

ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କୁ ୧୪ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୫/୫ : ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କୁ ୧୪ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ । ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବିଧାନସଭାଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ଵାରା ଗୃହୀତ ବିଲ ଉପରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ପାଇଁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଏବଂ ରାଜ୍ୟପାଳମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସମୟ ସୀମା ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଐତିହାସିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ୮ ଏପ୍ରିଲରେ ଦେଇଥିଲେ । ଏହା ଉପରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ମୁର୍ମୁ କହୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇଛନ୍ତି ଏବଂ ୧୪ଟି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଛନ୍ତି । ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତିର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଜାରି ରହିଛି । ବିରୋଧୀ ଦଳ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ବହୁତ ଉଠାଇଥିଲେ । ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ମୁର୍ମୁ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ସାମ୍ବିଧାନିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ବିପକ୍ଷରେ ଏବଂ ସାମ୍ବିଧାନିକ ସୀମାର ‘ଆଧିପତ୍ୟ’ ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ମୁର୍ମୁ ଏବେ ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା

୧୪୩ (୧) ଅନୁଯାୟୀ ୧୪ଟି ସାମ୍ବିଧାନିକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉପରେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ମତାମତ ଲୋଡ଼ିଛନ୍ତି । ୧-ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା ୨୦୦ ଅନୁଯାୟୀ, ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କୁ ଏକ ବିଲ ପ୍ରଦାନ କଲେ ତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ କ’ଣ ସାମ୍ବିଧାନିକ ବିକଳ ରହିଥାଏ ? ୨-ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା ୨୦୦ ଅନୁଯାୟୀ, ଏକ ବିଲ ଆଗତ କରିବା ସମୟରେ ରାଜ୍ୟପାଳ କ’ଣ ମନ୍ତ୍ରୀ ପରିଷଦ ଦ୍ଵାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ସାହାଯ୍ୟ ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ଦ୍ଵାରା ଆବଦ୍ଧ ? ୩-ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା ୨୦୦ ଅନୁଯାୟୀ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ସାମ୍ବିଧାନିକ ବିବେଚନାର ପ୍ରୟୋଗ ଯଥାର୍ଥ କି ? ୪-ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା ୩୬୧ ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା ୨୦୦ ଅନୁଯାୟୀ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ନ୍ୟାୟିକ ସମୀକ୍ଷା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଲଗାଏ

କି ? ୫-ସାମ୍ବିଧାନିକ ଭାବରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ସୀମା ଏବଂ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ଦ୍ଵାରା କ୍ଷମତା ପ୍ରୟୋଗ ପଛତର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ, ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା ୨୦୦ ଅନୁଯାୟୀ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ସମୟ ସୀମା ଲାଗୁ କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ସମସ୍ତ କ୍ଷମତା ପ୍ରୟୋଗ ପଛତ ନ୍ୟାୟିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ଥିର କରାଯାଇପାରିବ କି ? ୬-ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା ୨୦୧ ଅନୁଯାୟୀ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ସାମ୍ବିଧାନିକ ବିବେଚନାର ପ୍ରୟୋଗ ଯଥାର୍ଥ କି ? ୭-ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ସାମ୍ବିଧାନିକ ଭାବରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ସୀମା ଏବଂ କ୍ଷମତା ପ୍ରୟୋଗ ପଛତର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ, ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା ୨୦୧ ଅନୁଯାୟୀ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ବିବେଚନା ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ନ୍ୟାୟିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ଦ୍ଵାରା ସମୟ ସୀମା ଏବଂ ପ୍ରୟୋଗ ପଛତ ଲାଗୁ କରାଯାଇପାରିବ କି ? ୮-ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ କ୍ଷମତାକୁ ପରିଚାଳନା କରୁଥିବା ସାମ୍ବିଧାନିକ ଯୋଜନା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ, ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ପାଇଁ ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା ୧୪୩ ଅନୁଯାୟୀ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଏବଂ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ସମ୍ମତି ପାଇଁ ବିଲ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟଥା ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ମତାମତ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ କି ? ୯-ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା ୨୦୦ ଏବଂ ଧାରା ୨୦୧ ଅନୁଯାୟୀ ରାଜ୍ୟପାଳ ଏବଂ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ବ-କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନ୍ୟାୟସଙ୍ଗତ କି ? କୌଣସି ବିଲ ଆଇନରେ ପରିଣତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଉପରେ ନ୍ୟାୟିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା କ’ଣ କୋର୍ଟଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଗ୍ରହଣୀୟ ?

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୧୫/୫ (ନି.ପ୍ର): ନବୀନ ନିବାସରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ବିଜେଡି ସାଂଖ୍ୟାଲଘୁ ସେଲାରୁ ଇଷ୍ଟଫା ଦେଇଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା !

ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସ୍ଵର ଉନ୍ନୋଦନ କରି ଦେଶ ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ଆସିଥିଲେ ମୁର୍ମୁ । ଏପରିକି ଯେଉଁ ବିଜେଡି ସାଂସଦମାନେ ଝାଙ୍କିଅପୁରୁ ସମର୍ଥନ କରିଥିଲେ, ନୀବନ ନିବାସ ଆସି ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ସ୍ଵର ଉନ୍ନୋଦନ କରିଥିଲେ । ଏପରିକି ନବୀନ ନିବାସରେ ମୁର୍ମୁ ଖାନଙ୍କ ସମର୍ଥନ ମାନେ ପାଣ୍ଡିଆନ୍ ଗୋ ବ୍ୟାଙ୍କ ବୋଲି ନାରା ଦେଉଥିଲେ । ଏପରି କରିବା ମୁର୍ମୁ ଖାନଙ୍କୁ ମହଙ୍ଗା ପଡ଼ିଲାକି ? ଏଥିପାଇଁ ମୁର୍ମୁଙ୍କ ପକ୍ଷ ଛେଦନ କରାଗଲା କି ? ତାଙ୍କୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା ଜୋର ଧରିଛି ।

ଓୟୋ ହୋଟେଲ୍ ଛାତରୁ ଖସି ଯୁବତୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ସସପେନ୍ସ: ହତ୍ୟା ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଲେ ପରିବାର

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୧୫/୫ (ନି.ପ୍ର): ଭୁବନେଶ୍ଵର ଖଣ୍ଡଗିରି ଆନାଞ୍ଚଳର ଏକ ଓୟୋ ହୋଟେଲ୍ ଛାତରୁ ଖସି ଯୁବତୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁକୁ ନେଇ ସନ୍ଦେହମୂଳକ । ସନ୍ଦେହରେ ପୁରୁଷ ବନ୍ଧୁ । ପରିବାର ଲୋକ ଝିଅକୁ ଛାତରୁ ଠେଲି ମାରି ଦିଆଯାଇଥିବାର ଅଭିଯୋଗ ଆଣିବା ପରେ ପୋଲିସ୍ ପୁରୁଷ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଅଟକ ରଖି ତନାଘନା କରୁଛି । ହେଲେ ଏବେ ଯାଏଁ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ସ୍ପଷ୍ଟ କରି ନି ପୋଲିସ୍ । ଖଣ୍ଡଗିରି ଆନା ପକ୍ଷସଖା ନଗର ବାସ ଇନ୍ ଓୟୋ ହୋଟେଲ୍ । ଇଏ ସେହି ରୁମ୍-ନମ୍ବର ୩୦୧ । ବିନେ କି ଦୁଇ ଦିନ

ମୋ ସରଳତାକୁ ଦୁର୍ବଳତା ଭାବନାହିଁ: ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୧୫/୫ (ନି.ପ୍ର): ଅର୍ପି ସରମାନେ ବିଧାୟକ ଓ ସାଂସଦଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ବାବୁମାନେ ନେତାଙ୍କ କଥା ଶୁଣନ୍ତି ନାହିଁ । ପୂର୍ବରୁ ଅନେକ ଥର ଏଭଳି ଅଭିଯୋଗ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି । ବିଧାନସଭାରେ ବି ଉଠିଛି । କିନ୍ତୁ ପୂର୍ବ ସରକାରରେ ଏକଥାକୁ ବାବୁଙ୍କର ଖାତିର ନଥିଲା । ସରକାର ବଦଳିବା ପରେ ବି ବାବୁଙ୍କ ସେହି ଠାଣି ଯାଉନି । ଯାହାକୁ ନେଇ ଆଜି ବିତର୍କରୁ ସିଧା ସିଧା ଶୁଣାଇଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ । ଦୂର ଦିନିଆ ରାଜ୍ୟସଭାର ବିତି ଓ ବିତିଓ ସମ୍ମିଳନୀରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଚାରିବ । ବିଜେଡି ପ୍ରାତି ଛାତି ନୂଆ ସରକାରଙ୍କ ଆଜିମୁଖ୍ୟରେ କାମ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ନ

ହେଲେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ କଠୋର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରେ ବୋଲି ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେବା ପରେ ଅନୁଭୂତିକୁ ସାମ୍ନାରେ ରଖି କ୍ଷୋଭ ପ୍ରକାଶ କରି କହିଛନ୍ତି, ‘ଜିଏସ୍ ସମୟରେ କିଛି ବିତର୍କ ତାଙ୍କ ଭାଷଣ ଆସିଲେ ତିଛି ବନ୍ଦ କରିଦେଉଛନ୍ତି ।

