



ଧରତ୍ରୀ
DHARITRI

ମାନ

ଜାଜ

ଗୁରୁବାର, ୧୩ ଡିସେମ୍ବର, ୨୦୧୮

ଧରତ୍ରୀ
ଆଳାପ
ପୃ-୮



ସୁପର ଫୁଡ୍

ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ କିଏ ବା ନ ଚାହେଁ! କେବଳ
ଖାଦ୍ୟପେୟ ନୁହେଁ, ତଟକା ଫଳମୂଳରେ
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି। ତେବେ ଦୈନନ୍ଦିନ
ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଏଭଳି ସୁପର ଫୁଡ୍ ସାମିଲ
କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ରଖିବ ସୁସ୍ଥ ଆଉ ଫ୍ରେଶ୍‌।

ଆଜିକାଲି ବ୍ୟସ୍ତତା ଭିତରେ ଅନେକେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ
ଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି। ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ, ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାରମ୍ବାର
ଖରାପ ହେବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟତାଲିକାରେ ଏଭଳି କିଛି
ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ଫୁଡ୍ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ, ଯାହାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଆପଣ ଅନୁଭବ
କରିପାରିବେ। ଜାଣନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

ପୃ ୯





କମଳା

କମଳାରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଥିବା ଯୋଗୁ ଏହାକୁ ସୁପର ଫୁଡ୍ କୁହାଯାଏ। ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ବୁଲ ପ୍ରକାର କାମ କରିଥାଏ। ଶରୀରକୁ ଭିଟାମିନ୍ ଦେବା ସହ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଏ। କମଳା ଚୂଚାରେ ଚମକ ଆଣିଥାଏ। କମଳାରେ ଥିବା ହେସ୍ପିରିଡିନ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ବ୍ରେଷ୍ଟ କ୍ୟାନ୍ସରରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ପ୍ରତିଦିନ କମଳା ଖାଇବା କିମ୍ବା ଏହାର ଜୁସ୍ ପିଇବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭପ୍ରଦ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

ବିନ୍ଦୁ

ଶାକାହାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିନ୍ଦୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ର ଏକ ଭଲ ଅପସନ୍। ଖାସ୍ କରି ସୋୟାବିନ୍। ଏଥିରେ ଆଠଟି ଆମିନୋ ଅମ୍ଳ ରହିଛି, ଏଥିସହ ଭିଟାମିନ୍ ବି -୧୨ର ଏକ ମାତ୍ରା ବନସ୍ତତି ରହିଛି। ବି-୧୨ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଲାଲ ରକ୍ତ କଣିକା ବଢ଼ିଥାଏ।



ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ଫ୍ଲୁ ଏବଂ ଫିଙ୍ ରହିବାକୁ କିଏ ବା ନ ଚାହେଁ। ପ୍ରତିଦିନ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ପତଳା ହେବାର ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ଏହା ମଧ୍ୟ ରତ୍ତୁସ୍ରାବଜନିତ ପୀଡ଼ାକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ କମାଇଥାଏ। ଏକ ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଯୁବତୀଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ତ୍ତାକାଳ କ୍ୟାନ୍ସରର ଆଶଙ୍କାକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ କମାଇଥାଏ।



ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଫଳପୂଳ ନିହାତି ସାମିଲ କରନ୍ତୁ

ପ୍ରକୃତି ଆମକୁ ଯାହା ଖାଦ୍ୟ ଆକାରରେ ଦେଇଛି ସବୁଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ରହିଛି। ଶୀତଦିନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ମିଳୁଛି। ତାକୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ। କଖାଳୁ, ଗାଜରରେ ଭିଟା କାରୋଟିନ୍ ରହିଛି, ବାଦାମ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଫସ୍ଫରସ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ସହ କିଛି ଏସେନ୍ସିଆଲ ଫ୍ୟାଟ୍ ରହିଛି ଯାହା ଆମ ଶରୀରକୁ ନିହାତି ଦରକାର। ଆଲମଣ୍ଡ, କାଜୁବାଦାମ ପ୍ରତିଦିନ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଖାଇପାରିବେ। ଏହା ଡ୍ରାଏ ଫ୍ରିଂଠାକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ଅନେକେ ଭାବିଥାନ୍ତି ଯେ ଫୁଟୁ ଖାଇଲେ ଥଣ୍ଡା ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଭାବିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ। ଫୁଟୁ ତାଲିକାରେ ଆପଣ ଅଁଳା, କମଳା ଆଦିକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଶରୀରର ଇମ୍ୟୁନିଟି ପାଞ୍ଚର(ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ) ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଶୀତଦିନରେ ସାଧାରଣତଃ ଥଣ୍ଡା କାଶ ସହ ଚର୍ମଜନିତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ। ଏହିଦିନରେ ଯେତେସମ୍ଭବ ତେଲହଣା ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବେ ସେତେ ଭଲ। କାରଣ ଏହିଦିନରେ ଯଦି ତେଲହଣା ଖାଇଛନ୍ତି ତେବେ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ଜମାହୋଇ ରହିବ। ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ନ କଲେ ଆପଣଙ୍କ ମୋଟାପଣ ବଢ଼ିବ। ଶୀତଦିନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫୁସ୍ ନେଇପାରିବେ ଯେମିତିକି ପୋଦିନା, ଧନିଆ, ଗାଲିକ୍ ଓ ଜିଞ୍ଜର। ଏହା ଶରୀର ଲାଗି ବହୁତ ଉପକାରୀ।

- ଡା. ଗୁରୁ ପ୍ରସାଦ ଦାସ (ସିନିୟର ଡାଏଟିସିଆନ୍, କେୟାର ହସ୍ପିଟାଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱର)

ଦହି

ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଗିନା ଦହି ଖାଇବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ସବୁ ଲାଭ ସହିତ ଏଥିରେ ଥିବା ଲାକ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ବାରମ୍ବାର ହେଉଥିବା ଯୁରିନ୍ ଇନ୍ଫେକ୍ସନ୍ରୁ ଦୂରେଇ ରଖିଥାଏ ଏବଂ ସିଷ୍ଟ ଇନ୍ଫେକ୍ସନ୍ରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ।





