ଶନିବାର ,୨୧ ମେ , ୨୦୨୨

ପିଲାଙ୍କ ଧରିତ୍ରୀ

୩

କବିତା ୬

ଆଇନା ୮

ଜଣା ଅଜଣା ୭

ପ୍ରତିଭା ଲୁଚି ରହେନା

ଗପ

ଏକ ମୋରମ ରାସ୍ତା ଲମ୍ବିଯାଇଛି ରାମପୁରଠାରୁ ଗୋପୀନାଥପୁର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ। ବାଟରେ ଗଲେ ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ପଡ଼େ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଝଙ୍କାଳିଆ ବରଗଛ। ଗଛ ପାଖରେ ଛୋଟ ଠାକୁରାଣୀ ମନ୍ଦିର। ତା' ପାଖକୁ ଲାଗି ପଥର କୂଅ କାହିଁ କେଉଁ କାଳରୁ ଅଛି। ବାଟୋଇମାନେ ସେହି ଗଛମୂଳେ ଖରାଦିନେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତି। ଗଛ ଛାଇକୁ ପାଣିର ସୁବିଧା ପାଇ ବାଟୋଇମାନେ ଖୁବ୍ ସତେଜ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ଅନେକ ସମୟରେ ସେଠି ଦଶ ବାର ବରଷର ଝିଅଟିଏ ଗଛ ମୂଳରେ ବସି ଖୁବ୍ ମିଠା ମିଠା ସ୍ୱରରେ ଗୀତ ଗାଏ।

ଥରେ ଜଣେ ମହାନ୍ ସଂଗୀତଜ୍ଞ ଗୋପୀନାଥପୁରକୁ ଯାଉଥିଲେ। ଅଧିକ ଖରା ଯୋଗୁଁ ଗଛ ମୂଳରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଉଥିଲେ। କିଛି ସମୟ ପରେ ଭାସି ଆସିଲା ମଧୁର ସଂଗୀତର ସ୍ୱର। ସଂଗୀତଜ୍ଞ ଜଣକ ଆଉ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସି ପାରିଲେ ନାହିଁ। କିଏ ଏତେ ମଧୁର କଣ୍ଠରେ ଗୀତ ବୋଲୁଛି। ତାଙ୍କ ମନରେ କୌତୂହଳ ଜାତ ହେଲା। ଯାଇ ଦେଖିଲେ ପାଖରେ ଛେଳିପଲ ଶୁଆଇ ଦେଇ ଝିଅଟିଏ ଗଛ ମୂଳକୁ ଆଉଜି ଗୀତ ବୋଲୁଛି। ପାଖକୁ ଯାଇ ତା'ର ଗାଁ, ନାଁ ପଚାରିଲେ।

ଝିଅଟି ନିର୍ଭୀକ ଭାବେ ତା'ର ପରିଚୟ ଦେଇ କହିଲା- ମୋ ନାମ ସଞ୍ଜୁଆ, ମୁଁ ଏଇ ପାଖ ସ୍କୁଲରେ ପଢ଼େ। ଆଉ ଏଇ ରାମପୁରରେ ମୋ ଅଜା ଘର। ଅଜା ଆଈ ପାଖରେ ରହି ପଢୁଛି। ଅଜା ଛେଳିପଲ ରଖି ସେଥିରୁ ଯାହାପାଏ ଆମେ ଚଳୁ। ମୋ ଛୁଟି ଦିନରେ ମୁଁ ଅଜାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଝିଅଟିର ସଚ୍ଚୋଟତା, ସ୍ପଷ୍ଟବାଦିତା ଓ ନିର୍ଭୀକପଣ ଦେଖି ସଂଗୀତଜ୍ଞ ଜଣକ ଖୁସି ହୋଇଗଲେ, ପଚାରିଲେ ତୁ ଏ ସଂଗୀତ ସବୁ କେଉଁଠାରୁ ଶିଖିଛୁ ?

ଝିଅଟି ଉତ୍ତର ଦେଲା ନାଇଁ, ମୁଁ କାହାଠାରୁ ଶିଖିନାହିଁ। ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କଠୁ ଶୁଣି ଶୁଣି ବୋଲିଦେଉଛି।

ଝିଅଟିଠାରୁ ସବୁ କଥା ଶୁଣି ସଂଗୀତଜ୍ଞ ମନେମନେ ଭାବିଲେ ଏପରି ପ୍ରତିଭାଧାରୀ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

ସେଠାରୁ ସିଧା ସଂଗୀତଜ୍ଞ ରାମପୁର ଯାଇ ସଞ୍ଜୁଆର ଅଜା ଆଈଙ୍କୁ ଭେଟି କହିଲେ ମଉସା, ଆଜିକାଲି ସଂଗୀତ ଶିଖିବା ପାଇଁ ସରକାରୀ ହେଉ ବା ବେସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ବହୁତ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଅଛି। ଆପଣଙ୍କର ଯଦି କିଛି ଆପତ୍ତି ନ ଥାଏ, ମୁଁ ଏହି ଠିକଣା ଦଉଛି ଆପଣ ସେଠାକୁ ଯାଇ ଭେଟି ପାରିବେ। ଆପଣମାନେ ତା' ଭିତରେ ଥିବା କଳାକୁ ବିକଶିତ ହେବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଠିକଣା ଅନୁସାରେ ନାତୁଣୀକୁ ଧରି ଅଜା ଆଈ ସହରରେ ପହଞ୍ଚିଲେ। ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ସଂଗୀତ ଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରର ମୁଖ୍ୟ ସେହି ଭଦ୍ରବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ। କିଛି ସମୟ ପରେ ନିଜେ ସଂଗୀତଜ୍ଞ ଏମାନଙ୍କୁ ଅଫିସକୁ ଡାକି ବିନା ଦେୟରେ ସଞ୍ଜୁଆର ନାମ ଲେଖାଇଦେଲେ।

