



**ପ୍ରତିବର୍ଷ ଜୁନ ୨୦୧୮ ରେ ପାଲିତ  
ହୋଇଥାଏ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଅଳିଙ୍ଗିକ  
ଦିବସ । ସୁଜନ ଆସ୍ତାରେ ୧୯୪୪  
ମସିହା ଜୁନ ୨୦୧୮ ରେ ପ୍ରଥମଥର  
ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ମିନ୍ୟାସନାଲ ଅଳିଙ୍ଗିକ  
କମିଟିର ଗଠନ କରାଯାଇଥିଲା ।  
ଶେଷୁ ଏହି ଦିନକୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ  
ଅଳିଙ୍ଗିକ ଦିବସ ଭାବେ ପାଲନ  
କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଦିନ ବିଭିନ୍ନ**

ଶ୍ଵାନରେ ଅଳିମ୍ପିକରେ  
 ଖେଳାଯାଉଥିବା ଖେଳର ଆୟୋଜନ  
 କରାଯାଇଥାଏ । ଯାହା ସାହୀଯିତ୍ବରେ  
 ଏହି ସମୟ ଖେଳ ବିଷୟରେ  
 ଜନସାଧାରଣ ସଚେତନ ହୋଇ  
 ପାରିବେ । ଏଥରେ ବିଶେଷ ଭାବେ  
 ଏକ ଅଳମ୍ପିକ ରମର ଆୟୋଜନ  
 କରାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁଥିରେ ଅନେକ  
 ଲୋକ ସାମୁହିକଭାବେ ଭାଗ  
 ନେଇଥାଆନ୍ତି । ଜଣ୍ମରନ୍ୟାସନାଲ  
 ଅଳମ୍ପିକ କମିଟି ଗଠନର ଗୋଟିଏ  
 ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଥିଲା ଯାହା ଲୋକଙ୍କୁ ଡିଭିନ୍  
 ପ୍ରକାର ଅଳମ୍ପିକ ଖେଳ ସମ୍ବନ୍ଧରେ  
 ଜଣାଇବା । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏହି ଦିବସ  
 ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଥ୍ରୟମ୍ଭର  
 ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥାଏ, ଯାହାକୁ  
 ମାନି ଏହି ଦିବସ ପାଲନ  
 ହୋଇଥାଏ ।



# ଆକୁ ପରିବା ଟୋଷ୍ଟୁ

**ସାମଗ୍ରୀ-୧** ଆଲୁ, କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍, କଞ୍ଚାଳଙ୍କା,  
ଚମାଚୋ, ଅଦା, ହଳଦୀ ଗୁଡ଼, ଲେମୁ ରସ,  
ଧନିଆ ପତ୍ର, ଜିରା ଗୁଡ଼, ଗୋଲମରିର  
ଗୁଡ଼, ଘିଅ, ଲୁଣି ।

**ପ୍ରଶାନ୍ତି-** ପ୍ରଥମେ ଆଳୁକୁ ଭଲ କରି  
ଚୋପା ଛାଇଲ ବଡ଼ ବଡ଼ ମୀଳସରେ କାଟି  
ନିଆନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏହି ବଡ଼ ମୋଟା  
ଆଳୁକୁ ଅଞ୍ଚଳ ସିଂହାଲ ନିଆନ୍ତୁ । ଆଳୁ  
ସିଂହିବାପରେ ଏକ ତାଙ୍ଗାରେ ଶିଥ ଗରମ  
କରନ୍ତୁ ଏଥରେ ସିଂହା ସ୍ଥାଇସି ଆଳୁକୁ ଭାଙ୍ଗି

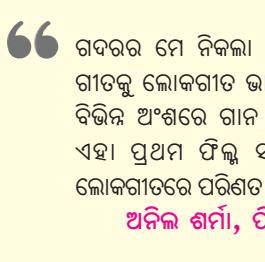


ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଭଲକରି କ୍ରିସ୍ତ ହେବା ଯାଏ  
ଭାଜନ୍ତୁ । ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ କିଛି ସିଂହା  
ଆଳକୁ ଭଲ କରି ଚକଟି ନିଅନ୍ତୁ । ଏଠିରେ  
କଟା ଚମାଗୋ, କ୍ୟାପସିକମ, ଲଙ୍ଘା ଓ ଅଦା  
ପକାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ଏଥରେ ରୁଣ୍ଡ ମସଲା,  
ଲୁଣ୍ଡ ଓ ଲେମୁ ରସ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ବଡ଼  
ବଡ଼ ମ୍ଲାଇସରେ କଟା ହୋଇଥିବା ଆଳୁ  
ଖଣ୍ଡରେ ସିଂହା ଆଳୁର ମିଶ୍ରଣ ଲଗାଇ ଏହାକୁ  
ପୂର୍ବରୀ ଛିଆରେ ଉଚି ନିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ  
ହୋଇଗଲା ଭେଜି କ୍ରିସ୍ତ ଆଳୁ ଗୋଷ୍ଠ ।

