

# କେଶିକା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ  
ଭୁବନେଶ୍ୱର । ୨୮ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୪ । ଶୁକ୍ରବାର

ଆଜିର ରାଶିଫଳ	
ତାରିଖ	ଶୁକ୍ରବାର- ଅଷ୍ଟମୀ
୨୮.୧୧.୨୦୨୪	ନକ୍ଷତ୍ର- ଶତଭିଷା, କୁମ୍ଭରତ୍ନ
ମେଷ	: ଧନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।
ବୃଷ	: ସୁଖପ୍ରାପ୍ତି ହେବେ ।
ମିଥୁନ	: ଆଉ ଅପେକ୍ଷା ବ୍ୟୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।
କର୍କଟ	: ଅପବାଦ ଭୟ ରହିଛି ।
ସିଂହ	: ପାରିବାରିକ ସୁଖ ପାଇବେ ।
କନ୍ୟା	: ବନ୍ଧୁ ମିଳନ ହେବେ ।
ତୁଳା	: ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ମନାନ୍ତର ହୋଇପାରେ ।
ବିଛା	: ମନସ୍ଥାପନ ରହିବେ ।
ଧନୁ	: କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ପାଇବେ ।
ମକର	: ଅପମାନିତ ହେବେ ।
କୁମ୍ଭ	: ସୁଖାନ୍ୟପ୍ରାପ୍ତି ହେବେ ।
ମୀନ	: ପଶୁ ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ ପାଇବେ ।

## ବିନା ନିରୀକ୍ଷକରେ ଚାଲିଛି କେଶିକା ଡାକଘର



୨୭।୧୧ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍  
କୋହାଣ୍ଡି ଜିଲାର କେଶିକା ଚୋଷା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ନିକଟରେ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସରେ ୪ ମାସ ହେଲାଣି ଡାକ ନିରୀକ୍ଷକ ପଦବୀ ଖାଲି ଥିବାରୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପ ଡାକ ଘରରେ ଅନେକ ଦୁର୍ନୀତି ହେଉଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଯିଏ ଡାକ ନିରୀକ୍ଷକ ଥିଲେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାୟ ଚାରି ମାସ ତଳେ ଅନ୍ୟତ୍ର ବଦଳି ହୋଇ ଯିବାପରେ ଡାକ ଘରରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାକ ବିଭାଗ ନୂତନ ଡାକ ନିରୀକ୍ଷକଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତି ଦେଇ ନ ଥିବାରୁ ବହୁ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଥିବା ଜଣେ ଡାକ ପରିଦର୍ଶକଙ୍କୁ କେଶିକା ମୁଖ୍ୟ ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସର ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ

କୋହାଣ୍ଡିର ନିରୀକ୍ଷକରେ କେଶିକା ଅଫିସରେ ଥିବା ୨୦ଟି ସବ ପୋଷ୍ଟଅଫିସ କିପରି ଚାଲୁଥିବ ତାହା ବିଭାଗ ବିଷୟ । କିଛି ବ୍ରାଣ୍ଡ ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ପୋଷ୍ଟ ମାଷ୍ଟରମାନେ କିଛି ଚକା ଦେଇ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସରେ ବସାଇ କାମ କରାଉଛନ୍ତି । ନିଜେ ଅନ୍ୟ କାମରେ ନିଯୋଜିତ ହେଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । କିଛି ବ୍ରାଣ୍ଡ ପୋଷ୍ଟ ମାଷ୍ଟରମାନେ ନିଜ ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ କାମ ଛାଡ଼ି ପୋଷ୍ଟାଳ ଏକ୍ସେକ୍ୟୁଟିଭ୍ କାମ କରୁଥିବା ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଉଦାହରଣ ଦେଖିଲେ ମଧ୍ୟ ବିଭାଗ ଜାଣି ଶୁଣି ଚୁପ୍ ବସିଛି । ଅନ୍ୟପଟେ କେଶିକା ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ ଡାକ ପରିଦର୍ଶକଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ବୁଲି ଜଣ ଓଡ଼ର ସିଅର ମନ ରଖି ଅଫିସ ଖୋଲୁଛନ୍ତି । ଦୁଇ ଜଣ କୁ ଯେତେବେଳେ ପଚାରିଲେ କେବଳ

## ପଥର ପଡ଼ି କ୍ରସର ଶ୍ରମିକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

ଓଡ଼ାପଡ଼ା, ୨୭।୧୧ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍  
ବେଆଇନ କ୍ରସରରେ ଅକାଳରେ ଜୀବନ ହାରିଯିବା ଏବେ ତେଜାନାକ ଜିଲ୍ଲାରେ ମାଟିଦିନିଆ କଥା ହୋଇଗଲାଣି, ଗତ ୬ ମାସ ଭିତରେ ତେଜାନାକ ଜିଲ୍ଲାର ନିହଲ ପ୍ରସାଦ ନିକ୍ଷିତ ପାହାଡ଼, ଘରିପିରି ଅମାଟିପଡ଼ା ଭୂଆସୁଣୀ ପାହାଡ଼, ଲାନ୍ଦିପୁର ଗୁଣ୍ଡୁରାପଣି ଭଳି ଅଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରାୟ ୧୦ଜଣରୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଶ୍ରମିକଙ୍କର ଏମିତି ବାରମ୍ବାର ମୃତ୍ୟୁ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଆଇନ ଶୁଖିବାକୁ ଋକ୍ଷା କରୁଥିବା ପୋଲିସ୍ ଏବେ ମାଟିଆକ ପାଇଁ ବଳ ଯୋଗାଇବା ସହ ମଧ୍ୟ ଚାଲୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି । ଏପଟେ ଜିଲ୍ଲା ଖଣିଜ ବିଭାଗ ଓ ତହସିଲ ପ୍ରଶାସନ ସପ୍ତକ୍ଷିପ୍ତ ଥିବା ବେଳେ ଜିଲ୍ଲାର କେତୋଟି କ୍ରସର, କେତୋଟି ଲାଠି ଖଣି ଡାଲୁଛି ତାହାର ହିସାବ ରଖିନି । ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ଡାଲୁ ଖାଲ ଅଣ ମୂଳ ବ୍ୟବସାୟ ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରୁନା କିନ୍ତୁ ସମସ୍ୟା ବିଭାଗ କାରଣ ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରୁନା ବେଳେ ଶ୍ରାବ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ କିଶୋର ବୟସର ଯୁବକ ଯୁବତୀ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରୁଛନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବୋର୍ଡ଼ କିନ୍ତୁ ହାତ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ କଥା ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି । ସେପଟେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପାଖରେ ଏସବୁର ଖବର ନାହିଁ ।



