

ସାଧାରଣ ବିଜ୍ଞାନରେ ୩୧୧ରୁ ୧୭୩, ବାଣିଜ୍ୟରେ ୨୦ରୁ ୧୨, କୃଷ୍ୟଚର ବିଜ୍ଞାନରେ ୩୧୨ରୁ ୧୭୨, ଅର୍ଥଶାସ୍ତ୍ରରେ ୩୦ରୁ ୧୦, ଲୀଂଚୀଜୀବନରେ ୩୧୯ରୁ ୧୭, ଗଣିତରେ ୩୨୧ରୁ ୧୫୫, ପଦାର୍ଥବିଜ୍ଞାନରେ ୩୨୧ରୁ ୧୭୨, ପ୍ରସିଦ୍ଧପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ନାତକ ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ମଧ୍ୟରୁ କଳାଗାଳିରେ ୨୨୮ରୁ ୧୪୮, ହିନ୍ଦୀରେ ୩୧୪ରୁ ୧୭୩, ଗଣିତରେ ୨୨୮ରୁ ୫୩, ଓଡ଼ିଆରେ ୩୧୪ରୁ ୨୭, ସଂସ୍କୃତରେ ୩୧୪ରୁ ୩୬, ସ୍ୱୟଂସାହିତ୍ୟରେ ୨୨୮ରୁ ୫୭, କଳା ଶିକ୍ଷକ ୩୧୪ରୁ ୧୦୦, କୃଷ୍ୟଚର ଶିକ୍ଷକ ୩୧୪ରୁ ୨୩୨, ଶ୍ରେକ ଶିକ୍ଷକ ୩୧୪ରୁ ୮୦ ପଦ ଖାଲି ରହିଛି ୨୦୧୬ ମସିହାରୁ ହିନ୍ଦୀ, ସଂସ୍କୃତ ଏବଂ ସଙ୍ଗୀତ ଶିକ୍ଷକ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି । ଫଳରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଖାଲି ପଦ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ବିଜ୍ଞାନପାଠୁ ଲାସ୍ତାଭିତ୍ତିକ କୌଣସି ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷକ ନିଯୁକ୍ତିରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ । ଅଣଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ର ନିଯୁକ୍ତିରେ ବି ସମାନ ଭିତ୍ତି । କନସ୍ କିରାଣି ୩୧୫ରୁ ୧୭୯ ପଦ ଖାଲି ରହିଛି । ଗୁରୁଗାରିକ ସମସ୍ତ ୩୧୫ ପଦ ଖାଲି ରହିଛି ଏହି ଖାଲି ପଦଗୁଡ଼ିକରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ପଦସମ୍ପଦ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା ବିବ୍ୟାସପତ୍ର ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ନିତ୍ୟାମଦ ଗଠ କରାଯାଇଛି ।



ଭାରତ ତାହାର ବହିଆକୁମଶବ୍ଦ ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ସାମରିକବାହିନୀ ରଖିଛି । ଏହି ସାମରିକ ବାହିନୀ ୧ ଏପ୍ରିଲ ୧୯୫୫ ଠାରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଚିନିଭାଗ ହୋଇ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ଆମକୁ ନିରାପଣ ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ଚିନିଭାଗ ହେଲା : ସ୍ଥଳବାହିନୀ, ଆକାଶବାହିନୀ ଏବଂ ନୌବାହିନୀ ।

ଏହି ଚିନିବାହିନୀ ମୁଖ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି ଭାରତର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଯିଏକି କମାଣ୍ଡର ଇନ୍ ଚିଫ୍ । ତାଙ୍କ ତଳକୁ ଅଛନ୍ତି ଚିନିବାହିନୀର ତିନି ସେନା ମୁଖ୍ୟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁଖ୍ୟ ତାଙ୍କ ବିଭାଗ ପାଇଁ ଦାୟୀ ରୁହନ୍ତି । ନୌସେନାର ମୁଖ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି ଆଡମିରାଲ ଲେଫଟନାଣ୍ଟ କମାଣ୍ଡର । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ

କଥା ସ୍ମରଣକରି ଯେ ୧୭ଶତାବ୍ଦୀର ମରାଠା ଶାସକ ଛତ୍ରପତି ଶିବାଜୀ ଭୋନସଲକୁ ଆମେ ନୌବାହିନୀର ଜନକ ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛୁ ।

ଭାରତର ନୌବାହିନୀର ମୁଖ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ଆମକୁ ସମୁଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ଆକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ତଥା ତତ୍ତ୍ୱରକ୍ଷା ରୂପେ ବାୟୁବଳ ବୁଲାଇବା । ଏସବୁ ଯୁଦ୍ଧ ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପଣ ସଂପର୍କିତ । ଏହା

ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ବିଦେଶୀ ବଳର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ରକ୍ଷା କରି ସଂପର୍କର ସେତୁ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ଅନ୍ତର୍ଦେଶୀୟ ନୌସେନା ସହିତ ସମନ୍ୱୟାସ କରିବା, ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବେଳେ ମାନବୀୟ ବିପତ୍ତିକାଳୀନ ସେବା ଓ ସହାୟତା ଦେବା, ସମୁଦ୍ର ମଧ୍ୟରେ ବିପଦଗ୍ରସ୍ତ ବିମାନ ବା ପାଣି ଜାହାଜ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଖୋଜିବା ବା ଉଦ୍ଧାର କରିବା ତଥା ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ଅନ୍ୟ ଦେଶର ସାହାଯ୍ୟରେ ଛିଡ଼ା ହେବା ବି ଏହାର ଧର୍ମ ।

ଏବେ ପ୍ରଗତିପଥେ ଭାରତର ନୌସେନା । ଏକ ଆକଳନରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଏବେ ଏହାର କର୍ମଚାରୀ ସଂଖ୍ୟା ୫୮,୩୫୦, ଉଡ଼ାଜାହାଜମାନଙ୍କୁ ବହନ କରି

ପାଉଥିବା ବିରାଟ ଯୁଦ୍ଧ ପୋତ ଗୋଟିଏ (ଏହାର କ୍ରାଫ୍ଟ କ୍ୟାରିୟର), ଗୋଟିଏ ବିରାଟ ପରିବହନକାରୀ ପୋତ (ଟ୍ରାନ୍ସପୋର୍ଟ ଟର୍କ), ୧୫ଟି ଦୂରଗାମୀ ନୌସେନା ଜାହାଜ (ଫ୍ରିଗେଟ୍), ୮ଟି କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ବିଧିସଂସ୍କାରୀ ପୋତ (ଗାଇଡେଡ୍ ମିଶାଇଲ ଡେସ୍ଟୟର), ୨୪ଟି ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ କ୍ଷୁଦ୍ର ନୌସେନା ଯୁଦ୍ଧ ଜାହାଜ (କର୍ଭେଟର), ୧୩ଟି ପରମ୍ପରା ଗୃହ ଓ ଗୁଡ଼ାଜାହାଜ (କନ୍ଭେୟର), ସବମେରିନ୍) ଗୋଟିଏ ଆଣବିକ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଗୁଡ଼ାଜାହାଜ (ନିଉକ୍ଲିୟର ଡିଫେନ୍ସ ମେରିନ୍), ୩୦ଟି ଚତ୍ର ଇଗୁଆଲ୍



ଜାହାଜ (ପାଟୋଲ ଇଣ୍ଟେନ୍ସିଭିଟି ପ୍ରତ୍ୟାକମଣ ନୌଜାହାଜ (ମାଇନ କାଉଣ୍ଡର ମିଡର ଇଣ୍ଟେନ୍ସିଭିଟି) ଏବଂ ଆହୁରି ଅନେକ । ତେବେ ଏଠାରେ କେତୋଟି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ନୌଜାହାଜରେ ଶକ୍ତି ସଂପର୍କରେ ଉପସ୍ଥାପନା କଲୁ ।

