ଧରିତ୍ରୀ
DHARITRI

ଗୁରୁବାର, ୧୩ ଡିସେମ୍ବର, ୨୦୧୮

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

ପୃ ୭

ସୁପର ଫୁଡ୍

ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାରୁ...

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 ତ୍ୱଚାରେ ଚମକ ଆଣିଥାଏ। କମଳାରେ ଥିବା ହେସ୍ପିରିଡିନ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ବ୍ରେଷ୍ଟ କ୍ୟାନ୍‌ସରରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ପ୍ରତିଦିନ କମଳା ଖାଇବା କିମ୍ବା ଏହାର ଜୁସ୍ ପିଇବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭପ୍ରଦ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

ବିନ୍ସ

ଶାକାହାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିନ୍ସ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଏକ ଭଲ ଅପସନ୍। ଖାସ୍‌କରି ସୋୟାବିନ୍। ଏଥିରେ ଆଠଟି ଆମିନୋ ଅମ୍ଳ ରହିଛି, ଏଥିସହ ଭିଟାମିନ୍ ବି -୧୨ର ଏକ ମାତ୍ରା ବନସ୍ପତି ରହିଛି। ବି-୧୨ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଲାଲ ରକ୍ତ କଣିକା ବଢ଼ିଥାଏ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ସ୍ଲିମ୍ 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 ଋତୁସ୍ରାବଜନିତ ପୀଡ଼ାକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ କମାଇଥାଏ। ଏକ ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଯୁବତୀଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ଭାଇକାଲ୍ 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 ୟୁରିନ୍ ଇନ୍‌ଫେକ୍ସନ୍‌ଠୁ ଦୂରେଇ ରଖିଥାଏ ଏବଂ ସିଷ୍ଟ ଇନ୍‌ଫେକ୍ସନ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ।

ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଫଳମୂଳ ନିହାତି ସାମିଲ କରନ୍ତୁ

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

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

କ୍ରମଶଃ... ପୃ ୩

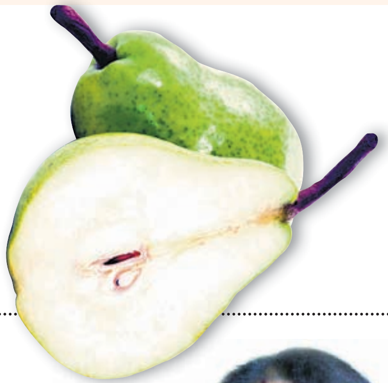
ସୁପର ଫୁଡ୍

ଦ୍ୱିତୀୟ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ

ରାଶି

ରାଶି ଧଳା ହେଉ କି ଲାଲ କିମ୍ବା କଳା ଏହା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ। ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଏହାକୁ ଲଡୁ ଆକାରରେ, କଞ୍ଚା କିମ୍ବା ତରକାରି ଆଦିରେ ପକାଇ ଖାଇପାରିବେ। ଏଥିରେ ଆଇରନ୍ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍‌ର ଭରପୂର ମାତ୍ରା ରହିଛି, ଯାହା ମହିଳାଙ୍କୁ ରକ୍ତହୀନତା ସମସ୍ୟାରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ। ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ନାୟସିନ୍ ବ୍ୟାଡ୍ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତରକୁ କମାଇଦିଏ। ହାର୍ଟଆଟାକ୍‌ର ଆଶଙ୍କାକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ କମାଇଥାଏ। ପ୍ରି କିମ୍ବା ପୋଷ୍ଟ ମେନୋପଜ୍ ପରେ ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍‌ର ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇ ଦେଇଥାଏ।