ପୋଲିସ୍ ମୃତକଙ୍କ ପରିବାରକୁ ମାତ୍ର ଦୁଇ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ଅଫର ଦେଇ ଅପରାଧୀକୁ ମାମଲାକୁ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ କରି ଘଟଣାକୁ ଚାଲିଯାଇଛି ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନାସନ । ସବୁଠାକୁ ଦୁଃଖ ଏବଂ ପରିତାପ ଖଣି ନିକ୍ଷିତ ଉପରେ ପଡ଼ିଯିବାରୁ ଜଣେ ଶ୍ରମିକଙ୍କର ଅକାଳରେ ଜୀବନ ହାରିଯାଇଛି । ମୃତକଙ୍କ ନାମ ଗଣେଶ ମୁଖା (୨୩) ଓ ତାଙ୍କ ଘର କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ବାଉଁଶପାଳ ଅଞ୍ଚଳର ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ସବୁଠାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ, ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଗୋଟିଆ ଥାନା ଅଧିକାରୀ ପହଞ୍ଚି ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପଠାଇଛନ୍ତି ସତ, କିନ୍ତୁ କ୍ରସର ମାଲିକଙ୍କୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଏବେ ଘଟଣାର ମୋଡ଼ ବଦଳାଇ ସତ୍ତ୍ୱେ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ଗଣେଶ ରୁପ ଦେବାକୁ ବସିଛି

## ବାଲି ମାଟିଆକ ତହସିଲଦାରଙ୍କୁ ମାଡ଼ ମରିବା ଘଟଣା ମହଙ୍ଗା ପଡ଼ିଲା

ଅପରେସନ ବାଲିମାଟିଆରେ ଅତୀତକ ଚଢ଼ାଉ  
ବାଲି ମାଟିଆକ ତହସିଲଦାରଙ୍କୁ ମାଡ଼ ମରିବା ଘଟଣା ମହଙ୍ଗା ପଡ଼ିଲା  
ବାଲି ମାଟିଆକ ତହସିଲଦାରଙ୍କୁ ମାଡ଼ ମରିବା ଘଟଣା ମହଙ୍ଗା ପଡ଼ିଲା  
ବାଲି ମାଟିଆକ ତହସିଲଦାରଙ୍କୁ ମାଡ଼ ମରିବା ଘଟଣା ମହଙ୍ଗା ପଡ଼ିଲା

ବୈଶିଖା, ୨୭।୧୧ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍  
ବୈଶିଖା - ୨୭/୧୧ -  
ବେତନଟୀ ତହସିଲଦାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମଙ୍ଗଳବାର କବଚ ହୋଇଥିବା ଦୁଇ ଗୋଟି ବାଲି ଡ୍ରାକ୍ଟର କବଚ କରିବା ଫଳରେ ମାଟିଆକ ଆନ୍ତୋଣ୍ଡ ର ଶିଳା ଛୋଡ଼ିଥିଲେ ଓ ତହସିଲଦାରଙ୍କଦ୍ୱାରା ଯାଉଛନ୍ତି ବୋଲି ଚାକ ଗତିବିଧି ଉପରେ ନଜର ରଖିଥିଲେ ତହସିଲଦାର ମଙ୍ଗଳବାର ଅପରାଧରେ ତାଙ୍କ ଗାଡ଼ିରେ ବାରିପଦା ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଚାକ ଘାଟିତ ହୋଇ ପୋଲୋଲି ପଥରେ ତେଲ ଭର୍ତ୍ତିକରି ପାଖରୁ ବାହାରିଥିବା ସମୟରେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଛଳି ରହିଥିବା ବଣ ରୁ ପଥର ଜଣ ମାଟିଆ ଅତୀତକ ଆକ୍ରମଣ କରିବା ଓ ମାଡ଼ ମରିବା ଫଳରେ ତହସିଲଦାର ପ୍ରାଣ ବିକଳରେ ପକ

ବାଲି ମାଟିଆକ ଦ୍ୱାରା ସରକାରୀ ଜାଗାରେ ନିର୍ମିତ ଏକ ଛତା କାନ୍ଥ ଘରକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ସହ ସେଠାରେ ଥିବା କେହିଙ୍କୁ କବଚ କରିଥିଲେ ବେଆଇନ ଭାବେ ନିର୍ମିତ ଘରକୁ ବାଲି ମାଟିଆ ଗା ଦିନ ଭିତରେ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ବଡ଼ସାହି ମାଧ୍ୟପୁରରେ ଥିବା ଚୋରା ବାଲିକୁ ୬୦ହଜାର ଓ ବେତନଟୀ ତହସିଲଦାରଙ୍କୁ ମହାରାଣୀ, ଖଣି ଅଧିକାରୀ ପ୍ରମୁଖ ବଡ଼ସାହି ତହସିଲ ଅଧୀନ ମାଧ୍ୟପୁର ଓ ବେତନଟୀ ତହସିଲ ଅଧୀନ ପାଟଲିପୁରୀ ପଞ୍ଚାୟତର କାଠପାଳ ଠାରେ ଥିବା ବେଆଇନ ଚୋରା ବାଲିଠିଏ ଉପରେ ଅତୀତକ ଚଢ଼ାଉ କରି ତୋରା ବାଲିକୁ କବଚ କରିବା ସହ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥିବା ଜଣାଯାଇଛି ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ବେତନଟୀ ବିଡ଼ିଏ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପଞ୍ଚିକା ପରେ ଉପ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଡ. ପରିତା

ବାଲି ମାଟିଆକ ଦ୍ୱାରା ସରକାରୀ ଜାଗାରେ ନିର୍ମିତ ଏକ ଛତା କାନ୍ଥ ଘରକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ସହ ସେଠାରେ ଥିବା କେହିଙ୍କୁ କବଚ କରିଥିଲେ ବେଆଇନ ଭାବେ ନିର୍ମିତ ଘରକୁ ବାଲି ମାଟିଆ ଗା ଦିନ ଭିତରେ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ବଡ଼ସାହି ମାଧ୍ୟପୁରରେ ଥିବା ଚୋରା ବାଲିକୁ ୬୦ହଜାର ଓ ବେତନଟୀ ତହସିଲଦାରଙ୍କୁ ମହାରାଣୀ, ଖଣି ଅଧିକାରୀ ପ୍ରମୁଖ ବଡ଼ସାହି ତହସିଲ ଅଧୀନ ମାଧ୍ୟପୁର ଓ ବେତନଟୀ ତହସିଲ ଅଧୀନ ପାଟଲିପୁରୀ ପଞ୍ଚାୟତର କାଠପାଳ ଠାରେ ଥିବା ବେଆଇନ ଚୋରା ବାଲିଠିଏ ଉପରେ ଅତୀତକ ଚଢ଼ାଉ କରି ତୋରା ବାଲିକୁ କବଚ କରିବା ସହ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥିବା ଜଣାଯାଇଛି ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ବେତନଟୀ ବିଡ଼ିଏ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପଞ୍ଚିକା ପରେ ଉପ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଡ. ପରିତା

