



THE MARCH FAST SALE!

20, 21 AND 22 JAN 2020*

OVER 100,000 PROMOTIONAL
SEATS AVAILABLE.
BOOK NOW.

Additional
BIG DISCOUNTS
exclusively on
airasia.com

FLY FROM
BHUBANESWAR TO

KOLKATA
₹1,533

HYDERABAD
₹2,899

BENGALURU
₹3,099

& MANY MORE DESTINATIONS

*Advance booking required 15 days prior.

airasia.com
Now Everyone Can Fly



Hot
Meals



Leather
Seats



Member
Discounts

Travel till 15 April 2020
f AirAsia t AirAsiaIndian @airasia_indian



ମାଟ୍ରିକ ପରୀକ୍ଷା ସାଥୀ

୨



ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଷା ଇଂରେଜୀ

(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) Why did Lench go out?
- (ii) What, according to Nehru, is indivisible?
- (iii) What did, at times, bring Kapil's early dismissal?
- (iv) What are used in industries to produce steam?
- (v) What is not easily secured?

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

- (i) How are rushes used?
- (ii) When does the girl take her porringer to the chuchyard?
- (iii) What are the colours of the bridal robes?
- (iv) What does the brook carry for the happy lovers?
- (v) Why is the rose sweet?

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

- (i) The little things described in the poem "All Things Bright and Beautiful" are _____.
- (ii) The little girl sings song for her _____.
- (iii) The mother wants her daughter to enjoy the _____.

(iv) The brook slips between the _____.

(v) The wedding of _____ is referred to in the poem "Virtue".

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

- (i) How many elephants were there in the hunting party?
- (ii) Who brought up Timothy when he was young?
- (iii) Who was 'Serge' in the story "The Beggar"?
- (iv) What would Samjhoo carry to the town market?
- (v) Who was the writer of the story "A Grain As Big As A Hen's Egg"?

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

- (i) Grandfather discovered the tiger cub hiding among the intricate roots of a _____.
- (ii) Jumman and his wife treated the old aunt harshly and _____.

(iii) Vodka is a Russian _____.

(iv) A person making humble request is called a _____.

(v) The very old peasant came to the king with the help of _____.

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

- (i) Mother tried her best to _____ (peace) the crying baby.
- (ii) The old man uttered a few _____ (die) words.
- (iii) Be _____ (consider) to everybody.
- (iv) Dr. S. K. Acharya was an _____ (education).
- (v) It would help them _____ (consider).

7. Do as directed. [1×5=5]

(i) I want you to go ahead. (Make it imperative)

(ii) People get deceased in a _____ atmosphere. (pollute)

(Use the appropriate participle of the verb given in the bracket)

(iii) I took bath in this river in my childhood. (Rewrite it using 'used to')

(iv) Your answer is _____ (relevant). (Fill in the gap adding suitable negative prefix to the word given in the brackets)

(v) She is a singer. She is a dancer. (Join the sentences using 'not only.....but also')

8. Do as directed. [1×5=5]

(i) Tomorrow _____ (be) Monday. (Correct the verb given in the bracket)

(ii) People elected him chairman. (Write the pattern of the sentence)

(iii) I didn't see you _____ your hand. (Fill in the gap with correct non-finite form of the verb 'raise')

(iv) Bacteria _____ (cause/causes) diseases. (Choose the correct verb)

(v) I am ashamed _____ my misdeeds. (Fill in the gap with a preposition)

9. Do as directed. [1×5=5]

(i) At last the enemy soldiers surrendered. (Replace the underlined verb with a phrasal verb)

(ii) The boy is our monitor. I borrowed his book. (Join the sentences making one of them as a relative clause)

(iii) He behaved as if he knew nothing. (Mention the type of adverb clause)

(iv) Who broke it? (Make it passive)

(v) My friend said, "Hello, how are you?" (Turn into indirect speech)

10. Translate into English. [1×5=5]

ଗୋଟିଏ ଓହ ଅର୍ଥରେ ଗୋଟିଏ କବ୍ରି ସିଂହ ବାଷ କରୁଥିଲା । ସେ ବହୁତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଥିଲା । ଜଙ୍ଗଲର ସମ୍ପତ୍ତି ତାକୁ ବହୁତ ଭଯ କରୁଥିଲା । ସେ ଦେବିକ ଅନେକ ପଶୁଙ୍କ ମାରି ଦେଇଥିଲା । ଏଣୁ ସବୁ ପଶୁଙ୍କା ସେହି ଜଙ୍ଗଲ ଛାଡ଼ି ଉଠିଗଲେ ।

Or, ରାମ - ସୁପ୍ରତାତ, ଶ୍ୟାମ !

