



ସଂଖ୍ୟପରେ

୪ ସୂଚନା କମିଶନର ନିଯୁକ୍ତ

ନୂଆଦିଲୀ, ୩୦୧୨ (ସି.ର.): କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସୂଚନା କମିଶନ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦେଇଛି ସିରି ସୂଚନା ମୁଖ୍ୟ ସୂଚନା ଆୟୁଷ୍ମକ ସମେତ ୧୧ ଜଣ କମିଶନରଙ୍କ ଫୁଲରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ନାଶ ଅଛି ଏହା ସୂଚନା କମିଶନର ଭାବେ ଯଶଶ୍ଵର କୁମାର ସିନ୍ଧା, ବନନା ଏନ୍. ସରନ, ନାରଜ କୁମାର ସୁପ୍ରାଦ୍ଯ ଏବଂ ସୂଚନା ବନ୍ଦୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ରାଜମାନ କେବିନ ସ୍ଥାନି ପ୍ରବାନ କରିଛି।

ଅବସର ନେଟ୍‌ଲେ ଜନ୍ମିତ୍ସ ଲୋକୁର

ନୂଆଦିଲୀ, ୩୦୧୨ (ସି.ର.): ସୁରିଣମକୌର୍ର ବରିଷ୍ଠ ବିଭାଗର ମନବ ବି. ଲୋକୁର ରବିବାର ଅବସର ଗୁରୁ କରିଛି।

ଜାନ୍ମୁଆରୀ ୧୨ ରବିବାର ତଥା କାଳାନ ପ୍ରଧାନ ବିଭାଗର ପାଦକ ମିଶ୍ରକ ବିଭାଗରେ ଏହାର ଦକ୍ଷତ ଦେଲାରେ ଏତେ ବିକଳ କରନ୍ତି ଯେ ସେତେବେଳେ ଲୋକଙ୍କ ମନରୁ ଉଚ୍ଚ ଘଣା ଲାଗୁ କରିଥାଏଥା। ଦେଶେ କମିତି ରିପୋର୍ଟ ଦେଲେ କି ନାହିଁ ଏବଂ ବିଭାଗର ଦେଲେ ତାକୁ କେହି ଜାରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଏଥୁପାଇଁ ଅଥେଷା ମଧ୍ୟ ରଖନ୍ତି ନାହିଁ।

ନାହିଁ ଏଥୁପାଇଁ ଅଥେଷା ମଧ୍ୟ ରଖନ୍ତି ନାହିଁ।

ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଳା

ଏଠାରେ ୨ X ୨
ରେ.ମ. ଫଟୋ
ଲାକ୍ଟ୍ରେନାମ:
ବୟସ:
ଜନ୍ମ ତାରିଖ:

ପର୍ବତାବାର: ଏହି କୁଣ୍ଡ ହ୍ୟାବାର କରି ସୁର୍ମ୍ଭୁ ମାଗାରେ ବର୍ଷାର ଶୁଭେଳା ଜଣାଇଛା । ପର୍ବତାବାର କୁଣ୍ଡର ଶୁଭେଳା, ଧରିତ୍ରୀ, ବି-୨୭, ରମ୍ଭଲାଟ ଶିକ୍ଷାଳ୍ପ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୦ ବିଶ୍ୱାର ପରହଞ୍ଚା ଆଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟକ ।

ଆଜିର ରାଶିଫଳ

ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟା ବିଶ୍ୱାର ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମଙ୍ଗାରାଜୁର ଶାସନ, କାନ୍ଦା, ଗଜାମା

ମେଷ

ଆଜିର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଯାତ୍ରା ଓ ଆସୁଥିବା କାମରେ
ଉତ୍ସାହରେ ରହିବା ଏକାକୁ ବୃଦ୍ଧିକରିନ୍ତି ଖୁବି ରହିବେ ।
କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତିକରିତ ରହିଯାଇଥାବା କାମକୁ ପୂରା
ଦମରେ କରିବାପାଇଁ ନିଷିଦ୍ଧ କରିବେ । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା
ପ୍ରାପନ ଖୁବିର ଏହା ଆସୁଥିବାକୁ ଅତିକରିତ
ପାଇ ନିଜକୁ କିମ୍ବା ସମୟ ପାଇଁ ଖୁବିଯାଇପାରିବା ।

ବୃଷ

ସାମାଜିକ ପ୍ରସର ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା ଓ ପ୍ରକଳ୍ପକୁ
ଆନ୍ୟକାନେ ସହିନ ପାରିବା ପକ୍ଷକର ମନ୍ଦିର ଦେଇ
ପାରିବା । ସବୁକାମରେ ଆର୍ଥିକ ହାତି କାମ କରିବା
ହେତୁ ଶରୀରକ ପରିଶ୍ରମକିମ୍ବା କୁଣ୍ଡିଅନ୍ତର କରିବେ ।
ବନ୍ଧୁକାନ୍ତୁ ହାତିନିମନ୍ଦରୀ ପାଇ ଯାଏ କରିବାକୁ
ପଢ଼ିପାରେ । ବନ୍ଧୁ କୁଣ୍ଡରୁ କିମ୍ବା ପରିବହନରେ ସମସ୍ୟା
ମନ୍ଦିର ଭାବରେ ଆଶାନକ ଫଳ ପାଇବେ ।

ମିଥୁନ

ଆଜି ଆପଣ ବନ୍ଧୁ ନିକରୁ ଯେତିକି ପାଇବେ
ପ୍ରତିକାନେ ଅଧିକ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କଥାରେ ଭାବିଯାଇ
କୌଣସି କାମ କଲେ ସେଥିବାରେ ଅନୁପାପ
କରିବାକୁ ପଢ଼ିପାରେ । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବହନ
ଶୈତାନର ଆଶାନକ ଫଳ ପାଇବେ ।

କର୍କଟ

ବନ୍ଧୁ କାହାକୁ ଭାଙ୍ଗିନ ପାଇ ଏକାକୁ ସ୍ଵାକ୍ଷରିତ
କାମରେ ବହାର କୁଣ୍ଡରୁ ପଢ଼ିପାରେ । ନିଜକେ
କେହି ହରାଶର ପରାବରାକୁ କେବୁ ମଧ୍ୟ କରିବାକୁ
କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିପର୍ମତ କେବୁ କରିବା
କରି ପାଇବା କାମକୁ ପଢ଼ିପାରେ । ବନ୍ଧୁକାନ୍ତୁ
କୁଣ୍ଡରୁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିପାରେ ।