ବେତନଟୀ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍  
ବେତନଟୀ କୁଣ୍ଡେଟରୋର ।  
ବନାଞ୍ଚଳ ପକସମା ସେକ୍ଟର ଉତ୍ତୁଣ୍ଡିଆ ଗାଁରେ ବନ୍ଧା ଆତଙ୍କ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଚାଷ କରିରେ ଚାଷୀଙ୍କୁ ଦଳି ଦେଲା ହାତୀ । ଧାନ କାଟିବା ପାଇଁ ଜଣେ ଚାଷୀ ବିଲକୁ ଯାଇଥିବାବେଳେ ବନ୍ଧା ଚାଷୀଙ୍କୁ ଦଳି ଦେଇଥିଲା । ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କୁ ନିକଟସ୍ଥ ମେଡିକାଲରେ ଭର୍ତ୍ତିକରାଯାଇଥିଲା । ହେଲେ ଡାକ୍ତର ସେଠାରେ ତାଙ୍କୁ ମୃତ ଘୋଷଣା କରି ଥିଲେ । ମୃତ୍ୟୁର ପରବର୍ତ୍ତୀ ବର୍ଷ ମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣାପଡିନାହିଁ । ଖବର ପାଇ ବନ ବିଭାଗ ଟିଏ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ଅଧିକ ତଦନ୍ତ କରି ରଖିଛି ।

ବାଲି ମାଟିଆକ ଦ୍ୱାରା ସରକାରୀ ଜାଗାରେ ନିର୍ମିତ ଏକ ଛତା କାନ୍ଥ ଘରକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ସହ ସେଠାରେ ଥିବା କେହିଙ୍କୁ କବଚ କରିଥିଲେ ବେଆଇନ ଭାବେ ନିର୍ମିତ ଘରକୁ ବାଲି ମାଟିଆ ଗା ଦିନ ଭିତରେ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ବଡ଼ସାହି ମାଧ୍ୟପୁରରେ ଥିବା ଚୋରା ବାଲିକୁ ୬୦ହଜାର ଓ ବେତନଟୀ ତହସିଲଦାରଙ୍କୁ ମହାରାଣୀ, ଖଣି ଅଧିକାରୀ ପ୍ରମୁଖ ବଡ଼ସାହି ତହସିଲ ଅଧୀନ ମାଧ୍ୟପୁର ଓ ବେତନଟୀ ତହସିଲ ଅଧୀନ ପାଟଲିପୁରୀ ପଞ୍ଚାୟତର କାଠପାଳ ଠାରେ ଥିବା ବେଆଇନ ଚୋରା ବାଲିଠିଏ ଉପରେ ଅତୀତକ ଚଢ଼ାଉ କରି ତୋରା ବାଲିକୁ କବଚ କରିବା ସହ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥିବା ଜଣାଯାଇଛି ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ବେତନଟୀ ବିଡ଼ିଏ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପଞ୍ଚିକା ପରେ ଉପ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଡ. ପରିତା

ବାଲି ମାଟିଆକ ଦ୍ୱାରା ସରକାରୀ ଜାଗାରେ ନିର୍ମିତ ଏକ ଛତା କାନ୍ଥ ଘରକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ସହ ସେଠାରେ ଥିବା କେହିଙ୍କୁ କବଚ କରିଥିଲେ ବେଆଇନ ଭାବେ ନିର୍ମିତ ଘରକୁ ବାଲି ମାଟିଆ ଗା ଦିନ ଭିତରେ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ବଡ଼ସାହି ମାଧ୍ୟପୁରରେ ଥିବା ଚୋରା ବାଲିକୁ ୬୦ହଜାର ଓ ବେତନଟୀ ତହସିଲଦାରଙ୍କୁ ମହାରାଣୀ, ଖଣି ଅଧିକାରୀ ପ୍ରମୁଖ ବଡ଼ସାହି ତହସିଲ ଅଧୀନ ମାଧ୍ୟପୁର ଓ ବେତନଟୀ ତହସିଲ ଅଧୀନ ପାଟଲିପୁରୀ ପଞ୍ଚାୟତର କାଠପାଳ ଠାରେ ଥିବା ବେଆଇନ ଚୋରା ବାଲିଠିଏ ଉପରେ ଅତୀତକ ଚଢ଼ାଉ କରି ତୋରା ବାଲିକୁ କବଚ କରିବା ସହ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥିବା ଜଣାଯାଇଛି ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ବେତନଟୀ ବିଡ଼ିଏ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପଞ୍ଚିକା ପରେ ଉପ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଡ. ପରିତା

## ଅନୁଦାନ ଅଭାବରୁ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଅଟକିଛି ସ୍କାର୍ଟ ଶୁଶାନ

ନବରଙ୍ଗପୁର, ୨୭।୧୧ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍  
ନବରଙ୍ଗପୁର ସହର ଇନ୍ଦ୍ରାବତୀ ନଦୀ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଇନ୍ଦ୍ରାବତୀ ଶୁଶାନ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅବସ୍ଥା ଶୋଡ଼ନୀୟ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ୨୦୨୨-୨୩ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ଶୁଶାନ ଉନ୍ନୟନ ପାଇଁ ଏକ କୋଟି ଟଙ୍କା ଅନୁଦାନ ଆସିଥିଲା । ଚୌରପାଳିକା ପକ୍ଷରୁ ସ୍କାର୍ଟ ଶୁଶାନ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଡିପିଆର ବି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିଲା । ତେଣୁ ହୋଇଥିଲା । ଜଣେ ଠିକାଦାର ଏହି କାମ ପାଇଥିଲେ । ତେବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେ କିଛି କାମ କରି ନାହାନ୍ତି । ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲା ନାଗରିକ କମିଟି, ସାମାଜିକ ସଂଗଠନ ଆଇକୋନ ଇନ୍ ମୋସନ ସହ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ସଂଗଠନ ଦ୍ୱାରା ଚାଲିଥିବା ବୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।



ଉଦ୍ୟମରେ ଶୁଶାନ ସମ୍ପେଦ କରିବା ସହ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କ୍ରସର ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ କେହିଙ୍କୁ ଲଗାଇ ସାମାଜିକ ମରାମତି କରାଇଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟ ସରକାର କୋଟିଏ ଟଙ୍କା ଅନୁଦାନ ଦେଇଥିଲେ ସେହି ଟଙ୍କାରେ

ନବରଙ୍ଗପୁର, ୨୭।୧୧ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍  
ନବରଙ୍ଗପୁର ସହର ଇନ୍ଦ୍ରାବତୀ ନଦୀ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଇନ୍ଦ୍ରାବତୀ ଶୁଶାନ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅବସ୍ଥା ଶୋଡ଼ନୀୟ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ୨୦୨୨-୨୩ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ଶୁଶାନ ଉନ୍ନୟନ ପାଇଁ ଏକ କୋଟି ଟଙ୍କା ଅନୁଦାନ ଆସିଥିଲା । ଚୌରପାଳିକା ପକ୍ଷରୁ ସ୍କାର୍ଟ ଶୁଶାନ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଡିପିଆର ବି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିଲା । ତେଣୁ ହୋଇଥିଲା । ଜଣେ ଠିକାଦାର ଏହି କାମ ପାଇଥିଲେ । ତେବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେ କିଛି କାମ କରି ନାହାନ୍ତି । ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲା ନାଗରିକ କମିଟି, ସାମାଜିକ ସଂଗଠନ ଆଇକୋନ ଇନ୍ ମୋସନ ସହ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ସଂଗଠନ ଦ୍ୱାରା ଚାଲିଥିବା ବୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

