



## ମୁଦ୍ରପତ୍ର ଦରସ

**ଶୀ** ରାଗର ସବୁଠାରୁ ଶୁଭପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ  
ହୃଦୟିଷ୍ଟ । ଆମର ହାର୍ତ୍ତ ସୁଖ ରହିଲେ ଯାଇ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ  
ଅଙ୍ଗ ସୁଖ ରହିବ । ହେଲେ ଆଜିକାଳିର ଲାଇଫ୍ ଶ୍ଵାଙ୍ଗଳ  
କାରଣରୁ ହାର୍ତ୍ତ ଉପରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରେସର ପଡ଼ୁଛି,  
ଡେଶୁ ହାର୍ତ୍ତ ଆଚାକରେ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା  
ବଢ଼ୁଛି । ଡେଶୁ ହାର୍ତ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ  
ସଚେତନତା ସୁଷ୍ଟି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠ  
ସେଫ୍ୟେମର ୨୯ ତାରିଖକୁ ବିଶ୍ୱ ହୃଦୟିଷ୍ଟ ଦିବସ ଭାବେ  
ପାଳନ କରାଯାଉଛି । ହାର୍ତ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ  
ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନତା ସୁଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ  
ଜାତିସଂଘ ସହ ମିଳିତ ଆଲୋଚନା ପରେ ୨୦୦୦  
ମହିରାରୁ ବିଶ୍ୱ ହୃଦୟିଷ୍ଟ ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଉଛି ।  
ଯୋଗ, ପ୍ରାଣୀୟମ, ବ୍ୟାଯାମ, ଆଦି ନ କରିବା, ଉଜ  
ରକ୍ତଚାପ, କୋଲେଷ୍ଟୋଲ, ସୁଗାର ଲେବଲରେ ଅନ୍ତରିତା



# ସିନ୍ ପାଇଁ କରିଥିଲେ ତୁମ୍ହେ

୨ ୧୦୯ ମସିହାରେ ରିଲିଜ୍  
ହୋଇଥିବା ଫିଲ୍ମ ବ୍ରି ଲାଇୟେରେ  
ଆପିର ଖାତ୍, ଆର ମାଧ୍ୟବନ୍  
ଓ ଶରମନ ଯୋଗୀଙ୍କୁ

ଏକାସାଥେ ଦେଖୁବାକୁ  
ମିଳିଥିଲା । ଏହି ତିନି  
ଅଭିନେତାଙ୍କ ଯୁଗଳବଦୀଙ୍କୁ  
ଦର୍ଶକ ଖୁବ୍ ଭଲ ପାଇବା  
ଦେଇଥିଲେ । ଯାହାପଣରେ  
ଜଞ୍ଜନିଅରିଂ ଛାତ୍ରଙ୍କ ଜାବନୀ ଉପରେ  
ଆଧାରିତ ଏହି ଫିଲ୍ମଟି ବହୁ ଅପିସରେ

ବେଶ୍ ଭଲ ପରମାନ୍ତ ଦେଇଥିଲା ।  
ତେବେ ପିଲ୍ଲର ଅନେକ ସିନ୍ଧରେ ଏହି ଟିନି  
ଅଭିନେତାଙ୍କୁ ମଦପାନ କରି ଅଭିନୟ  
କରୁଥୁବାର ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ହେଲେ  
ଗୋଟିଏ ସିନ୍ କରିବା ଲାଗି ଏମାନଙ୍କୁ  
ରିଆଲରେ ମଦପାନର ସାହାରା ନେବାକୁ  
ପଡ଼ିଥିଲା ବୋଲି ନିକଟରେ ଏକ  
ସାକ୍ଷାତକାରରେ ଆକ୍ତର ମାଧବନ ଖୁଲାସା  
କରିଛନ୍ତି । ଜଣେ ଯୁଗ୍ମ୍ୟବରଜ ପଢ଼ିକାଷ୍ଟରେ  
ଦେଇଥିବା ଲକ୍ଷ୍ମୀରତ୍ନ୍ୟରେ ମାଧବନ କହିଛନ୍ତି  
ଯେ ପିଲ୍ଲର ତ୍ରିକ୍ ସିନ୍ଧରେ ଆକ୍ତସଙ୍କୁ ତ୍ରିକ୍  
ହୋଇ ଆକ୍ତି କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପ୍ରକୃତରେ  
ତ୍ରିକ୍ କରି ନର୍ମାଲ ଭଳି ଆକ୍ତି କରିବା  
ଉଚିତ ବୋଲି ଆମିର ଆଇତିଆକୁ  
ଦେଇଥିଲେ । ଆମିରଙ୍କ ଏହି ଆଇତିଆକୁ

