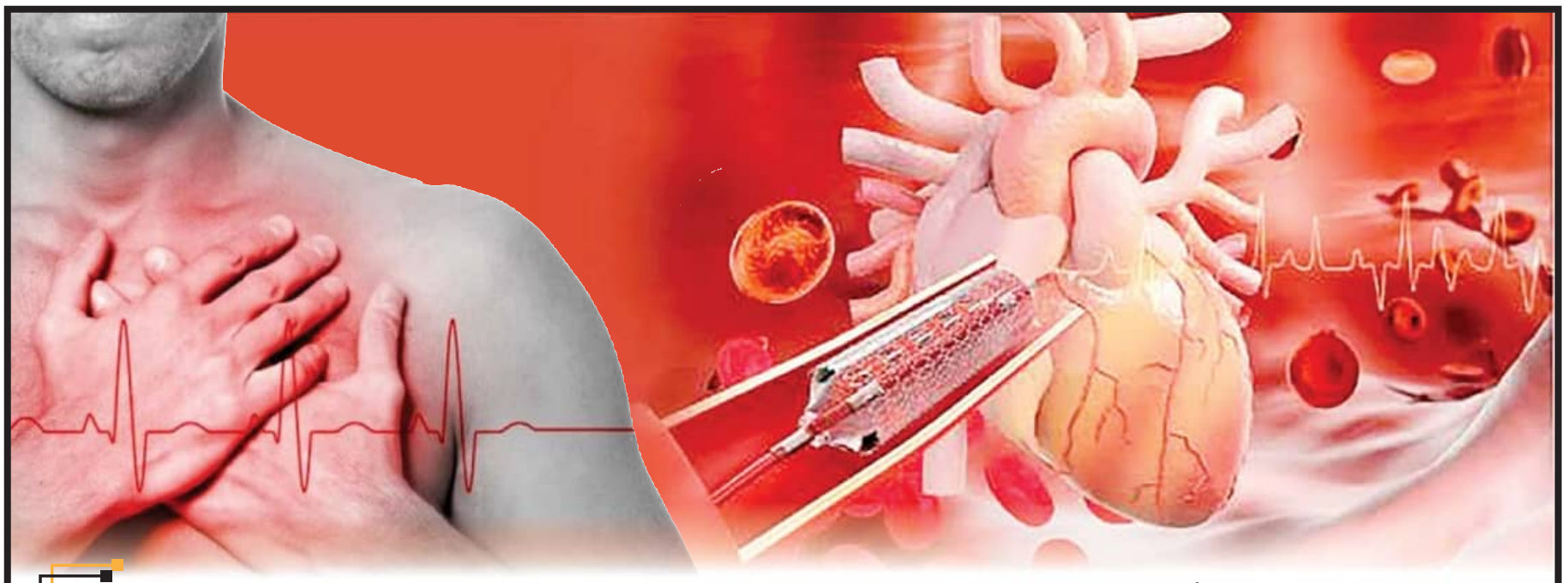


ସମସ୍ୟା ଗମ୍ଭୀର

ଡେଙ୍ଗି ଡିଜିଜ୍



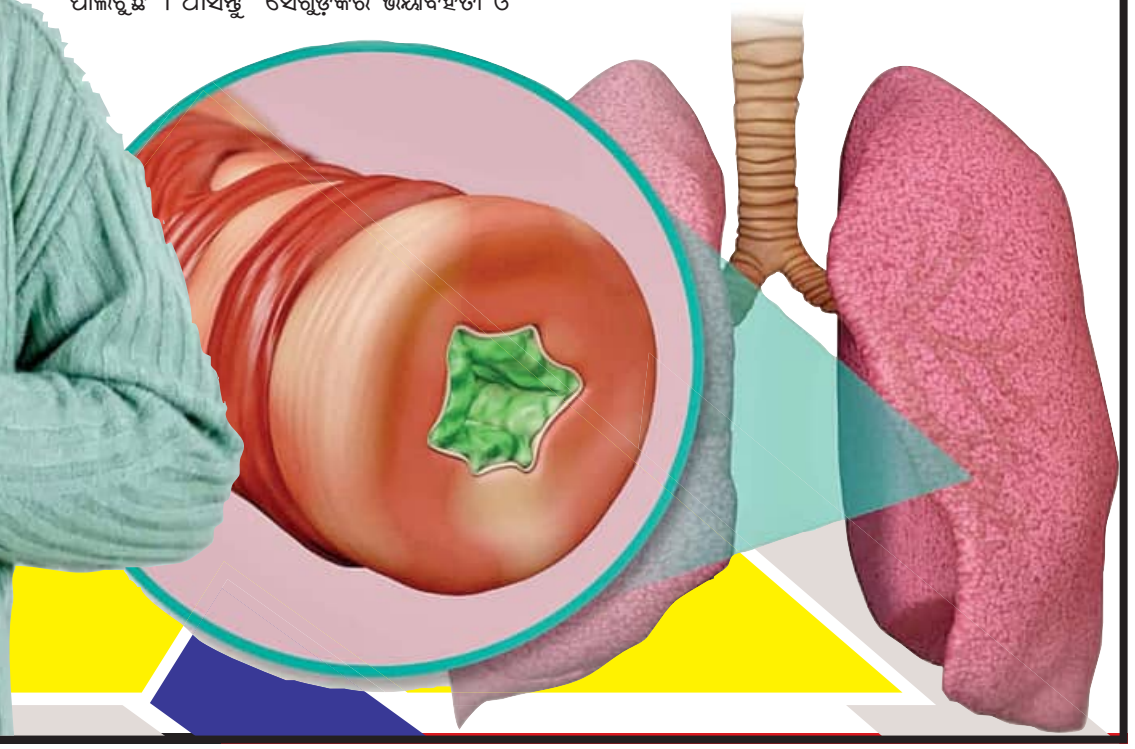
ଅନେକ ସମୟରେ ଭାରତରେ ଏଭଳି କିଛି ରୋଗ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ଏକାଧିକ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହାସହ ଏହି ରୋଗ କାରଣରୁ ଶତାଧିକ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସେହିଭଳି କିଛି ରୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଯାହା ଭାରତରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

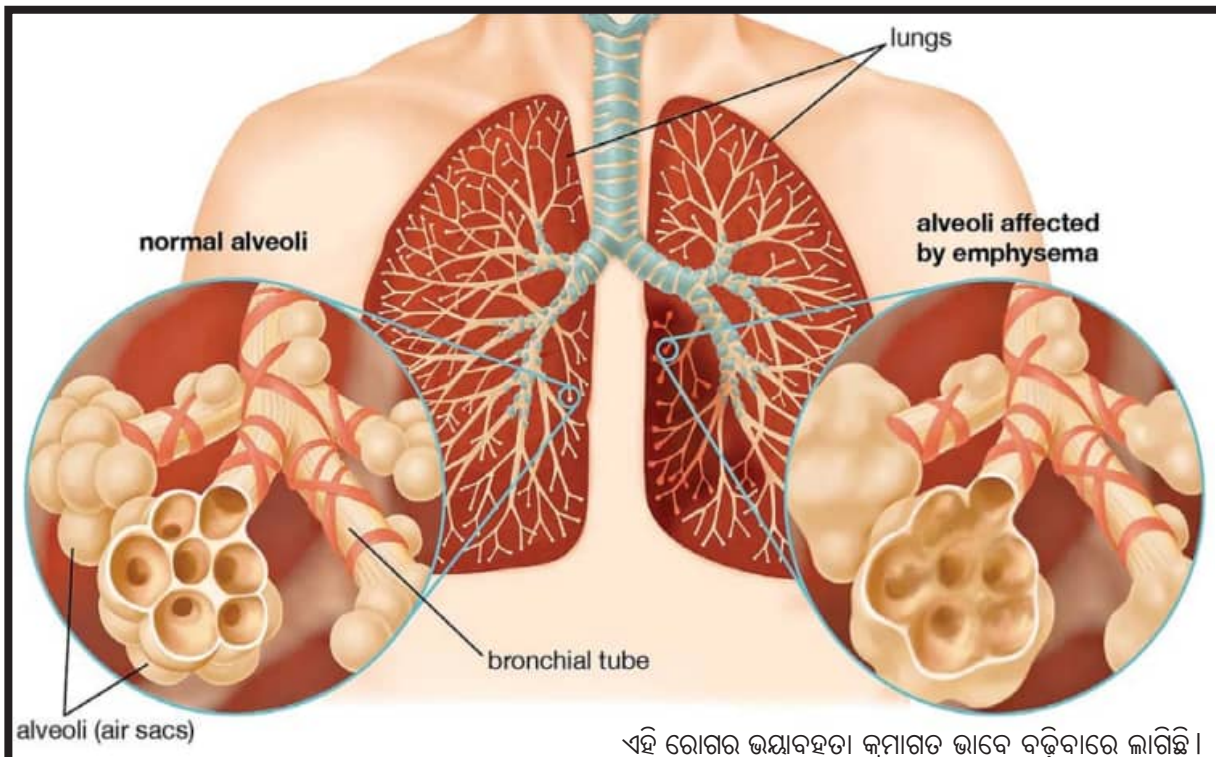


ଭାରତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଏବଂ ଦୁର୍ଘଟଣା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ନିଜର ଜୀବନ ହରାଉଛନ୍ତି । ଦୁର୍ଘଟଣା ବ୍ୟତିତ ଏଭଳି କିଛି ରୋଗ ରହିଛି, ଯାହା ଅନେକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ସାଜୁଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ଏ ନେଇ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ ଡବ୍ଲୁଏଚଓ ପକ୍ଷରୁ ବିଭିନ୍ନ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଉକ୍ତ ପ୍ରକାଶିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ଆମ ଦେଶରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଏଭଳି ୧୦ଟି ରୋଗ ହେଉଛି ଯାହା ଦେଶବାସୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପଛରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାରଣ ପାଲଟୁଛି । ଆସନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ଭୟାବହତା ଓ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ତଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

ଇସ୍କେମିକ୍ ହୃଦ୍‌ରୋଗ

ଏହି ତାଲିକାରେ ପ୍ରଥମେ ରହିଛି ଇସ୍କେମିକ ହୃଦରୋଗ। ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତଯୋଗାଉଥିବା ଧମନୀଗୁଡ଼ିକ ସଂକୁଚିତ କିମ୍ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ଏହି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଭାରତରେ ମୃତ୍ୟୁର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାରଣ ସାଜିଛି ଏହି ହୃଦ୍‌ରୋଗ । ଦେଶରେ ମୋଟ ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରାୟ ୩୧ ପ୍ରତିଶତ କେବଳ ଏହି ଗୋଟିଏ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏବୋଲି ଜଣାପଡିଛି । ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ପ୍ରତି ଏକ ଲକ୍ଷ ଜନସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରାୟ ୧୩୮.୫୩ ଜଣ ଲୋକ ଏହି ରୋଗରେ ପ୍ରାଣ ହରାଉଛନ୍ତି । ଧମନୀରେ ଚର୍ବି, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଜମା ହେବା ଫଳରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ବାଧା ଉପୁଜିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଯଥାର୍ଥ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତ ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳିପାରେ ନାହିଁ । ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମର ଅଭାବ, ମାନସିକ ଚାପ, ଧୂମପାନ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ମଧୁମେହ ଭଳି କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଏହି ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ ବହୁଗୁଣିତ କରିଦେଇଥାଏ । ତେହେ ଏହି ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସଠିକ୍ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ







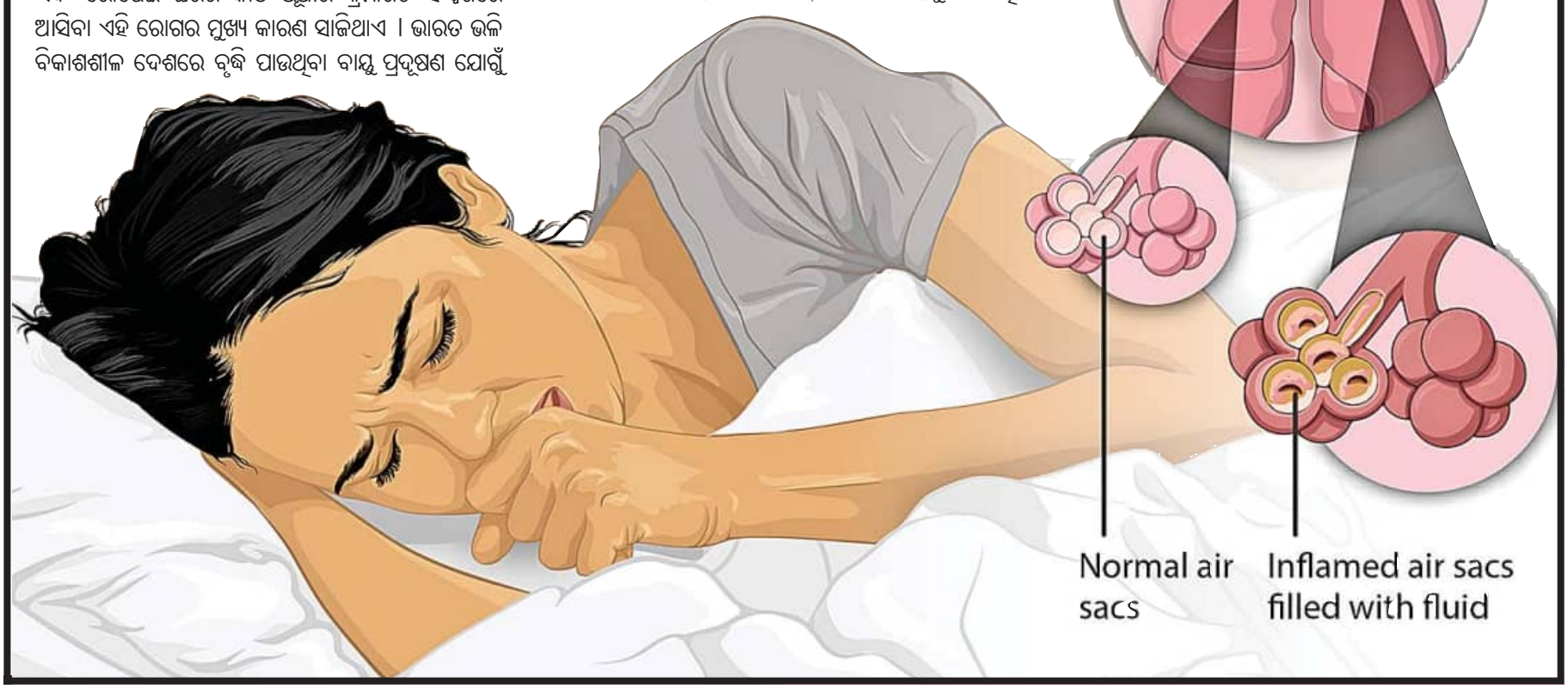
ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

