









## ସଂଖ୍ୟପରେ

ସାଧାରଣ ବାମା କଷାନାଳ୍  
ମିଲିପାରେ ପୁଣି  
ମୃତ୍ୟୁ, ୧୨୧୯

ଅର୍ଥମର୍ଦ୍ଦ ନିର୍ମଳା ବାଗାରାମନ

ଆମା ବଜେରେ ସାଧାରଣ ବାମା

କଷାନାଳ୍ ଲାଗି ହିତାଯ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପୁଣି

ଯୋଗଣ କରିପାରିଛି କଷାନାଳ୍ କର

ଆର୍ଥିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚତା ଆଶିର୍ବାଦ ଲାଗି

ବରକାର ଏବଂ ପଦଶେଷ ଯୋଗଣ

କରିବା ସମାବନା ରହିଛି ବଜେର

୨୦୧୯-୨୦୨୦ରେ ସରକାର ନ୍ୟାଶନାଳ

ଜନ୍ୟୁଗାରୁ ଉଚ୍ଚତାଯିବାରୁ

ଯୁଗାରୁତେ ଜାଣିଥାରୁ ବାମା

କଷାନାଳ୍ ସରକାର ବଜେରେ ୨,୪୦୦

କେତେ ଟଙ୍କାର ପ୍ରତି ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ

**ମା'ଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟାନ୍ତି ଦିନ ଜେଲି**

ପେରିଲେ ପୁଣିଲାଳ

ବିଜ୍ଞାନ ଅଧିକାରୀ

ପାଠେଗଡ଼, ୧୨୧୯ (ଡି.ଏନ.ଏ.)

ବୁଝିତ ପାଶାଗଡ଼ ପାର୍ଶ୍ଵର ବୋମା

ବିଶ୍ୱାସ ମାନାର ଅଭିନ୍ୟାନ ପୁଣିଲାଳ

ମେହେନ ରବିବାର ପାଶାଗଡ଼ କାମାରୁ

ଯାଏ ମା' ଲମ୍ବାନ ମେହେନ (୭୭)କୁ

ମୁଖ୍ୟାନ୍ତି ଦେଇ କଲାପାର ଜିଲ୍ଲା

କାଗାରାରୁ ଫେରିଥିଲା

କାଗାରାରୁ ରାଗେ ପାତି ମା'

କଷାନାଳ୍ ବାଗାରାର ଭାମାରେ

ମେତିକାଳ କଲେ ହସ୍ତିଲାରେ

କିନ୍ତୁକାନ୍ଦାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଶୁଭବାର

ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା

ପୁଣିଲାଳ ବିଜ୍ଞାନର

କେତେବେଳେ କାମାରୁ

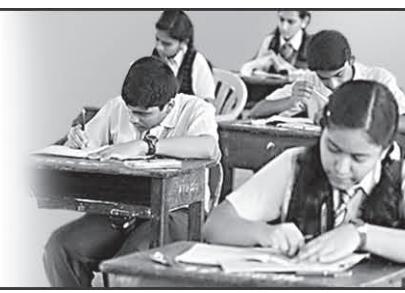
କରିଥିଲେ କାମାରୁ





# ମାଟ୍ରିକ ପରୀକ୍ଷା ସାଥୀ

୮



ଦ୍ୱିତୀୟ

ଉତ୍ସା ଇଂରାଜୀ (SECOND LANGUAGE ENGLISH)

Time: 2:30 Hours Full Marks - 100

Candidates are required to write the answers in their own words as far as practicable. The figures in the right-hand margin indicate marks. Answer all questions as directed.

## PART - I (OBJECTIVE)

1. Answer the following questions, each in a word or a phrase. [1×5=5]

(i) What was the postmaster like?

(ii) When will India awake to life and freedom?

(iii) Where did Kapil hit many a towering six as a magnificent batsman?

(iv) How long can a man live without air?

