





# ଅନାଲୋଚିତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

ଭାରତ ଓ ଚୀନ ସୀମାରେ ପାଗୋଜୀ ହ୍ରଦ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା 'ଫିଙ୍ଗର ଏରିଆ'କୁ ନେଇ ବିବାଦ ଲାଗି ରହିଛି । ତେବେ ସୀମା ବିବାଦ ଭିତରେ ପାଗୋଜୀ ଅଞ୍ଚଳର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ କିଛି ଫରକ ପଡ଼ିନାହିଁ । ଯଦିଓ ଏହି ସ୍ଥାନକୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ସେପରି ଯାତାୟତ ହୋଇନଥାଏ ଏହା କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତିପ୍ରେମୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ସ୍ଥାନ । ପାଗୋଜୀ ସମେତ ଦେଶର ପାଞ୍ଚଟି ଏପରି ଅନାଲୋଚିତ, କିନ୍ତୁ ରମଣୀୟ ସ୍ଥାନ ସମ୍ପର୍କରେ-



**ତାରକର୍ଲି ବେଲାରୁମ୍, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର:**  
 ମୁମ୍ବାଇ ସହରରୁ ମାତ୍ର କେତେକଘଣ୍ଟା ଗାଡ଼ିରେ ଯିବା ପରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ତାରକର୍ଲି ବେଲାରୁମ୍ରେ ପହଞ୍ଚି ହେବ । ସ୍ୱାକ୍ଷେପି ଏବଂ ଷୁଭା ତାରକର୍ଲି ପରି ରୋମାଞ୍ଚକର କ୍ରୀଡ଼ା ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଭଲ ସ୍ଥାନ । ଶିବାଜି ମହାରାଜଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ସିନ୍ଧୁଦୁର୍ଗ ଏଠାକାର ଅନ୍ୟତମ ଆକର୍ଷଣ । ସମୁଦ୍ର ସହ ନଦୀ, ପାଳକଣା ଜମା, ଜର୍ଜିଫିଟ୍ ଆଦି ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଏହି ସ୍ଥାନ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।



**ମାକୁଲି, ଆସାମ:**  
 ବ୍ରହ୍ମପୁତ୍ର ନଦୀ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ମାକୁଲି ବିଶ୍ୱର ସର୍ବବୃହତ ମଧୁର ଜଳ ଦ୍ୱୀପାଞ୍ଚଳ ଭାବେ ପରିଚିତ । ଏଠାରେ ଶତାଧିକ ବର୍ଷ ପୁରୁଣା ଆସାମ ସରକାରୀ ସାଂସ୍କୃତିକ ଗୁରୁତ୍ୱ, ପ୍ରାଚୀନ ଅସୁଗାସ, ବାସନ, ଅଳକାର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବସ୍ତୁ ସଂରକ୍ଷିତ କରି ରଖାଯାଇଛି । ଏହା ଗୁଆହାଟୀଠାରୁ ୩୪୭ କିଲୋମିଟର ଏବଂ କୋରହାଟୀଠାରୁ ମାତ୍ର ୨୦ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଏଠାରେ ପ୍ରାୟତଃ ଜନଜାତିମାନେ ବାସ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଓ ପରମ୍ପରା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ମାକୁଲିକୁ ଆସାମର ସାଂସ୍କୃତିକ ରାଜଧାନୀ ବୋଲି ଏଠାକାର ପ୍ରମୁଖ ଆକର୍ଷଣ ବି କୁହାଯାଏ ।



**ତଢ଼ାଙ୍ଗ, ଅରୁଣାଚଳ ପ୍ରଦେଶ:**  
 ଏହା ଏଠାକାର ଏକ ଶାନ୍ତ ଶୈଳ ନିବାସ ବା ହିଲ୍ ଷ୍ଟେସନ । ତେବେ ବାରମ୍ବାର ବଦଳୁଥିବା ପାଣିପାଗ ଏବଂ ଭୂସଙ୍କଳନ ଯୋଗୁ ଏଠାକୁ ଆସିବା ଖୁବ୍ କଷ୍ଟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ସମୁଦ୍ର ପତନଠାରୁ ୩୦୪୮ ମିଟର ଉଚ୍ଚରେ ଥିବା ତଢ଼ାଙ୍ଗ ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସହ ସୁନ୍ଦର ବୌଦ୍ଧମଠ, ଅତିତ ଉତ୍ସାହୀନ ତଥା ନିଆରା ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ପରିଚିତ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଷଷ୍ଠ ଦଳାରାଜ୍ୟ ସାଙ୍ଗମାଳ ଗ୍ୟାଙ୍ଗ୍‌ସୋଙ୍କ ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ।



