



# ତୁମେ



କପି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଜଣଙ୍କର ବିନା କପିରେ ସକାଳ ହୋଇ ନଥାଏ । ହେଲେ  
ପାଚିକୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା ଓ ମନକୁ ସତେଜ କରୁଥିବା ଏହି ପାନୀୟର କିନ୍ତୁ ଅନେକ ପାର୍ଶ୍ଵ  
ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରହିଛି । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହି ପାନୀୟର ନକାରାମ୍ବକ ପ୍ରଭାବ ।

- କଟି ଅଧିକ ପିଇବା ଫଳରେ ଲୁହୋମାନିଆ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଏହା ଅଧିକ ପିଇଲେ ନିଦ୍ରାହୀନତା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଏଥରେ ଥାବା କ୍ୟାପେନ୍ ଆମର ନିଦ ସାଇକେଳକୁ ବିଶେଷଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଶୋଇବା ଆଗରୁ କଟି ପିଇଲେ, ନିଦ ହୋଇନଥାଏ ।
- କଟିର ସବୁଠାରୁ ଅଧିର ପ୍ରଭାବ ଆଜଜାଇର ଉପରେ ରହିଥାଏ । ଅଧିକ କାପେନ୍ ଆମର ନର୍ତ୍ତସ ସିଷ୍ଟମକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଯଦି ଆମର ଆଜଜାଇର ସମସ୍ୟା ରହିଛି ଏବଂ ଆମେ କଟି ଅଧିକ ପିଉଛେ, ତେବେ ଏହି କାରଣରୁ ଆମ ମନ ବିଚକିତ ହେବା ସହିତ ଆମକୁ ପାନିକ ଆଗାମ ଆସିବାର ଭୟ ରହିଛି ।
- ସେହିଭିତ୍ତି କଟିର ପ୍ରଭାବ ଆମର ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ଉପରେ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଅଧିକ କାପେନ୍ କାରଣରୁ ବଦ ହଜମି ହେବାର ଡର ରହିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଏସିଥି ରିଫେଲସ୍କୁ, ହାର୍ଟ ରଶ୍ୟ ଓ ଡାଇରିଆ ହେବାର ଡର ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ପେଟ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ କଟି ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହୁକୁ ।
- ତେଣୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ କଟି ଅଧିକ ପିଇବାଠାରୁ ଦରରେ ରହୁନ୍ତି । ଏହାର ମାତ୍ରା କମ ରହନ୍ତି ।

ରସମ ରାଇସ ଆଇସକ୍ରିମ

ଏ ଉଥ ଲକ୍ଷ୍ମୀର ରସମ ରାଜ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ପଦମ୍ଭାବ  
ହୋଇଥାଏ । ତେବେ କେବେ କେହି ଭାବିନଥୁବେ  
ଆଜ୍ସନ୍ତିମରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଫ୍ଳେବର ପାଇବେ । ହେଲେ  
ନିକଟରେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଏକ ପୋଷ୍ଟ  
ଭାଇରାଲ ହୋଇଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଛି  
ରସମ ରାଜ୍ୟ ଫ୍ଳେବର ପୋପସିକେ ବା ପ୍ରୋଜେନ୍  
ଡେଜର୍ଟ । କିଛି ଲୋକ ଏହାକୁ ପ୍ରସଦ କରୁଥିବାର  
ଦେଖୁବାକୁ ମିଳୁଛି, ତେବେ କିଛି ପସଦ କରୁନଥିବା  
ମଧ୍ୟ ଦେଖୁବାକୁ ମିଳୁଛି । ତେବେ ଆଲସନ୍ତିମକୁ ଭଲ  
ପାଉଥାବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ହେଉଛି ଏକ ଭଲ  
ଅପସନ୍ ବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।



# ପୁଇ ବର୍ଷରେ ଓହି ରେକର୍ଡସ ଛଣ୍ଡାରେ ନାଁ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖରେ  
କହି ନା କହି ଲୁହାଯିତ ପ୍ରତିଭା  
ରହିଥାଏ । ଏହିଭଳି ଅନେକ  
ଉଦାହରଣ ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଛି  
ଯେଉଁଥିରେ ଖୁବ ଜମ ବୟସର  
ପିଲାମାନେ ବିଜନ ପ୍ରକାରର  
ରେକର୍ଡ କରୁଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି  
ଜଣେ ଶିଶୁ ବର୍ଷମାନ ଖୁବ  
ଭାଲୁରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି ।