(v) Who is the speaker of the essay "School's Goodbye"?

2. Answer the questions, each in a word or a phrase. [1×5=5]

(i) What do we see in the green wood?

(ii) What does the cottage girl knit near the graves?

(iii) Who would the daughter grieve if she went to the wild forest?

(iv) What does live for ever?

(v) What is the destination of the brook?

3. Fill in blanks with right words. [1×5=5]

(i) The river is running by the \_\_\_\_\_.

(ii) "O Master ! We are Seven." Here 'master' refers to \_\_\_\_\_.

(iii) The poem 'Village Song' is a \_\_\_\_\_.

(iv) \_\_\_\_\_ is the bride in the poem "Virtue".

(v) The colour of the gravel is \_\_\_\_\_.

4. Answer the following questions, each in a word or a phrase. [1×5=5]

(i) Who named the tiger cub as 'Timothy'?

(ii) What is the story "The Beggar" about?

(iii) Who used to drive an ekka to the town?

(iv) "I am obliged to by circumstances." Who said it?

(v) Who suggested the king to ask the peasants?

5. Fill in blanks with correct words. [1×5=5]

(i) The camp itself was \_\_\_\_\_.

(ii) The beggar was sent away for his \_\_\_\_\_.

(iii) God lives in the heart of a \_\_\_\_\_.

(iv) The bullock was dead tired by day's \_\_\_\_\_.

(v) In the past people were leading a \_\_\_\_\_.

6. Fill in the blanks using the correct forms of words given in brackets. [1×5=5]

(i) Jim had no \_\_\_\_\_ (free) because he was a slave.

(ii) He \_\_\_\_\_ (resolution) to help the poor.

(iii) The girl started laughing \_\_\_\_\_. (heart)

(iv) Mr. Mishra is working in the \_\_\_\_\_ (Meteorology) Department.

(v) The Government started Air Quality Programme to \_\_\_\_\_ (sure) quality air.

7. Do as directed. [1×5=5]

(i) My father has gone to Mumbai. He is a pilot. (Join the sentences making one of the clauses as non-defining relative clause)

(ii) Your argument is quite \_\_\_\_\_. (Fill in the gap adding a prefix to 'logical')

(iii) She can stitch dresses. She can knit sweaters. (Join the sentences using not only .....but also)

(iv) My father had a scooter. (Rewrite it using 'used to')

(v) He looks weak. But he is very strong (Join the sentences using 'though')

8. Do as directed. [1×5=5]

(i) I wish I \_\_\_\_\_ (have) the faith of the man. (Use the correct form of the verb)

(ii) America is really powerful. (Turn into exclamatory)

(iii) All that glitters is not gold. (Pick out the sub-ordinate clause)

(iv) The boy sat \_\_\_\_\_ my right side. (Fill in the blank with a suitable preposition)

(v) One of my friends \_\_\_\_\_ (has/have) come. (Choose the correct alternative)

9. Do as directed. [1×5=5]

(i) Please \_\_\_\_\_ the fire. (Fill in the gap with a phrasal verb which means extinguish)

(ii) Pay attention to what I say. (Write the function of the noun clause)

(iii) If I knew the answer, I \_\_\_\_\_ (tell) you. (Use the correct form of verb)

(iv) The Moghul Empire \_\_\_\_\_ (found) by Babar. (Correct the verb in passive form)

(v) He said to his friend, "Can you type the letter?" (Turn into indirect speech)

10. Translate into English. [1×5=5]

ଆଗ୍ରା ଏକ ଅଭିଧିକିରି ସହର। ଏହା ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ ଚାଙ୍ଗମହଲ ପାଇଁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ। ଚାଙ୍ଗମହଲ ଯମ୍ବନୀ ନବା କୁଳରେ ଅବସ୍ଥିତ। ଏହା କେବଳ ଧଳା ମାର୍ଜନ ପଥରରେ ନିର୍ମିତ। ମୋଗଳ ସ୍ମୃତି ଶାଶକାଳନ ଏହାକୁ ନିର୍ମିତ କରାରଥିଲା।

Or, ବନ – ଗତକଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଭୁମେ ଘରେ ନ ଥିଲା।

ବିମଳ – ହୁ, ମୁଁ ଗତକଳ ଅମ ଗାଢ଼ିଲୁ ପାଇଥିଲା।

ବନ – କାହିଁକି ଯାଇଥିଲା?

