

ଅଗ୍ନିଶମ ଓ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟର ସମୀକ୍ଷା

ପ୍ରଭାବୀ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ମୁଖ୍ୟ ସଚିବଙ୍କ ପରାମର୍ଶ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): ରାଜ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ଅନୁ ଗର୍ଗ ଅଗ୍ନିଶମ ଓ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସେବା, ହୋମଗାର୍ଡ ଓ ନାଗରିକ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଜି ସମୀକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି।

ରୂପସା, କୋଠା ଭୁବନେଶ୍ୱର, ପାଣିରେ ବୃତ୍ତିତ୍ୱ ଯତ୍ନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିପଦ ସମୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ସଚିବଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି।

ପଞ୍ଜିକୃତ ସମ୍ପତ୍ତିର ସହ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଥିବା ଅଗ୍ନିଶମ ତିନି ସୂତ୍ରକ ଉଦ୍ଧାରରେ ଉଦ୍ଧାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି।

ବିପଦସମୟ ପରିଚାଳନା ଆଇନ୍ ଅନୁସାରେ, ଓଡ଼ିଶା ଅଗ୍ନିଶମ ସେବା ଅଧିକାଞ୍ଚ, ସଫଳ ରୂପସା, ରେଳ

ବିଏମ୍ସି ପକ୍ଷରୁ ଲଟେରୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଗୃହ ଆବଣ୍ଟନ

୧୦ ବର୍ଷର ୩୦୩ ପରିବାରକୁ ଆବାସ ଗୃହ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): ୧୦ରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷର ୩୦୩ ପରିବାର ସହ ଦୁଇ ଜଣ ବିଧ୍ୟାଳୟକୁ ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମ (ବିଏମ୍ସି) ପକ୍ଷରୁ



ନାଳମାଧ୍ୟମ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ଆବାସିକ ପ୍ରକଳ୍ପରେ ଗୃହ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ପୁନର୍ବିଧି ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ, ଘାଣାତ୍ତର ସମୟରେ ପ୍ରଭାବିତ ପରିବାରଙ୍କୁ ମୌଳିକ ଜରୁରୀ ସହାୟତା ଯୋଗାଇଦେବା ପାଇଁ ଆବଣ୍ଟନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ।

କୃଷକମାନଙ୍କୁ ମହାପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଯୋଗଦେଇ ହିତାଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ଲଟେରୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଗୃହ ଆବଣ୍ଟନ କରିଥିଲେ। ବିଏମ୍ସି କର୍ମଚାରୀ ଉପସ୍ଥାପନା କରୁଥିଲେ ଯେ କୌଣସି ଯୋଗାଣ ହିତାଧିକାରୀ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଉଛି ବାଦ ପଡ଼ିବେ ନାହିଁ କି ଅଯୋଗ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ଗୃହ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ।

ନାହିଁ। କୌଣସି ହିତାଧିକାରୀ ଘର ଭଙ୍ଗରେ ଦେଇପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ନିଗମର ସଚିବ କଲୋକ୍ଷେତ୍ରରେ ଲଟେରୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଗୃହ ଆବଣ୍ଟନ କରିବା ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆବଣ୍ଟନରେ ସୁଚ୍ଚତା ରକ୍ଷା କରିବା। ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ନିଜ ନିଜର ସୁପ୍ଲାଇ ଘର ପାଇ ହିତାଧିକାରୀମାନେ ସୁଖ ଓ ଶାନ୍ତିରେ ନିଜ ଘରେ ରହିଥିବାରୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇବା ସହ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରହିବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି। ଏଥିପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସହାୟତା ଯୋଗାଇ ଦେଉଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି ଫେରାର ସୁଲୋଚନା ଦାସ। କେବଳ ଭୁବନେଶ୍ୱର ନୁହେଁ, ସମଗ୍ର ଓଡ଼ିଶାକୁ ବସ୍ତି ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଉଛି ଓ ସୁଲଭ ମୂଲ୍ୟରେ ଗୃହ ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ଯୋଜନା ହୋଇଛି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ମହା ତତ୍ତ୍ୱ କୃଷକମାନଙ୍କୁ ମହାପାତ୍ର।

ବିଧାନସଭା ଖବର

ଖରାଦିନେ ହେବନି ବିଦ୍ୟୁତ କାଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): ରାଜ୍ୟର ୩୧ ପୌରାଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ ସୁତରାଫ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ୧୦ ପୌରାଞ୍ଚଳ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଆବଣ୍ଟନ ପ୍ରଦାନ ହୋଇଛି। ୩୦ ଜିଲ୍ଲା ଓ ଦ୍ୱିବିଧି ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି ଅଂଶୁରାତ ମୁକାବିଲା ଯୋଜନା। ଏଥିପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ଓ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରରେ କଣ୍ଠେଇ ରୂପ ଖୋଲାଯାଇଛି।

ରବିବାର ଘଟିଛି ଅଧିକ ସତ୍ତ୍ୱ ଦୁର୍ଘଟଣା: ରାଜ୍ୟର ୩୧ ପୌରାଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ ସୁତରାଫ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ୧୦ ପୌରାଞ୍ଚଳ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଆବଣ୍ଟନ ପ୍ରଦାନ ହୋଇଛି। ୩୦ ଜିଲ୍ଲା ଓ ଦ୍ୱିବିଧି ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି ଅଂଶୁରାତ ମୁକାବିଲା ଯୋଜନା। ଏଥିପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ଓ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରରେ କଣ୍ଠେଇ ରୂପ ଖୋଲାଯାଇଛି।

ଆଖ୍ୟାମାନ ଯାଉଛି ଓଡ଼ିଶା ବାଲି: ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ଉତ୍ତୋଳିତ ହେଉଥିବା ବାଲି ଯେତେବେଳେ ଆଖ୍ୟାମାନ ଯାଉଛି। କଟକ, ଜଗତସିଂହପୁର, ପାଳାପୁର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ାକୁ ବାଲି ଆଖ୍ୟାମାନ ଉପଯୋଗୀ ହେଉଛି।

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କନ୍ୟା ବିବାହ ଯୋଜନା କଟକ ଓ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରେ ୧୧୬ ଦମ୍ପତିଙ୍କ ବିବାହ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଆର୍ଥିକ ଅନୁଗ୍ରହ ପରିବାରଗୁଡ଼ିକୁ ସାମାଜିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ 'ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କନ୍ୟା ବିବାହ ଯୋଜନା'କୁ ଅଧିକ ସୁଦୃଢ଼ କରାଯାଇଛି।



ନବଦମ୍ପତିଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଦେଲେ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

