





## ଗଜା ମୁଗର ଫାଇଦା; ଚର୍ମକୁ ଜଳେ ଚିକ୍କଣ, ହୃଦୟକୁ ରଖେ ସୁସ୍ଥ

ପ୍ରକୃତିର ମିଳୁଥିବା ଏପରି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଅଛି, ଯାହାକୁ କଞ୍ଚା କିମ୍ବା ଗଜା କରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଅନେକ ସୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗଜା ମୁଗ ଅନ୍ୟତମ । ଏଥିରେ ଫୋଲେଟ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଇ.ଏ, ଆଇରନ୍ ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ପରି ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଭରପୂର ପରିଣାମ ଦେଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କି କି ସୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ, ଜାଣିବୁ...



ଭରପୂର ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ ଥାଏ । ଗଜା ମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହ କୋଷ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଶାକାହାରୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଦେଖି ଉପକାରୀ ।

**ଓଜନ ହ୍ରାସ:** ଗଜା ମୁଗରେ ଥିବା ଫାଇବର ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପେଟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରଖିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଗଜା ମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ଭାବେ ଲାଭିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବାରମ୍ବାର ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୋଇନଥାଏ । ଫଳରେ ଓଜନ ପରିଚାଳନା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

**ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ:** ଗଜା ମୁଗରେ କମ୍ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ୍ ଥାଏ, ଯାହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ମଧୁମେହ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସପାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ ଗଜା ମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ ।

**ଚର୍ମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆସେ:** କିଙ୍ଗ୍, ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ ମିନେରାଲ୍ସ ଏକ ଉତ୍ତମ ଉଷ୍ଣ ହେଉଛି ଗଜା ମୁଗ । ତେଣୁ ଗଜା ମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରେ ଚର୍ମକ ଆସିବା ସହ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

**ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି:** ଗଜା ମୁଗରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ରହିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ମଜବୁତ କରିବା ସହ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

**ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆସେ:** ଗଜା ମୁଗରେ ଚର୍ମି କମ୍ ଏବଂ ପୋଟାସିୟମ୍ ଭରପୂର ଥାଏ, ଯାହା ରକ୍ତଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଏବଂ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

**ଶରୀରକୁ ଚିତ୍ତକ୍ଷିପ୍ତ କରେ:** ନିୟମିତ ଗଜା ମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଚିତ୍ତକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା କିଡନି ଏବଂ ଯକୃତ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ।

**ଶକ୍ତି ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ:** ଗଜା ମୁଗ ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ ଏନର୍ଜି ମିଳେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଫଳରେ ଦୂର୍ବଳ ଲାଗେନାହିଁ ।

ହଳମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆସେ: ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗଜା ମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଳମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିସହ ପେଟ ଫୁଲ ଏବଂ କୋଷ୍ଠାଚଳନ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଗଜା ମୁଗ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରୋଟିନ ମିଳେ: ଗଜା ମୁଗରେ

## କେବେ କାହାରିକୁ ଅପମାନିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କାହିଁକି ?



ଅପମାନିତ କରୁଛନ୍ତି ବା ନିଜା ଦେଖେଇ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ବାସ୍ତବରେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ହିଁ ରୁଣୁ? ଶ ମାନସିକତା ତଥା ହୀନ ମାନସିକତାକୁ ବର୍ଣ୍ଣାନ୍ତରୁଛି । ନାଁ କି ଅନ୍ୟକୁ ନିଜା ଦେଖାଉଛନ୍ତି । ସେଥିରୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ସେ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ ସ୍ତରର । ଏହି ବାକ୍ୟର ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଗୁଡ଼ ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ସଜନ ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟକୁ ସଜନ ହିଁ ଭାବିଥାଏ । ଯେମିତି କୁହାଯାଏ ନିଜେ ଭଲ ଥିଲେ ଦୁନିଆ ଭଲ । ନିଜେ ଖରାପ ଥିଲେ ସାରା ଦୁନିଆ ଖରାପ ଲାଗେ । ଠିକ୍ ସେମିତି ସଜନ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଉନ୍ନତ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । କେବେ କାହାରି ମନରେ କଷ୍ଟ ହେବା ଭଳି କଥା କହିନଥାନ୍ତି । କାହାରିକୁ ଅପମାନିତ କରିନଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସେମିତି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଯେମିତି ସେ ନିଜ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ତାହାନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜ ପାଇଁ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଭଲ ବ୍ୟବହାର ତାହାନ୍ତି ତେଣୁ ସେମାନେ ଅନ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟକୁ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କଲେ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ବ୍ୟବହାର ପାଇବେ । ଏବେ ଆପଣ କୁହନ୍ତୁ, ଆପଣଙ୍କୁ ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଅପମାନିତ କରିବେ ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ କେମିତି ଅନୁଭବ ହେବ ?

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସେମିତି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଯେମିତି ସେ ନିଜ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ତାହାନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜ ପାଇଁ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଭଲ ବ୍ୟବହାର ତାହାନ୍ତି ତେଣୁ ସେମାନେ ଅନ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ତାଣ୍ଡ୍ୟ ନିତା ଭାରତୀୟ ଇତିହାସର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗ୍ରନ୍ଥ, ଯାହାକୁ କୌତଲ୍ୟ ଏବଂ ବିଷ୍ଣୁସ୍ତ୍ର ନାଁରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ତାଣ୍ଡ୍ୟ ନିଜେ ଲେଖିଥିଲେ । ଏହି

ଗ୍ରନ୍ଥ କେବଳ ରାଜନୀତି ଏବଂ ପ୍ରଶାସନିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ, ବରଂ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଶତ୍ରୁକୁ ପରାସ୍ତ କରିବାକୁ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଯାହାକୁ ଉପଯୋଗ କରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଜୀବନର କଠିନ

ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସାମ୍ବାଳି କରିପାରିବ । ତେବେ ତାଣ୍ଡ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ଜୀବନରେ କେବେ କାହାକୁ ଅପମାନିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କିଏ କୌଣସି ବି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥିଲେ ବି ନିଜା ଦେଖାଇ ଅପମାନିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ତାଣ୍ଡ୍ୟ ନୀତିରେ ଏକ ବାକ୍ୟ ଲେଖା ଅଛି, 'କଦାପି ପୁରୁଷ୍ଟ ନାବମନାୟତ୍' । ଏହି ବାକ୍ୟରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ

## ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ କେଶ ଉପୁଡ଼ିବା ଓ ପାଟିବା, ଗାଏବ ହୋଇଯିବ ରୁପି

ରୁଚି କଳା କରୁଥିବାରୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଯାଁ ହେଉଛି ଓ ରୁପି ବଦଳିଛି । ହାତରେ ବକାରର କୁଡ଼ିମ ରଙ୍ଗ ଆଣି ମେହେଦି କରିବାକୁ କଣନଖା ହେଲା ଓ ଚର୍ମରେ ଇମ୍ପେକ୍ସନ୍ ହେଉଛି । ଏହା ଗୋଟିଏ ଅରବେ ଭଲ ହେଉଥିବ । ଆପଣଙ୍କ ବାଡ଼ିର ଏହି ଗଛଟି ଏହାର ମହୋତ୍ସବ ପରି କାମ କରିବ । ଏବେ ସିନା ହାତନଖ ରଙ୍ଗେଇବା ପାଇଁ ନେଲୁପଲିସ୍, ମୁହଁ ରଙ୍ଗେଇବା ପାଇଁ ହଳଦୀରଙ୍ଗ ଲୁଗା, କେଶ ରଙ୍ଗେଇବା ପାଇଁ ହେୟାର କଲର, ହେୟାର ଅଏଲ, ଓଠ ରଙ୍ଗେଇବା ପାଇଁ କୁଡ଼ିମ ଲିପସ୍ଟିକ ବାହାରିଲାଣି, କିନ୍ତୁ ଏଥିପୂର୍ବରୁ ମଣିଷ ତ ପୁଣି ନିଜର ବ୍ୟବହାରିୟ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ପାଇଁ ଏଇ ବୃକ୍ଷଜାତୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିଲା । ପ୍ରାକୃତିକ ଶରୀର ପାଇଁ ସେଇ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ଯେତେ ଉପାଦେୟ, ଏ କୁଡ଼ିମ ସାମଗ୍ରୀ କ'ଣ ତା'ର ପାସଙ୍ଗରେ ପଡ଼ିବ ? ତା' ସମ୍ମୁଖରେ ସେ ବୁଢ଼ାଚିତ୍ରକୁ ଅଟେ । ମଞ୍ଜୁଆତି ରଙ୍ଗ ପରି ହାତ ପାପୁଲିକି ପୁରୁଣିତ ରଙ୍ଗଟିଏ କିଏ ଦେଇପାରିବ ? ସେ ମାଲ୍ଲୀ ଫୁଲ, ଗୋଲାପ ଫୁଲ, ରକନାଗଞ୍ଜା ଫୁଲ, ଗଜଶିଉଳା ଫୁଲ ହେଉ କି ମଧୁମାଳତୀ ଫୁଲ ହେଉ । କାକର ଭିଜା ସକ ଚକମକ୍ ଫୁଲ କେତୋଟି ତୋଳି ଆଣି ହାତ ପାପୁଲିକିରେ ଚକଟି ଦେଇ ମୁହଁରେ ଚିକିଏ ଲଗାଇ ଦେଲେ, ମୁହଁ ମହମହ ହୋଇ ମହକି ଉଠୁଥିଲା । ତ୍ୱଚା ଯେମିତି ମୁଲ୍ୟାୟନ ରହୁଥିଲା, ଉଚ୍ଚକି ବିଶୁଥିଲା ବଟା ହଳଦୀ ସାଥରେ ବଟା ଚନ୍ଦନ ଚିକିଏ, ବେସନ ଚିକିଏ, ଗୋଲାପ ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା କେତୋଟି, ଗୋଲାପ କଳ ଚିକିଏ କି ମହୁ ଚିକିଏ, ଦହି ଚିକିଏ କି କାଗଜିଲେୟୁ ଚିକିଏ ମିଶାଇ ଦେଲେ—ସେ ଯେମିତିକା ଲୁଗା ହେବ ଏବଂ ତ୍ୱଚାକୁ ସତେକ ରଖୁବ,



ତା'ର ସ୍ତ୍ରୀର କେଉଁ ଲୁଗା ପୁରଣ କରିପାରିବ ? ଦିନ ଆସୁଛି କାହାର ମୂଲ୍ୟ କେତେ, ତାହା ସମୟ ନିରୂପଣ କରିବ ? ଏଇ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ଗଛ ହେଉଛି 'ମଞ୍ଜୁଆତି', ଯାହାକୁ ହିନ୍ଦୀରେ 'ମେହେଦି' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ହିଁ ଭୂଆସୁଣା, ଓଷେଇଭୂଣାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆବାଳ ବୃକ୍ଷବନିତା ଯାଏ ଯାହାକୁ ସମସ୍ତେ ଚିହ୍ନିଛନ୍ତି—ଏ କେତେ ଉପକାରୀ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ, ତାହା କଳନା କରି ହେବନି । ଆଜିକାଲି ଖାଦ୍ୟରେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ ଯୋଗୁ- ନଖ, କେଶରେ ନାନା ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଉଛି । କଣନଖା, ପଗାଲୁକି, ବୁଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳି ନଖିକିଡ଼ିବା, ବିକୃତ ହେବା, ପାଣି ଖାଇ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା—ସେମିତି କେଶ ଉପୁଡ଼ିବା, କେଶରେ ରୂପି ହେବା ଅକାଳରେ କେଶ ପାଟିବା ଏମିତି ନଖ, କେଶର କେତେ ସମସ୍ୟା । କେତେକଣ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନୀ ଛାଡ଼ିରେ ହାତ ଦେଇ କହିପାରିବେ, ନଖ ଓ କେଶର ସମସ୍ୟାକୁ ସେମାନେ ଦୂର କରି ପାରିଛନ୍ତି ? ଆଜିକାଲି ନଖ ଓ ରୁକ୍ତର ପ୍ରସାଧନ ପାଇଁ ଯେଉଁ କୁଡ଼ିମ ସାମଗ୍ରୀ ସବୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି, ତା'ର ବିଷକ୍ରିୟାରେ ସାରା ଶରୀର ଜଳିବିତ । ହେୟାର ଡ୍ରାଉର ପ୍ରଭାବରେ କାହାର ମୁଣ୍ଡରେ ଯାଁ ହେଲାଣି ତ, କାହାର ମୁଣ୍ଡ ଭାଷଣ ବ୍ୟଥା କଲାଣି—ଏମିତି ଅର୍ଦ୍ଧଶତାବ୍ଦୀ ଯାଏ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଆମ ପୂର୍ବପୁରୁଷ କ'ଣ ଏଡ଼େ ବୋକା ଥିଲେ ଯେ, ନଖରଞ୍ଜକ, କେଶରଞ୍ଜକ ନାଆଁ ଦେଇ ସେମାନେ ସେଥିପାଇଁ ନିରାପଦ ମଞ୍ଜୁଆତିକୁ ନିରୂପଣ କରିଥିଲେ ।