## ଦୁଧୌରି

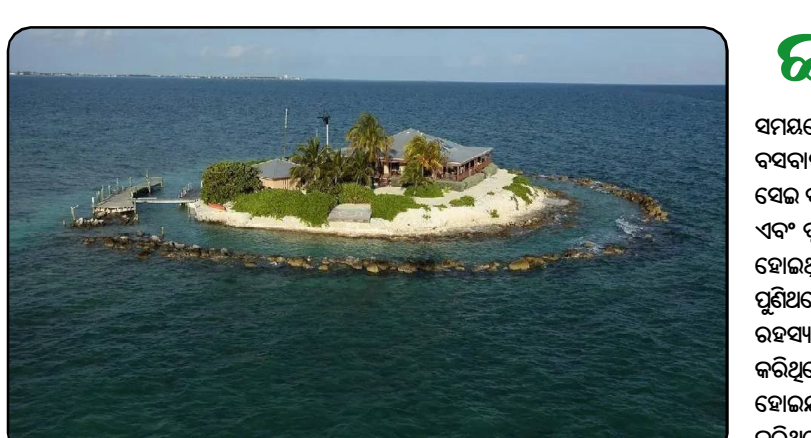
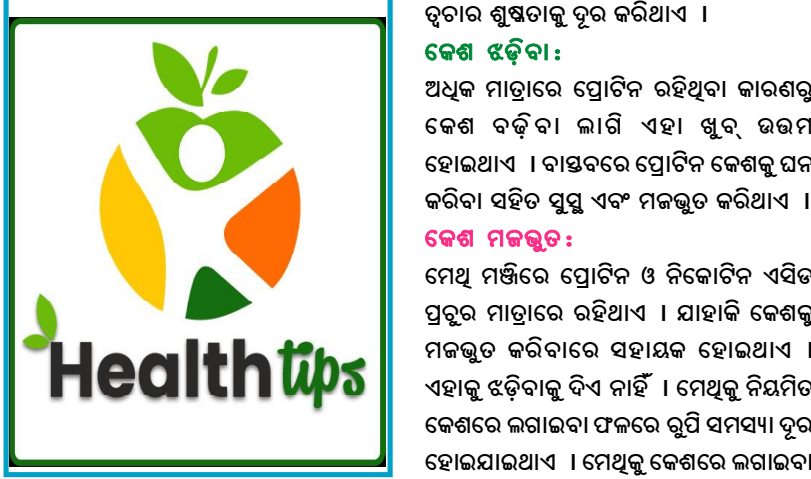
ବିହାର ଓ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡର ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ପିଠା ଦୁଧୌରି । ପର୍ବପର୍ବାଣି ଅବସରରେ ଏହି ସୁସ୍ୱାଦୁ ପିଠା ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପଛରେ ବି ଏକ କାହାଣୀ ରହିଛି । କୁହାଯାଏ ଯେ ଧାନ ଅମଳ ପରେ ଦେବତାଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଯଜ୍ଞ କରାଗଲେ ବର୍ଷ ଯାହା ସୁଖସମୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡରେ ନୂତନ ଧାନ ଅମଳ ହେଲା ପରେ ଘରେ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ଦୁଧୌରି । କାରଣ ଯେଉଁ ଧାନ ଚିଆରି ହୋଇଥିବା ଚାଉଳରେ ଏକ ଭିନ୍ନ ମିଠାପଣ ଥାଏ । ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡର ଅଧିକାଂଶ ରେସିପି ଚାଉଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିଲା ବେଳେ ଦୁଧୌରି ବା ବାଦ୍ ପଡ଼ିବ କିପରି । ଦୁଧୌରି ତିଆରି ହେବାର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଅରୁଆ ଚାଉଳ, କ୍ଷୀର ଏବଂ ଚିନି । ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ସେତେ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ସହଜରେ ତିଆରି ହୋଇପାରୁଥିବା ପିଠା । ସ୍ୱାଦ ମିଠା ହୋଇଥିବାରୁ ଅନ୍ୟ ରାନ୍ଧ୍ୟର ଲୋକମାନେ ଦୁଧୌରିକୁ ଏକ ମିଠା ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହା ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସେ ନାହିଁ । ଶୀତଦିନ ରୁଆ ଧାନ ଅମଳ ପରେ ପରେ ସେଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚାଉଳରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଦୁଧୌରିର ସ୍ୱାଦ ଖୁବ୍ ବଡ଼ିଥାଏ । ସୁଲ ବିଶେଷରେ ଏହାକୁ ତିଆରି କରିବାର ପଦ୍ଧତି ସାମାନ୍ୟ ଭିନ୍ନତା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ସ୍ୱାଦ ପ୍ରାୟ ସମାନ ଲାଗିଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଦୁଧୌରି କିପରି ତିଆରି କରାଯାଏ ।



**ପ୍ରସ୍ତୁତି:**  
 ଦୁଧୌରି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ କ୍ଷୀର ଦରକାର । ନାଁଚୁ ହିଁ ଏକଥା ଜଣାପଡ଼ୁଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆଉ ଯେଉଁ କିଛି ସାମଗ୍ରୀ ଦରକାର ତାହା ହେଲା ଅରୁଆ ଚାଉଳ । ଚାଉଳ ରୁଆ ହୋଇଥିଲେ ଆହୁରି ବଡ଼ିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ସେମାନେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର କ୍ଷ ଚାଉଳ, ଚିନି ନେଇ ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦରକାର । ଭାଗମାପ ରିଭିଜିଟିଲେ ହୁଏତ ସବୁ ଖରାପ ହୋଇଯିବ । ଦୁଧୌରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ କ୍ଷୀର ଅଧା ଲିଟର, ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଅଧା କପ୍, ଚିନି ଅଧା କପ୍, ବେକିଂ ସୋଡ଼ା ଅଧା ଚାମଚ, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଅଧା ଚାମଚ, ମଇଦା ୧ ବଡ଼ ଚାମଚ, ଛାଣିବା ପାଇଁ ରିଫାଇନ ଚୋଳ ବା ଘିଅ । ଏଥର ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହାକୁ କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ସବୁଠୁ ପ୍ରଥମେ ଏକ ଚେକ୍ରିରେ ବା ଚଳ ମୋଟା ଥିବା ଯେକୌଣସି ପାତ୍ରରେ କ୍ଷୀର ସିଝାଇଦେ । କ୍ଷୀର ଭଲ କରି ଘୁଟିଆସିଲେ ସେଥିରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ସେଥିରେ ମିଶାଇଦେ । କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇବାର ଅଧ ଘଣ୍ଟା ଆଗରୁ ଚାଉଳକୁ ବହୁତାଢ଼ ରଖିଥିଲେ ଆହୁରି ଭଲ । ଚାଉଳ ମିଶାଇଲା ପରେ ପରେ ଚୁରକ୍ଷୀରେ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ବି ମିଶାଇ ଦେବେ । ଯେତେବେଳେ ଦେଖିବେ କ୍ଷୀରରେ ଚାଉଳ ଭଲ କରି ସିଝି ବହୁଳିଆ ହୋଇଥାଏ ସେତେବେଳେ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କରିଦେବେ । ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ିଦେବେ । ଦେଖିବେ ଯେତେବେଳେ ଏହି ମିଶ୍ରଣ ଭଲ କରି ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବ ଏହାକୁ ହାତରେ ଭଲ କରି ଚକଟିଦେବେ ନହେଲେ ମିଳୁଥିବା ଚାଟି ନେବେ । ଚକଟିଲା ବେଳେ କିମ୍ପା ମିଳୁଥିବା ବେଳେ ବେଳେ ସେଥିରେ ମଇଦା ଏବଂ ବେକିଂ ପାଉଁଶର ମଧ୍ୟ ମିଶାଇ ଦେବେ । ଭଲ କରି ବାଟି ହୋଇଗଲା ପରେ ନିଜ ମନ ପସନ୍ଦର ପିଠା ଆକୃତିରେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଗଢ଼ିବେ । ଗୋଲ୍ କରିପାରନ୍ତି ନହେଲେ ଚିକେ ଗରମ କରି ଗଢ଼ିଥିବା ପିଠାକୁ ସୁନେଲି ରଙ୍ଗ ହେବା ଯାଏ ଭାଜି ତେଲକୁ କାଢ଼ି ରଖିବେ । ତେଲରେ ପିଠାଗୁଡ଼ିକୁ ଭାଜୁଥିବା ବେଳେ ଆଉ ଏକ କରେଇରେ ବହୁଳିଆ ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିନେବେ । ତେବେ ଅତ୍ୟଧିକ ବହୁଳିଆ କି ଅତି ପତଳା ସିରା କରିବେ ନାହିଁ । ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲେ ତେଲକୁ ଛାଣି ରଖିଥିବା ପିଠାଗୁଡ଼ିକୁ ସିରାରେ ମିଶାଇ ୨୦ରୁ ୨୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡ଼ିଦେବେ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଦୁଧୌରି । ଏହାପରେ ସିରାକୁ କାଢ଼ି ପରବେଷଣ କରିବେ । ଯଦି ଏହାର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିବେ ତେବେ ଏହା ଉପରେ ଥଣ୍ଡା ରାନ୍ଧିବି ପକାଇ ପରିବେଷଣ କରିବେ ।