କଟକରେ ଆୟୋଜିତ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ସାମାଜିକ ବିବାହ ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗଦେଇ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଭାତୀ ପରିଡ଼ା କହିଛନ୍ତି ଯେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କନ୍ୟା ବିବାହ ଯୋଜନା କେବଳ ଏକ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ ଯୋଜନା ନୁହେଁ, ବରଂ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଏବଂ ପୌତ୍ତୁକ ପ୍ରଥା ବିରୋଧରେ ଏକ ଦୃଢ଼ ସାମାଜିକ ପଦକ୍ଷେପ। ଏହି ଯୋଜନା କାବିର ଏକ ନୂତନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ସୁବିଧାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମର୍ଯ୍ୟାଦା, ସୁରକ୍ଷା ଓ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ।

କଟକରେ ଆୟୋଜିତ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ସାମାଜିକ ବିବାହ ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗଦେଇ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଭାତୀ ପରିଡ଼ା କହିଛନ୍ତି ଯେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କନ୍ୟା ବିବାହ ଯୋଜନା କେବଳ ଏକ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ ଯୋଜନା ନୁହେଁ, ବରଂ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଏବଂ ପୌତ୍ତୁକ ପ୍ରଥା ବିରୋଧରେ ଏକ ଦୃଢ଼ ସାମାଜିକ ପଦକ୍ଷେପ।

ଆୟ ବହୁତ୍ୱ ସମ୍ପତ୍ତି ଠିକଣା ଅଭିଯୋଗରେ ବିଜେପି ନେତାଙ୍କ ଭାଗିଦାରୀରେ ଲୁଚ୍ ହେଉଛି ଖଣିଜ ସମ୍ପଦ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): ରାଜ୍ୟରେ ବିଜେପି ସମ୍ପତ୍ତିର ହେବା ପରେ ବାଲି ମାଟିଆଙ୍କ ଚୋରାଚାଳନା ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ଏବଂ ବିଜେପି ଦଳ ଓ କର୍ମୀଙ୍କ ପ୍ରୋତ୍ସାହନରେ ଏହା ଚାଲିଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରି ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଉପରେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): ରାଜ୍ୟରେ ବିଜେପି ସମ୍ପତ୍ତିର ହେବା ପରେ ବାଲି ମାଟିଆଙ୍କ ଚୋରାଚାଳନା ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ଏବଂ ବିଜେପି ଦଳ ଓ କର୍ମୀଙ୍କ ପ୍ରୋତ୍ସାହନରେ ଏହା ଚାଲିଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରି ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଉପରେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି।



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): ରାଜ୍ୟରେ ବିଜେପି ସମ୍ପତ୍ତିର ହେବା ପରେ ବାଲି ମାଟିଆଙ୍କ ଚୋରାଚାଳନା ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ଏବଂ ବିଜେପି ଦଳ ଓ କର୍ମୀଙ୍କ ପ୍ରୋତ୍ସାହନରେ ଏହା ଚାଲିଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରି ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଉପରେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): ରାଜ୍ୟରେ ବିଜେପି ସମ୍ପତ୍ତିର ହେବା ପରେ ବାଲି ମାଟିଆଙ୍କ ଚୋରାଚାଳନା ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ଏବଂ ବିଜେପି ଦଳ ଓ କର୍ମୀଙ୍କ ପ୍ରୋତ୍ସାହନରେ ଏହା ଚାଲିଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରି ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଉପରେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି।

କଟାରୁ ଆସିଲା ମୃତ ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ମୃତଦେହ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରାଳୟରୁ ଆସିଲା କଟକରେ ଘଟିଥିବା ମୃତଦେହ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରାଳୟରୁ ଆସିଲା କଟକରେ ଘଟିଥିବା ମୃତଦେହ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରାଳୟରୁ ଆସିଲା କଟକରେ ଘଟିଥିବା ମୃତଦେହ।

ଶୁଶ୍ରୂତା ଘରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ: ସନ୍ଦେହ ଘେରରେ ସ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): ଶୁଶ୍ରୂତା ଘରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣା ଘେରରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦାବି କରାଯାଇଛି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): ଶୁଶ୍ରୂତା ଘରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣା ଘେରରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦାବି କରାଯାଇଛି।

ପୁରାଣ ଗଳ୍ପ 'ରାତି ପାହିଲେ ନାରାୟଣ ମରିବେ' ଉନ୍ମୋଚିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): ପୁରାଣ ଗଳ୍ପ 'ରାତି ପାହିଲେ ନାରାୟଣ ମରିବେ' ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଛି।

ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ କମ୍ପାନୀର ଶୀର୍ଷ ୧୦%ରେ ବେଦାନ୍ତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): ବେଦାନ୍ତ ସର୍ବସ୍ୱତ୍ୱ ଆଲୁମିନିୟମ ଉତ୍ପାଦକ ବେଦାନ୍ତ ଆଲୁମିନିୟମ, ଏସଏସପି ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ସମ୍ପ୍ରେନେସନ୍ସ ଲିମିଟେଡ୍ ୨୦୨୬ରେ ବିଶ୍ୱ କମ୍ପାନୀର ଶୀର୍ଷ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ମଧ୍ୟରେ ଘାତ ପାଇଛି।



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): ବେଦାନ୍ତ ସର୍ବସ୍ୱତ୍ୱ ଆଲୁମିନିୟମ ଉତ୍ପାଦକ ବେଦାନ୍ତ ଆଲୁମିନିୟମ, ଏସଏସପି ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ସମ୍ପ୍ରେନେସନ୍ସ ଲିମିଟେଡ୍ ୨୦୨୬ରେ ବିଶ୍ୱ କମ୍ପାନୀର ଶୀର୍ଷ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ମଧ୍ୟରେ ଘାତ ପାଇଛି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦ): ବେଦାନ୍ତ ସର୍ବସ୍ୱତ୍ୱ ଆଲୁମିନିୟମ ଉତ୍ପାଦକ ବେଦାନ୍ତ ଆଲୁମିନିୟମ, ଏସଏସପି ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ସମ୍ପ୍ରେନେସନ୍ସ ଲିମିଟେଡ୍ ୨୦୨୬ରେ ବିଶ୍ୱ କମ୍ପାନୀର ଶୀର୍ଷ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ମଧ୍ୟରେ ଘାତ ପାଇଛି।

