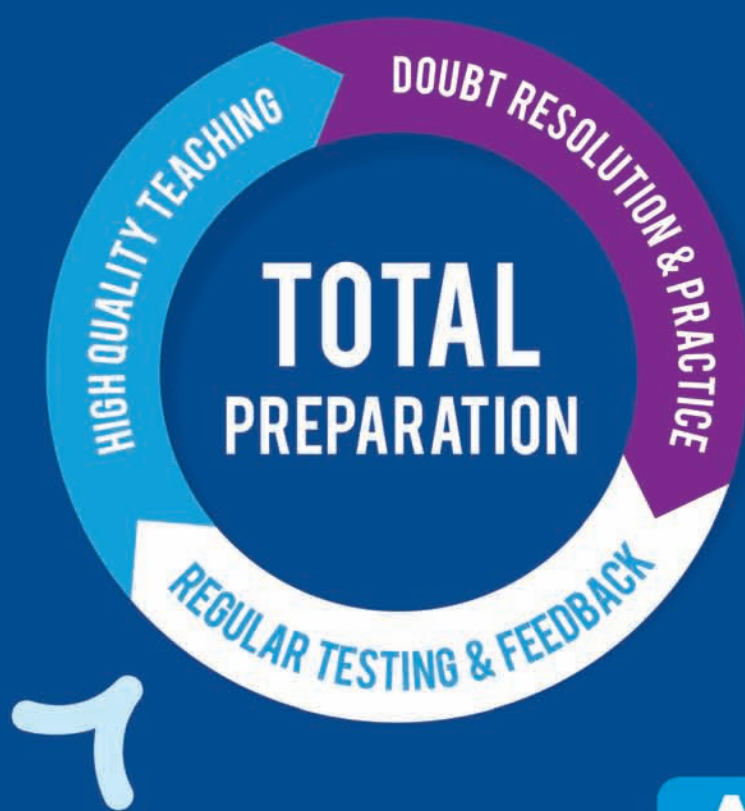




Aakash
+ BYJU'S

Total Preparation for Success



85,000+ Rankers* from across India in NEET, JEE, NTSE & Olympiads



33+ Years of delivering outstanding results



275+ Branches & Centres across India



100% Digitalized classrooms and more...



Admissions Open

- **Medical (NEET)**
- **Engineering (JEE)**
- **Foundation (Class 8-10)**

Batches begin soon for NEET / JEE 2024 & Repeater / XII Passed Students

- **Get up to 90% Scholarship***
- **Appear for Instant Admission & Scholarship Test**

To Register for FREE visit: iacst.aakash.ac.in or scan the code

*Terms & Conditions apply.



*In the year 2021

NEET-UG 2021

Hat-trick of Perfect Scores

AIR 1 Perfect Score 720 MRINAL KUTTERI 2 Year Classroom	AIR 1 Perfect Score 720 KARTHIKA G NAIR 2 Year Classroom	AIR 1 Perfect Score 720 TANMAY GUPTA 2 Year Classroom
--	---	--

AIR 3 PRAVAR KATARIA 5 Year Classroom	AIR 9 ANMOL ARICHWAL 4 Year Classroom	AIR 25 RANJIM PRABAL DAS 5 Year Classroom
---	---	---

JEE (Advanced) 2021

Our Top Performers

AIR 58 ANMOL ARICHWAL 4 Year Classroom	AIR 60 PRAVAR KATARIA 5 Year Classroom	AIR 75 VINAY TAYAL 2 Year Classroom
--	--	---

➤ Our Result in Medical & Engineering Ent. Exams from Odisha (Classroom Programs)

NEET-UG 2021

AIR 75 N S S Mishra 4 Year Classroom	AIR 100 Geeti G Panda 2 Year Classroom	AIR 124 Sooraj Nanda 2 Year Classroom	AIR 285 Shree Rath 2 Year Classroom
--	--	---	---

JEE (Advanced) 2021

AIR 115 Goutam Das 2 Year Classroom	AIR 848 Deepak Nanda 2 Year Classroom	AIR 2039 N. Anuska 2 Year Classroom	AIR 2066 Akash Ganeriwal 2 Year Classroom
---	---	---	---

