



**Aakash**  
+ BYJU'S

## SUCCESS IS WAITING!

Prepare the right way with Aakash's  
Repeater / XII Passed Batches

**ADMISSIONS OPEN**

### Repeater / XII Passed Batches

Hybrid Course for Medical (NEET 2022) / Power Step (JEE 2022) with Learning Device



Option to shift  
to classroom at no  
additional cost



Continue your learning with  
learning device (Tablet 26.31 cm)  
4G | Wifi Enabled



Get SIM with  
data plan (if opted  
for SIM Card)



Easy financing /  
No Cost EMI  
options available

Repeater / XII passed batch courses are also available without learning device.  
Classroom coaching will start as soon as our branches re-open as per the state government guidelines.

\*Terms and conditions apply. All pictures shown are for illustration purpose only. Actual product may vary.

**Instant Scholarship & Admission**  
Get up to 90% Scholarship\*

\*Only on Tuition Fee / Classroom Service Fee, as may be applicable.

**The Next Success Story is YOU!**

#### Success of Aakash Repeater / XII Passed Batch Students

##### NEET (Medical)



##### JEE (Engineering)



Though every care has been taken to publish the result correctly, yet the Institute shall not be responsible for error, if any.



### ODISHA BRANCHES

Bhubaneswar (Unit 4, Bhouma Nagar) | Bhubaneswar (Chandrasekharpur) | Cuttack

**For Admissions, Call - 7008005000**



SCAN FOR NEAREST CENTRE

Download Aakash App



CALL (TOLL-FREE)

**1800-102-2727**

VISIT

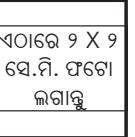
**aakash.ac.in**

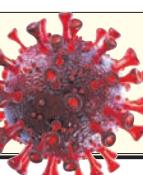
**Aakash**  
+ BYJU'S





## ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା

୧୦ମେ ହେଲେ  
ସେ.ମି. ପଣେ  
ଲଗାନ୍ତୁନାମ: .....  
ବୟସ: .....  
ଜନ୍ମ ତାରିଖ: .....ବ୍ୟାକବାର, ଏହି କୁଟୁମ୍ବ ବ୍ୟାକବାର କରି ସୁଖ୍ମ ମାରାଗର କରିବାର ସୁଖ୍ମର ଜାରିବାର  
ତ ଦିନ ସୁଖ୍ମ କୁଟୁମ୍ବ କୁଟୁମ୍ବ, ଧରିତ୍ରୀ, ଦି-୨୭, ଦୂରନନ୍ଦନାର୍-୧୦ ଠିକାଗର ପହଞ୍ଚାବ ଆବଶ୍ୟକ।

ବିଶ୍ୱ  
ଭାରତ  
ଓଡ଼ିଶାଆକ୍ରମ  
ମୃତ୍ୟୁ  
ଅବ୍ୟାହନ୧୨୯,୪୩,୦୪,୭୧୩  
୩,୭୭,୪୦,୮୪୮  
୧୦,୧୭,୮୭୨ମୃତ୍ୟୁ  
୪୭,୪୧,୭୧୩  
୪,୪୨,୦୯୮  
୮୦୧୮(+୪୩)ଆରୋଗ୍ୟ  
୨୦,୧୮,୭୧୩  
୧୦,୦୨,୧୭୮ରବିବାର ରାତି ୧୦୩ ମୁହଁ  
(+ ଅଧିକ ରୋଗର ରଖାଇ ଆମ୍ବାଜଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ)  
ବିଷୟ: https://www.worldometers.info/coronavirus/