କ୍ରୋନିକ୍ ଅବଷ୍ଟ୍ରକ୍ଟିଭ୍ ପଲ୍ମ୍ୟୁମନାରୀ

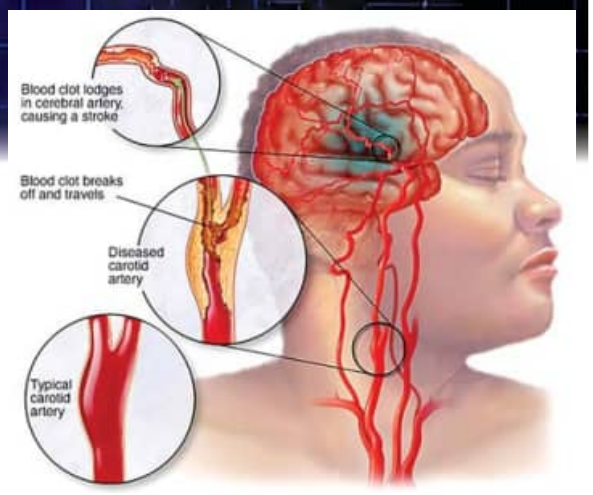
କ୍ରୋନିକ୍ ଅବଷ୍ଟ୍ରକ୍ଟିଭ୍ ପୁଲ୍‌ମୋନାରୀ ଡିଜିଜ୍ ବା ସିଓପିଡି ହେଉଛି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସହ ଜଡ଼ିତ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗମ୍ଭୀର ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ଯାହା ଶ୍ୱାସନଳୀକୁ ସଂକୁଚିତ କରି ଶରୀରରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରବଳ ଭାବରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ବାୟୁଥଳୀ ଏବଂ ଶ୍ୱାସନଳୀଗୁଡ଼ିକ ନିଜର ସଙ୍କୋଚନ - ପ୍ରସାରଣ କ୍ଷମତା ହରାଇବସନ୍ତି । ଯାହାଫଳରେ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅମ୍ଳଜାନ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ନିଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ପ୍ରବଳ କଷ୍ଟ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂମପାନ, ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ, କାରଖାନା କିମ୍ବା ଗାଡ଼ିମୋଟରରୁ ନିର୍ଗତ କ୍ଷତିକାରକ ଧୂଆଁ, ବିଷାକ୍ତ ଗ୍ୟାସ୍ ଏବଂ ରୋଷେଇ ଘରର କାଠ ଧୂଆଁର କ୍ରମାଗତ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ଏହି ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ଭାରତ ଭଳି ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଯୋଗୁଁ ଏହି ରୋଗର ଭୟାବହତା କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ ଜନସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରାୟ ୮୩.୧୯ ଜଣ ଲୋକ ସିଓପିଡି ଯୋଗୁଁ ନିଜର ଅମୂଲ୍ୟ ଜୀବନ ହରାଉଛନ୍ତି । ଏହି ରୋଗର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ ଭାବେ କ୍ରମାଗତ କାଶ, କଫ ଜମା ହେବା, ସାମାନ୍ୟ ପରିଶ୍ରମରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିଯିବା, ଛାତିରେ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ସାଇଁ ସାଇଁ ଶବ୍ଦ ହେବା ଏବଂ ଶରୀରରେ ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଥରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଗଲେ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥିବାରୁ, ଏହି ରୋଗରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ପାଇଁ ଧୂମପାନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଜନ କରିବା, ପ୍ରଦୂଷିତ ପରିବେଶରେ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ସ୍ୱଚ୍ଛ ବାୟୁରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଏବଂ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବା ମାତ୍ରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ନିୟମିତ ଚିକିତ୍ସା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍

ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ ସହ ଜଡ଼ିତ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀକାଳୀନ ଏବଂ ଜୀବନଘାତୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା, ଯାହା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ହେଉଥିବା







ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ବାଧା ଉପୁଜିଲେ କିମ୍ବା ମସ୍ତିଷ୍କର କୌଣସି ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀ ଫାଟିଗଲେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କର କୌଣସି ଅଂଶକୁ ସଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତ ଏବଂ ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳିପାରେ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ସେହି ସ୍ଥାନର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ମାତ୍ର କେଇ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ଯାହାଫଳରେ ରୋଗୀ ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପକ୍ଷାଘାତ, କଥା କହିବାରେ ଅସୁବିଧା, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ, ଏବଂ ଚେତା ହରାଇବା ଭଳି ଗୁରୁତର ପରିଣାମର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଆମ ଦେଶ ଭାରତରେ ଏହି ରୋଗର ଭୟାବହତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚିନ୍ତାଜନକ ଅଟେ, ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ ଜନସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରାୟ ୭୪.୮୧ ଜଣ ଲୋକ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ର ଶିକାର ହୋଇ ଜୀବନ ହରାଉଛନ୍ତି । ଅନେକ ଲୋକ ଆଜୀବନ ପାଇଁ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବା ଅକ୍ଷମତାର ଶିକାର ହୋଇ ରହିଯାଉଛନ୍ତି । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଅତ୍ୟଧିକ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍, ମଧୁମେହ, ମଦ୍ୟପାନ, ଧୂମପାନ, ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଏହି ରୋଗର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ (ଯେପରିକି ମୁହଁ ବଙ୍କା ହୋଇଯିବା, ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହେବା, ଏବଂ କଥା ଅସ୍ପଷ୍ଟ ହେବା) ଦେଖାଦେବା ମାତ୍ରେ ପ୍ରଥମ କେତେକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ସ୍ଥାୟୀ ଅକ୍ଷମତାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିପାରିବ ।

ମଧୁମେହ

ମଧୁମେହ ହେଉଛି ଆମ ଶରୀରର ମେଟାବୋଲିଜ୍ମ ବା ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ଏକ ଗମ୍ଭୀର ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ଏହା ଶରୀରରେ ଇନସୁଲିନ୍‌ର ଉତ୍ପାଦନ କମିଯିବା କିମ୍ବା ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଇନସୁଲିନ୍ ପ୍ରତି ସଠିକ୍ ଭାବେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନକରିବା କାରଣରୁ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ବା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ମାତ୍ରା ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଫଳରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ମାତ୍ରା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବେ ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହା ଶରୀରର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, କିଡ୍‌ନୀ, ସ୍ନାୟୁ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁରୁତର ତଥା ସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିଥାଏ । ଯାହାଫଳରେ ରୋଗୀ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜଟିଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଭାରତବର୍ଷରେ ଏହି ରୋଗର ବ୍ୟାପକତା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହା ମୃତ୍ୟୁର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ପାଲଟିଛି । ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ ଜନସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରାୟ ୪୯.୦୧ ଜଣ ଲୋକ ମଧୁମେହଜନିତ ଜଟିଳତା ପାଇଁ ପ୍ରାଣ ହରାଉଛନ୍ତି । ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପ, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ, ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ବା ବ୍ୟାୟାମର ଅଭାବ, ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବଂଶଗତ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଏହି ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ ବହୁଗୁଣିତ କରିଦେଇଥାଏ। ଏହାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ଶୋଷ ଏବଂ ଭୋକ ଲାଗିବା, ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ହେବା, ବିନା କାରଣରେ ଓଜନ କମିଯିବା, ଶରୀରରେ ପ୍ରବଳ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ ହେବା ଏବଂ କ୍ଷତ ଶୀଘ୍ର ନ ଶୁଖିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଯାହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ପାଇଁ ସଠିକ୍ ଡାଏଟ୍, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ସମୟୋଚିତ ଔଷଧ ସେବନ ଏବଂ ନିୟମିତ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

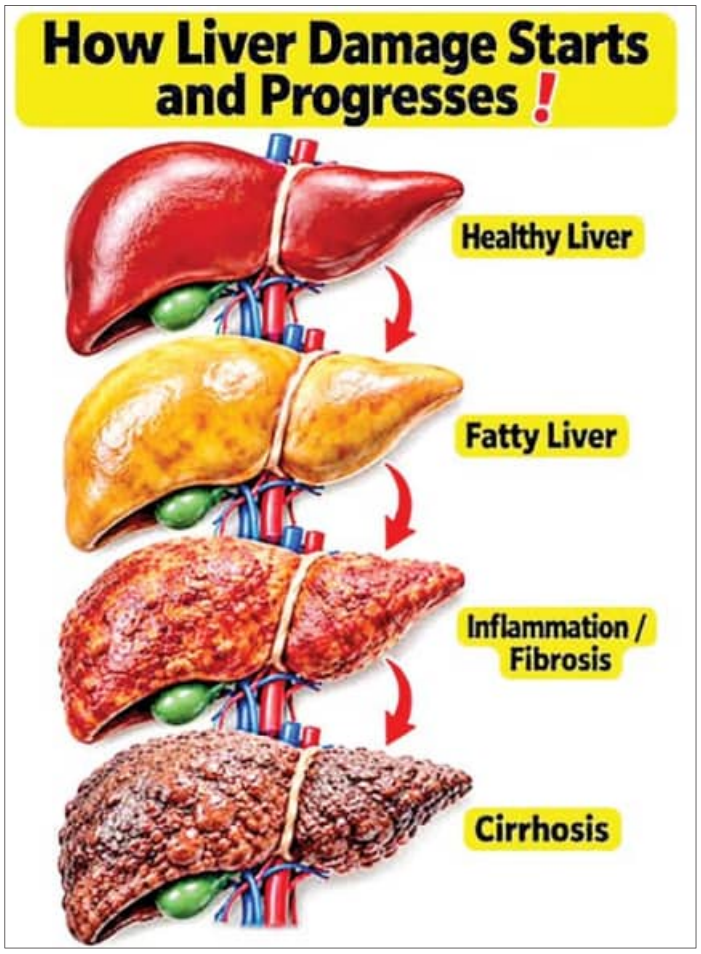
ଡାଇରିଆ ବା ଆମାଶୟ

ଡାଇରିଆ ବା ଆମାଶୟ ଜନିତ ରୋଗ ହେଉଛି ଆମ ଶରୀରର ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ସହ ଜଡ଼ିତ ଏକ ଗମ୍ଭୀର ସଂକ୍ରମଣ। ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୂଷିତ ଜଳ ଏବଂ କଲୁଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଜୀବାଣୁ,ବିଷାକ୍ତ ଭୂତାଣୁ କିମ୍ବା ପରଜୀବୀ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଫଳରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ବାରମ୍ବାର ପତଳା ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ପେଟରେ ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ପେଟ ମୋଡ଼ିହେବା ଏବଂ ଜ୍ୱର ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଯାହାଫଳରେ ଶରୀରରୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଜଳ ଏବଂ ଜରୁରୀ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ସ ବା ଲବଣ କମିଯାଇ ଗୁରୁତର ଡିହାଇଡ୍ରେସନ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଭାରତବର୍ଷରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳର ଅଭାବ, ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ନିମ୍ନ ମାନ, ଏବଂ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ଯୋଗୁଁ ଏହି ରୋଗର ବ୍ୟାପକତା ବେଶ୍ ଅଧିକ ରହିଛି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଦେଶରେ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ ଜନସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରାୟ ୨୮.୦୭ ଜଣ ଲୋକ ଏହି ରୋଗରେ ପ୍ରାଣ ହରାଉଛନ୍ତି । ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ବିଶେଷ କରି କମ୍ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜୀବନଘାତୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ହ୍ରାସ ପାଇ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ କାମ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ। ଏହି ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ସଦାସର୍ବଦା ଫୁଟାଯାଇଥିବା କିମ୍ବା ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର ପରେ ସାବୁନ୍‌ରେ ଭଲଭାବେ ହାତ ଧୋଇବା, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଓ ତାଜା ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବା ମାତ୍ରେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଓଆରଏସ୍ ଘୋଳ ଓ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ ପିଇବାକୁ ଦେଇ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା

ଯକ୍ଷ୍ମା ବା ଟିବି ହେଉଛି ଆମ ଶରୀରର ମୁଖ୍ୟତଃ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଥିବା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଂକ୍ରାମକ ଏବଂ ଗମ୍ଭୀର ଜୀବାଣୁଜନିତ ରୋଗ । ଏହା 'ମାଇକ୍ରୋ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିୟମ୍



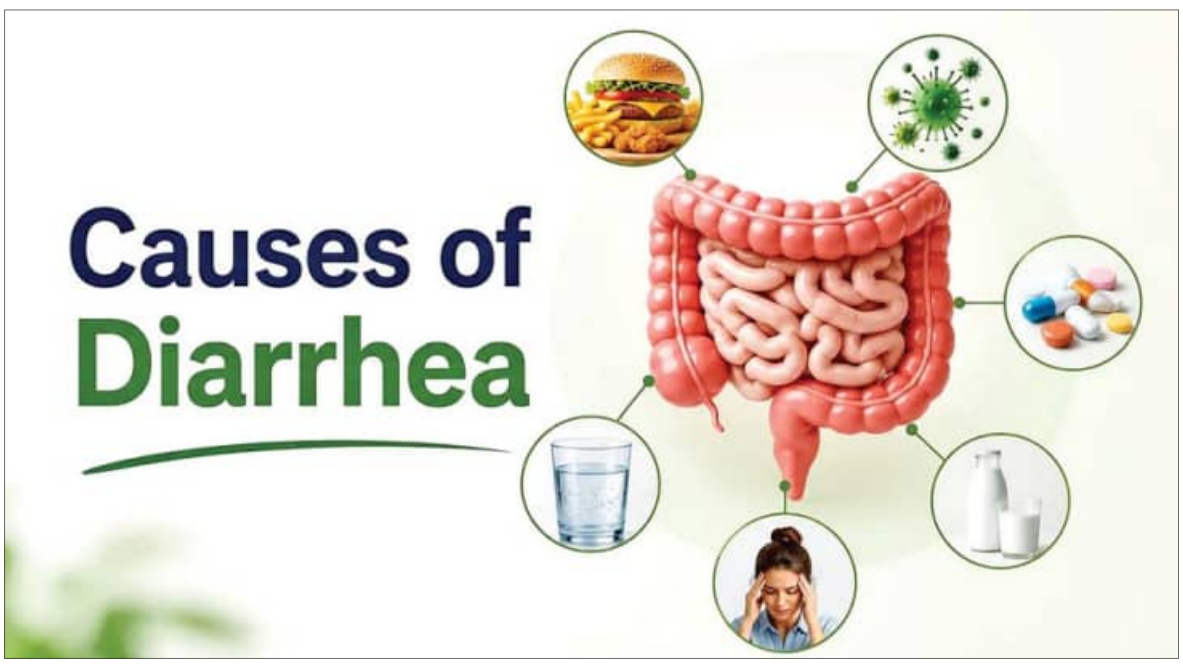




ଟ୍ୟୁବରକୁଲୋସିସ୍' ନାମକ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି କାଶିବା, ଛିଙ୍କିବା, କଥା କହିବା କିମ୍ବା ଛେପ ପକାଇବା ସମୟରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ବୁନ୍ଦା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ଜୀବାଣୁ ସହଜରେ ଅନ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଶରୀରକୁ ବ୍ୟାପିଥାନ୍ତି । ଯଦିଓ ଯକ୍ଷ୍ମା ମୁଖ୍ୟତଃ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ, ତଥାପି ଏହା ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଯେପରିକି ହାଡ଼, ମସ୍ତିଷ୍କ, କିଡ୍‌ନୀ, ଏବଂ ଲିମ୍ଫ ନୋଡ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ଭାରତବର୍ଷରେ ସଚେତନତାର ଅଭାବ, ସଂକ୍ରମଣର ବ୍ୟାପକତା, ଏବଂ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା କୋର୍ସ ନକରିବା ଯୋଗୁଁ ଏହି ରୋଗର ଭୟାବହତା ଜାରି ରହିଛି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ ଜନସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରାୟ ୨୬.୧୬ ଜଣ ଲୋକ ଯକ୍ଷ୍ମା ଯୋଗୁଁ ନିଜର ପ୍ରାଣ ହରାଉଛନ୍ତି । ଏହି ରୋଗର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ତିନି ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି କ୍ରମାଗତ କାଶ ହେବା, କଫ ସହ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ଆସିବା, ରାତିରେ ପ୍ରଚୁର ଝାଳ ବୋହିବା, କ୍ରମାଗତ ଓଜନ କମିଯିବା ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଲାନ୍ତି ଅନୁଭବ ହେବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଯଦିଓ ଆଜିର ସମୟରେ ସଠିକ୍ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଯକ୍ଷ୍ମା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଭଲ ହୋଇପାରୁଛି । ତଥାପି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବା ମାତ୍ରେ କଫ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ନିୟମିତ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା, ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଏବଂ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରି ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଲିଭର ସିରୋସିସ୍

