





## ଭୁଲ୍ ସମୟରେ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପଡ଼େ ପ୍ରଭାବ : ଜାଣନ୍ତୁ, ଲକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ତିନର୍ ଭିତରେ କେତେ ସମୟର ଅନ୍ତର ରହିବା ଦରକାର ?

ଯେମିତି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରକୁ ହେଲେ ବି ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଠିକ୍ ସେମିତି ଆପଣଙ୍କ ଖାଇବା ସମୟ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟ କାବଳନୀୟତାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାର କାରଣ କରେ । ଆପଣ କେତେବେଳେ , କେଉଁ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଛନ୍ତି ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ମ - ତିନର୍ ଭିତରେ କେତେ ସମୟର ଅନ୍ତର ରହିବା ଦରକାର ଏହା ଆପଣ ଜାଣିବା ନିହାତି ଦରକାର । ଅନେକ ଲୋକ ଏ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଉନଥିବା ବେଳେ ଏ ସମୟରେ ଜାଣିବା ନିହାତି ଦରକାର ।



ଲକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ତିନର୍ ଭିତରେ ୪ ରୁ ୬ ଘଣ୍ଟା ସମୟର ଅନ୍ତର ରହିବା ଦରକାର । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ଠିକ୍ କରିବା ସହ ଭୋକନକୁ ସମ୍ବଳ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ଥିବା ଲୋକ କମ୍ ସମୟର ଅନ୍ତରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କ ଶେଷରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ସମୟର ଅଧିକାଂଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଲକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ତିନର୍ ଭିତରେ ଅନ୍ତର ନ ରହିବାଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ିବା ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଜମେ ଏବଂ ଓଜନ ବଢ଼େ । ସମୟ ନବେଳ ଲଗାତାର



ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନତନ୍ତ୍ରରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଯାହାଦ୍ୱାରା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ , ଏସିଡିଟି ଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଲଗାତାର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସବୁବେଳେ ଅଧିକ ଅନୁଭବ କରିବେ । ରାତିରେ ବିଳମ୍ବରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ନିଦରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାଧାତ ହୁଏ । ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟାରୁ ଉପସମ ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟକୁ ଚୟନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ ହିଁ ଲକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ତିନର୍ କରନ୍ତୁ । ଅଧିକ ସମୟ ଅନ୍ତର ହେଉଥିଲେ ହାଲକା କଳଙ୍କୁଆ କିମ୍ବା ସ୍ୱାଦିଆ ଏବଂ ସବୁଜ ଖାଦ୍ୟକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁଥିରେ ପାଚନବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିବ । ଶୋରବାର ୨ ରୁ ୩ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଚନତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ସ୍ୱସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ସ୍ୱସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟର ଆଉ ଏହି ସ୍ୱସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ କହୁ ନିଏ ସବୁକ ପରିବାର । ପିଲାଟି ବେଳକୁ ଆମେ ପାଠ ବହିରେ ପଢ଼ିଆସିଲେ ତତକା ପରିବା ଖାଇବା , ସ୍ୱସ୍ଥ ଆମେ ରହିବା । ସବୁକ ତତକା ପରିବା ଖାଇବାକୁ ଡାକର ମଧ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । କୋବି , ବିନ୍ , ମତର , କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଆଦି ଅନେକ ପରିବା ଆମ ଶରୀରକୁ ବଳ ଯୋଗାଇବାର କାରଣ କରନ୍ତି । ଏହିସବୁ ପରିବା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ଉପସମ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କ'ଣ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଏହି ପରିବାର ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ଦେହପାଇଁ କେତେ ଉପଯୋଗୀ । ଆମେ ଏଠାରେ କଞ୍ଚା କଦଳୀର କଥା କହୁଛୁ ଆଜ୍ଞା , କଦଳୀର ଉପକାରୀତା ବିଷୟରେ ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଗରୁ କହିସାରିଛୁ । କିନ୍ତୁ କଦଳୀ ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ସଞ୍ଚାବନୀର କାରଣ କରେ ଏଭଳି କହିଲେ ମଧ୍ୟ ଭୁଲ ହେବନାହିଁ । କଦଳୀଫୁଲରେ ପାଇବର , ପ୍ରୋଟିନ , ଭିଟାମିନ୍-ଏ , ଭିଟାମିନ୍-ସି , ଫସଫରସ୍ , ପୋଟାସିୟମର ମାତ୍ରା ମିଳିଥାଏ । ଯାହା ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଡାଏବେଟିସ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲରେ ରହିବା ସହ ଶରୀରରୁ ଚୁକୋଲ୍ ସ୍ତର ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବୃତ୍ତସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଆସିଥାଏ । କଦଳୀଫୁଲର କାଢା ମଧ୍ୟ ସେବନ କରାଯାଏ । କଦଳୀଫୁଲ କିତନୀ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ନେପ୍ରୋପ୍ରୋପେଟିକ୍ସ ଗତିବିଧି କିତନୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା କିତନୀ ଷ୍ଟୋର୍କ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ । ଯଦି ଆପଣ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ନିୟମିତ କଦଳୀ ଫୁଲର ସେବନ କରୁଛନ୍ତି ତାହେଲେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ କମାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହେବ । ଏଥିରେ ଥିବା ପାଇବରର ମାତ୍ରା ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋକ ନ କରାଇବା ହେଉଛି ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ । ଏଥିପାଇଁ କଦଳୀଫୁଲର କାଢା , ତରକାରୀ କିମ୍ବା ସୁସ୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଆପଣ ଖାଇପାରିବେ । କଦଳୀଫୁଲର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ହାଇ-ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସରକୁ ବି କଣ୍ଟ୍ରୋଲରେ ଆଣିପାରିବେ । ଏହା ଆର୍ଡି-ଡାଏବେଟିସ୍ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରୁଥିବା ଭଲ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

