



ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଘରେ ରସୁଣ ଏବଂ ମହୁ ଉପଲବ୍ଧ ରହିଥାଏ । ଏହାର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଆମେ ଦୈନନ୍ଦିନ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମହୁ ଏବଂ ରସୁଣକୁ ଏକ ସାଙ୍ଗରେ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ମିଳିଥାଏ ଅନେକ ଫାଇଦା । ଭଲ ହୋଇଯାଏ ଅନେକ ରୋଗ । ବାୟୋଟିକ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି-ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ ଗୁଣ ମିଳିଥାଏ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ରସୁଣରେ ଏକିସିନ ଏବଂ ଫାଇବର ଭଳି ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିଥାଏ । ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କୁ ଅନେକ ରୋଗର ସମାଧାନ କରିଥାଏ । ମହୁରେ ବହୁତା ଯାଇଥିବା ରସୁଣକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ମତ୍ତାଦି ବିଷମ ବା ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ସୁରପରପୁତ୍ର,

ଯାହା ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ବର୍ଦ୍ଧ୍ୟବସ୍ତୁ ବାହାର କରି ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଅଣ୍ଡା-କୃମିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ରସୁଣ ଏବଂ ମହୁ ଖାଇବା ସବୁଠୁ ଭଲ ଉପାୟ । ଏହି ଦୁଇଟି ଜିନିଷ ଶରୀରକୁ ଗରମ ରଖିଥାଏ । ଏହା ଦେହରେ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା କଷ୍ଟ-ବିନ୍ଧାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ । ରସୁଣ ଏବଂ ମହୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ବ୍ୟାତ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଏପରି ଗୁଣ ରହିଛି, ଯାହା ହୃଦୟର ଧମନରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ଫ୍ୟାଟକୁ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ପିଅନ୍ତୁନି ପାଣି

ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ପାଣିର ଭୂମିକା ଯଥେଷ୍ଟ ରହିଥାଏ । କୁହାଯାଏ, ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରତିଦିନ ୬ରୁ ୧୦ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ଜରୁରୀ ନୁହେଁ, ସବୁ ଲୋକଙ୍କୁ ସମାନ ମାତ୍ରାର ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର । ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ, ଯାହାକୁ ଯେତିକି ଦରକାର ସେ ସେତିକି ପାଣି ପିଇପାରିବେ । ସେହିପରି ଏମିତି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ବି ରହିଛି; ଯାହାକୁ ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ପାଣି ପିଇବା ମଧ୍ୟ ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଯେମିତିକି:

ଚଣା ଭଜା
ଚଣା ଭଜା ଖାଇବା ପରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଆଦୌ ପାଣି ପିଇବେ ନାହିଁ । କାରଣ ପାଣି ପିଇିବେଲେ ଚଣା ଠିକ୍ରେ ହଜମ ହୁଏନାହିଁ; ଯଦ୍ୱାରା ପେଟ ଦରଳ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବ ।



ପିଜୁଳି: ପିଜୁଳି ଖାଇବା ପରେ ମଧ୍ୟ ପାଣି ପିଇିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟାକୁ ତାକି ଆଣିଥାଏ ।
ଆଇସକ୍ରିମ୍: ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଖାଇବା ପରେ ବି ପାଣି ପିଇିଲେ ତଷ୍ଟି ଦରଳ ହେବା ସହ ଦାନ୍ତରେ ସେନ୍ସିଟିଭିଟି, ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।
ଏହାଛଡ଼ା ଯେଉଁ ଫଳରେ ଜଳାୟ ଅଂଶ ଅଧିକ ଥାଏ ଯଥା: କମଳା, କାକୁଡ଼ି, ଷ୍ଟବେରୀ, ତରଭୁଜ, ଖରଭୁଜ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ପରେ ଆଦୌ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