ବିନ୍ଦୁ

ପରିଷ୍କାର କବଣ୍ଠ ଲାଗୁ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ
ବାଧାବଧକରାତରେ ଦୂରସାନ୍ତ୍ର ଯିବାକୁ ପଢ଼ିବା ।
ପୁଷ୍ପବୋଷକତ ଅଭାବୁ କାମରେ ଉପରିବାରେ
କାମରେ ପଢ଼ିପାରେ । ସରକାର କାମରେ ଉପରିବାରେ
ନୂହିବାକୁ କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିପାରେ ।

କନ୍ୟା

ଆଜି ବନ୍ଧୁ ଗରଣେ ପେନିକି କେବୁକୁ ଯେତିକି ପାଇବେ
ଆନ୍ୟକାନେ ସହିନ ପାରିବା କାମରେ ଭାବିଯାଇ
କୌଣସି କାମ କଲେ ସେଥିବାରେ ଅନୁପାପ
କରିବାକୁ ପଢ଼ିପାରେ । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବହନ
ଶୈତାନର ଆଶାନକ ଫଳ ପାଇବେ ।

ତୁଳା

ହଠାତେ କୌଣସି ଆସୁଥିବାକୁ ପାଇବେ
ବାଧାବଧକରାତରେ ଦୂରସାନ୍ତ୍ର ଯିବାକୁ ପଢ଼ିବା
ପାଇବାକୁ କାମରେ ଉପରିବାରେ ହେବା
କାମରେ ପଢ଼ିପାରେ । ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକକାମରେ
ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକକାମରେ ପଢ଼ିପାରେ ।

କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର

କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର କାହାକୁ ଭାଙ୍ଗିନ ପାଇ ଏକାକୁ ସ୍ଵାକ୍ଷରିତ
କାମରେ ବହାର କୁଣ୍ଡରୁ ପଢ଼ିପାରେ । ନିଜକେ
କେହି ହରାଶର ପରାବରାକୁ କେବୁ ମଧ୍ୟ କରିବା
କରି ପାଇବା କାମକୁ ପଢ଼ିପାରେ । ବନ୍ଧୁକାନ୍ତୁ
କୁଣ୍ଡରୁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିପାରେ ।

ପ୍ରଥମ

ହଠାତେ କୌଣସି ଆସୁଥିବାକୁ ପାଇବେ
ବାଧାବଧକରାତରେ ଦୂରସାନ୍ତ୍ର ଯିବାକୁ ପଢ଼ିବା
ପାଇବାକୁ କାମରେ ଉପରିବାରେ ହେବା
କାମରେ ପଢ଼ିପାରେ । ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକକାମରେ
ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକକାମରେ ପଢ଼ିପାରେ ।

ଶିଖ

ଶିଖକାମରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିପାରେ
ଗୁରୁକାମରେ ଅନୁବଳ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିପାରେ
କାମରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିପାରେ । କାମରେ
କିମ୍ବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିପାରେ ।

ଧନ୍ୟ

ଧନ୍ୟକାମରେ ଅନୁବଳ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିପାରେ
ଭାବାବଧକରାତରେ ଦୂରସାନ୍ତ୍ର ଯିବାକୁ ପଢ଼ିବା
ପାଇବାକୁ କାମରେ ଉପରିବାରେ ହେବା
କାମରେ ପଢ଼ିପାରେ । ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକକାମରେ
ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକକାମରେ ପଢ଼ିପାରେ ।

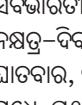
ମକର

ମକରକାମରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିପାରେ
ଭାବାବଧକରାତରେ ଦୂରସାନ୍ତ୍ର ଯିବାକୁ ପଢ଼ିବା
ପାଇବାକୁ କାମରେ ଉପରିବାରେ ହେବା
କାମରେ ପଢ଼ିପାରେ । ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକକାମରେ
ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକକାମରେ ପଢ଼ିପାରେ ।

କୁରୁ

କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରକାମରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିପାରେ
ଗୁରୁକ୍ଷେତ୍ରକାମରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିପାରେ
କାମରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିପାରେ ।

ମୀନ

ଯେତେ ପ୍ରକାର ଭାବିତିକାମରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ପାଇବାକୁ
ପ୍ରତିବାଧ କେତେକ କାମକୁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ପାଇବାକୁ
କିମ୍ବା କିମ୍



Exam Mate



Mock Test Paper for Std X, XII CBSE Board, IIT - JEE Main & Advanced.

FOR ANSWERS VISIT : www.dharitri.com

MOCK TEST PAPER # 2 JEE (Main) (CHEMISTRY)

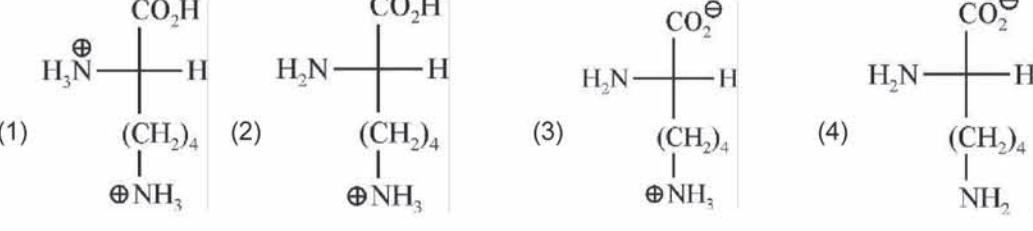
Time : 1 hour

Maximum Marks: 120

GENERAL INSTRUCTIONS

For each question you will be given 4 Marks if you have darkened only the bubble corresponding to the correct answer and zero mark if no bubble is darkened. In all other cases, minus one (-1) Marks (NEGATIVE MARKING) will be given.

1. Which of the following is the major solute species in solution of lysine at pH = 10.5?



2. What would happen when a solution of potassium chromate is treated with an excess of dilute nitric acid?

- (1) $\text{Cr}_2\text{O}_7^{2-}$ and H_2O are formed (2) CrO_4^{2-} is reduced to +3 state of Cr
 (3) CrO_4^{2-} is oxidized to +7 state of Cr (4) Cr^{3+} and $\text{Cr}_2\text{O}_7^{2-}$ are formed

3. Weakest intermolecular forces are present in:

- (1) Neoprene (2) Terylene (3) Polystyrene (4) Bakelite

4. In the process of extraction of gold,



Identify the complexes [X] and [Y].

