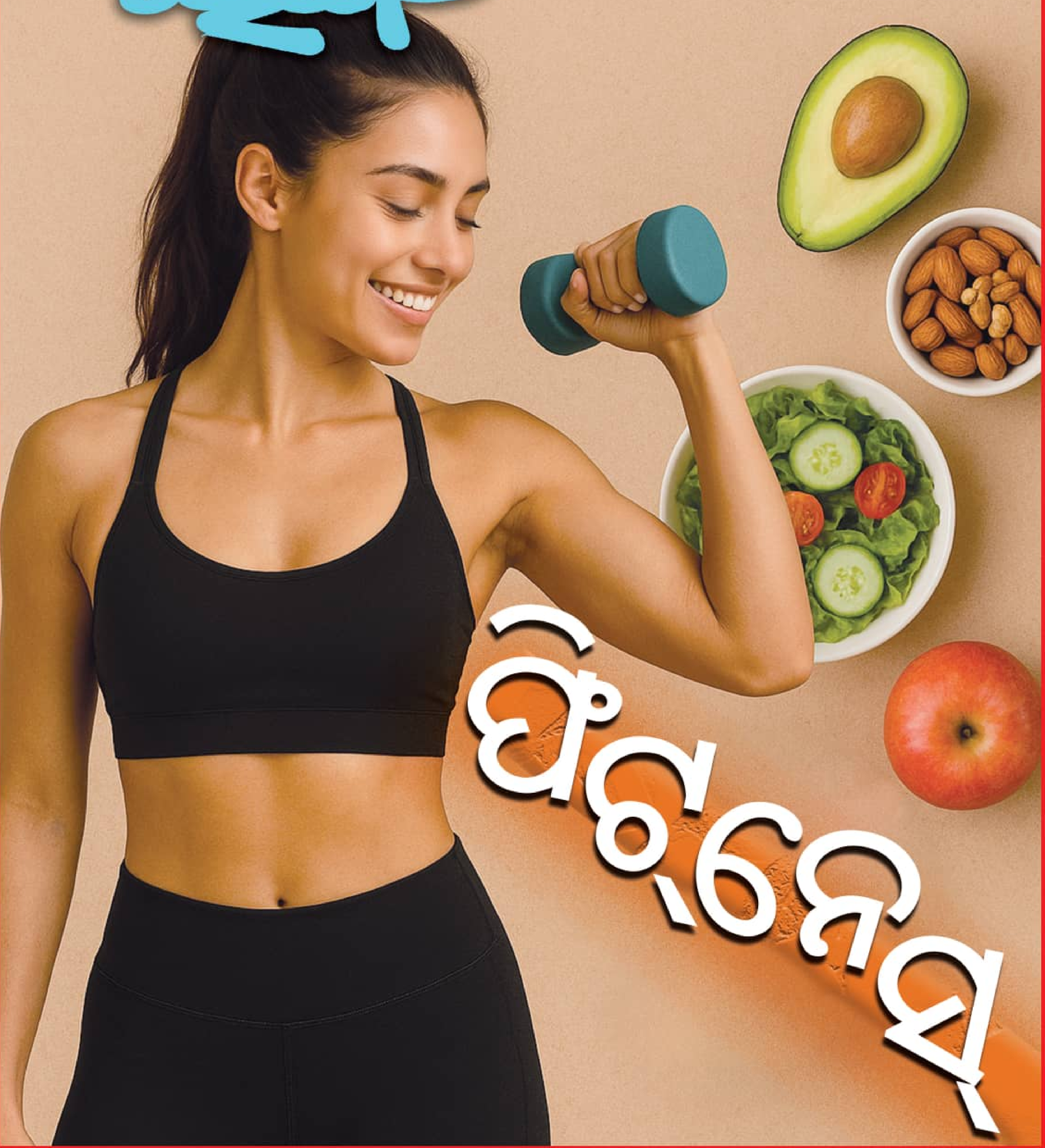


ଫିଟ୍‌ନେସ୍

ଆଜିକାଲି ସମସ୍ତେ ଫିଟନେସ ପଛରେ ଗୋଡାଉଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଯୁବକଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ବୟସ୍କ ସମସ୍ତେ ଫିଟ ରହିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପନ୍ଥା ଆପଣାଉଛନ୍ତି । କିଏ ଜିମ୍ ଯାଉଛି ତ କିଏ ଘରେ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛି । ତେବେ ଫିଟ୍ ରହିବା ଆଗରୁ ଫିଟନେସ କଣ ବୁଝିବାକୁ ହେବ, ନଚେତ ଫିଟନେସ ପାଇଁ ଅନେକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଜୀବନ ଯାଉଥିବାର ମଧ୍ୟ ଉଦାହରଣ ସମାଜରେ ରହିଛି । ତେଣୁ ଫିଟ ରହିବା ଆଗରୁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୁଝିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଫିଟନେସର ଅର୍ଥ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହିତ ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ସଠିକ ଢଙ୍ଗରେ କରିପାରୁଥିବା । ସେହିଭଳି ନିରୋଗୀର ଅନ୍ୟନାମ ମଧ୍ୟ ଫିଟନେସ ହୋଇଥାଏ । ସବୁବେଳେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଯିବା ଫିଟ୍ ମଣିଷର ସଙ୍କେତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଫିଟନେସକୁ ତିନୋଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା । ଶାରିରୀକ କହିଲେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସମସ୍ତ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କୌଣସି ବାଧା ବିଘ୍ନରେ କରିବାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ସେହିପରି ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା କହିଲେ ଜଣେ ମଣିଷ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ସମ୍ପର୍କରେ ନିଜେ ଜାଣିପାରିବା ବା ବୁଝିବାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଏହାସହ ନିଜର ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତାକୁ ପରିଚାଳନା କରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା କହିଲେ ନିଜର ଶରୀର ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ସଠିକ୍ ଢଙ୍ଗରେ ପରିଚାଳନା କରି ସମାଜରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନା କରିବାକୁ ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତାର ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ତେବେ ତିନୋଟିଯାକ ସମ୍ପର୍କ ଆମ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥିବାବେଳେ ବେଶି ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ ଶାରିରୀକ ତଥା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ।

ଶାରିରୀକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଶାରିରୀକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବା ଫିଟନେସର କିଛିଟା କମ୍ପୋନେଣ୍ଟ ରହିଛି ଯାହାକୁ ବୁଝିବା ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଆମ ପାଇଁ ସହଜ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ବୁଝି କୌଣସି ଏକ୍ସପର୍ଟ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଖାଦ୍ୟଶୈଳୀ ଅନୁକରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଫିଟ୍ ରହିପାରିବା ।

ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସହନଶୀଳତା

ଏହା ଅଧିନରେ ଆମ ହୃତପିଣ୍ଡ ଏବଂ ଫୁସଫୁସର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ଆସିଥାଏ । ଏହି ଦୁଇଟି ଅଙ୍ଗ ଆମ ଶରୀରରକୁ ଅମ୍ଳ ଜାନ

ଯୋଗାଇଥାଏ। ତେଣୁ ଯଦି ଏହି ଦୁଇଟି ଅଙ୍ଗରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଥାଏ ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଆମକୁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଶାରିରୀକ ଶକ୍ତି

ଫିଟନେସର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ହେଲା ଶାରିରୀକ ଶକ୍ତି। ଏହା ଆମର ମସଲ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ଥକୁ ବଢାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଶାରିରୀକ ଶକ୍ତି ବଢାଇବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ରହିଛି, ଯାହାକୁ କରି ଆମର ଶାରିରୀକ ଶକ୍ତି ବଢିବ । ତେବେ ଏହି ସମସ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କୌଣସି ଏକ୍ସପର୍ଟଙ୍କ ସହାୟତାରେ କରନ୍ତୁ ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ଫିଟନେସର ଆଉ ଏକ ଅଂଶ ହେଲା ଶରୀରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା । ଏହାକୁ ବଢାଇବାକୁ ଯୋଗ, ପିଲାଟି ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଷ୍ଟ୍ରେଚିଂ ଏକ୍ସରସାଇଜ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାର ଶରୀରର ଫ୍ଲେକ୍ସିବିଲିଟି ବଢିଥାଏ ।

ଫିଟନେସର ଗୁରୁତ୍ୱତା

କଥାରେ ଅଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସମ୍ପଦ । ଯାହାପାଖରେ ଯେତେ ଧନ ଥିଲେ ବି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଥିଲେ ସବୁ ଅସାର। ତେଣୁ ସମସ୍ତେ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଆନ୍ତି। ଫିଟନେସ କହିଲେ ଆମେ ସବୁଦିନ ସୁସ୍ଥକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନନେବା ଆଦିକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଫିଟନେସର ଆମ ଜୀବନ ଉପରେ କଣ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି ।

ଶାରିରୀକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି

ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆମର ପୂରା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା କେବଳ ବାହାରୁ ନୁହେଁ ବରଂ ଶରୀର ଭିତର ଅଙ୍ଗପ୍ରତେଙ୍ଗକୁ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଓ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର ମସଲ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ଥ ବଢିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଯେପରି ମଧୁମେହ, ମେଦବହୁଳତା, ହାଇପରଟେନସନ ଆଦିର ରିସ୍କକୁ କମାଇଥାଏ ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଫିଟନେସର ପ୍ରଭାବ କେବଳ ଶାରିରୀକ ନୁହେଁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡିଥାଏ । ଫିଟ୍ ରହିବା ପାଇଁ ଆମେ ଯେଉଁସବୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିଥାଉ ଏହାର ଖୁବ ଭଲ ପ୍ରଭାବ ଆମ ମାନିସକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପଡିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର ଚିନ୍ତା, ଚାପ, ଆଙ୍ଗଜାଇଟି, ଡିପ୍ରେସନ ଭଳି ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଏନର୍ଜି ବଢିଥାଏ

ଫିଜିକାଲି ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ଥ ବଢିଲେ ଆମର ଏନର୍ଜି ବଢିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୌଣସି କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛଶକ୍ତି ବଢିଥାଏ । ଷ୍ଟାମିନା ବଢିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବଢିଥାଏ ।

ନିଦ୍ରାହୀନତା ଦୂର ହୋଇଥାଏ

ଆଜିକାଲିର ବ୍ୟସ୍ତବହୂଳ ଜୀବନରେ ନିଦ୍ରାହୀନତା ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ଭାବେ ଉଭାହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନର ବ୍ୟାୟାମ ଏହାକୁ ଠିକ କରିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଆମର ଶୋଇବାର ପାର୍ଟନକୁ ମଧ ବଦଳାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ନିଦ ଭଲହେବା କାରଣରୁ ଆମର ଅନେକ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ଫିଟନେସ ରହିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏକ ଉତ୍ତମ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଆମ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ଖୁବ ଅଧିକ ପଡିଥାଏ । ସାମାଜିକ ମିଳାମିଶା, ସମୟ ପରିଚାଳନା, ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଆଦି ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଖୁବ ଅଧିକ ପଡିଥା ।

ସାମାଜିକ ଆଲୋଚନା

ସାଧାରଣତଃ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି କରିବାକୁ ଲୋକମାନେ କୌଣସି କ୍ଲବ, ଯୋଗକେନ୍ଦ୍ର, ଜିମ୍ ଆଦିକୁ ଯାଇଥାଆନ୍ତି । ଯେଉଁକାରଣରୁ ଏଠାରେ ସାମାଜିକ ଆଲୋଚନାର ସୁଯୋଗ ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଏଠାକୁ ଆସୁଥିବା ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହା ଆମର ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ ସୁଧାରିଥାଏ ।

ସମୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସମୟ ପରିଚାଳନା ତଥା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ବଢିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର ବିଶେଷ ସହାୟତା ହୋଇଥାଏ । ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ସହିତ ଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ ବଢିଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟର ଭୂମିକା

ଫିଟ ରହିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଯେତିକି ଆବଶ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟର ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଜରୁରୀ । ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରର ଇନ୍ଧନ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।ଯେତେ ବ୍ୟାୟାମ କରିଲେ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଠିକ ରହିଲେ ହିଁ ଆମର ଫିଟନେସ ଠିକ୍ ରହିବ । କେବଳ ବାହାର ପ୍ରୋଟିନ୍ ନୁହେଁ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ଫିଟ୍ ରଖିପାରିବ ।

ଘରୋଇ ଖାଦ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ତା

ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପୋଷଣରେ ଭରପୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଭିଟାମିନ, ଫାଇବର ସହିତ ଅନ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ୱ ଭରି ରହିଥାଏ । ଏଗୁଡିକ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବାରୁ ତେଲ ମସଲା କମ ବ୍ୟବହାର ହେବା ସହିତ ସତେଜ ହୋଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ଏଭଳି ସାମଗ୍ରୀକୁ ବାଛି ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ପ୍ଲେଟ ଖାଦ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ପୋଷଣ ମିଶି ରହିଥାଏ । ଘରେ ସବୁବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସମୟରେ ସତେଜ ପନିପରିବାର ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଏହାକୁ ବିଶେଷଭାବେ ପୋଷଣରେ ଭରିଥାଏ । ସେହିଭଳି ପାରମ୍ପରିକ ରୋଷେଇ ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଫିଟ୍ ରହିବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରାଧାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ବାଲାନ୍ସ ଙ୍କ୍ଲା