ଆଇଏନ୍ଏସ୍ ବିଜୁମାଦିବ୍ୟ : ସମୁଦ୍ରରେ ତଳେ ଅଭେଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଏହା ବିବେଚିତ । ଏହାର ଲମ୍ବ ୨୮୩.୫ ମିଟର, ଉଚ୍ଚତା ୨୦ ମିଟର, ଓଜନ ୪୪.୫୦୦ ଟନ୍ । ଏଥିରେ ଏକ ସମୟରେ ୩୦ଟି ଯୁଦ୍ଧ ବିମାନ ରହିପାରିବେ । ଏହା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ୬ଟି କୋମୋଡ-୩୧ ହେଲିକପ୍ଟର ମୁତୟନ ହୋଇପାରିବ । ବିଜୁମାଦିବ୍ୟରେ ୬ ନମା ବିଶିଷ୍ଟ ଏକେ-୬୩୦ ଡୋପ, ବିପଜ୍ଜନକ ବରାକ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ଖଞ୍ଜା ଯାଇଛି । ଏହା ଘଣ୍ଟାକୁ ୫୬ କି.ମି ବେଗରେ



ରତି କରିଥାଏ । ନିଜର ଶକ୍ତି ଶାଳୀ ରାଡ଼ାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ନିଜ ଚାରିପଟେ ୫୦୦ କି.ମି ଆଞ୍ଚଳରେ ଏହା ଆକ୍ରମଣ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ । ଏଥିରେ ଏକ ସମୟରେ ୧୬୦୦ରୁ ୧୮୦୦ ଯବାନ

ଧରି ହୋଇପାରିବେ । ଆଇଏନ୍ଏସ୍ 'କିଲତାନ' ମଦ୍ୟ ଭାରତୀୟ ନୌସେନାରେ ଜଳାବତରଣ କରିଛି । ଏହା ସିବାଲିକ୍ ଶ୍ରେଣୀର ଯୁଦ୍ଧ ଜାହାଜ । ଲକ୍ଷାଦ୍ୱୀପ ଓ ମିନିକନ୍ ଦ୍ୱୀପର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଦ୍ୱୀପ 'କିଲତାନ' ନାମାନ୍ୱୟରେ ଏହା ନାମିତ ହୋଇଛି । ଏହା ଯେ କୌଣସି ଗୁଡ଼ାଜାହାଜକୁ ଧ୍ୱଂସ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ । ଉପରୋକ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ସୁଚାରୁଦିଏ ଯେ ଭାରତ ସମୁଦ୍ରପତ୍ର ଯେ କୌଣସି ଆକ୍ରମଣକୁ

ଆଇଏନ୍ଏସ୍ ଟ୍ରୁ-୨ ନୌସେନାର ମାଗାୟକ ଅସ୍ତ୍ର । ଏହି ଗୁଡ଼ାଜାହାଜ ୬୦୦ ମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୁଦ୍ର ତଳେ କ୍ରମାଗତ ୩ ମାସ ଯାଏଁ ରହିପାରିବ । ଏଥିରେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ଖଞ୍ଜା ଯାଇଛି ।

ଆଇଏନ୍ଏସ୍ ଅରହତ : ଆଇଏନ୍ଏସ୍ ଟ୍ରୁ-୨ ନୌସେନାର ମାଗାୟକ ଅସ୍ତ୍ର । ଏହି ଗୁଡ଼ାଜାହାଜ ୬୦୦ ମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୁଦ୍ର ତଳେ କ୍ରମାଗତ ୩ ମାସ ଯାଏଁ ରହିପାରିବ । ଏଥିରେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ଖଞ୍ଜା ଯାଇଛି ।



ଗୁଡ଼ାଜାହାଜ : ଏଥିରେ ୧୨ଟି ସ୍ୱଳ୍ପ ଦୂରଗାମୀ କେ-୧୫ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ଓ ୪ଟି ଦୂରଗାମୀ କେ-୪ ବାଲିଷ୍ଟିକ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ରହିଥାଏ । ଏହା ୭୦୦ କିମିରୁ ନେଇ ୩୫୦୦ କିମି ଯାଏଁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ । ପାଣି ଭିତରୁ ପରମାଣୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଏହା ସିଦ୍ଧହସ୍ତ । ୬୦୦୦ ଟନ୍ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ଅରିହନ୍ତ ହେଉଛି ଭାରତର ପରମାଣୁ କ୍ଷମତା ସଂପନ୍ନ ଗୁଡ଼ାଜାହାଜ ।