“ ସେହି ପ୍ରାକ୍ତରଙ୍କୁ ଅନେକ ଚାଲେଞ୍ଜର  
ସାମନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି  
ସମସ୍ତ କଥା ମୋତେ ମିରଜା  
ହେବେ ସିରି ଜ ପାଇଁ ଅକର୍ଷଣ  
କରିଥିଲା । ଏହାର କାହାଶୀ  
ମୋତେ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗିଥିଲା ।  
କାମ୍ୟା ପଞ୍ଜାବୀ, ଅଭିନେତ୍ରୀ

ଅନ୍ୟପଛରେ ଖରାପରେ ଗପିବା  
ଆମ ସମାଜର ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା  
ଏହାକୁ ଚିନ୍ତିବା ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ  
ସେହିଭଳି ଯେଉଁମାନେ ଏହାକୁ ନିଃ  
ଜୀବନରେ ଅନ୍ତରବ କରିଛନ୍ତି  
ସେମାନେ ଏହାକୁ କେବେ ବି ନିୟମନ୍ତ୍ର  
କରିପାରି ନାହାନ୍ତି ।

“ ଯେତେବେଳେ ଭ୍ୟାକେସନ୍ ପରେ  
ମୋର ଓଜନ ବଞ୍ଚିଥିଲା,  
ସେତେବେଳେ ମୋ ମାଆ ବଞ୍ଚିତ  
ଚେନ୍‌ସନ୍‌ରେ ଥିଲେ । ସେ  
କେତେଥର ମୋର ବଞ୍ଚିଥିବା ଓଜନ  
ପାଇଁ ମଜାକ ମଧ୍ୟ ଉଡ଼ାଇଛନ୍ତି ।

# ପିଲାଦିନର ଖୁସି ଗୁରୁଡ଼ିପୂଣ୍ଡି

**କି** ଥାରେ ଅଛି ପିଲାଦିନ ଯାହାର ଯେତେ ଭଲ ତାର ଯୁବ  
ଅବସ୍ଥାବି ସେତେ ଭଲ । କୁହଙ୍କି ଜୀବନର ବସୁତ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ  
କଥା ପିଲାଦିନର ହିଁ ଶିକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଯଦି ଗୋଟିଏ  
ପିଲାର ପିଲାଦିନ ଏକାକି ୱର୍ତ୍ତିଥାଏ ତେବେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ  
ତାର ଯୁବଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିଥାଏ ବୋଲି ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣା  
ପଢ଼ିଛି । ଯଦି ଜଣେ ପିଲାବେଳେ ନିଜର ସବୁ ସମୟ ଏକୁଟିଆ  
କାଟିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ ନିଜ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ କିମ୍ବା ବିନା  
ସାଙ୍ଗସାଥୀରେ କାଟିଥାଏ ତେବେ ଏହାର ନକରାମ୍ବକ ପ୍ରଭାବ

ମୁଗାବପ୍ଲା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସିଧା ମହିଷ୍ମାଳା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ବୋଲି ଏକ ଗବେଷଣାରେ ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଖୁସିରେ ରଖୁବାକୁ ଏହି ରିପୋର୍ଟରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଏକୁଟିଆପଶୁ ସେମାନଙ୍କ ମୁହିସ ଉପରେ ଅନେକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ, ଏପରିକି ସେମାନଙ୍କ ହର୍ମୋନୀଲ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ପିଲାଟିର ବଡ଼ହେବା ପରେ ଅନେକ ସ୍ଵାପ୍ନ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାର ମଧ୍ୟ କାରଣ ସାଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ବୋଲି ଏହି ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।



# ଭିଗାନ୍ ଏ ପୁଣ୍

ଗତ କିଛି ଦିନ ଭିତରେ ଗ୍ଲୋବାଲ ସି ପୁତ୍ର ମାର୍କେଟ  
ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଯାହା ଫଳରେ ସି ପୁତ୍ରର ବିଭିନ୍ନ  
ପ୍ରକାଶର ଉପାସନ ଉପରେ ପ୍ରେସର ପଢ଼ୁଛି ।  
ଦେପାରୀ ମାନେ ଅଧୂକ ସି ପୁତ୍ର ଆମଦାନୀ କରିବାକୁ  
ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଜଳଚର ପ୍ରାଣୀମାନେ  
ଅମେକ ସମସ୍ୟାର ସାମାନ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଏହା  
ହେଠିରେ ବିଭିନ୍ନମାତ୍ରରେ ମହାନ୍ ମହାନ୍