ବିମଳ – କେବେବାବା ଅସ୍ତ୍ର ଥିଲେ, ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ଦେଖାବାକୁ ସେଠାକୁ ଯାଇଥିଲା।

## PART - II (SUBJECTIVE)

11.(i) What did the postmaster do not to shake Lencho's faith in God? [5]

Or, Describe how Kapil batted against Zimbabwe in the Prudential Cup in June 1983.

(ii) What are harmful effects of acid rain? [5]

Or, How, according to Lord Eustace Percy, can one achieve success in life?

12. Write an essay, in about 250 words, on any one of the following topics, keeping to the outline given. [12]

(i) A Visit to a Historical Place.

Location - arrangements of the visit - your companions - your journey to the place - things seen - why famous - your views.

## ଦ୍ୱିତୀୟ ଉତ୍ସା ଇଂରାଜୀ (SECOND LANGUAGE ENGLISH)

### (ii) Your Best Friend.

Necessity of friendship - your best friend - his name, age and appearance, reason for your being friend - his qualities drawbacks, if any - places you have visited together - his hobbies - reason for your liking him.

### (iii) Air Pollution.

Importance of air - causes of air pollution - its affects - ways of preventing air pollution - human life and pure air.

13. Suppose you are Priyanka Panda studying at Government Girls' High School, Bolagarh in Khurda District. Your mother Suchitra Panda is at 302, Koel Nagar, Rourkela. Your school organised a picnic and you took part in it. Write a letter to your mother about your experiences in the picnic. [10]

Or, Imagine that you are Rakesh Sahu studying in class X of Govt. Boys' High School, Talcher. The students of your class want to have a friendly cricket match with the rest of the students of your school. Write an application to the Headmaster of your school requesting him to allow you to hold the match. [10]

### 14. Read the passage and write its summary in about 60 (sixty) words. [8]

Computers are very useful machines. At the same time, computers have also badly affected many people. They have taken over many jobs people used to do. This is because computers can do more things in less time as compared to people. They can work for days together. Everywhere computers have replaced people. So it will be difficult for people to find jobs in the future.

However computers don't have a mind to think. So they can't take a decision. It is only the people who can make decisions. Moreover computers do not know what to do with large amount of information stored in them. Only people can use the information and get result from it. If anything goes wrong, computers cannot find an alternative solution. We can't now imagine a world without computers. We need to learn to use computers to make our lives better.

Or, Imagine you are a reporter of the The Times of India. There is an accident on the National Highway at Chandikhole in the district of Jajpur. You are now on the spot. Collect necessary information about the accident and write a report for the newspaper.

### 15. Read the passage carefully and answer the questions that follow, each in about 20 words. [2×5]

In Akbar's palace there were eight servants who looked after the Emperor's clothes and jewellery. Everyday one of these eight servants used to help Akbar get ready to go to the court. None other than these eight servants could enter the Emperor's room.

One day the Emperor was getting ready to go to the court. He wanted to wear his favourite ring that day. He asked one of his eight servants to bring it. But the servant came back saying that he would not find the ring. Akbar was very angry. He felt that one of his servants had stolen the ring. He sent for Birbal. When Birbal came, he told him what had happened and asked him to find the thief.

The following day Birbal called the eight servants. He gave each of them a short stick and asked them to come back to him the following day. He told them that one of them had stolen the Emperor's ring and that the thief's stick would become longer by as much as the length of a finger that night.