ପୃଥିକ ଦୁର୍ଘଟଣା, ୨ ମୃତ

ଗାଢା(କଟକ), ୧୨୧୯(ବି.ଏ.ଏ.):  
କଟକ ଜିଲ୍ଲା ଗାଢା ଥାମ ଅଞ୍ଚଳ ବୁଝି  
ବୁଝିରେ ଶରୀରର ବିଶ୍ଵିଷ ଗାଢରେ  
ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ ଏଥରେ ୨ ଜଣକରମୃତ୍ୟୁ ଘର୍ଥିବାବେଳେ ଜଣେ ମୃତ୍ୟୁ  
ହୋଇଛି ମୃତ୍ୟୁ ହେଲେ ମୃତ୍ୟୁହରିବାର ଅଥବା ମହିନର ବିଅଧିତ  
ଓ ଯାତ୍ରାପୁର ଜିଲ୍ଲା ବିଶ୍ଵିଷ ପୁର ସିଂହର  
ଅଞ୍ଚଳ ଆଲୋକ ମାମଲା ପ୍ଲେଟ୍ ସତ୍ରୁପ୍ରକାଶ, ଶ୍ରୀମତୀ ହରିପୁର ମୃତ୍ୟୁ  
(ନଂ. ୫୦୦୪୮-୨୦୨୦୭) କୌଣସି ଜାରିବାର  
ବାଟି ପ୍ରାୟ ୧୮୮ ମାର୍ଚ୍ଚର ୧୨୩୦ ଜାରିବାର  
ବାପରାଥ ଗୋଟିଏ ମୃତ୍ୟୁ ଉପରେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ  
ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ

ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ବେଳ











# ସାହୁୟ ବିଜ୍ଞାନ

# ସୁଷ୍ଠୁ ରୟିଚ ପାନ୍

ବୟସ ବଡ଼ିବା ସହିତ ଆମେ କେତେକ  
ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା  
ରହିଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଶରୀରର  
ଅନ୍ୟତମ ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଦାନ୍ତକୁ ସୁମ୍ମ ତଥା  
ଦୃଢ଼ ରଖିବା ଦରକାରା ସେ ସମ୍ରକ୍ଷରେ  
ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କିଛି ସହଜ ତଥା  
ସରଳ ଉପାୟ...

- ▶ ଦିନକୁ ଅଭିମରେ ଦୁଇ ଥର ବ୍ରସ୍ତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ରସ୍ତ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ରାତିରେ ବେଳକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ରସ୍ତ କରିବାକୁ ଭୁଲକୁ ନାହିଁ ।
  - ▶ ଦାନ୍ତର ପୁରୁଷା ପାଇଁ ଆମକୁ ବ୍ରସ୍ତ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀକୁ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ଅଭିମରେ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ବ୍ରସ୍ତ କରନ୍ତା । ଆମେ ଏତଙ୍କି ବ୍ରସ୍ତ କରିବା,
  - ▶ ଫ୍ଲୋରାଜଭ୍ୟୁକ୍ତ ଖୁଅପେଣ୍ଟକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିହାତ ଦରକାର ।
  - ▶ ବ୍ରସ୍ତ କରିବା, ଜିଭକୁ ପରିଷାର ରଖିବା ସହ ଭଲ ଭାବରେ କୁଳି କରିବା ମଧ୍ୟ ନିହାତ କରୁଗଠ ।
  - ▶ ସାଧାରଣତଃ ଯୁବକ ଓ ବୟକ୍ତମାନେ, ଯେଉଁମାନେ ଆର୍ଥିରଟିଷ୍ଟର ପାଢ଼ିତ ଥାଆନ୍ତି, ସେମାନ୍କୁ କୁଳି କରିବା କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଏହାର ବିକଷ୍ଟ ଭାବେ କୁଳି କରିବା ମୁହଁମୁହଁ ଖାଇବା ଭପ୍ଯୋଗା, ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହାକୁ ଖାଇବା ହାରା ଦାନ୍ତ ଦୃଢ଼ ରହିବ ସେପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ।
  - ▶ ମିଠାଜାପାୟ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ନିଜକୁ ଯେତେ ଦୂରେ ରଖିବେ, ତାହା ଦାନ୍ତ ପାଇଁ ଯେତେ ଭଲ ।
  - ▶ ପଦି ଦାନ୍ତଜନିତ କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିଲେ ତେବେ ଦ୍ଵାରା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ଦୁଇତମ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତା ।