## ଲୁହା ନଳାରେ ସ୍ତ୍ରୀ ମୁଣ୍ଡକୁ ବାଡେଇ ହତ୍ୟା

କୁଟିଣା, ୨୭।୧୧ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍  
ଜନନକିରୀ ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ବଡ଼ମାଳ ପଞ୍ଚାୟତ ପାଲୋଖମନ୍ ଗାଁରେ ଘଟିଥିବା ଏକ ବାଉଁଶ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ । ମଙ୍ଗଳବାର ରାତି ୭ଟା ୩୦ରେ ଏକ ନିଆଁ ଫୁଲ ଲୁହା ନଳାରେ ସ୍ତ୍ରୀ ମୁଣ୍ଡକୁ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ବାଡେଇ ହତ୍ୟା କରିଛି । ସୁତନା ଅନୁଯାୟୀ, ମଙ୍ଗଳବାର ରାତି ୭ଟା ୩୦ରେ ସ୍ତ୍ରୀ ମନମା ମାଝୀ (୫୦) ଘର ଭିତରେ ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଏକ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିଲେ । ଘର ବାହାରେ ଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ମନମାକୁ ଉଦ୍ଧାରିବାକୁ କହିଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ସ୍ତ୍ରୀ ମନମା କିଛି ଶୁଣି ନ ଥିଲେ । ଏହାକୁ ନେଇ ଉଭୟ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଝଗଡ଼ା ହୋଇଥିଲା । ପରେ ଉଭୟ ସ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ମାଝୀ ଘର ଭିତରକୁ ପଶି ବୁଲି ପାଖରେ ଥିବା ଏକ ନିଆଁଫୁଲ ଲୁହା ନଳାକୁ ଧରି ସ୍ତ୍ରୀ ମନମା ମୁଣ୍ଡରେ ବାଡେଇ ଦେବାକୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସ୍ତ୍ରୀ ମନମା ଚଳି ପଡ଼ିଥିଲେ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଡାକ୍ତର ପ୍ରାଣବାୟୁ ଉଡ଼ିଯାଇଥିଲା । ଗତ ରାତିରେ ଏହି ଘଟଣା ଘଟିଥିଲେ ହେଁ ସାହି ପଡ଼ିଣା ଲୋକେ କେହି ଏହା ଜାଣି ପାରି ନଥିଲେ । ଆଜି ସକାଳେ ମନମା ଗାଁରେ ଦେଖା ନ ଦେବାରୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ କିଛି ଗାଁ ଲୋକ ପଚାରିଥିଲେ । ରାତିରେ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ମାରି ଦେଇଥିବା କହିବାକୁ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା । ଖବର ପାଇ ଆଇଆଇଏ ପହଞ୍ଚିଲା ସାଙ୍ଗରେ ନେତୃତ୍ୱରେ ପୁଲିସ୍ ଏସଆଇ ମନୋରଞ୍ଜନ ଦାଶ, ଏଏସଆଇ ନିରଞ୍ଜନ ପ୍ରଧାନ, କନେକ୍ସକର୍ମ ଚିକେଶ୍ୱରି ନାଏକ, ଜୟରାମ ସିଂ ପ୍ରଭୃତି ଘଟଣାସ୍ଥଳକୁ ପହଞ୍ଚି ପାରିପାର୍ଶ୍ୱକ୍ଷ ଛିଡ଼ି ଯାଞ୍ଚ କରିଥିଲେ । ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ ପରେ ପୁଲିସ୍ ଏକ ହତ୍ୟା ମାମଲା ରୁଜୁ କରି ତଦନ୍ତ କରୁଛି । ଏନେଇ ଜନନକିରୀ ଥାନା କେସ ନ.୧୧୮/୨୫ (ଏସ ୧୦୩ (୧) ବିଏନଏସ ଆକ୍ଟରେ ମାମଲା ରୁଜୁ କରାଯାଇ ଅଧିକ ତଦନ୍ତ ଜାରି ରଖିଛି । ପୋଲିସ୍ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଭିତରୁ କିଏ କୋର୍ଟ ଚାଲାଇ କରିଛି ।

## ରାଧେ ରାଧେ ଧାମରେ ଚୋରି

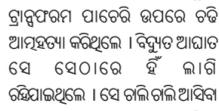
ଯାଜପୁର, ୨୭।୧୧ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍  
ଯାଜପୁର ସହର କଳାଶାସ୍ତ୍ରୀ ଗ୍ରାମରେ ଥିବା ରାଧେ ରାଧେ ଧାମ ମନ୍ଦିରରେ ଗତ ମଙ୍ଗଳବାର ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ କିଛି ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ମନ୍ଦିରର ପଛପଟ ଚାଲି ଚାଲି କିଛି ଜିନିଷ ଚୋରି କରି ନେଇ ଯାଇଥିଲେ । ସକାଳେ ମନ୍ଦିରରେ ପୂଜା ପାଇଁ ଯେତେବେଳେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଆସିଲେ ସେତେବେଳେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଲେ ମନ୍ଦିରର ପଛପଟ ଚାଲି ଚାଲି ଯାଇ ଠାକୁରଙ୍କ ପିତଳ ଧୂପ ଦୀପ୍ତି, ପିତଳ ଦୀପ୍ତି, ନୋଟା, ଘଣ୍ଟ, ମାଲକ ବିଷମ, ହାରମୋନିୟମ ଓ ବାଣ୍ଟି ବାଜୁ ଭଙ୍ଗା ଯାଇ ହୁଣ୍ଡିରେ ଥିବା ଅର୍ଥକୁ ଚୋରି କରି ନେଇଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା । ଏ ନେଇ ଯାଜପୁର ଚାନ୍ଦନ ଥାନାରେ ମନ୍ଦିର କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଲିଖିତ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଲିଖିତ ଅଭିଯୋଗକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଯାଜପୁର ଚାନ୍ଦନ ଥାନାଧିକାରୀ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ଡିଏସ୍ପି ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର ଏକ ଚୋରି ମାମଲା ରୁଜୁ କରିଥିଲେ ।

