



ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅନେକଙ୍କ ପାଇଁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଯତ୍ନା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଲିଛି । ଏହା ଅଧିକ ବୟସରେ ନୁହେଁ ବରଂ କମ୍ କମ୍ ସମୟରେ ମଥ ମୁଣ୍ଡ ବିଶାର କାରଣ ପାଲିଛି । ତେବେ ହାତକୁ ମଜଭୂତ ରଖୁବା ପାଇଁ କିଛି ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଜିନିଷକୁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବା ନିତାକ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟରେ ହୃଦୀ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ଅଭାବରେ ହାତ ଉପରେ ଅନେକ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏସବୁ ଜିନିଷକୁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ ନକରିବା ଦ୍ୱାରା ୩୦ ବର୍ଷ ପରେ ହାତ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଭୋଗିବାକୁ ପଢ଼ିଥାଏ । ହାତରୁ କଟକଟ ଶର ମଥ ହୋଇଥାଏ । କ୍ଷାରରେ ପ୍ରତିରୁ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଳୟିମନ ରହିଛି । ଯାହା ହାତକୁ ମଜଭୂତ କରିଥାଏ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସବ୍ରଜ

ସମସ୍ୟା
ବିଶ୍ଵାର
ଷକ୍ତୁ ନିଜ
ପୋଷକ
ଷକ୍ତୁ ନିଜ
ରାଗିବାକୁ
ରିମାଣରେ
ର ସବଜ
ପନିପରିବାରେ ପ୍ରଭୁ କ୍ୟାଲୀସିଯମ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜର ଦୈନିକିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହାକୁ
ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ହାତକୁ ମଜବୁତ ରଖୁବା ପାଇଁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ବାଦାମ, କାଙ୍ଗ ଓ କିସମିଶ୍ର
ନିଷୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ହାତକୁ ମଜବୁତ ରଖୁବା ପାଇଁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ମାଛ ନିଷୟ
ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ମାଛରେ ଓରେଗା ଗ ଫ୍ୟାଟି ଏଷିଆଦି ଉଚିତପୂର ପାତ୍ରରେ ରହିଛି ।
ଏହା ମଧ୍ୟ ହାତକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ବେଶ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅଣ୍ଟା ପ୍ରୋଟିନ ଓ
ରିଶମିନର ଏକ ଉଚିତ ସ୍ପେଚ । ଏହା ହାତକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ
ଅଣ୍ଟା ନିଷୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ନିଜ ଦୈନିକିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଫଳ ନିଷୟ ସାମିଲ
କରନ୍ତୁ । ରତ୍ନ ଅନ୍ଧାୟା ମିଳିଥିବା ଫଳ ଖାଇବା ଖୁବ ଉପକାରୀ ।



‘ରାମାୟଣ’ରେ କାମ କରିବାକୁ ମନୀ କରିଥିଲେ **ପ୍ରିୟଙ୍କୀ।**

ନୀତେଶ ଡିଆରାଙ୍କ ‘ରାମାୟଣ’କୁ ନେଇ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ନା କିଛି
ଖରର ଆସୁଛି । ପୋରାଣିକ କାହାଣାକୁ ନେଇ ଏଉଳି ଏକ ବିଶ୍ଵ ବଜେଟର
ପିଲି ନିର୍ମାଣ କରାଯାଉଥିବାରୁ ଉଭର ତୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଦର୍ଶିଷ ଭାରତୀୟ
ଦର୍ଶକ ଏହାର ରିଲିଜନ୍ ଅପେକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି । ଏଥୁରେ ବଳିଉଡ଼ର
ଏକାଧୁକ କଳାକାର କାମ କରୁଛନ୍ତି । ‘ରାମାୟଣ’ରେ ରାମ
ଭୂମିକାରେ ରଣବୀର କପୁର, ସୀତା ଭୂମିକାରେ ସାଇ ପଳ୍ଲୁବୀ ୩
ରାବଣ ଭୂମିକାରେ ଯଶ ନଜର ଆସିବେ । ଏଥୁରେ ରକୁଳ
ପ୍ରାତ ସିଂହ ସୁପୁର୍ଣ୍ଣଙ୍ଗ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରୁଛନ୍ତି । ରକୁଳଙ୍କ
ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଭୂମିକା ପ୍ରିୟଙ୍କା ଚୋପ୍ରାଙ୍କୁ ଅଫ୍ର ହୋଇଥିଲା ।
କିନ୍ତୁ ପ୍ରିୟଙ୍କା ଅନେକ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପ୍ରଗାଢ଼ ପ୍ରୋକେକ୍ଟରେ
ବ୍ୟସ୍ତ ଥିବାରୁ ସେ ଏହି ପିଲୁ ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର
କରିପାରି ନ ଥିଲେ । ଏହା ପରେ ରକୁଳଙ୍କୁ ଏହି
ଅଫ୍ର ମିଳିଥିଲା । ସେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଭୂମିକାରେ
ପୁରାପୁରି ପିଲି ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ତେବେ
ପ୍ରିୟଙ୍କାଙ୍କୁ ହିମା ପିଲୁରେ ଦେଖିବା ପାଇଁ
ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶକ ଅନେକ ଦିନରୁ
ଅପେକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି । ସେ ଶେଷ
ଥର ପାଇଁ ‘ଦ୍ୱାର ଜଳ ପିଙ୍କ’
ପିଲୁରେ ନଜର
ଆସିଥିଲେ ।

