







### ୨ରୁ ଅଧିକ ତାଏଟ୍ ସୋଡ଼ା ବଢ଼ାଏ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ରିସ୍କ

ଦ ଆମେରିକାନ୍ ହାର୍ଟ ଆସୋସିଏସନ୍ (ଏଏଚଏ) ଏବଂ ଆମେରିକାନ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଆସୋସିଏସନ୍ (ଏଏସଏ) ପ୍ରାୟ ୮୨,୦୦୦ ମହିଳାଙ୍କୁ ନେଇ ଏହି ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ । ଏହି ମହିଳାମାନଙ୍କ ବୟସ ୫୦ରୁ ୭୯ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିଲା । ଗବେଷକମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲେ ଯେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ୫.୧ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ନିୟମିତ ଭାବେ ଦୁଇଟିରୁ ଅଧିକ ତାଏଟ୍ ସୋଡ଼ା ନେଉଥିଲେ । ସମୁଦାୟ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୩ ପ୍ରତିଶତରେ ମଧ୍ୟମ ଓ ୨୯ ପ୍ରତିଶତରେ ହୃଦରୋଗ ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଥିଲା ।

ଦିନକୁ ୨ଥରରୁ ଅଧିକ ତାଏଟ୍ ସୋଡ଼ା ତାଏଟ୍ ସୋଡ଼ା ନେଇ ନଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମଧ୍ୟମେତ୍ର ଓ ହୃଦଘାତର ଆଶଙ୍କା ନ ଥିଲା । ମାତ୍ର ଏବେ ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ୨.୪୪ ଗୁଣା ଅଧିକ ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଛି । ଆଫ୍ରିକୀୟ ଓ ଆମେରିକୀୟ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଏହି ଆଶଙ୍କା ୩.୯୩ ଗୁଣ ବଢ଼ିଥିବା ବେଳେ ମୋଟାପଣ ଥିବା ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ବଢ଼ିଛି ୨.୦୩ ଗୁଣ ।

ଗବେଷକମାନେ ତାଏଟ୍ ସୋଡ଼ା ଫୁଲ୍ କୁର୍ ଓ ଚା' ଆଦି ପାନୀୟ ସ୍ତ୍ରାୟ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି । ଏହି ସର୍ତ୍ତରେ ମୁଖ୍ୟ ଗବେଷକ ଯସ୍ମିନ୍ ମୋସାଦର ରହମାନୀ ଏକ ପ୍ରେସ୍ ୫୦ରୁ କହିଛନ୍ତି, ବିଶେଷକରି ମୋଟା ଲୋକମାନେ ଭୋଜନରେ କ୍ୟାଲୋରୀ କମ କରିବା ପାଇଁ ଏହି କମ କ୍ୟାଲୋରୀୟ ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । 'ଆମ ଗବେଷଣା ତଥା ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଏହି କୁପ୍ରାପୀ ପାନୀୟ ଆସିବା ସମ୍ପର୍କରେ ହୋଇ ନପାରେ ଏବଂ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଓ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଥାଏ ।'

ମୋସାଦର ରହମାନୀ କହିଛନ୍ତି, ଆମେ ଜାଣିନାହିଁ ଯେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ, କେଉଁମିଠା ପାନୀୟ କେତେ କ୍ଷତିକାରକ ଓ କେଉଁ ପାନୀୟ ଲାଭଦାୟକ । ତିନିନେସିଆ ବଢ଼ାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ତାଏଟ୍ ସୋଡ଼ା ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

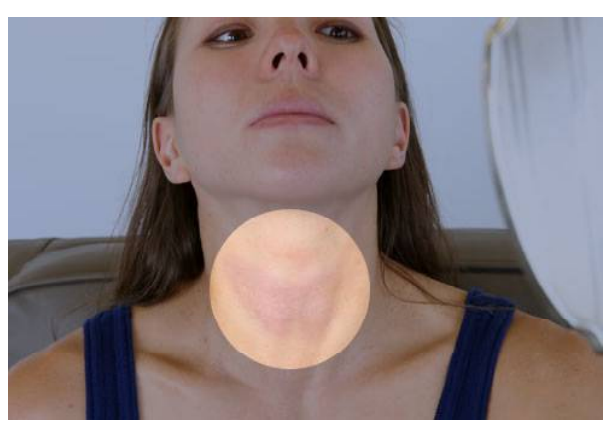


ଆପଣମାନେ ନିୟମିତ ତାଏଟ୍ ସୋଡ଼ା ନେବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀର ଉପରେ ଏହାର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭୂତ କରିଥିବେ । କିନ୍ତୁ ସର୍ତ୍ତରେ କିଛି ଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି । କର୍ଷାଳ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ରେ ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ବା ତତୋଧିକ ତାଏଟ୍ ସୋଡ଼ା ନେବା ଦ୍ଵାରା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଓ ଶାନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।



