

କଳ୍ପ

ଧୂମ ପତ୍ୟୁଧନ



ଖାଲି ପେଟରେ ପିଅନ୍ତୁ ଏହି ପତ୍ରର ପାଣି

ମଧୁମେହ : ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ରରେ ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଗୁଣ ଥାଏ । ଯାହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର କମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପାଣି ପିଇବା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ ।
ପାଚନ : ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପାଚନ ସମସ୍ୟା ଅଛି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପାଣି ପିଇବା ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ ।
ଚର୍ମ : ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପାଣି ଆର୍ଦ୍ରତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଚର୍ମରୁ କାମାନ୍ତରାଣୀ ଯୁକ୍ତ ହେଉଥିବା କ୍ଷତିକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ।
ହୃଦୟ : ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପାଣି ହୃଦୟ ବଳାୟତ ରକ୍ଷାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ । ଏହା ସହିତ, ଏହା ହୃଦୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାର ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ ।
ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପାଣି ତିଆରି କରିବେ :
 ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପାଣି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ, ପ୍ରଥମେ ତାଜା ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାପରେ, ଏକ ପ୍ୟାନରେ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ଭାଲନ୍ତୁ, ୫-୬ ଟି ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ । କିଛି ମିନିଟ୍ ପରେ, ଏହାକୁ ଛାଣି ଚା ପରି ପିଅନ୍ତୁ ।

କିଛି ଜିନିଷ ଅଛି ଯାହା ଆମ ରୋଷେଇରେ ଖାଇବାକୁ ସାବଧାନ କରିବା ସହ ଆମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଭଲ ରଖିଥାଏ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ହେଉଛି ଅନ୍ୟତମ । ରୋଷେଇ ଘରେ ଅନେକ ପତ୍ର ବହୁଳ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ରର ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ ମୁରାୟା କୋଏନିରି । ଯାହାକୁ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଏବଂ ମିଠା ନିମ୍ନ ଭଳି ନାମରେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଶୁଣା । ଇଂରାଜୀରେ ଏହାକୁ କରୀ ପତ୍ର ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଫସଫରସ୍, ଲୁହା, ତମ୍ବା ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଭଳି ଅନେକ ଗୁଣ ରହିଛି । ଯାହା ଶରୀରକୁ ଅନେକ ଲାଭ ଯୋଗାଇଦିଏ । ଯଦି ଆପଣ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଅନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଶରୀରକୁ ଅନେକ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ । ତେଣୁ ବିଳମ୍ବ ନକରି ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କେଉଁମାନେ ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ।

ରୋଗିଣୀ କରିଦେବ ମୋବାଇଲ୍ ନୋଟିଫିକେସନ୍: ସକାଳୁ ଉଠୁ ଉଠୁ ଓ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମୋବାଇଲ୍ ଦେଖୁଥିଲେ ସାରଥୀନ

ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏକ ଜରୁରୀ ସାମଗ୍ରୀ ପାଲଟିଗଲାଣି । ସକାଳୁ ଉଠିବା ପାଖାପାଖି ରାତିରେ ଶୋଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ଫୋନ୍‌ର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି । ଶୋଇବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ସକାଳୁ ଉଠିବା ସମୟରେ ମୋବାଇଲ୍ ଧରିବା ଅଭ୍ୟାସ ଆମ ଶରୀର ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ଆପଣମାନେ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ କି କେବଳ ଫୋନ୍ ଦୁହେଁ, ଏଥିରେ ଆସୁଥିବା ନୋଟିଫିକେସନ୍ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ଅସୁସ୍ଥ କରିପାରେ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହାର ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା...
 ୧. ସକାଳୁ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ହାତରେ ଫୋନ୍ ଧରିବା ଚିତ୍ତାବ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏହା ମଣିଷକୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର କରିପାରେ ।
 ୨. ବାରମ୍ବାର ମୋବାଇଲ୍ ଫୁନ୍ ଦେଖିବା ଦ୍ଵାରା ଚିତ୍ତା ବଢ଼ିଥାଏ । ଏତଦ୍ ଦ୍ଵାରା ଶରୀରର ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ । ଲାଜ ଏବଂ ଆକର୍ଷ୍ୟ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ।
 ୩. ସକାଳୁ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ଉମେଇ କିମ୍ବା ବିଷ୍ଣୁ ଦେଖିବା ଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ଜିନିଷ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତିତ କରିପାରେ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟ ଏବଂ ମନକୁ ଅସୁସ୍ଥ କରିପାରେ ।
 ୪. ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ମୋବାଇଲ୍‌ରେ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ବହୁତ ନୋଟିଫିକେସନ୍, ମେସେଜ୍, ଇମେଲ୍, ଫେସବୁକ୍, ହାଟ୍‌ଆପ୍, ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମ୍ ଆଦିଥାଏ, ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଚିତ୍ତା କରିବା ଏବଂ ଦୂରଦୂର ଶକ୍ତିକୁ ଛଡ଼ାଇ ନେଇପାରେ ।
 ୫. ଫୋନ୍ ଏବଂ ସୋସିଆଲ୍ ମିଡିଆରେ ବାରମ୍ବାର ନୋଟିଫିକେସନ୍ ଆସିବା ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ଚିତ୍ତଚ୍ୟୁତ ହୋଇପାରେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମନୋଭାବ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ ।



ରଜିନ୍ କେକ୍ ଖାଇଲେ ହେବ କ୍ୟାନ୍ସର!

