

ସିଲିକା



ଧରଣୀ



କହିଲି ଦେଖୁ



ଜଗା ଅଜଗା



୨

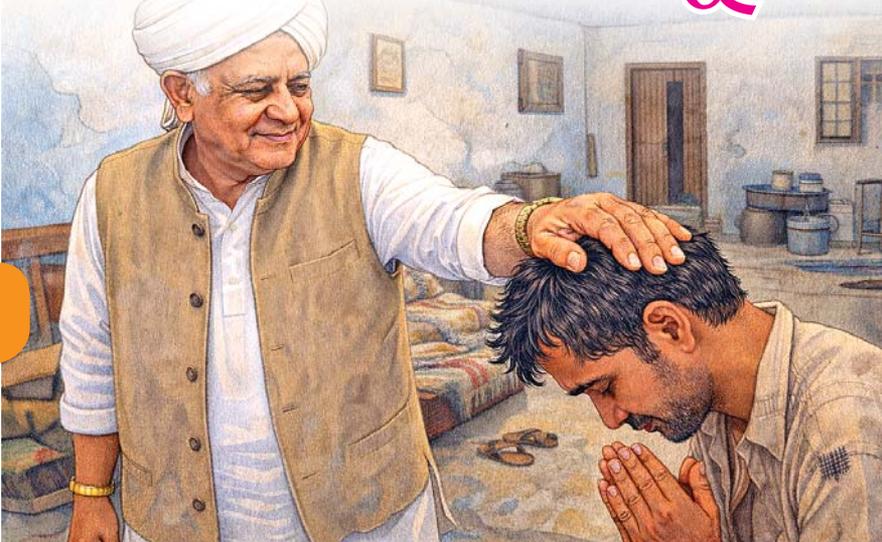


୩ ପ୍ରଚ୍ଛଦ

ଗୋଟିଏ ସହରରେ ଜଣେ କପଡ଼ା ବ୍ୟବସାୟୀ ଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ସମସ୍ତେ ଶେଠ ନାମରେ ସମ୍ବୋଧନ କରୁଥିଲେ । ଶେଠଙ୍କ ଡିନ ପୁଅ ଥିଲେ । ଆଉ ବୋଲିହାକ କରିବା ପାଇଁ ଶେଠ ହରେନ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ରଖିଥିଲେ । ପିଲାଟି ବେଳୁ ହରେନ ଶେଠଙ୍କ ଘରେ କାମ କରେ । ଶେଠଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀଙ୍କ ଦେହାନ୍ତ ପରେ ସବୁକାମରୁ ତାଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ଭାଙ୍ଗିଗଲା ।

ଡିନ ପୁଅ ସାନ ବେଳୁ ବେଶ୍ ଆରାମରେ ବଢ଼ିଥିଲେ । ଅଭାବ ଅସୁବିଧା କିଛି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ଶେଠ ପୁଅମାନଙ୍କୁ କହିଲେ ମୁଁ ଆଉ ବ୍ୟବସାୟ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ପାରୁନି ତୁମେମାନେ ଏବେ ମତେ ବ୍ୟବସାୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କର । ପୁଅମାନେ ହଁ କହିଲେ ସିନା କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ନିଜ କଥାରୁ ଓହ୍ଲରି ଗଲେ । ଡିନ ଜଣକଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଲା କେମିତି ପିତାଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ନିଜ ଭାଗ ମିଳିବ ଆଉ ସେମାନେ ସେସବୁ ନେଇ ଉପଭୋଗ କରିବେ । ଶେଠ ବି ପୁଅମାନଙ୍କ ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ସହରରେ ଯେଉଁଠି ଯାହା କୋଠାବାଡ଼ି ଥିଲା ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାଣ୍ଟି ଦେଲେ । ହରେନ କିନ୍ତୁ ଘରର ଯାବତୀୟ କାମ କରିବା ସହିତ ବାବୁଙ୍କର ସ୍ୱାକ୍ଷର ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନେଉଥିଲା । ଅଚାନକ ଦିନେ ଶେଠଙ୍କୁ ବ୍ୟବସାୟରେ ବହୁ କ୍ଷତି ସହିବାକୁ ପଡ଼ିଲା । ଏମିତିକି ଘରବାରୀ ହାତରୁ ଚାଲିଯିବା ପରି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ସୁଯୋଗ ଦେଖି ଡିନ ପୁଅ ବାଟ କାଟିଲେ । ହରେନ କହିଲା ଶେଠଙ୍କୁ ଆପଣ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଅଛି । ପ୍ରଥମେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାକ୍ଷର, ତା'ପରେ ଆଉ ଯାହା । ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ ସମୟକୁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଅସମୟରେ ପିଲାମାନେ ସାହା ହେଲେନି । ଶେଠଙ୍କୁ ଏକଥା ଖୁବ୍ ବାଧୁଲା । ହସିଗଲରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ସୁସ୍ଥ ହେଲେ । ଘର ଆଉ କମ୍ପାନୀ

ସଜୋଟତାର ମୂଲ୍ୟ



ଗପ

ବନ୍ଧକ ରହିବା ପରେ ନିଲାମ ହୋଇଗଲା । ଉପାୟଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ହରେନ ଶେଠଙ୍କୁ ନିଜ ଘରେ ଆଶ୍ରା ଦେଲା । ଦିନେ କମ୍ପାନୀର କିଛି ପୁରୁଣା କର୍ମଚାରୀ ଶେଠଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ପୁଣି କମ୍ପାନୀରେ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଲେ । ବ୍ୟାଙ୍କ ବି ଶେଠଙ୍କୁ ଆଗରୁ ଜାଣିଥିଲା ଏଣୁ ସୁବିଧାରେ ରଣ ମିଳିଗଲା । ଯୋଗକୁ କମ୍ପାନୀ ପୂର୍ବପରି ଚାଲିଲା ଓ ଭଲ ଲାଭ ହେଲା । ହରେନ ସବୁ ଦାୟିତ୍ୱ କାନ୍ଧି ନେଇ ସୁରୁଖୁରୁରେ ବୁଲେଇଲା । ଶେଠ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କହିଲେ ହରେନ ମୋ ପୁଅ ଆଉ ଆଜିଠାରୁ ଯାହା ମୋ ପାଖରେ ଅଛି ସେସବୁ ମୁଁ ତା' ନାମରେ କରିଦେଉଛି ।