ଏ କଥା ଶୁଣି ଅଜା ଆଈ ଖୁବ୍ ଖୁସି ହୋଇଗଲେ। ସଂଗୀତଜ୍ଞ କହିଲେ ମଉସା, "ପ୍ରତିଭା କେବେ ଲୁଚିରହେନା"। ତୁମ ନାତୁଣୀ ଦିନେ ନାଁ କରିବ। ଅପେକ୍ଷା କର ଦେଖିବ। କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ସଞ୍ଜୁଆ ସଂଗୀତ ଶିକ୍ଷା କରି ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସିତ ହେଲା। ବଡ ସଂଗୀତଜ୍ଞ ହିସାବରେ ଚାରିଆଡ଼େ ତା'ର ନାଁ ହେଲା ଓ ଅର୍ଥ କମାଇବାକୁ ଲାଗିଲା। ଏ କଥା ଦେଖି ଗାଁ ଲୋକେ କହିଲେ, ଗୋବର ଗଡ଼ିଆରେ ପଦ୍ମ ଫୁଟିଲା।

-ପ୍ରଭାସିନୀ ବରାଡ଼
ଶ୍ରୀବିହାର, କଲେଜ ରୋଡ, ନୟାଗଡ଼
ମୋ: ୮୯୧୭୨୯୯୫୭୬

ଖିଲି ଖିଲି ହସ

(ଶିକ୍ଷକ-ଛାତ୍ରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା)

ଶିକ୍ଷକ: ଆଚ୍ଛା, ପିଲାମାନେ କହିଲ- ଭାରତରୁ ପ୍ରଥମେ ବିଦେଶ ଯାଇଥିବା ମହିଳା କିଏ ?
ଚନ୍ଦୁ: ସାର୍, ମୁଁ କହିବି।
ଶିକ୍ଷକ: କୁହ।
ଚନ୍ଦୁ: ସୀତା
ସାର୍: କେମିତି ?
ଚନ୍ଦୁ: କାରଣ ସେ ପ୍ରଥମେ ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ଯାଇଥିଲେ।

(ରାଜୁ-ବିଜୁ ମଧ୍ୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା)

ରାଜୁ: ବୁଝିଲୁ ବିଜୁ, ଆଜି ମୁଁ ପାଣିକୁ ଓଲା ବନାଇଦେଲି।
ବିଜୁ: କେମିତି ?
ରାଜୁ: ତାକୁ ଗରମ କଲି ଗାଧେଇବି ବୋଲି ହେଲେ ଗାଧୋଇଲି ନାହିଁ।
ବିଜୁ: ମୁଁ ତ ଆଜି ଆମ ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ବୋକା ବନେଇଦେଲି।
ରାଜୁ: କିପରି ?
ବିଜୁ: ବାଥରୁମ୍‌କୁ ଗଲି ଗାଧୋଇବା ଲାଗି ହେଲେ ନ ଗାଧୋଇ ଡ୍ରେସ ଚେଞ୍ଜ କରି ବାହାରି ଆସିଲି।

ଗୋଟେ ଛୋଟ ମଶା ପ୍ରଥମ କରି ଉଡ଼ିବୁଲିଲା। ଯେତେବେଳେ ସେ ଘରକୁ ଫେରିଲା, ତା' ବାପା ପଚାରିଲେ: ଏତେ ବୁଲିଲୁ, କେମିତି ଲାଗିଲା ?
ମଶା: ବହୁତ ମଜା ଲାଗିଲା। ଯେଉଁଠିକି ଗଲି ସେଠାରେ ଲୋକେ ଖାଲି ତାଳି ମାରିଲେ।

