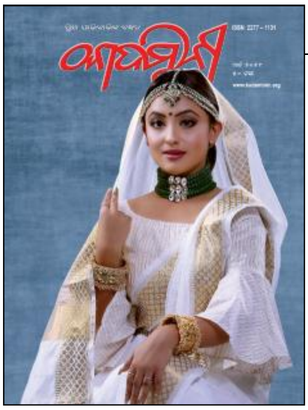

୧୯ ବର୍ଷ ● ୯ମ ସଂଖ୍ୟା ● ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୧୯

**ପ୍ରଥମ ପ୍ରସଙ୍ଗ:** ପ୍ରେମ, ପରିଣୟ ଓ ପରାକାଷ୍ଠା (ପଞ୍ଚମ ଭାଗ)
**ଆଳାପ:** ଗୀତର ମଣୀ ଶ୍ୟାମାମଣୀ
**ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରସଙ୍ଗ:** ପ୍ରଥମା
**ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରସଙ୍ଗ:** ଲାଇଟ୍, କ୍ୟାମେରା, ଆକ୍ସନ: ସିନେ-ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା
**ଆଳାପ:** ଅଭିନୟ ଓ ନୃତ୍ୟର ମାୟା: ରିୟା
**ସାହିତ୍ୟ :** ୫ଟି ଗଳ୍ପ, ୪ଟି କବିତା
**ନିୟମିତ :** ରାଶିଫଳ, ଆମ ରୋଷେଇ, ଘରକରଣା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଭାଗ।

## ପ୍ରଥମ ପ୍ରସଙ୍ଗ : ପ୍ରେମ, ପରିଣୟ ଓ ପରାକାଷ୍ଠା (ପଞ୍ଚମ ଭାଗ)

### ଲେଖିକା : ଇତି ସାମନ୍ତ

ଉତ୍ତମ କୁଳର ନାରୀମାନେ ଭାରି ସଂକଟରେ ପଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ରକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି। ଏଭଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱର୍ଗ ଏବଂ ସତ୍ୟ ଏ ଦୁଇଟିଯାକ ଉପରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରି ପାରନ୍ତି ସେମାନେ। ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ। ଶ୍ରେଷ୍ଠ ନାରୀମାନେ ପତି ପରିତ୍ୟକ୍ତା ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେବେ କ୍ରୋଧର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଯେତେ ଯାହା ହେଲେ ବି ସଦାସର୍ବଦା ସଦାଚାର ଆଚରଣ କରନ୍ତି।

## ଆଳାପ : ଗୀତର ମଣୀ ଶ୍ୟାମାମଣୀ

ଓଡ଼ିଶୀ ନୃତ୍ୟଭଳି ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତର ମଧ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି। ବିଶ୍ୱ ପରିଚିତି ରହିଛି। ଏହାର ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ମାନ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚରେ। ଏହି ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବାରେ, ବିକାଶ କରିବାରେ, ସର୍ବୋପରି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପରିଚିତି ଦେବାରେ ଯେଉଁ କେତେଜଣ ବିଶିଷ୍ଟ ଓଡ଼ିଆ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀଙ୍କର ଗଭୀର ଅବଦାନ ରହିଚି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଡ. ଶ୍ୟାମାମଣୀ ଦେବୀ ଅନ୍ୟତମା। ଓଡ଼ିଶୀ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତର ଏହି ଶୀର୍ଷସ୍ଥାନୀୟା କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଜଣଙ୍କର ଅନନ୍ୟ କଣ୍ଠସ୍ୱର ହିଁ ତାଙ୍କର ସବୁଠୁ ବଡ଼ ପରିଚୟ। ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତକୁ ଲୋକପ୍ରିୟ କରିବାରେ ଡ. ଶ୍ୟାମାମଣୀ ଦେବୀଙ୍କ ଅବଦାନ ଅନସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ। ୨୧ ଡିସେମ୍ବର ୧୯୩୮ରେ କଟକ ଜିଲ୍ଲା ବାଙ୍କୀ ଅନ୍ତର୍ଗତ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଗ୍ରାମରେ ଡ. ଶ୍ୟାମାମଣୀ ଦେବୀଙ୍କ ଜନ୍ମ। ବାପାଙ୍କ ନାମ ସ୍ୱର୍ଗତ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏବଂ ମାଆଙ୍କ ନାମ ସ୍ୱର୍ଗତ ନିଶାମଣୀ ପଟ୍ଟନାୟକ। ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ, ଶ୍ୟାମାମଣୀଙ୍କ ବଡ଼ବାପା ହେଉଛନ୍ତି ସ୍ୱର୍ଗତ କବିଚନ୍ଦ୍ର କାଳୀଚରଣ ପଟ୍ଟନାୟକ। ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତ ଜଗତର ଏପରି ଜଣେ ମଣୀଙ୍କୁ ଭେଟି ତାଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଆହୁରି ବହୁତ କିଛି ଜାଣିବାର ଓ 'କାଦମ୍ବିନୀ'ର ପ୍ରିୟ ପାଠକମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇବାର ଆଗ୍ରହ ମୋର ଅନେକ ଦିନରୁ। ଏଥିପାଇଁ ବହୁତ ଥର ଚେଷ୍ଟା କରି କୌଣସି କାରଣବଶତଃ ସଫଳ ହୋଇପାରି ନ ଥିଲି। ହୁଏତ ସମୟ ଉପନୀତ ହୋଇ ନ ଥିଲା। ଶେଷରେ ସୁଯୋଗ ଜୁଟିଲା ଓ ଡ. ଶ୍ୟାମାମଣୀ ଦେବୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କ କଟକସ୍ଥିତ ବାସଭବନରେ ଭେଟିଲି ଏବଂ ସେହି ଭେଟିବା ବେଳର କଥାବାର୍ତ୍ତା ମୋର ପ୍ରିୟ 'କାଦମ୍ବିନୀ'ର ପାଠକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ। ଇତି ସାମନ୍ତ

## ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରସଙ୍ଗ : ପ୍ରଥମା

ନାରୀ ବିନା ସୃଷ୍ଟି ଅସମ୍ଭବ। ନାରୀଠାରୁ ହିଁ ସୃଷ୍ଟିର ଆରମ୍ଭ। ସେ ସୃଷ୍ଟିକୁ ଗର୍ଭରେ ଧାରଣ କରେ, ପୃଥିବୀର ଆଲୋକ ଦେଖାଏ, ଲାଳନପାଳନ କରେ, ସ୍ନେହ-ଶ୍ରଦ୍ଧା-ପ୍ରେମ ଦିଏ। ଚାରିକାନ୍ଥ ପରିଧିରୁ ମୁକୁଳି ରୋଷେଇଘରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମହାକାଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଜି ନାରୀର ଗତି ଓ ସ୍ଥିତି। ପରିବାର ତଥା ସମାଜର ପ୍ରତଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ସେ ସାର୍ଥକ ରୂପେ ପ୍ରତିପାଦନ କରିପାରିଛି। ନାରୀର ଏହି ଭିନ୍ନ ରୂପ ତାକୁ ଦେଇଛି ଏକ ନୂତନ ପରିଚିତି। ଆଉ ଏ କଥାକୁ ବେଶ୍ ବଳିଷ୍ଠ ଭାବେ ପ୍ରମାଣିତ କରି ଦେଖାଇ ପାରିଛନ୍ତି ଆମ ଓଡ଼ିଆ ନାରୀ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ପିଢ଼ି ପାଇଁ ସେମାନେ ପାଲଟିଛନ୍ତି ଆଦର୍ଶ। ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଥମେ ପାଦ ଦେଇ ଅଗ୍ରଗଣ୍ୟା ହୋଇ ପ୍ରମାଣ କରିପାରିଛନ୍ତି, ସଫଳ ହେବାରେ ଓଡ଼ିଆ ନାରୀ କୌଣସି ଗୁଣରେ କମ୍ ନୁହନ୍ତି ! "ଆମେ ବି ପାରିବା। ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଓ ଅଧ୍ୟବସାୟ ସବୁ ସଫଳତା ଆଣିପାରିବ ଆମ ହାତମୁଠାକୁ।" - ଏହି ମନୋଭାବ ଓଡ଼ିଶାର ନାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟମାନ। ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପଥରେ ଓଡ଼ିଆ ନାରୀ ସାହସର ସହ ପ୍ରଥମେ ପାଦ ଦେଇ, ସଫଳ ହୋଇ ନିଜକୁ 'ପ୍ରଥମା' ବୋଲାଇଛନ୍ତି। ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁଯେଉଁ ଓଡ଼ିଆ ଲଳନା ପ୍ରଥମେ ପାଦ ଦେଇ ସଫଳ ହୋଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉଦାହରଣ ପାଲଟିଛନ୍ତି, ସେହିଭଳି କେତେଜଣ 'ପ୍ରଥମା' ନାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱଙ୍କ କଥା ଏଥର 'କାଦମ୍ବିନୀ' ପୃଷ୍ଠାରେ, ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମହିଳା ଦିବସ ଅବସରରେ। ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଉପସ୍ଥାପନା: କେଦାର ପୃଷ୍ଟି

## ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରସଙ୍ଗ : ଲାଇଟ୍, କ୍ୟାମେରା, ଆକ୍ସନ: ସିନେ-ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା

ସମୃଦ୍ଧ ଭରତୀୟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ଏକ ଦୀର୍ଘ ଇତିହାସ ରହିଛି। ଏହି ଇତିହାସରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରର ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ଓ ଅସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି। ସମସ୍ତଙ୍କ ଶ୍ରମ ଓ କର୍ମର ଫଳଶ୍ରୁତି ଆଜିର ଭାରତୀୟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜଗତ। ଏହି ଧାରାରେ ମହିଳା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକାମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଅନସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ। ଅତୀତରୁ ଆଜିଯାଏ ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ମହିଳା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଦ ଥାପିଛନ୍ତି, ସଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି, ସୁନାମ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଭାରତୀୟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରକୁ ସମୃଦ୍ଧ ଓ ସୁଶୋଭିତ କରିଛନ୍ତି। ଭାରତୀୟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦୁନିଆର ସେହିସବୁ ପ୍ରଣମ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକାମାନଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରିବାର ଏହା ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ପ୍ରୟାସ 'କାଦମ୍ବିନୀ'ର। ଉପସ୍ଥାପନା : ଅମିତାଭ ଖିଲାର

### କବିତା

ଏଥର କବିତାରେ ରହିଛି: ଶୁଭଶ୍ରୀ ଲେଙ୍କାଙ୍କ 'ପ୍ରେମ ପରି କିଛି', ପ୍ରୀତିଧାରା ସାମଲଙ୍କ 'ଏଇଠି ଅଛି', ବିଜଲକ୍ଷ୍ମୀ ପରିଡ଼ାଙ୍କ 'ନାରୀଜନ୍ମ', ଏବଂ ଶ୍ୱେତା ରାଉତଙ୍କ 'ଛଳନା'।

### ଗଳ୍ପ : ଜୀବନ ଆଖିରେ ଲୁହ ଟୋପାଟିଏ

### ଲେଖିକା : ଗୋଲାପ ମଞ୍ଜରୀ କର

ମା'ର ପ୍ରବୋଧନା ସତ୍ତ୍ୱେ ମୋ ଛାତି ଭିତରଟା ଟଣକି ଉଠୁଥିଲା ଏକ ଅନାମିକା ଦୁଃଖରେ ଆଉ ଦିଶି ଯାଉଥିଲା ସେ ଲୋକ, ତା'ର ନାଲିନାଲି ଆଖିର କରୁଣ ଚାହାଣି ଆଉ ତା' ଦେହରୁ ଆସୁଥିବା ଅତର ବାସ୍ନାମିଶା କଡ଼ାଗନ୍ଧ। ମୋ ଆଖିରେ ଭାସୁଥିଲା ନିଛାଟିଆ ଦାଣ୍ଡରେ ଏକୁଟିଆ ଶଗଡ଼ରେ ବସିଥିବା ସେ ଲୋକ ଆଉ ତା'ର ଆକୁଳ ଡାକ, "ଆ...ରେ ମା... ଆ...ଥରେ ମୋ ପାଖକୁ ଆ'। ମୁଁ ତତେ ଛୁଇଁବିନି, ଖାଲି ଟିକେ ଆଖି ପୂରେଇ ଦେଖିବି।"

### ଗଳ୍ପ : ସବୁଠାରୁ ଦୀର୍ଘ ଯାତ୍ରା

### ଲେଖକ: ଅମୂଲ୍ୟମଣୀ ମିଶ୍ର

ଗାଡ଼ିର ହେଡ଼ଲାଇଟ୍ କ୍ୟାମେରା ଲେନ୍ସ ଭଳି କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୋଇଗଲା ମୋ ଉପରେ। ଭୂତ ଦେଖିଲା ପରି ଚମକି ପଡ଼ିଲେ ଚାରିଜଣ। ବସ୍ତାବନ୍ଧା କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥଗିତ କରି ଚାରିଜଣ ଏକତ୍ରିତ ମୋରି ଆଡ଼କୁ ଆଗେଇ ଆସୁଥିବା ଦେଖି ଭୟରେ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁକରି ପାଦେପାଦେ ପଛାଇବାକୁ ଲାଗିଲି। ଅନ୍ଧକାରାଚ୍ଛନ୍ନ ଇଲାକାରେ ପଛେଇ ପଛେଇ କେତେ ଦୂର ପଛେଇବି।

