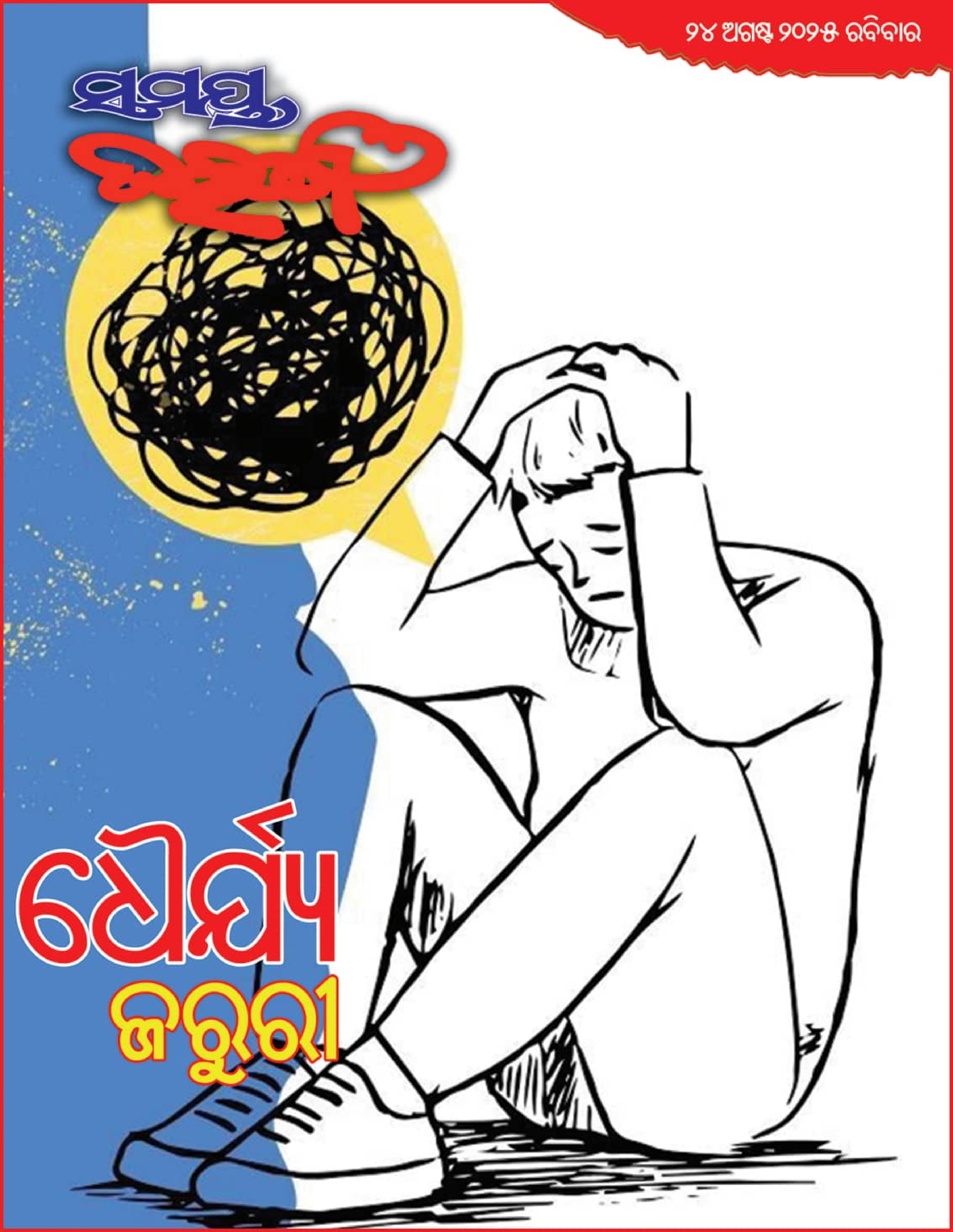
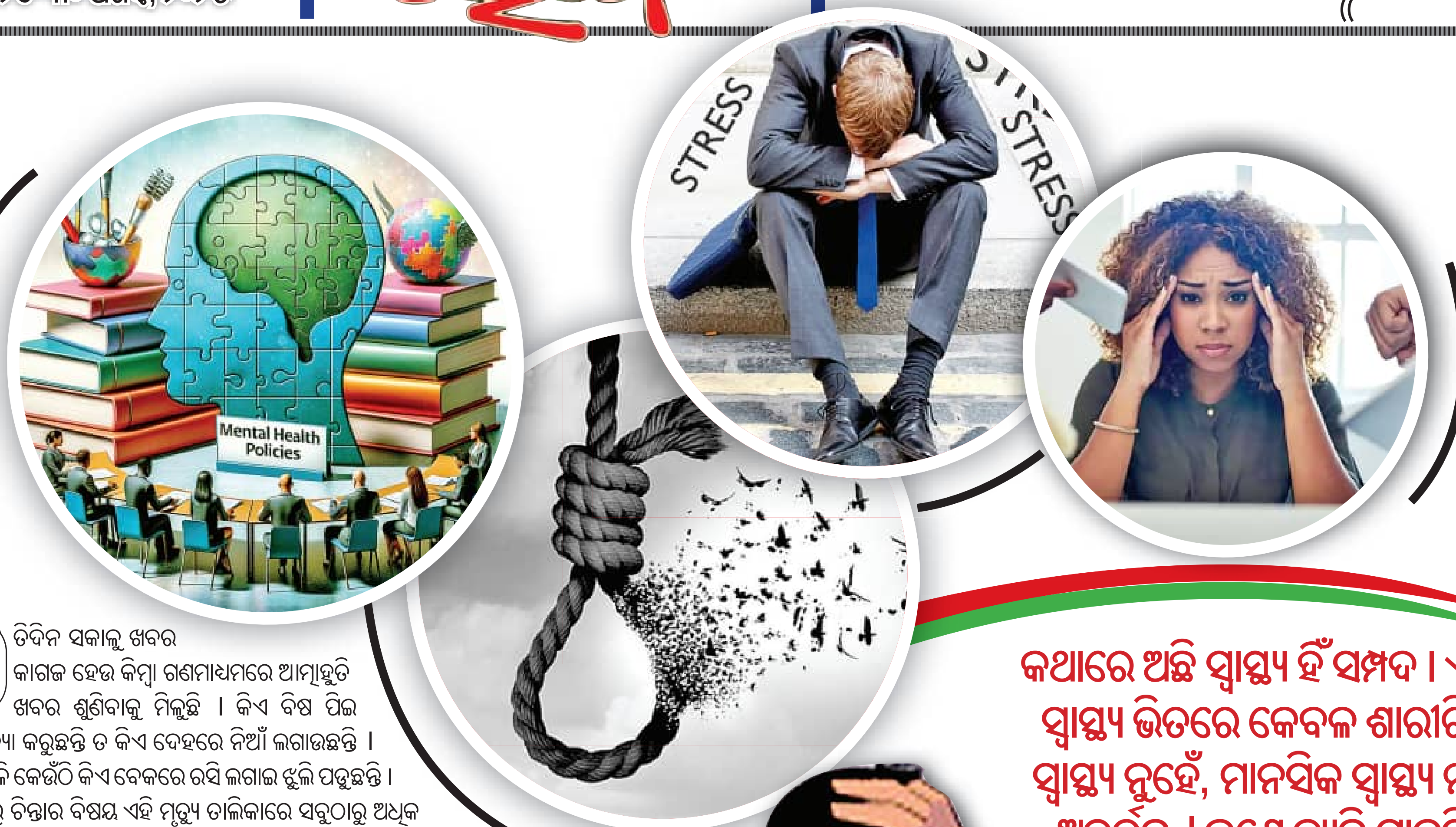
୨୪ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୫ ରବିବାର



ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଜରୁରୀ

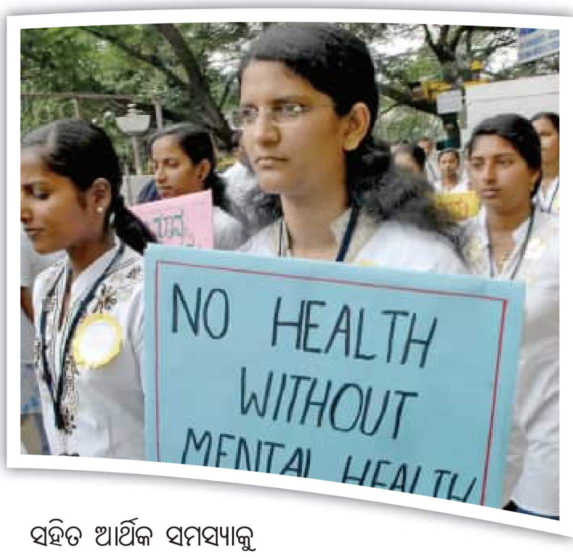


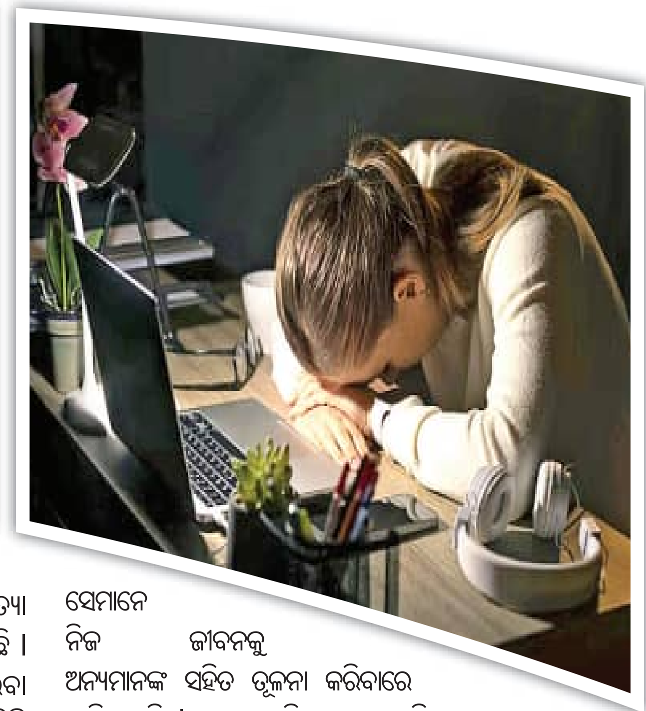
ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଖବର କାଗଜ ହେଉ କିମ୍ବା ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଆତ୍ମାହୁତି ଖବର ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଛି । କିଏ ବିଷ ପିଇ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରୁଛନ୍ତି ତ କିଏ ଦେହରେ ନିଆଁ ଲଗାଉଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି କେଉଁଠି କିଏ ବେକରେ ରସି ଲଗାଇ ଝୁଲି ପଡୁଛନ୍ତି । ସବୁଠାରୁ ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ଏହି ମୃତ୍ୟୁ ତାଲିକାରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଯୁବପିଢିଙ୍କର ନାଁ ସାମନାକୁ ଆସୁଛି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଭାରତରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଧୀରେଧୀରେ ବଢିଚାଲିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ଏକାଧିକ ଏଭଳି ଘଟଣା ସାମନାକୁ ଆସୁଛି ଯେଉଁଥିରେ ପାଠ ପଢୁଥିବା କମ ବୟସର ପିଲାମାନେ ଜୀବନ ହାରୁଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥା ପକ୍ଷରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଗବେଷଣା ଜାରି ରହିଛି । ଯେଉଁଥିରେ ସମସ୍ତେ ଯୁବପିଢିଙ୍କର ମାନସିକତାରେ ଆସିଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉଛି ଏବଂ କାରଣ ଖୋଜା ଯାଉଛି । କିଛି ଦଶନ୍ଧି ତଳେ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ବହୁତ ନଗଣ୍ୟ ଘଟଣା ସାମନାକୁ ଆସୁଥିଲା । ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହିସଂଖ୍ୟା ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି । ତେବେ ଏହା ପଛରେ ମୂଳତଃ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ଦାୟୀ କରାଯାଉଛି । ଆଜିକାଲିର ଯୁବପିଢିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ଅଭାବ ଏହାର ପ୍ରାଥମିକ କାରଣ ବୋଲି ଅନେକ ମନସ୍ତ୍ୱତବିଦ୍ ମତ ଦେଉଛନ୍ତି । ତେବେ କାରଣ ଯାହା ବି ହୋଇଥାଉ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାର ସମାଧାନଭାବେ କେବଳ କାଉଂସିଲିଂକୁ ବିକଳ୍ପ ଭାବେ ନିଆଯାଉଛି । ଏକ୍ସପର୍ଟଙ୍କ ମତରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁବପିଢିଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍କଟରେ ରହିଛି, ଯାହାକୁ ବୁଝାସୁଝା କରି ବଦଳାଯାଇପାରିବ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କ ଆଖପାଖରେ ରହୁଥିବା ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ ।

କାରଣ

ଶାରିରୀକ ସମସ୍ୟା ହେଲେ ଆମର ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଯାହାକୁ ଚିହ୍ନି ଆମର କଣ ରୋଗ ହୋଇଛି ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଡାକ୍ତର ଜାଣିଥାଆନ୍ତି । ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ହେବା ପରେ ଏହାର କାରଣ ଓ ନିରାକରଣ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହେଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

କଥାରେ ଅଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସମ୍ପଦ । ଏହି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭିତରେ କେବଳ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନୁହେଁ, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଯେତେ ସୁସ୍ଥ ତାଙ୍କର ଜୀବନ ସେତେ ସରଳ ଓ ସଫଳ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ । ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନର ଯୁବପିଢି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଭାଙ୍ଗି ପଡୁଥିବାର ଅନେକ ଉଦାହରଣ ସାମନାକୁ ଆସୁଛି, ଯାହା ଏବେ ସମାଜରେ ଏକ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟାରୂପେ ଉଭା ହୋଇଛି ।





ହେଲେ ଏହାକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ସମସ୍ୟାକୁ ଗୁରୁତର କରିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏଭଳି ହୁଏ କି ଲକ୍ଷଣ ସମ୍ପର୍କରେ ନିଜେ ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ତେଣୁ ସେ କାହାଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଏହାର କାରଣ ଓ ଲକ୍ଷଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ।

ପାଠପଢା ସମସ୍ୟା

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏଭଳି ଅନେକ ଯୁବପିଢିଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ପାଠ ପଢିବା ସମୟରେ ହିଁ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରୁଥିବାର ସାମନାକୁ ଆସୁଛି । ଏମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ରହୁଛି ପାଠପଢାର ଚାପ । ଆଜିକାଲି ପାଠପଢାର ମାହୋଲ ବଦଳିଛି । ସବୁପ୍ରକାର କୋର୍ସ ପାଇଁ ହେଉ କିମ୍ବା ଚାକିରି ପାଇଁ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ବଢିଛି । ସେହିଭଳି ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି ଯେଉଁ କାରଣରୁ ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାରେ ସଫଳ ହେବାର ହାର କମିଛି । ସଫଳ ହେବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁବ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡୁଛି । ଯାହାଫଳରେ ଚାପ ମଧ୍ୟ ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି । ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଖୁବ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରି ମଧ୍ୟ ସଫଳ ହେଉନାହାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ହାରି ଯାଉଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ଅନ୍ତ ଘଟୁଛି । ଯାହା ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ରୂପ ନେଉଛି । ମାନସିକସ୍ତରରେ ଭାଙ୍ଗି ପଡିଥିବା ଏହି ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କୁ କେହି ବୁଝାଇବା ଆଗରୁ ସେମାନେ ଚରମ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ଯାଉଛନ୍ତି ।