- (1) $\text{X} = [\text{Au}(\text{CN})_2]$; $\text{Y} = [\text{Zn}(\text{CN})_4]^{2-}$ (2) $\text{X} = [\text{Au}(\text{CN})_4]^{3-}$; $\text{Y} = [\text{Zn}(\text{CN})_4]^{2-}$
 (3) $\text{X} = [\text{Au}(\text{CN})_2]$; $\text{Y} = [\text{Zn}(\text{CN})_5]^{4-}$ (4) $\text{X} = [\text{Au}(\text{CN})_4]^-$; $\text{Y} = [\text{Zn}(\text{CN})_4]^{2-}$

5. Which of the following statements is false?

- (1) H_3PO_2 , H_3PO_3 and H_3PO_4 all are tribasic and reducing in nature
 (2) Among anions NO_3^- , SO_3^{2-} , CO_3^{2-} and BO_3^{3-} , only SO_3^{2-} has π -d π bonding.
 (3) Among anions SO_3^{2-} and SO_4^{2-} , SO_3^{2-} is basic and reducing in nature.
 (4) Number of lone pair(s) of electrons on Xe atoms in XeF_2 , XeF_4 and XeF_6 are 3, 2 and 1 respectively

6. The product of the reaction between one mole of XeO_3 and two mole of XeF_6 is :

- (1) XeO_2F_2 (2) XeOF_4 (3) XeO_3F_2 (4) XeO_4

7. Which of the following will not give acidic gas on heating?

- (1) $\text{Pb}(\text{NO}_3)_2$ (2) CaCO_3 (3) NH_4NO_2 (4) NH_4Cl

8. The number of isomers of $[\text{M}(\text{gly})_3]$ are:

- (1) 2 (2) 4 (3) 1 (4) 6

9. The correct order for the wavelengths of absorption in the visible region for the following:

- I. $[\text{Ni}(\text{NO}_2)_6]^{4-}$ II. $[\text{Ni}(\text{NH}_3)_6]^{2+}$ III. $[\text{Ni}(\text{H}_2\text{O})_6]^{2+}$ IV. $[\text{NiF}_6]^{4-}$

The correct choice is:

- (1) IV > III > II > I (2) I > II > III > IV (3) III > IV > II > I (4) II > III > I > IV

10. A dark violet solid X reacts with NH_3 to form a mild explosive which decomposes to give a violet coloured gas. X also reacts with H_2 to give an acid Y. Y can also be prepared by heating its salt with H_3PO_4 . X and Y are:

- (1) Cl_2HCl (2) $\text{SO}_2\text{H}_2\text{SO}_4$ (3) Br_2HBr (4) I_2HI

11. In the electrolysis of a CuSO_4 solution, how many grams of Cu are plated out on the cathode in the time that it takes to liberate 5.6 litre of $\text{O}_2(\text{g})$, measured at 1 atm and 273 K, at the anode?

- (1) 31.75 (2) 14.2 (3) 4.32 (4) None of these

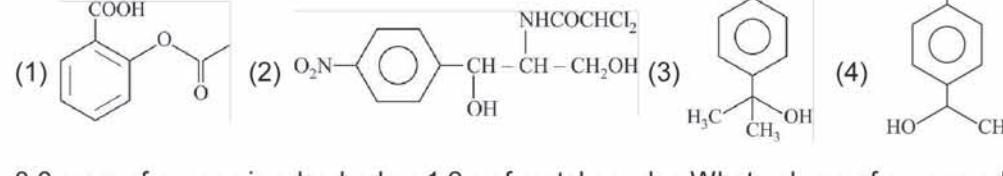
12. An ideal solution contains two volatile liquids A ($P^\circ = 100$ torr) and B ($P^\circ = 200$ torr). If mixture contain 1 mole of A and 4 mole of B then total vapour pressure of the distillate is:

- (1) 150 (2) 180 (3) 188.88 (4) 198.88

13. A certain sample of cuprous sulphide is found to have composition $\text{Cu}_{1.8}\text{S}$, because of incorporation of Cu^{2+} ions in the lattice. What is the mole % of Cu^{2+} in total copper content in this crystal?

- (1) 99.8% (2) 11.11% (3) 88.88% (4) None of these

14. Which of the following is correct structure of chloramphenicol?



15. 3.6 gram of oxygen is adsorbed on 1.2 g of metal powder. What volume of oxygen adsorbed per gram of the adsorbent at 1 atm and 273 K? [Use $R = 1/12 \text{ L atm K}^{-1} \text{ mol}^{-1}$]

- (1) 0.19 L g^{-1} (2) 1 L g^{-1} (3) 2.1 L g^{-1} (4) None of these

16. Calculate $E^\circ_{\text{MnO}_4/\text{MnO}_2} = ?$

Given that $E^\circ_{\text{MnO}_4/\text{Mn}^{2+}} = 1.51 \text{ V}$, $E^\circ_{\text{MnO}_4/\text{Mn}^{2+}} = 1.23 \text{ V}$

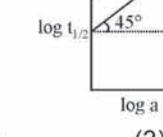
- (1) 1.69 (2) -1.69 (3) 1.74 (4) 0.3

17. 0.1 M KI and 0.2 M AgNO_3 are mixed in 3 : 1 volume ratio. The depression of freezing point of the resulting solution will be : $[\text{K}_f(\text{H}_2\text{O}) = 1.86 \text{ K kg mol}^{-1}]$ (Assume molality = molarity)

- (1) 3.72 K (2) 1.86 K (3) 0.93 K (4) 0.279 K

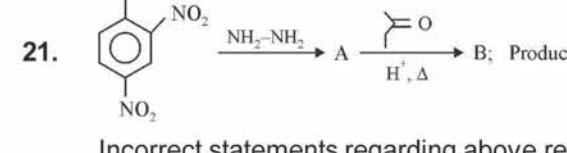
18. Given below are a few electrolytes, indicate which one among them will bring about the coagulation of a gold sol quickest and in the least of concentration?