ଭିଜିଲାନ୍ସ ଜାଲରେ ଏବିଡିଓ

ଧର୍ମଶାଳା, ୧୫/୫ (ନି.ପ୍ର): ଭିଜିଲାନ୍ସ ଜାଲରେ ଧର୍ମଶାଳା ବିଡିଓ । ଆୟ ବର୍ହିତୁର ସମ୍ପତ୍ତି ଠୁଳ ଅଭିଯୋଗରେ ଆଜି ସକାଳେ ଧର୍ମଶାଳା ଏବିଡିଓ ଅସିତ ପାତ୍ରଙ୍କ ଘରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ପକ୍ଷରୁ ଚଢ଼ାଉ କରାଯାଇଛି । ଅସିତଙ୍କ ଘର ସମେତ ୭ଟି ସ୍ଥାନରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ପକ୍ଷରୁ ଚଢ଼ାଉ କରାଯାଇଛି । ଯାଜପୁରରେ ଥିବା ପୈତୃକ ଘର, କଟକ ଚାଉଳଆଗାରରେ ଥିବା ପ୍ଲଟ୍, ଭୁବନେଶ୍ଵର ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରପୁରରେ ଥିବା ପ୍ଲଟ୍, ଭଦ୍ରକ ଜଣ୍ଡାବା ପୋଖରୀରେ ଥିବା ସମ୍ପତ୍ତିର ଘରେ ମଧ୍ୟ ଚଢ଼ାଉ କରାଯାଇଛି । ସେହିପରି ୯ ଜଣ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଡିଏସପି ଓ ଏସିଟିଙ୍କ ଅର୍ପିସ ଓ ସରକାରୀ ବାସଭବନରେ ଚଢ଼ାଉ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ଯୁଟର୍ଣ୍ଣ: କହିଲେ, ଭାରତ-ପାକ୍ ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟସ୍ଥତା କରିନି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୫/୫ : ମଧ୍ୟସ୍ଥତା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ଯୁଟର୍ଣ୍ଣ । କହିଲେ, ଭାରତ-ପାକ୍ ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟସ୍ଥତା କରିନି । କେବଳ ବୁଝାମଣା ପାଇଁ ସହଯୋଗ କରିଥିଲି । ଉଭୟ ଦେଶର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନେତା କୁଟନୈତିକ ସ୍ତରରେ ଆଲୋଚନା କରି ଅସ୍ପତିରତି ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି । ପାକିସ୍ତାନ ବିରୋଧରେ ଅପରେସନ୍ ସିନ୍ଦୂରର ସଫଳତା ପରେ ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ସନ୍ତୋଷନ

ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷାରେ ଏସଇବିସିଙ୍କ ପାଇଁ ସଂରକ୍ଷଣକୁ ନେଇ ରାଜନୀତି: ୫୪%ଙ୍କ ସହ ଛଳନା କହିଲେ ବିରୋଧୀ

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୧୫/୫ (ନି.ପ୍ର): ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ଭାବେ ପଛୁଆ ବର୍ଗଙ୍କ ଲାଗି ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ସଂରକ୍ଷଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ପରେ ଡେଲିକା ରାଜନୀତି । ଉଚ୍ଚ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଓ କିଛି ଧର୍ମାତ୍ମକ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏସଇବିସିଙ୍କ ଲାଗି ୧୧.୨୫ ପ୍ରତିଶତ ସିଟ୍ ସଂରକ୍ଷଣ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ରାଜ୍ୟ କ୍ୟାବିନେଟ ମୋହର ମାରିଛି । ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରଥମ କରି

ପାକିସ୍ତାନକୁ ରାଜନୀତି ଶୁଣାଇଲେ ଚରମବାଣୀ: ଧର୍ମ ପଚାରି ମାରିଥିଲେ, କର୍ମ ଅନୁସାରେ ଦଣ୍ଡ ଦେଲୁ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୫/୫ : ଅପରେସନ୍ ସିନ୍ଦୂର କେବଳ ନାଁ ନୁହେଁ ଏକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ । ପହଲଗାମ ହମଲା କରି ଆତଙ୍କବାଦୀ ଆମ ମୁଣ୍ଡକୁ ଆଘାତ ଦେଲେ । ଆମେ ଛାଡ଼ିବୁ ତିରି ଶାସ୍ତି ଦେଉଛୁ । ଧର୍ମ ପଚାରି ମାରିଥିଲେ, ଆମେ କର୍ମ ଅନୁସାରେ ଦଣ୍ଡ ଦେଲୁ । ଆତଙ୍କୀୟ ଗୋଷ୍ଠିଥିବା ପାକିସ୍ତାନକୁ ଶ୍ରୀନଗର ମାଟିରୁ ଆଜି ଏଭଳି ଚରମବାଣୀ ଶୁଣାଇଛନ୍ତି ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜନାଥ ସିଂ । ପାକିସ୍ତାନ ଭଳି ଏକ ଦାୟିତ୍ଵହୀନ ଓ ଖଳ ରାଷ୍ଟ୍ର ପାଖରେ ପରମାଣୁ ଅସ୍ତ୍ର ରହିବା ଠିକ୍ କି ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ । ଇସ୍କରନୀସନାଲ ଆଟମିକ୍ ଏନର୍ଜି ଏକେନସୀ ବା ଆଇଏଏସ୍ ଡୂରତ ପରମାଣୁ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ନିଜ ତଦାରଖକୁ ନେଇ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ରାଜନାଥ । ଏଥିସହ ପାକିସ୍ତାନକୁ ଭିକାରୀ

ଚାର୍ଗେଟ୍ ଭେଟିଥାଏ, ଶବ୍ଦ ଗଣିଥାଏ ଶତ୍ରୁ । ପହଲଗାମରେ ଧର୍ମ ପଚାରି ନିର୍ଦ୍ଦୋଷକୁ ମାରିଲେ ଆତଙ୍କୀ । ଆମେ କର୍ମ ଦେଖି ସେମାନଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁଦଣ୍ଡ ଦେଉଛୁ । ସୀମାକୁ ଆତଙ୍କବାଦୀ ଓ ଆତଙ୍କୀଙ୍କ ଆକ୍ରାମ ପାଲଟିଥିବା ପାକିସ୍ତାନକୁ ଏମିତି କହି ନିର୍ଭୁମ୍ ଧୋଇଛନ୍ତି ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜନାଥ ସିଂ । ସିଧାସିଧା ଚରମବାଣୀ ଶୁଣାଇଛନ୍ତି, ଆଉ ପହଲଗାମ ଭୁଲ୍ ପାଇଁ କିଭଳି ଉଦ୍ଧତ ଦଣ୍ଡା ଭୋଗିଲେ କହି ଚେତେଇ ବି ଦେଇଛନ୍ତି । ଆଜି ଶ୍ରୀନଗର ଏୟାରବେସରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ ରାଜନାଥ ସିଂ ।