‘ଚକ ଦେ ଇଣ୍ଡିଆ’ ଅଭିନେତ୍ରୀ ସାଗରିକା ଘାଟଗେ ଏବଂ ପୂର୍ବତନ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟର ଜାହିର ଖାନ ପ୍ରଥମ ସତ୍ୟାଜିତ ସ୍ମାରକ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଦମ୍ପତି ଜନଶ୍ରଦ୍ଧାମୟ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲରେ ପୁଅର ଦୁଇଟି ଫଟୋ ଶେୟାର କରି ପ୍ରଶଂସକଙ୍କୁ ଏହି ଖୁସିଖବର ଦେଇଛନ୍ତି । ସାଗରିକା-ଜାହିରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶେୟାର କରାଯାଇଥିବା ଦୁଇଟି ଫଟୋ କଳା-ଧଳା । ଗୋଟିଏ ଫଟୋରେ, ଦମ୍ପତି ପୁଅକୁ ଧରି ଯୋକ ଦେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି ।

ମାଆ ହେଲେ ‘ଚକ ଦେ ଇଣ୍ଡିଆ’ ଅଭିନେତ୍ରୀ

ଦ୍ୱିତୀୟ ଫଟୋରେ, ଶିଶୁଟିର ହାତ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେଉଛି । ଏହି ଫଟୋ ଶେୟାର କରି, ଦମ୍ପତି କ୍ୟାପସନରେ ଲେଖିଛନ୍ତି – ପ୍ରେମ, କୃତଜ୍ଞତା ଏବଂ ଦିବ୍ୟ ଆଶୀର୍ବାଦ ସହିତ ଆମେ ଆମର ଆଦରର ଛୋଟ ଶିଶୁ ଫଟୋହସିଂ ଖାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରୁଛୁ । ସାଗରିକା ଏବଂ ଜାହିର ନଭେମ୍ବର ୨୦୧୭ରେ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ଜାହିର ଆକାଶଲି ଓଡ଼ିଶା ୨୦୨୫ ରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଅଛନ୍ତି । ଏହି ସିଜନରେ ସେ ଲକ୍ଷ୍ନୌ ସୁପରଜୀଏଣ୍ଟସର ବୋଲିଂ କୋଚ ଅଛନ୍ତି ।



ପୁଣି ଧମାଳ କରିବେ ଯଶ

ସୁପରଷ୍ଟାର ଯଶଙ୍କ କେଲିଏଫ୍ ସମୂହ ବିଶ୍ୱରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଥିଲା । ଫିଲ୍ମର ଦୁଇଟି ପାର୍ଟି ବ୍ଲକ୍‌ବଷ୍ଟର ହେବା ପରେ ପ୍ରଶଂସକମାନେ ଏହାର ତୃତୀୟ ଭାଗକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁପରଷ୍ଟାର ଏହି ଅପେକ୍ଷାକୁ ସମାପ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ନିର୍ମାତା ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭିଡିଓ ସେୟାର କରି କଏର ୨ ର ୩ ବର୍ଷର ସମାପ୍ତିକୁ ପାଳନ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ସହ ଚାପୁର-୩ ମଧ୍ୟ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ବ୍ଲକ୍‌ବଷ୍ଟର ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର କେଲିଏଫ୍: ଚାପୁର ୨, ଯାହା ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୨ ରେ ରିଲିଜ୍ ହୋଇଥିଲା, ଏବେ ଏହାକୁ ତିନି ବର୍ଷ ପୂରିଛି । ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରଡକ୍ଟନ୍ ହାଉସ୍ ହୋମଲେ ଫିଲ୍ମସ୍ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭିଡିଓ ମୋସେଜ୍ ସେୟାର କରି ଫିଲ୍ମର ସୁରକ୍ଷାୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା । ଏହା ସହିତ ସେ କ୍ୟାପସନ୍, ଲେଖିଥିଲେ, ‘କଏରଭକ୍ଷକକୁଷ୍ଠରକ୍ଷ ୨ ର ୩ ବର୍ଷ ପାଳନ କରିବା । ସିଲଭର ସ୍କ୍ରିନକୁ ଅରାଜ ଦେଇଥିବା ଏକ ଭୟଙ୍କର ଝଟ, ପ୍ରେକ୍ଷାକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ସବର ମଞ୍ଚରେ ପରିଣତ କଲା । ଭିଡିଓର ଶେଷରେ ଏହା ଏକ ଭଏସ୍ ଓଭର ଥିଲା ଯାହା ଦର୍ଶକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛି । ଭଏସ୍ ଓଭରରେ କୁହାଯାଇଛି, ‘କେଲିଏଫ୍ ର କାହାଣୀ ... ରକିଙ୍କ କାହାଣୀ... ଏହା ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ପରେ ତୁରନ୍ତ, ‘କେଲିଏଫ୍ ଅଧ୍ୟାୟ ୩’ ପରଦାରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ ଏବଂ ରକି ଭାଇ କୁହନ୍ତି – ‘ଶାନ୍ତ ଦେଖାହେବା’ । ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ଯଶ ନିଜେ ନିଶ୍ଚିତ କରିଛନ୍ତି ଯେ କେଲିଏଫ୍ ୩ ପାଇପଲାଇନରେ ଅଛି । ରକି ଭାଇ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିଥିବା ଯଶ କହିଥିଲେ, ‘କେଲିଏଫ୍ ୩’ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଏବେ ଦୁଇଟି ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଛି ।