ପୁତ୍ରଠାରୁ ସେ ମୋର ଭେଦ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଛି । ଏ କଥାଟି ତିର ସତ୍ୟ ଯେ ସଜୋଟତାର ମୂଲ୍ୟ ଆଜି ନ ହେଲେ କାଲି ନିଶ୍ଚିତ ମିଳିବ । ଏଣୁ ନିଜ କର୍ମରେ ନିଷ୍ଠା ଆଉ ସଜୋଟତା ବଜାୟ ରଖିଲେ ଦିନେ ନା ଦିନେ ସଫଳତା ନିଶ୍ଚିତ ମିଳିବ । ସତ୍‌କର୍ମ କରି ସତ୍ ପଥରେ ଚାଲୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କିଣ୍ଡର ସବୁବେଳେ ସାହା ହୁଅନ୍ତି । ସେପରି ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମ ସ୍ୱାରା ନିଜ ଭାଗ୍ୟରେଖାକୁ ବଦଳାଇ ପାରନ୍ତି ।

- ଦେବେନ୍ଦ୍ର କର
ମଙ୍ଗଳାବାଗ, କଟକ
ମୋ: ୯୯୩୭୯୬୩୯୧୦



ଖୁଲି : ଖୁଲି : ହସ

ପିଙ୍କି: ମାମା, ମୋତେ ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ହେଲେ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ କୁହ । ମା'(ରାଗିଯାଇ) କହିଲେ -ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ପଥର ନେଇ ମୋବାଇଲକୁ ଛେଡ଼ିଦେ । ତା'ପରେ ତୋ ଜୀବନରେ ତୁ ଆଗକୁ ଯାଇପାରିବୁ ।

-ବାପା ପୁଅକୁ କହିଲେ ଆଜି ତୋର ମ୍ୟାଥ୍ ଟେଷ୍ଟରେ କେତେ ମାର୍କ ଆସିଲା ।
ପୁଅ- ମୋରୁଠାରୁ ୨୦ମାର୍କ କମ୍ ।
ବାପା- ଆଜ୍ଞା, ମୋରୁର କେତେ ମାର୍କ ଆସିଲା
ପୁଅ- ୨୦ ମାର୍କ ।

ପିଲାଙ୍କ ପରିଚା

ସମ୍ପାଦକ: ତଥାଗତ ସତପଥୀ

Printed and published by
Adyasha Satpathy on behalf of
Navajati Printers & Media Pvt.Ltd.
and printed at Navajati Printers, B-15,
Rasulgarh Industrial Estate,
Bhubaneswar-10, Ph. (0674) 2580101,

ବସନ୍ତ ରତ୍ନରେ ଖାଦ୍ୟ



ବସନ୍ତ ରତ୍ନରେ ପରିବେଶ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗେ। ହେଲେ ଏହି ସମୟରେ ଦିନରେ ଖରା ଅଧିକ ଓ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିଥାଏ। ତେଣୁ ରତ୍ନ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ନ କଲେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଏହି ସମୟରେ କିଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କଲେ ସୁସ୍ଥ ରହିବେ ଜାଣନ୍ତୁ...

ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ ବସନ୍ତ ରତ୍ନରେ ଖାଦ୍ୟରେ କିଛିଟା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ନଚେତ୍ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ତେଣୁ ଏସବୁ ସମସ୍ୟାରୁ ଦୂରେଇ



ରହିବାକୁ ହେଲେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ତାହା ଜାଣିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ସମୟରେ ମୁଗ ତାଲିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖେଚୁଡ଼ି ଖାଇଲେ ଭଲ । କାରଣ ଏହା ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଅଦା, ଗୋଲମରିଚ ଆଦି ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଅଣ୍ଡାରୁ ରକ୍ଷା କରେ ଓ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି

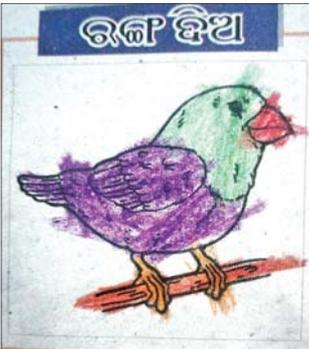
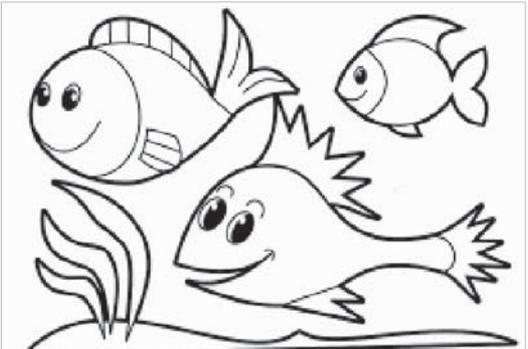
ଫାଇବର ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସବୁଜ ପତ୍ରପତ୍ରିକା ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ଏହା ପେଟର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ତେବେ ପରିବାକୁ ସିଝାଇ ସଜ୍ଜା କରି ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ବଜାରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁଟି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ନ କରିବା ଦରକାର । ଏହା ଶରୀରକୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହି ରତ୍ନରେ ମିଳୁଥିବା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ଉଷୁମ କ୍ଷୀରରେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଅଦା ସହିତ ମହୁ ଓ ଯଅ ତିଆରି ସୁସ୍ ପିଅନ୍ତୁ ।

ସୂଚନା

ଆଇନା ସ୍ତମ୍ଭ ଲାଗି ୩ରୁ ୧୩ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲା ନିଜର ୩ଟି ଫଟୋ(ହାଲ ରିକଲ୍ୟୁଶନ୍ ଥିବା) ସହ ପୁରା ନାମ, ବୟସ, ଠିକଣା ଏବଂ ତୁମ ତୁଳୀ ସ୍ତମ୍ଭ ପାଇଁ ଚିତ୍ର, ରଙ୍ଗ ଦିଅ ସ୍ତମ୍ଭରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଚିତ୍ରରେ ରଙ୍ଗ କରି 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

ରଙ୍ଗ ଦିଅ

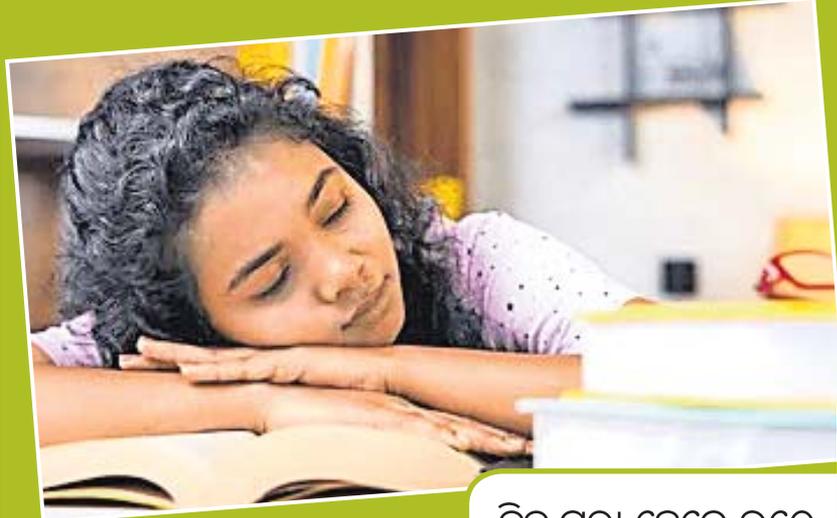


ଶ୍ରୀହାନ ରାଉତ
କ୍ଲାସ-୧, ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ
ଇଣ୍ଟିଗ୍ରାଲ ଏକ୍ସକେସନ
ସେଣ୍ଟର, ଭେଙ୍କାନାଳ