ବିଶ୍ୱର ସ୍ୱାର୍ଚ୍ଚଯୋନ୍ ହବ୍ ପାଲଟିବ ଭାରତ ନୂଆ ସବସିଡି ଯୋଜନା ଆଣୁଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୨ ମାର୍ଚ୍ଚ: ଭାରତକୁ ବିଶ୍ୱର ସ୍ୱାର୍ଚ୍ଚଯୋନ୍ ହବ୍ କରିବା ଦିଗରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଏକ ବଡ଼ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି। ଆପଲ୍ ଏବଂ ସାମସଙ୍ଗ ଭଳି ବୃହତ ସ୍ୱାର୍ଚ୍ଚଯୋନ୍ ନିର୍ମାତା କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଏକ ନୂଆ ସବସିଡି ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି। ଏହି ନୂଆ ନୀତି ଅଧୀନରେ ଭାରତକୁ ବିଦେଶକୁ ଫୋନ୍ ରପ୍ତାନି କରୁଥିବା ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶେଷ ପୁରସ୍କାର ମିଳିବ। ବର୍ତ୍ତମାନର ପ୍ରତ୍ୟେକ-ଲିଟର ଇନଭେଷ୍ଟ୍ ଭା ପ୍ଲି ସିଏମ୍ ଚଳିତ ବର୍ଷ ମାର୍ଚ୍ଚ ୩୧ରେ ଶେଷ ହେବାକୁ ଯାଉଛି। ଏହା ବଦଳରେ ସରକାର ଏକ ନୂଆ ମଡେଲ୍ ଉପରେ କାମ କରୁଛନ୍ତି। ପୂର୍ବ ଯୋଜନାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କେବଳ ଭାରତରେ ଫୋନ୍ ଆସିପୁଲି କରିବା ଥିବାବେଳେ, ନୂଆ ଯୋଜନାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି 'ଲୋକାଲ୍ ଭାଲ୍ୟୁ ଆଡିସନ୍'। ଅର୍ଥାତ୍, ସ୍ୱାର୍ଚ୍ଚଯୋନରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା କମ୍ପାନୀମାନେ ମୃତ୍ୟୁଲ୍, ତିସସ୍ତେ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାର୍ଟିସ୍ ଯଦି ଭାରତରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ, ତେବେ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ସବସିଡି ମିଳିବ। ଏହି ନୂଆ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ଭାରତକୁ ଯେତେ ଅଧିକ ଫୋନ୍ ବିଦେଶକୁ ରପ୍ତାନି ହେବ, ସେତିକି ଅଧିକ ଆର୍ଥିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମିଳିବ। ବିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ଚଳିତ ବର୍ଷ ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ଆମେରିକା ପଠାଯାଉଥିବା ଅଧିକାଂଶ ଉପଯୋଗୀ ଭାରତରେ ହିଁ ତିଆରି ହେବ। ସେହିଭଳି ଓପୋ, ଭିଭୋ ଏବଂ ହାଓମି ଭଳି କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଭାରତକୁ ରପ୍ତାନି ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସରକାର ଏହି ଯୋଜନା ମାଧ୍ୟମରେ ଉତ୍ସାହିତ କରୁଛନ୍ତି। ଯଦିଓ ଭାରତରେ ଫୋନ୍ ତିଆରି ବଢ଼ିଛି, କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଦାମୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବେ ମଧ୍ୟ ରାଜ୍ୟ, ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆ ଏବଂ ତାଇୱାନକୁ ଆମଦାନୀ କରାଯାଉଛି। ସରକାରଙ୍କ ଏହି ନୂଆ ନୀତି ଦ୍ୱାରା ରାଜ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳତା କମିବ ଏବଂ ଭାରତ ବିଶ୍ୱ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ ଯୋଗାଣ ଶୃଙ୍ଖଳାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିବ।

ଚୀନ ସହ ବଡ଼ ଡିଲ୍ ନିବେଶକୁ ଅନୁମତି ଦେବ ଭାରତ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୨ ମାର୍ଚ୍ଚ: ନୂଆଦିଲ୍ଲୀର ନିବେଶ ସବିବ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଭାରତ ଏକ ଫାଷ୍ଟ-ଟ୍ରାକ୍ ଅନୁମୋଦନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମାଧ୍ୟମରେ ଅଧିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କ ନିବେଶକୁ ଅନୁମତି ଦେବା ଅମରଦାପ ସହ ଭାରତୀୟ ସାମ୍ବାଦିକମାନଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଘରୋଇ ଉତ୍ପାଦନ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଆଧାର କରି, ସରକାର ସେହି କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକାରେ ଅଧିକ ବର୍ଗ ଯୋଡିବେ ଯେଉଁଠାରେ ତାଙ୍କ ନିବେଶ ପ୍ରସ୍ତାବଗୁଡ଼ିକୁ 60 ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରିବାକୁ ପଡିବ। ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ 10% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚୀନ ମାଲିକାନା ଥିବା କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସରକାରୀ ଅନୁମୋଦନ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଛାଡି କରିଛନ୍ତି, 2020 ଗଲ୍ଡେନ୍ ସୀମା ସଂଘର୍ଷ ପରଠାରୁ ସୀମାପାର ରୁକ୍ଷିନାମାକୁ ସହଜ କରିଦେଇଛି। ପରିବର୍ତ୍ତିତ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ, ଭାରତୀୟ ବାସିନ୍ଦାମାନେ ବହୁମତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖିଲେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ, ପୁଞ୍ଜିଗତ ସାମଗ୍ରୀ, ସୌର ସେଲ ଏବଂ ବ୍ୟାଟେରୀ ଉପାଦାନ ଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିବେଶ 60 ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ମଞ୍ଜୁର କରାଯିବ। ସରକାର ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ଚୀନ ସମେତ ଭାରତ ସହିତ ଛୁମି ସୀମା ଅଂଶୀଦାର ଥିବା ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ନିବେଶା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନିବେଶ (FDI) ନିୟମକୁ ଶିଥିଳ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ଦେଶଗୁଡ଼ିକରେ 10 ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଂଶୀଦାର ଥିବା ବିଦେଶୀ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ଏବେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଅନୁମତି ବିନା ଭାରତରେ ନିବେଶ କରିପାରିବେ। ପୂର୍ଣ୍ଣ, ଏହି ଦେଶଗୁଡ଼ିକର ଅଂଶୀଦାର ଥିବା ବିଦେଶୀ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକୁ ଭାରତରେ ଯେକୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିବେଶ କରିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଅନୁମତି ପାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ଥିଲା। ତଥାପି, ଏହି ନିବେଶଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷେତ୍ର-ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଏବଂ ପ୍ରବେଶ ପଥ ସମେତ FDI ନିୟମର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ରହିବ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ, DPIIT