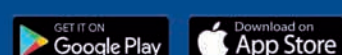
ODISHA BRANCHES: Bhubaneswar (Bhouma Nagar): 7008005000 / 6372800243 / 9078884986 / 9337870700 (Chandrasekharpur): 7008005000 / 7008000100 / 9078884990 / 9337355746 **Cuttack:** 7008005000 / 7504438914 / 9337355773 / 9337355230 **Information Centre: Rourkela:** 9337355752

OPENING SHORTLY: Balasure: 7008005000 / 9311734469 / 9337355747
Berhampur: 7008005000 / 9078884998 / 9337355766



SCAN FOR NEAREST CENTRE

Download Aakash App



CALL (TOLL-FREE)

1800-102-2727

VISIT

aakash.ac.in



ସ୍ୱସ୍ଥ ଶରୀର ଓ ଯୋଗ



ଡା. ବସନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର

“ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଯୋଗର ଉପକାରଣ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଜୁନ ୨୧କୁ ‘ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ’ ଭାବରେ ପାଳନ କରାଯାଉଅଛି। ଚଳିତ ବର୍ଷ ଏହି ଦିବସର ଥିମ ରହିଛି ‘ମାନବ ଜାତି ପାଇଁ ଯୋଗ’ (Yoga for Humanity)। ଏକାଗ୍ରତା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ, ନାରୋଗ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ରଖାଯାଇପାରିବ। ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ‘ଯୋଗ’କୁ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରର ଏକ ଅଙ୍ଗ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି। ସରଳ ଭାଷାରେ ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ଶରୀରକୁ ସବୁଜିତ ରଖି ମନକୁ ଏକାଗ୍ରତା ରଖିବା, ମନର ଆବେଗକୁ ମନର ଚିନ୍ତା ଓ ବିଚାର ଶକ୍ତିକୁ ସବୁଜିତ କରି ରଖିବାକୁ ‘ଯୋଗ’ କୁହାଯାଏ।”



ଆସନାଗାମି ‘ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ’। ସେ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଷୟକୁ ନେଇ ରସସ୍ୱାସନା...

“ବ୍ୟାଧି ମହିର” ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବ୍ୟାଧିକୁ ଦୂର କରିବା ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ‘ଯୋଗ’କୁ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରର ଏକ ଅଙ୍ଗ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି। ସରଳ ଭାଷାରେ ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ଶରୀରକୁ ସବୁଜିତ ରଖି ମନକୁ ଏକାଗ୍ରତା ରଖିବା, ମନର ଆବେଗକୁ ମନର ଚିନ୍ତା ଓ ବିଚାର ଶକ୍ତିକୁ ସବୁଜିତ କରି ରଖିବାକୁ ‘ଯୋଗ’ କୁହାଯାଏ।

ଆରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି, ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାୟୀ ଯୋଗ ଏକ ବହୁପୁରାତନ ଶାସ୍ତ୍ର। ଭାରତୀୟ ମୌଳିକ ଚିନ୍ତା ଶାସ୍ତ୍ର ମତରେ ଯୋଗ ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତାଧାରା। ଏହା ଚିନ୍ତାଧାରା ମାର୍ଗ କରୁଛି। ଏହା ‘ପତଞ୍ଜଳି’ ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ର ଭାବେ ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଏହା ‘ପତଞ୍ଜଳି’ ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ର ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ। ଚଳିତ ବର୍ଷ ଏହି ଦିବସର ଥିମ ରହିଛି ‘ମାନବ ଜାତି ପାଇଁ ଯୋଗ’ (Yoga for Humanity)। ଏକାଗ୍ରତା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ, ନାରୋଗ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ରଖାଯାଇପାରିବ। ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ‘ଯୋଗ’କୁ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରର ଏକ ଅଙ୍ଗ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି। ସରଳ ଭାଷାରେ ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ଶରୀରକୁ ସବୁଜିତ ରଖି ମନକୁ ଏକାଗ୍ରତା ରଖିବା, ମନର ଆବେଗକୁ ମନର ଚିନ୍ତା ଓ ବିଚାର ଶକ୍ତିକୁ ସବୁଜିତ କରି ରଖିବାକୁ ‘ଯୋଗ’ କୁହାଯାଏ।

