

ଧରିତ୍ରୀ
DHARITRI

ଜୀବନ ଜାଜ

ଧରିତ୍ରୀ
ଆଳାପ
ପୃ-୮



ଗୁରୁବାର, ୧୩ ଡିସେମ୍ବର, ୨୦୧୮

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
ନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟସ୍‌କୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ, ଯାହାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଆପଣ ଅନୁଭବ
କରିପାରିବେ। ଜାଣନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...





କମଳା

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

ଦିନୁ

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



ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ପ୍ଲିମ୍ ଏବଂ ଫିଟ୍ ରହିବାକୁ କିଏ ବା ନ ଚାହେଁ। ପ୍ରତିଦିନ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ପତଳା ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ଏହା ମଧ୍ୟ ରତ୍ନପ୍ରାବଳିତ ପୀଡ଼ାକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ କମାଇଥାଏ। ଏକ ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଯୁବକଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ତ୍ତାକାଳ କ୍ୟାନ୍ସରର ଆଶଙ୍କାକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ କମାଇଥାଏ।



ଦହି

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



ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଫଳପୁଲ 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 ଏସେନ୍ସିଆଲ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ରହିଛି ଯାହା ଆମ ଶରୀରକୁ ନିହାତି ଦରକାରୀ। ଆଲମଣ୍ଡ, କାଜୁବାଦାମ ପ୍ରତିଦିନ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଖାଇପାରିବେ। ଏହା ଦ୍ରାବ ସିନ୍ଠାରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ଅନେକେ ଭାବିଥାନ୍ତି ଯେ ଫୁଟୁ ଖାଇଲେ ଥଣ୍ଡା ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଭାବିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍। 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, ଗାଲିଙ୍ ଓ ଜିଞ୍ଜିର। ଏହା ଶରୀର ଲାଗି ବହୁତ ଉପକାରୀ।

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





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 ଫଳିକ୍ ଏସିଡ୍ ଭରପୂର ମାତ୍ରା ରହିଛି, ଯାହା ମହିଳାଙ୍କୁ ରକ୍ତହୀନତା ସମସ୍ୟାରୁ ଦୂରରେ ରଖେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ନାଇସିନ୍ ବ୍ୟାଡ୍ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତରକୁ କମାଇଦିଏ । ହାର୍ଟଆଟାକର ଆଶଙ୍କାକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ କମାଇଥାଏ । ପ୍ରି କିମ୍ବା ପୋଷ୍ଟ ମେନୋପଜ୍ ପରେ ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇ ଦେଇଥାଏ ।

ନାସ୍‌ପାତି

ଏହି ଫଳରେ ଥିବା ଫୋଲେଟ୍ ଅଧିକ ପରିମାଣ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ଲାଭକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ମିନେରାଲ୍ ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଫାଇବର ରହିଛି ।
—ପ୍ରସ୍ତୁତି: ମହାଶ୍ୱେତା, ଦେବସ୍ମିତା



ତାଏଟି ପ୍ରତି ସବୁବେଳେ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ

ଏବେ ଅପ୍ କମିଂ ମୁଭି 'ଜୋର କା ଝରକା'ରେ ମୁଁ ସିଦ୍ଧି ପାକରେ ଆସୁଛି । ଏହି ରୋଲ୍ ପାଇଁ ମୋତେ ୧୦ କେଜି ଓଜନ କମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି । କଷ୍ଟ ହେଲେ ବି ତାଏଟି କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ସ୍ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରି କି ଭାତ, ରୁଟି ଆଦିକୁ ଆଉଁସଡ୍ କରି ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କାକୁଡ଼ି, ଗାଜର ଆଦିକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛି । ସକାଳୁ ବ୍ୟଲ୍ଡ ଏବଂ ଖାଉଛି । ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶକୁ ଛାଡ଼ି ଧଳା ଅଂଶକୁ ଖାଉଛି । ବାହାର ଖାଦ୍ୟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଉଁସଡ୍ କରୁଛି । ବ୍ୟଲ୍ଡ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛି । ଏପରିକି ଚିକେନକୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟଲ୍ଡ କରି ଖାଉଛି । ସକାଳେ ମର୍ନିଂ ଡ୍ରାକ୍ କରିବାକୁ ସମୟ ମିଳେ ନାହିଁ । କେବଳ ଜିମ୍ ଯାଏ । ସେଠାରେ ବଡ଼ ବିଲ୍ଡିଂ କମ୍ କରେ ଏବଂ କାର୍ଡିଓ ଓ ଲୁସ୍ ଫିଟ୍ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ଅଧିକ କରିଥାଏ । ସବୁବେଳେ ମୁଁ ତାଏଟି ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ ।
- ଦୀପକ, ଅଭିନେତା



ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ

ଆଗରୁ ବାହାର ଖାଦ୍ୟକୁ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିଲି । ଫିଲ୍ଡ ଲାଭନରେ ଆସିବା ପରେ ଏବେ କିଛି ଏସବୁରୁ ବହୁତ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । ହେଲେ ଷ୍ଟିଭ୍ ଫୁଡ୍ ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଛାଡ଼ିପାରୁନି । ସକାଳେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ମର୍ନିଂ ଡ୍ରାକ୍ କରେ । ଡ୍ରାକ୍‌ରୁ ଫେରିବା ପରେ ସ୍ପ୍ରାଉର୍, ଆଲମଣ୍ଡ୍, ବ୍ରେଡ୍, କଦଳୀ ସହ କ୍ଷୀର ପିଇଥାଏ । ଖରାବେଳେ ରୁଟି ସହ ତରକାରି ପସନ୍ଦ କରେ । ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଜିମ୍ ଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକତା ମୁତାବକ ପାଣି ପିଏ । ସପ୍ଲାହରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ନନ୍ ଭେଜ୍ ଖାଏ । ନନ୍ ଭେଜ୍ ମୋର ପସନ୍ଦ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନ୍ୟ ଦିନରେ ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ନିହାତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ପଡ଼ୁଛି ।
- ଆହାନା, ଅଭିନେତ୍ରୀ



ନିଜ କଥା

ମହମ୍ମଦ ରଫିକ୍ ଗୀତ ମୋର ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ

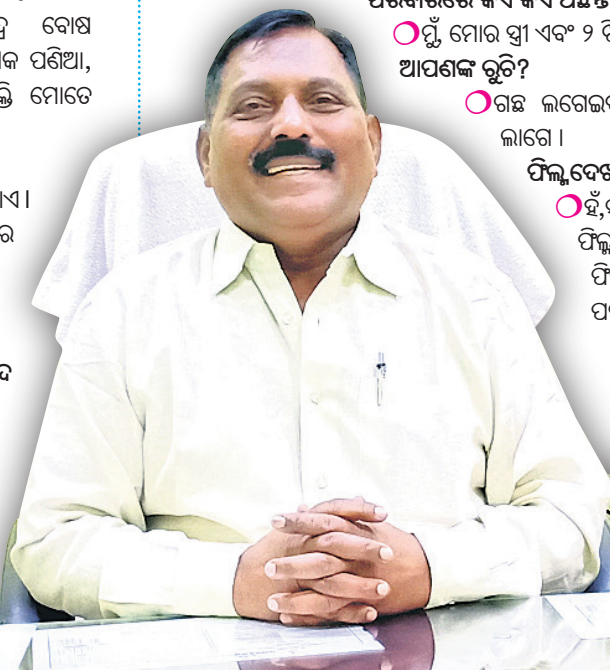
ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଗ୍ରାମ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ସଂସ୍ଥାର ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଭାବେ ସେ ଯୁନିଟ୍‌ମାନଙ୍କୁ ଏକା । ୧୯୭୨ରେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ରାଜସ୍ୱ ଗ୍ରାମ ରାଜଲତେଗାର ପତାଗ୍ରାମ ଦଳକିରେ ତାଙ୍କ ଜନ୍ମ । ଭାଗ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା ଗାଁ ସ୍କୁଲରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏହା ପରେ ତାଙ୍କ ଉଚ୍ଚତର ଶିକ୍ଷା ସମ୍ବଲପୁରର ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର କଲେଜ, ଜ୍ୟୋତି ବିହାରରେ ଏମଏ କରିଥିଲେ । କଟକର ମଧୁସୂଦନ ଆଇନ କଲେଜରେ ଏଲଏଲବି ମଧ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ୧୯୮୭ ମସିହାରେ ପ୍ରଥମେ ରାଜ୍ୟ ପୋଲିସ ସେବାରେ ସର୍ଭାଇନ୍ସପେକ୍ଟରଭାବେ କଟକରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଥିଲେ । ୧୯୯୨ରେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଶାସନିକ ସେବା(ଓଏଏସ୍) ପାଇବା ପରେ ରାଜଗାଙ୍ଗପୁରରେ ବିଡିଓ, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରେ ଡିପ୍ୟୁଟି ଡିପ୍ୟୁଟି, ବରଗଡ଼ରେ ଉପ-ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇଛନ୍ତି । ଏବେ ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଗ୍ରାମ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ସଂସ୍ଥା ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଭାବେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଅଛନ୍ତି । ଏଥର 'ନିଜ କଥା' ସ୍ତମ୍ଭରେ ତାଙ୍କ କଥା... ।