ବିଏସଇ ସେନସେକ୍ସରେ ପ୍ରାୟ ୧୩ ଶହ ପଏଣ୍ଟ ହ୍ରାସ

ସେୟାର ମାର୍କେଟରେ ରୁଚ ବାଧ୍ୟତାରେ କୁଟିତ । ଭାରତୀୟ ସେୟାର ବଜାରରେ ଏକ ବଡ଼ ଧରଣର ହ୍ରାସ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ପଞ୍ଚମ ଏସିଆରେ ବହୁଥିବା ଯୁଦ୍ଧ ପରିସ୍ଥିତି (ଆମେରିକା-ଇସ୍ରାଏଲ-ଇରାନ) ଯୋଗୁଁ ନିବେଶକମାନେ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇ ସେୟାର ବିକ୍ରି କରିଛନ୍ତି । BSE ସେନସେକ୍ସ ପ୍ରାୟ ୧୩୩୫ ପଏଣ୍ଟ ଖସିଛି । ସେହିପରି ନିଟ୍ ପ୍ରାୟ ୪ ଶହ ପଏଣ୍ଟ ଖସିଛି । ବଜାରରେ ଅଟୋ ଏବଂ ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ସେୟାରଗୁଡ଼ିକରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ହ୍ରାସ ଘଟିଛି । HDFC ଓ Axis Bank ଭଳି ବଡ଼ ବ୍ୟାଙ୍କଗୁଡ଼ିକର ସେୟାର ୨% ରୁ ଅଧିକ ଖସିଛି । ମଧ୍ୟ-ପ୍ରାଚ୍ୟରେ ଯୁଦ୍ଧ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ଅଗୋଷ୍ଠିତ ତୈଳ ଯୋଗାଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ଯୋଗୁଁ ବଜାରରେ ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ରହିଛି । ଦିନକ ପୂର୍ବରୁ ସେୟାର ବଜାରରେ ରୁଚବାଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ତେଲ ବର ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ସେନସେକ୍ସ ୨୫୦୦ ପଏଣ୍ଟ ହ୍ରାସ ହୋଇଥିଲା । କିଛି କ୍ଷଣରେ ନିବେଶକଙ୍କ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ରୁଟିଲା ! ଇରାନ ଯୁଦ୍ଧ ଓ ଅତ୍ୟନ୍ତୀୟ ବଜାରରେ ଅଗୋଷ୍ଠିତ ତୈଳ ବରରେ ଅସ୍ଥିରତା ଯୋଗୁଁ ଭାରତୀୟ ଶେୟାର ବଜାରରେ ଉତ୍ତମ ହ୍ରାସ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ।

(ଉଦ୍ୟୋଗ ଏବଂ ବାଣିଜ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ବିଭାଗ) କୁ ଏହି ନିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନା/ବିବରଣୀ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରାଖିବାକୁ କରାଯାଇଛି । ସରକାର ଏହି ସୂଚନାରେ 2020 ର ପ୍ରେସ୍ ନୋଟ୍ 3 ସଂଶୋଧନ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ଅଧିକାରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କେନ୍ଦ୍ର ବ୍ୟାବହାରକ ବିଠିକରେ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି ।

୧୦ ଗୁଣା ବଢ଼ିଲା ଗ୍ୟାସ୍ ବୁକିଂ କଲ୍ 'ଇଣ୍ଡେନ'ର ସିଷ୍ଟମ କ୍ରାସ୍



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୨ ମାର୍ଚ୍ଚ: ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଯୁଦ୍ଧ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ଆକର୍ଷଣୀୟ ଉତ୍ପାଦନା ଯୋଗୁଁ, ଘରୋଇ ଏଲପିଜି ଗ୍ୟାସ୍ ସିଷ୍ଟମର ରାହିବା ହଠାତ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଏହି କାରଣରୁ ହଠାତ୍ ଗ୍ୟାସ୍ ବୁକିଂ କଲ୍ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ବଢି ଯାଇଛି । ମନି କନଟ୍ରୋଲର ସୂଚନା ଅନୁସାରେ, ସାଧାରଣ ଦିନ ବୁକିଂରେ ଏବେ ବୁକିଂ ସିଷ୍ଟମ ପାଇଁ ୮ ରୁ ୧୦ ଗୁଣା କଲ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି, ଯାହା ଫଳରେ ସିଷ୍ଟମ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ କ୍ରାସ୍ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଏହି ଯାନ୍ତ୍ରିକ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ, ଅନେକ ଲୋକ ଫୋନ୍, ଆପ୍ କିମ୍ବା ୱେବସାଇଟ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ସିଷ୍ଟମର ବୁକିଂ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ । କିଛି ସହରରେ, ଗ୍ରାହକମାନେ ସିଧାସଳଖ ଗ୍ୟାସ୍ ଏଜେଣ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଯାଇଥିଲେ, ଯାହା ଫଳରେ ଲମ୍ବା ଧାଡ଼ି ଲାଗିଥିଲା । ଗ୍ରାହକମାନେ ବାରମ୍ବାର କଲ୍ କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ବୁକିଂ କରିପାରି ନ ଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

କରିଥିଲେ । ବିଶେଷକରି ମତରେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ଯୋଗାଣକୁ ନେଇ ବିକାଶ ଲୋକଙ୍କୁ ସାମ୍ବାଦିକ ଭାବରେ ସିଲିଣ୍ଡର ବୁକିଂ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥିଲା, ଯାହା ଫଳରେ IVRS ଏବଂ ମିସ୍ କଲ୍ ନମ୍ବର ଉପରେ ବାପ ବୁକିଂ ପାଇଥିଲା । ତିଲିମାନଙ୍କୁ ଏକ ବାର୍ତ୍ତାରେ, ଇଣ୍ଡେନ କହିଛି ଯେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ କଲ୍ ସିଷ୍ଟମ ଉପରେ ଭାରୀ ବାପ ପକାଇଥାଏ ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ କନେକ୍ଟ କରିବାରେ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡିଥିଲା । ସରକାର ଏଲପିଜି ସିଲିଣ୍ଡର ବୁକିଂକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା ପାଇଁ ନୂଆ ନୂଆ ନିୟମ ଲାଗୁ କରାଯାଇଛି । ଏବେ, ଗୋଟିଏ ସିଲିଣ୍ଡର ବୁକିଂ କରିବା ପରେ, ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ସିଲିଣ୍ଡର ବୁକିଂ କରିବା ପାଇଁ ଅତି କମରେ ୨୫ ଦିନ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡିବ, ଯାହା ପୂର୍ବରୁ ୨୧ ଦିନ ଥିଲା । ଲୋକମାନେ ସିଲିଣ୍ଡରକୁ ଅଧିକ ବୁକିଂ କରିବାରୁ ରୋକିବା ଏବଂ ସମସ୍ତ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଗ୍ୟାସ୍ ମିଳିବା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି । ସିଷ୍ଟମ କ୍ରାସ୍ ଏବଂ କିଛି ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ସହରରେ ଏଲପିଜି ଯୋଗାଣ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି । ସରକାର 'ଇଣ୍ଡେନ' ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଧର୍ଯ୍ୟ ରଖିବାକୁ ଏବଂ ପାନିକ୍ ବୁକିଂ ଏଡାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟତାରେ ହୋମ୍ ଡେଲିଭରୀ ଏବଂ ବୁକିଂ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି ।