ପକାଉଛି । ତେବେ ଏହି ଚାଲେଞ୍ଜକୁ ସମାଧାନ କରିବାକୁ ସିଙ୍ଗାପୁର ନ୍ୟାସନାଲ ଦୂନିର୍ଭର୍ତ୍ତର କିଛି ଗବେଷକମାନେ ଏକ ଉପାୟ ବାହାର କରିଛନ୍ତି । ଏହି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ତେଗାନ୍ ସି ଫୁଡ଼ର ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପରିବା କିମ୍ବା କବକରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ସି ଫୁଡ଼ର ଟେକ୍ସ୍ଟ ଅବିକଳ ମାଛ ପରି, ଯେଉଁଥିରେ ସତ ମାଛର ସମସ୍ତ ସ୍ଥାପନ୍ୟକର ପାଇଦା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହାର ସାବ ଓ ଚେକ୍ଟ୍ରର ଉପରେ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଧାନ ଦିଆଯାଇଛି, ଯେପରି ସି ଫୁଡ଼ର ଅବିକଳ ହୋଇପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଥ୍ୟୁଟି ପ୍ରିଣ୍ଟର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ସେମାନେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ହେସ୍ଟ ଇଙ୍ଗ୍ରେସିବିଲ କରାଯାଇଛି । ତେଣୁ ଏହାର ଅନ୍ୟମାନ ଥ୍ୟୁଟି ପ୍ରିଣ୍ଟର ଭିତାନ ସି ଫୁଡ଼ । ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କର ଏହି ଉଭାବନକୁ ସୋବିଆଲ ମିତିଆରେ ଖୁବ ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି ।

**ସାମଗ୍ରୀ-୧-** ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପିଆଜ କଟା, ଲୋମ୍ବୁ ରସ, ଏକ ଚାମତ ଜିରା, ୪୦୦ ଗ୍ରାମ କାବୁଳି ଚଣା,  
ହଳଦୀ ଗୁଡ଼, ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼, ୪୮ ସିଙ୍ଗାତ ।

**ପଣ୍ଡୀ-୧-** ମଥମେ ମିଆକର ରବନ ମାଣିରେ ଚିନ୍ହ ମମମ ପାଇଁ ମନାର ଭାଇ ନିଆଇ । ଏକାପରେ

ଲଗା ରଖନ୍ତିଥିଲୁ । ଏହାପରେ ପ୍ୟାନକୁ  
 ଗରମ କରନ୍ତି ଏଥରେ ତେଲ,  
 ଜିରା ପକାଇ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତି ।  
 ଏହାପରେ ଏଥରେ ଛଣା  
 ହୋଇଥିବା କାବୁଲି ଚଣା, ଲୁଣ,  
 ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ  
 ଗୋଳାକୁ । ଏଥରେ ଅଛି ପାଣି  
 ଦେଇ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତି । ଏହାକୁ  
 ପାଖାପାଖୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି ।  
 ଏହାପରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲେଟରେ ପ୍ରଥମେ ମସଳା  
 କାବୁଲି ଚଣାକୁ ରଖନ୍ତି ଏହାପରେ ସିଙ୍ଗଡ଼ାକୁ କାଟି  
 ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ଛୋଟ କଟାକୁ କାବୁଲି ଚଣା  
 ଉପରେ ରଖନ୍ତି । ଏହାରୁପରେ ଫେଣ୍ଡା ଦିନ୍ତି  
 ଅଛୁ ରଖି ସଭା ଉପରେ କଟା ପିଆଇ, ଛଣା  
 ସେଇ ଓ ଧନିଆ ପତ୍ର ଓ ବିଟଲୁଣ ପକାଇ  
 ଦେଇ ପାଇବାକାମ ।