ରଙ୍ଗ ଦିଅ

ମତାମତ

- 'ଗିନିଜ୍ ୱାର୍ଲ୍ଡ ରେକର୍ଡରେ' କୁନି ତବଲା ମାଷ୍ଟରଙ୍କ ବିଷୟରେ ପଢି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିଲା।
  -ଶାଶ୍ୱତୀ ମହାନ୍ତି, ବାଦାମବାଡି, କଟକ
- 'ସାନୁ ହେଲା ଭଲ ପିଲା' ସତରେ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ଗଳ୍ପ।
  -ସୌମ୍ୟରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା, କ୍ରୀଦାଶପୁର, ନୟାଗଡ଼
- 'ଚଗଲା ଭୀମୁ'ରେ ସ୍ଥାନିତ କାର୍ଟୁନ ଛବିଗୁଡିକ ମଜାଳିଆ ହୋଇଛି।
  -ଦେବେଶ ଶର୍ମା, ନିମାପଡ଼ା, ପୁରୀ
- 'କହିଲ ଦେଖି'ର ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ମଜା ଲାଗୁଛି।
  -ଲିପିକା ଦାସ, ଦେବଗଡ଼
- 'ପିଲାଙ୍କ ଧରିତ୍ରୀ'ର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପୃଷ୍ଠାର ଡିଜାଇନ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗୁଛି।
  - ଅବିନାଶ ସ୍ୱାଇଁ, ଡୁମଡୁମା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପିଲାଙ୍କ ଧରିତ୍ରୀ
ସମ୍ପାଦକ: ତଥାଗତ ସତପଥୀ
Printed and published by Sri Tathagata Satpathy on behalf of Navajat Printers & Media Pvt. Ltd. and printed at Navajat Printers, B-15, Rasulgarh Industrial Estate, Bhubaneswar-10, Ph. (0674) 2580101,

ସୂଚନା

ଆଇନା ସ୍ତମ୍ଭ ଲାଗି ୩ରୁ ୧୩ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲା ନିଜର ୩ଟି ଫଟୋ(ହାଇ ରିଜଲ୍ୟୁଶନ୍ ଥିବା) ସହ ପୁରା ନାମ, ବୟସ, ଠିକଣା ଏବଂ ତୁମ ତୂଳୀ ସ୍ତମ୍ଭ ପାଇଁ ଚିତ୍ର, ନିଜ ଫଟୋ ସହ ଶ୍ରେଣୀ, ସ୍କୁଲ, ଠିକଣା ଲେଖି ପଠାନ୍ତୁ। ଏଥିସହ ଗପ, କବିତା, ବିଜ୍ଞାନ କଥା, ଶିଶୁ ପ୍ରତିଭା, ମତାମତ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ଇ-ମେଲ୍‌ରେ ପଠାଇପାରିବେ।

ଆମ ଠିକଣା
dharitrifeature@gmail.com

ଚଗଲା ଭୀମୁ

ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର ମେଦ ବହୁଳତା

ଡା. ରାମଚନ୍ଦ୍ର ରାଉତ

ଆଜିକାଲି ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରୋନିକ୍ସ ଗାଜେଟ୍‌ର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍‌ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ମେଦବହୁଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି। ଆରମ୍ଭରୁ ଏଥିପ୍ରତି ସଜାଗ ନ ହେଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜିପାରେ...

ଆଜିକାଲି ଅନେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମେହବହୁଳତା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଏମିତିକି ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବି ଏହି ସମସ୍ୟା ଗୁରୁତର ରୂପ ଧାରଣ କରିବାରେ ଲାଗିଛି। ତେବେ ଏହି ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ ଏବଂ କ'ଣ କଲେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ ସେନେଇ ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ସାଧାରଣତଃ ୫ ବର୍ଷରୁ ୧୫ ବର୍ଷ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମେଦବହୁଳତା ଦେଖାଦେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ।

କାରଣ

ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମେଦବହୁଳତା ଦେଖାଦେବାର ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି। ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ମୁଖ୍ୟ କାରଣଗୁଡିକ ହେଉଛି କମ୍ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା, କମ୍ ବ୍ୟାୟାମ, ଖେଳକୁଦ ନ କରିବା। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ମୃଦୁ ପାନୀୟ, ଶର୍କରା, ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ତଥା ତେଲ ଓ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗକୁ ଡାକି ଆଣିଥାଏ। ବଂଶଗତ ଏବଂ ହରମୋନ୍ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ମେଦବହୁଳତା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ଲକ୍ଷଣ

ମେଦବହୁଳତା ଲକ୍ଷଣ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖିଲେ ଜାଣିହୁଏ। ଏହି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଅଧିକ ବଡି ମାସ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ(ବିଏମଆଇ), ଶରୀରର ଓଜନ, ବୟସ ଓ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁଯାୟୀ ୧୦% ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ପୃଥୁଳ ଦେଖାଯାଏ। ନିୟମିତ ଓଜନ, ହରମୋନ୍ ଯାଞ୍ଚ, ଦରକାର ପଡିଲେ ଥାଇରଏଡ୍ ଓ ଜେନେଟିକ୍ ପରୀକ୍ଷା କରି ରୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିହୁଏ।

ବଡି ମାସ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ(ବିଏମଆଇ)

ଏହା ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବୟସ୍କଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ହିସାବ ହୁଏ। ଏଭଳି ଶାରିରୀକ ସମସ୍ୟା ୧୯.୩% ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଏ। ବିଶ୍ୱରେ ୧୪୪ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ଏହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ।

ମେଦବହୁଳତା ପ୍ରାୟତଃ ୫ରୁ ୬ବର୍ଷ ବୟସରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ପିଲାଟି ଡାଇବେଟିସ୍, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରରଲ ପ୍ରାବଲ୍ୟ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପିଲାଟି ମାନସିକ ଅବସାଦର ଶିକାର ହେବା ସହିତ ନିଜକୁ ନ୍ୟୁନ ଭାବିଥାଏ।

