



ପୁଣି ତେଜୁରୁ ମିନେମାକୁ ଫେରୁଛନ୍ତି ମାମନ୍ଦା

ପୋର୍ଟିହିରୋରର ସାମନ୍ଦା ହରର କମେଟି ପିଲ୍ଲା 'ଶୁନ୍ଦରୀ' ଜରିଆରେ ପ୍ରୋଜଳ ଭାବରେ ବେଳ୍ପୁ କରିଥିଲେ ଓ ଏଥରେ ସେ ଏକ କ୍ୟାମିଡ ଭୂମିକାରେ ନଳର ମଧ୍ୟ ଆସିଥିଲେ । ଆଉ ଏବେ ସେ ଏକ ଟଳିଯତ୍ତ ପିଲ୍ଲା ପ୍ରୋଜଳ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଯେଉଁଥେ ସେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ନଳର ଆସିବେ । ୨୦୧୯ରେ ରିଲିଜ ହୋଇଥିଥା ପିଲ୍ଲା 'ହେ ବେବି' ରିଟେର୍ଜନ୍‌କ ନାହିଁ ।

ବେଳ୍ପୁ ଏହି ପୁଣି ଥରେ କାମ କରିବାକୁ ଯୋଜନା

କରୁଥିବା ମେଲ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତେବେ ନନ୍ଦିନୀ ଗମ୍ଭୀର କାହାଣୀ ଏବଂ ପ୍ରାବାଣାଳୀ ଚିତ୍ର ପାଇଁ ରଖୁଣ୍ଟରେ ଜଣାଶୁଣା । ୨୦୧୯ରେ ତେବେ ସିରିଜ 'ଦି ପ୍ରାମିନ ମାନ୍' ବିଜନ୍ ୨ ଜରିଆରେ ସେ ହିମୀ ମନୋରଙ୍ଗନ ଜଗତରେ ପ୍ରଦେଶ କରିଥିଲେ । ତେବେ ନେତୃତ୍ବର ବ୍ୟାବାଳୀ ବିରଜିତ 'ରତ କ୍ରମାଞ୍ଚ' ରେ ମଧ୍ୟ ସାମନ୍ଦା ନଳର ଆସିବେ । ଏହି ବିରଜି ବିଜୁଆର ପ୍ରୋକ୍ରିଷ୍ଟନ ବ୍ୟାବାଳରେ ଭାବୁ ଏବଂ ତିଳେ ଭାବା ପ୍ରୋକ୍ରିଷ୍ଟନ ହୋଇଥିଥା ବେଳେ ଏଥରେ ସାମନ୍ଦାକ ବ୍ୟତିତ, ଆଦିତ୍ୟ ରତ କପୁର, ଅଳି ପାଇଲ, ଭାମିକା ଗଢି ଏବଂ ଜନ୍ମଦାସ ଆହଲାତଙ୍କ ଭଲ ଅଭିନେତା ମାନେ ନଳର ଆସିବେ ।

କରୁଥିବା ମେଲ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତେବେ ନନ୍ଦିନୀ ଗମ୍ଭୀର

ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଜିବାକୁ ଗୋଷେଇ ଘରେ ମମଳା ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଜିବା ଆମର ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂରକିରେ ଦୂର କରିପାରେ । ତେବେ ବାଲକୁ ଜାଣିବା ଏହାର ପାଇବା । ଜିବାକୁ ପ୍ରଥମେ ପାଣିରେ ପକାଇ ପୁଗାଳ ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଜାଣି ଦିଅନ୍ତି । ସେହି ଉଷ୍ଣମ ଜିବା ପାଣିରେ ଲେଖୁ ରସ ମିଶାଇ ତାହାକୁ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବୁଝୁ ବୁଝୁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ୧୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକଳେ ଖାଲ ପେଟରେ ଲେଖୁ ସହିତ ଜିବା ପାଣି ମିଶାଇ ପିଲା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶରାର ଉପରେ କ'ଣ ପ୍ରଭାବ ପଢ଼ିଥାଏ । ୧୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଲ ପେଟରେ ଲେଖୁ ସହିତ ଜିବା ପାଣି ମିଶାଇ ପିଲା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ପାଇନ ଅପଣଙ୍କ ପାଇନ ତଥା ତଥା କରିବ, ଗ୍ୟାସ, ବଦଳକା, ଏବଂ ଏହି ଜିବା ମିଶାଇ ଦୂର କରିବାର ଆହ୍ୟ କରିବ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପାଇନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଗରୁଣ । ଏହା ସହିତ, ଜିବାରେ ମିଥୁନର ଉପାଦାନମୂଳକ ପାଇନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କରିବାରେ ସହାୟ କରେ । ସାହା ପଟେ ଫୁଲିବା ସମସ୍ୟାର ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ଦେବ ।

ପିଲା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶରାର ଉପରେ କ'ଣ ପ୍ରଭାବ ପଢ଼ିଥାଏ । ୧୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଲ ପେଟରେ ଲେଖୁ ସହିତ ଜିବା ପାଣି ମିଶାଇ ପିଲା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ପାଇନ ଅପଣଙ୍କ ପାଇନ ତଥା କରିବ, ଗ୍ୟାସ, ବଦଳକା, ଏବଂ ଏହି ଜିବା ମିଶାଇ ଦୂର କରିବାର ଆହ୍ୟ କରିବ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପାଇନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଗରୁଣ । ଏହା ସହିତ, ଜିବାରେ ମିଥୁନର ଉପାଦାନମୂଳକ ପାଇନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କରିବାରେ ସହାୟ କରେ ।

କରୁଥିବା ମେଲ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତେବେ ନନ୍ଦିନୀ ଗମ୍ଭୀର

କରୁଥିବା ମେଲ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତେବେ ନନ୍ଦିନୀ ଗ