### ଆଇରଏଡରୁ ବହୁଛି ଓଜନ ?

ଆଇକାଲି ଆଇରଏଡ୍ ସମସ୍ୟା କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଆଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ଆମ ଶରୀରର ମେଟାବୋଲିଜିମକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଆଇରଏଡ୍ ସମସ୍ୟା ବେଶୀ ଦେଲେ ଓଜନ ବହୁତ ବଢ଼ିଥାଏ । ଆଉ ଆପଣ ହାଇପୋଥାଇରାଡିଜିମର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଆଇରଏଡର ଶିକାର ହେବା ପରେ କିଛି ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଓଜନ ବହୁତ ବା ବେଳେ ଆଉ କିଛି ଲୋକଙ୍କର ଓଜନ କମିଯାଇଥାଏ ବିଶେଷତଃ ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଆଇରଏଡ୍ ହେବା ପରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ଠିକ ଭାବରେ କାମ କରିନଥାଏ । ଆଉ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଭାବେ ଅସଫଳତ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ତ୍ରାୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । କେତେବେଳେ ଭାଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି କମ ମାତ୍ରାରେ ହରମୋନ ଶରଣ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ହାଇପୋଥାଇରଏଡଜିମ କୁହାଯାଏ । ଅନ୍ୟପଟରେ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଅଧିକ ହରମୋନ ଶରଣ ହେଲେ ହାଇପୋଥାଇରଏଡଜିମ କୁହାଯାଏ । ଯଦି ଆଇରଏଡ୍ ଯୋଗୁ ଓଜନ ବହୁତ ବା, ତେବେ ଆପଣ ହାଇପୋଥାଇରଏଡଜିମର ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀରେ କିଛିତା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।



II ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ II  
ଓଜନ ବଢ଼ିବା କେବଳ ଆଇରଏଡର ଜନ୍ମଣ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଅନ୍ତୁ । କେଉଁ ଆଇରଏଡରେ ପାଡ଼ିତ । ପରୀକ୍ଷା ପରେ ହିଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଅନ୍ତୁ କଣ କରିବେ ।

II ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ II  
ଆଇରଏଡ ଯୋଗୁ ଓଜନ କମୁଥିଲେ, ଆବଶ୍ୟକ ଯୋଗ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ କିଛିତା ସୁଧାର ଆଣନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ସହ ଭୋଜନର ମାତ୍ରା କମ କରି ସାଲୀତ ଓ ସିଝା ପରିବା ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏଥିସହିତ ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣର ମାତ୍ରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରନ୍ତୁ ।

II ନିଅନ୍ତୁ ଗ୍ରୀନ ଟି II  
ଆଇକାଲି ପ୍ରାୟ ଲୋକ ଓଜନ କମ କରିବା ପାଇଁ ଗ୍ରୀନ ଟି କୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ଶରୀରର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲସ୍ତରକୁ କମ କରିଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଓଜନ କମିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖନ୍ତି ଆଇରଏଡ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗ୍ରୀନ ଟି ଅନେକ ସମୟରେ କ୍ଷତିକାରକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

II ଔଷଧ ନେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ II  
ଆଇରଏଡ ରୋଗୀଙ୍କ ମୋଟା ହେବାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ହେଉଛି ଔଷଧରେ ଅନିୟମିତତା । ତେଣୁ ନିୟମିତ ଔଷଧ ନେବାରେ ଅବହେଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



### ଦୃଢ଼ଦନ୍ତ କର୍କଟ ଆଶଙ୍କା କମାଏ ବ୍ୟାୟାମ



ଓଷାରିଓସ୍ଥିଟ ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ଟ୍ରାନ୍ସରଲ୍ ଏବଂ କ୍ଲିନିକାଲ୍ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଏକ ସର୍ତ୍ତେ କରାଯାଇଥିଲା । ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ ଦୃଢ଼ଦନ୍ତ କର୍କଟର କୋଷିକାମାନଙ୍କୁ ବିକଶିତ ହେବାକୁ ଦେଇନଥାଏ । ଏହି ତଥ୍ୟ କର୍ଷାଳ ଅଫ୍ ଫିଲିଓଲୋଜିକାଲରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ଵାରା ତାହାର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଗବେଷଣା ଅନୁସାରେ ହାଇ ଇଣ୍ଡେକ୍ସଭଲ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସଭଲ୍ ଟ୍ରେନିଂ ୪ ସପ୍ତାହ କରିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତ ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିଲା । ଆଉ ପରେ ଦୃଢ଼ଦନ୍ତ କର୍କଟ କୋଷିକାମାନେ ବିକଶିତ ହେଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ତା'ର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଗବେଷକ ଜେମ୍ସି ଡେଭିଡ୍ କହିଛନ୍ତି, 'ଆମେ ଜାଣିପାରିଛୁ ଯେ ବ୍ୟାୟାମ ଦୃଢ଼ଦନ୍ତ କୋଷିକାମାନଙ୍କ ବୃଦ୍ଧିକୁ କିପରି ରୋକିବାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ହାଇ ଇଣ୍ଡେକ୍ସଭଲ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସଭଲ୍ ଟ୍ରେନିଂ ବା ବ୍ୟାୟାମର ଦୁଇଟି ପରେ ଜଳପୋଡ଼ା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ଯାହା କର୍କଟ କୋଷିକାମାନଙ୍କୁ କମ କରୁଥିବା ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି ।

ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ 'କେଲୋକୋରାଲ୍ ଚ୍ୟୁମରଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ଶାରୀରୀକ ଭାବେ ସକ୍ରିୟ ରହିବା ଖୁବ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ।'

# ଲବଙ୍ଗ

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ବିଭିନ୍ନ ଘରୋଇ ଜିନିଷର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଲବଙ୍ଗ ଅନ୍ୟତମ । ଏହା ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍, ଆଣ୍ଟିଫୋଙ୍ଗାଲ୍, ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟିରିଆଲ୍, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭାବେ କାମ କରିଥାଏ । ଲବଙ୍ଗକୁ ଦାନ୍ତବିନ୍ଧା, ପେଟ ଫୁଲିବା, କାଶ, ଟ୍ରୋଙ୍କାଲଡିସ୍, ଓଜନ କମାଇବା ଓ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତୀବ୍ର କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ଲବଙ୍ଗ ।



- ଲବଙ୍ଗ ପାଟିରେ ଚୋବାଇଲେ ଅଧିକ ଲାଳ ବାହାରିଥାଏ, ଯଦ୍ଵାରା 'ମୁଖଶୋଷ' ମେଣ୍ଡିଥାଏ ।
- ମୁଖ ଶୋଷରୁ ଲାଳ ପେଟକୁ ଯାଇ ଆମ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦୂରାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ ।
- ଯକୃତ ରୋଗରୁ ଉପଶମ ପାଇଁ ଲବଙ୍ଗ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ।
- ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ଲଗାଇବା ଦ୍ଵାରା ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
- ଏହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ, ତେଣୁ ମଧୁମେହ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖୁବ ଉପକାରୀ ।

## ଗର୍ଭଧାରଣ ଶତ୍ରୁ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ମଧୁମେହ

ଆଇକାଲି ମଧୁମେହ ଏକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ହୋଇପଡ଼ିଲାଣି । ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ନା ଅଛି ବୟସର କଟକଣା ନା ଅଛି ଲିଙ୍ଗଗତ ଭେଦଭାବ । ଯାହା ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ଲୋକମାନେ ଏହି ରୋଗର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ବଂଶାନୁଗତ କାରଣ ହେଉ ଥିବା ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ ହେଉ ଏହି ରୋଗ କ୍ରମଶଃ ଯୁବବର୍ଗଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । କିନ୍ତୁ ଯଦି ମଧୁମେହ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରୁହେ, ତେବେ ଗର୍ଭଧାରଣରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ମଧୁମେହ ଚାଉଳ-୧ ଏବଂ ଚାଉଳ-୨ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ଉଭୟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶରୀରରୁ ଇନସୁଲିନ୍ ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ, ତେଣୁ ଇନସୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଶର୍କରାସ୍ତରକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ତାହାର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଚାଉଳ-୧ ମଧୁମେହ ଶରୀରରେ ଇନସୁଲିନ୍ ଉତ୍ପାଦନ କରୁଥିବା କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥାଏ । ଯାହାର ଏକମାତ୍ର ବିକଳ ହେଉଛି ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ । ଗର୍ଭଧାରଣ ପାଇଁ ଏହା ହେଉଛି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶରୀରରେ ଇନସୁଲିନ୍ର ସ୍ତର ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କମ ଥିବା ବେଳେ ଗର୍ଭଧାରଣ ଉଭୟ ମା' ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତିକୂଳ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଚାଉଳ-୨ ମଧୁମେହରେ ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ରକ୍ତ ଗୁଣ୍ଡାକକୁ ଧରି ରଖିପାରିନଥାଏ, ଯାହାଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଇନସୁଲିନ୍ ଉତ୍ପାଦନ ହୋଇ ପାରେନା । କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ଵାରା ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇପାରେ । ଚାଉଳ-୨ ମଧୁମେହର କାରଣ ହେଉଛି ଏକ ଜେନେଟିକ୍ ଫ୍ୟାକ୍ଟର । ଚାଉଳ-୧ ମଧୁମେହ ଯୁବକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସାଧାରଣ ଏବଂ ଏହାର ସ୍ଥିତି ସମୟ ସହିତ ବିଚ୍ଛିନ୍ନିତ ଚାଲେ ।

**ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ଵ ବଢ଼ାଏ**  
ମୋଟାପଣ ଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାଉଳ-୨ ମଧୁମେହର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ, ଏପରିକି ଇନସୁଲିନ୍ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଥାଏ । ପଲିସିସ୍ଟିକ୍ ଓଭାରିଆନ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ଏବଂ ଡିସମେଟାବୋଲିକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ସବୁ ହେଉଛି ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ଵ ହେବାର ଦୁର୍ଲଭ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ପିସିସ୍ ଏବଂ ମହିଳାମାନଙ୍କ ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ଵ ପାଇଁ ଏକ ପରୀକ୍ଷିତ କାରଣକୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେତେବେଳେ ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଇନସୁଲିନ୍ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ପିସିସ୍ ଏବଂ ନିଲିଆଏ । ଏହା ବିଶେଷତଃ ପୁରୁଣୁ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଉଭୟ ମୋଟାପଣ ଏବଂ ପଲିସିସ୍ଟିକ୍ ଓଭାରିଆନ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ମଧୁମେହର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଆଉ ଏକ ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ଵ ପରିସ୍ଥିତି ଚାଉଳ-୧ ମଧୁମେହ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରାକୃତିକ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ କିମ୍ପା ଇନସୁଲିନ୍ କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକୁ ଶରୀରରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ଏକ ରୋଗୀ ଉକ୍ତ ଗୁଣ୍ଡାକସ୍ତର ଦ୍ଵାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକି ଗର୍ଭାଶୟରେ ପ୍ରତିରୋଧ ଭୂମି ଅତ୍ୟୁକ୍ତ ଯାଇନଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଗର୍ଭପାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ । ଫଳରେ ମହିଳାମାନେ ବାରମ୍ବାର ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