19. (1) NaCl (2) MgSO_4 (3) $\text{Al}_2(\text{SO}_4)_3$ (4) $\text{K}_4[\text{Fe}(\text{CN})_6]$
 What will be the order of reaction for a chemical change having $\log t_{1/2}$ vs $\log a$? (where a = initial concentration of reactant; $t_{1/2}$ = half life)



- (1) Zero order (2) First order (3) Second order (4) None of these
 The specific conductance of a saturated solution of silver bromide is $\kappa \text{ Scm}^{-1}$. The limiting ionic conductivity of Ag^+ and Br^- ions are x and y, respectively. The solubility of silver bromide in g L^{-1} is (Molar mass of $\text{AgBr} = 188$)

- (1) $\frac{\kappa \times 1000}{x-y}$ (2) $\frac{\kappa}{x+y} \times 188$ (3) $\frac{\kappa \times 1000 \times 188}{x+y}$ (4) $\frac{x+y}{\kappa} \times \frac{1000}{188}$



Incorrect statements regarding above reaction is :

- (1) Product A is 2, 4-DNP
 (2) A to B is dehydration reaction
 (3) A to B, geometrical isomerism will be obtained as a product
 (4) B is known as oxime

22. Which of the following option is correct?

- I. $\text{C}_6\text{H}_5\text{CH}(\text{C}_6\text{H}_5)\text{Br}$ is more reactive in S_N1 reactions than $\text{C}_6\text{H}_5\text{CH}(\text{CH}_3)\text{Br}$
 II. $\text{C}_6\text{H}_5\text{CH}(\text{C}_6\text{H}_5)\text{Br}$ is less reactive in S_N2 reactions than $\text{C}_6\text{H}_5\text{CH}(\text{CH}_3)\text{Br}$
 III. An S_N2 reaction proceeds with complete stereochemical inversion

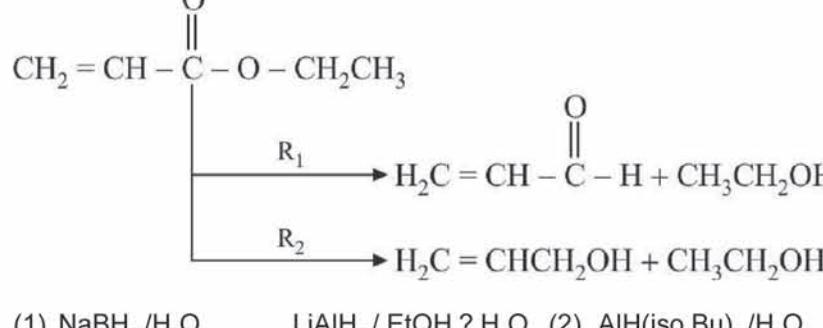
The correct option is :

- (1) I and III (2) I and II (3) I, II and III (4) II and III

23. Arrange the following in increasing order of acidity?

- I. Phenol II. Methanol III. o-Nitrophenol IV. p-Nitrophenol
 V. Water
 (1) II < V < I < IV < III (2) II < V < I < III < IV
 (3) V < II < I < III < IV (4) V < II < I < IV < III

24. In the given setup, identify reagents R_1 and R_2 .



25. A mixture of CH_3CHO and $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{CHO}$ is heated with an alkaline solution to give a mixture of cross-products. The products obtained are treated with hot acidic KMnO_4 to give various products. Which of the following option about product is correct about oxidation products?

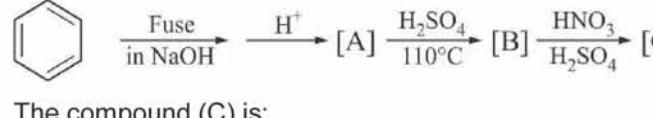
- (1) CH_3CHO , CH_3COCOOH , $(\text{CHO})_2$, CH_3COOH
 (2) CH_3COOH , $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{COOH}$, CH_3COCOOH , $(\text{COOH})_2$
 (3) CH_3COOH , $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{COOH}$, CH_3COCHO , $(\text{CHO})_2$
 (4) CH_3COOH , CH_3COCHO , CH_3COCOOH , CHO.COOH

26. The boiling point of following isomeric hexanes is in order:



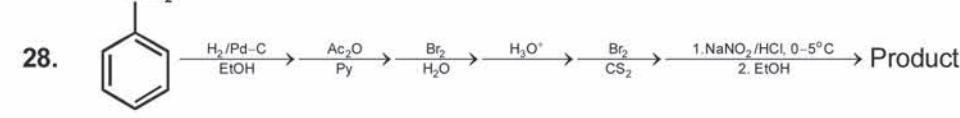
- (1) III < II < I < IV (2) III < II < IV < I (3) I < IV < II ~ III (4) III < IV < II < I

27. In the following reaction sequence :

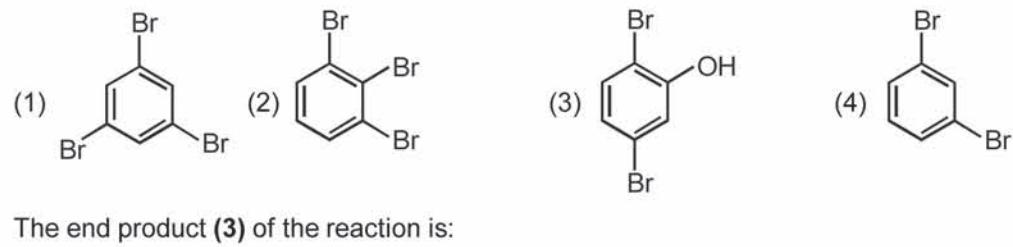


The compound (C) is:

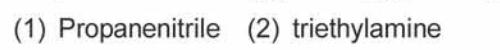
- (1) p-nitro phenol (2) 2, 4-Dinitrophenol (3) 2,4,6-Trinitrophenol (4) o-nitrophenol



The end product formed is:



29. The end product (3) of the reaction is:



- (1) Propanenitrile (2) triethylamine (3) diethylamine (4) propylamine

30. Which of the following represents the anomers of the compound shown?



For Answers



ଡା. ବ୍ରିଜେଶ କୁମାର ପଣ୍ଡା

ଭାବୁ ମହିଳା ଚକ୍ର

ନ୍ତିଆ ତେଲ ଉଭମ ଖାଦ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବୃତ୍ତାନ୍ତ । ଏଥରେ ଥିବା ପରିଚ୍ଛ୍ଵ ମେଦାମ୍ବ(ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପ୍ରାଇଭିସେରାଇଟି) ସ୍ବାପ୍ନ୍ୟକର ଚର୍ବି ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ । ଲାଇକ ଓ କାପ୍ରିଲିକ ଅମ୍ବ (ସିରି) ମଧ୍ୟମ ଧରଣ ପ୍ରାଇଭିସେରାଇଟିରୁ ଶରାର ଶକ୍ତି ସଂଗ୍ରହ କରେ । ତେଣୁ ନନ୍ତିଆ ତେଲ ଖେଳାଳି ଓ ମଲ୍ଲ ଯୋଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ ; କିନ୍ତୁ ସାମାନ୍ୟ ଚର୍ବି ଦେହରେ ଜନ୍ମିବାକୁ ଦିବେନାହିଁ । ୨୦୦୯ ବର୍ଷରେ ବ୍ରାଜିଲରେ ୨୦ ବର୍ଷରୁ ୪୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପେଟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ବି ବିଥ୍ବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ସେମାନଙ୍କୁ ନନ୍ତିଆ ଓ ସୋଯାବିନ୍ ତେଲରେ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥିଲା । କ୍ୟାଲରି ସମାନ ରଖାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରତିଦିନ ୫୦ ମିନିଟ୍ ଗାଲିବାକୁ କୁହାଗଲା । ଗବେଷଣା ଶେଷରେ ଦେଖାଗଲା ନନ୍ତିଆ ତେଲ ଖାଇଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କର ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ଘଟିଲା । ଏହା ହୃଦୟାତ ନ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ନନ୍ତିଆ ତେଲ ତୁଳନାରେ ସୋଯାବିନ୍ ତେଲ ଖାଇଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କର ଶରାରର ଘନତ୍ବ ସମାନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅର୍ଣ୍ଣାର ପରିଧି ବୃଦ୍ଧି ହେଲା । ଅନ୍ୟ ଏକ ଆର୍ଗ୍ୟଜ୍ଞକ ଓ ଅପତ୍ୟାଶିତ

ଅଧୂବାସାମାନେ କାଳକ୍ରମେ ବହୁ
ସହରକୁ ଆସି ବସିବାସ କଲେ ।
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଶାଳୀ ବଦଳି ଗଲା ।
ଆଉ ନଡ଼ିଆ ଖାଇଲେ ନାହିଁ,
କିମ୍ବା ନଡ଼ିଆ ତେଲ ବ୍ୟବହାର
କଲେ ନାହିଁ । ବହୁ ଅସଂତୁଷ୍ଟ
ଉଭିଦ ତେଲ ଖାଇଲେ । ଫଳରେ
ସେମାନଙ୍କର ହୃଦୟାତ ବହୁ
ପରିମାଣରେ ବଢ଼ିଗଲା ।
ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ଲାରିକ୍

ଏସିଦ୍ବି ଥାଏ । ଏହା ଏକ
ଶକ୍ତିଶାଳା ଜୀବାଶୁନାଶକ ।
ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି
ବୃଦ୍ଧି କରେ । ନନ୍ଦିଆରେ ଥିବା
ମଧ୍ୟମ ପ୍ରକାର ତ୍ରୁଟିକ୍ଷେତ୍ରାଜ୍ଞ
ଦ୍ୱାରା ଉଣ୍ଡି ଓ ସାଇନସରେ
ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ଜୀବାଶୁ
ଷ୍ଟେପ୍ରୋକୋକ୍ସ ଖାଦ୍ୟକୁ ବି
କରୁଥିବା ଓ ପରିସ୍ରା ପ୍ରଦାନ କରି
ଜୀବାଶୁ ଷ୍ଟ୍ରାପାଇଲୋକୋକ୍ସ,
ଓ ଯୌନାଙ୍ଗ ପ୍ରଦାନରେ ସହ
ଜ୍ଞାନିତିଆ, ପାକସ୍ତଳୀରେ ଘା'କନ୍ଦି
ହେଲିକୋବାକ୍ତର ଜତ୍ୟାଦି ମରିଛି
ଦଶ ପ୍ରକାର ଭୂତାଶୁ ନନ୍ଦିତ
ଥିବା ଲରିକ ଏସିଦ୍ବି ଦ୍ୱାରା ଅ
ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଅନ୍ତରଳାରେ
ଉପକାରୀ ଜୀବାଶୁ ଉପରେ

ନୀର୍ଦ୍ଧା ତେଲୀରେ ଲାଗିଲୁ
ଏସିଦ୍ଵା ଥାଏବା ଏହା ଏକ
ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଜୀବାଶ୍ଵରାଶକା
ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ
ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ ନଢ଼ିଆରେ
ଥିବା ମଧ୍ୟମ ପ୍ରକାର
ତ୍ରାଙ୍ଗିଷେରାଇଛି ଦ୍ଵାରା
ଡଣ୍ଡି ଓ ସାଇନସରେ
ପ୍ରଦାହ କରୁଥିବା ଜୀବାଶ୍ଵ
ଷ୍ଟେଷ୍ଟାକୋକସ୍ ଖାଦ୍ୟକୁ
ବିଷାକ୍ତ କରୁଥିବା ଓ ପରିସ୍ରା
ପ୍ରଦାହ କରୁଥିବା ଜୀବାଶ୍ଵ
ଷ୍ଟାଫାଇଲୋକୋକସ୍, ଆଖି ଓ
ଯୌନାଙ୍ଗ ପ୍ରଦାହରେ ସହାୟକ
କ୍ଲାମିଡ଼ିଆ, ପାକମୁଲୀରେ
ଘା'କରୁଥିବା ହେଲିକୋବାକୁଚ
ଜତ୍ୟାଦି ମରିଯିବୋ”

ଜୀବାଶ୍ୱମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିବା । ଫଳସ୍ଥ
ଅନ୍ତରେ ତିଷ୍ଠି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ଭଲ
ହଜମ ହୁୟ ଓ ଅନ୍ତର କାନସର ଦୂର ହୁୟ ।

ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଗୋଟିଏ ପ୍ରାକୃତିକ
ପ୍ରତିକାରକ । ଏହା ଶରାରରେ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ
ହେଉଥିବା ଓ ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କୁ
ନଷ୍ଟ କରି ଦେଉଥିବା ରିକାଶ୍ୱମାନଙ୍କୁ
ଅକିମ୍ବି କରିଦିବା । ଅନ୍ତରୁ କାଳସିଥମ,
ମାଘେରିଥମ ଓ ଆମିନୋ ଏସିଛ ଗୁଡ଼ିକୁ

