



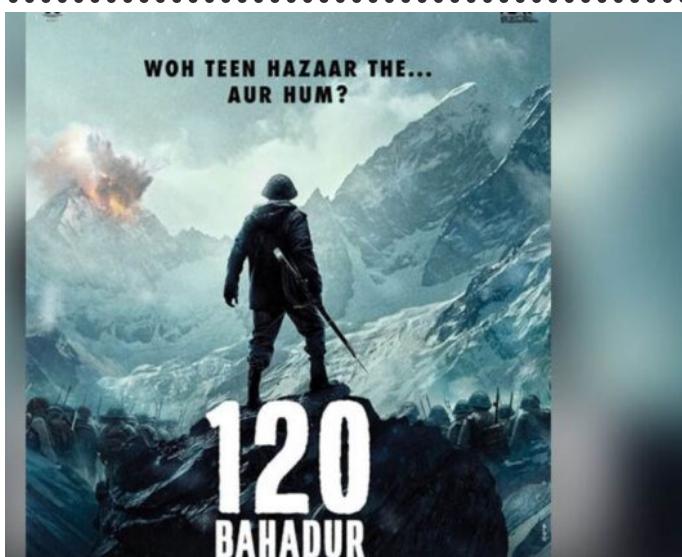
ଡିଜିଟଲ ପନ୍ଦିତମାରମ୍ଭ

ସାମଗ୍ରୀ: ଲଜ୍ଜିତ ବ୍ୟାଚର, ଗାଳିର, ଧନିଆ ପତ୍ର, କଶା ଅଦା, ରିପାଳନ ଫେଲେ, କଶା ପିଆଜ, ବକ୍ଷା କୋଣୀ, ପୁରୁଷା ପତ୍ର, କଞ୍ଚା, ଲୁଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶାଳି: ଏହି ରେଖିତ ତିଆରି କରିବା ଲାଗି ସର୍ବସ୍ଵଥମେ ଏକ କାଟ ପାତ୍ରରେ ଲଜ୍ଜିତ ବ୍ୟାଚର ଗଲନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପିଆଜ, ଗାଳିର, ଧନିଆ ପତ୍ର, ପୁରୁଷା ପତ୍ର, ଅଦା, ଅଚା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ବକ୍ଷା କୋଣୀ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଲାଗେ ରାତେ ମିଶନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ଏହିରେ ଗାତ ମସଳା ମଧ୍ୟ ପକାଇଯାଇବେ । ସମ୍ପର୍କ ବାନଗ୍ରାହୀ ଜଳ ଭାବେ ମିଶାଇ ସାରିବା ପରେ ଏହାକୁ ୧୪ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ ଅଳକ୍ଷ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯାହାକଲେ ଏହା ଜଳ ଭାବେ ପର୍ଣ୍ଣ କରିଯାଇବାକୁ ।
ବ୍ୟାଚର ଅଧିକ ମୋଟ ପୋକାଯାଇଲେ ଏଥିରେ ଆଜ ପାଇଁ ମିଶାଇଯାଇବା ।
ବ୍ୟାଚର ଏହିରେ ପରିଯାମନ ମେଳକରେ ଆଜ୍ ରିପାଳନ ଫେଲ ଦିଅନ୍ତୁ । ବ୍ୟାଚର ଭାଲନ୍ତୁ । ଏହି କଣ୍ଠେନକୁ ଭାଙ୍ଗାଇବା ପୋକା ମୟମ୍ କାଞ୍ଚାର ଗରନ କରନ୍ତୁ । କିମ୍ବି ସମୟ ପରେ ଏହାକୁ ଲେବାଗାଲ ଅପରାପର୍ମ୍ମନ୍ ମଧ୍ୟ ଦିଖିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରିଯାମନ ନ ଫୁଲିବା ଯାଏ ଏହାକୁ ଦିଖିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଛୁଟି କିମ୍ବା ବ୍ୟାଚରରେ ପରିଯାମନକୁ ପୋକକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜ ପ୍ରସରର ଚତଣା ସହି ଆଖାନ୍ ଏବଂ ଝାଇନ୍ ।



ଷ୍ଟବ୍ର

ଆସୁଛି ‘୧୨୦ ବାହାଦୂର’ର ପ୍ରଥମ ଲୁକ୍ ବଡ଼ାଇଲା ଉତ୍ସାହ



ବଳିଉଡ଼ୁ ଅଭିନେତା ପାରହାନ
ଅଖତରଙ୍କ ଆଗାମୀ ଚଳକିତ୍ତ

‘୧୨୦ ବାହାଦୂର’ର ପୋଷକ
ରିଲିଜ୍ ହୋଇଛି । ରେଜାଙ୍ ଲା’