## ଖାଆନ୍ତୁ କଦଳୀ ଫୁଲ: କିତନୀ ଷ୍ଟୋର୍କ, ଡାଏବେଟିସ୍ କୁ କରିବ ଦୂର

- କିତନୀ ଷ୍ଟୋର୍କ ସମସ୍ୟା କାଟିବ
- ଡାଏବେଟିସ୍ କୁ ଦୂର କରିବ
- ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ମହୌଷଧୀ କଦଳୀ ଫୁଲର ସୁପ୍

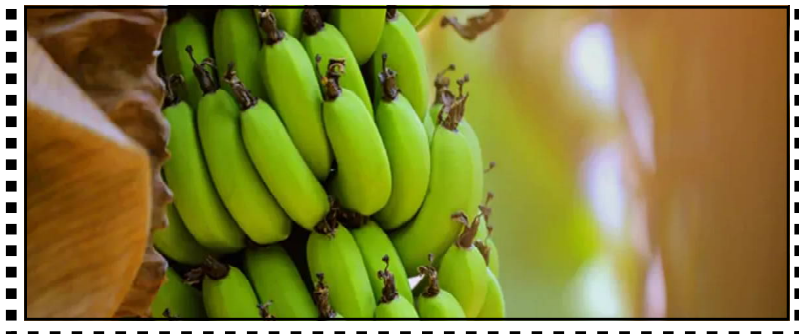


କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମାସିକ ରତ୍ନରୁରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପସମ ଦେଇଥାଏ କଦଳୀଫୁଲର ସେବନ । ଏହା ପ୍ରୋଲେକ୍ଟେରୋନ୍ ସର୍ମୋନକୁ ରେଗୁଲେଟ୍ କରି ବିନ୍ଦୁ ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ଅସହ୍ୟ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ କଦଳୀଫୁଲ । ଏଥିରେ ଥିବା କାର୍ଡିଓପ୍ରୋଟେକ୍ଟିଭ୍ ଉପଦ୍ରବ୍ୟ ନା କେବଳ ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ , ବିପିଡୁ ମଧ୍ୟ କଣ୍ଟ୍ରୋଲରେ ଆଣିଥାଏ । କଦଳୀଫୁଲରେ ଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଗାର୍ ଭଲ ଲେକ୍ଟୋସନକୁ ବଜାଇଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'ଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ସ୍ତନ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ଅସହ୍ୟ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ କଦଳୀଫୁଲ । ଏଥିରେ ଥିବା କାର୍ଡିଓପ୍ରୋଟେକ୍ଟିଭ୍ ଉପଦ୍ରବ୍ୟ ନା କେବଳ ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ , ବିପିଡୁ ମଧ୍ୟ କଣ୍ଟ୍ରୋଲରେ ଆଣିଥାଏ । କଦଳୀଫୁଲରେ ଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଗାର୍ ଭଲ ଲେକ୍ଟୋସନକୁ ବଜାଇଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'ଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ସ୍ତନ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ଅସହ୍ୟ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ କଦଳୀଫୁଲ । ଏଥିରେ ଥିବା କାର୍ଡିଓପ୍ରୋଟେକ୍ଟିଭ୍ ଉପଦ୍ରବ୍ୟ ନା କେବଳ ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ , ବିପିଡୁ ମଧ୍ୟ କଣ୍ଟ୍ରୋଲରେ ଆଣିଥାଏ ।

## ଓଜନ କମାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ କଞ୍ଚା କଦଳୀ : କଦଳୀ ଖାଇଲେ କ'ଣ ମିଳେ ସୁଫଳ, ଦେଖନ୍ତୁ

କିଛି ପରିବା ରତ୍ନ ଜନିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯାହା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରତ୍ନରେ ହିଁ ଖାଇବାକୁ ବି ଭଲ ଲାଗିଥାଏ ଆଉ ଦେହ ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବର୍ଷଦିନେ ମିଳୁଥିବା ପରିବା ବି ଦେହ ପାଇଁ ବହୁ ହିତକର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁଥିରେ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ହେଉଛି ଅନ୍ୟତମ । ବର୍ଷଦିନେ ମିଳୁଥିବା କଦଳୀ ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୁର ହୋଇଥାଏ । ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଡାଏବେଟିସ୍ ଏବଂ ଡାଉରଟିଆ ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ କମ୍ କରିବାରେ ରାମବାଣ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କଞ୍ଚା କଦଳୀ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ କଞ୍ଚାକଦଳୀର ଉପକାରୀତା ବିଷୟରେ ଆଜି ଜାଣିବା ।

- ୧- କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପୋଟାସିୟମ ଥାଏ ଯାହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ କ୍ଷମତାକୁ ବଜାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ୨- ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ କଦଳୀ ଖାଇବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଏ । କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ପାଇବର ଥାଏ, ଯାହା ଅନାବଶ୍ୟକ ମେଦକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ୩- କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ପାଇବର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ସ୍ୱାଦ ଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି ତେବେ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଖାଇଲେ ଆପଣ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ ।
- ୪- ନିୟମିତ ଭାବେ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ସେବନ କଲେ ପାଚନ କ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।
- ୫- ଏହା ବ୍ୟତୀତ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଅନେକ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ୟାଲସିୟମ ହାତକୁ ଶକ୍ତ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