**ବା** ସୁମନ୍ତଳର ଶ୍ରାଗୋଦୟରେ  
ଭୁପଣ୍ଡରୁ ୨୦କି.ମିଲ ୩୫କି.ମି  
ଉଚ୍ଚତା ମଧ୍ୟରେ ଓଜୋନ ସ୍ତର ଅଛି ।  
ବାମୁନଶ୍ଚଳର ମୋଟ ଓଜୋନର ୯୦  
ପ୍ରତିଶତ ଓଜୋନ ଏହିଠାରେ ହଁ ଅଛି ।  
ଓଜୋନ ଯୁଧ୍ୟକରଣର 'ଅଭିବାଳଗଣି  
ରଞ୍ଜି-ଖ' କୁ ଶାକ୍ଷଣ କରିଦିଏ । ପଳରେ  
ତାହା ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ପହଞ୍ଚିପାରେ  
ନାହିଁ । ଅଭିବାଳଗଣି ରଞ୍ଜି-ଖ ଅଧିକ  
ପରିମାଣରେ ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ  
ତର୍ମା କର୍କଟ ରୋଗ ଓ ଚକ୍ର ରୋଗ ବୃକ୍ଷ  
ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହା ଆମାର ରୋଗ  
ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ହ୍ରାସ କରିଦିଏ ।  
ଓଜୋନ ସ୍ତର ଏହି ରଞ୍ଜିକୁ ପୃଥିବୀକୁ  
ଆସିବାକୁ ନ ଦେଇ ଆମାର ରକ୍ଷାକବତ  
ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି ।

ଏ ୧୯୭୦ ଓ ୧୯୮୦ ଦଶକରେ  
ଜଣାଗଲା ଯେ, ଓଜ୍ଞାନ ସ୍ତରର ସିଦ୍ଧତା  
ହ୍ରାସ ପାଉଛି । ଆଖାର୍କଟିକା ଉପରେ  
ଏହା ଏତେ ପରିମାଣରେ କମିଶନା  
ଯେ, ସେଠାରେ ଓଜ୍ଞାନ ଗର୍ଭ ସୃଷ୍ଟି  
ହୋଇଥିବାର କୁହାଗଲା । ମାନବ  
ସମାଜ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା କେତେକ  
ରାଯାଯିନ୍କ ପଦାର୍ଥରୁ କ୍ଲୋରିନ୍, ବ୍ରୋମିନ୍  
ଆଦି ନିର୍ଗତ ହୋଇ ତାହା ଓଜ୍ଞାନକୁ  
କ୍ଷୟ କରି ଦେଇଥାଏ । ଏହିବ୍ୟବସ୍ଥା ପଦାର୍ଥ  
ମଧ୍ୟରେ କ୍ଲୋରୋଫ୍ଳୋରୋକାର୍ବନ୍  
(ସିଏପସି), ହାଲୋନ୍, ମିଥାଇଲ୍  
ପ୍ରୋମାଇଡ୍, କାର୍ବନ ଟେକ୍ରାକ୍ଲୋରାଡ୍,  
ମିଥାଇଲ୍ କ୍ଲୋରୋପର୍ମ୍, ହାଇପ୍ରୋ  
କ୍ଲୋରୋଫ୍ଳୋରୋକାର୍ବନ ଆଦି ହେଉଛି  
ପ୍ରଧାନ । ଏ ସବୁ ରେପ୍ରୋଜିଟରେ, ଅଗ୍ରି  
ନିର୍ବାପକ ଯନ୍ତ୍ର, ଫୋମ୍, ଏରୋଜଲ୍,  
କୀଟନାଶକ ଡିଷଟ ଆଦିରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା  
ହେଉଥିଲା । ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ସି.ଏ.ସି.  
ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ଥିଲା ।