ମୁକେଶ ଅମ୍ବାନୀଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଲେ ଟ୍ରମ୍ ଆମେରିକାରେ ରିଲାଏନ୍ସର ବିଶାଳ ପୁଞ୍ଜିନିବେଶ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୨ ମାର୍ଚ୍ଚ: ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡୋନାଲ୍ଡ୍ ଟ୍ରମ୍ ଦେଶର ଶକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଐତିହାସିକ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଆମେରିକାର ଟେକ୍ସାସ୍ ସ୍ଥିତ ଗ୍ରାଉନ୍ଡ୍‌ୱାଟର ଠାରେ ଏକ ବିଶାଳ ତୈଳ ବିଶୋଧନାଗାର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ \$୩୦୦ ବିଲିୟନର (ପ୍ରାୟ ୨୫ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟଙ୍କା) ଏକ ବୃଦ୍ଧି ସ୍ୱାକ୍ଷର ହୋଇଛି । ଏହି ବୃହତ୍ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ଟ୍ରମ୍ ଭାରତ ଏବଂ ଏହାର ସର୍ବବୃହତ୍ ଘରୋଇ ଶକ୍ତି କମ୍ପାନୀ 'ରିଲାଏନ୍ସ'କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଗତ ୫୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଆମେରିକାରେ ଏହା ପ୍ରଥମ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୂତନ ତୈଳ ବିଶୋଧନାଗାର ହେବ । ଟ୍ରମ୍ ଏହାକୁ 'ଆମେରିକା ଫାଷ୍ଟ୍ ରିପାଇଲିଂ' ଭାବେ ନାମିତ କରିବା ସହ ଏହା ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ବୃଦ୍ଧ ବିଶୋଧନାଗାର ହେବ ବୋଲି ଠାପ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଦକ୍ଷିଣ ଟେକ୍ସାସ୍ ଅଞ୍ଚଳରେ ହଜାର ହଜାର ନୂତନ ନିୟୁତ୍ ସୂଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ସହ ଆର୍ଥିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିବ । ମଧ୍ୟପ୍ରାଚ୍ୟରେ ଇରାନ ଏବଂ ଇସ୍ରାଏଲ-ଆମେରିକା ମଧ୍ୟରେ ଚାଲିଥିବା ଯୁଦ୍ଧ ଯୋଗୁଁ 'ଷ୍ଟେଟ୍ ଅଫ୍ ହର୍ସ୍‌ଟି' ବେଳ ତୈଳ ପରିବହନ ବନ୍ଦ ରହିଛି । ଏଭଳି ସଙ୍କଟ ସମୟରେ ଆମେରିକା ନିଜର ଶକ୍ତି ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏହି ବଡ଼ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛି । ଟ୍ରମ୍ କହିଛନ୍ତି 'ଭାରତୀୟ ସହଯୋଗୀ ଏବଂ ରିଲାଏନ୍ସକୁ ଏହି ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୁଞ୍ଜିନିବେଶ ପାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ । ଏହା ଆମେରିକାର ଶକ୍ତି ପ୍ରାଧାନ୍ୟକୁ ପୁନଃପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିବ ।'



ଆଜିର ସୁନା ଦର

ସାମାନ୍ୟ କମିଲା ସୁନା ଦର । ଗହଣା କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ନବନ ପକାକୁ କେଉଁ ସହରରେ କେତେ ରହିଛି ସୁନା ଦର । ତେବେ ଯଦି ଆପଣ ଆଜି ସୁନା କିଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ବା ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରଥମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୁନା ଦର । ଆଜି ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ ସୁନା ୧,୨୩,୩୧୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ସେହିପରି ୨୨ କ୍ୟାରେଟ ସୁନା ଦର ୧,୪୧,୨୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ସେହିପରି ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ ସୁନା ଦର ୧,୪୧,୨୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ସେହିପରି ୨୨ କ୍ୟାରେଟ ସୁନା ଦର ୧,୨୨,୨୨୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ସେହିପରି ମୁମ୍ବାଇରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ ସୁନା ଦର ୧,୨୨,୨୨୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ସେହିପରି ୨୨ କ୍ୟାରେଟ ସୁନା ଦର ୧,୨୨,୨୨୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ ୧,୨୨,୩୧୦ ଟଙ୍କା ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ ୧,୪୮,୮୫୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ସହର ବେଙ୍ଗାଳୁରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ ସୁନା ଦର ୧,୨୩,୩୧୦ ଟଙ୍କା ଥିବା ବେଳେ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ ସୁନା ୧,୪୧,୨୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ପୂର୍ବ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ସହର କୋଲକାତାରେ ଯଥାକ୍ରମେ ୧,୨୨,୨୨୦ ଓ ୧,୪୮,୨୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ଅନ୍ୟସହର ସୁନା ମୂଲ୍ୟ କିଲୋ ପିଇ ୨,୮୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା ହୋଇଛି ।

ଆଜିର ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ୍ ଦର

ଚଢ଼ିରେ ପେଟ୍ରୋଲ କିମ୍ବା ଡିଜେଲ୍ ପକାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ ଦର । ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୧.୧୯ ଟଙ୍କା ରହିଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୮୨.୯୨ ଟଙ୍କା ପକାଇ ରହିଛି । ସେହିପରି ଦିଲ୍ଲୀରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୯୪ ଟଙ୍କା ୭୭ ପକାଇ ଓ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୮୨ ଟଙ୍କା ୭୭ ପକାଇ ରହିଛି । ମୁମ୍ବାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୩ ଟଙ୍କା ୫୦ ପକାଇ ରହିଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୦.୦୩ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ସେହିପରି କୋଲକାତାରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୫.୪୧ ଟଙ୍କା ଥିବାବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୨ ଟଙ୍କା ୦୨ ପକାଇ ରହିଛି । ଚେନ୍ନାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୦ ଟଙ୍କା ୯୦ ପକାଇ ଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୨ ଟଙ୍କା ୪୮ ପକାଇ ରହିଛି । ପେଟ୍ରୋଲ ଏବଂ ଡିଜେଲ୍ ମୂଲ୍ୟରେ ଏହାଭଳି ବୃଦ୍ଧି, ତିଳର କମିଶନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଯୋଗ୍ୟ ପରେ ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ପ୍ରାୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ବୈଦେଶିକ ମୂଲ୍ୟ ସହିତ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବଜାରରେ ଅଗୋଷ୍ଠିତ ମୂଲ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ପେଟ୍ରୋଲ ଏବଂ ଡିଜେଲ୍ ମୂଲ୍ୟ ପ୍ରତିବଦ୍ଧ ହୁଏ ।



ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି କମାଇପାରେ ବାରମ୍ବାର ସଂକ୍ରମଣ

▶ ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡିଆ (ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦାହ) କ'ଣ ?
 ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡିଆ ବା ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦାହ ହେଉଛି ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏକ ସଂକ୍ରମଣ। ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡିଆ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଯଥା: ଆକ୍ୟୁଟ୍ ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡିଆ ଓ କ୍ରନିକ ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡିଆ। କାନର ସଂକ୍ରମଣ ୪ ସପ୍ତାହକୁ କମ୍ ରହିଲେ ଏହାକୁ ଆମେ ଆକ୍ୟୁଟ୍ ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡିଆ କହିଥାଉ। ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡିଆ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ। ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବି ଏହା ଦେଖାଯାଇପାରେ। ସ୍କୁଲ ଯିବା ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ଅଧିକାଂଶ ଛୁଆଁଙ୍କଠାରେ ଅତି କମ୍ରେ ଥରେ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ।