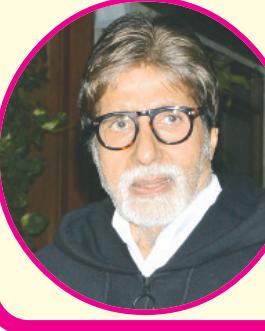
# ଶେଷିଆଳ କୋର୍ପ୍ସ



ଆମ ଭଗବାନ ହେଲେ ଆମର ସତ  
ସୁପର ହିରୋ । ପିଲ୍ଲ ଆଦିପୁରୁଷ  
ମାଧ୍ୟମରେ ନୂଆ ଜେନେରେସମଙ୍କୁ  
ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ମର୍ତ୍ତ୍ଵ ଲୁକ ଦେବାକୁ  
ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଥିଲା । ଅନ୍ୟ  
କୌଣସି ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ ନଥିଲା ।



ବୁଦ୍ଧର ମେ ନିକଳା ଗଛି ଲେକେ  
ଗୀତକୁ ଲୋକଗୀତ ଭାବେ ଦେଶର  
ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ ପାନ କରାଯାଏ ।  
ଏହା ପ୍ରଥମ ପିଲ୍ଲ ସଙ୍ଗୀତ ସିଏ  
ଲୋକଗୀତରେ ପରିଣାତ ହୋଇଥିଲା ।  
ଅନିଲ ଶର୍ମା, ପିଲ୍ଲ ମେକର

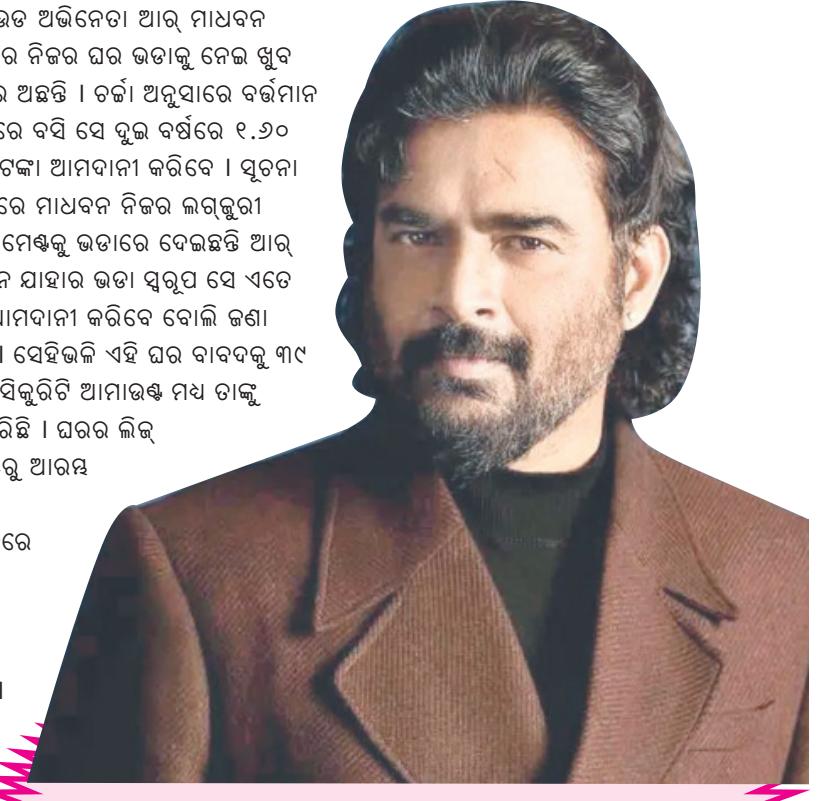


“ ସ୍କାଏ ଡାଇଭି କରିବା ପାଇଁ  
ମୋତେ ଖୁବ ଡର ଲାଗିଥାଏ ।  
ଏପରିକି ସ୍କାଏ ଡାଇଭି କରିବାକୁ  
ମୁଁ ମୋ ପିଲାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ କେବେ ବି  
ଅନୁମତି ଦେଲ ନାହିଁ ।  
ଅମିତାଭ ବନ୍ଦନ, ଅଭିନେତା