ଆଧ୍ୟାତ୍ମ

- ❖ ଜଣା ଅଜଣାରେ ପ୍ରକାଶିତ 'ଅଜବ ପ୍ରାଣୀ'ରେ କେତୋଟି ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିହେଲା ।
- ରୂପାଲି ସାହୁ, କଟକ
- ❖ ସମସ୍ତ କବିତାଗୁଡ଼ିକ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ହୋଇଥିଲା ।
- ରଞ୍ଜନ ମହାପାତ୍ର, ରାଉରକେଲା
- ❖ ତୁମ ତୁଳୀରେ ପ୍ରକାଶିତ ଚିତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥିଲା ।
- ବିଜେଶ ରାଉତ, ବାଲେଶ୍ୱର

ଏବେ ପରୀକ୍ଷା
ସମୟ। କେତେକଙ୍କର
ପରୀକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ
ସାରିଥିବାବେଳେ ଆଉ
କେତେକ ପରୀକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ
ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛନ୍ତି। ହେଲେ
ସଫଳତା ନିମନ୍ତେ କଠିନ
ପରିଶ୍ରମ କରି ପାଠ ପଢ଼ିବା
ସହିତ ଭଲ ନିଦ ବି ଜରୁରୀ।



ଏମାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି

ପରୀକ୍ଷା ଓ ନିଦ

ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ କିଏ କେତେ ଅଧିକ ସମୟ ପାଠ ପଢ଼ିବ ସେନେଇ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଚିନ୍ତିତ ଥାନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ କିଏ ଅଧିକ ଚିତ୍ତଶୁଣି ହୁଅନ୍ତି ତ କିଏ ଅଧିକ ରିଭଜନ୍ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି। ହେଲେ ଏସବୁ ଭିତରେ ସେମାନେ ଶୋଇବା କଥାକୁ ଏତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ ନମ୍ବର ରଖିବା ପାଇଁ ହେଲେ ପିଲାଙ୍କୁ ଭଲ ନିଦ ବି ଜରୁରୀ। ଆଉ ଶୋଇବା କମ୍ ହେଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଠିକ୍ ସମୟ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସ୍ତୂଳ ରହିବା ସହ ପାଠ ଭଲ ମନେ ରହିଥାଏ ଓ ପରୀକ୍ଷା ଭଲ ହୁଏ।

ପାଠ ଭଲ ମନେରହେ
ରାତି ସାରା ଅନିଦ୍ରା ରହିବା କମ୍ ସମୟ ଶୋଇବା ପରେ ପାଠ ପଢ଼ିବା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ କମିଯିବ। ଏହା ସହିତ ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କର ଅନୁଭବ କରିବେ ଓ ପାଠ ଭଲ ମନେ ରହିବ ନାହିଁ। ତେଣୁ ଏହା ବଦଳରେ ବରଂ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦରେ ଶୋଇ ଉଠିବା ପରେ ରିଫ୍ରେଶିଂ ମୁହଁରେ ପାଠ ପଢ଼ିପାରିବେ। ଫଳରେ ପାଠ ଭଲ ମନେ ରହିବ ଓ କମ୍ ସମୟରେ ଅଧିକ ପାଠ ପଢ଼ିପାରିବେ। ଏହା ସହିତ ପାଠ ପଢ଼ାରେ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ିଥାଏ ଓ ପାଠର ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ଉପରେ ଫୋକସ୍ ରହିଥାଏ।

ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ
ନିଦ କମ୍ ହେଲେ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ହମୋନ୍ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ଆନିଆଲଟି ବଢ଼ିଯାଏ। ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପରୀକ୍ଷା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏମିତି ବି ହୋଇପାରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଭଲଭାବେ ପଢ଼ିଥିବା ପାଠ ମଧ୍ୟ ହୁଏତ ମନେ ପଡ଼ି ନ ପାରେ। ଅନେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୁଣ୍ଡ ପୂରା ବୁଲୁ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ବି ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ।

- ▶ ଶୋଇବାର ଏକ ସମୟ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ। ସେହି ଅନୁସାରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ଓ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଠନ୍ତୁ।
- ▶ ନିଦ ନ ହେବା ପାଇଁ କେତେକ ଚା, କଫି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଏନର୍ଜୀ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ ସବୁ ରାତିରେ ପିଅନ୍ତୁ। କିନ୍ତୁ ଏପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ନିଦ ଖରାପ ହେଲେ ବହୁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ।
- ▶ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍କିନ୍ ଟାଙ୍ଗି କମ୍ କରନ୍ତୁ। କାରଣ କୁଲାଲର୍ ଶରୀରରେ ମେଲାଟନିନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଯାହାଫଳରେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇ ନ ଥାଏ।
- ▶ ଶୋଇବା ବେଳେ ଲାଇଟ୍ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ। ଫଳରେ ଭଲ ନିଦ ହେବ।

ନିଦ ପୂରା ହେଲେ ଉଠେ

ରାତି ପ୍ରାୟ ୨ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁଦିନ ପଢ଼ନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ ସକାଳୁ ଶାନ୍ତ ଉଠିପାରୁନି। ଏବେ ତ ସ୍କୁଲ ଯିବାକୁ ପଡ଼ୁନି। ତେଣୁ ଡେରି ଯାଏ ପଢ଼ୁଥିବାକୁ ସକାଳ ସାଙ୍ଗେ ୮ଟା ବେଳକୁ ଉଠୁଛି। ତା'ପରେ ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ଖୁଆପିଆ କରି ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଗ୍ରୁପ୍ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଏ। ଖୁଆପିଆ ସାରି ଚିତ୍ତଶୁଣି ଯାଏ। ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବି ଆଉ ଥରେ ଚିତ୍ତଶୁଣି ଯାଉଛି। ତେଣୁ ରାତିରେ ଖୁଆପିଆ କରିବା ପରେ ବହୁତ ସମୟ ଯାଏ ପଡ଼େ। ମାମା ଜାଣିଛି ବୋଲି ସକାଳୁ ମତେ ଡାକେ ନାହିଁ। ବରଂ ସେ କହେ ନିଦ ଥାପେ ଥାପେ ଭାଙ୍ଗିଲେ ଉଠିବୁ। ତେଣୁ ଶୋଇବା ସମୟ କମ୍ କରେ ନାହିଁ।