ବେରୋଜଗାରୀ

ଆଜିକାଲି ସମାଜରେ ବେରୋଜଗାରୀ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟାରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ଏହା ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବାରେ ଲାଗିଛି । ଲୋକମାନେ ରୋଜଗାର ନପାଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ଦେଇ ଗତି କରୁଛନ୍ତି । ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାକୁ ବଢାଉଛି । ଅଧିକ ଦିନ ବେରୋଜଗାର ରହିବା ସହିତ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟାକୁ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ କରିବା ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ କଷ୍ଟକର ହେଉଛି । ଏଭଳି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକୁଳିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଭଳି ଚରମ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉଥିବାର ଉଦାହରଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସେହିଭଳି ଆଜିକାଲି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କୋର୍ସ କରିବା ପାଇଁ ଖୁବ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଛନ୍ତି । ଏହାପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଚାକିରି ମିଳିବ କି ନାହିଁ ତାହାକୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ରହୁନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ନିରୁତ୍ସାହିତ ହେଉଥିବା ନଜରକୁ ଆସୁଛି ।

ସମ୍ପର୍କରେ ପାଠ

ଆଜିକାଲି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେବାର ଆଉ ଏକ କାରଣ ସାଜିଛି ସମ୍ପର୍କରେ ଫାଟ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ହେଉ କିମ୍ବା ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କରେ ଫାଟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ତେବେ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମେ ଅଧିକ ଦିନ ଧରି ଭାବନାତ୍ମକ ଭାବେ ଯୋଡି ହୋଇରହୁ ତାହା ଭାଙ୍ଗିଲେ ଆମକୁ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କଷ୍ଟକୁ ସହି ଧୈର୍ଯ୍ୟଧରି ଆଗକୁ ବଢିବା ଏକ ଚାଲେଞ୍ଜପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ । ଯେଉଁଥିରେ ସମସ୍ତେ ସଫଳ ହୋଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ବିଶେଷଭାବେ ଯୁବପିଢି ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜକୁ ସମ୍ଭାଳି ନପାରି ଚରମ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉଛନ୍ତି ।

ସୋସିଆଲ ମିଡିଆର ପ୍ରଭାବ

ଆଜିକାଲିର ଯୁଗକୁ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ଯୁଗ କହିଲେ ଭୁଲ ହେବ ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ତେବେ ଅନେକ ସମୟରେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଆମେ ଯାହା ଦେଖିଥାଉ ସେଗୁଡିକ ସବୁ ସତ ହୋଇନଥାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କର ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଗୋଟିଏ ଛବି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବାସ୍ତବରେ ଆଉ ଏକ ଛବି । ହେଲେ ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ତେଣୁ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଭାବନା ଉପରେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ପଡିଥାଏ । ସେମାନେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ତୂଳନା କରିବାରେ ଲାଗିଥାଆନ୍ତି । ଅନ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ତୂଳନା କରିବା କାରଣରୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ଡାକି ଆଣନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ସାଇବର ବୁଲିଂ ବା ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ହେଉଥିବା ଟ୍ରୋଲିଂ ମଧ୍ୟ କିଛି ନିରିହ ଜୀବନପାଇଁ କଠିନ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରୁଛି । ଏହି ପ୍ରଭାବରେ ବେଳେବେଳେ କିଛି ଲୋକଙ୍କର ଜୀବନ ଯାଉଥିବାର ଉଦାହରଣ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ବିଶେଷଭାବେ ଯୁବପିଢିମାନେ ଏଥିରେ ବେଶି ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛନ୍ତି ।

ସମାଜର ଚାପ

ଅନେକ ସମୟରେ ଜଣା ନପଡିଲେ ମଧ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ସମାଜର ଚାପ ରହିଥାଏ । ସମାଜରେ ଚଳିବାର ରହିବାର ଏକ ଟ୍ରେଣ୍ଡ ସେଟ ହୋଇଛି, ଯାହାକୁ ଅନୁକରଣ କରିବା ଯେପରି ବାଧ୍ୟତା ମୂଳକ ହୋଇଗଲାଣି । ସମସ୍ତେ ଯେଉଁଭଳି ପିନ୍ଧୁଛନ୍ତି, ଯେଉଁଭଳି ରହୁଛନ୍ତି, ଯେଉଁଭଳି ଖାଉଛନ୍ତି ସେହିଭଳି ସମସ୍ତେ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି । ଯଦି ସେପରି କରି ନପାରୁଛନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ

ସେମାନେ ଏହାକୁ ଏକ ଅପମାନ ବୋଲି ଧରୁଛନ୍ତି । ଯେଉଁ ଅପମାନ କାରଣରୁ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସୁଛି , ସେମାନେ ଡିପ୍ରେସନ ବା ଅବସାଦକୁ ପଳଉଛନ୍ତି । ନିଜର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଯାହାହେଲେ ବି ନିଜ ଆଖପାଖର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସମାନ ହେବାପାଇଁ ଅନେକ ଭୁଲ ପଦକ୍ଷେପ ମଧ୍ୟ ନେଉଛନ୍ତି । ତେବେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଖରାପ ପଦକ୍ଷେପ ଯାହା ନନେବା ଆମ ପାଇଁ ଭଲ ।

ଲକ୍ଷଣ

ମାନସିକ ଚାପରେ ରହିଲେ ସମସ୍ତଙ୍କର କିଛି ନା କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ବେଳେବେଳେ ଛୋଟ ହୋଇପାରେ ବେଳେବେଳେ ଗୁରୁତର ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ସବୁକୁ ଚିହ୍ନି ରୋଗ ବିଷୟରେ ପ୍ରଥମେ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ଯାହାପରେ ଏହାକୁ ସମାଧାନ କରିବା ସହଜ ହେବ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହି ରୋଗର କଣ ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ ।

ଭାବନାତ୍ମକ ଲକ୍ଷଣ

ମାନସିକ ଚାପରେ ରହୁଥିବା ଲୋକ ସବୁବେଳେ ଦୁଃଖ, ଅସହାୟ ଭାବେ ରହିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଯେ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଖୁବ ଅଧିକ ଡରିବା । ବାରମ୍ବାର ମନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା, ହଠାତ୍ କୌଣସି କଥାରେ ରାଗିଯିବା, ଛୋଟଛୋଟ କଥାରେ ଚିଡଚିଡା ହେବା । ହଠାତ୍ କାନ୍ଦିବା । କଥା ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ମନ ଦୁଃଖ କରିବା ଏପରି କି କାନ୍ଦି ପକାଇବା । କୌଣସି ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଏମାନେ ସଠିକ୍ ଭାବେ କଥା ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେହିଭଳି ସବୁବେଳେ ଏକୁଟିଆ ରହିବାକୁ ଏମାନେ ପସନ୍ଦ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ନପାରିବା

ସବୁଠାରୁ ବଡ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଏହି ରୋଗୀମାନେ କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଛୋଟଛୋଟ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହେଲେ ବି ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । ହଠାତ୍ କିଛି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ସମୟପରେ ଏହା ବଦଳି ଯାଇଥାଏ । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ କରିବା ପାଇଁ ହଁ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରେ ଏହା ବଦଳି ଯାଇଥାଏ । ପରେ ସେମାନେ ଏହାକୁ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ମତ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ।

ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କମିବା

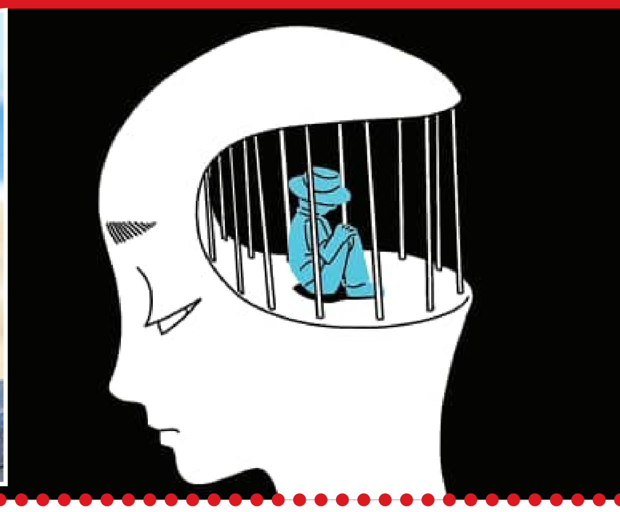
କିଛି ମାନସିକ ଚାପରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟରେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କମିବାର ଉଦାହରଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଛୋଟଛୋଟ ଘଟଣାକୁ ଭୁଲିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ଯଦି କୌଣସି କଥା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଥାଏ ସେମାନେ ଏହାକୁ ନ କରି ଭୁଲି ଯାଇଥାଆନ୍ତି । ସେହିଭଳି କୌଣସି ଘଟଣା ଯାହାକୁ ସେ ମନରେ ଭାବୁଥାଆନ୍ତି ତାହାକୁ ବାସ୍ତବ ବୋଲି ଭାବି ନିଅନ୍ତି । ଏହା ବେଳେବେଳେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାରେ ମଧ୍ୟ ପକାଇଥାଏ ।

ଶାରିରୀକ ଲକ୍ଷଣ

ଏହି ସମସ୍ୟାରେ କିଛି ଶାରିରୀକ ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଯେପରି ଫଟିଗୋ, ଭୋକ ନଲାଗିବା, ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ନିଦ୍ରା ହିନତା, ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରରେ ସମସ୍ୟା, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ସବୁବେଳେ ଏହିଭଳି ଲକ୍ଷଣ ମାନସିକ ଚାପର ହୋଇ ନଥାଏ ।

ଟିପ୍ସ

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଭଲ ରଖିବାର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଉପାୟ ହେଲା ନିଜ ଷ୍ଟ୍ରେସ ଲେବଲକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା । ଆମେ ଯେତେ ଅଧିକ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ସେତେ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ରହିବା । ତେବେ ଆଜିକାଲିର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ଚାପ ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ହେଲେ କିଛି ଟ୍ରିକ ଓ ଟିପ୍ସ ରହିଛି



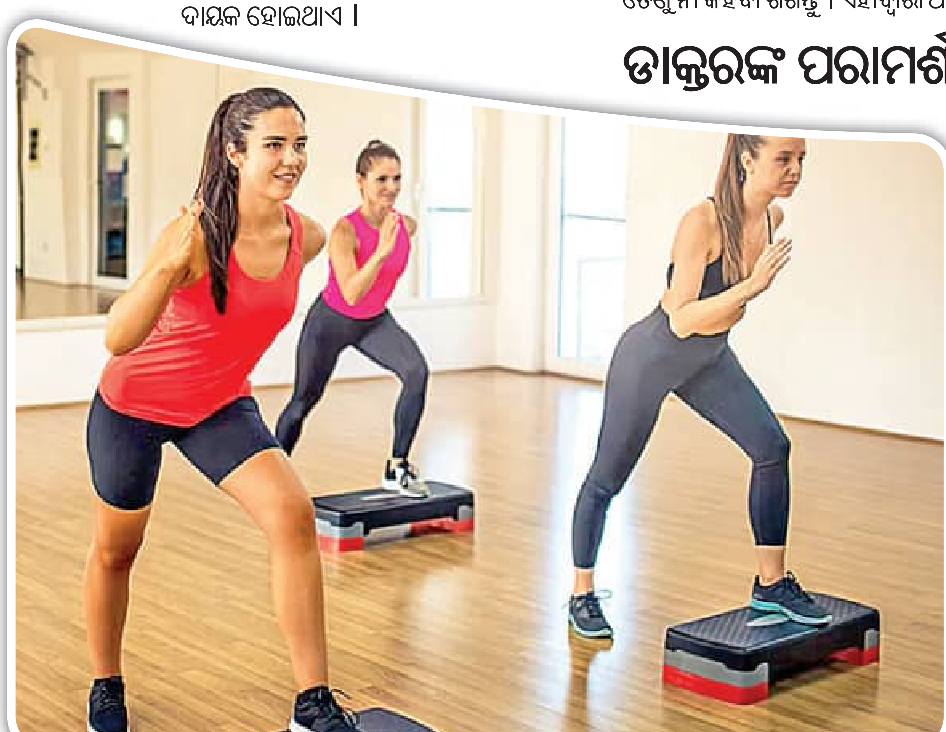
ଯାହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆମେ ଜୀବନରେ ଚାପ ମୁକ୍ତ ରହି ପାରିବା । ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଢଙ୍ଗରେ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଫଳରେ ଆମେ ଷ୍ଟ୍ରେସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିବା ।

ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ବୁଝନ୍ତୁ

ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତର ପଦକ୍ଷେପ ହେଲା ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ପ୍ରଥମେ ବୁଝନ୍ତୁ । ସାଧାରଣତଃ ମାନସିକ ଚାପ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ କାରଣ, ସମ୍ପର୍କରେ ଫାଟ , କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଚାପ କାରଣରୁ ମାନସିକ ଚାପର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସବୁ କାରଣକୁ ଚିହ୍ନି ସମସ୍ୟାକୁ ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା କିଭଳି ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ ସେଥିପ୍ରତି ଚେଷ୍ଟିତ ହୁଅନ୍ତୁ ।

ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ

ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବାର ସବୁଠାର ଉପାଦେୟ ଉପାୟ ହେଲା ଧ୍ୟାନ କରିବା । ଧ୍ୟାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଚିନ୍ତା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ୫ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ, ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ସହିତ ଅନେକ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ କରିବା । ଏହି ସମୟରେ ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ସେହିଭଳି ଏହି ସମୟରେ କିଛି ଭଲ ସ୍ମୃତି ମନେ ପକାଇ ପାରିବେ । ନଚେତ୍ ନିଜ ପସନ୍ଦର ସ୍ଲୋ ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଶୁଣି ଧ୍ୟାନ କରିପାରିବେ, ଏହା ଖୁବ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ବ୍ୟାୟାମ

ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଫଳରେ ଆମ ଶରୀର ଫୂର୍ତ୍ତି ରହିବା ସହିତ ମନ ଭଲ ରହିଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ ଆମ ଷ୍ଟ୍ରେସ ହର୍ମୋନକୁ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା କୋର୍ଟିସୋଲ ହର୍ମୋନକୁ କମାଇ ଏଣ୍ଡ୍ରୋଫିନ୍ ହର୍ମୋନ କ୍ଷରଣକୁ ବଢାଇଥାଏ । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଆମେ ଖୁସି ରହିବାକୁ ଲାଗିଥାଉ । ଯାହାଫଳରେ ଆମକୁ ଭଲ ନିଦ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଷ୍ଟ୍ରେସ ମ୍ୟାନେଜ କରିବାର ଏହା ଖୁବ ଭଲ ଉପାୟ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ୨୦ ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ କୌଣସି ବି ବ୍ୟାୟାମ ଯେପରି ଚାଲିବା, ଯୋଗ କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ଉପରେ ଖୁବ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ।