ନାସ୍‌ପାତି



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

–ପ୍ରସ୍ତୁତି: ମହାଶ୍ୱେତା, ଦେବସ୍ମିତା

ଡାଏଟିଂ ପ୍ରତି ସବୁବେଳେ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ

ଏବେ ଅପ୍ କମିଂ ମୁଭି 'ଜୋର୍ କା ଝଟ୍‌କା'ରେ ମୁଁ ସିକ୍ସ ପ୍ୟାକ୍‌ରେ ଆସୁଛି। ଏହି ରୋଲ୍ ପାଇଁ ମୋତେ ୧୦ କେଜି ଓଜନ କମ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି। କଷ୍ଟ ହେଲେ ବି ଡାଏଟ୍ କରିବାକୁ ପଡୁଛି। କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରି କି ଭାତ, ରୁଟି ଆଦିକୁ ଆଭଏଡ୍ କରି ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କାକୁଡ଼ି, ଗାଜର ଆଦିକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛି। ସକାଳୁ ବଏଲ୍ଡ ଏଗ୍ ଖାଉଛି। ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶକୁ ଛାଡ଼ି ଧଳା ଅଂଶକୁ ଖାଉଛି। ବାହାର ଖାଦ୍ୟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଭଏଡ୍ କରୁଛି। ବଏଲ୍ଡ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛି। ଏପରିକି ଚିକେନ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ବଏଲ୍ କରି ଖାଉଛି। ସକାଳେ ମର୍ନିଂ ୱାକ୍ କରିବାକୁ ସମୟ ମିଳେ ନାହିଁ। କେବଳ ଜିମ୍ ଯାଏ। ସେଠାରେ ବଡି ବିଲ୍ଡିଂ କମ୍ କରେ ଏବଂ କାର୍ଡିଓ ଓ କ୍ରସ୍ ଫିଟ୍ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ଅଧିକ କରିଥାଏ। ସବୁବେଳେ ମୁଁ ଡାଏଟିଂ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ।

- ଦୀପକ, ଅଭିନେତା

ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ

ଆଗରୁ ବାହାର ଖାଦ୍ୟକୁ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିଲି। ଫିଲ୍ମ ଲାଇନରେ ଆସିବା ପରେ ଏବେ କିନ୍ତୁ ଏସବୁରୁ ବହୁତ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ପଡୁଛି। ହେଲେ ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଫୁଡ୍ ଗୁପଚୁପ୍‌କୁ ଛାଡ଼ିପାରୁନି। ସକାଳେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ମର୍ନିଂ ୱାକ୍ କରେ। ୱାକ୍‌ରୁ ଫେରିବା ପରେ ସ୍ପ୍ରାଉଟ୍, ଆଲ୍‌ମଣ୍ଡ, ବ୍ରେଡ୍, କଦଳୀ ସହ କ୍ଷୀର ପିଇଥାଏ। ଖରାବେଳେ ରୁଟି ସହ ତରକାରି ପସନ୍ଦ କରେ। ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଜିମ୍ ଯାଏ। ଆବଶ୍ୟକତା ମୁତାବକ ପାଣି ପିଏ। ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ନନ୍ ଭେଜ୍ ଖାଏ। ନନ୍‌ଭେଜ୍ ମୋର ପସନ୍ଦ। ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନ୍ୟ ଦିନରେ ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ନିହାତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ପଡୁଛି।