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ର

'ବଡ଼ି ମାସ୍ ଇନ୍‌ଡେକସ' ବା 'ବିଏମଆର୍' ୧୯-୨୯ ମଧ୍ୟରେ ରହିବା ହିଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ । ଏହା ସଙ୍ଗକୁ ଲୋଡ଼ା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମାଂସପେଶୀ, ସହିବା ଶକ୍ତି ବା ସ୍ପାରିନା, ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ଉପ-ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବା ଫିଜିକାଲ୍ ଫିଟନେସ୍ ଦୂର ପ୍ରକାର-ସାଧାରଣ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ (କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଫିଜିକାଲ୍ ଫିଟନେସ୍) ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ (ସେସିଫିକ୍ ଫିଜିକାଲ୍ ଫିଟନେସ୍) । ପ୍ରଥମଟି ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପେସାଦାର ଓ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଫିଟନେସ୍ ପାଇଁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଚାଲିମ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରର ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସ୍ଥା ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ । ଏଥି ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଡିକ୍‌ସକେଟ୍ ନିକଟକୁ ଯାଇ ରକ୍ତ ଚାପ, ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ଅବସ୍ଥା, ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଆଦି ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଆଖି-ଗଣ୍ଠି ବା ମେଲୁଡ଼ିଭରେ ପୂର୍ବରୁ କେବେ ଆଘାତ ଲାଗିଥିଲା କି ନା ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ତାହା ପରେ ଆଉ ଦଶଟି ପରୀକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ: ବିଏମଆର୍, ଡ୍ରେବ୍, ଚୁ ହିପ୍, ରେସିଓ, ବଡ଼ି କଂପୋଜିସନ୍, ଆନାଲିସିସ୍, ଅପର୍ ବଡ଼ି ପୁସିଂ ମସଲ୍ ଟେଷ୍ଟ, ଅପର୍ ବଡ଼ି ପୁଲିଂ ମସଲ୍ ଟେଷ୍ଟ, ଲେଗ୍ ମସଲ୍ ଟେଷ୍ଟ, କୋର୍ ଟେଷ୍ଟ, କାର୍ଡିଓ ଏସିସିଏନ୍‌ସି ଟେଷ୍ଟ, ଫ୍ଲୋରକିକିଲିଟି ଟେଷ୍ଟ ଏବଂ ବାଲାନସ୍ ଟେଷ୍ଟ ।



## ମେଥି ଶାଗ

ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ରୋଷେଇ ଘରେ ମେଥି ରହିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ମେଥିକୁ ଆମେ ମସଲା ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ହେଁ, ଏହାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦିକ କଢ଼ୀ-ଚୁଟୀ ରୂପେ ଗ୍ରହଣର କରାଯାଇଥାଏ । ମେଥିକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାର ଶାଗ ଭଜା ଖାଇବାକୁ ଯେତକି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଉପକାରୀ ।

**ତ୍ରୁତା:**  
 ମେଥି ତ୍ରୁତା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଏଥିରୁ ପ୍ରଭୁର ପରିମାଣର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଆଖି ଅକ୍ତିତାପ ଗୁଣ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ତ୍ରୁତାକୁ ଫ୍ରି-ରେଡିକାଲ୍‌ସ ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ତ୍ରୁତାରେ ଏକି ପ୍ରଭାବକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଆଖି-ଉନ୍ମୁଖମେଟୋରା ଗୁଣ କାରଣରୁ, ବଥ, ଏକଜିମା ଏବଂ ଜଳିଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଠିକ୍ କରିବାରେ ମେଥି ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ମେଥିରେ ତାଉଓସକେନିନ୍ ନାମକ ଏକ ତରୁ ରହିଛି । ଏହାର ଆଖି-ଉନ୍ମୁଖମେଟୋରା ଓ ଆଖିବ୍ୟାଧିରୁ ଆଲ୍‌ଗା ଗୁଣ ମୁଖତ୍ରଣ ଓ ତ୍ରୁତାର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମେଥି ମଞ୍ଜି ଆପଣଙ୍କ ତ୍ରୁତାକୁ ମଉଷ୍‌ରାଇଲ କରିବା ସହ ପୋଷଣ ପ୍ରଦାନ କରି ତ୍ରୁତାର ଶୁଷ୍କତାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।

**କେଶ ଝଡ଼ିବା:**  
 ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୋଟିନ ରହିଥିବା କାରଣରୁ କେଶ ଝଡ଼ିବା ଲାଗି ଏହା ଖୁବ୍ ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ ପ୍ରୋଟିନ କେଶକୁ ଘନ କରିବା ସହିତ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ମଜବୁତ କରିଥାଏ ।

**କେଶ ମଜବୁତ:**  
 ମେଥି ମଞ୍ଜିରେ ପ୍ରୋଟିନ ଓ ନିକୋଟିନ ଏସିଡ୍ ପ୍ରଭୃତି ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଯାହାକି କେଶକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଝଡ଼ିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ମେଥିକୁ ନିୟମିତ କେଶରେ ଲଗାଇବା ଫଳରେ ରୁପି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ । ମେଥିକୁ କେଶରେ ଲଗାଇବା

**ଫଳରେ ଏହା କେଶରେ ଚମକ ଭରି ଦେଇଥାଏ ।**

**ମଧୁମେହ:**  
 ମେଥି ସୁଗାର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁଣକାରୀ । ଏଥିରେ ହେପାଟୋସିଟିକ୍ ଗୁଣ ଭରି ରହିଥାଏ ଯାହାକି ସୁଗାର ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ଥିବା ପାଇବର କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଏବଂ ସୁଗାର ଅବଶେଷକୁ ଧାମା କରିଥାଏ । ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ମେଥି ମଞ୍ଜି ଓ ମେଥିଶାଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

