



ଏଉଥ ଅଭିନେତା ବିଜୟ ଦେବରକୋଣ୍ଠା ପ୍ରାୟତଃ ଚର୍ଚାରେ
ରହିଥାନ୍ତି । କେତେବେଳେ ରଶ୍ମୀକାଙ୍କ ସହ ରିଲେସନ୍ ସିପକୁ ନେଇ
ତ ଆଉ କେତେବେଳେ ପ୍ରଫେସନାଲ ଲାଇଫକୁ ନେଇ । କିନ୍ତୁ,
ଗତ କିଛି ଦିନ ଧରି ବିଜୟ ତାଙ୍କର ଏକ ବୟାନ ଯୋଗୁଁ ବିବାଦ
ମଧ୍ୟକୁ ଶାଶିହୋଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ଆଦିବାସୀ ସମୁଦ୍ରାଯର ଭାବନାକୁ
ଆୟାତ ଦେଉଥିବା ମନ୍ତ୍ରବ୍ୟ ଦେବା ଅଭିଯୋଗରେ ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ
ଏସବି ଏସଟି ଆଜନ ଅନୁଯାୟୀ ଏକ ମାମଲା ଦାଖଲ କରାଯାଇଛି ।
ଘରଣାଟି ଏମ୍ପିଲ ୨ ଗର । ଯେତେବେଳେ ବିଜୟ ହାତହୁବାଦରେ
'ରେଣ୍ଟ୍ରୋ' ଫିଲ୍ମ ପ୍ରି-ରିଲିଜନ ଲଭେଷ୍ଣରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । ଏହି
ସମୟରେ ସେ ଆଦିବାସୀ ସମୁଦ୍ରା ଉପରେ ଏକ ଆପଭିଜନକ
ମନ୍ତ୍ରବ୍ୟ ଦେଇଥିଲେ । ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅପମାନଜନକ ଥିଲା ।
ଏହାପରେ ସାଇବରାବାଦର ରାଇଦୂର୍ଗମ ପୁଲିସ ଷ୍ଟେସନରେ

ଅଭିନେତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏକ ମାମଲା ରୁକ୍ଷୁ କରାଯାଇଛି ।
ତେବେ ଏହି ମାମଲାରେ ଅଭିନେତା କ୍ଷମା ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଛନ୍ତି ।
ସେ ଏକ ପୋଷ୍ଟ ସେୟାର କରି ଲେଖିଛନ୍ତି - 'ଏହା ଏବେ
ମୋର ନଜରକୁ ଆସିଛି ଯେ ରେଗ୍ରୋ ଅତିଓ ଲଞ୍ଚ ଜତେଣ୍ଠ
ସମୟରେ ମୋ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ଏକ ମନ୍ତ୍ରବ୍ୟ କିଛି
ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିବାଦ ଏବଂ ଚିତ୍ତା ସ୍ଵର୍ତ୍ତି କରିଛି ।
ମୁଁ ଆଶ୍ରିତାର ସହ ସହ କରିବାକୁ ଗାହୁଁଛି
ଯେ କୌଣସି ସମୁଦ୍ରାଯକୁ, ବିଶେଷକରି
ଅନୁସୂରିତ ଜନଜାତିଙ୍କୁ, ଆୟାତ ଦେବା
କିମ୍ବା ଅପମାନିତ କରିବାର କୌଣସି
ଉଦେଶ୍ୟ ନଥିଲା । ଯାହାକୁ ମୁଁ ଗରୀର
ଭାବରେ ସନ୍ଧାନ କରେ ଏବଂ ଆମ
ଦେଶର ଏକ ଅବିଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ
ବୋଲି ବିବେଚନା କରେ ।

ବିବାଦରେ ବିଜୟ



ବସିଭାତ ଖାଇଲେ ଲାଭ ଓ କଟି ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତୁ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାରତୀୟଙ୍କ ଘରେ ସାଧାରଣତଃ ବାସିଭାତ
 ଖୁଆୟାଇଥାଏ । ହେଲେ ଏହାକୁ ଖାଇବାର ଲାଭ ଏବଂ କ୍ଷତି ଉଭୟ
 ହୋଇପାରେ । ଏହା ଭାତକୁ କିମିର ଏବଂ କେତେ ଦିନ ରଖାଯାଇଛି
 ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଜଗ କରେ । ଯଦି ଏହାକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ
 ସଂରକ୍ଷଣ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ତେବେ ଏହା ସ୍ଥାପ୍ତ୍ୟ
 ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦୀୟକ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଭୁଲ
 ଭାବରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିବା ବାସି ଭାତ ସମସ୍ୟା
 ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ତେଣୁ ବାସି ଭାତ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ,
 ଏହାର ଗୁଣବତ୍ତା ଏବଂ ସତେଜତା ନିର୍ଦ୍ଦିତ
 ଭାବରେ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ବାସି
 ଭାତ ଖାଇବାର ଲାଭ ଏବଂ କ୍ଷତି
 ବିଶ୍ୱାସରେ...

