



ତାଳିମୁ ଗୋପାରେ ରହିଛି ଶୀଘ୍ରାୟ ରୁଣ

ଖାଇବା ପାଇଁ ତାଳିମୁ ଯେତେ ସୁଆଦିଆ
ଶରାର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେବିକି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର । ଶରାର
ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଜ୍ଞାନ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ କିଛି
ବ୍ୟକ୍ତ ନିୟମିତ ଭାବେ ତାଳିମୁ ମଞ୍ଜି ଖାଇଥାଏ ।

କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣିଥିଲୁ କି ତାଳିମୁ ମଞ୍ଜି ଭାଲି
ତାହାର ଗୋପାରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଉପକାରୀ ରୁଣ
ରହିଛି । ଏହାର ଗୋପାରେ ଥିବା ଆଈଏଟିଟ୍ରେନ୍ସ
ପାଚନ ପରିମ୍ବା ସଂକ୍ଷିପ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା ସହ
କର୍କଟ ସହ ଶରାରର ବିଜ୍ଞାନ ଗୋପାରେ ସମସ୍ୟା ଦୂର
କରିଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ତାଳିମୁ ଗୋପାର
ଉପକାରିତା ।

ଶରାରକୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରୁଣବା ପାଇଁ ତାଳିମୁ ଗୋପା ପ୍ରସ୍ତୁତ
ଚା'କୁ ଦେବିକି ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ
ରହିବ । ତାଳିମୁ ଗୋପାରେ ଆଈଏଟିଟ୍ରେନ୍ସ ସହିତ
ଭିଜାନିର୍ମିତ ପେନେଲିକ୍ ଏବଂ ଫ୍ରେବୋନାଇଲ୍ସ
ଆଦି ପୋଷକ ରହିଥାଏ । ଏଥରେ ଚା' ପ୍ରଷ୍ଟୁତ କରିବା
ପାଇଁ ତାଳିମୁ ଗୋପାକୁ ସମ୍ପା କରି ତାହାକୁ ଶୁଖାର ରୁଣ
କରିଥାଏ । ଏହି ରୁଣକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିନ ସକାଳେ ସମ୍ୟାରେ
ଉଷ୍ଣମ ପାଶିର ସେବନ କଲେ ଶରାରରେ ରଖାନ୍ତିକ
ବଢ଼ିବା ସହ ଆଖି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

■ ପାଚନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ରହିଥିଲେ ଖାଦ୍ୟ
ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏକ ଘାସ ପୂର୍ବରୁ ଉଷ୍ଣମ ପାଶି ସହ ଏକ



ଗାନ୍ଧାର ତାଳିମୁ ଗୋପା ରୁଣ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା
ପାଚନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସରିବା ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ । ତାଣିରୀଥା ବା
ପେଟ ଖାପ ସେବନରେ ଏହାର ସେବନ କହୁ ଲାଭକାରୀ
ହୋଇଥାଏ ।

■ ତାଳିମୁ ଗୋପାରେ ଆଈଏଟିଟ୍ରେନ୍ସ ସହିତ ଭିଜାନିର୍ମିତ
ପେନେଲିକ୍ ଏବଂ ଫ୍ରେବୋନାଇଲ୍ସ ଆଦି ରହିଥାଏ । ଏହାର
ରକ୍ତପାତ୍ର ନିଯମିତ ରଖାନ୍ତିକ ଶରାରରେ କୋଣେଷ୍ଟିଲ ମାତ୍ରା ଠିକ ରଖିଥାଏ ।

■ ପ୍ରତି ଦିନ ଖାପର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରୁଣରେ ରଖାନ୍ତା
କରିବା ସହ ଚର୍ଚ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆଦି ହୋଇଥାଏ । ଏଥୁ
ସହ ଗଣ୍ଧି ଜନିତ ପରିଶାର ମୁକ୍ତି ମିଳିବା ସହ ହାତ ଶକ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

■ ସକାଳେ ସଧ୍ୟା ସମୟରେ ଦେବିନିକ ଉଷ୍ଣମ ପାଶି
ସହ ତାଳିମୁ ଗୋପା ରୁଣ ସେବନ କଲେ ଶରାରରେ ରଖାନ୍ତିକ
ବଢ଼ିବା ସହ ଆଖି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

■ ପାଚନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ ଏହାର ସେବନ
ବହୁ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଖାଲି ପେଟରେ କପି ପିଇଥିଲେ ଡ୍ରୋଗିବେ ବଡ଼ ମମମ୍ୟା



ବ୍ୟକ୍ତ ବର୍ଷ ଭାଲି
ପୋର୍ବସ ପଟ୍ଟିକା ଏକର୍ଷମଧ୍ୟ
ନିଜର '୩୦ ଅନ୍ତର୍ମା
୩୦ ଏସିଆ'
ତାଳିକା ଜାରି
କରିଛି । ଏହି
ତାଳିକାରେ
ବ୍ୟକ୍ତ ନା
କ୍ଷେତ୍ର ରେ
ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନୀୟ
କାର୍ମ କରିଥିବା ଗାନ୍ଧୀ
ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସର

୩୦ ଜଣଙ୍କୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଥାଏ । ପିଲ୍ଲ ଓ ମନୋରେଣ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଏବର୍ଷ
ଏଥରେ ଛ ଶଙ୍କ ସ୍ଥାନ ପାଇଛନ୍ତି । ସେମନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବନିରେଣ୍ଟା
ଅନନ୍ୟା ପଣ୍ଡ ସାମିଲ । ବର୍ଷମାନ ସମୟର ଦ୍ୱାରା ଲୋକପ୍ରିୟ ଅଭିନେତ୍ରୀ
ଜାହାନୀ କପ୍ତର ଓ ସାଗା ଅନ୍ୟ ଖାନଙ୍କୁ ପାଇରେ ଏହି ସଫନତା
ହାତକ କରିଛନ୍ତି । ୨୦୧୯ରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ 'ଶୁଦ୍ଧତି ଅଧି ଦ ଲେପନ-୨'
ପିଲ୍ଲ ମଧ୍ୟମରେ ବଳିତର ଦେବୁ କରିଥିଲେ ଅନନ୍ୟା । ଏହାପରେ ତାଙ୍କୁ
'ପତି ପରୀ ଉତ୍ତର ଦେଖ', 'ଲାଇଗର', 'ଖେ ଗମେ ହମ୍ କହାଁ',
'କେପରୀ-୨' ଭାଲି ପିଲ୍ଲରେ ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଅଭିନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତ
ଅନନ୍ୟା ପୋର୍ବସ ମିଳିଥାଏ ବି ବେଶ ସକ୍ଷିପ୍ତ । ତାଙ୍କର
ଜାହାନୀରେ ପ୍ରାୟ ୨୫.୯ ଲିମ୍ବ ଫଲୋର୍ସ ଅଛନ୍ତି ।

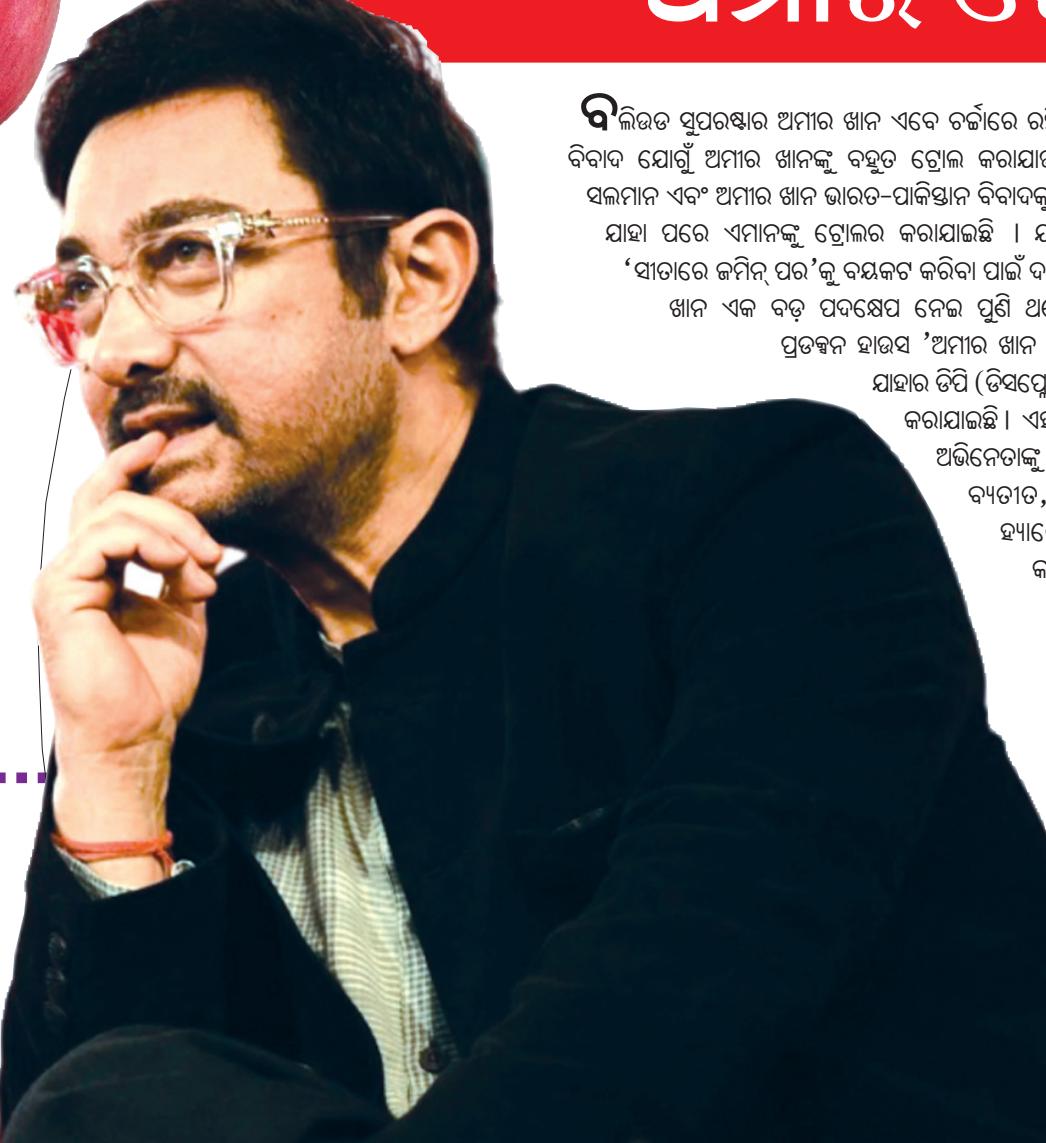
ପୋର୍ବସ ତାଳିକାରେ ଅନନ୍ୟା ପାଣ୍ଡେ ସହ ଅଭିନେତା
ଜାହାନୀ ଖାତର, ପିଲ୍ଲ ନିର୍ମିତା ସ୍ଥାନଗୀରାଜୀ,
ଗାୟକ ଓ ଗାୟକାର ଅନୁର ବୈନ,
ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନ ପାଇଛନ୍ତି ।

