

କୋଟିଆ ହିରୋ : ଆୟୁଷ୍ମାନ ଖୁରାନା

ବଲିଉଡର ଜଣାଶୁଣା ନାୟକ ଆୟୁଷ୍ମାନ ଖୁରାନାଙ୍କ ଦୁଇଟି ହିନ୍ଦୀ ସିନେମା । ଯାହା ବକ୍ ଅଫିସରେ ହିଟ୍ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥିଲା ଏ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା 'ଶୁଭ ମଙ୍ଗଳ ସାବଧାନ' ଓ ବରେଲିକି ବାପି' । ପ୍ରଥମଟି ବଜେଟ୍ ଥିଲା ୨୫ କୋଟି ଓ ବକ୍ ଅଫିସରେ କଲେକ୍ସନ୍ ହେଲା ୪୦ କୋଟି ୯୬ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା । ୨୦ କୋଟି ବଜେଟ୍ରେ ନିର୍ମିତ 'ବରେଲିକି ବାପି' ୩୦ କୋଟି ୯୩ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ବ୍ୟବସାୟ କରିଥିଲା । ତାପରେ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ଯେ ଆୟୁଷ୍ମାନ ଖୁରାନା ତାଙ୍କ ପ୍ରାକାଶ୍ୟ ବତାଇଥିଲେ । କୁହାଯାଉଥିଲା ଯେ, ଆୟୁଷ୍ମାନ ଖୁରାନା ଦୁଇଟି ବିଗ୍ ବଜେଟ୍ ସିନେମାରେ ପୁରୁଣା ପ୍ରାକାଶ୍ୟରେ କାମ କରିବାକୁ ରାଜି ହୋଇନଥିଲେ । ସେ ତାପରେ ୫ କୋଟିଆ ହିରୋ ହୋଇଥିବା କୁହାଯାଇଥିଲା । ତା' ଛଡା ନିଜ ଅଭିନୀତ ସିନେମାରେ ଗୀତ ଗାଇବାର ବି ସର୍ବ ରଖିଥିଲେ ଆୟୁଷ୍ମାନ ଖୁରାନା ।



ଅଜବ ଘଟଣା ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ମା' ଓ ଝିଅଙ୍କ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ

ସମୟ ସମୟରେ ଏମିତି କିଛି ଘଟଣା ଘଟିଥାଏ ଯାହାକୁ ଶୁଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି ଏକ ଘଟଣା ତୁର୍କିର ଏକ ହସିଡାଲରେ ଘଟିଛି । ମା' ଓ ଝିଅ ଏକ ଏକ ଦିନେ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ନେବା ଖବର ପ୍ରସଙ୍ଗ ହେଲା ପରେ ସମଗ୍ର ଅଞ୍ଚଳରେ ହସିଡାଲରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ନାହିଁ ନଥିବା ଭିଡ ଜମିଥିଲା । ୪୨ ବର୍ଷୀୟା ଫାତାମା ବିନସିଙ୍କ କନ୍ୟା ହେଉଛନ୍ତି ଗାଡେ ବିନସି ଦୁହେଁ ତୁର୍କିର କୋନ୍ୟା ସହରରେ ବସବାସ କରନ୍ତି । ମା' ଫାତାମା ଓ ଝିଅ ଗାଡେ ଦୁହେଁ ଅନ୍ଧସ୍ତ୍ରୀ ଥିଲେ । ତେବେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ହେଉଛି ଗାଡେଙ୍କ ମା' ଫାତାମାଙ୍କର ଯେଉଁଦିନ ପ୍ରସବ ହୋଇଥିଲା, ସେହିଦିନ ଗାଡେ ମଧ୍ୟ ଏକ ସନ୍ତାନକୁ ସେହି ହସିଡାଲରେ ଜନ୍ମ ଦେଇଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଏହାକୁ ଜିଭି ଚମକାରଠାରୁ କମ୍ ମୁହଁ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ତୁଳ ନବକାତ ଶିଶୁଙ୍କ ନାମ ରିସିପ୍ ଓ ଚାୟାପି ରଖାଯାଇଛି । ଉଭୟ ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି ।