୧୯୮୭ ମସିହାରେ କାନାଡ଼ାର  
ମଣିଳାଲାରେ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର  
ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କର ସମ୍ମନନୀ ହୋଇ  
ଓଜ୍ଜ୍ବାନ୍ କ୍ଷୟକାରୀ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକରେ  
ଉପାଦନ ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ କ୍ରମଶଃ  
ହ୍ରାସ କରି ୨୦୧୦ ମସିହାରେ ଏହା  
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି  
ନିଆୟାଇଥିଲା । ଏଠାରେ ହୋଇଥିବା  
ରାଜିନାମାକୁ ‘ମଣିଲ ପ୍ରୋଟୋକଲ’  
କୁହାଗଲା ଏବଂ ଏହା ସେହି ବର୍ଷ  
ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସ ୧୭ ତାରିଖରେ  
ସ୍ଵାକ୍ଷରିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଲୋକମାନଙ୍କ  
ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା



ଲେଖକ ପାତ୍ରାଧିକାର ସାଙ୍ଗ

# ମଣ୍ଡିଳ ପ୍ରାଚୋକିଳ୍ ଓ ବିଶ୍ୱତାପନ ବୃଦ୍ଧି

“୧୯୭୦ ଓ ୧୯୮୦ ଦଶକରେ ଜଣାଗଲା ଯେ, ଓଜୋନ୍ ସ୍ତ୍ରୀର ସ୍ଵର୍ଗତା ହ୍ରାସପାତ୍ରକୀୟ ।  
ଆଶ୍ଵାକ୍ରିକ୍ଟିକା ଉପରେ ଏହା ଏତେ ପରିମାଣରେ କହିଗଲା ଯେ, ସେଠାରେ ଓଜୋନ୍ ଗର୍ଭ ସ୍ଵର୍ଗ  
ହୋଇଥିବାର କୁହାଗଲା । ମାନବ ସମାଜ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା  
କେତେକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥରୁ କ୍ଲୋରିନ୍, ବ୍ରୋମିନ୍ ଆଦି ନିର୍ଗତ  
ହୋଇ ତାହା ଓଜୋନକୁ କ୍ଷୟ କରି ଦେଇଥାଏ ।”

ଫଳରେ ବିଶ୍ଵତାପନ ବୃଦ୍ଧି କିଛି  
ପରିମାଣରେ ହୁଏ ସାଇଛି । ଜଣାଯାଇଛି  
ଯେ, ଯଦି ମଞ୍ଚିଲ ପ୍ରୋଗ୍ରାମରେ ଏହି  
ବ୍ୟାସରୁତିକୁ ନିଷିଦ୍ଧ କରାଯାଇନଥା' ତା,  
ତା'ହେଲେ ଏହି ଶତାବୀର ଶେଷ ସୁନ୍ଦର  
ଅଙ୍ଗରକାମ୍ ଯୋଗୁ ଯେଉଁଠି ତାପମାତ୍ରା

ତାହାହେଲେ ତାପମାତ୍ରା ୪୦ ସେଲ୍ସିଯୁସ୍  
ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଆନ୍ତା । ଜଣାଯାଇଛି ଯେ,  
ନିଷେଧ କରାଯାଇଥିବା ସିଏପ୍ସି ଯୋଗୁ  
କେବଳ ୧.୫୦ ସେଲ୍ସିଯୁସ୍ ତାପମାତ୍ରା  
ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଆନ୍ତା । ସିଏପ୍ସିର ତାପ  
ଆହରଣ କ୍ଷମତା ହେଉଛି ଅଙ୍ଗରକାମ୍ରର

