

















# ସ୍ମାର୍ଟଫୋନରେ ଆଧାର ଆପ୍ ପ୍ରି-ଇନଷ୍ଟଲ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ନୁହେଁ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୮୪: ସ୍ମାର୍ଟଫୋନଗୁଡ଼ିକରେ ଆଧାର ଆପ୍ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିବା ନିଷ୍ପତ୍ତିରୁ ଓହରିଲେ ଭାରତ ସରକାର ଆପଣଙ୍କ ଓପାସନାକୁ ଉପଯୋଗୀ କରିବା ପରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ପଛପୁଆ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏନେଇ ଶୁକ୍ରବାର ଭାରତୀୟ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ପ୍ରାପକରଣ (ୟୁଆଇଡିଏଆଇ) ପ୍ରଦାନ ଦେଇଛି ବୋଲି ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କର ଘୋଷଣା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।



ଉତ୍ତର ମିଳିତାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତେବେ ଲେନେନ୍ଦ୍ରନିଃ ଏବଂ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ଶିଳ୍ପର ଷ୍ଟେକହୋଲ୍ଡରମାନଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ପରେ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଥିବା ମିଡ଼ିଆରେ ଖବର ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ପ୍ରକାଶ ଆରମ୍ଭ ନିଷ୍ପତ୍ତିରୁ ଏଭଳି ଓହରିବା ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ପାଇଁ ନୂଆ ନୁହେଁ। ଏହା ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ସରକାର ସୁଦେଶୀ ଆପ୍ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରି-ଇନଷ୍ଟଲ କରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ। ଗତ ଦୁଇ ବର୍ଷରେ ୬ ଥର ଉଦ୍ୟମ କରିଥିଲେ ସରକାର। ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଚାଙ୍ଗୁ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ନିର୍ମାତାଙ୍କ ଠାରୁ ବିରୋଧର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା। ବିଶେଷକରି ଆପ୍ ଏବଂ ସାମସଙ୍ଗ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଗୋପନୀୟତା ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଥିଲେ। ଶେଷରେ ସରକାର ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତିରୁ ଓହରି ଯାଇଛନ୍ତି।

କଳିଙ୍ଗ ବର୍ଷ ଆରମ୍ଭରେ, ଆଧାର ଆପ୍ ସମସ୍ତ ନୂଆ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରି-ଇନଷ୍ଟଲ କରିବାକୁ ସରକାର ଯୋଜନା କରିଥିଲେ। ଏନେଇ ଆପଣଙ୍କ ଗୁଣାଳୟକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲା। ଏହି ଖବର ସାମାଜିକ ଆସିବା ପରେ ତାହା ସୁରକ୍ଷା ନେଇ ବିଭା ବ୍ୟକ୍ତି କରିଥିଲେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ କମ୍ପାନୀ ଓ ଏକ୍ସପର୍ଟ।

ମହାଶୟ ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ସମାପ୍ତ କରିବା ପରେ ଏଭଳି ନ କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲା। ଏହାପରେ ଯୋଜନାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରାଯାଇଛି। ତେବେ ସରକାର ହାର୍ଡିକ ଏଭଳି ନିଷ୍ପତ୍ତିରୁ ଓହରିଗଲେ ସେ ନେଇ ନା ଆଉଟି ମହାଶୟ ନା ଯୁଆଇଡିଏଆଇ କାହାରି ପାଖରୁ କୌଣସି ଗତବର୍ଷ ଡିସେମ୍ବର ମାସରେ ସମାନ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା। ସରକାର ସ୍ମାର୍ଟଫୋନରେ ଏକ ଚେଲିଙ୍ଗ୍ ସୁରକ୍ଷା ଆପ୍ ପ୍ରତି-ଇନଷ୍ଟଲ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିଥିଲେ। ହେଲେ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକର ବିରୋଧ ପରେ ଏଥିରୁ ବି ସରକାର ପଛପୁଆ ଦେଇଥିଲେ।

## ବୈଦେଶିକ ମୁଦ୍ରା ଭଣ୍ଡାର ୭୦୦ ବିଲିଅନ ଡଲାର ପାର୍

ମୁମ୍ବାଇ, ୧୮୪: ଏପ୍ରିଲ ୧୦ରେ ଶେଷ ହୋଇଥିବା ସପ୍ତାହରେ ଭାରତର ବୈଦେଶିକ ମୁଦ୍ରା ଭଣ୍ଡାର ୩.୮୩ ବିଲିୟନ ଡଲାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୭୦୦.୯୪୬ ବିଲିଅନ ଡଲାରରେ ପହଞ୍ଚିଛି। ମଧ୍ୟପ୍ରାନ୍ତ ସୂଚକ ଘଟିବା ପୂର୍ବରୁ ୨୭ ଫେବୃଆରିରେ ଶେଷ ହୋଇଥିବା ସପ୍ତାହରେ ବୈଦେଶିକ ମୁଦ୍ରା ଭଣ୍ଡାର ୭୨୮.୪୯୪ ବିଲିୟନ ଡଲାରର ସର୍ବାଧିକ ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରସାର ପହଞ୍ଚିଥିଲା। କିନ୍ତୁ ମଧ୍ୟପ୍ରାନ୍ତ ସୂଚକ ପାଇଁ ଟଙ୍କାର ବିନିମୟ ମୂଲ୍ୟ ଉପରେ ତାପ ପଡ଼ିବାରୁ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ ଏହି ବଜାରରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିଥିଲା। ଏଥିଯୋଗୁଁ ବୈଦେଶିକ ମୁଦ୍ରା ଭଣ୍ଡାର କିଛି ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହ୍ରାସ ଘଟିଥିଲା। ଏହା ୭୦୦ ବିଲିଅନ ଡଲାର ତଳକୁ ଖସିଆସିଥିଲା। ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୦ରେ ଶେଷ ହୋଇଥିବା ସପ୍ତାହରେ ବୈଦେଶିକ ମୁଦ୍ରା ପରିସଂଖ୍ୟା ୩.୧୨୭ ବିଲିଅନ ଡଲାର ବୃଦ୍ଧି ଘଟି ୫୫୫.୯୮୮ ବିଲିଅନ ଡଲାରରେ ପହଞ୍ଚିଛି। ସେହି ସମୟରେ ସୁନା ଭଣ୍ଡାର ମଧ୍ୟ ୦.୬୧ ବିଲିଅନ ଡଲାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୧୨୧.୩୪୩ ବିଲିୟନ ଡଲାର ହୋଇଛି। ଏହି ସମୟରେ, ସେସାଲ ଡ୍ରାଫ୍ଟ ରାଉଣ୍ଡ ବା ଏସ୍ଡିଆର୍ ୫୬ ନିୟୁତ ଡଲାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୧୮.୭୬୩ ବିଲିୟନ ଡଲାରରେ ରହିଛି। ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମୁଦ୍ରାପାଞ୍ଜିରେ ଭାରତର ରିଜର୍ଭ ଘଟି ୪୧ ନିୟୁତ ଡଲାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୪୪.୯୯୮ ବିଲିଅନ ଡଲାର ହୋଇଛି।