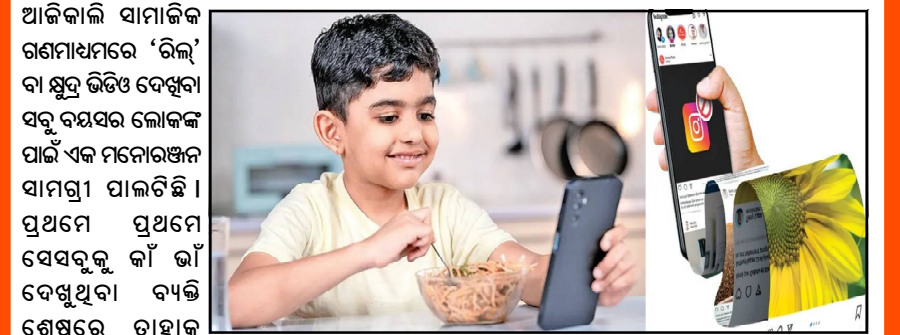


## ଦମ୍ପତିଙ୍କ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଭଲ ପାଇବା

ଭଲପାଇବା ଦମ୍ପତିଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁଁ ଦମ୍ପତିଙ୍କ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ଏ ନେଇ ଥିଆକ୍ସିଡ଼ିଂସ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ରୁକ୍ତନାଳୀରେ ମହିଳାଙ୍କ ଶେଷରେ ଏଭଳି ଆଚରଣ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ନିବିଡ଼ ଭଲ ପାଇବା ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ସମ୍ବଳନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଦମ୍ପତି ପରସ୍ପର ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ବାହାର ସମସ୍ୟା ଉପରେ ପ୍ରାୟତଃ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନଥାନ୍ତି । ଏହା ଯୋଗୁଁ ମସ୍ତିଷ୍କର ମନେ ରଖିବା ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ତେଣୁ ହଠାତ୍ କୌଣସି ସମସ୍ୟାରେ ପଡ଼ିଲେ ଏହାକୁ ଦମ୍ପତି ସାହସରେ ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ମନୋମାଳିନ୍ୟ ହେଲେ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ବିଗଢ଼ି ଯାଇଥାଏ ବୋଲି ଏହି ରିପୋର୍ଟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି ।

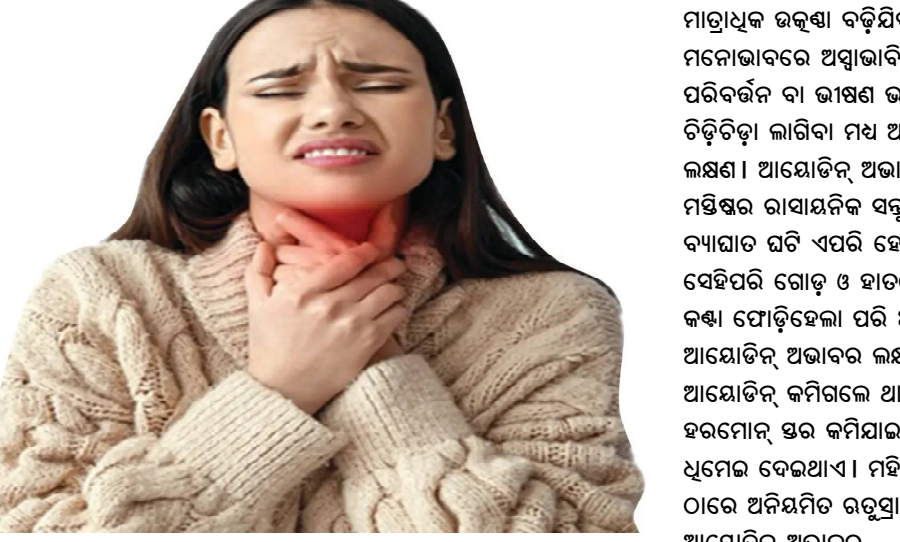
## 'ରିଲ୍' ବଢ଼ାଉଛି ରକ୍ତଚାପ !

ଆଜିକାଲି ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ 'ରିଲ୍' ବା ସ୍ଥୁର ଭିଡ଼ିଓ ଦେଖିବା ସବୁ ବୟସ୍କର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ମନୋରଞ୍ଜନ ସାମଗ୍ରୀ ପାଲଟିଛି । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ସେସବୁକୁ କାଠି ଭାଁ ଦେଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶେଷରେ ତାହାକୁ ନିଶ୍ଚରେ ପରିଣତ କରିଥାଏ । ସେଇ ବର୍ତ୍ତମାନ ଲୋକମାନେ ଶୋଇବା ସମୟରେ 'ରିଲ୍' ଦେଖିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତଚାପ ଉପରେ ଏକ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ରହିଥିବା କଥା ଏକ ସତ୍ୟ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ତା'ନେଇ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ ଯିଏ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ 'ରିଲ୍' ଦେଖୁଛି, ସିଏ ସେତେ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର ହେଉଛି । 'ବିଏମ୍‌ସି' ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ତା'ନେଇ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍‌ରେ 'ରିଲ୍' ଦେଖୁଥିବା ୪,୩୧୮ ଜଣ ମଧ୍ୟ-ବୟସ୍କ ଓ ଯୁବକଙ୍କୁ ସାମିଲ କରି ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତଚାପ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଦେଖାଯାଇଥିଲା, ଯିଏ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ 'ରିଲ୍' ଦେଖୁଛି, ସିଏ ସେତେ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର ହୋଇଛି । ପାରମ୍ପରିକ ଭାବେ ଚିକିତ୍ସା ଦେଖିବା ବା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅଥବା ଭିଡ଼ିଓ ଗେଲିକା ଅପେକ୍ଷା ଶୋଇବା ସମୟରେ ମୋବାଇଲ୍‌ରେ 'ରିଲ୍' ଦେଖିବାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । କାରଣ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମୋବାଇଲ୍ ପରଦାରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିକ୍ଷେପ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ 'ସିମ୍ପାଥେଟିକ୍' ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ତାହା 'ସିମ୍ପାଥେଟିକ୍' ସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ରିୟାକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରର 'ପାଇର-ଅର-ଫ୍ଲାଇଂ' ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ସକାରୀ କରିଥାଏ । ଏହା ପରୋକ୍ଷରେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିବାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ, 'ରିଲ୍'ରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜଣକର ମୂଲ୍ୟବାନ ସମୟ ତ ଅପତନ ହେଉଛି, ତାହା ସହିତ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିପଦକୁ ମଧ୍ୟ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଉଛି । ଶରୀରର ବର୍ଦ୍ଧିତ ରକ୍ତଚାପ କମାଇବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ରକ୍ତଚାପକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ରଖିବା ପାଇଁ ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟ କାବଳନୀୟତା ଆପଣେ ଖାଇବା ସମୟରେ 'ରିଲ୍' ଦେଖାକୁ ନିବନ୍ଧନ ରହିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।



## ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବର ଲକ୍ଷଣ

ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଆୟୋଡିନ୍ ଖଣିଜସାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଷକ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଅନେକ ତାହାକୁ ଅଣଦେଖା କରିଥା'ନ୍ତି । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ, ଆଇରଏଚ୍ ପରି ହରମୋନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଥିବା ଏହି ଖଣିଜସାର ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା (ମେଟାବୋଲିଜମ୍) ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ରିୟା ଯାଏ ସବୁକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ତେବେ ଶରୀରରେ ଯେତେବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବ ରହେ, ସେତେବେଳେ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ସଂକେତ ସ୍ୱରୂପ ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ସେସବୁ ଲକ୍ଷଣ ବେଳେ ବେଳେ ଅଣଦେଖା ରହିଯାଇଥାଏ । ଆଜି ସେଭଳି କିଛି ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବ ଜନିତ ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ବାବଦରେ ଜାଣିବା । ଶରୀରରେ ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବ ରହିଲେ ଆଖି ଦୁଇଟି ଫୁଲି ଯାଇଥାଏ । କାରଣ ରକ୍ତରେ ନିମ୍ନ ସ୍ତରର ଆୟୋଡିନ୍ ଶରୀରର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ସମ୍ବଳନରେ ବିକ୍ରାନ୍ତ ଆଣି ମୁଖମଣ୍ଡଳ ପରି



ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ସ୍ଥାନରେ ଫୁଲିବା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ସେହିପରି ତୃଷ୍ଣା ବସିଯିବା ବା କିଛି ଲାଖୁଥିଲା ଭଳି ତୃଷ୍ଣା ଫୁଲିଯିବା ଅନୁଭବ ମଧ୍ୟ ହେଉଛି ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବର ଅନ୍ୟତମ ଲକ୍ଷଣ । ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବକୁ ମଧ୍ୟ ହୃଦୟରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କାରଣ ଆୟୋଡିନ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା

## ମନକୁ ସବୁବେଳେ ଖରାପ ଚିନ୍ତା ଆସୁଛି କି ? ଏମିତି କରନ୍ତୁ, ଆଉ ଆସିବନି...

ମନକୁ ସବୁବେଳେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଆସୁଛି କି ? ରାତି ହେଉ କିମ୍ବା ଦିନ ଖରାପ କଥା ମନକୁ ଆସୁଛି କି ? ଏହାକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ? ବଡ଼ କଥା ହେଲା ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାକୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର ମନରୁ ହଟାଇବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଯଦି ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ମନରେ ରହେ ଆପଣଙ୍କର ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇପାରେ । ଏମିତି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି ଯେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଅସୁବିଧା କରିଥାଏ । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଦୁନିଆକୁ ଦେଖିବାର ନଜର ମଧ୍ୟ ବଦଳିଯାଏ, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

**ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂର କରିବାର ଉପାୟ....**

**ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଭାବନ୍ତୁ:**  
 ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସକାରାତ୍ମକତା ତୁଳନାରେ, ନକାରାତ୍ମକତା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ହୃଦୟ ଓ ମନ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରେ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୂର୍ବା ଜୀବନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ, ଯଦି ଆପଣ ନକାରାତ୍ମକତା ଶକ୍ତିରୁ ବାହାରକୁ ଆସିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ନିସୃଷ୍ଟ ହୋଇପାରିବ । ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାରୁ ଦୂରରେ ରହିପାରିବେ ।



## ଏହି ଫିଲ୍ମରେ ଏକାଠି ନଜର ଆସିବେ ସାଉଥର ଦୁଇ ସୁପରଷ୍ଟାର ରଜନୀକାନ୍ତ-କମଲ ହାସନ



ସାଉଥ ସୁପରଷ୍ଟାର ରଜନୀକାନ୍ତଙ୍କ ୧୭ମୀତମ ଫିଲ୍ମ ଯୋଗେ କରାଯାଇଛି । ସେ କମଲ ହାସନଙ୍କ ସହ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିବେ । ପ୍ରଶଂସକମାନେ ଏହି ଫିଲ୍ମର ଯୋଗ୍ୟତାକୁ ଉତ୍ସାହର ସହିତ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ଏବେ, ନିର୍ମାତା ଆଲାଇଭର ୧୭ମୀ (ଅସ୍ତ୍ରାୟା ଟାଇଟଲ) ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏବଂ ଭିଲିକ ଚାରିଶ ବିଷୟରେ ବିବରଣୀ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

କମଲ ହାସନ ଯୋଗିଆଳ ମିଡିଆରେ ଫିଲ୍ମ ବିଷୟରେ ଚାକର ଉତ୍ସାହ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ରଜନୀକାନ୍ତ ଏବଂ କମଲ ହାସନ ଅଭିନୀତ ଏହି ଫିଲ୍ମର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ନେଲସନ କିୟା ଲୋକେଶ କନାଗରାଜ କରିବେ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟ ଆସିଥିଲା । ତଥାପି, ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଯୋଗ୍ୟା ସହିତ, ସୁନ୍ଦର ସି ଫିଲ୍ମର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେବେ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଯଦିଓ ଫିଲ୍ମର ନାମ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇ ନାହିଁ । କମଲ ହାସନ ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ

ରଜନୀକାନ୍ତ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ସିଙ୍କ ସହ ନିଜର ଫଟୋ ସେୟାର କରି 'ଅଲାଇଭର ୧୭ମୀ'ର ଭିଲିକ ଚାରିଶ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଫିଲ୍ମ ପୋକାଲ ୨୦୨୭ରେ ସିନେମା ହଲରେ ଆସିବ । ସେ ପୋଷ୍ଟରେ ଲେଖିଛନ୍ତି, 'ସୁପରଷ୍ଟାର ରଜନୀକାନ୍ତ ସୁନ୍ଦର ସିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଏବଂ ରାଜକମଲ ଫିଲ୍ମସ ଇଣ୍ଟରନାସନାଲ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଯୋଜିତ ଏକ ଫିଲ୍ମରେ ଅଭିନୟ କରିବେ । କମଲ ହାସନ ପୋଷ୍ଟରେ ଏକ ନୋଟ ମଧ୍ୟ

ସେୟାର କରିଛନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ତାଙ୍କ ଏବଂ ରଜନୀକାନ୍ତଙ୍କ ବନ୍ଧୁତା ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଲେଖା ଅଛି, 'ଏହି ଐତିହାସିକ ସହଯୋଗ କେବଳ ଭାରତୀୟ ସିନେମାର ଦୁଇ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ଶକ୍ତିକୁ ଏକାଠି କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ସୁପରଷ୍ଟାର ରଜନୀକାନ୍ତ ଏବଂ କମଲ ହାସନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାଞ୍ଚ ଦଶକର ବନ୍ଧୁତା ଏବଂ ଭ୍ରାତୃତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ପାଳନ କରେ । ଏକ ବନ୍ଧନ ଯାହା କଳାକାର ଏବଂ ଦର୍ଶକଙ୍କ ପିଢ଼ିକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇ ଚାଲିବ ।'

## ଫସିଗଲେ ସଲମାନ: କୋର୍ଟରୁ ଆସିଲା ନୋଟିସ୍

ବଲିଉଡର ଭାଇକାନ ସଲମାନ ଖାନ ସବୁବେଳେ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଥାଆନ୍ତି । ସେ ପ୍ରାୟତଃ କୌଣସି ନା କୌଣସି କାରଣରୁ ସମସ୍ୟାରେ ଫସି ରହନ୍ତି । ଏଥର ସଲମାନ ଏକ ଆଇନଗତ ସମସ୍ୟାରେ ଫସିଛନ୍ତି । କୋର୍ଟ କଞ୍ଚୁମ୍ବର କୋର୍ଟ ତାଙ୍କୁ ଏକ ନୋଟିସ୍ ପଠାଇଛି, ଏଥିରେ ତାଙ୍କୁ ନଭେମ୍ବର ୨୭ ତାରିଖ ପୁଣି ଜବାବ ଦେବାକୁ କୁହାଯାଇଛି । ଏହି ମାମଲା ଏକ ପାନ ମସଲା ବିଜ୍ଞାପନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ବରିଷ୍ଠ ଭାଜପା ନେତା ତଥା ରାଜସ୍ୱାନ ହାଇକୋର୍ଟର ଓକିଲ ରମ୍ଭର ମୋହନ ସିଂହ ହନି ଅଭିଯୋଗ ଦାଖଲ କରିଛନ୍ତି । ବିଜ୍ଞାପନ ଉପରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଲଗାଯାଇଛି ଯେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।



ଏହା ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ ଭ୍ରମିତ କରୁଥିବା ସେ କହିଛନ୍ତି । କୋର୍ଟ କଞ୍ଚୁମ୍ବର କୋର୍ଟରେ କରିଥିବା ଅଭିଯୋଗରେ ହନି ଦାବି କରିଛନ୍ତି, ରାଜସ୍ୱାନ ପାନ ମସଲା କମ୍ପାନୀ ଏବଂ ଏହାର ବ୍ରାଣ୍ଡ ଆୟାସାତର ସଲମାନ ଖାନ ଭୁଲ୍ ଭାବରେ ଉତ୍ପାଦକୁ ଗୁରୁତା ଦିଏ କେବଳ ପାନ ମସଲା ଭାବରେ ବିଜ୍ଞାପନ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ଦାବିଗୁଡ଼ିକ ସତ୍ୟ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । କାରଣ କେବଳ କିଲୋର ମୂଲ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୪ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା । ୫ ଟଙ୍କା ମୂଲ୍ୟର ଉତ୍ପାଦରେ ଏହାକୁ ଦିଆଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏପରି ଦାବି ସୁଦ୍ଧାକମଳ ପାନ ମସଲା ଖାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ, ଯାହା ମୁଖ କର୍କଟ ରୋଗର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ । ଅଭିଯୋଗ ପରେ, କୋର୍ଟ କଞ୍ଚୁମ୍ବର କୋର୍ଟ ସଲମାନଙ୍କୁ ଏକ ନୋଟିସ୍ ଜାରି କରି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଜବାବ ଲୋଡ଼ାଯାଇଛି । ନିର୍ମାତା କମ୍ପାନୀ ଏବଂ ଅଭିନେତା ଉଭୟଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅପେକ୍ଷାରେ ଅଛି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶୁଣାଣି ନଭେମ୍ବର ୨୭ରେ ହେବ । ଆଜିକାଲି ସଲମାନ ରିଆଲିଟି ଶୋ 'ବିଗ ବସ ୧୯'କୁ ହୋଷ୍ଟ କରୁଛନ୍ତି । ଫିଲ୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ସେ ଫିଲ୍ମ 'ବ୍ୟାଟଲ ଅଫ ଗାଲପ୍ସ' ଶୁଟିଂରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଅଛନ୍ତି । ଫିଲ୍ମ ସେଟ୍‌ରୁ ତାଙ୍କର ଅନେକ ଫଟୋ ସାମ୍ବାଦକୁ ଆସିଛି ।



## ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ନେଇ ମୁହଁ ଖୋଲିଲେ

ବଲିଉଡ ଅଭିନେତା ଗୋବିନ୍ଦାଙ୍କ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କକୁ ନେଇ କିଛି ଦିନ ହେଲା ଗୁଜବ ଚାଲିଛି । ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ସୁନୀତା ଆହୁଲା ଏବେ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ ଏହି ବିଷୟରେ ନିଜର ମତାମତ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଗୋବିନ୍ଦା ଏବଂ ସୁନୀତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଗୁଜବ ବନ୍ଧୁ ଦିନ ଧରି ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରସାରିତ ହେଉଛି । କିନ୍ତୁ ଏବେ ସୁନୀତା ଏହି ଗୁଜବଗୁଡ଼ିକର ସିଧାସଳଖ ଜବାବ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି, ଏପରି କଥାକୁ ନିଜ ଆଖିରେ ନ ଦେଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ମୁଁ ଖବର ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ନାହିଁ, ମୁଁ ନିଜେ ସତ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛି । ଏକ ପତକାଷ୍ଟ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ସୁନୀତା ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ, ସେ ବାରମ୍ବାର ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ପ୍ରମାଣ ବିନା କୌଣସି କଥା ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ଭୁଲ୍ । ସେ କହିଛନ୍ତି, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ନିଜେ କିଛି ଦେଖିନାହିଁ କିମ୍ବା ଗୋବିନ୍ଦାଙ୍କୁ ହାତରେ ଧରିନାହିଁ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ଏପରି ଖବର ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବି ନାହିଁ । ଜଣେ ମରାଠୀ ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା ହେଉଛି, କିନ୍ତୁ ଏବେ ଆମକୁ ବୟସକୁ ମଧ୍ୟ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଯେତେବେଳେ ସେ ହୋଷ୍ଟ ପାରସ ହାଡ଼ା ତାଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ ଯେ, ସେ କେଉଁ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଧରାପଡ଼ିବା କଥା କହୁଛନ୍ତି । ସୁନୀତା ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ କହିଥିଲେ, ମୁଁ ଯାହା ବି ଆପେକ୍ଷାର ଗୁଜବ ଶୁଣୁଛି ସେ ଜଣେ ମରାଠୀ ଅଭିନେତ୍ରୀ ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେହି ଜାବନର ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏଗୁଡ଼ିକ କରିବା କଥା ନୁହେଁ । ଏବେ ଗୋବିନ୍ଦା ଝିଅ ତିନାର ବିବାହ ଏବଂ ପୁଅ ଯଶର କ୍ୟାରିଅର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ସୁନୀତା ଏହା ମଧ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଥିଲେ ଯେ, ଯଦି ପ୍ରକୃତରେ କିଛି ଘଟେ, ତେବେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ଡାକି କହିବେ । ସେ କହିଥିଲେ, ଯେତେବେଳେ ମୁଁ କହିବି, ମୁଁ ଖୋଲାଖୋଲି କହିବି । ମୁଁ କିଛି ଲୁଚାଇବି ନାହିଁ । ଏବଂ ତା'ପରେ ମୁଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପଚାରିବି ଯେ, ଗୋବିନ୍ଦା ଠିକ୍ କାମ କରିଛନ୍ତି କି ନାହିଁ । ସୁନୀତା କହିଛନ୍ତି ସେ କେବଳ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ନୁହେଁ ବରଂ ଗୋବିନ୍ଦାଙ୍କ ପ୍ରଶଂସକମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପଚାରିବି ଯେ ୪୦ ବର୍ଷର ପତ୍ନୀ ହେବା ପରେ 'ଜଣତ' ସହିତ ସମ୍ପର୍କରେ ରହିବା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଠିକ୍ କି ? ନୁହେଁ କି ? ନୁହେଁ କି ? ନୁହେଁ କି ? ପ୍ରଶଂସକମାନେ ଗୋବିନ୍ଦାଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରିବେ କି ମତେ ବୋଲି ସୁନୀତା ଉତ୍ତର ଦେଇଥିଲେ ।

ବତ ପରଦାରେ ନାଁ କରିବାକୁ ଯାଇ ସବୁଥିରେ ଫୁଲ୍ ହୋଇଛନ୍ତି ଏହି ସୁନ୍ଦରୀ ତାରକା । ରୂପେଲି ପରଦାରେ ହୁଏତ ତାଙ୍କର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କ୍ୟାରିଅର ନ ଥାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ସେ ଏବେବି କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର ମାଲିକାନୀ । ଏହି ଅଭିନେତ୍ରୀ ଆଉ କେହି ନୁହଁନ୍ତି ବରଂ ଖାର କ୍ରିକେଟର କେଏଲ ରାହୁଲଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଏବଂ ସୁନୀତା ସେଣ୍ଟାଲ୍ ଝିଅ ଆଥିୟା ସେଣ୍ଟା ।

ବଲିଉଡ ପରିବାରବାଦର ପିଲାମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଆଥିୟା ସେଣ୍ଟା ମଧ୍ୟ ଜଣେ ସୁନ୍ଦରୀ । ହୁଏତ ରୂପେଲି ପରଦାରେ ତାଙ୍କର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କ୍ୟାରିଅର ନ ଥାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଜଣେ ଖାର କ୍ରିକେଟରଙ୍କୁ ବିବାହ କରିବା ପରେ, ସେ ପୂର୍ବପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଗଲେ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ଫିଲ୍ମ କ୍ୟାରିଅର ଧିରେ ଧିରେ ଶେଷ ହୋଇଗଲା । ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ତାଙ୍କର ଫ୍ୟାନ୍ ଫଲୋଇଂ କୋଣସି ବଡ଼ ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କ ଠାରୁ କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । କେବଳ ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ସେ ଅଭିନୟ କରିଥିବେ ବେଳେ ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସୁପର ଫୁଲ୍ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଅଭିନେତ୍ରୀ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରୁ ଦୂରରେ ଅଛନ୍ତି ।