ରୁଗ୍ଣତାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିପାରିବେ। ମହିଳାମାନେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବହୁ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ। ସେହିପରି ହେଲା ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟର କଷ୍ଟର ଲାଭ, ମାସିକ ଚକ୍ରସ୍ୱାବ ଠିକ୍ ଭାବେ ହେବା, ବ୍ରତେଷୁ କ୍ୟାନ୍ସରକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା, ଯୌନ କ୍ଷମତା, ହୃଦୟ କ୍ରିୟା ସବୁଜିତ ରହିବା, ଶରୀରର ମୋଟାପଟା କମେଇବା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ମଧୁମେହଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ସବୁଜିତ ରଖିବା ସହ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନେକାଂଶରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ମନରେ ଏକାଗ୍ରତା ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ, ଯତ୍ନାତ୍ମକ ଶରୀର ନାରୋଗ ରହିଥାଏ।

ଆମ ଭାରତୀୟ ମୌଳିକ ଚିନ୍ତା ଶାସ୍ତ୍ରକୁ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ, ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଦ୍ୱାରା ‘ଆୟୁଷ’ (AYUSH) ନାମକ ଏକ ବିଭାଗ ଗଠନ କରାଯାଇଛି। ସେହିପରି ଦେଶର ସବୁ ରାଜ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ‘ଆୟୁଷ’ ବିଭାଗ ଖୋଲାଯାଇଛି। ‘A’ର ଅର୍ଥ ‘ଆୟୁର୍ବେଦ’, ‘Y’ର ଅର୍ଥ ‘ଯୋଗ’, ‘U’ର ଅର୍ଥ ‘ୟୁନାମା’, ‘S’ର ଅର୍ଥ ‘ସିଦ୍ଧି’, ଏବଂ ‘H’ର ଅର୍ଥ ‘ହୋମିଓପାଥି’। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଯୋଗକୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ଏହାକୁ ଏକ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରର ମାନ୍ୟତା ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି। ଭାରତ ସରକାର ସର୍ବପ୍ରଥମେ ୨୦୧୪ ମସିହା ଡିସେମ୍ବର ୧୧ ତାରିଖରେ ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇ ଯୋଗର ଉପଯୋଗିତା, ଆବଶ୍ୟକତା, ଶରୀର ସୁସ୍ଥତାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ତା’ ସହ ଏହାର ପ୍ରଚାର, ପ୍ରସାର ଓ ଲୋକପ୍ରିୟତା ନିମନ୍ତେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରରେ ‘ଯୋଗ’ର ଉପଲବ୍ଧତା ପହଞ୍ଚାଇବା ନିମନ୍ତେ ଏକ ଚିଠି ପ୍ରସ୍ତାବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରି ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରାଯାଇଥିଲା। ତାହା ବିଶ୍ୱର ରାଷ୍ଟ୍ର ସମୂହଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇ ଜୁନ ୨୧କୁ ‘ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ’ ଭାବେ ପାଳନ କରାଯିବ। ପାଇଁ ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ଯୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା। ଆମ ଦେଶର ପ୍ରତି ରାଜ୍ୟ ତଥା ସବୁ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ଏହି ଦିବସକୁ ଯୋଗ ଦିବସ ରୂପେ ୨୦୧୫ଠାରୁ ପାଳନ କରାଯାଇଆସୁଅଛି। ଏହି ଦିବସକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପାଳନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଯୁବପିଢ଼ି ତଥା ସବୁବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ସାତକୂହାତ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ପାଳନ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଉଅଛି।



ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ବଡ଼ବଡ଼ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ମାନଙ୍କରେ ‘ଯୋଗ’କୁ ଏକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଗାମୀ ପିଢ଼ିଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତ ହେବା ସହ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇପାରୁଥିବେ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଔଷଧ ବିନା ନାରୋଗ, ପରିଶ୍ରମ ବ୍ୟୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ସବୁଜିତ ରହିବା ସହ ଶୁଭ ଶକ୍ତି, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଠିକ୍ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହାସହ ଦୀର୍ଘଜୀବ ହୋଇପାରିବାର ସୁଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁମୋଦିତ ଏବଂ ଯୋଗୋପାୟ ଅଭିଜ୍ଞ

ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ଯୋଗ

ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ, ସୁନ୍ଦର ଓ ସବୁଜିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ସହ ମାନସିକ ଯୋଗର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ବର୍ତ୍ତମାନର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ଆମେ ଆମ ଶରୀରର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ଭୁଲିଯାଉଛେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଅନେକ ରୋଗର ଶିକାର ହେଉଛେ। ତେଣୁ ଶରୀରକୁ ଠିକ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଯୋଗକୁ ହିଁ ଆମକୁ ବିକଳ ଭାବେ ଆପଣେଇବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୁଏ, ଯାହା ଆମ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ

ଶକ୍ତ କରିଥାଏ। ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ। ଅନେକ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଯୋଗୁ ନିଦ୍ରାଜନିତ ବ୍ୟାଧାତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଯଦି ଆପଣ ନିୟମିତ ଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ। ରକ୍ତଚାପକୁ ବି ଏହା ସବୁଜିତ ରଖେ। କର୍ମୀନା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ସନ୍ଦର୍ଭରେ ଗବେଷଣାକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ଠିକ୍ ରଖିବା ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ଯୋଗର ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା

➤ ପ୍ରତିଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ କିଛି ସମୟ ବସନ୍ତ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ପ୍ରକୃତ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ ‘ଡି’ ମିଳିଥାଏ।
➤ କୌଣସି ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଉଥିଲେ ତାହାର ଯେତେବିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରେସକ୍ରିପସନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ସେତିକି ଦିନ ଖାଆନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟରେ ହେଲେ ବିଲମ୍ବ ନ କରି ତାହାର ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।
➤ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ। କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବସିଥିଲେ ହଠାତ୍ ଉଠନ୍ତୁ ନାହିଁ। କୌଣସି ଜିନିଷ ନେବା ଆଣିବା ସମୟରେ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ। କାରଣ ହୁଏତ ଓଜନିଆ ଜିନିଷର ପ୍ରେସର ଅଧିକ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ।
➤ ମହୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ବିଶେଷଭାବରେ ଏହା ଥଣ୍ଡାକୁ ଅନେକାଂଶରେ ଉପଶମ କେଇଥାଏ।

➤ ସହାୟ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇପାରିବେ।
➤ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ମଧ୍ୟ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।
➤ ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତକୁ ଭଲ ଭାବେ ଘଷନ୍ତୁ। ଦିନକୁ ଅତି କମ୍ରେ ଦୁଇ ଥର ଯଥା ସକାଳେ ରାତିରେ ଘଷନ୍ତୁ। ମନେରଖନ୍ତୁ ଘଷିବାର ଅବଧି ୨ମିନିଟ୍ରେ କେବେ ବି କମ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
➤ ନିଜ ଓଜନକୁ ସବୁବେଳେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଆଉ ଯଦି ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦେବେ ତେବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା ଜଟିଳ ଆକାର ଧାରଣ କରି କେତେକ ରୋଗର କାରଣ ସାଜିଥାଏ।