ସହଜରେ ଅବଶ୍ୟକତା
କରେ । ଯା'ରେ ଲଗାଇଲେ
ଶୁଣ୍ୟାବ୍ଦୀ । ନିଯମିତ
ଖାଇଲେ ହାଡ଼ର ଘନତ୍ଵ ବୃଦ୍ଧି
ହୁଏ । ବାର୍ଷିକ୍ୟରେ ଜାଲ
ଅଛି ଜନିତ ଗଣ୍ଡ ବିକାଶ ହୁଏ
ନାହିଁ । ନିଯମିତ ତେଲରେ
ପରି ତୁପୁ(Saturated)
ମୋଦାମ୍ବ ଥାଏ । ତଥାପି
ଅମ୍ବ ତେଲ ପରି ଏଥିପାଇଁ
ଉଦ୍‌ବିଭିନ୍ନ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
ଏହି ତେଲ ରକ୍ତରେ ଥିବା
ମନ୍ଦ କୋଲେଷ୍ଣରଳିକୁ ଭଲ
କୋଲେଷ୍ଣରଳିରେ ରୂପାନ୍ତିତ
କରେ । ଏହାକୁ ଗ୍ରୀକ୍ୟମଣ୍ଡଲୀୟ
ତେଲ କୁହାଯାଏ । ବନ୍ଦୁ ଯୁଗ
ହେଲା ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ
ଖାଦ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ
ହେଉଛି ନିଯମିତ । ସେମାନେ ସୁଖ ଜୀବନ
ଯାପନ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ଆମେରିକାର
ବିଜ୍ଞାତୀ ହାର୍ଡାର୍ଡ ମେଡିକାଲ ସ୍କୁଲର
ରବେଷକାନଙ୍କର ମତ ।

ଶୈତ୍ୟାର ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ
ଶରୀର କିଟାନ ତିଆରି କରେ ।
କିଟାନ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ ।
ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଶକ୍ତିଦାୟକ ପଦାର୍ଥ ।
ମହିମା, ମାସପେଶୀ ଓ ହୃଦ୍ୟପଣ୍ଡିତି
ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ । କିଟାନ ପ୍ରଦାନ

❖ଆପଣ ଥଣ୍ଡାଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ
ଚିକିତ୍ସା କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଏଥର

ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାଯାମ କରିଛୁ
ନାହିଁ ।

❖ ଅଷ୍ଟା ଖାଇବାକୁ କେତେକ
ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ
କରିଦେଲାଥାଆନ୍ତି । ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସ
ଭୁବନ ପରିହାର କରନ୍ତି । ଯଦି
କୌଣସି ଶ୍ଵାସ୍ୟଜିନିତ ସମସ୍ୟା
ଅଛି ତେବେ ତାଙ୍କରଙ୍ଗର ପରାମର୍ଶ
ଆମୋଦେ ଦିଇ ଅଷ୍ଟମ ଖୋଜାନ ।

ଦେଖାନ୍ତ ଜାଗରଣ ମୁକ୍ତ ହେଉଥିବା
ବ୍ୟାକେରିଆକୁ ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ ।

❖ ଆପଣ ନିଯମିତ ମହୁ ଖାଇଲେ
ତାହାର ଅନେକ ଉପକାରୀ ପ୍ରଭାବ
ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।
ବିଶେଷଭାବରେ ଶରୀରରେ ଥୁବା
ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ବ୍ୟାକେରିଆରୁଡ଼ିକର
ବଂଶ ବିଦ୍ୟୁତ କରିବାକୁ ଏହା ଦେଇ
ନ ଥାଏ ।

❖ ସଦି ଆପଣ ଶରୀରରେ ଯନ୍ତ୍ରିଆ
ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଅଧିକ

ପ୍ରମୁଖତାଙ୍କ ଏ ଜଗତ ଜୀବାକୁ
ନିଜକୁ ସୁଖ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ
ଖାଇବାର ସମୟ ନିର୍ଭର ପ୍ରତିବନ୍ଦ
କରନ୍ତୁ । ଏକାଥରେ ପ୍ଲାନେଟ
ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ସମୟ
ବ୍ୟବଧାନରେ ଅଛୁ ଅଛୁ ଖାଆନ୍ତୁ ।

❖ ଅଯଥା କଥାକୁ ମେଳ ନେନସନକୁ
ତାକି ଆଶାକୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା
ଉଦ୍‌ବିଷ୍ୟତରେ ଆପଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟନ୍ତିତ
ସମସ୍ୟାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ହେବାର
ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।

ଅନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା କହାଏ ତା'



ପିଲାଦା ପ୍ରତିକାଳୀନ
ହୟାୟା ଜୁଣ୍ଡ ଚାନ୍ଦୁ ତମାନ୍ତି
କରାଯାଇଥିଲା । ବିଶେଷତାବରେ
ଏହାର ପରିସରଭୂକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ
ମଧ୍ୟରୁ କେତେକଙ୍ଠାରେ ଅନିପ୍ରାଣିତି
ସମସ୍ୟା ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଥିଲା । କେବଳ
ସେତିକି ଝୁହେଁ, ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ
ଅଧିକ ଥର ଗା' ପିଲାଲେ ବହୁମତ
ପର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇରାଇ
ଯଥୋଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଏପରି
କି ଏହାବ୍ରାତା ଯକୃତ ଏବଂ ଆଶ୍ଵରଣ୍ଟି
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇପାରେ ବୋଲି
ସେମାନେ ସତର୍କ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି

ଚେନ୍ଦନ ଦୂର କରିବ ରୋବୋଟ



ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ

(ଶେଷ ଭାଗ)
ଆମେ ଚିତ୍ତରେ ଜଣେ ମାନବ
ସମ୍ବାଦ-ଉପଲ୍ବାଧନ କରିବା
ବିଶ୍ୱ ସଂପ୍ରଦୀ ଦେଖୁ ଆସୁଛେ । କିନ୍ତୁ
ଜାଇନାର 'ୟାନୁହା' ସମ୍ବାଦ ସରବରାହ
ସଂପ୍ରା ୨୦୧୮ ନରେମନରେ ବିଶ୍ୱରେ
ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ କୃତିମ ବୃଦ୍ଧିକୁଞ୍ଜ ସମ୍ବାଦ
ଉପଲ୍ବାଧନ ବ୍ୟବସାର କଳା ଚେଲିଭିଜନ
ତ୍ୟାମେଲାଗେ । ସତେ ଯେମିତି ଆଉ
କିଛିଦିନ ପରେ ରକ୍ତ ମାସର ଏହି ମଣିଷ
ପୃଥିବୀ ପାଇଁ ଏକ ଅଳୋଡ଼ା ଜାବ
ହୋଇଯିବ । ଏଣିକି ଘର ଖାତ୍ର କରିବା,
ଧୂଆ ଧୋଇ କରିବା, ପରିବା କାଟିବା,
ରୋଷେଇ ଶାଳରେ ରାଖିବା ଜତ୍ୟାଦି
ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିମୁକ୍ତ ଦରକାର ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।
ବଜାରରୁ ପରିବା ଓ ହୋଗେଲକୁ ଖାଦ୍ୟ
ମନ୍ଦିରବାକୁ ଥିଲେ ଅନ୍ତର୍ଜାଲରେ
ମେସେଇ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଯାଇବ । ବିଲୁ
ମଧ୍ୟ ଲ-ପ୍ରେମେଣ୍ଟରେ କାର୍ତ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଯେଠେ
କରିଛେବ । ଫଳରେ ଘରୁ ବାହାରକୁ
ଗୋଡ଼ ବାହାର ନ କରି ଆମେ ବିଶ୍ଵ ବର୍ଷି
ଯାବତୀୟ କାମ କରିପାରିବା ।

କିନ୍ତୁ ଏହି ସ୍ମୃତି ସାଙ୍କ୍ଷେପ୍ୟ ତାଳିକା ।
ଏହାର ଭବିଷ୍ୟତରେ ପରିଶାମ
ଉଦ୍‌ବ୍ରଦ୍ଧ ହେବା ସମ୍ଭବପର । ଆମ
ବାପା ଗୋଷେଇଁ ବାପା ବୃଦ୍ଧିବଲ୍ଲାରେ
ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟତଃ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ
ଅନୁତ୍ତ ସାଙ୍କ୍ଷେପ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରୁଥିଲେ ।
ଯେମାନଙ୍କ ଦାତ୍ତ ପଢ଼ୁ ନ ଥିଲା, ପ୍ରତିରୁ
କେତେ ହେଉ ନ ଥିଲା, ଅଧିକ ନ ଥିଲା,
ଦୃଷ୍ଟିଶିଳ୍ପ ତାଙ୍କ ଅନୁତ୍ତ ରହୁଥିଲା
ଦେଖୁଣି । ଏକାତ ମଧ୍ୟ ବାତାନ ଦେଖନି

ସେମାନେ କର୍ମ—ବିମୁଖ ନ ଥିଲେ । ଆଜିକାଳି
ବାସୀ, ମୂଳିଆ, ଖେଳକିଳ୍କୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ,
ଅନ୍ୟମାନେ ଅନେକାଶରେ ରୁଷ ଓ ଅକାଳ
ବାର୍ଷକ୍ୟର ଶିକାର । ଏପରି କି ମେଦବୁଦ୍ଧି
ଆମମାନଙ୍କ ଏକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ
ହୋଇଗଲାଣି । ଏହି ଦୁର୍ଦଶା ପାଇଁ ଆମେ
ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯାତ୍ରିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା(ଚେନ୍ଦମିକାଳ
ଡିଭାଇସ)ରୁ ଦୋଷ ଦେଇପାରୁ । ଅତିରିକ୍ତ
ଭେଷଜ ବିଜ୍ଞାନ ଆଜିକାଳି ପରି ଏତେ
ଉନ୍ନତ ନ ଥିଲେ ସୁନ୍ଦର, ସେମାନଙ୍କ ସୁସଂଗତ
ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁ ସେମାନେ ଅନେକ
ରୋଗକୁ ଏକାଇ ପାରୁଥିଲେ । ଆଜିକାଳି
ବିସ୍ଵବ୍ୟାପୀ ମେଦବୁଦ୍ଧିତା ବୃଦ୍ଧି ସୁମ୍ମୁକୁ ଜୀବନ
ଯାପନ ସକାଶେ ଏକ ବିରାଟ ସମସ୍ୟା
ଭୂପେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଲାଣି । ସତରେ ସ୍ଵାୟମ୍
ହୁଁ ସମଦିନ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟି ଆମେ କରିବାକୁ
ବାର୍ଷକ୍ୟବୟଦ୍ୟ ନିର୍ବିଶେଷରେ ମୁଲିତା

A group of people, including men and women of various ages, are performing a dynamic stretching or dance move in a bright studio. They are in a low lunge position with their arms raised above their heads. The studio has large windows in the background, and the floor is made of polished concrete.

ଭବ
ମିଲିୟନ ସଂଖ୍ୟକ ମୋଟା ଲୋକ
ତାଜାନାରେ ଅଛନ୍ତି । ତେବେ ଯେଉଁ ୧୦୮
ମିଲିୟନ ଶିଶୁ ସ୍କୁଲକାୟ, ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ
ତାଜାନା ରହିଥିବା ପରାଗ୍ରେ (୧୫ ଦଶମିକ ୩ ମିଲିୟନ
ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗର ବିଷୟ ହେଉଛି
ଯେ, ୧୪ ଦଶମିକ ୪ ମିଲିୟନ ମୋଟା ଶିଶୁ
ସହ ତାରଟ ବ୍ରିଟୀୟ ଶ୍ଳାନରେ ରହିଛି ।

ଏହି ଦସ୍ତିରୁ ଭାରତ ଉଚ୍ଚ ସମସ୍ୟାକୁ
ଆଣଦେଖା କରିପାରିବ ନାହିଁ । ମେଦବୁଦ୍ଧି
ପଛରେ ଏକାଧୂନ କାରଣ ଅଛି, ଯଥା:
ଅସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର, ଯାନ୍ତିକ ଉପକରଣର
ପ୍ରାବଳ୍ୟ ଏବଂ ଜୀବର ଅବଦାନ । ଜୀବନ
ଶୈଳୀକୁ ଶ୍ଵାସ୍ୟ ଅନୁକୂଳ କରିପାରିଲେ
ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି କାରଣରୁ ଆମେ ବର୍ତ୍ତିବା ।
କିନ୍ତୁ ଜିନିଜନିତ ଦୋଷରୁ ମୁକୁଳିବା ଏକ ଭିନ୍ନ
ପ୍ରସଙ୍ଗ ଏବଂ ପ୍ରତିକାର ଜଟିଳ ଓ କଷ୍ଟସାଧ ।