— ଉତ୍କଳଦାସିକା ଦାସ

କ୍ଲାସ୍-୧୦, ସରକାରୀ ବାଳିକା ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଯୁନିଟ୍-୯, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଅଧିକ ସମୟ ପଢ଼ନ୍ତି

ପରୀକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲାଣି। ସେଥିପାଇଁ ଏବେ ସବୁ ପାଠ ରିଭଜନ୍ କରୁଛି। ଅବଶ୍ୟ ଚିକେ ଅଧିକ ସମୟ ପଢ଼ୁଛି, ହେଲେ ସେମିତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭଳି ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହେଇ ପଡ଼ୁନି। ଖାଲି ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ୨ ଘଣ୍ଟା ଅଧିକ ପଢ଼ୁଛି। ଏଇ ସମୟରେ ମୋର ସବୁ ପାଠ ରିଭଜନ୍ ହେଇଯାଉଛି। ତା' ଛଡ଼ା ବେଶି ରାତି ଯାଏ ପଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଯେପରି ପରୀକ୍ଷା ବେଳେ ଗ୍ୟାସ୍, ଏସିଡିଟି ଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ନ ଉଠୁକେ ସେଥିପାଇଁ ମାମା ମତେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇବା ପାଇଁ କହେ। ଯଦ୍ୱାରା ସକାଳୁ ଶାନ୍ତ ଉଠି ପରୀକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଯିବାରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହୁଏନାହିଁ। ଫେରିବା ପରେ ଖାଇସାରି କିଛି ସମୟ ଶୋଇପଡ଼େ ଓ ଉଠିବା ପରେ ପଢ଼ିଥାଏ।



— ଅନିଦିତା ନନ୍ଦ

କ୍ଲାସ୍-୧୦, ନିୟୁ ଷ୍ଟୁଆର୍ଟ୍ ସ୍କୁଲ, କଟକ

ବାଲାନ୍ତୁ ରଖିବାକୁ ହେବ

ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ଅତିକମ୍ରେ ୬ରୁ ୯ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଦରକାର। ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ମେଲାଟୋନିନ୍ ନାମକ ଏକ ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ମେମୋରି ବଢ଼ାଇଥାଏ। ପରୀକ୍ଷା ଜନିତ ଆଇଜାକ୍ସଟି କମ୍ କରେ। ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାରେ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇଥାଏ। ମନକୁ ସ୍ଥିର କରେ। କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ଚାପରେ କମ୍ ଶୋଇଛନ୍ତି ପିଲା ଏବେ। ଫଳରେ ପିଲା ହୁଏତ ଅଧିକ ସମୟ ବହି ଧରି ବସିପାରେ କିନ୍ତୁ ପଢ଼ିବା କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଶର୍କରମ୍ ମେମୋରିକୁ ଲଙ୍ଘି ଚର୍ମ ମେମୋରିରେ କନଭର୍ଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ନିଦ କମ୍ ହେଲେ କ୍ରନିକ୍ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ହୁଏ। ପିଲାଙ୍କର ମେଣ୍ଟାଲ୍ ସାଇକୋଲୋଜିକାଲ୍ ସ୍ତାବିଲିଟି ଡିସ୍ଟର୍ବ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ସେମାନେ ଚିତ୍ତଚିତ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ପରୀକ୍ଷାରେ ପରଫର୍ମାନ୍ସ କମିଯାଏ। ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ଡିପ୍ରେସନ୍ସକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି। ତେଣୁ ପାଠପଢ଼ା ଓ ନିଦ ସହିତ ଏକ ବାଲାନ୍ସ ରଖିବାକୁ ହେବ। ଫଳରେ ପାଠପଢ଼ାରେ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ିବ ଓ ପାଠପଢ଼ାରେ ଫୋକସ୍ ରହିବ। ତେଣୁ ପରୀକ୍ଷାରେ ପିଲା ଭଲ କରିପାରିବେ। ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲାମାନେ ଅତିକମ୍ରେ ୧୫ମିନିଟ୍ କିମ୍ବା ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଡିଜିଟାଲ୍ ମିଡ଼ିଆ ବଦଳରେ ବହିରୁ କିଛି ପଢ଼ନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ନିଦ ଭଲ ହେବ।