ସାମ୍ରାଜ୍ୟ କରିବାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦକ୍ଷତା ସହ ସମର୍ଥ । ଭାରତର ପାକିସ୍ତାନ ସହିତ ୪ ଅର ଯଥାକ୍ରମେ ୧୯୪୮, ୧୯୬୫, ୧୯୭୧ ଏବଂ ୧୯୯୯ ମସିହାରେ ଘମାଘୋଟ ଯୁଦ୍ଧ ସଂଗଠିତ ହୋଇଛି । ତେବେ ନୌସେନା ପାଇଁ ୧୯୭୧ପାଇଁ-ଭାରତ ଯୁଦ୍ଧ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିଲା । ୪ ଡିସେମ୍ବର ୧୯୭୧ ମସିହାରେ ଭାରତର ନୌବାହିନୀ କରାଚି ବନ୍ଦର ଆକ୍ରମଣ



କରି ନିଜର ଜୀବନକୁ ବାଜି ଲଗାଇ ସେଠି ରକ୍ତର ଗଙ୍ଗା ପ୍ରବାହିତ କରାଇଦେଲେ । ଏହା ଏକ ଐତିହାସିକ ଦିନକ ଯୁଦ୍ଧ । ଏଠାରେ ସୁତାଜନେବାକୁ ଚାହୁଁ ଯେ କ୍ୟାପ୍ଟେନ୍ ମୁଲ୍ଲା ସେତେବେଳେ ଆଇଏନ୍ଏସ୍ ୪୨୦୩ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବରେ ଏକ ଯୁଦ୍ଧବେଳେ ଶତ୍ରୁ ପକ୍ଷର କମାଣ୍ଡରେ

ବିଜୟୀ ହେଲା । ତେବେ ସ୍ମୃତିରେ ରହିଗଲା ୪ ଡିସେମ୍ବର ଭାରତୀୟ ନୌସେନାର ଦୁଃସାହସିକ ଯୁଦ୍ଧକଥା । ଏହାକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା ପାଇଁ ୪ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୧୩ରେ ନୌସେନାର ମୁଲ୍ଲା ସେତେବେଳେ ଆଇଏନ୍ଏସ୍ ୪୨୦୩ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବରେ ଏକ ଉଲ୍ଲସିତ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ସେବିନର ସହିତ ନୌସେନାଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ



ସ୍ମୃତିରେ ଅଗ୍ନିସଂଯୋଗ ହେଲା । କ୍ୟାପ୍ଟେନ୍ ମୁଲ୍ଲା ସୈନିକମାନଙ୍କୁ ଜୀବନତରୀ ସାହାଯ୍ୟରେ କୁଳକୁ ପଠାଇଦେଇ ତେଜରେ ଜାହାଜ ଓ ନିଜେ ଜଳିବା ଯାଏଁ ସେମିତି ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ସେତେବେଳେ ସେ ଚାଣୁଥିଲେ ସିନ୍ଦ୍ୱାରରେ ଆଉ ମୁଖରୁ ବାହାରୁଥାଏ 'ମେରା ଭାରତ ମହାନ୍' । ତାପରେ ସେ ପାଇଟିଗଲେ ମୁଠାଏ ପାଇଁ ଶ । ଏ ହେଉଛି ଭାରତୀୟ ନୌସେନାର ଜଣେ ସଜାବେଶପ୍ରେମୀର ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଜୀବନର ଗାଥା । ୧୯୭୧ର ଯୁଦ୍ଧରେ ଭାରତ



ଓଡ଼ିଶା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ୫ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୫ ଶୁକ୍ରବାର ପୃଷ୍ଠା ୫