▶ ଏହି ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ କ'ଣ ?
 ସାଧାରଣତଃ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଅଳ୍ପ ହେବାକୁ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ। ତହିଁ ଚରଣ ଓ ନାକକୁ ପାଣି ବୋହିବା ସହ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ କାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପିଥାଏ। ଫଳରେ କାନରେ ଯକ୍ଷଣ ହେବା, କୃଚ ଥାଏ, କମ୍ ଶୁଣାଯିବା ଓ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଆଦି ସମସ୍ୟା



ଡାକ୍ତର ନରେଶ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
 କର୍ଣ୍ଣ-ନାସା-ଗଳା ବିଶେଷଜ୍ଞ
 କ୍ୟାପିଟାଲ୍ ହସ୍ପିଟାଲ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଦେଖାଯାଏ। ଏଥିସହ କାନରୁ ପୁସ୍ତିକ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ।

▶ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ କାହିଁକି ହୁଏ ?
 ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡିଆ ଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇପାରେ। ପ୍ରଥମେ ଏହା ଭୂତାଣୁଜନିତ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ କାନରୁ ପୁସ୍ତିକ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ। ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଯୁଷ୍ଟିଆନ୍ଦ୍ ରୂପେ ନାମକ ଏକ ନଳୀ ଦ୍ୱାରା ଗଳା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଅଳ୍ପ ହେଲେ ସଂକ୍ରମଣ ଏହି ନଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ଗଳା ପଛପଟୁ ମଝି କାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପିଥାଏ। ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ଯୁଷ୍ଟିଆନ୍ଦ୍ ରୂପେ ଛୋଟ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଭଲ ହୋଇଯାଏ।

▶ କ୍ରନିକ ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡିଆ କ'ଣ ?
 ସଂକ୍ରମଣ ୪ ସପ୍ତାହକୁ ଅଧିକ ରହିଲେ ଆକ୍ୟୁଟ୍ ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡିଆ କ୍ରନିକ ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡିଆରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ କାନରେ ଥିବା ଟିମ୍ପାନିକ୍ ମେମ୍ବ୍ରେନ୍ ବା କାନ ପରଦାରେ ଛିଦ୍ର ହୋଇଯାଏ। ଫଳରେ ଶରୀର ଭିତରୁ ଯୁଷ୍ଟିଆନ୍ଦ୍ ରୂପେ ଦ୍ୱାରା ଓ ବାହାର ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ପ୍ରଭାବରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀଠାରେ ବାରମ୍ବାର ସଂକ୍ରମଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଏଣୁ ରୋଗୀକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଳ୍ପ ହେଲେ ବା ମୁଣ୍ଡ ସଫା କରି ଗାଧୋଇଲେ କାନରୁ ପାଣି ବା ପୁସ୍ତିକ ବାହାରେ। ଏହି ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ ଟିକେ କମ୍ ଶୁଣାଯାଏ। କାନ ଡ୍ରପ୍ ପକାଇଲେ ବା ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଖାଇଲେ ଏହା ଭଲ ହୋଇଯାଏ।

▶ ଏଥିରେ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ହରାଇବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ କି ?
 ଆକ୍ୟୁଟ୍ ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡିଆ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅତି ସରଳ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଉପକରଣ। ସଂକ୍ରମଣର ଉତ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଡାକ୍ତର ରୋଗୀଙ୍କୁ ଔଷଧ ଦେଇଥାଏ। ଯଦି ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ କାନ ପରଦାରେ ଛିଦ୍ର ହୋଇଯାଇଥାଏ, ତେବେ ସଂକ୍ରମଣ ବାରମ୍ବାର ହୁଏ। ଏହାର ସ୍ଥାୟୀ ସମାଧାନସ୍ୱରୂପେ ଟିମ୍ପାନୋପ୍ଲାଷ୍ଟି ସର୍ଜରୀ ମାଧ୍ୟମରେ କାନ ପରଦାରେ ହୋଇଥିବା ଛିଦ୍ର ମରାମତି କରାଯାଇଥାଏ। ଫଳରେ ରୋଗୀଠାରେ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ଓ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ଅସ୍ୱସ୍ତ ରଖିହୁଏ।



ଖାଦ୍ୟର ବିକଳ୍ପ ନୁହେଁ ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍

ଅନେକ ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ, ଉନ୍ନତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଓ ସାମୁହିକ ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିପୁରକ ଗ୍ରହଣ କରିଥା'ନ୍ତା। ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ତାହା ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ରହିଛି। ଏହା ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ନିରାପତ୍ତା ଓ ପ୍ରଭାବ ବାବଦରେ ବୁଝି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଅନେକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ଏହା ସବୁଜିବ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ଥାନ ନେଇପାରେ। ହେଲେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଅନୁଯାୟୀ, ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ନେବା ଠିକ୍, ମାତ୍ର ତାହା ଖାଦ୍ୟର ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ। ତେଣୁ ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ସମ୍ପର୍କିତ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଦୂରହେବା ଜରୁରୀ।

ପ୍ରଥମତଃ ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଭୋଜନର ଏକ ବିକଳ୍ପ ବୋଲି ଯେଉଁ ଧାରଣା ରହିଛି, ତାହା ଆଗେ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। କାରଣ ସବୁଜିବ ଆହାର ଖାଦ୍ୟସାଥ, ଖଣିଜସାର, ତରୁଣସାର ଓ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ୍ ଏକ ଉତ୍ତମ ମିଶ୍ରଣ, ଯାହା ପୋଷକ



କୋଷଣ ତଥା ସାମୁହିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକାଠି କାମ କରେ। ଅପରପକ୍ଷେ, ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ପୋଷକର ଅଭାବ ପୂରଣ କରିପାରେ, ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ଥାନ ନେଇପାରି ନଥାଏ।

ଅଧିକ ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଧାରଣା ରହିଛି। ମାତ୍ର ବାସ୍ତବତା ହେଉଛି, ବିଶେଷ କରି ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ଡି, ଇ ଓ କେ ପରି ତର୍କି ତ୍ରୁଟିଶୀଳ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀର ଅତ୍ୟଧିକ ସେବନ ଶରୀରରେ ଫୁଡ୍ ପଏଜନିଙ୍ଗ୍ ସମେତ ଗମ୍ଭୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। କିଛି ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ସକୃତ ଶକ୍ତି, ସ୍ନାୟୁ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ହୃଦୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ଧାର୍ଯ୍ୟ

ମାତ୍ରା ସେବନ କରିବା ଉଚିତ। ପ୍ରାକୃତିକ ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ସର୍ବଦା ନିରାପଦ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା। ମାତ୍ର ସେଗୁଡ଼ିକ ସବୁବେଳେ ବିପଦମୁକ୍ତ ନୁହେଁ। କିଛି ତେରମୂଳି ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ସହ ଖାଇଲେ ନକାରାତ୍ମକ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେଣୁ ସେପରି କୌଣସି ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