ଲିଭର ସିରୋସିସ ହେଉଛି ଯକୃତ ବା ଲିଭର ସହ ଜଡ଼ିତ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗମ୍ଭୀର, କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା, ଯାହା ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଯକୃତ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଫଳରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ, କ୍ରୋନିକ୍ ହେପାଟାଇଟିସ୍ (ବି କିମ୍ବା ସି), ଫ୍ୟାଟି ଲିଭର ରୋଗ, କିମ୍ବା ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା କାରଣରୁ ଲିଭର ବାରମ୍ବାର ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ସେତେବେଳେ ସୁସ୍ଥ ଯକୃତ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇ ସେଠାରେ ସ୍ଥାୟୀ କ୍ଷତ ଏବଂ ଫାଇବ୍ରୋସିସ୍ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଯକୃତର ଗଠନ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । ଥରେ ଲିଭରରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ସ୍ଥାୟୀ କ୍ଷତ ବା ସିରୋସିସ୍ ଦେଖାଦେଲେ ଲିଭର ନିଜର ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯେପରିକି ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରିବା, ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ଏବଂ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ପିତ୍ତ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା କାମ ଠିକ୍‌ଭାବେ କରିପାରେ ନାହିଁ। ଭାରତବର୍ଷରେ ମଦ୍ୟପାନର ବର୍ଦ୍ଧିତ ପ୍ରଚଳନ, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଶୈଳୀ, ମେଦବହୁଳତା ଏବଂ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ଏହି ରୋଗର ଭୟାବହତା କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ ଜନସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରାୟ ୨୧.୮୦ ଜଣ ଲୋକ ଲିଭର ସିରୋସିସ୍ ଯୋଗୁଁ ନିଜର ପ୍ରାଣ ହରାଉଛନ୍ତି । ଏହି ରୋଗର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସେଭଳି କୌଣସି ବଡ଼ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହିତ ଶରୀରରେ ପ୍ରବଳ ଦୁର୍ବଳତା, କ୍ଷୁଧାହାନି, ବିନା କାରଣରେ ଓଜନ କମିଯିବା, ପେଟ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ଫୁଲିବା, ଚର୍ମ ଏବଂ ଆଖି ହଳଦିଆ ପଡ଼ିବା, ଏବଂ ସହଜରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା ଭଳି ଗୁରୁତର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ



ପାଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରକୋପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ମଦ୍ୟପାନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଜନ କରିବା, ସନ୍ତୁଳିତ ଓ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା, ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଟିକା ନେବା, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରି ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ଏବଂ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବା ମାତ୍ରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ସଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟ ।

ନିମ୍ନ ଶ୍ୱାସନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ

ନିମ୍ନ ଶ୍ୱାସନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ ହେଉଛି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଏବଂ ଶ୍ୱାସନଳୀର ନିମ୍ନାଂଶକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଥିବା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗମ୍ଭୀର ଏବଂ ସଂକ୍ରମକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଘଟିଥାଏ ଏବଂ ଯାହାର ଏକ ସବୁଠାରୁ ମାରାତ୍ମକ ଉଦାହରଣ ହେଉଛି ନିମୋନିଆ ଏବଂ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ । ଏହି ସଂକ୍ରମଣରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ବାୟୁଥଳୀଗୁଡ଼ିକରେ ପୂର୍ବ କିମ୍ବା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଜମା ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯାହାଫଳରେ ରୋଗୀକୁ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ପ୍ରବଳ କଷ୍ଟ ହେବା, ଛାତିରେ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଜ୍ୱର, ଥକ୍କାପଣ, ଏବଂ କଫଯୁକ୍ତ କାଶ ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଭାରତବର୍ଷରେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ, ଧୂମପାନ, ଖରାପ ଜୀବନଶୈଳୀ, ଏବଂ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାରର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବାବେଳେ, ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ ଜନସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରାୟ ୨୫.୭୫ ଜଣ ଲୋକ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ବିଶେଷ କରି ଛୋଟ ପିଲାମାନେ, ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଏବଂ ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କ୍ଷୀଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜୀବନଘାତୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ କରିଦେଇପାରେ । ଏହି ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରକୋପକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଟୀକା ଗ୍ରହଣ କରିବା, ପ୍ରଦୂଷିତ ପରିବେଶରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା, ହାତର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବଜାୟରଖିବା, ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏବଂ ଶ୍ୱାସଜନିତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବା ମାତ୍ରେ ବିଳମ୍ବ ନକରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ସଠିକ୍ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣା

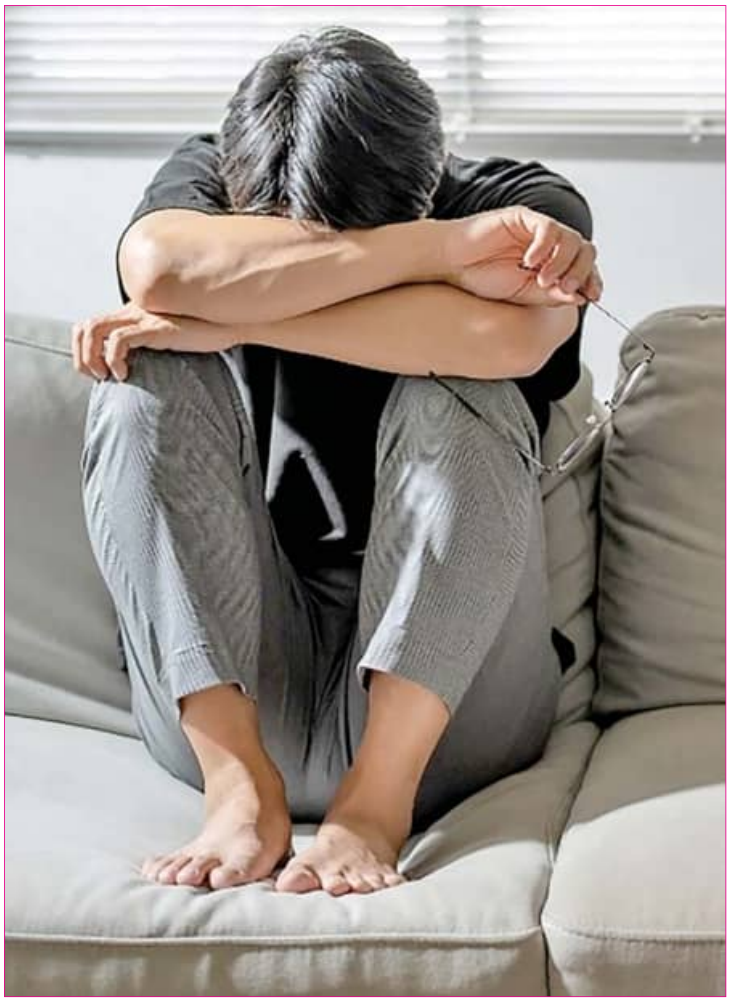
ରାସ୍ତାଘାଟରେ ଯାନବାହନ ଦୁର୍ଘଟଣା ଯୋଗୁଁ ଗାଡ଼ି ଚାଳକ, ଯାତ୍ରୀ, ସାଇକେଲ ଆରୋହୀ ଏବଂ ପାଦଚଲା ଲୋକମାନେ ନିଜର ଅମୂଲ୍ୟ ଜୀବନ ହରାଉଛନ୍ତି । ବେପରୁଆ ଗାଡ଼ି ଚାଳନା, ଦ୍ରୁତ ଗତି ଏବଂ ସଡ଼କ ସୁରକ୍ଷା ନିୟମର ଅବହେଳା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ ଜନସଂଖ୍ୟାରେ ୨୫.୩୭ ଜଣ ଲୋକ ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ପ୍ରାଣ ହରାଉଛନ୍ତି ।

କ୍ୟାନ୍ସର

ଭାରତରେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି କ୍ୟାନ୍‌ସର ବା କର୍କଟ ରୋଗ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ଦେଶରେ ମୃତ୍ୟୁର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାରଣ ପାଲଟିଛି । ୨୦୨୪ ମସିହା ସୁଦ୍ଧା ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ଦେଶରେ ୧୫,୩୩,୦୫୫ ରୁ ଅଧିକ କ୍ୟାନ୍‌ସର ମାମଲା ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି । ଆମ ଶରୀରରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବକୋଷ (ସେଲ୍) ଗୁଡ଼ିକର ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ବୃଦ୍ଧି ଫଳରେ ଟ୍ୟୁମର୍ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କ୍ୟାନ୍‌ସରର ରୂପ ନେଇଥାଏ । ଏହି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଯେପରିକି



ସ୍ତନ, ଯକୃତ , ଫୁସଫୁସ, ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଦିକୁ ଗମ୍ଭୀର ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହି ସାଂଘାତିକ ରୋଗର ବୃଦ୍ଧି ପଛରେ ଅନେକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ରହିଛି । ଜୀବକୋଷରେ ଡିଏନ୍‌ଏର ମ୍ୟୁଟେସନ୍, ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ, ଧୂମପାନ, ବଂଶଗତ କାରଣ, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଆହାର, ରେଡିଏସନ ଏବଂ ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ କ୍ୟାନ୍‌ସର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । କାରଣ ଅଜଣା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ଏହାକୁ ଆଦୌ ଅବହେଳା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ହଠାତ୍ ଓଜନ କମିଯିବା, ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି କାଶ ହେବା, ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ମାଂସପିଣ୍ଡୁଳା ବା ଲମ୍ପସ ଦେଖାଯିବା, ତ୍ୱଚାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବା ଏବଂ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା ଏହାର ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣ । ତେବେ ସଚେତନତା ଏବଂ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପଦକ୍ଷେପ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଘାତକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିପାରିବ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା, ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରି ନିଜକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବା, ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ପାନ, ଗୁଟଖା ଆଦି ପଦାର୍ଥରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା, ସମୟାନୁସାରେ ଟିକାକରଣ କରିବା ଏବଂ ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନ୍‌ସର ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରିବ ।



ମାନସିକ ଅବସାଦ

ଭାରତରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ଗମ୍ଭୀର ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି । ବିଶେଷ କରି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଚିନ୍ତା, ଆଙ୍ଗଜାଇଟି, ଅବସାଦ ଏବଂ ସ୍କିଜୋଫ୍ରେନିଆ ଭଳି ମାନସିକ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁହାର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ୨୦୨୩ ମସିହାରେ ପ୍ରକାଶିତ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ଦେଶର ପ୍ରାୟ ୩.୩ ପ୍ରତିଶତ ଅର୍ଥାତ୍ ପାଖାପାଖି ୪୪.୯ ନିୟୁତ ଲୋକ କେବଳ ଚିନ୍ତା ଓ ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବା ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ମାନସିକ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ପଛରେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ରହିଛି। ଅତୀତର କୌଣସି ଆଘାତଜନିତ ଘଟଣା ବା ଟ୍ରମା, ପରିବେଶଗତ ଓ ମାନସିକ କାରଣ, ଏବଂ ବଂଶଗତ ବା ଜୈବିକ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗର ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ମନ ଦୁଃଖ ରହିବା, ଭୋକ ଓ ଆହାର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବା, ନିଦ୍ରାହୀନତା ବା ଶୋଇବାରେ ସମସ୍ୟା, ସାମାଜିକ ବିରକ୍ତିଭାବ, ସମାଜରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା , ଅତ୍ୟଧିକ ଭୟ ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ଆଚରଣରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ତେବେ ସମାଜରେ ଉଚିତ୍ ସଚେତନତା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରିବ। ମାନସିକ ରୋଗକୁ ନେଇ ସମାଜରେ ଥିବା କୁସଂସ୍କାର ବା କଳଙ୍କକୁ ଦୂର କରିବା, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା, ନିୟମିତ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରାମର୍ଶ ବା କାଉନସେଲିଂ ସେସନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ ।



ମୃଣାଳ

ନିର୍ମାଲ୍ୟ, VIP-21 ଲିଟିଲ ଓଡ଼ିଶା,
ଛତାବର, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୋ: ୯୪୩୭୦୨୬୧୯୪

ରାବଣର ମୂର୍ତ୍ତି

ପ୍ରତିବର୍ଷ ରାସ୍ତା କଡ଼େ, ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହୁଏ ରାବଣର ମୂର୍ତ୍ତି - ଜଳେଇବା ପାଇଁ।

କିଣ, ଜଳାଅ।

ଅନ୍ତରର ରାବଣ ଯେମିତି ଅଛି, ସେମିତି ଥାଉ।

(ଭୋପାଳରୁ ଫଟୋ: ଲାଲବାହାଦୁର ଓଝା)



ଭାରତବର୍ଷ !

କାର୍ ଡ୍ୟାସବୋର୍ଡରେ ସାଧାରଣତଃ ଦେବଦେବୀଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି କିମ୍ବା ଫଟୋ ଦେଖିବାରେ ମୁଁ ଅଭ୍ୟସ୍ତ। ତେଣୁ ଗୋଟିଏ ଟ୍ୟାକ୍ସିର ଡ୍ୟାସବୋର୍ଡରେ ନେତାଜୀ ଓ ସ୍ୱାମିଜୀଙ୍କ ଏହି ଦୁଇଟି ମୂର୍ତ୍ତି ଦେଖି ମୁଁ ବେଶ୍ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯାଇଥିଲି। କୌତୂହଳ ବଶତଃ ଡ୍ରାଇଭର ଭାଇଙ୍କୁ ପଚାରିଦେଲି, "ଏହି ଗାଡ଼ିଟି ଆପଣଙ୍କର ?"

-"କିଉଁ ସାର୍?" (କାହିଁକି ସାର୍ ?)

-"ନା ମାନେ, ଗାଡ଼ିର ଡ୍ୟାସବୋର୍ଡରେ ମୁଁ କେବେ ନେତାଜୀ ଓ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କୁ ଦେଖିନାହିଁ।"

-"ଡ୍ୟାସବୋର୍ଡ ମେ ଡ୍ରାଇଭର ଲୋଗ୍ କିଉଁ ଭଗବାନକା ମୂରତ ରଖତେ ହୈଁ, ଆପକୋ ପତା ହୈ ?" (ଡ୍ୟାସବୋର୍ଡରେ ଡ୍ରାଇଭରମାନେ ଭଗବାନଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି କାହିଁକି ରଖନ୍ତି, ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି ?)"