ହୋଇ ଦିବସଟିକୁ ଚମତ୍କାର ଭାବରେ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ନୌସାମରିକ ସମ୍ମାନ ପାଇବାକୁ ହୃଦ୍ୱାର, ସେବିନ ସେମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଏ । ସେବିନ ସମସ୍ତଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଶପଥ ଥାଏ : ଏକ ମଜଭୁତ ରାଷ୍ଟ୍ର ପାଇଁ ନିରାପଦ ସମୁଦ୍ର ଓ ତତ୍ତ୍ୱବେଶ ଥାଉ । ଏହିବିନ ନୌସେନାର ଯୁଦ୍ଧ ଜାହାଜ ଏବଂ ଏୟାରକ୍ରାଫ୍ଟ ଦେଶସେବାରେ ନିଜକୁ

ଏବଂ ଏକଥୁପାଇଁ ଚିଲିକା ଓ ଓଡ଼ିଶା ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ 'ଆଇଏନ୍ଏସ୍ ଚିଲିକା ନା'ରେ । ପୁନଶ୍ଚ ଓଡ଼ିଶାର ସୁନାମ ଲାଗି ରମାଦେବୀ ନାମସ୍ ଏକ ରଣତରୀ ଭାରତୀୟ ନୌସେନାରେ ସାମିଲ ହୋଇଛି । ରମାଦେବୀ ହେଉଛନ୍ତି ଜଣେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଯଶସ୍ୱିନୀ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ । ଏନେଇ ଓଡ଼ିଶା ନିଜକୁ ଧନ୍ୟ ମନେକରେ । ଦେଶସେବାରେ ନିଜକୁ

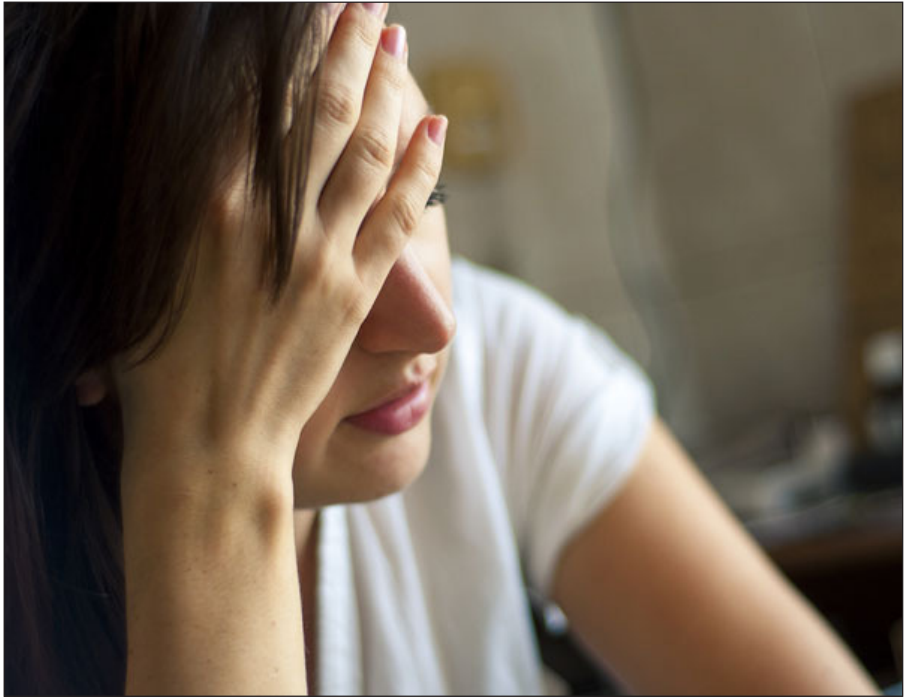


ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଦର୍ଶନାର୍ଥେ ଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷକରି ବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ତା' ସହିତ ସାମରିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତାକୁ ନେଇ ଫଟୋ/ଚିତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନୀ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନୌସେନା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଆବାସିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଥାଏ ।

ଓଡ଼ିଶା ନୌସେନାକୁ ନେଇ ବିଶେଷ ଗର୍ବିତ । ଏଇଥିପାଇଁ ଯେ ଏହାର ଚିଲିକାରେ ଭାରତର ଏକମାତ୍ର ନୌଚାଲିମ କେନ୍ଦ୍ର ଅବସ୍ଥିତ