## ସାମାଜିକକୁ ବାଲି ମାଟିଆକ ହତ୍ୟା ଧମକ

ନିଆଳି, ୨୭।୧୧ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍  
କଟକ ଜିଲ୍ଲା କଞ୍ଚାପଡ଼ା ଅନ୍ତର୍ଗତ ପୋସ୍ତଳ ପଞ୍ଚାୟତ ରହସ୍ୟା ମଲ୍ଲିକ ସାହିରେ ବେଆଇନ ଚୋରା ବାଲି ଘାଟ ଉପରେ ଗତ ୨୫ ତାରିଖ ଦିନ ଦୈନିକ ଖବର କାରକରେ ପ୍ରସାରଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଖବର ପ୍ରସାରଣ ପରେ ଚୋରା ବାଲି ଘାଟରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା ବୋଇତ ମଲ୍ଲିକ, ଭଗିଆ ମଲ୍ଲିକ, ପିଠିଆ ମଲ୍ଲିକ, ରମନ ମଲ୍ଲିକ ଓ ତାଙ୍କ ସାଥୀରେ ୨୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକ ଆସି ସାମାଜିକଙ୍କୁ ଅସଭ୍ୟ ଭାଷାରେ ଗାଳିଗୁଲଜ କରିବା ସହିତ ଜୀବନକୁ ମାରିଦେବାକୁ ଧମକ ଦେଇଥିଲେ । ତା'ପରେ ଏରଞ୍ଚ ବନ୍ଦୀର ଥିବା କିଛି ଦୋକାନୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଅସଭ୍ୟ ଭାଷାରେ ଗାଳିଗୁଲଜ କରିଥିଲେ । ଏଘଟଣାକୁ ନେଇ ଏରଞ୍ଚ ବନ୍ଦୀର ସଭାପତି ଅମର କୋଟାଟି ମହାପାତ୍ର କର୍ପଦା ଫାଣ୍ଡିରେ ମଧ୍ୟ ଲିଖିତ ଅଭିଯୋଗ କରିବା ସହିତ ଦୋଷୀମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଟୁଟ୍ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେବାକୁ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ଏନେଇ ଆଜି ସାମାଜିକ କର୍ପଦା ଫାଣ୍ଡିରେ ଲିଖିତ ଅଭିଯୋଗ କରିବା ସହିତ ମାଟିଆକଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଟୁଟ୍ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେବାକୁ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ନିଆଳି ଥାନା ପୋଲିସ୍ ୫୭୩/୨୫ ରବ ମାମଲା ରୁଜୁ କରି ସାମାଜିକଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ଆଧାରରେ ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛି ଅନ୍ୟପଟେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାର ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ନେଇ ଚାଷ୍ଟ୍ୟୋର୍ଦ୍ଧ ଗଠନ କରାଯାଇ ଚୋରା ବାଲି ମାଟିଆକ ବିରୋଧରେ ବିନା କୌଣସି ରାଜନୈତିକ ଚାପରେ ସାବାଦ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ବେଳେ ରହସ୍ୟା ମଲ୍ଲିକ ସାହି ଚୋରା ବାଲିଘାଟ ପଛରେ କେଉଁ ମହଲାର ଲିକ ଅଛି । ଏହାର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗୁପୁଟ୍ ତଦନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ କର୍ପଦାଧାରଣ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

## ଗ୍ରାମ୍ଭୂଫର୍ମରେ ଚଢ଼ି ଆମୁହତ୍ୟା କଲେ ଯୁବକ

ବୁଢ଼ପୁର, ୨୭।୧୧ : ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍  
ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆସି ରାତିରେ ଚାଲି ଚାଲି ଯାଇ ବିଷୁପ ଗ୍ରାମ୍ଭୂଫର୍ମ ଉପରେ ଚଢ଼ି ଆମୁହତ୍ୟା କଲେ ଯୁବକ । ମୃତ୍ୟୁ ଯୁବକ ଜଣକ ହେଲେ ଗଞ୍ଜାମ ମୁଖ୍ୟ ଅଧିକ ଖଟିଆ ରାମଚନ୍ଦ୍ରପୁର ଗ୍ରାମର ରବିନ୍ଦ୍ର ଦାସ । ସୁତନା ଆଉଁଶ ଗଡ଼କାଳି ରାତ୍ରରେ ଛତ୍ରପୁର ମେଡିକାଲରୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆସିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କ ମା' ମହାଲି ଦାସ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ମାମି ଦାସ ମଧ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏପରିକି ଡାକ୍ତର ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଘାତ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିଲେ ।



ବିଲମ୍ବିତ ରାତ୍ରରେ ସେ ଲୁଚି ଚାଲି ଚାଲି ବିଲମ୍ବିତ ସାହି ନିକଟରେ ଥିବା ବିଷୁପ ଗ୍ରାମ୍ଭୂଫର୍ମ ପାଟେରି ଉପରେ ଚଢ଼ି ଆମୁହତ୍ୟା କରିଥିଲେ । ବିଷୁପ ଆଘାତ ସେ ସେଠାରେ ହିଁ ଲାଗି ରହିଯାଇଥିଲେ । ସେ ଚାଲି ଚାଲି ଆସିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ମା ମଧ୍ୟ ପିଛା କରୁଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଏହି ଆମୁହତ୍ୟାକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିପାରି ନଥିଲେ । ଏପରିକି ସେହି ଅଞ୍ଚଳର ମାମି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଷୁପ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଘଟଣାର ଖବର ପାଇଁ ଛତ୍ରପୁର ପୁଲିସ୍, ଅଭିଗ୍ରାମ ବିଭାଗ ଓ ବିଷୁପ ବିଭାଗ କର୍ମଚାରୀ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । ସେଠାକୁ ଅଭିଗ୍ରାମ ବିଭାଗ ଉଦ୍ଧାର କରିଥିବା ବେଳେ ପୁଲିସ୍ ଶବ୍ଦକୁ କବଚ କରିବା ସହ ଏକ ଅପମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା ୨୯/୨୫ ରୁଜୁ କରିଥିଲା । ରବିନ୍ଦ୍ର ଜଣେ ମିଥ୍ୟା ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ବୋଧ ରହିଥିବା ପରିବାର ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି । ଛତ୍ରପୁର ମେଡିକାଲ ସ୍ଥାନୀୟ ବିଭାଗ କୃଷକମାନଙ୍କ ପହଞ୍ଚି ପରିବାରକୁ ସମାବେଦନା କରାଯାଇଥିଲା । ଚେକ୍‌ଅପ୍ ପରିବାରକୁ ୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା ।



ଯେଉଁମାନେ ଚା', କଫିରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନପିଇଲେ ସେମାନେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଚା', କଫିର ଲାଭ କ୍ଷତି ବିଷୟରେ ସବୁବେଳେ ଚର୍ଚ୍ଚା ଏବଂ ବିତର୍କ ହୁଏ । ଅନେକ ଗବେଷଣା ଏବଂ ଅଧ୍ୟୟନ ସତ୍ତ୍ୱେ ଏହାର ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ସଠିକ୍ ପରିଣାମ ବାହାରିପାରି ନାହିଁ । ତାପତ୍ୟିଆନୁମାନେ କହନ୍ତି ଚା' ଓ କଫି ଉଭୟରେ କାଫିନ୍ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ । ଚା' ତୁଳନାରେ କଫିରେ କାଫିନ୍ର ମାତ୍ରା ତିନିଗୁଣ ଅଧିକ । ତା'ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଚା' କଫିରେ ଲାଭ କ'ଣ, କ୍ଷତି କ'ଣ? କାରଣ ଏହି ଦୁଇ ପାନୀୟ ଏବେ ଆମ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ସାମିଲ ହୋଇଯାଇଛି । ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ କରୁଣା ହୋଇଯାଇଛି ।

- କାଫିନ୍ର ଲାଭ**
- କାଫିନ୍ ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ, ଫଳରେ ଆପଣ ସତେଜ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।
  - କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ହେଲେ ବି ଏହା ଅନ୍ଧାପଣ ଦୂରରେ ଦିଏ ।
  - ହାଲୁକା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାରେ ଚା' କଫି ପିଇବା ଲାଭଜନକ ହୁଏ ।
  - ଆରୁମା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ।
  - ଚା'ରେ ଥିବା ଗାନ୍ଧିନ୍ ଶରୀରକୁ ଚୁଡ଼ାଣୁ ନଷ୍ଟ କରେ ।
  - ଚା' ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ହାର କମ୍ କରେ ।
  - ଭୁଲ୍ ହେଉ ବା ଗ୍ରୀନ୍ ହେଉ, ଚା' ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଓଭାରିଆନ୍ କ୍ୟାନ୍ସରର ବିପଦ କମ୍ କରେ ।
  - ପୁଞ୍ଜ ଦୂର୍ଗମ ହୃଦ୍ କରେ ।
  - କମ୍ ମାତ୍ରାରେ କଫି ପିଇବା ଆଲକୋହଲ, ଲିଭର ସମସ୍ୟା, ପାକିନ୍ଦ୍ରଣ ଏବଂ ଚାଉଳ-୨ ଡାୟାବେଟିସ୍ ବିପଦ କମ୍ କରେ ।
- କାଫିନ୍ର କ୍ଷତି**
- କାଫିନ୍ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଏନର୍ଜି ଲେଭୁଲ୍ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ପ୍ରଥମେ ଏହା ଶରୀର ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ, କିନ୍ତୁ କିଛି ସମୟ ପରେ ଅନ୍ଧାପଣ ବଢ଼ାଇଦିଏ ।
- ଅତ୍ୟଧିକ କାଫିନ୍ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ସ୍ତର ବଢ଼ାଇଦିଏ ।

# ଚା' ଓ କଫି



ଚାରି କପି ପିଇଲେ ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ସ୍ତର ୫ ପ୍ରତିଶତ ବଢ଼ିଯାଏ । ଅଧିକ କାଫିନ୍ ପ୍ରଶାସନ ଉପରେ ପାଖରେ ଏକ ପରସ୍ତ କମାକରିଦିଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଅଧିକ ଚା' କଫି ପିଇଥିବା ଲୋକମାନେ ପୋଷ୍ଟକାଠିନ୍ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ।

ଏହା ଶରୀରକୁ ଦୁର୍ବଳ କରି ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ାଇଦିଏ । ଅଧିକ ଚା' କଫି ଶରୀରରେ ଅମ୍ଳର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇବା ସହ ନିଦ୍ରାକୁ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଦିଏ । ଏହା ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଅଧିକ କାଫିନ୍ର ଅଭ୍ୟାସ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ସହ ଚିରଚିଡ଼ାପଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଚା'ହେଲେ ଚା' କଫିକୁ ଆମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାରକ ମାନିବା ନା, କ୍ଷତିକାରକ? ଏ ସଂପର୍କରେ ତାଲିକାଟିଆନୁମାନେ କୁହନ୍ତି- ଦୁଗ୍ଧ ଯୁକ୍ତ ଚା' କଫି ବଦଳରେ ଆପଣ ଚା' ଓ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ପିଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହେବ । ଏହି ଦୁଇପ୍ରକାର ଚା' ଆପଣଙ୍କୁ ହୃଦ୍‌ଘାତ, ଡାୟାବେଟିସ୍, ଫୁଲ୍ ପ୍ରଦାହ ଓ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ପରି ବିପଜନକ ରୋଗକୁ ରକ୍ଷା କରିବ । ଲଣ୍ଡନରେ ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଚା' ପିଇଲେ ଆପଣଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଅଧିକ ଦିନ ସୁସ୍ଥ ରହିବ । ଚା' ଦାନ୍ତ ନଷ୍ଟ କରୁଥିବା ଦୁଇଟି ଆସନ ଲିଫ୍ଟିଫାରେ । ନେଦରଲ୍ୟାଣ୍ଡରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଚା' ପିଇଥିବା



ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ନପିଉଥିବା ଲୋକଙ୍କର ହୃଦ୍‌ଘାତ ସମସ୍ୟା ୪୫ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ।

**ଆସିଲି କଫି ସ୍ତେ**

ଯଦି ଆପଣ କଫିର ଭକ୍ତ, ସମୟ ଅବସରରେ ଆପଣଙ୍କୁ କଫି ପିଇବାକୁ ଲାଗୁଥିବା ଚା'ହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଖବର ।

ହାଲୁକା ଚା' ଓ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ଚା' ଦୈନିକିଆନୁମାନେ କଫି ସ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଏହା ବଜାରକୁ ଆସିବ । ଏହା ସ୍ତେରେ ପାଣି, କାଫିନ୍ ଓ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍‌ର ମିଶ୍ରଣ ରହିବ । ଯାହାକୁ ଶରୀର ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ । ନାକ ଏବଂ ହାତ ପାଦୁକାରେ ଏହାକୁ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ । ନାକ ଏବଂ ହାତ ପାଦୁକାରେ ଏହାକୁ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ ।

**ଚା'ର ଇତିହାସ ୫ ହଜାର ବର୍ଷ ପୁରୁଣା**

ସାରା ଦୁନିଆରେ ପାଣି ପାନ ଲୋକମାନେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପାନ କରୁଥିବା ପାନୀୟ ଚା' । ଚା'ର

# ଓଡ଼ିଶା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ୨୮ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୫ ଶୁକ୍ରବାର ପୃଷ୍ଠା ୫



ଇତିହାସ ୨୭୩୭ ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ଠାରୁ ପୁରୁଣା । ଚା' ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଥମେ ଆମର ହୋଇଥିଲା ଚୀନରେ । କୃଷିର ପିତା କୁହାଯାଉଥିବା ଚୀନର ଦ୍ୱିତୀୟ ସମ୍ରାଟ ଶେନ ନୁଙ୍ଗ ହିଁ ପ୍ରଥମେ ଚା'କୁ ଖୋଜି ବାହାର କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ଚୀନର ଅଧିକାରୀ ଗଣନା ଥିଲା । ଏହି ଅଭିଯାନ ସମୟରେ ଅତୀତ ଚା' ମିଳିଗଲା । ଦିନେ ସେ ବନିତାରେ ବସିଥିବାବେଳେ କିଛି ଶୁଖିଲା ପତ୍ର ଉଡ଼ି ଆସି ତାଙ୍କ ଗର୍ମ ପାଣି ଗୁଣ୍ଠରେ ପଡ଼ିଗଲା । ପତ୍ରଟି ଗର୍ମ ପାଣିରେ ପଡ଼ିବାର କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ମହକ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ଶେନ ନୁଙ୍ଗ ଏହି ପାଣିକୁ ପାଖକୁ ନେଇ ଶୁଖିଲେ ଆଉ ସ୍ୱାଦ ଚାଖୁଲେ । ଚା' ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଆସିଗଲା । ବାସ୍ ଏଲୁ ମିଳିଗଲା । ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରିୟ ପାନୀୟ ଚା' ।

ଭାରତ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ କଳା ଚା'ର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଉତ୍ପାଦକ ଦେଶ ।

୧୯୩୩ ମିଲିନ କେଜି ଚା' ରପ୍ତାନି ହୋଇଥିଲା । ଏହାର ସମୁଦାୟ ମୂଲ୍ୟ ଥିଲା ୨୫୯୫ କୋଟି ଟଙ୍କା । ୨୦୧୦ ମସିହାରେ ଏହା ୧୨୮୭ କୋଟିକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା । ଚା' ଉତ୍ପାଦକମାନଙ୍କ ଆଶା ୨୦୧୨ରେ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବ ।