-କାହିଁକି, କୁହନ୍ତୁ।"

-"ଆକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ୟା କୋଇ ଭି ମୁସିବତ ସେ ଭଗବାନ ୟେ ଗାଡ଼ି ଔର ଡ୍ରାଇଭର, ପ୍ୟାସେଞ୍ଜର ସବକୋ ରକ୍ଷା କରେଗା, ଇସି କାରଣ। ଔର ନେତାଜୀ, ସ୍ୱାମୀଜୀ ଦୋନୋ ଭଗବାନ ହି ଥେ ଜିନହୋନେ ପୂରା ଦେଶକୋ ବଚାୟା ଥା। ଦେଶ ବଚେଗା ତୋ ହମ ସବ୍ ବଚେଗା, ହୈ ନା ସାର୍?" (ଦୁର୍ଘଟଣା ବା ଯେକୌଣସି ବିପଦରୁ ଭଗବାନ ଏହି ଗାଡ଼ି, ଡ୍ରାଇଭର ଏବଂ ଯାତ୍ରୀ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବେ, ସେଥିପାଇଁ।



ଆଉ ନେତାଜୀ ଓ ସ୍ୱାମିଜୀ ଦୁହେଁ ମଧ୍ୟ ଭଗବାନ ହିଁ ଥିଲେ ଯିଏ ପୂରା ଦେଶକୁ ବଞ୍ଚାଇଥିଲେ। ଦେଶ ବଞ୍ଚିଲେ ତ ଆମେ ସମସ୍ତେ ବଞ୍ଚିବା, ନା ସାର୍ ?) ମୁଁ ପ୍ରକୃତରେ ଏମିତି କେବେ ଭାବି ନଥିଲି, ଭାବି ପାରି ନ ଥିଲି। ଦେଶର ବଡ଼ ବଡ଼ ବାବାଜୀମାନେ ଫ୍ୟାଶନ ଆଇକନ ସାଜି କେତେ କେତେ ଭାଷଣ ଦିଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତ, ଅଥଚ ସେମାନଙ୍କ ବାଣୀ ଓ ଆଚରଣରେ କେତେ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା, ଚିନ୍ତାଧାରାରେ କେତେ ଭେଦଭାବ। ଆଉ ଜଣେ ଅଚିହ୍ନା ଅଜଣା ଟ୍ୟାକ୍ସି ଡ୍ରାଇଭର ନିଜ ମନ ଭିତରେ କେତେ ବଡ଼ ଚିନ୍ତାଧାରା ନେଇ ଚାଲୁଛନ୍ତି; ଏଇ ହେଲା ପ୍ରକୃତ ଭାରତବର୍ଷ !

ସୌଜନ୍ୟ: ବିନୋଦ ଘୋସାଲ

ଅଭିନୟ ଜୀବନର ୫୦ ବର୍ଷ

ଓଡ଼ିଆ ସିନେମା ଜଗତର ମହାନାୟିକା ହେଉଛନ୍ତି ମହାଶ୍ୱେତା ରାୟ। ଦୀର୍ଘ ୫୦ ବର୍ଷର ଅଭିନୟ ଯାତ୍ରା ମଧ୍ୟରେ ସେ ନିଜର ପ୍ରତିଭା ଓ ଜୀବନ୍ତ ଅଭିନୟ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିଟି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ହୃଦୟରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ଜନ୍ମ ୧୯୬୨ ମସିହା ଜୁଲାଇ ୨ ତାରିଖ, ପୁରୀରେ। ୧୯୭୫ ମସିହାରେ 'ଝୁମୁକା' ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରୁ ନାୟିକା ଭାବେ କ୍ୟାରିୟର ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ମହାଶ୍ୱେତା, ୧୯୭୬ର କାଳଜୟୀ ସିନେମା 'ଶେଷ ଶ୍ରାବଣ' ମାଧ୍ୟମରେ ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜଗତରେ ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିଥିଲେ। ଗୌରୀ (୧୯୭୯), ପୂଜା (୧୯୮୧), କାବେରୀ (୧୯୮୩), ସପନ ବଣିକ, ବୋଉ ଭଳି ଅନେକ ଅଭୁଲା ସିନେମାରେ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି ସେ। ପ୍ରଶାନ୍ତ ନନ୍ଦ, ଉତ୍ତମ ମହାନ୍ତି ଏବଂ ବିଜୟ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଭଳି କଳାକାରଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କର ଯୋଡ଼ି ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଥିଲା।



ଓଡ଼ିଆ ବ୍ୟତୀତ ସେ ହିନ୍ଦୀ ସିନେମା ପ୍ରିୟତମା (୧୯୭୮) ଏବଂ ତେଲୁଗୁ ମେଗାଷ୍ଟାର ଚିରଞ୍ଜୀବୀଙ୍କ ସହ 'ପ୍ରାଣମ ଖରିଦୁ' (୧୯୭୮)ରେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ। ଏହାଥିଲା ଚିରଞ୍ଜିବୀଙ୍କ ଅଭିନୀତ ପ୍ରଥମ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିଥିବା ସିନେମା। ଏଥିରେ ମହାଶ୍ୱେତା ରାୟଙ୍କ ନାଁ ଥିଲା 'ରେଶ୍ମୀ ରାୟ'। 'ଅରଣ୍ୟର ଅଧିକାର' (୧୯୯୮), 'ସୁଜନ ସଖୀ' (୧୯୯୫), କଥା ଛିଲେ। (୧୯୯୪) ଭଳି କିଛି ଅନେକ ବଙ୍ଗଳା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି। ସେ ନାରୀ କେନ୍ଦ୍ରିକ ଓ ପାରିବାରିକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ନୂଆ ଦିଗ ଦେଇଥିଲେ। ଗମ୍ଭୀର, ଭାବପ୍ରବଣ ଏବଂ ସଂଗ୍ରାମୀ ନାରୀ ଚରିତ୍ରକୁ ରୂପେଲୀ ପରଦାରେ ଜୀବନ୍ତ କରିବାରେ ସେ ଥିଲେ ସିଦ୍ଧହସ୍ତ। ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଅତୁଳନୀୟ ଅବଦାନ ପାଇଁ ସେ ସର୍ବାଧିକ ୮ଟି ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପୁରସ୍କାର ଏବଂ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ 'ଜୟଦେବ ପୁରସ୍କାର'ରେ ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଛନ୍ତି। ଏବେବି ସେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଭାବେ ସକ୍ରିୟ ରହି ନୂତନ ପିଢ଼ିର କଳାକାରଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ ସାଜିଛନ୍ତି। ସମ୍ପ୍ରତି ତାଙ୍କ ଅଭିନୀତ 'ମଧୁମାଳତୀ' ମୁକ୍ତିଲାଭ କରି ବେଶ ଜନପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିଛି। ଏଥିରେ ମହାଶ୍ୱେତା ରାୟଙ୍କ ସହ ବଲିଉଡର ଜଣାଶୁଣା ଅଭିନେତା ସଞ୍ଜୟ ମିଶ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି।

କୋରାଖଇ

ଭୁବନେଶ୍ୱରର କୋରାଖଇ ଦିନେ 'ଓଡ଼ିଶା ବିଖ୍ୟାତ', 'ଭାରତ ବିଖ୍ୟାତ', 'ଏସିଆ ବିଖ୍ୟାତ', 'ବିଶ୍ୱ ବିଖ୍ୟାତ' ଏବଂ 'ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ବିଖ୍ୟାତ' ଥିଲା। ଭୁବନେଶ୍ୱରର ପୁରୁଣା ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡରେ ଧାଡ଼ି ହୋଇ କୋରାଖଇ ଦୋକାନ ଥିଲା ଆଉ ଦୋକାନ ମୁଣ୍ଡରେ ଏହି ମର୍ମରେ ସାଇନବୋର୍ଡ଼ ଶୋଭା ପାଉଥିଲା। ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ବରମୁଣ୍ଡାକୁ ଉଠିଗଲା। 'ବିଶ୍ୱ ବିଖ୍ୟାତ' ଏବଂ 'ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ବିଖ୍ୟାତ' କୋରାଖଇ ଦୋକାନଗୁଡ଼ିକ କୁଆଡେ ଗଲା, କହିପାରିବିନି। ପୁରୁଣା ଭୁବନେଶ୍ୱର ଥିଲା କୋରାଖଇର ପେଣ୍ଠ ଜାଗା। ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର ଭିତରେ ଏବଂ ବାହାରେ ଅନେକ କୋରାଖଇ ଦୋକାନ ଥିଲା। ସେଥିରୁ ବି ଅନେକ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେଣି।



କୋରାଖଇର ଇତିହାସ ଅନ୍ତତଃ ୩୦୦ ବର୍ଷ ପୁରୁଣା। କୋରା ଖଇ ବେଶ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଆଉ ବେଶ କିଛିଦିନ ରହିପାରେ। ତଥାପି ଏହାର ଆଦର କମୁଛି। ଲୋକେ କୋରା ଖଇରୁ ମୁଁହ ଫେରେଇ ନେଲେ କି ଏହାର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ଠିକ ଭାବେ ହେଉନି (ବହୁ ଦିନର ଦାବି ସତ୍ତ୍ୱେ ଭୁବନେଶ୍ୱରର କୋରା ଖଇ ଏଯାଏଁ ଜି ଆଇ ଟ୍ୟାଗ ପାଇନି)- କହିପାରୁନି - କିନ୍ତୁ କୋରା ଖଇର ଭବିଷ୍ୟତ ଏବେ ଟିକେ ଧୂଆଁଳିଆ ଦିଶୁଛି।

ଫଟୋ: ଜୟନ୍ତ କୁମାର ଶେଠ

ଡେୟାର ଡେଭିଲ୍‌ରେ ଶ୍ରୀଲୀଲା

ସାଉଥ୍ ସୁପରଷ୍ଟାର ଅଜିଥ କୁମାର ନିଜର ଆଗାମୀ ସିନେମା 'ଡେୟାର ଡେଭିଲ୍'ର ସୁଟିଂ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଆଧିକ ରବିଚନ୍ଦ୍ରନ୍ ଏଥିରେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଶ୍ରୀଲୀଲାଙ୍କ ଅଭିନୟକୁ ନେଇ ନିକଟରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । 'ଗୁଡ୍ ବ୍ୟାଡ୍ ଅଗ୍ଲି'ର ସଫଳତା ପରେ ଅଜିଥ୍ଙ୍କର ଏହି ଫିଲ୍ମରେ ଶ୍ରୀଲୀଲାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ପାର୍ଥିବନ୍, ପ୍ରଭୁ ଏବଂ ସୁନିଲ୍ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିବେ। ଚେନ୍ନାଇର ଖରାପ ପାଣିପାଗକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଦୀପାବଳି ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ନଭେମ୍ବର ୭୨ ତାରିଖରୁ ହାଇଦ୍ରାବାଦରେ ଏହାର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସୁଟିଂ ଆରମ୍ଭ ହେବ। ଯାହା ପରେ ଥାଇଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ମଲେସିଆରେ ମଧ୍ୟ ସୁଟିଂ କରିବାର ଯୋଜନା ରହିଛି । ସୁପରହିଟ୍ ସଙ୍ଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅନିରୁଦ୍ଧ ରବିଚନ୍ଦର୍ ଏହି ପାରିବାରିକ ମନୋରଞ୍ଜନଧର୍ମୀ ସିନେମାର ସଙ୍ଗୀତ ପରିଚାଳନା କରୁଛନ୍ତି, ଯାହା ପୂର୍ବ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଦର୍ଶକାଦୃତ ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଅଜିଥ୍ଙ୍କୁ ଶେଷ ଥର ପାଇଁ ୨୦୨୫ର ଆକ୍ସନ୍ ଡ୍ରାମା 'ଗୁଡ୍ ବ୍ୟାଡ୍ ଅଗ୍ଲି'ରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ତାଙ୍କ ସହ ତ୍ରିଷା କୃଷ୍ଣନ୍, ଅର୍ଜୁନ ଦାସ ଓ ଜ୍ୟାକି ଶ୍ରଫ୍‌ଙ୍କ ଭଳି ଅନେକ କଳାକାର ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ ।





ଜାହ୍ନବୀଙ୍କ କଟାକ୍ଷ

କଫି ୱିଥ୍ କରନରେ ନିକଟରେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଜାହ୍ନବୀ କପୁର ଏକ ଷ୍ଟେଟମେଣ୍ଟ ଦେଇଛନ୍ତି ଯାହା ଖୁବ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ସେ ବୀର ପହରିଆଙ୍କୁ ଏକ ଲାଭ ସଜେସନ ଦେଇଛନ୍ତି, ଯାହା ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି । ଶୋ'ର ରାପିଡ୍-ଫାୟାର୍ ରାଉଣ୍ଡରେ ସଞ୍ଚାଳକ କରନ୍ ଜୋହର, ଜାହ୍ନବୀ ଓ ତାଙ୍କ ପ୍ରେମିକ ଶିଖର ପହରିଆଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଶିଖରଙ୍କ ଭାଇ ବୀର ପହରିଆଙ୍କୁ ସେ କେଉଁ ପ୍ରେମ ପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ଚାହିଁବେ ବୋଲି କରନ ପଚାରିଥିଲେ । ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ଜାହ୍ନବୀ କହିଥିଲେ, "ତାଙ୍କୁ କେବେ ବି କୌଣସି ସଙ୍ଗୀତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କିମ୍ବା କନସର୍ଟକୁ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ !" ଜାହ୍ନବୀ ସ୍ପଷ୍ଟୀକରଣ ଦେଇ ନଥିଲେ ବି ଦର୍ଶକ ଏହାକୁ ବୀରଙ୍କ ପୂର୍ବତନ ପ୍ରେମିକା ତାରା ସୁତାରିଆଙ୍କ ପ୍ରତି କଟାକ୍ଷ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଛନ୍ତି । ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୫ରେ ମୁମ୍ବାଇ କନସର୍ଟରେ ତାରା ମଞ୍ଚକୁ ଯିବା ଏବଂ ଗାୟକ ତାଙ୍କୁ ଆଲିଙ୍ଗନ ଦେବାର ଭିଡିଓ ଭାଇରାଲ ହୋଇଥିଲା । ପରେ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ଭାଙ୍ଗିବା ଚର୍ଚ୍ଚା ତୀବ୍ର ହୋଇଥିଲା ।

