

ଫୁଲେଇ ଚିତ୍ରଙ୍ଗଦା



ଚିତ୍ରଙ୍ଗଦା ଏବେ ଘୋଡ଼ାଚଢ଼ା ଶିଖୁଛନ୍ତି । ସ୍କୁଲରେ ପଢ଼ିଲା ଦିନରୁ ତାଙ୍କର ଆଶା ଥିଲା ଯେ, ଦିନେ ନା ଦିନେ ସେ ଘୋଡ଼ା ଚଢ଼ିବେ । ହେଲେ ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ଭିତରେ ସେ ଏ ନେଇ ଯୋଜନା କରିଥିଲେ । ହେଲେ କେତେକ କାଶରୁ ତାହା ହୋଇପାରି ନଥିଲା । ପୁଣି ଏପରି ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଗ ଯେ, ୨୦୧୯ରେ ତାଙ୍କର ଆଶୁଗଣ୍ଠି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଆଶୁ ସର୍ଜରୀ ପରେ ସେ ପୁଣି ଥରେ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟପଥରେ ଆଗେଇବାକୁ ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିତ୍ରଙ୍ଗଦା କୁହନ୍ତି, ଦୁଇ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ମୁଁ ଘୋଡ଼ା ଚଢ଼ା ଶିଖିବାକୁ ଯୋଜନା କରିଥିଲି । ହେଲେ ଦିନ କେଇଟା ଶିଖିବା ପରେ ମୋର କ୍ୟାଟ୍ ପ୍ରୋବ୍ଲେମ୍ ବାହାରିଲା । ଏବେ ନି ସର୍ଜରୀ ମୁଁ ଫୁଲ୍ ଫିଟ୍ । କିଛି ସପ୍ତାହ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରିବା ପରେ ହର୍ଷ ରାଇଟିଂ ପାଇଁ ସଜବାଜ ହେଉଛି । ଏ ନେଇ ମୋର ଟ୍ରେନରଙ୍କ ଟିପ୍ ମୋ ପାଇଁ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହେଉଛି । ବାକି ରହିଲା ମୋ ଆକ୍ଟିଂ କ୍ୟାରିୟର କଥା । ନିକଟରେ ମୋତେ କେତୋଟି ଅଫର ମିଳିଥିଲା । ହେଲେ ସେଥିରେ ଭୂମିକା ପସନ୍ଦ ନ ହେବାରୁ ମନା କରିଦେଇଥିଲି । ତେବେ ଚିତ୍ରଙ୍ଗଦାଙ୍କ ଘୋଡ଼ାଚଢ଼ା ମିଶନ କେତେ ସକ୍ଷମ ହେଉଛି ତାହା ଆଗାମୀ ସମୟ ହିଁ କହିବ ।

ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଥାଇଲାଶ୍ରର ବୁଆ ଥଙ୍ଗ ଝରଣା

ଝରଣା ସମେତ ଦେଖିଥିବେ । ତା' ପାଣିରେ ଗାଧୋଇଥିବେ । କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ଅସୁବିଧାତା ଯୋଗୁ ଏହାର ଖସିବା ପଥରେ ଗୋଡ଼ ଖସି ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଥାଇଲାଶ୍ରରେ ଥିବା 'ବୁଆ ଥଙ୍ଗ' ନାମକ ଏକ ଝରଣାର କଥା ଭିନ୍ନ । ଏହି ଝରଣାର ଉପରୁ ତଳଯାଏ ପଥରେ ଗୋଡ଼ ଆଦୌ ଖସି ନଥାଏ । ଏମିତି କି ଲୋକେ ପଥର ଉପରେ ଚଢ଼ି ଚଢ଼ି ଝରଣାର ଉପର ଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇପାରନ୍ତି । ଦୌଡ଼ା ଦୌଡ଼ି ବି କରିପାରନ୍ତି । ହେଲେ ଗୋଡ଼ ଖସି ନଥାଏ । ତେଣୁ ୩୩୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ଏହି ଝରଣାକୁ ଚିପ୍‌ପିପା ଝରଣା ବି କୁହାଯାଏ । ତେବେ ଏଠାରେ ଗୋଡ଼ ନ ଖସିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଏଠାରେ ଥିବା ପଥରଗୁଡ଼ିକ ଲାଲ୍ ମ୍ ସ୍ଟୋନ୍ ଅଟେ, ଯେଉଁଥିରେ କି ଭଲ ଗ୍ରିପ୍ ଥାଏ । ଝରଣାର ଜଳ ସ୍ରୋତରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ମାତ୍ରା ଅଧିକ, ଯାହା କି ପଥରରେ ଜମିଯାଏ । ତେଣୁ ଏଠାରେ ଶିଉଳି ବି ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ପଥର ଖସିବା ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଉ ଏକ ଖାସ୍‌ଖାସ୍ ହେଲା ଏହାର ପାଣି ଧଳା ରଙ୍ଗର ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ପାଣିରେ ଥିବା ଚୂନ ଅଂଶ । ଉଚ୍ଚ ଝରଣାରେ ଏହିରୋମାଂଚକର ଅନୁଭୂତି ସାଉଁଟିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ଏଠାକୁ ଆସନ୍ତି । ଯଦି ଏଠାରେ କାହାକୁ ସିଧା ସିଧା ଝରଣା ଚଢ଼ିବା କଷ୍ଟ ହୁଏ ତେବେ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଦଉଡ଼ିକୁ ଧରି ଚଢ଼ିପାରିବେ ।