କେବଳ ବିକଳ୍ପ ଭାବେ କି ଖୋଳାମିଳାମିଳା ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ଦରକାର ବୋଲି ଅନେକ ଭାବିଥା'ନ୍ତା। ମାତ୍ର ମା'ସପେଶୀ ମରାମତି, ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଓ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହେଲ୍ୟ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ। ବିଶେଷ କରି ନିରାମିଷାସୀ, ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ୱସ୍ଥ ଥିବା ରୋଗୀ ଲାଭ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ତରୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାର ପାଇନଥିବାରୁ ସେମାନେ ପୁଷ୍ଟିସାର ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ।

ସେହିପରି ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ଔଷଧ ପରି ଭୂତକ ଫଳାଫଳ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ସେଗୁଡ଼ିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଭାବକୁ ପୂରଣ କରି ସାମୁହିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଧାରେ ଧାରେ ଉନ୍ନତ କରିଥା'ନ୍ତା। ତାହାର ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଲାଭ ଦେଖିବା ପାଇଁ କିଛି ସପ୍ତାହ ବା ମାସ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ।

ସମସ୍ତେ ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା। ବାସ୍ତବରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ତେବେ ଗର୍ଭବତୀ, ବୟସ୍କ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ହେଲ୍ୟ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ। ବିନା ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶରେ ଏହା ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ।

ସାତା ମଖାଳା	ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ	ସାତା ପପ୍ କର୍ଣ୍ଣ (ମାଲଗୋସ୍ତେବ୍)
୩୩୨ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରି	କ୍ୟାଲୋରି	୪୯୬ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରି
୨ ଗ୍ରାମ	ସମୁଦାୟ ସ୍ୱେଦସାର	୨୮ ଗ୍ରାମ
୦.୩ ଗ୍ରାମ	ସାତୁରେଚେଟ୍ ଫ୍ୟାଟ୍	୫ ଗ୍ରାମ
୧୫ ଗ୍ରାମ	ପୁଷ୍ଟିସାର	୮ ଗ୍ରାମ
୨୧୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍	ମ୍ୟାଗନେସିୟମ୍	୧୦୭ ମିଲିଗ୍ରାମ୍
୧୩୬୮ ମିଲିଗ୍ରାମ୍	ପୋଟାସିୟମ୍	୨୨୩ ମିଲିଗ୍ରାମ୍
୧୬୩ ମିଲିଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ ସିୟମ୍	୧୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍

ନେମା ହଳୁରେ ହେଉ ବା ଘରେ, ପପ୍ କର୍ଣ୍ଣ ଭଳି ସ୍ୱାସ୍ତ୍ୟ ସର୍ବୁଟି ଆବର ରହିଛି। ତେବେ ସେଲିକ୍ଟିଭ୍ ମଧ୍ୟରେ ମଖାଳା ଏବେ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ତ୍ୟକର ସ୍ୱାସ୍ତ୍ୟ ସ୍ଥାନ ନେଇଛି। ପପ୍ କର୍ଣ୍ଣ ଓ ମଖାଳା ଉଭୟ ପୁଷ୍ଟିକର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ମଖାଳା ଏହି ଲଢ଼େଇର ବିକେତା ହୋଇପାରେ। ମଖାଳା ସ୍ୱଳ୍ପ କ୍ୟାଲୋରି,

ସାମକାକ ପ୍ରିୟ ବିମ୍ ହର୍ଷ ବ୍ୟାୟାମ୍

ଅଭିନେତ୍ରୀ ସାମକା ରୁଥ ପ୍ରଭୁ ପ୍ରାୟ ସମୟରେ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ଫିଟନେସ୍ ଓ ସୁସ୍ୱସ୍ଥ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି। ନିଜତରଫେ ସେ ଡାକ୍ତର ପଦକାଞ୍ଚରେ ସକାଳ ବ୍ୟାୟାମ୍ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। ସକାଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ବିମ୍ ହର୍ଷ ନାମକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ୍ ଓ ଧ୍ୟାନ ଡାକ୍ତ୍ର ପୁସ୍ତକ ଓ ସତେକ ରଖିଛି ବୋଲି ସେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି।

ସାମକା ସକାଳେ ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ କାଳ ଖରାରେ ବସିବା ପରେ ବିମ୍ ହର୍ଷ ପଞ୍ଚଟିର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ୍ କରନ୍ତି ଏବଂ ତା'ପରେ ୨୫ ମିନିଟ୍ କାଳ ଧ୍ୟାନରେ ନିମଗ୍ନ ରହନ୍ତି। ଏହି ସରଳ ବ୍ୟାୟାମ୍ରେ ଦୁଷ୍ଟଭଙ୍ଗୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଶକ୍ତି ଅଛି ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି। ଆସକ୍ତ ବିମ୍ ହର୍ଷ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପଞ୍ଚଟିର ଉପକାରଣ ବାବଦରେ ଜାଣିବା ଏହି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ୍ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ତରୁ ଅଧିକ ଓ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ବିମ୍ ହର୍ଷଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିକଶିତ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସନ୍ତ ବା ଲମ୍ବଦଣ୍ଡ

ହୋଇ ଶୁଖୁ। ତା'ପରେ ନାକବାଟେ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଟି ଦେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ। ସତେକ ଭାବରେ ୩୦ରୁ ୪୦ ଥର ଏପରି ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ। ଏପରି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ନିଃଶ୍ୱାସକୁ ଯେତେ ସମୟ ସମ୍ଭବ ଧରି ରଖନ୍ତୁ। ଯେତେବେଳେ ପୁଣି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଦରକାର ପଡ଼ିବ ସେତେବେଳେ ଗଭୀର ଭାବରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ୧୫ରୁ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ଯାଏ ଧରି ରଖନ୍ତୁ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ୩ରୁ ୪ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ। ଧ୍ୟାନରେ ଏହାକୁ ୧୦ରୁ ୨୦ ଥର ଯାଏ କରନ୍ତୁ। ଏହି କୌଶଳ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ, ଚାପ କମାଏ, ଧ୍ୟାନକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିଥାଏ। ଏହି ବ୍ୟାୟାମ୍ କରିବା ବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇପାରେ କିମ୍ବା ହାଲୁକା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହୋଇପାରେ, ତେଣୁ ଗାଢ଼ି ପଲାଇବା କିମ୍ବା ଦର୍ଶନିବା ସମୟରେ ଏହା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯଦି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଶ୍ୱାସ ସମସ୍ୟା ଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରଥମେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଜରୁରୀ।

ପଖାଳର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ

ପଖାଳରୁ ତିନି ପଖାଳ, ଅବତ୍ତା ପଖାଳ, ବିପୁତ୍ତା ପଖାଳ, ଚଙ୍କ ଚୋରାଣି, କାଞ୍ଜି ଓ ଖୁରୁପିତା ଭଳି କେତେକ କ'ଣ ସୁଆଡ଼ିଆ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ତିଆରି ଶିଖାଯାଇଛି।