ଜୟଶଙ୍କରଙ୍କ ଆହ୍ଵାନ: ପାକିସ୍ତାନ ଯିବନି ସିନ୍ଧୁ ଜଳ, କେବଳ ପିଓକେ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଲୋଚନା କରିବୁ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୫/୫ : ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରୀ ଏସ ଜୟଶଙ୍କରଙ୍କ ବଡ଼ ସୂଚନା । ପାକିସ୍ତାନ ସହ ସିନ୍ଧୁ ନଦୀ ଜଳ ବୁଲି ସୁଗରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ବଳବତ୍ତର ରହିବ । ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି, ‘ସୀମାପାର ଆତଙ୍କବାଦ ବନ୍ଦ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଲି ସୁଗରି ରହିବ । କାଶ୍ମୀର ଉପରେ ଆଲୋଚନା ହେବାକୁ ଥିବା ଏକମାତ୍ର ବିଷୟ ବଟକ ।

CMYK

୧୭ ବର୍ଷରୁ ହିଁ ପାଚିଗଲାଣି କି ତୁଟି ? ନଡ଼ିଆତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାନ୍ତୁ ଏହି ଗୋଟିଏ ପାଉଡର , କିଛି ଦିନ ଭିତରେ ଧଳାରୁ ହେବ କଳା

ବର୍ତ୍ତମାନର ଖରାପ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଜହର ସଦୃଶ । ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ , ଠିକ୍ ସମୟରେ ନ ଖାଇବା , ଟ୍ରେକଫାଷ୍ଟରେ ବିଳମ୍ବ , ରାତିରେ ପେଟ ଫାଟିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବା ଏବଂ ନନଭେକ୍ ହେଲେ ଜମେଇକି ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଆହୁରି ଖରାପରୁ ଖରାପ ଆଡକୁ ନେଉଛି । ବୟସ ନ ହୋଇ ବି ତୁଟି ପାଚିବା , ତୁଟି ଝଡ଼ିବା , ଗ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନିବା ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ଦେହ ଖରାପ ରହିବା ଏସବୁ ଆମର ଖାଦ୍ୟପେୟ ସହ ହିଁ ଜଡ଼ିତ । ୧୭ ବର୍ଷରୁ ହିଁ ପାଚିଗଲାଣି କି ତୁଟି ? ନଡ଼ିଆତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାନ୍ତୁ ଏହି ଗୋଟିଏ ପାଉଡର , କିଛି ଦିନ ଭିତରେ ଧଳାରୁ ହେବ କଳା ବର୍ତ୍ତମାନର ଖରାପ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଜହର ସଦୃଶ । ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ , ଠିକ୍ ସମୟରେ ନ ଖାଇବା , ଟ୍ରେକଫାଷ୍ଟରେ ବିଳମ୍ବ , ରାତିରେ ପେଟ ଫାଟିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବା ଏବଂ ନନଭେକ୍ ହେଲେ ଜମେଇକି ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଆହୁରି



ଖରାପରୁ ଖରାପ ଆଡକୁ ନେଉଛି । ବୟସ ନ ହୋଇ ବି ତୁଟି ପାଚିବା , ତୁଟି ଝଡ଼ିବା , ଗ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନିବା ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ଦେହ ଖରାପ ରହିବା ଏସବୁ ଆମର ଖାଦ୍ୟପେୟ ସହ ହିଁ ଜଡ଼ିତ । ଆଜିର ସମୟରେ ୧୭ , ୧୮ ବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କ ତୁଟି ବି ପାଚି ଧଳା ହୋଇଯାଉଛି । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ କିଶୋରବଂସ୍ତାରୁ ହିଁ ପିଲା ହେୟାର ଡାଏ କରିବାରେ ଲାଗିପଡ଼ୁଛନ୍ତି । କିଏ କଲର କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି ତ ଆଉ କିଏ କଳା । କିନ୍ତୁ ଏହାର ପରିଣତି କ’ଣ ହେଉଛି ତୁଟିର ପ୍ରାକୃତିକ ଚମକ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଉଛି ଏବଂ ତୁଟି ହ୍ରାସ ହୋଇ ଝଡୁଛି । ତେବେ ଏମିତି ସ୍ଥିତିରେ ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ଉପସମ ଦେବା ପାଇଁ ଏକ ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇବୁ । ତୁଟିରେ ଏହି ପେଷ୍ଟ ଲଗାଇଲେ ପ୍ରାକୃତିକ କଳା ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆପଣ ଡ୍ୟାମେଜ୍ ହେୟାରର କାଲରୁ ମଧ୍ୟ ବାହାରି ପାରିବେ । ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ଅଁଳା ପାଉଡର ପକାଇ ଗ୍ୟାସ୍ ରେ କଳା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଷନ୍ତୁ । ପେଷ୍ଟ କଳା ହୋଇଗଲେ କିଛି ସମୟ ଅଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ତୁଟିରେ ଲଗାଇ ପରଦିନ ଶାମ୍ବରେ ତୁଟି ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପେଷ୍ଟ ତୁଟିକୁ ପ୍ରାକୃତିକ କଳା କରିବା ସହ ଚମକ ମଧ୍ୟ ଦେଉଥାଏ । ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ ଲଗାତାର ଲଗାନ୍ତୁ ଫରକ୍ ଜାଣିପାରିବେ ।



ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ ବିପଦ

ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଗୁ ଆମର ଅନେକ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ । ହୃଦୟ ସ୍ଥିତିରେ ଉନ୍ନତି , ସୁନିଦ୍ରା , ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଆଦିବିଶ୍ୱାସରେ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଇତ୍ୟାଦିର ଲାଭ ଆମକୁ ବ୍ୟାୟାମରୁ ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ଆରବିଏଫ୍ ଏକ୍ସପର୍ଟ୍ ଡ଼ ପାର୍ଥ କୋଶାଳ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କିଛି ନକରାତ୍ମକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯାହା ପ୍ରତି କମ୍ କୋଳଙ୍କ ସୃଷ୍ଟି ଯାଇଥାଏ । ଯେପରି ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ ବନ୍ଧ୍ୟାପଣର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏହି ଉର୍ବରତା ବା ଫର୍ଟିଲିଟିର ହ୍ରାସ ପୁରୁଷ ବା ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଏମେନୋରିୟା ବା ରଜୋରୋଧ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ସାମ୍ବା କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଯେତେବେଳେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ୩ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିରିୟଡ୍ସ ଆସେନାହିଁ । ମହିଳାମାନଙ୍କର ଏପରି ସ୍ଥିତି ହେବାର କାରଣ ସେମାନେ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଜରୁରୀ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି । ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରୀର ଅଭାବ ସିଧା ଉର୍ବରତା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ତା ନୁହେଁ । ଯୌନ ଇଚ୍ଛା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଏହାବ୍ୟତି ଅନ୍ୟାଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରରେ ଏକ୍ସ୍ଟେଜେନ୍ ହର୍ମୋନର ଉତ୍ପନ୍ନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସ୍ତ୍ରୀର ପ୍ରଜନନ ପ୍ରଣାଳୀ ସହିତ ଫର୍ଯୋଗ ଅଣ୍ଡା ଉତ୍ପନ୍ନ ଓ ପିରିୟଡ୍ସ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧ୍ୟାପଣର ବିପଦ ବଢ଼ିଯାଏ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହେଲି ଟ୍ରେନିଂ ନେବା ସମୟରେ ଶରୀରରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ବା ସ୍ପର୍ମ ଫାଖ୍ୟାରେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଯୋଗୁ ନା କେବଳ ସ୍ପର୍ମର ଫାଖ୍ୟାରେ ହ୍ରାସ ପାଏ ତାହା ନୁହେଁ ନିପ୍ରତ୍ୟୁକ୍ତର କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।



ହୋଟେଲ ରୁମ୍‌ରେ କାହିଁକି ବିଛାଯାଇଥାଏ ହ୍ୱାଇଟ୍ ବେଡସିଟ୍ ?

ହୋଟେଲମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାୟତଃ ଧଳା ବେଡସିଟ୍ ବିଛାଯାଇଥିବା ଆପଣମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଦେଖିବେ । ସମସ୍ତ ହୋଟେଲରେ ଧଳା ଚାଦର କାହିଁକି ବିଛାଯାଇଥାଏ ବୋଲି ଆପଣଙ୍କ ମନରେ କେବେ ନା କେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଥିବ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ହୋଟେଲ ରୁମ୍‌ର ବେଡରେ କାହିଁକି ଧଳା ଚାଦର ବିଛାଯାଇଥାଏ ଓ ଅନ୍ୟ ରଙ୍ଗର ଚାଦର କାହିଁକି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇନଥାଏ ? ସବୁବେଳେ ଆମ ମନକୁ ଆସେ ଯେ, ଧଳା ବେଡସିଟ୍ ଅଧିକ ମଉଳା ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି, ହୋଟେଲରେ ଧଳା ବେଡସିଟ୍ ରଖିବାର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାରଣ ହେଉଛି ଏହାକୁ ସଫା କରିବା ଅତି ସହଜ । ତେବେ ହୋଟେଲ ରୁମ୍ ବୁକିଟ କ୍ରିର ଏବଂ କ୍ଲୋରାଇନରେ ଧୁଆଁଯାଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବେଡସିଟ୍ ସହଜରେ ସଫା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଗଭୀର ଦାଗ ମଧ୍ୟ ବାହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଏକ ରଙ୍ଗୀନ ଚାଦର ପକାନ୍ତି, ତେବେ ଏହାକୁ ଲୁଗାରେ ଧୋଇହେବ ନାହିଁ, କାରଣ ନୀଳ ରଙ୍ଗରେ ରଖାଯିବାବେଳେ ରଙ୍ଗୀନ ସିଟ୍ ମଳିନ ପଡ଼ିଯିବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଲୁଗ୍ ଏବଂ କ୍ଲୋରାଇନ୍ ସହିତ ସଫା କରିବା ହେତୁ ଧଳା ଚାଦରରୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଗନ୍ଧ ଆସିନଥାଏ । ଏହା ସହ ଧଳା ରଙ୍ଗ ସବୁବେଳେ ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଶୈଳୀ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ, ତେଣୁ ହୋଟେଲ ରୁମ୍‌ରେ ଧଳା ଚାଦର ରଖାଯାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୁମ୍‌କୁ ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ରୁମ୍‌ଟି ଧଳା ରଙ୍ଗରେ ଅଧିକ ବଡ଼ ଦେଖାଯାଏ, ତେଣୁ ଖଟ ଉପରେ ଧଳା ବେଡସିଟ୍ ବିଛାଯାଏ । କମ୍ ମୂଲ୍ୟରେ ଚାଦର କିଣିବା ପାଇଁ ଧଳା ରଙ୍ଗ ହେଉଛି ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ ।