ଶ୍ୟାମ - ସୁପ୍ରତାତ, ରାମ !

ରାମ - ଦୁଃଖ କିପିର ଅଛ ?

ଶ୍ୟାମ - ବହୁତ ଜଳ । ମାତ୍ର ମୁଁମୋ ପରାକ୍ଷା ପାଇଁ ବ୍ୟଷ୍ଟ ଅଛ ।

PART - II (SUBJECTIVE)

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

Or, How, according to Nehru, can we redeem our pledge in full?

(ii) Describe briefly Kapil's achievement in the match against Zimbabwe in the Prudential World Cup. [5]

Or, What, according to Lord Percy, should the students do to build their character?

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

(i) What did the postmaster do not to shake Lench's

faith in God?

Or, How, according to Nehru, can we redeem our

pledge in full?

(ii) Describe briefly Kapil's achievement in the

match against Zimbabwe in the Prudential World Cup. [5]

Or, What, according to Lord Percy, should the

students do to build their character?

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

(i) What did the postmaster do not to shake Lench's

faith in God?

Or, How, according to Nehru, can we redeem our

pledge in full?

(ii) Describe briefly Kapil's achievement in the

match against Zimbabwe in the Prudential World Cup. [5]

Or, What, according to Lord Percy, should the

students do to build their character?

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

(i) What did the postmaster do not to shake Lench's

faith in God?

Or, How, according to Nehru, can we redeem our

pledge in full?

(ii) Describe briefly Kapil's achievement in the

match against Zimbabwe in the Prudential World Cup. [5]

Or, What, according to Lord Percy, should the

students do to build their character?

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

(i) What did the postmaster do not to shake Lench's

faith in God?

Or, How, according to Nehru, can we redeem our

pledge in full?

(ii) Describe briefly Kapil's achievement in the

match against Zimbabwe in the Prudential World Cup. [5]

Or, What, according to Lord Percy, should the

students do to build their character?

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

(i) What did the postmaster do not to shake Lench's

faith in God?

Or, How, according to Nehru, can we redeem our

pledge in full?

(ii) Describe briefly Kapil's achievement in the

match against Zimbabwe in the Prudential World Cup. [5]

Or, What, according to Lord Percy, should the

students do to build their character?

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

(i) What did the postmaster do not to shake Lench's

faith in God?

Or, How, according to Nehru, can we redeem our

pledge in full?

(ii) Describe briefly Kapil's achievement in the

match against Zimbabwe in the Prudential World Cup. [5]

Or, What, according to Lord Percy, should the

students do to build their character?

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

(i) What did the postmaster do not to shake Lench's

faith in God?

Or, How, according to Nehru, can we redeem our

pledge in full?

(ii) Describe briefly Kapil's achievement in the

match against Zimbabwe in the Prudential World Cup. [5]

Or, What, according to Lord Percy, should the

students do to build their character?

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

(i) What did the postmaster do not to shake Lench's

faith in God?

Or, How, according to Nehru, can we redeem our

pledge in full?

(ii) Describe briefly Kapil's achievement in the

match against Zimbabwe in the Prudential World Cup. [5]

Or, What, according to Lord Percy, should the

students do to build their character?

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

(i) What did the postmaster do not to shake Lench's

faith in God?

Or, How, according to Nehru, can we redeem our

pledge in full?

(ii) Describe briefly Kapil's achievement in the

match against Zimbabwe in the Prudential World Cup. [5]

Or, What, according to Lord Percy, should the

students do to build their character?