ଏକ ଡିଜାଇନ ପାଇଁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର  
ଶୁଣ୍ଟ କ୍ରୋଲିଂର ଶିକାର  
ହୋଇଛି । ସୋସି ଆଲ  
ମିତିଆରେ ବ୍ୟାଗଟିର ଫଳୋ  
ଭାଇରାଲ ହେବା ସହିତ ଯୁଦ୍ଧର୍ଥ  
ସହିତ ଦୂଳନା କରାଯାଇଛି ।  
ବ୍ୟବ ବାର୍ଥାମରେ ଯେଉଁଭଳି  
ଡିଜାଇନ ହୋଇଥାଏ ତାହାକୁ  
ପ୍ରାତି କପି କରିଛି ବୋଲି  
ସୋସିଆଲ ମିତିଆରେ ମତ

ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ସେହିଭଳି  
ବ୍ୟାଗର ଦାମକୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ  
ଅନେକ ଚର୍ଚା ହେଉଛି ।  
ବ୍ୟାଗଟିର ଦାମ ରହିଛି ୨ ଲକ୍ଷ  
୭୭ ହଜାର ୩୩୭ ଟଙ୍କା ।  
ଡେବେ ଏହି ଚର୍ଚା ଉପରେ  
କମ୍ପାନୀ ପକ୍ଷରୁ କୌଣସି  
ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମିଳି ପାରିନାହଁ ।

ବିଲିଉଡ ଅଭିନେତା ଆର ମାଧବନ  
ନିକଟରେ ନିଜର ଘର ଭଡାକୁ ନେଇ ଖୁବ  
ଚର୍ଚାରେ ଅଛନ୍ତି । ଚର୍ଚା ଅନୁସାରେ ବର୍ଷମାସ  
ସେ ଘରେ ବସି ସେ ଦୂର ବର୍ଷରେ ୧.୭୦  
କୋଟି ଟଙ୍କା ଆମଦାନୀ କରିବେ । ସୁଚନା  
ଅନୁସାରେ ମାଧବନ ନିଜର ଲଗଭୁରା  
ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟକୁ ଭଡାରେ ଦେଇଛନ୍ତି ଆର  
ମାଧବନ ଯାହାର ଭଡା ସ୍ଵରୂପ ସେ ଏତେ  
ଟଙ୍କା ଆମଦାନୀ କରିବେ ବୋଲି ଜଣା  
ପଡ଼ିଛି । ସେହିଭଳି ଏହି ଘର ବାବଦକୁ ମାତ୍ର  
ଲକ୍ଷର ସିଲୁରିଟି ଆମାଉଷ୍ଣ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ  
ମିଳିସାରିଛି । ଘରର ଲିର  
୨୦୨୫ରୁ ଆରମ୍ଭ  
ହୋଇ  
୨୦୨୭ରେ  
ସରିବ  
ବୋଲି  
ସୁଚନା  
ରହିଛି ।