— ଡକ୍ଟର ସମିତ୍ କେନା

ଷ୍ଟେଟ୍ ନନ୍ କମ୍ୟୁନିକେସନ୍ସ ଡିଭିଜନ୍ କମ୍ପ୍ୟୁଟିଂ, ଯୁନିଟ୍-୧୧

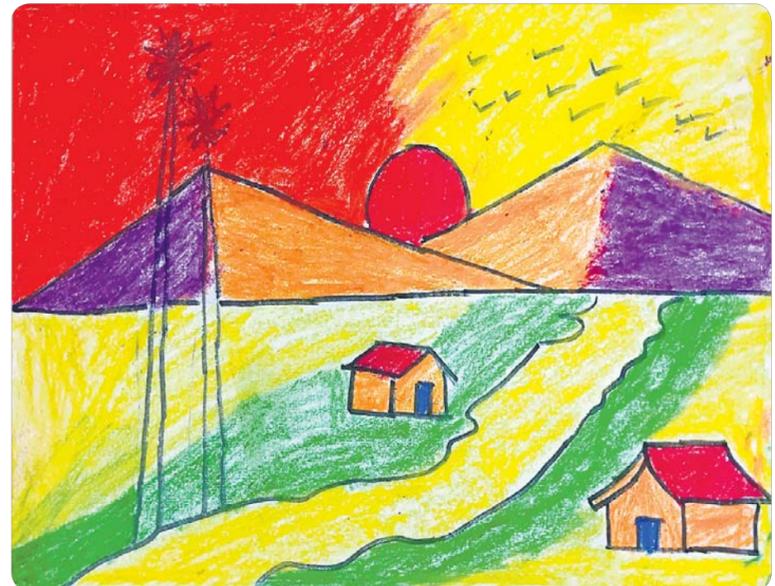




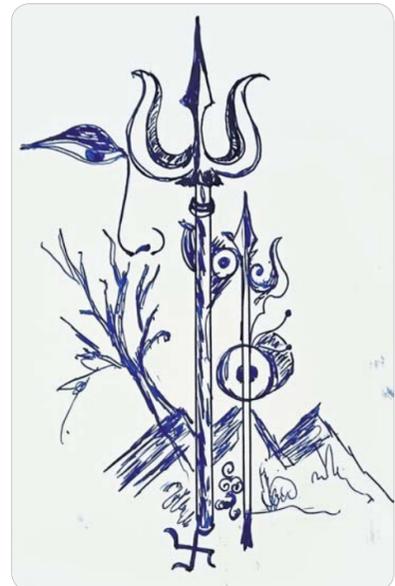
୫



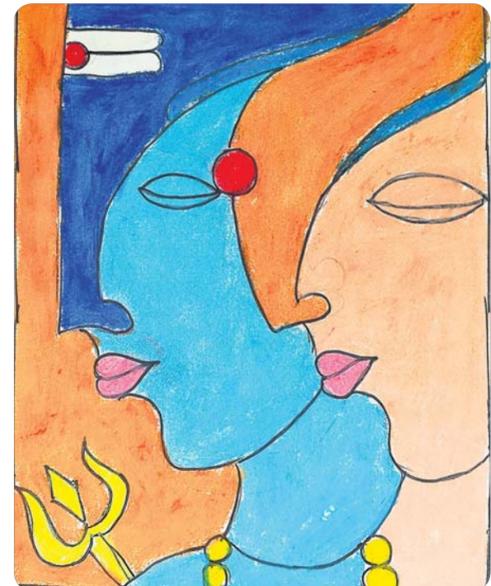
୧



୨



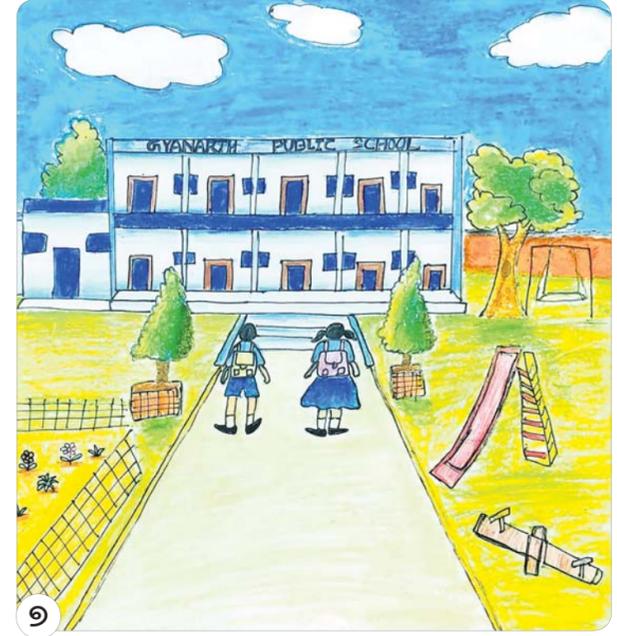
୩



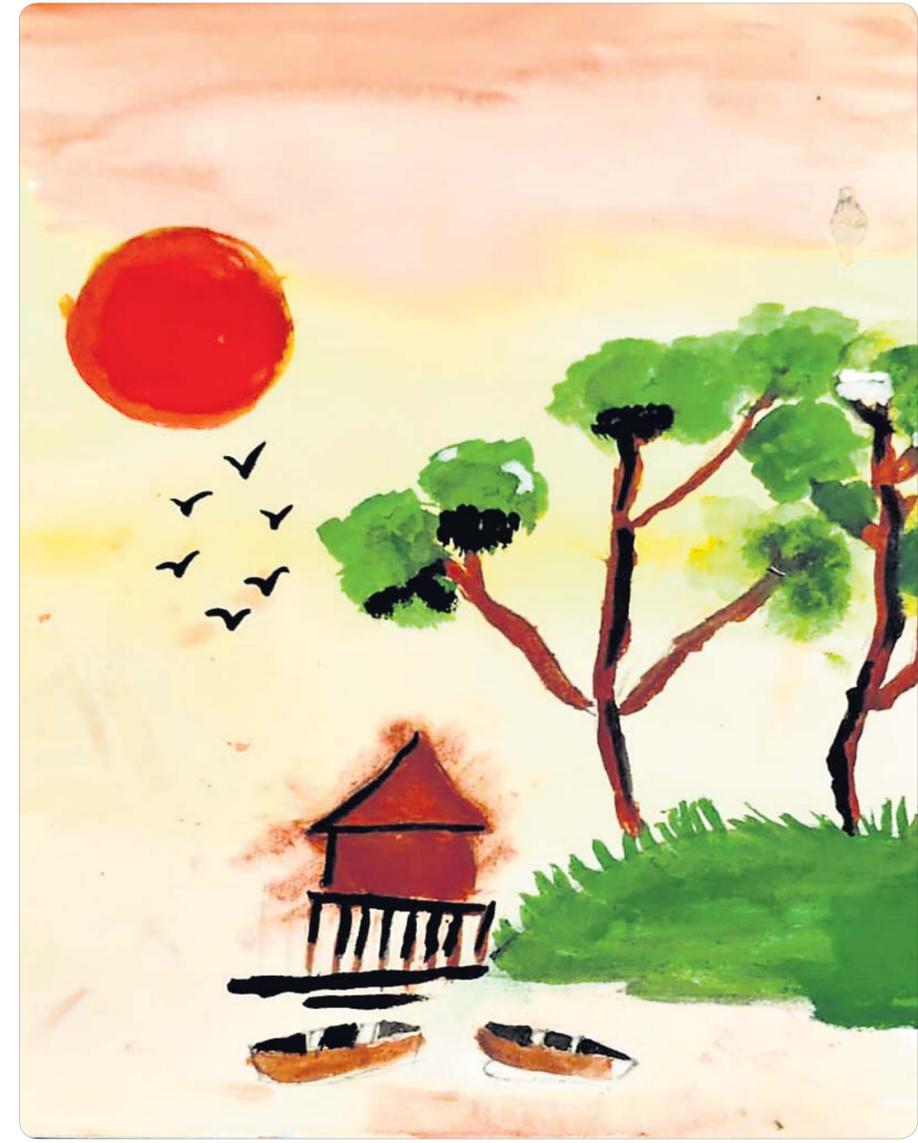
୪



୬



୭



୮



ପ୍ରତୀକ୍ଷା ନାୟକ
 କ୍ଲାସ୍-୪, ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁ
 ବିଦ୍ୟାଳୟର, ଯୁନିଟ୍-୩,
 ଭୁବନେଶ୍ୱର



ବିଭୁକ୍ତଲ୍ୟାଣୀ ମହାରଣା
 କ୍ଲାସ୍- ୫, ପିଏମ୍‌ଶ୍ରୀ
 କେନ୍ଦ୍ରୀୟ
 ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭଦ୍ରକ



ଶେଖର କୁମାର ସ୍ୱାଇଁ
 କ୍ଲାସ୍- ୧୦, ଡିଏଫି
 ଏସ୍‌ସିବି ମେଡିକାଲ୍
 ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ,
 କଟକ



ସ୍ୱସ୍ତିକା ମହାପାତ୍ର
 କ୍ଲାସ୍- ୪, ସେଣ୍ଟ
 ଜାଭିୟର୍ସ ହାଇସ୍କୁଲ,
 ଖାନନଗର, କଟକ



ଅମାୟରା ପଣ୍ଡା
 କ୍ଲାସ୍- ୧, ଡିଏଫି
 ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ,
 ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରପୁର,
 ଭୁବନେଶ୍ୱର



