

ସମସ୍ତ
କିଛି



ମୋଟାପଣ



ଆଜାକାଲିର ଜୀବନଶୈଳୀ କାରଣରୁ ମେଦବହୁଳତା ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟାରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ଛୋଟ ପିଲାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବଡ଼ ସମସ୍ତଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମେଦବହୁଳତା ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି, ଯାହା ଅନ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜୁଛି ।

ଗ୍ଲୋ

ବାଲ୍ ନ୍ୟୁଟ୍ରେସନ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରତି ତିନି ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ମେଦବହୁଳତାକୁ ନେଇ ସମସ୍ୟାରେ ଅଛନ୍ତି । ଯେଉଁକାରଣରୁ ହାଇପରଟେନ୍ସନ୍, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ମେଦବହୁଳତା ଓ ବିଭିନ୍ନ ହାର୍ଟ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସେହିଭଳି ଏହି ରିପୋର୍ଟର ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଅପେକ୍ଷା ସହରାଞ୍ଚଳରେ ମେଦବହୁଳତାର କେସ୍ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ । ଆମେରିକା ହେଲ୍ଥ ଏଜେନ୍ସି ସେଣ୍ଟର ଅଫ ଡିଜିଜ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲର ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କମିବାରେ ଲାଗିଛି, ଯାହା ମେଦବହୁଳତାର ପ୍ରଥମ କାରଣ ସାଜିଛି । ନିଜର ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ କାରଣରୁ ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା କୌଣସି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ପାଇଁ ସେମାନେ ସମୟ କାଢି ପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ସେହିଭଳି କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ବା ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ସଚେତନତାର ଆବଶ୍ୟକ ରହିଛି । କିଛି ଲୋକ ବ୍ୟୟାମ କିଭଳି କରାଯିବା ଦରକାର ସେନେଇ ସଚେତନ ନଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଚେତନତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ନିଜ ପାଇଁ କିଛି ସମୟ କାଢିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ନିଜ ସମୟ ହିସାବରେ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ । ଏହିଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାହିଁଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ନେଇ ପାରିବେ । ତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ଲାଭ ମିଳିବ । ସେହିଭଳି ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନର ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଗତ ୪୫ ବର୍ଷରେ ମେଦବହୁଳତା ୩ ଗୁଣ ବଢିଛି । ସେହିଭଳି ୨୦୨୫ ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ପ୍ରାୟ ୨୭ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଯୁବପିଢି ମେଦବହୁଳତାର ଶିକାର ହେବା ନେଇ ଆକଳନ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ତେବେ ଏହାର କାରଣ ଅନେକ ରହିଛି, କେବଳ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଗୋଟିଏ କାରଣ ହୋଇନଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆମ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅଧିକାଂଶରେ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।





ଆଇସକ୍ରିମ୍ ପ୍ରିୟ ତେବେ ଏହାକୁ ଦେଖି ଚାହିଁ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ

କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖୁଥିବେ ନିଜର ମୋଟାପଣ କମାଇବା ପାଇଁ ସକାଳର ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତି । ହେଲେ ଏଭଳି ମୋଟେ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ମୋଟାପଣର ସକାଳ ଜଳଖିଆ ସହିତ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । ଶରୀରରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ଚର୍ବିକୁ କମାଇଲେ ହିଁ ଜଣେ ପତଳା ହେବ । ତେବେ ଶରୀରର ଚର୍ବି କମାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ହିଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ମାଧ୍ୟମ । ତେଣୁ କେବେ ହେଲେ ବି ପତଳା ହେବା ପାଇଁ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବେ । ତେଣୁ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଖାଆନ୍ତୁ ଏହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ସାମିଲ କରନ୍ତୁ

ସବୁବେଳେ ଖାଦ୍ୟରେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବାର ମାତ୍ରା ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରରେ ଚର୍ବିର ମାତ୍ରା ଜମା ରୁ ନଥାଏ । ଏଥିରୁ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଫାଇବର ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ସମୟ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସି ବିତୁଛି, ତେବେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ

ଖରାପ ଖାଦ୍ୟଶୈଳୀ

ମେଦବହୁଳତାର କାରଣ ମଧ୍ୟରେ ଖରାପ ଖାଦ୍ୟ ଶୈଳୀ ପ୍ରଥମେ ଆସିଥାଏ । ଅନେକ ଲୋକ ପ୍ରତିଦିନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼ ଖାଇଥାଆନ୍ତି କିନ୍ତୁ ବ୍ୟାୟାମ କରି ନଥାନ୍ତି । ଯାହାର ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ରାତ୍ରୀ କଡ଼ରେ ମିଳୁଥିବା ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼ ଏହାର ପ୍ରଥମକାରଣ । ଏଭଳି କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି ଯାହା ମେଦବହୁଳତାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ ।

ସୋଡ଼ା

ସୋଡ଼ାରେ ଖୁବ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଓ ଆଡେଡ୍ ସୁଗାର ରହିଥାଏ ଯାହା ମେଦବହୁଳତାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ । ଏଗୁଡ଼ିକରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଯେପରି ଭିଟାମିନ, ମିନେରାଲ୍ସ, ଫାଇବର ଓ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ପରିମାଣ ନଥାଏ । ତେଣୁ ଅଧିକ ସୋଡ଼ା ପିଇଲେ ଆମର କେବଳ କ୍ଷତି ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର ଓଜନ ଖୁବ ଅଧିକ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ପିଜ୍ଜା

ପିଜ୍ଜା ପାଇଁ ଆଜିକାଲି ସମସ୍ତେ ପାଗଳ, ଯେ କୌଣସି ଇଭେଣ୍ଟ ହେଉ ପିଜ୍ଜା ଖାଇବା ଯେପରି କମ୍ପଲସରୀ । ହେଲେ ଏହି ପିଜ୍ଜା ମେଦବହୁଳତାର ପ୍ରଥମ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଫ୍ୟାଟ୍ ମାତ୍ରା ଖୁବ ଅଧିକ ଥାଏ ଯାହା ମୋଟାପଣ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଫ୍ୟାଟ୍ ସହିତ ରିଫାଇନ୍ କାର୍ବ୍ ଓ କ୍ୟାଲୋରି ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ମେଦବହୁଳତା ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ହାର୍ଟ ଡିଜିଜ୍ସର ମଧ୍ୟ କାରଣ ସାଜିଥାଏ ।

ପ୍ୟାକେଜ୍ ଫୁଡ଼

କେବେ ହେଲେ ବି ବାହରୁ କିଣି ପ୍ୟାକେଜ୍ ଫୁଡ଼ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏଗୁଡ଼ିକରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଓ ଫ୍ୟାଟ୍ ମାତ୍ରା ଖୁବ ଅଧିକ ଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଖାଇବାକୁ ଖୁବ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ହେଲେ ଏହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ ଅବରକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଫ୍ୟାଟ୍ ମାତ୍ରା ଖୁବ ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଆମର ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ବେଳେବେଳେ ଆମର ଅଭ୍ୟାସରେ ମଧ୍ୟ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଇସକ୍ରିମ୍

ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଖାଇବାକୁ ଖୁବ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ, ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଖୁବ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରି ଓ ମିଠା ରହିଥାଏ । ଯାହା ମେଦବହୁଳତାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ । ଏହି କାରଣରୁ ଆଇସକ୍ରିମ୍ ମେଦବହୁଳତାର ପ୍ରାଥମିକ କାରଣ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ଗଣାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯଦି ଆପଣ

କେମିତି କମାଇବେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଓଜନ

କ'ଣ କରିବେ	କେତେ ସମୟ କରିବେ
<ul style="list-style-type: none"> • ଏରୋବିକ୍ ଆକ୍ଟିଭିଟି 	<ul style="list-style-type: none"> • ସପ୍ତାହକୁ ୩ ଦିନ ୩୦ ମିନିଟ୍
<ul style="list-style-type: none"> • ମସଲ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଟିଂ 	<ul style="list-style-type: none"> • ୩ ଦିନ ୧୦ ମିନିଟ୍
<ul style="list-style-type: none"> • ବୋନ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଟିଂ 	<ul style="list-style-type: none"> • ୩ ଦିନ ୧୦ ମିନିଟ୍
<ul style="list-style-type: none"> • ରନିଂ 	<ul style="list-style-type: none"> • ୧୦୦ରୁ ୩୦୦ ମିଟର
<ul style="list-style-type: none"> • ଡ୍ୱାକିଂ 	<ul style="list-style-type: none"> • ୧୫ ମିନିଟ୍

୬ରୁ ୧୭ ବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ (ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ)

କ'ଣ କରିବେ	କେତେ ସମୟ କରିବେ
• ଏରୋବିକ୍ ଆକ୍ଟିଭିଟି	• ସପ୍ତାହକୁ ୫ ଦିନ ୩୦ ମିନିଟ୍
• ବିଗାରସ୍ ଆକ୍ଟିଭିଟି	• ୫ ଦିନ ୧୫ ମିନିଟ୍
• ମସଲ୍ ଷ୍ଟେଟିଂ	• ୨ ରୁ ୬ ଦିନ
• ବୋନ୍ ଷ୍ଟେଟିଂ	• ୨ ରୁ ୫ ଦିନ
• ରନିଂ	• ୫୦୦ ମିଟର ପ୍ରତିଦିନ
• ଡ୍ରାକିଂ	• ୩୦ ମିନିଟ୍ ପ୍ରତିଦିନ



ଯେପରି ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଅନିୟମିତତା, ଖରାପ ଲାଇଫ୍ ଷ୍ଟାଇଲ୍, ନିୟମିତ ନଖେଳିବା, ଆଙ୍ଗୁଳିକାଟି, ଡିପ୍ରେସନ, ହର୍ମୋନାଲ୍ ଚେଞ୍ଜ, ଜେନେଟିକ୍ ଫ୍ୟାକ୍ଟର ଆଦି ।

ଖାଦ୍ୟ ପେୟରେ ଅନିୟମିତତା

ଆଜିକାଲି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କିଶୋର କିଶୋରିମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପେୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି । ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ବାହାରର ଖାଦ୍ୟକୁ ସେମାନେ ବେଶି ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ଥିବା ଅଲୁ। ପ୍ରୋସେସ୍ଡ ଫୁଡ୍ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମେଦବହୁଳତାର କାରଣ ସାଜୁଛି । ଏଥିରେ ଥିବା ଫ୍ୟାଟ୍, ସୁଗାର ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସାଜୁଛି ।

ଖରାପ ଜୀବନଶୈଳୀ

ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଓ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଗ୍ୟାଜେଟ୍ ପିଲାଙ୍କ ଲାଇଫ୍ ଷ୍ଟାଇଲ୍ ବଦଳାଇବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନେଇଥାଆନ୍ତି । ଯାହାର ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପିଲାଙ୍କ ମୋଟାପଣ ଉପରେ ପଡିଥାଏ ।

ଖେଳ କୁଦରୁ ଦୂରତା

ଆଜିକାଲି କୌଣସି ପିଲାଙ୍କୁ ବାହାରେ ଖେଳୁଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁନି । ନା ସ୍କୁଲ କି ଘରେ କେଉଁଠି ବି ସେମାନଙ୍କୁ ଖେଳିବାକୁ ସୁଯୋଗ ମିଳୁନାହିଁ । ଖେଳ କୁଦ ନଥିବାରୁ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ହେଉ ନାହିଁ ଯାହା ଓଜନ ବଢିବାର କାରଣ ସାଜୁଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଠପଢ଼ାର ପ୍ରେସର ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ରହୁଛି କି ପିଲାଙ୍କୁ ଖେଳକୁଦ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ମଧ୍ୟ ହେଉନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ପଡୁଛି ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ।

ହର୍ମୋନାଲ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ବେଳେବେଳେ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହର୍ମୋନାଲ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ, ଏହା ମଧ୍ୟ ବେଳେବେଳେ ମେଦବହୁଳତାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ସେହିଭଳି କେତେକଙ୍କ ଜିନିଷରେ ମଧ୍ୟ ମୋଟାପଣ ରହିଥାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସେମାନେ ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ୍ୟ ଝଡ଼ି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କର ପରିବାରରେ ହିଁ ମୋଟାପଣ ରହିଥାଏ । ତେବେ ଏମାନଙ୍କୁ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଚିତ୍ତ

ପିଲାଙ୍କୁ ମୋଟାପଣରୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ବାପାମାଆଙ୍କୁ ବି ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡିବ । ପିଲାଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ବାହାର ଦୁହେଁ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲଦି ଖାଇବା ଦିଅନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ମୂଳ ସାମଲ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି ସମୟ ଖେଳିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ହେବା ସହିତ ମେଦବହୁଳତା

ପନିପରିବା ଅଧିକ ସାମଲ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ ଜଳଦି ହଜମ ହେବା ସହିତ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ଠିକ କରିଥାଏ । ସେହିଭଳି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଅଧିକ ସମୟ ବସି ରୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଉଠି ବୁଲନ୍ତୁ, ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୋଇଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ଯେତିକି ଚର୍ଚ୍ଚି ଖାଉଛନ୍ତି ତାହାକୁ ବର୍ଣ୍ଣ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।

