









# ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମର ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ସାବରମତୀ ଆଶ୍ରମ



ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାକୁ ବାରିଷ୍ଟର ହେବାକୁ ଯାଇଥିବା ମୋହନ ଦାସ କରମଚନ୍ଦ୍ର ଗାନ୍ଧୀ ସେଠାରେ ବର୍ଷଭେଦର ଭାବନା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଦୃଢ଼ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରି କେବଳ ପୁସ୍ତକାଳୋଚନା ଓ ଖେଳଟିଏ ହୋଇ ରହିଗଲେ । ଭାରତରେ ସେତେବେଳକୁ ଇଂରେଜ ଶାସନ । ଦେଶବାସୀଙ୍କ ଉପରେ ଇଂରେଜମାନଙ୍କ ଅତ୍ୟାଚାର ପଡ଼ି ଶୁଣି ଦେଶ ପ୍ରେମରେ ଉଦ୍‌ବୃତ୍ତ ହୋଇ ଭାରତର ସ୍ୱାଧୀନତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ୧୯୧୫ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ୯ ତାରିଖରେ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ରୁ ଫେରିଆସିଲେ ଭାରତ । ତାଙ୍କରି ଭଳି ଦେଶ ପ୍ରାଣ କିଛି ସାଥୀ ସଂଗ୍ରହ କରି ୧୯୧୫ ମସିହା ମଇ ମାସ ୧୫ ତାରିଖ ରେ ଅହମଦାବାଦ କିଲ୍ଲାତ କୋର୍ଟରୁ ଠାରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଆଶ୍ରମ ସ୍ଥାପନା କଲେ । କ୍ରମେ କ୍ରମେ ସାଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ହେବାକୁ ଚା'ର ଦୂର ଦର୍ଶି ପରେ ସାବରମତୀ ନଦୀ କୂଳରେ ଏକ ବିସ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ଆଶ୍ରମଟିଏ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ସେଠାରେ ରହି ସାଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ କୃଷି ଏବଂ ଗୋପାଳନ କରିବା ସହିତ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀମାନଙ୍କୁ ସଂଗଠିତ କରିବାକୁ ମନସ୍କ କଲେ । ୧୯୧୭ ମସିହା

କୂଳ ମାସ ସତର ତାରିଖରେ ଆଶ୍ରମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେଲା । ଏହି ସ୍ଥାନର ପୌରାଣିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ରହିଥିଲା କାରଣ ଏହି ସ୍ଥାନଟି ସଂସାରର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ନିଜର ଅସ୍ଥି ଦାନ କରିଥିବା ଦଧୀତି ମୁନିଙ୍କ ଆଶ୍ରମ ନିକଟରେ ଥିଲା । ଏହାର ଗୋଟିଏ ପଟରେ କାରାଗାରଟିଏ ଥିଲା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ପଟରେ ଥିଲା ଶୁଶାନ୍‌ଟିଏ । ଗାନ୍ଧିଜୀ କହୁଥିଲେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀର ଜୀବନ ଏଇ ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନ ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ । ସାବରମତୀ ଆଶ୍ରମଟି ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ପାଇଁ ନିଜର ଘରଟିଏ ଭଳି ଥିଲା । ସେ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ୧୯୧୭ ରୁ ୧୯୩୦ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହି ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ମାନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତିରାଜ, ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସମତ କରି ରଖିଥିଲେ । ଏଣୁ ଏହି ଆଶ୍ରମକୁ “ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମର ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ” କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ଗାନ୍ଧିଜୀ ଏହି ଆଶ୍ରମର ଅନ୍ତେକସାମାଜକୁ ଏକତା, ସତ୍ୟ ଏବଂ ଅହିଂସାର ପଥ ଅନୁସରଣ କରି ଭାରତର ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ଜିଣିବାର ମନ୍ତ୍ର ଶିଖାଇ ଥିଲେ । ଏଠାରେ ସେ ବିଦ୍ୟାଳୟଟିଏ ଗଢ଼ିଥିଲେ ଯେଉଁଠି ମୌଳିକ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱପରିଶ୍ରମରେ

## ସୁଖମା ପରିଜା

କୃଷି, ଗୋପାଳନ କରି ଶୁଖିଳିତ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ହାତରେ ରାନ୍ଧିବାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଉଥିଲେ । ସମସ୍ତେ ମିଶି କୋର୍ଟରେ ସୂଚା କାଟି ଖଦୀ ତିଆରି କରୁଥିଲେ, ନିୟମିତ ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭା ଚାଲୁଥିଲା ଏବଂ ମୋଟାମୋଟି କହିବାକୁ ଗଲେ ସତ୍ୟାଗ୍ରହୀ ମାନେ ସବୁ ମାନଙ୍କ ଭଳି ସାହିତ୍ୟିକ ଶୁଖିଳିତ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିଲେ । ଏହି ଠାରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ଇଂରେଜ ଶାସନ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ସହ ଅଠସରୀ ଜଣ ସତ୍ୟାଗ୍ରହୀଙ୍କ ୨୪୭ ମାଇଲ ବ୍ୟାପୀ “ ଦାଣ୍ଡି ଯାତ୍ରା” ବା “ଲବଣ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ” ଯାତ୍ରା ସେ ସମୟରେ ଚହଳ ପକାଇଥିଲା ସାରା ଭାରତରେ । ସେହି ଯାତ୍ରା ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥିଲେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ସତ୍ୟାଗ୍ରହୀ ଏବଂ ସାଠିଏ ହଜାରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକଙ୍କୁ ଇଂରେଜ ଶାସନ ଗିରଫ କରିଥିଲା । ଇଂରେଜ ଶାସନ ଏହି ଅବମାନନା ନିମନ୍ତେ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କୁ ଦାୟୀ କରି ସାବରମତୀ ଆଶ୍ରମକୁ ଭାଙ୍ଗି ରୁକ୍ଷି ଦୂରମାର କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଗିରଫ ହୋଇଥିବା ସତ୍ୟାଗ୍ରହୀମାନଙ୍କ ଜମିବାଡ଼ିକୁ ବ୍ୟାଜାସ୍ତ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ସେଥିରେ ଗାନ୍ଧିଜୀ ତରି ଯାଇନଥିଲେ ବରଂ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ କରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ ଯେ ଭାରତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଧୀନନେହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଆଉ ସାବରମତୀ ଆଶ୍ରମକୁ ଫେରିବେ ନାହିଁ । ତାଙ୍କରି ନେତୃତ୍ୱ ରେ ଚାଲିଥିବା “ଭାରତ ଛୋଡ଼ୋ” ଆନ୍ଦୋଳନ ଶେଷରେ ସଫଳ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ୧୯୪୭ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ପନ୍ଦର ତାରିଖରେ ଭାରତ ସ୍ୱାଧୀନ ହୋଇଥିଲା । ତା’ପରେ ମଧ୍ୟ ଗାନ୍ଧିଜୀ ଆଉ ସାବରମତୀ ଆଶ୍ରମ ଫେରିନଥିଲେ । ବିଭଳା ଭବନରେ ରହି ସ୍ୱାଧୀନତାରେ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାରେ ଛଦି ହୋଇପଡ଼ିଥିଲେ । ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ୧୯୪୮ ମସିହା