ତେଲୁଗୁ ଫିଲ୍ମ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିକୁ ଫେରୁଛନ୍ତି ରାଧିକା

ଉତ୍ତମ ବଲିଉଡ଼ ଓ ଆଞ୍ଚଳିକ ସିନେମାରେ ଦମ୍ପଦାର ଓ ଅଣପାରମ୍ପରିକ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଛନ୍ତି ରାଧିକା ଆପଟେ । ଏବେ ସେ ତେଲୁଗୁ ଫିଲ୍ମ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିକୁ ଫେରୁଛନ୍ତି । ପୁରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଏକ ପାନ୍-ଇଣ୍ଡିଆ ପ୍ରେଜେଣ୍ଟରେ ତାଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ ଦର୍ଶକ । ଏହି ଫିଲ୍ମରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିବେ ବିଜୟ ସେତୁପତି । ବଲିଉଡ଼ର ଲୋକପ୍ରିୟ ଅଭିନେତ୍ରୀ ତନ୍ୱିତା ଏଥିରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିବେ । ବିଜୟ ସେତୁପତିଙ୍କ ଅପୋଜିଟରେ ନଜର ଆସିବେ ରାଧିକା । ଫିଲ୍ମ ଏବେ ପ୍ରି-ପ୍ରଡକ୍ସନ୍ ଫର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅଛି । କାଷ୍ଟିଂ ଓ ଅନ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଚାଲିଛି । ଆସନ୍ତା ଜୁନରେ ଫିଲ୍ମଟି ସୁଟିଂ ଫ୍ଲୋରକୁ ଆସିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଇଛି । ଫିଲ୍ମମେକର ଅଦ୍ୟାବଧି ଷ୍ଟାରକାଷ୍ଟ ଓ କୁ ଟିମର ନାଁ ଘୋଷଣା କରିନାହାନ୍ତି । ରାଧିକା ତେଲୁଗୁ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିରେ ‘ଧାନି’ ଓ ‘ଲିଜେଣ୍ଡ’ ଭଳି ଫିଲ୍ମ କରିଆରେ ଦର୍ଶକଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପରେ ସାଉଥ ନ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିକୁ ହେକ୍ ନେଇଥିଲେ । ସେ ଏହି ଦମ୍ପଦାର କମ୍ପ୍ୟାକ୍ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଚଳାଇଛନ୍ତି । ମରାଠୀ, ତାମିଲ ଓ ବଙ୍ଗଳା ଫିଲ୍ମ ସିନେ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିରେ କାମ କରି ସେ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟତା ଧରିଛନ୍ତି । ‘ପ୍ୟାଡ୍ ମ୍ୟାନ୍’, ‘ଅହାଧୁନ୍’, ‘କବାଲି’ ଓ ନେଟ୍‌ଫ୍ଲିକ୍ସ ସିରିଜ୍ ‘ସାକ୍ସେଡ୍ ଗେମ୍’ରେ ମଧ୍ୟ ଦକ୍ଷତାର ପ୍ରମାଣ ସେ ଦେଇସାରିଛନ୍ତି । ଅଭିନୟ ସମ୍ପେତ ରାଧିକା ନିଜର ଅପକମିଙ୍ଗ ହିନ୍ଦୀ-ମରାଠୀ ଆକର୍- ପାଖାପାଖି ଫିଲ୍ମ ‘କୋପ୍ୟା’ କରିଆରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦୁନିଆରେ ଏଣ୍ଟ୍ରି କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ।