ପସନ୍ଦ ଆସିବ ସିକୁଏଲ

ଲେଡି ସୁପରଷ୍ଟାର ନୟନତାରାଙ୍କ ବହୁପ୍ରତିକ୍ଷିତ ଫାଣ୍ଟାସି - ଡ୍ରାମା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ମୁକୁତ୍ଥି ଅମ୍ମନ୍ ୨' ଆସନ୍ତା ୨୦୨୬ ନଭେମ୍ବର ୬ ରେ ରିଲିଜ ହେବାକୁ ଯୋଜନା ରହିଛି । ୨ ଘଣ୍ଟା ୨୫ ମିନିଟ୍‌ର ଅବଧି ବିଶିଷ୍ଟ ଏହି ସିନେମାଟି ଏହାର ପ୍ରଥମ ଭାଗ ତୁଳନାରେ ପ୍ରାୟ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଅଧିକ ରହିଛି । ତେବେ ଏହି ଫିଲ୍ମରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଓ ଅଲୌକିକ ଘଟଣାବଳୀକୁ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଛି, ଯାହା ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦ ଦେବ ବୋଲି ମେକର୍ସ ଆଶା ରଖିଛନ୍ତି । ଫିଲ୍ମରେ ନୟନତାରା ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ପାଇଁ 'ମା' ଦେବୀ କାମାଣ୍ଡ୍ରା ମୁଖ୍ୟ ଖଳନାୟିକା ଭାବେ ଅଭିନୟ କରିବେ । ସୁପରହିଟ୍ ଫିଲ୍ମ 'ମୁକୁତ୍ଥି ଅମ୍ମନ୍'ର ଏହି ଉର୍ବଶୀ, ଯୋଗୀ ବାବୁ, ମୈନା ନନ୍ଦିନୀ ଓ ଗରୁଡ଼ ରାମଙ୍କ ଭଳି ଅନେକ ଜଣାଶୁଣା କଳାକାର ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକାରେ ଅଛନ୍ତି । ନିକଟରେ କଭିନ୍‌ଙ୍କ ସହ ନଜର ଆସିଥିବା ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ କମେଡି 'ହାଏ'ରେ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ଟାଲିକାରେ ନୟନତାରାଙ୍କ ଆଗାମୀ ଏବଂ ରଜନୀକାନ୍ତଙ୍କ ସଲମାନ ଖାନ୍‌ଙ୍କ ସହ 'ମନ୍‌ଷ୍ଟର' ସିନେମା ରହିଛି । ସହ 'ଧର୍ମନ' ଭଳି ବଡ଼ ବଡ଼



ପସନ୍ଦ ଆସେ ଅନ୍ଦାଜ

ଅଭିନେତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍କା ଶର୍ମା ଏବଂ କ୍ରିକେଟର ବିରାଟ କୋହଲି ନିକଟରେ ମୁମ୍ବାଇଠାରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଭକ୍ତି ସଙ୍ଗୀତ ଗାୟକ କୃଷ୍ଣ ଦାସଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜିତ ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କୀର୍ତ୍ତନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । କୃଷ୍ଣ ଦାସଙ୍କ ଭାରତ ଗସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ 'ହୋମ୍ ଇନ୍ ଦି ହାର୍ଟ'ର ଅଂଶବିଶେଷ ଭାବେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ସଂକୀର୍ତ୍ତନରେ ଶହ ଶହ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ ସହ ଉଭୟ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଉଭୟଙ୍କର ଏକ ଭିଡିଓ ଏବେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ବେଶ୍ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ 'ଗୋବିନ୍ଦ ରାଧେ ଗୋପାଳ ରାଧେ' ଭଜନ ଗାନ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଅନୁଷ୍କା ଖୁବ୍ ଉତ୍ସାହର ସହ ଅନ୍ୟ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ ସହ ଗାଉଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏହାପୂର୍ବରୁ ଅନେକଥର ଅନୁଷ୍କାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ଧର୍ମ ଗୁରୁଙ୍କ ନିକଟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଅନୁଷ୍କାଙ୍କର ଏହି ଅନ୍ଦାଜଙ୍କୁ ଦର୍ଶକ ଖୁବ ପସନ୍ଦ କରିଥାଆନ୍ତି ।



ଭାଇରାଲ ଲୁକ

ବଲିଉଡ୍ ସୁପରଷ୍ଟାର ଶାହରୁଖ ଖାନ୍ ତାଙ୍କର ଆଗାମୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'କିଙ୍ଗ'ର ଏକ ନୂତନ ପୋଷ୍ଟର ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ପୋଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି ଉକ୍ତ ଫିଲ୍ମଟି ଆସନ୍ତା ଡିସେମ୍ବର ୨୪ରେ ରିଲିଜ ହେବାନେଇ ମଧ୍ୟ ଘୋଷଣା ହୋଇଛି । ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଗ୍ରାମ୍‌ରେ ନୂଆ ପୋଷ୍ଟର ସେୟାର କରି ଶାହରୁଖ୍ "ଆଜ୍ ଫିର୍ ୟାଦ ଆୟା... କାଟିଲ୍ ନେହିଁ... ଆଶିକ୍ ହୁଁ" ବୋଲି ଏକ ଦମଦାର୍ କ୍ୟାପସନ୍ ଲେଖିଛନ୍ତି । ଏହି ଫିଲ୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ଶାହରୁଖ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ନିଜ ଝିଅ ସୁହାନା ଖାନ୍‌ଙ୍କ ସହ ସ୍କ୍ରିନ ଶେୟାର କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଶାହରୁଖଙ୍କ ନୂଆ ଅବତାର ଏହି ପୋଷ୍ଟରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ପ୍ୟାନମାନେ କିଙ୍ଗଖାନଙ୍କର ଏହି ନୂଆ ଅବତାରକୁ ଖୁବ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସେହିଭଳି ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ସୁହାନା ୨୦୨୩ମସିହାରେ 'ଦି ଆର୍ଚିଜ୍' ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରୁ ନିଜର ଅଭିନୟ କ୍ୟାରିଅର୍ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ରେଡ୍ ଚିଲିଜ୍ ଏଣ୍ଟରଟେନ୍‌ମେଣ୍ଟ ଏବଂ ମାର୍ଫ୍ଲିକ୍ସ ପିକ୍ଚର୍ସ ବ୍ୟାନରରେ ଗୌରୀ ଖାନ୍, ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଆନନ୍ଦ ଓ ମମତା ଆନନ୍ଦଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଯୋଜିତ ଏହି ହାଇ-ଭୋଲ୍ଟେଜ୍ ସିନେମାରେ ଶାହରୁଖ ଓ ସୁହାନାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଦୀପିକା ପାଦୁକୋନ, ଅଭିଷେକ ବଚ୍ଚନ, ଅନିଲ କପୁର, ଜ୍ୟାକି ଶ୍ରଫ୍, ରାଣୀ ମୁଖାର୍ଜୀ, ଜୟଦୀପ ଅହଲାବତ, ଅର୍ଶଦ ୱାର୍ସି ଏବଂ ରାଘବ ଜୁୟାଲଙ୍କ ଭଳି ଅନେକ ନାମୀଦାମୀ କଳାକାର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିବେ ।



ମାଆ ମୋର

ମାଆ ମୋର ମୂର୍ତ୍ତି ନୁହେଁ
ମୂର୍ତ୍ତିକାର ସିଏ
ଗଢ଼ିଜାଣେ ଯେମିତି ସେ
ପାରେନାହିଁ କିଏ ॥
ମାଆ ମୋର ଲୁହ ପିଇ
ସହିଜାଣେ ଦୁଃଖ
ଭୋକ ସହି ଜୀଇବାରେ
ଥାଏ ତା'ର ସୁଖ ॥
ମାଆ ମୋର ଅପାଠୋଇ
ଜାଣେନାହିଁ ପଢ଼ି
ହେଲେ ସିଏ ସଂସାରଟେ
ଦେଇପାରେ ଗଢ଼ି ॥
ମାଆ ମୋର ଦିଅଁ ପୂଜେ
କରେ ଓଷାବାର
ରଖିଥାଏ ମୋ ପାଇଁ ସେ
ସୁମନାସ ତା'ର ॥
ମାଆ ମୋର ମନ କେବେ
କରେନାହିଁ ଊଣା
ଲୋଡ଼େନାହିଁ ପୂଜାପାଠ
ଧୂପ ଦୀପ ଝୁଣା ॥
ମାଆ ମୋର କଥାରେ ତା'
କିଣିପାରେ ମନ
ତା' ଆଖିରେ ପୁଅ ତା'ର
ସରଗର ଧନ ॥
ମାଆ ମୋର ଥାଏ ଘରେ
ସୁଖଦୁଃଖ ଧରି
ଲୋଡୁଥାଏ ଜୀବନଠୁ
ବେଶିବେଶି କରି ॥
ମାଆ ମୋର ସୁଖଶାନ୍ତି
ସନ୍ତୋଷର ଝର
ଥିଲେ ସିଏ ମୋ ପାଖରେ
ଭଲଲାଗେ ଘର ।।

ଡକ୍ଟର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ କର
ନୂଆପଡ଼ା, କଟକ
ମୋ: ୮୯୧୭୫୭୯୯୨୬

ଝଣକ ଝଣା

ଝଣକ ଝଣା
ସ୍କୁଲ ଯାଅ ପିଲେ
ମୁରୁଖ ଭିତରେ
ନ ହୁଅ ଗଣା ॥
ଝଣକ ଝଣା
ଖାଇବା, ପିନ୍ଧିବା
ସ୍କୁଲରେ ପିଲେ
ମିଳେ ମାଗଣା ॥
ଝଣକ ଝଣା
ମିଠା କଥା କହି
ଜନ ଜଗତର
ହୁଅ ଆପଣା ॥
ଝଣକ ଝଣା
ପର ସେବା ପାଇଁ
ମନକୁ କେବେ
କରନା ଉଣା ॥
ଝଣକ ଝଣା
ସତ କହ ସଦା
କର ନାହିଁ କେବେ
ମିଛ ବାହାନା ॥
ଝଣକ ଝଣା
ଭଲ କାମ କରି
ଭଲ ପିଲାରେ
ହୁଅରେ ଗଣା ॥

ଯଜ୍ଞଦତ୍ତ ସାମନ୍ତରାୟ
କବିସୂର୍ଯ୍ୟନଗର, ଗଞ୍ଜାମ
ମୋ. ୯୩୩୭୪୪୪୯୨୪



ହୋଇବାରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ନର

ସଭିଏଁ ଜାଣନ୍ତି ନଦୀ କି ଝରଣା
ପିଅନ୍ତିନି ନିଜ ଜଳ
ଜୀବ ଜଗତର ହିତେ ବାଣ୍ଟିଦେଇ
ଲଭିଥାନ୍ତି ପୁଣ୍ୟ ଫଳ ॥
ନିଜ ଦେହେ ଥିବା ମିଠା ମିଠା ଫଳ
ଖାଏନାହିଁ ଜମା ବୃକ୍ଷ
ଅପରକୁ ଦାନ କରିଦେଇଥାଏ
ନହୋଇ କଠୋର ରୁକ୍ଷ ॥
ଫୁଲଟିଏ ଜମା କୁଣ୍ଠିତ ନହୋଇ
ବିତରଣ କରେ ବାସ
ତୋଳିଦେଲେ ତାକୁ ଦିଅଁ ପୂଜା ଲାଗି
ଓଠେ ଉକୁଟାଏ ହାସ ॥
ତୁମ ଚାଲି ଯୋଗୁଁ ଭୀଷଣ ଆଘାତ
ପାଏ ମୋର ଟିକି ମଥା
ଶୁଣିଛକି କେହି ଦୂବଘାସ
କେବେ
କହିଥାଏ ଏହି କଥା ॥
କେତେ ଶ୍ରମ କରି ଟିକି ମହୁମାଛି
ରଖିଥାଏ ସଞ୍ଚି ମହୁ
ନିଜେ ତ ନଖାଇ ଅପରକୁ ବାଣ୍ଟି
ପାଇଥାଏ ସୁଖ ବହୁ ॥
ମଣିଷ ଜନମ ପାଇଛନ୍ତି ଆମେ
ହୋଇବାନି ସ୍ୱାର୍ଥପର
ଆନର ମଙ୍ଗଳେ ସୁକରମ କଲେ
ହୋଇବାରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ନର ॥

ନିରାକାର ଚଇନି
କଳିଗାଁ,ହାଟଡିହୀ, କେନ୍ଦୁଝର
ମୋ: ୮୨୪୯୩୮୭୯୭୩

ଅଧିକାର ତୁମ ଅଛିକି

ଗଛ ନ ଲଗାଇ ଫୁଲ ଟୋଳି ନେଇ
ଠାକୁର ମଥାରେ ମାରିବା
ଚୋରେଇ,ଲୁଚେଇ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଦେଇ
ପୁଣ୍ୟ କାମଟିଏ କରିବା
କେବେ ଶୋଭନୀୟ ହେବକି,
ମନକୁ ପଚାରି କହିଲ ଟିକିଏ
ଅଧିକାର ତୁମ ଅଛିକି ?
ସେନେହ ଟିକଏ କାହାକୁ ନ କରି
ଅନ୍ୟଠାରୁ ଆଶା କରିବା
ବଦଳେ ତା ' ଠାରୁ ପ୍ରେମର ଭାବନା
ଲେଉଟାଣି କିଛି ପାଇବା
ମଣିଷ ପଣିଆ ଥିବ କି,
ମନକୁ ପଚାରି କହିଲ ଟିକିଏ
ଅଧିକାର ତୁମ ଅଛିକି ?
ଗାଳି କରିଦେଲେ ଯାହାକୁ ତାହାକୁ
ବଡ଼ ହୁଏନାହିଁ କେହିବି
ଚରିତ୍ର କେତେ ବି ବଡ଼ ହେଉଥାଉ
ବଚ୍ଚନେ ନଥିଲେ ସୁରଭି
ନ ଦେଖାଇ ତୁମ ଚାଲାଜି ,
ମନକୁ ପଚାରି କହିଲ ଟିକିଏ
ଅଧିକାର ତୁମ ଅଛିକି ?
ସନମାନ ଯିଏ ଦେଇ ନ ଜାଣିଛି
କେହି କେବେ ତାକୁ ଦେବକି
ନିମ୍ବ ଗଛ ପୋତି ଆମ୍ବ ଆଶାକଲେ
ଦେବ କି କେବେ ସେ ଫଳିକି
କର୍ମ ଦିଏ ଫଳ ତୋଳିକି,
ମନକୁ ପଚାରି କହିଲ ଟିକିଏ
ଅଧିକାର ତୁମ ଅଛିକି ?