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ଲେଟରେ ଯେତେବେଳେ ସବୁ ପ୍ରକାର ପୋଷଣ ରହିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହାଏକ ବାଲାନ୍ସ ମିଲ ପାଲଟିଥାଏ । ତେବେ ଗୋଟିଏ ପାରମ୍ପରିକ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଥାଳି ସମସ୍ତ ପୋଷଣରେ ଭରପୁର ଥାଏ । ଶ୍ୱେତସାର ଭାବେ ରୁଟି, ଭାତ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶସ୍ୟ ଯଥା ମାଣ୍ଡିଆ, ଯଅ,

ବାଜରା ଆଦି । ପ୍ରୋଟିନରେ ଡାଲି, ପନିର, ଦହି, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ । ଫ୍ୟାଟରେ ଘିଅ, ମଞ୍ଜି ଯାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ମାଇକ୍ରୋ ନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟରେ ପନିପରିବା, ଫଳ, ବିଭିନ୍ନ ମସଲା ଯେପରି ହଳଦୀ, ଜୀରା ଓ ଭୁସଙ୍ଗପତ୍ର ଆଦି ରହିଛି । ଏହି ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ଭିଟାମିନ ସହିତ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଯୋଗାଇଥାଏ, ଯାହା ଫିଟନେସ ପାଇଁ ଖୁବ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ମସଲା

ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମସଲା ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଅଧିକ ତେଲ ମସଲା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାଦ୍ୱାରା ଏହାର ଲାଭ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ମିଳିଥାଏ। ଯେପରି ରୋଷେଇରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ହଳଦୀରେ ଆଣ୍ଟି ଇନ୍‌ଫ୍ଲାମେଟୋରୀ ଶକ୍ତି ରହିଥାଏ ଯାହା ଆମ ପାଇଁ ଖୁବ ଲାଭକର । ଯାହା ଅନେକ କ୍ଷତ ପାଇଁ ଲାଭ ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଜୀରାରେ ହଜମଶକ୍ତି ରହିଥାଏ, ତେଣୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଆମ ପାଚନତନ୍ତ୍ର ପାଇ ଖୁବ ଲାଭ ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାପରେ ଭାରତୀୟଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ ଜୁଆଣି ଯାହା ଆମ ମେଟାବଲିଜିମ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଖୁବ ଲାଭ ଦାୟକ । ଏହା ଆମର ଶରୀରର ପାଇଁ ଖୁବ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ରୋଷେଇରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଅଦା ରସୁଣ ଆମର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପାଇଁ ଲାଭ ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ସମସ୍ତ ମସଲାର କିଛି ନା କିଛି ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ହେଲେ ସମସ୍ତ ମସଲାକୁ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଲାଭଦାୟକ ।

ଖାଇବାର ନିୟମ

ତେବେ ସବୁ ଜିନିଷ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ହେଲେ ଏହା ଆମର ଶରୀର ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ନିୟମ ମାନିବାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ବିତାଇ ପାରିବା । ଏକାଥରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇ, ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଥରଥର କରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ମେଟାବଲିଜିମ ଆକ୍ଟିଭ ରହିଥାଏ। ସେହିଭଳି ସବୁବେଳେ ସକାଳର ଜଳଖିଆ ଅଧିକ ପୋଷଣପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ । ସେହିଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସମୟରେ ସବୁବେଳେ ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ସବୁବେଳେ ଅଧିକ ଖାଇବାଠୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ରାତି ଖାଇବା ଶୀଘ୍ର କରିବେ ଯେପରି ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହେବ । ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରୋସେସ ଫୁଡ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ଏହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇନଥାଏ । ସେହିଭଳି ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ଏକ୍ସପର୍ଟଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

ଏକ୍ସପର୍ଟଙ୍କ ସହାୟତା

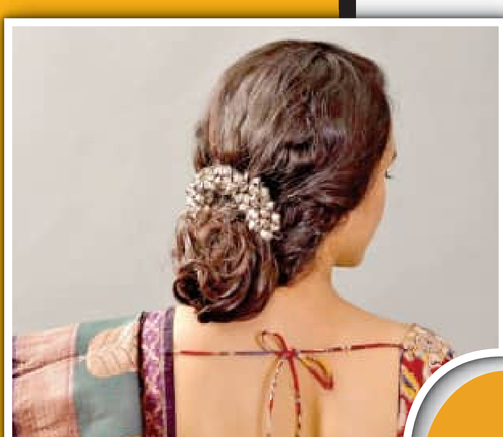
ଅନେକ ସମୟରେ ଏଭଳି ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଆମେ ଶୁଣାକଥାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ଫିଟ୍ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଉ ।

ତେବେ ଏହା ସମୟେ ସମୟେ ଆମକୁ ଅସୁବିଧାରେ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ଫିଟ ରହିବା ପାଇଁ ଏକ୍ସପର୍ଟଙ୍କ ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ସହାୟତାରେ ନିଜ ବ୍ୟାୟାମଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଖାଦ୍ୟ ସବୁର ରୁଟିନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । କେତେ ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ, କେଉଁକେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ, କଣ କଣ ଖାଇବେ ଏହିଭଳି ବିଭିନ୍ନ କଥାକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ଏମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ରୁଟିନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ରୁଟିନକୁ ଅନୁକରଣ କରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଫିଟ ରହିବା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାରୁ ଦୂରରେ ରହିପାରିବା ।

କେଶକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନୂଆ ଲୁକ

ବିବାହ ହେଉ କିମ୍ବା କୌଣସି ଉତ୍ସବ ଏହି ସମୟରେ ସମସ୍ତେ କେବଳ ଡ୍ରେସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନଦେଇଥାଆନ୍ତି । ତେବେ ଏଭଳି କିଛି କେଶ ବିନ୍ୟାସ ଉପକରଣ ରହିଛି, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ଲୁକ ଦେବାରେ ସମର୍ଥ ହେବ । ଆସନ୍ତୁ ସେହିଭଳି କିଛି ଉପକରଣ ବା ହେୟାର ଆସେସରିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ।

- **ମୋଗରା ଗଜରା:** ଏହା ଭାରତୀୟ ହେୟାର ଷ୍ଟାଇଲ ପାଇଁ ଖୁବ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଷ୍ଟାଇଲ ପୁରା ଗଜରା ଭଳି ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଚୁଟିରେ ଗଣ୍ଠି କରିବାପରେ ଲଗାଇପାରିବେ, ମୋଗରା ଗଜରା ଏକ ଖୁବ ସୁନ୍ଦର ପାରମ୍ପରିକ ଲୁକ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହି ହେୟାର ଷ୍ଟାଇଲ ଶାଢି କିମ୍ବା ହେଭି ଡ୍ରେସରେ କରନ୍ତୁ ଖୁବ ମାନିବ ।
- **ଇନସଟ୍ ଗୋଲ୍ଡ ପ୍ଲେଟେଡ:** ଏହା ଏକ କ୍ଲିପ ଭଳି ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଏକ କ୍ଲିପ ଭଳି ଆପଣ ପିନ୍ଧି ପାରିବେ । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ଷ୍ଟୋନ ଓ ପ୍ଲେଟ ଖଞ୍ଜା ଯାଇଥାଏ, ଯାହା ଏହାକୁ ଆହୁରି ସୁନ୍ଦର କରିଥାଏ । ଏହା ଖୁବ ହାଲୁକା ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଚୁଡିଦାର ସହିତ କ୍ୟାରୀ କରନ୍ତୁ ଖୁବ ମାନିବ ।
- **ପଞ୍ଜାବ ଚାନ୍ଦ କ୍ଲିପ:** ଏହା ପଞ୍ଜାବର ପରମ୍ପରାକୁ ରିପ୍ରେଜେଣ୍ଟ କରିଥାଏ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଅବକଳ ଅଧା ଚନ୍ଦ୍ର ଭଳି ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ବିବାହରେ ଲଗାନ୍ତୁ ଖୁବ ସୁନ୍ଦର ଲୁକ କ୍ରିଏଟ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ । ଏହା ଗୋଲ୍ଡେନ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥିବାରୁ ଶାଢି ସହିତ ଖୁବ ସୁନ୍ଦର ମାନିଥାଏ ।
- **ଦର୍ପଣ ଗୁଞ୍ଜ ପରନ୍ଦି:** ଏହା ଏକ ୟୁନିକ ଷ୍ଟାଇଲ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଛୋଟଛୋଟ ମିରରେ ଡିଜାଇନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଲାଇଟ ୱେଟ ଶାଢି ସହିତ ପେୟାର କରନ୍ତୁ ଖୁବ ମାନିବ । କେଶକୁ ବେଣିକରି ଏଥିରେ ଏହାକୁ ଲଗାନ୍ତୁ ଖୁବ ସୁନ୍ଦର ୟୁନିକ ଲୁକ ମିଳିବ ।
- **ସିଲଭର ହେୟାର ବ୍ୟାଣ୍ଡ:** ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଧଳା ରଙ୍ଗର କିଛି ହେୟାର ଆସେସରିଜ ଦରକାର ତେବେ ଏହି ସିଲଭର ହେୟାର ବ୍ୟାଣ୍ଡ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ ଭଲ ବିକଳ୍ପ ହେବ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଖୁବଖୁବ ନିଖୁଣ ଭାବେ ଡିଜାଇନ ଅଙ୍କାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ବିଶେଷଭାବେ ହାତରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ ତେଣୁ ଏହା ପିନ୍ଧିବାକୁ ଖୁବ ସୁନ୍ଦର ଲାଗିଥାଏ ।



ମୃଣାଳ
mrinalchatterjeeiimc
@gmail.com

ଓଡ଼ିଶାରେ କ୍ରୀଡ଼ା ସଂଗ୍ରହାଳୟ

ଓଡ଼ିଶାରେ ଗୋଟେ କ୍ରୀଡ଼ା ସଂଗ୍ରହାଳୟ ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ବେଶ କିଛିବର୍ଷ ହେଲା ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି ଜଣାଶୁଣା କ୍ରୀଡ଼ା ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ବିତ ମହାପାତ୍ର। ବିଜୁ ପଟନାୟକ ରାଜ୍ୟ କ୍ରୀଡା ସାମ୍ବାଦିକତା ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ସମ୍ବିତ ମହାପାତ୍ର ଗତ ତିରିଶ ବର୍ଷ ଧରି ଓଡ଼ିଶାରେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ କ୍ୱଇଡ ସାମ୍ବାଦିକତା କରି ଆସୁଛନ୍ତି। ତାଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ : ଓଡ଼ିଶାରେ ଗୋଟେ ଉଚ୍ଚମାନର କ୍ରୀଡ଼ା ସଂଗ୍ରହାଳୟ ହେଉ। ଏଥିରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷ ସହିତ ଓଡ଼ିଶାର ଜନଜାତିମାନଙ୍କର ପାରମ୍ପରିକ କ୍ରୀଡ଼ାର ଇତିହାସ ଏବଂ ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକ ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇ ରହୁ। ଭୁବନେଶ୍ୱରର କଳିଙ୍ଗ ଷ୍ଟାଡିୟମ ପରିସରରେ ଏଭଳି ଏକ କ୍ରୀଡ଼ା ସଂଗ୍ରହାଳୟ ସ୍ଥାପିତ ହେଲେ ଓଡ଼ିଶାର ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ବହିରାଗତ ଦର୍ଶକ ଏବଂ ଖେଳାଳିମାନେ ମଧ୍ୟ ଓଡ଼ିଶାର କ୍ରୀଡା ପରମ୍ପରା ସହିତ ପରିଚିତ ହୁଅନ୍ତେ। ଓଡ଼ିଶାରେ ଏତେ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ହେଉଛି, ସେଥିରେ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି - କ୍ରୀଡ଼ା ସଂଗ୍ରହାଳୟ ଗୋଟେ ରାଜ୍ୟର ସ୍ଥାୟୀ ସମ୍ପଦ ହୋଇପାରେ - ତାକୁ କରାଯାଏ ପାରୁ ନାହିଁ ! ସମାନ କଥା 'ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର' ବା 'ମନୋରଞ୍ଜନ ସଂଗ୍ରହାଳୟ' ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇପାରେ। ଓଡ଼ିଶାରେ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଏବଂ ପରଫରମିଂ ଆର୍ଟ - ଯାତ୍ରା ଥିଏଟରର ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ଇତିହାସ ରହିଛି। ତା'ର ଏକ ସୁନ୍ଦର ସଂଗ୍ରହାଳୟ ହୋଇ ପାରନ୍ତା। ଏଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ୟୁରେଟ କରିବା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଜ୍ଞାନୀ, କୁଶଳୀ ଓ ଆଗ୍ରହୀ ଲୋକଙ୍କର ଅଭାବ ନାହିଁ। ଓଡ଼ିଆ ଅସ୍ମିତା କଥାରେ, ହୁଙ୍କାରରେ ନୁହଁ, ସୃଜନାତ୍ମକ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ କାମରେ ବଢ଼ିବ।