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

(i) What did the postmaster do not to shake Lench's

faith in God?



ପ୍ରେସ୍ ସିଙ୍ଗର ନେହା କକ୍ଷ ଓ ଆଦିତ୍ୟ ନାରାୟଣ ବିବାହକୁ ନେଇ
ପୋର୍ଟିଆଲ ମିଟିଆୟୁ ନେଇ ସବୁ ମଞ୍ଚରେ ଛୋଟୋର ଚକ୍ର ବାଲିଛି । ଏହାକୁ
ନେଇ ଆଦିତ୍ୟଙ୍କ ବାବା ଉଦ୍‌ବିନାଶ କରିଛନ୍ତି । ନେହା ଜଣେ ଭଲ ଝାଂଖା । ଆମ
ଘରକୁ ଜଣେ ଫିମେଲ୍ ସିଙ୍ଗର ବୋହୁ ହୋଇ ଆସିଲେ ଖୁସି ହେବି ।

ଧରିତ୍ରୀ ଦେଶରେ ବାଣିଜ୍ୟକୁ ଅଣନ୍ତାନ ବାଢ଼ିବା



ଅଣିଚିନନ: ମୁଁସରେ ଶରୀର ନଷ୍ଟ ହେବା ଆଗରୁ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଜ୍ଞ ପ୍ରତ୍ୟାବୋପଣ ଏବେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଦେଉଛି
ନୁଆ ଜାବନ । ଅଣନ୍ତାନୁ ନେଇ ସତେନ ହେଲେଣି ଅନେକେ । ସରକାରାପ୍ରତିରେ ଏପରି ମହା କାର୍ଯ୍ୟକୁ
ପ୍ରୋତ୍ସହିତ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ ହେଲାଣି ସବୁ ମଞ୍ଚରେ ଆଖୁଦୂରୀୟ ଅସ୍ଵର୍ଗତି
ଦେଖାବାକୁ ମିଳିଲାହୁ । ତେବେ ଅଣନ୍ତାନ ଭଲ ମହାଭାସ୍ତ୍ରା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଏବେ ଅଭିଯାନ ଭାବେ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ
କରିଛନ୍ତି ପ୍ରବାସୀ ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶକ । ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏଥ୍ପ୍ରତି ସତେନଙ୍କ ସ୍ଵର୍ଗର କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ
ଅନିନ୍ତା ଶ୍ରାବାପୂର୍ବ ଏବେ ତାଙ୍କ ସ୍ଵା ଦୀପଳି ୪୦୦ଦିନରେ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ବ ଦେଶରେ ପାଇଲାଣି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ
ଅନିନ୍ତା ଶ୍ରାବାପୂର୍ବ ଏବେ ତାଙ୍କ ସ୍ଵା ଦୀପଳି ୪୦୦ଦିନରେ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ବ ଦେଶରେ ପାଇଲାଣି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ
ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏବେ ସୋଇଥାଲ ମହିଳାରେ ପାଇଲାଣି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ
ତାଙ୍କ ଅଧିକିକ ସମୟର ଦଧାତି ବୋଲି କହିବା ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କଲେଣି ।

ଅନିନ୍ତା କୁହାନ୍ତି, ୨୦୧୪ରେ ସେ ନିଜର କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ଭାଇଙ୍କୁ

ଦାନ କରିବାରିଛନ୍ତି । ଭାଇଙ୍କ ପ୍ରତି ଥିବା ଗରାର
ଭଲପାଇବା ହେବା ଏହି ଅଭିଯାନ ପାଇଁ

ପ୍ରେତ କରିଛି । ଅଣନ୍ତାନ ଯେ କେହି ବି କରିପାରିବେ । ଏହାକୁ ମର୍ତ୍ତିଷ ପ୍ରତି ଅଭିଷ୍ଟ
ଭଲପାଇବା ବୋଲି ବିକାଶ କରାଯାଇପାରେ ।