ଧଳା ରଙ୍ଗ ହେଉଛି ଶାନ୍ତିର ପ୍ରତୀକ :-

ଧଳା ରଙ୍ଗ ଶାନ୍ତିର ପ୍ରତୀକ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ ଏବଂ ସକରାତ୍ମକତା ଆଣିଥାଏ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଧଳା ଚାଦର ଉପରେ ଶୋଇବା ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖେ ଏବଂ ଲୋକମାନେ ଶାନ୍ତିରେ ଶୋଇଥାନ୍ତି । ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବା ସହିତ ଧଳା ରଙ୍ଗ ହୃଦୟକୁ ଖୁସି ରଖିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ହୋଟେଲ ରୁମ୍‌ରେ କେବଳ ଧଳା ବେଡସିଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ହୋଟେଲ ରୁମ୍‌ର ବେଡ ଉପରେ ଧଳା ଚାଦର ବିଛାଉନାହିଁ ଅଭ୍ୟାସ ୯୦ ଦଶକ ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ।



ଗର୍ଭାଗୟରେ କ୍ୟାନସର ହୋଇଥିଲେ ଆରମ୍ଭରୁ ଦେଖାଦିଏ ଏହି ଲକ୍ଷଣ, ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଥାର୍ଟ୍ ଷ୍ଟେଜ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ

ଆଜିକାଲି ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭାଗୟ କ୍ୟାନସର ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ଏଥିରୁ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ସରକାରୀସ୍ତରରେ କିଶୋରୀ ଔପାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଚିକା ଦିଆଯାଉଛି । ଗର୍ଭାଗୟ କ୍ୟାନସର କାହିଁକି ହୁଏ ସେ ବିଷୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗବେଷଣା ଚାଲିଛି । ତଥାପି ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କିଛି ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛି । ଏଥିରେ ୧୨ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ରତ୍ନସ୍ରାବ, ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ରତ୍ନସ୍ରାବ ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣ ନ ହେବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ କିଛି ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ଗର୍ଭାଗୟ କ୍ୟାନସର ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଗମ୍ଭୀର ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଏହା ଷଷ୍ଠ ହୋଇଯାଏ । କେତେବେଳେ ଏହା ଗର୍ଭାଗୟ ବାହାରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ, ଯାହା ପରେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଏ । ଗର୍ଭାଗୟ କ୍ୟାନସରର କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ସେହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ ।

କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ଜୀବନ ପ୍ରତି କୌଣସି ବିପଦ ରହିବ ନାହିଁ । ଗର୍ଭାଗୟ କ୍ୟାନସରର ଆରମ୍ଭରେ କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ସେହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ରତ୍ନସ୍ରାବ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ପରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଚଳି ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଯୌନ ସମ୍ମୋଗ ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅଳ୍ପପଣ, ଓଜନ ହ୍ରାସ, ଭୋକ ନ ଲାଗିବା ମଧ୍ୟ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଆପଣ ଗର୍ଭାଗୟ କ୍ୟାନସରର ଉପରୋକ୍ତ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଣଦେଖା ନ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଗର୍ଭାଗୟ କ୍ୟାନସର ରୋକିବା ପାଇଁ, କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକା ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଡାଉନଟିଏ ଅଛି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ରୋକିବା ପାଇଁ, କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକା ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଡାଉନଟିଏ ଅଛି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ରୋକିବା ପାଇଁ, କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକା ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଅସାବଧାନ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଗର୍ଭାଗୟ କ୍ୟାନସର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରିବ । ଗର୍ଭାଗୟ କ୍ୟାନସରର ପାଞ୍ଚଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅଛି । ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ଭବ ।



ଜଳପାନର ଆବଶ୍ୟକତା

- ନିୟମିତ ଭାବେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଜଳ ନପିଇଲେ, ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ଅସୁବିଧା ଉତ୍ପନ୍ନିଥାଏ ।
- ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରୀକ୍ଷାରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଯେ ଶରୀରରେ ଜଳର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେଲେ ରକ୍ତ ଗାଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତଫଟାଳନ ଶରୀରରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୁଏ ନାହିଁ । ପାଣି କମ୍ ପିଇଲେ ରକ୍ତତାପ ବଢ଼େ ।
- ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ୧୦ ଗିଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ନିୟମିତ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇଲେ ଡ଼ରା ସୟନ୍ୟାସ ରୋଗ, ବୃକ୍କ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

ଦୈନିକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି ଅତି କମରେ ୭ରୁ ୮ ଗିଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ଜଳର ଆବଶ୍ୟକତା ଶରୀର ନିମନ୍ତେ ରହିଛି, ଏହା ସମସ୍ତେ ବୁଝିନେବା ଆବଶ୍ୟକ । କାନାଡାର ବିଶେଷଜ୍ଞଜଣ ଏହା ଉପରେ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।



କେଉଁ ସମୟରେ ଦରକାର ପଡିଥାଏ ଇନସୁଲିନ ?