୪,୪୦,୦୦୦ ବର୍ଗ ମିଟର ପରିମିତ ଅଂଚଳରେ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିଲେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟା

ପୂଜା ପାର୍ବଣ ହେଉ କି ଶୁଭ ଅବସର, ରଙ୍ଗୋଳି କରାଯାଏ । ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ଏହାର ମହତ୍ତ୍ୱ ଢେର ବେଶୀ । କିଏ କେତେ ପ୍ରକାରର ଛୋଟବଡ଼ ରଙ୍ଗୋଳା କରନ୍ତି । କେହି କେହି ତ ରଙ୍ଗୋଳା କରି ବେଶ୍ ସୁନାମ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ଆଉ କେହି କେହି ବି ରେକର୍ଡ଼ କରିଛନ୍ତି । ଯେମିତି କି ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ଅହମ୍ମଦନଗରର ୧୨ ବର୍ଷ ବୟସର କୁନି ଝିଅ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟା ବନସୋଦ ବିରାଟକାୟ ଛତ୍ରପତି ଶିବାଜୀଙ୍କର ରଙ୍ଗୋଳା କରି ରେକର୍ଡ଼ଧାରୀ ହୋଇଛନ୍ତି ସେ ୪,୪୦,୦୦୦ ବର୍ଗ ମିଟର ପରିମିତ ଅଂଚଳରେ ଏହି ରଙ୍ଗୋଳା କରିଥିଲେ । ଏତେ ବଡ଼ ଅଂଚଳରେ ରଙ୍ଗୋଳା କରିବା ବଡ଼ ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷେ ବି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟା ଏକ୍ସଟ୍ରା ସେହି ରଙ୍ଗୋଳା କରିଥିଲେ । ଏହାକୁ କରିବା ପାଇଁ ୩୧ ଦିନ ଲାଗିଥିଲା । ଶିରଡି କୋପର ଗାଁ ହାଇଡ୍ରୋପ୍ ପୁଲ୍‌ଫାଗର ଫାର୍ମରେ ସେ ଏହି ରଙ୍ଗୋଳା କରିଥିଲେ । ଆଉ ଲିମ୍‌କା ବୁକ୍ ଅଫ୍ ରେକର୍ଡ଼ରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଥିଲେ ।



ବିଷାକ୍ତ ଭୋଜନ କରିବାର କୁ ପରିଣତି....



ପରଦାରୁ ଦୂରରେ ଡେଜି

ଜିଣେ ବ୍ୟାକ୍‌ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ଡ୍ୟାନ୍ସର ଭାବରେ ଡେଜି ଶାହା ନିଜର କଲିଭର୍ କ୍ୟାରିୟର ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ସଲମାନ ଅଭିନୀତ ତଥା ହିନ୍ଦି ସିନେମା ତେରେ ନାମରେ ଡ୍ୟାନ୍ସର ଭାବରେ ଅଫର ପାଇବା ପରେ ତାଙ୍କର ଖୁସିର ସୀମା ରହି ନଥିଲା । କାରଣ ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଅଭିନେତା ଥିଲେ ସଲମାନ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ୨୦୧୪ରେ ଜୟ ହୋ ଫିଲ୍ମରେ ସେ ସଲମାନଙ୍କ ନାୟିକା ଭାବରେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ । ଏହାପୂର୍ବରୁ ଡେଜି ଗଣେଶ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ସହ ଆସିଷ୍ଟାନ୍ଟ କୋରିଓଗ୍ରାଫର ଭାବରେ କିଛି ବର୍ଷ କାମ କରିଥିଲେ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଡେଜି କୁହନ୍ତି, ତେରେ ନାମର ସୂଚି ସମୟରେ ସଲମାନଙ୍କ ମୋତେ ଆକ୍ଟିଂ ଲାଇନରେ ଏଂଟ୍ରି କରିବାକୁ କହିଥିଲେ । ହେଲେ ହଠାତ୍ ମୁଁ ଏ ନେଇ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରି ନଥିଲି । କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଭିନୟକୁ କ୍ୟାରିୟର କରିବାକୁ ମାଲତୀ ମେକଅପ୍ କରିଥିଲି । ଏତିକି କହିବି, କେବଳ ସଲମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହିଁ ଆଜି ମୁଁ ଏହି ଲାଇନରେ ଚିଷ୍ଟି ରହିଛି । ସେ ମୋ ପାଇଁ ମେଂଟର । ଜୟ ହୋରେ ନିଜ ଅଭିନୟ ପାଇଁ ସେ ବେଶ୍ ପ୍ରଶଂସା ସାଉଁଟିଥିଲେ । ହେଟ୍ ସୋରି-ମାରେ ଶେଷ ଥର ପାଇଁ ଡେଜିଙ୍କୁ ବଡ଼ ପରଦାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।