ଜନ୍ମଦିନ ହେଉ କି ବିବାହ ବାର୍ଷିକୀ ଆମେ ପ୍ରତିଟି ସେଲିବ୍ରେସନ୍‌ର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କେକ୍ କାଟିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁ । ଏପରି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ନାହାନ୍ତି ଯାହାଙ୍କୁ କେକ୍ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ନ ଲାଗେ । ଆଜିକାଲି ବଜାରରେ ଅନେକ ଭେରାଇଟିର କେକ୍ ମିଳୁଛି ଯେମିତିକି ରଜା ନ କେକ୍, ଆଇସ୍ କେକ୍ ଏବଂ କଷ୍ଟମାଇକ୍ କେକ୍ । ନିଜ ପସନ୍ଦ ଅନୁସାରେ ଗ୍ରାହକ ଏହି କେକ୍ ସବୁକୁ କିଣି ନିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିକଟରେ ଏହି ରଜାବେରଜା କେକ୍ ବିଷୟରେ ଏକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର କରିଦେଲା ଭଳି ରିପୋର୍ଟ ସମ୍ପାଦକ ଆସିଥିଲା । କର୍ତ୍ତାଚକ ସରକାରଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରାଳୟର ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ୨୩୫ ଟି କେକ୍ ନମୁନାକୁ ୧୨ ଟି ନମୁନାରେ କ୍ଷତିକାରକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଚିହ୍ନଟ୍ କରାଯାଇଥିଲା । ଯାହା କର୍ତ୍ତାଚକ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ୧୨ ଟି ନମୁନାକୁ ଅଲୁରା ରେଡ୍, ସନସେଟ୍ ଯେଲୋ ଏଫସିଏଫ୍, ପୋନଡ୍ରେ ୪ ଆର୍, ଟାର୍ଟାଜିନ୍ ଏବଂ କାର୍ମୋସିନ୍ ଭଳି କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ମିଳିଥିଲା । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର କଥା ହେଉଛି ଏହି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ସବୁ କେକ୍‌ରେ ଥିବା ସହ ଏହାର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପଡ଼ିଥିଲା । ପ୍ୟାକେଟ୍ କେକ୍ ଏବଂ ବେକ୍ ହୋଇଥିବା କେକ୍‌ରେ ଟ୍ରାନ୍ସ-ଫ୍ୟାଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଯାହା ସ୍ତନ୍ନ ଶରୀର ପାଇଁ ସ୍ନୋ ପଏକର୍ ସଦୃଶ । ଟ୍ରାନ୍ସ-ଫ୍ୟାଟ୍ ଶରୀରରେ ହୃଦରୋଗ ଏବଂ କର୍ତ୍ତାଚକ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏଭଳି କଲରଫୁଲ୍ କେକ୍ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଅଧିକାଂଶ କେକ୍‌ରେ କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ଏବଂ ଫ୍ଲେଭର୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ରଜା ନ କେକ୍ ସେବନ କରାଯାଏ, ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପଡ଼େ ଏବଂ କର୍ତ୍ତାଚକ ଭଳି ଗନ୍ଧାର ରୋଗର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କେକ୍‌କୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ତାଜା ଏବଂ ନରମ ରଖିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ସିକେନେଟେଡ୍ ଡେଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ଟ୍ରାନ୍ସ-ଫ୍ୟାଟ୍‌ର ସ୍ତର ବଢ଼ାଏ । ହାଇଡ୍ରୋକ୍ସିକେନେଟେଡ୍ ଡେଲ୍ ବ୍ୟବହାର ଶରୀରରେ ଫୁଲ୍ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏହା ହୃଦୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବିପଜ୍ଜନକ ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି କେକ୍‌ରେ ଚିନିର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଥାଏ । ଯାହାର ଅଧିକ ସେବନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ମୋଟାପଣ, ମଧୁମେହ ଏବଂ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ କେକ୍‌ରେ ସିନିଟ୍ରିକ୍ ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ଯାହା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଗ୍ୟାସ୍, ଅକୀର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଆଲର୍ଜି ଭଳି ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଅନେକ ଥର ଏହି ରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତନଳୀର ପରସ୍ତକୁ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାନ୍ତି । କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ଥିବା କେକ୍ ? ରୁ ଚର୍ମରେ ଦାଗ, କୁଣ୍ଡାଳ ହେବା, ଫୁଲିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ସନସେଟ୍ ଯେଲୋ ଏବଂ କାର୍ମୋସିନ୍ ରଙ୍ଗ ଆଲର୍ଜି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସିନିଟ୍ରିକ୍ ଫୁଲ୍ କଲର୍ ଥିବା କେକ୍ ଇମ୍ୟୁନିଟି ସିଷ୍ଟମକୁ ଦୁର୍ବଳ କରେ । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଭାଇରାଲ୍, ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ ଫୁଲ୍‌ଗଣ ଆଶଙ୍କା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ । କିଛି ସିନିଟ୍ରିକ୍ ରଙ୍ଗ ନ୍ୟୁରୋଟକ୍ସିକ୍ ଭଳି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାନ୍ତି, ଯାହା ମାନସିକ ବିକାଶକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଲୋକଙ୍କର ଶିଶୁବା-ରୁଦ୍ଧିରା କ୍ଷମତା ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସହ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ।