ନାଁ କହିବା ଶିଖନ୍ତୁ

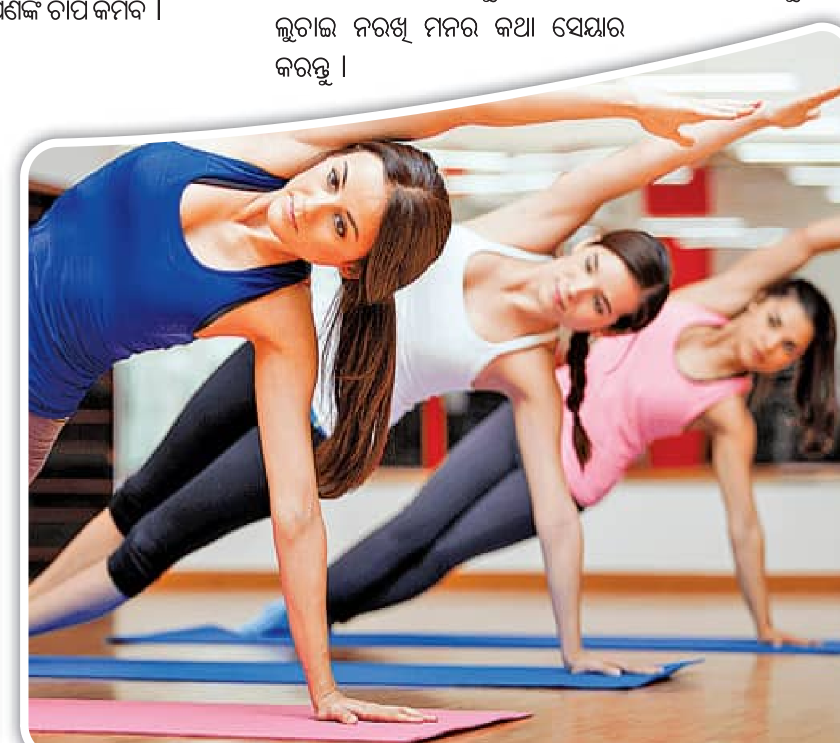
ଜୀବନରେ ଏଭଳି କିଛି ମୂହୁର୍ତ୍ତଥାଏ ଯେଉଁଠି ନାଁ କହିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ, ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଜୀବନରେ ଅଯଥା ସମସ୍ୟାରୁ ଦୂରରେ ରହି ପାରିବା । ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ, ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ କିମ୍ବା କୌଣସି ବି ସମ୍ପର୍କରେ ଯଦି କିଛି କଥା ପାଇଁ ଆପଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନାହାନ୍ତି ତେବେ ସିଧାସିଧା ଏଥିରୁ ଓହରି ଯାଆନ୍ତୁ । ଇଚ୍ଛା ନଥାଇ ଚାପରେ ଆସି କୌଣସି କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନିଜେ ହିଁ ସମସ୍ୟାରେ ପଡିବେ, ତେଣୁ ନାଁ କହିବା ଶିଖନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଚାପ କମିବ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ

ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଆମ ଶାରିରୀକ ସମସ୍ୟା ଭଳି ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଭଲ କରିବାକୁ ଏକାଧିକ ଡାକ୍ତରଖାନା ସହିତ ଡାକ୍ତର ମଧ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବାକୁ କେବେ ହେଲେ ବି ପଛାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ଯଦି ଲାଗୁଛି ଆପଣଙ୍କ ନିଜର ହେଉ କିମ୍ବା ଆଖାପାଖରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଖରାପ ରହିଛି । ତେବେ ତୁରନ୍ତ ମାନସିକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଇଲେ ଏହା ଭଲ ହେବାର ସମ୍ଭାବା ଅଧିକ ରହିଛି । ସେହିଭଳି ଏହାକୁ କୌଣସି ଗୁରୁତର ରୋଗ ଭାବି କେବେ ଲୁଚାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା କୌଣସି ଲଜ୍ୟା କଥା ନୁହେଁ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ରୋଗ ଭଳି ଏହାର ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ ।

ନିଜ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଯୋଡି ହୋଇ ରୁହନ୍ତୁ

ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଯେତିକି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ନିଜ ଘର ଲୋକ କିମ୍ବା ବନ୍ଧୁମାନେ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ତେଣୁ ଯଦି କୌଣସି ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ ଯାହା ସହିତ ଆପଣ ନିଜ ମନର ସବୁକଥା ସେୟାର କରନ୍ତି , ତାଙ୍କ ସହ ତୁରନ୍ତ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ । ମନରେ କୌଣସି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ତାଙ୍କୁ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ମନ ହାଲୁକା ହେବାସହ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ମଧ୍ୟ ବାହାରି ପାରିବ । ତେଣୁ ନିଜ ମନରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟାକୁ ଲୁଚାଇ ନରଖି ମନର କଥା ସେୟାର କରନ୍ତୁ ।



ମାଟରନିଟି ଲେଗିଂସ୍

ପ୍ରେଗ୍ନାନ୍ସି ସମୟରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଫ୍ୟାଶନରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ହେଉଥିବା ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାରଣରୁ ଏପରି କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ତେବେ ସେତେବେଳେ ଫ୍ୟାଶନ ଅପେକ୍ଷା ଆରାମ ଦାୟକ ପୋଷାକକୁ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ତେବେ ଏଭଳି କିଛି ଲେଗିଂସ୍ ରହିଛି ଯାହା ମାର୍ଟନିଟି ସମୟରେ ବେଶ୍ ଷ୍ଟାଇଲିସ ଲୁକ ଦେବା ସହିତ ଆରାମ ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାଏ...

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ଭିତରେ ଲେଗିଂସ ପାଇଁ ଝିଅମାନଙ୍କର ଥାଏ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କ୍ରେଜ । ଏହାକୁ ସେମାନେ ଉଭୟ ଇଣ୍ଡିଆନ ଓ ୱେଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣ ପୋଷାକ ସହ ପେୟାର କରି ପିନ୍ଧିଥାଆନ୍ତି । ତେବେ ପ୍ରେଗନାନ୍ସି ସମୟରେ ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିବାକୁ ମହିଳାମାନେ ଟିକେ ପଛାନ୍ତି । ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଭିନ୍ନ ନାମୀ ବ୍ରାଣ୍ଡ ଏଭଳି କିଛି ଲେଗିଂସ ବାହାର କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ପ୍ରେଗନାନ୍ସିକୁ ଆଖିରେ ରଖି ତିଆରି କରାଯାଇଛି । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସେହିଭଳି କିଛି ମାଟରନିଟି ଲେଗିଂସ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ।

ହାଇଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଲେଗିଂସ୍

ଯେତେ ବି ମାଟରନିଟି ଲେଗିଂସ୍ ରହିଛି, ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ହାଇଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଲେଗିଂସ୍‌ର କ୍ରେଜ୍ ବେଶି ଅଧିକା । ଏହି ସମୟରେ ପେଟର ଆକାର ବଢଥିବାରୁ ଟିକେ ଢିଲା ଓ ଷ୍ଟ୍ରେଚବୁଲ୍ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଆରାମ ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଲେଗିଂସ ଗୁଡିକ ସୁପର ଷ୍ଟ୍ରେଚି ହୋଇଥିବାରୁ ପିନ୍ଧିବାକୁ ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ମାର୍କେଟରେ ମିଳିଥାଏ । ଆପଣ ଏହାକୁ ଟ୍ରାଏ କରି ଷ୍ଟାଇଲିସ୍ ଲୁକ ପାଇପାରିବେ ।

ଲେଦର ଲୁକ୍ ଲେଗିଂସ୍

ଲେଦର ଡ୍ରେସ ପିନ୍ଧିବାକୁ ସମସ୍ତେ ଭଲ ପାଇଥାଆନ୍ତି, ହେଲେ ପ୍ରେଗ୍ନାନ୍ସି ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲେଦର ଡ୍ରେସ ପିନ୍ଧିବା କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ଲେଦର ଲୁକ ମାଟରନିଟି ଲେଗିଂସ୍‌କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଭାବେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହାର ହାଇ ରାଇସ୍ ଓଭର ଦି ବମ୍ପ ଡିଜାଇନ ବେଶ୍ ସ୍ମୁଥ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସ୍ମୁଥ ହେବାସହ ଏହାର ଅଣ୍ଟା ପାଖରେ ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ରହିଛି, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ପ୍ରେଗନାନ୍ସୀ ସମୟରେ ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିବାକୁ ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ହ୍ୱାଇଟ୍ ସାର୍ଟ ଓ ବ୍ଲେଜର ସହ ପେୟାର କରି ଆପଣ ଏକ ପରଫେକଫ ଲୁକ ପାଇପାରିବେ ।

ସ୍ପୋର୍ଟସ ଲେଗିଂସ୍

ପ୍ରେଗନେଣ୍ଟ୍ ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ପୋର୍ଟସ ଫ୍ୟାଶନକୁ ଆପଣାଇ ପାରିବେ । ପ୍ରେଗନେଣ୍ଟ୍ ଲେଡିଙ୍କୁ ଆଖିରେ ରଖି ବିଭିନ୍ନ ବ୍ରାଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି ମାଟରନିଟି ସ୍ପୋର୍ଟସ ଲେଗିଂସ୍ । ଏହି ଲେଗିଂସ୍ ଗୁଡିକ ଢେର ଅଧିକା ଷ୍ଟ୍ରେଚି ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିବା ସମୟରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହୋଇ ନଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରେଗନାନ୍ସିର ପ୍ରଥମ ସମୟରେ ପିନ୍ଧି ଆପଣ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ୱ୍ୱାର୍କଆଉଟ କରିପାରିବେ । ଏହାକୁ ହୁଡି ସହ ପେୟାର କରନ୍ତୁ ବେଶି ଭଲ ଲାଗିବ ।

ଲଙ୍ଗ୍ ଲେଗ୍ ଲେଗିଂସ୍

ଯେଉଁମାନଙ୍କ ହାଇଟ୍ ଟିକେ ଅଧିକା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲଙ୍ଗ ଲେଗ୍ ଲେଗିଂସ୍ ବେଶ୍ ଭଲ ଅପସନ୍ । ତେଣୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ହାଇଟ୍ ଥାଏ ସେମାନେ ପ୍ରେଗାନ୍ସୀ ବେଳେ ଏହି ଲେଗିଂସ୍‌କୁ ଆରାମରେ ପିନ୍ଧି ପାରିବେ । ଏହା ବେଶ କମ୍ଫର୍ଟବେଲ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଲଙ୍ଗ ଲାଷ୍ଟିଂ

ଏହି ଲେଗିଂସ ଗୁଡିକ ୯୩ ପ୍ରତିଶତ କଟନ୍‌ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଏହା ବେଶି କମ୍ଫଟବେଲ ଥାଏ । ଏହା ଯେତିକ ଆରମ ଦାୟକ ସେତିକି ଲଙ୍ଗଲାଷ୍ଟିଂ ମଧ୍ୟ । ଏହାକୁ ଖୁବ ଅଧିକ ଦିନ ଯାଏଁ ବ୍ୟବହାର କରିହେବ । ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ । ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଟପ ସହ ପେୟାର କରି ପିନ୍ଧିହେବ । ଏହା ଲଙ୍ଗଲାଷ୍ଟିଂ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ଡିମାଣ୍ଡ ଖୁବ ଅଧିକ ।

ମୃଣାଳ
mrinalchatterjeeiimc
@gmail.com

ଚାହା

ବୁଝି ପାରି ନ ଥିଲି ରାସ୍ତା କଡ଼ର ଅଜଣା ଚାହା ଦୋକାନୀଟି ଏତେ ରସିକ ହେବ ବୋଲି । ତାକୁ କହିଲି ଚା ଗୋଟେ ଦିଅ । ସେ ମୋତେ ପଚାରିଲା, କି ଚାହା ପିଇବେ ଚରିତ୍ରବାନ ନା ଚରିତ୍ରହୀନ ? ମୁଁ କହିଲି, ମାନେ? - ସାର, ମାଟି କପ ଚା ହେଲା ଚରିତ୍ରବାନ । ସେ ତା ଜୀବନରେ ଗୋଟିଏ ଓଠର ସ୍ୱର୍ଶ ପାଏ । ଆଉ କାଚ ଗ୍ଲାସ ଚା ହେଲା ଚରିତ୍ରହୀନ । ବହୁ ଓଠ ତାକୁ ସ୍ୱର୍ଶ କରିଥାଏ । ମୁଁ ତାକୁ ଘଡ଼ିଏ ଚ । ହିଁ ଲି । ତା'ପରେ କହିଲି, ଚରିତ୍ରବାନ ଚା ଦାମ କେତେ ? ଚରିତ୍ରହୀନ ଚା ଦାମ କେତେ ? ସେ କହିଲା, ଚରିତ୍ରବାନ କୋଡିଏ ଟଙ୍କା । ଚରିତ୍ରହୀନ ଦଶ ଟଙ୍କା । - ଚା ଏକା ? - ଆଜ୍ଞ, ଚା ଏକା । ମୁଁ କହିଲି, ତୋ ଚରିତ୍ରବାନକୁ ତୋ ପାଖରେ ରଖ । ମୋତେ କାଚ ଗିଲାସ ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଭଲ ଚା ଟିକେ କରି ଦେ । ୟା'ପ, ମଧ୍ୟଯୁଗୀୟ ମାନସିକତା ଧରି ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଚା ଦୋକାନ କରିଛୁ !