ଆଲର୍ଜିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ସହଜ ଉପାୟ
ଭିଟାମିନ ‘ଇ’ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ। ବିଶେଷ ଭାବରେ ଏଥିରେ ଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥୋପକାରୀ ଗୁଣ ଆଲର୍ଜି ଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ। ଭିଟାମିନ ‘ଇ’ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଚର୍ବିରେ ମିଶିଲେ ତାହା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ପରି କାମ କରେ। ଏହାର ଆଉ ଏକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ଏହା ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ପରିମାଣକୁ ସବୁଜିତ ରଖିଥାଏ। ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରରେ ଲାଲ ରକ୍ତ କୋଷିକା ଗଠନରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଆମ ଶରୀରରେ ପିନ୍ଧୁନୀରା ଗ୍ରନ୍ଥି ଏବଂ ଆଏରଏଚ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଗଜାମୂଳ, ଗଜାବୃତ୍ତ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖି ତେଲ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ତିନାବାଦାମ ଆଦି ହେଉଛି ଭିଟାମିନ ‘ଇ’ର ପ୍ରମୁଖ ଉତ୍ସ।



ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ମୃତ୍ୟୁ

(ଶେଷ ଭାଗ)
ଘଟଣାଟି ଏତିକିରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ। ଆହୁରି ଏକ ପଦ୍ଧତି ଅଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଧ୍ୱଂସ ହୋଇପାରେ। ପୂଣି ଅଧିକାଂଶ ବିଜ୍ଞାନୀ ଏହି ପଦ୍ଧତିକୁ ବେଶ୍ ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ ବୋଲି ମନେ କରୁଅଛନ୍ତି। ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ଏକ ‘ସିନେପ୍ଟି’ ବା ପ୍ରତିସାମ୍ୟ। ଅର୍ଥାତ୍ ମହାବିସ୍ଫୋର ସମୟ ସ୍ଥାନରେ ଏକ ଭାରସାମ୍ୟ ବା ସନ୍ତୁଳନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ। ସେହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମହାକର୍ଷଣ ବଳ ଓ ପ୍ରତି-ମହାକର୍ଷଣ ବଳ ମଧ୍ୟରେ କେବେବି ଅସାମ୍ୟତା ଘଟି ନ ପାରେ। କେବେ ବି ଗୋଟିଏ ବଳ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବଳଠାରୁ ବେଶି ବା କମ୍ ହୋଇ ନ ପାରେ। ଅର୍ଥାତ୍ ଆତ୍ମମାନଙ୍କ ମହାବିସ୍ଫୋର ମହାକର୍ଷଣ ବଳ ଓ ପ୍ରତି ମହାକର୍ଷଣ ବଳର ପରିମାଣ ସମାନ। ଯଦି ଏହି ଘଟଣା ସତ୍ୟ ହୁଏ, ତେବେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ମୃତ୍ୟୁ ହେବ ସ୍ୱାଭାବିକ ବାଣ୍ଟିକା ଯୋଗୁ। ଯେହେତୁ ମହାକର୍ଷଣ ଓ ପ୍ରତି ମହାକର୍ଷଣ ବଳର ଅସମତା ସମାନ ହେବ, ତେବେ ମହାବିସ୍ଫୋର ହୁଏତ ସବୁଜିତ ହେବ, ନୋହିଲେ ଖୁବ୍ ବେଶି ପ୍ରସାରିତ ହେବ। ବରଂ ମହାବିସ୍ଫୋର ଆସିବିଏ ଏକ ସାମ୍ୟାବସ୍ଥାକୁ। ପ୍ରତି ମହାକର୍ଷଣ ବଳ ବହୁ ଦୂରକୁ ନାହାରିକାଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂରକୁ ଠେଲିଦେଲେ ମଧ୍ୟ ନାହାରିକା ମଧ୍ୟମ ନକ୍ଷତ୍ରଗୁଡ଼ିକର ଆତ୍ମ ଆକର୍ଷଣ ବଳକୁ ଛିନ୍ନ କରିପାରିବନି। ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନାହାରିକା ବା କିଛି ସଂଖ୍ୟକ ନାହାରିକାର ସଂଯୋଗ ସେହିପରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଧରି ରଖିପାରିବ। କିନ୍ତୁ ତା’ର ଅର୍ଥ ଏକଥା ନୁହେଁ ଯେ, ବିଶ୍ୱ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଅମରତ୍ୱ ଲାଭ କରି ପକେଇଲା। ଯେତେ ଯାହା କଲେ ବି ଓ ଯେଉଁ ପ୍ରକାରରେ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ମୃତ୍ୟୁ ଅସମ୍ଭାବ୍ୟ। ନାହାରିକାରେ ରହିଥିବା ନକ୍ଷତ୍ରଗୁଡ଼ିକ କିନ୍ତୁ ଅମର ନୁହନ୍ତି। ବହୁ କୋଟି କୋଟି ବର୍ଷ ଧରି ବୃକ୍ଷର ରହିବା ଫଳରେ ଏକ ସମୟରେ ନକ୍ଷତ୍ରଗୁଡ଼ିକର ଜାଳେଣି ନିଃଶେଷ ହୋଇଯିବ। ଏକ ସମୟରେ ଯେଉଁ ନକ୍ଷତ୍ର ଚାପ ମାଧ୍ୟମରେ ତା’ର ନକ୍ଷତ୍ରଗତର ଗ୍ରହଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ତପ୍ତ କରି ରଖିଥାଏ, ସେହି ନକ୍ଷତ୍ର ମଧ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ହୋଇଯିବ ହିଁ ଶୀତଳ। ଫଳରେ ତା’ର କ୍ଷୟପଥରେ ଥିବା ଗ୍ରହଗୁଡ଼ିକ ଶୀତଳ ହୋଇଯିବ। ଏହି ଭାବରେ ଉଚ୍ଚ ନାହାରିକା ହୋଇପଡ଼ିବ ଅନ୍ଧକାରାଚ୍ଛନ୍ନ। ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥର ରହିଛି ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧାୟୁ ବା ‘ହାଲ୍ଫ-ଲାଇଫ’। ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ଆମେ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ଥିର