ମୋହନ କୁମାର ସ୍ୱାଇଁ
ବେଣାପୁର, କଣ୍ଟିଗଡ଼ିଆ, ଯାଜପୁର
ମୋ: ୮୧୧୮୦୯୯୦୩୮

ତିରିଶି ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୋଷାକ ଚୟନ କେବଳ ଟ୍ରେଣ୍ଡ୍ ନୁହେଁ ବରଂ ନିଜ ପାଇଁ କେଉଁ ପୋଷାକ ଉପଯୁକ୍ତ ତାହା ଜାଣିବା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଏଭଳି କିଛି ପୋଷାକ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ଯାହା ଆପଣ ସବୁଦିନ ପିନ୍ଧିପାରିବେ।



ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ

ୱାର୍ଡରୋବ୍‌ରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ପୋଷାକଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ଅତି ସରଳ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ 'କ୍ୟୁଲୋଡ୍ ଏୟାରଇଜ୍ ଅଲ୍ ଡେ' ଟପ୍ ବାଛିପାରିବେ । ଏଗୁଡିକ ଲମ୍ବା ସିଲୁଏଟ୍, ମେଶ୍ ସ୍ଲିଭ୍ସ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରେଚେବଲ୍ ହୋଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ଏହା ବାଉଁଶ-କପା ଏବଂ କୁଲ୍‌ମ୍ୟାକ୍ସ ମିକ୍ସରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଟପ୍ ଶରୀରକୁ ଦିନସାରା ଥଣ୍ଡା ରଖିବାରେ ଖୁବ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଭଲ ଚଏସ ହୋଇଥାଏ ।

୩୦ ପରର ୱାର୍ଡରୋବ

ପାର୍ଟି ଲୁକ

ପାର୍ଟି ଲୁକ ପାଇଁ 'କ୍ୟୁଲୋଡ୍ ସ୍କଲପ୍ଟ କୋର୍ସେଟ୍' ଟପ୍ କୁ ଚୟନ କରନ୍ତୁ, ଏକ ପରଫେକ୍ଟ ଲୁକ ମିଳିବ । ଏହା ଆପଣଙ୍କର କମ୍ଫର୍ଟକୁ ଖରାପ ନକରି ଏକ ଭଲ ଲୁକ ଦେଇଥାଏ । ଏହାକୁ 'କ୍ୟୁଲୋଡ୍ ଆଙ୍କଲ୍ କାର୍ଗୋ ପ୍ୟାଣ୍ଟ' ସହିତ ପେୟାର କରନ୍ତୁ ଖୁବ ଭଲ ଲୁକ ମିଳିବ । ସେହିଭଳି ଏଗୁଡିକ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଗର୍ଜିଅସ ପାର୍ଟି ଲୁକ ମଧ୍ୟ ଦେବ ।

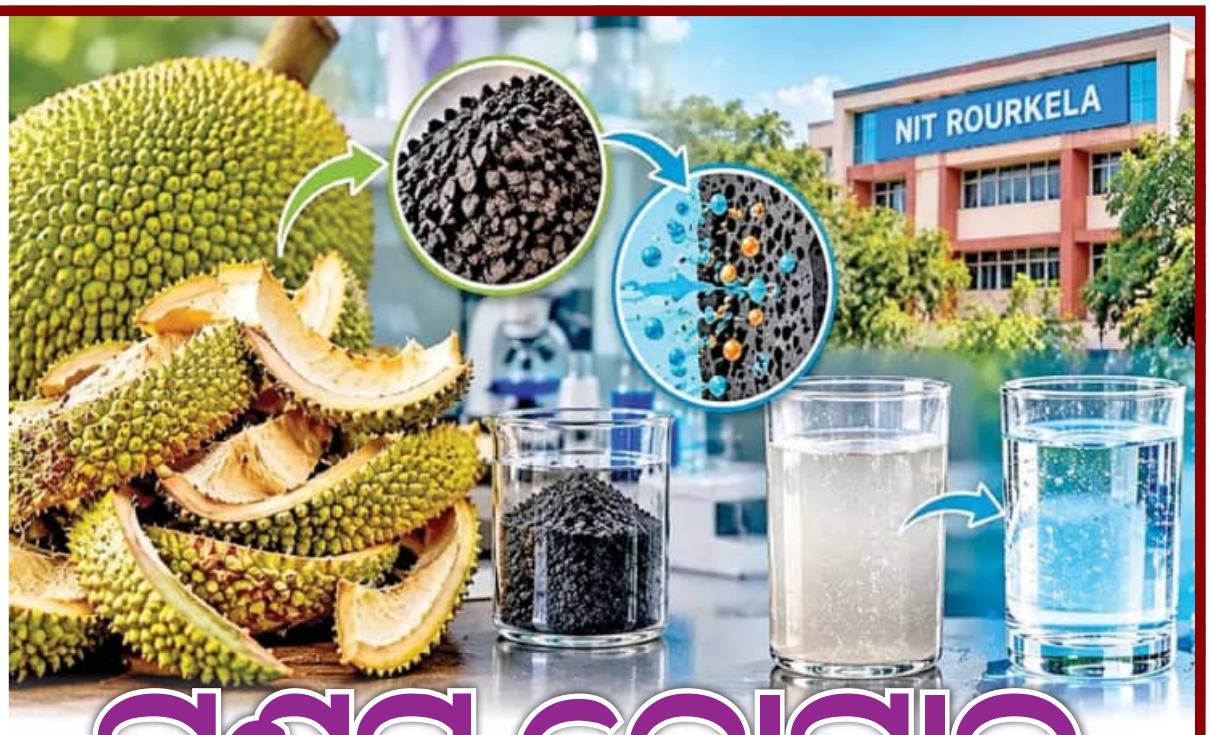
ଅଫ୍-ଡ୍ୟୁଟି ୟୁନିଫର୍ମ

ଯଦି ଆପଣ ଏପରି ଏକ କୋ-ଓର୍ଡ ସେଟ୍ ଖୋଜୁଛନ୍ତି ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ପୋଷାକ ବାଛିବା ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବ, ତେବେ 'ସ୍ନାପ୍ ଆଣ୍ଡ ସ୍ୱେ କ୍ୟୁଲୋଡ୍' ଟପ୍ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ ଭଲ ଚଏସ ହେବ । କଳା ଓ କ୍ରିମ୍ ରଙ୍ଗର ଏହି ଟପ୍ ଅପଣଙ୍କୁ ଖୁବ ଭଲ କ୍ଲାସି ଲୁକ ପ୍ରଦାନ କରିବ । ଡ୍ରପ୍ ସୋଲଡର୍, ଆଡଜଷ୍ଟେବଲ୍ ବ୍ରାଣ୍ଡେଡ୍ ସ୍ନାପ୍ ବଟନ୍ ଏବଂ ସାଇଡ୍ ସ୍ଲିଟ୍‌ରେ ଥିବା ବ୍ରାଣ୍ଡେଡ୍ ଟେପ୍ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିଥାଏ ।

ସବୁ ସମୟ ପାଇଁ ଫିଟ

କେବଳ ଅଫିସ ନୁହେଁ କିଛି ଏଭଳି ଟପ ରହିଛି ଯାହାକୁ ସବୁସମୟରେ ପିନ୍ଧି ହେବ । କ୍ୟୁଲୋଡ୍ ରିବ୍ ରୁଚ୍‌ଡ' ଟପ୍ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସଠିକ ଚଏସ ହେବ, ଏହା ସବୁ ପାଇଁ ପୁରା ଫିଟ ହୋଇଥାଏ । ଟ୍ୟାନ୍‌ବୁସେଲ୍ ବାଉଁଶ-କପା ରିବ୍ ନିଟ୍ ଏବଂ କୁଲ୍‌ମ୍ୟାକ୍ସ ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍‌ରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ଟପ୍‌ର ଫିନିସିଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ଏହାର ଢିଲା ଫିଟିଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁବିଧାଜନକ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଲୁକ କ୍ରିଏଟ କରିଥାଏ ।

ପାଚିଲା ପଣସର ସ୍ୱାଦ ଓ ବାସ୍ନା ଖୁବ ଭଲ ଲାଗେ । ଏହି ଫଳରୁ ପ୍ରାୟତଃ ତରକାରୀ, ଚିପ୍ସ ଏବଂ ମିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରି ପାଣି ମଧ୍ୟ ସଫା କରିହେବ । ଏଭଳି ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ଟେକନିକର ଆବିଷ୍କାର ଓଡ଼ିଶା ରାଉରକେଲା ଏନଆଇଟିର ଗବେଷକ କରିଛନ୍ତି ।

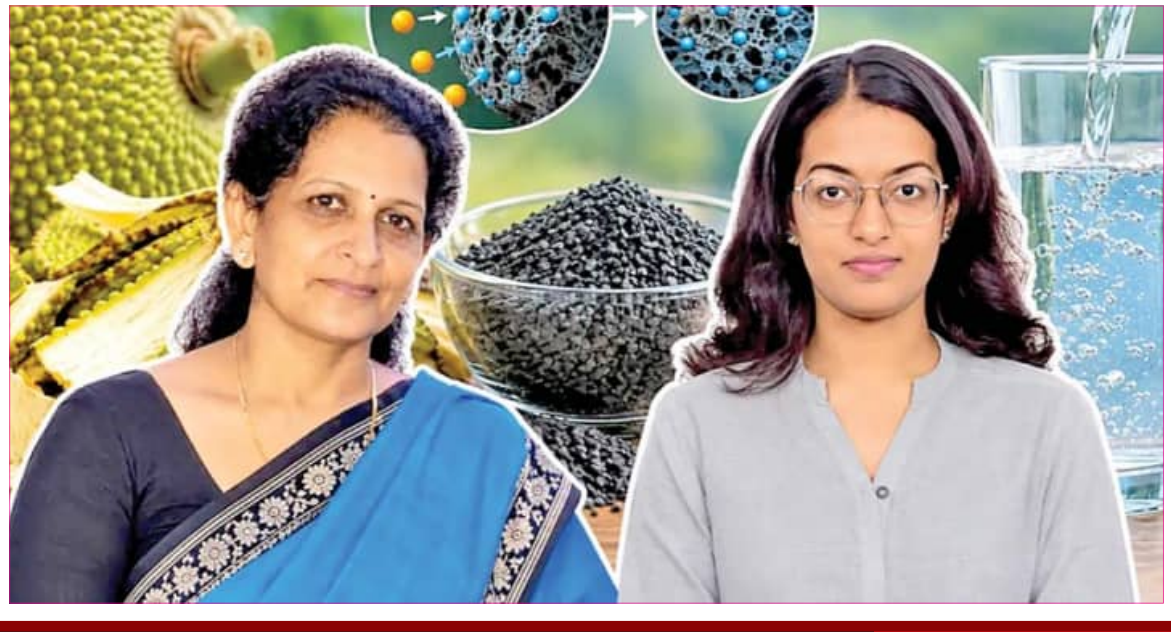


ପଣସ ଚୋପାରୁ ଜଳ ବିଶୋଧନ

ନ୍ୟାସନାଲ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି (ଏନ୍‌ଆଇଟି) ରାଉରକେଲାର ଗବେଷକମାନେ ପଣସର ଚୋପାର ଏକ ଉପଯୋଗିତା ଖୋଜି ବାହାର କରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ପଣସ ଚୋପାକୁ ଏପରି ଏକ ସାମଗ୍ରୀରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ମାତ୍ର ୧୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଦୂଷିତ ଜଳରୁ ୯୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ହଟାଇବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି । ଯେଉଁ ପରିବାରଗୁଡ଼ିକର ଭୂତଳ ଜଳରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ରହିଛି, ଯାହା ସମୟକ୍ରମେ ଦାନ୍ତ ଏବଂ ହାଡ଼କୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଉଦ୍ଭାବନ ପାନୀୟ ଜଳକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବାର ଏକ ଶସ୍ତା ମାଧ୍ୟମ ହୋଇପାରିବ ।

ପ୍ରଣାଳୀ

ଏହାର ରହସ୍ୟ ଗବେଷକମାନେ ଚୋପାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ସାମଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ଲୁଚି ରହିଛି । ଗବେଷକ ଦଳ ପଣସ ଚୋପାକୁ 'ଆକ୍ଟିଭେଟେଡ୍ କାର୍ବନ'ରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଏହାକୁ ଜିରକୋନିୟମ୍ ସହିତ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିଥିଲେ । ଜିରକୋନିୟମ୍ ହେଉଛି ଏକ ଧାତୁ ଯାହା ଜଳରୁ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଶୋଷଣ କରିବାରେ ଏହି ସାମଗ୍ରୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ଉଦ୍ଭାବନ ପଛର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ନେଇ ଏନ୍‌ଆଇଟି ରାଉରକେଲାର କେମିକାଲ୍ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ବିଭାଗର ଅଧ୍ୟାପିକା ପ୍ରଫେସର୍ ସୁସ୍ମିତା ମିଶ୍ରଙ୍କ ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ, "ଏହି ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ପଛର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଜଳ ବିଶୋଧନ ପାଇଁ ଏକ କୃଷିଜାତ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁକୁ ସମ୍ପଦ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା । ପରୀକ୍ଷାଗାର ପରୀକ୍ଷଣରେ ଏହି ସାମଗ୍ରୀ ଉତ୍ସାହଜନକ ଫଳାଫଳ ଦେଖାଇଛି । ଯାହା ପରୀକ୍ଷିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରାୟ ୧୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ୯୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଦୂର କରିଛି । ତେବେ ଜଳରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଅତ୍ୟଧିକ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଏବଂ ହାଡ଼ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଏହି ସମସ୍ୟା, ଯାହାକୁ 'ଫ୍ଲୋରୋସିସ୍' କୁହାଯାଏ, ଉଭୟ ଶିଶୁ ଏବଂ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ତେବେ ଅତିରିକ୍ତ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ହଟାଇବା ସବୁବେଳେ ସହଜ ନୁହେଁ । ବହୁଳ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ଜଳ ବିଶୋଧନ ପଦ୍ଧତି 'ରିଭର୍ସ ଓସମୋସିସ୍' (ଆର.ଓ.) ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଜଳ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଭଳି ଖଣିଜ ଲବଣକୁ ଜଳରୁ ବାହାର କରିଦିଏ । ଆୟନ ଏକ୍ସଚେଞ୍ଜ ଏବଂ ଆକ୍ଟିଭେଟେଡ୍ ଆଲୁମିନା ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକର ବି କିଛି ସୀମା ରହିଛି, ଯେଉଁଥିରେ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ବ୍ୟବହାର ପରିବେଶ ଚିନ୍ତା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ । ଏନ୍‌ଆଇଟି ରାଉରକେଲାର ଗବେଷକ ଦଳଙ୍କ ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ଏକ କୃଷିଜାତ ଉପଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଦୂରୀକରଣକୁ ଅଧିକ ସହଜ ଏବଂ ସୁଲଭ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ କି ନାହିଁ ତାହା ଅନୁସନ୍ଧାନ କରୁଛି । ଲାବ ପରୀକ୍ଷଣରେ, ପଣସ-ଚୋପା-ଆଧାରିତ ଏହି ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରତି ଲିଟରରେ ପ୍ରାୟ ୧ ରୁ ୫ ମିଲିଗ୍ରାମ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଥିବା ଜଳରୁ ୯୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ହଟାଇଥିଲା । ପରୀକ୍ଷିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଏହି ଦଳ ୧୦ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ୯୦ ରୁ ୯୭ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଦୂରୀକରଣ ଦକ୍ଷତା ରେକର୍ଡ କରିଛନ୍ତି । ଗବେଷକଙ୍କ ଆକଳନ ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ସାମଗ୍ରୀର ସଂଶ୍ଳେଷଣରେ ବ୍ୟବହୃତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଏବଂ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଆଧାରରେ ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରତି ପ୍ରାୟ ୩୭ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଏବଂ ଅର୍ଦ୍ଧ-ସହରାଞ୍ଚଳର ପରିବାରଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ, ଯେଉଁଠାରେ ଭୂତଳ ଜଳରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଥାଏ, ଏକ ସୁଲଭ ଜଳ ବିଶୋଧନ ବିକଳ୍ପ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ । ଗବେଷକମାନେ ଆଶା କରୁଛନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ସାମଗ୍ରୀ ଶେଷରେ ବିକେନ୍ଦ୍ରୀକୃତ ଜଳ ବିଶୋଧନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରିବ, ଯାହା ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବା ସମ୍ପ୍ରଦାୟଗୁଡ଼ିକ ନିକଟକୁ ଜଳ ବିଶୋଧନ ସୁବିଧା ପହଞ୍ଚାଇବ ।