ବର୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ

ସହରରେ ଉଚ୍ଚା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ରହୁଥିବା ଲୋକ: ଆଃ, କି ରୋମାଣ୍ଟିକ ମୌସୁମ ।

ସହରର ବସ୍ତିରେ ରହୁଥିବା ଲୋକ: ଯାଃ ଶଳା, ଏବେ ରାସ୍ତା ଉପରେ ପାଣି ଚାଲିବ - ଘରେ ଡ୍ରେନ ପାଣି ପଶିବ ।

ଗାଁରେ ରହୁଥିବା ଲୋକ: ଶୀଘ୍ର ମୋବାଇଲ ଚାର୍ଜ କରିନେ .. ପକ୍କା ଏବେ ବିଜୁଳି ଯିବ ... ।

ବିଜ୍ଞାନ

ଅନେକ ସମୟରେ ଚିନ୍ତା କରାଯାଏ ଯେ ବିଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ଯେ କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନର ଶେଷ ଉତ୍ତର । ଫାଇନାଲ ଆନସର । ତା'ପରେ ଆଉ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ବିଜ୍ଞାନ କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନର ଶେଷ ଉତ୍ତର ନୁହେଁ । ବିଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ସତ୍ୟର ସନ୍ଧାନ ଯାହା କେବେ ଶେଷ ହୁଏନାହିଁ । ଏହି ଉକ୍ତିଟି ହେଉଛି ଲେଖକ ଡାନ ବ୍ରାଉନଙ୍କର । ଏହା ଆମକୁ ମନେ ପକେଇଦିଏ ଯେ ବିଜ୍ଞାନ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଅଟକି ଯାଇଥିବା (ଷ୍ଟାଟିକ୍) ଜ୍ଞାନ ନୁହେଁ । ଆମେ ଯେତେ ଜାଣୁ, ବିଜ୍ଞାନ ଆମକୁ ଆହୁରି ବୁଦ୍ଧିମନ୍ତ କରେ ଏବଂ ଆହୁରି ଗଭୀର ଜ୍ଞାନକୁ ବାଟ କଢ଼େଇ ନିଏ । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ନୂଆ ତଥ୍ୟ ପୁରୁଣା ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ଚାଲେଞ୍ଜ କରେ ତା' ମାନେ ଏଇଆ ନୁହେଁ ଯେ ବିଜ୍ଞାନ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀସମୟରେଆମକୁମିଛକହିଥିଲା । ତା'ରମାନେ ଏଇଆ ଯେ ଆମେ ସେ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଲେ । ସେ ବିଷୟକୁ ଆହୁରି ଗଭୀର ଭାବରେ ଜାଣିଲେ । ତାହାହିଁ ହେଉଛି ବିଜ୍ଞାନର ସବୁଠୁ ବଡ କଥା । ଗୋଟେ ଉଦାହରଣ ନିଆଯାଉ । ଗୋଟେ ସମୟରେ ମନେକରାଯାଉଥିଲା ଯେ ଅଣୁ ହେଉଛି କୌଣସି ଜିନିଷର ସବୁଠୁ ଶେଷ ଭାଗ । ତା'ପରେ ଆଉ ଭାଗ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପରେ ପରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପରମାଣୁ ବାହାର କଲେ । ତା' ପରେ ପରେ ପରମାଣୁ ଭିତରେ ବି ନିୟୁଟନ, ପ୍ରୋଟନ ଅଛି ବୋଲି ବାହାର କଲେ । ତେଣୁ ବିଜ୍ଞାନ ଗୋଟେ ଜାଗାରେ ଅଟକି ରହିଯିବାର ଜ୍ଞାନ ନୁହଁ । ଇଏ ଗୋଟେ ଜୀବନ୍ତ କ୍ଷେତ୍ର ଯାହା କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ପ୍ରସାରିତ ହେଉଛି ଏବଂ ଆମର ଜ୍ଞାନର ଦିଗନ୍ତକୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ପ୍ରସାରିତ କରି ଚାଲିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉଦ୍ଭାବନ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆବିଷ୍କାର ସେହି ଅନ୍ତିମ ସତ୍ୟ ଉନ୍ମୋଚନ ଦିଗରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପଦକ୍ଷେପ ।

ଆମେ ଏମିତି ସମୟରେ ବଂଚିଛୁ, ଯେତେବେଳେ ଜାଲି ଖବର ଚାରିଆଡେ ବିସ୍ତାରି ଯାଉଛି । ଏ ସମୟରେ ମନେରଖିବାପାଇଁ ପଡିବ ଯେ ବିଜ୍ଞାନ ସବୁବେଳେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଆଦରି ନିଏ । କିନ୍ତୁ ଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବି ପରୀକ୍ଷିତ ହେବା ଦରକାର । ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ । ସତ୍ୟର ସନ୍ଧାନରେ ଏଗୁଡିକ ନିହାତି ଜରୁରୀ । ମୁଁ ଯାହା ଜାଣିଛି ବା ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛି, କେବଳ ତାହା ସତ୍ୟ, ତାହା ବାହାରେ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ - ଏକଥା ବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ନୁହଁ । ବିଜ୍ଞାନ ସବୁବେଳେ ସତ୍ୟର ସନ୍ଧାନରେ ଥାଏ । ଆମର ଯେଉଁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଗୁଡିକ ରହିଛି ବିଜ୍ଞାନ ତାକୁ ମଧ୍ୟ ସବୁବେଳେ ପ୍ରଶ୍ନ କରି ଆସିଛି । ତେଣୁ ବିଜ୍ଞାନ ମନସ୍କତା ହେଲା ଯେକୌଣସି ଜ୍ଞାନକୁ ଆହୁରି ତନ୍ନ ତନ୍ନ କରି ତଲେଇକି ଦେଖିବା । ପ୍ରଶ୍ନର ନିଆଁରେ ତାକୁ ପୋଡିବା । ସେଇଥିରେ ହିଁ ଅସଲ ସୁନା ଝଟକିବ । ଖାଦ ବାହାରିଯିବ । ବିଜ୍ଞାନର ଏ ଗତିକୁ ଆମେ ଆଦରି ନେବା ଦରକାର । ଆମେ ଯେତେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ସେତେ ବୁଝିବା ଯେ ଏ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ଆହୁରି ଅନେକ କିଛି ଜାଣିବାର ଏବଂ ବୁଝିବାର ରହିଛି ।

ଏ ଲେଖାଟି ଲେଖକ, ସାମାଜିକ କର୍ମୀ ଜଗଦୀଶ ପ୍ରଧାନ ତାଙ୍କ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପୃଷ୍ଠାରେ ପୋଷ୍ଟ କରିଥିଲେ । ଏହା ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟ ପାଇଁ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ । ତେଣୁ ଉଦ୍ଧାର କଲି । ମହାରାଜା ବ୍ରଜମୋହନ ଦେଓଙ୍କ ଶାସନ କାଳରେ ୧୯୨୩ ବର୍ଷରେ ଭବାନୀପାଟଣା ସହରରେ ସର୍ବସାଧାରଣ ରାସ୍ତା ତଥା କେତେକ ଅଫିସ ଏବଂ ଘରଗୁଡ଼ିକୁ ବିଜୁଳି ଯୋଗାଣ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ପରେ ସେହି ବର୍ଷରେ କଟକ ସହରରେ ଅଳ୍ପ କେତେକ ସରକାରୀ ଅଫିସ ଓ କେତେକ ସରକାରୀ ଘରପାଇଁ ବିଜୁଳି ଯୋଗାଣ ଆରମ୍ଭ କରା ଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ୧୯୨୯ ବର୍ଷରେ ହିଁ କଟକ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ ସପ୍ଲାଇ କମ୍ପାନୀ ନାମରେ ଗଠିତ ହୋଇ ୧୯୨୯ ବର୍ଷରୁ ରାସ୍ତାଘାଟ ଓ ଘରୋଇ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ବିଜୁଳି ଯୋଗାଣ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ।

କଳାହାଣ୍ଡିର କଥା

ପାଇପ ଜଳ ଯୋଗାଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ କଳାହାଣ୍ଡି ଅଗ୍ରଣୀ ରହିଥିଲା । ୧୯୨୫ ବର୍ଷରେ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ସାଗର ନିକଟରେ ସୁଉଚ୍ଚ ପାଣିଟାଙ୍କି ରଖି ପମ୍ପ ଯୋଗେ ପାଣି ଉଠାଇ ସହରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ନିର୍ମିତ ପାଣି ଷ୍ଟାଣ୍ଡପୋଷ୍ଟ (ବ୍ରିଟିଶ ନିର୍ମିତ) ଜରିଆରେ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ପାଇଁ ଜଳଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରା ଯାଇଥିଲା । ଆଜି ମଧ୍ୟ ସେ ସବୁରୁ କେତୋଟି କାଷ୍ଟ ଆଇରନ ନିର୍ମିତ ପୋଷ୍ଟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । (ସୌଜନ୍ୟ: "କଳାହାଣ୍ଡିର କଥା" - ଲେଖକ: ଉମାଶଙ୍କର କର) । ଆଧୁନିକ କଳାହାଣ୍ଡିର ନିର୍ମାତା ଏବଂ ପ୍ରଜାବତ୍ସଳ ମହାରାଜା ବ୍ରଜମୋହନ ଦେଓଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ମୁଁ ପୂର୍ବରୁ ଏକ ସୁଦୀର୍ଘ ଲେଖା ଲେଖିଥିଲି । ଏହି ଦୁଇଟି ଆଧୁନିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହେବାର ଏ ଭିତରେ ଶହେ ବର୍ଷ ପୂରି ସାରିଲାଣି । କିନ୍ତୁ ମୋର ଦୁଃଖ ଯେ ଶତବାର୍ଷିକୀର ଖୁସି ପାଳନ କରିବାକୁ ଆମେ କଳାହାଣ୍ଡିର କେହି ବାହାରି ପାରିଲୁ ନାହିଁ । ମୋର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହିସାବରେ ଏହି ଦୁଇଟି ତଥ୍ୟ ଯାହା କଳାହାଣ୍ଡିର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗର୍ବିତ କରିବ ତାହା ମନେ ପକାଇ ଦେଉଛି ।

ପୂଜା ସିଜନ

ଓଡ଼ିଶାରେ ପୂଜା ସିଜନଟା ଆଗରୁ ଗଣେଶ ପୂଜାରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିଲା । ଗଣେଶ ପୂଜା ପୂର୍ବରୁ ଭାଦ୍ରବ ମାସ ଆରମ୍ଭରୁ ଖୁଦୁରୁକୁଣୀ ଓଷା ପଡ଼େ । ଆଗରୁ ଏଟା ବଡ଼ ଆକାରରେ ହେଉ ନଥିଲା । ଅବିବାହିତା ଝିଅମାନେ ମିଶି ଏହାକୁ ଘରୋଇ ଭାବେ କରୁଥିଲେ । ଏବେ ଖୁଦୁରୁକୁଣୀ ଓଷା ଖୁଦୁରୁକୁଣୀ ପୂଜା ଭାବରେ ବଡ଼ ଆକାରରେ ହେଲାଣି । ଉପକୂଳ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହା ବେଶ୍ ଜାକଜମକରେ ହେଲାଣି । କିଛି କିଛି ଅଞ୍ଚଳରେ ତ ଖୁଦୁରୁକୁଣୀ ପୂଜାରୁ ପୂଜା ସିଜନ ଆରମ୍ଭ ହେଲାଣି । ତେବେ ପୂଜା ସିଜନଟା ପୂଜାପାର୍ବଣ ଯୋଗୁ ଯେତେ ନୁହେଁ, ଲୁଗାପଟା, ମନୋହାରୀ, ପ୍ରସାଧାନୀ, ଅଳଙ୍କାର ଆଭୂଷଣ, ଘରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ସୌଖିନ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଇତ୍ୟାଦିର ବିଜ୍ଞାପନ ଏବଂ କିଣାକଟାରୁ ଅଧିକ ଜଣା ପଡ଼େ । ଲକ୍ଷ କଲେଣି ପୂଜା ସିଜନଟା କେମିତି କ୍ରମଶଃ ଧାର୍ମିକ ଉତ୍ସବରୁ ସାମାଜିକ ଉତ୍ସବ ଏବଂ ଏବେ ଗୋଟାପଣେ ବାଣିଜ୍ୟ-ଉତ୍ସବରେ ପରିଣତ ହେଲାଣି ! ବସ୍ତୁତଃ ସବୁ ଉତ୍ସବ ଏବେ ବାଣିଜ୍ୟର ଅବସର ।

ରାଗିଛନ୍ତି କି ପିସି

ନିକଟରେ ପ୍ରିୟଙ୍କା ଓ ସାହିଦଙ୍କର ଫିଲ୍ମ କମିନେ ରିଲିଜ୍ ହେବାର ୧୬ ବର୍ଷ ବିତିଛି । ଏହି ଅବସରରେ ପିସି ନିଜ ଇନ୍ଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ଏକ ନୋଟ ଲେଖି ସ୍ମୃତିକୁ ମନେ ପକାଇଥିଲେ । ଏହି ପୋଷ୍ଟରେ ସେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ବିଶାଲ ଭରଦ୍ୱାଜଙ୍କ ସହିକ କାମ କରିବାର ଅନୁଭୂତିକୁ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ପୋଷ୍ଟକୁ ରିପୋଷ୍ଟ କରି ବିଶାଲ ପିସିଙ୍କୁ ପଚାରିଛନ୍ତି କି ଆଜି ଯାଏଁ ସେ ବିଶାଲଙ୍କ ଉପରେ ରାଗିଛନ୍ତି କି । ଯାହାର ଉତ୍ତରରେ ପିସି ତାଙ୍କ ଉପରେ ରାଗିନଥିବା ଓ ଶୀଘ୍ର ଭେଟିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଫିଲ୍ମ କମିନେ ସୁଟିଂ ସମୟରେ କୌଣସି କାରଣରୁ ପିସି ବିଶାଲଙ୍କ ଉପରେ ରାଗିଥିଲେ । ଯାହାପରେ ବିଶାଲ ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଏକ କବିତା ମଧ୍ୟ ଲେଖିଥିଲେ ।

ଆସିବନି ସିକ୍ୟୁଏଲ

ସୋନାକ୍ଷୀ ସିହ୍ନାଙ୍କର ରାଓ୍ୱଡି ରାଥୋର ଫିଲ୍ମଟି ଆଜି ବି ଦର୍ଶକଙ୍କ ପସନ୍ଦ ତାଲିକାରେ ରହିଛି । ତେବେ ବେଶ୍ କିଛି ଦିନହେଲା ଆଲୋଚନା ହେଉଥିଲା କି ଏହାର ସିକ୍ୟୁଏଲ ଖୁବଶୀଘ୍ର ପରଦାକୁ ଆସିବ । ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନର ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଏହି ସୁକ୍ୟୁଏଲ ଆଉ ଆସିବ ନାହିଁ । ଦର୍ଶକ ଆଉ ରାଓ୍ୱଡି ରାଥୋର ୨ ଦେଖିପାରିବେ ନାହିଁ । ସଞ୍ଜୟ ଲିଲା ଭଂସାଲୀ ନିଜ ନିଷ୍ପତ୍ତିରୁ ଓହରି ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଛି । ପାଖାପାଖି ୩ବର୍ଷର ଆଲୋଚନା ପରେ ଏହି ଖବର ମିଳିଛି । ତେବେ ଦର୍ଶକଙ୍କ ମନକୁ ଏହା ଟିକେ କଷ୍ଟ ଦେଇଛି । ଯେଉଁମାନେ ଏହି ସିକ୍ୟୁଏଲକୁ ଚାହିଁ ରହିଥିଲେ ସେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିରାଶ ହୋଇଛନ୍ତି । ଅକ୍ଷୟ ଓ ସୋନାକ୍ଷୀଙ୍କ ହିଟ୍ ଯୋଡିକୁ ସେମାନେ ମିସ କରିବେ ବୋଲି ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ।

କମେଡ଼ି ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ

ତାପସୀ ପନ୍ନୁ ନିଜର ସିରିଏସ ରୋଲ ପାଇଁ ବେଶ ପରିଚିତ । ତାଙ୍କୁ ଅନେକ ଗମ୍ଭୀର ଚରିତ୍ରରେ ଅଭିନୟ କରିଥିବାର ଦର୍ଶକ ଦେଖିଛନ୍ତି । ସେହି ସମସ୍ତ ଚରିତ୍ରକୁ ତାପସୀ ଖୁବ ନିଖୁଣଭାବେ ପରଦାରେ ଫୁଟାଇ ମଧ୍ୟ ପାରନ୍ତି । ତେବେ ସୂଚନା ଅନୁସାରେ କିଛି ଭିନ୍ନ ଟ୍ରାଏ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି ତାପସୀ । ଖୁବଶୀଘ୍ର ତାଙ୍କୁ ଏକ କମେଡି ଡ୍ରାମାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ମୁଦସର୍ ଅଜିଜଙ୍କ ପ୍ରଯୋଜିତ ଜମାନା କ୍ୟା କହେଗାରେ ତାପସୀଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ତାପସୀ ମଧ୍ୟ ଖୁବ ଉତ୍ସାହିତ ଥିବା ଜଣା ପଡିଛି । କମେଡି ଚରିତ୍ରରେ ସବୁବେଳେ ଦର୍ଶକଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ଛୁଇଁବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ସେ ଏହି ଚରିତ୍ରରେ ନିଜର ବେଷ୍ଟ ଦେବେ ବୋଲି ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ତାପସୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କ କ୍ୟାରିୟରରେ ଅନେକ ଚରିତ୍ରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ତାଙ୍କର ପିଙ୍କ ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ସେ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ପ୍ରଶଂସା ସାଉଁଟିଥିଲେ । ଏଥିରେ ସେ ଜଣେ ଫେମିନିଷ୍ଟ ଚରିତ୍ରରେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ । ସେହିଭଳି ଥପଡ ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେ ଦର୍ଶକଙ୍କର ଖୁବ ଭଲପାଇବା ପାଇଥିଲେ । ଥପଡରେ ସେ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ଅତ୍ୟାଚାରର ବିରୋଧ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ତାଙ୍କର ଅନେକ ସିରିଏସ୍ ଚରିତ୍ରକୁ ଦର୍ଶକ ସବୁବେଳେ ଖୁବ ଅଧିକ ଭଲ ପାଇବା ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ କମେଡି ଚରିତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଦର୍ଶକ ପସନ୍ଦ କରିବେ ବୋଲି ସେ ଆଶା ରଖିଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି ତାପସୀଙ୍କ ଫିଲ୍ମ ବିଷୟରେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ପ୍ରଚାର ହେବା ପରେ ତାଙ୍କ ଫ୍ୟାନମାନେ ମଧ୍ୟ ଖୁବ ଖୁସି ଅଛନ୍ତି ।