ଶୈଶବରେ ମେଦବହୁଳତା

ଭାରତରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ବେଗରେ ବ୍ୟାପୁଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭିତରେ ମେଦ ବହୁଳତା ଆଗରେ ରହିଥାଏ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ପାଖାପାଖି ୧.୨୫ କୋଟି ଛୁଆ ମେଦବହୁଳତାର ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ବୟସ ୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ୨୦ ବର୍ଷରୁ କମ । ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ୧୯୯୦ ପରେ ମେଦବହୁଳତା ପାଖାପାଖି ଚାରିଗୁଣ ବଢିଛି । ଯାହାକୁ ନେଇ ତନ୍ତ୍ର ଏର୍ ଓ ଚିନ୍ତା ପ୍ରକଟ କରିଛି । ଏହି ରୋଗଟି ଖୁବ ଅଧିକ ବ୍ୟାପିବା ସହିତ ଏହା ଅସଖ୍ୟ ଲୋକକୁ ହେଉଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ପିଲାଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ମେଦ ବହୁଳତା ପଛରେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ରହିଛି





ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମିବ । ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁବ କମ ଫାଷ୍ଟୁଡ଼ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେହିଭଳି ସେମାନଙ୍କ ନିଦ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । କିପରି ସେମାନେ ଅତି କମରେ ୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବେ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ମନକୁ ଖୁସି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ, ନଚେତ୍ ଷ୍ଟ୍ରେସରେ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ମେଦବହୁଳତା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ ।

ଓଜେମ୍ପିକ

ଓଜେମ୍ପିକର ଅନ୍ୟନାମ ସେମାଗ୍ଲୁଟାଇଡ୍, ଯାହାକୁ ୨୦୧୭ରେ ଯୁଏସ୍ ପୁଡ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଡ୍ରଗ୍ ଆଡିମିନିଷ୍ଟ୍ରେସନ ଦ୍ୱାରା ଚାଇପ୍ ଟାଇପ୍ ୨ ଡାଇବେଟିସ୍ ର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଅନୁମତି ମିଳିଥିଲା । ଏହା ଏକ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଯାହାକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ବୁଡ୍ ସୁଗାର ଲେବଲକୁ କମାଇବାକୁ ନିଆଯାଇଥାଏ । ତେବେ ଏହାକୁ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଡ୍ରଗ୍ ଭାବେ ଅନୁମତି ମିଳିନାହିଁ । ହେଲେ କିଛି ସ୍ଥାନରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହି ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ । ବିନା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ନିଷେଧ ଲାଗିଛି । ଏହି ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଆମ ଶରୀରରେ କିଛି ହର୍ମୋନାଲ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥାଏ ଯାହା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣିଥାଏ । ଅନେକ ସେଲିକ୍ଟିଭ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାର ଉଦାହରଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏହା ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ଏଭଳି କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ । ତେବେ ଅନ୍ୟ ଡ୍ରଗ୍ ଭଳି ଏହାର ମଧ୍ୟ ସାଇଡ୍‌ଇଫେକ୍ଟ୍ ରହିଛି । ଏହା କିଛି ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମାନ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟ କିଛି ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗମ୍ଭୀର ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇଥାଏ । ଏହାର ସାଇଡ୍ ଇଫେକ୍ଟ୍ରେ ଡାଇରିଆ, ବାନ୍ତି, ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିପାରେ । ତେବେ ଏନେଇ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବେ । ତେଣୁ ଯେତେବେଳେ ବି ଏହି ଡ୍ରଗ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଆଗ ନିଜର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ତାଙ୍କ ଠାରୁ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ ଏହାପରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ମୋବାଇଲ ମଧ୍ୟ ଏକ କାରଣ

ମୋବାଇଲ ବଜାଇବା ପଛରେ ମୋବାଇଲର ହାତ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ୟୁନିଭର୍ସିଟି ଅନୁସାରେ ଯଦି ଦିନଭିତରେ ମୋବାଇଲରେ

୫ଘଣ୍ଟାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ବିତାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ପାଖାପାଖି ୪୩ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ ରହିଛି । ମୋବାଇଲ ଦେଖିବା ଫଳରେ ଲୋକମାନେ କୌଣସି ଫିଜିକାଲ ଆକ୍ଟିଭିଟିରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାସହ ଖାଇବାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମଧ୍ୟ ନଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ମୋବାଇଲ ଦେଖି ଖାଆନ୍ତି ସେମାନେ ମିଠା, ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍, ଚକୋଲେଟ୍, କୋଲୁଡ୍ରିଜ୍ ଆଦି ବେଶି ଖାଆନ୍ତି । ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ କମ କରିଥାଆନ୍ତି ଯାହାଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ମେଟାବଲିଜିମ୍ ସ୍ଲୋ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯାହାଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର

ନିଦ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ନିଦ ସମସ୍ୟା ଅନ୍ୟ କେତେକ ଗମ୍ଭୀର ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ଡାକି ଆଣିଥାଏ । ଓଭିସିଟି କାରଣରୁ ହାର୍ଟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବଢିଥାଏ ଯାହା ଗମ୍ଭୀର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯେତିକି ଆବଶ୍ୟକ ସେତିକି ସମୟ ପାଇଁ ମୋବାଇଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ସେହିଭଳି ଖାଇବା ସମୟରେ କେବେ ହେଲେ ବି ମୋବାଇଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଷ୍ଟ୍ରେସ ଇଟିଂ

ଷ୍ଟ୍ରେସକୁ ମ୍ୟାନେଜ କରିବାକୁ ସମସ୍ତେ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପଛା ଆପଣାଇଥାଆନ୍ତି । କେହି କେହି କୁଆଡେ ବୁଲିବାକୁ ଯାଉଥିବାବେଳେ କେହିକେହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଷ୍ଟ୍ରେସ ଇଟିଂ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଷ୍ଟ୍ରେସ ଇଟିଂ ଓଭିସିଟିର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ଷ୍ଟ୍ରେସ ଇଟିଂ କାରଣରୁ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି, ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରରେ ସମସ୍ୟା ଭଳି ଅନେକ ରୋଗ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଉଚ୍ଚ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଫ୍ୟାଟ୍, ଚିନି ଓ ଲୁଣର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ ତାହା ଷ୍ଟ୍ରେସ କମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ଏହି କିଛି ସମୟର ଶାନ୍ତି ଆମର ଅନେକ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଆମକୁ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଅସୁସ୍ଥ କରିଥାଏ । ଯଦି ଏଭଳି ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଚାଲେ ତେବେ ଏହା ଗମ୍ଭୀର ରୋଗର କାରଣ ମଧ୍ୟ ସାଜିଥାଏ । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ଷ୍ଟ୍ରେସ ଇଟିଂ ନିବୃତ୍ତ ରହିବାକୁ ଡାକ୍ତରମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ।

ଡାଏଟିଂ

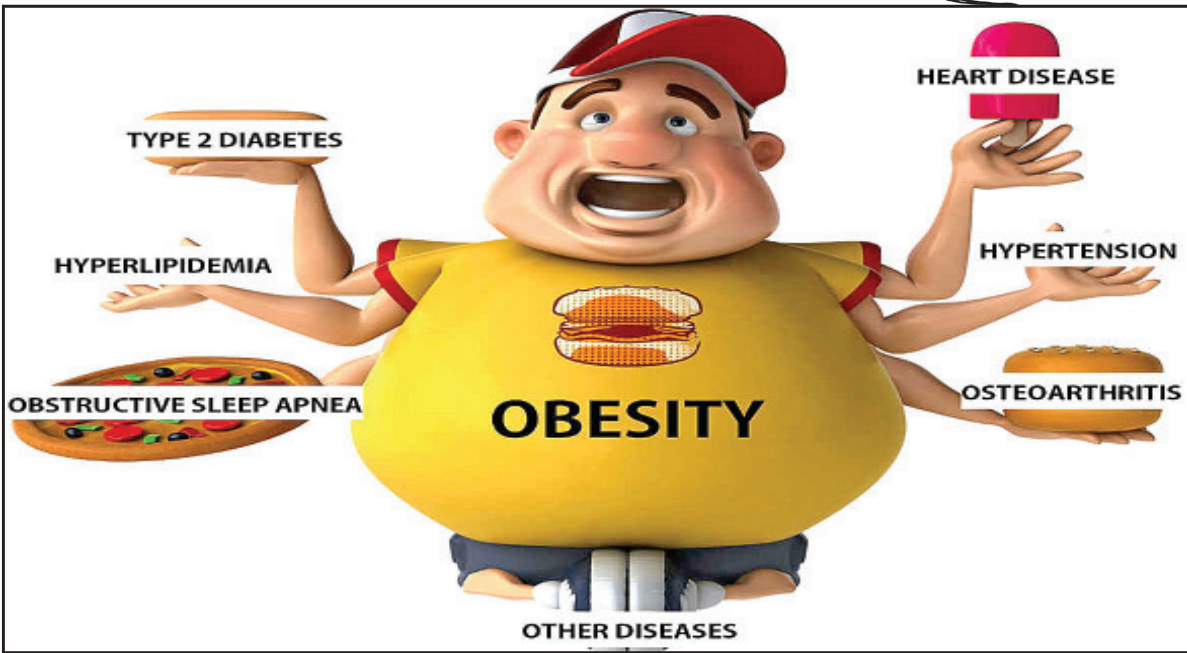
ଆଜିକାଲି ଫିଟ୍ ରହିବା ଯେପରି ଏକ ନିଶା ପାଲଟିଛି । ସେଥିପାଇଁ କିଏ ଜିମ୍ ଯାଉଛି ତ ଆଉ କିଏ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଡାଏଟ୍ ଫଲୋ କରୁଛି । ତେବେ ଏହି ଡାଲିକାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଡାଏଟିଂ ସାମିଲ ରହିଛି ଯେପରି ଭେଗାନ ଡାଏଟ୍, ଲୋକ୍ରାବ ଡାଏଟ୍, ଅଲୁ । ଲୋ ଫ୍ୟାଟ୍ ଡାଏଟ୍, ଏର୍ସିଜି ଡାଏଟ୍ । ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଲୋକମାନେ ଡାଏଟିଂର ଏକ ନୂଆ ପ୍ରକାର ଯଥା ଫାଷ୍ଟିଂକୁ ଆପଣାଉଛନ୍ତି । ଏହି ଫାଷ୍ଟିଂ ଗୁଡିକ ବିଭିନ୍ନ ଢଙ୍ଗରେ କରାଯାଉଛି, ଯାହାକୁ ଆପଣାଇ ସେମାନେ ଫିଟ୍ ରହିପାରୁଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରହିଥିବାବେଳେ ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା ଇଣ୍ଟରମିଟେଣ୍ଟ୍ ଫାଷ୍ଟିଂ ।

ଗର୍ଭବତୀ ଏମିତି କରନ୍ତୁ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

କ'ଣ କରିବେ	ଦିନକୁ କେତେ ସମୟ
• ଏରୋବିକ୍ ଆକ୍ଟିଭିଟି	• ୧୦ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍
• ବିଗାରସ୍ ଆକ୍ଟିଭିଟି	• ୨୦ ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍
• ଲାଇଟ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଟିଂ	• ୭ ରୁ ୧୨ ମିନିଟ୍



ବିଦ୍ରୁ : ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।



କାରଣରୁ ଆମ ଶରୀରରେ କେତେକ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଅଭାବ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ସେହିଭଳି ଜଣେ ଷ୍ଟ୍ରୱ୍ ଡାଏଟ୍‌ରେ ଥିବା ଲୋକର ମେଟାବଲିଜିମ୍ ବା ପାଚନତନ୍ତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଡାଏଟିଂ କାରଣରୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କ୍ରେଡିଂ ବଢ଼ିଥାଏ । ଯାହା କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ୟାରେ ପକାଇଥାଏ । ଆମେ ଉଦାହରଣ ଭାବେ ଦେଖିଲେ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ୫ମାସ ଡାଏଟିଂ କରି ନିଜର ଓଜନ ୧୦ କିଗ୍ରା ହ୍ରାସ କରୁଛନ୍ତି, ହେଲେ ଡାଏଟିଂ କାରଣରୁ ତାଙ୍କର କ୍ରେଡିଂ ବଢ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ତେଣୁ ଡାଏଟିଂ ସରିବା ପରେ ସେ କ୍ରେଡିଂ କାରଣରୁ ଅଧିକ ଖାଇ ନିଜ ଓଜନ ବଢାଇବାର ଆଶଙ୍କା ବେଶି ରହିଛି । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନିଜ ଲାଇଫ୍ ଷ୍ଟାଇଲ ଅନୁଯାୟୀ ଡାଏଟିଂ କରିବାକୁ । ଯାହା କିଛି ଖାଉଛନ୍ତି, ସେଥିରେ କିଛି ହେଲ୍ଡି ସାମଗ୍ରୀ ଆଡ କରନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେହିପରି କିଛି ଖାଦ୍ୟକୁ ନିଜ ତାଲିକାରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ କାଟନ୍ତୁ । ଏପରି ଭାବରେ ନିଜ ଲାଇଫ୍ ଷ୍ଟାଇଲ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣି ଆପଣ ଫୁଡ୍ ଫ୍ରୀଡମକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ ।

ଏହି ଇଣ୍ଟରମିଟେଣ୍ଟ ଫାଷ୍ଟିଂରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ନେସିଫିକ୍ ଟାଇମ୍ ପିରିଅଡରେ ଖାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଥିବାବେଳେ ସେଥିରୁ ଡିନୋଟିର ବେଶି କ୍ରେଡ୍ ରହିଛି, ଯଥା ୧୬/୮ ମେଥଡ୍, ୫:୨ ଡାଏଟ୍, ଅଲ୍‌ରନେଟିଭ୍ ଫାଷ୍ଟିଂ । ୧୬/୮ ମେଥଡ୍‌ରେ ୧୬ ଘଣ୍ଟା ଓପାସ ରହିବାକୁ ହୁଏ ଏବଂ ୮ଘଣ୍ଟା ଖାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ୫:୨ ଡାଏଟ୍‌ରେ ପାଞ୍ଚ ଦିନ ଖାଇବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ଥାଏ ଏହାପରେ ଲଗାତାର ୨ଦିନ ଫାଷ୍ଟିଂ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଅଲ୍‌ରନେଟିଭ୍ ଫାଷ୍ଟିଂରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଛଡା ଗୋଟିଏ ଦିନ ଫାଷ୍ଟିଂ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଡାଏଟ୍‌ର ଫାଷ୍ଟିଂ ପିରିଅଡରେ କୌଣସି କ୍ୟାଲୋରୀ ସ୍ୱଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅନୁମତି ନଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ କମ ଖାଦ୍ୟ ଖିଆଯାଇଥାଏ, ଯାହା ବେଶ ସାଦାସିଧା ଥାଏ । ତେବେ କୌଣସି ବି ଡାଏଟ୍ ପ୍ଲାନ ଫଲୋ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେହିପରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଡାଏଟ୍ ଚାଲିବା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାଧୀନତା

ଫୁଡ୍ ଫ୍ରୀଡମ ବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ସ୍ୱାଧୀନତା, ଏହାର ଅର୍ଥ ନିଜକୁ ପସନ୍ଦ ଥିବା ଯେ କୌଣସି ହେଲ୍ଡି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା । ଏହି କନସେପ୍ଟଟି ମଧ୍ୟ ଆପଣାଇ ଓବିସିଟିକୁ କମାଯାଇ ପାରିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାର କ୍ରେଡ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏହି କନସେପ୍ଟରେ ଅନେକ ଦିନରୁ ଚାଲିଆସିଥିବା ଡାଏଟିଂ କଲଚରକୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରୋସେସ୍‌ରେ ଖାଦ୍ୟ ସହ ଏକ ଜଜମେଣ୍ଟ୍ ଫ୍ରୀ ରିଲେସନସିପ୍ ତିଆରି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରୋସେସ୍‌ରେ ଦୁଇଟି ଫିଲୋସଫି କାମ କରିଥାଏ ଯଥା ଇନଟୁଏଟିଭ୍ ଇଣ୍ଟିଜ୍ ଓ ମାଇଣ୍ଡଫୁଲ୍ ଇଟିଙ୍ଗ୍ । ଏହି ଦୁଇଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଯେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟକୁ ଯେ କୌଣସି ପରିମାଣରେ ଖାଇପାରିଥାଉ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମେମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଖୁସି ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଅନହେଲ୍ଡି ଇଟିଙ୍ଗ୍‌କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଭଲଭାବେ ବୁଝି ଫଲୋ କରିବାଦ୍ୱାରା ଏହାର ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଡାଏଟ୍ କଲର ଆମ ସୋସାଇଟିରେ ସବୁସ୍ଥାନରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ କ୍ୟାଲୋରୀ କାଉଣ୍ଟ୍ କରୁଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ସେହିଭଳି ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ଯେପରି ଆଜିକାଲି ଏକ ଟ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ଡ୍ରେଟ୍ ଲସ୍ ପାଇଁ ଡାଏଟିଂକୁ ଅନେକ ଦିନରୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ତେବେ ଏଭଳି କେତେକ ଡାଏଟିଂ ରହିଛି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାରେ ମଧ୍ୟ ପଡିଥାଉ । ଯେପରି କ୍ରୋନିକ୍ ଡାଏଟିଂ କାରଣରୁ ଆମକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ । ଏହା କାରଣରୁ ଇଟିଂ ଡିସ୍ ଅର୍ଡର, ଡ୍ରୀପେସନ୍ ଆଦି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଡାଏଟିଂ

ବୟସ୍କ ଏମଟି କରନ୍ତୁ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

କ'ଣ କରିବେ	ସପ୍ତାହକୁ କେତେ ସମୟ
• ଏରୋବିକ୍ ଆକ୍ଟିଭିଟି	• ୫ ଦିନ ୩୦ ମିନଟ୍
• ବିଗାରସ୍ ଆକ୍ଟିଭିଟି	• ୫ ଦିନ ୧୫ ମିନିଟ୍
• ମସଲ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଟିଂ	• ୨ରୁ ୫ ଦିନ
• ବୋନ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଟିଂ	• ୨ ରୁ ୪ ଦିନ
• ରନିଂ	• ୫୦୦ ମିଟର
• ୱାକିଂ	• ଦିନକୁ ୨୦ ମିନିଟ୍



ମୁଖାଳ
mrinalchatterjeeimc@gmail.com

ଗାର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ- ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ ସମ୍ପାଦ

ଗାର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ: ସିଗାରେଟ ପିଇବା ଛାଡ଼ିଦିଅ ।

ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ: ଛାଡ଼ି ଦେଲି । ଗାର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ: କଥା ଦିଅ, ଆଉ ମିଛ କହିବି ନି ।
ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ: କଥା ଦେଲି । ଗାର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ: ପ୍ରମିଶ୍ କର, ଏବେଠୁ ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମନ୍ଦିର ଯିବ । ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ: ପ୍ରମିଶ୍ କଲି । ଗାର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ: ଏବେ କୁହ, ତୁମେ ମୋତେ କେବେ ବାହା ହେବ ? ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ: ମୁଁ ଆଉ ତୁମକୁ ବାହା ହେବି ନାହିଁ । ଗାର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ: କାହିଁକି ? ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ: ମୁଁ ତ ଏବେ ବହୁତ ଭଲ ହୋଇ ଯାଇଛି । ତମଠୁ ବହୁତ ଭଲ ଝିଅ ମୋତେ ମିଳିଯିବ ।

କୁକୁର

ଲୋକଗୁଡ଼ାକ ଯେତେବେଳେ ଖୋଲାରେ ଠିଆ ହୋଇ ଯଉଁ ପରେ ସେଇଠି ମୁତୁଡ଼ି, ମୋତେ ଭାରି ଖରାପ ଲାଗେ । -ହଁରେ ସାଙ୍ଗ, ମୋତେ ବି ଭାରି ଖରାପ ଲାଗେ । ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ଶଳାକୁ ଦି ଜାଗୁଡ଼ା ଦିଅନ୍ତି ।
-ସବୁ କଥାରେ ଆମକୁ କପି କରିବା ଦରକାର । ଆବେ ମଣିଷ ହେଇଛ, ମଣିଷ ଭଳିଆ କାରବାର କର । ପ୍ରଥମ କୁକୁର କହିଲା ଦ୍ଵିତୀୟ କୁକୁରକୁ ।



ସେଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଘରର ପୁରୁଣା ସିନ୍ଦୂକଟା ଦରାଣୁ ଦରାଣୁ ଗୋଟେ ପୁରୁଣା ଦୀପ ମିଳିଲା । ଭାବିଲି ଦୀପଟାକୁ ଟିକେ ଘସାମଜା କରି ଚକାଚକ୍ କରିଦିଏ । ଯେମିତି ଦୀପଟାକୁ ଘଷିଲି, ତା' ଭିତରୁ ବାହାରିଲା ମସ୍ତ ବଡ଼ ଏକ ଜିନ୍ । ଜିନ୍ ଗୋଟେ ଲମ୍ବା ସଲ୍ମାମ କରି କହିଲା, ମୁଁ ହେଲି ଏ ଦୀପର ଜିନ୍ । ଦୀପ ଯାହା ପାଖରେ ମୁଁ ତାଙ୍କ ଗୋଲାମ । କୁହନ୍ତୁ ମାଲିକ, ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କ'ଣ କରିବି ? ମୁଁ କହିଲି, ଯାହା କହିଲେ କରିବ ? ଜିନ୍ କହିଲା, ଯାହା ସମ୍ଭବ ସବୁ କରିଦେବି । ହେଲେ ମୋତେ ଅସମ୍ଭବ କଥା କିଛି କରିବାକୁ କହିଦେବି । କହିଲେ ମୁଁ ଦୀପ ଭିତରେ ପଶି ଯିବି, ଆଉ ବାହାରିବି ନାହିଁ । ଆଉ ଆଗରୁ ଯାହା ଦେଇଥିବି ତାହା ବି ଉଭେଇ ଯିବ । ଏବେ ହୁକୁମ କରନ୍ତୁ ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କ'ଣ କରିବି ? ମୁଁ କହିଲି, ଦେଖ ଜିନ୍ ଭାଇ, ମୋ ବାହାଘରକୁ ୩୩ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲାଣି, ମୋ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଗୋଟେ ସୁନା ହାର ଦେଇ ପାରିନି ବୋଲି ନିଜକୁ ଖରାପ ଲାଗେ । ମୋ ବାହାଘର ବେଳକୁ ସୁନା ଭରି ପାଞ୍ଚ ହଜାର ଥିଲା, ଏବେ ଅଣା ହଜାର । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଭାବେ, ଦୀପଟା କମ୍ପୁ, କିଣିବି । ସେ ଆଉ ହୋଇ ପାରିଲାନି । ତମେ ଗୋଟେ ସୁନା ନେକଲେସ ଆଣି ଦିଅ । - ଜୀ ହଜୁର । ଜିନ୍ ହୁସ୍ ସ କରି ଚାଲିଗଲା, ଆଉ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ଭୁସ୍ କରି ଫେରିଆସିଲା । ହାତରେ ଗୋଟେ ସୁନ୍ଦର ସୁନା ନେକଲେସ । ନେକଲେସଟା ମୋ ହାତକୁ ବଢ଼େଇ ଦେଇ ଜିନ୍ କହିଲା, ଆଉ କ'ଣ କରିବି ହୁକୁମ କରନ୍ତୁ । ମୁଁ କହିଲି, ଦେଖ ଜିନ୍ ବାବୁ, ଜୀବନ ସାରା ଭଡ଼ା ଘରେ ରହିଲି । ପ୍ରତି ଦି'ବର୍ଷ - ତିନି ବର୍ଷରେ ଘର ବଦଳାଇ ଜୀବନଟା ହୁଡ଼ାଶନ ହୋଇଗଲା । ମୋତେ ଗୋଟେ ଘର କରିଦିଅ । ଜିନ୍ ହୁସ୍ ସ କରି

ବହିମେଳା

ଓଡ଼ିଶାରେ ଶୀତ ଦିନଟା ହେଲା ବାହାଘର ଆଉ ବହିମେଳାର ସମୟ । ବାହାଘର କଥା ଆଉ କେତେବେଳେ କହିବି, ବହି ମେଳା କଥା କହେ । ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରଥମ ବହିମେଳା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ଜର୍ମାନୀର ଫ୍ରାଙ୍କଫର୍ଟରେ, ୧୪୬୨ରେ । ଭାରତରେ ପ୍ରଥମ ବହିମେଳା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା କୋଲକାତାରେ ୧୯୧୮ରେ । ରବିନ୍ଦ୍ରନାଥ ଠାକୁର, ଲାଲା ଲାଜପତ ରାୟ, ରାସବିହାରୀ ବସୁ ପ୍ରମୁଖଙ୍କ ତତ୍ପାବଧାନରେ ଏହା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ନୂଆଦିଲ୍ଲୀର ବିଶ୍ଵ ପୁସ୍ତକ ମେଳା ହେଲା ଭାରତର ଦ୍ଵିତୀୟ ପୁରାତନ ବହିମେଳା । ଏହା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା ୧୯୭୨ରେ । ଏନ.ବି.ଟି ଅନୁକୁଲ୍ୟରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରଥମ ବହିମେଳା ହୋଇଥିଲା ଭୁବନେଶ୍ଵରରେ । ତା'ପରେ ପରେ ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାରେ ବହିମେଳା ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଛି । ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଅନେକ ବହି ଦେଖିବାର ଓ କିଣିବାର ସୁଯୋଗ ପାଉଥିବାରୁ ଅନେକ ଲୋକ ବହିମେଳାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ବହି ସହିତ ପରିଚିତ କରିବା ପାଇଁ ପିଲାପିଲିକୁ ନେଇ ଯାଉଛନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ବହି ବିକ୍ରି ହେଉଛି । ପ୍ରକାଶନ ଶିଳ୍ପ ପାଇଁ ଏହା ଭଲ । କିନ୍ତୁ ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ହେଲା ପ୍ରକାଶକମାନଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ : ବହି ଭଲ ବିକ୍ରି ହେଉ ନାହିଁ । ଲୋକେ ଆଗଭଳି ବହି କିଣୁନାହାନ୍ତି । ଲୋକେ ବହି ନ କିଣିଲେ ପ୍ରକାଶନ ଶିଳ୍ପ ବଞ୍ଚିବ କେମିତି ? କେତେ ଆଉ ସରକାରଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବ ? ଲୋକଙ୍କ କହିବା କଥା: ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଭଲ ବହି



ପ୍ରକାଶ ପାଉନି । ଆମ ପିଲାମାନେ ଆଉ ବହି ପଢୁନାହାନ୍ତି । ସେମାନେ ଅନ-ଲାଭନରେ କଣେଣ୍ଡ ଦେଖୁଛନ୍ତି । ବହି କିଣି ଘରେ ଗଦେଇ ଲାଭ କ'ଣ ? ବାସ୍ତବ କଥାଟି କିନ୍ତୁ ମଝାମଝି ଜାଗାରେ ରହିଛି । ଏବେ କିଶୋର ଏବଂ ତରୁଣମାନଙ୍କ ମୁକ୍ତିତ ବହି ବଦଳରେ ଅନ-ଲାଭନରେ ପଢ଼ିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରକାଶନ ଶିଳ୍ପ ମଧ୍ୟ ନୂତନ କାରିଗରୀ ଜ୍ଞାନ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପସନ୍ଦକୁ ଆଖିରେ ରଖିବା ଏବଂ ସେଇ ଅନୁସାରେ ପ୍ରକାଶନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଦରକାର । ସାହିତ୍ୟ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟରେ ବହି ପ୍ରକାଶ କରିବା ଦରକାର । ସରକାର ରାଜ୍ୟରେ ଲାଇବ୍ରେରୀଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା ଦରକାର । ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ସ୍ଥାନୀୟ ପାଠାଗାରକୁ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ରଖିବା ଦିଗରେ ଆଗ୍ରହୀ ହୁଅନ୍ତୁ । ବହି ପଢ଼ିବାକୁ ସାମାଜିକ ଚଳଣି କରନ୍ତୁ । ବହି ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ବଢ଼ିଲେ, ବହିର ବିକ୍ରି ବଢ଼ିବ ।