### ଗଳ୍ପ : ସକାଳ: ଏକ ଶନିବାରର

### ଲେଖିକା : କମଳା ଶତପଥୀ

ଭିତରେ ଭିତରେ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହେଇ ପଡୁଥିଲା ମୁକ୍ତା... ଚେଷ୍ଟାକରି ବି ସେମାନଙ୍କ ତାଳରେ ତାଳ ମିଶେଇ ପାରୁନଥିବାର କୁଣ୍ଠାରେ ବତୁରି ଯାଉଥିଲା... ନୃତ୍ୟରେ ବିଷାରଦ ପାସ୍ କରିଥିବାର ଗର୍ବ ଆଜି ସେମାନଙ୍କ ଓଲଟା ସିଧା ଅଣ୍ଟାଭଙ୍ଗା ଶୈଳୀ ଆଗରେ ହାର୍ ମାନି ଯାଉଥିଲା। ସିଗାରେଟ୍ ଧୂଆଁରେ ଉଡେଇ ଯାଉଥିଲା ଟପ୍ ସ୍କଲାର୍ ଆଉ ଆଉଟ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ ପର୍‌ଫର୍‌ମର୍ ହେବାର ସୌଭାଗ୍ୟ।

### ଗଳ୍ପ : ଫଟୋ

### ଲେଖିକା : ସୁନନ୍ଦା ପ୍ରଧାନ

ତମକୁ ଛୋଟ ପିଲାକୁ ବୁଝେଇ ସୁଝେଇ ସ୍କୁଲ ନେଲା ପରି ସେଠି ଛାଡ଼ି ଦେଇ ଆସିଥିଲି। ହେଲେ ବଞ୍ଚିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତମେ ଆଉ ଶିମିଳିଗୁଡ଼ା ଛାଡ଼ି ଆସିଲନି। ବର୍ଷେ, ଛ'ମାସରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଆସିଲେ, କାମ ଅଛି କହି ପଳେଇ ଯାଉଥିଲ। କେବେ ତମକୁ ବାଧ କରିନଥିଲି ଟିକେ ବେଶୀ ଦିନ ରହିଯିବାକୁ। ବା ସନ୍ଦେହ କରି ନ ଥିଲି।

### ଗଳ୍ପ : ନଷ୍ଟଲଗ୍ନା

### ଲେଖକ: ସୌଭାଗିନୀ ପରିଡ଼ା

ଦିନେ ଶାଶୂ ତା'ର ହାତଗୋଡ଼ ବାନ୍ଧି ଛେଳିଗୁହାଳ ପାଖରେ ବରଡ଼ାପତର ତାଟି ପକେଇ ରଖିଲା। ଚାରିଖୁଣ୍ଟ ଉପରେ କେଇଟା ବରଡ଼ାପତର। ସେ ବର୍ଷା ମାଡ଼ଖାଏ, ଦିନସାରା ଖରାରେ ସିଝୁଥାଏ। ମଝିରେ ମେରୀ ଖୁଣ୍ଟରେ ବନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ ସେ। କେତେବେଳେ ଖାଇବାକୁ ମିଳେ କେତେବେଳେ ମିଳେନା। ତେଣୁ ସେ ଠିକ୍ କଲା ଏଇ ଛୋଟ କଥାଟି ପାଇଁ ତାକୁ ଯଦି ଏତେବଡ଼ ଶାସ୍ତି ମିଳୁଛି ସେ ଚାଲିଯିବ ବହୁଦୂରକୁ।

