



ବେଦିକଣ୍ଠ ଚିଳ



ଶ୍ରୀବର

ରିଲିଜ ହେଲା ଅଜୟ ଦେବଗାନଙ୍କ ପିଲ୍ଲ 'ଆଜାଦ'

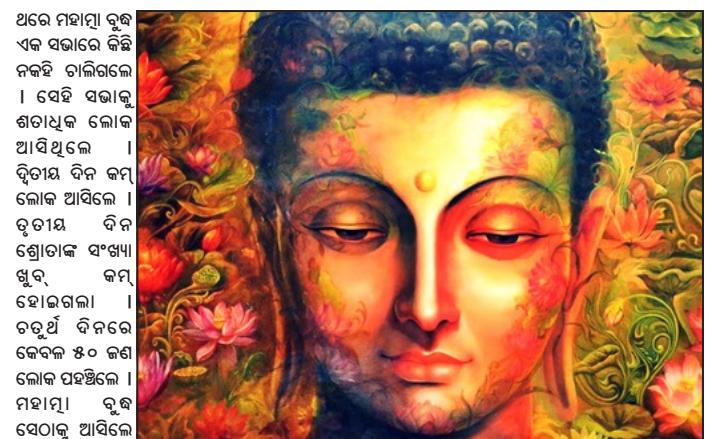


ବଲିଷ୍ଟ ଅଭିନେତା ଅଜୟ ଦେବଗାନଙ୍କ ଫିଲ୍ମ 'ଆଜାଦ' ପ୍ରେସାଳଯକୁ ଆସିଥାରିଛି । ତାଙ୍କ ପ୍ରତିରା ଅମନ୍ ଦେବଗାନ୍ ଏବଂ

ରବାନ ଶ୍ଵରଙ୍ଗଳ ହିଅ ରାଶା
ଆତାନି ଏହି କଳକ୍ଷିତ୍ରରେ ଦେବ୍ୟ
କରିଛନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ
ଅଭିନ୍ନତ୍ରୀ ତାଥାନା ପେଣ୍ଠି ମଧ୍ୟ
ଏହି ପୀଲିରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ
ଅଛନ୍ତି । ନିକଟରେ ଆଜାଦର
ତ୍ରେଲର ରିଲିଜ ହୋଇଥିଲା,
ଯାହା ଅନେକ ହେଡ଼ିଲାଇନ୍
ରେ ରହିଥିଲା । ବର୍ଷମାନ
ଆଜାଦର ପ୍ରଥମ ଦିନର ବର୍ଷ
ଅର୍ପିଏ କଲେବନ ସାମ୍ନାକୁ
ଆସିଛି । ଯେଉଁଥିରେ ଅମନ
ଦେବଗାନ୍, ଏବଂ ରାଶା
ଆତାନୀଙ୍କ ପୀଲୁର ଖାରାପ
ଅବସ୍ଥା ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ହିଁ
ଦେଖାଯାଉଛି । ସବର୍ଗଶକ୍ଷ
ଆକଳନ ଅନୁଯାୟୀ ଆଜାଦ
ପୀଲୁ ମାତ୍ର ୧.୧୭ କୋଟି
ଟଙ୍କାରେ ନିଜ ଖାତା ଖୋଲିଛି ।
ଅବଶ୍ୟ, ଏମୁଣ୍ଡିକ କେବଳ
ଚଳକ୍ଷିତ୍ରର ଆନୁମାନିକ
ଆକଳନ, ଆଗାନ୍ତ ଏହା ବଦଳି
ମଧ୍ୟ ପାରେ । ଏହି କଳକ୍ଷିତ୍ରରେ
ଆଜିଯ ଦେବଗନ୍ ଏକ ସହାୟକ