ଏକାଠି କରିବେନି ଏକାଧିକ ଫିଲ୍ମ

ସାମନ୍ଥା ରୁଥ୍ ପ୍ରଭୁ ବ୍ୟସ୍ତ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଭାବେ ଖୁବ ପରିଚିତ । ଏକା ସହିତ ସେ ଅନେକ ଫିଲ୍ମ ସୁଟିଂ କରୁଥିବାର ରେକର୍ଡ ରହିଛି । ହେଲେ ନିକଟରେ ସାମନ୍ଥା ଆଉ ଏପରି କରୁନଥିବା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଖୁବ ଯତ୍ନବାନ ହୋଇଛନ୍ତି । ତେଣୁ ସେ ମାନସିକ ଓ ଶାରିରୀକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଏକାଥରେ ଆଉ ଅଧିକ ଫିଲ୍ମ କରିବାରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକାଥରେ ପାଞ୍ଚୋଟି ଫିଲ୍ମ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଫିଲ୍ମ କରିବାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି । ତେଣୁ ସେ ଖୁବ ବାଛି ବିଚାରି ଫିଲ୍ମ ସାଇନ କରୁଥିବା ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସେ ନିଜକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟ ଦେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଆରମ୍ଭ ହେଲା ସୁଟିଂ

ଦୀପିକାଙ୍କର ୱାର୍କ ଟାଇମିଂକୁ ନେଇ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ବିବାଦ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ସେ ନିକଟରେ ମା ହୋଇଥିବାରୁ ଦିନକୁ ୮ ଘଣ୍ଟା କାମ କରିବାର ଦାବି କରିଥିଲେ । ଯାହାପରେ ଅନେକ ଆଲୋଚନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ତେବେ ନିକଟରେ ସେ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ଜଣା ପଡିଛି । ଦୀପିକା ଅଲ୍ଲୁ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ଅଭିନୀତ ଓ ଅଟଲିଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଫିଲ୍ମ ଏଏ୨୨ଏ୬ ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ୧୦୦ ଦିନ କାମ କରିବେ ବୋଲି ଜଣା ପଡିଛି । ଫିଲ୍ମଟି ଖୁବ ଗ୍ରାଣ୍ଡ ହେବ ବୋଲି ଜଣା ପଡିଛି । ଭାରତୀୟ ସିନେମାର ଛବି ଏହି ଫିଲ୍ମ ବଦଳାଇବ ବୋଲି ମେକର୍ସ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି ଦୀପିକା ଏଥିରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବାରୁ ଫ୍ୟାନଙ୍କ ଭିତରେ ଏହାକୁ ନେଇ ଖୁବ ଉତ୍ସାହ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଫିଲ୍ମଟି ଖୁବ ଭଲ ହେବ ବୋଲି ସମସ୍ତେ ଆଶା ରଖିଛନ୍ତି ।

ଦୋଷଦେବା ଆଉ କାହାକୁ

କେତେଦିନ ଆଉ ବରଷା ଛାଡ଼ିକି
ଚାଷ କୁହ ଆମେ କରିବା
ଏମିତିରେ ନାହିଁ ଚାଷରେ ମମତା
ଡରି ଡରି ଖାଲି ମରିବା ॥
ଠିକଣା ବେଳକୁ ବରଷା ନହୋଇ
କୁଆଡ଼େ ଯାଉଛି ଉଭେଇ
ଧାନକଟା ବେଳେ କାହିଁକି କେଜାଣି
ବିଲବାଡ଼ି ଦିଏ ବୁଡେଇ ॥
କେଉଁଠି ହେଲାଣି ଜୋଅର ବରଷା
କେଉଁଠି ହେଉନି ମୂଳରୁ
ଆଉବା କେଉଁଠି ବଢ଼ିପାଣି ବହେ
ଖାଇଦେଇ ଦୁଇ କୂଳରୁ ॥
ମାନ କି ନ ମାନ ସତକଥା ଇଏ
ଭୋଗୁଛନ୍ତି ଆମେ ସରବେ
ବଣ କି ଜଙ୍ଗଲ ଶୋଭା ପାଉନାହିଁ
ଆମ ଏ ପ୍ରକୃତି ଗରଭେ ॥
ପଶୁପକ୍ଷୀ ମାନେ ଖାଇବା ନପାଇ
ପଳେଇ ଆସନ୍ତି ଗାଆଁକୁ
ସବୁରି ମୂଳରେ ଆମେମାନେ ଦୋଷୀ
ଦୋଷ ଦେବା ଆଉ କାହାକୁ ॥

ଶିଶିର କୁମାର ପଣ୍ଡା
କୁଆଁସ ,ମେରଦା କାଟିଆ , ଯାଜପୁର
ଆଳାପ:୫୮ ୯୮୧୭୩୭୨୨୮

ବରଷା ବିଜୁଳି ଆକାଶେ ମେଳ

ବରଷା ବିଜୁଳି ଆକାଶେ ମେଳ
ଦେଖାଇବେ କାହିଁ କେତେ ଯେ ଖେଳ
ଏମିତି କାହିଁକି ହେଲା
ଖେଳ ଦେଖିବାକୁ ନାହିଁ ତ କେହି
କିଏ ସେ କୁଆଡ଼େ ଗଲା ॥
ବରଷା ନାଚିଲା ଛମର ଛମ୍
ଘଡ଼ଘଡ଼ି ଗୀତ ଘୁଡୁରୁ ଘମ୍
ବିଜୁଳି ଆଲୁଅ ଜାଳି
କାଳିଆ ବାଦଲ କାଳିଆ ହାତୀ
ଆସୁଥିଲେ ଝୁଲି ଝୁଲି ॥
ବରଷା ନାଚଟା ଭାରି ବଢ଼ିଆ
ଘଡ଼ଘଡ଼ି ଗୀତ ଗଡ଼ବଡ଼ିଆ
ବେସୁରା ଗାଇଲା ଗୀତ
କିଏସେ କୁଆଡ଼େ ଲୁଚିଲେ ଯାଇ
କାନରେ ଦେଇକି ହାତ ॥

ରଶ୍ମିରଂଜନ ସାହୁ
କଳିଙ୍ଗ ବିହାର,ସାକ୍ଷିଗୋପାଳ,ପୁରୀ
ମୋ-୮୨୪୯ ୯୧୦୧୩୮

ନମୋ ନମୋ ଗଣନାଥ

ନମୋ ନମୋ ଗଣନାଥ ଗଉରୀ ନନ୍ଦନ
ଏକଦନ୍ତ ମହାକାୟ ବିଘ୍ନବିନାଶନ ।
ଗିରିଜାନନ୍ଦନ ପ୍ରଭୁ ସିଦ୍ଧି ବିନାୟକ
ଅଜ୍ଞାନତା ଦୂର ପାଇଁ ହୁଅ ସହାୟକ ।
ଜଗତ ବନ୍ଦନ ତୁମେ ବୁଦ୍ଧି ଜ୍ଞାନ ଦାତା
ସର୍ବ ଦେବତାଙ୍କ ଆଗେ ପୂଜିତ ହେ ପିତା ।
ତୁମ କରୁଣା ବାରିରୁ ଲଭିବାକୁ ଲବେ
ଶ୍ରଦ୍ଧା ଭକତିରେ ପୂଜା କରିଥାନ୍ତି ଭବେ ।
ସର୍ବ ବିଘ୍ନ ହୁଏ ଦୂର ପଡି ତୁମ ଦୃଷ୍ଟି
ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଘୁଞ୍ଚି ଯାଏ ହେଲେ ଦୟା ବୃଷ୍ଟି ।
ମୂର୍ଖଜନ ପଣ୍ଡିତ ବୋଲାଏ ସିଦ୍ଧି ଲଭି
ଜ୍ଞାନାଲୋକେ ଅଜ୍ଞାନ ଅନ୍ଧାର ଯାଏ ଲିଭି ।
ଆହେ ଲମ୍ବୋଦର ଆମେ ତ କୋମଳମତି
ବୁଦ୍ଧି ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ ବି ଜାଣୁନା ପୂଜା ନୀତି ।
ଢାଳିଦେଲେ ଆମଠାରେ ଟିକେ କୃପାବାରି
ଭଲ ମଣିଷ ହୋଇବୁ ଯଶ କୀର୍ତ୍ତି କରି ।

ସୁଧାକର ରାଉତ
ପ୍ରତାପ ନଗରୀ, କଟକ
ମୋ:୮୨୪୯ ୯୩୨୭ ୯୨

ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ

ବିଦ୍ୟା, ବୁଦ୍ଧି, ସିଦ୍ଧିଦାତା ତୁମେ !
ଭାଦ୍ର ଶୁକ୍ଳ ଚତୁର୍ଥୀ ଆଗମନେ
ନାଚ, ଗୀତର ଆସର ଜମେ
ଆନନ୍ଦେ ଆମ ଦୁନିଆ ଝୁମେ ।।
ସ୍ୱର୍ଗ, ମର୍ତ୍ତ୍ୟ , ପାତାଳ ତିନିପୁର
ସର୍ବତ୍ର ଅଟନ୍ତି ସେ' ଅଗ୍ରପୂଜ୍ୟ
ସବୁ ଶୁଭାରମ୍ଭ ତାଙ୍କ ପୂଜନ
ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କ ଖଡିଛୁଆଁ ପ୍ରାରମ୍ଭ ।।
ଶିବ ପାର୍ବତୀଙ୍କ ଦୁଇ ପୁତର
କାର୍ତ୍ତିକ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ,କନିଷ୍ଠ ଗଣେଷ
ପ୍ରଦକ୍ଷିଣ କରିବେ ବିଶ୍ୱ ଆଗ
ସଂସାର ଜାଣିବ ସେ' ବୁଦ୍ଧିମନ୍ତ ।।
କାର୍ତ୍ତିକ ମୟୁର ପୃଷ୍ଠେ ବାହୁଡି
ଗଣେଷ ପାଞ୍ଚିଲା ବୁଦ୍ଧି ବସି
ପିତା ମାତା ଚାରିପାଖ ବୁଲି
ମୂଷିକ ବାହାନ ଉପରେ ବସି ।।
ପିତା ପଚାରନ୍ତେ ଦେଲେ ଉତ୍ତର
ଜଗତେ ପିତା ମାତା ସବୁଠୁ ବଡ
ତେଣୁ ବୁଲିଆସିଲି ଚାରିପାଖ
ଶିବ ପାର୍ବତୀ ହେଲେ ସନ୍ତୋଷ ।।
ବ୍ୟାସଙ୍କଠାରୁ ଶୁଣି ଲେଖିଲେ
ମହାନ୍ ଗ୍ରନ୍ଥ ମହାଭାରତ
ପବିତ୍ର ଗ୍ରନ୍ଥ ସେ ' ବିଶ୍ୱେ ପୂଜିତ
ଧର୍ମ ସଂସ୍ଥାପନା ପାଇଁ ବନ୍ଦିତ ।।

ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ମହାନ୍ତି
ତଗିରା, ରାଣୀତାଲ, ଭଦ୍ରକ
ମୋ : ୯୪୩୮ ୬୭୦୧୫୦

ଓଡ଼ିଶାର ଜାଲିୱାନାୱାଲାବାଗ୍

ପାପଡ଼ାହାଣ୍ଡି

ବ୍ରିଟିଶ କବଳରୁ ଦେଶକୁ ମୁକ୍ତି କରିବା ପାଇଁ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଡାକରାରେ ସ୍ୱରାଜ୍ୟ ପାଇଁ ଲଢେଇ ଆରମ୍ଭ ହେଲା। "ଗୋରା ସରକାର ଭାରତ ଛାଡ" ୧୯୪୨ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୯ ତାରିଖ ଦିନ ଜାତିର ଜନକ ଗାନ୍ଧିଜୀ ଏହି ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ଏହି ଘୋଷଣା ପତ୍ରରେ ଆଦିବାସୀ, ଗିରିଜନ ଜନଜାତିଙ୍କ ଦୃଦୟକୁ ସ୍ୱର୍ଗ କରାଯବି ବୋଲି ପ୍ରଚାର ପତ୍ର କରାଗଲା। ନେତୃତ୍ୱ ନେଲେ ବିପ୍ଲବୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ, ମସମ୍ମଦ ବାଜି, ରବିସିଂ ମାଝି, ରାଧାକୃଷ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସରାୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ। ସଂଗ୍ରାମୀ ନେତାମାନେ ଆଦିବାସୀଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଲେ ଟିକସ ନ ଦେବା ପାଇଁ ଓ ଗୋରା ସରକାରଙ୍କୁ ଅସହଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ। ଆଦିବାସୀ ଗିରିଜନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଦାୟିତ୍ୱ ନେଲେ ଡାବୁଗାଁର ରାଇଧର ଜାନି, ଉମରକୋଟର ରବିସିଂ ମାଝି, କୋଡିଙ୍ଗାର ଧନ ଦିସାରି ଓ ତେନ୍ତୁଳିଖୁଣ୍ଟିର ବନରାମ ନାୟକ। ପ୍ରଚାର ପତ୍ର ଜରିଆରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ଆନ୍ଦୋଳନ ଜାରି ରହିଲା।