ଚିର୍କାରେ ଟିଭି ଶୋ' 'ତାରକ ମେହେଟା'ରେ 'ବବିତା ଜୀ' ଭୂମିକାରେ ଅଭିନ୍ୟ କରୁଥିବା ଅଭିନେତ୍ରୀ ମୁନ୍ମୁନ୍ ଦଭା । ସେ ସବୁବେଳେ ନିଜ ଯୌଦ୍ଧର୍ଯ୍ୟରେ ଲୋକଙ୍କ ହୃଦୟ ଜିତିଥାନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ଅଭିନେତ୍ରୀ ବିଦେଶରେ ଛୁଟି ଉପରୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ସେ ଏବେ ତାଙ୍କ ପ୍ରଶଂସକଙ୍କ ସହ ଅନେକ ଫଟା ଶେଯାର କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଫଟାଗୁଡ଼ିକରେ ମୁନ୍ମୁନ୍ ଚମକାର ଦେଖାଯାଉଛନ୍ତି । ସେ ଏକ ମ୍ୟାର କରୁଥିବା ବଢ଼ିପିରି ଝର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଏକ ବାଦାମୀ ସ୍କିର୍ଲେସ୍ ଚପ ପିଷିଛନ୍ତି । ଅଭିନେତ୍ରୀ ଚମକାର ମେକଥାପ ଏବଂ ଖୋଲା ଚାଟି ସହିତ ତାଙ୍କର ଲୁକ୍ ସମାପ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଶାଇଲ୍ ପ୍ରଶଂସକମାନ୍ଦୁ ପାଗଳ କରୁଛି । ଫଟାଗୁଡ଼ିକ ଶେଯାର କରିବା ସମୟରେ ମୁନ୍ମୁନ୍ କ୍ୟାପସନରେ ଲୋଞ୍ଚିଛନ୍ତି, 'ଦୋଗଭା ନଦାର କୁଳ..' ଫଟାଗୁଡ଼ିକରେ, ଅଭିନେତ୍ରୀ କ୍ୟାମେରା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶାଇଲରେ ପୋଇ ଦେଉଛନ୍ତି । ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରଶଂସକମାନେ ତାଙ୍କ ଫଟା ଉପରେ ପ୍ରେମ ବର୍ଷା କରୁଛନ୍ତି । କେତେକ ତାଙ୍କୁ ସୌଦ୍ୟର୍ୟର ରାଣୀ ବୋଲି କହୁଥିବା ବେଳେ ଆଉ କେତେକ ତାଙ୍କୁ ଏକ ସୁନ୍ଦରୀ ଅପସରୀ ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି । ମୁନ୍ମୁନ୍ ଦଭା ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ଧରି ଲୋକପ୍ରିୟ ଟିଭି ଶୋ' 'ତାରକ ମେହେଟା କା ଭଲଟା କଷମା' ସହିତ ଜାତିତ ଅଛନ୍ତି । ଏଥରେ ସେ ବବିତା ଜୀ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ।

କେବେ ‘ବବିତା ଜୀ’ ଅଭିନେତ୍ରୀ



କଣ୍ଠା ବେସର



ଡୁଚାର ରଙ୍ଗ ସମ୍ମ ଅଛି କର୍କଟର ସଂପର୍କ !

ମଣିଷ ଶରୀରର ରଙ୍ଗ କେବଳ ସୌନ୍ଦର୍ୟର ମାପକାଠି ନୁହେଁ, ବରଂ ସ୍ଥାପ୍ୟ ସହ ଜଡ଼ିତ ଏହି କ୍ରମରେ କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦ୍ୱାରା ରଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ କର୍କଟର କାରଣ ହୋଇପାରେ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ମେଲାନିନ୍ ହେଉଛି ଏକ ପିଣମେଣ୍ଟ ଯାହା ଚର୍ମକୁ ରଙ୍ଗ ଦିଏ । ମେଲାନିନ୍ ଦ୍ୱାରାକୁ ସ୍ଥର୍ୟଙ୍କ ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ଵିରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ଚର୍ମରେ ମେଲାନିନ୍ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ସେମାନେ ସ୍ଥର୍ୟଙ୍କ ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ଵିରୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ସୁରକ୍ଷା ପାଇପାରିଥାନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଗାଡ଼ ଦ୍ୱାରା ରଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କଠାରେ ଚର୍ମ କର୍କଟ ଆଶଙ୍କା କମ ରହିଆଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଚର୍ମ ବହୁତ ଗୋରା ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚର୍ମ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ । ଗୋରା ରଙ୍ଗ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର କମ ମେଲାନିନ୍ ଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସ୍ଥର୍ୟଙ୍କ ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ଵିରେ ଥିବା କ୍ଷତିକାରକ ଜିନିଷ ମଣିଷ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତରକୁ ସହଜରେ ପ୍ରବେଶ