# ମହଙ୍ଗା ହେଲା ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍

## ୟାମାହାର ନୂଆ ହାଇବ୍ରିଡ୍ ସ୍କୁଟର ଲଞ୍ଚ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୮୪: ସ୍କୁଟର ଲଞ୍ଚନୀୟ ପାଇଁ ଆସିଲା ବଡ଼ିଆ ଖବର। ଲଞ୍ଚ ହେଲା ଏକ କରବରପ୍ତ ସ୍କୁଟର। ଏହାର ଫିଟିଙ୍ଗ୍ ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ତତକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ କମ୍ପାନୀ ରହିଛି। ଏହାକୁ ଚଳାଇବାର ମୂଳା ଟିକେ ଅଲଗା ଭାବରେ ଏହା ବହୁତ ପୁଅ ରାଇଟିଂ ପ୍ରଦାନ କରେ। ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜାଣିବା ଏହି ସ୍କୁଟରରେ କ'ଣ ରହିଛି ଖାସ୍ତା? ୟାମାହା ଭାରତରେ ଏହାର ନୂଆ ସ୍କୁଟର, ୟାମାହା ଫ୍ୟାସିନୋ ୧୨୫ ଏଫଆଇ ହାଇବ୍ରିଡ୍ ୨୦୨୨ ଲଞ୍ଚ କରିଛି। ଏହା ଏବେ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶ୍ଯାୟାଳି ଏବଂ ଆଗ୍ରାଣିକ୍ ଟେଖାଯାଇଛି। କମ୍ପାନୀ ଏହି ସ୍କୁଟରକୁ ଡିଜେଲ୍ ଭାରିଆଣ୍ଡରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଛି, ଯାହା ଫ୍ୟାସିନୋ ଟ୍ରମ୍, ଫ୍ୟାସିନୋ ଟିକ୍ ଏବଂ ଫ୍ୟାସିନୋ ଏସ।

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୮୪: ସମସ୍ତେ ଅନୁମାନ କରୁଥିଲେ ଯେ ମଧ୍ୟପ୍ରାନ୍ତରେ ବାଲିଥିବା ସଂଘର୍ଷ ଯୋଗୁଁ ଭାରତରେ ଅଗୋଷ୍ଠିକ ଟିକେ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ, ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କର ନୂତନ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ମହଙ୍ଗା ହୋଇଯାଇଛି। ମାର୍ଚ୍ଚ ଟ୍ରେମାସିକରେ, ଭାରତରେ ମୋବାଇଲ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡସେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧୫ ରୁ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ଟେଲିକମ୍ ସେକ୍ଟର ବିଶେଷକରି ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ଟେଲିକମ୍ ସେକ୍ଟର ଏବଂ ମେମୋରୀ ଟିଏ ସମେତ ବିପକ୍ଷେ ପାଇଁ ବହୁଥିବା ବିଶ୍ୱସ୍ତରାୟ ଖର୍ଚ୍ଚର ପରିଣାମ। ଫଳସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ନୂତନ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଖବରଟି ଭଲ ନୁହେଁ। ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ବର୍ଷଟି ଉପାଦାନ ଖର୍ଚ୍ଚ ଏବଂ ଟଙ୍କାର ମୂଲ୍ୟ ହ୍ରାସକୁ ପୁରଣ କରିବା ପାଇଁ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ମୋବାଇଲ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡସେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି; ତଥାପି, ଏହାର ସାଧାରଣ ପ୍ରଭାବ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଉପରେ ପଡ଼ିବ। ଟେଲିକମ୍ ବିଶେଷକରି ସମାପ୍ତ ବୃତ୍ତିକ ଅନୁଯାୟୀ, ଟଙ୍କାର ମୂଲ୍ୟ ହ୍ରାସ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ କାରଣ ଭାରତ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହି ଡିଭାଇସଗୁଡ଼ିକର ଆସେମ୍ବଲିରେ ନିୟୋଜିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ହ୍ୟାଣ୍ଡସେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସମସ୍ତ ବିକଳ୍ପ