ବାସି ଭାତରେ ପ୍ରବୁର ପରିମାଣର ପାଇବର
ଥାଏ, ଯାହା ପାଚନ କ୍ଲିୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।
ଏହା କୋଷକାଟିମ୍ ଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ କମ କରିବାରେ
ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ହଜମ ପାଇଁ ସହାୟକ

ବସି ଭାତରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଫାଇବର
ଥାଏ, ଯାହା ପାନନ କୁଯାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।
ଏହା କୋଷକାଟିମ୍ ଭଲି ସମୟାକୁ କମ କରିବାରେ
ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶରୀରକୁ ଶାତଳତା ପ୍ରଦାନ କରେ

ବାସି ଭାତକୁ ଥଣ୍ଡା କରିବା ପରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା
ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା ମିଳିଥାଏ, ବିଶେଷକରି ଗ୍ରୀବ୍ୟ
ରହୁରେ । ଏହା ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ନିୟମିତ୍ତା
କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶକ୍ତିର ଭଲ ଭୟ

ବାସି ଭାତରେ ପୁରୁଷ ପରିମାଣର
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରୋଟ ଥାଏ, ଯାହା ଶରାରକୁ ତୁରନ୍ତ
ଶଳି ପଦାନ କରେ।

ବାସି ଭାବ ଖାଲବାର ଅସବିଧା

ଜୀବାଣୁ ଏବଂ କବକ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବାସି
ଚାଉଳରେ ଜୀବାଣୁ (ଯେପରିକି ବାସିଲେସ
ସେରିଯେ) ଏବଂ କବକ ବଢ଼ିପାରେ, ଯାହା
ଖାଦ୍ୟ ବିଷାକ୍ତକରଣର କାରଣ ହୋଇପାରେ ।
ଏହା ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବାନ୍ତି ଏବଂ ଖାଡ଼ା ଭଳି
ପାଇଁ ହେଲିଥାଏ ।

ଏସା ସୃଷ୍ଟି କରପାରେ ।
ମନ୍ତ୍ରିରେ ଅନ୍ଧାର

ଦାର୍ଘ ସମୟ ଧରି ସଂରକ୍ଷଣ ହୋଇଥିବା
ଭାତରେ ପୁଣ୍ଡିକର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ
ଗାଏ, ଯାହାଦ୍ଵାରା ଶରୀରକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ
ପଞ୍ଚି ମିଳି ନ ଥାଏ।

ଯୋଗ ପ୍ରତିକାଳୀନ ଦାତା ଅଭିନେତ୍ରୀ



ଅଶ୍ରୁ କୁମାରଙ୍ଗ୍ରେ ପ୍ରଣୟା କରେ ଚିତ୍ରାଳ୍ପା



ଓଡ଼ିଆ ଲିପିକୁ

କବିତା

କୁ ଦୂଇ କଳାକାରଙ୍କ ସହ ଜନମ ଓ ଦୀପିକା ପାଦୁକୋନ୍‌କୁ ମିଳିଥିଲା । ସେହିପରି କୁଣ୍ଡଳ କାହା କହିବାକୁ ଗଲେ ତୁଟ୍ଟାଙ୍ଗାଦାଙ୍କୁ 'ରାତ୍ରି କେଳି ହେ- 9'ରେ ଦଖଲ ବାକୁ ମିଳିବ ।

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଶାଗ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହା ଅନେକ ଜାଣନ୍ତି । ଏଥୁରେ କ୍ୟାଲିସିଯମ, ଆଇରନ୍ ବ୍ୟତୀତ ଭିମିନ୍-୧, ସି ଏବଂ ଇ ଆଦି ଭରି ରହିଛି । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଯମିତ ଶାଗ ଖାଆନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ଜେନ କେତେକାଂଶରେ ନିଯନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ ବୋଲି ଏକ ସର୍ତ୍ତେରୁ ଜଣାପଢିଛି । 'ଶାଗ ଏବଂ ଜେନ ନିଯନ୍ତ୍ରଣ' ବିଷୟରେ ଉପରେ ଲକ୍ଷ୍ମନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଗବେଷଣା କରି ଏକଥା ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଶାଗରେ ଥୁବା ଭିମିନ୍-୯ ଶରାରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶଳି ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତା'ପହି ଦୃଷ୍ଟି ଶଳି ପାଇଁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସଜନା ଶାଗ ରକ୍ତରେ ଗୁକୋଳ୍ ଏବଂ ପରିସ୍ଥାରେ ଶର୍କରା ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ପରିମାଣକୁ ସଂକୁଳିତ ରଖେ । ଏହା ଲିଭର ସେଲକୁ ମଧ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଏଥୁରେ ଫ୍ରେଶ୍ ଓ କ୍ୟାଲିସିଯମ ଅଧ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଅଣ୍ଟିକୁ ମଜାବୁଦ୍ଧ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆଶ୍ରୁଗଣ୍ଠି ବାଚ ଆଶଙ୍କାକୁ ଏହା ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ଦୂର କରିଥାଏ । ଯହେତୁ ଏଥୁରେ ଆଶ୍ରୁ-ଅନ୍ତିଭାଷ୍ୟ ଗୁଣ ରହିଛି, ତେଣୁ ଏହା କେଶମୂଳକୁ ଦୃଢ଼ ରଖିବା ସହ ଦ୍ୱାକୁ ଅନ୍ତର୍ଭାଷ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଭିମିନ୍‌ସ ମିନେରାଲ୍ ଏଥୁରେ ଥିବାରୁ ଏହା ଖାଦ୍ୟ ନିରମଳ ନେବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲ୍‌ମ୍ ପାଇଁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ ।