ବୋଲି ମନେ କରିଥାଉ, ବହୁ ଲକ୍ଷ କୋଟି ବର୍ଷରେ ବି ତା’ର ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ। କାରଣ ମୃତ୍ୟୁର ପକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟ କେହି ମୂର୍ତ୍ତି ଯାଇ ନ ଥାନ୍ତି ଏହିପରି ଭାବରେ ବହୁ କୋଟି କୋଟି ବର୍ଷ ସମୟ ଭିତରେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସକଳ ପଦାର୍ଥ କ୍ଷୟ ପାଇ ଯାଇ ଶକ୍ତିରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ଏକପ୍ରକାର ବା ଉପଲବ୍ଧ ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ହୋଇଯିବ। ଫଳରେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ କୌଣସି ଘଟଣା ଘଟିବା ସମ୍ଭବ ହେବ ନାହିଁ। ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ହୋଇଯିବ ଶୀତଳ ଓ ଥିର, ଠିକ୍ ଯେପରି ଘଟିଥାଏ କୌଣସି ପ୍ରାଣୀର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ। ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ପ୍ରାଣୀର ଶରୀରରେ ଯେପରି ସାବତାୟ ବିପାକ କ୍ରିୟାର ଅନ୍ତ ଘଟେ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ବିପାକ କ୍ରିୟା ଅର୍ଥାତ୍ ନୂତନ ନାହାରିକା ତିଆରି କରିବା, ଗ୍ରହ, ନକ୍ଷତ୍ର ଆଦି ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଜଣାଦି ସବୁ କିଛି ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ। ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ଚାପମାତ୍ରା ପହଞ୍ଚିବ ପରମ ଶୂନ୍ୟ ଉତ୍ତପତନ। ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିବ ଆତ୍ମମାନଙ୍କ ପରିଚିତ ଜଗତର। ମୃତ୍ୟୁର ହାତକୁ ମହାବିସ୍ଫୋର ମଧ୍ୟ ମୂର୍ତ୍ତି ପାଇପାରିବନି।
-ଡା. ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସାହି, ଅଭାପ୍ତା, ସେକ୍ଟର-୨, ପୁର ନ-୧୧୩୧, ଅଭିନବ ବିଦ୍ୟାଳୟ, କଟକ
ମୋ: ୯୪୩୭୭୭୭୧୧୧