ଜାନୁଆରୀ ତିରିଶି ତାରିଖରେ ଏକ ଦୁଃଖଦ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା । ୧୯୩୦ ମସିହାରୁ ଗାନ୍ଧିଜୀ ପାଦ ଦେଇନଥିବା ଏହି ବିରାଟ ଆଶ୍ରମଟି କେବଳ କିଛି ସତ୍ୟାଗ୍ରହୀ ମାନଙ୍କ ରହଣୀ ସ୍ଥଳ ହୋଇ ରହି ଯାଇଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକମାନେ ଏହି ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନଟିକୁ ଏକ ସ୍ମାରକ ରୂପେ ସାଜିତ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ସ୍ଥିର କରିଥିଲେ ।



ସଂଗ୍ରହାଳୟ” । ଏହା ଗାନ୍ଧିଜୀ ରହୁଥିବା ଗୃହ “ବୃଦ୍ଧ କୁଞ୍ଜ”ରେ ଥିଲା ଏବଂ ୧୯୫୧ ମସିହାରୁ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେଉଥିଲା । ସଂଗ୍ରହାଳୟର ନୂତନ ଗୃହଟି ବିଖ୍ୟାତ ସୁପରି ଚାଲିଥିବା ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ହେଇଥିଲା ଏବଂ ତତ୍କାଳୀନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଜବାହରଲାଲ ନେହେରୁ ୧୯୬୩ ମସିହା ମଇ ମାସ ଦଶ ତାରିଖରେ ଏହାକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ସ୍ଥାନିତ ହୋଇଛି ଗାନ୍ଧିଜୀ ଏବଂ କଷ୍ଟରକାଳର ଫଟୋ ସହିତ ଅନେକ ସହଯୋଗୀ ସଂଗ୍ରାମୀମାନଙ୍କ ଫଟୋଚିତ୍ର, ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନ କାଳରେ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଥିବା ଅନେକ ଐତିହାସିକ ଘଟଣାବଳୀର ଫଟୋଚିତ୍ର, ଅନେକ ପୁସ୍ତକ, ନଥି, ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ହାତ ଲେଖା ଚିଠି ପତ୍ର, ଚରଣା, ଚଷମା, ପତା ଟେବୁଲ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାରିକ ସାମଗ୍ରୀ ଯାହା କାଳ କାଳକୁ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ସବୁତୁଲ୍ୟ ଜୀବନ ଏବଂ ଭାରତର ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ତାଙ୍କର ଅବଦାନକୁ ଅନନ୍ଦ ରଖିବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଏହି ଆଶ୍ରମଟି ସାରା ବିଶ୍ୱର ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆକର୍ଷଣର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହୋଇ ରହିଛି । ସତ୍ତ୍ୱେତପରେ ଏହା ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରୁ ସୁରମ୍ୟ । ରେଳପଥରେ ଏହି ଆଶ୍ରମର ନିକଟତମ ଷ୍ଟେସନ୍ ହେଉଛି ଅହମଦାବାଦ ରେଳଷ୍ଟେ ଜଳସନ୍ତ ଯାତ୍ରା ଏଠାରୁ ମାତ୍ର ୬.୫ କି.ମି ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ ଏବଂ ଆକାଶ ପଥରେ ଏହାର ନିକଟତମ ଏୟାରପୋର୍ଟ ହେଉଛି ଅହମଦାବାଦ ଏୟାରପୋର୍ଟ ଯାହା ଏଠାରୁ ମାତ୍ର ୪ କି.ମି. ଦୂର ।

ଞ୍ଚୁଶ୍ରୀ ଶାରଳା ଭବନ , ପୋତାପୋଖରୀ , କଟକ-୪

## ଶିଶୁ ପାଇଁ ମାଲିଷ



ମାଲିଷ ଦ୍ୱାରା ନବଜାତ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟେ । ମା'ସପେଶୀ, ଅସ୍ଥି ମଜଜୁତ ହୁଏ । ଚର୍ମ କୋମଳ ହୁଏ ଏବଂ ଚର୍ମକନିତ ରୋଗ, ବିକୃତି ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ମାଆ ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକ ଆକର୍ଷଣ ବଢ଼େ । ଶିଶୁର ମାଲିଷ ସମୟରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନ ପ୍ରତି ସତେଜନତା କରନ୍ତୁ । ଜନ୍ମର କୋଡ଼ିଏ ଦିନ ପରେ ମାଲିଷ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ଧୀରେ, ହାଲୁକା ମାଲିଷ କରିବା ଚାହୁଁନ୍ତୁ । ସାକଳେ, ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମାଲିଷ କରିପାରିବେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଆରାମ ଓ ଆନନ୍ଦ ପାଏ । ସହଜରେ ନିଦ ଆସିଯାଏ । ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାଲିଷ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବାନ୍ତି ହୋଇପାରେ । ଭିତାମିନିଟ୍ କିବା ଇ ସୁଖ ଚୈକ ଦ୍ୱାରା ମାଲିଷ କରିବା ଭଲ । ଖୋଲା ସ୍ଥାନ, କର୍ଥଳିଆ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଶିଶୁକୁ ଗୋଡ଼ରେ