ଚଢ଼େଇର ନାଁ ପରପଲ ସ୍ୱାମଫେନ

ଏ ଚଢ଼େଇର ନାଁ ପରପଲ ସ୍ୱାମଫେନ (Purple Swamphen)। ଗ୍ରୀକ ପୁରାଣରେ କୁହାଯାଏ, ପରପଲ ସ୍ୱାମଫେନ ଥିଲେ ଜଣେ ଦେବକନ୍ୟା। ତାଙ୍କ ନାଁ ଥିଲା ପରଫିରୋ। ସେ ଥିଲେ ହେଲିଅସ (ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବ)ଙ୍କ କନ୍ୟା। ପରଫିରୋ ଥିଲେ ଭାରି ସୁନ୍ଦରୀ। ସେ ପିନ୍ଧୁଥିଲେ ଭାରି ସୁନ୍ଦର ବାଇଗଣୀ-ନୀଳ ରଙ୍ଗର ପୋଷାକ। ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରେ ସେ ପୋଷାକ ଝକମକ କରୁଥିଲା। ନିଜ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଆଉ ପୋଷାକ ପାଇଁ ତାଙ୍କର ଭାରି ଅହଂକାର ଥିଲା। ତାଙ୍କ ଅହଙ୍କାର ପାଇଁ ଦେବତାମାନେ ରାଗିଗଲେ ଆଉ ତାଙ୍କୁ ଅଭିଶାପ ଦେଲେ। ଦେବତାମାନଙ୍କ ଅଭିଶାପରେ ଦେବକନ୍ୟା ପରଫିରୋ ଚଢେଇ ପାଲଟିଗଲେ। ତାଙ୍କ ନୀଳ-ବାଇଗଣୀ ପୋଷାକ ହୋଇଗଲା ତାଙ୍କ ପର। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏ ଚଢେଇଟିର ନାଁ ହେଲା ପରପଲ ସ୍ୱାମଫେନ। ପୁରାଣର ସେ ଅହଙ୍କାରୀ ଦେବକନ୍ୟା- ପରପଲ ସ୍ୱାମଫେନ ଚଢ଼େଇ ଏବେ ଜଳଭୂମିରେ ଚାଲି ବୁଲେ, ଉଡ଼େ। ଏବେ ବି ସେ ତା'ର ରାଜକୀୟ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୁଗ୍ଧ କରିଦିଏ।

ଫଟୋ: ସମୀରନ ନନ୍ଦୀ

ବିଭୂତିଭୂଷଣ ବନ୍ଦୋପାଧ୍ୟାୟ

ଜଣେ ଦରଦୀ, ମାନବବାଦୀ କଥାକାର ଓ ଔପନ୍ୟାସିକ ଭାବେ ବିଭୂତିଭୂଷଣ ବନ୍ଦୋପାଧ୍ୟାୟ (୧୮୯୪-୧୯୫୦) ଭାରତୀୟ ସାହିତ୍ୟରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ। ତାଙ୍କ କୃତି 'ପଥେର ପାଁଚାଲି' (୧୯୨୯) ସତ୍ୟଜିତ ରାୟଙ୍କ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ରୂପେ ଅମର ହୋଇ ରହିଛି। ସେ ମୁଖ୍ୟତଃ ବଙ୍ଗଳା ଭାଷାରେ ଲେଖୁଥିଲେ। ତାଙ୍କ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ରଚନାଗୁଡିକ ଭିତରେ ରହିଛି ଅପରାଜିତ, ଆରଣ୍ୟକ ଓ ଇଚ୍ଛାମତୀ ଭଳି କାଳଜୟୀ ଉପନ୍ୟାସମାନ । ପୂର୍ବ ଭାରତୀୟ ଗ୍ରାମ ଜୀବନର ଆନନ୍ଦ ଓ ସଂଘର୍ଷକୁ ଅତି ମନୋଜ୍ଞ ଭାବେ ଉପସ୍ଥାପନ କରେ ତାଙ୍କ ଲେଖାଗୁଡ଼ିକ। ତାଙ୍କ ଲେଖାରେ ପ୍ରକୃତି, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଓ ମାନବ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଗଭୀର ସମ୍ବେଦନା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ସରଳ କିନ୍ତୁ ଗଭୀର ଶୈଳୀରେ ସେ ଆଜିବି ଆଧୁନିକ ଭାରତୀୟ ସାହିତ୍ୟରେ ଅବିସ୍ମରଣୀୟ। ୨୪ ଅକ୍ଟୋବର ଥିଲା ତାଙ୍କର ଜନ୍ମଦିନ। ୧୯୫୦ରେ ମାତ୍ର ୫୬ ବର୍ଷ ବୟସରେ ତାଙ୍କର ଦେହାନ୍ତ ହୁଏ।

ବନ୍ଦନା ପର୍ବ: ମାଟି ଅଗଣାରେ କଳା-ଉତ୍ସବ

ଗାଈ ଗୋରୁ ଏବଂ କୃଷିକାର୍ଯ୍ୟକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ବହୁ ଉତ୍ସବ କୃଷିପ୍ରଧାନ ଦେଶ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ରହିଛି। ଢେଙ୍କାନାଳ ଜିଲ୍ଲା ଭୁବନ ଅଞ୍ଚଳରେ ବଳଦ ପର୍ବ ବେଶ ପରିଚିତ। ଆମ ପଡ଼ୋଶୀ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ପୁରୁଲିଆ ଓ ବାଙ୍କୁଡା ଜିଲ୍ଲାରେ ଏମିତି ଏକ ଉତ୍ସବ ଅଛି। ଏହାକୁ କହନ୍ତି ବନ୍ଦନା ପର୍ବ। କାଳୀପୂଜା ପରେ ଏହି ପର୍ବ ପାଳନ କରାଯାଏ। ଏହି ଉତ୍ସବର କେନ୍ଦ୍ରରେ ଥାଏ ଗାଈଗୋରୁ। ଭାରତର ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଗାଈଗୋରୁ କେବଳ ଜୀବିକାର ଅଂଶ ନୁହେଁ, ସେ ପରିବାରର ଗୋଟିଏ ସଦସ୍ୟ ଭଳି। ବନ୍ଦନା ପର୍ବ ଦିନ ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କ ଗାଈମାନଙ୍କୁ ସ୍ନାନ କରାନ୍ତି, ଗଳାରେ ଘଣ୍ଟା ଓ ଫୁଲମାଳା ପିନ୍ଧାନ୍ତି, ଶିଙ୍ଗରେ ରଙ୍ଗ ଲଗାନ୍ତି, ଏବଂ ଘର ଆଉ ଅଗଣାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଝୋଟି (ବଙ୍ଗଳାରେ ଆଲପନା) ଆଙ୍କନ୍ତି। ଏହି ଚିତ୍ରକର୍ମ ବନ୍ଦନା ପର୍ବର ବଡ଼ ଆକର୍ଷଣ। ବନ୍ଦନା ପର୍ବ ସମୟରେ ଘର ଅଗଣା ରଙ୍ଗ ଓ ରେଖାରେ ଜୀବନ୍ତ କ୍ୟାନଭାସ ହେଇଯାଏ। ଏହି ପର୍ବ କୃଷକ ଜୀବନ ସହ ଗଭୀର ଭାବରେ ଜଡିତ- ଧାନ କଟା ପରେ ମାଟି, ଗାଈ ଓ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରତି କୃତଜ୍ଞତାର ପ୍ରତୀକ ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଏ। ଗୀତ ବାଦ୍ୟ - ଏ ପର୍ବର ଆଉ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗ। ବନ୍ଦନା ପର୍ବ କେବଳ ଏକ ଧାର୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ନୁହେଁ, ଏହା ଗ୍ରାମୀଣ ବଙ୍ଗର ସଂସ୍କୃତି ଓ ପ୍ରକୃତିପ୍ରେମର ଏକ ପ୍ରତିଛବି। ଏ ବର୍ଷ ବନ୍ଦନା ପର୍ବ ୨୪ ଅକ୍ଟୋବରରେ ପାଳନ କରାଯାଇଛି ।

ଫଟୋ: ଅନିର୍ବାନ ପାନ

ଚିତ୍ରନାଟ୍ୟ ପୁସ୍ତକ

ସୁଖ୍ୟାତ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ମାତା ସ୍ନେହାଶିଷ ଦାସ ତାଙ୍କର ଦୁଇଟି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ଚିତ୍ରନାଟ୍ୟ, ଯାହା ପୁସ୍ତକ ଆକାରରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି - ସମ୍ପ୍ରତି ମୋତେ ଉପହାର ଦେଇଛନ୍ତି। ଦୁଇଟି ଯାକ ଉଭୟ ଓଡ଼ିଆ ଓ ଇଂରାଜୀ ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶିତ। 'କୋକୋଳି'କୁ ଇଂରାଜୀରେ ଅନୁବାଦ କରିଛନ୍ତି ପଲ୍ଲବୀ ପାତ୍ର। 'ନାଳି ଟା'କୁ ଇଂରାଜୀରେ ଅନୁବାଦ କରିଛନ୍ତି ରେବା ପଟନାୟକ। ବହି ଦୁଇଟି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଭୁବନେଶ୍ୱରର 'ପେନ-ଇନ' ପ୍ରକାଶନ। ମୁଁ ଦେଖିବାରେ ଏହା ଥିଲା ଓଡ଼ିଆରେ ପ୍ରକାଶିତ ପ୍ରଥମ ଚିତ୍ରନାଟ୍ୟ ପୁସ୍ତକ। କିନ୍ତୁ ଅନୁଜ ପ୍ରତିମ ବନ୍ଧୁ ଲେଖକ ପ୍ରକାଶକ ସରୋଜ ବଳ କହିଲେ, ଏହା ପୂର୍ବରୁ ରଜନୀ ରଞ୍ଜନ ଦାଶଙ୍କ ଲିଖିତ ଅନେକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଚିତ୍ରନାଟ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଆକାରରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି। ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ପକ୍ଷୀଘର। ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ପ୍ରକାଶିତ ଚିତ୍ରନାଟ୍ୟ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର କାହାଣୀଟିକୁ ଭଲ ଭାବେ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଅଜୟ ନଥିଲେ ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ

ରାମ ଗୋପାଲ ବର୍ମାଙ୍କର ଫିଲ୍ମ କମ୍ପାନୀକୁ ଦର୍ଶକ ଖୁବ ଭଲପାଇବା ଦେଇଥିଲେ । ତେବେ ଏହି ଫିଲ୍ମର ଲିଡରୋଲ ପାଇଁ ରାମଗୋପାଲଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ ଅଜୟ ଦେବଗନ ନୁହେଁ ବରଂ ଶାହରୁଖ ଖାନ ଥିଲେ ବୋଲି ନିକଟରେ ନିଜେ ରାମଗୋପାଲ ବର୍ମା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ହେଲେ ପରେ ସେ ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ ଶାହରୁଖଙ୍କ ଏନର୍ଜି ନୁହେଁ ଅଜୟ ଦେବଗନଙ୍କ ଏନର୍ଜି ଏଭଳି ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ବେଶି ଭଲ ହେବ । ତେଣୁ ସେ ଅଜୟଙ୍କୁ ଏଥିରେ କାଷ୍ଟ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଏହି ଟ୍ରିକ ପାଇଁ ଫିଲ୍ମଟି ଭଲ ହୋଇଥିବା ରାମ ଗୋପାଲ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଉଭୟ ହିରୋଙ୍କର ଷ୍ଟାଇଲ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସେ ଏଭଳି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିବା ରାମଗୋପାଲ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଫିଲ୍ମଟି ୨୦୦୨ରେ ପରଦାକୁ ଆସିଥିଲା ।