## ପସନ୍ଦ ଆସୁଛି ଟେଲର

ତ୍ରେଲ ନିକଟରେ ରିଲିଜ୍ ହୋଇଛି, ଯାହାକୁ ଦର୍ଶକ ଖୁବ ପଥର କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସୂଚନା କ୍ଷାନ ଖୁରାନା ଓ ରଶିକା ମଦାନାଙ୍କର ଅଭିନୀତ ଫିଲ୍ମ ଅନ୍ଧା ଅନ୍ଧୋବର ୨୧ରେ ରିଲିଜ୍ ହୁଏ ମେକର୍ସ ଏହି ତ୍ରେଲରକୁ ରିଲିଜ୍ କରିଛନ୍ତି । ତ୍ରେଲରରୁ ଜଣା ଭାଷାଯର ଲଭ ଷ୍ଟୋରାକୁ ନେଇ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି ।  
ରେ ରଖୁ ଏହି ଫିଲ୍ମର ରିଲିଜ୍ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି ।  
ତ୍ରେଲରଟିରେ ହବର, ଆକସନ, ଗୋମାସ୍ତ ସବୁର ମିଳିଛି । ତ୍ରେଲରରୁ ଫ୍ୟାନମାନେ ଅନୁମାନ କରୁଛନ୍ତି ଲ ହୋଇଥିବ । ସେହିଭଳି ଏହି ତ୍ରେଲରରେ ରଶିକା ନାଙ୍କ ସହିତ ନୋରା ପଢ଼େଇଙ୍କ ଡ୍ୟାମ୍ ବର୍ଷମାନ ଆକର୍ଷଣର ଛେଦିନ ମାହିନି । ଫିଲ୍ମର

ନି ଦେଖନା ଦାୟିତ୍ୱ ଆଦି ତ୍ୟ  
 ସରପୋଗାଦର ନେଇଛନ୍ତି । ଥନ୍ତା  
 ସହିତ ଆୟୁଷାନଙ୍କୁ ପତି ପହି ଓର  
 ତ୍ରେ ୨ରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖୁବାକୁ  
 ମିଳିବ । ସେହିଭଳି  
 ରଶ୍ମିକାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ  
 ଅଳୁ ଅଳୁନଙ୍କୁ  
 ସଂହିଁ ତ  
 ଦେଖୁବାକୁ  
 ମିଳିବ ।















ଆଜିର ମଣ୍ଡପରେ ଦର୍ଶନ ଦେବେ ମା'

## ୧୭୭ ମଣ୍ଡପରେ ବିରାଜିଲେ ମା', ମଣ୍ଡପ ସାମ୍ନାରେ ଗହଳି

ତୁ ବ ନ ଶ ର (ସ ବ୍ୟ) : ଶାରୀଏ ନବବାଟୀ ପାଇଁ ଗୀର୍ଜା ସହର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାନ୍ଦାଢ଼େ ଉତ୍ସବର ବାତାବରଣ । ଧରାପୂଷ୍ଟ ମାଙ୍କ ବିବାଜ ପାଇଁ ଶକ୍ତିପାଠସ୍ଥାନକ ଚଳନ୍ତଳ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ଜାରି ରଖିଛି । ମା' ଦୁର୍ଗା ଆସନ୍ତାକାରୀ(ସେମାବାର) ଠାରୁ ମଣ୍ଡପରେ ଶ୍ରବନ୍ତାମନ୍ଦର ଦର୍ଶନ ଦେବେ । ଦେବେମଣ୍ଡପରେମାଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଆଜି ହୋଇପାରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ଗହଳି

ଆୟମ କରିଦେଇଛନ୍ତି । ମଣ୍ଡପ ସାମ୍ନାରେ ହୁଲୁ ବେପାରାମାନେ ମାଧ୍ୟ ଆୟମ ଜମାଇଛନ୍ତି । ଲୋକଙ୍କ ବିଜ୍ଞାପନ ବହୁଭାବୁ ଓ ପାଶ ଭଲ ଥୁବାରୁ ସେବାମେ ଭଲ ଦେବାର ମଧ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ।

ତୁ ବ ନ ଶ ର ହୁର୍ଗପୂରୀ ମଣ୍ଡପରେ ଭବ ଲୋଗିବାର ଅନ୍ୟ ଏକ କାଣ୍ଡ ହେଲା ଏଠାରେ ନୁଆ ନୁଆ ଭାଞ୍ଚାରେ ନିର୍ମିତ ଗୋଟିଏ । ବିଭିନ୍ନ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫୁ ଲୋକଙ୍କ ଆକଷ୍ମତ କଲା ଭଲ ଚିତ୍ରବର୍ଷ ପ୍ରସ୍ତର ଗୋଟିଏ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି । ଖାଇଁ ପାଳ, କଦଳା ପୁଅୟ, ଅର୍କନ ପାଳ, ବେତ କୋଳି ମଞ୍ଜି, କଂଶ୍ଵାର, କାଞ୍ଚିରା କାଠି, ଆମୁଗାରେ ସ୍ଥାନ କାରୁ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି ।

ବମିଖାଲରେ ମଧ୍ୟର ରାଜପ୍ରାବାଦ ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ ।

</