ସୁପର ଫୁଡ୍

ଦ୍ୱିତୀୟ ପୃଷ୍ଠାର
ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ



ରାଶି

ରାଶି ଧଳା ହେଉ କି ଲାଲ କିମ୍ବା କଳା ଏହା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଆପଣ ଚାହଁଲେ ଏହାକୁ ଲଢୁ ଆକାରରେ, କଞ୍ଚା କିମ୍ବା ତରକାରି ଆଦିରେ ପକାଇ ଖାଇପାରିବେ । ଏଥିରେ ଆଇରନ୍ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଭରପୂର ମାତ୍ରା ରହିଛି, ଯାହା ମହିଳାଙ୍କୁ ରକ୍ତହୀନତା ସମସ୍ୟାରୁ ଦୂରରେ ରଖେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ନାୟସିନ୍ ବ୍ୟାଡ଼ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତରକୁ କମାଇଦିଏ । ହାର୍ଟଆଟାକର ଆଶଙ୍କାକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ କମାଇଥାଏ । ପ୍ରି କିମ୍ବା ପୋଷ୍ଟ ମେନୋପଜ୍ ପରେ ଅସ୍ଥିଓପୋରୋସିସ୍ ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇ ଦେଇଥାଏ ।

ଡାଏଟି ପ୍ରତି ସବୁବେଳେ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ

ଏବେ ଅପ୍ କମିଂ ମୁଭି 'କୋର୍ କା ଝଙ୍କା'ରେ ମୁଁ ସିଲ୍ ପ୍ୟାକ୍‌ରେ ଆସୁଛି । ଏହି ରୋଲ୍ ପାଇଁ ମୋତେ ୧୦ କେଜି ଓଜନ କମ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି । କଷ୍ଟ ହେଲେ ବି ଡାଏଟ୍ କରିବାକୁ ପଡୁଛି । କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ସ୍ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରି କି ଭାତ, ରୁଟି ଆଦିକୁ ଆଉ ଏଡ୍ କରି ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କାନ୍ଥୁଡ଼ି, ଗାଜର ଆଦିକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛି । ସକାଳୁ ବ୍ୟଲଟ୍ ଏର୍ ଖାଉଛି । ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶକୁ ଛାଡ଼ି ଧଳା ଅଂଶକୁ ଖାଉଛି । ବାହାର ଖାଦ୍ୟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଉ ଏଡ୍ କରୁଛି । ବ୍ୟଲଟ୍ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛି । ଏପରିକି ଚିକେନ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟଲଟ୍ କରି ଖାଉଛି । ସକାଳେ ମର୍ନିଂ ଡ୍ରାକ୍ କରିବାକୁ ସମୟ ମିଳେ ନାହିଁ । କେବଳ ଜିମ୍ ଯାଏ । ସେଠାରେ ବଡ଼ ବିଲଡିଂ କମ୍ କରେ ଏବଂ କାର୍ଡିଓ ଓ କ୍ଲସ୍ ଫିଟ୍ ଏକ୍ସଟ୍ରାସାଇଜ୍ ଅଧିକ କରିଥାଏ । ସବୁବେଳେ ମୁଁ ଡାଏଟି ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ ।

- ଦୀପକ, ଅଭିନେତା



ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ

ଆଗରୁ ବାହାର ଖାଦ୍ୟକୁ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିଲି । ଫିଲ୍ଡ୍ ଲାଇନରେ ଆସିବା ପରେ ଏବେ କିଛି ଏସବୁରୁ ବହୁତ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ପଡୁଛି । ହେଲେ ଷ୍ଟିଭ୍ ଫୁଡ୍ ଗୁପ୍‌ଗୁପ୍‌କୁ ଛାଡ଼ିପାରୁନି । ସକାଳେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ମର୍ନିଂ ଡ୍ରାକ୍ କରେ । ଡ୍ରାକ୍‌ରୁ ଫେରିବା ପରେ ସ୍ୱାଉଟ୍, ଆଲ୍‌ଫ୍ରୁ, ଟ୍ରେଡ୍, କଦଳୀ ସହ କ୍ଷୀର ପିଇଥାଏ । ଖରାବେଳେ ରୁଟି ସହ ତରକାରି ପସନ୍ଦ କରେ । ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଜିମ୍ ଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକତା ମୁତାବକ ପାଣି ପିଏ । ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ନନ୍ ଭେଜ୍ ଖାଏ । ନନ୍ ଭେଜ୍ ମୋର ପସନ୍ଦ । ଏହା ସହେ ଅନ୍ୟ ଦିନରେ ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ନିହାତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ପଡୁଛି ।

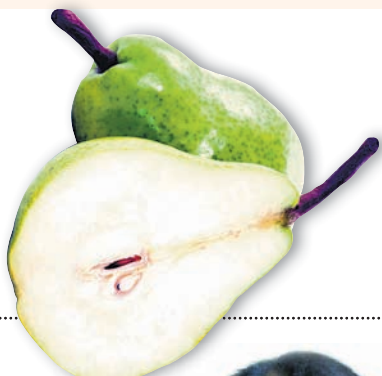
- ଆହାନା, ଅଭିନେତ୍ରୀ



ନାସ୍‌ପାତି

ଏହି ଫଳରେ ଥିବା ଫୋଲେଟ୍‌ର ଅଧିକ ପରିମାଣ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ଲାଭକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ମିନେରାଲ୍ ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଫାଇବର ରହିଛି ।

-ପ୍ରସ୍ତୁତି: ମହାଶ୍ୱେତା, ଦେବସ୍ମିତା



ନିଜ କଥା

ଭେଜ, ନନ୍‌ଭେଜ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଜାଣିଛି । କିନ୍ତୁ ଛତୁରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ମୁଁ ସିଲ୍‌ହସ୍ତା ଛତୁ ପକୋଡା, ଚିଲି ଚିକେନ୍, ମୋମୋ, ଚିକେନ୍ ପକୋଡା ଇତ୍ୟାଦି ଛୁଟିଦିନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ମୋ ହାତରନ୍ଧାକୁ ମୋ ଝିଅ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରିଥାଏ । ସ୍ୱାମୀ ବିଦେଶରେ ରହୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଛୁଟିରେ ଆସିବାମାତ୍ରେ ସେ ମୋତେ ଫର୍ମାଲ୍‌ସ କରିଥାନ୍ତି । ଏ କଥା କହିଛନ୍ତି ରଘୁନାଥଜୀଉ ତିଗ୍ରୀ କଲେଜର ପରିବେଶ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ଡ. ସୁଧାମୟୀ ବେହେରା । ୧୯୮୧ ଜୁଲାଇ ୫ରେ ବେହେରା ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲା ନାଲିବର ଗ୍ରାମରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ବାପା ପ୍ରବୋଧ ଓ ମା ହରପ୍ରିୟାଙ୍କ ଏକମାତ୍ର ସନ୍ତାନ ସୁଧାମୟୀ ପିଲାଟି ଦିନରୁ ମେଧାବୀ । ୧୯୯୬ରେ ମାଟ୍ରିକ ପାସ୍ କରିବା ପରେ ଏସ୍‌ଭିଏମ୍ କଲେଜରୁ ଯୁକ୍ତ ଶାସ୍ତ୍ର ଶେଷ କରି ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ପରିବେଶ ବିଜ୍ଞାନରେ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଲାଭ କରିଥିଲେ । ଡ. ବେହେରାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ସମ୍ପର୍କରେ ପଚରାଯାଇଥିଲା କେତୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ।