ଯାହୁ ପ୍ରଦୀପର ଜିନ୍

ଚାଲିଗଲା, ଆଉ ଫେରିଲା ଦି'ଦିନ ପରେ । ମୋତେ କହିଲା, ମାଲିକ୍ ଆପଣଙ୍କ ଘର ରେଡି, ଖାଲି ରଙ୍ଗ କାମ ଚାଲିଛି, ଆଉ ଦି'ଦିନ ଭିତରେ ଡେଲିଭରି ହୋଇଯିବ । ଆଉ କ'ଣ କରିବି ହୁକୁମ କରନ୍ତୁ । ମୁଁ କହିଲି, ଶୁଣ ଜିନ୍ ଭାଇ, ଭାରତରେ ଆମେ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ହେଲୁ ସବୁଠୁ ଦୁଃଖୀ । ସରକାର ବଡ଼ଲୋକଙ୍କ କଥା ବୁଝନ୍ତି, ଗରିବ ଲୋକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି । ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ଜଳକା ହୋଇ ଚାହିଁଥାଏ । ବଡ଼ଲୋକଙ୍କ ରଣ ଛାଡ଼ି ହୋଇଯାଏ, ଗରିବଲୋକଙ୍କୁ ବିନା ସୁଧରେ ରଣ ଦିଆଯାଏ । ରଣ ପରିଶୋଧରେ ଖିଲାପ କଲେ ମଧ୍ୟବିତ୍ତର ଘର ନିଲାମ ହୋଇଯାଏ । ଜିନ୍ ଭାଇ, ତମେ ଆମ ମଧ୍ୟବିତ୍ତଙ୍କ ଦୁଃଖ ଦୂର କର । ଅନ୍ୟ ଦି'ଥର ଭଳି ଜିନ୍ ଏଥର ଜି ହଜୁର କହି ଚାଲି ଗଲା ନାହିଁ । କିଛି ସମୟ ସେ ମୋ ମୁହଁକୁ ଚାହିଁ ଠିଆ ହୋଇ ରହିଲା । ତା'ପରେ କାନ୍ଦି ପକେଇଲା । କାନ୍ଦୁ କାନ୍ଦୁ କହିଲା, ହଜୁର ଆପଣଙ୍କୁ ମୁଁ କହିଥିଲି, ମୋତେ ଅସମ୍ଭବ କାମ କରିବାକୁ କହିବେ ନାହିଁ । ଭାରତରୁ ମଧ୍ୟବିତ୍ତଙ୍କ ଦୁଃଖ କେହି ଦୂର କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । କାରଣ ସବୁ ସରକାରଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ହେଲେ କାମଧେନୁ । କାମଧେନୁକୁ କେବଳ ଦୁହାଁଯାଏ ହଜୁର । ଏତିକି କହି ଜିନ୍ ପଶିଗଲା ଦୀପ ଭିତରେ । ଆଉ ସେ ବାହାରିବ ନାହିଁ ।



ବାହାଘର ପାଟିରେ ମିଳିଥିଲା ରୋଲ

ସୋନାକ୍ଷୀ ସିହ୍ନା ତାଙ୍କ ଫିଲ୍ମ ଦବଙ୍ଗର ଚରିତ୍ର ପାଇଁ ଖୁବ ପରିଚିତ । ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କର ଏହି ଚରିତ୍ରକୁ ଆଜି ବି ମନେ ପକାଇବା ସହିତ ଭଲ ପାଇବା ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ସୋନାକ୍ଷୀଙ୍କୁ ଏହି ରୋଲ ମିଳିବା ପଛରେ ଖୁବ ରୋଚକ କାହାଣୀ ରହିଛି, ଯାହାକୁ ସୋନାକ୍ଷୀ ନିଜେ ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଅନୁତା ଅରୋରାଙ୍କ ବାହାଘରରେ ହିଁ ତାଙ୍କୁ ସଲମାନ ଓ ଅରବାଜ ଦେଖିବା ସହିତ ଏହି ରୋଲ ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଫାଇନାଲ କରିଥିଲେ । ଅରବାଜ ସୋନାକ୍ଷୀଙ୍କ ସହିତ ଆସି ଫିଲ୍ମ ବିଷୟରେ କଥା ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ପଚାରିଥିଲେ ସେ ଉତ୍ତର କି ନାହିଁ । ତେବେ ସୋନାକ୍ଷୀ ସେତେବେଳେ ଏହି କଥାକୁ ମଜାକ ଭାବିଥିଲେ । ହେଲେ ପରେ ଅରବାଜ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଆସି ଶୁଣୁ ଶୁଣାଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ସୋନାକ୍ଷୀ କ ପରିବାର ଲୋକ ଏହି ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ରାଜି ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ସୋନାକ୍ଷୀକୁ ବାଧ୍ୟରେ ସେତେକ୍ତି ଯିବାକୁ ପଡିଥିଲା । ହେଲେ ଥରେ ଫିଲ୍ମ ସେଟକୁ ଯିବା ପରେ ସେ ଆଉ କେବେ ବି ପଛକୁ ଚାହିଁ ନାହାନ୍ତି ।

ସମ୍ପର୍କକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ

ଏାଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟା ରାୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଲାଲଫୁକୁ ନେଇ ଖୁବ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହୁଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ପଟେ ଅଭିଷେକ ବଜନଙ୍କ ସହିତ ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ଚର୍ଚ୍ଚା ଓ ଶାଶୁଘର ସହିତ ତାଙ୍କର ମନମାଲିନୀକୁ ନେଇ ଆଲୋଚନା ଜାରି ରହିଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟପଟେ ବାପ ଘରକୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ଚର୍ଚ୍ଚା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ନିଜ ଭାଇଜ ଶ୍ରୀମା ରାୟଙ୍କ ସହିତ ମଧ୍ୟ ସମ୍ପର୍କ ଭଲ ନାହିଁ । ତେବେ ଏହି ଆଲୋଚନାର ଆରମ୍ଭ ଶ୍ରୀମା ରାୟଙ୍କର ଏକ କମେଣ୍ଟରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ନିଜଟରେ ଶ୍ରୀମା ନିଜ ଶାଶୁଘର ପରିବାରଙ୍କ ସହ ଫଟୋ ସେୟାର କରିଥିଲେ ହେଲେ ସେଥିରେ ଏଣ୍ଟ କିମ୍ବା ଆରାଧ୍ୟା ନଜର ଆସିନଥିଲେ । ଫ୍ୟାନଙ୍କର ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇ ଶ୍ରୀମା କହିଥିଲେ କି ଏଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଆମ ଫଟୋ କେବେ ସେୟାର କରିନାହାନ୍ତି । ଯାହା ପରେ ଏହି ଆଲୋଚନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି କି ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ଠିକ୍ ନାହିଁ ।

ଦୁଃଖି ତାରିଖ

ଡିନ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟର ସମସ୍ତ ଫିଲ୍ମ ଦର୍ଶକଙ୍କ ଖୁବ ପ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଦେଖିବାକୁ ଦର୍ଶକ ଖୁବ ଉତ୍ସାହର ସହିତ ଅପେକ୍ଷା କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରାଞ୍ଚାଳକର ଦୁଇଟି ଫିଲ୍ମ ତନ୍ ୧ ଓ ୨କୁ ଦର୍ଶକ ଖୁବ ଭଲପାଇବା ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଥମରେ ଅମିତାଭ ଓ ପରେ ଶାହରୁଖଙ୍କୁ ଦର୍ଶକ ଖୁବ ଭଲ ପାଇବା ଦେଇଛନ୍ତି । ତେବେ ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ତନ୍ ୩ ମଧ୍ୟ ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ପରଦାକୁ ଆସିବାକୁ ଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ତନ୍ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିବେ ରଣବୀର ସିଂ । ହେଲେ ଏହାର ସୁଟିଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଆରମ୍ଭ ହୋଇନାହିଁ । ଜାଣୁଆରୀ ୨୦୨୫ରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଥିବା ଏହି ସୁଟିଂ ପୁଣି ଦୁଃଖୀ ଯାଇଛି । ଯାହାଫଳରେ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ଆରମ୍ଭ ହେବା ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଛି । ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ଫିଲ୍ମରେ ରଣବୀରଙ୍କ ସହିତ କିୟାରା ଆଡୁଭାନୀ ସ୍ତ୍ରୀ ସେୟାର କରିବେ, ଏଭଳି ସୁଟିଂ ଆରମ୍ଭର ମୁଣ୍ଡି ବା ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ପକାଇଛି ।



ବର୍ଷେ କାମ ମିଳିନଥିଲା

ଅଲ୍ଲୁ ଅର୍ଜୁନ ଏବଂ ରଶ୍ମିକା ମହାନାକର ପୁଣ୍ୟ -୨ ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ରିଲିଜ୍ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଏହାରି ଭିତରେ ଫିଲ୍ମର ଏକ ପ୍ରି ରିଲିଜ୍ ଇଭେଣ୍ଟର ଆୟୋଜନ ହୋଇଥିଲା । ଯେଉଁଥିରେ ଅଲ୍ଲୁ ଅର୍ଜୁନ ନିଜ ଫିଲ୍ମ କ୍ୟାରିୟରର ଆରମ୍ଭ ଦିନର ଖୁଗଲ ବିଷୟରେ କଥା ହୋଇଛନ୍ତି । ଅଲ୍ଲୁଙ୍କ ମତରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଫିଲ୍ମ ହିନ୍ ହୋଇଥିଲା ହେଲେ ଏହାପରେ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କ ପାଖରେ କାମ ନଥିଲା । ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବି ଫିଲ୍ମର ଅଫର ମିଳିନଥିଲା । ନିଜର ଫିଲ୍ମ ତେବୁ ସେ ଫିଲ୍ମ ଗଠୋଡ୍ରୀକୁ କରିଥିଲେ, ଯେଉଁଥିରେ ସେ ଲିଡ୍ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିଥିଲେ । ହେଲେ ଏହାପରେ ବି ତାଙ୍କ ଉପରେ କେହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଭରସା କରିପାରିନଥିଲେ । ଏହାପରେ ଜଣେ ନୂଆ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ତାଙ୍କୁ ଆରିୟା ଫିଲ୍ମର ଅଫର ଦେଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ତାଙ୍କୁ ଖୁବ ଭଲଭଲ ଫିଲ୍ମର ଅଫର ଆସିଥିଲା । ଏହାପରେ ତାଙ୍କୁ କ୍ୟାରିୟରରେ କେବେ ବି ପଛକୁ ଫେରିବାକୁ ପଡିନି ।

ସ୍କୁଲରୁ ସହିଛି ଟ୍ରୋଲିଂ

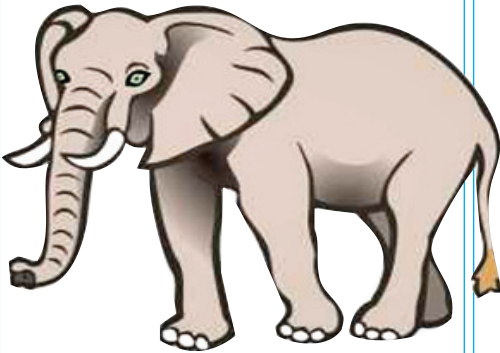
ଅଭିନେତ୍ରୀ ଅନନ୍ୟା ପାଣ୍ଡେ ସବୁବେଳେ ବଡ଼ ସେମିଂର ଶିକାର ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଟ୍ରୋଲ୍ କରାଯାଇଥାଏ । ହେଲେ ନିଜଟରେ ଅନନ୍ୟା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି କି ବର୍ତ୍ତମାନ ନୁହେଁ ସ୍କୁଲରେ ବି ତାଙ୍କୁ ଟ୍ରୋଲିଂର ଶିକାର କରାଯାଇଥାଏ । ସ୍କୁଲରେ ତାଙ୍କ ସବୁ ପଢ଼କା ଗୋଟ ପାଇଁ ଟିକେଟ୍ ଲେଗ୍ ବୋଲି ସମୋଧନ କରନ୍ତି । ତେବେ ସେତେବେଳେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ନଥିବାରୁ କଥା ଏତେ ସିଧାରେ ବ୍ୟାପୁନଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ କିଛି ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଜଣଙ୍କ ବିଷୟରେ ନଜରାପକ କଥା ଖୁବଶୀଘ୍ର ବ୍ୟାପିବାରେ ଲାଗୁଛି । ଯାହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ପଡୁଛି । ଏହା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ ଖରାପ ହେଉଛି, ବେଳେବେଳେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ଟ୍ରୋଲିଂକୁ ଭୟ ମଧ୍ୟ ଲାଗୁଛି ।



କହିଲ ଦେଖି

ଉଲି ଉଲି ଚାଲି କେଡ଼େ ସୁନ୍ଦର
ବରଫାଳ ତା'ର ପ୍ରିୟ ଆହାର
ଶୁଣ୍ଢରେ ଖାଇବା ପାଟିକୁ ନିଏ
ମାଆ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କର ବାହନ ସିଏ
କୁହ ସେ କିଏ
ଚିଡ଼ିଆଖାନାର ଶୋଭା ବଢ଼ାଏ !!