ଭଲପାଇବାର ବନ୍ଧନ

ଟେଲି ଅଭିନେତ୍ରୀ ପବିତ୍ରା ପୁନିଆଙ୍କର ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଗ୍ରାମ ପୋଷ୍ଟ ବର୍ତ୍ତମାନ ଖୁବ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ପବିତ୍ରା ପୋଷ୍ଟରେ ନିଜର ନିର୍ବନ୍ଧ ନେଇ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି, ଏଥିସହିତ କିଛି ପୋଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି । ଯେଉଁଥିରେ ସେ ତାଙ୍କ ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡଙ୍କ ସହିତ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କ ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ ତାଙ୍କୁ ମୁଦି ଦେଉଛନ୍ତି । ପବିତ୍ରାଙ୍କ ଏହି ପୋଷ୍ଟରେ ପୁରା ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରୀ ତାଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଉଛନ୍ତି । ପବିତ୍ରାଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନର ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ ଆମେରିକାର ଜଣେ ବ୍ୟବସାୟୀ ଯାହାଙ୍କ କଥା ସେ ଅନେକ ସମୟରେ ସାକ୍ଷାତକାରରେ କହିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ପବିତ୍ରାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ଅଭିନେତା ଏଜାଜ୍ ଖାନଙ୍କ ସହିତ ଥିଲା । ହେଲେ ଉଭୟ ୪ ବର୍ଷ ସମ୍ପର୍କରେ ରହିବା ପରେ ଉଭୟ ଅଲଗା ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ପବିତ୍ରା ଆଉ ଜଣଙ୍କ ସହିତ ରିଲେସନରେ ଥିଲେ, ଯାହାକୁ ବିବାହ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ।

ଖୁସିଙ୍କ ରାଗ

ନିଜର ବୋଲ୍ଡନେସ ଓ ଗ୍ଲାମର ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହୁଥିବା ଖୁସି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନ୍ୟଏକ କାରଣ ପାଇଁ ବିବାଦରେ ଅଛନ୍ତି । ନିଜର ବୋଲ୍ଡନେସ ପାଇଁ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଅଛନ୍ତି ଖୁସି । ଦୀପାବଳି ଅବସରରେ ତାଙ୍କର ପୋଲିସ ସହିତ ଝଗଡା ହୋଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଘଟଣାର ଏକ ଭିଡିଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଭାଇରାଲ ହେଉଛି । ଏହି ଭିଡିଓରେ ସେ ରାସ୍ତା ଉପରକୁ ବାଣ ଫୋଫାଡିବା ସହିତ ପୋଲିସ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହିତ ଯୁକ୍ତି କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ତେବେ ଘଟଣାଟି ଖୁସିଙ୍କର ଗାଡି ମାଡ ହେବା କଥାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । କେହି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁସିଙ୍କ ଗାଡିକୁ ଧକ୍କା ଦେଇଛି ଯାହାପରେ ଏହି ବିବାଦ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବାନେଇ ଭିଡିଓରୁ ଆକଳନ କରାଯାଉଛି । ଖୁସି ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ବାଣ ଦୋକାନୀଙ୍କର ଯୁକ୍ତି ହେଉଥିବା ଭିଡିଓରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସେହି ସମୟରେ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ଜଣେ ପୋଲିସ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହିତ ମଧ୍ୟ ଖୁସିଙ୍କର ଯୁକ୍ତି ତର୍କ ହେଉଥିବା ଭିଡିଓରୁ ଜଣା ପଡିଛି ।

ଖୁବଶୀଘ୍ର ପରଦାରେ

ଖୁବଶୀଘ୍ର ଅକ୍ଷୟ କୁମାରଙ୍କ ଫିଲ୍ମ ୱେଲକମ ଟୁ ଦି ଜଙ୍ଗଲ ପରଦାକୁ ଆସିବ । ୱେଲକମ ଫ୍ରାଞ୍ଚାଇଜର ଏହା ହେଉଛି ଥାର୍ଡ ଇନ୍‌ଷ୍ଟଲମେଣ୍ଟ । ଏଥିପାଇଁ ଅକ୍ଷୟ ଜୋରଦାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ କରି ସାରିଛନ୍ତି । ନିକଟରେ ସେ ଏକ ୧୫ ଦିନିଆ ସୁଟିଂ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଯେଉଁଥିରେ ସେ କିଛି ମୁଖ୍ୟ ସିନର ସୁଟିଂ ସାରିବେ ବୋଲି ସୂଚନା ରହିବ । ୨୦୨୬ ସୁଦ୍ଧା ଏହା ପରଦାକୁ ଆସିବାନେଇ ଯୋଜନା ରହିଥିବା ଜଣା ପଡିଛି । ଏହି ଖବର ଜଣା ପଡିବା ପରେ ଫ୍ୟାନମାନେ ଖୁବ ଖୁସି ଅଛନ୍ତି । ଏହି ଫିଲ୍ମଟି ମଲ୍ଟିଷ୍ଟାରର ହୋଇଥିବାରୁ ଫ୍ୟାନମାନେ ଖୁବ ଉତ୍ସାହିତ ଅଛନ୍ତି । ୱେଲକମ ଟୁ ଦି ଜଙ୍ଗଲ ଏହି ଫ୍ରାଞ୍ଚାଇଜର ସବୁଠାରୁ ବଡ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ହେବ ବୋଲି ଜଣା ପଡିଛି ।

ଚାର୍ମ ହରାଉଛି ବିଗବସ

ଅଭିନେତ୍ରୀ ହିନା ଖାନ ନିଜର ବିଗବସ ଜର୍ଣ୍ଣିକୁ ନେଇ ସବୁବେଳେ ଲାଇମ ଲାଇଟରେ ରୁହନ୍ତି । ସେ ନିଜ ସିଜିନ ପରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକଥର ଗେଷ୍ଟ ହୋଇ ହାଉସ ଭିତରକୁ ଯାଇଛନ୍ତି । ତେବେ ନିକଟରେ ହିନା ମେକର୍ସଙ୍କ ଉପରେ ରାଗିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଶୋ ତାର ନିଜସ୍ୱ ଚାର୍ମ ହରାଇ ସାରିଲାଣି ବୋଲି ହିନା ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ନିକଟରେ ଶୋରେ ହୋଇଥିବା କିଛି ଟାସ୍କକୁ ହିନା ଫିକ୍ସ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ଏଭଳି ଟାସ୍କ ଶୋର ପପୁଲାରଟି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବାନେଇ ହିନା ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଏସବୁ ଦିଗ ପ୍ରତି ମେକର୍ସଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହିନା ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଦର୍ଶକ ଏବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ମଧ୍ୟ ହିନା ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଆକାଶ ଦୀପକୁ ଉଠାଇ ଦେଲୁ

ବାପା ଆଣିଥିଲେ ହାଟରୁ କଳସ
ଭାଇ ଯୋଗାଡ଼ିଲେ ବାଉଁଶ ଗୋଟେ
ଜେଜେ ବୁଣିଥିଲେ ସିକାଟିଏ ଘରେ
ତା'ସାଥିରେ ଲମ୍ବ ଦଉଡ଼ି ପଟେ ॥
ମାଆ କରିଦେଲେ କଳସୀରେ କଣା
ଅମ୍ଳକାନ ପାଇ ଦୀପ ଜଳିବ
ସଞ୍ଜ ଆକାଶରେ ମିଞ୍ଜିମିଞ୍ଜି ହୋଇ
ପୂର୍ବ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଆଲୋକ ଦେବ ॥
ଘିଅ ମାରି ଦେଇ ନିଆ ଲଗାଇଲୁ
କାଉଁରିଆ କାଠି ଉଠିଲା ଜଳି
ବଡ଼ ବଡ଼ୁଆଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରିଲୁ
ଅର୍ପଣ କରି ଭୋଗର ଥାଳି ॥
ମାସ ସାରା ଏହି ଦୀପଟି ଜଳିବ
ପବିତ୍ର କାର୍ତ୍ତିକ ପୟା ଶ୍ରାଦ୍ଧରେ
ଶ୍ୟାମାକାଳୀ, ଦିବଂଗତଙ୍କୁ ଡାକିଲୁ
କର ଯୋଡ଼ି ମଥାନତ ଭକ୍ତିରେ ॥
ଅନ୍ଧାରରୁ ଆସି ଆଲୁଅରେ ଯାଅ
ହାତ ଯୋଡ଼ି ସବୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କଲୁ
ଦଉଡ଼ିକୁ ଟାଣି ଆକାଶ ଦୀପକୁ
ଶୂନ୍ୟ ଆକାଶ କୁ ଉଠାଇ ଦେଲୁ ॥

ମୋହନ କୁମାର ସ୍ୱାଇଁ
ବେଣାପୁର, କଣ୍ଟିଗଡ଼ିଆ ଯାଜପୁର
ମୋ: ୮୧୧୮୦୯୯୦୩୮

ପୁଣ୍ୟ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ

ଧରାଧାମକୁ ଫେରି ଆସିଛି
ପୁଣ୍ୟ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ
ପାପ କଷ୍ଟକୁ ଧୋଇବା ପାଇଁ
ଛାଡ଼ି ଦେବ ଆମିଷ ॥
ହବିଷ୍ୟାନ୍ନରେ ମହକି ଯିବ
ଆମ ଘର ଦୁଆର
ଖାଇବେ ନିଜେ ଭୋକର ବେଳେ
ଏ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ॥
ପଶୁ ଯୋନିରୁ ମୁକ୍ତିର ଲାଗି
କରି କାର୍ତ୍ତିକ ସ୍ନାନ
ଭକ୍ତି ଭାବର ପବିତ୍ର ମନେ
କରିବ ଦୀପ ଦାନ ॥
କାର୍ତ୍ତିକ ଶେଷେ ପାଞ୍ଚ ଦିନକୁ
ପଞ୍ଚକ ଭାବି କରି
ସକାଳେ ଉଠି ଗାଧୁଆସିବେ
ଦେହ ଗଲେବି ଥରି ॥
ତୁଳସୀ ଗଛେ ପାଣି ଢାଳିବେ
ଆମ ଓଡ଼ିଆ ନାରୀ
କାର୍ତ୍ତିକ ମାହାତ୍ମ୍ୟ ପଢୁଥିଲେ
ଶୁଣିବେ କାନ ଡେରି ॥

ଦଶରଥ ମାଝୀ
କୁରୁମାଚୁଆଁ,
ଭବାନୀପାଟଣା, କଳାହାଣ୍ଡି
ମୋ :୮୨୪୯୨୧୨୪୭୨

ଆଗଠାରୁ ଭଲ କଲି

ବୋଉ ଶିଖାଇଲା ଫଳାପାଠ ଯେତେ
ବାପା ପଢ଼ାଇଲେ ବହି
ଶିଶୁ ମନ୍ଦିରରେ ପାଠ ମୁଁ ପଢ଼ିଲି
ମାମୁଘରେ ମୁଁ ଯେ ରହି ॥
ସୂରଜ ଉଇଁବା ଆଗରୁ ନିଇତି
ଉଠିକି ଅଭ୍ୟାସ କରି
ନିତ୍ୟକର୍ମ ସବୁ ସହଳେ ସାରିକି
ବସିଲି ମୁଁ ବହି ଧରି ॥
ସବୁପାଠ ମନେ ରହିଗଲା ମୋର
ପରୀକ୍ଷାରେ କଲି ଭଲ
ଶ୍ରେଣୀରେ ପ୍ରଥମ ହେଲାପରେ ମୁହିଁ
ଖୁସି ହେଲା ଝଲମଲ ॥
ସମସ୍ତେ ପ୍ରଶଂସା କଲେ ଭୁରି ଭୁରି
ମାମୁ ମାଇଁ ଖୁସିହେଲେ
ଆନନ୍ଦ ମନରେ ମୋ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ
ସାଇକେଲ କିଣି ଦେଲେ ॥
ସବୁଦିନ ମୁହିଁ ସାଇକେଲ ନେଇ
ଶିଶୁ ମନ୍ଦିରକୁ ଗଲି
ସବୁ ପରୀକ୍ଷାରେ ଲଗାତର ମୁହିଁ
ଆଗଠାରୁ ଭଲ କଲି ॥

ଜୟନ୍ତ କୁମାର ମଲ୍ଲିକ୍
ଶୁରଡିହ,ନନ୍ଦିପୁର,ଯାଜପୁର
ମୋ: ୯୪୩୭୮୭୫୭୨୭

ହେମନ୍ତ କାଳ

ଶରତର ଅନ୍ତେ ଆସଇ ହେମନ୍ତ
ଧରି ସେ ଅଳପ ଶୀତ
ସଞ୍ଜରେ କାକର ହୁଏ ଅନୁଭୂତ
ସକାଳେ ତୁଷାରପାତ ॥
ନାନାଜାତି ଫୁଲ ଫୁଟନ୍ତି ଚଞ୍ଚଳ
ପବନର ଗତି ସ୍ଥିର
ସବୁଜ ଶ୍ୟାମଳ ଦିଶେ ଧାନକ୍ଷେତ
ପାଣି ବହେ ଧୀର ଧୀର ॥
ପ୍ରାତଃକାଳେ ସ୍ନାନ ଅରୁଆ ଭୋଜନ
ଆରମ୍ଭ କାର୍ତ୍ତିକ ବ୍ରତ
ଗାଆଁରୁ ସହର ଉତ୍ସବ ମୁଖର
ଆମ ଦୀପାବଳି ପର୍ବ ॥
ଅନ୍ଧାର ରାତିରେ ଘରେଘରେ ପୁରେ
ଦୀପଟିଏ ଜଳୁଥିବ
ବଣିଜ ପାଇଁକି ସଧବ ପୁଅଟି
ବିଦେଶକୁ ଯିବ ସେ'ତ ॥
ଓଡ଼ିଆ ଚଳଣି ମାଣବସା ପୁଣି
ମାର୍ଗଶୀରରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ପୂଜା
ଜଳ ଫୁଲ ଫଳ ଧୂପ ନଇବେଦ୍ୟେ
ମାଟିର କଳସ ସଜା ॥
ସରଳ ଶୀତଳ ହେମନ୍ତ କାଳଟି
ଦେହ ପାଇଁ ଅଟେ ହିତ ॥

