

























ଆଜୁଠି ଫୁଟାଇବା ଅଭ୍ୟାସ  
ଦେଇଥାଏ ଏହି ରୋଗକୁ ନିମନ୍ତଣ !

ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ଜାଣି କିମ୍ବା କିଛି କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଆଜୁଠି  
ପୁଟାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଧାରେ ଧାରେ ଏହା ଏକ ଖରାପ  
ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି  
ଆପଣଙ୍କ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ପାଇଁ ହୋଇପାରେ  
ହାନିକାରକ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଅଳଶାତରେ ଦେଉଛନ୍ତି ରୋଗକୁ  
ନିମନ୍ତନା । ଆସନ୍ତ ଏହା ବିଷ୍ୟରେ ବିଷ୍ଟାରରେ ଜାଣିବା...

ତାଙ୍କୁ ରଙ୍ଗ ଅନୁଯାୟୀ , ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଲାଇବା ଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଡ ଫୁଲା ରୋଗର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଥାଏ । ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଲାଇବା ସମୟରେ ଏହାର ଗଣ୍ଡରପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବା ସହ ଗଣ୍ଡର ହାତ ମଧ୍ୟରେ ଥାବା ଦୂରଭାକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଶରୀରର ହାତ ଲିଙ୍ଗମେଣ୍ଟ ସହ ଯୋଡ଼ି ହୋଇରହିଥାଏ ଯାହାକୁ ଗଣ୍ଡ କୁହାୟାଇଥାଏ । ଏହି ଗଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ବନ ଡାଇ ଆକ୍ଷସାଇଦ ରହିଥାଏ ଯାହା ଗଣ୍ଡରମଧ୍ୟରେ ଗ୍ରାସ ବା ତୈଳ ପଦାର୍ଥ ଭାବେ କାମ କରିଥାଏ । ବାରମାର ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଲାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟ ଶେଷ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ଆଙ୍ଗୁଠି ପୁଟାଇଲେ କାହିଁକି ଆସେ ଶବ୍ଦ  
ଗଣି ଗୁଡ଼ିକରେ ଚାପ କମ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଖାଲି

ସ୍ନାନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁଥରେ କାବିନ ଡାଳିଅଛସାଲଢ଼ି  
ଭର୍ତ୍ତା ହୋଇ ଫୋଟକା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ  
ଆଜୁଠି ପୁଣାଇଲେ ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଫୋଟକେ  
ପୁଚ୍ଛିଲା ପରେ ଏହା ଆରଥରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପାଇଁ ୧୪-  
୩୦ ମିନିଟ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ଏଥପାଇଁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ  
ଆଜୁଠି ପୁଣାଇବା ଦ୍ୱାରା କିଛି ଶବ୍ଦ ଶୁଣା ଯାଇନଥାଏ ।

କିନ୍ତୁ ଧାନ ରଖନ୍ତୁ, ବାରମ୍ବାର ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗଣି  
ଗୁଡ଼ିକ ଦୂରକଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଆଜୁଠିର ଗଣ୍ଡିରେ ସଠିକ  
ଭାବେ କାର୍ବିନ ଡାଇଅଷ୍ଟସାଇଡ ଉପରେ ହୋଇନଥାଏ ।  
ଫଳରେ ଗଣି ଫୁଲା ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଯଦି  
ଆପଣଙ୍କର ଅଞ୍ଚୁଠି ଫୁଲାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ତେବେ  
ଯେତେ ଶାସ୍ତ୍ର ପାରୁଛନ୍ତି ବଦଳିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।



# ଭାବୁ ପାଇଁ ଖାଆନ୍ତି ଏହି କେଣ୍ଟିବା

ଆପଣ କେଶକୁ ଘନ ଓ ସୁଦର  
କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ? ତେବେ ଆପଣ  
ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ସବୁଜ  
ପନ୍ଥିପରିବା । ପ୍ରତିଦିନ ସବୁଜ ପତ୍ର  
ଥିବା ପରିବା ଖାଇବା ଉଚିତ ।  
ଯେପରିକି ପାଳଙ୍ଗ, ବ୍ରୋକଲି, କଞ୍ଚା  
କଦଳୀ, ବନ୍ଦା କୋବି ଆଦି ସବୁଜ  
ପନ୍ଥିପରିବା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ...