ଆହ୍ଲା ଚୌରାଶିଆ
 କ୍ଲାସ୍- ୫, ସେଣ୍ଟ
 ଜାଭିୟର୍ସ ହାଇସ୍କୁଲ,
 ଗୋଦା, କଟକ



ଜିଜ୍ଞାସା ନାୟକ
 କ୍ଲାସ୍-୩, ଜ୍ଞାନରଥ
 ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ,
 ଦଶପଲ୍ଲୀ,
 ନୟାଗଡ଼



ରେୟାନ୍ତ ରାୟ
 କ୍ଲାସ୍- ୨,
 ବିଜେଏମ୍‌ଇ-୧
 ସ୍କୁଲ, ବିଜେବି ନଗର,
 ଭୁବନେଶ୍ୱର



ଆମ ମାତୃଭାଷା

ମାଆ ପୁଅ ଭାଷା ଆମ ମାତୃ ଭାଷା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପ୍ରିୟ, ଆମେରେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାଟି ବଢ଼ିଆ ଏହି ଆମ ପରିଚୟ। ନିଜ ଭାଷାଟିର ଚେକ ଯେ ରଖି ସବୁଠାରେ ବଡ଼ ସିଏ ମାତୃଭାଷା ପ୍ରାଣି ବଢ଼ାଏ ପ୍ରଗତି ଏ କଥାଟି ମିଛ ନୁହେଁ। ଫକୀର ମୋହନ ସେ ମଧୁସୂଦନ ଓଡ଼ିଆ ଜାତିର ପ୍ରାଣ ଭାଷା ପାଇଁ ଲଢ଼ି ନାମ ରଖିଲେ ଏ ମାଟି ସୁପୁତ୍ରଗଣ। ଆମ ମାତୃଭାଷା ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ମାନ୍ୟତା ପାଇ ବିଶ୍ୱ ବରବାରେ ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କୃତି ତା'ର ପରମ୍ପରା ଉଚ୍ଚେ ରଖିଲେ ମହାରେ। ଯୁଗ ଯୁଗ ପାଇଁ ଆମର ଭାଷାଟି ରହୁ କାଳକ୍ରମୀ ହୋଇ ସବୁ ଭାଷା ଆମ ଅତି ଆପଣାର ଏକଥା ଭୁଲିବା ନାହିଁ।
-କବିତା ମିଶ୍ର
 ନାନାଦ୍ରୁ ବିହାର, ଭୁବନେଶ୍ୱର ମୋ : ୯୯୩୭୦୩୩୭୫୦

ବଉଳ

ବର୍ଷବୋଧ କଥା ମନକୁ ଆସେ ଆମ ବଉଳର ଫଗୁଣ ମାସେ। ଆମ ଫୁଲ ବୋଲି ନ କହେ କେହି ସେ ପରା ବଉଳ କହିଲେ ଦେଇ। ଦେଖିବ ଯଦିରେ ତୋଟାକୁ ଆସ ଦୂର ଯାଏ ଚହଟଇ ତା ବାସ। ମନମତାଣିଆ ଆମେରେ କହୁ ମହୁମାଛି ଆସି ନିଏ ତା ମହୁ। ବଉଳରୁ ଚଣା, କଷିଟି ହୁଏ ସିଏ ହେବ ଆମ ଏ ମିଛ ନୁହେଁ।

ଆମେ ଜାଣୁ ଆମ ଫଳର ରଜା ବଉଳର କଥା କହନ୍ତି ଅଜା। ପ୍ରକୃତି ଦେଇଛି ଏମିତି ଗଢ଼ି ବେଶି କୁହୁଡ଼ିରେ ଯାଏ ସେ ଝଡ଼ି। କେଉଁ ଫୁଲ ନୁହଁ ତାହାର ତୁଲ ବଉଳ ବଉଳ ଆମର ଫୁଲ।

- ନୀଳମଣି ଚାନ୍ଦ
 ମନ୍ତ୍ର ମାନୋର, ଭୁବନେଶ୍ୱର ମୋ: ୯୫୮୩୨୦୨୩୫୭

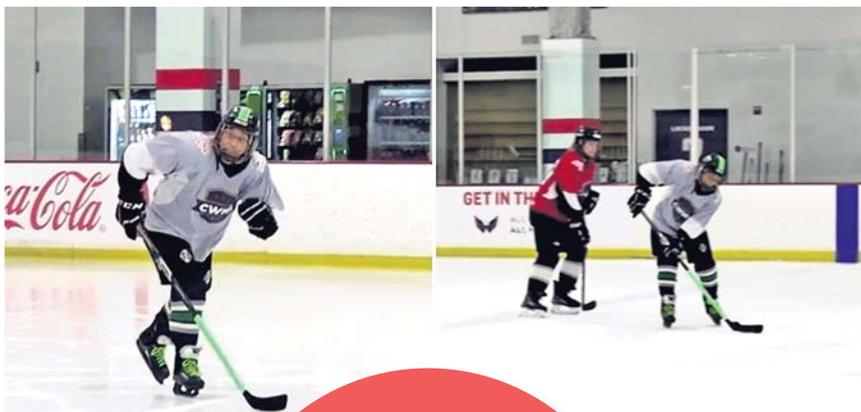
ପରୀକ୍ଷା ଆସି ଡାକେ

ପରୀକ୍ଷା ଆସି ପାଖରେ ଡାକେ ଆ' ମୋ' ବାବୁ ଧନ ଆଶଙ୍କା ତର ଭୟ ତୁ ଛାଡ଼ି ଲଗା ପାଠରେ ମନ। ପାଠ ଭିତର ପ୍ରଶ୍ନ ବିନା ନ ଆସେ ଆଉ କିଛି ଥରକୁ ଥର ପଢ଼ି ସହଜ ଲେଖା ଆଗ ତୁ ବାଛି। ବଡ଼ ଆଶାରେ ରାତି ଜାଗିବା ଭୁଲି ଯା' ଏଇ ବେଳେ

ହାଲୁକା ଯୋଗ ଭଲ ଖାଇବା ନେଇ ବାଜିରେ ଚଳେ। ସାଧୁ ଶରଣ ଭୋଗ ଯାଚନା ପଛେ ଲୁଚିଛି କାଳ ଗୁରୁଜୀ ମାତା ପିତା ଶରଣେ ତୋଳିବୁ ଭଲ ଫଳ।

- ମହେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଘଡ଼େଇ
 କଟରପଡ଼ା, ନିଶ୍ଚିତକୋଇଲି, କଟକ, ମୋ: ୯୪୩୭୭୪୦୫୬୭