### କଞ୍ଚା ଆଳୁ ବରା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଆଳୁ, କଟା ପିଆଜ, କଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ମେଥିପତ୍ର, ଗୋଟା ଜିରା, କନ୍ଦୁୟୋର, ମଇଦା, ହଳଦି, ଲୁଣ, ତେଲ ।  
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଆଳୁକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ତାକୁ ଗ୍ରାଭର୍ଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ତାକୁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ କଟା ପିଆଜ, କଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ମେଥିପତ୍ର ଓ ଗୋଟା ଜିରାକୁ ପକାଇ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ସେଥିରେ କନ୍ଦୁୟୋର, ମଇଦା, ହଳଦି ଓ ସାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ବରାକୁ ଗୋଳ ଗୋଳ କରି ଛାଣନ୍ତୁ । ବରାର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ଵ ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା କଞ୍ଚା ଆଳୁ ବରା ।



**ପୁରୁଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧୁମେହ**  
ନୂଆପାଠ୍ୟ କିମ୍ପା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ହେବା ଦ୍ଵାରା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧୁମେହ ବେଶୀ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଇନ୍ଦୋଲୋଜିକାଲ ଡିସମେଟାବୋଲିଜିମ୍, ଯାହାକି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ମଧୁମେହ ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ହେବାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ ଏବଂ ପୁରୁଷଙ୍କ ମଧୁମେହର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ରକ୍ତ ଚାପ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ଏକତ୍ର ହୋଇ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ଵର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଉଦ୍‌ବେଳନା ସ୍ତରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ, ଫଳରେ ଲିଙ୍ଗର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଯୋଗୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟମାନେ ମୃତ୍ୟୁଗଣରୁ ନିର୍ଦ୍ଧଣ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହା କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ତର ହ୍ରାସ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଲିଙ୍ଗ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଥିବା ବୀର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ ।





# ନୂଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଗୋଲ୍ଡ'ରେ ପୃଥ୍ୱୀରାଜଙ୍କ ସହ ନାୟିକା ଭୂମିକାରେ ଆସୁଛନ୍ତି ନୟନତାରା

ଲୋକପ୍ରିୟ ମାଲୟାଲମ୍ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ପ୍ରେମମ୍'ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅଲଫୋଏ ପୁଥେନ୍ 'ସାତବର୍ଷର ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ପୁଣି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦୁନିଆକୁ ଫେରିଛନ୍ତି । ୨୦୧୫ରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିଥିବା ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ସେତେବେଳେ କେବଳ କେବଳ ରାଜ୍ୟ ଭିତରେ ସୀମିତ ନ ରହି ସାରା ଦେଶର ସିନେପ୍ରେମୀଙ୍କୁ ଆକୃଷ୍ଟ ଓ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥିଲା । ଏଥର ସେ ତାଙ୍କ ନୂଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଗୋଲ୍ଡ'ରେ ପୃଥ୍ୱୀରାଜ ସୁକୁମାରଙ୍କୁ ନାୟକ ଏବଂ ନୟନତାରାଙ୍କୁ ନାୟିକା ଭୂମିକାରେ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର କାହାଣୀ ପ୍ରେମର ପୁଷ୍ପଭୂମି ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ଜଣେ ପ୍ରେମିକ ବୟସର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସୋପାନରେ ତା' ପ୍ରେମିକାକୁ କିପରି ବିମୋହିତ କରୁଛି ତାହା ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଛି । ବିଶେଷ କରି ଏଥିରେ ଥିବା ସଂଳାପ, ସଙ୍ଗୀତ ଏବଂ ଅଭିନୟ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ବହୁଳ ଭାବରେ ଆକୃଷ୍ଟ କରିବ ବୋଲି ଶୁଣାଯାଉଛି । ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅଲଫୋଏ ତାଙ୍କ ନୂଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଗୋଲ୍ଡ'ର ଟିକର ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶକଙ୍କ ପାଇଁ ଲୋକାର୍ପିତ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ନୟନତାରା ପୁମାଙ୍ଗଳି ଭୂମିକାରେ ଥିବାବେଳେ ରୋଶନ ମାଥୁ, ଲାଲୁ ଆଲେକ୍ସ, ଚେୟାନ ବିନୋଦ, ବାବୁରାଜ, ମଲ୍ଲିକା ସୁକୁମାର, ବିନୟ ଫର୍ଦ୍