ବିପ ବିବେଶରୁ ଆମଦାନି କରାଯାଏ। ଟଙ୍କା ହ୍ରାସ ହେଲେ ଯେକୌଣସି ଆମଦାନି ହୋଇଥିବା ସାମଗ୍ରୀର ମୂଲ୍ୟ ଯେପରି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ସେହିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିପ ମୂଲ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ବିଶ୍ୱ ପ୍ରସାରରେ ଶକ୍ତି ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରଭାବକୁ ଅବଦାନ ଦେଇଛି। ଏହି ବର୍ଷଟି ମୂଲ୍ୟ ଯୋଗୁଁ, ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ବିକ୍ରୟରେ ୩ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ଘଟିଛି, ଏହା ଛଅ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଏବେ ହୁଏ। ଏହାର ପ୍ରଭାବ ୧୫, ୦୦୦ ଟଙ୍କାରୁ କମ୍ ମୂଲ୍ୟର ଫୋନ୍ ସେଗମେଣ୍ଟରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି। କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ୧୫ ରୁ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି। ଭାରତରେ ୨୦୦ ରୁ ଅଧିକ ବିକଳ୍ପ ମୋବାଇଲ୍ ମଡେଲ ବିକଳ୍ପ ହେଉଛି; ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ୮୦ ରୁ ଅଧିକ ମଡେଲର ମୂଲ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ନୂତନ ମଡେଲଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅପେକ୍ଷା ୨୫ ରୁ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟ ସହିତ ଲଞ୍ଚ ହୋଇଛି। ଅନେକ ଲୋକପ୍ରିୟ ମୋବାଇଲ୍ ମଡେଲର ମୂଲ୍ୟ ଉପରେ ଏକ ନନ୍ଦର ପକାଇଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବର ଏବଂ ବିକଳ୍ପ ହ୍ୟାଣ୍ଡସେଟ୍ ନିର୍ମାତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନୂତନ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ମୂଲ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ। ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଭାବରେ, ମଧ୍ୟପ୍ରାନ୍ତରେ ବାଲିଥିବା ସଂଘର୍ଷ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଆହୁରି ଖରାପ କରିଛି। ଶକ୍ତି ସାମଗ୍ରୀ ଯେପରିକି ଖସାଏ ଏବଂ ହିଲିୟମ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିର ଧାରା ଦେଖିଛି। ବିଶେଷକରି ଅନୁଯାୟୀ, ଏହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ ଏବଂ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପରବର୍ତ୍ତୀ ତ୍ରୟମାସରେ ଜାରି ରହିପାରେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ବିକ୍ରୟରେ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇପାରେ।



ଏଥର ୟାମାହା ଫ୍ୟାସିନୋର ଡିଜାଇନରେ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଛି, ଯାହା ଅଧିକ ମର୍ଡନ ଏବଂ ପ୍ରିମିୟମ ଦେଖାଯାଉଛି। ଏଥିରେ ଖାସ୍ତା କଥା ହେଉଛି ଏହାର ନୂଆ ବେଲ୍ ସେକ୍ଟର, ଯାହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରି-ଡିଜାଇନ୍ କରାଯାଇଛି। ଟେଲି ଲାଇଟ୍ ଏବଂ ଇଣ୍ଟେକ୍ଟିଭିଟି ମଧ୍ୟ ଅପଡେଟ୍ କରାଯାଇଛି, ଯାହା ପଛରୁ ଆହୁରି ଆଗ୍ରାଣିକ୍ ଲାଗିଥାଏ। ଏହାସହ, ନୂଆ ଗ୍ରାଫିକ୍ ମଧ୍ୟ ଯୋଡାଯାଇଛି, ଯାହା ସ୍କୁଟରକୁ ପ୍ରେସ୍ ଏବଂ ସ୍ମାର୍ଟ ଲୁକ୍ ଦେଇଛି। ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସୁବିକଳ୍ପ ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ରଖି କରାଯାଇଛି। ୟାମାହା Fascino 125 Fi ହାଇବ୍ରିଡ୍ ଏବଂ ୧୨୫cc, ଏୟାର-କୁଲ୍, ପ୍ୟୁଏଲ-ଇଞ୍ଜିନ୍ ଇଞ୍ଜିନ୍ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ। ଏହି ଇଞ୍ଜିନରେ ଏକ ସ୍ମାର୍ଟ ମୋଟର ଜେନେରେଟର (SMG) ସହିତ ଲେସ୍ ଏକ ହାଇବ୍ରିଡ୍ ସିଷ୍ଟମ୍ ରହିଛି। ଏହି ସିଷ୍ଟମ୍ ସ୍ମାର୍ଟ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଟେଲିମେଟ୍ରି ସହିତ କାମ କରେ, ଯେଉଁଥିରେ ସ୍କୁଟରର ମାଇଲେଜ୍ ବଡ଼ ଏବଂ ସୁଅ ରାଇଟିଂ ପ୍ରଦାନ କରେ। କମ୍ପାନୀ ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ସ୍କୁଟର ପ୍ରତି ଲିଟରରେ ୬୫ କିଲୋମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଇଲେଜ୍ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବ, ଯାହା ଏହାକୁ ବୈନିକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଆର୍ଥିକ ଭାବରେ ଲାଭଦାୟକ।