# ଘର ଖଡ଼ାକୁ ନେଇ ଚର୍କାରେ

# ପଦାର୍ପଣ ପାଇଁ କରିଥୁଲେ ବର୍ଷେ ଅପେକ୍ଷା

**ବ**ଲିଉଡ ଅଭିନେତ୍ରୀ ତାଏନା ପେଣ୍ଟି ଫିଲ୍ମ  
କକ୍ଷଚେଳରେ ବଲିଉଡ ଡେବ୍ୟୁ କରିଥିଲେ ।  
ତେବେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଜାଣିବାରେ ଏହା ତାଙ୍କର  
ଡେବ୍ୟୁ ଫିଲ୍ମ ହେଲେ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ  
ତାଏନାଙ୍କୁ ଏକ ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ଫାଇନାଲ  
କରାଯାଇଥିଲା । ହେଲେ କିଛି କାରଣ ବଶତ୍ତେ  
ତାଏନାଙ୍କୁ ଏହି ଫିଲ୍ମରୁ ବାହାର  
କରିଦିଆଯାଇଥିଲା । ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କୁ  
ଲମତିଆଜ ଅଳ୍କୁଙ୍କର ଫିଲ୍ମ ରକଷାର  
ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଅପର ମିଳିଥିଲା । ସେ  
ସମୟରେ ସେ ନ୍ୟୁଯକରେ  
ମଡେଲିଂ କରିଥିଲେ । ହେଲେ  
ପରେ ଲମତିଆଜ ତାଙ୍କୁ ଏହି  
ରୋଲ ଦେବା ପାଇଁ ମନା  
କରିଥିଲେ, କାରଣ ତାଏନା  
ସେହି ସମୟରେ ଏଥୁପାଇଁ  
ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇନଥିଲେ ।  
ଲମତିଆଜ ତାଙ୍କର  
ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ ହେଲେ  
ସେହି ସମୟରେ ସେ  
ଅଭିନ୍ୟାପ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ  
ହୋଇ ନଥିଲେ ବୋଲି  
ତାଏନାଙ୍କୁ ବୁଝାଇଥିଲେ ।  
ଏହାକୁ ତାଏନା ମଧ୍ୟ ଖୁବ  
ସକରାମକ ସହକାରେ  
ନେଇଥିଲେ । ଏହାର ଏକ  
ବର୍ଷ ପରେ କକ୍ଷଚେଳ  
ଫିଲ୍ମରେ ସେ ବି ଗାଉନ  
ଡେବ୍ୟୁ କରିଥିଲେ ।

ଅଞ୍ଚଳୀକାଣ୍ଡ କୁଟୀର୍ଥ ନାମାବାଦୁଳୀ ପ୍ରଜାକାନ୍ତ ଅନେକ ସମୟରେ ପରିବାରରେ ଦେଖିବାକୁମିଳେ ବାପା ମାଆମାନେ ପିଲାଙ୍କ ଆଗରେ ହେବା ମାଆଙ୍କ ଠାରୁ ସେମାନେ ଦୂରେଇ ଯାଇଥାଆଛି ।

କରିଆଆନ୍ତି, ହେଲେ ଏହାର ଖୁବ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିଆଏ ବୋଲି ବିଜିନ୍



ଗବେଷଣାରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ପିଲାମାନେ ସବୁବେଳେ ବାପା ମାଆଙ୍କ ପାଖରୁ ହିଁ ଦୂନିଆ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତି । ସେମାନେ ସମ୍ପର୍କର ମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରୁ ହିଁ ବୁଝିଆଥାନ୍ତି ବୋଲି ଏହି ରିପୋର୍ଟ ସବୁରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ବାପା ମାଆଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାରମ୍ବାର ଫେରା ହେବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ମେଘାଲ ଓ ଲମୋସନାଲ ହେଲିଥ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ଏକଳି ମାହୋର ମଧ୍ୟ ବିନିର୍ବାଚନ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନେ ମରନ୍ତରେ ରିନକ ଅପରାଷିତ ଲାଇଆଅଛି । ରାମା

ମାଆଙ୍କ ଠାରୁ ସେମାନେ ଦୂରେଇ ଯାଇଥାଆନ୍ତି । ଭଲ  
ପାଇବା ଉପରେ ସେମାନଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ରହି ନଥାଏ ।  
ଧୀରେଧୀରେ ସେମାନେ ବି ଚିତ୍ତିତା ଓ ରାଗ ସ୍ଵଭାବର  
ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ସେହିଭଳି ଯଦି ଘରର ପରିଷ୍ଠିତି  
ନ ବଦଳେ ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଆୟ  
ବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟ କମିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।  
ସେମାନେ ଅନେକ କଥା ବାପା ମାଆଙ୍କ  
ସହିତ ସେଯାର କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଯାହା  
ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା  
ତିଆରି କରିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣାରେ  
ମିଳିଥିବା ଦଥ୍ୟ ଅନୁୟାରେ ବାପା ମାଆଙ୍କର  
ନିଜ ନିଜ ଭିତର ଝଗଡା କାରଣରୁ ପିଲାଙ୍କ  
ନିକଟରେ ଆଜଜାଇଛି, ତିପ୍ରେସନ ଭଳି  
ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ  
ସବୁବେଳେ ପିଲାଙ୍କ ଆଗରେ ବାପା  
ମାଆଙ୍କୁ ଜଲ ମନରେ ରହିବାର  
ଆବଶ୍ୟକ ତ । ରହି ଛି ।  
ସେମାନଙ୍କ ଆଗରେ ଝଗଡା  
ନକରି ମିଳିମିଶି ରହି ଲେ  
ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଭଲ  
ଦୋଷିତଃ ପାରି ହେବ ।

# ସୌରଶକ୍ତିର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଇନ୍ଦ୍ରଜିଲା



