ଉତ୍ତର: ହାତୀ



ଗୁହାଳେ ରହେ ସେ ଚାରୋଟି ଗୋଡ଼
ଖାଏ ନଡ଼ା ଘାସ କୁଣ୍ଡା ଚୋକଡ଼
ସଂସାର ହିତରେ ଦିଏ ସେ କ୍ଷୀର
ଗୋବର କହନ୍ତି ମଳକୁ ତା'ର
ବଡ଼ ଉପକାରୀ ଜୀବ
ନନ୍ଦନକାନନ ସିଏ ବୁଲିଯିବ
ଯିଏ ନାଆଁ କହିଦେବ !!

ଉତ୍ତର: ଗାଈ



ମରୁଭୂମିର ଜାହାଜ ସିଏ
ପିଠିରେ ବଡ଼ କୁଜଟେ ଥାଏ
ବେକଟି ଲମ୍ବା
ଜାଣିଛ କିଏ ?
ନିଆଳୀ ଛେନା ମିଳିବ ତାକୁ
କହିବ ଆଗ ଯିଏ !!

ଉତ୍ତର: ଓଟ



ଜଗଦୀଶ ସାହୁ
ସଂଜପଡ଼ା, ହିନ୍ଦୋଳ, ଡେଙ୍କାନାଳ
ମୋ: ୯୦୭୮୧୮୫୭୧୭



ହଁ ମୁଁ ପାରିବି

ହଁ ମୁଁ ପାରିବି କହିବ ଯେବେ
ମନୋବଳ ଶକ୍ତ ହୋଇବ ତେବେ ॥
ବହୁତ ବାଧା ଆସେ ଜୀବନରେ
ହାରିଲି ଶବ୍ଦ ନ ନେବ ମନରେ ॥
ହାରିବା ଶବ୍ଦଟି ଦିଏ ଡରାଇ
ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ ॥
ସଫଳତା ଫଳ ଥାଏ ତୁରରେ

ମିଳେ ତାହା ବାରମ୍ବାର ଚେଷ୍ଟାରେ ॥
ସଫଳତା ଫଳ ଚାଖିବା ପାଇଁ
ହଁ ମୁଁ ପାରିବି କହୁଥା ଭାଇ ॥
କିଛି ବି ଅସମ୍ଭବ ନାହିଁ ଜାଣ
ବାଛି ବାଛି କର ମହତ କାମ ॥
ସଫଳତା କୁମାର ଅବାବର
ବୀରମହାରାଜପୁର, ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର

ହୋଇବି ଜଣିଏ ଗୁଣୀ

ଆମ କୁନିପୁଅ ନାଆଁ ତା' ଲୁଗୁରୁ
ବୟସ ଜମାରୁ ଥାଉ
ଗାଆଁ ବିଦ୍ୟାଳୟେ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ
ପଢ଼େ ମନଦେଇ ପାଠ ॥
ଛୋଟିଆ ପିଲାଟେ ହେଲେହେଁ ତ ସିଏ
ଅନେକ ତାହାର ବୁଦ୍ଧି
ଅଯଥାରେ ଜମା ସମୟ ସାରେନି
ଚିତ୍ତି ଦେଖି ନାଚି କୁଦି ॥
ପଢ଼ାବେଳେ ପଢ଼େ ଖେଳବେଳେ ଖେଳେ
କରେନାହିଁ ଜମା ଗୋଳ
ଯେଉଁ କାମେ ସିଏ ଦେଇଥାଏ ହାତ
ସେଇଥିରେ ହୁଏ ଭୋଳ ॥
ପିତା ମାତା ଗୁରୁ ଗୁରୁଜନ ଆଗେ
ଚାଲେ ସଦା ନଇଁ ମଥା
ପରକୁ ଆପଣା କରେ ନିମିଷକେ
କହି ସୁମଧୁର କଥା ॥
ମନଦୁଃଖେ ଏକା ବସିଥାଏ ଯଦି
କେହି ସାଥୁ ପିଲା ତା'ର
ଓଠେ ତା'ର ହସ ଭରିଦିଏ କହି
ମଜା କଥା ବାରବାର ॥
ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କର ଜୀବନୀ କାହାଣୀ
ଜେଜେଙ୍କ ପାଖରୁ ଶୁଣି
କହେ, ବଡ଼ହେଲେ ତାଙ୍କ ପରି ମୁହିଁ
ହୋଇବି ଜଣିଏ ଗୁଣୀ ॥

ନିରାକାର ଚଇନି

ତେଲକୋଇ କେଉଁଝର
ମୋ: ୮୨୪୯୩୮୭୯୭୩

ମୁନି ଗଲା ସୁଧୁରି

ମୁନି ଆମର ଗଲା ସୁଧୁରି
ହୋଇ ନାହିଁ ଏବେ ବେଶୀ ଚରଲି
ଯାଇଛି ଏବେ ପୁରା ବଦଳି ॥
ଶିଶୁ ଦିବସରେ ଦେଇଛି କଥା
ନୁଆଁଇବନି କେବେ ମାଆ ବାପାଙ୍କ ମଥା
ଲେଖା ପଢ଼ାରେ ଦିଏ ସେ ମନ
ଗୁରୁଜନଙ୍କୁ ଦିଏ ଉଚିତ ସମ୍ମାନ ॥
ବହି ବସ୍ତାନି କଲମ ଧରି
ମୁନି ଯାଏ ଆମ ସ୍କୁଲକୁ ପଢ଼ି
ସ୍କୁଲ ରେ ପଢ଼େ ମନ ଲଗାଇ
ଗୁରୁଜୀ ଗୁରୁମାଙ୍କ ପ୍ରିୟ ଅତି ଗେହ୍ଲେଇ ॥
ଛୁଟି ହେଲେ ସେ ସ୍କୁଲରୁ ଫେରି
ଖେଳିବାକୁ ଯାଏ ଘରୁ ବାହାରି
କାହା ସାଥେ କେବେ କରେନି କଳି
ନାନା ଖେଳ ଖେଳେ ସଙ୍ଗସାଥୁକ ମେଳି ॥
ହିଂସା, ଅହଙ୍କାର ଭାବ ନାହିଁ ତା ମନେ
ଜେଜେମାଠାରୁ ଗପ ନିତି ସେ ଶୁଣେ
ଦୁଃଖୀ, ରକ୍, ଅସହାୟଙ୍କୁ କରେ ସାହାଯ୍ୟ
ଏହି ମହତ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ସମସ୍ତଙ୍କର
ସେ ଅତି ପ୍ରିୟ
ପାଠ ପଢ଼ି ଦିନେ ବଡ଼ ହୋଇବ
ଦେଶ ମାତୃକାର ନାମ ରଖିବ ॥
ଚକଧର ଭୋଇ
ଜାମପଡ଼ା, ବଲାଙ୍ଗିର
ମୋ: ୮୪୫୭୦୫୩୧୯୦



ଶୀତ ପାଇଁ ଶୀତ

ଏତେ ଦିନ ପରେ ଆସିଛି ଶୀତ,
ଆସରେ ପିଲାଏ ବସିବା ମିତ ॥
ହସୁଛି ଫସଲ ହସୁଛି ଚଷା,
ଖିରୀ ପୁରୀ ସଂଗେ ଏ ମାଣବସା ॥
ପୋଖରୀ ତୁଠରେ ହଂସ ହଂସାଳି,
ତରାଟ ଫୁଲରେ ଗୁଢ଼ିବା ମାଳି ॥
ଶୀତ ସକାଳ ର ପଖାଳ ଖିଆ,
ଆସିଲେ କୁଣିଆ ରାବନ୍ତି କୁଆ ॥
ଉଠ ଉଠ ମଠ ନକର ଆଉ,
ଜେଜେ ଖାଉଛନ୍ତି ଗରମ ଜାଉ ॥
ଭଲ କାମ କର ନିଜ ମନକୁ,
ସଦା ସନମାନ କର ଗୁରୁଜନଙ୍କୁ ॥
କୁମାର ବିଜୟ
ଗୌରଚନ୍ଦ୍ର ପୁର, ନୟାଗଡ଼



ନେଲ୍ ଆର୍ଟ୍

ବିବାହର ପୋଷାକ ଓ ମେକଅପ ଭଳି ନେଲ୍ ଆର୍ଟ୍ ମଧ୍ୟ ଷ୍ଟାଇଲିସ୍ ହେବା ଦରକାର । ତେବେ ଆଗଭଳି ଆଉ ସମସ୍ତେ ଲାଲ ନେଲ୍ ପଲସ୍ ଲଗାଇବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଝିଅମାନେ ବିଭିନ୍ନ ନେଲ୍ ଆର୍ଟ୍ ଯେପରି ଜେଲି ନେଲ୍, ଡବଲ ଆସେଣ୍ଟ୍, ମିନିମାଲ ନେଲ୍, ଗ୍ଲିଟର ନେଲ୍, ରନେଷ୍ଟୋନ୍ ନେଲ୍ ଆଦି କରୁଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସବୁଠାରୁ ଆଗରେ ରହିଛି ନିଜ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ବରର ଛବି ଆଙ୍କିବା । ଏହା ବର୍ତ୍ତମାନର ବେଶ୍ ମୁନିକ୍ ଟ୍ରେଣ୍ଡ୍ ସାଜଛି, ଯାହା ଖୁବ ସୁନ୍ଦର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଉଛି ।

ହେୟାର ଷ୍ଟାଇଲ୍

ବିବାହରେ ସମସ୍ତେ ଚାହାନ୍ତି ଏକ ମୁନିକ୍ ହେୟାର ଷ୍ଟାଇଲ୍ କରିବାକୁ । ତେବେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ହଟକେ କରିବାର ଅଛି ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ଅପେଣ୍ଡିଜ୍ ଷ୍ଟାଇଲ୍ ଆପଣାଇ ପାରିବେ । ସେହିଭଳି କିଛି ମୁନିକ୍ ହେୟାର ଷ୍ଟାଇଲ୍ ହେଲା ସାଉଥ୍ ଇଣ୍ଡିଆନ

ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ବିବାହ ରତ୍ନ ତେଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବିବାହ କରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ଯୁବତୀଙ୍କର ଦୃଶ୍ୟ ବଜିଛି । ନିଜର ସବୁଠାରୁ ଖାସ୍ ଦିନରେ କଣ ପିନ୍ଧିବେ ସେନେଇ ସମସ୍ତେ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ବର୍ତ୍ତମାନ କଣ ସବୁ ରହିଛି ଟ୍ରେଣ୍ଡ୍ରେ ଯାହାକୁ ଆପଣାଇ ଏକ ମୁନିକ୍ ବ୍ରାଇଡାଲ ଲୁକ୍ କ୍ରିଏଟ୍ କରିହେବ ।



ମେକଅପ୍

ବିବାହର ମେକଅପ୍ ସବୁବେଳେ ମୁନିକ୍ ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ବ୍ରାଇଡାଲ ଆଉଟ୍ ଫିଟ୍ ସହିତ ମେକଅପ୍ ଯଦି ଫରଫୋକ୍ ରହିଥାଏ ତେବେ ଏକ ଖୁବ ସୁନ୍ଦର ମୁନିକ୍ ଲୁକ୍ କ୍ରିଏଟ୍ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଏହି ଦିନ ଥିତି ଡ୍ରାଟରପୁଫ୍ ମେକଅପ୍, ଗ୍ଲାମର ଭାଇଟ୍, ଗ୍ଲାସ୍ ସ୍ଲୋକି ଆଇ, ଏୟାରବ୍ରୁସ୍, ମିନେରାଲ୍, ମେଟ୍ ମେକଅପ୍ ଆଦି ଆପଣାନ୍ତୁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏକ ଏଲିଗାଣ୍ଟ ଲୁକ୍ ଦେଇଥାଏ । ତେବେ ସବୁବେଳେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଡ୍ରାଟରପୁଫ୍ ମେକଅପ୍ ଆପଣାଇବାକୁ ଏହା ଖୁବ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ ମଧ୍ୟ ।



ମୁନିକ୍ ବ୍ରାଇଡାଲ ଲୁକ୍



ବ୍ରାଇଡାଲ୍ , ଗ୍ଲିଟର , ଗଜରା, ଲୋବନ୍ ଫ୍ଲୁଓର, ବନ୍ ଉଇଥ୍ କୁଏଲାରା, ଲଙ୍ଗ୍ ଓପନ, ହାଫ୍ ଟାଏ ଭଳି ଅନେକ ରହିଛି । ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁକୁ ସୁଟ୍ କରିବା ଭଳି ହେୟାର ଷ୍ଟାଇଲ୍ ଆପଣାନ୍ତୁ । ସେହିପରି ଆଉଟ୍ଫିଟ୍ ସହିତ ମଧ୍ୟାହ୍ନ କରି ହେୟାର କୁଏଲାରା ଓ ଫୁଲ୍ ଚୟନ କରନ୍ତୁ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଖୁବ ଏଲିଗାଣ୍ଟ ଲୁକ୍ ଦେବ ।

ବ୍ରାଇଡାଲ୍ କଲର

ବିବାହର ସବୁଠାରୁ ଆଗରେ ରହିଥାଏ ବିବାହର ଡ୍ରେସ୍ । ତେବେ ପୂର୍ବରୁ ବିବାହରେ କେବଳ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଯାଉଥିଲା କାରଣ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗକୁ ଆମ ପରମ୍ପରାର ରଙ୍ଗ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ । ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଲାଲ୍ ବଦଳରେ ଯୁବତୀମାନେ ଏମରଲ୍ଡ୍ ଗ୍ରୀନ୍, ଆର୍ଥ ଟୋନ୍, ଲାଭେଣ୍ଡର, ଡସ୍ଟି ରୋଜ୍, ପିର, ଅରେଞ୍ଜ, ହଳଦିଆ, ନାଭି ରୁ, ରୁସ୍ ପିଙ୍କ, ଡସ୍ଟି ବ୍ଲୁ, ଡାଇନ୍, ମାଜେଷ୍ଟା ପିଙ୍କ ଆଦି ରଙ୍ଗ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏହି ସବୁ ରଙ୍ଗର ଡ୍ରେସ୍ ହେଉ କିମ୍ବା ଶାଢ଼ୀ ବେଶ୍ ମୁନିକ୍ ଲୁକ୍ କ୍ରିଏଟ୍ କରିଥାଏ । ଏହି କଲରକୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ କରି କୁଏଲାରା, ନେଲ୍ ଆର୍ଟ୍ ଓ ହେୟାର ଷ୍ଟାଇଲ୍ ଆପଣାନ୍ତୁ ।





ମହାକାଶକୁ ଖାଲି ଯେ ମଣିଷ ଯିବା ଦ୍ୱାରା ଇତିହାସ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ତାହା ନୁହେଁ । କେତେକ ଏଭଳି ଜୀବ ଅଛନ୍ତି ଯିଏ ମହାକାଶକୁ ଯାଇ ବିଭିନ୍ନ ରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି କିଛି ମହାକାଶ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ବିଷୟରେ...