- ଆହାନା, ଅଭିନେତ୍ରୀ

ନିଜ କଥା

ଛତୁରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଭଲ ଜାଣିଛି

ଭେଜ, ନନ୍‌ଭେଜ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଜାଣିଛି। କିନ୍ତୁ ଛତୁରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ମୁଁ ସିଦ୍ଧହସ୍ତ। ଛତୁ ପକୋଡ଼ା, ଚିଲି ଚିକେନ୍, ମୋମୋ, ଚିକେନ ପକୋଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ଛୁଟିଦିନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ। ମୋ ହାତରନ୍ଧାକୁ ମୋ ଝିଅ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରିଥାଏ। ସ୍ୱାମୀ ବିଦେଶରେ ରହୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଛୁଟିରେ ଆସିବାମାତ୍ରେ ସେ ମୋତେ ଫର୍ମାଇସ କରିଥାନ୍ତି। ଏ କଥା କହିଛନ୍ତି ରଘୁନାଥଜୀଉ ଡିଗ୍ରୀ କଲେଜର ପରିବେଶ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ଡ. ସୁଧାମୟୀ ବେହୁରା। ୧୯୮୧ ଜୁଲାଇ ୫ରେ ବେହୁରା ଜଗତ୍‌ସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲା ନାଲିବର ଗ୍ରାମରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ବାପା ପ୍ରବୋଧ ଓ ମା ହରପ୍ରିୟାଙ୍କ ଏକମାତ୍ର ସନ୍ତାନ ସୁଧାମୟୀ ପିଲାଟି ଦିନରୁ ମେଧାବୀ। ୧୯୯୬ରେ ମାଟ୍ରିକ ପାସ୍ କରିବା ପରେ ଏସ୍‌ଭିଏମ କଲେଜରୁ ଯୁକ୍ତ ୩ ଶେଷ କରି ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ପରିବେଶ ବିଜ୍ଞାନରେ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଲାଭ କରିଥିଲେ। ଡ. ବେହୁରାଙ୍କୁ 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 ବୈଜ୍ଞାନିକଭାବେ 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 ହଲ୍‌ରେ ମୋ ପାଦ ପଡ଼ିନି। କିନ୍ତୁ ଘରେ ବସି ଟିଭିରେ ସିନେମା ଦେଖିଥାଏ। ଓଡ଼ିଆ ସିନେମା 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 ଅଗ୍ରୱାଲଙ୍କ ଭଜନ ମୋତେ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ।

○ **ବହି ପଢ଼ନ୍ତି?**

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 ଆରେଞ୍ଜ ମ୍ୟାରେଜ୍?**

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରେଞ୍ଜ ମ୍ୟାରେଜ। ୨୦୦୬ରେ ପ୍ରେମଦତ୍ତଙ୍କୁ ମୁଁ ବିବାହ କରିଥିଲି।

○ **ସ୍ୱାମୀଙ୍କ କେଉଁ ଗୁଣ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗେ?**

ସେ ବହୁତ ସହଯୋଗୀ ଓ ପରୋପକାରୀ। ପରିବାର ସହିତ ତାଙ୍କର ସାମାଜିକ ବୋଧତା ମୋତେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି।

○ **ମାର୍କେଟିଂ କରନ୍ତି?**

ଯେହେତୁ ସ୍ୱାମୀ ବାହାରେ ଚାକିରି କରୁଛନ୍ତି, ତେଣୁ ମୋତେ ହିଁ ତ ସବୁ କିଛି ଦେଖିବାକୁ ପଡିଥାଏ।

○ **ଜୀବନର ସ୍ମରଣୀୟ ଘଟଣା?**

ଗବେଷଣା ସମୟରେ ରିସର୍ଚ୍ଚ ପେପର ପ୍ରସ୍ତୁତି 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।