ମୁଖ୍ୟର ଜଣେ ଦୁଇ ବର୍ଷର ଶିଶୁ  
ଏକ ବିରଳ ରେକର୍ଡ ସେଚ୍  
କରୁଥୁବାର ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଛି ।  
କ୍ରିଷ୍ଣ ସିଙ୍ଗା ନାମକ ଏହି ଶିଶୁ ମାତ୍ର  
ଦୁଇ ମିନିଟରେ ଗ୍ରେଟ ପଶୁକର  
ଚିହ୍ନ କରି ନିଜ ନାମକୁ ଡ୍ରାର୍କ  
ରେକର୍ଡସ ଲାଗିଆରେ ସାମିଲ  
କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଏହି ଅଜବ  
ରେକର୍ଡ ପାଇଁ ସେ ବର୍ଷମାନ

ସୋସିଆଲ୍ ମିଡ଼ିଆରେ ଖୁବ  
ଉଠଇରାଲ ହେଉଥିବାର  
ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଛନ୍ତି । ଏତେ ଜମ  
ବୟସରେ ବି ତାଙ୍କର ଏତେ  
ପ୍ରଖ୍ୟାନ ବୁଝି ଦେଖୁ ସମସ୍ତ  
ଆଶ୍ୟ ହେଲାଇଛନ୍ତି ।  
ସୋସିଆଲ୍ ମିଡ଼ିଆରେ ସମସ୍ତେ  
ତାଙ୍କର ଖୁବ ପ୍ରଶଂସା କରୁଥୁବାର  
ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଛି ।

## ଶୋଭିଆଳ କୋଚ୍ଛ

ଶାହୁରୁଖ ଜଣେ ଭଲ ଅଭିନେତା  
ସହିତ ଧୂର ଭଲ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ।  
ଏତେ ବଡ ଷ୍ଟାର ହେଲେ ମଧ୍ୟ  
ତାଙ୍କର ଚିକିଏ ଦି ଗର୍ବ ନାହିଁ । ସେ  
ସବୁବେଳେ ତଳେ ବସି ଚା’  
ପିଇଥାଆନ୍ତି ।

ମନୀଷା କୋଇରାଳା,  
ଅଭିନେତ୍ରୀ

“ଦିଲ୍ଲିଜୀତ ଖୁବ ଶାନ୍ତ ସ୍ଵଭାବର  
ଲୋକ । ତାଙ୍କୁ ସେଟ୍‌ରେ କେହି  
ରାଗିବାର ଦେଖୁ ନାହାନ୍ତି । ସେ  
ଖୁବ ଶାନ୍ତ ରହି ନିଜ କାମ  
କରୁଥାଆନ୍ତି ।  
ସାହିବା ବଳି, ଅଭିନେତ୍ର

For more information about the study, please contact Dr. Michael J. Hwang at (319) 356-4530 or via email at [mhwang@uiowa.edu](mailto:mhwang@uiowa.edu).

ମୁଁ ଏବେ ବହୁତ ଯଜ୍ଞ ଅଛି ହେଲେ  
ମଧ୍ୟ ମୋତେ ଭଉଣୀ କ୍ୟାରେକବୁଦ୍ଧ  
ଅପର ହେଉଛି ସବୁବେଳେ । ସିମି  
ପିଲ୍ଲରେ ଭଉଣୀ ଚରିତ୍ରରେ ଅଭିନନ୍ଦ  
କରିବା ପରେ କେବଳ ଏଭଳୀ ଚରିତ୍ର  
ହିଁ ଅପର ହେଉଛି ।