ଏହି ସ୍କୁଟରଟି ଅନେକ ଭଲ ଫିଟିଙ୍ଗ୍ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ। ଏଥିରେ ଏକ ସାଇଡ୍ ଷ୍ଟାଣ୍ଡ ଇଞ୍ଜିନ୍ କମ୍-ଗ୍ରାପ୍ ଫିଟିଙ୍ଗ୍ ଅଛି, ଯାହା ସେପ୍ଟିକ୍ ବଜାଇଥାଏ। ଏଥିରେ ୨୧ ଲିଟର ଅଣ୍ଡରସିଟ୍ ଷ୍ଟୋରେଜ୍ ଦିଆଯାଇଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଆପଣ ସହଜରେ ହେଲମେଟ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ରଖିପାରିବେ। ଏହି ସ୍କୁଟରଟି E20 ପ୍ୟୁଏଲରେ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଥାଏ, ଯାହାକୁ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଏକ ଭଲ ଅପ୍ସନ୍ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ, ଏହି ସ୍କୁଟରଟି ଷ୍ଯାୟାଳି, ମାଇଲେଜ୍ ଏବଂ ଫିଟିଙ୍ଗ୍ଗୁଡ଼ିକର ଏକ ଭଲ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରଦାନ କରେ। ଏହାର ଡିଜେଲ୍ ଭାରିଆଣ୍ଡ ରହିଛି। ପ୍ରଥମ ଭାରିଆଣ୍ଡ ଏବଂ ସୋଲ୍ଡ୍ ପ୍ରାଇସ୍ ୭୬,୫୦୦ ଟଙ୍କା। ଟ୍ୟୁ ଭାରିଆଣ୍ଡର ମୂଲ୍ୟ, ୯୫,୨୦୦ ଏବଂ ମିଡ୍ ଭାରିଆଣ୍ଡର ମୂଲ୍ୟ ୮୮,୦୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ଏହି ମୂଲ୍ୟରେ, ଡିଜାଇନ୍ ଏବଂ ଫିଟିଙ୍ଗ୍ ବହୁତ ଭଲ ରହିଛି। ଏଥିସହ, ଯଦି ଆପଣ ଏପରି ଏକ ପାଣ୍ଡାରମ୍ଭକୁ ସ୍କୁଟର ଆଣିବାକୁ ପ୍ଲାନ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ସ୍କୁଟରଟି ଆପଣମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଅପ୍ସନ୍ ହୋଇପାରିବ।

# ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟାରେ ରିଲାଏନ୍ସ ଲୁଏଲର୍ସର ଦମ୍ବାର୍ ଅଫର

ମୁମ୍ବାଇ ୧୮୦୪: ଭାରତର ସବୁଠାରୁ ବିଶ୍ୱାସୀ ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟାରେ ରିଲାଏନ୍ସ ଲୁଏଲର୍ସର ଅନ୍ୟତମ ରିଲାଏନ୍ସ ଲୁଏଲର୍ସ ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟାରେ ଏକ ନୂତନ ଏବଂ ମୂଲ୍ୟ-ଆଧାରିତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ସହିତ ପାଦ ଦେଇଛି।

ସୁସ୍ଥ କାରିଗରୀ କରାଯାଇଥିବା ରୁଡି ସମ୍ପାଦନ ଭଳି ଉତ୍ସବ ଷ୍ଯାୟାଳି ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟାରେ ରିଲାଏନ୍ସ ଲୁଏଲର୍ସର ଅନ୍ୟତମ ରିଲାଏନ୍ସ ଲୁଏଲର୍ସ ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟାରେ ଏକ ନୂତନ ଏବଂ ମୂଲ୍ୟ-ଆଧାରିତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ସହିତ ପାଦ ଦେଇଛି।

ରିଲାଏନ୍ସ ଲୁଏଲର୍ସ ପକ୍ଷରୁ ଉତ୍ସବର ସମ୍ପାଦନା ଅଧିକ ସ୍ମାର୍ଟ ଏବଂ ସୁଲଭ କରିବା ପାଇଁ ଡିଜାଇନ୍ କରାଯାଇଥିବା ନୂତନ ସୁନା ଏବଂ ହାରା ଗହଣା ସମ୍ପାଦନା ଉନ୍ନତ କରାଯାଇଛି। ଗ୍ରାହକମାନେ ସୁନା ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟାରେ ଉପରେ ମାତ୍ର ୯ ପ୍ରତିଶତ ମେଲିଂ ଚାର୍ଜ (ଗର୍ଭା ମନୁରା) ଏବଂ ହାରା ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟାରେ ସୁନା ଉପରେ ୯୯ ପ୍ରତିଶତ ରିହାତିର ଲାଭ ନେଇପାରିବେ, ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନଙ୍କୁ କେବଳ ହାରା ପାଇଁ ଦେୟ ବେତାକୁ ପଡିବ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏକ ଅନୁକୂଳ ଉତ୍ସବ ଅଫର। ଏହି ଅଫର ୧୯ ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୨ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୈଧ ରହିଛି। ଏହି ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟାରେ, ଗ୍ରାହକମାନେ ସୁନା ଏବଂ ହାରା କାଳପୁଲ୍, ମୁଡି, ରୁଡି ଏବଂ ଟେକ୍ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟାରେ ସେମାନଙ୍କର ପସନ୍ଦର ଗହଣା ବାଛିପାରିବେ। ଏହି ସମ୍ପାଦନାରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବା ପସନ୍ଦର ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟାରେ ଯେପରିକି ଷ୍ଯୁଡ୍, ହୁସ୍ ଏବଂ ସୁଲ୍ ଫିଟିଙ୍ଗ୍ ରିଙ୍ଗ୍ ଇତ୍ୟାଦି ସହିତ ସହିତ ଷ୍ଯୁକ୍ତି, ବାନ୍ଦବାଲି, ଷ୍ଯେଟମେଣ୍ଟ ନେକଲେସ୍ ଏବଂ

ସୁସ୍ଥ କାରିଗରୀ କରାଯାଇଥିବା ରୁଡି ସମ୍ପାଦନା ଭଳି ଉତ୍ସବ ଷ୍ଯାୟାଳି ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟାରେ ରିଲାଏନ୍ସ ଲୁଏଲର୍ସର ଅନ୍ୟତମ ରିଲାଏନ୍ସ ଲୁଏଲର୍ସ ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟାରେ ଏକ ନୂତନ ଏବଂ ମୂଲ୍ୟ-ଆଧାରିତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ସହିତ ପାଦ ଦେଇଛି।