- ପ୍ରଥମ ଦରମା କ'ଣ କରିଥିଲେ ?
୨୦୦୬ରେ ପୁଣେରୁ ଗବେଷଣା ଶେଷ କରିବା ପରେ ମାସିକ ୧୫ହଜାର ଟଙ୍କା ଦରମାରେ ଏକ ଘରୋଇ ସଂସ୍ଥାରେ ପରିବେଶ ବିଜ୍ଞାନିକତାରେ ଯୋଗଦେଇଥିଲି । ପ୍ରଥମ ମାସର ଦରମାକୁ ମନଭରି ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥିଲି ।
- କେଉଁ ରଙ୍ଗ ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦ ?
ଧଳା ହେଉଛି ମୋର ପସନ୍ଦର ରଙ୍ଗ । କାରଣ ଏହି ରଙ୍ଗର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ମନରେ ଶକ୍ତି, ଦୃଢ଼ତା ଆସିଥାଏ ।
- ସିନେମା ଦେଖନ୍ତି ?
ଜୀବନରେ କେବେ ସିନେମା ହଲରେ ମୋ ପାଦ ପଡିନି । କିନ୍ତୁ ଘରେ ବସି ଟିଭିରେ ସିନେମା ଦେଖୁଥାଏ । ଓଡ଼ିଆ ସିନେମା

ଛତୁରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଭଲ ଜାଣିଛି

- ମୋର ପସନ୍ଦ । ଅପରାଜିତା ଓ ଅନୁଭବ ମୋର ପସନ୍ଦର ନାୟକା, ନାୟିକା ।
- ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତି ?
ଗୀତ ଶୁଣିବାରେ ମୋର ସଉକ ଅଛି । ବିଶେଷ କରି ଗଜଲ, ଭଜନ ଆଦି ପ୍ରତି ମୋର ଦୁର୍ବଳତା । ନମିତା ଅଗ୍ରସାଲଙ୍କ ଭଜନ ମୋତେ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ ।
- ବହି ପଢନ୍ତି ?
ପଢ଼ାପଢ଼ି ଓ ଲେଖାଲେଖିରେ ମୋର ଅବସର ସମୟ ବିତିଥାଏ । ପ୍ରତିଭା ରାୟ, ଫକୀର ମୋହନ ସେନାପତିଙ୍କ ଉପନ୍ୟାସ ମୋତେ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ । ଏବେ ପ୍ରତିଭା ରାୟଙ୍କ ଯାଜ୍ଞସେନୀ ବହି ପଢୁଛି । ତା' ଛଡ଼ା ମୁଁ ନିଜେ ଲେଖାଲେଖି କରିଥାଏ । ଅନେକ ଗୀତ ଓ କବିତା ମୋର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି । ଏହାବାଦ୍ ଆକାଶବାଣୀରେ ମଧ୍ୟ ଯୁବବାଣୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୋ ରଚିତ କବିତା ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଛି ।
- ଲଭ୍ ନା ଆରେଞ୍ଜି ମ୍ୟାରେଜ ?
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରେଞ୍ଜି ମ୍ୟାରେଜ । ୨୦୦୬ରେ ପ୍ରେମଦଉଳୁ ମୁଁ ବିବାହ କରିଥିଲି ।
- ସ୍ୱାମୀଙ୍କ କେଉଁ ଗୁଣ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗେ ?
ସେ ବହୁତ ସହଯୋଗୀ ଓ ପରୋପକାରୀ । ପରିବାର ସହିତ ତାଙ୍କର ସାମାଜିକ ବୋଧତା ମୋତେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି ।
- ମାକେଟିଂ କରନ୍ତି ?
ଯେହେତୁ ସ୍ୱାମୀ ବାହାରେ ଚାକିରି କରୁଛନ୍ତି, ତେଣୁ ମୋତେ ହିଁ ତ ସବୁ କିଛି ଦେଖିବାକୁ ପଡିଥାଏ ।
- ଜୀବନର ସ୍ମରଣୀୟ ଘଟଣା ?
ଗବେଷଣା ସମୟରେ ରିସର୍ଚ୍ ପେପର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚାଲିଥାଏ । ଅକ୍ଳାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ କରି ପେପର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଶେଷ ହୋଇଥିଲା । ହେଲେ କେତେକ ସାମାନ୍ୟ ଭୁଲ୍ ପାଇଁ ପେପର ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇପାରି ନ ଥିଲା । ସେହି ଘଟଣା ମୋତେ ଗଭୀରଭାବେ ମର୍ମାହତ କରିଥିଲା । ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ଯିବାକୁ ହେଲେ କେତେ ଘାତ ପ୍ରତିଘାତ ସହିବାକୁ ପଡିଥାଏ, ସେହି ଘଟଣାରୁ ମୁଁ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିଥିଲି ।