‘ନାଗଜିଲ୍ଲା’ରେ କାର୍ତ୍ତିକଙ୍କ ଡବଲ୍ ରୋଲ୍

ହିନ୍ଦୀ ସିନେ ଦୁନିଆର ଅନ୍ୟତମ ସଫଳ ଯୁବ ଷ୍ଟାର କାର୍ତ୍ତିକ ଅର୍ଯ୍ୟନ ବନ୍ଧ ଅଫିସରେ ବଡ଼ ଧମାକା କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅନୁରାଗ ବାସୁଙ୍କ ସହ ଅପକମିଙ୍ଗ ଫିଲ୍ମରେ ସେ ନଜର ଆସିବେ । ଏହା ପରେ କରନ ଜୋହରଙ୍କ ପ୍ରଯୋଜିତ ‘ତୁ ମେରା ମେଁ ତେରା ମେଁ ତେରା ତୁ ମେରା’ ଓ ‘ନାଗଜିଲ୍ଲା’ରେ ନଜର ଆସିବେ । ଫିଲ୍ମ ‘ନାଗଜିଲ୍ଲା’ରେ କାର୍ତ୍ତିକଙ୍କ ଡବଲ୍ ରୋଲ୍ ରହିବ । ମଣିଷ ଓ ସାପ ମଧ୍ୟରେ ସଂଗଂଠିତ ଉପରେ ଫିଲ୍ମଟି ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ‘ଯଥୁନ’ରେ ଶାହରୁଖଙ୍କ ଭଳି ଏହି ଫିଲ୍ମରେ କାର୍ତ୍ତିକ ଉଭୟ ହିରୋ ଓ ଭିଲେନ୍ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିବେ । କିନ୍ତୁ କାହାଣୀରେ ଏକ ଟ୍ୱିଷ୍ଟ ରହିବ । ‘ନାଗଜିଲ୍ଲା’ ଜରିଆରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦୁନିଆରେ ଏଣ୍ଟ୍ରି କରିବେ ମୁଗ୍ଧାପା ସିଂହ ଲାମା । ଫିଲ୍ମକୁ ବଡ଼ ବଜେଟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଜାଗି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ମୁଗ୍ଧାପା ଓ ପ୍ରଯୋଜକ ମହାବୀର ଜୈନ କରନ ଜୋହରଙ୍କ ସହ ସହଭାଗିତା କରିଛନ୍ତି । ‘ତୁ ମେରା ମେଁ ତେରା ମେଁ ତେରା ତୁ ମେରା’ ଫିଲ୍ମର ସୁଟିଂ ଶେଷ ହେବା ପରେ ‘ନାଗଜିଲ୍ଲା’ର ସୁଟିଂ ଆସନ୍ତା ସେପ୍ଟେମ୍ବରରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ୨୦୨୬, ଦ୍ୱିତୀୟାର୍ଦ୍ଧରେ ଫିଲ୍ମଟି ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ ।