ସମସ୍ୟା ଉଣା ଅଧିକେ ସତେନ ଯେ,
ସୁଲ୍ଲ ଶରୀର ପାଇଁ ବ୍ୟାଯାମ ଆବଶ୍ୟକ ।
ସକାନ୍ତୁ ଭଠି ସୁର୍ଯ୍ୟାଦୟକାନାମ
ଆଲୋକରେ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ପ୍ରଭାତ ଭ୍ରମଣ
ବେଳେ ସେବନକଲେ, ଆମେ ରୋଗ
ଦାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା । ସେମିତି ଆମେ
ଜୀବନ ସମୟ ଅନୁଗାମୀ ବୃତ୍ତିରେ ଏତେ
ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ନିମିତ୍ତିଟ ଯେ, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରୁ
ଘରକୁ ଫେରିଲେ ଆରାମରେ ବିଶ୍ରାମ
ନେଇ ଏବଂ ଛୋଟ ମୋଟ କାମ କରିବାକୁ
ପଶ୍ଚାତପଦ ହୋଇ ଖମଥାକୁ ପରି ବସି
ରହୁ । ତେଣୁ ଯଦି ଦେହିକ ଦେଖିବା ପାଇଁ
ଆମେ ପରାମ୍ପରା, ଏହା ପାଇଁରେ କେବଳ
ସାଧୁତିକ ଯାନ୍ତିକ ବ୍ୟାପକ୍ଷାର ପ୍ରାବଳ୍ୟ
ହୁଏଁ; ଦାର୍ଘ ଅତୀତ ଆମ ଶରୀରରେ
ଆସିବା ଜମାଇଥିବା ଜିନ ମଧ୍ୟ ଦାୟି ।
ମୋଟା ହେବା ମଣିଷର ଏକ ସହଜତ
ଲକ୍ଷଣ । ସ୍ଵଳ୍ପ ହେବାରେ କିଛି
ଦେବିତ୍ରୁୟ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହି ପୃଷ୍ଠାଦ୍ଵାରେ ସତର୍କତା
ବିଧେୟ । ଏହା ଅନସ୍ତ୍ରୀକାର୍ୟ ଯେ,
ବର୍ଜମାନ ଯାନ୍ତିକ ଯଗରେ ଉପକରଣର

ଯେବହାରକୁ ଆମ ଦେଇନିନ ଜୀବନରେ
ଅପ୍ରସ୍ତୁତ ଭାବେ ବନ୍ଦ କରିପାରିବା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ
ଯାଏୟ ଅନୁକୂଳ ଜୀବନ ଶୈଳୀ (ସୁଷ୍ଠମ
ଧ୍ୟେ ସହ ନିମ୍ନତମ ବ୍ୟାୟାମ) କହାଗତ
ଭାବେ ନିର୍ବାହ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତତ୍ତ୍ଵ
ସହ ଗ୍ୟାଜେଟ ପ୍ରତି ମୋହକୁ ଯଥା ସମ୍ବନ୍ଧ
କଣ୍ଠେଚନ କରିବା ଜରୁରି । କାରଣ ବିଗତ
କିନ୍ତୁ ଆମର ଅନିଲ୍ଲା ସବେ ଆମ ଶରୀରକୁ
ମୋଟା ସୋଟା କରିବାକୁ ଅଭରନ ଚେଷ୍ଟିତ
ଥାଏ । ଆଳକ୍ୟ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରି
ବିକ୍ଷେପ କରାଏ ।

କାଳିଆ

କୃଷି କଲେ ଉନ୍ନତ ସକଳ ଉନ୍ନତି

www.kalia.co.in



ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ଜୀବନ ବୀମା ସହାୟତା

୪୭ ଲକ୍ଷ ଚାଷୀ ଓ ଭୂମିହୀନ ପରିବାର ପାଇଁ ୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ଜୀବନ
ବୀମା ଓ ୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଘଟଣା ବୀମା ସହାୟତା

କାଳିଆ ବାର୍ତ୍ତା:

କାଳିଆ ଯୋଜନା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସୁଚନା ପାଇଁ ମିଥିଲା ଦିଅନ୍ତୁ - ୦୮୦୭୧୧୭୯୯୯୯



1501/1/130523/1819

ସର୍ତ୍ତିଷେସ ବିପକ୍ଷରେ
ଡକ୍ଟିଶାର ବ୍ୟାଟିଂ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ
ନକଟ ଅଣ୍ଟିଂ, ୩୦ ୧୭

ନୃତ୍ୟାଳୁ ପାଇମୁଣ୍ଡର ଏକାର୍ଥୀ କଷେତ୍ର ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ରବିବାରାରୁ ଡକ୍ଟିଶା

ଓ ସର୍ତ୍ତିଷେସ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ ମାର୍ଗରେ ଡକ୍ଟିଶାର ବ୍ୟାଟିଂ

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛା। ପ୍ରଥମେ

ବ୍ୟାଟିଂ କରି ଡକ୍ଟିଶା ମାତ୍ର ୧୭୭ ରହିରେ

ଅଳାଉଟର ହୋଇଛି। ଡକ୍ଟିଶା ଅଧିନାୟକ

ବ୍ୟାଟିଂ କରିବାକୁ ନିଷ୍ଠି ନେଇଥିଲେ।

ଦଳାୟ ଖୋର ୫ ରନ ହୋଇଥିବା

ବେଳେ ଘୋର ଅନୁରାଗ ପାଇଁ କରିବାକୁ ନିଷ୍ଠି ନେଇଥିଲେ।

ଏହାପରେ ଆଗର ହୋଇଥିଲେ। ଏହାପରେ

ଅଧିନାୟକ ବ୍ୟାଟିଂ କରିବାକୁ ନିଷ୍ଠି ନେଇଥିଲେ।

କେବଳ ଏହାପରେ ଅଧିନାୟକ

ବ୍ୟାଟିଂ କରିବାକୁ ନିଷ୍ଠି ନେଇଥିଲେ।

ଏହାପ