ବୁଦ୍ଧି ପାଇବ, ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ୨୫% ସେଲ୍‌ସିଥେସ ବୁଦ୍ଧି ପାଇଥାଆନ୍ତା । ପ୍ୟାରିସ ରାଜ୍ୟମାନା ଅନୁଯାୟୀ ପୃଥ୍ବୀର ତାପମାତ୍ରା ବୁନ୍ଦୁ ପ୍ରାକ-ଶିଳ୍ପ ସର୍ବିତା ତାପମାତ୍ରାଠାରୁ ସର୍ବାଧିକ ୧.୫% ସେଲ୍‌ସିଥେସ ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଦେଶ ରାଜୀ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶ ନିଜ ନିଜର କାର୍ବିନ ଉର୍ଧ୍ଵନିଷ୍ଠା ନିଯନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ପଦମେପ ନେଉଛନ୍ତି । ଏତେ ସବୁ ସାରେ ଯଦି ମଣ୍ଡିଲ ପ୍ରାଚୋକଳ ନ ଥାଆନ୍ତା,

ପ୍ରଭାବରେ ଉଭିଦ ଜଗତର ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ନ  
କ୍ଷମତା ହୁଏ ପାଇଥାଆନ୍ତା, ଯାହା  
ବିଶ୍ୱାପନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଆନ୍ତା । ଲଙ୍ଘଣୀର  
ଲାଙ୍କାଷ୍ଟର ବିଶ୍ୱିଦ୍ୟାଳୟର ଗବେଷକ  
ପଲ୍ ଯଙ୍କ୍ ଓ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀମାନେ  
ଏକ ମତେଲ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଉପଲ୍ବାପନା  
କରିଛନ୍ତି ଯେ, ମଣ୍ଡଲ ପ୍ରୋଗେକଲ୍ ହୋଇ  
ନ ଥିଲେ, ସିଏପ୍ସିର ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁ  
୨୦୫୦ ମସିହା ସୁମଧୁର ଓଜୋନ ପ୍ରଭାବ  
ଯାଇଥାଆନ୍ତା ଏବଂ ଫଳରେ ଅଧିକ ଅତି  
ବାଇଶଣୀ ରଶ୍ମି-ଖ ଆସି ଉଭିଦ ଜଗତ  
ଉପରେ ଏତଳି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାନ୍ତା  
ଯେ ୨୧୦୦ ମସିହା ବେଳେକୁ ଉଭିଦ  
ଜଗତ ୨୦୦୦ ଲିମ୍ବନ ଚନ୍ କମ୍  
ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ନ ଅବଶୋଷଣ କରିଥାଆନ୍ତା ।  
ଏହାପରିଳାରେ ବିଶ୍ୱାପନ ୪° ସେଲ୍ସିଯୁ  
ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଆନ୍ତା ।



ଭିତ୍ତିମିଳି ରହିଥାରୁ ଶାରାରରେ  
ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଗୋଗକୁ ନିଯନ୍ତ୍ରିତ କରି  
ଶାରାରକୁ ସ୍ଵାପ୍ନ ରଖୁଥାଏ । ତେଣୁ  
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାର ଶାଦ୍ୟ ଉପେ  
ଥାବି ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ  
ବ୍ରାହ୍ମି ପତ୍ରକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶାର  
ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ସୁନ୍ଦରିଆ ଶା  
ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ୍ରା ହେବା ସା

# ଶ୍ରୀ ସ୍ଵାମୀ ପଦମନାଭ

→ ଦିନତମାମ ଯେତେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଲେ  
ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ପାଶି ପିଇବା  
ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।

→ ଯଦି ଆପଣ ଗ୍ୟାଣ୍ଟିକ ସମସ୍ୟା  
ସହ ଜଡ଼ିତ, ତେବେ ଖାଦ୍ୟପୋଯି ପ୍ରତି  
ସତରି ରୂହନ୍ତି । ତା'ସବୁ ନିମ୍ନିତି ସମୟ  
ଅନ୍ତରାଳରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ  
କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।