ଶୁଆଇ ମାଲିଷ କରନ୍ତୁ । ଦୂର ହାତରେ ତେଲ ନେଇ ଛାତି, ବେକ ଆଦିରେ ଘଷନ୍ତୁ । ପେଟା ମାଲିଷ କରୁଥିବା ବେଳେ ଅଧିକ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ । କାନ୍ଧରୁ କହୁଣ୍ଡି ଓ ବକାଗଣ୍ଡିଯାଏ ମାଲିଷ କରନ୍ତୁ । କଂଘରୁ ଆଣ୍ଠୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓ ଆଣ୍ଠୁରୁ ପାଦଯାଏ ଅଳ୍ପକି ବିପ ଦ୍ୱାରା ଘଷନ୍ତୁ । ପିଠି ମାଲିଷ ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ପେଟେର ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶିଶୁର ମେରୁଦଣ୍ଡ ଅସ୍ଥି ଖୁବ୍ କୋମଳ ଏଣୁ ଅତି ଧୀରେ ଘଷନ୍ତୁ । ଅସ୍ଥିରୁ ଆବା ସମୟରେ ମାଲିଷ କରନ୍ତୁନାହିଁ ।

## ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ: କାରଣ ଓ ଆୟୁର୍ବେଦ ଉପଚାର

ଅଦୃଶ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ, ଅସମୟରେ ଭୋଜନ, କଞ୍ଚା ବା ଅଧା ସିଝା ଖାଦ୍ୟ, ଅତ୍ୟଧିକ ଭୋଜନ, ଅନିଦ୍ରା ଅଧା, ଗରିଷ୍ଠ ଓ ଶୁଣ୍ଠିଲା ଖାଦ୍ୟ, କମ୍ କଳ ସତେଜ, ବାର୍ଯ୍ୟସ୍ତ୍ରୀୟା ରୋଗ, ମଳ-ମୂତ୍ରର ଦେଶରୋଧ, କଫବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ, ଈର୍ଷା, ଭୟ, ଶୋକ, ଲୋଭ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ପାଚକାଗ୍ନି ଦୁର୍ବଳ ବା ମନ୍ଦ ହୁଏ । ଏହା ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟର କାରଣ । ଭୋକ ନହେବା ବା କମ୍ ହେବା, ପାଟି ମିଠା ଲାଗିବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ହେବା, ପେଟ ଯାମ୍ବିବା, ଗୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ପେଟ ଦରକ, ଅଦୃଶ୍ୟ, ଅମ୍ଳ ହାତୁଡ଼ି, ଶରୀର ଓଜନିଆ ଲାଗିବା, ଆଖି ପତା ଓ ମୁହଁ ଫୁଲିବା, କ୍ୱାଡ଼ି, ଆଳସ୍ୟ, ଦେହହାତ ଘୋଳବିକ୍ଷା ହେବା, ଦୁର୍ବଳତା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଆଦି ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ । ଏ ପରି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ଆୟୁର୍ବେଦ ଉପଚାର କରନ୍ତୁ, ଉପଶମ ମିଳିବ ।



ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଆନ୍ତୁ । - ଏକ ଚାମଚ କୁଆଣ୍ଡିର ଚରଠ ଭାଗ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସହ ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ଉଷ୍ଣମ ପାଣିରେ ଫେଟି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେମାନ ଭାଗ କରି ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

- ଖାଇବାର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସହ ଖଣ୍ଡେ ଅବା ତୋବାନ୍ତୁ । - ଅଧା ଚାମଚ ଅମୃତଭଞ୍ଜା କ୍ଷୀରରେ ଚିନି ଫେଟି ଖାଦ୍ୟ



## ବିରଳ ଯମଜ ମନ୍ଦିର ଗନ୍ଧରାଡ଼ୀ



ବୌଦ୍ଧ ସହର ଠାରୁ ୧୫ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ମହାନଦୀ କୂଳରେ ଅବସ୍ଥିତ ମନ୍ଦିର ପ୍ରକୃତରେ ଦୁଇଟି ମନ୍ଦିରର ସମାହାର ଯାହାକୁ ଦ୍ୱୈତ ମନ୍ଦିର ବା ଯମଜ ମନ୍ଦିର କୁହାଯାଏ ଏବଂ ତତ୍କାଳୀନ ଭଞ୍ଜ ବଂଶୀୟ ବୌଦ୍ଧ ରାଜାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହା ନିର୍ମିତ ହୋଇଥିଲା । ଗୋଟିଏ ଆଧାର ଶାଳା ଉପରେ ନିର୍ମିତ ହରି ଓ ହରଙ୍କ ଏଭଳି ଦ୍ୱୈତ ମନ୍ଦିର ସମଗ୍ର ଭାରତରେ ଏକ ବିରଳ ମନ୍ଦିର ।

ଅଭୟାରଣ୍ୟ ଅଥବା ଇକୋ-କଟେକ, ବୋର୍, ହାଉସ ଇତ୍ୟାଦି କଥା ମନକୁ ଆସେ ତଥାପି ଓଡ଼ିଶାରେ ମନ୍ଦିରକୁ ବାଦ ଦେଇ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କଥା କେବେ ଚିନ୍ତା କରାଯାଇନପାରେ । ବୌଦ୍ଧର ଗନ୍ଧରାଡ଼ୀ ମନ୍ଦିର ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ଏବଂ ବିରଳ ମନ୍ଦିର । ନବମ ଶତାବ୍ଦୀରେ ନିର୍ମିତ ଏହି ମନ୍ଦିର ତତ୍କାଳୀନ ବୌଦ୍ଧ ରାଜ୍ୟର ରାଜଧାନୀ ଏବଂ ଅଧୁନା ଜଗତି ଗ୍ରାମରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଏହି ସ୍ଥାନର ପ୍ରାଚୀନ ନାମ ଗନ୍ଧରାଡ଼ୀ ଅନୁସାରେ ମନ୍ଦିରର ନାମ ମଧ୍ୟ ଗନ୍ଧରାଡ଼ୀ ରହିଛି । ଗୋଟିଏ