**ଉତ୍କଳ ମୟା, ଅଭିନନ୍ଦୀ**

## ବିଶ୍ୱ ଅଳ୍ପଦାନ ଦିକସ



କୁଳାରିତ୍ୟ ପରେ  
ଶୈଖିତ୍ୟ ପରେ

## ବେଶନ କଟକ୍ଷାତ୍ର

**ସାମଗ୍ରୀ- ୨** କପ ମଇଦା, ଏକ କପ ବେସନ, ଅଧା ଚାମତ ପାନ  
ମଧୁରୀ, ଅଧା ଚାମତ ଜିରା, ଧନିଆ ଗୁଡ଼, ଏକ ଚାମତ ଆଚାର  
ମସଲା, ଏକ ଚାମତ ଘିଆ, ପିଞ୍ଜାଳ କଟା ।

**ପ୍ରଶାଳୀ-୧**— ପ୍ରୁଥମେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ମଇଦାକୁ ଚକଟି ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପ୍ୟାନରେ ତେଲ ପକାଇ ଜିରା ଓ ପାନ ମଧୁରୀ ପକାନ୍ତୁ । ଏହା ଫୁଟିବାପରେ ଏଥୁରେ କଣା ପିଆଇ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍ଘା ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏଥୁରେ ବେସନ ପକାନ୍ତୁ । ପରେ ସବୁ ଗୁଡ଼ ମସଲା ପକାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟରେ ପରେ ଧନିଆ ପଡ଼ି ପକାଇ କାହିଁ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମଇଦା ଚକଟାରୁ ଅନ୍ଧ ନେଇ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି ପୁରି ଆକାରରେ ବେଲନ୍ତୁ ଏଥୁରେ ମଇଦା ପୂରକୁ ଗୋଲଗୋଲ କରି ଦେଇ ମଣ୍ଡା ପିଠା ଭଲି ଗଡ଼ନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପୁଣି ଏହାକୁ ହାଲୁକା ବେଳି ଛାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ବେସନ କଟୋରାଇ ।



# ପସନ୍ଦ ଆସୁଛି ଟିକର

ନି କଟରେ ରିଲିଭ୍ ହୋଇଛି ଟାଇଗର ସ୍ରପଙ୍କର ଫିଲ୍ମ ବାବି  
୪ର ଚିଜର । ଗୋଟେ ମିନିଟ୍ ୪୯ ସେକେଣ୍ଟର ଏହି  
ଚିଜର ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଖୁବ ପଥର ଆସୁଥିବା  
ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଛି । ଏଥରେ ସଞ୍ଚାଯ ଦର ଓ  
ଲଗରଙ୍କ କେମେଣ୍ଟ୍୧କୁ ଲୋକ ପଥର  
ଛନ୍ତି । ଉଭୟଙ୍କୁ ଏଥରେ ବେଶ ଭାଷ୍ଟକର  
ପାରରେ ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଛି । ସୁଚନା  
ପାରେ ଫିଲ୍ମଟି ୪ ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ  
ଆସିବ । ଫିଲ୍ମରେ ସଞ୍ଚାଯ ଦରଙ୍କୁ  
ଭୂମିକାର ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଛି ।  
ଲଗର ଓ ଖଳନାୟକ ସଞ୍ଚାଯଙ୍କ  
ଘମାଘୋଟ ଲାତେଇ ଚିଜରରେ  
କୁ ମିଳିଛି । କେବଳ ଏହି ଦୁଇଜଣ  
ଏମାନଙ୍କ ସହିତ ହରନାଜ ସାନ୍ତୁ  
ସାମନ ବାଜବାଙ୍କ ଭିତରେ ବି  
ନ୍ଦରଦୟ ଆଜିଥିରେ ଦେଖୁବାକୁ  
ଲିଛି । ଫିଲ୍ମକୁ ଦର୍ଶକ ଖୁବ ପଥର  
କରିବେ ବୋଲି ମେକର୍ସ ଆଶା  
ରଖୁଛନ୍ତି । ଚିଜରକୁ ଦର୍ଶକ  
ଦେଉଥିବା ଭଲ ପାଇବା  
ସେମାନଙ୍କର ଏହି ବିଶ୍ୱାସକୁ  
ବରାଇଛି । ସେପଟେ ଦର୍ଶକ  
ମଧ୍ୟ ବେଶ ଉପାହର  
ସହିତ ବାଗି ୪ ଦେଖୁବାକୁ  
ଅପେକ୍ଷା । କରି ଥିବା  
ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଛି ।





