ପ୍ରେସ୍‌ସ ଗୁରୁତ୍ୱପୂଣ୍ୟ

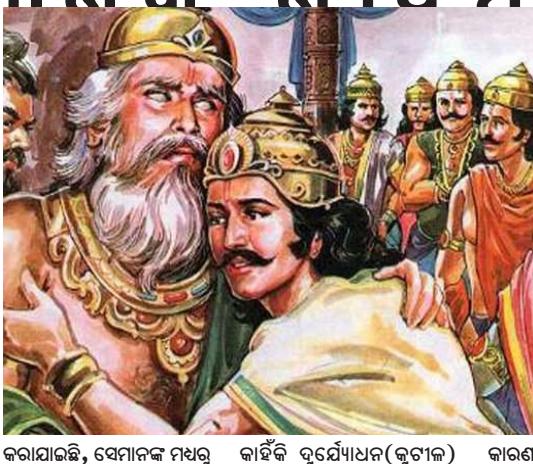
ଥରେ ମହାମା ଦୁଃଖ
 ଏକ ସଭାରେ କିଛି
 ନକର୍ତ୍ତା ଚାଲିଗଲେ
 । ସେହି ସଭାକୁ
 ଶତାବ୍ଧିକ ଲୋକ
 ଆୟିଥିଲେ ।
 ଦ୍ଵିତୀୟ ଦିନ କମ୍ପ
 ଲୋକ ଆସିଲେ ।
 ଦ୍ଵିତୀୟ ଦିନ
 ଶ୍ରୋତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା
 ଶୁଣି
 ହୋଇଗଲା ।
 ଚର୍ବି ବିନରେ
 କେବଳ ୫୦ ଜଣ
 ଲୋକ ପହଞ୍ଚିଲେ ।
 ମହାମା । ଦୁଃଖ
 ସେଠିକ ଆସିଲା



। ସେ ଗାରିଆତ୍ମକ ଗାହଁଲେ । ମାତ୍ର ଶୁଣିବା ଲାଗି ବସିଥିଲା । ତଥାଗତ ଯାହାଡ଼ାରା ବଢ଼ିବୁ ବଡ଼ କାମ କିଛି ନକହି ଫେରିଗଲେ । ଏହିପରି ପଚାରିଲେ, ଏଠାରେ ଦୁଇକାହଁକି ହୋଇପାରିଥାଏ । ଦିଷ୍ଟମ ସମୟ ବଢ଼ିଲା, ଧୈର୍ୟ ପରିବୁନ୍ତିରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅନେକ ଆୟୁଷକୁ ଏବଂ ଚିମ୍ବାଗୁରୁମୁଖେ ଏବଂ ଚିମ୍ବାଗୁରୁମୁଖେ । ଶେଷରେ ଦିନେ ତଥାଗତ ପଞ୍ଚଶିଳ୍ମା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜୀବନ ପାରି ଲେଇ ପରିବନ୍ଦ ଶୁଣିବା ଲାଗି ବସିଥିଲା । ତଥାଗତ ଯାହାଡ଼ାରା ବଢ଼ିବୁ ବଡ଼ କାମ ପଚାରିଲେ, ଏଠାରେ ଦୁଇକାହଁକି ହୋଇପାରିଥାଏ । ଦିଷ୍ଟମ ବସିଛ ? ସେ କହିଲା, ଧୈର୍ୟ ପରିବୁନ୍ତିରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅନେକ ଯୋଗୁ । ତଥାଗତ ସେହି ଅତିମ ସମୟାବ୍ଦୀ ଭାରିଥାଏ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜୀବନ ପ୍ରଦାନ କଲେ । କେବେହେଲେ ଧୈର୍ୟ ହରାଇବା ମୌର୍ୟ ଏମହି ଏକ ଛାତ ଉପରି ନାହିଁ ।

ସାଧାରଣତଃ ।

ଚାରି ପ୍ଲଟକାରର ଜୀବନ
 ବିଶ୍ଵାସ ଯାମାଇକ ଜୀବନ,
 ପେଥାଦାର ଜୀବନ,
 ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ଏବଂ
 ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ। ଯାମାଇକ
 ଜୀବନ ପାରଦର୍ଶିତା,
 ପେଥାଦାର ଜୀବନ ପରିଶ୍ରମ,
 ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ପ୍ରେମ
 ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ
 ପଦିତ୍ରତା ଉପରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିତା।
 ଜୀବନର ଏହି ୪ ଟି ଭାଗ
 ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭାଗବତରେ
 ପରିଳକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।
 ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ
 ପାରଦର୍ଶିତା ବା ସୁହାତ୍ରା ଅଧ୍ୟେତା
 ଗୁରୁଦୃପୂର୍ଣ୍ଣ ମହାଭାରତରେ
 ଯେତେଜଣ ଚରିତ୍ରଙ୍କ
 ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା



ଅଧିକାଂଶର ସାମାଜିକ
ଜୀବନରୁ ସ୍ଵଳ୍ପତା ଦୂର
ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଦର୍ଶ୍ୟାଧିକ

ଦେବା ପରେ
ଦୂର୍ଯ୍ୟାଧନକୁ ତା'ର
କୌଣସି ପ୍ରଶର ସଠିକ୍
ଉଚର ମିଳନଥିଲା ।
ବଢ଼ି ହେବା ପରେ
ଦୂର୍ଯ୍ୟାଧନ ପ୍ରଥମେ
ପଚାରିଲା, ଗୋ ମା'
ଅଛି କାହାକିମ୍
କେ ହେ ଇ କି ?
ରାଜମହଲରେ ତା'କୁ
କେହି ଉଚର ଦେଲେ
ନାହିଁ । କାରଣ
ସମସ୍ତେ ଜାଣିଥିଲେ
ଯେ ଗାନ୍ଧାରୀ ନିଜ
ଶୁଣୁ ର ଭୀଷଜ
ଗାନ୍ଧାର ପତି ବାହିକିଟି । ଗାନ୍ଧାର
ପ୍ରୟୋଗ କରି ଗାନ୍ଧାରାଙ୍କ
କାହ ଧୂତରାଙ୍କୁ ସହ
ପାଞ୍ଚମେ ଦେଖାଯାଇଥିଲା

ପେଟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ଏସବୁ ଜିନିଷ

ପୂଜାପାଠ ଓ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବା ସମୟରେ ଶେଷମ ଆସନର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଶୁଣ



ଶାସ ଅନୁଯାୟୀ ପୂଜାପାଠ ଓ ମନ୍ତ୍ର କପ କରିବା ସମୟରେ ସର୍ବଦା ଆସନର ପ୍ରୋଗ୍ରାମ କରିବା ଛଚିତା ଆସନ କବା ଭୂଲିବା ପୂଜାପାଠ କବା ଦ୍ୱାରା ଦୁଃଖ ପ୍ରସ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଧାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପୂଜାପାଠ, ଯୟା, ପ୍ରାର୍ଥନ ଆଦି ହେବିଲା ପାଞ୍ଚମୀ ପାଞ୍ଚମୀ	ପ୍ରେସ୍‌ର କରାଯାଇଥାଏ । ପୂଜାପାଠ ମନ୍ତ୍ରରେ ହେଉ ଅଥବା ଶୁଣରେ ବସିବା ଅବସ୍ଥାରେ ପୂଜା କରିବା ସମୟରେ ଆମକୁ ଆସନର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଶାସରେ ଏପରି କରିବାର ପାଞ୍ଚମୀ ପାଞ୍ଚମୀ ପାଞ୍ଚମୀ	କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତିବିନ ପୂଜା କରିବା ସମୟରେ କିମ୍ବଳ ଆସନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉପିତ, ଦାତା ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପୂଜାପାଠ ଓ ମନ୍ତ୍ର ଜପ ସମୟରେ ସର୍ବଦା ଚେଶମ ଓ ତଳାପତ୍ରରେ ପ୍ରସ୍ତି ଆସନର ପାଞ୍ଚମୀ ପାଞ୍ଚମୀ ପାଞ୍ଚମୀ
--	--	---

ଶାସ୍ତ୍ରରେ ମାନ୍ୟତା ରହିଛି । ଏପରି
କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉଗାଚାନଙ୍କ
ଆଶାର୍ଥୀ, କାନନରେ ସୁଖଶାନ୍ତି
ପ୍ରାସି ହେବା ସହ ବାଧାବିନ୍ଦୁ ଦୂର
ହୋଇଥାଏ । ସେଇଲି
ବାଜାର୍ଶରେ ନୀତି ଆସନରେ
ଦସି ପୃଷ୍ଠାପାଠ କିମ୍ବା ମଞ୍ଚ ଜପ
କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏପରି
କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦରି ଦ୍ରତୀ
ଆଖିଆଏ ।
ପଥର କିମ୍ବା ଉଗାରେ ବସି