ଆମେ କାହିବା ବେଳେ ଆମ ଆଖିରୁ ଲୁହ ବୋହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମ
ନାକରୁ ମଧ୍ୟ ପାଶି ବୋହିବା ଆମେ ସମୟେ ଲକ୍ଷ କରିଛେ । ହେଲେ କ'ଣ
ଆପଣ କାହିଁକି, ଆମେ କାହିବା ବେଳେ କାହିଁକି ନାକରୁ ପାଶି ବାହାରେ...
ଆମେ ଜାଣିଛେ ଆମର କେତେ କୋଣ ଗ୍ରେନା ପରିଷର ସହ ଜାଣିବା
ଆମେ ପେଟେବେଳେ କାହା ସେତେବେଳେ ଅଶ୍ରୁ ଗ୍ରେନାକୁ ବାହାର ନିଯିକାର
ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଯାହା ଆମ ନାକ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାରେ ଏହାର କାହାରକୁ
ଲୁହ କଲଗମ ଥିଲା ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଲୁହ ଉପିଥାଏ । ତାପର ଏହା କାହିଁକିରେ
ତେବେ ମନୀଷ ଶରାର ଭିତରେ ଥିବା ଲମ୍ବାମାଳ ନାକରେ ଏହି ଲୁହ ଉପିଥାଏ ।

ପ୍ରାବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ଆଇଲିତ ତେବେ ଥୁବା ଗ୍ର୍ରେଣ୍ଡ ବା କୋଷ ଗ୍ରେନାକୁ ଲୁହ ବାହାରେ ।
ଯାହା ଆମ ଆଖି ସହା ସହ ଏବଂ ପ୍ରାବାହିତ ତେବେ ପ୍ରଦାନ
କରିବାର କାହାର କୋଣେରେ ଏହି ଲୁହ ଉପିଥାଏ । ତାପର ଏହା କାହିଁକିରେ
ଧୂରେ ଏହା ତେବେ ପଦାର୍ଥରେ ପରିଷର ହୋଇଛନ୍ତି । ଯାହା ଧୂରେ
ପଳକରେ ଆମ କାହିବା ବେଳେ ନାକବାଟେ ମଧ୍ୟ ଲୁହ ପ୍ରଦାନ ହୋଇଥାଏ ।

ପଳକରେ ଆମ କାହିବା ବେଳେ ନାକବାଟେ ମଧ୍ୟ ଲୁହ ପ୍ରଦାନ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରୋଫାଇଲ୍ ଫଟୋ ବଦଳାଇ ଅମୀର ଟ୍ରୋଲ୍



ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ଵପନଶାର ଅମାର ଖାନ ଏବେ ଚକ୍ରାବ୍ଦ ରହିଛନ୍ତି । ଭାରତ ଏବଂ ପାଇଞ୍ଚାନ ମଧ୍ୟରେ
ବିକାଦ ଯୋଗୁଁ ଅମାର ଖାନଙ୍କ ବହୁତ ପ୍ରେକ୍ଷଣ କରାଯାଇଛି । ବିକିନ୍ ଖାନ ଶାହିରଙ୍ଗ,
ସଲମାନ ଏବଂ ଅମାର ଖାନ ଭାବତ-ପାଇଞ୍ଚାନ ବି