ଜଣେ ଗହିଲେ ନିଜ ଶରୀରର ଯେକୋଣି ଅଣନ୍ତାନ କରିପାରିବା ।

ଏପରି ମହାନ କାର୍ଯ୍ୟ ଜଣେ ଆଖୁରି ମହାନାୟ କରି ଗଢ଼ିଲେବି ।

ତାଙ୍କର ଅଭିଯାନ ଭିନ୍ନ ଧରଣର । ଅଥିଲାଗି ଏକ କାରୀଙ୍କୁ ହେବା
କରିଦେଇଛନ୍ତି ହୁହେଁ । ଦାପାଳି ଗାତ୍ରରେ ହେବା କରିଲାଣି କରିପାରିବା ।

ରାୟାପାର୍ଶ୍ଵର ଖାଲି ଜାଗା ଦେଖୁ ରାତି ବିତାଇଥାନ୍ତି । ତା’

ପରଦିନର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ରାତିରେ ହେବା ହୋଇଥାଏ ।

ବର୍ଷେ ହେଲା ଏପରି ଜୀବନ ତାଙ୍କି, ଯାମ ବେଶ୍

ଆମସବୁନ୍ତି ଦେଇଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଅନିଲ ।

ଏକ ଆମେରିକାଯ ଶରୀରାଧିନର

ସୂଚନା ଆଖୁଯାମା, ଅନିଲ ଏବେ ଦୀପଳି

ହଜାର ହେଜାର ସ୍କୁଲ, କଲେଜ, ଗୋଟିଏ

କୁର୍ର, ଗୋଷ୍ଠୀ କେମ୍ବ୍ର, ସରକାରୀ

ଓ ବେସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକୁ

ଅଣନ୍ତାନ

ସବୁ କରିବାକୁ

କରିବାକ

ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କରିବ ମନ୍ଦୁଳାଜି



ମହୁମାଛି ମଧ୍ୟ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ
 କରିପାରିବ । ଏପରି
 କଥା କାହାରୁ ହୁଏଟ ଆଶ୍ରଯ୍ୟ
 ଲାଗୁଥାଇପାରେ । ହେଲେ
 ଏହାପଛରେ ସତ୍ୟତା ରହିଛି
 ବୋଲି ଦୃଢ଼େଣ୍ଟି ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି
 ପର୍ବ୍ଲୁଗାଲର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ।
 ମହୁମାଛିର ଗ୍ରାଣଶକ୍ତି ଭାରି
 ପ୍ରଖର । ଏହାପରା ସେ କେତେକ
 ରୋଗ ବିଶ୍ୱାସରେ ସୁଚନା
 ଦେଇପାରିବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

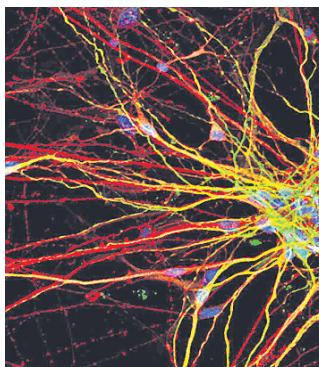
ଏହି ଗରେଷଣା ପୂର୍ବୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାତ୍ର
‘ସୁସେନ ସୋରେସ’ ନାମକ ଏକ ଉଚ୍ଚ
ଶଳୀପମନ୍ତ ତିଆଳସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ
ଏହାକୁ ମହୁାକ୍ଷି ଶାରାଗରେ ସଂଯୋଗ
କରାଯିବା ପରେ ମହୁାକ୍ଷିରୁ ଏକ
କାଚରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦୁଇଟି ଚାମରକିର୍ଣ୍ଣିଷ୍ଠ
ଜାରି ଭିତରେ ରଖାଯାଇଥିଲା । ଗୋଡ଼ି
ଚାମରରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟା
ଚାଲୁ ରଖିବାକୁ କୁହାଯାଇଥିଲା । ଏହି
ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟାକୁ ନିରଜ ଆୟ୍ଵାଣ ଶକ୍ତିପ୍ରାଣ
ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ମହୁାକ୍ଷିଠାର

କେତେକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ
ବିଷୟରେ ସୁଚନା ମିଳିପାରିଥିଲୁ
ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି
ମହୁମାଳିକାନେ ବାୟୁବାହିତ
ଅଶ୍ଵୁକୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜରେ
ବିଶେଷଣ କରିପାରନ୍ତି । ଏହାକୁ
ଆଧାର କରି ସୋମାନଙ୍କ ପ୍ରାରା
କେତେକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ
ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ପ୍ରତିବାଳନ
ଦିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ତେଣୁ କରି
ସଫଳତା ହାସନାଳ କରିଛନ୍ତି ।



മുരഖഗക്കി പ്രഖ്യാതകരെ തുപ്പിലോറ്

ସ୍ଵରଗଣଶକ୍ତି ସନ୍ତୁଳିତ ପ୍ରିଲେ ଆମେ
ସବୁ କଥା ମନେରଖାରୁ । ଏଥିରେ
ଅସନ୍ତୁଳନ ପରିଲିଙ୍ଗିତ ହେଲେ
ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମାନାନ
ହୋଇଥାର । ତେବେ ଏହାକୁ ପ୍ରଖର
ରଖିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଝୁଗ୍ରୋନ୍ ନାମକ
ଦିବ୍ରି ଭୂମିକା ରହିଛି । ଏହି ଦିବ୍ରି ଆମ
ମହିଷାରେ ରହିଛି । ଝୁଗ୍ରୋନ୍ ତତ୍ତ୍ଵ
ଯଦି ସକ୍ରିୟ ରହିଲା ତେବେ ଆମର
ସ୍ଵରଗଣଶକ୍ତି ଚଳଚଞ୍ଚଳ ରହିଥାଏ ।
ଏହାବାରା ଆମେ ପ୍ରତିଟି କଥାକୁ
ଅତି ସହଜରେ ମନେରଖାରୁ ।
ସ୍ଵରଗଣଶକ୍ତିକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବା ବ୍ୟାପାର
ଝୁଗ୍ରୋନ୍ ଆମ ଶରାରରେ ଆଉ
କେତୋତି ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କାମ କରିଥାଏ ।
ସେମୁଣ୍ଡିକ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି କେତେକ
କୋଷ(ସେଲ) ସମ୍ପର୍କିତ ରୋଗ,
ଆଲଜିମର୍ ଏବଂ ମହିଷାଜିନିତ
ରୋଗର ଚକିତ୍ୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ
ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ
ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକ ତଥ୍ୟ ମିଳିପାରିଛି ।
ତେବେ ଝୁଗ୍ରୋନ୍ ନାମକ ତତ୍ତ୍ଵ ଆମ
ଶରାର ପାଇଁ ଆଉ କି କି କାମ କରିଥାଏ
ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସେମାନେ
ଗବେଷଣା ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି ।



A fluorescence micrograph showing a dense network of neurons. The neurons are stained for MAP2 (microtubules, yellow), NeuN (nuclei, red), and DAPI (nuclei, blue). The image displays numerous branching neurites and cell bodies against a black background. The yellow MAP2 staining highlights the complex branching patterns of the neuronal processes, while the red NeuN and blue DAPI staining provide clear markers for the cell bodies and nuclei.

ରୋଗ ନିରୂପଣର ସାଧାରଣ ପରୀକ୍ଷା

କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଳିରୁଦ୍ଧ ବାଜଳ୍ ସାନ୍ତୁ
ବାଜଳପିରମେଣ୍ଟ, କିଟାନ ଓ ଆହୁରି
ଅନେକ କଥା ଜଣାପିଥାଏ ।

ପରିସ୍ଥି ପରାକ୍ଷା ହେଉଛି କେବଳ
ୟୁଗୋଲଜିଷ୍ଟ ଓ ନେପ୍ରୋଲୋଜିଷ୍ଟମାନଙ୍କ
ପାଇଁ ଯୁଦ୍ଧେ ସବୁ ବିଭାଗ ପାଇଁ ଏକ
ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରାକ୍ଷା । ମାତ୍ର ଏବେ
ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପଳଦ୍ଧ
ହେଉନାହିଁ ଓ ଏହା ବଦଳରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ
ଯୁଗ ଆଇବା ପାଇଁ ହେଲାମାତ୍ରି । ଏହି