ପୂଜାର୍ତ୍ତନା ଓ ମାତ୍ର ଜପ କରିବା
 ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଲାଇ ରହିଥାଏ ।
 କିମ୍ବା କିମ୍ବା ଆସନ
 ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ଲଭର୍ଯ୍ୟ
 ପ୍ରାସି ହୋଇଥାଏ ।
 ଘାସର ଆସନରେ ପୂଜାର୍ତ୍ତନା
 କରିବା ଦ୍ୱାରା ଯଶ କିମ୍ବା ନଷ୍ଟ
 ହୋଇଥାଏ ।
 ପତ୍ରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆସନରେ ପୂଜା
 ଓ ପ୍ରାସାରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନ
 ବ୍ୟସ ରହିଥାଏ ।



ସୁମ୍ବ ଏବଂ ଫିର୍ ରହିବା ପାଇ
 ପେଟ ଠିକ ଭାବେ କାମ କରିବ
 ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ
 ଲିଭରକୁ ସୁମ୍ବ ରଖିବା ପାଇ
 ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧାର
 ରଖିବା ନିହାତି ଜରୁରା । ଆଜିକ
 ସମୟରେ ଅସାମ୍ବୁଦ୍ଧକାଳ
 ଖାଦ୍ୟପେଯ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ
 ପରିବର୍ତ୍ତ ଜାବନଶେଳୀ ଯୋଗ
 ପେଟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମୟାବଳୀ
 ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଆଜି
 ଆମେ ଜାଣିବା ଲିଭରକୁ ସୁମ୍ବ
 ଏବଂ ଫିର୍ ରଖିବା ପାଇ
 ଭାବରେ କେଉଁ ଜିନିଷ ସାମିନ
 କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ଜିନିଷ
 ମୁଣ୍ଡିଲ ଡାଏରରେ ସାମିନ କରିବ
 ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ରୋଗମୁଦ୍ରା
 ରହିବେ ।

୧. ବିରୁ : ବିରୁ ସେବନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟକ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଲିଭରକୁ ସୁମୁଖୀ ଏବଂ ଫେଟ୍ ରଖୁବା ପାଇଁ ଡାଏଟରେ ଦିଗକୁ ସାମିନି କରନ୍ତୁ । ବିଚରେ ଆର୍ଦ୍ର ଅଭିଭାଷ୍ଟ, ମିନେରାଲ୍ୟ ଏବଂ ଭାରମିନ ପ୍ରକଳ୍ପ ମାତ୍ରରେ ଥାଏ ଏହା ଲିଭରକୁ ସୁମୁଖ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
୨. କୋଲି : କୋଲିଟେ ଏନ୍ଦ୍ରୋଧାୟନିନ ଥାଏ ଯାହା ଲିଭରକୁ ସୁମୁଖ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ପେନ୍ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମ୍ପାଦ୍ୟ ଥବା ଗୋଟାରାବାଦୀ

A white cup filled with coffee is positioned on the right side of the frame, with steam rising from it. The cup is surrounded by a large pile of dark, roasted coffee beans.

ଡାଏଟରେ କୋଳି ସାମିଲ
 କରିବା ଉଚିତ । କୋଳି
 ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ
 ମୁସ୍ତ ଏବଂ ଫିର ରହିବେ ।
 ୩. ତତ୍ତ୍ଵ ଲେଖୁଁ : ପେଟ ପାଇଁ
 ତତ୍ତ୍ଵ ଲେଖୁଁ ସେବନ ଅତ୍ୟନ୍ତ
 ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
 ତତ୍ତ୍ଵଲେଖୁଁରେ ଆଶି ଅସ୍ତିତାଙ୍କ
 ରହିଥାଏ ଯାହା ପେଟର
 କୋଣିକାଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ଷା
 କରିବାରେ ସହାୟକ
 ହୋଇଥାଏ ।
 ୪. ତେର-ମୂଳି ଜାତୀୟ