ଯୁଦ୍ଧର ଏହି ବର୍ଷା ପୂର୍ବ ଅବସରରେ
ଅଭିନେତା ପୋଷର ଶୋଯାଇ

କରି ୧୯୦ ବାର ସେନିକଙ୍କୁ ଶ୍ରଜ୍ଞାଙ୍କଳି ଅର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି । ଲଜନ୍ମାଗ୍ରାମରେ ଫିଲ୍ମର ପୋଷକ ଶେଯାର କରି ଅଭିନେତା କ୍ୟାମାନରେ ଲେଖିଛନ୍ତି, “‘୧୯୦୭ ମସିହାରୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗ୍ରେନାଇଡ଼ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗରେ ଆହୁରି ଲେଖିଛନ୍ତି, ଅହିର ସମ୍ବନ୍ଧାୟକ ବିଶେଷ ସାମାନ୍ୟ, ଯାହାର ପୁଅମାନେ ଆମ ଦେଶର ପୁରୁଷାରେ ଅଦମ୍ୟ ସାହସିକତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ’’ । ୧୯୦୭ର ଭାରତ-ଚିନ ଯୁଦ୍ଧର ଏହି ଗ୍ରୂହପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଉପରେ କରିଥିବା ୧୯୦ ବାର ସେନିକଙ୍କୁ ଶ୍ରଜ୍ଞାଙ୍କଳି ଅର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି ପରହାନ୍ ଅଖତର । ଏଥୁଥାବେ ଫିଲ୍ମର ଏକ ପୋଷକ ଶେଯାର କରିଛନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ସେ ସେନା ପୋଷାକ ପିନ୍ କହୁକ ଧରିଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କ ମୁହଁରେ ରକ୍ତ ଲାଗିଛି । ପୋଷକରେ ଲେଖାହୋଇଛି, “ସେମାନେ ମା ହଜାର ଥିଲେ, ଆଉ ଆମେ ? ପୋଷକ ମାଧ୍ୟମରେ ଅଭିନେତା ସୁଦିନା ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ,

୨୦୨୪ରେ ଏହି ଚଳକିତ୍ର
ମୁକ୍ତି ଓ ଲାଲ । ଉକରିବା ସ୍ଵତନ୍ତ୍ରାୟାଗି,
୧୯୭୭ ମସିହା ନତେମର
୧୮ ତାରିଖରେ ଲଦାଖର
ବରଫ ପାହାଡ଼ ଉପରେ ଝଳି
କାହାନୀର ୧୯୦ ସେନିକ
ଣୀୠ୦୦ ଥୁବୁ ଅଧିକ ତାନୀ
ସେନିକଙ୍କୁ ସାମା କରିଥିଲେ ।
ଦେଶର ବାଚମାନେ ଶେଷ
ନିଃଶ୍ଵାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାହସର ସହିତ
ଠିଆ ହୋଇ ଦେଶକୁ ସୁରକ୍ଷା
ଦେଇଥିଲେ । ଏହି କାହାନୀ
ଉପରେ ଆଧାରିତ ‘୧୯୦
ବାହାଦୁର’ ଚଳକିତ୍ର । ଅଥରେ
ଫରହାନ୍ ଅଖତର ମେଜର
ଶେତାନ ବିହଳ ଭୂମିକାରେ
ଉଚିନନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି । ପୋଷର
ଦେଖୁବାପରେ ପ୍ରଶଂସକମାନେ
ଫୌଲକୁ ନେଇ ବେଶ ଉପାଦିତ
ହୋଇ ପଢ଼ିଥିବା କମେଣ୍ଟ
ଜାରୀଆରେ ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

ରାଜୀଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ କଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବ



ଜାଣିବା ପରେ କହିଲେ,
ସେତେବେଳକୁ ଘାଣୀଙ୍କ ମୃଦୁୟ
ଘରୀଥିରୁ ବନ୍ଧୁବନ୍ଧବ, ସଖା
ସହୋଦର, ପୂଜା ସମ୍ପର୍କ
ଆବାରିକୁ ଚାଲିଯାଇଥିବେ ।
ଏତେବେଳେ କିମ୍ବା ମୁଁ କଣ ଶିବି
? ସେ ମୁଁ ଥରେ ତପସ୍ୟା
କରିବାରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇ
ରାଜାଙ୍କ ସମେତ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରକାଶ୍ରୁ
ଦିର୍ଗ୍ରଜୀବୀ ହୋକାର ବରଦାନ
ଦିଲେ ।