ସୁହଂସ ଭୋଇ
ପହଣ୍ଡି, ବିଜେପୁର, ବରଗଡ଼
ମୋ: ୯୪୩୭୫୨୨୪୫୫

ଅସନା ଜାଗାରେ ବସନା

ଯାଉଥିଲା କାହ୍ନା ମାମୁଁଘର ବୁଲି
ରେଳଗାଡି ଟିରେ ଚଢ଼ିକି,
ଛୁକ ଛୁକ କରି ଦୋହଲି ଦୋହଲି
ରେଳ ଯାଉଥିଲା ଗଡ଼ିକି ॥
ବସିଥିଲେ ଛୋଟ ପିଲାଠାରୁ ବୃଦ୍ଧ
ପୋଷାକ ତାଙ୍କର ବଢ଼ିଆ,
କହୁଥିଲେ କଥା ବଙ୍ଗଳା, ତେଲୁଗୁ
ଅବା ଗୁଜରାଟୀ, ଓଡ଼ିଆ ॥
ଖାଉଥିଲେ ବସି କଦଳୀ, ଅଙ୍ଗୁର
ଅବା କେହି ମଟର, ଚଣା,
ସେସବୁର ଚୋପା ଫିଙ୍ଗୁଥିଲେ ତଳେ
ଲାଗୁଥିଲା ଭାରି ଅସନା ॥
ପଚାରିଲା ମାଆ ଆମ ଘରେ ପରା
ରଖିଛୁ ଅଳିଆ ଡବା ଟି,
ଏଠି କାହିଁ ନାହିଁ ସେପରି ଜିନିଷ
କିଣିକି ଗୋଟିଏ ଦେବାଟି ॥
ହାତ ଠାରି ମାଆ ଦେଖାଇଲେ ନେଇ
ଅଳିଆରେ ଡବା ଭରତି,
ତଥାପି କେତେକ ଯାତିରି ନ ବୁଝି
କାହିଁକି କରନ୍ତି ଏମିତି ॥
ନଇଁପଡି ହାତେ ଉଠାଇଲା କାହ୍ନା
ତଳେ ପଡ଼ିଥିବା ଅସନା,
ଝରକା ବାହାରେ ଫିଙ୍ଗିଦେଇ କହେ
ଏପରି ଜାଗାରେ ବସନା ॥
ଛୋଟିଆ ପିଲାର ଏତେ ବୁଦ୍ଧି ଦେଖି
ସଭିଏଁ ହୋଇଲେ ଚକିତ,
କହିଲେ ତାହାକୁ ଭଲ କଥା ଟିଏ
ଆମକୁ ଶିଖାଇ ଦେଲୁ ତ ।

ଅନନ୍ତ କୁମାର ସେନାପତି
ବାଣ୍ଟୁପଡା, ରାଜଗାଙ୍ଗପୁର, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼
ମୋ: ୭୦୦୮୩୦୪୨୨୫

ଡ୍ରାଏ ଆଇ

ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଆଖିରେ ହଠାତ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ଆଖି କୁଣ୍ଡାଇହେବା କିମ୍ବା ଟାଣି ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ ଡ୍ରାଏ ଆଇ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କ'ଣ ଏହି ଡ୍ରାଏ ଆଇ ଏବଂ କିଭଳି ଏହି ସମସ୍ୟାଠୁ ଦୂରରେ ରହି ପାରିବା ।

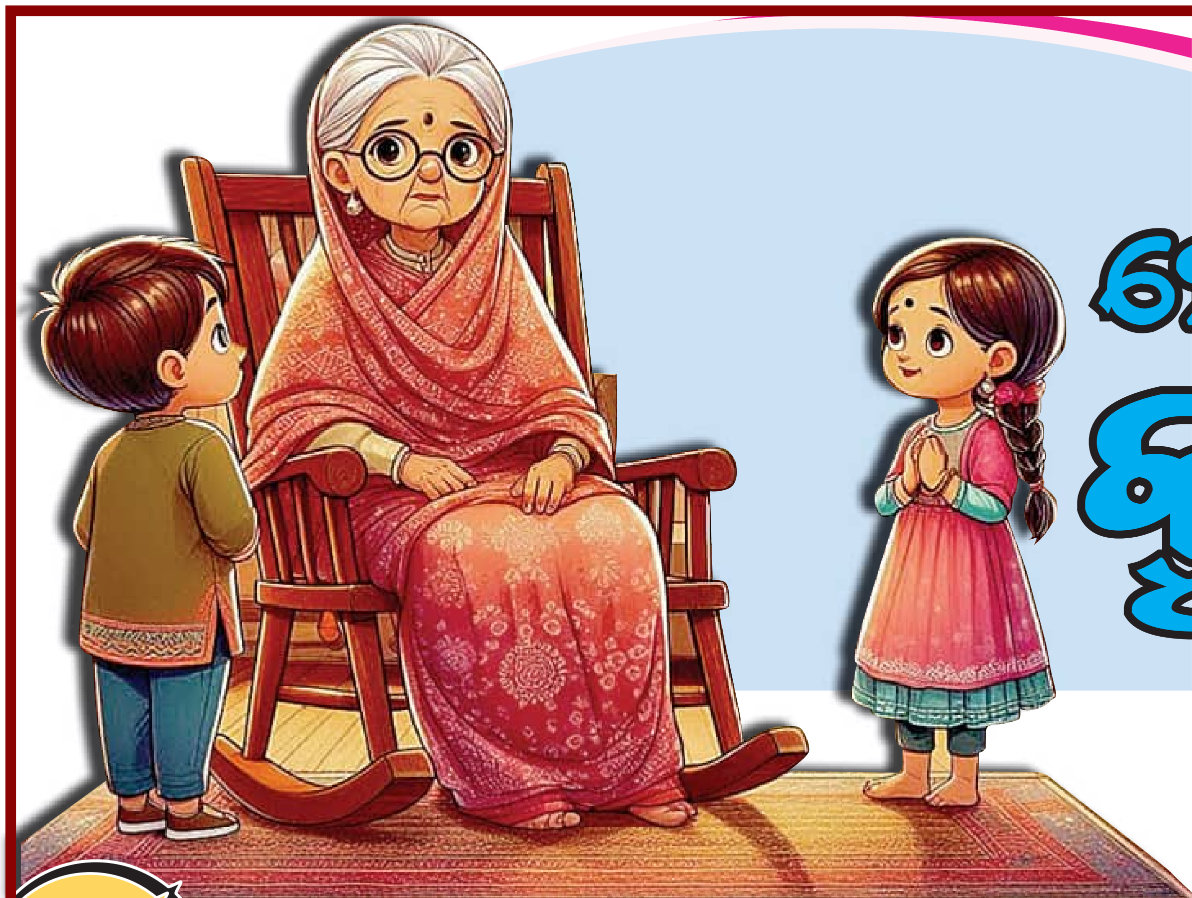
ଡ୍ରାଏ ଆଇର ଅର୍ଥ ଶୁଖିଲା ଆଖି, ଏହାର ନାଁ ଯେପରି ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି । ଏହା ବେଳେବେଳେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଛୋଟପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅନେକ ସମସ୍ୟା କରାଇଥାଏ । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଆଖିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କମାଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ସେମାନଙ୍କୁ ଝାପ୍ସା ଦେଖାଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ବଢିଥାଏ । ତେବେ ଏହି ଡ୍ରାଏ ଆଇ ହେବାର ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି । ଶୁଖିଲା ପାଗ, ପ୍ରଦୂଷଣ, ଧୂଆଁ ଆଦି କାରଣରୁ ଏହା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢିଥାଏ । ସେହିଭଳି କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ଆର୍ଲଜି ଓ କଣ୍ଟାକଫଲେନ୍ସ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ହୋଇଥା ।

ଲକ୍ଷଣ

ଛୋଟ ପିଲା ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ନିଜେନିଜେ ଜାଣିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହାପ୍ରତି ବଡ ମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ୟା ହେଲେ କେତୋଟି ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଦେଖି ଆପଣ ଏହାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ । ପିଲା କଥାହେବା ବେଳେ ଆଖି ମିଶାଇ କଥା ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବାରମ୍ବାର ଆଖିକୁ କୁଣ୍ଡାଇହେବା, ଆଖି ଲାଲ ପଡିବା, ବାରମ୍ବାର ଆଖି ମିଟି ମିଟି କରିବା, ଅଧିକଥର ଆଖିକୁ କୁଣ୍ଡାଇବା, ଲାଇଟ୍‌କୁ ଚାହିଁ ନପାରିବା, ଆଖି ପୋଡାଜଳା ହେବା, ଆଖିକୁ ଜାଲିଜାଲି ଦେଖାଯିବା ଆଦି । ଏ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରାଥମିକ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ପିଲାର ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖୁଛନ୍ତି ତେବେ ତା ପାଖରେ ଡ୍ରାଏ ଆଇ ସମସ୍ୟା ଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ତେଣୁ ତାକୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଅଧିକଦିନ ବିନା ଚିକିତ୍ସାରେ ରହିଲେ ପିଲାର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରବାବ ପଡିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ ସତର୍କ

ଏହି ସମସ୍ୟାର ସ୍ଥାୟୀ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଅଛି, ହେଲେ କେତେକ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହାକୁ ଫଲୋ କରିବାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆଖିର ସଠିକ୍ ଢଙ୍ଗରେ କେୟାର ନେଇପାରିବା । ସବୁବେଳେ ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ ଆଖି ପୋଡା ହେବା ଭଳି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସିଗାରେଟ୍ କିମ୍ବା କୌଣସି ଧୂଆଁ ନିର୍ଗତ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପିଲାଙ୍କୁ ଏସବୁ ସ୍ଥାନରୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ । ସେହିଭଳି ଯେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ ବାହାରକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ସନଗ୍ଲାସ୍ ପିନ୍ଧାଇ କିମ୍ବା ଛତା ଦେଇ ଛାଡନ୍ତୁ । ଯେପରି ସେମାନଙ୍କ ଆଖି ସୂର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରଦୂଷଣ,ଧୂଳି ଆଦିରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବ । ସେହିଭଳି ଯଦି ପାରୁଛନ୍ତି ପିଲାଙ୍କ ରୁମରେ ଗୋଟିଏ ହ୍ୟୁମିଡିଫାୟର ବା ବାୟୁ ଶୁଦ୍ଧକାରୀ ମେସିନ୍ ଲଗାନ୍ତୁ । ସେହିଭଳି ଏହି ମେସିନ୍ ସର୍ଭିସିଂ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ, ଯେପରି ଏହା ଭଲ କାମ କରିବ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ଶୋଉଛି, ସେହି ସମୟରେ ଫ୍ୟାନ ବ୍ୟବହାର କମାନ୍ତୁ । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଆଖି ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପିଲା କଣ୍ଟାକଫଲେନ୍ସ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ଲେନ୍ସ କିଭଳି ହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିବ ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ପିଲାଙ୍କର କୌଣସି ଆଖି ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ ତାଙ୍କ ମେଡିସିନ୍‌କୁ ଧ୍ୟାନର ସହ ତାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ମେଡିସିନ୍ ଜନିତ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ । ସେହିଭଳି ପିଲାଙ୍କୁ ଫୋନ,ଲାପଟପ୍, କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଆଦିର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାରରୁ ଦୂରାନ୍ତୁ । ଯଦି ଏଗୁଡିକ ବ୍ୟବହାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି, ତେବେ ମଝିରେ ମଝିରେ ବ୍ରେକ ନେଇ କାମ କରାନ୍ତୁ । ପିଲା ଯେପରି ଦୈନିକ ୮ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ବିଶ୍ରାମ ନେବ ସେ ନେଇ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ । ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ନିଦ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଆଖି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ତେବେ ଘରେ ଯେତେ ବି ସତର୍କ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲେ ତୁରନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।



ଲୋଭୀ କୁକୁର

ପିଲାଦିନେ ଗୁରୁଜନମାନେ ଗପ ମାଧ୍ୟମରେ ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କୁ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝାଇଥାଆନ୍ତି । ଏଭଳି ଅନେକ ଗପ ପିଲାଦିନେ ସମସ୍ତେ ଆଈମା ହେଉ କିମ୍ବା ଜେଜେବାପା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରୁ ଶୁଣିଥାଆନ୍ତି । ଆସନ୍ତୁ ପଢିବା ସେହିଭଳି ଏକ ଗପ ସମ୍ପର୍କରେ ।