ଆଧାର ଶାଳା ଉପରେ ନିର୍ମିତ ହରି ଓ ହରଙ୍କ ଏଭଳି ଦ୍ୱୈତ ମନ୍ଦିର ସମଗ୍ର ଭାରତରେ ଏକ ବିରଳ ମନ୍ଦିର । କାରଣ ଏଭଳି ଗୋଟିଏ ଆଧାର ଶାଳାରେ ଉଭୟ ହରି ଏବଂ ହରଙ୍କ ମନ୍ଦିର ସାଧାରଣ ଭାବେ ଅନ୍ୟତ୍ର ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଭାରତୀୟ ପ୍ରତ୍ନତାତ୍ତ୍ୱିକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ସଂରକ୍ଷିତ ଏହି ଯମଜ ମନ୍ଦିର ବର୍ତ୍ତମାନ ତାରିଖମୁ ନାମରେ ମଧ୍ୟ ନାମିତ । ୨୦.୮୭୪୯୮୨° ଉତ୍ତର ଅକ୍ଷାଂଶ ଏବଂ ୮୪.୨୦୫୩୮୦° ପୂର୍ବ ଦ୍ରାଘିମାରେ ଅବସ୍ଥିତ ଏହି ମନ୍ଦିରରେ ଉଚ୍ଚ କୋଟାର ପ୍ରାଚୀନ ସ୍ତୁପତ୍ୟ କାରୁକାର୍ଯ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଏବଂ ଦୁଇଟି ଯାକ ମନ୍ଦିରର ନିର୍ମାଣ ଶୈଳୀ ଅବିକଳ ସମାନ । ଏହି ମନ୍ଦିର ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମଧ୍ୟ ବିରଳ କାରଣ ଶିବ ମନ୍ଦିର ତୃତୀୟେ ଲିଙ୍ଗ ସ୍ଥାନିତ ହୋଇଛି, ହେଲେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଶିବ ମନ୍ଦିର ତୃତୀୟେ ଲିଙ୍ଗ ସ୍ଥାନିତ ହେବାର ନଜିର ନାହିଁ । ଏଠାରେ ଭଗବାନ ଶିବ ସିଦ୍ଧେଶ୍ୱର ଏବଂ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁ ନାଳମାଧବ ଭାବେ ନାମିତ । ଆଧୁନିକ କୋଳାହଳମୟ ପରିବେଶଠାରୁ ଦୂରରେ ଶାନ୍ତ, ନିରୋଳା, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପର୍ଯ୍ୟଟନର ରୁଚି ରଖୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ପ୍ରାୟ ୧୨ ଶହ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ନିର୍ମିତ ଏହି କାର୍ତ୍ତିକ ବେଶ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।

## ମାତ୍ରାଧିକ କେଶ ଝଡ଼ୁଛି କି ? : ଦୈନିକ ଖାଆନ୍ତୁ ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ



ଆଜିକାଲି କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କର । କେଶ ଝଡ଼ିବାର ଅନେକ କାରଣ ଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରଦୃଷ୍ଟଣ, ହରମୋନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ, କିମ୍ବା ଭିତାମିନି ଅଭାବକୁ କେଶ ଝଡ଼ିଥାଏ । ଶରୀରର ଆଉ କିଛି ସମସ୍ୟା ହେଲେ ଯେତିକି ଚିନ୍ତା ହୋଇନଥାଏ କେଶ ଝଡ଼ିଥିଲେ କିନ୍ତୁ ଗଭୀର ମାତ୍ରାରେ ଦୁଃଖ ଲାଗିଥାଏ । କିପରି ଭାବେ ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ରୋକାଯାଇ ପାରିବ ସେ

ଦିକ୍ଷଣରେ ଚିନ୍ତା କରି କରି ବେଳ ସରିଯାଏ । କେଶ ଝଡ଼ିବା ଦୁଃଖରେ ଆସି ଆମେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଜିନିଷ କେଶରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଉ । ମାତ୍ର ମନେ ରଖନ୍ତୁ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ଉପରୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ହେଉଥାଏ । ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଅଭାବରେ ହିଁ କେଶ ଝଡ଼ିଥାଏ । ତେବେ ତାଳକୁ କାଣିବା କେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଏପରି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଅଛି, ଯାହାକୁ ଦୈନିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟାକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଦିନକୁ ଅତି କମ୍ରେ ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଖାଆନ୍ତୁ । କଦଳୀରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଆଇରନ୍ ରହିଛି । ଆଇରନ୍ ଅଭାବକୁ ବି କେଶ ଝଡ଼ିଥାଏ । ପାରୁକ୍ଷି ଯଦି ସକାଳେ କିମ୍ବା ସଂଧ୍ୟାରେ ଗୋଟାଏ ସିଝା ଅଧା ଖାଆନ୍ତୁ । ସିଝା ଅଖାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଛି । ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭରପୂର ରହିଲେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯିବ । ମୌସମୀ ଲୁସ୍ ପିଆନ୍ତୁ । ମୌସମୀ ଲୁସ୍ ଉଭୟ କେଶ ଓ ତୃତୀ ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଲୁସ୍ ପିଇଲେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା କମ୍ ହେବା ସହ ତୃତୀ ବି ଭଲ ରହିଥାଏ । କାଳୁ ବାଦାମ ଖାଇବା ବି କେଶ ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । କାଳୁ ବ୍ୟତୀତ ଆଳମଣ୍ଡ, ବାଦାମ, କିସ୍ମିସ୍ ଆଦି ଦୈନିକ ଖାଇଲେ କେଶ ଝଡ଼ିବା କମ ହୋଇଥାଏ ।