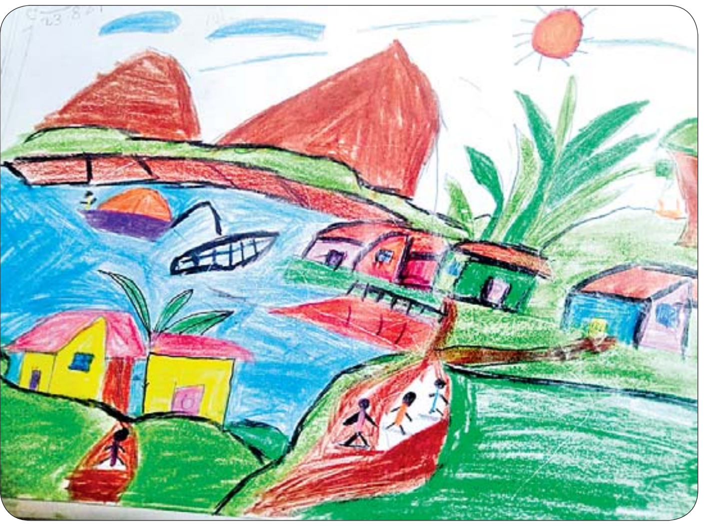
କ'ଣ କରିବେ

■ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ମେଦବହୁଳତା ଦେଖାଦେଲେ ଅଭିଭାବକ ସଚେତନ ହେବା ଜରୁରୀ। ତେବେ ଏହାକୁ ଏଡାଇବା ପାଇଁ ପିଲାର ଓଜନ ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ମାପନ୍ତୁ। ପିଲାର ଓଜନ ଅଧିକ ଥିଲେ ଶିଶୁରୋଗ/ ଅନ୍ତସ୍ରାବୀ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ବିଏମଆଇ ହିସାବ କରନ୍ତୁ ଠିକ୍ ଅଛି ନା ନାହିଁ। ପିଲାକୁ ଖେଳକୁଦ କରିବା, ଦୌଡିବା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ। ଘରେ ବେଶୀ ସମୟ ବସି ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

■ପିଲାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଉଚ୍ଚ କ୍ୟାଲୋରୀର, ମିଠା, ଚର୍ବି, ଲୁଣଯୁକ୍ତ, ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍, ମୃଦୁପାନୀୟ, କୋଲଡ୍ରିଙ୍କସ୍, ଲସି ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହା ସହିତ ବାରମ୍ବାର ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳାନ୍ତୁ। ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି ତାର କ୍ୟାଲୋରୀ କେତେ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବି ଜାଣନ୍ତୁ।

■ପିଲାପାଇଁ ନିଜେ କିଛି ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ଖେଳିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ। ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ଝାଳ ବୋହିବା ଭଳି ପରିଶ୍ରମ କରାନ୍ତୁ। ଘରେ ଓଜନ ମେସିନ୍ ରଖନ୍ତୁ ଓ ନିୟମିତ ଓଜନ କରି ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ।

■ ଏଥିରେ ପ୍ରାୟ ଔଷଧ ଲାଗେ ନାହିଁ, ସତର୍କ ରହିଲେ ଓ ସଜାଗ ରହିଲେ ମେଦବହୁଳତାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହେବ।


୧

୨

୩

୪

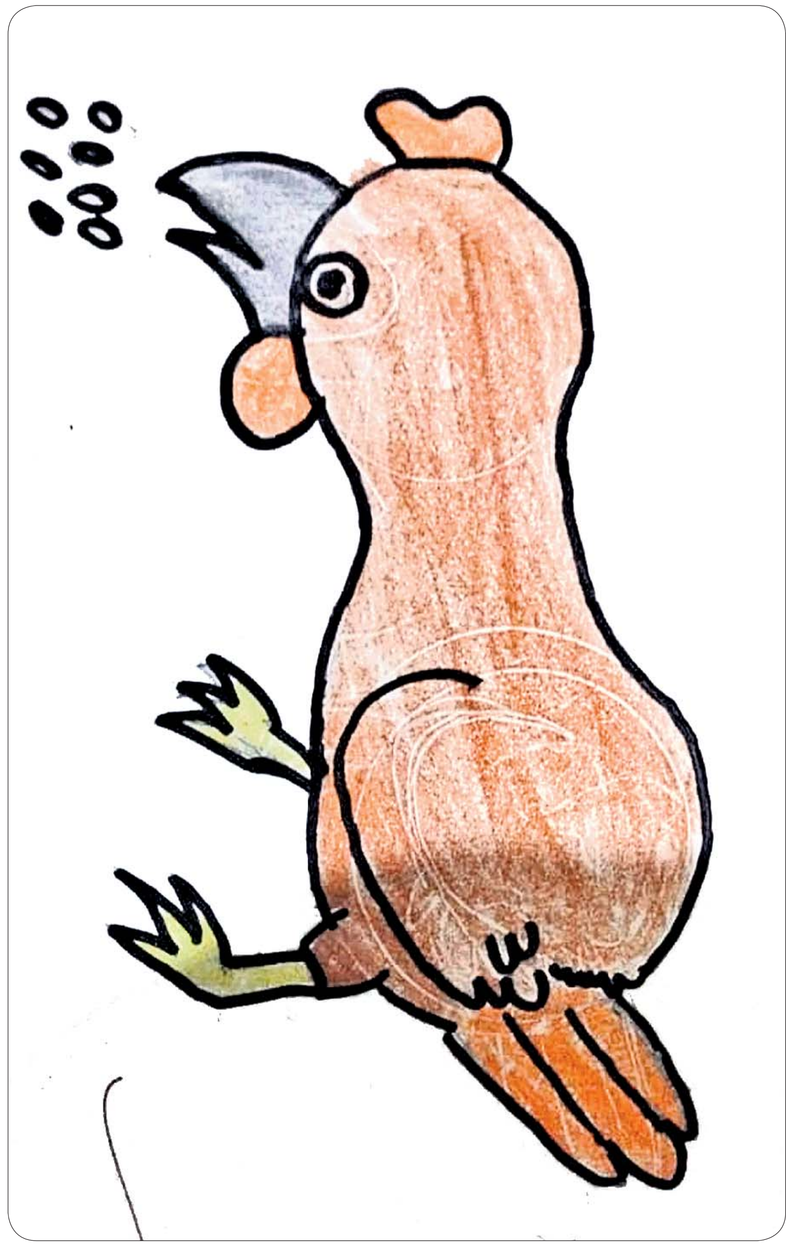
୫

୬

୭

୮

୯


୧୦

୧

ଆରାଧ୍ୟା ରାଉତ
କ୍ଲାସ- ୧, ଡିଏଭି ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ, ୟୁନିଟ୍-୮, ଭୁବନେଶ୍ୱର

୨

ଅରୋମିରା ସ୍ୱୟଂପ୍ରଭା
କ୍ଲାସ- ୫, ସାଇ ଇଣ୍ଟର ନ୍ୟାଶନାଲ ସ୍କୁଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

୩

ଆୟୁଷ୍ମାନ୍ ମିଶ୍ର
କ୍ଲାସ- ୯, ମଦର୍ସ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

୪

ପ୍ରୀତିଦିପ୍ସା ସାହୁ
କ୍ଲାସ-୪, ମୋନାଲିସା ଇଂଲିଶ୍ ମିଡିୟମ୍ ସ୍କୁଲ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

୫

ଅମ୍ବିକା ମହାନ୍ତି
କ୍ଲାସ- ୨, ଦିଲ୍ଲୀ ସ୍କୁଲ ଅଫ୍ ଏକ୍ସିଲେନ୍ସ, ହାଇଦ୍ରାବାଦ

୬

ଦିବ୍ୟଶ୍ରୀ ଦେବାର୍ଚ୍ଚନା
କ୍ଲାସ- ୮, ସେଣ୍ଟ ଜାଭିଅର୍ସ ହାଇସ୍କୁଲ, ଖଣ୍ଡଗିରି, ଭୁବନେଶ୍ୱର

୭

ପ୍ରତୀତା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ
କ୍ଲାସ-୧, ମାତୃଭୂମି ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ, ପଟିଆ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

୮

ଦେବାଂଶୁ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ
କ୍ଲାସ- ୩, ବିବିଆଇଟି ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ, ବୁଗିବୁଗି, କୋଲକାତା

୯

ଅରୋଜିତ୍ୟା ପ୍ରଧାନ
କ୍ଲାସ- ୨, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼

୧୦

ସୌମିକ ସଙ୍କେତ ମିଶ୍ର
କ୍ଲାସ- ୪, ସେଣ୍ଟ ଜାଭିଅର୍ସ ହାଇସ୍କୁଲ, ଢେଙ୍କାନାଳ

ଗିନିଜ୍ ୱାର୍ଲ୍ଡ ରେକର୍ଡ

କେରଳ ଜୁଏଲ୍‌ଙ୍କ ରେକର୍ଡ

ପିଲାମାନେ ତୁମକୁ ସ୍ୱିମିଙ୍ଗ୍ କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନା। ତୁମ ପରି ୭ ବର୍ଷର ଝିଅ ଜୁଏଲ୍ ମାରିୟମ୍ କେରଳର ଭେମ୍ବାନଡ୍ ହ୍ରଦରେ ୪ କି.ମି ପହଁରି ଗିନିଜ୍ ରେକର୍ଡରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛନ୍ତି। କେରଳ ଚେର୍ଥାଲାର ଜୁଏଲ ୧ଘଣ୍ଟା ୪୫ ମିନିଟ୍‌ରେ ପହଁରି ୪କି.ମି ଅତିକ୍ରମ କରିଛନ୍ତି। ଜୁଏଲଙ୍କ ପିତାମାତା କୁହନ୍ତି, ସେ ସ୍ୱିମିଙ୍ଗ୍ ପୁଲ୍‌ରେ ପହଁରିବାକୁ ଭଲପାଏ। ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ସ୍ୱିମ୍ କରିଥାଏ। ବାପା ଭେସିଲ୍ ଭାର୍ଗୀସେ କୁହନ୍ତି କମ୍ ବୟସରେ ଏହିପରି ରେକର୍ଡ କେହି ବି କରି ନଥିଲେ, ତେଣୁ ଆମେ ଏହାକୁ ଗିନିଜ୍ ରେକର୍ଡରେ ସ୍ଥାନ ଦେବାକୁ ଚାହିଁଲୁ। ଝିଅ ଜୁଏଲ୍ ମଧ୍ୟ ଏହି କଥାରେ ସହମତ ହୋଇଥିଲା। ଜୁଏଲ୍ ଏବଂ ତା' ଭାଇ ଉଭୟ ସ୍ୱିମିଙ୍ଗ୍‌ର ଟ୍ରେନିଂ ନିଅନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଜୁଏଲ୍‌ର କୋଚ୍ କୁହନ୍ତି ଜୁଏଲ୍ ଏଥିପାଇଁ ବହୁତ ପରିଶ୍ରମ କରୁଛି। ସେ କୌଣସି କାମରେ ହାର ମାନିଯିବା ଝିଅ ନୁହେଁ। ତା' ପ୍ରତିଭାକୁ କୋଚ୍ ବହୁତ ସମ୍ମାନ ଦେବା ସହିତ ଜୁଏଲ୍‌ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ସେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି।