କିପରି ଛତାଇବେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ବଦଭ୍ୟାସ



ଛୋଟପିଲାଙ୍କର ଆଚ୍ଛାଦିତ ପାଟିରେ ପୁରାଇବାର ଏକ ବଡ଼ ଅଭ୍ୟାସ ରହିଥାଏ । ଆଉ ମା ବାପା ତାଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ଏହି ବଦଭ୍ୟାସ ଉପରେ ଏତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ପିଲା ବଡ଼ ହେବାପରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲିଯିବ ବୋଲି ସେ ଭାବନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରଥମରୁ ନିରାକାର କରିବା ପରେ ଏହି ପିଲା ପାଇଁ ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଆଚ୍ଛାଦିତ ପାଟିର ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣତଃ ଦାନ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯାଇଥାଏ । ଏହା ଦବାରା ପିଲାଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଅଙ୍ଗାବକା ହୋଇଯାଇଥାଏ ଓ ଦାନ୍ତ ଦାନ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଫାଙ୍କା ଆସିଯାଇଥାଏ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏଥିସହ ହାତ ପାଟିରେ ପୁରାଇବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାଙ୍କ ଜନ୍ମଦେହକୁ ହୋଇଥାଏ ଓ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାର ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ଚେହେରା କରନ୍ତୁ ସୁନ୍ଦର



ସାଗୁଦାନୀରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ଆଲୁମିନିୟମ୍ ଭରପୂର ପରିମାଣରେ ଥାଏ । କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନୁହେଁ ଚେହେରା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସାଗୁଦାନୀ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏହାର ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର ଚେହେରାର ଥିବା ଦାଗକୁ ଦୂର କରିବା ସହ ଚମକ ଆଣିଥାଏ । ଏବେ ଜାଣନ୍ତୁ କିପରି କରିବେ ବ୍ୟବହାର । ଅଳ୍ପ ପରିମାଣ ସାଗୁଦାନୀ ନେଇ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରି ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ଏପରି କଲେ ଦୂରରେ ଚମକ ଆସିଥାଏ । ସାଗୁଦାନୀ ଗୁଣ୍ଡରେ କ୍ଷୀର ଓ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ମୁହଁରୁ ଚ୍ୟାନ୍ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ସାଗୁଦାନୀ ଗୁଣ୍ଡରେ ମହୁ ବା ଲେମ୍ବୁ ମିଶାଇ ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ ଲଗାଇଲେ ମୁହଁରେ ଥିବା ଦାଗ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଲିଭିଯାଇଥାଏ । ସାଗୁଦାନୀ ସହ ଅଳ୍ପ ଅଧିକ ମିଶାଇ କେଶରେ ଲଗାନ୍ତୁ ଏପରି ନିୟମିତ ଭାବରେ କଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କେଶ ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ସେହିପରି ସାଗୁଦାନୀ ଗୁଣ୍ଡରେ ହଳଦୀ ଏବଂ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ବ୍ରଣ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ସାଗୁଦାନୀ ଗୁଣ୍ଡରେ କିଛି ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଅଣା ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ କୁଞ୍ଚନରେଖାକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

୭୦ କିଲୋରୁ ଅଧିକ ଥିଲେ ଏହାକୁ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ



ଲେମ୍ବୁ-ହରି ତୁର୍କି ବହୁ ଉପକାରୀ । ଏହାକୁଲୋକେ ମେଦ ହ୍ରାସ ବା ଚର୍ବି କମାଇବାକୁ ପାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି, ଏହାର ଅସଲି ଗୁଣ କ'ଣ ଓ ଏହାକୁ ପିଇଲେ ଆମକୁ କ'ଣ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ପିଇନାହାନ୍ତି ତେବେ ଆଜିଠାରୁ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଆମକୁ ଅନେକ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ବ୍ରଣ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଲେମ୍ବୁ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ଏକ ଉପାଦାନ ରହିଛି ଯାହା ରକ୍ତକୁ ସଫା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହ ମହୁ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଦୁଇ ମିଶ୍ରଣକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୂର ଉଜ୍ଜଳ ରହିବା ସହ ବ୍ରଣ ଜନିତ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏହି ତିନି ଦ୍ରବ୍ୟର ମିଶ୍ରଣ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପିତ୍ତ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଗରମ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ମଧ୍ୟ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

କିପରି ପିଇବେ



ପିଏଚ୍ ଷ୍ଟରୁ ସହୁଳିତ ରଖେ
ଲେମ୍ବୁରେ ଅମ୍ଳ ମାତ୍ରା ଥିବାରୁ ଶରୀରରେ ଅମ୍ଳତା ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହା ଦେହ ହାତ ବିକ୍ଷା ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବା ସହ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।
ଶ୍ୱାସ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
ଏହା ଦାନ୍ତଜନିତ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ଶ୍ୱାସ ଜନିତ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ସକାଳେ ପିଇବା ଫଳରେ ମେଦପୂର୍ଣ୍ଣ କମିବା ସହ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ।