# ବଦଳିଗଲା ମୋନାଲିସାଙ୍କ ଲୁକ୍: ସର୍ବ ବଡ଼ିକନ୍ ଡ୍ରେସ୍‌ରେ ଜଲମ୍ପା

ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆର କେତେ ଶକ୍ତି, ତାହା ବର୍ତ୍ତମାନ କହିବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ନିଜର ହିତେନ୍ଦ୍ର ଚାଲେଖୁକୁ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଆଣି ଅନେକ ଲୋକ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହୋଇଛନ୍ତି। ଡିଜେକ୍ ପୁଆ, ରାଜୁ ମଞ୍ଜଳ, ଭବା ପାଠ୍ଟ ଗର୍ଲ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆଇଡି ବାବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି ଅନେକ ନାଁ ଅଛି ଯେଉଁମାନେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଦ୍ଵାରା ରାତାରାତି ତାରକା ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ମହାକୁମ୍ଭ ୨୦୨୫ରେ ବିଭିନ୍ନ ବାବାମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ସବୁଠାରୁ ଯିଏ ଅଧିକ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଛି ସେ ଇନ୍ଦୋରର ମହେଶ୍ଵର ଗାଁରେ ରହୁଥିବା ମୋନାଲିସାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କେହି ନୁହଁନ୍ତି। ମାଲ ବିକ୍ରି କରିବା ପାଇଁ ମୋନାଲିସା କୁମ୍ଭମେଳାକୁ ଯାଇଥିଲେ। ଏହାର ଏକ ଭିଡିଓ ଭାଇରାଲ ହେବା ପରେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ସେ ଏକ ନୂଆ ସେନ୍‌ସେସନ ହୋଇଥିଲେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଉ ଏକ ଭିଡିଓ ଭାଇରାଲ ହେଉଛି, ଯେଉଁଥିରେ ମୋନାଲିସାଙ୍କ ଲୁକ୍ ବଦଳିଯାଇଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି। ନୀଳ ନୀଳ ନିଶାଳିଆ ଆଖୁ... ଆଖୁର ଚାହାଣୀ... ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ା ପରି ଓଠ ସହିତ



ଦେଶୀ ଲୁକ୍‌ରେ ହାତରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାଲ ଧରିଥିବା ମୋନାଲିସାର ସରଳ ଲୁକ୍ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଚହଳ ଖେଳାଇ ଦେଇଥିଲା। ତାଙ୍କ ପଛରେ ଲାଗିଯାଇଛି ଶ୍ୟାମଳା ସୁନ୍ଦରୀ ଚ୍ୟାନ୍। କିନ୍ତୁ ନିକଟରେ ଆଉ ଏକ ଭିଡିଓ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି, ଯେଉଁଥିରେ ମୋନାଲିସାର ଲୁକ୍ ବଦଳିଯାଇଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି। ଏହା ଦେଖିବା ପରେ ନେଟିଜେନମାନେ କହୁଛନ୍ତି, “ବଲିଉଡ୍ ହିରୋଇନମାନେ ବି ପଛରେ ପଡ଼ିଯିବେ”। ତେବେ ଏହା ପଛରେ କ’ଣ ରହିଛି ରହସ୍ୟ ଆସୁଛି କାଣିବା। ମୋନାଲିସାଙ୍କ ଦେଶୀ ଲୁକ୍ ଦେଖିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ରାତାରାତି ‘ଭାଇରାଲ ଗାର୍ଲ’ କୁହାଯିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲା। ମହାକୁମ୍ଭର ଆନନ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ସେ ଲୋକପ୍ରିୟତା ହୋଇଗଲା। ନିଜର ଲୋକପ୍ରିୟତା ଦେଖି ପ୍ରଥମେ ସେ ବହୁତ ଖୁସି ହେଉଥିବା ବେଳେ ପରେ ଏହା ଭାରି ପଡ଼ିଲା। ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ମୋନାଲିସାଙ୍କ ସହ ସେଲଫି ନେବା ପାଇଁ ଦିନରାତି ଲାନ୍ଦ ଗଲାଉଲେ, ସେତେବେଳେ ସେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପରିବାର ସମସ୍ତେ ବିରକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ତେଣୁ ସେ ମହାକୁମ୍ଭ ଛାଡ଼ି ନିଜ ଘରକୁ ପଳେଇଲେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନେକ ଫିଲ୍ମ ନିର୍ମାତା ତାଙ୍କ ସହ କାମ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ବୋଲି ଖବର ଆସୁଛି। ଏହି ଖବର ମଧ୍ୟରେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଏକ ଭିଡିଓ

ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି, ଯେଉଁଥିରେ ମୋନାଲିସା ଏକ ସୁନ୍ଦର ଲାଲ ରଙ୍ଗର ବଡ଼ିକନ୍ ଡ୍ରେସ୍‌ରେ ନଜର ଆସିଛନ୍ତି। ଭିଡିଓରେ ସେ ପାହାଡର କୌଣସି ଏକ ନଦୀ କୂଳରେ ‘ଲହରୀତୀ ବଲଖାଡି’ ଗୀତରେ ନାଚୁଥିବା ନଜର ଆସିଛନ୍ତି। ଏହି ଭିଡିଓ ଦେଖିବା ପରେ ନେଟିଜେନମାନେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ମୋନାଲିସାଙ୍କ ଏହି ଯାତକ ଲୁକ୍ ଦେଖି ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି। ଏହାରି ଭିତରେ ଅନେକ ମଧ୍ୟ ଅନୁମାନ କରୁଛନ୍ତି ଯେ ଏହା ବାସ୍ତବ ନୁହେଁ। ଭିଡିଓ ଦେଖିବା ପରେ କଣେ ମତ ଦେଇ ଲେଖୁଛନ୍ତି – ‘ଏ କ’ଣ! ମୋନାଲିସାଙ୍କ ଚେହେରା ବଦଳିଗଲା? ଆଉ କଣେ ଲେଖୁଛନ୍ତି – ଷ୍ଟାରଡମ୍‌ର ପ୍ରଭାବ... ଅନ୍ୟ କଣେ ଲେଖୁଛନ୍ତି – ଇଓ ର ଅପବ୍ୟବହାର ହେଉଛି। ସେହିପରି ଆଉ କଣେ ଲେଖୁଛନ୍ତି – ଫିଲ୍ମ ପାଇବା ଏହାର ପ୍ରଭାବ, ମୋନାଲିସା ଏତେ ବଦଳି ଗଲା! ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଏହି ଭିଡିଓକୁ ବାସ୍ତବ ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଭିଡିଓର କ୍ୟାପସନ୍ ପଢ଼ିବା ପରେ, ତଳେ ଲେଖାଯାଇଥିବା ଡିସକ୍ଲେମେଣ୍ଟ୍‌ସ୍‌ରୁ ଜାଣି ଲାଭରେ ଦେଖନ୍ତୁ। ପ୍ରକାଶନା ଯେ ଏହା ମୋନାଲିସାଙ୍କ ପ୍ରକୃତ ଭିଡିଓ ନୁହେଁ। ଭିଡିଓ ପୋଷ୍ଟ କରିବା ସହିତ ଏମିତି ଏକ ଡିସକ୍ଲେମେଣ୍ଟ୍‌ସ୍‌ ବିଆଯାଇଛି।