ସୁନା ମୂଲ୍ୟରେ ବାଲିଥିବା ଉତ୍ପାଦନ-ପତନ ଏବଂ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ବଦଳୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟରେ, ରିଲାଏନ୍ସ ଲୁଏଲର୍ସ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସୂଚିତ କରିଛି। ଆଜି ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟାରେ କେବଳ ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ଉତ୍ସବ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏକ ସ୍ମାର୍ଟ ଏବଂ ପରିବାରୋପକାରୀ ନିବେଶ ମଧ୍ୟ। ଗ୍ରାହକମାନେ ଏବେ ଏପରି ଡିଜାଇନ୍ ଷ୍ଯୋଉଛନ୍ତି ଯାହା ଆବଦାନୁକୂଳ ମୂଲ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଉତ୍ତମ ସନ୍ତୁଳନ ରଖି କରିପାରିବ। ଏହି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ସାକାର କରି ରିଲାଏନ୍ସ ଲୁଏଲର୍ସ ଉତ୍ସବ କ୍ୟାମ୍ପେନରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଅଭିନେତା ଗଜପାଲ ରାଓ ଏବଂ ଲାପତା ଲେଡିଜ୍ ଫେମିଲି ସ୍ମାର୍ଟ ପ୍ରତିଭା ରଖିବା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ହୃଦୟସ୍ପର୍ଶୀ ପିଟା-ପୁଡ଼ା ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଛି। ଏହି ବିକ୍ଷାପନରେ ଗର୍ଭାପାଇଛି ଯେ କିପରି ସୁବ ଗ୍ରାହକମାନେ ପାରମ୍ପରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଯୋଡିହୋଇ ରହିବା ସହିତ ପରମ୍ପରା ପ୍ରତି ସନ୍ଦେହ ଏବଂ ମୂଲ୍ୟ-ସନ୍ଦେହ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ସହିତ ପରମ୍ପରାକୁ ଆପଣାଉଛନ୍ତି। ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା 'ଶୁଭ' କ୍ରୟକୁ ସୂଚିତ କରିଆସିଥିବା ବେଳେ, ରିଲାଏନ୍ସ ଲୁଏଲର୍ସ ନିଜ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ "ଶୁଭ ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା" ରୁ "ସ୍ମାର୍ଟ ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା" ଆଡ଼କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ୁଛି। ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା ଅଫର ବିଷୟରେ ରିଲାଏନ୍ସ ଲୁଏଲର୍ସ ମୁଖପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି, "ସୁନା ମୂଲ୍ୟରେ ବାଲିଥିବା ଉତ୍ପାଦନ ମଧ୍ୟରେ, ଗ୍ରାହକଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ବଦଳୁଛି। ଆଜିର ଗ୍ରାହକମାନେ ଅଧିକ ସନ୍ଦେହ, ମୂଲ୍ୟ-ସନ୍ଦେହ ଏବଂ ବିବେକଶୀଳ ଅଟନ୍ତି। ଏହି ବଦଳୁଥିବା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ଆଧାର କରି, ଆମେ ରିଲାଏନ୍ସ ଲୁଏଲର୍ସରେ ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା ପାଇଁ ଏକ ମୂଲ୍ୟ-ଆଧାରିତ ସମ୍ପାଦନା ବା କଲେକ୍ସନ୍ ଶୁଭାଭିମୁ କରିଛୁ। ଯାହା ରିଲାଏନ୍ସ ଲୁଏଲର୍ସ କେବଳ ଏହି ପରମ୍ପରାର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ ଭାବରେ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏକ ସ୍ମାର୍ଟ, ପରିବାର ଯୋଗ୍ୟ ନିବେଶ ଭାବରେ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଛି। ଏହା ବର୍ତ୍ତମାନର ସମୟ ଅନୁକୂଳ ହେବା ସହିତ 'ଶୁଭ' ଓ 'ସ୍ମାର୍ଟ' ଉପାୟରେ ଉତ୍ସବ ପାଳନକୁ ଏକାଠି କରିଛି।"

## ଆଜିର ସୁନା ଦର

ବର୍ତ୍ତମାନ ରୁପା ଦର ଏକ କେଜି ପିଛା ୧୦ ହଜାର ବଡ଼ି ହୋଇଛି ୨ ଲକ୍ଷ ୬୫ ହଜାର ଟଙ୍କା। ଆଜି ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ୧,୫୩,୮୨୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ଦର ୧,୪୧,୦୦୦ ଟଙ୍କା ଛୁଇଁଛି। ସେହିପରି ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ମୂଲ୍ୟ ୧୦ ଗ୍ରାମ ପିଛା ୧,୫୩,୮୨୦ ଟଙ୍କା ରହିଥିବା ବେଳେ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ମୂଲ୍ୟ ହଜାର ୧,୪୧,୦୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ପହଞ୍ଚିଛି। ସେହିପରି ମୁମ୍ବାଇରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୫୩,୮୨୦ ଟଙ୍କା ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୪୧,୦୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ୧,୫୩,୯୭୦ ଟଙ୍କା ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ୧,୪୧,୧୫୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ସହର ବେଙ୍ଗାଳୁରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୫୪,୯୧୦ ଟଙ୍କା ଥିବା ବେଳେ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୪୨,୦୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ପୂର୍ବ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ସହର କୋଲକାତାରେ ଯଥାକ୍ରମେ ୧,୫୩,୮୨୦ ୧,୪୧,୦୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ଅନ୍ୟପଟେ ରୁପା ମୂଲ୍ୟ କିଲୋ ପିଛା ୨,୫୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା ହୋଇଛି।