ଗପ ଗପରେ ପିଲାଙ୍କୁ କିଭଳି ଜୀବନର ନୀତିଶିକ୍ଷା ଦେଇହେବ ସେଥିପାଇଁ ବଡମାନେ ସବୁବେଳେ ଚେଷ୍ଟିତ ଥାଆନ୍ତି । ଏଭଳି ଅନେକ ଗପ ଅଛି ଯାହା ଧୀରେଧୀରେ ହଜିଯିବାରେ ଲାଗିଛି । ହେଲେ ଏହି ଗପରେ ଅନେକ ନୀତିଶିକ୍ଷା ଲୁଚି ରହିଛି । ସେହିଭଳି ଏକ ଗପ ହେଲା କୁକୁରର ଲୋଭ । ଏକଦା ଗୋଟିଏ କୁକୁର ପାଟିରେ ମାଂସ ଖଣ୍ଡେ ଧରି ଧୀରେଧୀରେ ମନଖୁସିରେ ଯାଉଥାଏ । ମନଖୁସିରେ ଲାଞ୍ଜିଲାଞ୍ଜି ହଲାଇ ହଲାଇ ଆଗକୁ ବଢୁଥାଏ । ତେବେ ତାର ଯିବା ରାସ୍ତାରେ ଗୋଟିଏ ଝରଣା ପଡିଲା । ସେହି ଝରଣାକୁ ପାର କରିବା ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ଏହା ଉପରେ ଗୋଟିଏ କାଠ ଗଡ ପକାଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାରି ଉପରେ ଲୋକମାନେ ଯାଆସ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହି ରାସ୍ତାରେ କୁକୁରଟି ମଧ୍ୟ ଝରଣା ପାର କରିବାକୁ ଲାଗିଲା । ତେବେ ଏହି ସମୟରେ ଖୁବ ଜୋରେ ଖରା ହେଉଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ପାଣିରେ ଛାଇ ପଡୁଥାଏ । ସେହିକ୍ରମରେ କୁକୁରର ଛାଇ ମଧ୍ୟ ପାଣିରେ ପଡିଲା । ଯେତେବେଳେ କୁକୁରଟି ତାର ଛାଇ ପାଣିରେ ଦେଖିଲା, ତାକୁ ଆଉ ଏକ କୁରୁକ ଦେଖାଗଲା । ତାର ପାଟିରେ ମଧ୍ୟ ମାଂସ ଖଣ୍ଡେ ସେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଲା । ତାକୁ ମାଂସ ଦେଖି ଲୋଭ ହେଲା । ଆଉ ଖଣ୍ଡେ ମାଂସ ପାଇବା ଆଶାରେ ସେ ଭୋ ଭୋ କରି ଭୁକିବାକୁ ଲାଗିଲା । ହେଲେ ସେ ମାଂସ ଦେଖି ଏତେ ଲୋଭ କରିଥିଲା ଯେ ଭୁଲି ଯାଇଥିଲା ତାର ପାଟିରେ ମାଂସ ଖଣ୍ଡେ ଅଛି । ତେବେ ଯେପରି କୁକୁର ନିଜ ପାଟି ଖୋଲିଛି ତା ପାଟିରେ ଥିବା ମାଂସଟି ପାଣିରେ ଖସି ପଡିଲା । ଏହାପରେ ଅନ୍ୟ କୁକୁର ପାଟିରୁ ମଧ୍ୟ ମାଂସଟି ହଜାଯାଇଥିଲା, କାରଣ ଏହା ତାର ହିଁ ଛାଇ ଥିଲା । ତେଣୁ କୁକୁରଟି ତାର ଲୋଭ ପାଇଁ ନିଜ ପାଖରେ ଥିବା ମାଂସଟି ହରାଇଲା । ତେଣୁ ଜୀବନରେ କେବେ ବି ଅନ୍ୟ କାହାର ସାମଗ୍ରୀ ଦେଖି ଲୋଭ କରିବା ଭଲ ନୁହେଁ । ନିଜ ପାଖରେ ଯାହାଥିବ ସେଥିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବାର ଶିକ୍ଷା ଏହି ଗପ ଦେଇଥାଏ ।

ବାହାର ବିଜେସ୍ଥଳୀ

ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କର ମନ୍ଦିର ବାହାରେ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ବିଜେସ୍ଥଳୀ ରହିଛି, ଯେଉଁ ସ୍ଥାନର ମହିମା ଅପାର । ଆସନ୍ତୁ ସେହି ସବୁ ସ୍ଥାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଳ୍ପରେ ଜାଣିବା ।

● ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ ସରୋବର

ପୁରୀର ପଞ୍ଚତୀର୍ଥ ମଧ୍ୟରୁ ଏହି ସରୋବର ସର୍ବପ୍ରଥମ । ଏହି ସରୋବରକୁ ମହାରାଜା ପ୍ରଥମେ ଖନନ କରି ପରେ ଏହା ସଲଗ୍ନରେ ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ କରାଇଥିଲେ । ଏହାର ତଟଦେଶରେ ଭଗବାନ ନୃସିଂହଙ୍କର ନି`ବାସ । ଭଗବାନ ନୃସିଂହଙ୍କର ଦର୍ଶନ, ଚରଣ ସ୍ପର୍ଶ, ନମସ୍କାର ଓ ପୂଜନ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ତାର ମନୋରଥ ଲାଭକରେ ।

● ମଞ୍ଚାସ୍ନାନ

ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ ସର୍ବତୀର୍ଥମୟ କୂପରୁ ଆନୀତ । ସୁଗନ୍ଧିତ ଜଳଦ୍ୱାରା ଶ୍ରୀହରୀଙ୍କ ସ୍ନାନପରେ ଯେଉଁମାନେ ଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ସକଳ ଦୁଃଖ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

● ଶ୍ରୀଗୁଣ୍ଡିଚା ମନ୍ଦିର

ରଥଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଶ୍ରୀଜିଉଙ୍କର ବାହାର ବିଜେ ଏଠାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁଠାରେ ଠାକୁର ବାହୁଡ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବସ୍ଥାପନା କରି ଠାକୁରଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ।

● ଶ୍ୱେତ ଗଙ୍ଗା

ପୁରୀର ଉଆଁସ ଦାଣ୍ଡର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନରେ ପବିତ୍ର ତୀର୍ଥ ଶ୍ୱେତଗଙ୍ଗା ଅବସ୍ଥିତ । ଶ୍ୱେତଗଙ୍ଗା କୂଳରେ ଶ୍ରୀମାଧବଙ୍କ ବିଗ୍ରହ ଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ ଦେଇ କୃତାର୍ଥ କରୁଛନ୍ତି ।

● ମଠକର୍ମାଙ୍ଗୀ

ଏହାମଧ୍ୟ ଠାକୁରଙ୍କର ଏକ ବାହାର ବିଜେ ସ୍ଥଳୀ । ପୁରୀ ଆସୁଥିବା ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଏହି ସ୍ଥାନର ଦର୍ଶନ ଯେତେବେଳେ ହେଲେ ବି କରିଥାଆନ୍ତି ।

● ମୁକ୍ତିଶିଳା

ଜଗନ୍ନାଥ ଧର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଏହା ଯଜ୍ଞବଟ ତଥା ବଟସାଗର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଦକ୍ଷିଣାପଥ ବା ଦକ୍ଷିଣଦିଗସ୍ଥ ପବିତ୍ର ପୀଠ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ଉଗ୍ରେଶ୍ୱର ଭୈରବ ଏହି ଶିଳାର ରକ୍ଷକ । ଏହାର ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ୱର୍ଗଦ୍ୱାର ସହିତ ରହିଛି ।

● ତୀର୍ଥରାଜ ମହୋଦଧି

ପୁରୀର ପଞ୍ଚତୀର୍ଥ ମଧ୍ୟରୁ ମହୋଦଧି ତୀର୍ଥରାଜ ଅଟେ । ଭାରତ ଦକ୍ଷିଣ ସମୁଦ୍ରକୁ ବଙ୍ଗୋପସାଗର କୁହାଯାଏ । ଏହି ସ୍ଥାନ ତୀର୍ଥରାଜ ମହୋଦଧି ନାମରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ପୁରୀ ଆସୁଥିବା ସମସ୍ତ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଏଠାକୁ ଯାଇ ସ୍ନାନ କରିଥାଆନ୍ତି । ମହୋଦଧି ସ୍ନାନରେ ଅନେକ ପୂଣ୍ୟଫଳ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

● ଜଗନ୍ନାଥବଲ୍ଲଭ ମଠ

ପୁରୀର ଦାଣ୍ଡିମାଳ ସାହିରେ ଅବସ୍ଥିତ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ବଲ୍ଲଭ ମଠ ନାମରେ ନାମିତ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଦେବଙ୍କ ବାଡ଼ିବାଡ଼, ପ୍ରିୟ ଉଦ୍ୟାନ ରୂପେ ବିରାଜିତ ଥିଲା । ଏହାର ମହିମା ଅନେକ ।

● ମାର୍କଣ୍ଡ ପୁଷ୍କରିଣୀ

ଏହି ପୁଷ୍କରିଣୀର ନାମରେ ମାର୍କଣ୍ଡେଶ୍ୱର ସାହି ନାମିତ ହୋଇଅଛି । ଏହା ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ତୀର୍ଥ ଏବଂ ପୁରୀର ପଞ୍ଚତୀର୍ଥ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ । ସମୁଦ୍ର ସ୍ନାନ ପରେ ଯାତ୍ରୀମାନେ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପୁଷ୍କରିଣୀ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରି ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଯାଇ ଶ୍ରୀଜିଉଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ଏହି ମନ୍ଦିରରେ ଶ୍ରୀଜିଉଙ୍କର ଅନେକ ନୀତି ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥାଏ ।

● ଚକ୍ରତୀର୍ଥ

ଏହା ମଧ୍ୟ ପଞ୍ଚତୀର୍ଥ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ । ନୃସିଂହ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଦିନ ଶ୍ରୀଜୀଉଙ୍କ ଆଜ୍ଞାମାଳ ଏଠାକୁ ଯାଏ ।

● ଲବଣୀଖିଆ ମଠ

ଏହାର ଦୁଇଟି ଶାଖା ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ଲବଣୀଖିଆ ମଠକୁ ଭାଦ୍ରବ ମାସ କାଳୀୟ ଦଳନ ଏକାଦଶୀ ଦିନ ମଦନମୋହନ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରୁ ବିଜେ ହୁଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଲବଣୀଖିଆ ମଠକୁ ଭାଦ୍ରମାସ ଶୁକ୍ଳଦଶମୀ ଦିନ କଂସବଧଲୀଳା ଦିନ ମଧ୍ୟ ଏଠାକୁ ବିଜେ ହୁଅନ୍ତି ।

ଆଡିଲେଡରେ କୋହଲିଙ୍କ ଗୁଡବାଏ!