ଆଦିବାସୀ ସଂଗ୍ରାମୀ ମାନେ ଖଦଡ ଲୁଗା ଅଣ୍ଟାରେ ଗୁଡେଇ, ଫୁଙ୍ଗୁଳା ଦେହରେ ପାରମ୍ପରିକ ରୀତିରେ ହାତରେ ବାଉଁଶ ଟେଙ୍ଗା, କାନ୍ଧରେ ଟାଙ୍ଗିଆ ଓ ଚରଖା ଚିହ୍ନ ଥିବା ଖଦଡ ସୂତା ତିଆରି ତ୍ରିରଙ୍ଗା ପତାକା ଧରି ଧାଡିବାନ୍ଧି ଗୁମ୍ମାଗୁଡାରୁ ଡାବୁଗାଁ ବାହାରିଲେ। ସଂଗ୍ରାମୀ ମାଧବ ପ୍ରଧାନୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଓ ସଂଗ୍ରାମୀ ଚୈତନ ସାଠିଆଙ୍କ ସହିତ ଶହ ଶହ ସଂଗ୍ରାମୀ ବିଭିନ୍ନ ବାଧା ବିଘ୍ନକୁ ଖାତିର ନକରି ଆଗେଇ ଯିବାର ଶପଥ ନେଇ ଚାଲିଲେ। କେବଳ ଗୋଟିଏ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଥିଲା ଯେ, ଗୋରା ସରକାରଙ୍କ ପାନୁ ଉଠିଯିବ, ସିସ୍ତୁ ଉଠିଯିବ ଓ ଗଡମ ଉଠିଯିବ। ଗାଁ ଖେଦା ମାନିବେ ନାହିଁ। ବେଡାଛଡା ହେବ ନାହିଁ। ଗାଁ ନାୟକ, ଗଣ୍ଡା, ଚଲାଣ ଦାଉ ସାଧିବେ ନାହିଁ। ଆଉ ଡରି ଡରି ଜୀଇଁବାକୁ ହେବ ନାହିଁ । କେମିତି ଏକ କେବେ ଜାଣି ନଥିବା ସ୍ୱାଧୀନତାର, ମୁକ୍ତିର ବିଶ୍ୱାସକୁ ମାନିନେଇ ସଂଗ୍ରାମୀମାନେ ପାରହେଲେ ଗୁମ୍ମାଗୁଡା, ତାରାଗାଁ, ଚିକିଲି ପହଞ୍ଚିଗଲେ ପାପଡା ହାଣ୍ଡିର ଚମ୍ପା ପଦରରେ। ଶହ ଶହ ସଂଗ୍ରାମୀ ସେଠାରେ ଏକ ବିରାଟ ଚମ୍ପା ଗଛ ଗହଣରେ, ମୁକ୍ତ ଆକାଶ ତଳେ, ଅଭୁତପୂର୍ବ ମେଳଣରେ ଏକ ତ୍ରି ତ ହେଲେ ।

ପାପଡା ହାଣ୍ଡିର ପ୍ରାଚୀନ ଶୈବପୀଠ ଶ୍ରୀ ନୀଳକଣ୍ଠେଶ୍ୱର ମହାଦେବ ଏହାର ପୀଠ ଦେବତା । ସେ ସମୟରେ ପାପଡା ହାଣ୍ଡି ଶିବ ମନ୍ଦିର ନିକଟରେ ୧୯୪୨ ବେଳକୁ ଫାଣ୍ଡିଟିଏ ଥିଲା, ଅଞ୍ଚଳର ଶାନ୍ତି ଶୃଙ୍ଖଳା ରଖିବା ପାଇଁ। ଗଣ୍ଡା, ଚଲାଣ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଗାଁର ନାୟକମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଖବର ଶୁଣି ଫାଂଣ୍ଡିର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ମଇଦଲପୁର ଥାନାବାବୁଙ୍କ ନିକଟକୁ ଖବର ପଠାଇଲେ ନବରଙ୍ଗପୁର ଥାନା ସର୍କଲ ଇନ୍ସପେକ୍ଟର ରାମକୃଷ୍ଣ ରାଓ। ସବ ଏଜେଣ୍ଟଙ୍କୁ ଖବର ପଠାଇ ଜୟପୁର ଓ ନବରଙ୍ଗପୁରରୁ ଅଣାଇଲେ ରିଜର୍ଭ ପୋଲିସ, ଫରେଷ୍ଟବାଲା ଏବଂ ରାଜାଙ୍କ ସମର୍ଥକ କଂଗ୍ରେସ ବିରୋଧୀ କେତେକ ଲୋକ। ହାତରେ ଠେଙ୍ଗା, ମୁହଁରେ ଗାଳି ଓ ଆଖିରେ ହିଂସ୍ରତା ନେଇ ଘେରିଗଲେ ଚମ୍ପା ବଣ ଦେଇ ଯାଇଥିବା ମାଟିରୋଡକୁ। ଯେମିତି ସଂଗ୍ରାମୀମାନେ ଟୁରୀ ନଈ ଡେଇଁ ଆଗକୁ ଯାଇପାରିବେ ନାହିଁ।

ଘଟଣାର ପ୍ରକୃତ କଥା ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଉତ୍କ୍ଷିପ୍ତ ପୋଲିସ ଡି.ଏସ୍.ଆଇ. କେ ଗୌଡ ଗୁଳି ଚଳାଇବାକୁ ଆଦେଶ ଦେଲେ। ସଂଗ୍ରାମୀମାନଙ୍କୁ ପୋଲିସ ଚାରିପଟରୁ ଆବଦ୍ଧ କରିରଖିଲେ। ଚାରିପଟେ ପୋଲିସ ଏବଂ ଟୁରୀ ନଦୀରେ ପ୍ରବଳ ବନ୍ୟା। ପୋଲିସ ଗୁଳିରେ ବିଦ୍ଧ ହୋଇ କେତେକ ସଂଗ୍ରାମୀ ହାତରେ ଧରିଥିବା ପତାକା ସମେତ ଟଳି ପଡିଲେ । ନଈର କାଠ ପୋଲ ଓ ନଈର ପାଣି ସଂଗ୍ରାମୀଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଲାଲ ହୋଇଗଲା। ଅନେକ ସଂଗ୍ରାମୀ ପୋଲିସର ଗୁଳିମାଡ ଦେଖି ଓ ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ନଈ ଭିତରକୁ ଡେଇଁ ପଡିଲେ। ଅନେକ ସୁଅରେ ଭାସିଗଲେ। ୧୧ ଜଣ ସଂଗ୍ରାମୀଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଲାଲ ହୋଇଗଲା ନଈ। ୮ ଜଣ ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇ ନବରଙ୍ଗପୁର ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ସହିଦ ହୋଇଥିଲେ। ପୋଲିସ ୧୪୦ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା । ଶତାଧିକ ଆହତ ହୋଇଥିଲେ । ସେଦିନ କେତେଜଣ ସହିଦ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଆହତ ହୋଇଥିଲେ ତାହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାହିଁ। ସରକାରଙ୍କ ନଥି ପତ୍ରରେ ସହିଦଙ୍କ ଭିତରେ ବସ୍ତ୍ରୀୟ ଭତରା, ସନୁ ଭତରା, ବଳୀ ଭତରା, ବୁଢୁ ଅମନାତ୍ୟ, ରତନ ରନ୍ଧାରୀ, ସୁକୁରୁ ଅମନାତ୍ୟ, ଭରତ ପୂଜାରୀ, ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଅମନାତ୍ୟ, ଘାସି ଜାନି, ଦିନବନ୍ଧୁ ଜାନି, ବୁଦୁ ଅମନାତ୍ୟ, ଜଗନ୍ନାଥ ଅମନାତ୍ୟ, ସହଦେବ ପୂଜାର, ମଙ୍ଗୁରୁ ଭତରା, ଅନନ୍ଦ ଗୌଡ, ପରମା ନନ୍ଦ ସଉରା, ଭଗବାନ ଭତରା ଓ ଶାମ ଗୌଡ ରହିଛନ୍ତି।

ପାପଡା ହାଣ୍ଡିର ଏହି ସହିଦ ମାଟିରେ, ୧୯୬୧ ମସିହାରେ ସେ ସମୟରେ ଜୀବିତ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ମହମ୍ମଦ ବାଜି, ଜଗନ୍ନାଥ ତ୍ରୀପାଠି ଓ ନିରୁ ହରିଜନ ପ୍ରମୁଖ ଏକ ସ୍ମୃତି କମିଟି ଗଠନ କରି ଟୁରୀ ନଦୀ କୂଳରେ ଥିବା ପୁରୁଣା ଶ୍ମସାନ ନିକଟରେ ଏକ କାଠର ସ୍ତମ୍ଭ ସ୍ଥାପନା କରି ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଅଗଷ୍ଟ ମାସ ୨୪ ତାରିଖରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଦେବା ଆରମ୍ଭ କଲେ। ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ୧୯୮୦ ମସିହାରେ ଏହି ସ୍ମୃତି କମିଟିର ସଭାପତି ହେଲେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ରାଧାକୃଷ୍ଣ ବିଶ୍ୱସରାୟ। ତତ୍କାଳୀନ ସଂସ୍କୃତି ମନ୍ତ୍ରୀ ଯୁଗଳ କିଶୋର ପଟ୍ଟନାୟ ଓ ସମବାୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ହବିବୁଲ୍ଲା ଖାଁ ଏହି ସ୍ମାରକୀକୁ ମାନ୍ୟତା ଦେଇ ଶୁଭ ଉନ୍ମୋଚନ କଲେ। ନବରଙ୍ଗପୁରର ବିଶିଷ୍ଟ ସମାଜସେବି କୈଳାଶ ପଟ୍ଟନାୟଙ୍କ ଦାନରେ ଦିଆଯାଇ ଥିବା ଭୂମିରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ୧୯୮୪ ମସିହାରେ ଏକ ନୂତନ ସହିଦ ସ୍ତମ୍ଭ ସ୍ଥାପନା କରାଯାଇ ଥିଲା ଏବଂ ଓଡିଶାର ମାନ୍ୟବର ରାଜ୍ୟପାଳ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ନାଥ ପାଣ୍ଡେ ସେହି ବର୍ଷ ମେ ମାସରେ ୨୩ ତାରିଖରେ ଏହାର ଶୁଭ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରି ସହିଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଦେଇଥିଲେ। ୧୯୮୬ ମସିହାଠାରୁ ମୁନା ତ୍ରୀପାଠିଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ନବରଙ୍ଗପୁର ବାସୀ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଅଗଷ୍ଟ ମାସ ୨୪ ତାରିଖରେ ମସାଲ ଯାତ୍ର ଆରମ୍ଭ କରି ସ୍ମୃତି ଦିବସ ପାଳନ କରି ଆସୁଛନ୍ତି। ୧୯୯୬ ମସିହାରେ ତତ କାଳୀନ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବସନ୍ତ କୁମାର ବିଶ୍ୱାଳ ଏହି ମଶାଲ ଯାତ୍ରାକୁ ଓ ସହିଦ ସ୍ମୃତି ଦିବସକୁ ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ମାନ୍ୟତା ଦେଇଛନ୍ତି ଏବଂ ଅଦ୍ୟାବଧି ଏହି ଦିବସ ପ୍ରତିବର୍ଷ ନବରଙ୍ଗପୁର, କୋରାପୁଟ ଓ ଓଡିଶାବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ଗର୍ବ, ଗୌରବ, ସ୍ୱାଭିମାନ ଏବଂ ବଳିଦାନର ଦିବସ ଭାବେ ପାଳିତ ହୋଇ ଆସୁଛି ।

ଡ. ପରେଶ ରଥ
କୋରାପୁଟ
ମୋ: ୯୪୩୭୧୮୧୫୯୯

ମନ୍ଦିର ବେଢ଼ା

ଅରୁଣ ସ୍ତମ୍ଭ

ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରର ଆରମ୍ଭରେ ରହିଛି ଅରୁଣ ସ୍ତମ୍ଭ ଯାହାଙ୍କୁ ଆଗ ମୁଣ୍ଡିଆ ମାରିବା ପରେ ଭକ୍ତ ମନ୍ଦିରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଭକ୍ତମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅରୁଣ ସ୍ତମ୍ଭକୁ ନେଇ ରହିଛି ଅନେକ ଅନୁଭୂତି ।

ସିଂହଦ୍ୱାର ଗୁମୁଟ

ଏଠାରେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ପତିପାବନ ରୂପରେ ପୂଜା ପାଇଥାଆନ୍ତି । ଏଠାରେ ପତିତପାବନଙ୍କ ବ୍ୟତିତ ବେଶ ନୃସିଂହ, ହନୁମାନ ମଧ୍ୟ ପୂଜା ପାଇଥାଆନ୍ତି । ଏଠାରେ ଠାକୁରଙ୍କ ପାଖରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭୋଗ ଲାଗି କରାଯାଇଥାଏ ।

ବାଇଶ ପାହଚ

ସିଂହଦ୍ୱାର ପାଖରୁ ଜଗମୋହନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଇଶ ପାହାଚ ବୋଲି ଧରା ଯାଇଥାଏ । ଏହି ପାହାଚର ବିଶେଷ ଗୌରବ ଅଛି । ଏହି ପାହଚରେ ଅମାବାସ୍ୟାରେ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଦିଆଯିବାର ବିଧି ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରେମୀଙ୍କ ଭିତରେ ଏହାର ମାହାତ୍ମ୍ୟ ଖୁବ ଅଧିକ । ବାଇଶି ପାହାଚରେ କିଛି ସମୟ ବସିବାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅନେକ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କର ଭିଡ ଯମିଥାଏ ।

କାଶୀ ବିଶ୍ୱନାଥ ମନ୍ଦିର

ଏହି ମନ୍ଦିର ବାଇଶି ପାହାଚର ବାମ ପାଖରେ ଅବସ୍ଥିତ । ପବିତ୍ର କାଶୀଧାମରୁ ଠାକୁର ଆସି ଏଠାରେ ପୂଜା ପାଉଥିବାର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । ଏଠାରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସେବକଙ୍କର ସେବା ରହିଥାଏ, ଯେଉଁମାନେ ଏଠାରେ ପୂଜା ଅର୍ଚ୍ଚନା କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ବେଢାରେ ରହିଛନ୍ତି ଅନେକ ଦେବଦେବୀ ଓ ସେମାନଙ୍କ ମନ୍ଦିର । ରତ୍ନବେଦୀରେ ବିରାଜିତ ଶ୍ରୀଜିଉଙ୍କ ଭଳି ଏହି ଦେବଦେବୀଙ୍କର ରହିଛି ଅନନ୍ୟ ମହିମା । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ବାହାର ବେଢା ସମ୍ପର୍କରେ ।

ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ମନ୍ଦିର

ଚଳିଛ ମହାପାତ୍ର ସେବକମାନେ ଏହାର ଦୈନିକ ସେବା ପୂଜା କରନ୍ତି । କୋଠରୁ ଦୈନିକ ଖଞ୍ଜା ଆସି ଏଠାରେ ଠାକୁରଙ୍କୁ ଭୋଗ ଲାଗି ହୋଇଥାଏ ।

ନୃସିଂହ ଦେଉଳ

ଶିବତୀର୍ଥ ମଠରୁ ବିଶ୍ୱନାଥ ପୂଜାପଣ୍ଡା ନେଇ ଦଖଲ କରନ୍ତି ଓ ଶ୍ରୀଜୀଉଙ୍କର ଦୈନିକ ସେବା କରନ୍ତି । କୋଠରୁ ଦୈନିକ ଖଞ୍ଜା ଗୋଟିଏ କାକରା, ଓ ଗୁଣ୍ଡିଚାରେ ଏଠାରେ ଫନ୍ତି ବଢାଯାଇଥାଏ ।

ରାଧାବଲ୍ଲଭ ମନ୍ଦିର

ଏଠାରେ ରାଧାବଲ୍ଲଭ ମଠ ତରଫରୁ ଦୈନିକ ସେବା ପୂଜା ହୁଏ । ଏହାପାଇଁ କୌଣସି କୋଠରୁ ଖଞ୍ଜା ନାହିଁ ।

ଭେଟ ମଣ୍ଡପ

ଆନନ୍ଦ ବଜାର ପୂର୍ବକୋଣରେ ଏହି ମଣ୍ଡପ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ଏଠାରେ ଛିଡାହେଲେ ଗଜପତି ମହାରାଜାଙ୍କର ନଅରର ସିଂହଦ୍ୱାର ପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯାଏ । ରଥଯାତ୍ରାରେ ଗୁଣ୍ଡିଚାରେ ଶ୍ରୀଜୀଉମାନେ ଫେରିଲେ ନଅର ଦ୍ୱାରରେ ଗଜପତି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା କରନ୍ତି ।