କରେ ଏବଂ ମଣିଷ ତିଏନକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ବାସାଲ ସେଲ୍ କାର୍ତ୍ତିନୋମା, ସ୍କେନେମ୍ସ ସେଲ୍ କର୍ମିନୋମା ଏବଂ ମେଲାନୋମା ହେବା ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । କେବଳ ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନ୍ତର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତା ନୁହେଁ ଏହା ଏକ ଜଟିଳ ରୋଗ ଯାହା ଅନେକ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଜେନେଟିକ୍ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଅନ୍ତିମକ୍ଷତି ଜୀବନଶୈଳୀ, ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟପାନ, ଅଡ୍ୟୁକ୍ଲ ତେଲ ମସଲାୟୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ ଏବଂ ପ୍ରଦୂଷଣ ମଧ୍ୟ କ୍ୟାନ୍ତର ରୋଗକୁ ବଢ଼ାଇବାର ମାଧ୍ୟମ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଚର୍ମ କର୍କଟର ସମୟ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ରଙ୍ଗ ସହ ଜଢ଼ିତ ହୋଇପାରେ । ହେଲେ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଜୀବନଶୈଳୀ ଓ ତେଣୁ ଦ୍ୱାରା ରଙ୍ଗର ଆଧାରରେ ଏହାକୁ ନେଇ ଲୋକେ ଉପ୍ଯତ୍ତ ହେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ, ବରଂ ସତର୍କ ଓ ସରେତନ ରହିବା ଦରକାର ।

ମୀନା କୁମାରୀଙ୍କ ବାଯୋପିକରେ ଆସିପାରନ୍ତି କିଆରି !



ବ୍ୟାକିରଣ ମହାନ ଅଭିନେତ୍ରୀ ତଥା ଗ୍ରାଜେଡ଼ି କୁଳନ ଭାବେ ପରିଚିତ
ମାନା କୁମାରାଙ୍କ ବାଯୋପିକ ନେଇ ମେକର୍ ଉଦ୍ୟମ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ।
ମାନା କୁମାରାଙ୍କ ଭୂମିକା କିଏ କରିବେ ସେ ନେଇ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହିରୋଇନଙ୍କ
ମାନା ଆଲୋଚନାକୁ ଆସିଛି । ବଲିଉଡ ହଙ୍ଗାମାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଖବର
ଅନୁସାରେ ମାନା କୁମାରାଙ୍କ ଭୂମିକା ପାଇଁ କିମ୍ବା ଆତଭାନାଙ୍କ ସହ
ଯୋଗଯୋଗ କରାଯାଇଛି । ଏପରିକି ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଚନ୍ଦ କରାଯାଇଛି । ଏପରିକି ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଚନ୍ଦ
କରାଯାଇଥିବା ଖବର ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ସିଙ୍ଗାର୍ଥ ପି ମାଲହୋଟା,
ସାରେଗାମା ଓ ଅମରୋହୀ ପରିବାରଙ୍କ ସହ ମିଶି ଏହି ପିଲ୍ଲ ପାଇଁ
ରାଇବୁ ହାତେଛନ୍ତି । କିମ୍ବା ପକ୍ଷରୁ ବିଦ୍ୟୁବନ୍ଧ ଭାବେ
ଏ ନେଇ କୌଣସି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ । କିମ୍ବା କାଙ୍କ
କ୍ୟାରିଯରରେ ଏହି ପିଲ୍ଲ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ
ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି ।
ମାନା କୁମାରାଙ୍କ ଭୂମିକା ଯଦି କିମ୍ବା କରିବେ
ତେବେ କମଳ ଅମରୋହୀ କିଏ ହେବେ ତାହା
ଏବେ ଚର୍ଚାର ବିଷୟ ହୋଇଛି । କମଳଙ୍କ ଚରିତ୍
ଦିନା ଏହି ବାଯୋପିକ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ । କିମ୍ବା ରା
ଏବେ ଥୀର ୨, ଚଞ୍ଚିକ ପିଲ୍ଲରେ ନଜାରେ
ଆଗିଲେ ।