## ଛାତରେ କରୁଛନ୍ତି କି ଚାଷ... ଭାଣନ୍ତୁ ବିନା ସାରରେ କିପରି ପାଇବେ ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନ

ଯଦି ଆପଣ ନିଜ ଘରର ଛାତରେ ଏକ ବଗିଚା କରିଛନ୍ତି ତେବେ ଏହି ଖବର ଉପରେ ନଜର ପକାଇବା ଜରୁରୀ । ଏଠାରେ ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଛାତ ବଗିଚାର କିଛି ଟିପ୍ପଣୀ ଦେଉଛୁ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଜୈବିକ ସାର ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣ ପ୍ରଚୁର ପରିପରିବା ପାଇପାରିବେ । ଆଜିକାଲି ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ପରିପରିବାରେ ବହୁ ପରିମାଣର ରାସାୟନିକ କୀଟନାଶକ ଏବଂ ସାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି, ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏନେଇ ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ନାମରେ ପ୍ରତିଦିନ ବିଷ ଖାଉଛେ । ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅନେକ ରୋଗର କାରଣ ହେଉଛି । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନେକ ଘରେ ଜୈବ ପରିପରିବା ଚାଷ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଛାତ ବଗିଚାର ଧାରା ତୁଟ ଗତିରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି ଏବଂ ଅନେକ ଲୋକ କୁଣ୍ଡ, ଟ୍ରେ, ଜରି ପୁଣି ଆଦି ସାହାଯ୍ୟରେ ଛାତ ବଗିଚା ଆରମ୍ଭ କରୁଛନ୍ତି ।

ଯଦି ଆପଣ ନିଜ ଘରର ଛାତରେ ଏକ ବଗିଚା କରିଛନ୍ତି ତେବେ ଏହି ଖବର ଉପରେ ନଜର ପକାଇବା ଜରୁରୀ । ଏଠାରେ ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଛାତ ବଗିଚାର କିଛି ଟିପ୍ପଣୀ ଦେଉଛୁ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଜୈବିକ ସାର ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣ ପ୍ରଚୁର ପରିପରିବା ପାଇପାରିବେ ।



ରତ୍ନ ଅନୁଯାୟୀ ଚାଷ:

ରତ୍ନ ଅନୁଯାୟୀ ଛାତ ବଗିଚାରେ ପରିପରିବା ଆଦି ଚାଷ କରିବାକୁ ହୁଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଶୀତ ଦିନ ଚାଲିଥିବାରୁ କୋବି ଭଳି ପରିପରିବା, ଧନିଆ, ପାଳଙ୍ଗ ଏବଂ ସୋରିଷ ଆଦି ବୁଣି ପାରିବେ । ଏସବୁ ଛାତ ଉପରେ ଅତି ସହଜରେ କରାଯାଇପାରେ ।

କୋବିକାତାୟ:

କୋବିକାତାୟ ପରିପରିବାରେ ଫୁଲକୋବି, ପତ୍ର କୋବି, ଟ୍ରୋକୋଲି ଆଦି ଖୁବ ସହଜରେ କରି ମୁଣି କିମ୍ବା ବଡ଼ କୁଣ୍ଡରେ ଚାଷ କରାଯାଇପାରିବ ।

ମଞ୍ଜିରା ଚାଷ:

ଏସବୁ କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ମଞ୍ଜି ବୁଣି ତାରା କରିବାକୁ ହେବ । ତାରାଗୁଡ଼ିକରେ ୪ ରୁ ୬ଟି ପତ୍ର ଆସିବା ପରେ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆଲଗା ବ୍ୟାଗ୍ କିମ୍ବା କୁଣ୍ଡରେ ନେଇ ଲଗାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ତାରା ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ମାଟି ସହିତ ଗୋବର ଖର ମିଶାଇ କୁଣ୍ଡରେ ଭରିବାକୁ ହୁଏ ।

ଧନିଆ-ସୋରିଷ:

ଧନିଆକୁ ଯେକୌଣସି ଛୋଟ ପାତ୍ରରେ ସହଜରେ ବୁଣାଯାଇପାରେ । ସେହିଭଳି ସୋରିଷକୁ ମଧ୍ୟ ଏକ ଛୋଟ କିମ୍ବା ବଡ଼ କରି ମୁଣିରେ ସିଧାସଳଖ ବକାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ଏହା ଅତି ସହଜରେ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ଛାତ ବଗିଚାରେ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପରିପରିବା ଚାଷ କରିବା ଅତି ସହଜ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ଲେୟୁ ପରି ଫଳ ଗଛ ମଧ୍ୟ ଲଗାଇପାରିବେ । ଏହାକୁ ବଡ଼ କୁଣ୍ଡ ବା କରିମୁଣିରେ ଲଗାଯାଇପାରିବ । ଆପଣଙ୍କ ଘରୁ ବାହାରିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପରିପରିବାର ଆବର୍ଜନାକୁ ବାକାରେ ନ ଫୋପାଡ଼ି ଏହିସବୁ ଗଛ ମୂଳରେ ଦେଇପାରିବେ । ଏଥିରୁ ଗଛ ଅନେକ ଖାଦ୍ୟସାର ପାଏ ଆଉ ଭଲ ବଢ଼େ ।

ଆଜିକାଲି ବଜାରରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଛୋଟ ଆକାରର ଲେୟୁ ଗଛ ମିଳୁଛି ଯାହାକି କୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇ ଭଲ ଫଳ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଆପଣ ଏସବୁକୁ ଘରର ଛାତରେ ଲଗାଇପାରିବେ ।





ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପାଦାନ ଶାସ୍ତ୍ରୀ ସର୍ବ ପୂର୍ଣ୍ଣ ୨୦୧୯ରେ ପୁରଣ ହେବାକୁ...

୩,୩୫୩ କୋଟି ଟଙ୍କା ପୁଞ୍ଜିନିବେଶକୁ ମଞ୍ଜୁରୀ

ବାଦଲ ଭୂୟାଁ

ପୁରୀ, କଟକ ଓ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ। ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରାଜ୍ୟରେ ଅର୍ଥନୈତିକ...

କରୁଥିବା ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଆଲୁମିନିୟମ ଖେତ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମିଳୁଛି। ୫୫.୭୨ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ୨୦୫୫ ନିୟୁତ ପାଇଁ ବୋଲି ଆଖ୍ୟା...

ଉପାଦାନ ଯୁକ୍ତରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପାଦାନ ବିକାଶ ଏବଂ ନିୟୁତ ପୁଞ୍ଜିର ପ୍ରଚାରଣ କ୍ରମେ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଓଡ଼ିଶାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ...

ଅସ୍ମରଣ

ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ବିଷୟରେ ଭାବନା କରିବା ଦୁର୍ବଳତାର ପ୍ରତିକ୍ଷେପକ ନୁହେଁ। ଶକ୍ତିର ଭାବନା କରିବା ହେଉଛି ତାର ପ୍ରତିକ୍ଷେପକ। ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ସର୍ବଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଛି ବୋଲି ମାନବକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅ।

ଆଶା ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହୋଇନାହିଁ...

ଆଜକାଳକୁ ନେଇ ରାଜଧାନୀ ବାଲୁଠାରେ ଚାଲିଥିବା ବାରଦିନିଆ ବିଶ୍ୱ ଜଳବାୟୁ ଶିଖର ସମ୍ମିଳନୀ ଗତାଦିନିକେ କଟକରେ ନିର୍ବାହୀମଣ୍ଡଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସମାପ୍ତ ହୋଇଛି। ଏଥିରେ ପୁଣି ଥରେ ଶିଖୋଦିତ ପାଖାପାଖି ରାଷ୍ଟ୍ରମାନଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥରକ୍ଷାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶଙ୍କ ଦାବିକୁ ଉପଯୋଗୀ କରିବାକୁ ଆଶା ହୋଇଛି।

ଆମ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ

ପୁଣି ରୋଜାଲିନ ମହାପାତ୍ର

ଗଠନ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ ହେବ। ନାମର ଶରୀରକୁ କାମନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ ହେବ। ନାମର ଶରୀରକୁ କାମନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ ହେବ।

ଭାବରେ ଦେଖୁ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ମହିଳା ଓ ବାଲିକାମାନେ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ସୂଚିତ। ମହିଳା ଓ ଝିଅମାନେ ରହୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଏବଂ ଖେଳୁଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ କେବେ ଯେ କିପରି ସୌଧ...

ଘୋଷ୍ଟି ପାରିବେ ସେମାନଙ୍କ ଘରେ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ହେବ, ଚାରିପାଖରେ ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ଭେଦଭାବକୁ ବିରୋଧ ଏବଂ ରୋଜାଲିନ ପାଇଁ ସ୍ୱଳ୍ପ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ କରିବାର ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜର ମତ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଲାଭ କରନ୍ତି। ହରିଆଣା, ବିହାର ଏବଂ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡରେ ଥିବା ଚାରଳ କି ଟୋଲି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହେଉଛି ଯଦୁଥିବା କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶିକ୍ଷକ ଦେଖିପାରୁଥିଲେ।



ଗୁହାରୀ ଶୁଣିବ ନିଜୁଞ୍ଜ କୁମାର ଘୋଷ

ମଗୁଣିର ଶୀତ ଅଳ୍ପ ମରତେ ସାଥେ ଛୁଟି ଚିତା ନେଇ ଗେଣ୍ଡୁଫୁଲ ରଙ୍ଗ ରକ୍ଷାୟିତ କରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ମା ସ୍ମାରଣ ପାଇଁ ।।

ନୀରବତା ଚିକେମଣି ବୁଧୁଆ

ଏ ମନ ହୃଦୟର କଥା କୁ କାହାକୁ ଆଉ କହିବା ଯେ ଯେତେ ଦୁଃଖ ଯତ୍ନ ଥାଉ ପଛେ, ନୟନରୁ ଅଶ୍ରୁ ଧାରା ଧାର ହୋଇ ଝରେଣା ପରି ବହିଯାଉ ପଛେ, ସେହି ଦୁଃଖ ଯତ୍ନକୁ ସୁଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଢ଼ି କରି ପିଇ ଦେବା କଥା । ଆଉ ସେହି ଦୁଃଖ ଯତ୍ନର ଅନ୍ତରେ ନିଜକୁ କଲେଜ ଦେଇ ହୃଦୟକୁ ବୁଝେଇ ଦେବା କଥା ଯେ ଏ ମନ ମାୟା ବ୍ୟବହାର ନିଜ ସ୍ୱପ୍ନାରେ ଅନେକ ଗୋଟି ମାୟାର ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ କାନ୍ଦି ବସୁଥିବା ଲୋକ ମାନଙ୍କ ଆଗରେ



ନିଜ ଭିତରେ ହୃଦୟକୁ ହେଉ ଜନ୍ମୁଥିବା ଦୁଃଖ ଯତ୍ନର କଥାକୁ ବ୍ୟତ କରି ଆଉ କିଛି ଉଚିତ ହେବ ନାହିଁ, କାରଣ ଏପରି ଲୋକମାନେ ଏତେ ମିଛ ମୋହ ମାୟାରେ ଅଛନ୍ତି ଯେ ଯେ ଆଉ ଅନ୍ୟର କଥା କଣ ଶୁଣିବେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ତ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ ଖାଲି ଆତ୍ମର ଆତ୍ମର ହୋଇ ଅନେକ କିଛି ପ୍ରାଣିର ଆଶାରେ ସର୍ବଦା ଲିପ୍ତ ।

ସେମାନେ ଅନ୍ୟର କଥାକୁ ଶୁଣି ରୁଚିବାକୁ ପ୍ରସାସ କରନ୍ତି ନା ଅନ୍ୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚିହ୍ନିବା ସହ ରୁଚି ପାରିଲେ ଯେ ....। ଏହି ସ୍ୱାର୍ଥପର ମିଛ ମୋହ ମାୟା ଜଳନା ରାଜ୍ୟର ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ମାନଙ୍କ ଆଗରେ ଆଉ କିଛି ବି ନକହି ଯେଉଁଠି ସହନଶୀଳତା ଶୀତ ସମ୍ପର୍କରେ ପଥକୁ ଆପଣେଇ ବାଟ ଚାଲିବା ଯେଉଁଠି ଏ ସ୍ୱାର୍ଥ ମିଛ ମୋହ ମାୟା ଆଉ ନଥୁଏ ଖାଲି ନୀରବତା ଗୁରୁତ୍ୱ ବହନ କରୁଥିବେ, ଯେଉଁଠି ସତ୍ୟ ଧର୍ମ ନାହିଁ ମୂଲ୍ୟ କଥା ସେଠାଁ ଆପଣେଇ ନେବା ଖାଲି ନୀରବତା ।