↳ ଭୁପାଳି



↳ ରେଶମାରାଣୀ



↳ ଶ୍ରୀତମ



↳ ଶାଶ୍ୱତିକା



↳ ଅଭି



↳ ସତୋଷିନୀ



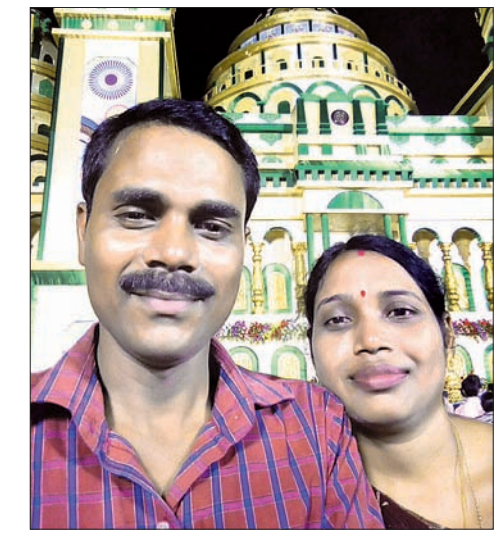
↳ ସୁରେନ୍ଦ୍ର



↳ ଶ୍ରୋତସ୍ୱିନୀ



↳ ବଳରାମ



↳ ଶଶିକାନ୍ତ



↳ ଅମ୍ବିତ



↳ ବସୁନ୍ଦ



↳ ଆଦିତ୍ୟ



↳ ବିଶାଳ



ସେଲିଟି ଭଞ୍ଜ, ଆମ ପାଖକୁ ପଠାନ୍ତୁ

latecityselfie@gmail.com
(ବନ୍ଧା ବନ୍ଧା ସେଲିଟି ପ୍ରକାଶ ପାଇବ)



ବନିତା ପଦକ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ।

କରିଆସୁଛି । ସେଠାରେ କୋଚ ଯଜ୍ଞ ନନ୍ଦ ସାହୁ ଓ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଢ଼ୀଙ୍କଠାରୁ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ଶିକ୍ଷା କରୁଛି ।

ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲା ତଥା ବ୍ରହ୍ମପୁରରେ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଭିଡ଼ିଭୂମି ସମ୍ପର୍କରେ କ'ଣ କହିବେ ?

ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ପାଇଁ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲାରେ ଯାହା ଭିଡ଼ିଭୂମି ଅଛି ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଏଠାରେ ଆବଶ୍ୟକ କୋଚ ରହିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ଅଭ୍ୟାସ ତଥା ପରିବେଷଣ ପାଇଁ ଯାହା ସୁଯୋଗ ରହିଛି ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଭାରୋତ୍ତୋଳନକାରୀଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଦିଗରେ ସରକାରୀ ପ୍ରୋତ୍ସାହନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଭାରୋତ୍ତୋଳନକାରୀଙ୍କୁ ସରକାର ନିୟୁକ୍ତି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇପାରିଲେ ଏହି କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତି ଅଧିକ ଖେଳାଳି ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତେ ।

ନିଜଟରେ ସର୍ବଭାରତୀୟ ଆନ୍ତଃ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାଗ ନେଇ ତ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ସେଠାର ଭାରୋତ୍ତୋଳନକାରୀ ଓ ଏଠାର ଭାରୋତ୍ତୋଳନକାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେକ'ଣ ତପାତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ?

ଓଡ଼ିଶାକୁ ଛାଡ଼ି ବାହାର ରାଜ୍ୟରେ ଭାରୋତ୍ତୋଳନକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସରକାରୀ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଯଥେଷ୍ଟ ରହିଛି । ସେମାନଙ୍କୁ ଅଲିମ୍ପିକ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ଭାରୋତ୍ତୋଳନକାରୀଙ୍କୁ ସରକାରୀ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ତାଲିମ ପାଇଁ ଉନ୍ନତ କୋଚ ମଧ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି । ଯାହା ଓଡ଼ିଶା ତଥା ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲାରେ ଅଭାବ ରହିଛି ।

ଡାଏଟ ପାଇଁ କ'ଣ କରନ୍ତି ? କେମିତି ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି ?

ଡାଏଟ ୧୦୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ମାତ୍ର ୪୦ ପ୍ରତିଶତ କରିପାରୁଛି । ଅର୍ଥାତ୍‌ବାବ କାରଣରୁ ଶତପ୍ରତିଶତ ଡାଏଟ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ତଥାପି ଚେଷ୍ଟା ଜାରି ରହିଛି ।

ଆଗକୁ କ'ଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି ?

ଆଗକୁ ଜାତୀୟସ୍ତରରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ହାସଲ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛି । ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଦିନକୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ପରିଶ୍ରମ କରୁଛି ।

ଜୀବନରେ ନିଜର ଆଦର୍ଶ ବୋଲି କାହାକୁ ଭାବନ୍ତି ?

ମୋ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଆଦର୍ଶ ମୋ ବାପା । ଯେହେତୁ ସେ ଜଣେ ବକ୍ସର ଥିଲେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟରେ ସେ ମୋତେ ପ୍ରେରଣା ଦେଇ ଆସିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଜଣେ ଭାରୋତ୍ତୋଳନକାରୀ ଭାବେ କେ. ରବି କୁମାରଙ୍କୁ ନିଜର ଆଇଡଲ ମନେକରେ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି: ଦୀପକ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ବ୍ରହ୍ମପୁର ।

ଭାରୋତ୍ତୋଳନରେ ଜାତୀୟସ୍ତରରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପଦକ ହାସଲ ଲକ୍ଷ୍ୟ

ଭାରୋତ୍ତୋଳନରେ କ୍ୟାରିୟର ତାଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ । ଜାତୀୟସ୍ତରରେ ମହିଳା ଭାରୋତ୍ତୋଳନରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପଦକ ହାସଲ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ନବମ ଶ୍ରେଣୀରୁ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ଭାରୋତ୍ତୋଳନକାରୀ ନଭେମ୍ବର ୨୭ରେ ଗୁଣ୍ଡୁର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ନାଗାର୍ଜୁନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସର୍ବଭାରତୀୟସ୍ତରୀୟ ଆନ୍ତଃ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ମହିଳା ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଭାଗନେଇ ତ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ୮୧ କେଜି ବର୍ଗରେ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ କରି ଦୀର୍ଘ ୧୦ବର୍ଷ ପରେ ମହିଳା ଭାରୋତ୍ତୋଳନରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ପଦକ ହାସଲ କରାଇ ଗୌରବାଦିତ କରିଛନ୍ତି । ସେ ହେଲେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ସୀତା ଡିମିରା ସାହିର ବନିତା ଘଡ଼େଇ । ସ୍କୁଲ ସମୟରୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଆସୁଥିବା ବନିତା ବର୍ତ୍ତମାନ ଚିକିତ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଯୁକ୍ତ ୩ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷ କଳା ଛାତ୍ରୀ ଭାବେ ଅଧ୍ୟୟନରତ ଅଛନ୍ତି । ସେ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ହରିୟାଣା ଯମୁନା ନଗରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ଓପନ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମହିଳା ଭାରୋତ୍ତୋଳନରେ ୬୯ କିଲୋରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ୨୦୧୬ରେ ସ୍କୁଲ ଲେଭଲ ଜାତୀୟସ୍ତରୀୟ ମହିଳା ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ୬୯ କେଜି ବର୍ଗରେ ଭାଗନେଇ ତ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ହାସଲ କରିଥିବା ବେଳେ ସେହି ବର୍ଷ ପାଟଣାଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଓପନ ଜାତୀୟସ୍ତରୀୟ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ତ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ହାସଲ କରିଥିଲେ । ୨୦୧୭ରେ ଆନ୍ତଃ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ମହିଳା ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାଗନେଇ ସର୍ବଭାରତୀୟସ୍ତରରେ ୫ ନଂ. ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରି ସାରିଛନ୍ତି । ଏହି ମହିଳା ଭାରୋତ୍ତୋଳନକାରୀଙ୍କ ସହ ଧରିତ୍ରୀର ଏକ ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ...

ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ବନିତା ଘଡ଼େଇ

ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ପ୍ରତି କେବେଠାରୁ ଓ କାହିଁକି ଆଗ୍ରହ ପୁଷ୍ଟି ହେଲା ?
ନବମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଥିବା ସମୟରେ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ମୋ ବାପା କୈଳାସ ଘଡ଼େଇ ଜଣେ ବକ୍ସର । ତେଣୁ ବାପାଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ଓ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ମୁଁ ଭାରୋତ୍ତୋଳନରେ କ୍ୟାରିୟର ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କଲି ।
କେଉଁଠାରେ ଓ କାହା ପାଖରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରୁଛନ୍ତି ?
ଦୀର୍ଘ ୬ ବର୍ଷ ଧରି ବୀର ହନୁମାନ କ୍ଲବରେ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ଅଭ୍ୟାସ





କୋକନଟ୍ ଟିକେନ କରି

ଖାଦ୍ୟ ରୁଚି



ଓଡ଼ିଶା ପର୍ଯ୍ୟଟନ ମାନଚିତ୍ରରେ ପୁରୀର ସ୍ଥାନ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଏଠାକୁ ଆସୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ଚାହିଦାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପୁରୀର ବିଭିନ୍ନ ହୋଟେଲ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଚଳୁଚାର୍ଯ୍ୟ ରୋଡ୍‌ସାଇଡ ହୋଟେଲ ସାଗର ଡରଙ୍ଗ ରେସିଡେନ୍ସି ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଚାହିଦାକୁ ଦେଖି ନୂଆ ନୂଆ ଡିସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ। ଏଠାରେ ଉତ୍ତମ ଆମିଷ ଓ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଇଣ୍ଡିଆନ ଡିସ୍ 'କୋକନଟ୍ ଟିକେନ କରି'ର ବେଶ୍ ଚାହିଦା ରହିଛି। ଏହି ଖାଦ୍ୟର ଗୋଟିଏ ପ୍ଲେଟ୍ ଦାମ୍ ରହୁଛି ୨୫୦ ଟଙ୍କା। ଏହାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମ୍ପର୍କରେ କହିଛନ୍ତି ହୋଟେଲ ସାଗର ଡରଙ୍ଗ ରେସିଡେନ୍ସିର ମୁଖ୍ୟ ସେଫ୍ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ମହାନ୍ତି।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

- ଟିକେନ-୧ କିଗ୍ରା
- ରିଫାଇନ ଡେଲ- ୧୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍
- କଟା ପିଆଜ-୫୦ ଗ୍ରାମ
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ-୧/୨ ଚାମଚ
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ- ଗୋଟିଏ ଚାମଚ
- ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ-୨୫ ଗ୍ରାମ
- ଅଦା/ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ- ୫୦ ଗ୍ରାମ
- ନଡ଼ିଆ ରସ- ୩୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ
- ଟମାଟୋ-୫୦୦ ଗ୍ରାମ
- ତେଜପତ୍ର-୪/୫ ଖଣ୍ଡ
- ଲବଙ୍ଗ-୪/୫ଟି
- ଗୋଟା ଗରମ ମସଲା-୧୦ଗ୍ରାମ
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

ପ୍ରଥମେ ଟିକେନକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ କିଛି ପାଣି ନେଇ ଅଳ୍ପ ନିଆଁରେ ସେଥିରେ ଟମାଟୋ ସିଝାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଟମାଟୋ ବାହାର କରି ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ କରି ରଖନ୍ତୁ। କଡ଼େଇରେ ତେଲ ପକାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଗୋଟା ଗରମ ମସଲା ଓ ଏହା ପରେ ପିଆଜ ପକାନ୍ତୁ। ପିଆଜ ବ୍ରାଉନ କଲର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଅଦା, ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ। ଲୁଣ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଭାଜନ୍ତୁ। ମସଲାରୁ ତେଲ ଛାଡ଼ିଯିବା ପରେ ଟିକେନ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ନିଆଁରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଟିକେନରୁ ପାଣି ଅଣ୍ଟା ମରିଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ ରସ ଏବଂ ଟମାଟୋ ରସକୁ ପକାଇ ଘୋଡ଼େଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମଝିରେ ମଝିରେ ଅର୍ଥାତ୍ ୨/୩ ମିନିଟ୍ ଅନ୍ତରରେ ଘୋଡ଼ାଣି ଖୋଲି ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ। ଯେତେବେଳେ ଟମାଟୋ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ରସ ବହଳିଆ ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ଆଞ୍ଚରୁ କାଢ଼ି ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏହା ଉପରେ ଗରମ ମସଲା ଏବଂ ଧନିଆ ପତ୍ର ଛିଞ୍ଚି ଭାତ ସାଙ୍ଗରେ ଗରମ ଗରମ ପରସି ଦିଅନ୍ତୁ।

- ରିପୋର୍ଟ: ହେମନ୍ତ ନାୟକ (ଫଟୋ: ଯଜ୍ଞଶ୍ୱର ମହାନ୍ତି)