**ପ୍ରସୂତି:**  
 ଶିଶୁଙ୍କ ଉନ୍ୟାୟନ କରାଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ମେଥି ନିୟମିତ ସେବନ କରିବା ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ । ଏଥିରେ ଫାଇଟୋଷ୍ଟେରୋଲ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଉନ୍ୟାୟନ କରାଉଥିବା ମାଂସ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

**କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ:**  
 ମେଥିରେ ନାରିଙ୍ଗୋନିନ୍ ନାମକ ଏକ ଫ୍ଲେଭୋନୋଇଡ୍ ରହିଥାଏ ଯାହାକି ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ସ୍ତରକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଘୋଳନଶୀଳ ଫାଇବର ଖାଦ୍ୟକୁ ସହଜରେ ହଜମ କରିଦେଇଥାଏ ଓ କୋଲେଷ୍ଟେରଲକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ ।

**ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ:**  
 ଏଥିରେ ଆଖି-ଅକ୍ତିତାପ ଗୁଣ ରହିଥାଏ । ଯାହା ହୃଦୟାସ୍ତ୍ରରେ ସୁଧାର ଆଣିଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ନିୟମିତ କରି ରୁଟ-ବ୍ଲକ୍‌ସ୍ଟ୍ରେକ୍ସ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ରକ୍ତ-ଚାପ ମଧ୍ୟ କମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ହୃଦରୋଗର ଦୂର ପ୍ରମୁଖ କାରଣର ରକ୍ତ ସର୍କିଟ୍ ଓ ମୋଟାପଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ହୃଦୟର ଉନ୍ୟାୟନ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

**କୋଷ୍ଠାଚଳନ:**  
 ମେଥିରେ ଘୋଳନଶୀଳ ଫାଇବର ରହିଥାଏ ଯାହା କୋଷ୍ଠାଚଳନକୁ ମୁକ୍ତି ଦେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବଦନକମା କାରଣରୁ ପେଟରେ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପେଟ ଓ ଆଖିରେ ଅମ୍ଳଦୋଷ, କ୍ୱଳନ ଓ ପେଟଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପାଚନ ଚକିତ ଓ ଏଥିରେ ଥିବା ସ୍ୱେଦପାଚକ ପେଟର ଆକ୍ଷୟ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



## ଇଟାଲୀର ଅଭିଶପ୍ତ ଦ୍ୱୀପ

ସମୟରେ ଲୁଚି ନେଇ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାଛ ଚାଷ ପାଇଁ ଚିଣିଥିଲେ । ମାଛ ଚାଷ କରି ସେଠାରେ ସୁଖୀ ଭାବେ ବସବାସ କରିବା ଲକ୍ଷରେ ସେ ଏହି ଦ୍ୱୀପର ମଧ୍ୟଭାଗ ସ୍ଥାନରେ ଏକ ବିଶାଳ ବଙ୍ଗଳା ତିଆରି କରିଥିଲେ । ଆଜି ବି ସେଇ ବଙ୍ଗଳା ଉଚ୍ଚ ଦ୍ୱୀପରେ ଅବସ୍ଥିତ । ହେଲେ କୌଣସି କାରଣବଶତଃ ହଠାତ୍ ଲୁଚି ଦେବାଳିଆ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ଏବଂ ଦ୍ୱୀପକୁ ଚିଲି କରି ଦେଖିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପରେ ସ୍ମିତନର ଜଣେ ବ୍ୟବସାୟୀ ହେବୁ ବ୍ରାଉନ ଏହି ଦ୍ୱୀପର ମାଲିକ ହୋଇଥିଲେ । କିଣିବାର କିଛି ମାସ ପରେ ହେବୁଙ୍କର ମୃତ ଦେହ ବଙ୍ଗଳାରେ ଝୁଲିଗା ଥିବା ଦେଖିଲେ । ପୁଣିଥରେ ଏହି ଦ୍ୱୀପର ମାଲିକାନା ଯାଇଥିଲା ଓଡ଼ିଆ ପୁନର୍ବ୍ୟାକ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅଧୀନକୁ । ତାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ରହସ୍ୟମୟ ଭାବେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା । ତାଙ୍କ ପରେ ମୌରାସି ଭେସ୍ ସାଷୋଙ୍କ ଏହି ଦ୍ୱୀପର ମାଲିକାନା ହାସଲ କରିଥିଲେ । ଏହାକୁ କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ବହୁତ ବଡ଼ ଲେଖକ ଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ବଙ୍ଗଳାରେ ରହିବା ପରେ ସେ ପାଗଳ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । କନ୍‌ପଲ୍‌ରେଟିକ୍ ସହିତ ମଧ୍ୟ ସମାନ ଘଟଣା ଘଟିଥିଲା । ତାଙ୍କର ପୁରୀ ପରିବାର ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥିଲେ । ଏହି ଦ୍ୱୀପ ବିଷୟରେ ଆହୁରି ଏମିତି ଅନେକ କାହାଣୀ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ ।



## ସତ ଉଗାରିଲେ ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟା

ବହୁ ବର୍ଷ ପରେ ପୂର୍ବତନ ବିଶ୍ଵ ସୁନ୍ଦରୀ ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟା ରାୟ ସତ ଉଗାରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମୁହଁରୁ ଅଭିନେତା ସଲମାନ ଖାନଙ୍କ ନାଁ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟା କହିଛନ୍ତି, ସଲମାନ ମୋତେ ସମେତ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ପ୍ରତାରଣା ମଧ୍ୟ । ଏକଥା ଜାଣିବା ପରେ ସଲମାନଙ୍କ ସହ ସେ ସମ୍ପର୍କ ଛିନ୍ନ କରିଥିଲେ । ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟାଙ୍କ ମୁହଁରୁ ତାଙ୍କ ପୂର୍ବତନ ପ୍ରେମିକ ସଲମାନଙ୍କ ନାଁ ଶୁଣି ଦର୍ଶକ ବେଶ୍ ପସନ୍ଦ କରିବା ସହ ତାଙ୍କ ଅତୀତକୁ ସାଉଁଟିଛନ୍ତି । ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟାଙ୍କ ଭିତର ଯୋସାଧିଆଳ ମିତିଆରେ ଭାଇରାଲ ହୋଇଛି । ସଲମାନ ଖାନଙ୍କ ସହ ବଲିଉଡର ସୁନ୍ଦରୀ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟା ରାୟଙ୍କ ସମ୍ପର୍କକୁ ନେଇ ଅତୀତରେ ଖୁବ୍ ଚର୍ଚ୍ଚା ହୋଇଥିଲା । ୧୯୯୯ରେ ସଞ୍ଜୟ ଲାଲା ଇନ୍ଦିଆନାଙ୍କ ଫିଲ୍ମ ‘ହମ୍ ଦିଲ୍ ଦେ ବୁକେ ସନମ୍’ରେ କାମ କରୁଥିବାବେଳେ ଦୁହେଁ ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିଥିଲେ । ପ୍ରଶଂସକମାନେ ଉଭୟଙ୍କ ବିଷୟରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଥା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସୁକତାର ସହ ଅପେକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି । ସଲମାନ-ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟାଙ୍କ ଯୋଡ଼ି ଏକାଧିକ ଫିଲ୍ମରେ ଜମି ଯାଇଥିଲା । ହେଲେ ଭଲ ସମୟ ଅଧିକ ଦିନ ରହିଲା ନାହିଁ । ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ବଢ଼ିଥିଲା । ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସୁଥିବା ଖବରକୁ ନେଇ ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟାଙ୍କ ପିତାମାତା କ୍ରୋଧିତ ହେଉଥିଲେ । ସେମାନେ ସଲମାନଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ କରୁ ନଥିଲେ । ଏହାପରେ ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟା ସଲମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ତୁଟାଇବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ ।



## ଶ୍ରେଷ୍ଠଙ୍କୁ ଦେଖି ଶିଖୁଛନ୍ତି ଅନନ୍ୟା

ଆଗାମୀ ୩୦ ଦିନ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଅନନ୍ୟା ପାଣ୍ଡେଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ତାଙ୍କର ‘ଖୋ ଗୟେ ହମ୍ କହାଁ’ ଶୀର୍ଷକ ବିନେମାର ସୁଟିଂ ଏ ଭିତରେ ଶେଷ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଏଥିରେ ତିନିଟାଲ୍ ଯୁଗରେ ତିନି ବହୁଳ ସମ୍ପର୍କର ନାଟକୀୟ ଚିତ୍ରଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଏଥି ସହିତ ଅନନ୍ୟାଙ୍କ ପ୍ରଥମ ହିନ୍ଦୀ-ତେଲୁଗୁ ଦ୍ଵିଭାଷୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ‘ଲାଭଗର’ ଆସନ୍ତା ଅଗଷ୍ଟ ଶେଷ ସପ୍ତାହରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ । ତେଣୁ ଏହାର ପ୍ରଚାର କାମରେ ସେ ଅଭିନେତା ବିଜୟ ଦେବରକୋଣ୍ଡାଙ୍କ ସହିତ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବେ । ସୁଟିଂ ଓ ପ୍ରଚାର କାମର କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର କରିବା ତଥା ପ୍ରେରଣା ହାସଲ କରିବା ଲାଗି ଅନନ୍ୟା କେତେକ ପୁରୁଣା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତି ବୋଲି ନିକଟରେ ଏକ ସାକ୍ଷାତକାର ଅବସରରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ‘ଓମ୍ ଶାନ୍ତି ଓମ୍’, ‘କୁହ୍ କୁହ୍ ହୋତା ହେ’, ‘କଲି ଖୁସି କଲି ଗମ୍’ ଆଦି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖି ଦେଖି ସେ ବଡ଼ ହୋଇଛନ୍ତି । ତା ସହିତ ‘ଲକ୍ ବାଏ ଚାନ୍ସ’ ଓ ‘ଜାୟେନ୍ତି ମିଲେନ୍ତି ନା ଦୋବାରା’ ଭଳି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ତାଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଆସିଛି । ତେଣୁ ସେ ପ୍ରତି ମାସରେ ଏହିସବୁ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରକୁ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷ ଯାଏ ଦେଖନ୍ତି । ଗତ ଦୁଇ ବର୍ଷ ହେଲା ସେ ବିଶ୍ଵ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଓ ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାରତୀୟ ବିନେମା ଆଡ଼କୁ ମଧ୍ୟ ମୁହାଁଇଛନ୍ତି । ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ମାତା ଓ ଅଭିନେତାଙ୍କ କଳା ତାଙ୍କୁ ଚମତ୍କୃତ କରିଛି । ସେ ସେଥିରୁ ବହୁତ କିଛି ଶିଖିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି ବୋଲି ସ୍ଵୀକାର କରିଛନ୍ତି । ଆଲିଆ ଭଟ୍ଟ, ଆଲୁ ଅର୍ଜୁନ, ନତାଲା ଯୋର୍ଦ୍ଦାନୀଙ୍କ ଅଭିନୟ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ ଦ୍ଵାରା ସେ ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରଭାବିତ । ଅଭିନେତାଙ୍କ ପରିବାରରେ କି ହୋଇଥିଲେ ବି ଅନନ୍ୟାଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଦର୍ଶକଙ୍କ ପାଖରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ହେବା ସେତେ ସହଜ ହୋଇନାହିଁ । ତେବେ ଏ ବର୍ଷ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିଥିବା ଶବ୍ଦନ ବତ୍ତାଙ୍କ ‘ଗେହରାଭୟା’ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଅନନ୍ୟାଙ୍କ ଅଭିନୟ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ସିନେ ସମାକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଶଂସିତ ହୋଇଥିଲା । ଆଜିର ମନୋରଞ୍ଜନ ଶିଳ୍ପରେ ଯୁବ ଅଭିନେତା-ଅଭିନେତ୍ରୀମାନେ ନିଜ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରମାଣିତ କରି ନିଜଲାଗି ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଖୁବ୍ କଠିନ ବୋଲି ଅନନ୍ୟା ବୁଝିପାରିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ସେ ଶ୍ରେଷ୍ଠମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ନିଜକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶିତ କରିବାର ଲାଗିପଡ଼ିଛନ୍ତି । ଏ ଦିଗରେ ସେ କେତେ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି ତାହା ତାଙ୍କର ଆଗାମୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରମାନ ଦେଖି ଦର୍ଶକ ଠଉରାଇପାରିବେ ।



## ‘ଇମ୍ରଜେନ୍ଦ୍ରି’ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧିଙ୍କ ଭାବମୂର୍ତ୍ତି ନଷ୍ଟ କରିବ



ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ‘ଆଲାଭରି’ରେ ସ୍ଵର୍ଗତ ଜୟଲଳିତାଙ୍କୁ ଚିତ୍ରଣ କରିବା ପରେ ଅଭିନେତ୍ରୀ କମଳା ରାଣାଡ଼ି ‘ଇମ୍ରଜେନ୍ଦ୍ରି’ରେ ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କୁ ପ୍ରବନ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ନେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରଟି ୧୯୭୫ରୁ ୧୯୭୭ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥିବା କରୁଣାକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ଭାରତ ଇତିହାସର ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧ୍ୟାୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବ । ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ସୁଟିଂ ତାଲିଥିବାବେଳେ କଂଗ୍ରେସ ଆପରି ଉଠାଇଛି । ଏଥିରେ ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧିଙ୍କ ଭାବମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଖରାପ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି । ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ ମିଡ଼ିଆ

ସେଲ୍ ଉପ-ସଭାପତି ଫତ୍ତାତା ଶର୍ମା କମଳାଙ୍କ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧିଙ୍କ ଚରିତ୍ର ଚିତ୍ରଣକୁ ବିରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ଫିଲ୍ମ ରିଲିଜ୍ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଇବାକୁ ସେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ‘ଇମ୍ରଜେନ୍ଦ୍ରି’ର ଏକ ଟିକର ଭିଡିଓ ଭାଇରାଲ ହେବା ପରେ ନେଟେଜିଜେନମାନେ ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କୁ ଭାରତର ପ୍ରଥମ ମହିଳା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଅନୁସନ୍ଧାନ ପାଇଁ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ନିକଟରେ ସୁଟିଂ ସେଟ୍‌ରୁ ସେ ଏକ ବିଟିଏସ୍ ଭିଡିଓ ମଧ୍ୟ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଆସନ୍ତା ବର୍ଷ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ ।

## ଅମିଷା ପଟେଲଙ୍କ ନାଁରେ ଡ୍ଵାରୋତ୍ସ ଜାରି

ଅରୁଆରେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଅମିଷା ପଟେଲ । ତାଙ୍କ ନାଁରେ ଜାରି ହେଲା ଡ୍ଵାରୋତ୍ସ । ମୁରାବାବାଦ ଏକ ଅବାଲତ ଅମିଷାଙ୍କ ନାଁରେ ଏହି ଡ୍ଵାରୋତ୍ସ ଜାରି କରିଛନ୍ତି । କୋର୍ଟରେ ସଠିକ୍ ସମୟରେ ହାଜର ନହେବା ଯୋଗୁ ତାଙ୍କୁ ଏହି ଡ୍ଵାରୋତ୍ସ ଜାରି କରାଯାଇଛି । ଆସନ୍ତା ୨୨ ଅଗଷ୍ଟରେ କୋର୍ଟରେ ତାଙ୍କୁ ହାଜର ହେବାକୁ କୁହାଯାଇଛି । ସୂଚନା ମୁତାବକ, ମୁରାବାବାଦ ସ୍ଥିତ ଏକ ଇଭେଣ୍ଟ କମ୍ପାନୀ ଅମିଷା ପଟେଲ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ୧୧ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇନଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ମୁରାବାବାଦର ପବନ ବର୍ମା ତ୍ରିମ କମ୍ପାନୀ ନାମକ ଏକ ଇଭେଣ୍ଟ କମ୍ପାନୀ ଚଳାଉଛନ୍ତି । ୧୬ ନଭେମ୍ବର ୨୦୧୭ରେ ଏକ ବିବାହ ସମାରୋହରେ ବ୍ୟାଜୁ କରିବା ପାଇଁ ଅମିଷା ପଟେଲଙ୍କୁ ୧୧ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଆଡ଼ାକୁ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ହେଲେ ଅମିଷା ପଟେଲ ଦିଲ୍ଲୀ ଯାଏଁ ଆସିଥିଲା କିନ୍ତୁ ମୁରାବାବାଦ ଅଧିକ ଦୂର ହୋଇଯାଇଥିବା କହି ଆହୁରି ୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ମାଗିଥିଲେ । ହେଲେ ଇଭେଣ୍ଟ କମ୍ପାନୀ ଅମିଷାଙ୍କୁ ଆଉ ୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଦେବାକୁ ମନା କରିଦେଇଥିଲା । ଏହାପରେ ଅମିଷା ୧୧ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ନେଇ ଦିଲ୍ଲୀରୁ ଫେରିଯାଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ଏହି ଘଟଣାକୁ ୫ ବର୍ଷ ବିଚି ଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅମିଷା ଏଯାଏଁ ଟଙ୍କା ଫେରସ୍ତ କରିନଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ତ୍ରିମ୍ ଭିଜନ କମ୍ପାନୀର ମାଲିକ ପାବନ୍ ଜର୍ମାଙ୍କ ଅମିଷା ପଟେଲ ଓ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏକ ମାମଲା ଦାୟର କରିଥିଲେ ।



ସେ ଥିଲେ ବି-ଟାଉନ୍‌ର ହର୍ ଅଭିନେତ୍ରୀ । ଆଉ ଏବେ ପାଲଟିଛନ୍ତି ରାଷ୍ଟ୍ରାକତର ପରିବା ବିକାଳି । ଛିଣ୍ଡା ଶାଢ଼ୀରେ ରାଷ୍ଟ୍ରାକତରେ ବସି ବିଲୁଛନ୍ତି ପରିବା । ନିଜ ହର୍ ଆଖି ଗୁମରସ ଲୁଚି ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହୁଥିବା ଅଭିନେତ୍ରୀ