ଏକ ଭଲ ପ୍ରେସ୍ତ୍ର ।  
 ■ ଏହାବାଦ୍ ଆପଣ  
 ତାଏଗରେ ଚିଆ ସିତ୍, ଘେନ୍ଦ୍ର ସିତ୍,  
 ଅଖଗୋଟ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି  
 ଖାଇପାରିବେ । ଏଥିରେ ପ୍ରତିର  
 ମାତ୍ରାରେ ମିନେରାଳି, ମାଗେଷିମ,  
 ଉତ୍ତମିନ- ବିଶ, ଉତ୍ତମିନ-ଇ ଏବଂ  
 ଜିଙ୍କ ରହିଛି, ଯାହା କେଶକୁ ମୂଳରୁ  
 ପାଇବାର କରେ ଓ ସ୍ଵର୍ଗ ଉଠେ ।

ସବୁଜ ପନିପରିବାରେ ଭିଚାମିନ-ର  
ସହ ଆଇରନ, ଫାଇବର ଏବଂ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଯମ  
ପ୍ରତିରୁ ପରିମାଣରେ ରହିଛି, ଯାହା କେଶକୁ  
ଶଳ୍କ ଓ ଚିକ୍କଣ କରେ । ବେଳେବେଳେ କମ  
ବୟସରୁ କେଶ ପାତିବା ଓ ପାତିବା ଭଳି  
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଶାରୀରରେ  
ମାତ୍ରାଗ୍ରେସିଯମ ଅଭାବ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ।  
ଏହାର ସମାଧାନ ଭାବେ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ  
ତାଳିକାରେ ବାଦାମ ଓ ଶର୍ଷ୍ୟ ଜାଡ଼ାଯ ଖାଦ୍ୟ

କେଶିଳୁ ଲୟା ଏବଂ ମୋଟା  
କରିବାକୁ ହେଲେ, ବିନ୍ଦୁ ଜାତୀୟ ପରିବା  
ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ସାମିଳ କରନ୍ତୁ ।  
ଯେପରି ଦିନ, ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ, ଝୁଲୁଁ, ଗୁଆଁର, ଶିଥ  
ଆଦି ପରିବା ବିନ୍ଦୁ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଯାଏ ।  
ଏଥରେ ପ୍ରୋଟିନ, ବାୟୋଟିନ, ଉଚାମିନ-  
ବି, ଆଇରନ, ଫୋଲେଟ, କ୍ୟାଲୀସିଯମ୍‌ଏବଂ  
ଜିଙ୍କ ରହିଥାଏ, ଯାହା କେଶିଳୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବା  
ସହ ସୁମ୍ମ ରଖେ ।