ପାତ୍ରମଙ୍କ ଧରାକ୍ଷା କଥାଯାଇଛନ୍ତି । ଜୀବନ
ମହାନ୍ ଟିକିଷ୍ଣକ କହିଥିଲେ, ପରିସ୍ରାର
ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ବିଦୁ ପରାକ୍ଷାରୁ ୧୦୦
ପ୍ରକାର ଚେଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇପାରିବ ।
ସେହିପରି ପାପକ୍ଷୀୟର ନାମକ ଏକ
ଛୋଟ ପରାକ୍ଷା ପ୍ରଥମରୁ କରାଇଲେ
ଉଦ୍‌ବିନ୍ଦୁ ‘ଜରାମୁ ଗ୍ରାବୀ’ କର୍କଟରୁ
ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ୪୦-୪୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ
ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ
ପଢ଼ିଛି । ଏହାବ୍ରାହା ଆରମ୍ଭମୁରରୁ ଗୋଗ
ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହୋଇଥାଏ ।

ସୁନ୍ଦର ପରାମା ରୋଗୀ ନିଜେ
କରିପାରିବେ ବା “ନିଜ ପାପୁଳି ଦ୍ୱାରା ସୁନ୍ଦର
ପରାମା” ଦ୍ୱାରା ସେଥିରେ ହୋଇଥିବା
ବୁୟମର ଓ କ୍ୟାନ୍ସରକୁ ପ୍ରଥମରୁ
ଜାଣିଛୁଏ । ଏଠାରେ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ
ଯେ ସୁନ୍ଦର ଅଧିକାଂଶ ବୁୟମର ହେଉଛି
ଫାଲଭୋଆତିନୋମା ବା ସାଧାରଣ

ବୁୟମର, ଏହା କୌଣସି ଜ୍ୟାମନସର ନୁହେ ।
ମଳ ସହିତ ଲାଗିଥି ଆସିବା ଓ ଖାଡ଼ା
କଠିନ ହେବା, ଖାଡ଼ା କରିବାରେ କଷ୍ଟ
ହେବା ପରିଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ପି.ଆର
ଓ ପ୍ରୋଗୋଷ୍ଠପି ପରାମା କରାଇନେବା
ଉଚିତ । ଏହା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବ୍ୟାଧି ଛୁଟ୍ ଓ ଥତି

-ଆତ୍ମରିକ୍ଷ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସେବିକା
ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ, ଛୁବମେଶ୍ଵର
ପ୍ଲଟ୍, ଆୟମ୍ବଦ୍ଧମାଳାରୀ

ଶକ୍ତିକାରୀ ମାନସକାଳ ଓ କାପକାହାଳ

ମାନସିକତା ସକାରାମ୍ବକ ରହିଲେ
ଆମେ ନିଜ କାମକୁ ସୁଚାରୁ ରୂପେ
ଛୁଳାଇପାରୁ । ତେବେ ଆଜିକାଳିର
ବ୍ୟଥମୟ ଜୀବନରେ ମାନସିକତା
ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ଏତେବା
ବସନ୍ତ ଦୁଇଁ । ତେବେ ଏପରି ଏକ
ସରଳ ଉପାୟ ରହିଛି ଯାହାକୁ
ଆପଣେଇ ପାରିଲେ ଆପଣ ଏଥିରେ
ସାଧଳ ହେବେ । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି
ନିଜର ଆଗରବ୍ୟବହାର, କଥାବାର୍ତ୍ତା
କେଳି ପ୍ରତି ନଜର ଦିଅସ୍ତି ତେବେ ତାହାର
ଭଲ ପ୍ରଭାବ ମାନସିକତା ଉପରେ
ପଡ଼ିଥାଏ । ଏପରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ
ହେବା ପୂର୍ବ ସେମାନେ କେତେକ
ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆଗାର ବ୍ୟବହାରକୁ ଭଲ
ଭାବରେ ତର୍ଜମା କରିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କର
ଆଗାରବ୍ୟବହାର ନ ନୟ ଏବଂ ଭତ୍ର
ଥିଲା ସେହି ଅନୁସାରେ ସେମାନଙ୍କର
ମାନସିକତା ସକାରାମ୍ବକ ରହୁଥିଲା ବୋଲି
ଜାପାତିଥିଲା ।

