

ଏଲପିଜି ଉପରେ ମୋଦୀ ସରକାରଙ୍କ ବଡ଼ ପଦକ୍ଷେପ

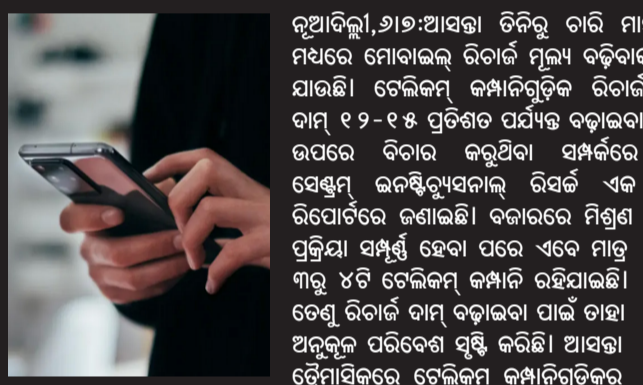
ରନ୍ଧନ ଗ୍ୟାସ୍ ଯୋଗାଣ ବଢ଼ାଇବାକୁ ନେଲେ ଏତିହାସିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୭: ରନ୍ଧନ ଗ୍ୟାସ୍ ଯୋଗାଣକୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିବା ଦିଗରେ ବଡ଼ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ଭାରତ ସରକାର । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗଲୁ ଦେଶ ଉପରେ ଏଲପିଜି ପାଇଁ ଅଧିକ ନିର୍ଭର ହେବାକୁ ପଡ଼ିବନି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ଦେଶର ସରକାରୀ ତେଲ କମ୍ପାନୀ ଏବେ ଆମେରିକାରୁ ଏଲପିଜି କ୍ରୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଏଲପିଜି ପାଇଁ ମଧ୍ୟପ୍ରାନ୍ତ ଉପରେ ନିର୍ଭରତା କମାଇବା ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ କୌଣସି ବୈଶ୍ୱିକ ସଙ୍କଟ ସମୟରେ ରନ୍ଧନ ଗ୍ୟାସ୍ ଅଭାବ ନହେବାକୁ ଦେବା ।

ସୂଚନାଆଉକି, ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଆମେରିକାରୁ ପ୍ରାୟ ୨୨ ଲକ୍ଷ ଟନ୍ ଏଲପିଜି କିଣନ୍ତି । ଗଲୁ ଅଧିକ ଲକ୍ଷିଆର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ସରକାର ଏବେ ଏହି ମାତ୍ରାକୁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇଗୁଣା କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ସହ ଆଲଜେରିଆ ଭଳି ଅନ୍ୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଏଲପିଜି ଆମଦାନୀ ବଢ଼ାଇବା ନେଇ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏଲପିଜି ଆମଦାନୀ ବଢ଼ାଇବାର ଏକମାତ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଯେପରି ଭାରତକୁ ଗୋଟିଏ ଦେଶ ଉପରେ ଅଧିକ ନିର୍ଭର ରହିବାକୁ ନପଡ଼େ । ପଶ୍ଚିମ ଏସିଆରେ ଯୁଦ୍ଧ ଯୋଗୁଁ ଏହାକୁ ସମର୍ଥନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବନି ।



ମୋବାଇଲ୍ ରିଚାର୍ଜ ୧୫% ମହଙ୍ଗା ହେବ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୭: ଆସକା ଡିଜିଟାଲ୍ ବାରି ମାସ ମଧ୍ୟରେ ମୋବାଇଲ୍ ରିଚାର୍ଜ ମୂଲ୍ୟ ବଢ଼ିବାକୁ ଯାଉଛି । ଟେଲିକମ୍ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ରିଚାର୍ଜ ବାମ୍ ୧୨-୧୫ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ାଇବା ଉପରେ ବିଚାର କରୁଥିବା ସମ୍ପର୍କରେ ସେକ୍ସୁମ୍ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ଟେଲିକମ୍ ରିସର୍ଚ୍ଚ ଏକ ରିପୋର୍ଟରେ ଜଣାଇଛି । ବଜାରରେ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ଏବେ ମାତ୍ର ୩୦୦ ଟି ଟେଲିକମ୍ କମ୍ପାନୀ ରହିଯାଇଛି । ତେଣୁ ରିଚାର୍ଜ ବାମ୍ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ତାହା ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଆସକା ଟ୍ରେଡିଂରେ ଟେଲିକମ୍ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକର ଗ୍ରାହକ ପଛ ହାରାହାରି ରାଜସ୍ୱ (ଆରପୁ)ରେ ତିନିଟି ଟେଲିକମ୍ କମ୍ପାନୀ ୧-୧.୫ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ଆଣି କରୁଛନ୍ତି । ୨ଟି ସେବା ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବନ୍ଧୁ ଗ୍ରାହକ ୪ଟି ଓ ୫ଟି ସେବା ଆବୃତ୍ତ ମୁହାଁଇବେ । ତାହାର ପ୍ରଭାବରେ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକର ଆୟ ବଢ଼ିବା ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଭୋତାମୋଡ଼ ଆଇଡିଆ ଡୁକନରେ ଭାରତୀୟ ଫିଲ୍ମ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରି ଓ ରିଲିଏଣ୍ଟ ଡିଏସି ଲାଇ ପାରବେ । ଏହି ଟିନି ମାସରେ ରିଲିଏଣ୍ଟ ଡିଏସି ୨୦ ଲକ୍ଷ ଓ ଏୟାରଟେଲ୍ ୫୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଗ୍ରାହକ ଯୋଡ଼ିବେ । ସେହି ସମୟରେ ଭୋତାମୋଡ଼ ଆଇଡିଆ ୨ ଲକ୍ଷ ଗ୍ରାହକ ହରାଇବ । ଦେଶର ୧୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଜିଲ୍ଲାରେ ଡିଏସି ଏୟାରଟେଲ୍ ୪ଟି/୫ଟି ନେଟୱାର୍କ ରହିଛି । ଉଭୟ କମ୍ପାନୀ ନିଜର ୫ଟି ନେଟୱାର୍କକୁ ଆହୁରି ସୁଦୃଢ଼ କରୁଛନ୍ତି । ତାହାର ପ୍ରଭାବରେ ତାମ୍ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ରହିବା ଆଶା କରାଯାଉଛି ବୋଲି ଏହି ଟ୍ରେଡିଂରେକ୍ଟ୍ ସଂସ୍ଥା ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିଛି । ଭୋତାମୋଡ଼ ଆଇଡିଆ ମଧ୍ୟ ନିଜର ୫ଟି ନେଟୱାର୍କକୁ ୧୦୦ରୁ ଅଧିକ ସହରରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଓ ତାହାକୁ ଆହୁରି ବୃତ୍ତ ଗତିରେ ବଢ଼ିବାକୁ ଯାଉଛି ।

ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କରେ ଶହ ଶହ ପିଓ ପୋଷ୍ଟ ଖାଲି, ୧୫୦୦ ପିଲାଙ୍କୁ ମିଳିବ ଚାକିରି



ପ୍ରିଲିମିନାରୀ ପରୀକ୍ଷା ଲାଗି କଲ୍ ଲେଟର ଜୁଲାଇ ୧୨ରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଏହାପରେ ୨୦୨୫-୨୬ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ବ୍ୟାଙ୍କ ୪୬ ଅଧିକର ଏବଂ ହଜାର ହଜାର କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତ କରିବ । ବ୍ୟାଙ୍କର ବାର୍ଷିକ ଆର୍ଥିକ (କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଛାଡ଼ିବା) ହାର ୧ ପ୍ରତିଶତରୁ କମ୍ (୦.୯୭%) ରହିଛି । ଏହା ଶୀଘ୍ର କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ବନିମ୍ନ । ବ୍ୟାଙ୍କର ମୋଟ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମହିଳାଙ୍କ ଅଂଶ ୨୮.୫୪% । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏସବିଆଇ ଆଇଡି, ରିଏସ୍, ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ, ଆଇନ ଓ ତାମ୍ ଆକାଉଣ୍ଟିଂ ଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅଧିକର ମଧୁ ନିଯୁକ୍ତ କରିଥାଏ ।

ସେଓ ସଙ୍କଟ; ବିପଦରେ ୫୦୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଅର୍ଥନୀତି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୭: କୁହାଯାଏ, ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ସେଓ ଖାଲରେ ଟାଙ୍କୁରଙ୍ଗ ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବନି । କିନ୍ତୁ ଟାଙ୍କୁରଙ୍ଗ ପାଖକୁ ବୁଲେଇ ରହିବାକୁ ଆଉ ବଜାରରେ ସେଓ ମିଳିବନି ବୋଲି ଆଶଙ୍କା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଲଗାତାର ହ୍ରାସ ପାଇଛି ସେଓ ଉତ୍ପାଦନ । ହୁଏତ ଆଗକୁ ବଜାରରେ ସେଓ ଗାୟତ ହୋଇଯାଇପାରେ, କିମ୍ବା ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ଆଶାତୀତ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ । ସେଓ ଉତ୍ପାଦନ ହ୍ରାସ ଫଳରେ ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶର ପ୍ରାୟ ୫,୦୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଅର୍ଥନୀତି ଭୁଣ୍ଡୁଡ଼ି ପଡ଼ିବାକୁ ଯାଉଛି । ତଳିତ ବର୍ଷ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ବଡ଼ ସଙ୍କଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛି ରାଜ୍ୟ । ଅଧିକିଆ ବର୍ଷ, କୁଆପଥର ମାଡ଼ ଏବଂ ପାଣିପାଗର ଅନିଶ୍ଚିତତା ହେତୁ ରାଜ୍ୟରେ ସେଓ ଉତ୍ପାଦନ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପାଇବାକୁ ଯାଉଛି । ଉତ୍ପାଦନ କୃଷି ବିଭାଗର ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଗତ ୨୦୨୫ ବର୍ଷରେ ରାଜ୍ୟରେ ୬.୯୯ ଲକ୍ଷ ମେଟ୍ରିକ୍ ଟନ୍ ସେଓ ଉତ୍ପାଦନ ହୋଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ୨୦୨୬ରେ ଏହା ୨.୬୩ ଲକ୍ଷ ମେଟ୍ରିକ୍ ଟନ୍ (ପ୍ରାୟ ୨.୧୫ କୋଟି ବାଲ୍) କମିଯାଇ ମାତ୍ର ୪.୩୬ ଲକ୍ଷ ମେଟ୍ରିକ୍ ଟନ୍ର ସାମିତ ରହିବ ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି ।



ରାଜ୍ୟର ୮ଟି ଜିଲ୍ଲାର କୃଷି ଅର୍ଥନୀତି ପାଇଁ ସେଓ ରାଶର ଭୂମିକା ଅଧିକ । ତେବେ ତଳିତ ଥର ଶୀତଦିନେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ବରପାତ ନହେବା, ବସନ୍ତ ଋତୁରେ ଅଧିକିଆ ବର୍ଷ ଏବଂ ଚାପମାତ୍ରରେ ଅସ୍ଥିରତା ଯୋଗୁଁ ରାଷ୍ଟ୍ରମାନେ ବ୍ୟାପକ କ୍ଷତି ସହିଛନ୍ତି । ଉତ୍ପାଦନ କୃଷି ବିଭାଗର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସତୀଶ କୁମାରଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ, ରାଜ୍ୟର ସମୁଦାୟ ଫଳ ବାଷ୍ କମି (୨.୩୬ ଲକ୍ଷ ହେକ୍ଟର) ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୯% ଅର୍ଥାତ୍ ୧.୧୬ ଲକ୍ଷ ହେକ୍ଟର ଜମିରେ କେବଳ ସେଓ ବାଷ୍ କରାଯାଏ । ଉତ୍ପାଦନ କମିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ପ୍ରାୟ ୨.୫ ଲକ୍ଷ ପରିବାର ପ୍ରଭାବିତ ହେବେ । ଉତ୍ପାଦନ ହ୍ରାସ ପାଇବା ସହ କାଟକାଶକ, ଔଷଧ ଏବଂ ବାଷ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ବାମ୍ ବଢ଼ି ଚାଲିଥିବାରୁ ବାଷ୍ମାମାନେ ତିକ୍ତରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ବାଷ୍ମାଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ, ଉତ୍ପାଦନ କମିବେଦ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଥିବାରୁ ସେମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ବିଶ୍ୱ ଚାପକ

ଜୁନ୍ରେ କାର୍ ବିକ୍ରି ୨୯% ବୃଦ୍ଧି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୭: ମଧ୍ୟପ୍ରାନ୍ତ ଯୁଦ୍ଧ ପ୍ରଭାବରେ ଦେଶରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ୍, ହାଇଡ୍ରୋ ଓ ସିଏନ୍ଡି ଗାଡ଼ିର ଦାହିବା ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି । ଗତ ଜୁନ୍ ମାସରେ ଏହି ଧରଣର ଗାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକର ବିକ୍ରିରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଛି । ମୋଟ୍ କାର ବିକ୍ରିରେ ଏଭଳି ବିକଳ ଇନ୍ଦ୍ରରେ ଚାଲୁଥିବା ଗାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକର ଭାଗ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ୪୦.୩୫ ପ୍ରତିଶତ ରହିଛି ଯାହା ଗୋଟିଏ ମାସ ପୂର୍ବରୁ ୩୮ ପ୍ରତିଶତ ରହିଥିଲା । ଗତ ମେ ମାସରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ୍ କାର୍ ବିକ୍ରି ପରେ ନୂଆ ଗାଡ଼ି ମାଲିକମାନେ ବିକଳ ଇନ୍ଦ୍ରରେ ଚାଲୁଥିବା ଗାଡ଼ି କିଣିବାକୁ ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇଛନ୍ତି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅପୋମୋବାଇଲ୍ ଡିଭିଜନ୍ ମହାସଂଘ ବା ଏପ୍ଏସିଏସ୍ ସଭାପତି ସି ଏସ୍ ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱର କହିଛନ୍ତି ଯେ ଗ୍ରାହକମାନେ ଆବେଗ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ଏଭଳି ଗାଡ଼ି



କିଣିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି ନା ଅନ୍ୟ କିଛି ତାହା ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ବଜାୟ ରହିଲେ ଜଣାପଡ଼ିବ । ଜୁନ୍ରେ ସାରା ଦେଶରେ ବଜାର ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଯିବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱର ଆଶା ପ୍ରକଟ କରିଛନ୍ତି ।

୨୬ ନିୟୁଟରୁ ଅଧିକ ଗାଡ଼ି ବିକ୍ରି ହୋଇଛି । କାର୍ ବିକ୍ରି ୨୮.୬ ପ୍ରତିଶତ ବଢ଼ି ୪,୧୦,୮୫୩ରେ ପହଞ୍ଚିଛି । କାରଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ସିଏନ୍ଡି ମଡେଲ୍ ବିକ୍ରି ୨୪.୩୩ ପ୍ରତିଶତ, ହାଇଡ୍ରୋ ୮.୩୩ ପ୍ରତିଶତ ଓ ଇଲି ବିକ୍ରି ୭.୮୩ ପ୍ରତିଶତ ବଢ଼ିଛି । ଗତ ମାସରେ ମାରୁତି ସୁଜୁକି ପକ୍ସରୁ କୁହାଯାଇଥିଲା ଯେ ତେଲ ଦର ବଢ଼ିବା ପରେ କମ୍ପାନୀର ସିଏନ୍ଡି ମଡେଲ୍ ବୁକିଂରେ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥିଲା । ତାହାର ପ୍ରତିଫଳନ ମାସ ଶେଷ ବିକ୍ରି ତଥ୍ୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଯୁଦ୍ଧ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଭରଣ ଓ ଆମେରିକା ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତରାଳ ଶାନ୍ତି ଦୃଢ଼ ହୋଇଥିବାରୁ ତେଲ ଦରରେ ବୃଦ୍ଧି ଓ ଯୋଗାଣ ଶୃଙ୍ଖଳରେ ଦେଖାଦେଇଥିବା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ତେଣୁ ଆସକା କିଛି ମାସ ମଧ୍ୟରେ ବଜାର ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଯିବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱର ଆଶା ପ୍ରକଟ କରିଛନ୍ତି ।

ଆଜିର ସୁନା ଦର

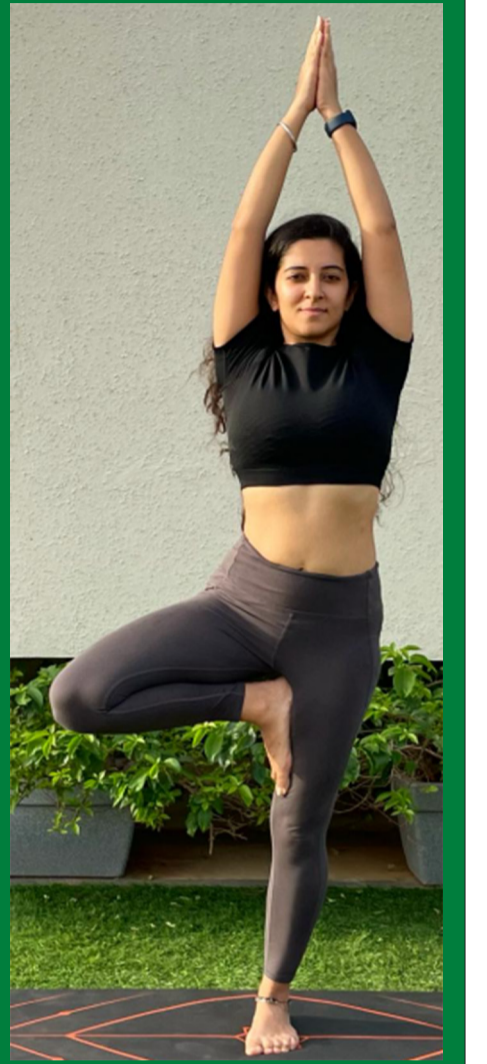
ଗହଣା କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ନବର ପକାଳୁ କେଉଁ ସହରରେ କେତେ ରହିଛି ସୁନା ଦରା ତେବେ ଯଦି ଆପଣ ଆଜି ସୁନା କିଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ବା ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରଥମେ ଜାଣି ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୁନା ଦର । ଆଜି ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ୧,୪୬,୭୩୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ସେହିପରି ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ଦର ୧,୩୪,୫୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ସେହିପରି ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ମୂଲ୍ୟ ୧୦ ଗ୍ରାମ ପିଛା ୧,୪୬,୭୩୦ ଟଙ୍କା ରହିଥିବା ବେଳେ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନାର ମୂଲ୍ୟ ୧,୩୪,୫୦୦ ଟଙ୍କା ପହଞ୍ଚିଛି । ସେହିପରି ମୁମ୍ବାଇରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୪୬,୭୩୦ ଟଙ୍କା ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୩୪,୫୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ୧,୪୬,୮୮୦ ଟଙ୍କା ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ୧,୩୪,୬୫୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ସହର ଚେନ୍ନାଇରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୪୮,୯୬୦ ଟଙ୍କା ଥିବା ବେଳେ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୩୬,୦୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ପୂର୍ବ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ସହର କୋଲକାତାରେ ଯଥାକ୍ରମେ ୧,୪୬,୭୩୦ ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୩୪,୫୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ଚୁପ୍ ମୂଲ୍ୟ ବିଲେ ପିଛା ୨,୫୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା ହୋଇଛି ।

ଆଜିର ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ୍ ଦର

ଗାଡ଼ିରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ କିମ୍ବା ଡିଜେଲ୍ ପଲାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜାଣି ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦର । ପ୍ରତିଦିନ ତେଲର ନୂଆ ଦର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଦର ୧୦୮.୯୭ ଟଙ୍କା ରହିଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ବାମ୍ ପ୍ରତି ଲିଟର ପିଛା ୧୦୨.୧୫ ପଲାଇ ରହିଛି । ସେହିପରି ଦିଲ୍ଲୀରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଲିଟର ପିଛା ୧୦୨ ଟଙ୍କା ୧୨ ପଲାଇ ଓ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୫ ଟଙ୍କା ୨୦ ପଲାଇ ହୋଇଛି । ମୁମ୍ବାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଲିଟର ପିଛା ୧୧୧ ଟଙ୍କା ୨୧ ପଲାଇ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଲିଟର ପିଛା ୯୭.୮୩ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ସେହିପରି କୋଲକାତାରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଦର ୧୧୩.୫୧ ଟଙ୍କା ଥିବାବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୯ ଟଙ୍କା ୮୨ ପଲାଇ ରହିଛି । ଚେନ୍ନାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଦର ୧୦୭ ଟଙ୍କା ୨୭ ପଲାଇ ଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ବାମ୍ ୯୯ ଟଙ୍କା ୬୫ ପଲାଇ ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସକାଳ ୬ଟାରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଏବଂ ଡିଜେଲ୍ ଦରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ ।



ଧନୁରାସନ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ରାମବାଣ



ସମାଜରେ ମଧୁମେହର ସମସ୍ୟା ଖୁବ୍ ଜଳଦି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି। ବଦଳୁଥିବା ଜୀବନଶୈଳୀ, କମ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟରେ ସମସ୍ୟା କାରଣରୁ ଲୋକ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି। ଆପଣ ଜାଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ଇଣ୍ଡୋନେସିଆର ତାଲବେଟାକ ଫାଉଣ୍ଡେସନ ଅନୁସାରେ ୭ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଭାରତୀୟ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଅଛନ୍ତି। ଯଦି ସମୟ ଭିତରେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ନ କରାଯାଏ ତେବେ ଏହାର ପ୍ରଭାବକୁ ଆହୁରି ଅନେକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଯଥା, ଜ୍ୱୋତିକ କିଡନୀର ବିଫଳତା, ଚକ୍ଷୁ ସମସ୍ୟା, ହୃଦୟ

ରୋଗ, ଷ୍ଟ୍ରୋକରେ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପାଦି। କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ ସମୟ ଭିତରେ ଏହାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ତାହେଲେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ। ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣାଇବୁ କିଛି ଏମିତି ଯୋଗ ଯାହାକୁ ନିୟମିତ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଏହି ରୋଗକୁ ଦୂରରେ ରଖିପାରିବେ। କ୍ରୟାସନ: ବୁଧାସନର ନାମ ବୁଧ ଶିବରୁ ହୋଇଛି। ଏହି ଆସନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଗଛର ମୂଢ଼ାଭଳି ଠିଆ ହେବାକୁ ପଡିଥାଏ। ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଏହାକୁ ବୁଧାସନ କୁହାଯାଏ। ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବହୁତ ଫାଇଦାପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ।

ଧନୁରାସନ: ଏହି ଆସନ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ନିୟମିତ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପାନକ୍ରୀୟାକ ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଇନସୁଲିନ କ୍ଷରଣରେ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ଯାହା ସୁଗାରକୁ ସବୁଜନ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ମଧୁମେହ ଚାଲି ୧ ଏବଂ ମଧୁମେହ ଚାଲି ୨ ଉଭୟରେ ଲାଭ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ। ହଳାସନ: ହଳାସନ ସସ୍ତ୍ର ଶବ୍ଦ ହଳ ଏବଂ ଆସନରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ହଳାସନ ଆସନ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ।

ଲିଚୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର

ଗରମ ରକ୍ତର ଆରମ୍ଭରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକମାନେ ଲିଚୁ ଖାଇବା ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି। ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୟସ୍କ ସମସ୍ତେ ଲିଚୁ କୋଳି ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି, ଲିଚୁ ମିଠା ଏବଂ ରସାଳ ହେବା ସହ ଏଥିରେ ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ। ଅଜ୍ଞା ହୁଏ, ଲିଚୁ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ ଲାଭଦାୟକ। ଏଥିରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଭିଟାମିନ-ସି, ଏ ଏବଂ ବି କପ୍ରେସ୍ ଆଦି ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟତିତ ଏଥିରେ

ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ପ୍ରଚୁର ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିବା ସହ ରକ୍ତର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଏହାସହ ପାଚନକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ। ଏହି କାରଣରୁ ଲିଚୁ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଓଜନ କମାଇଥାଏ: ଲିଚୁରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଫାଇବର ରହିଥାଏ ଯାହା ମୋଟାପଣ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଫାଇବର ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରିବା ସହ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ ଦୂର କରିବାରେ ଶରୀରରେ ଇମ୍ୟୁନିଟି ବଢ଼ାଇଥାଏ।



ଏକଟି ବଢ଼ାଇଥାଏ: ଲିଚୁକୁ ଏନର୍ଜିର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ରୋତ କୁହାଯାଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ନିୟାସିନ ଶରୀରରେ ଏକଟି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଷ୍ଟେରୋଇଡ୍ ହରମୋନ୍ ବା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ। ଏହି କାରଣରୁ ଲିଚୁ ଖାଇଲେ ଆପଣ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱାପାତ ଅନୁଭବ କରିବେ। ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଲିଚୁ ଖାଇଲେ ଅନେକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ। ରକ୍ତଚାପ କମ କରିଥାଏ: ଲିଚୁରେ ଥିବା ପୋଟାସିୟମ ଏବଂ କପର ଛାତି ମସ୍ତକ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ କରିଥାଏ। ଏହା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିବା ସହ ହାର୍ଟଆକାଉଟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। କ୍ୟାଲସିୟମ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ: ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଲିଚୁରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ-ସି ରହିଥାଏ ଯାହା କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ ରୋଗ ଦୂର କରିବାରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ନିୟମିତ ଲିଚୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ ହେବା ଭୟ ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଦୂରରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ: ଲିଚୁରେ ଥିବା ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଆଣ୍ଟି-ଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ୍ସ ଦ୍ୱାରା ସୁନ୍ଦରତା ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏଥି ସହିତ ଲିଚୁ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଅତିବାହିତା ରକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ନିୟମିତ ଲିଚୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତେଲିଆ ବୃଦ୍ଧାରେ ପୋଷଣ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ଦୂରରେ ଥିବା ଦାଗ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ। ସେବନ କରିବା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ: ଏହା କୁ ସେବନ କରିବା ସମୟରେ ସିମିତ ମାତ୍ରାରେ

ପୋଟାସିୟମ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଗନେସିୟମ, ଫସଫରସ ଏବଂ ଆଇରନ ଭଳି ମିନେରାଲ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ। ଏହି କାରଣରୁ ଲିଚୁକୁ ଶରୀରରେ ସୁପର ଫୁଡ୍ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ। ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି: ଲିଚୁରେ ବିଟା କେରୋଟିନ, ରାଇବୋଫ୍ଲୋବିନ, ଫୋଲେଟ, ନିୟାସିନ ଏବଂ ଭିଟାମିନ-ବି ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ। ଯାହା

ସେବନ କରନ୍ତୁ ନଚେତ ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି କାରକ ହୋଇପାରେ। ଅତିକି ଲିଚୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ଶରୀର କୁଣ୍ଡଳ ହେବା ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ସମସ୍ୟା ହେବା ଭଳି ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ।

ତାଳସଜରେ ରହିଛି ଭରପୁର ଭିଟାମିନ

ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଆସିବାକୁ ଯାଉଛି ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁ। ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଲୋକମାନେ ଶରୀରରେ ପେଟ ଅଣ୍ଡା ରଖିବା ପାଇଁ ପଖାଳଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପଇତ୍ତ ଯାଏଁ ଅନେକ ଅଣ୍ଡା ଚାଟାଏ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଆନ୍ତି। ଯାହା ଶରୀର ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ବେଶ୍ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ସବୁ ମଧ୍ୟରୁ ତାଳସଜ ଅନ୍ୟତମ। ତାଳସଜ ବାହାର କଢ଼ିଆ ପରି ଏବଂ ଭିତରୁ ଲିଚି ପରି ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ତାଳସଜ ଦେଖିବାକୁ ଯେତେ ସୁନ୍ଦର ଦିଶିଥାଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ତାଳସଜରୁ ଫାଇବର, ଭିଟାମିନ 'ଏ', ଭିଟାମିନ 'କେ' ପରି ଭିଟାମିନ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ମିଳିଥାଏ। ଯାହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରଖିବା ସହ ପେଟକୁ ମଧ୍ୟ ଅଣ୍ଡା ରଖିଥାଏ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଏହାର ଲାଭ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା।

ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ। ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ: ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଭାବ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ କରିଥାଆନ୍ତି। ତାଳସଜ ଭିଟାମିନ Cରେ ଭରପୁର। ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ କରିଥାଏ। ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ: ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ କାରଣରୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଯାହା ଦ୍ୱାରା ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟ ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କ ବିଚାର ବିଷୟ ପାଇଛି। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଫାଇବରରେ ଭରପୁର ହୋଇଥିବା ଏହି ଫଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିଥାଏ। ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋଜିଲା ଅନୁଭବ କରିବେ ନାହିଁ ଏବଂ ସହଜରେ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ହ୍ରାସ ହୋଇଯାଇପାରିବ। ତାଳସଜରୁ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ: ଏବେ ଘରେ ଘରେ ତାଳସଜରୁ ରୋଗ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। କିନ୍ତୁ ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ତାଳସଜ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ କମ୍ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ସୁଗାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ରଖିଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ତାଳସଜରୁ ରୋଗୀମାନେ ଏହାକୁ ଖାଇପାରିବେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ତାଳସଜ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଥାଏ। ହୃଦ୍‌ଘାତର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଚକ୍ଷୁରୁ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଖୁବ୍ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ। ତେଣୁ ଶରୀରରେ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ତାଳସଜ ଖାଇପାରିବେ।

- ହାଇଡ୍ରେଟ୍ କରି ରଖିଥାଏ।
- ସେଥିପାଇଁ ବିନ୍ଧାଭେଦରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲେ ତାଳସଜ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ପେଟ ଜଳିତ ସମସ୍ୟାରେ ଲାଭଦାୟକ: ଶରୀରରେ ତାଳସଜ ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ପେଟକୁ ତୁରନ୍ତ ଅଣ୍ଡା କରି ରଖିଥାଏ। ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଜବୁତ ହେବା ସହ କୋଷ୍ଠାକ୍ରମିୟ, ଏସିଡିଟି ଏବଂ ଗ୍ୟାସ୍ ଭଳି



ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୁର ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା

ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧାକୁ ଔଷଧ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଆପଣ ଏଥିରୁ କାହା କିମ୍ବା 'ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପିଇପାରିବେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୀବନଶୈଳୀ ବଦଳିବା ସହ ଲୋକଙ୍କ ଚେଷ୍ଟାରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି। ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର 'ପିଇଲେ' କିନ୍ତୁ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଏହି 'ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଯାହା କେବଳ ବିଲାକ୍ ଫଳ କରାଇନଥାଏ ବରଂ ଶରୀର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧାରେ ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଥିବାରୁ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା 'ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ରୋଗ ମୁକ୍ତ ରହିଥାଏ। ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା, ନିଦ୍ରା ଅଭାବ, ଚାପ ଏବଂ ଗଣ୍ଠି ମସ୍ତକ ରୋଗୁଥିବା ଲୋକମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧାକୁ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ। ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବହୁଥିବା ଚାପ ହରମୋନ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ କରେ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ। ଏହାକୁ 'ଭାବେ କପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ

କରିବେ ଏବଂ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧାକୁ ସେବନ କରିବାର ଲାଭ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା। 'କପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ: ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ। ପାଣି ଫୁଟିଯିବା ପରେ ୧ ରୁ ୨ଟି ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ମୂଳ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ପାଉଁଶ ମିଶାନ୍ତୁ। ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଣିକୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ। ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାୟ ୧ କପ୍ ପାଣି ରହିବ ଏହାକୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ 'ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ବୃଦ୍ଧ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ବା ପିଇପାରିବେ। ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧାରେ ଲାଭ: ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ: ଯେଉଁମାନେ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ରହୁଛନ୍ତି ସେମାନେ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଖାଇବା ନିହାତି ଜରୁରୀ। ଯାହାକୁ ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ସ୍ତର ସହିତ ମଧ୍ୟ ମିଶାଇ ପିଇପାରିବେ। ଯାହା ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆସିବା ସହ ଶୀଘ୍ର ଓଜନ ହ୍ରାସ ହେବ। ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରିବ: ସ୍ତର ସହିତ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା

ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର ହେବ। ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ସ୍ତରରେ ୨ ଗ୍ରାମ୍ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ପାଉଁଶ ସହିତ ୧୨୫ ଗ୍ରାମ୍ ଡିଜିଟାଲ ପାଉଁଶ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ। ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅନୁଭବ କରିବେ। ଯାହା ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଫରକ୍ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ। ତେଣୁ ଏହାକୁ ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ: ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ କରେ। ସେଥିପାଇଁ ୨ ଗ୍ରାମ୍ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ପାଉଁଶ, ୧୨୫ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଣ୍ଡ ହଳଦୀ ଏବଂ ୧ ଗ୍ଲାସ୍ ସ୍ତର ନିଅନ୍ତୁ। ଯାହା ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ହେବ। ଭଲ ନିଦ: ଯଦି ଆପଣ ସାରା ଦିନ କ୍ଲାନ୍ତ ଏବଂ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହେଉନାହିଁ, ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ସ୍ତରରେ ୧ ଚାମଚ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ମିଶାଇ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଉନ୍ନତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବ।