ତଟକା ପରିବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହା ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାର କାମ କରେ । ଖାଲି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ ନାହିଁ ଶରୀରରେ ଲୁକ୍କାୟିତ ଅନେକ ରୋଗକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ମାରିବାର କାମ ମଧ୍ୟ କରେ ଏହି ପରିବା ।

ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକ ଖାଇବା ସମୟରେ ପାଚି ସୁଆଦ ଖୋଇଥାନ୍ତି । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ କିଛି ପାଚିବୁ ନ ରୁଚିଲେ ଖାଇବା ଯେମିତି ତଷ୍ଟି ତଳକୁ ଯିବି । ଆପଣ ଖାଇବା ସମୟରେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ କହିଥିବାର ଶୁଣିଥିବେ ଯେ ଆମେ ଏ ପରିବା ଖାଇବୁ । ତଟକା ପରିବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହା ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାର କାମ କରେ । ଖାଲି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ ନାହିଁ ଶରୀରରେ ଲୁକ୍କାୟିତ ଅନେକ ରୋଗକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ମାରିବାର କାମ ମଧ୍ୟ କରେ ଏହି ପରିବା । ତେବେ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଗୁଆଁରହୁଇଁ ମଧ୍ୟ ଦେହ ପାଇଁ ଭାରି ଭଲ । ଏହା ୮ ପ୍ରକାରର ସମସ୍ୟାକୁ ସମ୍ବଳ ନାଶ କରିବାର କ୍ଷମତା ରଖେ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଗୁଆଁରହୁଇଁ ଖାଇଲେ କ'ଣ କ'ଣ ଲାଭ ମିଳେ ଜାଣିବା ।



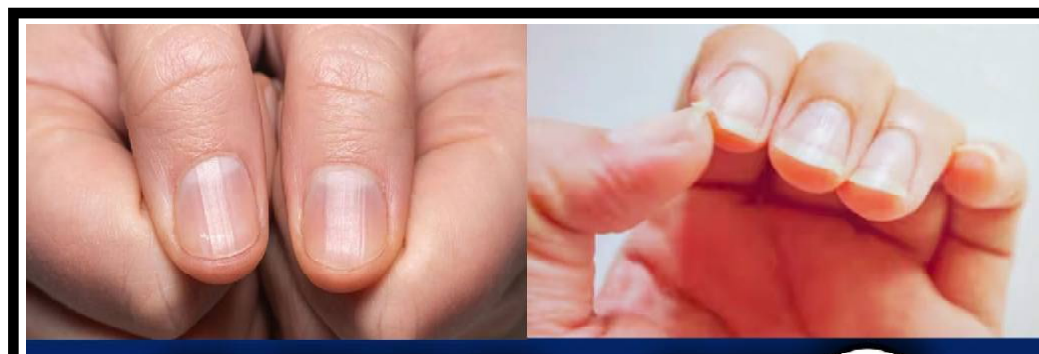
ଗୁଆଁରହୁଇଁରେ ଗ୍ଲାଇକୋଲ୍ୟୁକ୍ସିଏସ୍ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ରୁଚ୍ ସୁଗାର୍ ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ରୁଚ୍



୮ ରୋଗକୁ ଗିଳିବ ଗୁଆଁରହୁଇଁ

ବିପି, ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭାରି ବଢ଼ିଥା ଗୁଆଁରହୁଇଁ

ସୁଗାର୍ ସ୍ତରରେ ତୁଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଥାଏ, ଯାହା ହାଡ଼କୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ହାଡ଼କୁ କ୍ଷତିରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫସଫରସ୍ ହାଡ଼କୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଗୁଆଁର ଶରୀରରେ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତରକୁ କମ୍ କରି ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଏହି ପରିବାରେ ଫାଇବର, ପଟାସିୟମ୍ ଏବଂ ଫୋଲେଟ୍ ର ଭରପୂର ମାତ୍ରା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ହୃଦ୍‌ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ ଗୁଆଁରହୁଇଁର ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଏବଂ ହାଇପୋଲିପିଡେମିକ୍ ଗୁଣ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରେ ପାଡ଼ିତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର ହୋଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ଏବଂ ହୃଦରୋଗରେ ପାଡ଼ିତ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ବିପଦ ଅଧିକ ଥାଏ, ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଗୁଆଁରହୁଇଁ ସେବନ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଇରନ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥର ଅଭାବ ପୂରଣ କରେ । ଏହି ପରିବା ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍‌ରେ ଭରପୂର, ଯାହା ଲୁଣକୁ ଅନେକ ଜଟିଳତାରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରେ ଏବଂ ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ କି ହାଡ଼ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ଜନ୍ମ ହେବାକୁ ଥିବା ଶିଶୁର ଉଚ୍ଚମ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଗୁଆଁରହୁଇଁ । ଏହି ପରିବାରେ ଥିବା ଆଇରନ୍ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଉତ୍ପାଦନକୁ ବଢ଼ାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ଅଭାବ ପୂରଣ କରେ । ଏଥିରେ ଫାଇଟୋକେମିକାଲ୍ ଥାଏ, ଯାହା ରକ୍ତରେ ଅମ୍ଳଜାନର କ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ହୁଏ । ଗୁଆଁରହୁଇଁ ହଜମ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ । ଏହା ପେଟରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ହଜମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାକୁ ରୋକିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଗୁଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଆରାମ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଚିତ୍ତା, ମାନସିକ ଚାପକୁ କମ୍ କରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।