## ଶୁବଶାସ୍ତ୍ର ଓଟିଟି ପ୍ଲାନେଟ୍‌ସ୍‌ରେ ରିଲିଜ୍ ହେବ ‘ଲଭ୍‌ୟାପା’

ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ଓ କମେଡିରେ ଭରପୂର ଫିଲ୍ମ ‘ଲଭ୍‌ୟାପା’ ଖୁବଶାସ୍ତ୍ର ଓଟିଟି ପ୍ଲାନେଟ୍‌ସ୍‌ରେ ରିଲିଜ୍ ହେବାକୁ ଯାଉଛି। ଏହି ଫିଲ୍ମ ସହିତ ସୁପରଷ୍ଟାର ଆମର ଖାନ୍‌ଙ୍କ ପୁଅ କୁନ୍ଦେନି ବାବୁ ଏବଂ ଶ୍ରୀଦେବୀଙ୍କ ସାନ ଝିଅ ଖୁସି କପୁର ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ପରଦାରେ ଡେବ୍ୟୁ କରିବେ। ନିକଟରେ ‘ଲଭ୍‌ୟାପା’ର ଟ୍ରେଲର ରିଲିଜ୍ ହୋଇସାରିଛି। ଏହି ଫିଲ୍ମଟି ଭାଇରାଲ ହେବା ପରେ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ମନୋରଞ୍ଜନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇସାରିଛି। ‘ଲଭ୍‌ୟାପା’ ହଲ୍‌ରେ ରିଲିଜ୍ ପୂର୍ବରୁ ଓଟିଟି ପ୍ଲାନେଟ୍‌ସ୍‌ରେ କେବେ ରିଲିଜ୍ ହେବ କାଣିରଖନ୍ତୁ। ସୁତରା ଅନୁସାରେ, ଅପ୍ରେଲ ଚନ୍ଦନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଫିଲ୍ମ ‘ଲଭ୍‌ୟାପା’ ଫେବ୍ରୁଆରୀ ୭ରେ ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ।

ଏହି ଫିଲ୍ମଟି ୨୦୨୨ ତାମିଲ୍ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ‘ଲଭ୍ ଟୁଡେ’ର ରିମେକ୍ ଅଟେ। ଏସବୁ ମଧ୍ୟରେ ସୂଚନା ଆଉକି, ‘ଲଭ୍‌ୟାପା’ ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟରେ ରିଲିଜ୍ ପୂର୍ବରୁ ଓଟିଟି ପ୍ଲାନେଟ୍‌ସ୍‌ରେ ଡିଜିଟାଲ ପୁସ୍ତକ ସହ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଆସିବ ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି। ତେବେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ କିଛି ଘୋଷଣା କରାଯାଇ ନାହିଁ। ‘ଲଭ୍‌ୟାପା’ର ଟ୍ରେଲର ଆସିବା ପରେ ଏହି ଫିଲ୍ମ ବିଷୟରେ କାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶଂସକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଜବରଦସ୍ତ କ୍ଲେକ୍ ରହିଛି। ଏହି ଫିଲ୍ମ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ଓ ଭରପୂର କମେଡି ଦ୍ଵାରା ନିର୍ମିତ ହୋଇଛି। ଏଥିରେ ଗୁଣ୍ଡା କପୁର, ଆଶୁତୋଷ ରାଣା, ଚନ୍ଦନିକା ପାଲିକର, କିନ୍ନି ଶାନ୍ଦା ଏବଂ ଗୁଜୁ ଆନନ୍ଦଙ୍କ ପରି ଅନେକ କଳାକାର କାମ କରିଛନ୍ତି।

## ଛୁରାମାଡ଼ ଘଟଣା ପରେ ଦୁଇପୁଅଙ୍କୁ ନେଇ ସୈଫ ଓ କରିନା ନେଲେ ଏଭଲି ନିଷ୍ଠୁରି

ବଲିଉଡ୍ ଅଭିନେତା ସୈଫ ଅଲି ଖାନ୍‌ଙ୍କ ଉପରେ ଛୁରାମାଡ଼ ହେବା ଘଟଣା ପରେ ଖାନ୍ ପରିବାର ଓ ଘରର ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି କରି ଦିଆଯାଇଛି। ସମ୍ପ୍ରତି ଖାନ୍ ପରିବାର ନିଜର ପିଲାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଏକ ବଡ଼ ନିଷ୍ଠିତ ନେଇଛନ୍ତି। ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ, ‘ସୈଫ ଅଲି ଖାନ୍ ଓ କରିନା କପୁରଙ୍କ ପିଆର କାନୁଆରି ୨୮ ତାରିଖରେ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ସାକ୍ଷାତକାର କରି କହିଛନ୍ତି, ସୈଫ ଓ କରିନାଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ନୂଆ ଆପଣାମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରୁଛି କି ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଖାନ୍ ପରିବାରର ଦୁଇପୁଅ ଡିପେନ୍ଦ୍ର ଓ କହାଜୀରଙ୍କ ଫଟୋ ଓ ଭିଡିଓ କେବେ କେବେ ନାହିଁ। ସେ କନ୍ଦୁଦିନ ପାଇଁ ହେଉ କି କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଖେଳୁଥିବା ସମୟରେ ପିଲାଙ୍କ ଫଟୋ ଉଠାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ। ଏଥିପ୍ରତି ସୈଫ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଲାଗୁ କରିଛନ୍ତି। ଏମିତି ତାଙ୍କ ଘର