ଏବଂ ଆଉ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନାମା କଳାକାରଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭୂମିକାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଏହା ଭିତରେ ପୃଥ୍ୱୀରାଜ ତାଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଏକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଜନଗଣ ମନ' ପାଇଁ ଉଦ୍ଘାଟିତ ଅଛନ୍ତି । ସେମିତି ନୟନତାରା ମଧ୍ୟ ଆଗାମୀ ମାସରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବାକୁ ଥିବା ତାଙ୍କ ନୂଆ ସିନେମା 'କାଥୁବକୁଲ ରେୟୁ କାକଲି' ନେଇ ଉଦ୍ଘାଟିତ ଅଛନ୍ତି । ତେବେ ପୃଥ୍ୱୀରାଜଙ୍କ ସହ ନୟନତାରାଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ଦର୍ଶକଙ୍କ ଭିତରେ ବେଶ୍ ଉତ୍ସାହ ଦେଖାଦେଲାଣି ।

## ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଲାଇଗର୍'ର ଲଭଲି ଗାଲ୍ ଅନନ୍ୟା



ବାନ୍ଧବା ସୁହାନା ଓ ଶନାୟାକ ସହିତ ବଲିଉଡର ଆଗଧାଡ଼ିର ଅଭିନେତ୍ରୀ ଆଲିଆ ଭଟ୍ଟ, ଜିଆରା ଆଡ଼ଭାନୀ, ମୃଣାଳ ଠାକୁର ଓ ତାପସୀ ପଦୁ ମଧ୍ୟ ଅନନ୍ୟା ପାଖେଲୁ । 'ଗେହରାଭୟୀ'ରେ ତାଙ୍କ ଚମତ୍କାର ଅଭିନୟ ପାଇଁ ବଧାଳ ଜଣେଇଛନ୍ତି । ସକୁନ୍ ବାତ୍ରାଙ୍କ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଗେହରାଭୟୀ'ରେ ବାପିକା ପାଦୁକୋର, ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଚବୁବେଦୀ ଓ ଧୌର୍ଯ୍ୟ କରବାଙ୍କ ସହ ଅନନ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶକଙ୍କ ନଜରକୁ ଆସିଛନ୍ତି । ଅନନ୍ୟା 'ଷ୍ଟୁଡେଣ୍ଟ ଅଫ ଦ ରଥ-୨' ମାଧ୍ୟମରେ ବଲିଉଡରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ସେ 'ପତି ପତ୍ନୀ ଔର ହ', 'ଖାଲି ପିଲି' ଓ 'ଗେହରାଭୟୀ'ରେ ନାୟିକା ଭାବେ ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆଗାମୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଲାଇଗର୍'ର ଲଭଲି ଗାଲ୍ ସାଜିଛନ୍ତି ଅନନ୍ୟା । ଦକ୍ଷିଣୀ ସିନେମାର ପରିଚିତ ପୁରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ ନିର୍ମାଣ ହେବାକୁ ଥିବା ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଅନନ୍ୟାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ବିଜୟ ଦେବରକୋଣ୍ଡା, ରାମୟା କ୍ରିଷ୍ଣା ଓ ରୋନିତ ରୟଙ୍କ ମଧ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ ।

## ନୂଆ ରୂପରେ ଜାହା - ଝୁସ

ଜାହ୍ନବୀ ଓ ଖୁସି ଏକାଠି ହୋଇ ଉତ୍ତମଜଗତ କିଛି ସୁନ୍ଦର ଫଟୋ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ପୋଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଶଂସକମାନେ ମଧ୍ୟ ଜାହ୍ନବୀ ଓ ଖୁସିଙ୍କୁ ବଧେଇ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଧର୍ମୀ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଦର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଅପୂର୍ବା ମେହେଟା ତାଙ୍କର ୫୦ତମ ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିଥିଲେ ପ୍ରଯୋଜକ-ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ କରନ ଜୋହର । ଉତ୍ସବରେ ଶାହରୁଖଙ୍କ ସହଧର୍ମିଣୀ ଗୌରୀ ଖାନ୍, ଅଜୟ ଦେବଗନଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀ କାଜଲ, ବବି ଦେଓଲ, କ୍ୟାଟ୍ରିନା କୋଫ୍ ଓ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଭିକ୍ଟି କୋଶଲ, ଅଭିନେତ୍ରୀ ତାରା ପୂଡାପିଆ, ରାଜୁଲ୍ ପ୍ରାଡ ସିଂହ, ଅନନ୍ୟା