## ଆଜିର ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ୍ ଦର

ଗାଡ଼ିରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ କିମ୍ବା ଡିଜେଲ୍ ପକାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ ବରା। ପ୍ରତିଦିନ ତେଲର ନୂଆ ଦର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଥାଏ। ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଦର ୧୦୧.୧୯ ଟଙ୍କା ରହିଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ପ୍ରତି ଲିଟର ପିଛା ୯୨.୭୭ ପଇସା ରହିଛି। ସେହିପରି ଦିଲ୍ଲୀରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଲିଟର ପିଛା ୯୪ ଟଙ୍କା ୭୭ ପଇସା ଓ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୮୭ ଟଙ୍କା ୬୭ ପଇସା ହୋଇଛି। ମୁମ୍ବାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଲିଟର ପିଛା ୧୦୩ ଟଙ୍କା ୫୪ ପଇସା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଲିଟର ପିଛା ୯୦.୦୩ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି ଗୋଲକାତାରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଦର ୧୦୫.୪୧ ଟଙ୍କା ଥିବାବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୨ ଟଙ୍କା ୦୨ ପଇସା ରହିଛି। ବେଙ୍ଗାଳୁରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଦର ୧୦୦ ଟଙ୍କା ୮୦ ପଇସା ଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୨ ଟଙ୍କା ୪୮ ପଇସା ରହିଛି।





# ସହଜ ଉପାୟରେ ହୋଇପାରିବେ ପତଳା

ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ରାହୁଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଓଜନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ। ଓଜନ ବଢ଼ିବାରୁ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ଫିଟ୍ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାରୁଥିବାବେଳେ ଆଉ କିଛି ଲୋକ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଖାଇ ମୋଟା ହେଉଛନ୍ତି। ଏବେ ମୋଟାପଣ ବେସ୍ ବଢ଼ିବାଲିଛି। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ମୋଟାପଣକୁ ନେଇ ବହୁତ ଚିନ୍ତାରେ ମଧ୍ୟ ରହୁଛନ୍ତି। ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ମୋଟା ହେବାକୁ ଲାଗୁଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ। ନିଜର ଓଜନ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ବହୁତ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି। ଯେମିତିକି କେହି କେହି ଜିମ୍ ଯାଇ ନିଜର ଓଜନ କମାଇବା ବଦଳରେ ଆଉ କେହି ମଣ୍ଡି ଖାଇ ଏବଂ ସାଇକେଲ ଯାଏ କରିଥାନ୍ତି। ଏହା କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଓଜନ କମ୍ ହୋଇନଥାଏ।

ଓଜନ ବଢ଼ିବାରୁ ବହୁତ ବାଟ ରହିଛି ହେଲେ ଓଜନ କମ୍ କରିବାକୁ ହେଲେ ଅନେକ କଷ୍ଟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହା ସହ ଓଜନ ବଢ଼ିବାରୁ ଅନେକ କାରଣ ମଧ୍ୟ ଅଛି ଯାହା ହେଉଛି- ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଅଧିକ ତେଲ ଜିନିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ମଇଦା ଜାତୀୟ ଜିନିଷ ଖାଇବା ଫଳରେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ଏହାକୁ କମାଇବା ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ଏହା ଜାଣିବି ସତେଜ ହେଉ ନାହିଁ, ଯାହା ଫଳରେ

ଅନେକ ସମସ୍ୟାରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି। ଯଦି ଆପଣ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ କମ୍ କରିପାରିବେ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ସେହି ସବୁ ଜିନିଷ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବା।

ଅଶୁଗ୍ରନ୍ଧା: ଅଶୁଗ୍ରନ୍ଧା ମେଦବହୁଳତା ହୁଏ କରିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ। ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦୁଃସ୍ୱରା ମୋଟାପଣକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଅଶୁଗ୍ରନ୍ଧାରେ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜିନ୍ ସ୍ତର ଥିବାରୁ ମୋଟାପଣକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଏହା ଶରୀରକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବର୍ଦ୍ଧି ହୁଏ କରିବାରୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଅଶୁଗ୍ରନ୍ଧା ପାଣି ପିଇପାରିବେ।

ମେଥି: ମେଥି ବାଦା ସାଧାରଣତଃ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ମିଳିଥାଏ। ମେଥି ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ। ଏହା ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ମଧ୍ୟ କମ କରି ଓଜନକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। ଆପଣ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ମେଥି ପାଣି



ପିଇପାରିବେ ଏବଂ ଭିଜା ମେଥି ବାଦା ବୋବାଇ ଖାଇପାରିବେ। ତାଲିଚିନି: ତାଲିଚିନି ସ୍ୱାଦକୁ କେବଳ ବଦାଇ ନଥାଏ ବରଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ମଧ୍ୟ। ତାଲିଚିନିରେ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜିନ୍ ସ୍ତର କମାଇବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ। ଏହା ମେଥି ପାଣି ପିଇପାରିବେ।

ହ୍ରାସ କରିବାରୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରୁ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇ ଆସୁଅଛି। ଉକ୍ତ ଶର୍କରା ପ୍ରଭାବକୁ କମାଇବାରେ ତାଲିଚିନି ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ। ଏହା ଭୋକ ହ୍ରାସ କରି ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ ତାଲିଚିନି ଚା' କିମ୍ବା ତାଲିଚିନି ପାଣି ପିଇପାରିବେ।

## ଓଜନ କମାଇବାକୁ ରାହୁଥିଲେ ଆପଣାକୁ ଏହି ସହଜ ଉପାୟ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ବା ଓବେରସିଟି ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ଭାବରେ ଉଭା ହୋଇଛି। ବିଶେଷତାରେ ଯୁବପିଢ଼ି ଏହାର ଅଧିକ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବାରୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ବିଶେଷତାରେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏବଂ ନିଜ ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରତି ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ସତେଜ ନ ରହିବା ଏହାର କାରଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ। ତେବେ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାର ଏକ ସହଜ ଉପାୟ ରହିଛି। ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରତି ସତେଜ ରହିବେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ସେ ନିଜ ଓଜନକୁ କେତେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିପାରିବେ। ଏଭଳି ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ନେଇ ଟୋକିଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷ କରିଥିଲେ। ଓଜନ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହାର ପରିସରଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି ସମୟରେ ଏମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏବଂ ବୈଜନିକ ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରତି ସୂଚକ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ କେତେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହୁଛି ତାହାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଓଜନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୁଧାକୁ ଆସିଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ବୋଲି ସର୍ବେକ୍ଷରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।