ଖୋଲିଲା ଶିଙ୍ଗାଙ୍କ ପୋଲ

ଶିଙ୍ଗା ସେଜା ନିଜକୁ ସୁପରଷ୍ଟାର ଅମିତାବ ବଚନଙ୍କର ଜଣେ ବଡ଼ ଫ୍ୟାନ୍ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିକଟରେ ଶିଙ୍ଗାଙ୍କ ପୋଲ ଖୋଲିଯାଇଛି । ସେ ଅମିତାଙ୍କ ଯେତେବେଳେ ବଡ଼ ଫ୍ୟାନ୍ ବୋଲି କହି ଚଳୁଛନ୍ତି, ବାସ୍ତବରେ ସେ ତାଙ୍କର ସେତେବେଳେ ବଡ଼ ଫ୍ୟାନ୍ ନୁହଁନ୍ତି ବୋଲି ଧରାପଡ଼ି ଯାଇଛନ୍ତି । 'କୌନ୍ ବନେଗା କରୋଡ଼ପତି' ଶୋକୁ ଆସିଥିଲେ ଶିଙ୍ଗା ସେଜା । ଏହି ଶୋ'ରେ 'ନଜ ତାହ ନଜ ରରାହ' ନାମରେ ଏକ ଏପିସୋଡ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଜଣେ ସେଲିବ୍ରିଟିଙ୍କ ସହିତ ଜଣେ ସାମାଜିକ କର୍ମୀ ମଧ୍ୟ ଅତିଥି ହୋଇଆସିଥିଲେ । ଏଥର ପାଳି ପଡ଼ିଥିଲା ଶିଙ୍ଗାଙ୍କର । ତାଙ୍କ ସହ ହର୍ସିସ୍ରେ ବସିଥିଲେ ସାମାଜିକ କର୍ମୀ ଅଫରୋହ ଶାହ ଯିଏ କି ବ୍ରସୋବା ବେଳାଭୂମି ସଫେଇ ଅଭିଯାନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ଏହି ଶୋ'ରେ ଅମିତାଙ୍କ ବଚନଙ୍କ ଏକ ଗୀତକୁ ଚିହ୍ନିତ କରି ପାରିନଥିଲେ ଶିଙ୍ଗା । ଏହା ପରେ ଅଭିତାଜ ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ତାଙ୍କ ମୁହଁ ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲା । ସମସ୍ତଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ତାଙ୍କ ପୋଲ ଖୋଲି ଯାଇଥିଲା ଏହା ଦେଖି ଅମିତାଙ୍କ ଅଧ୍ୟା ଫ୍ୟାନ୍‌ମାନେ କହୁଛନ୍ତି ଶିଙ୍ଗା ସତରେ ତାଙ୍କର କେତେ ବଡ଼ ଫ୍ୟାନ୍ ଏଥିରୁ ଜଣାପଡ଼ିଯାଇଛି ।

- ◆ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଓଜନ ୭୦ କିଲୋରୁ କମ୍ ତେବେ ୨୫୦ରୁ ୩୦୦ ମିଲିଲିଟର ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ମହୁ ଓ ଅଧା ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ପିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ୭୦ କିଲୋରୁ ଅଧିକ ତେବେ ଏହି ପାନୀୟକୁ ଦିନରେ ଦୁଇଥର ପିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହାକୁ କେବଳ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ହିଁ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ କାରଣ ଗରମ କିମ୍ବା ଅଣା ପାଣିରେ ପିଇଲେ କୌଣସି ଲାଭ ମିଳେ ନାହିଁ କାରଣ ଏହା ଲେମ୍ବୁର ପାଚକ ଶକ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।
- ◆ ଏହି ପାନୀୟକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ତାଜା ଲେମ୍ବୁର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚରୁ ଅଧିକ ମହୁ ମିଶାଇ ନାହିଁ ।
- ◆ ୧୨ ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସର ପିଲା ଏହାକୁ ପିଇବା ଅନୁଚିତ ।
- ◆ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଲେମ୍ବୁ କିମ୍ବା ମହୁରୁ ଆଲର୍ଜି ଅଛି ତେବେ ଏହାକୁ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