ଅବା ଶର୍ମାଙ୍କ ବଦଳି ଯାଇଛି ପୁରା ଚେହେରା । ତାଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଯିଏ ଦେଖୁଛି ସିଏ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯାଉଛି । ନିଜ ଲୁଚି ନେଇ ସର୍ବଦା ଏକପେରିମେଣ୍ଟ କରୁଥିବା ଅଭିନେତ୍ରୀ ଅବା ଶର୍ମାଙ୍କ ଏଭଳି ଏକ ଅକବଳକ ଲୁଚି ଏବେ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି । ଯାହା ସୋଶାଲ ମିଡ଼ିଆରେ ହଜଡର ସୃଷ୍ଟି କରିଦେଇଛି । ତାଙ୍କ ଆଉଟ୍‌ଫିଟ୍ ଦେଖି ତାରିଆତେ ତାଙ୍କୁ ନେଇ ଏବେ ଚର୍ଚ୍ଚା ଚାଲିଛି । ନିଜ ନୂଆ ଲୁଚିରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଚକିତ କରିଦେଇଛନ୍ତି ଅବା । ସେ ଗୁମରସର ପାଲଟିଛନ୍ତି ଦେଖି ଶାର୍ମା । ନିକଟରେ ଅର୍ ଥୋଲୁର ଗାଉନରେ ହର୍ ନଜର ଆସିଥିବା ଅବା ରାଷ୍ଟ୍ରାକତରେ ସୂତା ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧି ପରିବା ବିଚ୍ଛି କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ଲୁଚିରେ ତାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବା ମୁସ୍କିଲ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ନିଆରା କୁଟାରେ ଫଟୋସୁଟ୍ ପାଇଁ ଏହି ଅବତାର ଆପଣାଉଛନ୍ତି ଅବା । ଏହି ଫଟୋକୁ ଅବା ନିଜ ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ଶେୟାର କରିଛନ୍ତି । କ୍ୟାପସନ୍‌ରେ ଲେଖିଛନ୍ତି- ‘ପରିବାର ଦର ବଢ଼ି ଯାଇଥିବା ଶୁଣୁଛି’ । ଅବା ଶର୍ମାଙ୍କ ଏହି

## ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କ ଏକି ଅବସ୍ଥା! ରାଷ୍ଟ୍ରାକତରେ ବିଲୁଛନ୍ତି ପରିବା

ଫଟୋରେ ଅନେକ ଯୁକ୍ତର୍ଥ ମଜାଦାର କମେଣ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । କିଛି ଯୁକ୍ତର୍ଥ ତାଙ୍କୁ ଶ୍ରୋକ ମଧ୍ୟ କରି ଲେଖୁଛନ୍ତି, ‘ଗାଲ ମର୍ଣ୍ଣି ଠାକୁ ଦୁରେଇ ରହିବ’ । ନିକଟରେ ଅବା ଶର୍ମା ଏକ ଆଡ଼ାଉଟ୍ ଶୋ’ରେ ନଜର ଆସିଥିଲେ । ଏହି ଶୋ’ରେ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ଚର୍ଚ୍ଚା ତାଙ୍କ ଡ୍ରେସକୁ ନେଇ ହୋଇଥିଲା । କାରଣ ସେ ପତ୍ରରେ ତିଆରି ଏକ ହର୍ ଆଉ ବୋଲୁ ଡ୍ରେସରେ ନଜର ଆସିଥିଲେ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଏହି ଡ୍ରେସ୍ ସହ ସେ ନିଜ କାନ୍ଧରେ ଏକ ଝିଟିପିଟିର ନକଲି ଟାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ଅନେକ ଯୁକ୍ତର୍ଥ ତାଙ୍କର ଏହି ଡ୍ରେସକୁ ନେଇ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ସହ କ୍ରିଏଟିଭ୍ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଉଲ୍ଲେଖ ଯୋଗ୍ୟ, ଅବା ଶର୍ମା ସର୍ବଦା ନିଜ ଲୁଚିକୁ ନେଇ ଏକପେରିମେଣ୍ଟ କରନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଷ୍ଟାଇଲରେ ଓ ଭିନ୍ନ ଡ୍ରେସରେ ଫଟୋ ସୁଟ୍ କରିବା ଭଲ ଲାଗେ । ସେ ନିଜ ଆଉଟ୍‌ଫିଟ୍‌ରେ ନେଇ ପ୍ରାୟତଃ ଲାଭମ୍ ଲାଭରେ ରହନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ନିଜ ଫିଟ୍‌ନେସକୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ଚର୍ଚ୍ଚା ହୁଏ ।

## କ୍ୟାଟ୍ରିନାଙ୍କ ଭାଇ ପ୍ରେମରେ ଇଲିଆନା, ସାଜିବେ ଭାଉଜ !



ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିଲେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଇଲିଆନା ତି’କୁକ । ଖୁବଶୀଘ୍ର ସେ ହେବେ ହାତକୁ ଦି ହାତ । ସେ ଅଭିନେତ୍ରୀ କ୍ୟାଟ୍ରିନା କୈଫଙ୍କ ସାଜିବେ ଭାଉଜ । ତାଙ୍କ ଭାଇ ସେବାଷ୍ଟିଅନ୍ କୈଫଙ୍କୁ ରୁଆତେ ଇଲିଆନା ବିବାହ କରିବେ । ଏ କଥା ଆମେ କହୁଛୁ ବି-ଟାଉନ୍‌ରେ ଏଭଳି କିଛି କୋରସୋରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ଚାଲିଛି । ନିକଟରେ ବଲିଉଡ ଅଭିନେତ୍ରୀ କ୍ୟାଟ୍ରିନା କୈଫ ତାଙ୍କର ୩୯ ଚମ ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ କରିଛନ୍ତି । କ୍ୟାଟ୍ରିନାଙ୍କ ତାଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ସେ ତାଙ୍କ ପରିବାର

ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ମାଲଦ୍ଵୀପରେ ପାଳନ କରିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଯାହାର ଫଟୋ ମଧ୍ୟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଥିଲା । ଭାଇରାଲ ଫଟୋରେ କ୍ୟାଟ୍ରିନା ସାମାନ୍ୟତା ଅଭିନେତା ବିଲ୍ଲି କୌଶଲ, ସନୁ କୌଶଲ, ମିନି ମଥୁର, ଭାଇ ସେବାଷ୍ଟିଅନ, ଆନନ୍ଦ ତି’ପ୍ପାରା ଏବଂ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଇଲିଆନା ତି’କୁକ ନଜର ଆସିଥିଲେ । ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଫଟୋରୁ ନୂଆ ଖବର ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଇଲିଆନା ରୁଆତେ କ୍ୟାଟ୍ରିନାଙ୍କ ଭାଇଙ୍କୁ ଡେଟ୍ କରୁଥିବା ନେଇ ଖୁବ୍ ଚର୍ଚ୍ଚା ଚାଲିଛି । କ୍ୟାଟ୍ରିନାଙ୍କ