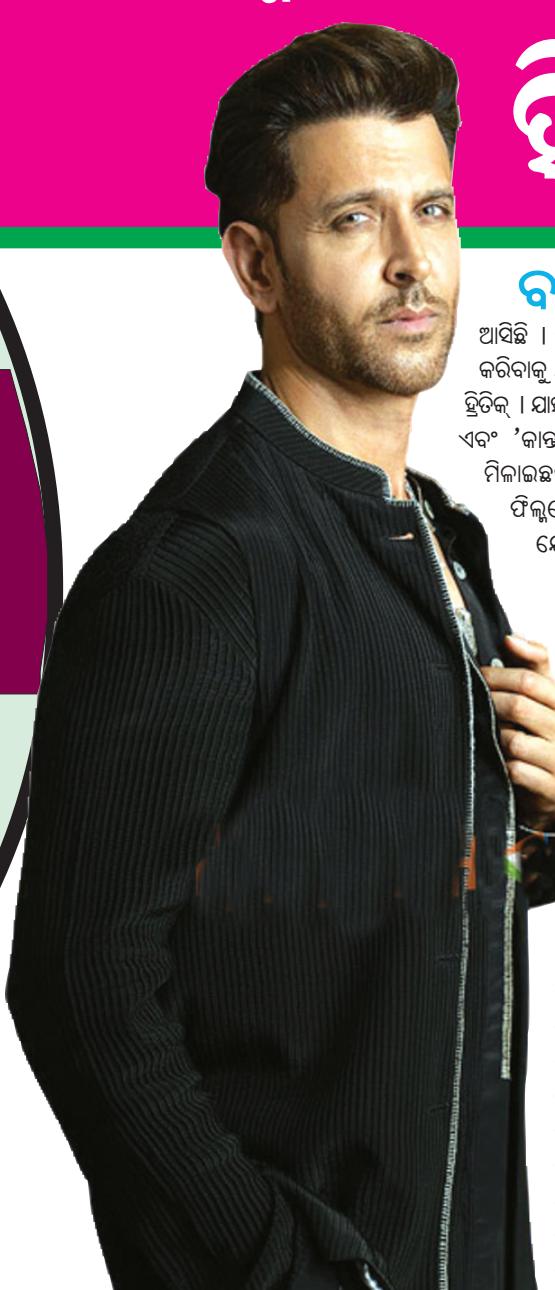
■ କଲିଜେନ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କେଶିଳୁ  
ସୁମ୍ମ ତଥା ସୁହର କରିବାରେ ଥାହାୟ୍ୟ କରେ ।  
କଲିଜେନ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଚିକେନ, ମାଛ,  
ଅଣ୍ଣାର ଧଳା ଆଶ, ପିଲୁଳି, ରସ୍ତଣ, ଚମାଗେ,  
ଦିନ୍ଦ, ଭେଲ୍‌ପେଟର ଆଦି ରହିଛି ।



**ଡାରତୋୟ**  
ନଚର ବିରାଟ କୋହଳି  
ଅଭିନେତ୍ରୀ ଅବନୀତ କୌରଙ୍କ  
ଫରୋକୁ ଲାଇକ କରିଥିଲେ । ଏହା  
ଆମୀରା ମିତିଆରେ ବେଶ ଚର୍ଚାର କାରଣ  
ଥିଥିଲା । କୋହଳିଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏଥୁନେଇ ଗ୍ରୋଲ  
ଯାଗଲା । ଟେଙ୍କିକାଳ ଭୁଲ ଯୋଗୁ ଏହା ହୋଇଛି ବୋଲି  
ଯାହଳି ସଫେର ଦେଇଥିଲେ । ଏବେ ଏହି ଘଟଣା ନେଇ  
ନିନେତ୍ରୀ ରକୁଳ ପ୍ରାତ ସି ମୁଁ ଖୋଲିଛନ୍ତି । ଦୁଃଖର କଥା  
ଗଙ୍କ ଗୋଟିଏ ଲାଇକ ବି ଖବର ହେଉ ଯାଉଛି । ଆମ ପାଖରେ

## କୋଡ଼ିଙ୍କ ପାଇଁ ଅବନାତଙ୍କୁ ମିଳିଲା ୨ ମିଳିଯନ ଫଳୋର୍

ଏହା କଣ ଏକ ମସ୍ତବ୍ଦ ଭୁଲ । ବିବାଦ ଏବଂ କୋହଳିଙ୍କ ଲାଇକ  
ଯୋଗୁ ଅବନୀତଙ୍କ ୨ ମିଲିଯନ ଫଳୋର୍ସ ବଡ଼ ଯାଉଛନ୍ତି ।  
ସେଲିବ୍ରେଟିଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥା ଉପରେ ଏତେ ନଜରର  
ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି କି ? ଅବନୀତଙ୍କ ଫଳୋର୍ସ ବଡ଼ିବା ବଡ଼  
କଥା ନୁହେଁ । ଯେଉଁ କାରଣ ନେଇ ବଢ଼ିଲା ତାହା ମୁଁ କହୁଛି ।  
ଏହା ମୋର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମତ ଥିଲା, ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ  
ବ୍ରୋଲ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଅବନୀତଙ୍କୁ ନେଇ  
ବୋସିଆଳ ମିଟିଆରେ ଅନେକ କାହାଣୀ ତିଆରି  
ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ଏପରିକି କୋହଳି ଓ ଅନୁଷ୍ଠା  
ପରସ୍ପରକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ବୋଲି ମଧ୍ୟ  
ଖବର ପକାଶ ପାଇଥିଲା ।