କୋହଲିଙ୍କ ପାଇଁ ଆଡିଲେଡ୍ ଓଭାଲ୍ ମ୍ୟାଚ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଥିଲା । ୪ ଟି ବଲର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ବିନା ସ୍କୋରରେ ଆଉଟ୍ ହେବା ପରେ ଷ୍ଟାଡିୟମର ଭିଡକୁ ଚାହିଁଥିଲେ । ତଥାପି ତାଙ୍କ ଓଠରେ ହସ ଥିଲା । ଡାହାଣ ହାତ ଉଠାଇ ନିରବରେ ସେ ପଡିଆ ଛାଡିଥିଲେ । କୌଣସି କ୍ରୋଧ ନଥିଲା । ନିରାଶା ବି ନଥିଲା । କେବଳ ଗମ୍ଭୀର ଶାନ୍ତି । ମନେ ହେଉଥିଲା ଯେପରି କୋହଲି କିଛି କହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲେ । ଲାଗୁଥିଲା ଯେମିତି ଆଉଥରେ ଓଭାଲରେ ଆମେ ତାଙ୍କ ଖେଳ ଦେଖିପାରିବୁ ନାହିଁ । ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ଇତିହାସରେ ଅନେକ ମୂହୁର୍ତ୍ତ ସ୍ମରଣୀୟ ହୋଇ ରହିଛି । ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ହୁଏତ ଦୁଃଖ ଆଣିଦେଇପାରେ । ଏହି ଆଡିଲେଡରେ କୋହଲି ତାଙ୍କ କ୍ୟାରିୟରରେ କିଛି ସ୍ମରଣୀୟ ଇନିଂସ ଖେଳିଛନ୍ତି । ସେହି ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ଯେଉଁଠାରେ ସେ ବିଦେଶୀ ବ୍ୟାଟରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ଅର୍ଥାତ୍ ୯୭୫ ରନ୍ କରିଥିଲେ । ଏଠାକାର ମାଟି ଓ ପବନ ସହ ସେ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗି ଭାବେ ଜଡିତ । ଏଥର ଶୃଙ୍ଖଳା ସବୁଠୁ ଭିନ୍ନ ଥିଲା । ସେ ଏଠାରେ ରନ୍ ଖାତା ଖୋଲି ପାରିନଥିଲେ । ହୁଏତ ସେଇଥି ପାଇଁ ଯେତେବେଳେ ସେ ପଡିଆ ଛାଡିବାକୁ ଯାଉଥିଲେ ଗ୍ୟାଲେରିକୁ ଦେଖି ହାତ ହଲାଇଥିଲେ । ଏଭିଳ ଇଙ୍ଗିତ ଏକ ଯୁଗର ଅନ୍ତ ପରି ମନେ ହେଉଥିଲା । ଆଡିଲେଡରେ ଉପସ୍ଥିତ ଦର୍ଶକ ଠିଆ ହୋଇ କରତାଳିରେ କୋହଲିଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିଥିଲେ । ଏହି କରତାଳି କ୍ରୋଧର ନୁହେଁ ବରଂ ସମ୍ମାନ ଓ ସ୍ନେହର ଥିଲା । ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟକୁ ନୂତନ ଶିଖରରେ ପହଞ୍ଚାଇଥିବା କୋହଲିଙ୍କ ପାଇଁ ଏତେ ସ୍ନେହ ଆଦର ଅଜାଡି ଦେଇଥିଲେ ଉପସ୍ଥିତ ଦର୍ଶକ । କିନ୍ତୁ କୋହଲିଙ୍କ ଆଖିରେ କେବଳ ରନ କିମ୍ବା ଫର୍ମ ବିଷୟରେ ନୁହେଁ ବରଂ ଯେଉଁ ଯାତ୍ରାରେ ସବୁକିଛି ଦାଉରେ ଲଗାଇଦେଇଥିଲେ ସେହି ବିଷୟରେ ଏକ କ୍ଲାନ୍ତି ପ୍ରତିଫଳିତ ହେଉଥିଲା । ଏହା ପରେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଗୁଡବାଏ ଗୁଞ୍ଜରିତ ହୋଇଥିଲା । ସବୁଠି ସେହି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଏହା କ'ଣ କୋହଲିଙ୍କ ଅବସରର ଇଙ୍ଗିତ ? ଏହା କ'ଣ ଦିନିକିଆ କ୍ରିକେଟ୍ ଛାଡିବା ସମୟ ନିକଟତର ହେଉଛି ? ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କର ଦୁଇଟି ଲଗାତାର ଡକ୍ ବିଷୟରେ କଥା ହେଉନଥିଲେ ବରଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୃଦୟକୁ ଛୁଇଁଥିବା ହାତ ହଲାଇବା ବିଷୟରେ କହୁଥିଲେ । ସମ୍ଭବତଃ ଆଡିଲେଡରେ ଏହା କୋହଲିଙ୍କ ଶେଷ ମ୍ୟାଚ୍ ତେଣୁ ସେ ବିଦାୟ ବେଳେ ଭାବୁକ ହୋଇ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଅଲବିଦା କହିଥିଲେ ।

ହିରୋରୁ ଜିରୋ

ଆଡିଲେଡ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ହିରୋ ଥିଲେ ବିରାଟ କୋହଲି । କିନ୍ତୁ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନିକିଆରେ ସେ ହିରୋରୁ ଜିରୋ ବନି ଯାଇଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ କୋହଲି ଶୂନରେ ଆଉଟ୍ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ମ୍ୟାଚରେ କୋହଲି ୪ ଟି ବଲର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲେ । ନିଜର ଖାତା ନଖୋଲି ପାଭିଲିୟନ ଫେରିଥିଲେ । କୋହଲିଙ୍କୁ ଜାଭିୟର ବାର୍ଟଲେଟ୍ ଏଲବିଡବ୍ଲ୍ୟୁ ଆଉଟ୍ କରିଥିଲେ । ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚରେ କୋହଲି ୮ଟି ବଲର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଶୂନରେ ଆଉଟ୍ ହୋଇଥିଲେ । କୋହଲି ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଯେକୌଣସି ଫର୍ମାଟରେ କୋହଲି ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ମାଟିରେ ଭଲ ରନ୍ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି । ଆଡିଲେଡରେ ଖେଳିଥିବା ୧୩ଟି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମ୍ୟାଚରେ କୋହଲି ୫ଟି ଶତକ ସହ ୬୦.୯୩ ହାରରେ ୯୭୫ ରନ୍ ସଂଗ୍ରହ କରିଛନ୍ତି । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀୟ ସେ ଖେଳିଥିବା ୫ଟି ଦିନିକିଆରେ ଦୁଇଟି ଶତକ ସହ ୨୪୪ ରନ୍ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଥର ସେ ଆଡିଲେଡରେ ଶୂନରେ ଆଉଟ୍ ହୋଇଛନ୍ତି । ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ଦିନିକିଆ ଶୃଙ୍ଖଳାର ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ମ୍ୟାଚରେ ଶୂନରେ ଆଉଟ୍ ହେବା ପରେ କୋହଲିଙ୍କ କ୍ୟାରିୟରକୁ ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ପୂର୍ବରୁ ଟି -୨୦ ଓ ଟେଷ୍ଟରୁ ଅବସର ନେଇସାରିଛନ୍ତି । ଦିନିକିଆରୁ ତାଙ୍କ ଅବସର ନେଇ କଳ୍ପନାଜଳ୍ପନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଗସ୍ତ ତାଙ୍କର ବିଦାୟ କାଳୀନ ଶୃଙ୍ଖଳା ହୋଇପାରେ । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଅଫିସିଆଲ୍ ଘୋଷଣା ହୋଇନାହିଁ କିନ୍ତୁ ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ଦିନିକିଆରେ ବିରାଟ ଫେଲ୍ ମାରିବା ପରେ ତାଙ୍କ ଅବସର ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଛି ।

ପ୍ରେମରେ ସରପଞ୍ଚ ସାହେବ

ଭାରତର ବିସ୍ଫୋରକ ବ୍ୟାଟର ଶ୍ରେୟାସ ଆୟରଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାରେ ଲୋକେ ଡାକନ୍ତି ସରପଞ୍ଚ ସାହେବ । ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟର ଦଳର ମୋଷ୍ଟ ଇଲିଜିବଲ ବ୍ୟାଚଲର ଭାରି ଆଗ୍ରେସିଭ୍ । ସାଏ ନେଚରକୁ ଡିଫରେଣ୍ଟ ଆଟିଚ୍ୟୁଡ୍ । ବହୁତ କମ୍ ସମୟ ତାଙ୍କୁ ହସୁଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ତେବେ ଭାଇରାଲ ହେଉଛି ତାଙ୍କର ଏକ ଖାସ୍ ଅନ୍ଦାଜ । ଯାହାକୁ ନେଇ ଅନେକ ଚର୍ଚ୍ଚା । ତାଙ୍କର ଏହି ହଟକେ ଷ୍ଟାଇଲ୍ ବେଶ୍ ଲାଇମ ଲାଇଟରେ ।

ନିକଟରେ ଦିୱାଲୀ ସେଲିବ୍ରେଟ କରୁଥିଲେ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟର ଶ୍ରେୟସ ଆୟର । ଏହି ଅବସରରେ ସେ ଫ୍ୟାନ୍ସଙ୍କୁ ବଡ଼ ଉପହାର ଦେଇଥିଲେ । ଶ୍ରେୟସ ଆୟରଙ୍କ ଏହି ଉପହାର ଫ୍ୟାନ୍ସଙ୍କୁ ବଡ଼ ଝଟକା ବି ଲାଗିଛି । କ୍ରିକେଟର ଗୋଟିଏ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ବେଶ୍ ଧୂମ୍ ମଚାଉଛି । ଭିଡିଓରେ ସେ ଜଣେ ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଡ୍ୟାନ୍ସ କରୁଥିବାର ନଜର ଆସିଛନ୍ତି । ତେବେ ସେହି ଅଭିନେତ୍ରୀ ଜଣଙ୍କ ହେଉଛନ୍ତି କେରଳ ଷ୍ଟୋରୀ ଫେମ୍ ଆଦା ଶର୍ମା । ତାଙ୍କ ବାହୁରେ ବାହୁ ଛନ୍ଦି ସେ ବେଶ୍ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ଅନ୍ଦାଜରେ ନାଚୁଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । କହିବାକୁ ଗଲେ ଆଦା ଏବଂ ଶ୍ରେୟସ ଗୋଟିଏ ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଭିଡିଓ ପାଇଁ ଏକାଠି ହୋଇଥିଲେ । ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଭିଡିଓର ଟାଇଟଲ ବୁଲେଟ ଆସିକାନା । ଏ ପ୍ରଥମ ମଉକା ଯେଉଁଥିରେ ଶ୍ରେୟସ ଆୟରଙ୍କୁ ଜଣେ ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଅଫିସିଆଲି ନାଚୁଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଭିଡିଓରେ ବି ଆଦା ଓ ଶ୍ରେୟସ ଆୟରଙ୍କ ଜବଦରଦସ୍ତ କେମେଷ୍ଟ୍ରି ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ବେଶ ପସନ୍ଦ ଆସିଛି । ଆଉ କିଛି କହିଛନ୍ତି କ୍ରିକେଟରଙ୍କୁ ଏବେ ଅଭିନୟ କରିବା ଶିଖିବାକୁ ପଡିବ । ଶ୍ରେୟସ ଆୟର କ୍ରିକେଟର ହିସାବରେ ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଭିଡିଓରେ ଯେଉଁଭଳି ଏକ୍ସପ୍ରେସନ ଏବଂ ଡ୍ୟାନ୍ସ ଷ୍ଟେପ୍ ଦେଉଛନ୍ତି, ତାଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା ଯେତେ କଲେ ବି କମ୍ ହେବ ।

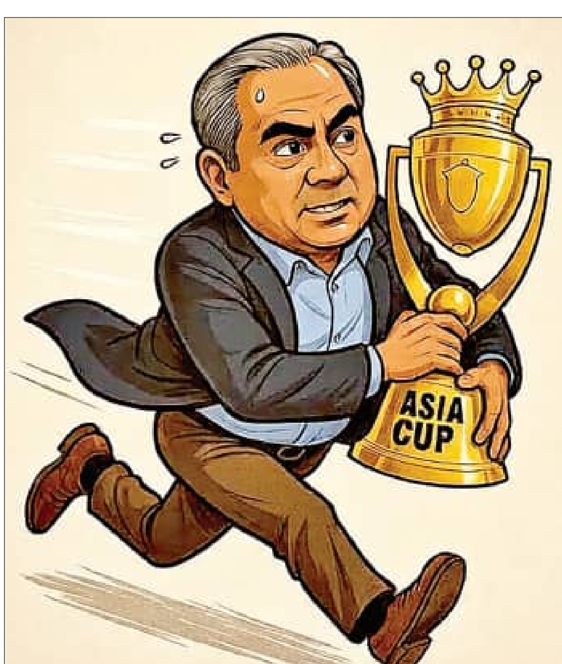
ଶମାଙ୍କ ଟାର୍ଗେଟରେ ଗମ୍ଭୀର

କଂଗ୍ରେସ ମୁଖପାତ୍ର ଶମା ମହମ୍ମଦ ରାଜୀନିତିର ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଚେହେରା । ଟିମ୍ ଇଣ୍ଡିଆର କୋଚ୍ ଗୌତମ ଗମ୍ଭୀରଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଲଗାଇଛନ୍ତି ଅଭିଯୋଗ । ସେ ଭାରତୀୟ ଦଳରୁ ସରଫରାଜ ଖାନଙ୍କୁ ବାଦ ଦେବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଛନ୍ତି । କହିବାକୁ ଗଲେ ଅଲ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ମଜଲିସ୍-ଏ-ଇତ୍ତେହାଦୁଲ୍ ମୁସଲିମିନ୍ ମୁଖ୍ୟ ଅସଦୁଦ୍ଦିନ୍ ଓୱେସି ସରଫରାଜ ଖାନଙ୍କ ବାଦ ପଡ଼ିବା ନେଇ ନିରାଶା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ସର୍ଫରାଜ ଖାନଙ୍କୁ ଭାରତ ଏ ପାଇଁ କାହିଁକି ଚୟନ କରାଯାଇ ନାହିଁ ବୋଲି ଓୱେସି ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି । କଂଗ୍ରେସ ପାର୍ଟିର ଜାତୀୟ ମୁଖପାତ୍ର ଶମା ମହମ୍ମଦ ଏବେ ଏହି ମାମଲାରେ ମତ ରଖିଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ଏକ ଧାର୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ସହିତ ଯୋଡ଼ିଛନ୍ତି । ସେ ସର୍ଫରାଜ ଖାନଙ୍କ ବାଦ ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ଟିମ୍ ଇଣ୍ଡିଆର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଗୌତମ ଗମ୍ଭୀରଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଟାର୍ଗେଟ କରିଛନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କ ଏକ୍ସ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ଲେଖିଛନ୍ତି, ସରଫରାଜଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଖାନ୍ ସରନେମ୍ ପାଇଁ ଟିମରେ ସୁଯୋଗ ମିଳିନି କି ? ମୁଁ କେବଳ ପଚାରୁଛି ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ସର୍ଫରାଜ ଶେଷ ଥର ପାଇଁ ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ବିପକ୍ଷ ଘରୋଇ ସିରିଜରେ ଭାରତ ପାଇଁ ଖେଳିଥିଲେ । ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆରେ ବର୍ଡର-ଗାଭାସ୍କର ଟ୍ରଫିରେ ଖେଳିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇନଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଫିଟନେସରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ସତ୍ତ୍ୱେ, ତାଙ୍କୁ ଇଂଲଣ୍ଡ ଗସ୍ତ ପାଇଁ ଚୟନ କରାଯାଇ ନଥିଲା । ୱେଷ୍ଟଇଣ୍ଡିଜ୍ ବିପକ୍ଷ ଘରୋଇ ସିରିଜ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଇନଥିଲା । ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ଏ ବିପକ୍ଷ ସିରିଜ ପାଇଁ ମୁମ୍ବାଇ ବ୍ୟାଟସମ୍ୟାନଙ୍କୁ ଭାରତ ଏ ଦଳରେ ଚୟନ କରାଯାଇ ନଥିବାରୁ ପ୍ରଶଂସକମାନେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ।