### ଭ୍ରମଣ କାହାଣୀ: ମୋ ଝର୍କାର ପୃଥିବୀ (୧୮)

### ଲେଖିକା : ସୁସ୍ମିତା ବାଗ୍‌ଚୀ

(ଭ୍ରମଣ କାହାଣୀ 'ମୋ ଝର୍କାରୁ ପୃଥିବୀ' ୧୯୯୧ରୁ ୧୯୯୩ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧାରାବାହିକ ଭାବରେ 'ସୁଚରିତା'ରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଥିଲା। ପରେ ଏହାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ଲେଖିବା କଥା ମୋତେ ଅନେକ ପାଠକ ପାଠିକା କହିଥିଲେ। ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ତାହା ଆଉ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରି ନ ଥିଲା। ମୋର ମନେହୁଏ ସବୁ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ଥାଏ। ଏବେ କଲମ ଧରିଲେ 'ମୋ ଝର୍କାରୁ ପୃଥିବୀ' ଲେଖିବା ପାଇଁ ନିଜ ଭିତରୁ ଏଭଳି ଆଗ୍ରହ ଆସୁଛି ଯେ, ତାକୁ ମୁଁ ଆଡ଼େଇ ଦେଇ ପାରୁନାହିଁ। ଆଶା କରୁଛି, ପ୍ରଥମ ଭାଗ ଭଳି 'କାଦମ୍ବିନୀ'ରେ ପ୍ରକାଶିତ ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗଟି ମଧ୍ୟ ପାଠକ ପାଠିକାଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିବ। - ଲେଖିକା)

### ପୁସ୍ତକ ପରିକ୍ରମା

ଏଥର ପୁସ୍ତକ ପରିକ୍ରମାରେ ରହିଛି: ଷ୍ଟାରି ସିକିଲ୍, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ବିଦ୍ରୋହର ସମର୍ଥ ସାରଥି ଜୟୀ ରାଜଗୁରୁ, ସତମଣିଷ, ଅମୃତନନ୍ଦନ, ଅପରାଜିତାର ଦିନରାତି, ରତ୍ନବର୍ଷା, ପ୍ରେମିକାପଣ, ଅମିତ୍ରାକ୍ଷର ଏବଂ ଶୂନ୍ୟ ଭାବନା।

## ଆଳାପ: ଅଭିନୟ ଓ ନୃତ୍ୟର ମାୟା: ରିୟା

**ଲେଖକ : ଅମିତାଭ ଖୁଣ୍ଟିଆ**

ଗତ ଏକ ଦଶନ୍ଧିର ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜଗତ ଯେଉଁ କେତେଜଣ ନାୟିକାଙ୍କୁ ନେଇ ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କରେ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରିୟା ଦେ ଅନ୍ୟତମ। ଅଭିନୟ ସାଙ୍ଗକୁ ନୃତ୍ୟରେ ନିପୁଣା ରିୟା ନିଜକୁ ଜଣେ 'ଡ୍ୟାନ୍ସିଂ ଷ୍ଟାର୍' ଭାବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିପାରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ଅଭିନୀତ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି 'ପ୍ରେମ ଅଢ଼େଇ ଅକ୍ଷର' (୨୦୧୦), 'କ୍ରିମିନାଲ୍' (୨୦୧୧), 'ଧର୍ମ', 'ଇଡିଅଟ୍', 'ଏମିତି ବି ପ୍ରେମହୁଏ' (୨୦୧୨), 'ତୁ ମୋ ଦେହର ଛାଇ', 'ପାଗଳ କରିଛୁ ତୁ', 'ହରି ଓମ୍ ହରି' (୨୦୧୩), 'ଗୋଲାପି ଗୋଲାପି' (୨୦୧୪), 'କଲେଜ୍ ଟାଇମ୍', 'ରଘୁପତି ରାଘବ ରାଜାରାମ', 'କଲ୍କୀ' (୨୦୧୫), 'ତୁ ଯେ ସେଇ', 'ତୋର ଦିନେକୁ ମୋର ଦିନେ' (୨୦୧୬), 'କଥା ଦେଲି ମଥା ଛୁଇଁ' (୨୦୧୭), 'ଦିୱାନା ହେଲି ତୋ ପାଇଁ' (୨୦୧୮) ଏବଂ 'ପ୍ରେମ ପାଇଁ ମହାଭାରତ' ଓ 'ପ୍ରେମରେ ରଖିଛି ଶହେରୁ ଶହେ' (୨୦୧୯)। ପ୍ରତିଭାସଂପନ୍ନା ଓ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିପୂର୍ଣ୍ଣା ରିୟାଙ୍କ ସହିତ 'କାଦମ୍ବିନୀ'ର ଏକ ଆଳାପ। ସାକ୍ଷାତ ଓ ଉପସ୍ଥାପନା : ଅମିତାଭ ଖୁଣ୍ଟିଆ

