଟି ଆପଣଙ୍କ ଜିମ୍ବା ଭେଦିବା କାରି କରିପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କ କାହିଁଲେ ଏଲିଗେଣ୍ଟ ଲୁକ କଲେବି, ଅପିସ୍, ପ୍ରେଶ୍ନ ସହ ଆରଟିଂ ହେଉ କି ପାଟିରେ ପିପାରିବେ ।

ତେନିମ ଜ୍ୟାକେରି: ତେନିମ ଜ୍ୟାକେରି ଅପଣ ସବୁ ରହୁରେ ପିପାରିବେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଅଣ୍ଟା ରକ୍ଷଣା କରିବା ସବୁ ଶ୍ଵାରଲିଙ୍କ ଲୁକ ଦେଇଥାଏ । ଏହାର ଏକ ଭଲଭାବୀ ହେଲା-ଏହାକୁ ଆରମ୍ଭ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ପିପାରିବେ ।

ପ୍ରିଣ୍ଟକ ଜ୍ୟାକେରି: ପ୍ରିଣ୍ଟକ ଜ୍ୟାକେରି ଏକ କାହିଁଲେ ଏବଂ ପିଣ୍ଡକ ଜ୍ୟାକେରି ରହିବା କରିବା କରୁଥାଏ । ଯାହାକୁ ଆପଣ ହୋଲକା ଶାତରେ ପିପାରିବେ । ଏହାକୁ ଆପଣ ଗାନ୍ଧରିଲେ କିମ୍ବା ସ୍ଵର୍ଗ କିମ୍ବା ଏହାକୁ ପିପାରିବେ ।

ଲଙ୍ଗ ଜ୍ୟାକେରି: ଶାତଦିନରେ କୋଟି ଓ ଲଙ୍ଗ କୋଟି ଦିନ ଭଲ ଲାଗେନା । ଆପଣ ଏହାକୁ ତେବେ ଅଣ୍ଟିପାରିବେ ।

କାହିଁଲେ ପାରିବେ ।

କାହିଁଲେ

સંશોધન

જનસ્થાગ્રામ પોષ્ટ
પોગુ અણ્ણુલિએ
ક્રિકેટ વાયદી



ઘોમબારઠારુ ભૂબનેશ્વરરે આરમ્ભ હોલથુબા
પ્રશ્નિક્ષણ શિરિરારે દલગત રણનીચિ અપેક્ષા
ખેલાલીક બયનીન ઉન્નત ઉપરે ગુરુદ્વારાની દીખાયીબા
-ગ્રાહમ રિટ્ટ, ભારતીય પૂરુષ હકી કોર્ટ

યશપુરા ભૂમારા ઓ હાર્ડક પાણ્ણાંક પિરનેસ સમયાં
લાગી આમકુ ધાખુલ કુલકર્ણી ઓ ત્રેણુ બોલ્ક્ઝુ અન્ય
પ્રાંશાકજરુ આણીબાન્કુ પઢીલા।
-જાહીર ખાં, મુખાલ જણીઆન્બ ક્રિકેટ ડિરેક્ટર