### Questions :

(i) Who helped Akbar get ready to go to the court everyday?

(ii) What did Akbar want to wear one day?

(iii) Why was Akbar very angry?

(iv) What did Akbar do to find the thief?

(v) What did Birbal tell the eight servants about the sticks?

### ANSWERS: Part - I (Objective)

1. (i) fat and amiable person (ii) at the stroke of midnight hour (iii) in East Africa (iv) can not live without air even for a minute (v) Lord Eustace Percy

2. (i) tall trees (ii) her stockings (iii) lover

(iv) a sweet and virtuous soul (v) the brimming river

3. (i) mountain (ii) the poet, William Wordsworth

(iii) folk poetry (iv) The earth (v) golden

4. (i) Ruskin Bond's grandmother (ii) the dignity of labour

(iii) Samjhoo Sahoo (iv) the beggar

(v) the learned men

5. (i) sumptuous (ii) drunkenness

(iii) panch (iv) work (v) healthy life

6. (i) freedom (ii) resolved (iii) heartily (iv) Meteorological

(v) ensure

7. (i) My father, who is a pilot, has gone to Mumbai. (ii) illogical (iii) She

can not only stitch dresses but also knit sweaters.

(iv) My father used to have a scooter. (v) Though he looks weak, he is very strong.

8. (i) had (ii) How

powerful America is ! (iii) that glitters

(iv) on (v) has

9. (i) put out (ii) object of preposition

(iii) would tell (iv) was founded (v) He asked his

friend if he could type the letter.

10. Agra is a historical town/ city.

It is famous for world famous the Tajmahal.

The Tajmahal is on the Yamuna. It

has been built only with white marble.

The Moghul emperor Shahjahan built it.

### (OR)

Bana – You were not at home last evening.

Bimal – Yes, I went to my village yesterday.

Bana – Why did you go ?

Bimal – My grandfather was ill. I went there to

see him.

### ANSWERS: Part- II (Subjective)

11. (i) The post-master wanted to answer the letter.

What he needed badly was more than good will, ink and paper. He collected money from his employees. He himself gave a part of his salary and several friends of his were obliged to part away some.

He put the money in an envelope and sent it to Lencho.

### (OR)







# ବିଷଦ୍ୱ ସଂକ୍ଷିଳ ସାମ୍ପୁର୍ଣ୍ଣ ଜୀବି

ସମ୍ବୁଦ୍ଧ ପ୍ରଦୂଷଣ ପାଇଁ ନାନାପ୍ରତିଶତ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଓ ୪୪ପ୍ରତିଶତ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ଦାୟୀ । ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଯ୍ୟାନରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ସମ୍ବୁଦ୍ଧରେ ମିଶେ । ନଦୀ, ଝରଣାରେ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଶେଷରେ ସମ୍ବୁଦ୍ଧରେ ମିଶୁଛି । ପ୍ରତିବର୍ଷ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ପରିମାଣ ସମ୍ବୁଦ୍ଧରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ତେଣୁ ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୀବମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ନିଶ୍ଚୟ