ଏଥରର

- ଗହମ ଉତ୍ପାଦନରେ ଭାରତ କେତେତମ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି ?
- ଭାରତୀୟ ରେଳ ବିଭାଗ ପ୍ରଥମେ କେଉଁ ସହରରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସେବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା ?
- ବ୍ଲୁ ବୁକ୍ କ'ଣ ?
- ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ଥାନରେ ଧୂମପାନ ନ କରିବା ପାଇଁ କେବେଠାରୁ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଲଗାଯାଇଛି ?
- ପଞ୍ଚତନ୍ତ୍ରର ଲେଖକ କିଏ ?

ଗତଥରର ଉତ୍ତର

- ରୁଷିଆ
- ଭାଟିକାନ୍ ସିଟି
- ଏସିଆ
- ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ
- ପ୍ରଶାନ୍ତ

କବିତା

ପଖାଳ

ଖରା ଦିନେ ପିଲେ ଖାଅ ପଖାଳ
କାଉ ରାବଦିଏ ହେଲେ ସକାଳ।
ପଖାଳ ସାଥିରେ ଦହି ମିଶାଇ
ଖାଉଥିବ ବସି ଆନନ୍ଦ ହୋଇ।
ବଡ଼ି, ଶାଗଭଜା, ଭରତା କରି
ଥରେ ଖାଇ ଦେଖ ହେବରେ ଝୁରି।
ଓଡ଼ିଆମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ନିଜର
ସଭିଙ୍କର ଇଏ ଭାରି ଆଦର।
ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ପେଟକୁ ଭଲ
ଡାକତର ସାଥେ ହୋଇବ ଗେଲ।

–ଜୟନ୍ତ କୁମାର ମଲ୍ଲିକ୍
ଶୂରଡିହ, ନନ୍ଦିପୁର, ଯାଜପୁର

ଅଜା ଆଈ

ଭାରି ମଜାଳିଆ ମୋ ଅଜା ଆଈ
ପାକୁଆ ପାଟିରେ ହସଟି ଥାଇ।
ପାନଖିଲେ ନିତି ପାଟିରେ ଦେଇ
ହେଉଥା'ନ୍ତି କଥା ଟୁପୁଟାପେଇ।
ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ
ଖେଳୁଥାନ୍ତି ନିତି ସଞ୍ଜରେ ଯାଇ।
ରାତି ହେଲେ ଗପ ପେଡ଼ି ଖୋଲଇ
ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କୁ କୋଳେ ଶୁଆଇ।
ସଭିଙ୍କୁ ନିଅନ୍ତି ସେ ଆପଣେଇ
ଅଜା ଆଈ ପରି ଆଉ ଯେ କାହିଁ ।

–ଅର୍ଚ୍ଚନା କର
୬୫୬, ନୟାପଲ୍ଲୀ, ବେହେରାସାହି,
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଗାଁ ଗଲା ବଦଳି

ତେଲ ଘଡ଼ା ଗଲା ଗଡ଼ି
ଦେଖିବାକୁ ଆଉ ମିଳୁନି କାହିଁ
ଗାଁରେ ଶଗଡ଼ ଗାଡ଼ି।
ଢିଙ୍କିକୁଟା ଧାନ ଚୁଡ଼ା
ସପନ ହୋଇଲା ଗାଁ ଜଳଖିଆ
କୁଟୁନି ଦିଜରା ବୁଢ଼ା।
ମାଟିହାଣ୍ଡି ଭଜା ମୁଢ଼ି
ଘର ଘର ଦିଏ ଗଉଣିରେ ଭରି
ଆଣୁନି ବାସନ୍ତୀ ବୁଢ଼ୀ।
ବୋହୂଚୋରି ପୁଚି ଖେଳ
ଖେଳୁଥିଲେ କେତେ ପୁଅ ଝିଅ ମିଶି
ସେ ସବୁ ହୋଇଲା କାଳ।
ତାଆସ ବାଗୁଡ଼ି ଦୋଳି
ଖାଉଥିଲେ ପାନ ରଜ ପରବରେ
ଏବେ ମଦ୍ୟପାନ ଭେଳି।