ସ୍ମୃତି... ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା

ସେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଭୁଲି ହୁଏ ନାହିଁ ସ୍ମୃତିରେ ସାତରା ଅତୀତ ଛବି ବିନା ଆମଞ୍ଜେ ଆସିଯାଏ ବିଏ ଭରିବିଏ ପ୍ରାଣେ ଭାବ ପୁରୁଛି । କାବନ ଯାତ୍ରାରେ ଯୋଗା ଯଦି କେବେ ଲିଭିବି ସେ ଦାଗ ମନ ଗହନରୁ ଲିଭିବି ସେ ଦାଗ ମନ ଗହନରୁ ଛୁଟି ରହିଯାଏ ହୃଦୟ କୋଣେ । ଭାଗି ଯାଉଥିବା ନିଷ୍ଠା ପ୍ରାଣରେ କେହି ଯଦି ଭରେ ସହାୟତାରେ ସେ ପରେ ସଦା ପରେ ଭାଗିନୀରେ ଜଗାଏ ହୃଦୟ ପ୍ରେମ ପାଉଛି । ସ୍ମୃତି ଖୋଲିଥାଏ ମନର ଭାବକୁ ପୃଷ୍ଠ ଝରିଆସେ ନେଇ ସୁଲକ



ସ୍ମୃତି କେବେ ସାଲେ ବ୍ୟଗୀତ ମୂର୍ତ୍ତନା ବ୍ୟବହାର ମିଠା କୋରଲି ସୁର । ସ୍ମୃତି ହେବ ପ୍ରାଣେ ସାଜି କାଶିତନ୍ତ୍ରା ନିର୍ମଳ ଶରତ ସୁଖରେ ଖୋର ସ୍ମୃତି ରୁମାଦିଏ ପୁନେଇଁ ରାତିରେ ଅସରାଣି ପ୍ରେମ ସାଥରେ ନେଇ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଦୁରହୁଏ ବରଷା ପରଗେ ତ୍ରିମରେ ଆସିବି ଶୀତ ବସନ୍ତ ସ୍ମୃତି ରହିଯାଏ ମନର ସପତରେ ଭୁଲି ହୁଏନାହିଁ ରୁହେ କାବନ୍ତ ।



ସିନେମା  
ମନୋରଞ୍ଜନର ପର୍ବ

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

୪ ଶୁକ୍ରବାର, ୨୯ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୪

## ୫୦ ଦିନରେ ଅନୁପମ- ଅନୁଭବଙ୍କ 'କର୍ମ' ୭ କୋଟିର ନୂଆ ରେକର୍ଡ



ଅମୀୟ ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରଚ୍ଛଦ ନିବେଦିତ ଅନୁପମ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ତଥା ସୁପ୍ରସିଦ୍ଧ ଅନୁଭବ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଅଭିନୀତ ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମ 'କର୍ମ' ୫୦ ଦିନରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ତେବେ ଏହି ଫିଲ୍ମଟି ଏବେ ବି ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରାୟ ୪୦ଟି ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟରେ ହାର୍ଡ୍‌ସ୍କ୍ରିନ୍ ରାଲିଛି । ଏହି ୫୦ ଦିନରେ ପ୍ରାୟ ୭କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟବସାୟ କରି 'କର୍ମ' ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜଗତରେ ନୂଆ ରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଆଜି ଶ୍ରୀୟା କମ୍ପ୍ୟୁଟର 'କର୍ମ' ଟିମ୍ ସିନେପ୍ରେମୀଙ୍କ ଗହଣରେ ୫୦ ଦିନ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରିଛି । ପ୍ରଯୋଜକ-ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅନୁପମ ପଟ୍ଟନାୟକ, ପ୍ରଯୋଜିକା ବର୍ଷା ପଟ୍ଟନାୟକ, ସଙ୍ଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଆଶିଷ ପ୍ରଧାନ, ସାଉଣ୍ଡ ଡିଜାଇନର ଶକ୍ତି ସ୍ୱରୂପ ଦ୍ୱିବେଦୀ, ସମ୍ପାଦକ ରଶ୍ମି ରଞ୍ଜନ ଦାଶ, ଲାଇଟ୍ ପ୍ରଡ୍ୟୁସର ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର ଘଡ଼ାଜ, ଲେଖକ ମାନସ ପତିଆରୀ, କ୍ୟାମେରାମ୍ୟାନ ଦୀପକ କୁମାର, ଭିଏଟିଭ୍ ହେଡ୍ ପ୍ରଣୟ କେଠାକ ସମେତ ମୁଖ୍ୟ ଚରିତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ

ଅଭିନୟ କରିଥିବା ଅଭିନେତା ସନୋଳ, ଚୌଧୁରୀ ଜୟପ୍ରକାଶ ଦାସ, ନିଶାନ୍ତ ମଲିଠିଆ, ମନୁଜ ଦେ, ଉଦିତ ଗୁପ୍ତା, ଅଭିନେତ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟମୟୀ ଓ ବିଦ୍ୟା ପ୍ରମୁଖ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଭରପୂର ଦର୍ଶକଙ୍କ ଗହଣରେ ଏହି ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରାଯାଇଥିଲା । ଶତାଧିକ ସିନେପ୍ରେମୀ 'କର୍ମ'ର ସଫଳତା ପାଇଁ ଚିମ୍ବୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଥିଲେ । ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଯେ ଆଗକୁ ଅନୁପମ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ ଫିଲ୍ମ 'ରାବଣ' ୨୦୨୫ ଦୁର୍ଗାପୂଜାରେ ରିଲିଜ୍ ହେବ । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ ମହାନ୍ତି ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ଦେଖାଦେବେ । କାତୀୟ ପୁରୁଷ ପ୍ରାୟ ଫିଲ୍ମ 'ପ୍ରତାପା' ଓ 'ତ୍ରିକନ୍ୟା' ପରେ 'କର୍ମ'- ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଫିଲ୍ମ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଭେଟି ଦେବ ପ୍ରଶଂସା ସାଉଁଟୁଥିବା ଅନୁପମ 'ରାବଣ'ରେ ବି ସେ ପରମ୍ପରା ଜାରିରଖିବେ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି ।

ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ସାଉଥ ସୁପରଷ୍ଟାର କାର୍ତ୍ତି ସୁରେଶ । ସବୁବେଳେ ନିଜ ଫିଲ୍ମକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହୁଥିବା କାର୍ତ୍ତି ଏବେ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଛନ୍ତି । ସବୁବେଳେ ଫିଲ୍ମର ଚରିତ୍ରକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହୁଥିବା କାର୍ତ୍ତି ଏବେ ନିଜ ବିବାହକୁ ନେଇ ଲାଭଲାଭରକୁ ଆସିଛନ୍ତି । ଗତ ବର୍ଷ ଦୁବାଇର ବିଏଲ୍ ଇଣ୍ଟରନ୍ୟାସନାଲ ଫିଲ୍ମ ଫେଷ୍ଟିଭାଲ୍ରେ ନିଜ ଆତ୍ମଜୀବନ ସହ କାର୍ତ୍ତିଙ୍କ ବିବାହ ଖବର ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଥିଲା । ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଥିଲା ଯେ ଭଲ ଶାସ୍ତ୍ର ବିବାହ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥିଲା ଯେ ସେମାନେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ପରସ୍ପରକୁ ଡେଇଁ କରୁଛନ୍ତି । ହେଲେ ପରେ ଖବରଟି ମିଶି ବୋଲି କହିବା ସହ ଫରହାନ୍ ତାଙ୍କ ମନର ମଣିଷ ନୁହେଁ ବୋଲି କ୍ଷମ କରିଥିଲେ କାର୍ତ୍ତି । ଏହା ସହ ସଠିକ ସମୟ ଆସିଲେ ମନର ମଣିଷ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କହିବି ବୋଲି କାର୍ତ୍ତି କହିଥିଲେ । ଏବେ ଖବର ମିଳୁଛି ଯେ, କାର୍ତ୍ତି ଡିସେମ୍ବର ୧୧ରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରେମିକ ଆଖୋନି ଅତିଳକୁ ବିବାହ କରିବେ । ବିବାହ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପୂର ଦିନ ଧରି ଚାଲିବ । ଗୋଆରେ ଡିସେମ୍ବର ୧୧ ଓ ୧୨ରେ ପରିବାର ଓ ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଦୁହେଁ ବିବାହ କରିବେ । ଆଗକୁ ବିବାହ ଥିବା ବେଳେ ଏବେ କାର୍ତ୍ତି ପ୍ରେମିକ ଆଖୋନିଙ୍କ ସହ ଇନଷ୍ଟାରେ ଏକ ଫଟୋ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି । ଫଟୋରେ ଦୁହେଁଙ୍କ ମୁହଁ ଦିଶୁନଥିଲେ ବି ଦୁହେଁଙ୍କ ବାଣୀ ଫୁଟାଉଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି । ଫଟୋ ସେୟାର କରି କାର୍ତ୍ତି ଲେଖିଛନ୍ତି, ୧୫ବର୍ଷ ଏବଂ ଗଣତି ଏବେ ବି ଚାଲିଛି...ଆଗକୁ ବି ଚାଲିବ । ଏହି ଫଟୋ ସେୟାର କରିବା ପରେ ଏବେ ଇଣ୍ଟରନ୍ୟାସନାଲ ଓ ତାଙ୍କ ପ୍ରଶଂସକ ତାଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ତେବେ କାର୍ତ୍ତି ଓ ଆଖୋନିଙ୍କ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ୧୫ବର୍ଷର । କାର୍ତ୍ତି ସ୍କୁଲରେ ଥିବା ବେଳେ ଆଖୋନି କଲେଜରେ ପଢୁଥିଲେ । ଦୁହେଁ ୧୫ବର୍ଷ ଧରି ନିଜ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ କାହାକୁ ଜଣାଇ ନଥିବା ବେଳେ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଖୁବ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବିବାହ କରିବେ ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି ।



## ବିବାହ ଖବର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରେମିକଙ୍କ ସହ ଫଟୋ ସେୟାର କଲେ କାର୍ତ୍ତି ସୁରେଶ



## ଗୋଟିଏ ଏମଏମଏସ ସାରିଦେଲା ରିୟାଙ୍କ ଫିଲ୍ମ କ୍ୟାରିୟର: ଦେଇଥିଲେ ଅନେକ ହିଟ୍

ଦିନେ ବଲିଉଡର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଅଭିନେତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରିୟା ସେନଙ୍କ ନାମ ନିଆଯାଇଥିଲା । ତାଙ୍କର ଫିଲ୍ମ କ୍ୟାରିୟର ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଭଲରେ ଚାଲିଥିଲା, କିନ୍ତୁ ହଠାତ୍ ଏକ ନକଲି ଗରଖ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏପରି ଝଟୁ ଆଣିଲା ଯେ ତାଙ୍କ ବଲିଉଡ କ୍ୟାରିୟର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲା ।

୨୪ ଜାନୁୟାରୀ ୧୯୮୧ରେ କୋଲକାତାରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ରିୟା ସେନ ଖୁବ୍ କମ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବଲିଉଡରେ ନିଜ ପାଇଁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମାର୍କ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥିଲେ । ହିନ୍ଦୀ ବ୍ୟତୀତ ସେ ବଙ୍ଗାଳୀ, ତେଲୁଗୁ ଏବଂ ତାମିଲ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି ।