ତଳେ ଛିଡ଼ା ହେବାକୁ ବାରଣ କରିଛନ୍ତି। ସେ କରିନା ଓ ସୈଫ ଘରୁ ବାହାରିବା ସମୟରେ ହେଉ କି ଆସିବା ବେଳେ ଯେମିତି ଗଣମାଧ୍ୟମ ଉଭୟଙ୍କ ଫଟୋ ଓ ଭିଡିଓ ନେବା ପାଇଁ ହଇରାଣ ନକରନ୍ତୁ।’

## ସାଇକୋଲୋଜିରେ ଡିଗ୍ରୀ, ଆମେରିକାରେ ସଙ୍ଗୀତ ଅଧ୍ୟୟନ; ହେଲେ ଅଭିନୟରେ ଫୁଲ୍

ସାଉଥ୍ ସୁପରଷ୍ଟାର କମଳ ହାସନଙ୍କ ଝିଅ ଶ୍ରୁତି ହାସନ ଆଜି ତାଙ୍କର ୩୯ତମ ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି। ସେ ୨୮ ଜାନୁଆରୀ ୧୯୮୬ରେ ତାମିଲନାଡୁରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ଶ୍ରୁତି ତାଙ୍କ ଅଭିନୟ ଅପେକ୍ଷା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଅଧିକ ଖବରରେ ଆସିଛି। ତାଙ୍କର ଫିଲ୍ମ କ୍ୟାରିୟରରେ ସେ ବିଶେଷ କିଛି ହୋଇ ନାହାନ୍ତି। ସେ ୯ଟି ହିନ୍ଦୀ ଫିଲ୍ମରେ କାମ କରିଛନ୍ତି ସତ କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ବକ୍ସ ଅଫିସରେ ଫୁଲ୍ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି। ଶ୍ରୁତି ହାସନ ୨୦୦୯ ମସିହାରେ ‘ଲକ୍’ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ସହିତ ବଲିଉଡ୍‌ରେ ଡେବ୍ୟୁ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କର ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ବକ୍ସ ଅଫିସରେ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ନ ଥିଲା। ପରେ ସେ ଅନେକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ କାମ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ମଧ୍ୟ ଫୁଲ୍ ହୋଇନାହିଁ। କଣେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ହେବା ବ୍ୟତୀତ ଶ୍ରୁତି ହାସନ ମଧ୍ୟ କଣେ ଭଲ ଗାୟକ। ସେ ସାଇକୋଲୋଜିରେ ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଆମେରିକାରେ ସଙ୍ଗୀତ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଛନ୍ତି। ବଲିଉଡ୍‌ରେ ବିଫଳ ହେବା ପରେ ଶ୍ରୁତି ହାସନ ସାଉଥ୍ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଆଡ଼କୁ ଡଳିଥିଲେ। ସେଠି ମଧ୍ୟ ସେ ଖାସ୍ କିଛି କରି ନାହାନ୍ତି। ଶ୍ରୁତି ଅଭିନୟରେ ହାରିଯାଇଛନ୍ତି ସତ କିନ୍ତୁ ସେ ନିଜ ଫ୍ୟାଶନ ଷ୍ଟେଟମେଣ୍ଟ୍ ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଥାନ୍ତି। ତାଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୁକ୍ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ରେ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ଏହା ପ୍ରଶଂସକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଟ୍ରେଣ୍ଡ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ। ତାଙ୍କ ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ଦେଖି ପ୍ରଶଂସକମାନେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଡାଏଟ୍ ଯୋଜନା ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତି।

## ମୁଁ ସେହି ଲୋକମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ, ପାହା ପାଖରେ ସୁନ୍ଦର ହୁଏ ଅଛି: ରଶ୍ମିକା ମନ୍ଦାନା

ପ୍ରସିଦ୍ଧ ସାଉଥ୍ ଅଭିନେତ୍ରୀ ରଶ୍ମିକା ମନ୍ଦାନା ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନକୁ ନେଇ ସବୁବେଳେ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଥାଆନ୍ତି। ତାଙ୍କ ନାଁକୁ ପ୍ରାୟତଃ ଅଭିନେତା ବିଜୟ ଦେବରାଜୋଶାଙ୍କ ସହ ଯୋଡ଼ି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କକୁ ନେଇ ଅନେକ ଗୁଜବ ପ୍ରଚାରିତ ହୁଏ। ଯଦିଓ, ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଶ୍ମିକା ଏବଂ ବିଜୟ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କକୁ ସର୍ବସାଧାରଣରେ ଗୁହଣ କରିନାହାନ୍ତି, ତଥାପି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ହାବଭାବ ଦର୍ଶାଏ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ଖାସ୍ ଅଛି। ପୂର୍ବରୁ ଉଭୟଙ୍କୁ ନେଇ କିଛି ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ଫଟୋ ଭାଇରାଲ୍ ହୋଇଥିଲା। ଏଥିରୁ ଲୋକେ ସନ୍ଦେହ କରୁଛନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି। ନିକଟରେ ରଶ୍ମିକା ମନ୍ଦାନା ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କକୁ କିଛି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ ଯେ ସେ ସିଙ୍ଗଲ୍ ଅଛନ୍ତି କି ନାହିଁ, ସେ ନିଜକୁ ‘ପାର୍ଟନର’ ବୋଲି କହି କାହା ସହ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି। ରଶ୍ମିକା କହିଛନ୍ତି, “ଘର ମୋର ଖୁସିର ସ୍ଥାନ। ଏହା ମୋତେ ସ୍ଥିର ଅନୁଭବ କରାଏ। ମୋତେ ମୋର ମୂଳ ସହିତ ଯୋଡ଼ିରଖେ। ମତେ ଯେତେ ପ୍ରେମ ଏବଂ ଲୋକପ୍ରିୟତା ମିଳୁ ପଛେ, ତଥାପି ମୁଁ କେବଳ ଏକ ଝିଅ, ଭଉଣୀ ଏବଂ ସାଥୀଟିଏ।” ଏମିତି ମତ ଦେଇ ସେ ସତ୍ୟ ସତ୍ୟ କହିଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ସେ ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହାକୁ ଗୁରୁତ୍ଵ ଦିଅନ୍ତି। ରଶ୍ମିକା ଏହା ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ଯେ କଣେ ପାର୍ଟନର ପାଖରେ ତାଙ୍କୁ କ’ଣ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣ କରେ। ସେ କହିଛନ୍ତି, “ମୁଁ ସେହି ଲୋକମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ, ଯାହା ପାଖରେ ସୁନ୍ଦର ହୁଏ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଆଖପାଖରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କରନ୍ତି। ମୁଁ ଏହି କଥାରେ ବିଶ୍ଵାସ କରେ ଯେ ଆଖି ହେଉଛି ଜଣକ ଆତ୍ମାର ଫରକା ଏବଂ ଏହା କାହାକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଏକ ଭଲ ଉପାୟ।”