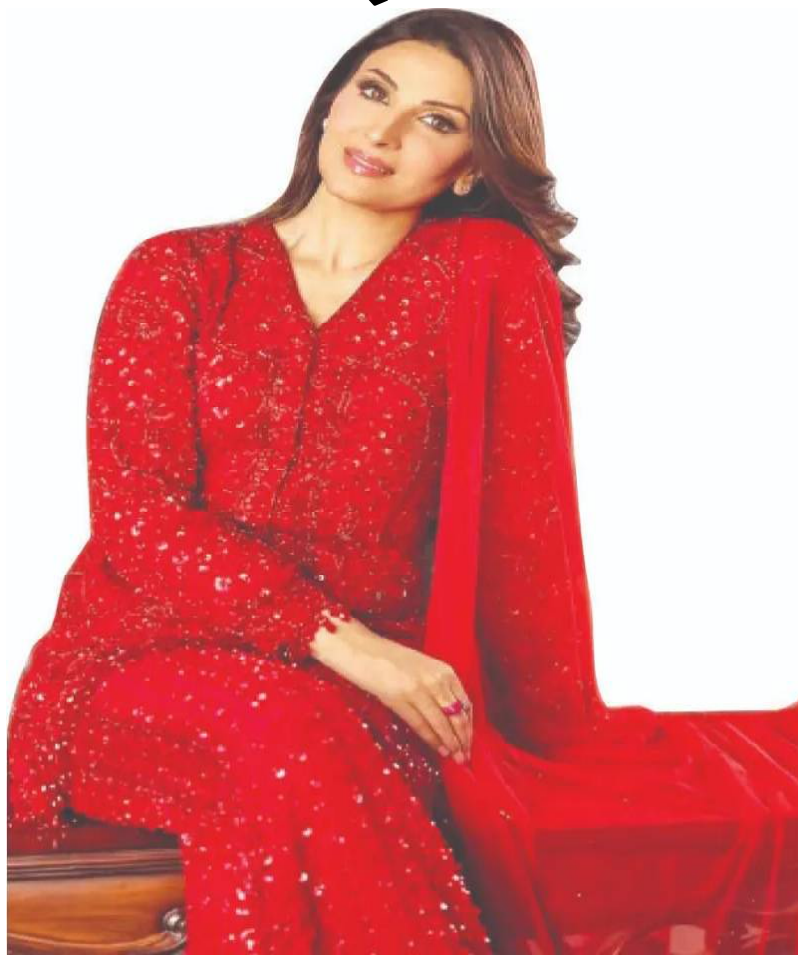


ନଖରେ ଏପରି ଚିହ୍ନ ଦେଖାଗଲେ...

ଆପଣଙ୍କ ନଖରେ ଛୋଟ ଦାଗ, ଧଳା ରେଖା, କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳ ଦାଗ ଦେଖାଯାଇଛି କି ? ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଆମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ଗଭୀର ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ । ନଖ କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ହାତର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଏହା ଆମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ କୁହନ୍ତି, ନଖରେ ବିଭିନ୍ନ ଦାଗ କିମ୍ବା ରେଖା କେତେକ ସମୟରେ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବ କିମ୍ବା ଏକ ଗୁରୁତର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ ।

ନଖରେ ପ୍ରାୟତଃ ଛୋଟ ଧଳା ଦାଗ ଦେଖାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ କିଛି କିମ୍ବା କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଅଭାବର ଲକ୍ଷଣ । ଯଦି ଏହି ଦାଗଗୁଡ଼ିକ ବାରମ୍ବାର ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ଏହା ପୃଷ୍ଠିକର ଅଭାବକୁ ସୂଚାଇପାରେ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ଦ୍ଵାରା କେଶ ଝଡ଼ିବା, ଅଲୁପ୍ତ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ହାଡ଼ ପରି ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ । ନଖରେ ସିଧା ରେଖା କିମ୍ବା ଖାଲ ପ୍ରାୟତଃ ଆଇରନ୍ ଅଭାବକୁ ସୂଚାଇଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇପାରେ । ଯେତେବେଳେ ନଖ ହଳଦିଆ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରେ, ଏହା କେବଳ ଫଳାଳ ଫୁଲ୍‌ଗଣ ନୁହେଁ ବରଂ ଭିଟାମିନ୍ ଭ ଅଭାବ କିମ୍ବା ଶ୍ଵାସ୍ତ୍ରୀୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୂଚାଇପାରେ । ଧୂମପାନକାରୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଲଗାତର ହଳଦିଆ ନଖ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗର ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ନଖରେ ନାଳ କିମ୍ବା କଳା ଚିହ୍ନ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ରହିଥାଏ, ତେବେ ଏହା ଅଧିକେଣ ଅଭାବ ଏବଂ ଖରାପ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସୂଚାଇପାରେ । କେତେକ ସମୟରେ, ଏହା ହାର୍ଟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆପଣଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଚିହ୍ନ ଲାଗି ରହେ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ନଖରେ ହଠାତ୍ ଦାଗ, ରେଖା କିମ୍ବା ରଙ୍ଗ ବିବର୍ଣ୍ଣ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବ ଏବଂ କିଛି ରୋଗକୁ ସୂଚାଇଥାଏ, ଯାହାକୁ ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟ୍ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ।