ପାଖେ ଏବଂ ଆହୁରି ଅନେକ ବଲିଉଡ କଳାକାର ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଉତ୍ସବର ସବୁ ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ ଥିଲେ ବୋନି କପୁର-ଶ୍ରୀଦେବୀ ତନୟା ଜାହ୍ନବୀ । ରୁପା ରଙ୍ଗର ଗାଉଁ ପରିହିତ ହେଇ ଜାହ୍ନବୀ ଯେତେବେଳେ ଉତ୍ସବରେ ପହଞ୍ଚିଲେ, ଉପସ୍ଥିତ ଅତିଥି ଅଭାଗତ ଚଳିତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ଭଉଣୀ ଖୁସି କପୁର ବି ତାଙ୍କ ସହିତ ଆସିଥିଲେ । ଭଉଣୀ ଜାହ୍ନବୀଙ୍କୁ ଚପିଯାଇଥିଲା ଖୁସିଙ୍କ ପୋଷାକ, କାରଣ ଗୌର ଚେହେରାକୁ ସେ ପରିହିତ ହୋଇଥିଲେ କଳା ରଙ୍ଗର ଗାଉଁ । ଏହି ପୋଷାକ ଦୂର ଭଉଣୀଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ ବଲିଉଡର ନାମକରା ଡିଜାଇନର ମନାଷ ମଲହୋତ୍ରା । ସମସ୍ତଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ଦୂର ଭଉଣୀ ଜାହ୍ନବୀ ଓ ଖୁସି ଯେଉଁ ଭାବେ ପରସ୍ପରକୁ ଦୁଃଖ ଦେଇଥିଲେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଚାକୁର କରିଥିଲା । ଜାହ୍ନବୀଙ୍କ ଶେଷ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଥିଲା ତାମିଲ ସିନେମା 'କୋଲାମାଲୁ କୋକିଲା'ର ହିନ୍ଦୀ ରିମେକ୍ 'ଗୁଡ୍ ଲକ୍ ଜେରି' । ଆଗକୁ ହଲିଉଡ ଫିଲ୍ମ 'ହେଲେନ୍'ର ରିମେକ୍ 'ମିଲି' ଏବଂ ରାଜକୁମାର ରାଓଙ୍କ ବିପକ୍ଷର ନାୟିକା ସାଜିଥିବା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ମିଷ୍ଟର ଆଣ୍ଡ ମିସେସ୍ ମାହି'ରେ ଜାହ୍ନବୀ ଦେଖାଦେବେ ।

## ନୂଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଉଦ୍ଘା ସୀତା'ରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ଅଶ୍ୱିନୀ-ଦେବୟାନୀ ଯୋଡ଼ି

ବାଷୀ ସମସ୍ୟା ଓ ବାଷୀ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉପରେ ଆଧାରିତ ହେଇଛି ନୂଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଉଦ୍ଘା ସୀତା'ର କାହାଣୀ । ଏଥିରେ ସଂଳାପ ରଚନା କରିଛନ୍ତି ରଜନୀ ରଂଜନ, ଗୀତ ରଚନା କରିଛନ୍ତି ତପୁ ଓ ସଙ୍ଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଛନ୍ତି ଜାପାନୀ । ଅଶ୍ୱିନୀ ତ୍ରିପାଠୀ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନିର୍ମାଣ କରୁଥିବା ଏହି ସିନେମାରେ ଅଶ୍ୱିନୀ ଓ ଦେବୟାନୀଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ପିଣ୍ଟୁ ନନ୍ଦ, ସୁଶାନ୍ତ, ସମରେଶ, ଇଲୁ ବାନାର୍ଜୀ, ଭବାନୀ, ଶକ୍ତି ବରାଳ ପ୍ରମୁଖଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ସମ୍ପାଦନା କରିଛନ୍ତି ମାନସ ସାହୁ । ଅତୀତରେ 'ଉଦ୍ଘା ସୀତା' ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ଥିଲେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଅପରାଜିତା । ଅବତାର ସିଂହ ତାହାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଥିବା ବେଳେ ସଙ୍ଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଥିଲେ ସ୍ୱରୂପ ନାୟକ । ଏଥିରେ ଥିବା ଗୀତ 'ସୀତା ଲୋ ଆଜି ଜଳୁଛି ଯାହାର ଚିତା ଲୋ' ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେଇଥିଲା । ଏବେ ସେଇ ଶୀର୍ଷକକୁ ନେଇ ପୁଣି ଏକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ତିଆରି ହେଉଥିବାକୁ ଦର୍ଶକଙ୍କ ଭିତରେ ଉତ୍ସାହ ଜନ୍ମାଇଛି । ଆଲବମ୍



ନାୟିକା ତଥା ଅତୀତରେ ସାହିତ୍ୟ ବିଦି ଭୂମିକାରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେଇଥିବା ଅଭିନେତ୍ରୀ ଦେବୟାନୀ ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ଅବତାର ହେଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ବିପକ୍ଷର ନାୟକ ସାଜିଛନ୍ତି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଉପସ୍ଥାପକ ତଥା ଅଭିନେତା ଅଶ୍ୱିନୀ ।