"ଉପରୋକ୍ତ ତଥ୍ୟ ପରମାନନ୍ଦ ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ଲିଖିତ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କୃତି ପୁସ୍ତକରୁ ଆନୀତ ।"

ପିଲାଦିନେ ଏଭଳି ଅନେକ ଗପ ଆମେ ଶୁଣିଥାଉ, ଯାହା ଆମକୁ ବଡ ହେଲେ ଜୀବନକୁ ସଳଖ ବାଟରେ ନେବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ସବୁ ଗପରୁ ବିଭିନ୍ନ ନୀତି ଶିକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ, ଯାହାକୁ ଆମେ ଜୀବନର ସବୁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା ।

ବଗ କଙ୍କଡ଼ା

ଆଇ ମା କାହାଣୀର ଏହି ତାଲିକା ଖୁବ ଲମ୍ବା । ଏହି ତାଲିକାରେ ଅନେକ ଗଳ୍ପକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି, ଯେଉଁଥିରୁ ସମସ୍ତେ ଅନେକ କିଛି ନୀତିବାଣୀ ଶିକ୍ଷା କରିଥାଆନ୍ତି । ସେହିଭଳି ଏକ ଗପ ହେଲା ବଗ କଙ୍କଡା ଗପ, ଯେଉଁଥିରୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କିଛି ନା କିଛି ଶିକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କଣ ରହିଛି ଏହି ଗଳ୍ପର କାହାଣୀ । ଏକଦା ଗୋଟିଏ ପୋଖରୀରେ ଅନେକ ମାଛ କଙ୍କଡା ମିଶି ରହୁଥିଲେ । ସେହି କୂଳରେ ଗୋଟିଏ ବଗ ମଧ୍ୟ ରହୁଥିଲା, ଯିଏ ସବୁବେଳେ କୂଳରେ ବସି ରହିଥାଏ । ଯେଉଁ ମାଛ ଉପରକୁ ଆସନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ମାରି ଖାଇଥାଏ । ବଗର ଏହି ପ୍ରକୃତି କାରଣରୁ କୌଣସି ମାଛ କି କଙ୍କଡା ତାକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେବେ ସେ ଏହିପରି ସବୁବେଳେ ଆସି କୂଳରେ ବସିରହେ । ଗୋଟିଏ ଖରାଦିନେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଖୁବ ଅଧିକ ଖରା ହେଲା, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ପୋଖରୀର ପାଣି ଶୁଖିବାରେ ଲାଗିଲା । ଏପରିକି ପୋଖରୀରେ ଆଉ ଖୁବ କମ ପାଣି ରହିଲା । ମାଛ କଙ୍କଡା ଭିତରେ ଭାଳେଣୀ ପଡିଲା । କିପରି ନିଜର ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବେ । ତେବେ ଏହି ସମୟରେ ବଗ ପୋଖରୀ କୂଳରେ ବସି ଏକ ଉପାୟ ପାଞ୍ଚିଲା । ଏହାପରେ ସେ କିଛି ଦିନ ଆଉ କୂଳକୁ ଆସୁଥିବା ମାଛଙ୍କୁ ଖାଇଲା ନାହିଁ,ଧୀରେଧୀରେ ସେମାନଙ୍କ ସହ ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନ କରିବାରେ ଲାଗିଲା । ସେମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ନିଜ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମାଇଥିଲା । ଯେତେବେଳେ ମରୁଡି ପଡିଲା ମାଛମାନେ ବିଚାର କଲେ କିଭଳି ନିଜ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବେ । ସମସ୍ତେ ବିଚାର କରି ବଗର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାପାଇଁ କଥା ପକାଇଲେ । ହେଲେ ଏଥିରେ କଙ୍କଡା ରାଜି ହୋଇ ନଥିଲା । କିନ୍ତୁ ମାଛମାନେ ବଗ ବଦଳିଯାଇଥିବା ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ମାଛମାନେ ବଗଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ଭିକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ବଗ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ରାଜି ହୋଇଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଉଭୟ ବଗ ଓ ମାଛ ମିଶି ଏକ ପ୍ଲାନ କରିଥିଲେ । ଯେଉଁଥିରେ ବଗ ମାଛଙ୍କୁ ଧରି ନିକଟସ୍ଥ ଏକ ପୋଖରୀକୁ ଉଡିକରି ଯିବ । ସେଠାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ରହିଛି । ତେବେ ଯେଉଁ ଦିନ ମାଛ ମାନେ ଯିବା କଥା ସେଦିନ ସକାଳୁ ବଗ ଉଚିତ୍ ସମୟରେ ଆସି ପୋଖରୀ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା । ଏହାପରେ ମାଛ ବୁହାଯିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ସମସ୍ତ ମାଛକୁ ବଡ ଥଣ୍ଟରେ ଜାବୁଡି ଧରି ପୋଖରୀ ପାଖରୁ ଉଡିଯାଇଥାଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଆସି ପୁଣିଥରେ ଦଳେ ମାଛଙ୍କୁ ଧରି ଉଡିଯାଉଥାଏ । ହେଲେ କଙ୍କଡାର ବଗ ଉପରେ ଯମା ବିଶ୍ୱାସ ନଥିବାରୁ ସେ ସବୁଠାରୁ ପଛରେ ଯିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି କରିଥିଲା । ଶେଷରେ କଙ୍କଡା ଯିବାକୁ ବାହାରିଲା । ତେବେ କଙ୍କଡ଼ା ବଗର ଥଣ୍ଟରେ ଯିବାକୁ ମନା କରିଥିଲା । ସେ ନିଜର ଦୁଇଗୋଡରେ ବଗର ବେକକୁ ଜାବୁଡି ଧରିଲା ଏବଂ ବଗ ଉଡିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା । କିଛି ବାଟ ଯିବାପରେ କଙ୍କଡା ଦୂରରୁ ଦେଖିପାରିଲା କିଛି ସ୍ଥାନରେ ମାଛ କଣ୍ଟା ପଡିଛି । ମାଛ କଣ୍ଟା ଦେଖି କଙ୍କଡା ବଗର ଚାଲ ବୁଝିପାରିଲା । ତେଣୁ ସେ କାଳ ବିଳମ୍ବ ନକରି ବଗର ବେକକୁ ମୋଡି ପକାଇଲା । ବଗ ସେଠାରେ ହିଁ ଟଳି ପଡିଲା ଓ କଙ୍କଡାର ଜୀବନ ବଞ୍ଚିଗଲା । ବଗ ଚାଲ କରି ମାଛମାନଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସରେ ବିଷଦେଇ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନ ନେଇଥିଲା, ଯାହାର ଫଳ ସେ କଙ୍କଡା ହାତରୁ ପାଇଲା । ତେବେ ଏହି ଗପରୁ ଶିକ୍ଷା ମିଳିଲା କି ଆମେ ଜୀବନରେ କେବେ ବି ଶତ୍ରୁ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହଁ । ଶତ୍ରୁର ମନ କେତେବେଳେ ବି ବଦଳି ଯାଇ ପାରେ ।

୩ କୋଟି ସହ ଥାର ଗାଡି ଜିତିବାର ଲୋଭ ଦେଖାଇ ହଜାର ହଜାର କୋଟିର ଘୋଟାଲା ହୋଇଛି ଅନଲାଇନ୍ ଗେମ୍ ମାଧ୍ୟମରେ । ଏଥିରେ ରୋକ ଲଗାଇବାକୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଇନ ଆଣିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଏହା ବାସ୍ତବତା ରୂପ ନେଲେ କ୍ରିକେଟ୍ ପ୍ରେମୀଙ୍କ ପାଇଁ ୩ କୋଟି ଟଙ୍କା ଓ ଥାର ଗାଡି ସାତ ଶପନ ହୋଇଯିବ ।

ଆଉ ଜିତିହେବନି ୩ କୋଟି, ଥାର୍

ଦେଶରେ ବ୍ୟାନ ହେବ ସମସ୍ତ ଟଙ୍କା ଲଗାଣକାରୀ ଅନଲାଇନ ଗେମ୍ । ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ବିଲ ଆଇନରେ ପରିଣତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଲୋକସଭା ପରେ ରାଜ୍ୟସଭାରେ ପାରିତ ହୋଇଛି ଅନଲାଇନ ଗେମିଂ ପ୍ରଚାର ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଲ ୨୦୨୫ । ଲୋକସଭା ଭଳି ରାଜ୍ୟସଭାରେ ବିରୋଧୀଙ୍କ ହଟ୍ଟଗୋଳ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ବିଲ ପାରିତ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ଆଇପିଏଲ ସମୟରେ ଏହି ଆପଗୁଡିକ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକେ ମାଲାମାଲ ହୋଇଥାନ୍ତି । ୩ କୋଟି ସହ ଥାର ଗାଡି ଜିତିବାର ଲୋଭଲ ଦେଖାଇ ହଜାର ହଜାର କୋଟିର ଘୋଟାଲା ହୋଇଛି ଅନଲାଇନ୍ ଗେମ୍ ମାଧ୍ୟମରେ । ଏଥିରେ ରୋକ ଲଗାଇବାକୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଇନଆଣିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଏହା ବାସ୍ତବତା ରୂପ ନେଲେ କ୍ରିକେଟ୍ ପ୍ରେମୀଙ୍କ ପାଇଁ ୩ କୋଟି ଟଙ୍କା ଓ ଥାର ଗାଡି ସାତ ସପନ ହୋଇଯିବ ।

ବିରୋଧୀ ବିହାରରେ ଚାଲିଥିବା ଭୋଟର ସଂଶୋଧନ ସର୍ଭେ ବା ଏସଆଇଆର ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଦାବି କରୁଥିବା ବେଳେ ବାଚନିକ ଭୋଟ ମାଧ୍ୟମରେ ସରକାର ଅନଲାଇନ ଗେମିଂ ପ୍ରଚାର ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଲ ପାସ କରାଇ ନେଇଛନ୍ତି । ସଂସଦର ଉଭୟ ଗୃହରେ ଏହା ପାରିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କ ଅନୁମୋଦନ ପାଇଁ ଏହାକୁ ପଠାଯିବ ।

ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ଅନୁମୋଦନ ପରେ ଏହା ଆଇନରେ ପରିଣତ ହେବ । ଆଇନ ଲାଗୁ ହେବା ମାତ୍ରେ ଦେଶରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ଟଙ୍କା ଲଗାଣକାରୀ ଗେମ ବା ରିୟଲ ମନି ଆପ ବ୍ୟାନ ହୋଇଯିବ । ଯଦି କୌଣସି କମ୍ପାନୀ ରିୟଲ ମନି ଗେମ୍ସର ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ କରନ୍ତି, ତା'ହେଲେ ଏଥିପାଇଁ ୩ ବର୍ଷର ଜେଲ ଓ ୧ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଜୋରିମାନା ଲାଗୁ ହେବ । ସେହିପରି ଏପରି ଗେମିଂ ଆପର ବିଜ୍ଞାପନ କଲେ ବା ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର କଲେ ୨ ବର୍ଷ ଯାଏ ଜେଲ ଓ ୫୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଯାଏ ଜୋରିମାନା ଲାଗୁ କରାଯିବ ।

ରାଜ୍ୟସଭାରେ ବିଲକୁ ଉପସ୍ଥାପନ କରି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ବୈଷ୍ଣବ କହିଛନ୍ତି, ଟଙ୍କା ଲଗାଣକାରୀ ଗେମିଂର ଅଭ୍ୟାସ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଡ୍ରଗ ଅଭ୍ୟାସ ସହ ସମାନ । ଅନଲାଇନ ଟଙ୍କା ଲଗାଣକାରୀ ଖେଳ ପଛରେ ଥିବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ କୋର୍ଟରେ ଏହାକୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରିପାରନ୍ତି । ଏହି ବ୍ୟାନ ବିରୋଧରେ ସେମାନେ ସୋଶାଲ ମିଡିଆରେ ନିଜର ଅଭିଯାନ ମଧ୍ୟ ଚଳାଇବେ । ହେଲେ ଆମେ ଅନଲାଇନ ଗେମର ପ୍ରଭାବ ଓ ଆତଙ୍କବାଦ ପାଇଁ କେମିତି ଏହି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି, ସେକଥା ଆମେ ଦେଖିଛୁ ।ଅନଲାଇନ ଟଙ୍କାଲଗାଣକାରୀ ଆପ୍ ଜରିଆରେ ଲୋକମାନେ ଟଙ୍କା ଜମା କରି ଅଧିକ ଅର୍ଥ ପାଇବା ଆଶାରେ ଖେଳନ୍ତି । ଅନେକ ସଂସ୍ଥା ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଲୋଭିତ କରିବାକୁ ବଡ଼ବଡ଼ ଅଫର ମଧ୍ୟ ଦେଉଛନ୍ତି । ଏହି ନିଶାରେ ଅନଲାଇନ ଗେମ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହେଉଛି । ବିଜୟ ଆଶାରେ ଅନେକ ଲୋକ ପାଣି ଭଳି ଗେମିଂ ଆପରେ ଟଙ୍କା ଲଗାଉଛନ୍ତି । ଏଥିଯୋଗୁ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଓ ଆର୍ଥିକ ସଙ୍କଟ ଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖାଯାଉଛି । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସରକାର ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆପଣାଇଛନ୍ତି ।

ଏହା ଆଇନରେ ପରିଣତ ହେଲେ ଟଙ୍କା ଲଗାଣକାରୀ Dream11 ଓ My 11 Circle ଭଳି ଫାଣ୍ଟାସୀ ଆପ୍ ଭାରତରେ ବ୍ୟାନ ହୋଇଯିବ । କେବଳ Dream11 ଓ My 11 Circke ନୁହେଁ MPL, Winzo, GamesKraft, 99Games, KheloFantasy, Games24x7, Pokerbaazi, Rummy and Parimatch ମଧ୍ୟ ଦେଶରେ ବ୍ୟାନ ହୋଇଯିବ ।

ବ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ୪ ୦୦ କମ୍ପାନୀ, ୨ ଲକ୍ଷ ଚାକିରି, ୨୫ ହଜାର କୋଟିର ନିବେଶ ଓ ସରକାର ବାର୍ଷିକ ଜିଏସଟିରୁ ଆଦାୟ କରୁଥିବା ୨୦ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ହରାଇବେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଶରେ ଅନଲାଇନ ଗେମିଂ ମାର୍କେଟର ମୂଲ୍ୟ ୩.୭ ବିଲିୟନ ଡଲାର ରହିଛି । ଆକଳନ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ ଏହା ୨୦୨୯ ସୁଦ୍ଧା ୯.୧ ବିଲିୟନ ଡଲାରରେ ପହଞ୍ଚିବ । ଆଜିକା ଦିନକରେ ଏଥିରୁ ମିଳୁଥିବା ମୋଟ ରାଜସ୍ୱର ୮୬% ଅଂଶ ରିୟଲ ମନି ଗେମିଂ ଆପରୁ ମିଳୁଛି ।

ବୋଲରଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ରୋଙ୍କୋ ଟେଷ୍ଟ

ଦିନକୁ ଦିନ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପ୍ରତି କଠୋର ହେଉଛି ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୋର୍ଡ । ବିଶେଷ କରି ଖେଳାଳିଙ୍କ ଫିଟନେସ୍‌କୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛି ବିସିସିଆଇ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଫିଟନେସ୍ ଟେଷ୍ଟ ନେଇ ନୂତନ ନିୟମ ପ୍ରଚଳନ କରିଛି ବିସିସିଆଇ । ଯାହାକୁ କୁହାଯାଉଛି ବ୍ରୋଙ୍କୋ ଟେଷ୍ଟ ।

ବ୍ରୋଙ୍କୋ ଟେଷ୍ଟ କେବଳ ରଗ୍‌ବୀରେ ସୀମିତ ଥିବାବେଳେ ଏବେ କିନ୍ତୁ ଏହା କ୍ରିକେଟ୍‌କୁ ଏଣ୍ଟ୍ରି କରିଛି। ଯାହା ଖେଳାଳିଙ୍କ ଏରୋବିକ୍ କ୍ଷମତା ଓ ରନିଙ୍ଗ ଷ୍ଟାମିନା ପରୀକ୍ଷା କରିବ । ଏହା ସହିତ, ଏହି ପରୀକ୍ଷା ପଡ଼ିଆରେ ରହିବା ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ଦୂରତା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ିବାର କ୍ଷମତା ବି ଚେକ୍ କରିବ । ଏହି ବ୍ରୋଙ୍କୋ ଟେଷ୍ଟ କେବଳ ବୋଲରମାନଙ୍କ ପାଇଁ। ଏହି ପରୀକ୍ଷାରେ ପାସ୍ କରିବା ପରେ ହିଁ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଟିମ୍ ଇଣ୍ଡିଆରେ ସାମିଲ କରାଯିବ । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଖେଳାଳିଙ୍କ ଷ୍ଟାମିନା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଇଁ ଫିଟ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ବ୍ରୋଙ୍କୋ ଟେଷ୍ଟକୁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରାଯାଇଛି ।

ବ୍ରୋଙ୍କୋ ଟେଷ୍ଟ କ'ଣ ?

ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଥିବ ଯେ ଏହି ବ୍ରୋଙ୍କୋ ଟେଷ୍ଟ କ'ଣ? ଆଜ୍ଞା ହଁ, ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ସରଳ ଭାଷାରେ ବୁଝାଉଛୁ କି, ଏହା ଗୋଟିଏ ଫିଟନେସ୍ ଟେଷ୍ଟ । ଖେଳାଳିଙ୍କ ଏରୋବିକ୍ କ୍ଷମତା ଓ ରନିଙ୍ଗ ଷ୍ଟାମିନା ସବୁକିଛି ବ୍ରୋଙ୍କୋ ଟେଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମରେ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ, ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସେଟରେ ୨୦ ମିଟର, ୪୦ ମିଟର ଓ ୬୦ମିଟରର ସଟଲ୍ ରନ କରିବାକୁ ପଡିବ ।

ଖେଳାଳି ନନ୍‌ଷଫପ୍ ମୋଟ ପାଞ୍ଚଟି ସେଟ୍ ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ପଡିବ। ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଭାରତୀୟ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ୬ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ରୋଙ୍କୋ ଟେଷ୍ଟ ପାସ୍ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି । ଜଣେ ଖେଳାଳି ପାଞ୍ଚଟି ସେଟରେ ପ୍ରାୟ ୧୨୦୦ ମିଟର ଦୌଡ଼ିବେ ।

ବ୍ରୋଙ୍କୋ ଟେଷ୍ଟ କାହିଁକି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ?

ବ୍ରୋଙ୍କୋ ଟେଷ୍ଟକୁ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ଥ ଆଣ୍ଡ କଣ୍ଡିସନିଂ କୋଚ୍ ଆଡ୍ରିଆନ୍ ଲେ ରକ୍ସ ସୁପାରିଶ କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଗୌତମ ଗମ୍ଭୀର ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ରାଜି ହୋଇଥିଲେ । ଲେ ରକ୍ସ ଚାହାଁନ୍ତି ଯେ ଦ୍ରୁତ ବୋଲରମାନେ ଜିମ୍ ଅପେକ୍ଷା ଦୌଡ଼ ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଭାରତୀୟ ବୋଲରମାନେ ଟେଷ୍ଟ କ୍ରିକେଟରେ ଲମ୍ବା ସ୍ପେଲ ବୋଲିଂ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି । ସମ୍ପ୍ରତି, ଇଂଲଣ୍ଡ ଗସ୍ତରେ, କେବଳ ମହମ୍ମଦ ସିରାଜ ପାଞ୍ଚଟି ଟେଷ୍ଟ ଖେଳିପାରିଥିଲେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସେସନରେ ସମାନ ଗତିରେ ବୋଲିଂ କରିଥିଲେ । ବାକି ବୋଲରମାନେ ଲମ୍ବା ସ୍ପେଲ ବୋଲିଂ କରି କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଯାଉଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ନୂତନ ଫିଟନେସ୍ ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରଚଳନ କରାଯାଇଛି ।

ଏକ୍ସପେରିମେଣ୍ଟ ପଡ଼ିବ ଭାରି !

ଏସିଆ କପ୍ ୨୦୨୫ ପାଇଁ ୧୫ ଜଣିଆ ଭାରତୀୟ ଦଳ ଘୋଷଣା ହୋଇ ସାରିଛି । ସୂର୍ଯ୍ୟକୁମାର ଯାଦବଙ୍କ କାନ୍ଧରେ ଅଧିନାୟକ ଭାର ଥିବା ବେଳେ ଶୁଭମନ ଗିଲ୍‌ଙ୍କୁ ଉପଅଧିନାୟକ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ଏସିଆ କପ୍ ଚୟନରେ ସବୁଠୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କରିଛି ଶ୍ରେୟସ ଆୟରଙ୍କ ଦଳରେ ଚୟନ ନ ହେବା । ଚୟନକର୍ତ୍ତା ଏବଂ ଦଳ ପ୍ରବନ୍ଧକଙ୍କ ଏକ୍ସପେରିମେଣ୍ଟ ପାଇଁ ବଳି ପଡ଼ି ଯାଇଛନ୍ତି ଶ୍ରେୟସ । କେବଳ ଶ୍ରେୟସ ନୁହନ୍ତି, ଯଶସ୍ୱୀ ଜୟସ୍ୱାଲଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନିରାଶ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ଖରାପ ଫର୍ମରେ ଥିବା ଅନେକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଦଳରେ ମିଳିଛି ସୁଯୋଗ।

ଶୁଭମନଙ୍କୁ ଉପଅଧିନାୟକ ?

ଟିମ୍ ଇଣ୍ଡିଆର ଦଳ ଘୋଷଣାରେ ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଚକିତକର କଥା ଶୁଭମନ ଗିଲ୍‌ଙ୍କୁ ଉପ ଅଧିନାୟକ କରାଯିବା । ଏହି ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରଥମେ ବରିଷ୍ଠ ଅଲରାଉଣ୍ଡର ଅକ୍ଷର ପଟେଲଙ୍କ ଉପରେ ଥିଲା । ସେ ଦମଦାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ସଠିକ୍ ଭାବେ ନିଭାଇ ଆସୁଥିଲେ । ତେବେ ଗିଲ୍‌ଙ୍କୁ ଟି-୨୦ ଦଳରେ ସାମିଲ୍ କରାଯିବାର ଅର୍ଥ ଏବେ ତାଙ୍କୁ ସବୁ ଫର୍ମାଟ୍ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛି ବିସିସିଆଇ । ତେବେ ୨୦୨୩ରେ ଡେବ୍ୟୁ ପରଠୁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟି-୨୦ କ୍ରିକେଟରେ ଗିଲ୍‌ଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ନୈରାଶ୍ୟଜନକ ରହିଛି ।

ଜୟସ୍ୱାଲଙ୍କୁ ଷ୍ଟାଣ୍ଡବାଏ !

ଯଶସ୍ୱୀ ଜୟସ୍ୱାଲଙ୍କୁ ୧୫ ଜଣିଆ ଦଳରେ ସାମିଲ୍ କରାଯାଇନି । ତାଙ୍କୁ ଷ୍ଟାଣ୍ଡବାଇ ରଖାଯାଇଛି । ଜୟସ୍ୱାଲଙ୍କ ଟି-୨୦ କ୍ୟାରିୟର ଦମଦାର ରହିଛି । ୨୦୨୩ରେ ଡେବ୍ୟୁ ପରଠୁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ୨୩ଟି ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳି ୩୬.୧୫ ହାରରେ ୭୨୩ ରନ କରିଛନ୍ତି । ୨୦୨୪ ଜୁଲାଇରେ ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ବିପକ୍ଷରେ ନିଜର ଶେଷ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଟି-୨୦ ଖେଳିଥିଲେ ଜୟସ୍ୱାଲ ।

ଖରାପ ଫର୍ମ ସତ୍ତ୍ୱେ ରିଙ୍କୁଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ

ରିଙ୍କୁ ସିଂଙ୍କ ବ୍ୟାଟ୍ ଗତ କିଛି ସମୟ ହେବ ନିରବ ରହିଛି । ଗତ ୭ଟି ଟି-୨୦ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟରେ ସେ ମାତ୍ର ୬୭ ରନ କରିଛନ୍ତି। ପୁଣି ଆଇପିଏଲର ଗତ ଦୁଇଟି ସିଜିନରେ ରିଙ୍କୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ ବହୁତ ଖରାପ ରହିଛି । ଖରାପ ଫର୍ମରେ ଥାଇ ବି ରିଙ୍କୁଙ୍କୁ ଦଳରେ ସ୍ଥାନ ଦେଇ ଚୟନକର୍ତ୍ତା ବଡ଼ ରିସ୍କ ଉଠାଇଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରେୟସ ଆୟରଙ୍କୁ ଅଣଦେଖା

ଦିନିକିଆ କ୍ରିକେଟର ଟିମ୍ ଇଣ୍ଡିଆର ମିଡିଲ୍ ଅର୍ଡରର ମଜବୁତ ସ୍ତମ୍ଭ ହେଉଛନ୍ତି ଶ୍ରେୟସ ଆୟର । ତାଙ୍କୁ ଏସିଆ କପ୍ ଦଳରେ ସ୍ଥାନ ନ ଦେଇ ବୋଧହୁଏ ଚୟନକର୍ତ୍ତା ବଡ଼ ଭୁଲ୍ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ଧରି ଫ୍ଲପ୍ ମଧ୍ୟକ୍ରମ କାରଣରୁ ଦଳକୁ ସମାଲୋଚନାର ଶିକାର ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା । ହେଲେ ୨୦୨୩ ବିଶ୍ୱକପ୍ ଏବଂ ଚାମ୍ପିଅନ୍ସ ଟ୍ରଫିରେ ଶ୍ରେୟସଙ୍କ ଧମାକାଦାର ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିଥିଲା । ଆୟର ଆଇପିଏଲ୍ ୨୦୨୫ରେ ଜବରଦସ୍ତ ଷ୍ଟ୍ରାଇକ ରେଟରେ ୬୦୪ ରନ କରିଥିଲେ । ଏହା ପରେ ମଧ୍ୟ ଆୟରଙ୍କ ଚୟନ ନ ହେବା କ୍ରିକେଟପ୍ରେମିଙ୍କୁ ନିରାଶ କରିଛି ।

ଚର୍ଚ୍ଚାର ନାୟିକା

ଡେବ୍ୟୁ ପରଠାରୁ ବେଶ୍ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଅଛନ୍ତି ନାୟିକା ସହର ବାମ୍ବା । କରଣ ଦେଓ୍ବଲଙ୍କ ସହ ଅଭିନୟ ପରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜର ଅପକମିଂ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟକୁ ନେଇ ଖୁବ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଅଛନ୍ତି ସହର ।

ଖୁବଶୀଘ୍ର କିଙ୍ଗଖାନ୍‌ଙ୍କ ପୁଅ ଆରିୟନ ଖାନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକଭାବେ ଡେବ୍ୟୁ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ସିରିଜର ଲିଡିଂ ଲେଡିଙ୍କୁ ନେଇ ଖୁବ ଚର୍ଚ୍ଚା ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏଥିରେ ଫିମେଲ ଲିଡରେ ସହରଙ୍କ ନାଁ ଘୋଷଣା ହେବା ପରେ ତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଭିତରେ ଆଗ୍ରହ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ତେବେ ସହର ବର୍ତ୍ତମାନ ଲାଇମ୍ ଲାଇଟକୁ ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଦିନ ହେବ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରୀରେ ଅଛନ୍ତି । ପାଖାପାଖି ୬ବର୍ଷ ହେଲା ସେ ଏହି ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରୀରେ ଆକ୍ଟିଭ ଅଛନ୍ତି । ୧୯୯୯ରେ ଜନ୍ମିତ ସହରଙ୍କର ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ହେଉଛି ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶରେ । ମଡେଲ ଭାବେ ନିଜର କ୍ୟାରିୟର ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ସହରଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ୨୦୧୯ରେ ବଡ ପରଦାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଏଥିରେ ସେ ସନି ଦେଓ୍ବଲଙ୍କ ପୁଅ କରଣ ଦେଓ୍ବଲଙ୍କ ସହିତ ସ୍କ୍ରିନ ସେୟାର କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ୨୦୨୨ରେ ତାଙ୍କୁ ଇମ୍ରାନ ହାସିମଙ୍କ ସହିତ ଏକ ମ୍ୟୁଜିକ ଭିଡିଓରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଏହି ଭିଡିଓଟି ଖୁବ ପ୍ରଶଂସା ସାଉଁଟିଥିଲା ମଧ୍ୟ । ଏହା ଏକ ହାର୍ଟବ୍ରେକ ଟ୍ରାକ ଥିଲା ଯାହାକୁ ଦର୍ଶକ ଖୁବ ପସନ୍ଦ କରିଥିଲେ । ଏହାସହ ତାଙ୍କୁ ୱେବ ସିରିଜରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ତାଙ୍କୁ ରୋମାଣ୍ଟିକ ଡ୍ରାମା ସିରିଜ୍ ଦିଲ୍ ବେକରାରରେ ଦର୍ଶକ ଦେଖିଥିଲେ ଏବଂ ଖୁବ ପସନ୍ଦ ମଧ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ତାଙ୍କର ଏକ ନୂଆ ଅନ୍ଦାଜ ଦର୍ଶକ ଦେଖିଥିଲେ । ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ସହରଙ୍କର ଖୁବ କ୍ରେଜ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ସେ ଯେତେବେଳେ ବି କିଛି ପୋଷ୍ଟ କରନ୍ତି ଫ୍ୟାନମାନେ ଏହାକୁ ଖୁବ ଲାଇକ କରନ୍ତି । ସେହିଭଳି ଆରିଅନ ଖାନ୍‌ଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ ଦର୍ଶକ ତାଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ ଉତ୍ସାହିତ ଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ନିଜର ଏହି ପ୍ରୋଜେକ୍ଟକୁ ନେଇ ସହର ମଧ୍ୟ ଖୁବ ଖୁସି ସହିତ ଉତ୍ସାହିତ ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି । ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଏହି ନୂଆ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ଖୁବ ପସନ୍ଦ ଆସିବ ବୋଲି ସେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ।