

# ପିଲ୍ଲାଙ୍କି



ଶନିବାର, ୧୧ ମାର୍ଚ୍ଚ, ୨୦୨୩

# ପରିଷ୍ଠା



ଆଜକା



କଷିତି ଦେବୀ



କୁହାୟାଏ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ହେଁ ସମ୍ପଦ  
ତେଣୁ ସ୍ଵପ୍ନ ରହିବାକୁ ସମସ୍ତେ  
ଚାହାନ୍ତିଆ ମାତ୍ର ସ୍ଵପ୍ନ ରହିବା  
ଲାଗି ପ୍ରତିଦିନ ଏକ୍ଷରସାଇଜ,  
ଖେଳକୁଦ କରିବା  
ଆବଶ୍ୟକା ଏଥୁସହିତ ସୁଷମ  
ଖାଦ୍ୟ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ନିତ୍ରା ବି  
ଜରୁରୀ ....

# ଉତ୍ତରମା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ...

## ହେଲ୍‌ଡି ଫୂଡ଼ର ଅଭ୍ୟାସ:

ସ୍ଵପ୍ନ ସବଳ ରହିବା ପାଇଁ ସନ୍ତୁଳିତ ବା ବାଲାକୃତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଗୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ଦୃଢ଼ ରଖୁଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପିଲାମାନେ ସ୍ଵପ୍ନ ରହିବା ଲାଗି ପ୍ରୋସେସତ ଫୂଡ଼, ଅତ୍ୟଧିକ ସୋଡ଼େମନ, କ୍ୟାଲୋରିମୁନ୍ଡ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ୟୁକ୍ଲ ଖାଦ୍ୟ, ସର୍ବଜ୍ଞ ପନିପରିବା, କ୍ଷୀର, ଚଟକା ଫଳମୂଳ ଆଦିକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

## ମିଠା ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ:

ଅଧିକ ମିଠା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଜମ୍ପୁନିଟି ପାଥ୍ରାର କମିଆଥାଏ ଓ ଦାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଖାରାପ ହୋଇଥାଏ । ଏଥୁପାଇଁ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟରେ କୋଳୁ ଛିଙ୍ଗେ, କେକ, ଚକୋଲେର ଆଦିର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ପରେ ତାଳିବେଟିସ୍ ପରି ଅନ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଗୋଗକୁ ଆମନ୍ଦନ କରିପାରେ । ଏଥୁସହ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଯମର ପରିମାଣ କମିଯାଇପାରେ ।

## ଓଡ଼ର ଇଟିଙ୍ଗ୍‌ରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ:

ପିଲାକୁ ହେଲ୍‌ଡି ରଖୁବାକୁ କେତେକ ମାତରିତା ଚାହାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପିଲା ଓଡ଼ର ଇଟିଙ୍ଗ କରୁ । କିନ୍ତୁ ପିଲା ଯଦି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ତିନିଥିର ଖାରାପ ଓ ଦେଖି ଖାରାପ ତେବେ ଏହାକୁ ୪-୫ ଥର କରି ଖୁଆନ୍ତୁ ।

## ଆକ୍ତିଭ ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ:

ଆଉରୁଡ଼ୋର ଗେମ ଖେଳର ଅଭ୍ୟାସ ରହିବା ଭଲ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପାଇଦା ମିଳିଆଏ । ଶରୀର ସ୍ଵପ୍ନ ରହୁଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାନସିକତା ସତେଜ ରହେ ।



## ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଶୁଅନ୍ତୁ:

ରାତିରେ ୭-୮ଘନା ନିହାତି ଶୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇବା ଓ ଉଠିବା ଅଭ୍ୟାସ ରଖନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦେହ, ମନ ପ୍ରେଶ ରହିବ, ଗୋପତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଆଉ ଶାରାରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ଘଟିବ ।

## ହାତ ଧୋଇ ଖାଇବା:

ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୋଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ଦୂରେଇ ରଖିପାରିବେ । ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ନିଜକୁ ରୋଗରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ ।



## ଉଭୟ ଖାଦ୍ୟ ଆଉ ଏକ୍ଷରସାଇଜକୁ ଶୁରୁଦ୍ଵାରା ଦିଏ:

ଆମକୁ ସ୍ଵପ୍ନ ରହିବା ଲାଗି ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିହାତି ଦରକାର । ତେଣୁ ମୁଁ ସବୁବେଳେ ଏହା ଉପରେ ଶୁରୁଦ୍ଵାରା ଦେଖୁଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ପାଷାଣ୍ଟୁରୁ ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ଧାନ ଦେବା ସହ ଆଉ ଏକ କଥାକୁ ଅନୁସାରେ କରେ । ତାହା ହେଲା ବ୍ୟାଯାମ । ଯେହେତୁ ସକାଳୁଆ ଝୁଲ, ତେଣୁ ଉପରବେଳେ ମୁଁ ଏକ୍ଷରସାଇଜ କରେ । ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳେ ।

-ଶ୍ରୀତାଙ୍ଗୁ କୁମାର ବେହେରା,  
କ୍ଲାସ-୮, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଦ୍ୟାଳୟ-୧, ଭୁବନେଶ୍ୱର



## ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ସତେଜନ ଥାଏ:

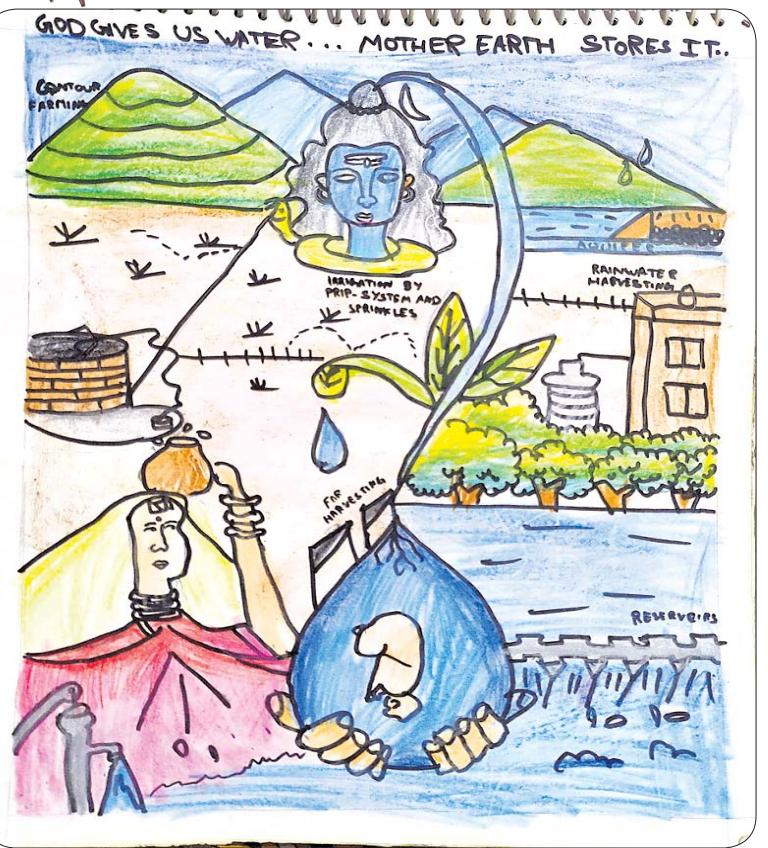
ମୁଁ ସବୁବେଳେ ମୋ ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ସତେଜନ ଥାଏ । ମସଲାପୁନ୍ଦ ଖାଦ୍ୟ ବହୁତ କମ ଖାଏ । ବିଶେଷତାବରେ ସବୁଜ ପନିପରିବାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ମୋତେ ଭଲ ଲାଗେ । ସବୁବେଳେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ, ଯାହା ମୋ ଶାରାରିକ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ କିନ୍ତୁ ସମୟ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣ୍ୟାମ କରେ ।

-ଏଶ୍ରୀସ୍ୟା ବିଶ୍ୱାଳ, କ୍ଲାସ-୧୦,  
ସରସ୍ବତୀ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାମଦ୍ରିର, ଜଗତ୍ପାତାପୁର





୧



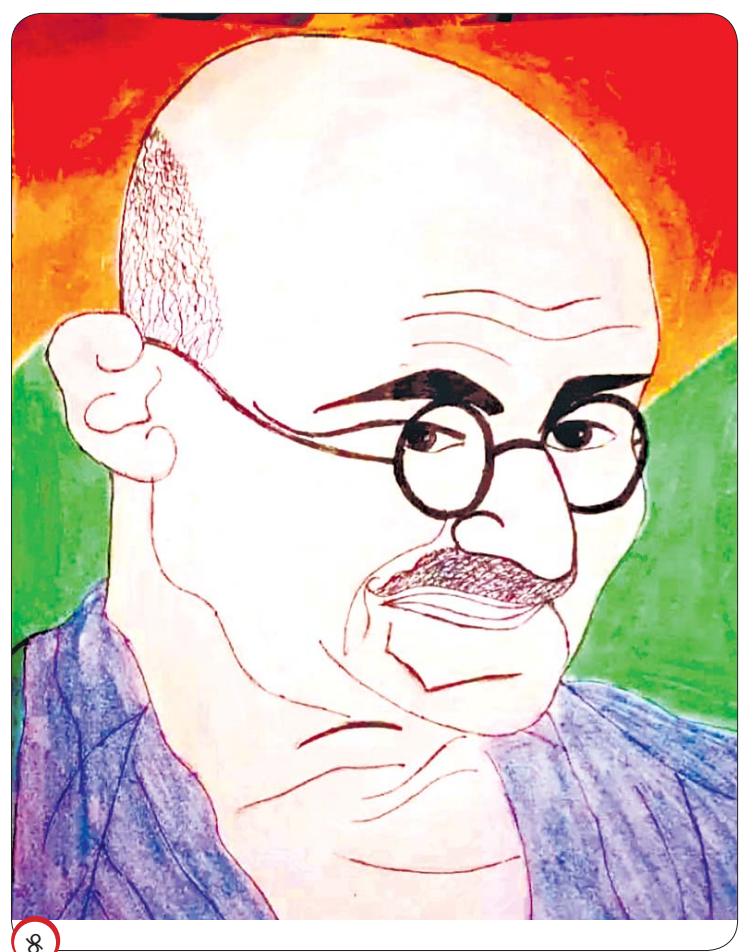
୨



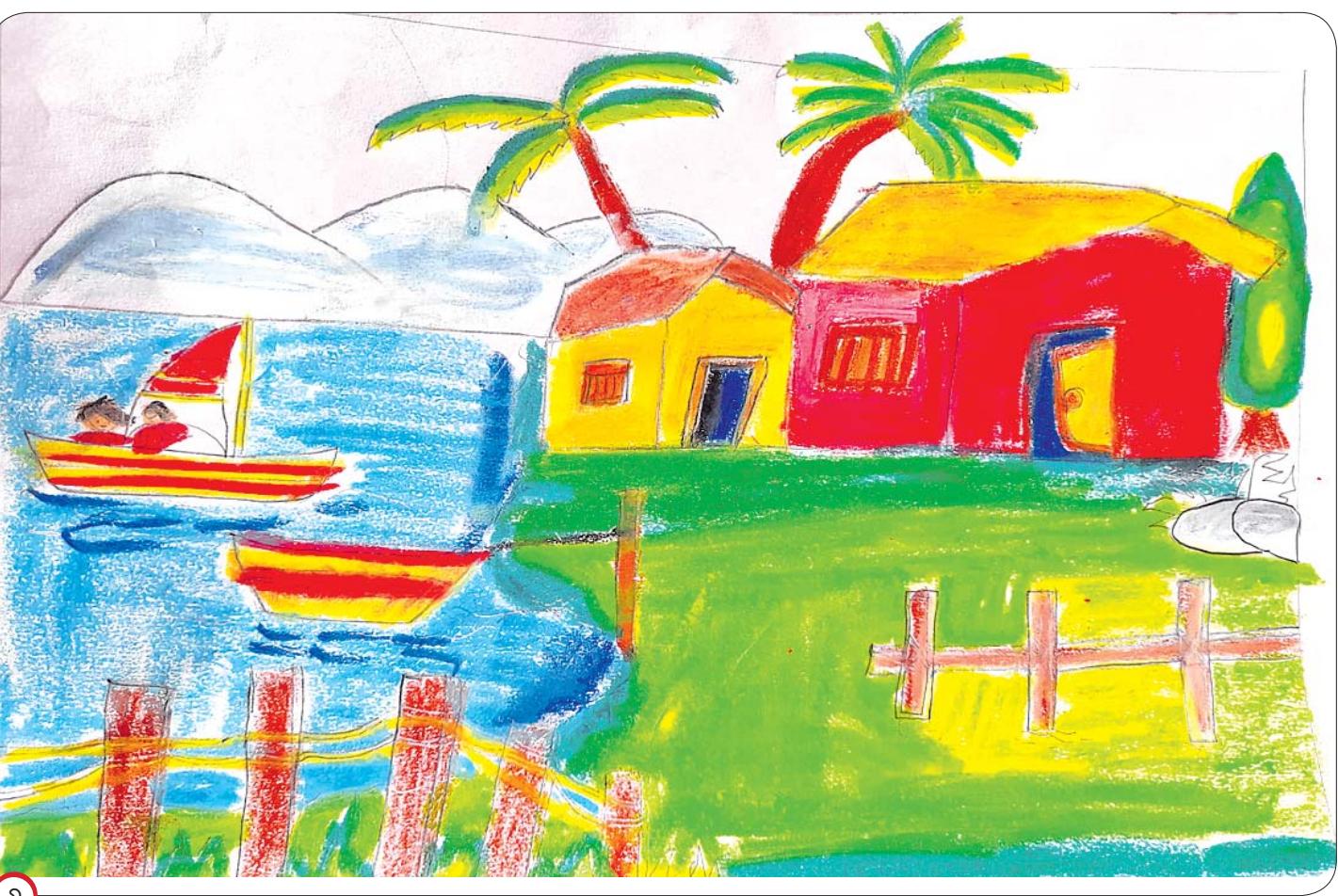
୩



୪



୫



୬



୭



୮



୧  
ଆନମ୍ୟା ପରିତା  
କ୍ଲ୍ୟ- ୨, ଡିଏୟୁ  
ପଦ୍ମିଳ ସ୍କୁଲ,  
ଭୁବନେଶ୍ୱର



୨  
ଶ୍ରାଜିତା ମିଶ୍ର  
କ୍ଲ୍ୟ- ୮,  
ସେଣ୍ଟ ଜୀଯିଏସ୍  
ହାଇସ୍କୁଲ,  
ଖୁବନେଶ୍ୱର



୩  
ବେଦପ୍ରସାଦ ଦାସ  
କ୍ଲ୍ୟ- ୩, ସରକାରୀ  
ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ  
ବିଦ୍ୟାଲୟ,  
ରାମଗିରି, ଗଜପତି



୪  
ଅର୍ଦ୍ଦ ପଲଜନୀଯକ  
କ୍ଲ୍ୟ- ୩,  
ଲୋଯଲା ସ୍କୁଲ,  
ରେଲ୍ ବିହାର,  
ଭୁବନେଶ୍ୱର



୫  
ସାରଜ୍ଞା ପ୍ରଧାନ  
କ୍ଲ୍ୟ- ୩,  
କୁନ୍ଦଳୋପାଳା  
ନୋଡ଼ି ବିଦ୍ୟାପାଠ,  
ବାରଙ୍ଗ, କଟକ



୬  
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟା ବେହେର  
କ୍ଲ୍ୟ- ୨, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ  
ବିଦ୍ୟାଲୟ,  
ଖୋଜି  
ରୋଡ, ଜଟଶା



୭  
ପାରୂଷ ପ୍ରିୟଦର୍ଶନ  
ଘେଢାଇ  
କ୍ଲ୍ୟ- ୨, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ  
ସାକ୍ଷାମାଣ  
ହାଇସ୍କୁଲ, ପୁରୀ