→ ଯଦି କୌଣସି ଓସଧ ଉପରେ ନିଜର  
ଭଲ ଜ୍ଞାନ ରହିଛି, ତେବେ ସେ ନେଇ  
ଅନ୍ୟକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରନ୍ତି । ହେଲେ



# ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିକୁ ତୀର୍ଥ କରେ ସେଇ ଚୋପା

ଦେଓ ଗୋପାରେ ଅନେକ  
ପ୍ରକାର ସାମ୍ଯ ଉପକାରୀ ଗୁଣ  
ଭରି ରିଷ୍ଟାଇଛି । ଏହାକୁ ଖାଲେ ତାହା  
ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିରୁ ଆହୁରି ତୀଙ୍କ କରିବାରେ  
ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯୁଦ୍ଧିର୍ବିଜିତ  
ଅପ୍ର ସିଦ୍ଧାର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ  
'ଦେଓ ଗୋପା ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି'  
ଶାର୍ପକ ବିଷୟକୁ ନେଇ ଏକ ସଭ୍ରେ

କରିଥିଲେ । ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରାୟ  
ନିୟମିତ ସେଓ ଗୋପା ଖାଉଥିଲେ  
ସେମାଙ୍କର ଦୁଷ୍ଟିଶିଳ୍ପ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା  
ଅନେକାଂଶରେ ତୀଣ୍ଠ ହେଉଥିବାର  
ସଂକୁଳ ଯୁଦ୍ଧଭାବରେ ବିଶେଷଜ୍ଞ  
ମାନେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥିଲେ ।  
ଏହା ମଧ୍ୟ ରହିଗାପକୁ ନିୟମନରେ  
ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



# କଥାବାର୍ତ୍ତ ଶୈଳୀ ବଡ଼ାଏ ଆମ୍ବିଶ୍ୱାସ

ଆମ୍ବିଶ୍ଵାସ ଦୃଢ଼ ରହିଲେ ଆମେ  
ନିଜର କାମକୁ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ସମାଦନ  
କରିପାରିଥାର । ହେଲେ କାମଟି ନିଜ  
ସାମର୍ଥ୍ୟ ପୁଣ୍ୟକ ହେବା ଦରକାର ।  
ତେବେ ଆମ୍ବିଶ୍ଵାସ ବଡ଼ାଇବାର  
ଏକ ସହଜ ତଥା ସରଳ ଉପାୟ  
ରହିଛି । ଯଦି ନିଜର କଥାବାର୍ତ୍ତ ଶୈଳୀ  
ନମ୍ବ, ଭତ୍ର ହୋଇଥାଏ, ତେବେ  
ତାହା ଆମ୍ବିଶ୍ଵାସ ବଡ଼ାଇବାରେ  
ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ବୋଲି ଏକ



ଅତ୍ୟଧିକ କାମର ଚାପ କିମ୍ବା  
କେତେକ କାରଣରୁ ଅନେକେ  
ତିପ୍ରେସନ ବା ଅବସାଦର ସମ୍ବୂଷଣୀନ  
ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ପୁଣି କେତେକ  
ଏପରି ସମସ୍ୟା ସହ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି  
ଜୁଡ଼ିଥ ଥାଆନ୍ତି । ତେବେ ଏଥିରୁ ମୁଣ୍ଡି  
ପାଇବାର ଏକ ସହଜ ଉପାୟ ରହିଛି ।  
ତାହା ହେଲା ‘ଡ୍ୟାକ୍ ଥେରାପି’ ।  
ନିଜର ମନପୁନ୍ଦର ଗାତ୍ର ତାଳେ  
ତାଳେ ନାଚିଲେ ତାହା ସଂପୃଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ  
ଅବସାଦଠାରୁ ଅନେକାଂଶରେ  
ଦୂରେଇ ରଖୁଥାଏ । କେବଳ