# ସାଇଥ ପିଲରେ ନଜର ଆସିବେ

ପ୍ରତିକାଳିକ

**ବ** ରୂପାନ ହୃଦିକ ରୋଶନଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ବଡ ଖବର  
ଆସିଛି । ବଳିଉଡ଼ର ଚର୍ଚିତ ଷାରଙ୍ଗ ସାଉଥ ଲଞ୍ଛିତରେ ଏଣ୍ଟି  
କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ହେମଲ ପିଲ୍ଲୁପା ସହିତ ହାତ ମିଶାଇଛନ୍ତି  
ହୃଦିକ । ଯାହାକୁ ନେଇ ଏବେ ଖୁବ ଚର୍ଚା ଗଲିଛି । 'କେଜିଏଫ୍'  
ଏବଂ 'କାନ୍ତା' ରାଜି ପିଲ୍ଲା କରିଥିବା ନିମାତାଙ୍କ ସହ ହାତ  
ମିଳାଇଛନ୍ତି ହୃଦିକ ରୋଶନ । 'ମେଗା ପେନ-ଜଣ୍ଟିଆ'  
କିମ୍ବା 'କାନ୍ତା' ରାଜି ପିଲ୍ଲା କରିଥିବା ନିମାତାଙ୍କ ସହ ହାତ  
ମିଳାଇଛନ୍ତି ହୃଦିକ ରୋଶନ । 'ମେଗା ପେନ-ଜଣ୍ଟିଆ'

ଫିଲ୍ଲୁରେ କଳିତ ଦିନରେ କାମ କରିବେ ହୃତିକ ।  
ଯେଉଁଥିରେ ସେ ସିଗନେଚର କରିଥିବାର ସୂଚନା  
ମିଳୁଛି । ହେମଲ ଫିଲ୍ଲୁସ ନିଜ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲରେ ଏକ  
ପୋଷ ସେଯାର କର କହିଛନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କୁ ଗ୍ରାନ୍କ  
ଗଢ଼ କୁହାୟାଉଛି, ସିଏ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନରେ ରାଜ  
କରିବାରେ ସମସ୍ତ ସାମାଜିକ ପାର କରିଛନ୍ତି ।  
ଯାହା ବାସ୍ତବରେ ଆଖେ ଦେଖୁଛୁ । ଏହା  
ବ୍ୟତାତ ସେ କହିଛନ୍ତି ହୃତିକଙ୍କ ଆମ ହୁମଳ  
ଫିଲ୍ଲୁସ ପରିବାରକୁ ସ୍ଵାଗତ । ଏପରି  
କଳାକାରଙ୍କ ପାଇଁ ଆମେ ଗର୍ବିତ ।  
ଦୃଢ଼ତା, ମହିମା ଏବଂ ଗୋରବର ଏକ  
କାହାଣୀ ପ୍ରକାଶିତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ।  
ଯେଉଁଠାରେ ଏପରି କହନାର ମାଣ୍ଣା ଥିବା  
ସୋଠରେ ବିଶ୍ଵାଙ୍ଗ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି । ଏପରେ  
ହୃତିକ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରୋକେକ୍ଟକୁ ନେଇ ଉପାଦିତ  
ରହିଛନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ଏହି ପ୍ରତକଳନ ଜିଛି  
ବର୍ଷ ଧରି ଭଲ କାହାଣୀ କରି ଆସୁଛି । ତେଣୁ ମୁଁ  
କାମ କରିବା ପାଇଁ ବେଶ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରୁଛି ।  
ମୁଁ ସେମାନଙ୍କ ସହ କାମ କରିବାକୁ ଏବଂ  
ସିନେମାଟିକ ଅଭିନ୍ନତାକୁ ମୋ ଫ୍ୟାନ୍ଡଙ୍କ ସହ  
ସେଯାର କରିବା ପାଇଁ ଉପାହର ସହିତ ଅପେକ୍ଷା  
କରି ରହିଛି । ଆମେ ଯେଉଁ ବତ ସ୍ଵପ୍ନ ଦେଖୁଛୁ  
ତାକୁ ବାସ୍ତବରାର ରୂପ ଦେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛୁ ।