ସାକ୍ଷାତ୍: ନିର୍ମଳ ପଣ୍ଡା

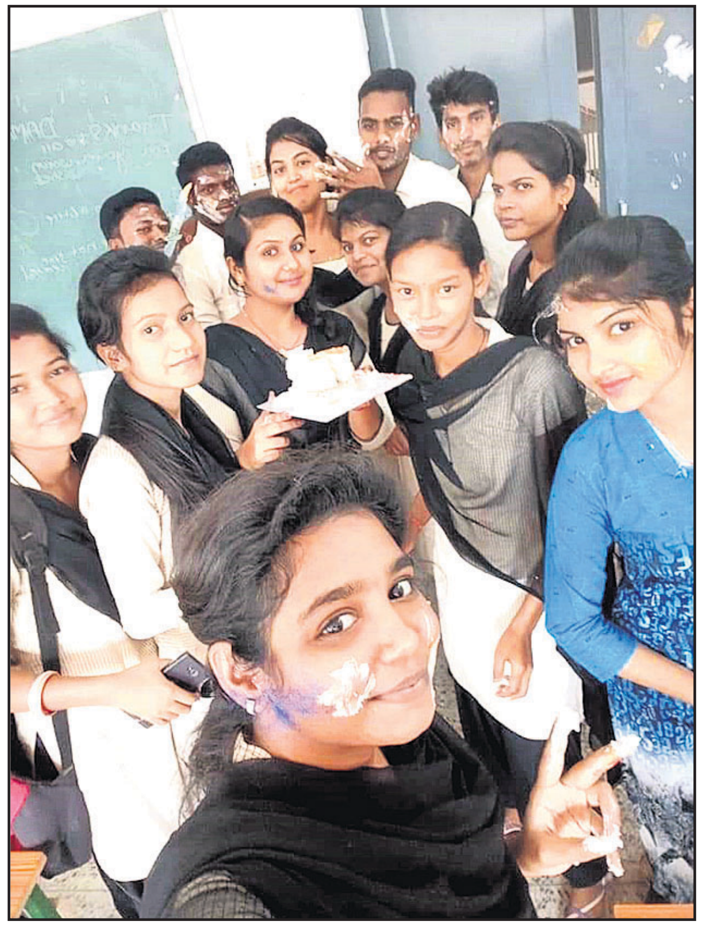
@ ମନୋଜ

@ ଚୁଡ଼ାମଣି

@ ରୂପେଶ

@ କିରଣ

ସେଲ୍‌ଫି କର୍ଣ୍ଣର


@ ସୂର୍ଯ୍ୟମଣି

@ ଠାକୁର

@ ତ୍ରିଲୋଚନ

@ କିରନ୍

@ ଶୁକ୍ଳ

@ ବସନ୍ତ

@ ପାଣ୍ଡବ

@ ରୋଶନ୍

@ ମିଥୁନ୍

ସେଲ୍‌ଫି ଉଠାନ୍ତୁ, ଆମ ପାଖକୁ ପଠାନ୍ତୁ

bmpselfie@gmail.com
(ବଛା ବଛା ସେଲ୍‌ଫି ପ୍ରକାଶ ପାଇବ)

ବନିତା ପଦକ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ।

ଭାରୋତ୍ତୋଳନରେ ଜାତୀୟସ୍ତରରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପଦକ ହାସଲ ଲକ୍ଷ୍ୟ

ଭାରୋତ୍ତୋଳନରେ କ୍ୟାରିୟର ତାଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ । ଜାତୀୟସ୍ତରରେ ମହିଳା ଭାରୋତ୍ତୋଳନରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପଦକ ହାସଲ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ନବମ ଶ୍ରେଣୀରୁ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ଭାରୋତ୍ତୋଳନକାରୀ ନଭେମ୍ବର ୨୭ରେ ଗୁଣ୍ଟୁର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ନାଗାର୍ଜୁନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସର୍ବଭାରତୀୟସ୍ତରୀୟ ଆନ୍ତଃ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ମହିଳା ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଭାଗନେଇ ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ।ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ୮୧ କେଜି ବର୍ଗରେ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ କରି ଦୀର୍ଘ ୧୦ବର୍ଷ ପରେ ମହିଳା ଭାରୋତ୍ତୋଳନରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ପଦକ ହାସଲ କରାଇ ଗୌରବାନ୍ୱିତ କରିଛନ୍ତି । ସେ ହେଲେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ସୀତା ଡିମ୍ବିରା ସାହିର ବନିତା ଘଡେଇ । ସ୍କୁଲ ସମୟରୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଆସୁଥିବା ବନୀତା ବର୍ତ୍ତମାନ ଚିକିଟି 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 ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ହାସଲ କରିଥିବା ବେଳେ ସେହି ବର୍ଷ ପାଟଣାଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଓପନ ଜାତୀୟସ୍ତରୀୟ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ବ୍ରୋଞ୍ଜ 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 ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ?

ନବମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଥିବା ସମୟରେ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ମୋ ବାପା କୈଳାସ ଘଡେଇ 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 କରିଆସୁଛି । ସେଠାରେ କୋଚ ଯଜ୍ଞ ନନ୍ଦ ସାହୁ ଓ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଢୀଙ୍କଠାରୁ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ଶିକ୍ଷା କରୁଛି ।

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

ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ପାଇଁ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲାରେ ଯାହା ଭିତ୍ତିଭୂମି 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 ନିଯୁକ୍ତି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇପାରିଲେ ଏହି କ୍ରୀଡା ପ୍ରତି ଅଧିକ ଖେଳାଳି ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତେ ।

ନିକଟରେ ସର୍ବଭାରତୀୟ ଆନ୍ତଃ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାଗ ନେଇ ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ସେଠାର ଭାରୋତ୍ତୋଳନକାରୀ ଓ ଏଠାର ଭାରୋତ୍ତୋଳନକାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ତଫାତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ?

ଓଡ଼ିଶାକୁ ଛାଡି ବାହାର ରାଜ୍ୟରେ ଭାରୋତ୍ତୋଳନକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସରକାରୀ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଯଥେଷ୍ଟ ରହିଛି । ସେମାନଙ୍କୁ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟଗୁଡିକରେ ଭାରୋତ୍ତୋଳନକାରୀଙ୍କୁ ସରକାରୀ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ତାଲିମ ପାଇଁ ଉନ୍ନତ କୋଚ ମଧ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି । ଯାହା ଓଡିଶା ତଥା ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲାରେ ଅଭାବ ରହିଛି ।

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

ଡାଏଟ ୧୦୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ମାତ୍ର ୪୦ ପ୍ରତିଶତ କରିପାରୁଛି । ଅର୍ଥାଭାବ 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 ।

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 ରହୁଛି ୨୫୦ ଟଙ୍କା। ଏହାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମ୍ପର୍କରେ କହିଛନ୍ତି ହୋଟେଲ ସାଗର ତରଙ୍ଗ ରେସିଡେନ୍ସିର ମୁଖ୍ୟ ସେଫ୍ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ମହାନ୍ତି।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

- ଚିକେନ-୧ କିଗ୍ରା
- ରିଫାଇନ ତେଲ- 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 ଚିକେନକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ କିଛି ପାଣି ନେଇ ଅଳ୍ପ ନିଆଁରେ ସେଥିରେ ଟମାଟୋ ସିଝାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଟମାଟୋ ବାହାର କରି ଗ୍ରାଇଣ୍ଡିଂ 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 ଛାଡିଯିବା ପରେ ଚିକେନ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ନିଆଁରେ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଚିକେନରୁ ପାଣି ଅଂଶ ମରିଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ ରସ ଏବଂ ଟମାଟୋ ରସକୁ ପକାଇ ଘୋଡେଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମଝିରେ ମଝିରେ ଅର୍ଥାତ୍ ୨/୩ ମିନିଟ୍ ଅନ୍ତରରେ ଘୋଡଣି ଖୋଲି ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ। ଯେତେବେଳେ ଟମାଟୋ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ରସ ବହଳିଆ ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ଆଞ୍ଚରୁ କାଢି ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏହା ଉପରେ ଗରମ ମସଲା ଏବଂ ଧନିଆ ପତ୍ର ଛିଞ୍ଚି ଭାତ ସାଙ୍ଗରେ ଗରମ ଗରମ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ।

– ରିପୋର୍ଟ: ହେମନ୍ତ ନାୟକ (ଫଟୋ: ଯଜ୍ଞେଶ୍ୱର ମହାନ୍ତି)

ମୋ ଅନୁଭୂତି

ସତରେ ଥିଲା ବାଇଡଙ୍କ ବଣ

ପ୍ରେମିକାର ବାରି ଆଡେ ବାଇଡଙ୍କ, 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** ।