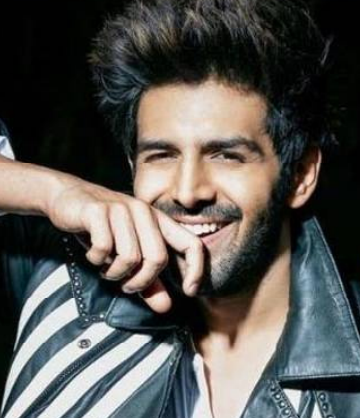
ଭାଇ ସେବାଷ୍ଟିଅନ୍ ଏବଂ ଇଲିଆନାଙ୍କ ଫଟୋ ସୋଶାଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । କୁହାଯାଉଛି କି ଗତ ୬ ମାସ ହେବ ଉଭୟ ପରସ୍ପରକୁ ଡେଟ୍ କରୁଛନ୍ତି । କ୍ୟାଟ୍ରିନାଙ୍କ ଭାଇ ସେବାଷ୍ଟିଅନ୍ ତ୍ରିଟେନର କମେ ମଡେଲ । ମିଡ଼ିଆ ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ, ସେବାଷ୍ଟିଅନ୍ ଓ ଇଲିଆନା କେବଳ ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ପରସ୍ପରକୁ ଫଲୋ କରୁନାହାନ୍ତି, ବାହାସ୍ଥିତ କ୍ୟାଟ୍ରିନାଙ୍କ ପୁରୁଣା ଘରେ ଏକାଠି ସମୟ ବିତାଉଛନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ଖବର ସାମ୍ନାକୁ ଆସିବା ପରେ, ନା ନା କମ୍ପାନୀ ଚାଲିଛି । ଇଲିଆନା ଖୁବଶୀଘ୍ର କ୍ୟାଟ୍ରିନାଙ୍କ ଭାଉଜ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ସୋଶାଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଖବର ଘୁରି ବୁଲୁଛି । ପୂର୍ବରୁ ଇଲିଆନା ଫ ଟେ । ଫ ର ଆଶ୍ଚିୟକୁ ଡେଟ୍ କରୁଥିଲେ । ଉଭୟଙ୍କୁ ଅନେକ ଥର ଏକାଠି

ଦେଖିବାକି ମିଳିଥିଲା । ଉଭୟ ମଧ୍ୟ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗମ୍ଭୀର ଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ଉଭୟଙ୍କ ଏହି ସମ୍ପର୍କ ଅଧିକ ଦିନ ଚିଣ୍ଡି ପାରି ନଥିଲା । ଭେକଅପ୍ ପରେ ଇଲିଆନା ବହୁତ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ନିଜକୁ ସମାଜି ସେ ଆଗକୁ ବଢ଼ି ଥିଲେ । ତେବେ ଇଲିଆନା ଆଗକୁ କ୍ୟାଟ୍ରିନାଙ୍କ ଭାଉଜ ହେଉଛନ୍ତି ନା ନାହିଁ ତାହା ଦେଖିବାକୁ ବାକି ରହିଲା ।



## କାର୍ତ୍ତିକ ଆର୍ଯ୍ୟନଙ୍କ ହାତରେ ବଡ଼ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ

ବଲିଉଡ ଅଭିନେତା କାର୍ତ୍ତିକ ଆର୍ଯ୍ୟନ ଫିଲ୍ମ ‘ଭୁଲ ଭୁଲେୟା-୨’ର ଜବରଦସ୍ତ ସଫଳତା ପରେ ସେ ବଡ଼ ଅଫିସର ଦମ୍‌ଦାର ଭାବେ ପାଲଟି ଯାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଫିଲ୍ମର ସଫଳତା ଯୋଗୁ ତାଙ୍କର କେବଳ ଫ୍ୟାନ୍ ପଲୋଇଁ ବଢ଼ି ନାହାନ୍ତି, ବର ଦର୍ଶକ ତାଙ୍କ ଆଗାମୀ ଫିଲ୍ମକୁ ଅପେକ୍ଷା ମଧ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ଏସବୁ ଭିତରେ ହାତସମ୍ପାଦକ କାର୍ତ୍ତିକ ଆର୍ଯ୍ୟନଙ୍କ ହାତରେ ଲାଗିଛି ଏକ ବଡ଼ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ । ବଲିଉଡର ନାମଦାମୀ ପ୍ରଡ଼୍ୟୁସର ସାଜିବ ନାଦିଆଦ୍ଵାରା ଫିଲ୍ମରେ ନଜର ଆସିବେ କାର୍ତ୍ତିକ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଏହି ଅନ୍ତରାଳରେ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେବେ କବୀର ଖାନ୍ । ଏଥିରେ କାର୍ତ୍ତିକକୁ ନିଜ ବୋଲରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଅଭିନେତା କାହାଣୀ ଉପରେ ଫିଲ୍ମଟି ତିଆରି ହେବ । ଏନେଇ ସାଜିବ ନାଦିଆଦ୍ଵାରା କାର୍ତ୍ତିକ ପ୍ରଡ଼୍ୟୁସର ହାତସମ୍ପାଦକ ହେବେ ତରଫରୁ ଡିଟ୍ କରି ଯୋଷଣା କରାଯାଇଛି । କବୀର ଓ କାର୍ତ୍ତିକଙ୍କ ଏହି ଫିଲ୍ମକୁ ନେଇ ଅଧିକ କିଛି ତଥ୍ୟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମିଡ଼ିଆ ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ, ଏହା ଏକ ମାସ୍ ଏକ୍ସକ୍ଲୁସିଭ୍ ଫିଲ୍ମ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଏଥିସହ ଫିଲ୍ମରେ କାର୍ତ୍ତିକ ଏକ ଏଭଳି ଅଭୂତ ଚରିତ୍ରରେ



ନଜର ଆସିବେ ଯାହାକୁ ଦେଖି ଦର୍ଶକେ ଚକିତ ହୋଇଯିବେ । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ, ଆଗକୁ କାର୍ତ୍ତିକ ଆର୍ଯ୍ୟନଙ୍କ ଫିଲ୍ମ ‘ସାହେବଜାଦା’ ରିଲିଜ୍ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଏହି ଫିଲ୍ମଟି ସାଉଥ୍‌ସୀର ଅଲୁ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ଡେବୁଟୁ ହିଁ ଫିଲ୍ମ ‘ଅଲା ବୈକୁଣ୍ଠପୁରମଲୁ’ର ହିନ୍ଦୀ ରିମେକ । ଏଥିରେ କାର୍ତ୍ତିକଙ୍କ ଅପୋଜିଟ୍‌ରେ କିର୍ତ୍ତି ସେନନ୍ ଅଛନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କାର୍ତ୍ତିକଙ୍କ ପାଖରେ ଶଶଙ୍କ ଯୋଷକ ଥାଇର ଫିଲ୍ମ ‘ଫ୍ରେଡ଼ି’, ହଂସଲ ମେହେଟାଙ୍କ ‘କ୍ୟାପ୍‌ଟେନ୍ ଇଣ୍ଡିଆ’ ଓ ସମୀପ ବିଦ୍ୟାଶଙ୍କ ଫିଲ୍ମ ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।