ଫୁର୍ ପଏକନିଙ୍ଗ ଆମ ଦେଶରେ ଏକ ସମସ୍ୟା ଭାବେ ଦେଖା ଦେଇଛି । ଫୁର୍ ପଏକନିଙ୍ଗ ପରି ସମସ୍ୟା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଯାବତ୍ ଏ ନେଇ ପ୍ରମୁଦ୍ ହେବା ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହା ପ୍ରତି ସଜାଗ ନହେଲେ ଏହା ଜୀବନ ପ୍ରତି ବହୁ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ବିଷାକ୍ତ ଭୋଜନ ଖାଇବାର ୪୮ ଘଂଟା ପରେ ଏହାର ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁଁ ଦେହ ବୁଲାଇବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ପେଟ ଖରାପ ଅର୍ଥାତ୍ ତାଲିଆ ଭଳି ରୋଗମାନ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।
କିପରି ହୁଏ : ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ଅନେକ ରୋଗ ଆମକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମତଃ ଏହା ସଂକ୍ରମକ ବ୍ୟାଧି ଓ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଦ୍ୱାରା ପଏକନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଭଲକରି ନପୋଇ ସଜବା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାତ ଓ ଖାଇବା ବାସନ ନ ଧୋଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଫୁର୍ ପଏକନ ପରି ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ କରିଥାଏ ।
ଏହାର ଲକ୍ଷଣ : ଫୁର୍ ପଏକନର ଲକ୍ଷଣ ଦୂର୍ଘଟ ଭୋଜନ ଓ ଖାଇବା ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ୩୦ ମିନିଟ୍, ୨୪ ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା କିଛି ଦିନ ଅନ୍ତରରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହା ପ୍ରଥମେ ବାନ୍ତି, ଝାଡ଼ା ଓ ପେଟ

ଗୋଳମାଳରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । କେଉଁ ସମୟରେ ତାଳରକ୍ ପାଖକୁ ଯିବେ : ବାନ୍ତି କିମ୍ବା ଝାଡ଼ା ଦୁଇ ଦିନ ପରେ ଠିକ୍ ନହେଲେ । ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ସନ୍ତାନ ଥିବା ନାରୀକୁ ସଂକ୍ରମଣ କରିଥିଲେ । ବିଦେଶ ଯାତ୍ରାରୁ ଫେରିବା ପରେ ଏଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ବିଦେଶ ଡକ୍ଟରଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ରୋଗୀ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଗିଳିପାରୁନଥିବ ତେବେ ଡକ୍ଟରଙ୍କୁ ଦେଖା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସଂକ୍ରମକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏଡ଼ିବ, କ୍ୟାନସର ଓ କିଡ୍ନି ସମସ୍ୟା ଥାଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ । ଆଖି ହଳଦିଆ ଦିଶିବା । ପରିସ୍ରା କମ୍ ହେବା ।
ଘରୋଇ ଉପଚାର : ଫୁର୍ ପଏକନର ଆରମ୍ଭ ଅବସ୍ଥା ଜଣାପଡ଼ିଲେ ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ଘରେ କରିହେବ । ସଂକ୍ରମଣ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇ ଯଥା ସମ୍ଭବ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଚା, କର୍ପି

କେବେ ବି ପିଇବେ ନାହିଁ । ବାନ୍ତି ଓ ଝାଡ଼ା କମିଗଲେ ଧିରେ ଧିରେ ଭାତ, ରୁଟି, ଆଳୁ ଖାଇପାରିବେ ।
ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଉପଚାର : ବାନ୍ତି ଓ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ମେଡିସିନ୍ ଖାଇବେ । କୁର ଆସିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ । ସଂକ୍ରମଣର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଗଲେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହି ଚିକିତ୍ସା ହୁଅନ୍ତୁ ।
କିପରି ଖାଇବେ ଖାଦ୍ୟ : କଦା ହୋଇ ରହିଥିବା ଫଳ ଖାଇବେ ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଫଟା ପକେଟ୍ କିଣିବେ ନାହିଁ । କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ଦେଖିବେ । କଞ୍ଚା ସବ୍‌ଜୀ ଖାଇଲେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତି । କଞ୍ଚା ସବ୍‌ଜୀକୁ ଧୋଇପାରିବା ପରେ ହାତକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସାବୁନରେ ଧୋଇବେ । ନୀରୋଗ ଶରୀର ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