ମୋ ଅନୁଭୂତି

ସେହି କାହାଣୀ ସମ୍ପର୍କରେ ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ କୁହନ୍ତି, ପ୍ରେମିକାଙ୍କ ବାରିଆତେ ସତରେ ବାଇଡ଼ଙ୍କ, ବିଛୁଆତି ବଣ ଥିଲା। ହେଲେ ସେ ମୋର ନୁହେଁ, ଜଣେ ସାଙ୍ଗର ପ୍ରେମିକା। ମୋର ସାଙ୍ଗ ଓ ତା' ପ୍ରେମିକାଙ୍କ ଘର କଟକ ସହରରେ। ପ୍ରାୟ ସବୁଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସାଙ୍ଗ ଜଣକ ପ୍ରେମିକାଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବାକୁ ଯାଏ। ପ୍ରେମିକାଙ୍କ ଘରକୁ ପୁଖ୍ୟ ରାସ୍ତା ଦେଇ ଯିବାକୁ ତ ସାହସ ହେବନି। ତେଣୁ ଘର ପଛପଟ ବାଟ ଦେଇ ଯିବାକୁ ପଡ଼େ। ସେହି ବାଟରେ ଗୋଟେ ପାଚେରି ଡେଇଁବା ପରେ ଥାଏ ବଡ଼ ପଡ଼ିଆ। ପାଚେରି ଏପଟେ ଥାମେ ଅପେକ୍ଷା କରିଥାଉ। ସାଙ୍ଗ ଜଣକ ପାଚେରି ଡେଇଁ ଯାଏ, ପ୍ରେମିକାଙ୍କୁ ଦେଖାକରି ଥାଏ। ହେଲେ ଆସିବା ପରେ ସାଙ୍ଗ ଜଣକ ଗୋଡ଼ ହାତ କୁଣ୍ଡାଏ। ଆଉ ସେ ପଡ଼ିଆରେ ବାଇଡ଼ଙ୍କ, ବିଛୁଆତି ଭର୍ତ୍ତି ଥିଲା। ଏଇ କାହାଣୀକୁ ନେଇ ହିଁ ଗୀତ ରଚନା କରିଥିଲି ବୋଲି ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ କହିଛନ୍ତି।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଗୀତ ରଚନା କରିବାର ଅନୁଭୂତି ସମ୍ପର୍କରେ କହିଛନ୍ତି ଓଡ଼ିଶାର ଏହି ବରିଷ୍ଠ ଗୀତିକାର ଜଣକ। ଗୀତଟି ଥିଲା: ଏକଇ ମନ୍ଦିରେ ଦାପ ଜାଲୁଥିଲେ, ଦୁହିଁ ତ ଦୁହିଁଙ୍କ ପାଇଁ, ମୁଁ ଜାଲୁଛି ଆଜି ତୁମ ପାଇଁ ହେଲେ, ତୁମ ଜାଲ କାହା ପାଇଁ..। ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ କୁହନ୍ତି, ଗୋଟେ ଟ୍ରକରେ ବଲାଙ୍ଗୀର ଯାଇଥିଲା। ଅଳ୍ପ ମିନିଟରେ ଫେରିବା କହି କଟକକୁ ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ବଲାଙ୍ଗୀର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇଗଲା। ସାଥରେ ଅଧିକ ପୋଷାକ ବି ନେଇ ନ ଥାଏ। ଟ୍ରକରେ କାଠ ଲଦା ହେବାକୁ ସମୟଥାଏ, ଏଣୁ ଟ୍ରକ କଡ଼ରେ ମୁଁ ଛିଡ଼ା ହୋଇଛି। ପାଖରେ ଏକ ଭଗ୍ନ ମନ୍ଦିର ଥିଲା। ଯେମିତି କେଉଁକାଳରୁ ସେଠାକୁ କେହି ଆସି ନାହାନ୍ତି। ସେମିତି ପରିବେଶରେ ମନ୍ଦିରଟି ପଡ଼ିଥାଏ। ହେଲେ ହଠାତ୍ ଏକ ଅଟୋ ଲାଗିଲା ଓ ସେଥିରୁ ଜଣେ ନବବିବାହିତା ମହିଳା ବାହାରି ମନ୍ଦିରକୁ ଗଲେ। ସେଠାରେ ସେ କାନ୍ଦିବାର ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଗଲା। ଏମିତି କିଛି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖି ସାହସ କରି ଉକ୍ତ ମହିଳାଙ୍କୁ ଡାକ ପରିଚୟ ଓ ଅଧିକ କିଛି ଜାଣିବା ପାଇଁ ପଚାରିଲି। ହେଲେ ମୋର ବେଶଭୂଷା ଦେଖି ସେ ମୋତେ ଟ୍ରକଟାଳକ ଭାବି କିଛି କହିଲେନି। ରେଡ଼ିଓରେ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ମୋର ଗୀତ ବାଜୁଥିବାରୁ ମୋର ନାଁ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପବୟସରେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଥାନ୍ତି। ପରିଚୟ ଦେଲି। ହେଲେ ମୁଁ ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ ଦାସ କାନୁନ୍‌ଗୋ ବୋଲି ମହିଳା ଜଣଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ କଲେନି। ପରେ ଧାରାବାହିକ ଭାବେ ନ ହେଲେ ବି କଥା ଛଳରେ ସେ ନିଜ କାହାଣୀ କହିଦେଲେ। ମୁଁ ଏହାକୁ ନେଇ ଏକ ଗୀତ ଲେଖି ଦେଲି ତାଙ୍କଠାରୁ ଅନୁମତି ଲୋଡ଼ିଲି। ହେଲେ ପ୍ରକୃତରେ ତୁମେ ଯଦି ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ ହୋଇଥାନ୍ତୁ, ତେବେ ଗୀତ ମୋ ପାଖରେ ନିଶ୍ଚୟ ପହଞ୍ଚିବ ବୋଲି ମହିଳା ଜଣକ କହି ବାଲିଗଲେ। ଗୀତ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲା, ବାଜିଲା ଓ ହିଟ୍ ବି ହେଲା। ଏହାର କିଛି ଦିନ ପରେ ଏକ ଚିଠି ଆସିଲା ମୋ ଠିକଣାରେ। ଚିଠିରେ ଲେଖାଥିଲା, ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ ବାବୁ, ମୁଁ ଯେଉଁ ଘଟଣାକୁ ଭୁଲିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲି, ତାହାକୁ ଆପଣ ଗୀତରେ ସଜାଇ ମୋତେ ପୁଣି ମୋ ଅତୀତକୁ ଫେରାଇ ନେଲେ। ହେଲେ ସେ ଚିଠିରେ କୌଣସି ଠିକଣା ନ ଥିଲା। ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଜାଣିଲି ଚିଠିଟି ବଲାଙ୍ଗୀରରୁ ନୁହେଁ, ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ କେହି ଦେଇଥିଲେ। ଗୀତଟି ଏବେ ବି ଚିରସମୃଦ୍ଧ ମାତ୍ର ମହିଳା ଜଣକ କିଏ, ତାହା ଏବେ ବି ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରେ ବୋଲି ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ କହିଛନ୍ତି।

ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ ଓଡ଼ିଆ ସଙ୍ଗୀତ ଜଗତର ଜଣେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଗୀତିକାର। ଖୋକା ଭାଇ ହୁଅନ୍ତୁ କି ଭଜନ ସମ୍ରାଟ ଭିକାରୀ ବଳ, ଏମାନଙ୍କ କଣ୍ଠରେ ଶୁଭୁଥିବା ଅନେକ ହିଟ୍ ଗୀତର ଲେଖକ ହେଉଛନ୍ତି ସେ। ଇତିମଧ୍ୟରେ ୫୫ଜାରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗୀତ ସେ ଲେଖି ସାରିଲେଣି।

ସତରେ ଥୁଲ୍ୟ ବାଇଡ଼ଙ୍କ ବଣ

ପ୍ରେମିକାର ବାରି ଆତେ ବାଇଡ଼ଙ୍କ, ପୁଣି ବିଛୁଆତି ବଣ..। ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରଖ୍ୟାତ ସଙ୍ଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସ୍ୱର୍ଗତ ଅକ୍ଷୟ ମହାନ୍ତି ତଥା ଖୋକା ଭାଇଙ୍କ ସଙ୍ଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଓ କଣ୍ଠଦାନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଏହି ଗୀତ ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଥିଲା। ୯୦ ଦଶକ ପୂର୍ବରୁ ଗୀତଟି ବଜାରକୁ ଆସିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏବେ ଯାଏ ଏହାର କ୍ରେଜ୍ ରହିଛି। ହେଲେ ଗୀତ ପଛରେ ରହିଛି ଏକ ରୋମାଞ୍ଚଭରା କାହାଣୀ। ଏ କଥା କହିଛନ୍ତି ବରିଷ୍ଠ ଗୀତିକାର ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ ଦାସ କାନୁନ୍‌ଗୋ ।



- ରିପୋର୍ଟ: କୁମାରଶ୍ରୀ ସାହୁ

ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରି

କ୍ୟାମେରାର ଭୟ ଛଡ଼େଇଛି

ପୁନମ୍ ମିଶ୍ରା ଓଡ଼ିଆ ସିନେ ଜଗତର ଜଣେ ଚୁଲଚୁଲି ନାୟିକା। ୨୪ବର୍ଷୀୟା ପୁନମ୍ 'ବାଇଶି ପାହାଚେ ଖେଳିବ ମୀନ' ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜରିଆରେ ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲେ। ଲଭ୍ ମାଷ୍ଟର, ରକ୍ ଷ୍ଟାର, ୪ ଇଡିୟଟସ ଭଳି ସୁପରହିଟ୍ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଅଭିନୟ କରି ଦର୍ଶକଙ୍କ ଭଲ ପାଇବା ସାଉଁଟିଛନ୍ତି। ବର୍ତ୍ତମାନ ବୟସରେ ରହି ସେ କ୍ୟାରିୟର ଗଢୁଛନ୍ତି। ହିନ୍ଦୀ ଧାରାବାହିକରେ ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖୁଥିବା ପୁନମ୍ ଭେନସର ଗୀଟି ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଭିଡିଓ ସହିତ ଆଡ଼ରେ ମଧ୍ୟ ଅଭିନୟ କରିସାରିଲେଣି। ପୁନମଙ୍କ ସହିତ 'ଧରିତ୍ରୀ' ପକ୍ଷରୁ ହୋଇଥିବା ଆଳାପର କିୟଦଂଶ।



ଧରିତ୍ରୀ ଆଳାପ

ସାକ୍ଷାତ୍: ଅସମାପିକା ସାହୁ

ଆଜ୍ଞେ ଲାଇନ୍‌କୁ କିପରି ଆସିଥିଲେ?

ଟିଭି ଦେଖିବା ସମୟରେ ଏକ ଫିମେଲ ଆକର ପାଇଁ ଆଡ଼ ଦେଖିଲି। ସେଥିରେ ମୁଁ ଲୁକ୍ ଟେଷ୍ଟ ଦେଇଥିଲି। ସେଥିରେ ସିଲେକ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିଲା। ତା' ପରଦିନ ମୋର ଆଙ୍କରିଂ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଦୁଇବର୍ଷ ଆଙ୍କରିଂ କରିବା ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଟି ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ଅଫର ଆସିଥିଲା। କିନ୍ତୁ ବୋର୍ଡ଼ ପରୀକ୍ଷା ଯୋଗୁ କରି ନ ଥିଲି। ପରୀକ୍ଷା ପରେ ମୁଁ ଫିଲ୍ମ କରିଥିଲି।

ପ୍ରଥମ ଫିଲ୍ମ 'ବାଇଶି ପାହାଚେ ଖେଳିବ ମୀନ' ଶୁଟିଂର ପ୍ରଥମ ଦିନ କେମିତି ଥିଲା ?

ଆଙ୍କରିଂରେ ଅଳ୍ପ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶୁଟିଂ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଫିଲ୍ମରେ ବହୁତ ଜଣକ ସାମ୍ନାରେ ଶୁଟିଂ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ମୋ ସହିତ ଅଭିନୟ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ କଳାକାର ଓ କ୍ରିଉ ମେମ୍ବର ମୋତେ ସବୁ ପ୍ରକାର ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ତେଣୁ ଏତେ କଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଥିଲା।

କେଉଁ ଫିଲ୍ମରୁ ଆମ୍ବତ୍ସ୍ତ୍ର ମିଳିଛି ?

ମୋର ପ୍ରଥମ ଫିଲ୍ମରେ ମୋତେ ଆମ୍ବତ୍ସ୍ତ୍ର ମିଳିଥିଲା। କାରଣ ରିଲ ଓ ରିୟଲ ଲାଇଫ୍ ଚରିତ୍ରରେ କିଛି ଫରକ ନ ଥିଲା। ରିୟଲ ଲାଇଫ୍‌ରେ ମୁଁ ସ୍କୁଲ୍ ପରୀକ୍ଷା ଦେଇଥିଲି, ଫିଲ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ମୋର ସେହି ଚରିତ୍ର ଥିଲା। ରିୟଲରେ ପୁନମ୍ ଯେମିତି ଫିଲ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ମୋ ଚରିତ୍ର ସେହିଭଳି ଥିଲା।

ଅନେକ ନବାଗତ ଆସୁଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ସହିତ ତାଳ ମିଳେଇ ରହିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି?

ଆମ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିରେ 'ଇର୍ଷା' ଶବ୍ଦର ବ୍ୟବହାର ନାହିଁ। କିଏ କେତେଟା ଫିଲ୍ମ କରିଲା, କାହାକୁ କେତେଟା ଅଫର ମିଳିଲା ସେଇଟା କେହି ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ। ନବାଗତଙ୍କୁ ମୁଁ ସବୁବେଳେ ସ୍ବାଗତ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ତାଙ୍କ ସହିତ ତାଳ ମିଳେଇ ରହିବା ପାଇଁ ମୁଁ କିଛି କରିନାହିଁ।

ଆଗକୁ ଯଦି କୌଣସି ଫିଲ୍ମର ରିମେକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଅଫର ଆସିବ, ତେବେ କେଉଁଭଳି ଫିଲ୍ମରେ ଅଭିନୟ କରିବେ?

'ଜବ୍ ଓ ମେର୍'। ସେଥିରେ କରାନାଙ୍କ ଚରିତ୍ର ମୋତେ

ବହୁତ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥିଲା।

ବିଚେକ୍ ଜାଣିନିଉର୍ ଛାତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା ନୃତ୍ୟଶିଳ୍ପୀ, ଅଭିନେତ୍ରୀ। ଏହା ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଥିରେ ନିଜର କ୍ୟାରିୟର କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖୁଛନ୍ତି?

ପ୍ରଥମେ ଯେତେବେଳେ ଫିଲ୍ମ ଜଗତରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲି, ସେତେବେଳେ ଭାବି ନ ଥିଲି ଯେ ଏହାକୁ ପ୍ରଫେଶନ ଭାବେ ନେବି। କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା ମୋତେ ଖୁସି ଦେଇଥିଲା। ତେଣୁ ଅଭିନୟକୁ ହିଁ ମୁଁ ମୋର ପ୍ରଫେଶନ ଭାବେ ନେବି। ଏହା ସହିତ ବିଜିନେସ୍ ଲାଇନ୍‌କୁ ଯିବାକୁ ଭାବିଛି। ଯେହେତୁ ଫ୍ୟାଶନ ଉପରେ ଜ୍ଞାନ ରହିଛି ତେଣୁ ଆଗକୁ ବୁଟିକ୍ କରିପାରେ।

ବୟସରେ ନିଜକୁ କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି?

ଷ୍ଟ୍ରଗଲ୍ ଚାଲିଛି। ହିନ୍ଦୀ ସିରିଏଲକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଟେଷ୍ଟା କରୁଛି। ପୌରାଣିକ ଧାରାବାହିକ ପାଇଁ ଅଫର ଆସିଥିଲା। କିନ୍ତୁ ମୁଁ ମନା କରିଥିଲି। କାରଣ ସେଥିରେ ପ୍ରାୟ ୧୦ କିଲୋର ଅଳଙ୍କାର ପିନ୍ଧିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ତାକୁ

ମୁଁ ପାରିବିନି ବୋଲି ମନା କରିଥିଲି।

ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିରୁ କ'ଣ ଫାଇଦା ପାଇଛନ୍ତି?

ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ। ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିଯୋଗୁ ମୁଁ ସବୁଆଡ଼େ କ୍ୟାମେରା ଫେସ୍ କରିପାରୁଛି। ଓଡ଼ିଆ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିମୋଠାରୁ କ୍ୟାମେରାର ଭୟ ଛଡ଼େଇଛି।

ଆଗକୁ ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମ କରିବେ ?

ବର୍ତ୍ତମାନ ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମ କରିବାର ମୋର କୌଣସି ଇଚ୍ଛା ନାହିଁ। କାରଣ ମୁଁ ଯେଉଁଭଳି ଫିଲ୍ମରେ ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ସେଭଳି ଅଫର ଆସିନାହିଁ, ଯାହାବି ଅଫର ଆସୁଛି ମୋତେ ଭଲ ଲାଗୁନାହିଁ। ସମୟ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚାହୁଁନି। କିନ୍ତୁ ଭଲ ବ୍ୟାନରରୁ ଅଫର ଆସିଲେ ତାହାକୁ ହାତଛଡ଼ା କରିବି ନାହିଁ।

ରୋଲ ମଡେଲ କିଏ?

ଓଡ଼ିଆରେ ଅନୁ ଚୌଧୁରୀ ଏବଂ ହିନ୍ଦୀରେ ମାଧୁରୀ ଦାକ୍ଷିତ ଓ କରାନା କପୁର।

ରିୟଲ ଲାଇଫ୍‌ରେ ପୁନମ୍ କେମିତି?

ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ମୁଁ ମିଶିଯାଏ। ମୁଁ ରାଗି ଟିକେ। କିନ୍ତୁ ରାଗ ଶୀଘ୍ର ଡରଳିଯାଏ। ମୋ ମନ ଭିତରେ କିଛି ରଖେନି, ଯାହାକୁ ଯେଉଁ କଥା କହିବାର ଅଛି କହିଦିଏ।

କେଉଁଭଳି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଭଲଲାଗେ?

ସବୁ ପ୍ରକାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ। ତେବେ ଅଧିକ ଶର୍କ ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରେ ନାହିଁ।

ସମୟ ମିଳିଲେ କ'ଣ କରନ୍ତି?

ଟିଭି ଦେଖେ। ଭଲରେ ଶୋଇବାକୁ ଟେଷ୍ଟା କରେ। କାରଣ ଶୋଇବା ମୋର ବେଷ୍ଟ ହବି।

କ'ଣ ଖାଇବାକୁ ଭଲଲାଗେ?

ଟିକେନର ଯେକୌଣସି ଆଇଟମ୍ ମୋତେ ଖାଇବାକୁ ଭଲଲାଗେ। ତେବେ ମାମାଙ୍କ ହାତ ତିଆରି ରୋଷେଇ ମୋତେ ସବୁ ଭଲଲାଗେ।