୪୫ ବର୍ଷରେ ବଲିଉଡ୍ ପଦାର୍ପଣ



କପୁର ପରିବାରରେ ଜନ୍ମିତ ସନ୍ତାନମାନେ ପିଢ଼ି ପରେ ପିଢ଼ି ଭାରତୀୟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦୁନିଆରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଦର୍ଶକଙ୍କ ମନୋରଂଜନ କରିଆସିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ଅଥବା ଆଦ୍ୟ ଯୌବନରେ ଅଭିନୟ ଆରମ୍ଭ କରୁଥିବା ବେଳେ ରିଷିମା କପୁର ସାହନା ଏକ ବିରଳ ବ୍ୟତିକ୍ରମ । ସେ ସବୁଠାରୁ ବୟସ୍କ କପୁର ସନ୍ତାନ ଭାବେ ଏବେ ବଲିଉଡ୍‌ରେ ପଦାର୍ପଣ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ୪୫ ବର୍ଷୀୟା ରିଷିମା ହେଉଛନ୍ତି ରଣି କପୁର ଓ ନିତୁ କପୁରଙ୍କ ବଡ଼ ଝିଅ । ରଣିଙ୍କର କପୁର ଚାକ ସାନ ଭାଇ । ଆସନ୍ତା ୮ ତାରିଖରେ ତାଙ୍କ ଅଭିନୀତ 'ଦାଦା କା ଶାଦା' ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବାକୁ ଯାଉଛି । ଏହି ପଦାର୍ପଣ ଏଥିପାଇଁ ବି ଅଧିକ ବିଶେଷ ଯେ ଏଥିରେ ତାଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କ ମାଆ ନିତୁ ଓ ଝିଅ ସମାଜା ମଧ୍ୟ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି ।

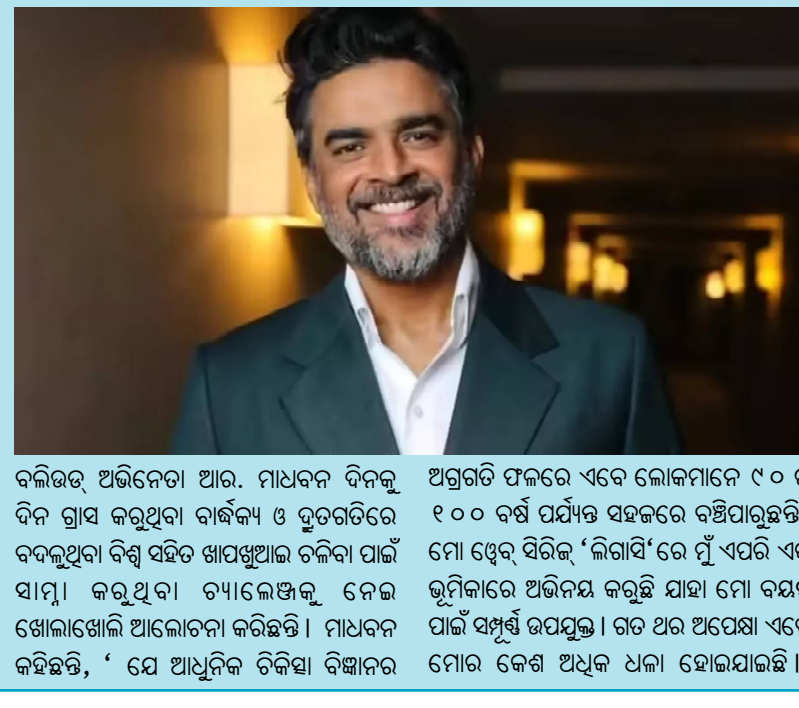
ଏହି ଦିନ ରିଲିଜ ହେବ 'ପେଡ଼ି'

ସାଉଥ ସୁପରଷ୍ଟାର ରାମ ଚରଣଙ୍କ ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ଫିଲ୍ମ 'ପେଡ଼ି'ର ରିଲିଜ ତାରିଖକୁ ନେଇ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଚର୍ଚ୍ଚା ହୋଇଆସୁଛି । ପ୍ରଥମେ ଏହି ଫିଲ୍ମଟି ଏପ୍ରିଲ ୩୦ ତାରିଖରେ ସିନେମା ହଲରେ ରିଲିଜ ହେବାର ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ହଠାତ୍ ସୁଗ୍ରୀତ ରଖାଯାଇଥିଲା । ସେବେଠାରୁ ଗୁଜବ ଉଠିଥିଲା ଯେ 'ପେଡ଼ି' ଜୁନ୍ ୨୫ ତାରିଖରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ । ତେବେ, ନିର୍ମାତାମାନେ ଏହାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିନଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ, 'ପେଡ଼ି'ର ରିଲିଜ ତାରିଖ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଉଲ୍ଲେଖ ଥାଉ କି ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଫିଲ୍ମର ମୁକ୍ତିଲାଭ ତାରିଖ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇଛି । 'ଚକ୍ରିକ' ପ୍ରଥମେ ଜୁନ୍ ୪ ତାରିଖରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବାର ଯୋଜନା ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଏବେ ଏହାକୁ ସୁଗ୍ରୀତ ରଖାଯାଇଛି । ବରୁଣ ଧାଢ଼ନଙ୍କ ଅଭିନୀତ 'ହେ ଜୟନ୍ତି ତୋ ଉଶ୍ୱ ହୋନା ହେ' ପ୍ରଥମେ ୫ ଜୁନ୍ ୨୦୨୨ ରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବାର ଯୋଜନା ଥିଲା, କିନ୍ତୁ 'ଚକ୍ରିକ' ଯୋଗୁଁ ଏହାକୁ ମେ ୨୨କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଦିଆଯାଇଛି । 'ଚକ୍ରିକ' ଫିଲ୍ମ ସୁଗ୍ରୀତ ହେବା ପରେ, 'ହେ ଜୟନ୍ତି ତୋ ଉଶ୍ୱ ହୋନା ହେ' ଏହାର ମୂଳ ରିଲିଜ ତାରିଖ ଜୁନ୍ ୫କୁ ଫେରିଆସିଛି । ତଥାପି, ରାମ ଚରଣଙ୍କ ଅଭିନୀତ 'ପେଡ଼ି'ର ନିର୍ମାତାମାନେ ଏବେ ଯୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଫିଲ୍ମ ଜୁନ୍ ୪ ରେ ରିଲିଜ କରିବେ ।