ପଖାଳର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଅପରିସୀମା। ଆମ ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ 'ବାସି' କହିଦେଲେ ଆମେ ସେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ନାକ ଚେଲୁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସନ୍ଦେହନ ହୋଇଯାଏ। ବାସି ଖାଦ୍ୟରେ ବିଷାକ୍ତ ଜୀବାଣୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବାରୁ ବାସି ପଖାଳରେ ଅତି ଉପକାରୀ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ପଖାଳ ତୋରାଣିକୁ ଖଟାଳିଆ କରିବାରେ 'ଲାଇଫ୍ ବାସିଲସ୍' ନାମକ ଅତି ଉପକାରୀ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆର ଭୂମିକା ଥାଏ। ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍ ଭଳି କାମ କରେ। ଉକ୍ତ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଲାକ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ତିଆରି କରି ତୋରାଣିରେ କାକ୍ସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ସୋଡିୟମ୍, ଆଇରନ୍



ପରିମାଣ ପ୍ରାୟ ୨୦ ଗ୍ରାମ ବଢ଼ାଇଦିଏ। ପୁଣି ତୋରାଣିରେ ପ୍ରଚୁର ଭିଟାମିନ୍ ବି-୬ ଓ ବି-୧୨ ଥାଏ। ବାସି ପଖାଳ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଥାଏ। ଏହା ଶରୀରର ଘାଁକୁ ଶାନ୍ତ ଶୁଖାଇବାରେ ବି ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ପୁଣି ହୃଦୟ କ୍ରିୟାକୁ ଦୂରାନ୍ୱିତ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆଲ୍‌ସାଧ୍ୟ ଓ ଅକାମ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ। ବାସି ପଖାଳ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅସୁସ୍ୱସ୍ଥ ରଖି ସୁସ୍ୱସ୍ଥ ରଖେ, ତୃତୀୟ ଡିକ୍‌କେଶ ରଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅସ୍ଥି ଓ ମା'ସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଶାରଦମାନଙ୍କ ମତରେ ପଖାଳ ତ୍ରି-ରୋଷ ଯଥା ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫରେ ସକୃଳନ ରଖା କରେ। ସୁକ୍ରିୟା ପାଇଁ ପଖାଳ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ତ୍ର ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକରେ। ତୋରାଣି ପିଇଲେ କୋଷ୍ଠାଠିକ୍ୟ, ଅଗ୍ନିମାୟୀ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ପେଟବ୍ୟଥା ଦୂର ହୋଇଥାଏ।

- ସୁଦର୍ଶନ ସାହୁ, ଐତିହ୍ୟ ଗବେଷକ ଓ କଂସା କଳା ସଂଗ୍ରହକ, ମୋ: ୮୮୯୫୨୯୧୧୨୫



ଦ୍ୱିତୀୟ ସର୍ବାଧିକ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ ଭାରତରେ

କିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (ଡବ୍ଲ୍ୟୁଏଚ୍‌ଡ୍) ନିକଟରେ 'ଗ୍ଲୋବ୍‌ଲ୍ ଇଣ୍ଟରନାସନାଲ୍ ମାଟର୍ନାଲ୍ ମୋର୍ଟାଲିଟି ୨୦୦୦ ରୁ ୨୦୨୩' ନାମକ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରକାଶ କରିଛି। ଏହି ରିପୋର୍ଟ ୨୦୦୦ରୁ ୨୦୨୩ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁର ବୃଦ୍ଧିର ଉପସ୍ଥାପନା କରିଛି। ଏହି ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ୨୦୨୩ରେ ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରତି ଦିନ ୭୦୦ ଜଣ ମହିଳା ନିର୍ବାଣଣଯୋଗ୍ୟ ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ପ୍ରସବକାଳୀନ ଜଟିଳତା ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିଲେ। ସେହି ବର୍ଷ ନାଭିକେରିଆରେ ସର୍ବାଧିକ ୭୫,୦୦୦ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା। ତା' ପଛରୁ ଭାରତ ଓ କଙ୍ଗୋ ୧୯,୦୦୦ ଲେଖାଏଁ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା। ଅର୍ଥାତ୍, ୨୦୨୩ରେ ଭାରତରେ ଦିନକୁ ୫୨ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ ପଞ୍ଜୀକୃତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ପୃଥିବୀର ସମୁଦାୟ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁରେ ଭାରତର ଭାଗ ହେଉଛି ୬.୨%। ୧୧,୦୦୦ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ ସହିତ ପାକିସ୍ତାନ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି। ବିଶ୍ୱାଜନକ ବିଷୟ ହେଉଛି, ଏହି ଭାରତୀୟ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ ବଂଶୀୟ ପୃଥିବୀର ସମୁଦାୟ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରାୟ ଅଧ। ଡବ୍ଲ୍ୟୁଏଚ୍‌ଡ୍ ମୁଖ୍ୟ ଡାକ୍ତର ଚେନ୍ନୋସ୍ ଆଧିନୋମ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ନିର୍ବାଣଣଯୋଗ୍ୟ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁର ଭାରତୀୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସହିତ ଗଭୀର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି। ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ କିମ୍ବା ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ ହ୍ରାସ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରଗତି ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ବିଭୀଷଣା କରିବା ବିପଜ୍ଜନକ। ଏହି ବିପଦର ସମାଧାନ ରହିଛି, କିନ୍ତୁ ସର୍ବାଧିକ ସହାୟକ ଲୋକଗୁଡ଼ିକ ମହିଳାଙ୍କ ପାଖରେ ରାଜ୍ୟ ପହଞ୍ଚିପାରୁନାହିଁ। ଜନସଂଖ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ଭାରତ ସହ ସମକକ୍ଷ ତାଳ ସହିତ ଯଦି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ତେବେ ସମାନ ବର୍ଷରେ ତାଳରେ ମାତ୍ର ୧,୪୦୦ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା। ଭାରତରେ ତାଳ ବୃଦ୍ଧିରେ ୧୩ ଗୁଣ ଅଧିକ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ ହେବା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଭିତ୍ତିକ ନେଇ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଗତ ପ୍ରଶ୍ନମାନ ଛିଡ଼ା କରୁଛି। ତେବେ ଏହି ରିପୋର୍ଟରୁ ମିଳିଥିବା ଏକ ସମ୍ଭାବନାକୁ ବିଚାର କରିବାକୁ ସହାୟକ ହେଉଛି ଯେ ୨୦୦୦ ମସିହାରୁ ୨୦୨୩ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ଭାରତରେ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ ଅନୁପାତ (ଏମଏମଆର୍) ୩୬୨ରୁ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଭାବେ ହ୍ରାସ ପାଇ ୮୦ରେ ପହଞ୍ଚିଛି। ସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ତାଳର ଏମଏମଆର୍ ୫୬୬ରୁ ୧୬୬ ଖସିଯାଇଛି। ୨୦୦୦ରୁ ୨୦୨୩ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱ ଭାରତୀୟ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ ଅନୁପାତ ୪୦% କମିଛି, କିନ୍ତୁ ୨୦୧୬ ପରୁ ଏହି ଅଗ୍ରଗତିର ବେଗ ତୀବ୍ର ଭାବେ ହ୍ରାସ ପାଇଛି।