## ଜ୍ୱର, ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମସ୍ୟାରୁ ଉପଶମ

ବର୍ଷର ଏହି ସମୟରେ, ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଜଳଜନିତ ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଏହା କେବଳ ଏକ ସଂଯୋଗ ନୁହେଁ ବରଂ, ପାଗ ଏଥିରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ। ଜ୍ୱର, ପ୍ରବଳ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଏବଂ ପେଟ ଖରାପ ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ, ଗରମ ଏବଂ ଆର୍ଦ୍ରତାର ମିଶ୍ରଣ ଏକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯାହା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଏବଂ ଭାଇରସ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅନୁକୂଳ। ଅନ୍ୟ ଶକ୍ତରେ, ଯେଉଁ ପାଗ ପରିସ୍ଥିତି ଆମେ ଅସହଜ ମନେ କରୁ, ତାହା ହିଁ ଏହି ରୋଗଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରଜନନ ଭୂମି ସୃଷ୍ଟି କରେ। ସେମାନେ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ମାତ୍ରେ, ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ଏହା ପେଟରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ବାନ୍ତି, ପେଟ ଦରଜ, ଝାଡ଼ା, ଗ୍ୟାସ୍ ଏବଂ ଫୁଲିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଏହି ଅବସ୍ଥା ବହୁତ କଷ୍ଟଦାୟକ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ମୁର୍ଖତାପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ। ବାନ୍ତି ଏବଂ ଝାଡ଼ା ଯୋଗୁଁ ଶରୀର ତୁଟ ଗତିରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ହରାଇଲେ ପ୍ରକୃତ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଚିହ୍ନିତହେଉଥିବା ହୋଇଥାଏ।

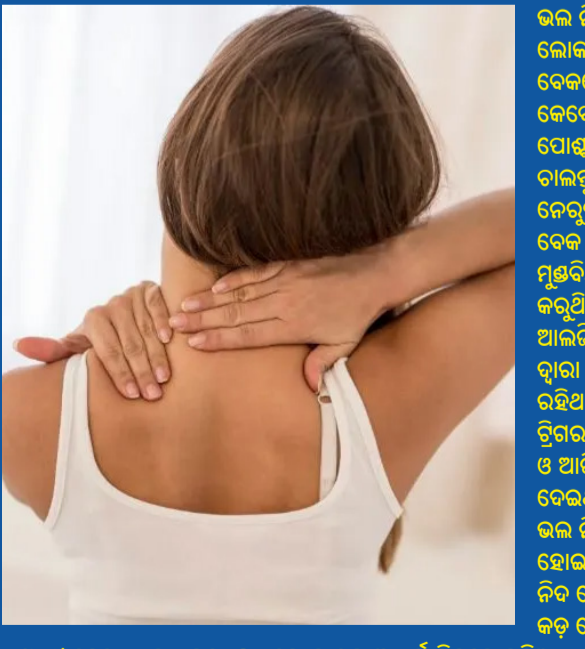
ଚିହ୍ନିତହେଉଥିବା କେବଳ ତୃଷା ଅନୁଭବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ନୁହେଁ; ବରଂ, ଏହା ସମଗ୍ର ଶରୀରର ସ୍ୱଚ୍ଛତାକୁ ବ୍ୟାହତ କରେ। ଏହି କାରଣରୁ ଜ୍ୱର ଏବଂ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଭଳି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ଶରୀର ସଂଗ୍ରମଣ ସହିତ ଲଢ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ। କିନ୍ତୁ, ଯେତେବେଳେ ପାଣି ଏବଂ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ସର ଅଭାବ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସ୍ୱସ୍ଥ ହେବା ବହୁତ କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଏ। ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଇଁ ଲାଗି ରହେ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ତାକୁ ହେବାକୁ ଲାଗେ।



## ହଜମ କ୍ରିୟାକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ ଖଜୁରି

ଖଜୁରିରେ ଫାଇବର, କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଆଦି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭରି ରହିଛି। ଖଜୁରିକୁ ଆମେ ସବୁ ସମୟରେ ଖାଇପାରିବା, କିନ୍ତୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହାକୁ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଓ ଉପାସ କରିଥିବା ସମୟରେ ଖାଇଥାଉ। ତେବେ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ତାହା ଆମର ହଜମ କ୍ରିୟାକୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ। ଏହାବ୍ୟତୀତ ସ୍ୱାୟତ୍ତଶକ୍ତି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଖଜୁରିର ଆଉ ଏକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି। ଏହାକୁ ଖାଇଲେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ। ପେଟ ଭିତରେ ଏସିଡିକ ପରିମାଣକୁ ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କାଲିଫର୍ନିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷ କରିବା ପାଇଁ ଯେ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ କେତେକ ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ ଏହା କମ କରିଥାଏ। ବିଶେଷତାରେ କ୍ୟାନ୍ସର, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏପରିକି ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଆଶଙ୍କାକୁ ଏହା କେତେକାଂଶରେ କମ କରିଥାଏ ବୋଲି ଉକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାଶିତ ସର୍ବେକ୍ଷରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖଜୁରି ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ। ଏଥିରେ ଏଭଳି ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅସ୍ଥି ମଜବୁତ ରହିଥାଏ।

## ବେକରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି କି ?



ଭଲ ନିଦ ପାଇଁ ଭବିଷ୍ୟ ପୋଷ୍ଟର ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ଗତି ଓ ଚଳିଆ ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ। ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକମାନଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ଚଳିଆ ଉପରକୁ ସେତେବେଳେ ଯାଏ ଯାଇ ନଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଯାଏ ବେକରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା ମୁଣ୍ଡ ଭାରି ଲାଗିବା ପରି ସମସ୍ୟା ହୋଇ ନଥାଏ। ପ୍ରାୟତଃ ଚଳିଆ କେବେ କିଣା ହୋଇଥିଲା ମନେ ପକାଇବା ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ। ଶୋଇବା ପୋଷ୍ଟରକୁ ସହାୟତା କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚଳିଆ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ।

ବାଲକୁ ଡାଣିବା ଚଳିଆ କେବେ ଓ କାହିଁକି ବଦଳିବା ଚରକାରୀ ନେରୁଡ଼ ହାତ୍ ସିଧା ରହେ: ଯଦି ଚଳିଆର ଆକାର ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଯାଏ, ତେବେ ବେକ ଓ ମୁଣ୍ଡର ପୋଷ୍ଟର ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଯାଇପାରେ। ଫଳରେ ସକାଳେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ବା ଅକ୍ୱାସ୍‌ଟ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ। ଠିକ୍ ଭାବେ ସହାୟତା କରୁଥିବା ଚଳିଆ ବେକକୁ ସିଧା ରଖିଥାଏ।

ଆଲିନିଂ ଘର: ଚଳିଆରୁ ସମୟ ଅକ୍ତରାଓକେ ସଫା କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଧୂଳିମଳି, ତେଜ୍ ସ୍ତର ଓ ଝାଳ ଲାଗି ରହିଥାଏ। ଏହି କାରଣରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଆପ୍ତମା ବିଗ୍ରହ ହୋଇଥାଏ। ଏହାବ୍ୟତୀତ ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଆଖି କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ।

ଭଲ ନିଦର ସାଥୀ: ଯଦି ଚଳିଆ ଭଲ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଶାନ୍ତିରେ ନିଦ ହେବା ସହ ବାଉଁଶର କଠୁ ଲେଉଟାଇବାକୁ ପଡ଼ି

ନଥାଏ। କେବେ ବଦଳାଇବେ ? ପ୍ରତ୍ୟେକ ୨୦-୩୦ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଚଳିଆ ବଦଳାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ତଥାପି ଏହା ଚଳିଆର ଗୁଣବତ୍ତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। ଚଳିଆର ଗୁଣବତ୍ତା ଅନୁସାରେ ବଦଳାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ପାଲିଙ୍ଗର ବା ଫାଇବର ଫିଲ: ଏହି ଚଳିଆ ଶୀଘ୍ର ଖରାପ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ଏକ ବର୍ଷରୁ ବେଶ୍ ବର୍ଷ ଭିତରେ ବଦଳାନ୍ତୁ।

ମେମୋରା ଫୋମ: ଏହା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଯାଏ ଖରାପ ହୋଇ ନଥାଏ। ଏହାକୁ ୩-୪ ବର୍ଷ ଯାଏ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ଯେକୌଣସି ଚଳିଆକୁ ୩-୪ ମାସ ଭିତରେ ସଫା ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ।

## ଖରାରେ ବାହାରକୁ ବାହାରୁଥିଲେ

ଯେପରିକି ଚା' ବା କଫି ଓ ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ। ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷାକ ପରିଧାନ କରନ୍ତୁ: ଗ୍ରୀଷ୍ମରେ ସମୟରେ ଷ୍ଟାଇଲ୍ ଅପେକ୍ଷା ଆରାମକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ। ହାଲୁକା ରଙ୍ଗର ଢିଲା ବା ସୂତା କିମ୍ବା ଲିନନ୍ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ। ସୂତା ପୋଷାକ ଝାଳକୁ ଶୁଖାଇବା ସହ ଶରୀରରେ ପଦନ ବାଜିବାର ସୁଯୋଗ ରହିଥାଏ।

ଖାଦ୍ୟପାନୀୟରେ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ: ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଶରୀରକୁ ଓଜନିଆ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଛଣାଛଣିଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ। ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଚରକ୍ତୁ, କାକୁଡ଼ି, ସଜରା ପରି ପାଣିରେ ଭରା ଖାଦ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ। ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ମିଳୁଥିବା କଫା ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁନି, ନଡ଼େଟ୍ ସଂକ୍ରମଣର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି।

ସନ୍ଧ୍ୟା ଓ ଦୂରୀର ଯତ୍ନ: ଦୂରୀ ଖରାରେ ଝାଉଳି ନ ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ଏସିଡିଫିଟ୍ ୩୦ ରୁ ଅଧିକ କ୍ଷମତା ଥିବା ସନ୍ଧ୍ୟା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍। ନିଜ ସାଙ୍ଗରେ ଗୋଲାପ ଜଳ ବା ସାଧା ପାଣିର ସ୍ତେ ବୋତଲ ରଖନ୍ତୁ। ମଝିରେ ମଝିରେ ଦୂରରେ ସ୍ତେ କରି ସତେଜ ଅନୁଭବ କରିବେ।

ଗାଡ଼ିର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ: ଯଦି କାରରେ ଯାଉଥାନ୍ତି, ତେବେ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗାଡ଼ିର ପ୍ରେସର ଓ ଏସିଡି କରି ନିଅନ୍ତୁ। କାରଣ କାର ବନ୍ଦ ହେବା ପରେ ବିନା ଏସିଡି ଚାପମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ। ଯଦି ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବାକୁ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ ହୁଏ, ତେବେ କୌଣସି ଥଣ୍ଡା କାଗାରେ ଆରାମ କରନ୍ତୁ। ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଶ୍ଚୟ ନିଅନ୍ତୁ।