## ମନୋରଞ୍ଜନ

ଏ ମାସର ମନୋରଞ୍ଜନ ପୃଷ୍ଠାରେ ଅଛି: ଚମ୍ପିଆନ୍, ଚାଲ୍ ଟିକେ ପ୍ରେମ କରିବା, ଜୋର୍ କା ଝଟ୍କା, କେଶରୀ, ନୋଟ୍‌ବୁକ ଏବଂ ଲୁକା ଛପି।

## ଚଳନ୍ତିକା

ଏ ମାସର ଚଳନ୍ତିକା ପୃଷ୍ଠାରେ ଅଛି: 'ଜଗରନଟ୍ : ଓଡ଼ିଶା ଅନ୍ ଦି ମୁଭ୍' ଉନ୍ମୋଚିତ, ରାଜ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ମହୋତ୍ସବ, କମଳ ଦେଶ ରାଜକୁମାର, 'କିସ୍'କୁ ଲିଡରସିପ୍ ପୁରସ୍କାର, ଛନ୍ଦ ନିନାଦ, ଧଉଳି-କଳିଙ୍ଗ ମହୋତ୍ସବ ଏବଂ ଅସୀମାଲୋକ ସମ୍ମାନ।

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ: ମହିଳାଙ୍କ ମାନସିକ ଅବସାଦ: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟପେୟ

**ଲେଖିକା : ଡ. ସୁନୀତା ସାହୁ**

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟର ଦ୍ରୁତଗାମୀ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ମହିଳାମାନେ ସବୁଠୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତ। ଆଜିର ମହିଳା ଘର ସମ୍ଭାଳିବା ସହ ବାହାର କାମରେ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ନିପୁଣା କରିପାରିଛନ୍ତି। ତେବେ ଏହି ବହୁମୁଖୀକାର୍ଯ୍ୟ ଅତି ନିଖୁଣତାର ସହ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ଭିତରେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅବହେଳା କରୁଛନ୍ତି, ଫଳରେ ମାନସିକ ଚାପ ତଥା ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି।

## ରାଶିଗଣନା ଓ ତିଥି-ବାର-ବେଳା

ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସର ରାଶିଫଳ ସାଙ୍ଗକୁ ମାର୍ଚ୍ଚ ଓ ଅପ୍ରେଲ ମାସରେ ପଡୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣି, ଜନ୍ମତିଥି ଇତ୍ୟାଦି ରହିଛି।

## ଆମ ରୋଷେଇ

ଏ ମାସର ରୋଷେଇ ପୃଷ୍ଠାରେ ଅଛି: ପୋସ୍ତ ଚିକେନ୍, ମସଲା ପମ୍ଫ୍ରେଟ୍, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ରସୁଣ ମସଲା, ମସଲା ମାଛଭଜା, ମିକ୍ସ ଏଗ୍-ଚିକେନ୍ ରୋଲ୍ ଏବଂ ଗୋଟା ମାଛ ଭଜା।

## ଘରକରଣା

ଏଥର ମଧ୍ୟ ଘରକରଣାରେ ରହିଛି କେତୋଟି ଘର ଉପଯୋଗୀ ଟିପ୍ସ।

## ରୂପଚର୍ଯ୍ୟା

ଏଥର ମଧ୍ୟ ରୂପଚର୍ଯ୍ୟାରେ ରହିଛି କେତୋଟି ରୂପ ଉପଯୋଗୀ ଟିପ୍ସ।

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା : ହାଡ଼ଫୁଟି

ହାଡ଼ଫୁଟି ବା ଚିକେନ୍‌ପକ୍ସ ଏକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବା ଡିଆଁ ରୋଗ। ଭାରିସେଲା ଜୋଷ୍ଟର ଭୂତାଣୁଦ୍ୱାରା ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ପ୍ରଥମେ ଛୋଟଛୋଟ ଫୋଟକା ପରି ହୋଇଥାଏ ପରେ କୁଣ୍ଡେଇ ହୋଇ ଖୋଳାପା ପଡ଼ିଯାଏ। ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରଥମେ ମୁହଁ, ଛାତି ବା ପିଠିରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଏହା ଦେହସାରା ମାଡ଼ିଯାଇଥାଏ। ଏହା ଏକ ବାୟୁବାହିତ ରୋଗ ଯାହା ରୋଗୀର କାଶ, ଛିଙ୍କ ବା ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ସହଜରେ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ଜଣଙ୍କୁ ମାତ୍ର ଥରେ ହିଁ ହୋଇଥାଏ।

■■■