## ବିବାହର ତିନି ମାସ ପରେ କୋର୍ଟରେ ବିକ୍ଳି-କ୍ୟାଟ୍ରିନା



ପୁଣି ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ବଲିଉଡର ନବବିବାହିତ ଦମ୍ପତି । ବିବାହର ତିନି ମାସରେ ବିକ୍ଳି କୋଶାଲ ଓ କ୍ୟାଟ୍ରିନା କେଫ୍ଟଙ୍କୁ ପୁଣି ଚର୍ଚ୍ଚା ଜୋର ଧରିଛି । ଉଭୟଙ୍କ ବିବାହକୁ ତିନି ମାସ ପୂରଣ ହେବା ପରେ ଦୁହେଁ କୋର୍ଟରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ପରିବାର ଲୋକେ ମଧ୍ୟ କୋର୍ଟ ଯାଇଛନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ବିକ୍ଳି-କ୍ୟାଟ୍ରିନା ବିବାହର ତିନି ମାସ ପରେ ପୁଣି ଥରେ ବିବାହ କରିଛନ୍ତି । ଏ ଦୁହେଁ କୋର୍ଟରେ ପଞ୍ଜିକୃତ ବିବାହ କରିଛନ୍ତି । ଗଣମାଧ୍ୟମ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, କ୍ୟାଟ୍ରିନା ଏବଂ ବିକ୍ଳିଙ୍କ ପରିବାର ଉପସ୍ଥିତିରେ ବିବାହ ପଞ୍ଜିକରଣ ତଥା ରେଜେଷ୍ଟ୍ରୀ ମ୍ୟାରେଜ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶେଷ ହୋଇଛି । ଗଣମାଧ୍ୟମ ରିପୋର୍ଟରେ ଅନୁଯାୟୀ ଦୁହେଁ ଶନିବାର ତଥା ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୯ ତାରିଖରେ ତାଙ୍କ ବିବାହ ପଞ୍ଜିକୃତ କରିଛନ୍ତି । କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ କ୍ୟାଟ୍ରିନା ଏବଂ ବିକ୍ଳିଙ୍କ ଏକ ଭିଡିଓ ଭାଇରାଲ ହୋଇଥିଲା । ଯେଉଁଥିରେ ଉଭୟଙ୍କୁ ପରିବାର ସହ ଏକାଠି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଏହି ଭିଡିଓଟି କେବଳ ସେହି ଦିନର । ଦୁହେଁ ବିବାହ ପଞ୍ଜିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ ହିଁ ଏହି ଦମ୍ପତି ପୂରା ପରିବାର ସହିତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲେ । ଏହା ପରେ ପୂରା ପରିବାର ମୁମ୍ବାଇର ଏକ ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟରେ ତିନି ପାର୍ଟି କରି ଫେରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ସମସ୍ତେ କାଳୁଆଳ ଲୁକ୍ରେ ନଜର ଆସିଥିଲେ । ଗତ ବର୍ଷ ଡିସେମ୍ବର ୯ତାରିଖରେ କ୍ୟାଟ୍ରିନା ଏବଂ ବିକ୍ଳି ରାଜସ୍ଥାନରେ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ଏହି ରାଜକନ୍ୟା ବିବାହରେ କେବଳ ବଲିଉଡ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିର କିଛି ବନ୍ଧା ବନ୍ଧା ଲୋକ ହିଁ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ ।

## ଆପୁଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ ନିର୍ମାଣ ହେଉଛି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ମାମା ଓଡ଼େଡ୍ ସ ପାପା'



ଅତି କମ ବୟସରେ ଓଲିଉଡ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିରେ ଜଣେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଆପୁ କାନୁନ୍ଗୋ । ଆପୁ ପ୍ରଥମେ 'ସାତପୁରେ ବନ୍ଧା ଏ ଜାବନ' ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଥିଲେ । ପରେ ସେ 'ଡାଡି' ଫିଲ୍ମର ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଥିଲେ । କୋଭିଡ୍ କଟକଣା ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀଭଙ୍ଗ ଅବସ୍ଥା ଭିତରେ ତାଙ୍କୁ ଆଉ ଏକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ସୁଯୋଗ ମିଳିଥିଲା । ଏହି ସିନେମାଟି ବ୍ୟବସାୟିକ ଧାରାରେ ପ୍ରେକ୍ଷାକର୍ମକୁ ଆସିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ କଳାତ୍ମକ ଦିଗ ବେଶ୍ ରୋଚକ ଭାବେ ବାରି ହେଇପଡ଼ିଥିଲା । ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ଶୀର୍ଷକ ଥିଲା 'ଓଏ ଗାଟାର' । ଏବେ ଆପୁଙ୍କ କାହାଣୀ ପରିକଳ୍ପନା ଓ ଚିତ୍ରନାଟ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ ନିର୍ମାଣ ହେଉଛି 'ମାମା ଓଡ଼େଡ୍ ସ ପାପା' । ତ୍ରାମା ଅପେକ୍ଷା ଏଥିରେ ଥିବା ସଙ୍ଗୀତ, ଚିତ୍ରୋତ୍ତୋଳନ ସମ୍ପାଦନା ଦିଗ ବୈଷୟିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ହେବ ବୋଲି ଶୁଣାଯାଉଛି । ସଙ୍ଗୀତ ସଜାଇଛନ୍ତି ଅସାଦ ନିଜାମ । ନାୟକ ଭୂମିକାରେ ଅଭିଷେକ, ନାୟିକା ଭୂମିକାରେ ବଙ୍ଗାୟ ଲଳନା ରିଡିଶାଙ୍କ ସହ ଏଥିରେ ପ୍ରିୟଙ୍କା, ବଲିଉଡ୍ ହାସ୍ୟ ଅଭିନେତା କ୍ରିଷ୍ଣା ଅଭିଷେକ, ଜ୍ୟୋତି ମିଶ୍ର, ଦେବୁ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଗୁଡୁଲୁ ଏଥିରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ସାଧାରଣତଃ ବାପା ମାଆ ସେମାନଙ୍କ ପୁଅ ଝିଅଙ୍କର ବିବାହ କରାଯାଉଛି, ହେଲେ ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ପିଲାମାନେ ମିଶି ବାପା ଓ ମାଆଙ୍କ ବିବାହ କରୁଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ହାସ୍ୟରସ, ପ୍ରେମ ବିରହ ଓ ରହସ୍ୟ ରୋମାଞ୍ଚରେ ଭରପୂର ଏହାର କାହାଣୀ ।