ସେହି କାହାଣୀ ସମ୍ପର୍କରେ ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ କୁହନ୍ତି, ପ୍ରେମିକାଙ୍କ ବାରିଆଡେ ସତରେ ବାଇଡଙ୍କ, 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 ମୁଖ୍ୟ ରାସ୍ତା ଦେଇ ଯିବାକୁ ତ ସାହସ ହେବନି। ତେଣୁ ଘର ପଛପଟ ବାଟ ଦେଇ ଯିବାକୁ ପଡ଼େ। ସେହି ବାଟରେ ଗୋଟେ ପାଚେରି ଡେଇଁବା ପରେ ଥାଏ ବଡ଼ ପଡ଼ିଆ। ପାଚେରି ଏପଟେ ଆମେ ଅପେକ୍ଷା କରିଥାଉ। ସାଙ୍ଗ ଜଣକ ପାଚେରି ଡେଇଁ ଯାଏ, ପ୍ରେମିକାଙ୍କୁ ଦେଖାକରି ଆସେ। ହେଲେ ଆସିବା ପରେ ସାଙ୍ଗ ଜଣକ ଗୋଡ ହାତ କୁଣ୍ଡାଏ। ଆଉ ସେ ପଡ଼ିଆରେ ବାଇଡଙ୍କ, 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 ଦୀପ ଜାଳୁଥିଲେ, ଦୁହିଁ ତ ଦୁହିଁଙ୍କ ପାଇଁ, ମୁଁ ଜାଳୁଛି ଆଜି ତୁମ ପାଇଁ ହେଲେ, ତୁମ ଜାଳ କାହା ପାଇଁ..। ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ କୁହନ୍ତି, ଗୋଟେ ଟ୍ରକରେ ବଲାଙ୍ଗୀର ଯାଇଥିଲି। ଅଳ୍ପ ମିନିଟରେ ଫେରିବା କହି କଟକରୁ ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ବଲାଙ୍ଗୀର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇଗଲା। ସାଥିରେ ଅଧିକ ପୋଷାକ ବି ନେଇ ନ ଥାଏ। ଟ୍ରକରେ କାଠ ଲଦା ହେବାକୁ ସମୟଥାଏ, ଏଣୁ ଟ୍ରକ କଡ଼ରେ ମୁଁ ଛିଡ଼ା ହୋଇଛି। ପାଖରେ ଏକ ଭଗ୍ନ ମନ୍ଦିର ଥିଲା। ଯେମିତି କେଉଁ କାଳରୁ 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 ତାଙ୍କ ପରିଚୟ ଓ ଅଧିକ କିଛି ଜାଣିବା ପାଇଁ ପଚାରିଲି। ହେଲେ ମୋର ବେଶଭୂଷା ଦେଖି ସେ ମୋତେ ଟ୍ରକଚାଳକ ଭାବି କିଛି କହିଲେନି। ରେଡିଓରେ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ମୋର ଗୀତ ବାଜୁଥିବାରୁ ମୋର ନାଁ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପବହୁତେ 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 ଲେଖିବି ବୋଲି ତାଙ୍କଠାରୁ ଅନୁମତି ଲୋଡ଼ିଲି। ହେଲେ ପ୍ରକୃତରେ ତୁମେ ଯଦି ଶୀର୍ଷାନନ୍ଦ ହୋଇଥିବ, ତେବେ ଗୀତ ମୋ ପାଖରେ ନିଶ୍ଚୟ ପହଞ୍ଚିବ ବୋଲି ମହିଳା ଜଣକ କହି ଚାଲିଗଲେ। 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। ଡାକ ଷ୍ଟାମ୍ପରୁ ଜାଣିଲି ଚିଠିଟି ବଲାଙ୍ଗୀରରୁ ନୁହେଁ, ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ କେହି ଦେଇଥିଲେ। ଗୀତଟି ଏବେ ବି ଚିରସବୁଜ 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 ୫ହଜାରରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗୀତ ସେ ଲେଖି ସାରିଲେଣି।

– ରିପୋର୍ଟ: କୁମାରଶ୍ରୀ ସାହୁ

ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରି

କ୍ୟାମେରାର ଭୟ ଛଡ଼େଇଛି

ସାକ୍ଷାତ୍: ଅସମାପିକା ସାହୁ

ପୁନମ୍ ମିଶ୍ରା ଓଡ଼ିଆ ସିନେ ଜଗତର ଜଣେ ଚୁଲବୁଲି ନାୟିକା। ୨୪ବର୍ଷୀୟା ପୁନମ '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 ବମ୍ବେରେ ରହି ସେ କ୍ୟାରିୟର ଗଢୁଛନ୍ତି। ହିନ୍ଦୀ ଧାରାବାହିକରେ ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥିବା ପୁନମ ଭେନସ୍‌ର ୩ଟି ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଭିଡିଓ ସହିତ ଆଡ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ଅଭିନୟ କରିସାରିଲେଣି। ପୁନମଙ୍କ ସହିତ 'ଧରିତ୍ରୀ' ପକ୍ଷରୁ ହୋଇଥିବା ଆଳାପର କିୟଦଂଶ।