କୁହୁକ ରେନକୋଟ

ଆଇମାଙ୍କ କାହାଣୀପେଡିରେ ଏଭଳି ଅନେକ ମନୋରଞ୍ଜନ ଧର୍ମୀ କାହାଣୀ ରହିଛି ଯାହା ମଜାରେ ମଜାରେ ଜୀବନର ଅନେକ ନୀତିଶିକ୍ଷା ଆମକୁ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ସେହିଭଳି ଏକ କାହାଣୀ ହେଲା କୁହୁକ ରେନକୋଟ ।

ଏକ ସବୁଜ ସୁନ୍ଦର ଗାଁରେ ଜଣେ ଗରିବ ବିଧବା ମାଆ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ଛୋଟ ପୁଅ ବାସ କରୁଥିଲେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦିନ ମଜୁରିଆ କାମରୁ ଯାହା ରୋଜଗାର ହେଉଥିଲା ସେଥିରେ ଅତି କଷ୍ଟରେ ସଂସାର ଚଳୁଥିଲା । ମାଆ ଘରଘର ବୁଲି କାମ କରୁଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ଘରୁ ଯାହା ଆଣୁଥିଲେ ସେଥିରେ ପୁଅର ପାଠ ପଢା ସହ ସଂସାର ଚଳୁଥିଲା । ଘରେ ଘରକରଣା ସାମଗ୍ରୀ କହିଲେ କିଛି ନଥିଲା । ସେମାନେ ଅନେକ କଥାରେ ଆଡଜଷ୍ଟ କରି ସଂସାର ଚଳାଉଥିଲେ । ମାଆ ସିନା ବଡଥିଲେ ତେଣୁ ସବୁକଥା ବୁଝୁଥିଲେ, ହେଲେ ପୁଅଟି ଛୋଟ ଥିଲା । ଅନେକ ସମୟରେ ନିଜ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷ ଦେଖି ଜିଦ କରୁଥିଲା ନିଜ ପାଇଁ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଡ୍ରେସ, ଖେଳନା, ଖାଇବା ଆଦି ପାଇଁ ମାଆ ପାଖେ ଅଳି କରୁଥିଲା, ଯାହା ପୂରଣ କରିବା ମାଆଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବ ନଥିଲା । ବର୍ଷାଦିନ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ଗାଁର ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ପରି ସେହି ଛୋଟ ପିଲାଟି ମଧ୍ୟ ବର୍ଷାରେ ପାଣିରେ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ନୂଆ ରେନକୋଟ୍ ଜିଦ୍ ଧରି ବସିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଘରେ ପଇସା ନଥିବାରୁ ମାଆ ବହୁତ ଦୁଃଖୀ ହୋଇଥିଲେ । ହେଲେ ପୁଅର ଜିଦ୍ ଆଗରେ ହାର ମାନି ନିଜର ଭଙ୍ଗା ପାତ୍ର ଓ କିଛି ଅଳ୍ପ ସଞ୍ଚୟ ପଇସାକୁ ଯୋଗାଡ଼ କରି ମାର୍କେଟରୁ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ନୀଳ ରଙ୍ଗର ରେନକୋଟ୍ କିଣି ଆଣି ତାହାକୁ ଦେଇଥିଲେ । ଯାହାକୁ ପିନ୍ଧି ପୁଅଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖୁସି ହୋଇଗଲା ଏବଂ ସେହିଦିନୁ ସେ ପ୍ରତିଦିନ ସେହି ରେନକୋଟ୍ ପିନ୍ଧି ସ୍କୁଲକୁ ଯିବାକୁ ଓ ବାହାରେ ବୁଲିବାକୁ ଲାଗିଲା । ମାତ୍ର କିଛି ଦିନ ପରେ ସେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲା ଯେ ଏହା କୌଣସି ସାଧାରଣ ରେନକୋଟ୍ ନୁହେଁ ବରଂ ଏକ ଚମତ୍କାରୀ କୁହୁକ ରେନକୋଟ୍ ଥିଲା । ଯାହା ତାକୁ କେବଳ ବର୍ଷା ଓ ଥଣ୍ଡାରୁ ରକ୍ଷା କରୁନଥିଲା ବରଂ ଅନ୍ୟ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଦେଉଥିଲା । ତାର ଅସହାୟ ମାଆଙ୍କର କଷ୍ଟକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ତା ମନରେ ସାହସ, ପରୋପକାର ଭାବ ଏବଂ ଅଲୌକିକ କର୍ମ କରିବାର ଶକ୍ତି ଭରିଦେଉଥିଲା । ସେହି ରେନକୋଟ୍ ର କୁହୁକ ପ୍ରଭାବରେ ସେ ଗାଁର ଗରିବ ଲୋକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହିତ ବିପଦରେ ପଡ଼ିଥିବା ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଲାଗିଲା । ଯାହା ଫଳରେ ସମସ୍ତ ଗ୍ରାମବାସୀ ତାକୁ ଏବଂ ତାଙ୍କ ମାଆଙ୍କୁ ଆଦର ଓ ସମ୍ମାନ ଦେବାକୁ ଲାଗିଲେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଦୁଃଖର ଦିନ ସବୁ ଚିରଦିନ ପାଇଁ ଦୂର ହୋଇଗଲା ।



କୁସ୍ତି ମଇଦାନରୁ ବିଶ୍ୱ ମଞ୍ଚ

ଭାରତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ଜଗତରେ ଅନେକ ସଫଳ ପରିବାର ରହିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ହରିୟାଣାର ଫୋଗଟ୍ ପରିବାରର କାହାଣୀ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ଏହା କେବଳ କୁସ୍ତିରେ ପଦକ ଜିତିବାର କାହାଣୀ ନୁହେଁ; ଏହା ଝିଅଙ୍କ ପ୍ରତି ସମାଜର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ବଦଳାଇବା, ପରମ୍ପରାଗତ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଆହ୍ୱାନ କରିବା ଏବଂ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ନିଜ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସାକାର କରିବାର ଗାଥା । ହରିୟାଣାର ବଲାଲି ଗାଁରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି ଯାତ୍ରା ଭାରତୀୟ କୁସ୍ତିକୁ ନୂଆ ପରିଚୟ ଦେଇଛି । ମହାବୀର ସିଂହ ଫୋଗଟଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ତାଙ୍କ ଝିଅମାନେ କୁସ୍ତି ମଇଦାନରେ ପାଦ ଥାପିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୀତା ଓ ବବିତା ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ନିଜର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବାବେଳେ ରତ୍ନୁ, ବିନେଶ, ପ୍ରିୟଙ୍କା ଓ ସଙ୍ଗୀତା ମଧ୍ୟ କୁସ୍ତି ଜଗତରେ ନିଜ ନିଜର ସ୍ଥାନ ଗଢ଼ିଛନ୍ତି ।

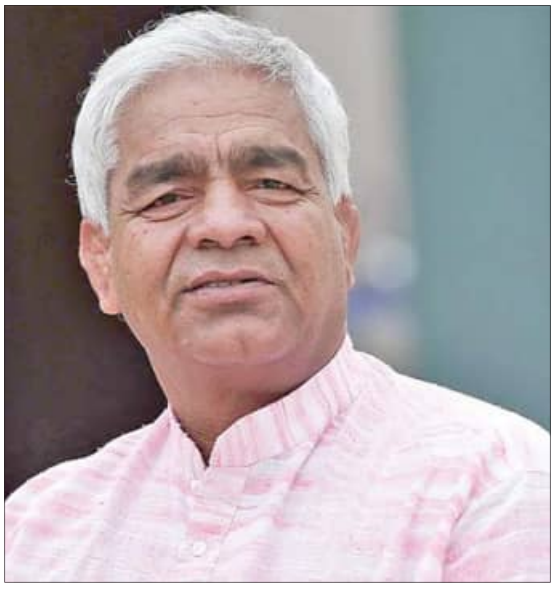
-ଶକ୍ତି ପ୍ରକାଶ ନନ୍ଦ

ମହାବୀର ସିଂହ ଫୋଗଟ୍

ଫୋଗଟ୍ ପରିବାରର ସଫଳତାର ମୂଳରେ ରହିଛନ୍ତି ମହାବୀର ସିଂହ ଫୋଗଟ୍ । ହରିୟାଣାର ଏକ କୁସ୍ତିପ୍ରେମୀ ଜାଟ୍ ପରିବାରରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବା ମହାବୀର ନିଜେ ଜଣେ କୁସ୍ତିଯୋଦ୍ଧା ଥିଲେ । ସେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ କୁସ୍ତିଯୋଦ୍ଧା ଚନ୍ଦଗୀ ରାମଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେଇଥିଲେ । କୁସ୍ତି ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଝିଅମାନଙ୍କ ଜୀବନକୁ ନୂଆ ଦିଗ ଦେଇଥିଲା । ମହାବୀରଙ୍କ ବିବାହ ଦୟା କୌରଙ୍କ ସହ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଦମ୍ପତିଙ୍କ ଚାରି ଝିଅ ଗୀତା, ବବିତା, ରତ୍ନୁ ଓ ସଙ୍ଗୀତା । ଭାରତୀୟ କୁସ୍ତିରେ ମହିଳାଙ୍କ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ସୀମିତ ଥିବା ସମୟରେ ମହାବୀର ନିଜ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଏହି ଖେଳରେ ଆଗକୁ ନେବାକୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିଲେ । ୨୦୦୦ ସିଡ୍ନି ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ କର୍ଣ୍ଣମ ମଲ୍ଲେଶ୍ୱରୀ ଭାରତ ପାଇଁ ପଦକ ଜିତିବା ପରେ ମହିଳା କ୍ରୀଡ଼ାବିତଙ୍କ ସମ୍ଭାବନା ନେଇ ଦେଶରେ ନୂଆ ଆଲୋଚନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ମହାବୀର ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ ଯେ ଯଦି ଜଣେ ଭାରତୀୟ ମହିଳା ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ପଦକ ଜିତିପାରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କ ଝିଅମାନେ କାହିଁକି କୁସ୍ତିରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ? ଏହି ଚିନ୍ତା ତାଙ୍କ ଜୀବନର ଦିଗ ବଦଳାଇଦେଲା । ସେ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଗାଁର ଖୋଲା ପଡ଼ିଆରେ ଦୌଡ଼, ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଓ କୁସ୍ତି ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲିଲା । ଘର ନିକଟରେ ଏକ ଛୋଟ ଅଖାଡ଼ା ତିଆରି କରି ସେ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଲେ । ସେହି ସମୟରେ ଝିଅମାନେ କୁସ୍ତି କରିବାକୁ ନେଇ ଅନେକ ସାମାଜିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଥିଲା । ଗାଁରେ ଅନ୍ୟ ଝିଅମାନେ କୁସ୍ତି ଅଭ୍ୟାସ କରୁନଥିବାରୁ ଗୀତା ଓ ବବିତାଙ୍କୁ ପୁଅମାନଙ୍କ ସହ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । କଠୋର ଅନୁଶାସନ, ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଦୃଢ଼ ମନୋବଳ ତାଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ଥିଲା । ପରେ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଉନ୍ନତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ପାଇଁ ସେ ସ୍ପୋର୍ଟ୍ସ ଅଥରିଟି ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆର ସୋନିପତ୍ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥିଲେ । କୁସ୍ତି ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ନିଷ୍ଠା ଓ ଝିଅମାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଶେଷରେ ସଫଳତାର ରୂପ ନେଲା । ମହିଳା କୁସ୍ତିରେ ଅବଦାନ ପାଇଁ ମହାବୀରଙ୍କୁ ୨୦୧୬ରେ ଦ୍ରୋଣାଚାର୍ଯ୍ୟ ପୁରସ୍କାର ମିଳିଥିଲା ।

ଗୀତା ଫୋଗଟ୍

ଗୀତା ଫୋଗଟ୍ ଭାରତୀୟ ମହିଳା କୁସ୍ତିର ଇତିହାସରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନାମ । ୧୫ ଡିସେମ୍ବରରେ ହରିୟାଣାର ବଲାଲି ଗାଁରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବା ଗୀତା ଛୋଟବେଳୁ ବାପାଙ୍କ ନିକଟରୁ କୁସ୍ତି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପାଇଥିଲେ । ଗ୍ରାମୀଣ ପରିବେଶରେ ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଖେଳ ବାଛିବା ସହଜ ନଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଗୀତାଙ୍କ ପରିଶ୍ରମ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ତାଙ୍କୁ ଆଗକୁ ନେଇଥିଲା । ୨୦୦୯ରେ ପଞ୍ଜାବରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ କମନୱେଲଥ କୁସ୍ତି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସେ ସଫଳତା ପାଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ କ୍ୟାରିୟରର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ମୋଡ଼ ଆସିଥିଲା ୨୦୧୦ରେ । ଦିଲ୍ଲୀରେ ଆୟୋଜିତ କମନୱେଲଥ ଗେମ୍ସରେ ମହିଳା ୫୫ କିଲୋଗ୍ରାମ ଫ୍ରିଷ୍ଟାଇଲ୍ କୁସ୍ତିରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପଦକ ଜିତି ସେ ଭାରତର ପ୍ରଥମ ମହିଳା କୁସ୍ତିଯୋଦ୍ଧା ଭାବେ କମନୱେଲଥ ଗେମ୍ସରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଜିତିବାର ଗୌରବ ହାସଲ କରିଥିଲେ । ଏହି ସଫଳତା ଭାରତୀୟ ମହିଳା କୁସ୍ତି ପାଇଁ ଏକ ଐତିହାସିକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଥିଲା । ଗୀତା ପ୍ରମାଣ କରିଥିଲେ ଯେ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଓ ସୁଯୋଗ ମିଳିଲେ ଭାରତୀୟ



ମହାବୀର ସିଂ ଫୋଗଟ



ବିନେଶ ଫୋଗଟ



ସଙ୍ଗୀତା ଫୋଗଟ



ରିତୁ ଫୋଗଟ

ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମଞ୍ଚରେ ଶୀର୍ଷ ସଫଳତା ହାସଲ କରିପାରିବେ। ୨୦୧୬ରେ ସେ ହରିୟାଣା ପୁଲିସରେ ଉପଆରକ୍ଷୀ ଅଧୀକ୍ଷକ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଥିଲେ। ପରେ ସ୍ୱାମୀ ତଥା କୁସ୍ତିଯୋଦ୍ଧା ପବନ କୁମାରଙ୍କ ସହ ଟେଲିଭିଜନ୍ ରିଆଲିଟି ଶୋ' 'ନଚ୍ ବଲିଏ'ରେ ମଧ୍ୟ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ।