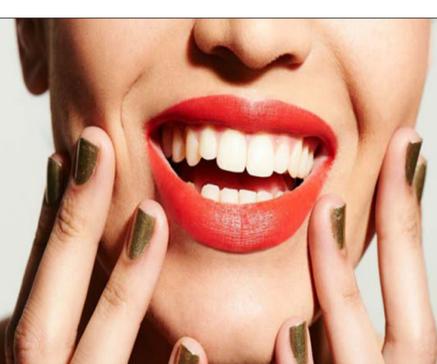
**ପାକରେ ପ୍ରିୟ ଭାରତୀୟ ଚା'**

ଭାରତ ଚା'କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶ ପାକିସ୍ତାନ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଦିନକୁ ଦିନ ପାକିସ୍ତାନ ଚା'ର ରପ୍ତାନି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ୨୦୧୧ ମସିହାରେ ଏଠାକୁ ୨୪ ପ୍ରତିଶତ ଚା' ରପ୍ତାନି ହୋଇଥିବା ବେଳେ ତଳିତ ବର୍ଷ ଏହି ପରିମାଣ ୫୦ ପ୍ରତିଶତକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଏଥିରେ ଭାରତୀୟ ଓ ପାକିସ୍ତାନୀ ଚା' ଆସୋସିଏସନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବୁଝାମଣା ସ୍ୱାକ୍ଷର ହୋଇଯାଇଛି । ବୁଝାମଣା ଅନୁଯାୟୀ ଭାରତକୁ ଚା' ରପ୍ତାନି ଏମିତି ଭାବରେ କାରି ରହିଲେ ୨୦୧୫ ମସିହା ବେଳକୁ ପାକିସ୍ତାନ ଭାରତକୁ ଚା' ଆମଦାନୀ କରୁଥିବା ଦ୍ୱିତୀୟ ବୃହତ୍ତମ ଦେଶ ହେବ ।

**କାହିଁକି ପିଇବେ ଚା' ?**

- ମେଦ କମ୍ କରେ ।
- ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ପରିମାଣ ସମୃଦ୍ଧିତ ରଖେ ।
- ଏଥିରେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ପ୍ରଭୃତ୍ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।
- ହାତ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହେବାକୁ ରକ୍ଷା କରେ ।
- ମାନସିକ ଚାପ କମ୍ କରି ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଏ ।
- ଏହା କ୍ୟାଲୋରୀ ମୁକ୍ତ ।
- ପାଚନକ୍ରିୟା ଦୂରାଦିତ କରେ ।
- ହୃଦ୍‌ଘାତ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରେ ।
- ଆଲକୋହଲ ଯୋଗୁଁ ଲିଭର ଉପରେ ପଡ଼ୁଥିବା କୁପ୍ରଭାବ କମ୍ କରିଦିଏ ।
- ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ', ବର୍ଦ୍ଧକ ହେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ମଜ୍ଜର କରେ ।

ଶୀତଳରେ ଲୋକମାନେ ବାହାରକୁ ବେଶୀ ବାହାରିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ବାହାରକୁ ବାହାରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ସେତେବେଳେ ବାହାରକୁ ବାହାରିବାକୁ ଶରୀରକୁ ବାହାରର ମୁକ୍ତ ପବନ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମି ମିଳେ ନାହିଁ । ଏହାଛଡ଼ା ଶୀତଳରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ତେଜସ୍ୱୀ ହୋଇଥିବାକୁ କାଟେ ନାହିଁ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଆମ ଚର୍ମ ଉପରେ ପଡ଼ି ପ୍ରଭୁର ପରିମାଣରେ ଭିତାମିନ ଡି ଟି ଆଣି କରେ । କ୍ୟାଲସିୟମ ସହଜ ମିଳି ଭିଟାମିନ-ଡି, ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମର ଦାନ୍ତ ଏବଂ ହାଡ଼କୁ ଶକ୍ତ କରେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଭିଟାମିନ-ଡି ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ୍ଷମ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଶୀତଳରେ ଆମ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ-ଡିର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ । ତେଣୁ ଆମର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଆମ ଶରୀର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ।



## ଶୀତଳରେ ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନ

ଆମ ମୁଖଗହ୍ୱର ଆମ ଶରୀରର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ । ଏହା ଆମର ଖାଦ୍ୟନଳୀର ପ୍ରଥମ ବିନ୍ଧାରିତ ଅଂଶ । ତେଣୁ ମୁଖଗହ୍ୱର ମଧ୍ୟ ରକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ଏବେ ଚାରିଆଡ଼େ ଶୀତଳ ଲହରି । ତେଣୁ ଆମେମାନେ ଏଠାରେ ଶୀତ ଦିନରେ ହେଉଥିବା ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ିର ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଏବଂ ଏସବୁ ଅଧିକାଧିକ ହେବା ଆଗରୁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ହଲେ ଏବଂ ପାଚିଗଣ୍ଡ ହୁଏ । ଶୀତଳରେ ପାୟାରିଆ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ବଢ଼ିଯାଏ । ଆମ ଶରୀର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଶକ୍ତି କମି ଯାଉଥିବାକୁ ଜୀବାଣୁମାନେ ବାହାର

ମାତ୍ରାରେ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି । ଶୁଖିଲାପାତି ଏବଂ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଅନିଚ୍ଛା ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଦାନ୍ତ ସହିରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଲାଞ୍ଜିରହି ପାୟାରିଆ ରୋଗ ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପାୟାରିଆ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଦାନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରି ଦାନ୍ତ ସଫା କରାଇବାକୁ ହୁଏ । ଏବେ ଅଧ୍ୟାଧୁନିକ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି କ୍ଷୟ ହୋଇଥିବା ମାଢ଼ିକୁ ପୁନର୍ଗଠନ କରାଯାଇ ପାଏ । ପାନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କାଟାଏ ପଦାର୍ଥର ସେବନ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ୨ଥର ଭଲ ଭାବରେ ଦାନ୍ତ ଘଷନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ଅଧିକଥର ପୁସ୍ତ କରନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଖରାବେ କିଛି



କରୁଥିବା ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ମାଢ଼ିକୁ ବେଶୀ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ଗବେଷଣା ଦ୍ୱାରା ଏହା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଭିଟାମିନ-ଡିର ଅଭାବରେ ଏହି ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ମାଢ଼ିର ହାଡ଼କୁ ବେଶୀ