ଆଥିୟା ୨୦୧୫ ମସିହାରେ 'ହିରୋ' ଫିଲ୍ମରେ ଆଦିତ୍ୟ ପାଞ୍ଚୋଲିଙ୍କ ପୁଅ ସୁରଜ ପାଞ୍ଚୋଲିଙ୍କ ସହ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ, ଏହି ଫିଲ୍ମଟି ବନ୍ଧୁ ଅଫିସରେ ଫୁଲ୍ ହୋଇଥିଲା ତଥାପି, ସେ ହାର ମାରି ନଥିଲେ ଏବଂ ତା'ପରେ 'ମୁଦାରକାନ ଏବଂ 'ମୋତିଚୂର ଚକନାଚୂର' ଭଳି ଫିଲ୍ମ କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଫିଲ୍ମଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଧୁ ଅଫିସରେ ଫୁଲ୍ ହୋଇଥିଲା । ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ନାଲ



## ସ୍ଟାର କ୍ରିକେଟରଙ୍କ ଝୁପ୍ ପତ୍ନୀ

ସେଣ୍ଟା ଆଥିୟା ଅଭିନୟ ଏବଂ ଫିଲ୍ମରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାର କାରଣ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ସେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଥିଲେ ଯେ 'ମୋତିଚୂର ଚକନାଚୂର' ପରେ ଆଥିୟାଙ୍କୁ ଅନେକ ଫିଲ୍ମ ଅଫର ମିଳିଥିଲା, କିନ୍ତୁ ସେ ଆଉ କିଛି କରିବାକୁ ଚାହୁଁ ନଥିଲେ । ସେ ସପାସପା କହିଥିଲେ କି ବାପା ମୁଁ ଆଉ ଫିଲ୍ମ କରିବାକୁ ଚାହୁଁନାହିଁ । ଯଦିଓ ଆଥିୟା ନିଜ ଅଭିନୟ କ୍ୟାରିଅରରେ ବିଶେଷ ସଫଳତା ପାଇପାରିଲେ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ସେ ଜଣେ ଫ୍ୟାଶନ ଆଇକନ୍ ଏବଂ ପ୍ରାୟତଃ ତାଙ୍କ ଲୁକ୍ ପାଇଁ ସେ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଆସିଛନ୍ତି । ସେ ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ଦେଖି ସବୁଜି ଥିବାବେଳେ

ତାଙ୍କର ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମ୍ ଆକାରଣ ଅନେକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଫଟୋରେ ଭରି ରହିଛି । ଯଦିଓ ସେ ଫିଲ୍ମରୁ ଦୂରରେ ଅଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାୟତଃ ଡିଜାଇନରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରାମରେ ଚାଲିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ସେ ଅନେକ ପ୍ରମୁଖ ବ୍ରାଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତି । କେବଳ ଘରୋଇ ନୁହେଁ ବରଂ ଅନେକ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବ୍ରାଣ୍ଡର ମଧ୍ୟ ସେ ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଚେହେରା ପାଲଟିଛନ୍ତି । ଫ୍ୟାସନ ବ୍ରାଣ୍ଡ ସହ କାମ କରିବା ପାଇଁ ସେ ୩୦ ଲକ୍ଷରୁ ୫୦ ଲକ୍ଷ ଯାଏଁ ଚାର୍ଜ କରନ୍ତି । ଆଥିୟା ସେତି ତାଙ୍କର ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ଫଲୋଅପ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ

ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରନ୍ତି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ଆଥିୟା ସେଣ୍ଟାଙ୍କ ପ୍ରାୟ ୩୫-୪୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ସମ୍ପତ୍ତିର ମାଲିକାନୀ ଅଟନ୍ତି । ଏହାସହ ଆଥିୟା ସେଣ୍ଟା ମଧ୍ୟ ରିଅଲ୍ ଇଷ୍ଟେଟରେ ନିବେଶ କରି ଭଲ ରୋଜଗାର କରୁଛନ୍ତି । ମୁମ୍ବାଇରେ ତାଙ୍କର ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ବ୍ୟତୀତ, ସେ ଅନେକ ସହରରେ ରିଅଲ୍ ଇଷ୍ଟେଟରେ ନିବେଶ କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ବର୍ଷ ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସରେ ଆଥିୟା ସେଣ୍ଟା ମା' ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସେ ତାଙ୍କ ଝିଅର ନାମ ଉତ୍ତାରା ରଖିଥିଲେ, ଯାହାର ଅର୍ଥ 'ଭଗବାନଙ୍କ ଠାରୁ ଉପହାର' ।



କନ୍ନଡ଼ ଫିଲ୍ମର ଖ୍ୟାତନାମା ଅଭିନେତା ହରିଶ ରାୟ ଆଉ ନାହାନ୍ତି । ତାଙ୍କ ପରଲୋକ ଖବର ସାମ୍ବାଦକୁ ଆସିବା ପରେ କନ୍ନଡ଼ ସିନେମାରେ ଶୋକର ଲହର ଖେଳି ଯାଇଛି । ୫୫ ବର୍ଷୀୟ ଏହି ଅଭିନେତା କିଛି ବର୍ଷ ଧରି କ୍ୟାନସର ସହ ଲଢ଼େଇ କରି ଶେଷରେ ହାରି ଯାଇଛନ୍ତି । ତେବେ ଅଭିନେତା 'ଅପରେଶନ ଅକ୍ସା, ଓମ୍, ସିଦ୍ଧିଆଳ ଦୁର୍ଗା ଭଳି ଫିଲ୍ମରେ ନଜର ଆସିଥିଲେ । ଏହାଛଡ଼ା ସେ କନ୍ନଡ଼ ସିନେମାରେ ସବୁଠାରୁ ସଫଳ ଫିଲ୍ମ 'କେକିଏଫ୍ ଏବଂ 'କେକିଏଫ୍ ଚାପୁର ୨'ରେ ନଜର ଆସିଥିଲେ । ଫିଲ୍ମରେ ତାଙ୍କର ଚାଚା ଭୂମିକା ଦେଖି ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଥିଲେ । ସେ ତାଙ୍କର ଖଳନାୟକ ଭୂମିକା ପାଇଁ ଅଧିକ ଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ । ହରିଶ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଆଇରଏଚ୍ କ୍ୟାନସରରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ କେକିଏଫ୍ ଷ୍ଟାର ଯଶ ସମେତ ଅନେକ କଳାକାର ତାଙ୍କ ସହାୟତା କରିଥିଲେ । ବାଙ୍ଗାଲୋରର ଏକ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ତାଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ଚାଲିଥିଲା, ଯାହାକି ବେଶ ମହଙ୍ଗା ଥିଲା । ପ୍ରତି ୬୩ ଦିନରେ ତାଙ୍କୁ ଚିନିଟି ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଲଗାଯାଇଥିଲା । ଏହାର ମୋଟ ଖର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରାୟ ୭୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଥିଲା । ନିଜର ଦୀର୍ଘ ସିନେମା କ୍ୟାରିୟରରେ ହରିଶ କନ୍ନଡ଼ ବ୍ୟତିତ ଚାମିଲ ଏବଂ ତେଲୁଗୁ ଫିଲ୍ମରେ କାମ କରିଥିଲେ । ଅନେକ ହିନ୍ଦି ଫିଲ୍ମରେ ସେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ତୁଲାଇଥିଲେ ।