ପ୍ରଥମ ଦରମା କ'ଣ କରିଥିଲେ ?
○ ପ୍ରଥମ ଦରମା ୧୨୫୦ଟଙ୍କା ପାଇଥିଲି । ସେତେବେଳେ ବାପାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ଥିଲା । ସବୁ ଟଙ୍କା ତାଙ୍କୁ ଦେଇଥିଲି । ସେ ବି ମୋ ପ୍ରଥମ ଦରମା ଧରି ଖୁସି ହୋଇଥିଲେ ।
ଆପଣଙ୍କ ଆଦର୍ଶ କିଏ ଓ କାହିଁକି ?
○ ନେତାଜୀ ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷ ମୋର ଆଦର୍ଶ । ତାଙ୍କର ନିର୍ଭୀକ ପଣିଆ, ପରୋପକାର ଗୁଣ ଓ ଦେଶଭକ୍ତି ମୋତେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି ।
ଚିତ୍ତି ଦେଖନ୍ତି ନା ନାହିଁ ?
○ ଚିତ୍ତି ଦେଖିବାକୁ ଭଲ ପାଏ । ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବାର ଆଗ୍ରହ ଅଛି । ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତତା ଯୋଗୁ ସବୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।
ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ?
○ ମୋତେ ପୁରୁଣା ଗୀତ ଶୁଣିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ବିଶେଷକରି ମହମ୍ମଦ ରଫିକ୍ ଗୀତ ମୋର ବେଶି ପସନ୍ଦ । ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଜୀବନରେ

ସମୟ ମିଳିଲେ କ'ଣ କରନ୍ତି ?
○ ସମୟ ପାଇଲେ ବହି ପଢ଼ିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ଛୁଟିରେ ନିଜ ପରିବାର ସହ ସମୟ କାଟେ ।
ପରିବାରରେ କିଏ କିଏ ଅଛନ୍ତି ?
○ ମୁଁ ମୋର ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ୨ ଝିଅ ଆପଣଙ୍କ ରୁଚି ?
○ ଗଛ ଲଗେଇବା ମତେ ଭଲ ଲାଗେ ।
ଫିଲ୍ମ ଦେଖନ୍ତି ?
○ ହଁ, ସମୟ ମିଳିଲେ ଫିଲ୍ମ ଦେଖି ଆକ୍ରନ୍ ଫିଲ୍ମ ମୋର ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ ।

ଛାତ୍ର ଜୀବନର କିଛି ଅଭୁଲ୍ଲା ସ୍ମୃତି
○ କଲେଜରେ ପଢୁଥିବା ବେଳେ ପ୍ରଥମେ ରକ୍ତଦାନ କରିଥିଲି । ମୋତେ ତାହା ଖୁବ ଭଲ ଲାଗିଥିଲା । ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୩୩ ଥର ରକ୍ତଦାନ କରିଛି ।

ଶିଶୁଙ୍କ ଶେଖର ଝାଙ୍କର





@ ଅନାମାରାଣୀ



@ ଶଶିକାନ୍ତ



@ ବିବେକାନନ୍ଦ



@ ପୂଜା



@ ହେମନ୍ତ



@ କଳ୍ପନା



@ ଗଣେଶ୍ଵର



@ ଅରୁଣ



@ ସୁଦାମ



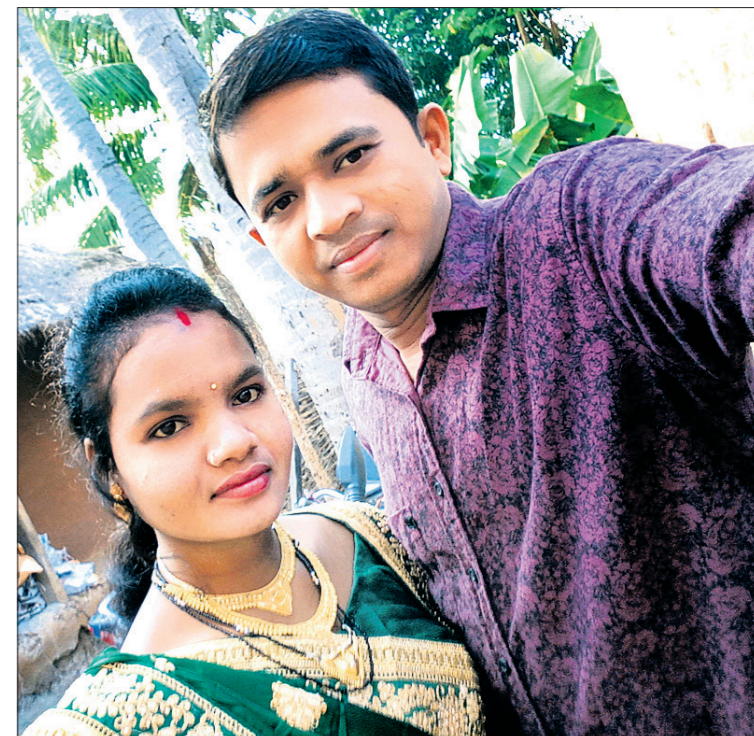
@ ପ୍ରଦୀପ୍ତ



@ ସୁଗଳ



@ ସରୋଜିନୀ



@ ରାଜେନ୍ଦ୍ର



@ ଧୀରୋଜ



@ ସାନନ୍ଦା

ସେଲ୍ଫି ଚାହୁଁ, ଆମକୁ ପଠାନ୍ତୁ
smbselfie@gmail.com
(ମନୋନୀତ ସେଲ୍ଫି ପ୍ରକାଶ ପାଇବ)