ଅଗ୍ଲାଶୟରେ ଉତ୍ପାଦିତ ଏକ ହରମୋନ ହେଉଛି ଇନସୁଲିନ । ଯାହା ବୃତ୍ତ ଗୁକୋଜକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଗୁକୋଜକୁ ଶକ୍ତି ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ତେବେ ଏହା ପେଟର ଚକିଳାଗରେ ହେଉଥିବା ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ । ଡାଉନଟିଏ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଇନସୁଲିନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିଥାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଶରୀରରେ ଇନସୁଲିନର ଆବଶ୍ୟକତା କ’ଣ ଏବଂ କେବେ ପଡିଥାଏ । ଇନସୁଲିନ ମୁଖ୍ୟତଃ ବୃତ୍ତ ସୁଗାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଯେବେ ଆମ ଶରୀରରେ ରକ୍ତରେ ଗୁକୋଜର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହୁଏ, ତେବେ ଇନସୁଲିନ ଗୁକୋଜକୁ ଲିଭାଇରେ କମା କରିବା ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ତେବେ ବୃତ୍ତ ସୁଗାର କମ୍ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଷ୍ଟୋର ହୋଇ ରହିଥିବା ଗୁକୋଜ ବାହାରି ନଥାଏ । ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଇନସୁଲିନର ସଠିକ୍ ଉପଯୋଗ ନ ହେବା କିମ୍ବା ଶରୀରରେ ଇନସୁଲିନ ନିର୍ମାଣ ନ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଡାଉନଟିଏ ଭଳି ରୋଗ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଅତିରିକ୍ତ ଇନସୁଲିନର ବ୍ୟବହାର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଡାଉନଟିଏ ମୁଖ୍ୟତଃ ଟାଇପ-୧ ଏବଂ ଟାଇପ-୨ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ଟାଇପ-୧ ଡାଉନଟିଏ ଏକ ଅଟୋମ୍ୟୁନ ରୋଗ ଅଟେ । ଏହି ରୋଗରେ ଶରୀର ନିଜେ ନିଜ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ସମୟରେ ଶରୀର ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଇନସୁଲିନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିନଥାଏ । କାରଣ ରକ୍ଷା କରୁଥିବା ସେଲ୍ ଅଗ୍ଲାଶୟରେ ଇନସୁଲିନ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ସେଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ବିଶେଷ କରି ଯୁବବର୍ଗରେ ଏପରି ଡାଉନଟିଏ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ସେହିପରି ଟାଇପ-୨ ଡାଉନଟିଏରେ ଶରୀରର ସାଧାରଣଭାବେ ରଖିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଇନସୁଲିନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିଥାଏ । ତେବେ ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନ ପରେ ଅଗ୍ଲାଶୟରେ ଇନସୁଲିନ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ସେଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକ କଲିଯାଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଡାଉନଟିଏ କୌଣସି ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ହୋଇପାରେ ।



**ଅରମାନ ଏବଂ
ଦୁଇ ପକ୍ଷୀଙ୍କ
ଜୀବନ ପ୍ରତି
ନିମ୍ନ:**

**୧୪ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଏହି ଫିଲ୍ମରେ ବାପାଙ୍କ
ସହ ଧମାଲ କରିବେ ଯୁଗ ଦେବଗନ**



।ଟଙ୍କା ଅବସରକୁ ନେଇ କାହିଁକି ଏମିତି କହିଲେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ?

OIPR: 25060/11/0012/2526 R W Division, Bhadrak ଦ୍ଵାରସ୍ଥ ହୋଇଥିଲେ ବିଷ୍ଣୁପଦ । ସ୍ଥାନ ଆଦି ଦେଖିବା ସହ ତଥ୍ୟ ପ୍ରମାଣ ସଂଗ୍ରହ କରିଛି ।

ADMISSION OPEN



**BAISINGA
I.T.I.**

: TRADE :