## ସଫଳ ପରିବେଶବିତ୍ ଓ ଚାଷୀ ଉପେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ବିଶ୍ଵାଳ

ଓଡ଼ିଶାର କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓ ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ବହୁ ମାନେ ଉଦ୍ୟମ କରି ଆଗେଇ ଚାଲିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉପେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ବିଶ୍ଵାଳ ଅନ୍ୟତମ। ତାଙ୍କର ତାଙ୍କ ନାମ ଖୋଜା। ୧୯୭୩ ମସିହାରେ ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାର ବାସୁଦେବପୁର ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଆରୁହା ପଞ୍ଚାୟତର ଚଳୁଳ ପୁଲ୍ ଗ୍ରାମରେ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ଵାଳ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି। ତାଙ୍କର ପିତା ରଘୁନାଥ ବିଶ୍ଵାଳ ଓ ମାତା ମନୋରମା ବିଶ୍ଵାଳ। ପତ୍ନୀ ପ୍ରକ୍ଷା ପାଉଁସିଆ ଆଟୋର। ପୁତ୍ର ଅର୍ପଣ ଓ କନ୍ୟା ଆଶୁହା କୁ ନେଇ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ଵାଳ ଏ ସଂସାର ରଥ ଆଗେଇ ଚାଲିଛି। ଦୁଇ ହଜାର ମସିହାକୁ ସେ ଉଦ୍ୟାନ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ଓ ହଜାର ହଜାର ଗଛ ଲଗାଇ ଛାଡ଼ି। ଆପେଲ, ଅଲୁର, କଦଳୀ, ଆମ୍ବ, ସ୍ଵେଟ୍ କମଳା, ନଡ଼ିଆ, କାମୁ ଚୋଳ ଓ ଅନେକ ଫୁଲ ଫଳ ଗଛ ଲଗାଇ ବିଶାଳ ଫାର୍ମ ତିଆରି କରି ଛାଡ଼ି ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ଵାଳ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେ ମାଛ ଚାଷ ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି। ସାଉଥ୍ ଆରବ୍ ଖଜୁରି ଗଛ, ଆପେଲ ବେରି, ଆଇରେଡ୍ ଅପେଲ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆମ୍ବ ନିଆଁ ଜକି, ଆଲୁ, ଆଇ ବାନାନା, ଗୋଲାପ କାମୁ ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫୁଲ ଓ ଫଳ ଗଛ ଲଗାଇ ଛାଡ଼ି ବିଶିଷ୍ଟ ଉଦ୍ୟାନବିତ୍ ଓ ସଫଳ ଚାଷୀ ଉପେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ବିଶ୍ଵାଳ। ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ଵାଳ କୁ ମିଳିଛି ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ରାଜ୍ୟ କୃଷି ସମ୍ମାନ। ଏହି ରାଜ୍ୟ କୃଷି ସମ୍ମାନ ଉପରେ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ କୃଷି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅରବିନ୍ଦ ପାଠା, ଉପ ମୁଖ୍ୟ ମହା କନକ ବର୍ଦ୍ଧନ ସିଂହଦେଓ। ଏହି ଅତିଥି ବହୁ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ଵାଳ କୁ ମାନପତ୍ର ଓ ଉପଡ଼ୋକନ ଦେଇ ସମ୍ମାନିତ କରିଥିଲେ। ଭୁବନେଶ୍ଵର ରେ ରାଜ୍ୟ କୃଷି ମେଳା ଓ କୃଷି ସମ୍ମିଳନୀରେ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ଵାଳ ଖୁବ୍ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଦେଇ ଛାଡ଼ି। ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ଵାଳ ଏକ ଏକ ଟ୍ରଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ଯାହାର ନାମ ଅଭିଷା ପରିବାର ଟ୍ରଷ୍ଟ। ଗଛ ଲଗାବୁ ନେଇ ଓ ଫୁଲ ଫଳ କୁ ନେଇ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ଵାଳ ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଓ ସୁନ୍ଦର ପରିବେଶ ତିଆରି କରି ପାରିଛନ୍ତି ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ଵାଳ। ଅନେକ ଲୋକ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ଵାଳ କ ଫାର୍ମ ପାଇଁ ଉପକୃତ ହେଉଛନ୍ତି। ଏକାଧାରରେ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ଵାଳ କଣେ ଭଲ ପରିବେଶବିତ୍, ଚାଷୀ, ଖେଳାଳି, ଅଭିନେତା ଓ ଉଦ୍ୟାନ ଉଦ୍ୟୋଗୀ। ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ଵାଳ କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ସ୍ଵପ୍ନ ସାଧକ ହେଉ। ଇଣ୍ଡିଆ କ କୃପାକୁ ଉପେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ବିଶ୍ଵାଳ କ ଭବିଷ୍ୟତର ଚଳାପଥ କୁହୁଥିବାର ହେଉ। ଏହା ହିଁ ଆମର କାମନା।

ଉପସ୍ଥାପନା: ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କୁମାର ମହାନ୍ତି

ସମ୍ପାଦକ ରଞ୍ଜାରାଣ ସାହିତ୍ୟ ପରିଷଦ  
ବରଷୁଆ, ବାସୁଦେବପୁର, ଭଦ୍ରକ  
ମୋବାଇଲ୍ ୯୯୩୭୧୭୭୩୫୧