ମହାକାଶରେ ପ୍ରାଣୀ

ଫୁର୍ ଫ୍ଲ୍ୟ

୧୯୪୭ରେ ମହାକାଶରେ ଗୋଟିଏ ଜୀବ ପାଦ ରଖେ । ଆଣ୍ଡର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବେ ଏହା କୌଣସି ବଡ଼ ଜୀବ ନୁହେଁ ଏହା ଏକ ଫୁର୍ ଫ୍ଲ୍ୟ । ଆମେରିକରାୟ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏହି ଫୁର୍ ଫ୍ଲ୍ୟକୁ ଚୟନ କରିଥିଲେ । ଏହା ପଛର କାରଣ ହେଲା ଏହାର କେତେକ ଗୁଣ ମଣିଷ ସହ ସମାନ । ଭି -୨ ବାଲାଷ୍ଟିକ୍ ମିସାଇଲରେ ଫୁର୍ ଫ୍ଲ୍ୟ ଭର୍ତ୍ତିହୋଇ ପ୍ରାୟ ୧୯୦ କିମି ଯାତ୍ରା କରିଥିଲେ । ମହାକାଶରେ ଥିବା ରେଡିଏସନ୍‌ର ପ୍ରଭାବରେ ଫୁର୍ ଫ୍ଲ୍ୟର କୌଣସି କ୍ଷତି ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଦେଖିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ମହାକାଶକୁ ପଠାଯାଇଥିଲା । ସେହିଭଳି ମହାକାଶରୁ ଫେରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଫୁର୍ ଫ୍ଲ୍ୟ ମାନେ ଜୀବନ୍ତ ଓ ସ୍ୱରକ୍ଷିତ ଥିଲେ ।

ମାଙ୍କଡ଼ ଓ ସିମ୍ପାଞ୍ଜି

ପ୍ରାୟ ୩୨ଟି ମାଙ୍କଡ଼ ଓ ସିମ୍ପାଞ୍ଜି ମହାକାଶକୁ ପଠାଯାଇଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରିର ମାଙ୍କଡ଼ ରହିଛନ୍ତି । ତେବେ ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଥମେ ଯାଇଥିଲା ରେହେସସ୍ ମଞ୍ଚ୍ୟ ପ୍ରକାରିର ଆଲବର୍ଟ ।

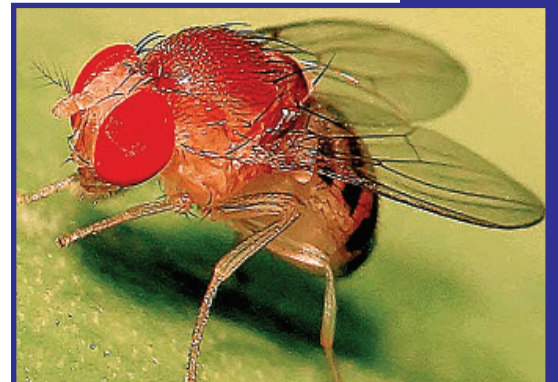
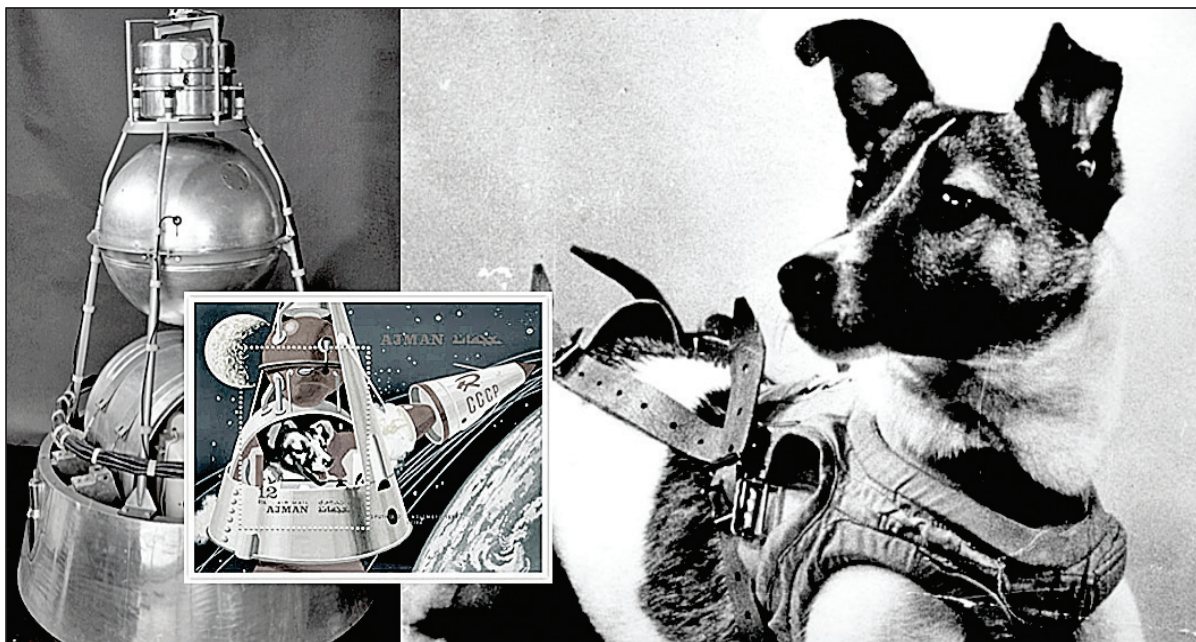
୧୯୪୯ ମସିହାରେ ପ୍ରାୟ ୧୪୩ କିମି ଦୂର ମହାକାଶକୁ ଆଲବର୍ଟ ୨ ଯାତ୍ରା କରିଥିଲା । ହେଲେ ପାରାଚ୍ୟୁଟରେ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ତ୍ରୁଟି କାରଣରୁ ସେ ପୃଥିବୀକୁ ଫେରି ପାରିନଥିଲା । ସେହିଭଳି ତା ପୂର୍ବରୁ ଆଲବର୍ଟ ୧ ମଧ୍ୟ ମହାକାଶକୁ ଯାଇ ଆଉ ଫେରି ନଥିଲା । ତେବେ ଆଲବର୍ଟ ୧ ର କ୍ରାମ୍ପଡ଼ କ୍ୟାପୁସୁଲ୍ ଭିତରେ ହିଁ ଶ୍ୱାସ ରୁଦ୍ଧ କାରଣରୁ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା ।

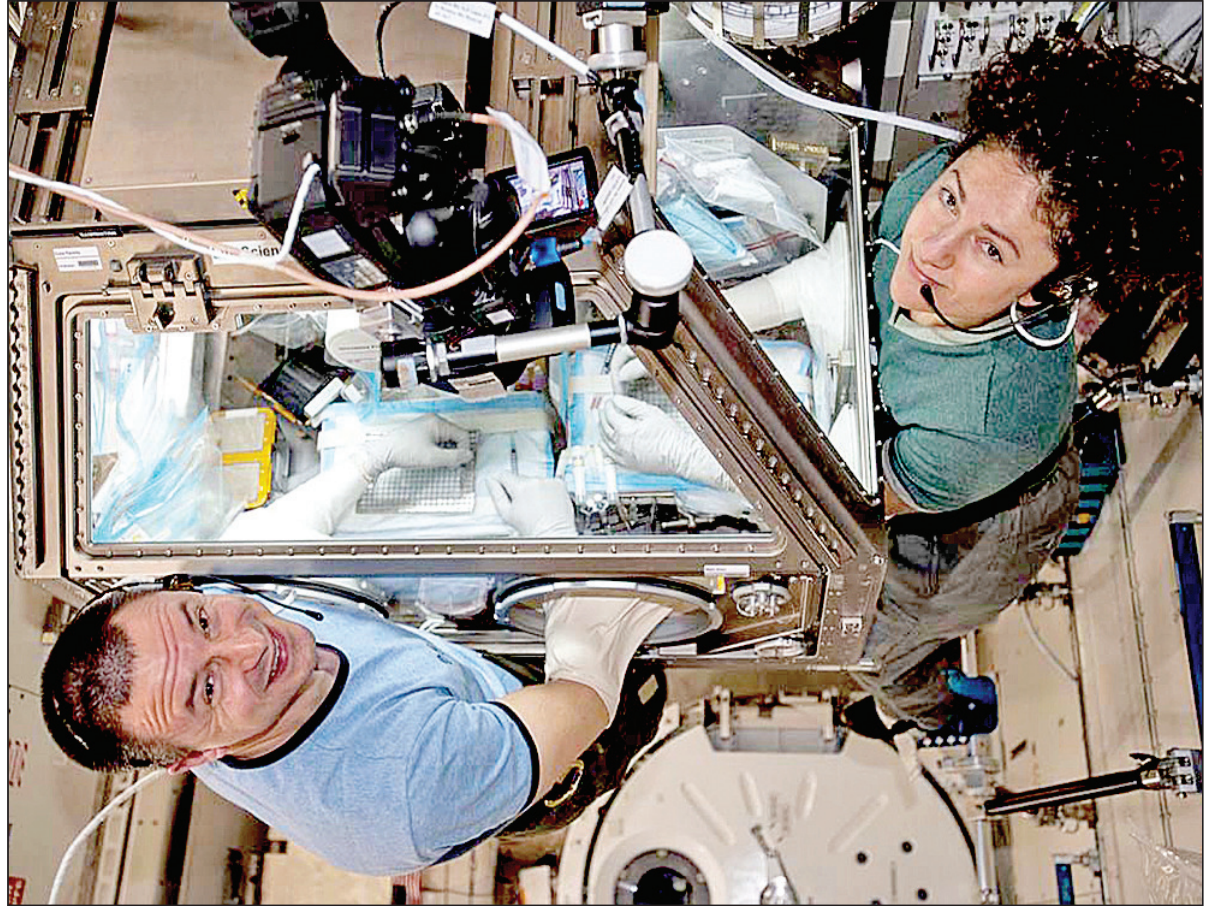
ମୂଷା

ମହାକାଶର ପରିବେଶକୁ ଆପଣାଇବାରେ ମୂଷା ମାନେ ବେଶ୍ ଆଗରେ । ୧୯୫୦ରେ ପ୍ରଥମ ମୂଷା ମହାକାଶକୁ ଯାଇଥିଲା । ମୂଷାଟି ପ୍ରାୟ ୧୩୭ କିମି ଯାତ୍ରା କରି ମହାକାଶରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା । ହେଲେ ପାରାଚ୍ୟୁଟରେ ତ୍ରୁଟି କାରଣରୁ ଏହାର ମଧ୍ୟ ଅଧା ବାଟରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା ।

କୁକୁର

ଅନେକ କୁକୁର ମହାକାଶଚାରୀ ଭାବେ ଉଭା ହୋଇଛନ୍ତି । ହେଲେ ପ୍ରଥମ କୁକୁର ଭାବେ ଲଜକା ୧୯୫୭ରେ ମହାକାଶକୁ ଉଡ଼ାଣ





ଭରିଥିଲା । ତାକୁ ମୋଷ୍ଟ ସହରରୁ ରାସ୍ତାରୁ ଅଣାଯାଇ ମହାକାଶଚାରୀ କରାଯାଇଥିଲା । ତାକୁ ଗୋଟିଏ ଦିନର ଖାଦ୍ୟ ସହ ସାତ ଦିନର ଅମ୍ଳଜାନ ଦିଆଯାଇ ଛତା ଯାଇଥିଲା । ସେ ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ଯିଏ ପୃଥିବୀ ଚାରିପଟେ ଘୁରିଥିଲା । ତେବେ ସେ ଆଉ ଫେରି ନଥିଲା । ୧୯୫୭ରେ ସ୍ତୁଟିନିକ୍ ୨ ମହାକାଶ ଯାନରେ ସେ ମହାକାଶ ଯାତ୍ରା କରିଥିଲା ।