ଅଭିନେତ୍ରୀ ତାରା ସୁତାରିୟା ଏବେ ଆଦିତ୍ୟ ରୟ କପୁରଙ୍କୁ ଗୋପନରେ ଡେଟ୍ କରୁଛନ୍ତି ! ଏ ନେଇ ଏବେ ବଲିଉଡ୍‌ପ୍ରେମୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବଳ ଚର୍ଚ୍ଚା । ତେବେ ପୂର୍ବତନ ପ୍ରେମିକ ବୀର ପାହାଡ଼ିଆଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର ଡେଟ୍‌ଅପ୍ ହେବା ପରେ ତାରା ନୂଆ ସାଥୀ ରୂପେ ଆଦିତ୍ୟଙ୍କୁ ବାଛିଥିବାର ରୋଚକ ଖବର ନେଇ ସଂପୃକ୍ତ କେହି ହେଲେ ମୁହଁ ଖୋଲି ନାହାନ୍ତି । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ ତାରାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ନେଇ ଏଭଳି ଚର୍ଚ୍ଚା ନୂଆ ନୁହେଁ । ଅତୀତରେ ବୀରଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ଡିଲ୍ଲୁ ହେବା ନେଇ ଅନେକ କଥା ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଗତ ବର୍ଷ ଗାୟକ ଏପି ଡିଲ୍ଲୁଙ୍କ ମୁମ୍ବାଇ କନ୍‌ସର୍ଟର ମଞ୍ଚକୁ ଚଢ଼ି ତାରା ତାଙ୍କ ସହିତ ବହୁତପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ବେଳେ ବୀର ଦର୍ଶକ ଗହଣରେ ଥାଇ ହତାଶ ଦିଶୁଥିବାର ଏକ ଭିଡ଼ିଓ ଆସିଥିଲା । ତେବେ ପରେ ଉଭୟ ବୀର ଓ ତାରା ସ୍ୱଷ୍ଟ କରିଥିଲେ ଯେ ପ୍ରଶଂସକଙ୍କୁ ଭ୍ରମିତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଭିଡ଼ିଓଟିକୁ ଏଡିଟ୍ କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ତାରାର କିଛି ମାସ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଫାଟ୍ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା କଥା ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା । ତାରା-ବୀର ସମ୍ପର୍କ କିଛି ମାସ ଚିଷ୍ଟିଥିବା ବେଳେ ପୂର୍ବରୁ ସେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଅଭିନେତା-ଉଦ୍ୟୋଗୀ ଆଦର ଜୈନଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କରେ ଥିଲେ । ସହମତି ଭିତ୍ତିରେ ସେମାନେ ସମ୍ପର୍କରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଚ୍ଛେଦ ପକାଇବା ପରେ ଗତ ବର୍ଷ ତାରାଙ୍କ ବାନ୍ଧବୀ ଅଲେଖାଙ୍କୁ ଆଦର ବିବାହ କରିଥିଲେ । ଅପରପକ୍ଷେ ଆଦିତ୍ୟଙ୍କ ପ୍ରେମ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ନୁହେଁ । ଅଭିନେତ୍ରୀ ଶ୍ରଦ୍ଧା କପୁର, ମତେଲ୍ ଦିବା ଧ୍ୟାନ ଓ ଜର୍ଜନା ତି'ସିଲ୍‌ଭାଙ୍କ ସହିତ ଅତୀତରେ ତାଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ଜଣାଶୁଣା କଥା । ତେବେ ତାଙ୍କର ସଦ୍ୟତମ ପ୍ରେମିକା ଥିଲେ ଅନନ୍ୟା ପାଣ୍ଡେ । ସେ ଯାହା ହେଉ, ନୂଆ ଯୋଡ଼ି ପାଲଟିଥିବା ତାରା ଓ ଆଦିତ୍ୟଙ୍କ କ୍ୟାରିଅର ସେତେ ଭଲ ଚାଲୁ ନାହିଁ । ତାରାଙ୍କ ଆଗାମୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଚକ୍ରିକ' ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ବହୁପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ସଫଳତା ମିଳିବ ବୋଲି ସେ ଆଶା କରୁଛନ୍ତି ।

ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଭୟ ବିଷୟରେ କହିଲେ ଆର୍. ମାଧବନ

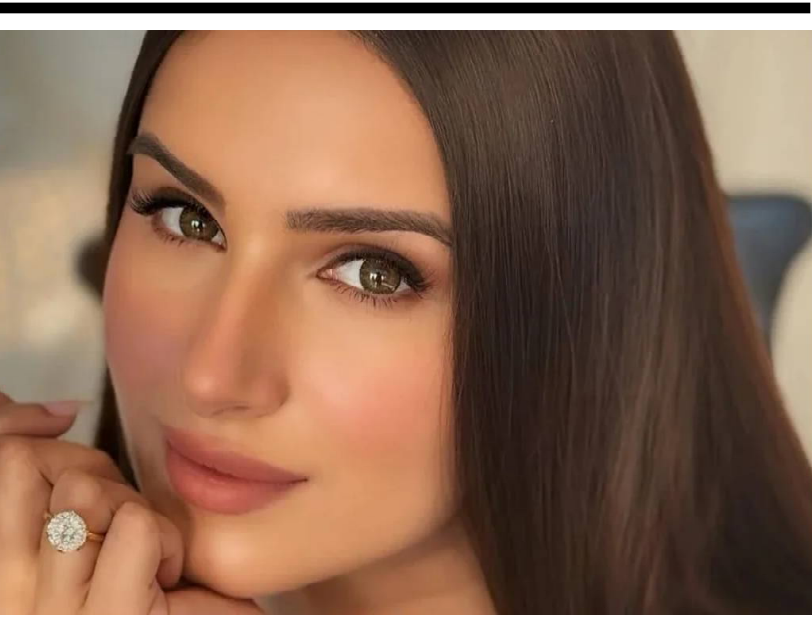


ବଲିଉଡ୍ ଅଭିନେତା ଆର୍. ମାଧବନ ଦିନକୁ ଦିନ ଗ୍ରାସ କରୁଥିବା ବାକ୍ସିକ୍ୟ ଓ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ବଦଳୁଥିବା ବିଶ୍ୱ ସହିତ ଖାପପୁଆଳ ଚଳିବା ପାଇଁ ସାମ୍ନା କରୁଥିବା ବ୍ୟାଲେଟ୍‌କୁ ନେଇ ଖୋଲାଖୋଲି ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ମାଧବନ କହିଛନ୍ତି, 'ଯେ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତି ଫଳରେ ଏବେ ଲୋକମାନେ ୯୦ ରୁ ୧୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହଜରେ ବଞ୍ଚିପାରୁଛନ୍ତି । ମୋ ଡେକ୍ ସିରିକ୍ 'ଲିଗାସି'ରେ ମୁଁ ଏପରି ଏକ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରୁଛି ଯାହା ମୋ ବୟସ ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଯୁକ୍ତ । ଗତ ଥର ଅପେକ୍ଷା ଏବେ ମୋର କେଶ ଅଧିକ ଧଳା ହୋଇଯାଇଛି ।'



ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ପାଇଁ ଗାଉଛି

ଅଭିନେତା ଗୌରବ ଖନ୍ନା ବର୍ତ୍ତମାନ ରିଆଲିଟି ସୋ 'ଖତରୋଁ କେ ଖୁଲାଇ ୧୫'ର ସିଜନ୍‌କୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଅଛନ୍ତି । ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜିଂ ଟାସ୍କ ପାଇଁ ପରିଚିତ ସୋ'ରେ ଗୌରବ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବେ ନିଜ ମନର କଥା କହିବା ସହିତ ଭୟ ଓ ସାହସ ବିଷୟରେ ଦର୍ଶକଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ଗୌରବ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ସୋ' ତାଙ୍କ ପାଇଁ କେବଳ ବଞ୍ଚିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ, ବରଂ ନିଜକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାର ଏକ ମଞ୍ଚ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର କାମ କରିବା ପରେ ଜଣେ କଳାକାରଙ୍କୁ ନୂତନ କିଛି ଶିକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ । ସେ କେବେ ମଧ୍ୟ ଉପେକ୍ଷା ନେଇ ଅଧିକ ଚିନ୍ତିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଲୋକେ କ'ଣ ଭାବୁଛନ୍ତି କି'ଣ ନାହିଁ ସେନେଇ ତାଙ୍କ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ି ନଥାଏ । ପୂର୍ବରୁ ବିବାହ ଭଳି ସୋ'ରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଗୌରବ କହିଛନ୍ତି ଯେ ସେଠାରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କର ସତ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱପ୍ନ ବିଷୟରେ ଗୌରବ ସ୍ୱପ୍ନ କରିଛନ୍ତି ଯେ "ସମସ୍ତେ ଭୟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ପାର୍ଥକ୍ୟ ହେଉଛି ଏହାକୁ କିପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଟାସ୍କ ସହଜ ନୁହେଁ ଏବଂ କେତେବେଳେ ସେ ମଧ୍ୟ ଭୟଭୀତ ହୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେ ସର୍ବଦା ୧୦୦ ପ୍ରତିଶତ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ।



ଢେକ୍‌ଅପ୍ ପରେ ଆଦିତ୍ୟଙ୍କ ସହ ସ୍ୱେମ

ମାଧବନ ଜୀବନରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ବୟସକୁ ନେଇ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ୩୦ ବର୍ଷ ଶିକ୍ଷା ଓ ଯୋଜନାରେ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ୩୦ ବର୍ଷ କ୍ୟାରିୟର ଓ ପରିବାର ଗଠନରେ କଟିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ୬୦ ବର୍ଷ ପରେ ଆସୁଥିବା ସମୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥାଆନ୍ତି । ଜୀବନ ଓ କ୍ୟାରିୟର ହଠାତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇପାରେ ।