ଆଜି ୪୩ ବର୍ଷ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସେମିତି ଝଟୁକୁଛି । ତାଙ୍କ ଫିଟନେସକୁ ଦେଖି କେହି ବି ତାଙ୍କ ବୟସ ଅନୁମାନ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଯଦି ତାଙ୍କ ନକଲି ଗରଖ ଭିତ୍ତି ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ନ ଆସିଥାନ୍ତା ତେବେ ଆଜି ବି ରିୟାଙ୍କ ଫିଲ୍ମ କ୍ୟାରିୟର ବହୁତ ଭଲରେ ଥାନ୍ତା । ଏହି ନକଲି ଏମଏମଏସ ରିୟାଙ୍କ ବଲିଉଡ କ୍ୟାରିୟରକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଲା, ଯାହା ପରେ ସେ ନିଜକୁ ବଲିଉଡରୁ ଦୂରେଇ ରଖିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେ ତାଙ୍କ ଲୋକପ୍ରିୟତାକୁ କେବେ ହେଲେ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଦେଇ ନାହାନ୍ତି । ସେ ସବୁବେଳେ ନିଜ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗ୍ରାମୀ ଆକାରକୁ ଜରିଆରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରଶଂସକଙ୍କ ସହ କଡିତ ଅଛନ୍ତି । ରିୟା ଯେତେକ ସୁନ୍ଦର, ସେ ସେତିକି ବୋଲୁ ମଧ୍ୟ । ସେ ପ୍ରତିଦିନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟରେ ନିଜର ବୋଲୁ ଫଟୋ ଶେୟାର କରିଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ଶେୟାର କରିବା ମାତ୍ରେ ତାଙ୍କ ଫଟୋ ଭାଇରାଲ୍ ହେବା ଥାଏ । ତେବେ ରିୟା ପ୍ରଥମେ ମଡେଲ ଭାବରେ ଆସିଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ସେ ୧୯୯୮ରେ ୧୭ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଫାଇଗୁରି ପାଠକଙ୍କ ମ୍ୟୁଜିକ ଭିଡିଓ 'ୟାଦ ପିଆ କି ଆନେ ଲଗି'ରେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ । ସେତେବେଳୁ ସେ ଅନେକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର, ମ୍ୟୁଜିକ ଭିଡିଓ ଏବଂ ଫ୍ୟାଶନ୍ ଶୋ'ରେ ନକଲି ଆସିଛନ୍ତି । ରିୟା ତାଙ୍କ ଅଭିନୟ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ୫ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା, ସେ ପ୍ରଥମେ ପରଦାରେ ତାଙ୍କ ମା'ଙ୍କର ଝିଅ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ । ପରେ ୧୯୯୧ରେ ସେ ବିଷକନ୍ୟା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଶିଶୁ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଏହା ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ୨୦୦୧ର ଆସିଥିବା କମ ବଜେଟ୍ କମେଡି ଫିଲ୍ମ 'ଷାଉଲ୍'ରେ ସେ ଜଣେ ମୁଖ୍ୟ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଭାବରେ ନିଜର କ୍ୟାରିଅର୍ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।

ଏହା ପରେ ସେ ଆହୁରି ଅନେକ ହିଟ୍ ଫିଲ୍ମରେ କାମ କରିଛନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ମୁଖ୍ୟତଃ 'ଝଙ୍କାର ବିଗ୍', 'ଦିଲ୍ ବିଲ୍ ପ୍ୟାର୍ ଭ୍ୟା', 'କ୍ଲୟାମର୍' ଏବଂ 'ଅପନା ସପନା ମନି ମନି' ଭଳି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ରହିଛି । ଏହା ହେଉଛି ୨୦୦୫ ମସିହା, ଯେତେବେଳେ ରିୟା ଏବଂ ଅଭିନେତା ଅସିତ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଲା । ଏହି ସମୟରେ ଉତ୍ତମଙ୍କ ଏକ ଗରଖ ଲିକ୍ ହୋଇଥିଲା, ଯାହା ପରେ ଅନେକ ବିବାଦ ଦେଖାଦେଇଥିଲା ।

## ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ମଲାଉକାଙ୍କ ଭିଡିଓ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଆସିବା ପରେ ଅର୍ଜୁନ ସେୟାର କଲେ ପୋଷ୍ଟ

ଦୀର୍ଘ ୫/୬ ବର୍ଷ ହେବ କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ଛୁଟି କାଟିବାକୁ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ମଲାଉକା ଅରୋଡା ଓ ଅଭିନେତା ଅର୍ଜୁନ କପୁର ରୋମାଞ୍ଚିକ ଫଟୋ ସେୟାର କରିଆସିଲେ । କିନ୍ତୁ ନିକଟରେ ଦୁହେଁଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସହିତ ଅର୍ଜୁନ ଓ ମଲାଉକା ଆଲଗା ହୋଇଯାଉଥିବା ଖବର ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଛି । ଏହି ଖବର ଦୁହେଁଙ୍କ ପ୍ୟାନ୍ଥକୁ ଦୁଃଖା ବି କରି ଦେଇଛି । ତେବେ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ଆଲଗା ହେବାପରେ ଅର୍ଜୁନ ଓ ମଲାଉକା ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ବିଛେଦର ସଙ୍କେତ ଦେଇ ପୋଷ୍ଟ ସେୟାର କରୁଛନ୍ତି । ଏମିତି କି ନିକଟରେ ଅର୍ଜୁନ ବିଜାଳ ଅଛନ୍ତି କହି ଏକ ପୋଷ୍ଟ ସେୟାର କରିବା ପରେ ମଲାଉକାଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା କ୍ଷଣ ହୋଇଥିଲା । ଏହି କ୍ରମରେ ମଲାଉକାଙ୍କ ଏକ ଭିଡିଓ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଆସିଛି । ଯେଉଁଥିରେ ସେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ହସିହସି ତାଙ୍କ ହାତଧରି ଯାଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏହି ଭିଡିଓ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଆସିବା ପରେ ଅର୍ଜୁନ ଏକ ପୋଷ୍ଟ ସେୟାର କରି ଲେଖିଛନ୍ତି, 'ଅନ୍ୟର ଖୁସିରେ ଖୁସି ଖୋଜନ୍ତୁ । କାରଣ ଆପଣ ତାଙ୍କୁ ଖୁବ ଭଲ ପାଆନ୍ତି' ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ଏହି ପୋଷ୍ଟ ମଲାଉକାଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଥିବା କିଛି ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ବ୍ୟବହାରକାରୀ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇଛନ୍ତି ।