ବବିତା ଫୋଗଟ୍

୨୦ ନଭେମ୍ବର ୧୯୮୯ରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବା ବବିତା କୁମାରୀ ଫୋଗଟ୍ ମଧ୍ୟ ବାପାଙ୍କ ନିକଟରୁ କୁସ୍ତିର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେଇଥିଲେ। ସେ ରୋହତକର ମହର୍ଷି ଦୟାନନ୍ଦ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସହ ଜଡ଼ିତ କଲେଜରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କ କ୍ରୀଡ଼ା ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭରୁ ହିଁ ପଦକ ଜିତିବାରେ ଭରି ରହିଥିଲା। ୨୦୦୯ରେ ଜଳନ୍ଧରରେ ମହିଳା ୫୧ କିଲୋଗ୍ରାମ ଫ୍ରିଷ୍ଟାଇଲ୍ ବର୍ଗରେ ସେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପଦକ ଜିତିଥିଲେ। ୨୦୧୦ କମନୱେଲଥ ଗେମ୍ସରେ ସେ ରୌପ୍ୟପଦକ ହାସଲ କରିଥିଲେ। ୨୦୧୧ରେ ମେଲବର୍ଣ୍ଣରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ୨୦୧୨ରେ ରୁଷିଆର ଜାମିରା ରଖମାନୋଭାଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରି ନିଜ ବର୍ଗରେ ପୁଣି ସଫଳତା ହାସଲ କରିଥିଲେ। ୨୦୧୪ କମନୱେଲ୍ଥ ଗେମ୍ସରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପଦକ ଜିତିବା ପରେ ବବିତାଙ୍କ ପରିଚୟ ଆହୁରି ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥିଲା। ତାଙ୍କ ସଫଳତା ଫୋଗଟ୍ ପରିବାରର କୁସ୍ତି ପରମ୍ପରାକୁ ଆହୁରି ମଜବୁତ କରିଥିଲା।

ରିତୁ ଫୋଗଟ୍

ରିତୁ ଫୋଗଟ୍ ଫୋଗଟ୍ ପରିବାରର ଆଉ ଜଣେ ପ୍ରତିଭାଶାଳୀ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍। ସେ ୪୮ କିଲୋଗ୍ରାମ ବର୍ଗରେ କୁସ୍ତି କରୁଥିଲେ। ଜୁନିୟର ବିଶ୍ୱ କୁସ୍ତି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ରୌପ୍ୟ ଓ ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ଏବଂ ଜୁନିୟର ଏସୀୟ ଚାମ୍ପିଅନ୍‌ସିପ୍‌ରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପଦକ ଜିତି ସେ ନିଜ ପ୍ରତିଭାର ପରିଚୟ ଦେଇଥିଲେ।କୁସ୍ତିରେ ନିଜକୁ ପ୍ରମାଣିତ କରିବା ପରେ ରିତୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ଆହ୍ୱାନ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ସେ ମିଶ୍ରିତ ମାର୍ଶାଲ୍ ଆର୍ଟସ୍ ବା ଏମ୍‌ଏମ୍‌ଏ ଆଡ଼କୁ ମୁହାଁଇଥିଲେ। ଏହା ତାଙ୍କ କ୍ରୀଡ଼ା ଜୀବନର ଏକ ନୂଆ ଅଧ୍ୟାୟ। ନୂଆ ଖେଳରେ ନିଜକୁ ଖାପଖୁଆଇବା ପାଇଁ ସେ ପୁଣିଥରେ କଠୋର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଓ ପରିଶ୍ରମର ରାସ୍ତା ବାଛିଥିଲେ।

ବିନେଶ ଫୋଗଟ୍

ବିନେଶ ଫୋଗଟ୍ ଭାରତୀୟ ମହିଳା କୁସ୍ତିର ଅନ୍ୟତମ ପରିଚିତ ଚେହେରା। ସେ ୨୫ ଅଗଷ୍ଟ ୧୯୯୪ରେ ହରିୟାଣାରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କ ବାପା ରାଜପାଲ ସିଂହ ଫୋଗଟ୍ ଓ ମାଆ ପ୍ରେମଲତା ଫୋଗଟ୍। ବାପାଙ୍କ ଦେହାନ୍ତ ପରେ ମହାବୀର ସିଂହ ଫୋଗଟ୍ ବିନେଶ ଓ ତାଙ୍କ ଭଉଣୀ ପ୍ରିୟଙ୍କାଙ୍କୁ ନିଜ ପାଖରେ ରଖି ଲାଳନପାଳନ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇଥିଲେ। ଗୀତା ଓ ବବିତାଙ୍କ ସଫଳତା ବିନେଶଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥିଲା। ସେ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ନିଜ ପରିଚୟ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ନିରନ୍ତର ପରିଶ୍ରମ କରିଥିଲେ। କମନୱେଲ୍ଥ ଗେମ୍ସରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପଦକ ଜିତିବା ସହ ସେ ଏସୀୟ ଓ ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ମଧ୍ୟ ଭାରତ ପାଇଁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିଥିଲେ। ୨୦୧୮ରେ ବିନେଶ କୁସ୍ତିଯୋଦ୍ଧା ସୋମବୀର ରାଠୀଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କ କ୍ରୀଡ଼ା ଯାତ୍ରାରେ ସଫଳତା ସହ ଅନେକ ଆହ୍ୱାନ ମଧ୍ୟ ଆସିଛି। ତଥାପି ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତି ନିଷ୍ଠା ଓ ଦୃଢ଼ ମନୋବଳ ତାଙ୍କୁ ଭାରତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ଜଗତରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ଦେଇଛି।

ପ୍ରିୟଙ୍କା ଫୋଗଟ୍

ପ୍ରିୟଙ୍କା ଫୋଗଟ୍ ମଧ୍ୟ ଫୋଗଟ୍ ପରିବାରର ଜଣେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ କୁସ୍ତିଯୋଦ୍ଧା। ୧୨ ମେ ୧୯୯୩ରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବା ପ୍ରିୟଙ୍କା ମହାବୀର ସିଂହ ଫୋଗଟ୍ଙ୍କ ଭାଇଙ୍କ ଝିଅ। ପରିବାରରେ କୁସ୍ତି ପ୍ରତି ଥିବା ଆଗ୍ରହ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିବେଶ ତାଙ୍କୁ ଏହି ଖେଳରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା। ୨୦୧୬ରେ ବ୍ୟାଙ୍କକ୍‌ରେ ଆୟୋଜିତ ଏସୀୟ କୁସ୍ତି ଚାମ୍ପିଅନ୍‌ସିପ୍ର ୫୫ କିଲୋଗ୍ରାମ ବର୍ଗରେ ସେ ରୌପ୍ୟପଦକ ଜିତିଥିଲେ। ଫାଇନାଲ୍ରେ ମଙ୍ଗୋଲିଆର ଡାଭାସୁଖ୍‌ନ୍ୟୁଠାରୁ ପରାସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପଦକ ତାଙ୍କ କ୍ରୀଡ଼ା ଜୀବନର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସଫଳତା ଥିଲା। ପ୍ରୋ ରେସଲିଂ ଲିଗ୍ରେ ମଧ୍ୟ ସେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ।

ସଙ୍ଗୀତା ଫୋଗଟ୍

ସଙ୍ଗୀତା ଫୋଗଟ୍ ମହାବୀର ଓ ଦୟା କୌରଙ୍କ ସବୁଠାରୁ ସାନ ଝିଅ। ବାପାଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେଇ ସେ ମହିଳା ୫୯ କିଲୋଗ୍ରାମ ଫ୍ରିଷ୍ଟାଇଲ୍ ବର୍ଗରେ କୁସ୍ତି କରିଥିଲେ। ଜାତୀୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ରୌପ୍ୟପଦକ ଜିତିବା ସହ ସେ ପ୍ରୋ ରେସଲିଂ ଲିଗ୍ରେ ନିଜ ଦକ୍ଷତା ଦେଖାଇଥିଲେ। ୨୫ ନଭେମ୍ବରରେ ସଙ୍ଗୀତା ଭାରତୀୟ କୁସ୍ତିଯୋଦ୍ଧା ବଜରଙ୍ଗ ପୁନିଆଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ। ଦୁହେଁ କ୍ରୀଡ଼ା ଜଗତ ସହ ଜଡ଼ିତ ଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅଭ୍ୟାସ, ଅନୁଶାସନ ଓ ପରିଶ୍ରମର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି।

ସମାଜ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ବାର୍ତ୍ତା

ଫୋଗଟ୍ ପରିବାରର କାହାଣୀର ଗୁରୁତ୍ୱ କେବଳ ପଦକ ଓ ପୁରସ୍କାରରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ। ଏହା ଝିଅମାନଙ୍କୁ ସମାନ ସୁଯୋଗ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଉଜାଗର କରେ। ଯେଉଁ ପରିବେଶରେ ଝିଅଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ପ୍ରାୟତଃ ବିବାହ ଓ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ କରିଦିଆଯାଉଥିଲା, ସେଠାରେ ମହାବୀର ନିଜ ଝିଅମାନଙ୍କୁ କୁସ୍ତିଯୋଦ୍ଧା ଭାବେ ଗଢ଼ି ଏକ ନୂଆ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ। ଏହି ପରିବାର ଦେଖାଇଛି ଯେ ପ୍ରତିଭାର କୌଣସି ଲିଙ୍ଗ ନାହିଁ। ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ, ପରିବାରର ସମର୍ଥନ ଓ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳେ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଦେଶ ପାଇଁ ଗୌରବ ଆଣିପାରିବେ। ମହାବୀର ସିଂହ ଫୋଗଙ୍କ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି, ଗୀତା ଓ ବବିତାଙ୍କ ଐତିହାସିକ ସଫଳତା, ବିନେଶଙ୍କ ଦୃଢ଼ ମନୋବଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଭଉଣୀମାନଙ୍କ ପରିଶ୍ରମ ଫୋଗଟ୍ ପରିବାରକୁ ଭାରତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ଇତିହାସରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ଦେଇଛି।



ବବିତା ଫୋଗଟ



ପ୍ରିୟଙ୍କା ଫୋଗଟ



ରିତୁ ଫୋଗଟ

କରିସ୍ମା କପୁର ନିକଟରେ ଖୁବ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଛନ୍ତି । କରଣଜୋହରଙ୍କ ଶୋରେ ସଲମାନଙ୍କ ସହ ନଜର ଆସିବାପରେ ଏହି ଚର୍ଚ୍ଚା ଜୋର ଧରିଛି । ଉଭୟଙ୍କ ବନ୍ଧୁତ୍ୱକୁ ନେଇ ଏବେ ସବୁଆଡେ ଆଲୋଚନା ହେଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି ।

ବନ୍ଧୁତାକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ



ନିଜ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଚାଟ୍ ଶୋ' କଫି ୱିଥ୍ କରଣରେ ନିଜର ଦୀର୍ଘ ୩୬ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ବନ୍ଧୁ ତଥା ସୁପରଷ୍ଟାର୍ ସଲମାନ୍ ଖାନ୍‌ଙ୍କ ସହ ନଜର ଆସିଥିଲେ । ସଲମାନଙ୍କ ସହ ଥିବା ତାଙ୍କର ବନ୍ଧୁତ୍ୱକୁ ନେଇ ଅନେକ କଥା ଏହି ଏପିସୋଡରେ ଦେଖାଇବାକୁ ମିଳିଛି । ଉଭୟ ଅନେକ ଦିନରୁ ଏକାଠି କାମ କରିବା ସହ ବନ୍ଧୁ ଭାବେ ରହିଛନ୍ତି । କରିସ୍ମା କପୁର, ଭାରତୀୟ ସିନେମା ଜଗତର ଜଣେ ପ୍ରତିଭାଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଭାବେ ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି । ନବେ ଦଶକର ବଲିଉଡ୍‌ରେ କପୁର ଖାନ୍ଦାନର ଦୀର୍ଘ ଦିନର ପରମ୍ପରା, ଯେଉଁଥିରେ ପରିବାରର କନ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ସିନେମା ଜଗତରେ ଅଭିନୟ କରିବାର ଅନୁମତି ନଥିଲା । ଏହି ନିୟମ ଭାଙ୍ଗି ମାତ୍ର ୧୬ ବର୍ଷ ବୟସରେ ୧୯୯୧ ମସିହାରେ ପ୍ରେମ୍ କୈଦୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜରିଆରେ ଗ୍ରାଣ୍ଡ୍ ଏଣ୍ଟ୍ରି କରିଥିବା କରିସ୍ମାଙ୍କର କ୍ୟାରିୟରରେ ମଧ୍ୟ ସଂଘର୍ଷ ରହିଥିଲା । କ୍ୟାରିୟରର ପ୍ରଥମ କେତେକ ବର୍ଷରେ ତାଙ୍କର ଚେହେରା, ପୋଷାକ ଓ ଅଭିନୟ ଶୈଳୀକୁ ନେଇ ତାଙ୍କୁ କଠୋର ସମାଲୋଚନାର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡିଥିଲା । ମାତ୍ର ନିଜର ଅକ୍ଲାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ, କଠୋର ନିଷ୍ଠା, ଏବଂ ନୃତ୍ୟ ତଥା ଅଭିନୟ ପାଇଁ ସେ ୧୯୯୬ ମସିହାରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିଥିବା ମେଗା-ହିଟ୍ ସିନେମା ରାଜା ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ଜରିଆରେ ନିଜ କ୍ୟାରିୟରର ମୋଡ଼ ବଦଳାଇ ଦେଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ଦିଲ୍ ତୋ ପାଗଲ୍ ହୈ, ଜୁଡ୍ୱା, ବିବି ନଂ ୧, ହମ୍ ସାଥ୍-ସାଥ୍ ହୈଁ, କୁଲି ନଂ ୧, ହିରୋ ନଂ ୧ ଏବଂ ଦୁଲ୍ହନ୍ ହମ୍ ଲେ ଜାୟେଙ୍ଗେ ଭଳି ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ସୁପରହିଟ୍ ଓ ବ୍ଲକ୍‌ବଷ୍ଟର ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଇ ସେ ନବେ ଦଶକର ବଲିଉଡ୍‌ରେ ନଂ ୧ ନାୟିକା ଭାବେ ଶୀର୍ଷ ସ୍ଥାନ ଦଖଲ କରିଥିଲେ । କେବଳ କମର୍ସିଆଲ୍ ସିନେମାରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ନରହି, ଫିଜା ଓ ଝୁବେଦା ଭଳି ସମାନ୍ତରାଳ ତଥା କଳାତ୍ମକ ସିନେମାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗମ୍ଭୀର ଓ ହୃଦୟସ୍ପର୍ଶୀ ଅଭିନୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ସେ ଜାତୀୟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପୁରସ୍କାର ଏବଂ ଏକାଧିକ ଫିଲ୍ମଫେୟାର୍ ଆୱାର୍ଡ ହାସଲ କରି ନିଜ ଅଭିନୟ ଦକ୍ଷତାର ପ୍ରମାଣ ଦେଇଛନ୍ତି । ତେବେ ଗ୍ଲାମରସ ସିନେମା ଜଗତର ସଫଳତା ପଛରେ ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଅନେକ ବାଦ ବିବାଦ ଘଟିଥିଲା । ତେବେ ସଲମାନ୍ ଖାନ୍‌ଙ୍କ ସହ ୧୧ଟି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ତାଙ୍କର ଚମତ୍କାର କେମିଷ୍ଟ୍ରି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ତେବେ ଏହି ଅନସ୍କ୍ରିନ କେମେଷ୍ଟ୍ରୀ ପଛର କାରଣ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କର ଅଫସ୍କ୍ରିନ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ, ଯାହା ତିନି ଦଶନ୍ଧି ଧରି ଜାରି ରହିଛି ।