କଇଁଛ

୧୯୬୮ମସିହାରେ ଆମେରିକା ଓ ସୋଭିଏଟ୍ ୟୁନିଅନ ମଧ୍ୟରେ ଚନ୍ଦ୍ରକୁ କିଏ ଆଗ ମାନବ ପ୍ରେରଣ କରିବା ସେ ନେଇ ଯୁଦ୍ଧ ଜାରି ରହିଥାଏ । ତେବେ ଏହା ମଧ୍ୟରେ ରସିଆ ଜୋନ୍‌ଡ - ୫ ଯାନରେ କଇଁଛା ମାଟିର ସାମ୍ପଲ୍, ମଞ୍ଜି ଓ ଦୁଇଟି କଇଁଛକୁ ମହାକାଶକୁ ପଠାଇଥିଲା । ଏହି ଦୁଇଟି କଇଁଛ ଚନ୍ଦ୍ର ଚାରିପଟେ ବୁଲିବା ସହିତ ଛଅ ଦିନ ପରେ ପୃଥିବୀକୁ ଫେରିଥିଲେ । ତେବେ ଏହି କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍‌ଟି କଜଖସ୍ତାନରେ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇବାର ଥିଲା ହେଲେ ଏହା ଇଣ୍ଡିଆନ ଓସେନ୍‌ରୁ ମିଳିଥିଲା । ତେବେ ଏହି କଇଁଛ ଦୁଇଟି ଯାକ ଜୀବନ୍ତ ମିଳିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ଓଜନରେ ଦ୍ରୁତ ହ୍ରାସ ଦେଖାଯାଇଥିଲା ।

ବେଙ୍ଗ

ମହାକାଶ ଯାତ୍ରାକୁ ସଫଳ କରିବାରେ ଜୀବ ମାନଙ୍କର ଅନେକ ଅବଦାନ ରହିଛି । ଏହି ତାଲିକାରେ ଆଉ ଏକ ଜୀବର ନାଁ ରହିଛି ତାହା ହେଲା ବେଙ୍ଗ । ୧୯୭୦ରେ ନାସା ଅର୍ବିଟିଂ ଫ୍ରାମ୍ ଓଲୋଟିଥି ଷ୍ପେସ୍‌କ୍ରାଫ୍ଟ୍ ଲଞ୍ଚ କରିଥିଲା ଯେଉଁଥିରେ ଦୁଇଟି ବୁଲ୍ ଫ୍ରାମ୍ ଥିଲେ । ଏହି ବେଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ କିଛିଟା ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଉପକରଣକୁ ରଖାଯାଇଥିଲା ଯାହା ତାଟା କଲେକ୍ଟ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ । ତେବେ କିଛି ଦିନ ପରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାରଣରୁ ଏହି ବେଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିଥିବା ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ।

ବୁଡ଼ିଆଣୀ

୧୯୭୩ରେ ମହାକାଶ ଯିବାର ପାଳି ପଡ଼ିଥିଲା ବୁଡ଼ିଆଣୀର । ଅନିତା ଓ ଆର୍ବେଲା ନାମକ ଦୁଇଟି ବୁଡ଼ିଆଣୀ ଏହି ଯାତ୍ରାରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ଏମାନଙ୍କୁ ପଠାଯିବାର କାରଣ ଥିଲା ସେମାନେ ମହାକାଶରେ ତାଙ୍କ ବସା ବୁଣି ପାରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ । ଦୁଇଟି ଯାକ ବୁଡ଼ିଆଣୀ ମହାକାଶରେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ବସା ବୁଣି ସଫଳ ହୋଇଥିଲେ । ଏହି ବସା ପୃଥିବୀର ବୁଡ଼ିଆଣୀ ବସାଠାରୁ ପତଳା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ ମାଲକୋଗ୍ରାଭିଟି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନେକ କଥା ଜଣା ପଡ଼ିଥିଲା ।

ମାଛ

ପ୍ରଥମ ଜଳଚର ପ୍ରାଣୀ ଭାବେ ମହାକାଶରେ ପାଦ ରଖିଥିଲା ମାଛ । ୧୯୭୩ ମସିହାରେ ପ୍ରଥମ କରି ମାଛକୁ ମହାକାଶକୁ ପଠାଯାଇଥିଲା । ସେହି ସମୟରେ ମହାକାଶଚାରୀମାନେ କିଛି ସମୟ ମହାକାଶରେ ରହିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ହୋଇ ବାକ୍ତି ହେବା ଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଉଥିଲା, ଯାହା ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ପାଇଁ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ଥିଲା । ତେବେ ଏହି ସମସ୍ୟା ପ୍ରଥମ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଦେଖାଯାଉଥିଲା, ପରେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଉଥିଲା । ଏହା ଉପରେ ଅଧିକ ଗବେଷଣା ପାଇଁ ମାଛକୁ ମହାକାଶକୁ ପଠାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରଥମ ଥରରେ ଦୁଇଟି କୁଭେନାଲ୍ ଫିସ୍ ସହ ୫୦ଟି ଅଣ୍ଡା ମହାକାଶକୁ ପଠାଯାଇଥିଲା । ଯେଉଁଥିରୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମାନେ ମହାକାଶର ଅନେକ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲେ ।



ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ହରାଇଥିଲା ।

୭- ଯଶପ୍ରୀତ ରୁମରା ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧିନାୟକ ଭାବେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆରେ ଏକାଧିକ ଥର କୌଣସି ଟେଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚରେ ୮ କିମ୍ବା ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ୱିକେଟ ନେବାର ରେକର୍ଡ କରିଛନ୍ତି । ୨୦୧୮ ଓ ୨୦୨୪ରେ ରୁମରା ଏପରି ସଫଳତା ପାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ କପିଲ ଦେବ ୧୯୮୫ ଓ ୧୯୯୨ରେ ଏପରି ସଫଳତା ପାଇଥିଲେ ।

୮- ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷରେ ଭାରତର ଏହା ଦ୍ୱିତୀୟ ସର୍ବବୃହତ୍ (ରନ ବ୍ୟବଧାନ) ଟେଷ୍ଟ ବିଜୟ । ଭାରତର ୨୦୦୮ରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ମୋହାଲିରେ ୩୨୦ ରନରେ ହରାଇଥିଲା । ଏବେ ୨୯୫ରେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଠାରୁ ଜିତିଛି ।

୯- ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ୪ର୍ଥ ଥର ପାଇଁ ଘରୋଇ ମାଟିରେ କୌଣସି ଟେଷ୍ଟ ସିରିଜର ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚ ହାରିଛି । ୨୦୦୮ରେ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ଠାରୁ ହାରିଥିବା ବେଳେ ୨୦୧୬ ମଧ୍ୟ ସମାନ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଠାରୁ ପରାସ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ୨୦୧୮ରେ ଭାରତ ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ଆଡିଲେଡରେ ଓ ୨୦୨୪ରେ ଅପଟସ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ମାତ ଦେଇଛି ।

୧୦- ଯଶପ୍ରୀତ ରୁମରା ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆରେ ଏଯାଏ ୮ଟି ମ୍ୟାଚ ଖେଳିଥିବା ବେଳେ ୪୦ଟି ୱିକେଟ ନେଇଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ବୋଲିଂ ହାର ରେକର୍ଡ ୧୮.୮୦ ରହିଛି ।

ରୁମରାଙ୍କ ଐତିହାସିକ ସଫଳତା

ପର୍ଥରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ବିଜୟରେ ଭାରତୀୟ ଟିମର କାମଚଳା ଅଧିନାୟକ ଯଶପ୍ରୀତ ରୁମରା କମାଳ କରିବା ସହ ଦୁଇଟି ଯାକ ଇନିଂସରେ ୮ ୱିକେଟ ଦଖଲ କରିଥିଲେ । ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ମ୍ୟାନ ଅଫ ଦି ମ୍ୟାଚ ପୁରସ୍କାର ମିଳିଥିଲା । ଭାରତ ୨୦୧୮-୧୯ ଓ ୨୦୨୦-୨୧ରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗାଭାସ୍କର ଟ୍ରଫି ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆରେ କବଜା କରିଥିଲା । ଏବେ ବର୍ତ୍ତମାନ-ଗାଭାସ୍କର ଟ୍ରଫିର ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚରେ ଭାରତ ବିଜୟ ହାସଲ କରି ନିଜର ଦବଦବା ଦେଖାଇଛି ।

ଭାରତୀୟ ଟିମ ନାଁରେ ଏକାଧିକ ରେକର୍ଡ

- ୧- ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ମାଟିରେ ଭାରତର (ରନ ବ୍ୟବଧାନ) ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଟେଷ୍ଟ ବିଜୟ । ପୂର୍ବରୁ ଭାରତୀୟ ଟିମ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ମେଲବର୍ଣ୍ଣ କ୍ରିକେଟ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ୨୨୨ ରନରେ ହରାଇଥିଲା । ୧୯୭୭ରେ ଏପରି ଘଟିଥିଲା ।
- ୨- କୌଣସି ବିଦେଶୀ ମାଟିରେ ଭାରତର ଏହା ତୃତୀୟ ସର୍ବବୃହତ୍ ରନ ବ୍ୟବଧାନରେ ଟେଷ୍ଟ ବିଜୟ । ଭାରତର ୨୦୧୯ରେ ଫ୍ରେସ୍‌କୋଲିଙ୍କୁ ତା'ରି ମାଟିରେ ୩୧୮ ରନ ଓ ୨୦୧୭ରେ ଶ୍ରୀଲଙ୍କାକୁ ୩୦୪ରେ ହରାଇଥିଲା ।
- ୩- ଭାରତ ପ୍ରଥମ ଦଳ ଭାବେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ଅପଟସ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ପରାସ୍ତ କରିଛି । ଏହାପୂର୍ବରୁ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଏଠାରେ ପାକିସ୍ତାନ, ଭାରତ, ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ଓ ଫ୍ରେସ୍‌କୋଲିଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲା । ରୁମରା ପ୍ରଥମ ଭ୍ରମଣକାରୀ ଦଳ ଭାବେ ଏଠାରେ କୌଣସି ଟେଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚ ଜିତିଛନ୍ତି ।
- ୪- ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ମାଟିରେ ୧୦ କିମ୍ବା ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ଟେଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚ ଜିତିବାର ଭାରତର ୪ର୍ଥ ଦେବ । ଏଠାରେ ଇଂଲଣ୍ଡ ୫୭ଟି, ଫ୍ରେସ୍‌କୋଲିଙ୍କ ୧୯ଟି ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ୧୦ଟି ଟେଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚ ଜିତିଛି ।
- ୫- ଯଶପ୍ରୀତ ରୁମରା ଭାରତର ୭ମ ଅଧିନାୟକ ଭାବେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ମାଟିରେ କୌଣସି ଟେଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚ ଜିତିବାର ଗୌରବ ପୁଣ୍ୟାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ ଆଜିଙ୍କ୍ୟ ରାହାଣେ, ବିରାଟ କୋହଲି, ସୁନୀଲ ଗାଭାସ୍କର, ବିଶ୍ୱନ ସିଂହ ବେଦୀ, ସୌରଭ ଗାଙ୍ଗୁଲି ଓ ଅନୀଲ କୁମ୍ଭଲେ ଏପରି ସଫଳତା ପାଇଥିଲେ ।
- ୬- ଯଶପ୍ରୀତ ରୁମରା ଏସିଆ ମହାଦେଶର ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧିନାୟକ ଭାବେ ପର୍ଥ(ଓଡ଼ିଶା ଓ ଅପଟସ)ରେ ଟେଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚ ଜିତିଛନ୍ତି ଅନୀଲ କୁମ୍ଭଲଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଭାରତୀୟ ଟିମ ୨୦୦୮ରେ ପର୍ଥର ଓଡ଼ିଶା

ଭାରତ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ମରଣୀୟ ଦିବସ ।
 କାରଣ ଭାରତୀୟ ଟିମ ଯଶପ୍ରୀତ
 ରୁମରାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ
 ପର୍ଥର ଅପଟସ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ୨୯୫
 ରନରେ ହରାଇ ଦେଇଛି । ପର୍ଥର
 ଅପଟସ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ଏହା ଭାରତର
 ଐତିହାସିକ ବିଜୟ । କାରଣ
 ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ କୌଣସି ଟିମ ପୂର୍ବରୁ
 ଏଠାରେ ହରାଇ ନଥିଲା ।





ମା' ହେଲେ ସାକ୍ଷୀ

ଭାରତର ପ୍ରଥମ ମହିଳା ଅଲମ୍ପିକ ପଦକ ବିଜେତା କୁହ୍ରିୟୋକ୍ଷା ସାକ୍ଷୀ ମଲିକ କନ୍ୟା ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଖୁସି ଖବରକୁ ସାକ୍ଷୀ ଗତ ନଭେମ୍ବର ୨୫ ତାରିଖ ରାତିରେ ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ସେୟାର କରିଥିଲେ । ଏହି ପୋଷ୍ଟରେ ସାକ୍ଷୀ ଝିଅର ନାମ ବି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ସାକ୍ଷୀ ତିନିଥର ଅଲମ୍ପିକ ଗୋଲ୍ଡ ମେଡାଲିଷ୍ଟ ଓ ୧୩ଥର ବିଶ୍ୱ ଚାମ୍ପିଅନସିପ ବିଜେତା ସାଓରି ଯୋସିଦାଙ୍କ ଉପରେ ଝିଅର ନାମ ରଖିଛନ୍ତି । ସାକ୍ଷୀ ମଲିକ ଏହି ଖୁସି ଖବରର ପୋଷ୍ଟ ସେୟାର କରି ଲେଖିଛନ୍ତି, 'ପ୍ରାଉଡ ପ୍ୟାରେନ୍ଟ୍ । ସାକ୍ଷୀ ଓ ସତ୍ୟବ୍ରତଙ୍କୁ ଇଶ୍ୱରଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ରୂପରେ କନ୍ୟାର ନୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି । ଯୋସିଦା କାନ୍ତିଆନ । ଏହି



ପୋଷ୍ଟକୁ ସାକ୍ଷୀ ମଲିକଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟବ୍ରତ କାନ୍ତିଆନ ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲରେ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି ।' ସାକ୍ଷୀ କନ୍ୟା ସନ୍ତାନର ମା' ହେବା ଖବର ସାମ୍ବାକୁ ଆସିବା ପରେ କୁହ୍ରିୟୋକ୍ଷାଙ୍କ ପାଖକୁ ଶୁଭେଚ୍ଛାର ସୁଅ ଛୁଟି ଆସୁଛି । ନିକଟରେ କୁହ୍ରିୟୋକ୍ଷାଙ୍କ ବାୟୋଗ୍ରାଫି 'ଫ୍ରିଟନେସ' ଲଞ୍ଚ ହୋଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ସାକ୍ଷୀ ମଲିକ ରେସଲିଂ ଫେଡେରେସନ ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆର ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଓ ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟି(ବିଜେପି)ର ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ବ୍ରିଜ ଭୂଷଣ ଶରଣ ସିଂଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଅନେକ ଗମ୍ଭୀର ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ପୁସ୍ତକରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି କି ଭାରତୀୟ କୁହ୍ରି ମହାସଂଘର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ହେବାପାଇଁ ବ୍ରିଜ ଭୂଷଣ ଶରଣ ସିଂହ ତାଙ୍କ ରାଜନେତୃକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲେ । ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ହେବାପରେ ସେ ତାଙ୍କ ସମର୍ଥକ ଓ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ସଂଘରେ ସାମିଲ କରିଥିଲେ ।

ସିରାଜଙ୍କ ପ୍ରେମରେ ମାହିରା !