## ପ୍ରତିକୂଳ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ...



ସ୍କତା ଚାନ୍ଦ

**ଜୀ** ବଜଗତ ବଶୁରହିବା ପାଇ  
 ଅନୁକୂଳ ଏହି ଜଳଗ୍ରହ  
 ପୃଥିବୀର ଉପରପୁଷ୍ଟ ଚିରାଗଚାନ୍ଦ  
 ତନିଭାଗ କେବଳ ଜଳ ଦ୍ୱାରା  
 ଆବୃତ । ସମୁଦ୍ର ଜଳକୁ ଯଦି ଶାନ୍ତେ  
 ବାଲ୍ମିତି ବୋଲି ଭାବିବା, ତା'ହେଲେ  
 ସତାନରେ ବାଲ୍ମିତି ଜଳ ଲୁଣିଆ । ଓ  
 ତନି ବାଲ୍ମିତି ମଧୁରଜଳ । ଏହି ତନି  
 ବାଲ୍ମିତି ଜଳରୁ ମାତ୍ର ଏକ ବାମଚତ୍ର  
 କମ୍ପ ଜଳ ବାଷୋପଯୋଗୀ,  
 ଶିଛୋପଯୋଗୀ । ଓ ଘରୋଜ  
 ବ୍ୟବହାରଯୋଗୀ । ଆକଳନ  
 କରାଯାଇଛି ଯେ ପୃଥିବୀ ପୁଷ୍ଟର  
 ସମୁଦ୍ରାୟ ଜୀବଜଗତରୁ ୪୦ଚାର  
 ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଜୀବ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ବାର  
 କରନ୍ତି । ଏଥିରୁ ସହଜରେ ଥାନୁମୋଯ,  
 ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ଜୀବନାମଙ୍ଗଳ ଭାବରେ  
 ଆଶ୍ରମୟମୁଖୀ ।

ପୁଷ୍ଟିବୀ ପୃଷ୍ଠାକୁ ସମୁଦ୍ର ଏତେ  
ମାତ୍ରାରେ ଆବନ୍ଧ କରିଥିଲେ ବି  
ମଣିଷ ଏହି ବିଶାଳ ସମୁଦ୍ରର ୧୦  
ପ୍ରତିଶତରୁ କମ୍ ଖାନ ଅନ୍ତିଷ୍ଠାର  
କରିଛି । ସମୁଦ୍ର ସମୁଦ୍ରକୁ ଜାଣିବା  
ପାଇଁ ଆସୁଇ ସମୟ ଦରକାର ।  
ସମୁଦ୍ରର ୧୦ପ୍ରତିଶତ ଆୟତନକୁ  
ଗଭାର ସମୁଦ୍ର କହନ୍ତି । ସମୁଦ୍ରର  
ହାରାହାରି ଗଭାରତୀ ୩,୧୫୪  
ମିଟର । ପ୍ଲଜାଗର ହାରାହାରି  
ଉଚ୍ଚତା ୮୪୦ ମିଟର । ମହାଦ୍ୱାରର  
ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠାର ୭୭ ପ୍ରତିଶତ  
ଅଞ୍ଚଳକୁ ଆସୁଦିତ କରିଛି । ପଶାନ୍ତ



**ବ୍ୟାପକ ଜୀବନ ଦିଶାରେ ଆମଙ୍କ ଏହାରେ ଯୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ପାଇଲା**

**ଗ୍ରୀ**ନୁ ମଟରରେ ସ୍ବାମ୍ଭ୍ୟାପକାରୀ ଗୁଣ  
ଭରି ରହିଛି । ଏହାକୁ ଦୈନିକରେ  
ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ସାମିଲକଲେ ତାହା  
ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ  
ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

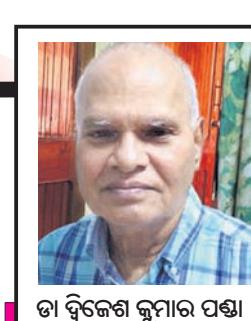
ପାଇଁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ  
ହୋଇଥାଏ । ଗ୍ରୀନ୍ ମରରେ ‘ଭିଟାମିନ୍-  
କେ’ ଭିତ୍ତି ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ  
ଅଣ୍ଟି ମଜଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥରେ ଆଣ୍ଟି  
ଅଣ୍ଟିଏଣ୍ ହିଁ ହେବି । ହେବିଏଣ୍ ଏହି

ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ସାମିଲ କରିପାରନ୍ତି ।  
ଗ୍ରୀନ୍ ମଟରରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ  
ପାଇବର ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଆଲଜିମାର୍ଫ  
ଗୋରୀ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ଝାରଣ  
ପାଇବେ ଏହି ଏହିଏହି କୋଷାରୀ ।