ଦୃଷ୍ଟିଶବ୍ଦିକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ଚକୋଲାଟ୍

ଶ୍ରୀ ସୁଧା ସଟ୍ଟନା



- ଦେବପାଷ୍ଠର ତତ୍କାଳ ଫଳମୂଲରେ
ପ୍ରସ୍ତୁତ ଜ୍ଞାନ ସାମିଲ କରିଛୁ । ଏହା
ମାନସିକତାକୁ ସକାରାମୁକ ରଖିଥାଏ ।

- କେତେକ ତାଙ୍କୁରଙ୍ଗ ସହ ଗୋଗି
ବିଶ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା
ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଗୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ
ସରିଶେଷ ତଥ୍ୟ ଦିଅନ୍ତା ଏହାପଳରେ
ସେ ସେହି ଗୋଗର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା

■ ଅମ୍ବିଲାକ୍ଷଣ ସମୟ ଅବସାଦ କିମ୍ବା
ଚେନ୍ନୟନରେ ରହୁଣ୍ଟିଲେ ସେମେଲ
ଚିତ୍ତର ଦୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ସେଥିରୁ

ସୁଧାପକିରଣ ଓ ଅନ୍ତିମ

ଶୁଣ୍ଡ ହାତଖୁତ ରାଷ୍ଟ୍ରବା ଧାଇ ହିନ୍ଦୀମାନ୍ ଓ ଗୁପ୍ତ
ଭୂମିକା ରହିଛି । ତେଣୁ ଏପରି ଭାଗିନୀମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ
ଆମେ ଦେବନନ୍ଦ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଳ କରି
ଦରକାର । ସ୍ଵର୍ଯ୍ୟକିରଣ ସହାର ଅନ୍ୟତମ ଉଷ୍ଣ ଭାବରେ
ପରିଗଣିତ । ତେବେ ଅନ୍ୟଦିନ ଅପେକ୍ଷା ଶାତଦିନ
ସ୍ଵର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଅଣ୍ଟି ପାଇଁ ଅମ୍ବିଜ୍ଞ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥା
ବୋଲି ସାଧ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ‘ସ୍ଵର୍ଯ୍ୟକିରଣ
ଓ ଅଣ୍ଟି’ ଶାର୍କକ ବିଶ୍ୟକୁ ନେଇ ଡ୍ରିଶ୍ଟନ୍ ମୁନିଭର୍ତ୍ତିର
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କରିଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଏପରି ତମ
ମିଳିଛି । ଅନ୍ୟ ରତ୍ନ ଅପେକ୍ଷା ଶାତଦିନେ ସ୍ଵର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ
ଉଭାପ କମ୍ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଦିନରେ ସ୍ଵର୍ଯ୍ୟକିରଣ
ସୁପ୍ରଭାବ ଅମ୍ବିଜ୍ଞ ପରିମାଣରେ ଅଣ୍ଟି ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ
ତେଣୁ ଶାତଦିନେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ସାମୟ ସ୍ଵର୍ଯ୍ୟକିରଣ
ସଂପର୍କରେ ଆସିଲେ ତାହା ଅଣ୍ଟିକି ମଙ୍ଗଭାବ କରିଥା



ବୋଲି ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ
ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଲେ ଦୃଶ୍ୟରେ ଥିବା ‘ଏଗ୍ରାଷ୍ଟ୍ରେଲେ’
ତଥା ଭିତାନିନ୍ ଟି’ରେ ରୂପାନ୍ତିକ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା
ମାଧ୍ୟମରେ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଶକ୍ତି ହୁଏ । ଅପରାଷ୍ଟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ
ଆମ ଶରୀରରେ ‘ଓଷ୍ଟିଓକ୍ଲେଟିନ୍’ ନାମକ ପ୍ରେଟିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ
କରେ ଯାହା ଅଧିକ ମଜାଭୁତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