୮  
ତ୍ରିଶା ମିଶ୍ର  
କ୍ଲ୍ୟ- ୨,  
ଡିଏୟୁ ସ୍କୁଲ,  
ରାଜାବରିତା,  
କଟକ



## ଯେଉଁଠି ତାଳି ମାରିଲେ ପାଣି ଉପରକୁ ଉଠେ

ଖାତ୍ରଖଣ୍ଡର ବୋକାରେ ସହରରୁ ୨୭କି.ମୀ. ଦୂରରେ ଏକ କୁଣ୍ଡ ରହିଛି । ଦଳାହି କୁଣ୍ଡ ନାମରେ ପରିଚିତ ଉଚ୍ଚ କୁଣ୍ଡର ଏକ ବିଶେଷତ ହେଲା ଯଦି କିଏ ଏହି କୁଣ୍ଡ ନିକଟରେ ତାଳି ମାରେ, ତେବେ କୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ପାଣି ଉପରକୁ ଉଠିଥାଏ । ଏହି କୁଣ୍ଡକୁ ଦଳାହି ଗୋପାଳଙ୍କ ପୂଜା ମୂଳ ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ଦେଖିବାକୁ ବହୁ ଦୂରୁ ଲୋକେ ଆସିଥାଏ । ପ୍ରତି ବର୍ଷ ମନକର ସମ୍ପ୍ରାତିରେ ଏଠାରେ ବଡ଼ମୋଳା ଆୟୋଜିତ ହୁଏ । ଏହି କୁଣ୍ଡର ପାଣି ରତ୍ନ ଅନୁଯାୟୀ ବଦଳିଥାଏ । ଶାତଦିନେ ଉଚ୍ଚ କୁଣ୍ଡର ପାଣି ଗରମ ଏବଂ ଖରଦିନେ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥାଏ । ଆଉ ଗୋଟେ କଥା ହେଲା, ଉଚ୍ଚ କୁଣ୍ଡରେ ଯଦି ଜଣେ ମ୍ଲାନ କରନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ଚର୍ମରୋଗ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଭୃତ୍ୱବିତ୍ତଙ୍କ ମତରେ ଏହି ପାଣିରେ ସଲପର ଓ ହିଲିନ୍ଡମ୍ ଗ୍ୟାସ ରହିଛି । କୁଣ୍ଡରେ ପାଣି ବହୁତ ତଳେ ରହିଥିବା ଯୋଗୁ ତାଳି ମାରିବା ଦ୍ୱାରା ଏକ ଧ୍ୱନି ରହିବା ଉପରକୁ ପାଣି ଉପରକୁ ଉଠିଥାଏ ।



## ମଲ୍, ଅଫିସରେ ଖାଲେଟ୍ କବାଟ କାହିଁକି ଉକାରେ ଲାଗିଥାଏ

ପିଲାମାନେ ଅଧିକାଂଶ ମାତପିତାଙ୍କ ସହ କେବେ ମଲକୁ ବୁଲିଯାଇଥିବ । ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ଦେଖିବ ଏଠାରେ ଥିବା ଖାଲେଟ୍ ତୋର ସାଧାରଣ ତୋରଠାରୁ ଉଚ୍ଚରେ ଲାଗିଥାଏ । କାରଣ ଏହାକୁ ସଫା କରିବା ସମୟରେ ଯେପରିକେଣେ ଅପୁର୍ବତା ନ ହେଉ । ଏହି ସବୁଲ୍ଲାନରେ ଲୋକଙ୍କ ସଞ୍ଚ୍ୟା ଗିକେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର ସଫା କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥାଏ, ଏମିତିରେ ତୋର ଉପରକୁ ଥିବା ଯୋଗୁ ଚାଣକୁ ସଫା କରିବାକୁ ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଏହାବ୍ୟତତ ବାଥରୁଣ୍ ସବୁବେଳେ ଓଦା ରହିବା କାରଣରୁ ଏହାର ତୋର ଶାୟ୍ ଖରାପ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।