'ମରିବାକୁ ଭୟ ନାହିଁ'



ଲୋକପ୍ରିୟ ପଞ୍ଜାବୀ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ତଥା ଅଭିନେତା ଦିଲଜୀତ ଦୋସାଙ୍କ ଗତ ମାସ କାନାଡାକୁ ଚାଲି ଉଠିବା ଉପଲକ୍ଷେ 'ମରିବାକୁ ଭୟ ନାହିଁ' ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଗତ ୩୦ ତାରିଖରେ କାଲଗାରି ସହରର ଏକ ଷ୍ଟାଡ଼ିଅମ୍‌ରେ ସଂଗୀତ ପରିବେଷଣ କରିବା ସମୟରେ ସେ କିଛି କ୍ଷଣ ପାଇଁ ଭାବପ୍ରବଣ ହୋଇ ଜୀବନ ଓ ମୃତ୍ୟୁକୁ ନେଇ କେଇ ପଦ କଥା କହିଥିଲେ, ଯାହାର ଭିଡ଼ିଓ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରଶଂସକଙ୍କୁ ଚକିତ ଓ ଚିନ୍ତିତ କରିବାରେ ଲାଗିଛି । ଚିତାଚରଣ ଡଙ୍ଗରେ ମଞ୍ଚରେ ଗୀତ ଗାଇବା ମଝିରେ ଗତ ବର୍ଷ ସେ ନିଜ ଜୀବନର ଏକ କଠିନ କାଳଖଣ୍ଡକୁ ମନେ ପକାଇ କହିଥିଲେ, 'ମୁଁ ପୂର୍ବରୁ ଏ ଦୁନିଆ ଛାଡ଼ି ଯାଉଛି । ମରିବାକୁ ମୋର ଭୟ ନାହିଁ । ଗତ ବର୍ଷ ଡିସେମ୍ବରରେ ମୁଁ ଶରୀର ଛାଡ଼ି ବାହାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲି । କିନ୍ତୁ ଏ ଶରୀର ଛାଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଉ କିଛି କାମ କରିବାର ବାକି ଅଛି । ତରିବାର କିଛି କଥା ନାହିଁ । ମୋର ମରିବାକୁ ଭୟ ନାହିଁ । ମରିବାକୁ କି କାହା ପ୍ରତି ଦ୍ୱେଷ ନାହିଁ । 'ବର୍ତ୍ତର ୨' ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଆଗକୁ ଇମ୍ଫିଆଲ କି କାହା ପ୍ରତି ଦ୍ୱେଷ ନାହିଁ । ପ୍ରେମ, ଅଭିନୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ ।

ମହିଳାଙ୍କ ବୟସ କାହିଁକି ହେଉଲାଭନ୍ ହେବ ?



ଗଲା ତିନି ଦଶନ୍ଧି ଧରି ନିଜ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ଆଉ ଷାଉଲ୍ ପାଇଁ ପରିଚିତ ମଲାଲକା ଅରୋରା ମନୋରଞ୍ଜନ ଶିଳ୍ପରେ ନିଜ ପଡ଼ିଆର ରଖି ଆସିଛନ୍ତି । ନିକଟରେ ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ମଲାଲକା ବିଶେଷକରି ମହିଳା ସେଲିଭିଟି ମାନଙ୍କର ବୟସକୁ ନେଇ ହେଉଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚାର ଘୋର ବିରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ସେ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ମହିଳା ସେଲିଭିଟିକ ବୟସ ହେଉଲାଭନ୍ ହେଉଥିବା ବେଳେ ପୁରୁଷ ସେଲିଭିଟିମାନଙ୍କର ବୟସକୁ ନେଇ କାହିଁକି ଆଲୋଚନା ହୁଏ ନାହିଁ ? ଏହାକୁ ସେ ପୁରୁଷତାବିକ ମାନସିକତା ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ମିଡ଼ିଆ ସବୁବେଳେ ଅଧିକ ବୟସର ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖେ । ଏଥିପାଇଁ କେବଳ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ହିଁ ପରେ ସଫେଲ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହାର ପୂର୍ଣ୍ଣ, ମହିଳାଙ୍କୁ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ମଳିନ ପଡ଼ୁଥିବା ନେଇ ଚେତେଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ପୁରୁଷ ମାନସିକତା । ବେଳେ ବେଳେ ଆପଣ କ'ଣ ଏବେ ବି ସୁନ୍ଦରୀ ବୋଲି ନିଜକୁ ଭାବନ୍ତି କିଏ ଏବେ ବି ଲୋକେ ଆପଣଙ୍କୁ ଖୋଜନ୍ତି କି- ଭଳି ଅଳ୍ପ ପ୍ରଶ୍ନର ସାମ୍ନା ମଧ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ବୋଲି ମଲାଲକା କହିଛନ୍ତି । ଏବେ ମଲାଲକା ୫୨ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କଲେଣି । ଏହି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସେ ବୟସକୁ ହରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ବୋଲି ତାଙ୍କ ପ୍ରଶଂସକମାନେ ଦାବି କରନ୍ତି ।