FITTER & ELECTRICIAN

Affiliated to NCVT, Govt. of India, New Delhi

Baisinga, Mayurbhanj, Odisha

9937861296

7846866623, 8327799536

ଅବତୀଯୋଗର
ତ୍ରାଲରେ ଗୁଳି
ବିନିମୟରେ ୩

ଆତଙ୍କବାଦୀ ନିହତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୫/୫ :
ଅବତୀଯୋଗର ତ୍ରାଲ ଅଂଚଳର
ନାବର ଲୋଗମାନଙ୍କେ ଗୁଳିବାର
ସକାଳୁ ଜାରି ରହିଥିବା ଗୁଳି
ବିନିମୟରେ ସୁରକ୍ଷାବଳ ତିନି
ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କୁ ନିହତ କରିଛନ୍ତି ।
କଣେ ଅଧିକାଂଶ ମୃତାବଳ
ଚାଲୁଥିବା ଅପରେସନରେ ତିନି
ଆତଙ୍କବାଦୀ ନିହତ ହୋଇଛନ୍ତି ।
ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିବା
ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇନାହିଁ ।
ଏବେ ଏଠାରେ ଅଭିଯାନ ଜାରି
ରହିଛି । ଏଠାରେ ସୁରକ୍ଷାଯୋଗ୍ୟ,
ମଙ୍ଗଳବାର ସୁରକ୍ଷାବଳ
ସୋପାନାନୁସାରେ ଗୁଳିବିନିମୟରେ
ଲକ୍ଷ୍ୟ-ଲ-ତୋଡ଼ିବା ଅପରେସନ
କମାଣ୍ଡର ସାହିବ କୁଟେ ସହିତ ତିନି
ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କୁ ନିପାତ କରିଥିଲା ।



JHADESWAR

INTERNATIONAL SCHOOL, BALASORE

CBSE AFFILIATION NO.-1530393

12
Students
qualified for
JEE Advanced
2025

JIS District Toppers - Std.XII

Congratulates

Students, Parents, Teachers &
all well wishers for its
100% Results
in Std. - X &
it's Outstanding Performance in
Std.-XII Board
Examination - 2025

JIS Toppers - Std.X



97.4%

OMM P. PRADHAN



97.2%

AAYUSH SHARAN



97.6%

HIMANSHU GIRI



96%

SUVENDU SHRICHANDAN



96.2%

SUDIPTA GIRI



95.6%

SWAGAT GIRI



95.2%

ABHISHEK KABAT



95%

ADITYA KUMHAR



94.2%

NAMAN DIWEDI



94.2%

SAI SMITA MALLIK



94%

SASWAT KU. PANDA



94%

MUKTAKANTA SAHU



93.6%

NANOITA PRADHAN



93.6%

S D SITESHA SINGH



92%

NITIN N. KAR



92%

SUBHAM SAHU



91.4%

VABISHYA MOHANTY



91.2%

ABINASH SAMAL



91%

SS RUMAPRATAP NAYAK



91%

TANAYA BHARATI



90.6%

HITESH KU. PATI



90.6%

DAMBRUDHAR BIRUA



90.2%

RITVIKA RAMANI



90%

SWAYANSRI NAIK



90%

DEBARATI PANDA

JIS Toppers - Std.X



95%

ADHITH DAS



94.4%

ANKITA DEHERA



93.8%

CHANCHITA NAYAK



93.6%

AYUSH KU. NAYAK



93.4%

SHASHIDHARA PRADHAN



93%

GAYATRI MAITY



92.8%

SHROUTIKHA NAYAK



92%

ABHISEKH SAHU



91%

SWARAJ JENA



91%

CHINMAY BARIK



90%

SUBHALAXMI PARIDA

SUBJECT WISE HIGHEST MARK

STD:X STD:XII

> Maths : 100 > Biology : 100

> LT : 100 > I.P : 100

> English : 99 > P.Ed. : 100

> Science : 99 > Physics : 99

> SST. : 99 > English : 98

> Language : 99 > Chem. : 98

> (D/H/S) > Maths : 98

School Integrated Programme for

NTSE, JEE, NEET, KVPY etc.

Admission Going on

Std. I-IX & XI

9178862064, 6370669008, 7855893120

jisodisha.in jhadeswarinternationalschool@gmail.com

**CBSE CLASS -X
RESULT 2025**



**SIDDHI VINAYAK
PUBLIC SCHOOL
(SENIOR SECONDARY)
BALASORE**

**CBSE CLASS -XII
RESULT 2025**



Ayush Kumar Behera 98.6%

(District 1st Topper)



Anshupa Mishra 98%

(District 2nd Topper)



Samiha Sampanna Giri 94%



Ayush Kumar Mohanta 92%



Krishna ketan Nanda 97.2%



Pragayashini Dash 96.8%



Subham Parida 96.6%



Ashrita Dash 96.4%



Shreeyam Panda 96.4%



Anjalirani Panda 95.8%



M A Anwasha 95.8%



Saswat kumar sahu 95.2%



Sk Abdul Niyaz Quadri 95.2%



Niladri Jagannath 94.8%



Pranjal Pradhan 94%



Voice Das 93.8%



Gourav kumar Patra 93.6%



Abhigyan sethi 92.6%



Bhairabi Sahu 92.6%



Asutosh Das 92.6%



Gopesh Chandra Das 92.4%



Hiranmaya manna 92.4%



Manaswani sridevi Majhi 92.4%



Bharghav Ranjan Mohapatra 92.2%



Pritam Dey 92.2%



Shreya Panda 92%



Rajashree Pahadi 91.6%



Bhagyajyoti PP Sahu 91.4%



Rititrisna Das 91.2%



Amrit ku Patra 91%



Ritesh Ranjan Panda 90.6%



Divya Jyoti Samal 90.2%



Satyajit Bandha 90.2%



Anushreya Acharya 90%



Swastik Kumar Rath 90%



Adyasha Mandal 90%



Aditya prakash Mourya 90%



Sanvi Pradhan 90%



Prasanjit Panda 90%



Sidharth Puhan 90%

Play Branch: Bhoisahi, Balasore | Main Campus: Pachhotia, Jujhestipur

Mob: 8908338222, 9861618649 www.SVPS.balasore.org