–ଅମରନାଥ ବାରିକ୍
ମଙ୍ଗଳପୁର, କୟାଁ, ଯାଜପୁର

ସୁଖର ସୂରୁଯ ଉଇଁବ

ଅଳସୁଆ ହୋଇ ଆଉ ବସ ନାହିଁ
ସମୟ ହାତରୁ ସାରନା
ଭୁଲିଯାଅ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ମେଳ ସବୁ
ସରଳ ମନକୁ ମାରନା।
ଏଣେତେଣେ ବୁଲି ଭୋଜିଭାତ କରି
ମନ୍ଦକାମ ଜମା କରନା
ଅଳସୁଆ ହେଇ ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ
ମନ ମରମରେ ଧରନା।
ଅବୁଝା ପାଠକୁ ବୁଝି ପଢ଼ି ଯାଅ
ସଫଳତା ଦିନେ ପାଇବ
ତୁମ ଭଲ କାମ ଗଉରବ ଗାଥା
କାହାଣୀ ଦୁନିଆ ଗାଇବ।
ପାଠ ଠାରୁ ବଳି ବଡ଼ ସାଥୀଟିଏ
ଦୁନିଆରେ କେହି ନାହିଁ ତ
ତୁମଠାରୁ କେତେ ହିତ ପାଇବାକୁ
ଦୁନିଆ ରହିଚି ଚାହିଁ ତ।

–ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାଶ
କୁଞ୍ଜର ସଙ୍ଗଳାଇ, ପିପିଲି, ପୁରୀ
ମୋ: ୯୬୭୮୮୨୨୧୯୦

କହିଲ ଦେଖି

ଏମିତି ସାଥୀଟେ ଦେଖିଛ କିଏ
ଖରା ବରଷାରେ ସାଥିରେ ଥାଏ
ମଥା ଉପରେ ସେ ହେଲେ ଉଦୟ
ନଥାଏ ବରଷା ଖରାର ଭୟ
ଶରୀରକୁ ଆମ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ
ନାମଟି ତାହାର କହିବ କିଏ ?

ଉ: ଛତା

ତା' ଯୋଗୁଁ ଆମେ ଶାନ୍ତିରେ ଚାଲୁ
ଅତି ଆନନ୍ଦରେ ସବୁଠି ବୁଲୁ
ମନ୍ଦିର ଗଲେ ସେ ବାହାରେ ରୁହେ
ଘରେ ରହିଥିଲେ ପିଣ୍ଡାରେ ଶୁଏ
ନିଜେ ପାଉପଛେ କଷ୍ଟ ଅନେକ
ହେଲେ ବୁଝୁଥାଏ ଆମରି ଦୁଃଖ
ଧନୀ ଗରିବ ସେ ସଭିଙ୍କ ସାଥୀ
ସେପରା ଅଟଇ ଜଣେ ବନ୍ଧୁ ଏମିତି।

ଉ: ଜୋତା

ଦେହଟା ଆମର ହୋଇଲେ କ୍ଳାନ୍ତି
ଶରୀରକୁ ସିଏ ଦିଅଇ ଶାନ୍ତି
ପଙ୍ଖା ନୁହେଁ କିନ୍ତୁ ପବନ ଦିଏ
ତା'ପାଇଁ ବିଜୁଳି ଲୋଡ଼ା ନ ହୁଏ
ବରଡ଼ା ପତରେ ଦେହ ତା' ଗଢ଼ା
ଚାଲିବା ପାଇଁକି ହାତଟେ ଲୋଡ଼ା
ନାମଟି ତାହାର କହିବ ଯିଏ
ସୁନାପିଲା ନିଶ୍ଚେ ହୋଇବ ସିଏ ।

ଉ: ବିଞ୍ଚଣା

–ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ନାଥ
ସୁନ୍ଦରପୁର, ଉତ୍ତରକୂଳ ହାଟ, ପ୍ରୀତିପୁର, ଯାଜପୁର
ମୋ: ୮୮୯୨୩୦୧୧୪୩

ଆସ ଜାଣିବା

ସକାଳୁ ଉଠିବା ବେଳେ

ପାଟି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ କାହିଁକି

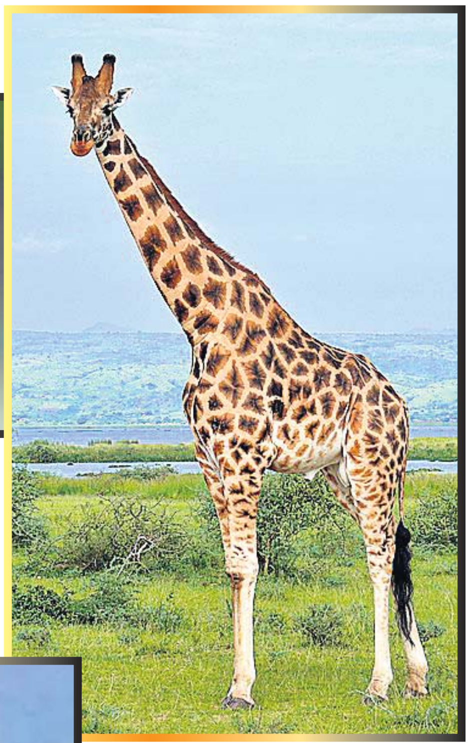
ଏ କଥା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ସକାଳୁ ନିଦରୁ ଉଠିବାବେଳେ ଆମ ପାଟି ଖୁବ୍ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ। ମୁହଁ ନ ଧୋଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମକୁ କିଛି ସୁଖ ଲାଗେ ନାହିଁ।