ପୂର୍ବତନ ଚୟନକର୍ତ୍ତା କୁହନ୍ତି

ଜଣେ ପୂର୍ବତନ ଜାତୀୟ ଚୟନକର୍ତ୍ତା ସମ୍ବାଦ ସଂସ୍ଥା ପିଟିଆଇକୁ କହିଛନ୍ତି । ସରଫରାଜଙ୍କୁ ମୁମ୍ବାଇ ଦଳ ପରିଚାଳନା ଓ ସେମାନଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ବରିଷ୍ଠ ଖେଳାଳି ଆଜିଙ୍କ୍ୟ ରାହାଣେଙ୍କ ସହ କଥା ହେବା ଉଚିତ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ତେବେ ତୃତୀୟ ନମ୍ବରରେ ବ୍ୟାଟିଂ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁଠାରେ ତାଙ୍କୁ ନୂତନ ବଲର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ଯଦି ସେ ପଞ୍ଚମ କିମ୍ବା ଛଅ ନମ୍ବରରେ ବ୍ୟାଟିଂ ଜାରି ରଖନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ଲାଭଦାୟକ ହେବ ନାହିଁ । ଭାରତ ପାଖରେ ଏହି ସ୍ଥାନ ପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଲରାଉଣ୍ଡର ବିକଳ୍ପ ଅଛି । ସେ କହିଛନ୍ତି, ପନ୍ତ, ୱାଶିଂଟନ ସୁନ୍ଦର, ରବିନ୍ଦ୍ର ଜାଡେଜା ଏବଂ ନୀତିଶ ରେଡ୍ଡୀ, ଯଦି ସମସ୍ତେ ଫିଟ୍ ଓ ଉପଲବ୍ଧ, ତେବେ ସେମାନେ ଅଲରାଉଣ୍ଡର ଭାବରେ ମଧ୍ୟକ୍ରମ ପୂରଣ କରିପାରିବେ । ଯେତେବେଳେ ପନ୍ତ ଆହତ ହେବେ, ଧ୍ରୁବ ଜୁରେଲ ପଞ୍ଚମ କିମ୍ବା ଛଅ ନମ୍ବରରେ ବ୍ୟାଟିଂ କରିବେ । ପ୍ରକୃତରେ, ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ବିପକ୍ଷରେ ସ୍ପିନର-ଅନୁକୂଳ ପିଚରେ ସରଫରାଜଙ୍କ ଲଗାତାର ଚାରି ବିଫଳତା ତାଙ୍କୁ ବାହାର କରିଦେଇଥିଲା ।



ନକଭିଙ୍କ କଥା ବୁଝିବ ଆଇସିସି

ଏସିଆ କପ୍ ଟ୍ରଫିର ବିବାଦର ସମାଧାନ କେବେ ହେବ? ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବା ମୁସ୍କିଲ। କାରଣ ମିଡିଆ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ବିସିସିଆଇ ମୋହସିନ ନକଭିଙ୍କ ଦାବିକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରି ଦେଇଛି । ଏସିସି ଓ ପିସିବିର ମୁଖ୍ୟ ମୋହସିନ ନକଭି କହିଥିଲେ, ବିସିସିଆଇର ଅଧିକାରୀ କିମ୍ବା ଟିମ୍ ଇଣ୍ଡିଆର କୌଣସି ଖେଳାଳି ଦୁବାଇ ଆସି ଏସିସି ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ ହାତରୁ ଟ୍ରଫି ନେଇ ପାରିବେ । ମାତ୍ର ଟିମ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ନକଭିଙ୍କ ହାତରୁ ଟ୍ରଫି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ମନା କରି ସାରିଛି। ଏସୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ପରିଷଦ(ଏସିସି)ର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ମୋହସିନ ନକଭିଙ୍କ ଜିଦ୍‌କୁ ଦେଖି ବିସିସିଆଇ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ଆଇସିସି ବୈଠକରେ ଉଠାଇବାକୁ ଯାଉଛି । କୁହାଯାଉଛି ମୋହସିନ ନକଭିଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କାହିଁକି ଗ୍ରହଣ କରିବ । ଆଇସିସିର ବୈଠକ ନଭେମ୍ବର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହ ସୁଦ୍ଧା ହୋଇପାରେ । ପୂର୍ବରୁ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୩୦ରେ ଏକ ଆଇସିସି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ବିସିସିଆଇ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ରାଜୀବ ଶୁକ୍ଲା ମୋହସିନ ନକଭିଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟର କଡ଼ା ବିରୋଧ କରିଥିଲେ । ଶୁକ୍ଲା କହିଥିଲେ ଏସିଆ କପ୍ ଟ୍ରଫି କାହାର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ପତ୍ତି ନୁହେଁ ଏବଂ ଟିମ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଏହାର ପ୍ରକୃତ ମାଲିକ ।

ସମ୍ପ୍ରତି ବିସିସିଆଇ ଇମେଲ ମାଧ୍ୟମରେ ମୋହସିନ ନକଭିଙ୍କୁ ଟିମ୍ ଇଣ୍ଡିଆକୁ ଟ୍ରଫି ହସ୍ତାନ୍ତର କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲା । ଭାରତୀୟ ବୋର୍ଡ ସଭାପତି ଦେବଜିତ ସାଇକିଆ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଯଦି ନକଭି ଉତ୍ତର ନଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ବିସିସିଆଇ ଏହି ମାମଲାକୁ ଆଇସିସି ନିକଟକୁ ନେଇଯିବ । ବିସିସିଆଇର ଚେତାବନୀର ଜବାବରେ, ନକଭି କହିଛନ୍ତି ଯେ ସେ ଟ୍ରଫି ହସ୍ତାନ୍ତର କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ, କିନ୍ତୁ ଟ୍ରଫି ପ୍ରଦାନ ସମାରୋହ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯେଉଁଥିରେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ଭାରତୀୟ ଦଳକୁ ଟ୍ରଫି ପ୍ରଦାନ କରିବେ । ନକଭିଙ୍କ ଏହି ଦାବିକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଛି ବିସିସିଆଇ । ଏସିଆ କପ୍ ଟ୍ରଫି ବର୍ତ୍ତମାନ ଦୁବାଇରେ ଏସୀୟ କ୍ରିକେଟ ପରିଷଦର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ରଖାଯାଇଛି ।

ଆକ୍ସନ ଚରିତ୍ରରେ କୋଙ୍କଣା

କୋଙ୍କଣା ସେନ୍ ଶର୍ମା ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜର ଆକସନ୍ ଚରିତ୍ର ପାଇଁ ଖୁବ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଅଛନ୍ତି । ଦର୍ଶକ ତାଙ୍କର ଏହି ନିଆରା ଅନ୍ଦାଜକୁ ଖୁବ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଖୁବ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଛି ତାଙ୍କ ଅଭିନୀତ କ୍ରାଇମ ୱେବସିରିଜ ।

ଆଜିକାଲି ସବୁ ଅଭିନେତ୍ରୀ ନିଜର ଭାଗ୍ୟ ୱେବସିରିଜରେ ଟ୍ରାଏ କରୁଛନ୍ତି । ଓଟିଟି ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ଏହି ସିରିଜ ଗୁଡିକ ଖୁବ କମାଲ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ନିକଟରେ ଅଭିନେତ୍ରୀ କୋଙ୍କଣାଙ୍କର ଏକ ୱେବ୍ ସିରିଜ ରିଲିଜ ହୋଇଛି, ଯାହାର ନାଁ ରହିଛି ସର୍ଚ ଦି ନୈନା ମଡର କେସ । ଏଥିରେ ଦର୍ଶକ କୋଙ୍କଣାଙ୍କୁ ଦର୍ଶକ ପୋଲିସ ଭୂମିକାରେ ଦେଖିଛନ୍ତି । କୋଙ୍କଣାଙ୍କର ଏହି ରୂପ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଖୁବ ପସନ୍ଦ ଆସୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏଥିରେ ଏକ ମର୍ଡର କେସର ତଦନ୍ତ କୋଙ୍କଣା କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଆକସନ୍ ରୂପରେ ଦର୍ଶକ ତାଙ୍କୁ ଖୁବ ଭଲ ପାଇବା ଦେଉଛନ୍ତି । ସିରିଜର ଟିଆରପି ଭଲ ରହିଛି । ୧୯୭୯ରେ ଜନ୍ମିତ କୋଙ୍କଣା କେବଳ ଅଭିନେତ୍ରୀ ନୁହେଁ ଜଣେ ଫିଲ୍ମମେକର ଭାବେ ମଧ୍ୟ ପରିଚିତ । ତାଙ୍କର ବଳିଷ୍ଠ ଅଭିନୟ ପାଇଁ ଜାତୀୟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପୁରସ୍କାର ସହିତ ଫିଲ୍ମ ଫେୟାର ଆୱାର୍ଡ ମଧ୍ୟ ମିଳିଛି । ଏହାସହିତ ଅନେକ ପୁରସ୍କାର ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ଖାତାରେ ରହିଛି । ତାଙ୍କର ଫିଲ୍ମର ଚଏସ ପାଇଁ ସେ ସବୁବେଳେ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଥାଆନ୍ତି । ୧୯୮୩ରେ ଫିଲ୍ମ ଇନ୍ଦିରାରୁ ଶିଶୁ କଳାକାରଭାବେ ସେ ଡେବ୍ୟୁ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ୨୦୦୦ ମସିହାରେ ବେଙ୍ଗଲୀ ଫିଲ୍ମ ଏକ ଜେ ଅଛେ କନ୍ୟାରୁ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ୨୦୦୨ରେ ତାଙ୍କୁ ଇଂରାଜୀ ଫିଲ୍ମ ମି. ଆଣ୍ଡ ମିସେସ୍ ଆୟରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଏହି ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ସେ ନ୍ୟାସନାଲ ଫିଲ୍ମ ଆୱାର୍ଡ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ୨୦୦୫ରେ ସେ ପେଜ ୩ ଜରିଆରେ ବଲିଉଡରେ ପାଦ ଦେଇଥିଲେ, ଏବଂ ଖୁବ ପ୍ରଶଂସା ସାଉଁଟିଥିଲେ । ଏହା ପରେ ତାଙ୍କୁଅନେକ ଫିଲ୍ମ ଯେପରି ୧୫ପାର୍କଏଭିନ୍ୟୁ, ଦୋସାର, ମିକ୍ସଡ ଡବଲ, ଝୁଁହୋତା ତୋ କ୍ୟା ହୋତା, ଓମକାରା, ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲ ଭଳି ଫିଲ୍ମରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ତାଙ୍କୁ ଅନେକ ଟେଲିଭିଜନ ସିରିଜରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି, ଯେଉଁଥିରେ ତାଙ୍କ ଅଭିନୟକୁ ସମସ୍ତେ ପସନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ୨୦୨୪ରେ ରିଲିଜ ହୋଇଥିବା ୱେବସିରିଜ କିଲର ସୁପକୁଦର୍ଶକ ଖୁବ ଭଲପାଇବା ଦେଇଥିଲେ । ଆଗକୁ ଆହୁରି ଭଲ ଭଲ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରେ କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ରଖିଛନ୍ତି କୋଙ୍କଣା । ଦର୍ଶକଙ୍କ ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ ସେ ବାଛି ବାଛି ଭ ଭଲ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରେକାମ କରିବେ ବୋଲି ଅନେକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଆନ୍ତି । କୋଙ୍କଣାଙ୍କର ଏହି ଅନ୍ଦାଜ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଖୁବ ପସନ୍ଦ ଆସିଥାଏ ।