ଛାତ ଉପରେ ତୁଳସୀ ଗଛ ରଖୁଥିଲେ, ସାବଧାନ

ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ କଳୟୀ ଗଲକୁ
 ଭଗବାନ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଵରୂପ ବୋଲି
 ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ
 ପ୍ରୟୋଗ ସମ୍ପତ୍ତି ଘରେ ତୁଳ୍ୟା
 ଗଲକୁ ପୂଜା କରାଯାଏ । ତୁଳ୍ୟା
 ଗଲକୁ ପୂଜା କରିବା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପତ୍ତି
 ରିଷ୍ଟ ଖଣ୍ଡନ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି
 ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ବାଷ୍ପାଶରେ
 ଯରଗ ଛାତ ଉପରେ ତୁଳ୍ୟା ଗଲକୁ
 କରିବ । ବାଷ୍ପ ଶାସ ଅନୁଯାୟୀ,
 ତୁଳ୍ୟୀ ଗଲକୁ ଛାତ ଉପରେ
 ରଖିବା ଛିତି ନୁହେଁ । ଏବଳି
 ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଅଶ୍ରୁ ଫଳ
 ଦେଇଥାଏ । ଘରକୁ ନକବାର୍ମା
 ଶତି ପ୍ରେବଣ କରିଥାଏ ।
 - ଯେହିମାନଙ୍କ ଗାରିପଳକରେ ବଢି

ମଧ୍ୟ ଏହି ଗଲ୍ପରେ ଅନେକ ମହାଦୁ
ରହିଛି । ଏହା ମୁଖ, ସମ୍ବନ୍ଧତା
ଏବଂ କଳ୍ୟାଣକାରୀ ଜୀବନର
ପ୍ରତିକ ବୋଲି କୁହାୟାଇଛି ।
ତେବେ ତୁଳ୍ୟା ଗଲ୍ପ ଘରର
ସଠିକ୍ ସ୍ଥାନରେ ଯଦି ନ
କଣ୍ଯାମା ଦେବେ ଏହା ଅଶ୍ରୁ
ଫଳ ଦେଖାଥା । ତେଣୁ ତୁଳ୍ୟା
ଗଲ୍ପ ଘର କେହିଁ ସ୍ଥାନରେ
କଣ୍ଯାମା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଆସନ୍ତୁ
ଜାଣିବା ।

- କିନ୍ତୁ ଲୋକଙ୍କ ଘରେ ସ୍ଥାନ
ଅଭିନ୍ନ ମୋର୍ନ୍ ଲୋକମାନେ

ଗ୍ରୁ ଧନ ସବୁ ସମ୍ପର୍କ ରଖୁଥାଏ,
ବାସ୍ତ୍ଵକାଶ ଅନ୍ତ୍ୟାୟ ଦେବି
ଲୋକମାନେ ଯଦି ତୁଳ୍ୟା ଗଲ୍ପକୁ
ଘର ଭାବ ଉପରେ ରଖୁ ପୂର୍ବ
କରୁଥୁବେ ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ଧନ
ହାନୀ ପାଇବ । ଅଥୟଥ ଆର୍ଥିକ
ସ୍ଥଳ୍ପ କିମିବିବ ।

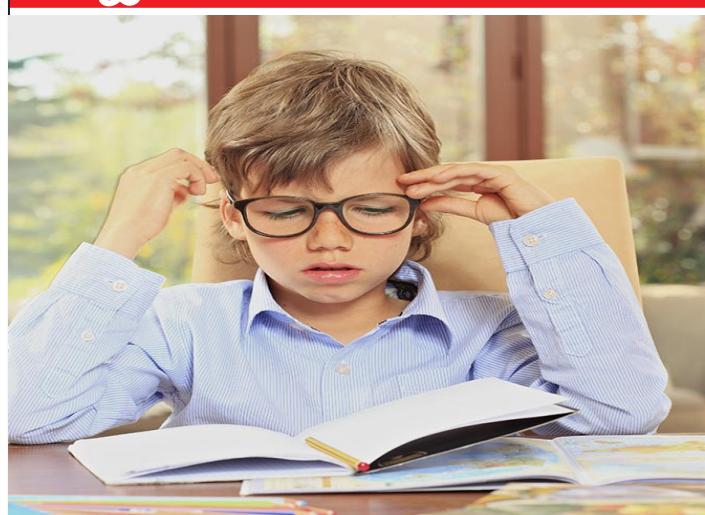
- ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ଯେ,
ଯେଉଁମାଙ୍କ ଘର ଛାତ ଉପରେ
ତୁଳ୍ୟା ଗଲ୍ପ କଣ୍ଯାମାଲାଥା,
ଘରେ ପକ୍ଷା କିମ୍ବା ପାରା ଆସି ବା
ଡିଆରି କରିବ । ଏହା ଅଶ୍ରୁ ଲକ୍ଷଣ
ଅନ୍ତେ ।



- ତଳେସୀ ଗଛକୁ ଘରର ପୂର୍ବ ଦିଗେ ରଖୁଣା ଭାବିଟ ନୁହୋଁ ଏକଳ ରଖୁଣା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାସ୍ୟାମର ଶକ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଫେରିଲେ ଏବଂ
- ନକାରାଯକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ
- ଯଦି ଆପଣ ତୁଳେସୀ ଗଛକୁ ଛାତର ଭାବରେ ରଖିଛୁ, ତେବେ କିମ୍ବା ରହିଛୁ ଯେ ଘରର ଜଳାଶୟରେ ଫେରିଲେ ଏବଂ

ଆରମ୍ଭ କରିବ
କିମ୍ବା ଉତ୍ତର
ଦିଗର କୌଣସି
ନା କୋଣସି
ସୁନ୍ଦରେ ପାଟ
ସୃଷ୍ଟି ହେବା
ଆରମ୍ଭ ହେବ।
-ଦେଖୁ ବାହୁଧାର
ଅ ମୁସ । ୮ ର
ତୁଳୟୀ ଗଛକୁ
ସର୍ବଦା ଘରର
ଉତ୍ତର ଦିଶ ତଥା
ଏଣି ଶ । ନ ୫
୬ କ । ଶ ୮ ର
ରଖୁବା ଦିତି ।
ଅପଶ ଲାହିଲେ
ତୁଳୟୀ ଗଛକୁ ପରିମ ଦିଗର
ମଧ୍ୟ ରଖୁପାରିବେ । ଏଇଲି
କରିବା ରାତ୍ର ପରିବାରରେ
ସକରାତକ ଶକ୍ତି ଉପନ୍ମ
ଚାରିମାତ୍ର ।

ପିଲାଙ୍କଠାରେ ସୁନ୍ଦର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସମସ୍ୟା ବହୁତ ବିପଞ୍ଜନକ



ମୂର୍ଖ ମୋଦାଇଲ ଦେଖୁବା ନିଶା
ପାଗୁ ଦେଖା ଯାଉଛି । ତେବେ
ହି ସମସ୍ୟାର କିଛି ବିଶେଷ
ଅକ୍ଷଣ ଥାଏ । ଉଦାହରଣ
ବ୍ୟାପ, ପରିଚିତ ହେବାକୁ
ଦେଖିବାରେ ଅସୁନ୍ଦିଧା,
ପାଇଁ ଆମିମ୍ବା, ଫାଯା

ଆସନ୍ତି କାଣିବା କି,
ପିଲାମାନଙ୍କୀରେ ସୁଷ୍ଠୁ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି
ସମସ୍ୟାର କାରଣ କ'ଣ।

ସ୍ଥାଯୁଗତ ସମସ୍ୟା: ସ୍ଥାଯୁଗତ
ସମସ୍ୟା କାରଣରୁ
ପିଲାମାନଙ୍କୀରେ ଦୂର୍ବଳ
ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସମସ୍ୟା ଦେଖା
ଦେଇପାରେ। ଆଖୁ ସହ ଜିତିତ
ସ୍ଥାଯୁଗଭିତର ଡ୍ୟାମେନ୍ ହେଲେ
ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଦୂର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ।

ଆନ୍ତୁ ବଂଶିକ ପ୍ରଭାବ: ଯଦି
ପରିବାରର କୌଣସି ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ
ଜଳି ସମସ୍ୟା ରହିଥାଏ, ତ ଏହି
ଆନ୍ତୁ ବଂଶିକ କାରଣରୁ ବି
ପିଲାମାନଙ୍କ ଆଖୁ ଦୂର୍ବଳ
କ୍ଷଫାଳାୟାଏ। ଏହା ବ୍ୟତିତିତ
ଜଳନ୍ତର ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଆଖୁ ସହ
ଜଳିତ ସମସ୍ୟା ଯେପରି
ଗୁରୁକୋମା, ମୋତିଆକିରୁ,
ରେଟିନୋକ୍ଲାରୋମା ଜଳି ଗୋଗ
ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ
ପକାଇଥାଏ।

ପ୍ରତିକାର
-ପିଲାମାନଙ୍କୀରେ ଏପରି
ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେଖାଦେଲେ ତାତରଙ୍ଗ
ନାବା ଆଖୁ ମାଞ୍ଚ ନିର୍ମାଣ

ନିଅନ୍ତୁ।

-ପିଲାମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ
ଜୀବନଶୈଳୀରେ କିଛି
ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ସେମାନଙ୍କ
ଆଖୁକୁ ସ୍ଵପ୍ନ ଗଣନ୍ତୁ।

-ଜିତମିନ ଏ'ରେ ଭରପୂର
ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
ସେପରି, ସବୁକ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ
ପନିପରିବା, ଅଞ୍ଚା, କ୍ଷାର,
ଗାଇର, ହଳଦିଆ କିମ୍ବା କମଳଙ୍କ
ପନିପରିବା, ପାଳଙ୍ଗ,
ଶାକରକନ୍ଧା, ଅମୃତଭାଙ୍ଗ,
ଦହା
ଏବଂ ଘୋଯାବିନି।

-ଖାଦ୍ୟରେ ତାଳ, ତ୍ରାପ ପୁରସ୍କାର
ଏବଂ ମଞ୍ଜ ଖାଆନ୍ତୁ।

-ଓମେଗା ମାରେ ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟ
ଖାଆନ୍ତୁ।

-ପଡ଼ିବା, ଲେଖୁ ଶୈଳୀକୁ ଠିକ୍
କରନ୍ତୁ। ଯେପରି ପିଲାକୁ
ଶୋଇକି ପଡ଼ିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

-ପଡ଼ି ବା ସମୟରେ
କୋଠରାରେ ଆଲୋକ ସଠିକ୍
ରଖନ୍ତୁ।

-ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପାଖର
ମୋବାଇଲ୍ ଏବଂ ଟିପ୍ପଣୀ
ଲେଖାପାଠ ନମେନ ବଖର।

ଆପଣ ପରତ୍ତ ପାଶି ପିଲବାଟ
ଅଭ୍ୟାସ ରଖିଛନ୍ତି ତ ? ଯଦି
ରଖିନାହାନ୍ତି ତେବେ ତୁରନ୍ତ
ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ସଂଘାରରେ
ଯେତେ ପ୍ରକାରର ପାନୀଯ
ଏହି ପ୍ରକାର ଏହି ଏହି

ପଇଡ଼ି ପାଣିର ଓଷଧୀୟ ଗୁଣ



ପଇତ୍ରପାଣି । ଏହି
ଦ୍ୱାରା ପେଟ କେ
ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ
କରାଯାଇପାରେ
ପଇତ୍ରରେ ମାତ୍ର
ଫଳ ୩-୪ ପ୍ରତି
ଭାଗ ଥାଏ । ଏଥୁ
ଫାଇବର,
ଡିଟାମିନ,
ମ୍ୟାଗିନ୍,
ପୋଡ଼ିମିମ୍ ଓ
ରାଷ୍ଟ୍ରିକ । ଏଥୁରେ ଇ
ହି ଉଚ୍ଚିତ ପାଇଁ

ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ମିପାରିବାର ଶକ୍ତି
ରହିଛି । ଚାନ୍ଦିମତ ପଇଢ଼ ପାଣି
ପିଇଲେ ମଧ୍ୟମେହଙ୍କୁ ଆୟତରେ
ରଖାଯାଇଥାର ପାରେ । ଏହା ରକ୍ତରେ
ଶର୍କରା ଭାଗକୁ ଆୟତରେ
ରଖେ । କେବଳ ମଧ୍ୟମେହ
ମୁହଁହଁ, କିନ୍ତୁ ଜନତା ଗୋପ ପାଇଁ
ମଧ୍ୟ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।
ନିଯମିତ ପଇଢ଼ ପିଇଲେ କିନ୍ତୁ
ସୁମ୍ଭବ ରହେ ବୋଲି ଭାତରମାନେ
ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଏଇ ।
ହୃଦ୍ରୋଗାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ
ମଧ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ କମାଯାଇବା
ପଇଢ଼ ପିଇଲେ ହୃଦଗୋତ
ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍
ରହିଥାଏ । ରକ୍ତପ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ
ପଇଢ଼ ପାଣି ଅବ୍ୟାୟ ଶିକ୍ଷଣ
ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଦିନି
ଗୋଟିଏ ନିଯମିତ ପଇଢ଼ ପାଣି
ପିଇଲେ ଭଲ । ପରିପ୍ରାଣ
ସଂକ୍ରମଣ, ପେଟ ଗରମ, କଣ
ଆଦି ଅନେକ ଗୋଗକୁ ପଇଢ଼
ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆୟତରେ
କରାଯାଇ ପାରେ । ତେବେ
ଆପଣ ଏଇଲି ଉପକାରୀ
ମାପାନ୍ତ ଶିଖିବାକୁ