## ଏଆର ରହମାନଙ୍କ ସହ ଲିଙ୍କ୍ ଚର୍ଚ୍ଚା: ନୀରବତା ଭାଙ୍ଗିଲେ ମୋହିନୀ ଦେ

ବେସ୍ ବାଦକ ମୋହିନୀ ଦେ ଭଙ୍ଗିଛନ୍ତି ନୀରବତା । ଏଆର ରହମାନଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କକୁ ନେଇ ହେଉଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା ମଧ୍ୟରେ ସେ ମୁହଁ ଖୋଲିଛନ୍ତି । ଏଥିସହ ନେଟିକେନ୍ସକୁ କିଛି ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ମୋହିନୀ ଦେ । ବିବାହର ୩୦ ବର୍ଷ ପରେ ବିଶିଷ୍ଟ ମ୍ୟୁଜିସିଆନ ଏଆର ରହମାନଙ୍କ ଛାତ୍ରପତ୍ର ସହ ମୋହିନୀ ଦେଙ୍କର ଲିଙ୍କ୍ ଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି । ରହମାନଙ୍କ ଛାତ୍ରପତ୍ର ପାଇଁ ମୋହିନୀଙ୍କୁ ଦାୟୀ କରି ସୋଶାଲ ମିଡିଆରେ କିଛି ଆପତ୍ତିଜନକ ପୋଷ୍ଟ କରାଯାଉଥିଲା । ଏହାକୁ ନେଇ ମୁହଁ ଖୋଲିଛନ୍ତି ମୋହିନୀ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗ୍ରାମରେ ପୋଷ୍ଟ ଶେୟାର କରି ସେ ଏସବୁ ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ଖଣ୍ଡନ କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏଆର ରହମାନ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ପିତୃତୁଲ୍ୟ । ସେ ତାଙ୍କ ମ୍ୟୁଜିକରେ ବେସ୍ ବାଦକ ଭାବେ ୮୫ ବର୍ଷ କାମ କରିଛନ୍ତି । ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ହେବ ଆମେରିକା ଚାଲିଗଲେଣି । ଦୟାକରି ଏପରି ଗୁଜବ ସୃଷ୍ଟି ନ କରିବାକୁ ନେଟିକେନ୍ସକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ମୋହିନୀ ଦେ । ସେ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି, 'ଏଆର ରହମାନ ମୋ ବାପାଙ୍କ ଠାରୁ ବୟସରେ ସାନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ମୋ ପାଇଁ ବାପା ସଦୃଶ । ତାଙ୍କ ଝିଅ ବି ମୋ ବୟସରେ ହେବେ । ଏପରି ସେନେଦନଶାଳ ଘଟଣା ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କର ସମ୍ମାନ କିମ୍ପା ସହାନୁଭୂତି ନ ଥିବା ଦେଖି ଦୁଃଖ ଲାଗୁଛି । ଦୟାକରି ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଏପରି ଗୁଜବ ପ୍ରଚାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।'

## ନାଟକ ହିଁ ମୋ ଜୀବନ: ମାନସ ପଣ୍ଡା

ଓଡ଼ିଶାର କଳା ସଂସ୍କୃତି ଓ ନାଟକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ କଳାକାର ବହୁ ମାନେ ଖୁବ୍ ସଫଳତାର ସହିତ ଆଗେଇ ଚାଲିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୁବ ଅଭିନେତା ମାନସ ପଣ୍ଡା ଅନ୍ୟତମ । ତାଙ୍କର ପିତା ଆଦିତ୍ୟ ପଣ୍ଡା ଓ ମାତା ତପସ୍ୱିନୀ ପଣ୍ଡା । ପତ୍ନୀ ମନିଷିକା ବେହେରା ଓ ସାନଭାଇ ବିଲୁ ପଣ୍ଡା । ମାନସ ଯେଉଁ ନାଟକ ରେ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି ସେହି ନାଟକ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ଜୟ ଯାତ୍ରା, ରିଷୋ ୧୮୫୫ ଖର୍ଚ୍ଚ, ବାଂଶ ଝାପି, ଖମନ୍ତ ରାଣା, ପୁରାତନ ଭ୍ରାତୃତା, ଅନୁଗତ ନାଥ । ଅପେକା ନାଟକ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ସେଇ ଗୋଟିଏ ଭୁଲ୍ ପାଇଁ ଓ କୋଣାର୍କ ଗଣନାଟ୍ୟ ର ଆଖି ଅନୁଭବକୁ ଲୁହ ଅନୁଭବ । ନାଟକ ସଂପର୍କରେ ମାନସ ମତ ପ୍ରକାଶ କରି କହିଛନ୍ତି ନାଟକ ହିଁ ମୋ ଜୀବନ । ନାଟକ ଦିନା ମୁଁ ବଞ୍ଚି ପାରିବି ନାହିଁ । ବାଲେଶ୍ୱରର ଚନ୍ଦ୍ରଭାଗା ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜିତ ଜାତୀୟ ସ୍ତରୀୟ ସାହିତ୍ୟ ଚିତ୍ରକଳା ଓ ନାଟକ ଉତ୍ସବ ରେ ଆମେ ଖୁବ ସୁନ୍ଦର ଅଭିନୟ କରିଛୁ । ଆମ ନାଟ୍ୟ ଗ୍ରୁପ ରେ ବାଲେଶ୍ୱର ରେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ କଳାକାର କସ୍ମିନ୍ ସାହୁ, କିରଣ ରାଉତ, ମାଧବ ରଥ । ନାଟ୍ୟକାର ପରମେଶ୍ୱର ମୁଖ ଓ ବିରଞ୍ଚି ନାରାୟଣ ମୁଖ ଆମକୁ ନାଟକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଛନ୍ତି ବୋଲି କୁହନ୍ତି ମାନସ ପଣ୍ଡା । ସମ୍ବଲ ପୁର, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ବଲାଙ୍ଗୀର, କଳାହାଣ୍ଡି, ରାଉରକେଲା, ବରଗଡ଼, ବାମନମୋତି, ବାଲେଶ୍ୱର, କଟକ ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ନାଟକ ମଞ୍ଚସ୍ଥ ହୋଇଛି ଓ ଏଥିରେ ମାନସ ସୁନ୍ଦର ଅଭିନୟ କରି ସଫଳତା ପାଇଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରଖ୍ୟାତ ନାଟ୍ୟକାର ତରୁଣ ରମେଶ ପ୍ରସାଦ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ନାଟ୍ୟକାର ତରୁଣ ପଞ୍ଚାନନ ମିଶ୍ର, ଚିତ୍ର ଶିଳ୍ପୀ ଓ ସାହିତ୍ୟିକ ଅସୀମ ବସୁ, ସଙ୍ଗୀତ ଜଗତର



ଉପସ୍ଥାପନା: ପ୍ରଦୀପ୍ତ କୁମାର ମହାନ୍ତି  
ସମ୍ପାଦକ ରଜାରାଗ ସାହିତ୍ୟ ପରିଷଦ  
ବରଗୁଆ, ବାସୁଦେବପୁର, ଭଦ୍ରକ  
ମୋବାଇଲ୍ ୯୯୩୭୧୭୨୩୫୧