## ଗୋଲତେନ ବ୍ୟମି

ସାଧାରଣତଃ ମିଶରରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ମମି - ଆର୍ଟପିଟୀଆଲ୍ ଏବଂ ନାରୁତାଳ ମମି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏଠାରେ ଯେଉଁ ମମି ବିଶ୍ୱରେ ସୁନମା ଦିଆଯାଉଛି, ତା'ର ହୃଦୟପଣ୍ଡିତ ଓ ଜିଭ ଗୋଲତେନ ରଙ୍ଗର । ମିଶରରେ ଏକ ପ୍ରଥା ଅଛି- ଯଦି ଜଣେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ମମି କରାଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁପରେ ପୁନର୍ଜନ୍ମହୁଏ, ତେବେ ସେ ତାଙ୍କର ପୂର୍ବ ଶରାରକୁ ଫେରିପାଇବେ ବୋଲି କଥୁତ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ଲୋକ ମମି ସହିତ ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟ ମୂଲ୍ୟବାନ ଜିନିଷକୁ ମଧ୍ୟ ପୋଡ଼ି ଦେଇଥାନ୍ତି । ମିଶରରେ ଏପରି ଏକ ମମି ମିଳିଛି, ଯାହାର ଜିଭ ସୁନା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ହୃଦୟପଣ୍ଡିତ ବି ସୁନା । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଏହି ମମି ୪୯ ପ୍ରକାର ସୁନାର ତାରିକ ମଧ୍ୟ ପରିଧାନ କରିଛି । ଏଥୁପାଇଁ ଏହି ମମିକୁ 'ଗୋଲତେନ ବ୍ୟମି' ବୋଲି ଅଭିହିତ କରାଯାଉଛି ।

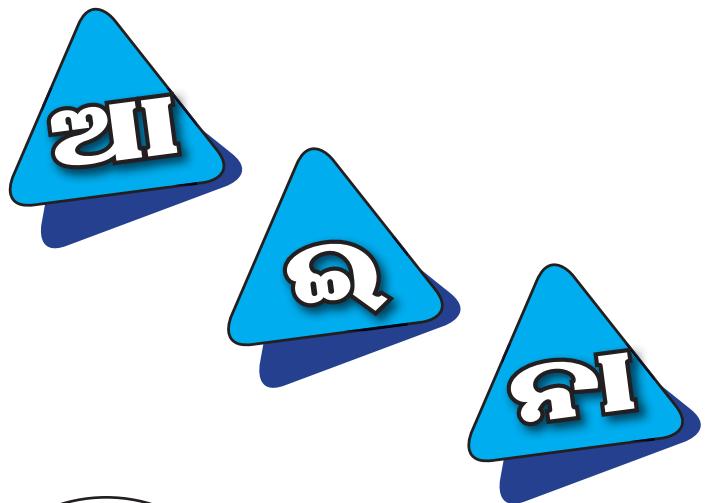


## ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଷ୍ଟୁଲରେ କାହିଁକି କଣା ଥାଏ

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଷ୍ଟୁଲ ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ନିଶ୍ଚିନ୍ନ ଥିବ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟ ଷ୍ଟୁଲ ମଞ୍ଚରେ କଣା ଥାଏ । ଏହା ବ୍ରାଣ୍ଡେଡ୍ ହେଉ କି ଲୋକାଳ- ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଜିନିଷ ତିଆରି କରିବା ସମୟରେ ବିଜ୍ଞାନର କିଛି ନିଯମ ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ହୋଲକୁ ଜାଣିଶୁଣି କରାଯାଇଥାଏ । କାହିଁକି ନା ଏହାକୁ ରଖିବା ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଘାନର ଥାବା । ଯେତେବେଳେ କେତେବୁଡ଼ିଏ ଷ୍ଟୁଲକୁ ଏକାଠି ରଖିବାକୁ ହୁଏ ସେହି ହୋଲ ଧରି ଗୋଟାଏ ପରେ ଗୋଟାଏ ଉଠାଇବାକୁ ସହଜ ହୁଏ । ଯଦି ଏହି ହୋଲ ନ ଥାଏ ତେବେ ଗୋଟିଏ ଷ୍ଟୁଲ ଅନ୍ୟ ଷ୍ଟୁଲ ସହ ଆଠ ଭଳି ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତା । କାରଣ ଏହା ଏଯାର ପ୍ରେସର ଓ ଭାବ୍ୟମ୍ ଯୋଗୁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଥାକ ହୋଇ ରହିଥିବା ଷ୍ଟୁଲଗୁଡ଼ିକୁ ଅଳଗା କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ହୋଇଥିବା କଣା ବା ହୋଲ ବେଶ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ଡୁପ୍ତିଲଗ୍ନା ପ୍ରିୟଦର୍ଶନୀ  
୫ ବର୍ଷ, ଭୁବନେଶ୍ୱର



ହାର୍ଦିକ ଅଦବର  
୩ ବର୍ଷ, ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର

