

ମାରୁତି ପରେ ଏବେ ହୁଏଟାଇ ଗାଡ଼ିର ବି ଦାମ୍ ବଢ଼ିବ



ଜୁନ ୧ରୁ ନୂଆ ଦର ଲାଗୁ

ସହିତ ଜିଡିଏସ୍ ଉପରେ ଗାଡ଼ିର ଦର ବଢ଼ି ପାରେ। ବହୁତ ଯାଗା ମୁଲ୍ୟ: କାର୍ ନିର୍ମାଣରେ ବ୍ୟବହୃତ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ମୂଲ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ପରିବାହନ ଖର୍ଚ୍ଚ: କମ୍ପାନୀ ପରିବାହନ ଏବଂ କାର୍ ଉତ୍ପାଦନ ସହିତ ଜିଡିଏସ୍ ପରିଚାଳନା ଖର୍ଚ୍ଚ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ଏହି ସମସ୍ତ କାରଣଗୁଡ଼ିକ କମ୍ପାନୀ ଉପରେ ଆର୍ଥିକ ବାପ ବୃଦ୍ଧି କରିଛି।

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୭:୫- ଜୁନ ୧ ତାରିଖରୁ ଭାରତରେ ମହଙ୍ଗା ହେବାକୁ ଯାଉଛି ହୁଏଟାଇ କାର୍। ହୁଏଟାଇ ମୋଟର ଇଣ୍ଡିଆ ଏହାର କାରଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟ ୧୨,୮୦୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛି। ବିଭିନ୍ନ ମଡେଲ୍ ଏବଂ ଭାରିଆଣ୍ଟ ଉପରେ ଆଧାର କରି ନୂଆ ମୂଲ୍ୟ ସ୍ଥିର କରାଯିବ। କମ୍ପାନୀ ପୂର୍ବରୁ ୮ ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୨ରେ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ବିବୃତ୍ତି ଜାରି କରିଥିଲା, କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ ବିଭାଗରେ ଏହାକୁ ଜୁନ୍ ୧ ରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ବଜାର ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ସନ୍ତୁଳନ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ କମ୍ପାନୀ ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛି। ହୁଏଟାଇ ଏହାର କାରଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛି। କମ୍ପାନୀ ଅନୁଯାୟୀ, ବ୍ୟବସାୟିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଜରୁରୀ ଥିଲା। କମ୍ପାନୀ ଦର୍ଶାଯିବା ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ବହୁତ ଯାଗା ଉପରେ ଖର୍ଚ୍ଚ: ଅଗୋଷ୍ଠୀୟ ଉତ୍ପାଦନ

ଖାଇବା ତେଲର ଅନିୟମିତ ପ୍ୟାକେଜିଂ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୭:୫- ଖାଇବା ତେଲ ପ୍ୟାକେଜିଂରେ ରହୁଥିବା ଅସଙ୍ଗତିକୁ ନେଇ ଅସରକାରୀ ବହିଷ୍କାର କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ରୋକ ଲଗାଇବା ବିଷୟରେ ବିଚାର କରୁଛନ୍ତି। ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅରେ ସବୁ କମ୍ପାନୀ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଓଜନର ମାନକ ଲାଗୁ କରାଯିବ। ବର୍ତ୍ତମାନ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଅଧିକାଂଶ ଖାଇବା ତେଲ ପ୍ୟାକେଜିଂ ସମାନ ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ଅସମାନ ତେଲ ରହୁଛି। ଏକାଦେଶାୟୀତା ପ୍ୟାକେଜିଂରେ ୬୫୦ ଗ୍ରାମ, ୭୦୦ ଗ୍ରାମ, ୮୧୦ ଗ୍ରାମ, ୮୫୦ ଗ୍ରାମ ଓ ୮୨୦ ଗ୍ରାମ ଭଳି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଓଜନର ତେଲ ରହୁଛି। ଚେଣୁ ଗ୍ରାହକମାନେ ପ୍ରକୃତରେ କେତେ ତେଲ ପାଇଁ କେତେ ପଇସା ଦେଉଛନ୍ତି ତାହା ଜାଣିପାରୁନାହାନ୍ତି। ସେମାନେ କମ୍ ଦମ୍ପା ଭାବି ପୋର୍ଟ ପ୍ୟାକେଜିଂ କିଣୁଛନ୍ତି, ସେଥିରେ କମ୍ ତେଲ ମଧ୍ୟ ପାଉଛନ୍ତି। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଟିକି କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ସରକାରଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପରେ ଉପରୋକ୍ତ ବ୍ୟାପାର ମହୋଲମ୍ବ ପକ୍ଷରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାନକ ଲାଗୁ କରିବା ବିଷୟରେ ବିଚାର କରାଯାଇଛି। ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସବୁ କମ୍ପାନୀ ୨୦୦ ମିଲିଲିଟର, ୫୦୦ ମିଲିଲିଟର, ୧ ଲିଟର, ୨ ଲିଟର, ୩ ଲିଟର, ୪ ଲିଟର, ୫ ଲିଟର, ୧୫ ଲିଟର ଓ ୨୦ଟି ଲିଟର ପ୍ୟାକେଜିଂରେ ଖାଇବା ତେଲ ବିକ୍ରି କରିବେ। ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଓଜନର ତେଲ ବିକ୍ରି ହେବନାହିଁ। ପ୍ୟାକେଜିଂରେ ସବୁ କମ୍ପାନୀର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲିଟର ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ୟାକ୍ ସମାନ ଦେଖାଯିବ। ଗ୍ରାହକମାନେ ଦାମ୍ ମୁକ୍ତ ତୁଳନା କରି ନିଜ ପସନ୍ଦର ଖାଇବା ତେଲ ଚୟନ କରିପାରିବେ ଓ ସେମାନେ ଓଜନ ଠକାମିର ଶିକାର ମଧ୍ୟ ହେବେ ନାହିଁ। ତେଲ ପ୍ୟାକେଜିଂରେ ଅସଙ୍ଗତିକୁ ନେଇ ତିନି ମାସରେ ଭାରତୀୟ ଯୋଦ୍ଧା ଦଳ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ସଂସ୍ଥା କେନ୍ଦ୍ର ଉପରୋକ୍ତ ବ୍ୟାପାର ବିଭାଗକୁ ବିଚାର କରୁଥିଲା। ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବା ତେଲ ପ୍ୟାକ୍ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାନକ ଥିଲା। ୨୦୨୧ ମସିହା ଜୁଲାଇ ୧ରେ ତାହାକୁ କୋହନ କରାଯିବା ପରେ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ମନଇଚ୍ଛା ଓଜନର ପ୍ୟାକ୍ ଆଣିଥିଲେ। କୌଣସି ଗ୍ରାହକ ତେଲ କିଣିବା ବେଳେ ମିଲିଲିଟରକୁ କେତେ ଦମ୍ପା ଚାହା ହିସାବ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ଚେଣୁ ସେମାନେ ବେଲୁଥିବା ପଇସା ପାଇଁ କମ୍ ତେଲ ପାଇଲେ ନା ଅଧିକ ଚାହା ଜାଣିପାରୁନାହାନ୍ତି। ସେହି ଦୃଶ୍ୟ ଦୂର କରିବାକୁ ଖାଇବା ତେଲର ପ୍ୟାକ୍ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାନକ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯିବ।



'ବାଇଜୁସ୍' ପ୍ରତିଷ୍ଠାତାଙ୍କୁ ୬ ମାସର ଜେଲ ଦଣ୍ଡ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୭:୫- ଦେଶର ପ୍ରଥମ ବଡ଼ ଟେକ୍ ଏଡ଼ୁକେସନ କମ୍ପାନୀ 'ବାଇଜୁସ୍'ର ମାଲିକ ବାଇଜୁ ରବିନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ସିଙ୍ଗାପୁରର ଏକ କୋର୍ଟ ୬ ମାସର ଜେଲ ଦଣ୍ଡ ଶୁଣାଇଛନ୍ତି। କୋର୍ଟ କହିଛନ୍ତି ରବିନ୍ଦ୍ର ନିଜ ସମ୍ପତ୍ତି ସହ ଜଡ଼ିତ ଜରୁରୀ ନଥିବାରୁ ଲୁଚାଇବା ସହ ଅପାଳତକ ଆବେଶ ଅବମାନନା କରିଛନ୍ତି। ସିଙ୍ଗାପୁର କୋର୍ଟଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ରବିନ୍ଦ୍ର ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୧ରୁ ଲଗାତାର ନିଜ ସମ୍ପତ୍ତି ସହ ଜଡ଼ିତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦେବାର ଆବେଶକୁ ଅଣବେଶା କରୁଥିଲେ। ଆଉ ବାରମ୍ବାର ଅପାଳତକ ଆବେଶର ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିବା ଯୋଗୁ କୋର୍ଟ ତାଙ୍କୁ ଚାରୋଟି ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଜେଲ ପଠାଇବାକୁ ରାୟ ଶୁଣାଇଛନ୍ତି। କୋର୍ଟ ରବିନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିକଟରେ ଆବେଶପତ୍ର ଲେଖିବାକୁ କହିଛନ୍ତି। ସତ୍ୟ ସହ ରବିନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଉପରେ ୧୦ ହଜାର ସିଙ୍ଗାପୁର ଡଲାର ବା ପ୍ରାୟ ୬୭ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାରେ ଜମାଦାନ ମଧ୍ୟ ଲଗାଯାଇଛି। ତାଙ୍କୁ ଏହି ଟଙ୍କା ଲିଗାଲ କିଛି ଭାବରେ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଏହା ବାଦ୍ ରବିନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ 'ବି.ଆର. ଇନଭେଷ୍ଟମେଣ୍ଟ ବିଭାଗ'ର ଆଇନଗତ ମାଲିକାନା ପ୍ରମାଣିତ କରୁଥିବା ଦସ୍ତାବିଜ ମଧ୍ୟ କୋର୍ଟରେ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ଆବେଶ ଦିଆଯାଇଛି। ଏହା ଏକ କର୍ପୋରେଟ୍ ସଂସ୍ଥା। ଯାହା ପାଖରେ 'ବାଇଜୁସ୍'ର ସେୟାର ରହିଛି। ରବିନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ବିରୋଧରେ ସିଙ୍ଗାପୁର ଅପାଳତକରେ ଏହି ମାମଲା କଚେରୀ ହୋଇଛି। ଉପରୋକ୍ତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ 'କଚେରୀ ଇନଭେଷ୍ଟମେଣ୍ଟ ଅଧିକାରୀ' (QIA) ର ଏକ ସହାୟକ କମ୍ପାନୀ ରୂପେ କରାଯିଲା। QIA ବାଇଜୁଙ୍କ ସେହି ପୂର୍ବରେ ନିବେଶ କରିଥିଲେ, ଯେତେବେଳେ କମ୍ପାନୀ ସଙ୍କଟ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରୁଥିଲା ଏବଂ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଛତେଇ କରୁଥିଲା। ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ରବିନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ସତ୍ୟ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସିନାହିଁ। ଏହା ମଧ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇନାହିଁ ଯେ, ବାଇଜୁ ରବିନ୍ଦ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ସିଙ୍ଗାପୁରରେ ଅଛନ୍ତି କି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦେଶରେ। ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ବିଦେଶୀ ନିବେଶକଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଉଚ୍ଚ ମାମଲାର ସାମ୍ନା କରୁଥିବା ବେଳେ, ରବିନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଦଣ୍ଡ ଅନୁଧୀ ବହୁଭାବରେ। କମ୍ପାନୀର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଖରାପ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ ଆମେରିକାର ରାଜଦାତାମାନେ ବିବାଦୀୟ ହୋଇଯାଇଥିବା ୧.୨ ବିଲିୟନ ଡଲାର ବା ପ୍ରାୟ ୧୧ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ରାଶି ଆଦାୟ ପାଇଁ ଆଇନଗତ ଲଢ଼େଇ ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି। ରବିନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଡାକ୍ତର କମ୍ପାନୀ, ଥିକ୍ ଆଣ୍ଡ ଲର୍ଣ୍ଣି ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ଯାହା ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ବାଇଜୁସ୍ ନାମରେ ପରିଚିତ ହୋଇଥିଲା। ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଏକଦା ଭାରତର ସର୍ବଠାରୁ ସମୃଦ୍ଧ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଉଥିଲା ଏବଂ ଏହି କମ୍ପାନୀ ତାଙ୍କୁ କୋର୍ଟପତି ମଧ୍ୟ କରିଥିଲା। ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ 'ବାଇଜୁସ୍'କୁ ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକରୁ ବଡ଼ ନିବେଶ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥିଲା। ବାଇଜୁସ୍ ଏକଦା ଭାରତର ସର୍ବଠାରୁ ମୂଲ୍ୟବାନ କମ୍ପାନୀ ଥିଲା। ୨୦୨୨ ବେଳକୁ ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ୨୨ ବିଲିୟନ ଡଲାର ବା ପ୍ରାୟ ୧.୧୧ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା। ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ଦଳର ଜର୍ସିରେ କମ୍ପାନୀର ଲୋଗୋ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଥିଲା। କିନ୍ତୁ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୧ରେ ବିଦେଶୀ ରାଜଦାତାମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଆଯାଇଥିବା ୧.୨ ବିଲିୟନ ଡଲାର (ପ୍ରାୟ ୧୧,୦୦୦ ହଜାର କୋଟିର ମିଥାବା ରାଶି ସହିତ କମ୍ପାନୀର ପତନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ରାଜଦାତାମାନେ କମ୍ପାନୀ ଉପରେ ୦.୬୬ ଲକ୍ଷ ଏବଂ ସୁଦୃଢ଼ ଅଭାବର ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଥିଲେ। ଏହା ପରେ ଅତିରିକ୍ତ ବିକଳ୍ ଏବଂ ବହୁଥିବା କ୍ଷତି ନିଆଁରେ ଘିଅ ଢାଳିଥିଲା। ଏହାଯୋଗୁ ୨୦୨୧ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ କମ୍ପାନୀର କ୍ଷତି ୪,୮୮୮ କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା। ପ୍ରାୟ ୫୩୩ ମିଲିୟନ ବା ପ୍ରାୟ ୫.୧୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ମୂଲ୍ୟର ପାଣି ସେବାକଳ୍ପ ଅକାଶରେ ଘୁନାନ୍ତର କରାଯାଇଥିବା ରାଜଦାତାମାନେ ଅଭିଯୋଗ କରିବା ପରେ ବାଇଜୁସ୍ ଏବଂ ଏହାର ରାଜଦାତାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିବାଦ ଆହୁରି ଘନେଇଥିଲା। ଆମେରିକା ଏବଂ ଯୁକ୍ତ କୋର୍ଟରେ ଚାଲିଥିବା ଶୁଣାଣିରେ ଚାହିଁ କରାଯାଇଛି ଯେ ଏହି ଟଙ୍କା OCA ଲିମିଟେଡ୍ ନାମକ ଏକ କମ୍ପାନୀ ମଧ୍ୟମରେ ଚାଲାଇ କରାଯାଇଥିଲା। ଆମେରିକା କୋର୍ଟ ଏହାକୁ "ଅବେଧି ଘୁନାନ୍ତର" ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି।



ଓଟିଟି ପ୍ଲଟଫର୍ମ ଓ ଆଇଫୋନ୍ ଉପରେ ହେଉଛି ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୭:୫- ଭାରତରେ ଏବେ ଲୋକଙ୍କର ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଦଳୁଛି। ପୂର୍ବରୁ ପରିବାର ବଜେଟ୍ରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବୈଦିକ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଏବେ ମୋବାଇଲ୍ ଚାର୍ଜ, ଓଟିଟି ପ୍ଲଟଫର୍ମ, ପ୍ରିମିୟମ୍ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍, ଲାଇଭ୍ କନସର୍ଟ ଏବଂ ବିଦେଶ ଯାତ୍ରା ଭଳି ଖର୍ଚ୍ଚ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି। କୋଟାକ୍ ମ୍ୟୁଭିଆଲ୍ ଫିଲ୍ମ ନୂଆ ରିପୋର୍ଟ "ବି ଗ୍ରେଟ୍ କମ୍ପ୍ୟୁଟିଂ ସିପ୍"ରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଭାରତର କମ୍ପ୍ୟୁଟିଂ କ୍ଷମତା ଏବେ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୂଆ ଦିଗରେ ଗତି କରୁଛି। ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଭାରତୀୟ ପରିବାର ଖର୍ଚ୍ଚ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟରୁ ମୋବାଇଲ୍ ଚାର୍ଜ, ଓଟିଟି ଏବଂ ପ୍ରିମିୟମ୍ ମୋବାଇଲ୍ ଡିଭାଇସ୍ ଆଡ଼କୁ ଘୁନାନ୍ତରିତ ହୋଇଛି। ଗ୍ରାମୀଣ ଏବଂ ସହରାଞ୍ଚଳ ଉଭୟରେ ଖାଇବା ପିଇବାର ଖର୍ଚ୍ଚର ପରିମାଣ ନିୟମିତ ହୁଏ ପାଉଛି। ଗ୍ରାମୀଣ ଭାରତରେ, ଘରୋଇ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟର ଅଂଶ ୨୨% ରୁ ୫% କୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ସେତେବେଳେ ସହରାଞ୍ଚଳ ଭାରତରେ ଏହା ୧୨% ରୁ ୪% କୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ଭାରତୀୟ ବିଦେଶ ଭ୍ରମଣ ଖର୍ଚ୍ଚ ବି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି। ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଗତ ୮ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବିଦେଶ ଯାତ୍ରାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରାୟ



୪୫୦ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ୨୦୨୨ରେ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ସୁଦ୍ଧା, ଭାରତୀୟମାନେ ବିଦେଶ ଯାତ୍ରାରେ ପ୍ରାୟ ୧.୪୫ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥିଲେ। ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ପରିମାଣ ଭାରତର ସମସ୍ତ ବିଦ୍ୱିତ୍ ମୋଟେରିଆଲ୍ ଉତ୍ପାଦନା ଠାରୁ ଅଧିକ, ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ଲ୍ୟୁରାଲ୍, ଟାଇଲ୍, ପାଇପ୍ ଏବଂ ଲାମିନେଟ୍ ଭଳି ଶିଳ୍ପ ରହିଛି। ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ସହରାଞ୍ଚଳ ପରିବାର ଖର୍ଚ୍ଚର ଏକ ବଡ଼ ଅଂଶ ଏବେ ମୋବାଇଲ୍ ଚାର୍ଜ, ଅଗୋଷ୍ଠୀୟ ଲାଇଭ୍, ଘରୋଇ ଉପକରଣ, ଭଡ଼ା ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଯାଉଛି। କୋଟାକ୍ ମ୍ୟୁଭିଆଲ୍ ଫିଲ୍ମ ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏକ ଲାଭ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରତିଫଳିତ କରୁଛି, ଯାହା ଦର୍ଶାଏ ଯେ ଆୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହିତ, ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ରୋଜଗାରର ଏକ ଛୋଟ ଅଂଶ ବ୍ୟୟ ଏବଂ ପାନୀୟରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତି ଏବଂ ସୁବିଧା ଏବଂ ଏକ ଉନ୍ନତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାରେ ଅଧିକ ଟଙ୍କା ବିନିଯୋଗ କରନ୍ତି। ଭାରତରେ ଓଟିଟି ପ୍ଲଟଫର୍ମର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ୨୦୧୯ ଏବଂ ୨୦୨୨ ମଧ୍ୟରେ ଦେୟାୟୁ ଓଟିଟି ବ୍ୟବହାର ୪୦% ବାର୍ଷିକ ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି।

ଆହୁରି ୮୦୦ ଘରୋଇ ଉଡ଼ାଣ କମ୍ କରିବ ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ଚୀନ ଗୁପ୍ତ ଏୟାରଲାଇନ୍ ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆ ସବୁ ସମ୍ପ୍ରାନ୍ତରେ ପ୍ରାୟ ୮୦୦ ଘରୋଇ ଉଡ଼ାଣ ହ୍ରାସ କରୁଛି। ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଜୁନରୁ ଆରମ୍ଭ ୨୦୨୨ ମଧ୍ୟରେ ହେବ। କମ୍ପାନୀ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ସୁଧାଧିକାରୀଙ୍କୁ ବାମ୍ନ କାରଣରୁ ନେଇଛି। ସେହିଭଳି ଏକ ଗଣମାଧ୍ୟମର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଇଣ୍ଡିଆ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଘରୋଇ ଉଡ଼ାଣରେ ୫୦୦ ୬୦୦ ଛାଡ଼ି ଦେଇପାରେ। ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତି ସମ୍ପ୍ରାନ୍ତରେ ପ୍ରାୟ ୪୪୦୦ ଉଡ଼ାଣ ପରିଚାଳନା କରୁଛି। ଏଥିରେ ପ୍ରାୟ ୩୨୦୦ ଘରୋଇ ଏବଂ ୮୦୦ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଉଡ଼ାଣ ରହିଛି। କମ୍ପାନୀ ୨୨% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘରୋଇ ବିମାନ ହ୍ରାସ କରିବା ନେଇ ଘୋଷଣା କରିଛି। ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆର କହିବା ଅନୁସାରେ, କମ୍ପାନୀ ବର୍ତ୍ତମାନ ବଜାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ପରିଚାଳନା ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ନଜର ରଖିଛି। ପରିସ୍ଥିତି ସାମାନ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ଥିର ହେଲେ ଉଡ଼ାଣ ସଂଖ୍ୟା ପୁନଃ ସ୍ୱାଭାବିକ କରିବା ଉପରେ ବିଚାର କରାଯିବ। ଉଡ଼ାଣରେ ହ୍ରାସର ସର୍ବୁତ୍ତମ କାରଣ ହେବୁଥିବାରୁ ୨୮ରେ ଇରାନରେ ହୋଇଥିବା ଆକ୍ରମଣ ପରେ ମଧ୍ୟପ୍ରାନ୍ତରେ ବାଲୁଚିଆ ସଂଘର୍ଷ। ଏହାଯୋଗୁ କେନ୍ଦ୍ର ସୁଧାଧିକାରୀଙ୍କର ନାମରେ ବଡ଼ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି। ଏହା ଇରାନ



ଭାରତର ୪ ସର୍ବୁତ୍ତମ ଏୟାରଲାଇନ୍ ଉପରେ ପରିଚାଳନାରେ ଗତ ବର୍ଷ ତୁଳନାରେ ୬% ହ୍ରାସ ହୋଇଛି। ଏହି ଅବସ୍ଥିତି ଇଣ୍ଡିଆ ୪.୫% ଏବଂ ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆ ୬.୫% କମ୍ ଉଡ଼ାଣ ପରିଚାଳନା କରିଛି। ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆର ବଜେଟ୍ ଏୟାରଲାଇନ୍ 'ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍'ରେ ସର୍ବୁତ୍ତମ ଅଧିକ ୧୭.୧% ହ୍ରାସ ରେକର୍ଡ୍ ହୋଇଛି। ସେପଟେ ପରିଚାଳନା ଖର୍ଚ୍ଚ ବଢ଼ିବା ଯୋଗୁ ଏୟାରଲାଇନ୍ ଉପରେ ପକାଇଛନ୍ତି। ଫଳସ୍ୱରୂପ ବିମାନ ଭଡ଼ା ମହଙ୍ଗା ହୋଇଛି। ଭଡ଼ା ବଢ଼ିବା ଯୋଗୁ ଘରୋଇ ଯାତ୍ରୀର ଚାହିଦା ମଧ୍ୟ କମିଛି। ଭାରତରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଇଣ୍ଡିଆ ଏବଂ ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆର ଆର୍ଥିକ ପତ୍ୟ ରହିଛି। ଏମାନଙ୍କର ଘରୋଇ ଉଡ଼ାଣରେ ଶେୟାର ପ୍ରାୟ ୯୦% ରହିଛି। ଏହାର ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆ ପୂର୍ବ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବିପ୍ରାଣ କରିବାକୁ ବେଶ୍ କରୁଛି। ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆ ଦୁଇ ସମ୍ପ୍ରାନ୍ତ ତଳେ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଉଡ଼ାଣ ହ୍ରାସ କରିଥିଲା। ଏୟାରଲାଇନ୍ ବ୍ୟବସାୟରେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସୂଚନା ଅନୁସାରେ, ଅନ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୬ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ରୁଟ୍ରେ ଉଡ଼ାଣ ରଦ୍ଦ କରିଛି। ଏଥିରେ ଦିଲ୍ଲୀ-ଚିଟାଗୋ ଏବଂ ମୁମ୍ବାଇ-ନ୍ୟୁୟାର୍କ ଭଳି ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ରୁଟ୍ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ଏହା ବାଦ୍ ୨୮ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ରୁଟ୍ରେ ବିମାନ ସଂଖ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ କମାଯାଇଛି।

ଆଜିର ସୁନା ଦର

ଯଦି ଆପଣ ଆଜି ସୁନା କିଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ବା ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରଥମେ ଜାଣି ନିଆନ୍ତୁ ଆଜିର ସୁନା ଦର। ଆଜି ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ୧,୫୯,୦୬୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ଦର ୧,୫୫,୮୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ମୂଲ୍ୟ ୧,୫୯,୦୬୦ ଟଙ୍କା ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୫୫,୮୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ୧,୫୯,୧୧୦ ଟଙ୍କା ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ୧,୫୫,୯୫୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ଦିଲ୍ଲୀ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ସହର ତେନ୍ତୁଳରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୬୦,୬୯୦ ଟଙ୍କା ଥିବାବେଳେ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୫୬,୭୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ପୂର୍ବ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ସହର କୋଲକାତାରେ ଯଥାକ୍ରମେ ୧,୫୯,୦୬୦ ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୫୫,୮୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ଅନ୍ୟସମେତ ରୁପା ମୂଲ୍ୟ କିଲୋ ପିଛା ୨,୮୫,୦୦୦ ଟଙ୍କା ହୋଇଛି।

ଆଜିର ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ୍ ଦର

ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱରର ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ୧୦୮ ଟଙ୍କା ୯୭ ଟଙ୍କା ଓ ଡିଜେଲ୍ ୧୦୦ ଟଙ୍କା ୬୮ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି ଦିଲ୍ଲୀରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଛା ୯୮ ଟଙ୍କା ୬୪ ପଇସା ଓ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୧ ଟଙ୍କା ୫୮ ପଇସା ହୋଇଛି। ମୁମ୍ବାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଛା ୧୦୬ ଟଙ୍କା ୫୯ ପଇସା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଲିଟର ପିଛା ୯୪.୦୮ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି କୋଲକାତାରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୯.୬୦ ଟଙ୍କା ଥିବାବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୬ ଟଙ୍କା ୦୬ ପଇସା ରହିଛି। ଚେନ୍ନାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୪ ଟଙ୍କା ୫୬ ପଇସା ଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୬ ଟଙ୍କା ୨୧ ପଇସା ରହିଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସକାଳ ୬ଟାରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଏବଂ ଡିଜେଲ୍ ଦାମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ। ପେଟ୍ରୋଲ ଏବଂ ଡିଜେଲ୍ ମୂଲ୍ୟରେ ଏହାକୁ ଚାହିଁ, ତିଳର କମିଶନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିନିଷ ଯୋଗିତା ପରେ ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ପ୍ରାୟ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ହୁଏ।



ଉତ୍ପତ୍ତିକା ପ୍ରାଣାୟମ୍ ଦୂର କରେ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫ

ଉତ୍ପତ୍ତିକା ପ୍ରାଣାୟମ୍ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କଳିଯାଏ ଏବଂ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫ ରୋଗରୁ ଶରୀର ମୁକ୍ତ ହୁଏ। ପୁସ୍ତୁପୁସ୍ତର ବାୟୁ ଶୀଘ୍ର ବିନିମୟ ହେବାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସ୍ତ୍ରୋତରେ ମଧ୍ୟ ଅମୃତ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିନିମୟରେ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ଏହା ଲୋକମାନେ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବା ପୁସ୍ତୁପୁସ୍ତର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ। ଗଳାଫୁଲ ବା କଫ ଜମାହେଲେ କମାଇ ଦିଏ। ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ଆଶେ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ, ମନ ଶାନ୍ତ ଓ ସୁରକ୍ଷା ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ ବୋଲି ଯୋଗୁ ଗୁରୁ ଗଣେଶ୍ୱର ଗୋଷ୍ଠିକାର କହନ୍ତି।

- ଯେ କୌଣସି ଆରାମଦାୟକ ଧ୍ୟାନରେ ବସ, ପଦ୍ମାସନ ବା ଅନ୍ୟ ପଦ୍ମାସନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ। ହାତ ଆଣ୍ଠି ଉପରେ ବିନ୍ଦୁ ବା କ୍ଷୀର ମୁଦ୍ରାରେ ରହିବ।
- ମୁଣ୍ଡ ଓ ମେଦୁରକ୍ଷ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ, ଆଖି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେହ ଢଳି କରନ୍ତୁ।
- ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ନାକଦ୍ୱାରା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ।
- ଡା'ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗୋଟିଏ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ।
- ନିଶ୍ୱାସ କେଲାଇଲେ ମଧ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ତଳକୁ ଖସିବ ଏବଂ ପେଟ ପତଳି ଚାଲିଯିବ।
- ଏହି ସବୁ ଗତି ସାମାନ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧିତ ଆକାରରେ ହେବ।
- ଏହିପରି ଭାବେ ୧୦ ଗଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଶ୍ୱାସ କାରି ରଖନ୍ତୁ।

- ବନ୍ଧୁଅନ ନିଶ୍ୱାସ ପରେ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଧୀରେ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ।
- ପ୍ରଥମେ ବାମ ନାସାରକ୍ଷ୍ମକୁ ବୁଜି ଆଙ୍ଗୁଳିରେ ବନ୍ଦ କରି ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ।
- ସେହିପରି ଡାହାଣ ନାସାରକ୍ଷ୍ମରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇ ଗୋଟିଏ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ।
- ସେହିପରି ଦୁଇ ନାସାରକ୍ଷ୍ମ ବାଟେ ଗୋଟିଏ ୧୦ ଥର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ।

ଏହିପରି ବାରମ୍ବାର ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ କାରି ରଖନ୍ତୁ।

ସାଧନାଦିନ: ଅବେତ ହେଲା ଭଲ ଅନୁଭବ କଲେ, ଖୁବ୍ ଝାଲି ବାହାରିଲେ କିମ୍ବା ବାତ ହେଲେ ଭଲ ଭାଗିଲେ ଜଣାଯିବ ଯେ ଅଭ୍ୟାସ ଠିକ୍ ହେଉନାହିଁ। ଅତ୍ୟଧିକ କୋରରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବ ନାହିଁ। ମୁଖ ବିକୃତ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଦେହ ଅଧିକା ଇତ୍ୟାଦି ଯେପରି ନ ହୁଏ। ଏପରି କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ। ଏହି ପ୍ରାଣାୟମ୍ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ ଓ ମୁଖ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦେଖାଯାଏ। ଉତ୍ପତ୍ତିକା ଗୋଟିଏ ଅତି ଗତିଶୀଳ ଅଭ୍ୟାସ ଯେଉଁଥିରେ ଦେଶ୍ୱ ଚୈତ୍ତ୍ୱ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ।

ବିପରୀତ ସୂଚନା: ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ହାଡ଼ନିଆ, ଅପସାର ବା ମୁଣ୍ଡ ପୂରାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ନାହିଁ। ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ଭଲ ପୁସ୍ତୁପୁସ୍ତର ରୋଗ, ବହୁକାଳିନ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ କିମ୍ବା ଯକ୍ଷ୍ମାକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଭିକ୍ଷ୍ମ ପରାମର୍ଶରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ।



ସହଜ ଉପାୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଉତ୍ତପମ୍

ପ୍ରବଳ ଅଣ୍ଡା ପଡ଼ିଛି। ଏହି ଅଣ୍ଡା ପାଗରେ ସକାଳ ହେଉ ଅବା ସନ୍ଧ୍ୟା ଜଳଖିଆରେ କମ ସମୟରେ କିଛି ଗରମାଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ନଚେତ ଖୁଆଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଆଳୁ ଉତ୍ତପମ୍। ଆଳୁ ଉତ୍ତପମ୍ ତିଆରି କରିବା ପଦ୍ଧତି ଖୁବ୍ ସହଜ।

ଆଳୁ ଉତ୍ତପମ୍ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ
 ସିଝା ଆଳୁ - ୪-୫ଟି, ପିଆଜ - ୧, କୋରା ହୋଇଥିବା ପନିର - ୨ରୁ ୩ ଚାମଚ, ମଇଦା - ୧ ଚାମଚ, ଚୁଡ଼ା - ୧ ଚାମଚ, ଅନା-ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ - ୧ ଚାମଚ, ସୋରିଷ - ୧/୨ ଚାମଚ, ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଚାମଚ, କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର - ୨ ଚାମଚ, ତେଲ - ୨ ଚାମଚ, ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ।

ଆଳୁ ଉତ୍ତପମ୍ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଆଳୁକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସିଝାଇ ତଳଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ପୂର୍ବରୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖିଥିବା ଚୁଡ଼ାକୁ ବିପୁଡ଼ି ସେଥିରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। କଟା ପିଆଜ, ଅନା-ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର, ସୋରିଷ, କର୍ଣ୍ଣପୁର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମସଲା ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ। ତାହା ଗରମ କରି ତେଲ ପକାଇ ସେଥିରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱ ପୋଷ୍ଟକୁ ଛୋଟଛୋଟ ଚକୁଳି ଆକୃତିରେ କରନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ ପରେ ଏପରି କରି ଗରମାଗରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଆଳୁ ଉତ୍ତପମ୍।



ଆଣ୍ଡୁଗଣ୍ଠି ସମସ୍ୟାକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁନି

ଅଣ୍ଡା ପାଗର ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ମସ୍ତୁଲୋଷ୍ଟେଲିଗାଲ ସିଷ୍ଟମ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ। ଚାପମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଇବା ସହିତ ଆମର ଶରୀର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରି ଚାପ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, ଯାହା ଫଳରେ ହାତ, ଆଣ୍ଡୁ ଓ ପାଦ ଭଳି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ହ୍ରାସ ପ୍ରାପ୍ତ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ସହି କଠିନତା, ମାଂସପେଶୀ କଠିନତା ଏବଂ ହାତ ଯନ୍ତ୍ରଣାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ।

ଶୀତ ଦିନରେ ଆଣ୍ଡୁଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଆଣ୍ଡୁ ଓ ପିଠି ବାତ ରୋଗ, ସକାଳ ସମୟରେ ପାଦ ଓ ଆଣ୍ଡୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୃଢ଼ିବା, କାର୍ଯ୍ୟ ସହି ଚାରିପାଖରେ ମାଂସପେଶୀ ସଙ୍କୋଚନ, ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହାତର ଘନତ୍ୱ ଓ ମାଂସପେଶୀର ନମନୀୟତା ହ୍ରାସ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ। ହାଲୁକା ଷ୍ଟେଟି କିମ୍ବା ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା, ନିଜକୁ ଉଷ୍ମ ରଖିବା, ମଜବୁତ ହାତ ପାଇଁ କ୍ୟାଲସିଅମ, ଭିଟାମିନ ଡି ଓ ପ୍ରୋଟିନପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି ପିଇବା ଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ଦ୍ୱାରା ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟାକୁ ଲାଘବ କରିହେବ। ଆଧୁନିକ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ହାତ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଅଧିକାଂଶକାଳ ଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ଶରୀରରେ ହାତ ଦୂର୍ବଳ ହେବାକୁ ଲାଗିଥାଏ, ଯାହାକୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଭାଷାରେ ଅଣ୍ଡୁପୋରୋସିସ୍ କୁହାଯାଉଛି। ତେଣୁ କ୍ୟାଲସିଅମପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ, ପ୍ରାକୃତିକ ଆଣ୍ଡୁ-ଇନ୍‌ସୁଲିନର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଏବଂ ପହରିବା, ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା ଓ ଘର ଭିତରେ ବାଲିବା ଭଳି ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ସହିଗୁଡ଼ିକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖନ୍ତୁ। ଘରେ ବସି ରହୁଥିବା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଯୋଗୁଁ ଗଣ୍ଠି ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ଏହି ଋତୁରେ ସେମାନଙ୍କ ଉଠିବା, ଚାଲିବା, ବସିବା ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ଋତୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ ଡି, ଆଣ୍ଡୁଗଣ୍ଠି ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଅଛି କି ନାହିଁ ପ୍ରଥମେ ପରୀକ୍ଷା କରିନେବା ଜରୁରି। ଫିଜିଓଥେରାପି କରିବା, କମ୍ପୋଡ୍ ପାଲଖାଦା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆଦି ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ବରକାରୀ।



ଗୁଡ଼ ରାଶି ଲଢ଼ୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର

ଶୀତ ଋତୁରେ ଅନେକ ଲୋକ ବହୁତ ଉତ୍ତାପ ସହ ଗୁଡ଼ ରାଶି ଲଢ଼ୁ ଖାଆନ୍ତି। ଯୁବକ ଆପଣ ରାଶିନଥିବେ ଗୁଡ଼ ରାଶି ଲଢ଼ୁ କେବଳ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ ବରଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଗୁଡ଼ ରାଶି ଲଢ଼ୁରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, ପାଇବର, ଜିଙ୍କ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସମେତ ଅନେକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଭଲ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ। ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ତିନିଟି ଗୁଡ଼ ରାଶି ଲଢ଼ୁ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ କିଛି ସମ୍ପ୍ରାହ ମଧ୍ୟରେ ହି ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ। ଅଣ୍ଡାକୁ ରୋକିବା- ଶୀତଦିନେ ଆପଣ ଅଣ୍ଡାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀରକୁ ଉତ୍ତମ ଗରମ ରଖିବା ପାଇଁ ରାଶି ଲଢ଼ୁ ଖାଇବାପାଇଁ କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ରାଶି ଲଢ଼ୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଦିନସାରା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅନୁଭବ କରିବେ। ରାଶି ଏବଂ ଗୁଡ଼ ଲଢ଼ୁ ଅଳ୍ପକାଳୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ। କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଏବଂ ଗ୍ୟାସ୍ ଭଳି ପେଟସମସ୍ୟାମୁକ୍ତି ପାଇବାପାଇଁ ଶୀତଦିନେ ଏହି ଲଢ଼ୁ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ମଜବୁତ କରନ୍ତୁ: ଶୀତ ଋତୁରେ ଦୁର୍ବଳ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ହେତୁ ଆପଣ ବାରମ୍ବାର ଅସୁସ୍ଥ ହେଉଛନ୍ତି? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ରାଶିରଖିବାକୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୂର ଗୁଡ଼ ରାଶି ଲଢ଼ୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ମଜବୁତ କରିବାର ସହାୟକ ହୋଇପାରେ। ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ରାଶି ଏବଂ ଗୁଡ଼ ଲଢ଼ୁକୁ ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଡାଏଟ୍ ସ୍ଥାନରେ ଏକ ଅଂଶ କରିପାରିବେ।



ହାତ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ: ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ହାତକୁ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରଖିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ସେମାନେ ଶୀତଦିନେ ରାଶି ଏବଂ ଗୁଡ଼ ଲଢ଼ୁ ଖାଇବା ନିହାତି କରନ୍ତୁ। ଶୀତ ଋତୁରେ ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭଲ ସମସ୍ୟାର ଆଖିଆଁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଗୁଣ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ। ରାଶି ଏବଂ ଗୁଡ଼ ଲଢ଼ୁ ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମସ୍ୟାକୁ ରୋକିପାରେ। ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ରାଶି ଗୁଡ଼ ଲଢ଼ୁକୁ ସଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଉପାୟରେ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ବରଦାନ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରେ।

୨୦୨୫ ମସିହାରେ, ଏଆଇ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛି, ଯାହା ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଆରାମଦାୟକ କରିଛି। ଆସନ୍ତୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଯେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କିପରି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି। ନୂତନ ରୁକ୍ଷିମତା, ବା ଏଆଇ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର ପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛି। ଆଜି, ଏହି ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ଆଉ କେବଳ ଏକ ସହାୟକ ଉପକରଣ ନୁହେଁ, ବରଂ ସମଗ୍ର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ପାଲଟିଛି। ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଠାରୁ ରୋଗୀଙ୍କ ଯତ୍ନ ଏବଂ ନୂତନ ଔଷଧ ଆବିଷ୍କାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଆଇ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଛି। ପରୀକ୍ଷଣୀୟ ହୃତ ଏବଂ ଅଧିକ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ଏଆଇର ସର୍ବଠାରୁ ବଡ଼ ଶକ୍ତି ହେଉଛି ଏହାର ବିପୁଳ ଏବଂ ଜଟିଳ ଚିକିତ୍ସା ତଥ୍ୟକୁ ଶୀଘ୍ର

ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଜେନେଟିକ୍ ସୂଚନା ଆଧାରରେ ଚିକିତ୍ସା ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଛି। ବିଶେଷକରି ଜଟିଳ ଏବଂ ବିରଳ ରୋଗ ପାଇଁ, ଏଆଇ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ ଚିହ୍ନିବାରେ ସହାୟକ କରେ। ଏହା ଚିକିତ୍ସାକୁ ଅଧିକ ସଠିକ୍ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅନାବଶ୍ୟକ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଏଆଇ ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗ ପାଇଁ କେହି ଯୋଗିକୃତ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇପାରେ ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ମଧ୍ୟ ସହାୟକ କରୁଛି, ଯାହା ନୂତନ ଔଷଧ ବିକାଶକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅପେକ୍ଷା ହ୍ରାସ କରିଛି। ହିସ୍ଟିରୀଲଗ୍ରାଫିକର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାର୍ଥ ହୋଇଗଲା। ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟତୀତ, ଏଆଇ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ହିସ୍ଟିରୀଲ ବ୍ୟବହାରକୁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସୁଗମ କରିଛି। ରୋଗୀ-ଡାକ୍ତରଙ୍କ କଥାବାର୍ତ୍ତାକୁ ସୁସଂଗଠିତ ଭାବରେ ରେକର୍ଡ କରିବା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରେକର୍ଡରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ସହଜ ହୋଇଛି। ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗୀକ ତଥ୍ୟ ହିସ୍ଟିରୀଲଗ୍ରାଫିକ୍ କରୁଥିବାକାଳୀନ ଶସ୍ୟା ଉପଲବ୍ଧତା, କର୍ମଚାରୀ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ରୋଗୀଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ସମର୍ଥନ ଦିଏ।

ରୋଗୀଙ୍କ ଅଭିକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲା।
 ଏଆଇ ରୋଗୀଙ୍କ ଅଭିକ୍ଷତାରେ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତି ଆଣିଛି। ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ମନିଟରିଂ ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଘରେ ବସି ସେମାନଙ୍କ ହୃଦୟଧନ, ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାରାମିଟରଗୁଡ଼ିକ ମନିଟର କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତି। କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ହେଲେ ଡାକ୍ତରମାନେ ତୁରନ୍ତ ସଂପର୍କିତ ପାଆନ୍ତି। ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଏଆଇ ରୋଗୀଙ୍କ ମତାମତ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଉନ୍ନତ କରିବାର ମଧ୍ୟ ସହାୟକ କରୁଛି।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାରେ ଏଆଇର ଭୂମିକା

ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରିବାର ସମତା। ଏବ୍-ରେ, CT ସ୍କାନ୍ ଏବଂ ଏମଆରଆଇ ପରି ରିପୋର୍ଟଗୁଡ଼ିକୁ ଏବେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଏ, ଯାହା ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ଏପରି ସୂଚନା ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ସମର୍ଥନ କରିଥାଏ ଯାହା ପ୍ରାୟତଃ ମଣିଷ ଆଖି ଦ୍ୱାରା ହଜିଯାଏ। ଷ୍ଟେଟ୍ ଭଳି ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଏଆଇ-ଆଧାରିତ ସିଷ୍ଟମଗୁଡ଼ିକ ସମୟୋଚିତ ଏବଂ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରି ଚିକିତ୍ସାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରୁଛି। କର୍ଚ୍ଚକ ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଏଆଇ ଚିପ୍ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପରୀକ୍ଷା କରି ଏବଂ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ, ଚିକିତ୍ସାଯୋଗ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରି ଚ୍ୟୁମରର ଗମ୍ଭୀରତା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରୁଛି।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା।
 ଏଆଇ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚିକିତ୍ସାକୁ ବାସ୍ତବରେ ପରିଣତ କରିଛି। ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଇତିହାସ,