## ସମାଜ ସେବା ହିଁ ମୋ ଜୀବନ: ରମାକାନ୍ତ ଦାସ

କଳା, ସାହିତ୍ୟ, ସଂସ୍କୃତି, ଶିକ୍ଷା ଓ ସମାଜସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ସୁଦ ବହୁ ଜଣକ ଉପଯୁକ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରି ଆଗେଇ ଚାଲିଛନ୍ତି ସେ ହେଉଛନ୍ତି ରମାକାନ୍ତ ଦାସ ଓରଫ୍ ସୁନୁ । ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାର ବାସୁଦେବପୁର ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଖରିଦା ବିନାୟକପୁର ଗ୍ରାମରେ ୧୯୮୦ ମସିହାରେ ସେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ତାଙ୍କର ପିତା କ ନାମ ଅମୃତ୍ୟ ଦାସ ଓ ମାତାଙ୍କ ନାମ ସୁନ୍ଦରା ଦାସ । ପତ୍ନୀ ପାର୍ବତୀ ଦାସ, ଦୁଇ ପୁତ୍ର ଜ୍ୟୋତି ପ୍ରକାଶ ଓ ଓମ୍ ପ୍ରକାଶ କୁ ନେଇ ସୁଖ ଦୁଃଖର ସଂସାର ରଥ ଗଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ଶ୍ରୀ ଦାସ ସମାଜସେବା ମାଧ୍ୟମରେ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଆନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା ସର୍ବଦା ସମାଜସେବା ମାଧ୍ୟମରେ ସେ ସବୁ କିଛି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବେ । ଦୃଷ୍ଟ ରୋପଣ କରିବା, ଦୁଃଖୀ ଗରିବ ଲୋକଙ୍କୁ ତାହା ଖାଦ୍ୟ ରେ ଫଳ ବଂଶନକରିବା, ସତ୍ୟ ସାଧ ସେବା ସଂଗଠନରେ ରହି ବିଭିନ୍ନ ଲୋକ ମାନଙ୍କ ସେବା କରିବା ପ୍ରଭୃତି କାର୍ଯ୍ୟରେ ରହି ଶ୍ରୀ ଦାସ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଗେଇ ଚାଲିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ରମାକାନ୍ତ ଦାସ ସୁନୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୨୩ ଥର ରକ୍ତଦାନ କରିଛନ୍ତି । ବନ୍ୟା ବାତ୍ୟା ସମୟରେ ଲୋକ ମାନଙ୍କ ଘରେ ପହଞ୍ଚି ସେ ଲୋକ ମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ମାଆ ଆକୃତଶ୍ରେଣୀ ମନ୍ଦିରର ସଦସ୍ୟ, ସତ୍ୟ ସାଧ ସେବା ସଙ୍ଗଠନର ଜିଲ୍ଲା କର୍ମକର୍ତ୍ତା, ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରର ସଂଯୋଜକ ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ପଦ ପଦବୀ ରେ ରହି ଶ୍ରୀ ଦାସ ସେବା କରି ଚାଲିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ଦାସ ବର୍ତ୍ତମାନ ବିନାୟକପୁର ପଞ୍ଚାୟତ ହାଇସ୍କୁଲର ଆଲ୍‌ମୁନି ପ୍ରେସିଡେଣ୍ଟ, ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ଓ ସାହିତ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ବିକାଶ ପରିଷଦର ସଭାପତି ଭାବରେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହିତ ଶ୍ରୀ ଦାସ ଜଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମାଜ ପାଇଁ ଉପକାର କରିବି ଓ



ନିଜ ଶରୀରକୁ ସମାଜ ପାଇଁ ଦାନ କରିବି । ନିଜର ପ୍ରତିଭା ଓ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ଶ୍ରୀ ଦାସ ପୁରସ୍କାର ପାଇବା ସହିତ ସମର୍ଥନ ହୋଇଛନ୍ତି । ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କରି ସୁନ୍ଦର ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି ଶ୍ରୀ ଦାସ । ଖୁବ୍ ସରଳ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଆଦର୍ଶ ମଣିଷ ଶ୍ରୀ ରମାକାନ୍ତ ଦାସଙ୍କ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ସ୍ୱପ୍ନ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉ । ଇଶ୍ୱରଙ୍କ କୃପାରୁ ଶ୍ରୀ ଦାସଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତର ଚଳାପଥ କୁସୁମିତ ହେଉ ।

**ଉପସ୍ଥାପନା: ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ମହାନ୍ତି**  
ସମ୍ପାଦକ ରଞ୍ଜନାଗ ସାହିବ ପରିଷଦ  
ବରଗୁଆ, ବାସୁଦେବପୁର, ଭଦ୍ରକ  
ମୋବାଇଲ୍ ୯୯୩୭୯୭୭୩୫୧