କଲର୍ସ ଚ୍ୟାନେଲରେ ପ୍ରସାରିତ ରିୟାଲିଟି ସୋ' ବିଗି ବସ୍-୧୩ରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ମାହିରା ଶର୍ମା ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ପାଇଁ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଥିଲେ । ସହ-ପ୍ରତିଯୋଗୀ ପାରସ ଛାତ୍ରାଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କର ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କକୁ ନେଇ ବେଶୀ ଚର୍ଚ୍ଚା ହୋଇଥିଲା । ସୋ' ସରିବା ପରେ ବି ଦୁହେଁ କିଛି ବର୍ଷ ସାଥରେ ଥିଲେ । ହେଲେ କିଛି ମାସ ତଳେ ଦୁହେଁଙ୍କ ବ୍ରେକଅପ ହୋଇଥିବା ଖବର ମିଳିଥିଲା । ଏବେ ଲାଗୁଛି ଯେ ମାହିରାଙ୍କୁ ପୁଣି ଥରେ ପ୍ରେମ ହୋଇଛି । ଏବେ ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କ ନାମ ଜଣେ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟରଙ୍କ ସହ ଯୋଡାଯାଇଛି । ମାହିରା ଏବେ କ୍ରିକେଟର ମହମ୍ମଦ ସିରାଜଙ୍କୁ ଡେଟ୍ କରୁଛନ୍ତି ।

ମହମ୍ମଦ, ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ମାହିରାଙ୍କ ଏକ ଫଟୋକୁ ପସନ୍ଦ କରିବା ପରେ ଏହି ଚର୍ଚ୍ଚା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନଥାଇ ମହମ୍ମଦ କାହିଁକି ମାହିରାଙ୍କ ଫଟୋକୁ ପସନ୍ଦ କରିବେ ବୋଲି କହି ଦୁହେଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ନେଇ ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ଲୋକେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ହେଲେ ଏହି ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ନେଇ ଦୁହେଁ କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇନାହାନ୍ତି । ମାହିରା ଶର୍ମାଙ୍କ ପେସାଦାର ଜୀବନ କଥା କହିବାକୁ ଗଲେ ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ହେଲାଣି କୌଣସି ଧାରାବାହିକରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳି ନାହିଁ । ଏବେ କେବଳ ସେ ଇଭେଣ୍ଟରେ ନଜର ଆସୁଛନ୍ତି ।

ନାଡ଼ା ଜାଲରେ ବଜରଙ୍ଗ

ଭାରତର ଷ୍ଟାର୍ ରେସଲର ବଜରଙ୍ଗ ପୁନିଆଙ୍କୁ ବଡ଼ ଝଟକା ଲାଗିଛି । ତାଙ୍କ ଉପରେ ଲାଗିଛି ୪ ବର୍ଷର ବ୍ୟାନ୍ । ନ୍ୟାସନାଲ ଆଣ୍ଡି ଡୋପିଂ ଏଜେନ୍ସି ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏଭଳି କିଛି ବଡ଼ ଆକ୍ରମଣ ନେଇଛି । ବଜରଙ୍ଗ ପୁନିଆ ଆଣ୍ଡି ଡୋପିଂ କୋଡର ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିବା ଯୋଗୁ ନାଡ଼ା ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିଛି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଏହି ଅବଧି ସମୟରେ ସେ ବିଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଟ୍ରେନିଂ ନେଇପାରିବେ ନାହିଁ । ଜାତୀୟ ଟିମର ଚୟନ ବେଳେ ଡୋପିଂ ଟେଷ୍ଟକୁ ମନା କରିଥିଲେ ପୁନିଆ । ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୦ରେ ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ବଜରଙ୍ଗ ପୁନିଆ ନମୁନା ଦେବାକୁ ମନା କରିଥିଲେ । ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ନାଡ଼ା ୪ ବର୍ଷ ପାଇଁ ସସ୍ପେଣ୍ଡ କରିଛି । ଏହି ଅପରାଧ ପାଇଁ ନାଡ଼ା ପ୍ରଥମେ ବଜରଙ୍ଗ ପୁନିଆକୁ ୨୩ ଏପ୍ରିଲରେ ନିଲମ୍ବିତ କରିଥିଲା । ଏହା ପରେ ବଜରଙ୍ଗ ନିଲମ୍ବନ ବିରୋଧରେ ଆବେଦନ କରିଥିଲେ । ତେବେ ଅନୁଶାସନାତ୍ମକ ଡୋପିଂ ପ୍ୟାନେଲ୍



ଏହାକୁ ମେ' ୩୧ରେ ବାତିଲ କରିଦେଇଥିଲା । ତା'ପରେ ନାଡ଼ା ୨୩ ଜୁନରେ ବଜରଙ୍ଗଙ୍କୁ ନୋଟିସ୍ ଜାରି କରିଥିଲା । ଏହାପରେ ୧୧ ଜୁଲାଇରେ ସେ ଏହି ଅଭିଯୋଗକୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରିଥିଲେ । ୨୦ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଏବଂ ୪ ଅକ୍ଟୋବରରେ ଏହାର ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ପ୍ୟାନେଲର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ, ବଜରଙ୍ଗ ପୁନିଆ ଧାରା ୧୦.୩.୧ ଅନୁଯାୟୀ ଦଣ୍ଡବିଧାନ ପାଇଁ ଦାୟୀ । ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଏହି ଦଣ୍ଡ ମିଳିଛି । ନିଲମ୍ବନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ବଜରଙ୍ଗ ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ କୁହ୍ରିରେ ଭାଗ ନେଇପାରିବେ ନାହିଁ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ବିଦେଶରେ କୋଟିଂ ଚାକିରି ପାଇଁ ଆବେଦନ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ବଜରଙ୍ଗ ଉପରେ ୪ ବର୍ଷର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ୨୦୨୪ ଏପ୍ରିଲ ୨୩ରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ ବୋଲି ପ୍ୟାନେଲ କହିଛି । କହିରଖୁ ଯେ, ୨୦୧୮ ଏସିଆନ୍ ଗେମ୍ସ, ୨୦୧୮ ଓ ୨୦୨୨ କମନୱେଲଥରେ ଗୋଲ୍ଡ ମେଡାଲ ଜିତି ଦେଶ ପାଇଁ ଗୌରବ ଆଣିଥିଲେ ରେସଲର୍ ବଜରଙ୍ଗ ପୁନିଆ । ସେହିପରି ଟୋକିଓ ଅଲମ୍ପିକ୍ସ ଗେମ୍ସରେ ସେ ଭାରତ ପାଇଁ ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ଜିତିଥିଲେ । ଗତ ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ରେସଲର ଭିନେଶ ଫୋଗାଟ୍‌ଙ୍କ ସହ ବଜରଙ୍ଗ କଂଗ୍ରେସରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ ।



ଭାରତୀୟ ହକି ତାରକାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୀପିକା ସେରାଓତ ନିଜ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଆଗରେ ରହିଆସାନ୍ତି । ଭାରତୀୟ ନ୍ୟାସନାଲ ଟିମର ଏହି ଖେଳାଳୀ ନିଜର ମୂଭ ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ବେଶ୍ ପରିଚିତ । ୨୦୨୨ରେ ଏସିଆନ୍ ଗେମ୍ସର ଭାରତୀୟ ହକି ଦଳ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କିଡିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ଦଳରେ ସାମିଲ ଥିଲେ ଦୀପିକା । ସେ ହକିର ଫରଓଡ଼ ଓ ଡ୍ରାଗ ଫିଲ୍ଡ ଟ୍ରିକ୍ ଖେଳିବାରେ ବେଶ୍ ମାହିର । ୨୦୦୩ରେ ଜନ୍ମିତ ରେସଲର ଭାବେ ନିଜର କ୍ୟାରିୟର ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ଦୀପିକା । ୨୦୧୨ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ନଜ ଭାଇଙ୍କ ସହିତ ରେସଲିଂର ଅଭ୍ୟାସ ଜାରି ରଖିଥିଲେ । ହେଲେ ବେଶ୍ ରୋଚକ ଭାବେ ତାଙ୍କ କ୍ୟାରିୟରରେ ଆସିଥିଲା ଭିନ୍ନ ମୋଡ । ଥରେ ମଜାରେ ମଜାରେ ହକି ଷ୍ଟିକ୍ ଉଠାଇ ଖେଳିଥିଲେ ଦୀପିକା ହେଲେ ଏହି ଷ୍ଟିକ୍ ତାଙ୍କ ଜୀବନର ମୋଡ ବଦଳାଇଦେଇଥିଲା । ଏହା ତାଙ୍କର କ୍ୟାରିୟର ପାଲଟି ଯାଇଥିଲା । ୨୦୧୮ ମସିହାରେ ୟୁଥ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍ କ୍ୱାଲିଫାୟରରେ ସେ ଜୁନିୟର ଭାବେ ନିଜର ଡେବ୍ୟୁ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ତାଙ୍କୁ ୨୦୨୧ ହକି ଓମେନ୍‌ସ୍ ଜୁନିଅର ଓଲ୍ଡ୍ କପ୍‌ରେ ଦେଖିବାକୁ

ମିଳିଥିଲା । ଏହାସହିତ ସେ ଓମେନ୍‌ ଜୁନିଅର ଏସିଆ କପ୍‌ରେ ଗୋଲ୍ ମେଡାଲ ଜିତିଥିବା ଦଳର ମଧ୍ୟ ସେ ସଦସ୍ୟ ଥିଲେ । ତେବେ ୨୦୧୮ରେ ତାଙ୍କ ହୋମ୍‌ଟାଉନ୍‌ରେ ଖେଳାଯାଇଥିବା ସର୍ବ ଜୁନିଅର ନ୍ୟାସନାଲ ଚାମ୍ପିଅନ୍‌ସିପ୍‌ରେ ଦୀପିକାଙ୍କୁ ଖୁବ ଲାଇମ୍‌ ଲାଇଟ୍ ମିଳିଥିଲା । ସେ ଏହି ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ଏକୁଟିଆ ୧୬ଟି ଗୋଲ୍ କରିଥିଲେ, ଯାହା ତାଙ୍କୁ ପୁରା ଦେଶରେ ପରିଚିତ କରାଇଥିଲା । ଏହି ଚୁର୍ଣ୍ଣାମେଷ୍ଟରେ ସେ ହରିୟାନା ପାଇଁ ଖେଳିଥିଲେ ଏବଂ ଚୁର୍ଣ୍ଣାମେଷ୍ଟର ବେଷ୍ଟ ପ୍ଲେୟାର ଘୋଷଣା ହୋଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ତାଙ୍କୁ ଜାତୀୟ ସ୍ତରର କ୍ୟାମ୍ପକୁ ଡକା ଯାଇଥିଲା ଏବଂ ୟୁଥ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍ କ୍ୱାଲିଫାୟର ଟିମ୍ ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଚୟନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାପରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରର କଳିଙ୍ଗ ଷ୍ଟାଡିୟମରେ ସେ ନିଜର ସିନିଅର ଡେବ୍ୟୁ କରିଥିଲେ । ୨୦୨୧-୨୨ ଏଫ୍‌ଆଇଏର୍ ପ୍ରୋ ଲିଗ୍‌ରେ ତାଙ୍କୁ ଖେଳିଥିବାର ସମସ୍ତେ ଦେଖିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଖେଳକୁ ପ୍ରଶଂସା ମଧ୍ୟ ମିଳିଥିଲା । ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନେକ ମେଡାଲକୁ ନିଜ ଖାତାରେ ସାମିଲ କରିଥିବା ଦୀପିକା ଆଗରୁ ମଧ୍ୟ ଆହୁରି ଭଲ ଖେଳିବା ସହିତ ନୂଆନ୍‌ଆ ରେକର୍ଡ କରିବେ ବୋଲି ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ନିଜଟରେ ସରିଥିବା ଓମେନ୍‌ ଚାମ୍ପିଅନ୍ସ ଲିଗ୍ ହକିରେ ଦୀପିକା ସେରାଓତଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଖୁବ ଭଲ ଥିଲା, ଯାହା ତାଙ୍କୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଟ୍ରେଣ୍ଡରେ ରଖିଛି । ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କର ପ୍ରଶଂସା କରିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ସଫଳତା ପଛରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ରହିଛି ଅନେକ ପରିଶ୍ରମ ଓ ସଂଘର୍ଷ ।

ଦୀପିକାଙ୍କ ଚମତ୍କ