## ଓଟିଟିରେ ଏଣ୍ଟ୍ରି କରିବେ ବେବୋ: ଫ୍ୟାନ୍ସଙ୍କୁ ଦେଲେ ଗୁଡ୍ ନ୍ୟୁଜ

ବେବୋ ଦେଲେ ଖୁସି ଖବର । ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଓଟିଟିରେ ଏଣ୍ଟ୍ରି କରିବେ ସୈଫଙ୍କ ବେଗମ । ଡିଜିଟାଲ ଦୁନିଆରେ ଆସିବେ ପାଦ । ବଡ଼ ପରଦାରେ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଦର୍ଶକଙ୍କ ହୃଦୟରେ ରାଜ କରୁଥିବା ବେବୋଙ୍କ ଟାଣେଟିରେ ଏବେ ଡିଜିଟାଲ ଦର୍ଶକ । ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଅଭିନୟ ଯାତୁରେ କିମିଆ କରିବାକୁ ଅଣ୍ଟା ଭିଡିଲେଣି ବେବୋ । ଡିଜିଟାଲ ଦୁନିଆରେ ଏଣ୍ଟ୍ରି ନିମନ୍ତେ ଖୁବ୍ ? ଏକ୍ସାଇଟେଡ୍ ଥିବା ବେବୋ ନିଜେ ଫ୍ୟାନ୍ସଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଜାପାନୀ ଲେଖକ ଜିଗୋ ହିଗାଶିନୋଙ୍କ ଉପନ୍ୟାସ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେଷିତ 'ଦ ଡିଭୋରସ ଅଫ ସର୍ସ' ପେକ୍ ଏକ୍ସ' ଉପରେ ଆଧାରିତ ଏକ ମର୍ଡର ମିଷ୍ଟ୍ରି କରିଆରେ ଡିଜିଟାଲ ଦୁନିଆରେ ପାଦ ଆସିବେ କରିନା । ଏହି ଫିଲ୍ମର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେବେ ସୁଜୟ ଯୋଷୀ । ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ଏହାର ଏକ ଭିଡିଓ ପୋଷ୍ଟ କରି କରିନା ଲେଖିଛନ୍ତି, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରଟି ଜଣେ ବିଶ୍ୱସ୍ତରାଜ ବିକ୍ରେତାଙ୍କ କାହାଣୀର ଶ୍ରେୟ ଆଡ଼ପସନ୍ । ଏହା ମର୍ଡର ମିଷ୍ଟ୍ରି, ଥ୍ରାଲର, ସସପେନ୍ସରେ ଭରପୂର ରହିଛି । ତେବେ ଏହାର ରିଲିଜ୍ ଡେଡ୍ ଫାଇନାଲ ହୋଇନି । ଏପରି ରୋମାଞ୍ଚ ଭରା ପ୍ରକେଟ୍ରେ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଖୁବ୍ ଏକ୍ସାଇଟେଡ୍ ଅଛି । ଏଥିରେ ଖୁବ୍ ଭଲ କାହାଣୀ, ଦୂରଦର୍ଶୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଓ ପ୍ରସ୍ତର ପ୍ରତିଭାଶାଳୀ କଳାକାର ସାମିଲ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି କରିନା । ଏହି ଫିଲ୍ମରେ ବେବୋଙ୍କ ସହ ଶ୍ରେୟ ଶେଆର କରିବେ ଜୟଦୀପ, ଅହଲଡ୍ୱାଡ଼ ଓ ବିଜୟ ବର୍ମା । ମର୍ଡର ମିଷ୍ଟ୍ରିକୁ ନେଇ ଏହି ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ଆଗେଇ ଚାଲିଥିବା ବେଳେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ଚାଉଟକ୍ ଫାଇନାଲ ହୋଇନି । ବେବୋ ନିଜ ଫ୍ୟାନ୍ସଙ୍କୁ ଏ ଖୁସି ଖବର ଜଣାଇବା ପରେ ଡିଜିଟାଲ ଦୁନିଆରେ ବେବୋଙ୍କ ଯାତୁ ଦେଖିବାକୁ ଦର୍ଶକ ବି ଖୁବ୍ ଏକ୍ସାଇଟେଡ୍ ଅଛନ୍ତି ।



## ମା' ହେବେ ବଲିଉଡ ଅଭିନେତ୍ରୀ ସୋନମ କପୁର

ମା' ହେବେ ବଲିଉଡ ଅଭିନେତ୍ରୀ ସୋନମ କପୁର । ୨୦୧୮ରେ ବିଲୁର ନାମାବାନୀ ବ୍ୟବସାୟୀ ଆନନ୍ଦ ଆହୁଜାଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିବା ସୋନମ ଏବେ ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ସେ ସେୟାର କରିଥିବା ଫଟୋରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ସୋନମ କପୁର ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମକୁ ଯାଇ ନିଜ 'ବେବି ବମ୍'ର ଫଟୋ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମାତୃ ଫଟୋଗୁଡ଼ରେ, ସେ ଆନନ୍ଦ ଅହୁଜାଙ୍କ ସହିତ ପୋର୍ଟ ଦେଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଫଟୋ ସେୟାର କରି ସେ, ତୁମକୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିବୁ ବୋଲି ଲେଖିଛନ୍ତି । ଏହା ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ସୋନମଙ୍କ ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ହେବ ।