କ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଆମେରିକାଯ  
ନ୍ୟାସର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଜାଣିପାଇଛନ୍ତି  
ଏ, ପୂର୍ବୁସଙ୍ଗିତ କ୍ୟାନ୍ସର ରୋଗୀ  
ହାତୁ ଖାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ କେତେକାଂଶରେ  
ଏଥିବାଟ ହିଁବିଲିଲେ।

## ଶୀତଦିନ ଓ ଅଛସାନ୍

ସ୍ଵର୍ଗୀୟ ସକଳ ଶକ୍ତି ଆଧାର । ସ୍ଵର୍ଗୀୟ ରକ୍ଷଣା  
ଆଜାବରୁ ଜୀବ ଓ ଉତ୍ସବଗତ  
ତତ୍ତ୍ଵପାରିବ ନାହିଁ । ଦେହରେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ  
ପଡ଼ିଲେ ମନ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଗଲେ ।  
ଏଥୁରେ ଥୁବା ଅଳ୍ପ ଭାବେମେ ବିକିରଣ  
ଜୀବକୋଷ ଭତ୍ତରେ ଥୁବା ଦିଏନ୍ଦ୍ରକୁ  
ସମୁଦ୍ରକରେ । ଆମକୁ ଆନନ୍ଦ ଦେଉଥୁବା  
ହରମୋନ ସିରୋଗୋନିନ୍ଦା, ତୋପାମିନ୍ଦା  
ଓ ଏଣ୍ଣୋରପିନ୍ଦ ପରିମାଣ ବୃକ୍ଷ ଘଟେ ।  
ଏମାନେ ଶରାଗର ପ୍ରାକୃତିକ ଅପିମ ।  
ଶାତବିନେ ମହିଷାରୁ ନିପ୍ରବଶ ହେଉଥୁବା  
'ମୋଲାଗୋନିନ୍ଦା' ହରମୋନ କମିପାଇ ।  
ଫଳରେ ଅଳ୍ପ ସୁଆ ଲାଗେ ଓ ନିଦ ହୁଏନାହିଁ ।  
ମହିନ ଶୈଖିତିତ ନଥ୍ୟ ଆମ୍ବାୟ



សាខាបឹនបែន

ପାଇଁ ପଡ଼େ । ୨୦୦୮ ମସିହାରେ ଜର୍ମାନ୍‌  
ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଚର୍ମକୋଷରେ ଝେବ  
ଘଟିକାର ଜିନ୍ ଥୁବାର ପ୍ରମାଣକଲେ । ଏହା  
ଉପରେ ଘୂର୍ତ୍ତି ଆଲୋକ ପଢ଼ିଲେ ମହିଷ୍ମାଳ  
ଭିତରେ ଥୁବା ‘ହାଇପୋଆଲାମସକୁ’  
ସନ୍ଦେଶ ଯାଏ । ରତ୍ନ ଅଧିକ ସମୟ  
ହେଲେ ଆଖର ଦ୍ୟାୟ ଦେଇ ଆଲୋକ  
ହାଇପୋଆଲାମସରେ ଯଥେଷ୍ଟ  
ପର୍ଯ୍ୟାପାର ନାହିଁ । ଏହି ଗ୍ରୁହ ମନର  
ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକରେ । ଡୋପାମିନ୍ ଓ  
ସିରୋଗେନିନ୍ ନିସ୍ତରଣ ବୟ ହୋଇଯାଏ ।  
ନେଇ ଅବ୍ୟାଧି କରି ଦେଇ । ଏହା ଶାନ୍ତିନାମ୍ବିନ୍

ଶାତଦିନେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଦକ୍ଷିଣାୟନ ଗତି ଫଳରେ ଉଚ୍ଚର ଗୋଲାର୍ଦ୍ଦରେ ଦିନ କମି ରାତି ଅଧିକ ସମୟ ହୁଏ ତେଣୁ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଆମ ଦେହରେ କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ ପଡ଼େ । ୨୦୦୮ ମସିହାରେ ଜର୍ମାନ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଚର୍ମକୋଷରେ କେବ ଘଟିକାର ଜିନ୍ ଥୁବା ପ୍ରମାଣକଲେ । ଏହା ଉପରେ ଯୁକ୍ତ ଆଲୋକ ପଡ଼ିଲେ ମହିନେ ଭିତରେ ଥୁବା ‘ହାଇପୋଥାଲାମସ୍କୁ’ ସନ୍ଦେଶ ଯାଏବା ରାତି ଅଧିକ ମମମ ହେଲେ ଆଖର ମାମ ଦେଇ ଆବୋକ ଛାନ୍ଦୋଥାବାପରେ ମଥେଷ ମହିନେଟାରେ ମହିନେ

ଅଧୁକ ଦେଖାଯାଏ । ଅଧୁକ ମିଠା ଓ  
ଶ୍ରେଷ୍ଠୋର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଲକୁ  
ଲଙ୍ଘା ହୁଏ । ତେଣୁ ଶାତରତ୍ନର ଦେହର  
ଓଜନ ବଢ଼ିଯାଏ । ଅଧୁକ ସମୟ  
ଶୋଇବାକୁ ପଡ଼େ । ବିରକ୍ତ ଲାଗେ ॥  
ଏହାକୁ ଚର୍ଚାଗତ ଅସୁରତା କିମ୍ବା ଶାତରତ୍ନ  
ଅବସାଦ କୁହାଯାଏ । ବିଶ୍ୱବରେଖାଠାରୁ  
ଉଭରରେ ଥରା ଦେଶରୁତିକରେ ଏହାର  
ପ୍ରାର୍ଜନବ ବେଶୀ । ପୁରୁଷଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା  
ଧୂରୀ ମହିଳା ଏଥରେ ଆକାନ୍ତ ହୁଅଛି ।  
ଆମେରିକାରେ ୫ ରୁ ୭ ପ୍ରତିଶତ  
ଲୋକ ଶାତରତ୍ନରେ ଆକାନ୍ତ ହୁଅଛି ।  
ଆମେରିକାରେ ୪୫ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ  
ଶାତରତ୍ନ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ଜରିନା ।

A photograph of a man with dark hair and a beard, wearing a light-colored long-sleeved shirt, sitting on a couch with his hands clasped near his chin, looking thoughtfully to the side.

ନିଜ କାପା ନିଜେ  
କରିବ ରୋବୋ

ନିକଟରେ ଜାପାନର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେରେ  
ଏପରି ଏକ ରୋବୋ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି  
ଯିଏ ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିପାରିବ। ଉନ୍ନତ  
ଜ୍ଞାନକୌଶଳରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଏହି  
ରୋବୋ ସହ ଏକ ପ୍ରୋଗ୍ରାମିଙ୍କୁ ସଂଯୋଚ  
କରାଯାଇଛି। ଏହାବ୍ରାତା ରୋବାକୁ ନିଜ  
କାମ ସମ୍ପର୍କରେ ଶିଖିଲା ପରେ ସେ ନିଜ  
କାମ ନିଜେ କରିପାରିବ ବୋଲି ପ୍ରକଳିଷିତ  
ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଏପରି  
କି ପୋଷାକପତ୍ରକୁ ହ୍ୟାଙ୍ଗରରେ ରଖିବ  
ସହ ବୋଲିଲାର ଠିପି ମଧ୍ୟ ରୋବୋ ବନ୍ଦ  
କରିପାରିବ ବୋଲି ଉଚ୍ଚ ରୋବାର ଅନ୍ୟତଃ  
ପ୍ରସ୍ତୁତକର୍ତ୍ତା ପିରେ ଆବେଳ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି



# ସାମ୍ପ୍ରଦୟ ସୁନ୍ଦରୀ



- ରସାୟନରେ ଥୁବା ‘ଏଲିକ୍’ ନାମକ ଫ୍ଲୋରିଂ ତେବେ ଶୀତଦିନେ ଆମ ଶରାର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ।  
ଏହା ଥଣ୍ଡାଜିନ୍ତ ସମାସ୍ୟା ଦୂରକର୍ତ୍ତାଧ୍ୟା । ଏହାବ୍ୟକ୍ଷତ ଏଥୁରେ ଥୁବା ଆଣି ଅନ୍ତିତାଣ୍ଟ ଶରାର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭପ୍ରଦ ।
- ଶାତଦିନେ ଅଦାମିତ୍ରିତ ଗା’ ପିଇଲେ ଥଣ୍ଡାରୁ ଆରାମ ଲାଗିଥାଏ । ଅଦାମିତ୍ରିତ ପାଣି ମଧ୍ୟ

ନମକ ପ୍ରାରମ୍ଭିତ ଲାଭ  
ହାକୁ ମିଟ ବସ୍ତୁ ବା ଏବେ  
ପିକୁ ରିବା ବାଲି ଶି ତାଙ୍କେ

ଶୀଘ୍ରଦିନେ ପରିବେଶ ଥଣ୍ଡା  
ରହିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ କେତେକ  
ଛୁନରେ ତାପମାତ୍ରା ଶୂନ୍ୟ  
ତଳକୁ ଖସିଯାଏ । ଏହି ରହୁରେ  
ବିଶେଷଭାବରେ ହୃଦ୍ରୋଗୀ ଅଧୁକ  
ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ  
ପ୍ରବଳ ଶୀତ ଯୋଗୁ ଶରୀରରେ  
ଥିବା ଶିରାପ୍ରସିଦ୍ଧାଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍କୁଳିତ  
ହୋଇଯାଏ । ଏହାବ୍ରାତା ରହୁ  
ପ୍ରବାହ ବାଧାପ୍ରାୟ ହୋଇଥାଏ ।  
ଡେଶୁ ଶୀଘ୍ରଦିନେ ହୃଦ୍ରୋଗୀ ଏ  
ନେଇ ଧାନଦେବା ଜୁରୀ । ଏହି  
ସମୟରେ ସେମାନେ ଏପରି  
ଯୋଗ୍ୟ ବିଷକ୍ତ ମେଲିଶ ଶରୀର

ଉନ୍ନ ରହିବ । ବାହାରକୁ ଗଲେ  
ସେବଚର, ଜ୍ୟାକେଟ ପିନ୍ଫିବା ସହ  
ମୁଣ୍ଡରେ ଗୋପି ପିନ୍ଫକୁ ତା'ସହ ଏହି  
ରହୁରେ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟପେଯ  
ପ୍ରତି ସତର୍କ ରୁହୁଛୁ । ଶୀଘ୍ରରହୁରେ  
ଅଧୁକ ଫ୍ୟାର୍ ଏବଂ ଲବଣ୍ୟୁକ୍ତ  
ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସବୁଠାରୁ  
ଖାସ କଥା ହେଲା, ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ  
ସେବନାରୀରୁ ଦୂରେଇରହୁନ୍ତା ।  
ସକାଳୁ ହାଲକା ପୂର୍ବକିରଣରେ କିଛି  
ସମୟ ବସିଲେ ତାହା ଶରାର ପାଇଁ  
ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।  
ଏହାସହ ପ୍ରତିଦିନ ମନ୍ତ୍ରିଓକ  
ଜିବିବାକୁ ଛାଇ ନାହିଁ ।

ଉଦ୍‌ଯୋଗିକ ଉଦ୍‌ଯୋଗକୁ ଉଦ୍‌ଯୋଗର ଭାଷାରେ ପାଇଁ ଯାହାକୁ ଜୀବନରେ ଆବଶ୍ୟକ କରାଯାଇଛି।