ଗିନିଜ୍ ପ୍ରାକୃତ୍ ରେକର୍ଡ୍



ବୟସ୍କ ହକି ଖେଳାଳି

ବୟସ୍କ ବଢ଼ିଲେ କେତେକ ନିରୁତ୍ସାହିତ ହୋଇଯାନ୍ତି, କିଛି ନୂଆ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏନା। କିନ୍ତୁ ଆଉ କେତେକ ଆକ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ସମାଜ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ପାଇଯାଏ। ଏମିତି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉଛନ୍ତି ଆମେରିକାର ଓକ୍ଲୋଜେନାରିଆନ୍ ଲିଣ୍ଡା ସିନରୋଭା। ୮୪ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଏହି ମହିଳାଜଣକ ଏବେ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠୁ ବୟସ୍କ ହକି ଖେଳାଳି। ଏବେ ସେ ଭର୍ଜିନିଆର ଆଲିଙ୍ଗଟନଠାରେ ଓମେନ୍ସ ହକି ଲିଗରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ଏହି ମ୍ୟାଚ୍ ପରେ ସେ ପୁଣି ଥରେ ହୁଏତ ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ କି ନାହିଁ ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ କରିନାହାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏବେ ସେ ସବୁଠୁ ବୟସ୍କ ଖେଳାଳି

ଭାବରେ ଗିନିଜ୍ ରେକର୍ଡ୍ କରିଛନ୍ତି। ୩୫ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ସେ ହକି ଖେଳିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ଏହି ଖେଳ ପାଇଁ ତାଙ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆକର୍ଷଣ ରହିଥିଲା। ସେ ମଧ୍ୟ ୧୦ ବର୍ଷ ଧରି ଆଇସ୍ ହକିରେ ଭାଗ ନେଇଛନ୍ତି। ତେବେ ବୟସ୍କ ଅଧିକ ହେବା ପରେ ସେ ପ୍ରାୟ ୨୦ ବର୍ଷ ତଳେ ଖେଳରୁ ଅବସର ବି ନେଇଥିଲେ। ହେଲେ ପୁଣି ଥରେ ୬୭ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ସେ ପ୍ରିମ୍ ଯୁଲିଅମ୍ ଖାଇଲୁ କ୍ୟାଚ୍ ଟିମ୍ରେ ଯୋଗ ଦେଇ ଖେଳିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କଠାରୁ ବହୁତ କମ୍ ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ସହ ଖେଳୁଥିଲେ ବି ତାଙ୍କର ଉତ୍ସାହ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିଥିଲା। ତେଣୁ ଏତେ ଅଧିକ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଫଳତାର ସହିତ ଖେଳି ସେ ରେକର୍ଡ୍ କରି ପାରିଛନ୍ତି।

ଏଥରର

- ବ୍ରାଜିଲର ରାଷ୍ଟ୍ରଭାଷା କ'ଣ ?
- ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ଅଛି ବୋଲି କିଏ ପ୍ରମାଣ କରିଥିଲେ ?
- ଆଇଫିଲ୍ ଟାୱାର କେଉଁ ଦେଶରେ ଅବସ୍ଥିତ ?
- '୧୯୮୪' ପୁସ୍ତକର ଲେଖକଙ୍କ ନାମ ?
- ନାଟୋର ଫୁଲ୍ଫର୍ମ କ'ଣ ?

ଗତିଅରର

- ହକି
- କର୍ନାଟକ
- ଭାରତ ଓ ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ
- ଫରିଦାବାଦଠାରେ ଥିବା ବଲ୍ଲଭଗଡ଼ରେ
- ଏୟୁ(AU)



କହିଲ ଦେଖୁ

ରତ୍ନ ମଧ୍ୟେ ରାଜା ସିଏ ବସନ୍ତରେ ଆସନ୍ତି ବଣ ଜଙ୍ଗଲକୁ ନବପଲ୍ଲବିତ କରନ୍ତି ଶୀତଳ ସମୀର ବହିଆସେ ଆମ ଧରାରେ ଚିତ୍ତିତ୍ତା ଲାଗେନାହିଁ ବୁଲିଲେବି ଖରାରେ କହିଲ ଚିକିଏ ଦେଖୁ ? ରତ୍ନଚିର ନାଆଁ ଖାତାରେ ଲେଖୁ।



ଉତ୍ତର: ବସନ୍ତ ରତ୍ନ
 ଫୁଲ ସବୁ ଫୁଟେ ବାଡ଼ି ବଗିଚାରେ ସବୁଥିରେ ନାହିଁ ବାସନା କିଏ ଦିଶୁଥାଏ ଅତୀବ ସୁନ୍ଦର କିଏ ଦିଶୁଥାଏ ଅସନା ଆସିଲେ ବସନ୍ତ ତୁ ଧରଣୀକୁ କୋଇଲି ଗାଇବ ବସନା କହିଲ ଭାବିକି ତୁମେ, କେଉଁ ଗଛଟିର ଫୁଲକୁ ଦେଖିଲେ ବଉଳ କହୁଛୁ ଆମେ।



ଉତ୍ତର: ଆମ ଗଛ
 ବସନ୍ତ ଆସିଲେ ଦେଖାମିଳଇ ଆମ ଡାକେ ବସି ଗୀତ ବୋଲଇ ଶୁଣିଲେ ତାହାର ମଧୁ ସଙ୍ଗୀତ ସଭିଙ୍କର ହୁଏ ମନ ମୋହିତ କଳା ସିନା ଦିଶେ ରୂପ ତାହାର ସୁମଧୁର ଲାଗେ କଣ୍ଠି ତା'ର ଭାବିଚିତ୍ତି ଚିକେ କହିଲ ଦେଖୁ ? ପଶୁ ନୁହେଁ ସେତ ଅଟଇ ପକ୍ଷୀ।



ଉତ୍ତର: କୋଇଲି
 କଷି ଥିଲେ ଖାଉ ଚଟଣା କରି ପାଟିଗଲେ ଖାଉ କାଟି ଭୋଜିଭାତ ବେଳେ ଖଟା କରିଦେଲେ ଖାଇଦେଉ ହାତ ଗାଟି ଫଳ ଭିତରେ ସେ ରାଜା କହିଲ ଦେଖିବା ଫଳଟିର ନାଆଁ ଖଟା ମିଠା ତାର ମଜା।



ଉତ୍ତର: ଆମ
- ମୋହନ କୁମାର ସାଈ
 ଶୋପୁର, କଣ୍ଠଗଡ଼ିଆ, ଯାକପୁର ମୋ: ୮୧୧୮୦୯୯୦୩୮



ଚକୋଲେଟ୍ ସହର

ପିଲାମାନେ, ଆମ ଭାରତରେ ଏମିତି ଏକ ସ୍ଥାନ ରହିଛି ଯାହା ଚକୋଲେଟ୍ ସହର ଭାବେ ବେଶ୍ ଜଣାଶୁଣା। ଏହି ସହରଟି ହେଉଛି ଉଟି। ତାମିଲନାଡୁର ନୀଳଗିରି ପାହାଡ଼ରେ ଉଚ୍ଚ ମନୋରମ ସହରଟି ଅବସ୍ଥିତ। ଏଠାରେ ପାହାଡ଼ ଏବଂ ହ୍ରଦ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ ପାଲଟିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏଠାକାର ମହକ ସମସ୍ତଙ୍କର ମନ ହରଣ କରିଥାଏ। କାରଣ ଏଠାକାର ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟ ନିଜନିଜ ଘରେ ହାତ ତିଆରି ଚକୋଲେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି। ଏଠାରେ ବର୍ଷତମାମ ତାପମାତ୍ରା ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ। ଯାହା ଫଳରେ ଏଠାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଚକୋଲେଟ୍

ସହଜରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଥାଏ। ସ୍ଥାନୀୟ ବଜାରଗୁଡ଼ିକରେ ଏସବୁ ଚକୋଲେଟ୍ ମିଳିଥାଏ। କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ ଲାଗି ଏହି ସ୍ଥାନ ବେଶ୍ ଜଣାଶୁଣା। ଏଠାକାର ତାଜା କ୍ଷୀର, କ୍ରିମ୍ ଏବଂ କୋକା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚକୋଲେଟ୍ ବେଶ୍ ସ୍ବାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ଏଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚକୋଲେଟ୍ ବେଖୁବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା-ଡାର୍କ ଚକୋଲେଟ୍, ହ୍ୱାଇଟ୍, ନଷ୍ଟ ଏବଂ ଫୁଗୁ ଫ୍ଲୋଉର ସହିତ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଚକୋଲେଟ୍ ମିଳେ। ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଚକୋଲେଟ୍ ତୁଳନାରେ ଏଠାକାର ଚକୋଲେଟର ଚାହିଦା ବେଶୀ।



ଅଜବ ହ୍ରଦ

ପିଲାଏ , ତୁମେ ହ୍ରଦ ବିଷୟରେ ତ ଶୁଣିଥିବ। କିନ୍ତୁ ଏପରି ଏକ ହ୍ରଦ ଅଛି ଯାହାକୁ ଦେଖିଲେ ମନରେ ସମୁଦ୍ର ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଏଥିଲାଗି ଏହାକୁ 'କ୍ଲାକ୍ ସି' ବା କଳା ସମୁଦ୍ର ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ଏହାର ଚାରିପଟରେ ସ୍ଥଳ ଭାଗ ଘେରି ରହିଛି। ଏହି ବିଶାଳ ହ୍ରଦଟି ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ୟୁରୋପ ଏବଂ ପଶ୍ଚିମ ଏସିଆ ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥିତ। ଏହି କ୍ଲାକ୍ ସି ଚାରିପଟରେ କେତୋଟି ଦେଶ ଘେରି ରହିଛି। ଏହି ସବୁ ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ୟୁକ୍ରେନ୍, ରୁଷିଆ, ଜର୍ଜିଆ, ଡଜ୍, ବୁଲଗେରିଆ ଏବଂ ରୋମାନିଆ। ଭୌତିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହି ହ୍ରଦକୁ ପୃଥିବୀର

ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ମେରୋମେକ୍ଟିକ୍ ବେସିନ୍ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ଏହା ମଧ୍ୟରେ ୧୫୦ମିଟର ତଳେ ଅକ୍ସିଜେନ୍ ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ଥିବାରୁ କୌଣସି ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୀବ କିମ୍ବା ଗଛ ଲତା ଜୀବିତ ରହିପାରିବ ନାହିଁ। ହେଲେ ଉପରଭାଗରେ ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୀବ ବସବାସ କରନ୍ତି। ଏଠାରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଘୂର୍ଣ୍ଣିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ। ଭୂବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ମତରେ ପ୍ରାୟ ୭୫୦୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଏହି ହ୍ରଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା। ତା'ସହ ଏକଦା ଭୂମଧ୍ୟ ସାଗରରେ ଏକ ବିଶାଳ ଘୂର୍ଣ୍ଣିତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା। ଏଥିଯୋଗୁ ଏହି ସାଗରର ବିସ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ଜଳବାଣି ମୁଖ୍ୟ ସାଗରରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯାଇ ଏଠାରେ ଏକ ବିଶାଳ ହ୍ରଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା ବୋଲି ସେମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି। ଏହି ହ୍ରଦରେ କୌଣସି ଲହରୀ ଆସି ନଥାଏ। ଏଠାରେ ପୋଖରୀ ପରି ପ୍ରାୟ ସ୍ଥିର ପାଣି ରହିଥାଏ।



ପୋଲାର ବିୟର

ପିଲାମାନେ ,ତୁମେ ପାଖରେ ଯଦି ପୋଲାର ବିୟର ଦେଖିବ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯିବ ନା । ଏହି ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ନିରୀହ ଜୀବଟିକୁ ଦେଖି ଯେକେହି ବି ବିମୋହିତ ହୋଇଯିବ। ଏହାକୁ ଆଖ୍ୟାକଟିକାର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ମାଂସାହାରୀ ଶିକାରୀ ପ୍ରାଣୀ କୁହାଯାଏ। ଏମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଥିବା ମୋଟା ଚର୍ମ ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା ବାଉରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ପୋଲାର ବିୟରର ପାଦ ବଡ଼, ଚଉଡ଼ା ଏବଂ ଧାରୁଆ ହୋଇଥାଏ। ଯାହା ଏମାନଙ୍କୁ ବରଫରେ ଚାଲିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏମାନେ ପାଣିରେ ଭଲଭାବେ

ପହଞ୍ଚିପାରନ୍ତି। ଆଖ୍ୟାକଟିକା ମହାସାଗର ଏବଂ ଏହାର ପାଖବର୍ତ୍ତୀ ସମୁଦ୍ର ଏବଂ ବରଫ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ପୋଲାର ବିୟର ରହିବାର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥଳ। କାନାଡ଼ା, ଗ୍ରୀନଲାଣ୍ଡ, ଆଲାସ୍କା(ଆମେରିକା) ଏବଂ ନରୱେ ଭଳି ସ୍ଥାନରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାନ୍ତି। ଏମାନଙ୍କର ଲୋମର ରଙ୍ଗ ଧଳା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଶରୀରର ରଙ୍ଗ କଳା। ଏମାନଙ୍କ ଶରୀର ଓଜନ ୩୦୦ରୁ ୮୦୦କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ପ୍ରାଣୀର ଲମ୍ବ ୮-୧୦ଫୁଟ୍ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଉଚ୍ଚତା ୧.୩ମିଟର। ଏମାନେ ଖାଦ୍ୟରେ ସିଲକୁ ଶିକାର କରି ଖାଇଥାନ୍ତି।

ଆଇନା



ରିୟାଂଶ ଶତପଥୀ
୫ ବର୍ଷ / ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଜିଶାନ ସର୍ବଜିତ
୯ ବର୍ଷ / ପୁରୀ