ସତ୍ୟମ୍ ହୋମ୍ସ



ଗୃହପ୍ରବେଶ-୨୦୦୫

ଫ୍ଲାଟ୍ ସଂଖ୍ୟା-୩୦

ଲୋକସଂଖ୍ୟା-୧୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ

ସୋସାଇଟି-ସତ୍ୟମ୍ ହୋମ୍ସ ଓନ୍‌ର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଆସୋସିଏଶନ

ସଭାପତି-ସୋମନାଥ ରାଉତ

ଉପସଭାପତି-ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ସାହୁ

ସମ୍ପାଦକ-ଅଦ୍ୟୁତାନନ୍ଦ ଦାଶ

କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ-ଅନିଲ ଶତପଥୀ

ସୁପରଭାଇକର-ମଧୁସୂଦନ ବେହେରା

ଉତ୍ସବ ଓ ପର୍ବପର୍ବାଣି

ଗଣେଶ ପୂଜା, ସରସ୍ୱତୀ ପୂଜା, ହୋଲି, ଦୀପାବଳି, ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ, ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ, ଗାନ୍ଧୀ ଜୟନ୍ତୀ, ଗୁରୁ ଦିବସ, ଶିଶୁ ଦିବସ ଓ ବିଶେଷ କରି ନୂଆବର୍ଷ ଏଠାରେ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ବାସିନ୍ଦା ସାମିଲ ହୋଇ ଏସବୁକୁ ମିଳିମିଶି ପାଳନ କରନ୍ତି । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅନ୍ତେବାସୀ ପିକନିକ୍ ଯାଆନ୍ତି । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ୱର୍ ମିଳନାକୃତ କରାଯାଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ମତାମତ ନିଆଯିବା ପରେ ସ୍ଥାନ ଚୟନ କରାଯାଇଥାଏ ।

ରିପୋର୍ଟ: ତ୍ରିନାଥ ମହାନ୍ତି

ଅବସ୍ଥିତି

ନୟାପଲ୍ଲୀ ବେହେରାସାହି ଛକରୁ ମମତାଜ ଅଲ୍ଲୀ ହାଲସ୍କୁଲ ଅଭିମୁଖେ ଗଲେ ତାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପଡ଼େ ସତ୍ୟମ୍ ହୋମ୍ସ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ । ଏହି ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ଛୋଟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ନିର୍ମାଣଶୈଳୀ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର । ଏଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମ ଓ ବର୍ଗର ଲୋକ ବାସକରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେତେଜଣ ସାହିତ୍ୟିକ, ଲେଖକ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ଚାକିରି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ରହୁଥିବା ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭାଇତାଣା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ୧୦ ପରିବାର ଭଡ଼ାରେ ରୁହନ୍ତି । ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ପରିସରକୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ରଖିବା ପାଇଁ ବାସିନ୍ଦାମାନେ ମିଳିମିଶି କାର୍ଯ୍ୟକରନ୍ତି । ପରିସରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫୁଲଗଛ ଲଗାଯାଇଛି, ଯାହା ପରିବେଶକୁ ବେଶ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିଛି ।

ସମସ୍ତେ ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଭଳି

ଏଠାରେ ୧୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପରିବାର ରହୁଛନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ଗୋଟିଏ କୁଟୁମ୍ବ ପରି ଚଳୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେବେ ଝଗଡ଼ା କିମ୍ବା ମନାକ୍ରମ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେନାହିଁ । ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ରହୁଥିବା କୌଣସି ଅନ୍ତେବାସୀଙ୍କର ଯଦି କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ତେବେ ସମସ୍ତେ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ଆଗେଇ ଆସନ୍ତି । ଗ୍ରାମରେ ଯେପରି ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭାଇତାଣା ରହିଥାଏ, ସେହିପରି ସହର ମଧ୍ୟରେ ଆମ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ରହୁଥିବା ଅନ୍ତେବାସୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭାଇତାଣା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

- ସୋମନାଥ ରାଉତ, ସଭାପତି



ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ସବୁଠୁ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନ

ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜକୁ ଅଲୋଡ଼ା ମଣନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ସେଭଳି ଦେଖିବାକୁ ମିଳେନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମତାମତ ଲୋଡ଼ାଯାଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ମତକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । ସେମାନଙ୍କ ପୁଅ, ବୋହୂ ଏଠାରେ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ କେବେ ଏକୃଟିଆ ମନେକରନ୍ତି ନାହିଁ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏକାଠି ହୋଇ ଜର୍ମି କରିବାକୁ ଯାଆନ୍ତି । ଏକାଠି ବସି ବିଭିନ୍ନ ଖେଳ ଖେଳିବା ସହ ମନୋରଞ୍ଜନ କରନ୍ତି । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଠୁ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନ ।

- ମଧୁସୂଦନ ବେହେରା, ସୁପରଭାଇକର



ପିଲାଙ୍କୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ହୁଏ

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ତଳେ ଏକ ଖେଳା ସ୍ଥାନ ରହିଛି । ସେମାନେ ସେଠାରେ ଖେଳକୁଦ କରନ୍ତି । ସୁରକ୍ଷା କର୍ମୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ କଡ଼ା ନଜର ରଖୁଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ କେତେବେଳେ ବି ବାହାରକୁ ଛଡ଼ାଯାଏ ନାହିଁ । ବର୍ଷକୁ ଥରେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ନେଇ ନାଚ, ଗୀତ ଓ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରୁଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଏ, ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ସାଙ୍ଗକୁ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଇଥାଏ ।

- ଅନିଲ ଶତପଥୀ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ



୨୪ ଘଣ୍ଟିଆ ପାଣି, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସାଜାକୁ ସୁରକ୍ଷା

ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟିଆ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଓ ପାଣି ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ବିଦ୍ୟୁତ୍ କଟିଗଲେ ଜେନେରେଟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଏ । ଏହାସହ ସବୁବେଳେ କଡ଼ା ସୁରକ୍ଷା ସାଙ୍ଗକୁ ସିସିଟିଭି କ୍ୟାମେରା ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ ଜନିତ ଦୁର୍ଘଟଣା ରୋକିବା ଲାଗି ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ଅଗ୍ନି ନିରାପତା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି ।

- ଅଦ୍ୟୁତାନନ୍ଦ ଦାଶ, ସମ୍ପାଦକ





କୋକନଟ୍ ଚିକେନ କରି

ଖାଦ୍ୟ ରୁଚି



ଓଡ଼ିଶା ପର୍ଯ୍ୟଟନ ମାନଚିତ୍ରରେ ପୁରୀର ସ୍ଥାନ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର। ଏଠାକୁ ଆସୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ଚାହିଦାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପୁରୀର ବିଭିନ୍ନ ହୋଟେଲ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଚକ୍ରତୀର୍ଥ ରୋଡ଼ସ୍ଥିତ ହୋଟେଲ ସାଗର ତରଙ୍ଗ ରେସିଡେନ୍ସି ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଚାହିଦାକୁ ଦେଖି ନୂଆ

ନୂଆ ଡିସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ। ଏଠାରେ ଉଭୟ ଆମିଷ ଓ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଇଣ୍ଡିଆନ ଡିସ୍ 'କୋକନଟ୍ ଚିକେନ କରି' ର ବେଶ୍ ଚାହିଦା ରହିଛି। ଏହି ଖାଦ୍ୟର ଗୋଟିଏ ପ୍ଲେଟ୍ ଦାମ୍ ରହିଛି ୨୫୦ ଟଙ୍କା। ଏହାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମ୍ପର୍କରେ କହିଛନ୍ତି ହୋଟେଲ ସାଗର ତରଙ୍ଗ ରେସିଡେନ୍ସିର ମୁଖ୍ୟ ସେଫ୍ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ମହାନ୍ତି।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

- ଚିକେନ-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
- ଡେଇପତ୍ର-୪/୫ ଖଣ୍ଡ
- ଲବଙ୍ଗ-୪/୫ଟି
- ଗୋଟା ଗରମ ମସଲା-୧୦ଗ୍ରାମ
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

ପ୍ରଥମେ ଚିକେନକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ କିଛି ପାଣି ନେଇ ଅଳ୍ପ ନିଆଁରେ ସେଥିରେ ଟମାଟୋ ସିଝାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଟମାଟୋ ବାହାର କରି ଗ୍ରାଜିଓଁ 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 ଚିକେନ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ନିଆଁରେ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଚିକେନକୁ ପାଣି ଅଂଶ ମରିଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ ରସ ଏବଂ ଟମାଟୋ ରସକୁ ପକାଇ ଘୋଡେଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମଝିରେ ମଝିରେ ଅର୍ଥାତ୍ ୨/୩ ମିନିଟ୍ ଅନ୍ତରରେ ଘୋଡ଼ାଣି ଖୋଲି ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ। ଯେତେବେଳେ ଟମାଟୋ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ରସ ବହଳିଆ ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ଆଖିରୁ କାଢି ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏହା ଉପରେ ଗରମ ମସଲା ଏବଂ ଧନିଆ ପତ୍ର ଛିଞ୍ଚି ଭାତ ସାଙ୍ଗରେ ଗରମ ଗରମ ପରସି ଦିଅନ୍ତୁ।

- ରିପୋର୍ଟ: ହେମନ୍ତ ନାୟକ (ଫଟୋ: ଯଜ୍ଞେଶ୍ୱର ମହାନ୍ତି)

ମୋର ଅନୁଭୂତି

ସେ କଥାଟା ବାବଦେ ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ କହିଛନ୍ତି, ପେମିକାର ବାରିଆଡେ ସତେ ବାଇଡ଼ିକ୍, ବାଇଖୁଜେନ୍ ଜଂଗଲ ଥିଲା। ହେଲେ ସେ ମୋର ଦୁହେ, ଝନେ ସାଂଗର ପେମିକା। ମୋର ସାଂଗ ଆର ଡା'ର ପେମିକାର ଘର କଟକ ସହରରେ। ପାଖାପାଖି ସବୁଦିନ ବେଳାଗୁଡେ ସାଂଗ ଝନକ ପେମିକାକେ ଭେଟବାକେ ଯାଉଥିଲା। ପେମିକାର ଘର ସାମନା ହେଲ ତ ଯିବାର ସାହାସ ନାହିଁ, ସେଥିରଲାଗି ଘରର ପଛଫାଲୁ ଯିବାକେ ପଡୁଥିଲା। ସେ ବାଟେ ଗଲେ ବାଡ଼ା ଡେରଲେ ଗୁଟେ ବଡ଼ ପଡ଼ିଆ। ବାଡ଼ାର ଇଫାଲେ ଆମେ ଚାକି ଥାଉ। ସାଂଗ ଝନକ ବାଡ଼ା ଡେରି ଯାଏ, ତା'ର ପେମିକାକେ ଭେଟ କରିଥାସେ। ହେଲେ ଆଏଲା ଉଡ଼ାରୁ ସାଂଗ ଝନକ ତାର ଗୋଡ଼ହାତ୍ ଖୁଜେଇ ହୁଏ। ଆର ସେ ପଡ଼ିଆରେ ବାଇଡ଼ିକ୍, ବାଇଖୁଜେନ୍ ଭରି କରିଥିଲା। ଇ କଥାଟାକେ ନେଇ ଗାଡ଼ ଲେଖୁଥିଲି ବଳି ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ କହିଛନ୍ତି।

ଆରଗୁଟେ ଗାଡ଼ ଲେଖାବାର ଅନୁଭୂତି ବାବଦେ କହିଛନ୍ତି ଓଡ଼ିଶାର ଇ ପୁରଖା ଗାଡ଼କାର। ଗାଡ଼ଟା ଥିଲା: ଏକଇ ମନ୍ଦିରେ ଦୀପ ଜାଳୁଥିଲେ, ଦୁହିଁ ତ ଦୁହିଁଙ୍କ ପାଇଁ, ପୁଁ ଜାଲୁଛି ଆଜି ତୁମ ପାଇଁ ହେଲେ, ତୁମ ଜାଳ କାହା ପାଇଁ...। ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ କହିଛନ୍ତି, ଗୁଟେ ଟ୍ରକରେ ବଲାଙ୍ଗୀର ଯାଇଥିଲି। ଅଲପ୍ କେତେ ମିନିଟରେ ଫିରିଆଏମା କହି କଟକରୁ ଝନେ ସାଂଗ ବଲାଙ୍ଗୀର ଡକ୍ ନେଇଗଲା। ସାଂଗେ ଅଧିକା ପୈର୍ବକ୍ରତା ବି ନାହିଁ ନେଇ। ଟ୍ରକରେ କାଠ ଲଦା ହେବାକେ ଥାଏ, ସେଥିରଲାଗି ପୁଲ୍ ଟ୍ରକ ତରେ ଠିଆ ହେଇଛେ। ପାସେ ଗୁଟେ ଭଂଗା ଦେଉଲ ଥିଲା। ସତେ ଯେନ୍ତା କେନ୍ଦାଲୁ ସେଠାନ୍ଦେ କେହି ନାହିଁ ଆସି। ସେନ୍ତା ଅବସ୍ତାରେ ଦେଉଲଟା ପଡ଼ିଥାଏ। ହେଲେ ହଠାତ୍ ଗୁଟେ ଅଟୋ ଲାଗଲା ଆର ସେଥିରୁ ଝନେ ନୂଆଁ ବିହାରି ମହିଲା ବାହାରି ଦେଉଲକେ ଗଲେ। ସେଠାନ୍ଦେ ସେ କାନ୍ଦବାର ଶବ୍ଦ ଶୁନାଗଲା। ଏନ୍ତା ଦୁରୁଣ୍ଡ ଦେଖି ସାହାସ୍ ପୁଟେଇ ସେ ମହିଲାକୁଟାକର ପରିଚ୍ୟ ଆର୍ ଅଧିକା କିଛି ଜାନ୍ଦବାକେ ପଚରାଲି। ହେଲେ ମୋର ପିଁଧନ୍ଦଜନ ଦେଖି ସେ ମୋତେ ଟ୍ରକ ଚାଲକ ଭାବି କିଛି ନାହିଁକହେଲେ। ରେଡିଓରେ ମଝିରେ ମଝିରେ ମୋର ଗାଡ଼ ବାଜୁଥିବାର ଲାଗି ମୋର ନାଁ ଅଲପେ ବହୁତ୍ ସଭେ ଜାନିଆଥାନ୍। ପରିଚ୍ୟ ଦେଲି। ହେଲେ ପୁଲ୍ ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ ଦାସ କାନ୍ଦୁଗୋ ବୋଲି ମହିଲା ଝନକ ବିଶାସ୍ ନାହିଁକଲେ। ପଛେ ଧାରାବାହିକ୍ ହିସାବେ ନାହିଁ ହେଲେ ବି କଥା ବାହାନାରେ ସେ ନିଜର କଥାଟାଟା କହିଦେଲେ। ପୁଲ୍ ଇତାକେ ନେଇ ଗୁଟେ ଗାଡ଼ ଲେଖିମି ବଳି ତାକରଠାରୁ ଅନୁମତି ମାଗଲି। ତୁମେ ଯଦି ପରକ୍ରତେ ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ ହେଇଥିବ, ତେବେ ଗାଡ଼ମୋର ପାସେ ନିହାତି ପୁହୁଟିବା ବଳି ମହିଲା ଝନକ କହକରିପଲାଇ। ଗାଡ଼ଟିଆର ହେଲା, ବାଜଲା ଆର ହିଁ ବି ହେଲା। ଇତାର ଦିନାକେତେ ଉଡ଼ାରୁ ଗୁଟେ ଚିଠି ଆଏଲା ମୋର ଠିକନାରେ। ଚିଠିରେ ଲେଖାଥିଲା, ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ ବାବୁ, ପୁଲ୍ ଯେନ୍ ଘଟନାକେ ଭୁଲବାକେ ଚାହୁଁଥିଲି, ତାହାକେ ଆପନ୍ ଗାଡ଼ରେ ସଜେଇ ମୋତେ ଫେନ୍ଦାଏ ମୋର ଅତୀତକେ ପିରେଇ ନେଲେ। ହେଲେ ସେ ଚିଠିରେ କେହେନ୍ଦସି ଠିକନା ନାହିଁଥାଉ। ତାକ୍ ଟିକଟରୁ ଜାନ୍ଦି ଚିଠିଟା ବଲାଙ୍ଗୀରରୁ ନୁହେ, ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ କେହି ଦେଇଥିଲେ। ଗାଡ଼ଟା ଏହେଦେ ବି ଲୁକକର ପସନ୍, ହେଲେ ମହିଲା ଝନକ କିଏ, ସେଟା ଏହେଦେ ବି ପୁଲ୍ ନିଜକୁ ନିଜେ ପ୍ରଶ୍ନ କରସି ବଳି ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ କହିଛନ୍ତି। ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ ଓଡ଼ିଆ ସଂଗୀତ ଜଗତର ଝନେ ନାଁକରା ଗାଡ଼କାର। ଖୋକା ଭାଇ ହେଉନ୍ କି ଭଜନ ସମ୍ରାଟ ଭିକାରୀ ବଳ, ଇମାନକର କାନ୍ଦେ ଶୁଭୁଥିବାର ବହୁତ୍ ହିଁ ଗାଡ଼ର ଲେଖକ୍ ହେଉଛନ୍ତି ସେ। ଇତାର ଭିତରେ ୫ ହଜାରରୁ ଅଧିକା ଗାଡ଼ ସେ ଲେଖି ସାରିଛନ୍ତି।

ସତେ ଥିଲା ବାଇଡ଼ିକ୍ ଜଂଗଲ

ପ୍ରେମିକାର ବାରି ଆଡେ ବାଇଡ଼ିକ୍, ପୁଣି ବିଛୁଆଟି ବଣ...। ଓଡ଼ିଶାର ନାଁକରା ସଂଗୀତ ନିରଦେଶକ୍ ସ୍ୱର୍ଗତ ଅକ୍ଷୟ ମହାନ୍ତି ତଥା ଖୋକା ଭାଇକିଁ ସଂଗୀତ ନିରଦେଶନା ଆର କାନ୍ଦନରେ ତିଆର ହେଇଥିବାର ଇ ଗୀତ ବହୁତ ଲୋକପିରିଅ ହେଇଥିଲା। ୯୦ ଦଶକ ଆଗରୁ ଗୀତଟା ବଜାରକେ ଆସିଥିଲେ ବି ଏବଡକ୍ ତାର ଜ୍ୱେଇ ଅଛେ। ହେଲେ ଇ ଗୀତ ପଛେ ଅଛେ ଗୁଟେ ମଜାକିଆ କଥାଟା ଇ କଥା କହିଛନ୍ତି ପୁରଖା ଗାଡ଼କାର ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ ଦାସ କାନ୍ଦୁଗୋ ।



- 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 ଇଡିୟଟ୍ସ ଭଳି ସୁପରହିଟ୍ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଅଭିନୟ କରି ଦର୍ଶକଙ୍କ ଭଲ ପାଇବା ସାଉଁଟିଛନ୍ତି। ବର୍ତ୍ତମାନ ବୟେରେ ରହି ସେ କ୍ୟାରିୟର ଗଢୁଛନ୍ତି। ହିନ୍ଦୀ ଧାରାବାହିକରେ ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖୁଥିବା ପୁନମ୍ ଭେନସର ୩ଟି ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଭିଡିଓ ସହିତ ଆଡ଼ରେ ମଧ୍ୟ ଅଭିନୟ କରିସାରିଲେଣି। ପୁନମଙ୍କ ସହିତ 'ଧରିତ୍ରୀ' ପକ୍ଷରୁ ହୋଇଥିବା ଆଳାପର କିୟତଂଶା।



ଧରିତ୍ରୀ ଆଳାପ

ସାକ୍ଷାତ୍: ଅସମାପିକା ସାହୁ

ଆଜ୍ଞା ଲାଭକୁ କିପରି ଆସିଥିଲେ ?

ଚିତ୍ତ ଦେଖିବା ସମୟରେ ଏକ ଫିଲ୍ମ ଆକାର ପାଇଁ ଆଉ ଦେଖିଲି। ସେଥିରେ ମୁଁ ଲୁକ୍ ଟେଷ୍ଟ ଦେଇଥିଲି। ସେଥିରେ ସିଲେକ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିଲା। ତା' ପରଦିନ ମୋର ଆକାଶି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଦୁଇବର୍ଷ ଆକାଶି କରିବା ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଟି ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ଅଫର ଆସିଥିଲା। କିନ୍ତୁ ବୋର୍ଡ ପରୀକ୍ଷା ଯୋଗୁ କରି ନ ଥିଲି। ପରୀକ୍ଷା ପରେ ମୁଁ ଫିଲ୍ମ କରିଥିଲି।

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

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

କେଉଁ ଫିଲ୍ମରୁ ଆମ୍ଭତୃପ୍ତି ମିଳିଛି ?

ମୋର ପ୍ରଥମ ଫିଲ୍ମରେ ମୋତେ ଆମ୍ଭତୃପ୍ତି ମିଳିଥିଲା। କାରଣ ରିଲ୍ ଓ ରିୟଲ ଲାଇଫ୍ ଚରିତ୍ରରେ କିଛି ଫରକ ନ ଥିଲା। ରିୟଲ ଲାଇଫ୍ରେ ମୁଁ ଯୁକ୍ତ ୨ ପରୀକ୍ଷା ଦେଇଥିଲି, ଫିଲ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ମୋର ସେହି ଚରିତ୍ର ଥିଲା। ରିୟଲରେ ପୁନମ୍ ଯେମିତି ଫିଲ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ମୋ ଚରିତ୍ର ସେହିଭଳି ଥିଲା।

ଅନେକ ନବାଗତ ଆସୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କ ମିଲେଇ ରହିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି ?

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

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

'ଜର୍ ଓ ମେର୍'। ସେଥିରେ କରୀନାକ ଚରିତ୍ର ମୋତେ

ବହୁତ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥିଲା।

ବିଟେକ୍ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ 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 ଲାଇଫ୍ ମଧ୍ୟ ଯିବାକୁ ଭାବିଛି। ଯେହେତୁ ଫ୍ୟାଶନ ଉପରେ ଜ୍ଞାନ ରହିଛି ତେଣୁ ଆଗକୁ ବୁଟିକ୍ କରିପାରେ।

ବୟେରେ ନିଜକୁ କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି ?

ଖୁଗଲ ଚାଲିଛି। ହିନ୍ଦୀ ସିରିଏଲକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଟେଷ୍ଟ 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 ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରି କ'ଣ ଫାଇଦା ପାଇଛନ୍ତି ? ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ। ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରି ଯୋଗୁ ମୁଁ ସବୁଆଡ଼େ କ୍ୟାମେରା ଫେସ୍ କରିପାରୁଛି। ଓଡ଼ିଆ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରି ମୋଠାରୁ କ୍ୟାମେରାର ଭୟ ଛଡ଼େଇଛି।

ଆଗକୁ ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମ କରିବେ ?

ବର୍ତ୍ତମାନ ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମ କରିବାରେ ମୋର କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ମ ନାହିଁ। କାରଣ ମୁଁ ଯେଉଁଭଳି ଫିଲ୍ମରେ ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ସେଭଳି ଅଫର ଆସିନାହିଁ, ଯାହାକି 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 ଦୀକ୍ଷିତ ଓ କରୀନା କପୁର।

ରିୟଲ ଲାଇଫ୍ରେ ପୁନମ୍ କେମିତି ?

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

କେଉଁଭଳି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଭଲଲାଗେ ?

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

ସମୟ ମିଳିଲେ କ'ଣ କରନ୍ତି ?

ଚିତ୍ତ ଦେଖେ। ଭଲରେ ଶୋଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ। କାରଣ ଶୋଇବା ମୋର ବେଷ୍ଟ ହବି।

କ'ଣ ଖାଇବାକୁ ଭଲଲାଗେ ?

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