ભારત-પાકિસ્તાન
દેમિપાલનાલ

યારા (બાંલાદેશ), ૧૮૧૯
(પિ.ટિ.): ચિન્હાં પુરાણી શિક્ષણ શિક્ષણ

એબં શુભ્રમાન શર્માંક અલગારણી

પ્રદર્શન બલરે એઠાર ગલિથ્યા

એબં શુભ્રમાન શર્માંક અન્ય

બર્ષારૂ કમ દલ ૧૭૦ રદરે

હંકાંસુ પરાપુ કરીછી। એહી બિયા

એબં ભારત દેમિપાલનાલ રે

પ્રદર્શન શેલિઅભીયાન શર્માંક

કરીબ। અર્થાર દલ મે ૭૩ ઓ ૪૪રે

એહી શુભ્રમાન પ્રદર્શન એસ્ટે

પ્રદર્શનિલા કરીબ। ભારત એહાર

શેલિઅભીયાન બાહી પરિબેશને

જેલિબાર કરીબ। બુનું ૪ ઓ ૩રે શુભ્રમાનાંઠારે

આણેનાં એબં દેમિપાલ એન્ય

બર્ષારૂ કમ દલ ૧૭૦ રદરે

હંકાંસુ પરાપુ કરીછી। એહી બિયા

એબં દેમિપાલનાલ રે

પ્રદર્શન શેલિઅભીયાન શર્માંક

કરીબ। અર્થાર દલ મે ૭૩ ઓ ૪૪રે

એહી શુભ્રમાન પ્રદર્શન એસ્ટે

પ્રદર્શનિલા કરીબ। ભારત એહાર

શેલિઅભીયાન બાહી પરિબેશને

જેલિબાર કરીબ। બુનું ૪ ઓ ૩રે શુભ્રમાનાંઠારે

આણેનાં એબં દેમિપાલ એન્ય

બર્ષારૂ કમ દલ ૧૭૦ રદરે

હંકાંસુ પરાપુ કરીછી। એહી બિયા

એબં દેમિપાલનાલ રે

પ્રદર્શન શેલિઅભીયાન શર્માંક

કરીબ। અર્થાર દલ મે ૭૩ ઓ ૪૪રે

એહી શુભ્રમાન પ્રદર્શન એસ્ટે

પ્રદર્શનિલા કરીબ। ભારત એહાર

શેલિઅભીયાન બાહી પરિબેશને

જેલિબાર કરીબ। બુનું ૪ ઓ ૩રે શુભ્રમાનાંઠારે

આણેનાં એબં દેમિપાલ એન્ય

બર્ષારૂ કમ દલ ૧૭૦ રદરે

હંકાંસુ પરાપુ કરીછી। એહી બિયા

એબં દેમિપાલનાલ રે

પ્રદર્શન શેલિઅભીયાન શર્માંક

કરીબ। અર્થાર દલ મે ૭૩ ઓ ૪૪રે

એહી શુભ્રમાન પ્રદર્શન એસ્ટે

પ્રદર્શનિલા કરીબ। ભારત એહાર

શેલિઅભીયાન બાહી પરિબેશને

જેલિબાર કરીબ। બુનું ૪ ઓ ૩રે શુભ્રમાનાંઠારે

આણેનાં એબં દેમિપાલ એન્ય

બર્ષારૂ કમ દલ ૧૭૦ રદરે

હંકાંસુ પરાપુ કરીછી। એહી બિયા

એબં દેમિપાલનાલ રે

પ્રદર્શન શેલિઅભીયાન શર્માંક

કરીબ। અર્થાર દલ મે ૭૩ ઓ ૪૪રે

એહી શુભ્રમાન પ્રદર્શન એસ્ટે

પ્રદર્શનિલા કરીબ। ભારત એહાર

શેલિઅભીયાન બાહી પરિબેશને

જેલિબાર કરીબ। બુનું ૪ ઓ ૩રે શુભ્રમાનાંઠારે

આણેનાં એબં દેમિપાલ એન્ય

બર્ષારૂ કમ દલ ૧૭૦ રદરે

હંકાંસુ પરાપુ કરીછી। એહી બિયા

એબં દેમિપાલનાલ રે

પ્રદર્શન શેલિઅભીયાન શર્માંક

કરીબ। અર્થાર દલ મે ૭૩ ઓ ૪૪રે

એહી શુભ્રમાન પ્રદર્શન એસ્ટે

પ્રદર્શનિલા કરીબ। ભારત એહાર

શેલિઅભીયાન બાહી પરિબેશને

જેલિબાર કરીબ। બુનું ૪ ઓ ૩રે શુભ્રમાનાંઠારે

આણેનાં એબં દેમિપાલ એન્ય

બર્ષારૂ કમ દલ ૧૭૦ રદરે

હંકાંસુ પરાપુ કરીછી। એહી બિયા

ભૂબનેશ્વર ભારતી હેર્ન્ય

ભૂબનેશ્વર ભારતી હેર્ન્ય

ભૂબનેશ્વર, ૧૮/૧૯ (ક્રાંતિક પ્રતિનિધિ)



એફઆઇએ પ્રો લિગ: ભારતી હેર્ન્ય

ચારિશ	ઘરોડલ	દિપક્ષ	ભૂબનેશ્વર	સમય
૧૮/૧	ભારત	નેદરલાન્ડ	ભૂબનેશ્વર	ગતિ ૭૮
૧૯/૧	ભારત	નેદરલાન્ડ	ભૂબનેશ્વર	અપરાન્દુ ૪૮
૧૯/૨	ભારત	કેન્યાનાન	ભૂબનેશ્વર	અપરાન્દુ ૪૮
૧૯/૩	ભારત	કેન્યાનાન	ભૂબનેશ્વર	ગતિ ૭૮
૧૯/૪	ભારત	અણ્ણુલિએ	ભૂબનેશ્વર	ગતિ ૭૮
૧૯/૫	ભારત	અણ્ણુલિએ	ભૂબનેશ્વર	ગતિ ૭૮
૧૯/૬	ભારત	અણ્ણુલિએ	ભૂબનેશ્વર	ગતિ ૭૮
૧૯/૭	ભારત	અણ્ણુલિએ	ભૂબનેશ્વર	ગતિ ૭૮
૧૯/૮	ભારત	અણ્ણુલિએ	ભૂબનેશ્વર	ગતિ ૭૮
૧૯/૯	ભારત	અણ્ણુલિએ	ભૂબનેશ્વર	ગતિ ૭૮
૧૯/૧૦	ભારત	અણ્ણુલિએ	ભૂબન	