ନିୟୋଜନ କରିବାରେ ଏବଂ ନିଜର ଭାରାନ୍ତର ଗୁଡ଼ିଆରେ ନୌସେନା ଏବେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଏଥିପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କରେ ଏନ୍‌ସିସି ଏବଂ ଷ୍ଟାଉର୍ ପରି ଭାରତୀୟ ନେଭିର ପ୍ରାକ୍ ଚାଲିମ ଦିଆଯାଏ । ଏ ଦେଶର ଯୁବପିଢ଼ି ଏହାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ନିଜକୁ ଧନ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ । ନିଶ୍ଚୟ ଗାଭି ମୋ ଦେଶ ମହାନ୍ । ଜୟ ନୌସେନା, ଜୟ ଯବାନ ।

ବିପିନ ବିହାରୀ ମହାନ୍ତି
ମୋ. ୯୯୩୮୩୪୪୧୩୮



ମଧୁମେହକୁ ଡାକିଆଣେ ନିନ୍ଦ୍ରାହୀନତା

ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ମଧୁମେହ ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ମହିଳାମାନେ ଘରର ସମସ୍ତ ଚେନ୍ଦ୍ରବନକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ପୁରାଇଥାନ୍ତି । ଯାହାଫଳରେ ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ଚିନ୍ତାରେ ରୁହନ୍ତି । ମଣିଷ ଚିନ୍ତାରେ ରହିଲେ ନିଦ ହୁଏନା । ନିଦ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣତଃ ୮ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ଆବଶ୍ୟକ

ହୋଇଥାଏ । ରାତିରେ ସେମାନେ ବାରମ୍ବାର ନିଦ୍ରା ତେଜି ଉଠିବସନ୍ତି । ଏପରିକି ସକାଳ ନହେଉଣୁ ଏଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଥିବ । ଲୋକଙ୍କ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ଏଭଳି ବେମାଗାର ନିଦ୍ରା ସମୟ ସାଧାରଣ ନିଦ୍ରା ସମୟ ଠାରୁ ୮୫ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ରହେ । ରାତିରେ ନିଦ ହେଉନଥିବାରୁ ସକାଳୁ ଆସିବା ଭଲ ଲାଗେନି । ଏମିତିକି ଦିନସାରା ଚିତ୍କୁଟ ଲାଗେ । ଦିନ ତମାମ ଥକା

ଅଳସ ସାଙ୍ଗକୁ ନିଦ ନିଦ ଲାଗିଥାଏ । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରହେନି । ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟାଘାତ ପହଞ୍ଚେ । ଏଣୁ ମଧୁମୁଖ୍ୟ ପାଇଁ ତା'ର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ସକାଶେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ନିଦ୍ରା ଆବଶ୍ୟକ । ରାତିରେ ବାରମ୍ବାର ନିଦ ଭାଙ୍ଗିବା ସହ ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ମାତ୍ର ଏହି ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ସହିତ ଅନିଦ୍ରାର



ତାଏବେଟିଏ ରୋଗର ନିଦ୍ରାଜନିତ ଅସୁବିଧାର ନିମ୍ନ ଲିଖିତ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ରାତିରେ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା । ରକ୍ତରେ ସର୍କରା ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି । ଶରୀରରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍



ଦକ୍ଷତାରେ ଅସୁବିଧା ବେଶାଦିଏ । ଉପଚାର : ଅନିଦ୍ରାଜନିତ ଅସୁବିଧା ପାଇଁ ତାତ୍ତ୍ୱରକ୍ତ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ଉକ୍ତ କ୍ଷମତା ସମ୍ପନ୍ନ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ନିଦ୍ରାର ଉପଚାର

କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶର ପ୍ରତ୍ୟୁଷଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶୋଇବା ଘରେ କମ୍ ଆଲୋକ ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ଆଖି ଉପରେ ସ୍କିନ୍ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଶୋଇବା ଘରର