ଏମିତି ହୁଏ କାହିଁକି:
ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ ତାହାର କିଛି ଅଂଶ ଆମର ଦାନ୍ତସନ୍ଧି, ମାଢ଼ି ଆଦିରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ। ଚକୋଲେଟ୍, ଚୁଇଁଗମ୍ ଆଦି ମିଠା ଜିନିଷ ଖାଇ ମୁହଁ ଭଲ ଭାବରେ ନ ଧୋଇଲେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଦାନ୍ତମୂଳରେ ଲାଗିରହେ। ଆମ ପାଟିରେ, ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଓ ମାଢ଼ିରେ ଲାକ୍‌ଟୋବାସିଲସ୍ ଏସିଡିଫେରସ୍ ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ସବୁବେଳ ପାଇଁ ସୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥା'ନ୍ତି। ପାଟି ବନ୍ଦ ରହିଲେ ସେମାନେ ଦାନ୍ତମୂଳରେ ଲାଗିଥିବା ଖାଦ୍ୟକଣିକା ସହିତ ମିଶି ଏକ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଫଳରେ ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାର ଅମ୍ଳର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଏହି ଅମ୍ଳ ଯୋଗୁ ହିଁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଟି ବନ୍ଦ ରହିବା ପରେ ପାଟିରୁ ଆମ୍ବିଳା ଗନ୍ଧ ବାହାରିଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ଖାଦ୍ୟ କଣିକା ସବୁ ଜୈବ ପଦାର୍ଥ ହୋଇଥିବାରୁ କିଛି ସମୟ ଲାଗିରହିଲେ ତାହା ପଚିଯାଇ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ। ଏହି କାରଣରୁ ରାତିରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଟି ବନ୍ଦ କରି ଶୋଇବା ପରେ ସକାଳୁ ଉଠିଲେ ପାଟି ଅତିଶୟ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ। ଏହି ଗନ୍ଧ ବେଳେବେଳେ ଏତେ ଉତ୍କଟ ହୁଏ ଯେ, ତାହା ସହ୍ୟ କରିହୁଏ ନାହିଁ ଓ ବାନ୍ତି ହୋଇଯାଏ। ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଲାଗିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ପରିମାଣ ଉପରେ ଗନ୍ଧର ତୀବ୍ରତା ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। ଖାଦ୍ୟ କଣିକାର ମାତ୍ରା ଯେତେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ, ସେତେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳ ବାହାରିଥାଏ ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଅତି ଉତ୍କଟ ହୋଇଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ଏହି ଅମ୍ଳ ହିଁ ଦନ୍ତ କ୍ଷୟ, ପୋକରା ଦାନ୍ତ ଓ ଯାବତୀୟ ଦନ୍ତରୋଗ ପାଇଁ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ।

-ଡା. ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶତପଥୀ
'ନିମନ୍ତ୍ରଣ', ପ୍ଲଟ ନଂ.-୮୯, ଶକ୍ତିନଗର
ଲିଙ୍କ୍ ରୋଡ୍, କଟକ-୧୨

ବାଦୁଡ଼ି ଏକ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀ ହେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ ଉଡ଼ିପାରେ। ରାତିରେ ଉଡୁଥିବା ଅଧିକାଂଶ ପୋକ ବାଦୁଡ଼ିକୁ ଡରନ୍ତି।

କଙ୍କି ଏକା ସମୟରେ ସବୁଆଡକୁ ଅନାଇ ପାରେ।



ଜିରାଫର ମଧ୍ୟ ମଣିଷମାନଙ୍କ ପରି ନାକରେ ୭ଟି ଅସ୍ଥି ଅଛି। ସେ ୨୪ଘଣ୍ଟା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ୫-୩୦ ମିନିଟ୍ ଶୁଏ।

ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡିରା ରାଇନୋକୁ ବୁଲ୍ କୁହାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଗୋଟିଏ ମାଈ ହାତୀକୁ କାଓ କୁହାଯାଏ।

ଓଟପକ୍ଷୀ ୪୦ରୁ ୭୦ ବର୍ଷ ଯାଏ ବଞ୍ଚିପାରନ୍ତି।

ପିଲାମାନେ ଜାଣିଛ, ଚିତା ବାଘ ହେଉଛି ସବୁଠୁ ଶୀଘ୍ର ଦୌଡୁଥିବା ସ୍ଥଳଚର ପ୍ରାଣୀ। ହେଲେ ଜାଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବ ଯେ, ଏହା ୩-୪ ଦିନକୁ ଥରେ ପାଣି ପିଇଥାଏ।

ଆ ଇ ନା

ବିଦ୍ୟା ଜୟସିଂହ
୧୦ ବର୍ଷ / ଭୁବନେଶ୍ୱର

ରୁଦ୍ରାଂଶୁ ଦାଶ
୬ ବର୍ଷ / ବାରିପଦା