ଆକ୍ଟିଂ ଲାଇନ୍‌କୁ କିପରି ଆସିଥିଲେ?

ଟିଭି ଦେଖିବା ସମୟରେ ଏକ ଫିମେଲ ଆଙ୍କର ପାଇଁ ଆଡ୍ ଦେଖିଲି। ସେଥିରେ ମୁଁ ଲୁକ୍ ଟେଷ୍ଟ ଦେଇଥିଲି। ସେଥିରେ ସିଲେକ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିଲି। ତା' ପରଦିନ ମୋର ଆଙ୍କରିଂ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଦୁଇବର୍ଷ ଆଙ୍କରିଂ 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 ?

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 ଆତ୍ମତୃପ୍ତି ମିଳିଛି ?

ମୋର ପ୍ରଥମ ଫିଲ୍ମରେ ମୋତେ ଆତ୍ମତୃପ୍ତି ମିଳିଥିଲା। କାରଣ ରିଲ ଓ ରିୟଲ ଲାଇଫ୍ ଚରିତ୍ରରେ କିଛି ଫରକ ନ ଥିଲା। ରିୟଲ ଲାଇଫ୍‌ରେ ମୁଁ ଯୁକ୍ତ୨ ପରୀକ୍ଷା ଦେଇଥିଲି, ଫିଲ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ମୋର ସେହି ଚରିତ୍ର ଥିଲା। ରିୟଲରେ ପୁନମ ଯେମିତି ଫିଲ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ମୋ ଚରିତ୍ର ସେହିଭଳି ଥିଲା।

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

ଆମ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିରେ 'ଈର୍ଷା' ଶବ୍ଦର ବ୍ୟବହାର ନାହିଁ। କିଏ କେତେଟା ଫିଲ୍ମ କରିଲା, କାହାକୁ କେତେଟା ଅଫର ମିଳିଲା ସେଇଟା କେହି ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ। ନବାଗତଙ୍କୁ ମୁଁ ସବୁବେଳେ ସ୍ୱାଗତ 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 ୱି ମେଟ୍'। ସେଥିରେ କରୀନାଙ୍କ ଚରିତ୍ର ମୋତେ ବହୁତ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥିଲା।

ବିଟେକ୍ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ଛାତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶୀ ନୃତ୍ୟଶିଳ୍ପୀ, ଅଭିନେତ୍ରୀ। ଏହା ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଥିରେ ନିଜର କ୍ୟାରିୟର କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି?

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।

ବମ୍ବେରେ ନିଜକୁ କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି?

ଷ୍ଟ୍ରଗଲ ଚାଲିଛି। ହିନ୍ଦୀ ସିରିଏଲକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା 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 ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରି ଯୋଗୁ ମୁଁ ସବୁଆଡ଼େ କ୍ୟାମେରା ଫେସ୍ କରିପାରୁଛି। ଓଡ଼ିଆ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରି ମୋଠାରୁ କ୍ୟାମେରାର ଭୟ ଛଡ଼େଇଛି।

ଆଗକୁ ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମ କରିବେ ?

ବର୍ତ୍ତମାନ ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମ କରିବାରେ 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 ଦୀକ୍ଷିତ ଓ କରୀନା କପୁର।

ରିୟଲ ଲାଇଫ୍‌ରେ ପୁନମ୍ କେମିତି?

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

କେଉଁଭଳି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଭଲଲାଗେ?

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

ସମୟ ମିଳିଲେ କ'ଣ କରନ୍ତି?

ଟିଭି 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।