ପରାମ୍ନା କରାନ୍ତୁ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ ଭିଟାମିନ-ଡି ଯୁକ୍ତ ବଟିକା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଦାନ୍ତ ଯୋଜକବା ବା ଡେଣ୍ଟାଲ କ୍ୟାରିର ଏକ ଜୀବାଣୁ ଜନୀତ ରୋଗ । ଦାନ୍ତ ଉପରେ ଜୀବାଣୁ ସ୍ତର ମିଠା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଏସିଡ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଏହି ଏସିଡ୍ ଦାନ୍ତକୁ କଳା ପକାଇ କଣା କରିଦିଏ । ଜୀବାଣୁ ଏହି କଣା ଦେଇ ଦାନ୍ତ ଉପରେ ମଝିଲି ଚାଲିଯାଆନ୍ତି । ଫଳରେ ଦାନ୍ତ ବିକାଶ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗରେ ପ୍ରଥମେ ଦାନ୍ତ ଘଷନ୍ତୁ । ଶୀତଳରେ ଓଠ ଫାଟିବା ଏବଂ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଏହାର କାରଣ ଶୀତଳରେ ଶୁଷ୍କ ବାୟୁ ।

**ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ନିରାକରଣ** : ଓଠରେ ଚୈକିତ୍ସାପ୍ରଥମ ପଦାର୍ଥ (ଗ୍ଲୁଆସିଅ କିମ୍ପା କେସେଲିନ୍) ଇତ୍ୟାଦି ବାରମ୍ବାର ଲଗାନ୍ତୁ । ପ୍ରଭୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ସୁଗାର ଫ୍ରି ଲୁକ୍‌ଜମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

**ଚରସ୍ୟା** : (ହରପିଠ) ଏହା ଏକ ଭୂତାଣୁ ଜନୀତ ରୋଗ । ଏହା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଥଣ୍ଡା ହେବାପରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଓଠରେ ଗୋଟିଏ କୋଣରେ ଦେଖାଦିଏ । ପ୍ରଥମେ ଏହି ସ୍ଥାନଟି ବଧୂରା ହେବାପରି ଲାଗେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୋଟକା ଉଠେ ଏବଂ ବିକାଶ ହୁଏ । ଦିନେ ହୁଇବିନ ପରେ ଫୋଟକାଗୁଡ଼ିକ ଫୁଟି ସେଥିରୁ ପାଣି ବାହାରେ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ଶୁଖି ଖୋଳପା ବାହାରେ । ଚରସ୍ୟା ପାଟି ଭିତରେ ଯଥା ତାକୁ ଏବଂ ମାଢ଼ିରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ

ପାଟି ଭିତର ଛିଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ପୋଡ଼ାଜଳା ହୁଏ, ଖାଇବା ପିଇବାରେ ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଶୀତଳରେ ଆମ ଦେହର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଶକ୍ତି କମିଯାଉଥିବାକୁ ଏହି ଭୂତାଣୁ ଜନୀତ ରୋଗ ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଲୋକମାନେ ବାହାରକୁ ନଯାଇ ବେଶୀ ସମୟ ଘର ଭିତରେ କବାଟ ଝରକା ବନ୍ଦ କରି ରହୁଥିବାର, ବାୟୁବାହିତ ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକ ଜଳଦି ଜଳଦି ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏହାମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଶୁଷ୍କ ଅଭାବରେ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ବହୁତ ସମୟ ରହି ପାରନ୍ତି ଏବଂ ବହୁତ ଜଳଦି ବଂଶ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତି । ଏହି ରୋଗ ଆପଣା ଛାଏଁ ୭-୧୦ ଦିନ ଭିତରେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଲେ ଶୀତ ଦିନେ ବେଶୀ ସମୟ ଘର ଭିତରେ ନରହି ଖୋଲା ଆକାଶ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ କିଛି ସମୟ ବିତାନ୍ତୁ । କବାଟ ଝରକା ଖୋଲା ରଖି ଘର ଭିତରୁ ପବନ ଚଳାକ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଭାବରେ



# ଜୀବନ ସହଜ କରନ୍ତୁ ଶୀତଳରେ



ସାତେ ୫ ହଜାର ଟଙ୍କାରେ ଏହା ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ ।

**କୋଠିରେ ଉଷ୍ମତା** : କୋଠିକୁ ଉଷ୍ମ ରଖିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ହାଲୋଜେନ୍ ହିଟର, ଅଏଲ ହିଟର ଓ ହିଲ୍ କନଭେକ୍ଟର ମିଳେ । ଘରମାନଙ୍କରେ ହିଲ୍ କନଭେକ୍ଟର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ବଜାର ହିଲ୍ କନଭେକ୍ଟର ମୋଡାଲ ବଡ଼ ୧୮୦୦ ଟଙ୍କାରେ ଓ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବଡ଼ ୨୫୦୦ ଟଙ୍କାରେ ମିଳିପାରେ । ଉଷ୍ମା ଉତ୍ପାଦନକାରୀ ୨୦୦୦ ଟଙ୍କା ରେଞ୍ଜରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ହାଲୋଜେନ୍ ହିଟର ୨୦୦ ଟଙ୍କାରେ ହଜାର ଟଙ୍କା ମଧ୍ୟରେ ମିଳିପାରେ । ଗ୍ରୀଷ୍ମଫନ୍ଦ୍ର ହାଲୋଜେନ୍ ହିଟର ୪ ହଜାର ଟଙ୍କା, ପୋଲାର ଓ ମର୍ଫିର ହାଲୋଜେନ୍ ହିଟର ଦୁଇ ହଜାର ଟଙ୍କାରେ ମିଳେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କୋଠିରେ ଉଷ୍ମତା ପାଇଁ

ଦେଶ ଚାନ୍ଦ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦେଶଠାରୁ ଡେର ପଛରେ ଅଛି । ସୋଲାର ଡ୍ୱାରର ହିଟରରେ ଭନସୁଲେଟେଡ୍ ଷ୍ଟେରେକ୍ ବ୍ୟାକ୍ ଓ ଇନ୍‌ସୁଲେଟେଡ୍ ପାଇପିଙ୍ଗ୍ ଲାଗିଥାଏ । ଗର୍ମ ପାଣି ଏହି ଚ୍ୟାକ୍‌ରେ କମା ହୋଇଯାଏ, ଏହାକୁ ଆପଣ ସୁବିଧା ଅନୁଯାୟୀ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହା ୧୦୦ ଲିଟରରୁ ୧୦ ହଜାର ଲିଟର କ୍ଷମତାରେ ମିଳେ ।

ଘରୋଇ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ୧୦୦ ଲିଟର କ୍ଷମତା ବିଶିଷ୍ଟ ସୋଲାର ଡ୍ୱାରର ହିଟର ୧୫ ହଜାରରୁ ୨୭ ହଜାର ଟଙ୍କା ମଧ୍ୟରେ ମିଳିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ୫-୬ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଥିରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଆସେ ନାହିଁ ।

**ସୋଲାର ରୁମ୍ ହିଟର** :

ସୋଲାର ରୁମ୍ ହିଟରକୁ ସୋଲାର ଡ୍ୱାରର ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ୧୦/୧୦ କୋଠିର ପାଇଁ ସୋଲାର ରୁମ୍ ହିଟର ୧୩ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟ ପଡ଼େ । ଏହା ରେଡିଏସନ ଏନର୍ଜିରେ ଚାଲୁଥିବାକୁ ଖୁବ୍ ଅଣ୍ଡାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଭଲ କାମ କରେ । ଖରା ନଥାଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଉଷ୍ମତା ନଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ ।







