





















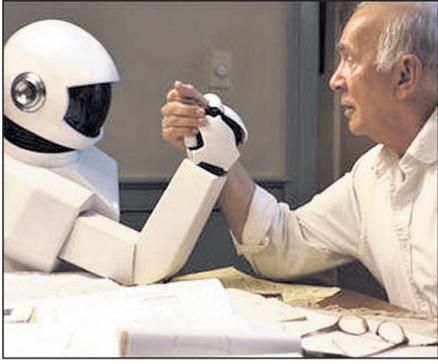
# ଅତ୍ୟଧିକ ମିଠା ଖାଇଥିଲେ...



ମିଠା ଏପରି ଏକ ଜିନିଷ, ଯାହାକୁ ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପାଟିକୁ ଲାଜ ଗଢ଼ିଥାଏ। ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ବେଶ୍ ସାଦିଷ୍ଟ ଏକଥା ସତ, ହେଲେ ଏହାର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହେଲେ ତାହା କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକ୍ଷତି ସମସ୍ୟାକୁ ପରୋକ୍ଷରେ ଡାକିଆଣିଥାଏ। ଅତ୍ୟଧିକ ମିଠା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଏକ ସନ୍ଦେହନା ଗବେଷଣାକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। 'ଅତ୍ୟଧିକ ମିଠା ଖାଇବା ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା' ଶୀର୍ଷକ ବିଷୟକୁ ନେଇ ୟୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ସିଡ୍ନୀର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ। ଅତ୍ୟଧିକ ମିଠା ଖାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ତନୁ ତନୁ କରି ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବା ପରେ ସେମାନେ ଏପରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୋଇଥିଲେ।

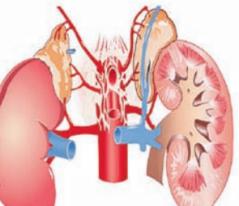
# ଅବସାଦ ଦୂର କରିବ ରୋବୋ

ଆଜିକାଲି ରୋବୋର ବ୍ୟବହାର ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିଚାଲିଛି। ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ସେଥିରୁ ସଫଳତା ମିଳୁଛି। ଏହି ଚାଲିକାରେ ନିକଟରେ ଆଉ ଏକ ଜିନିଷକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି। ଅବସାଦ ଦୂର କରିବାରେ ରୋବୋ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ବୋଲି ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ବ୍ୟକ୍ତି କରିଛନ୍ତି ଟୋକିଓ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ। ସେମାନେ ଏପରି ଏକ ରୋବୋ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ଜଣେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରିବ। ଅବସାଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ରୋବୋ ସାମ୍ନାରେ ବସିଲେ ସେ କେତେକାଂଶରେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ। ଉକ୍ତ ରୋବୋ ସହ ସେ କ୍ଷେତ୍ରର ସମୟରେ ତାଙ୍କର ମାନସିକତା ଧୀରେ ଧୀରେ ସକାରାତ୍ମକ ରହିବ। ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ରୋବୋ ସହାୟତାରେ ନିଜ ମନପସନ୍ଦର ସଙ୍ଗୀତ ମଧ୍ୟ ଶୁଣିପାରିବେ।



# ପ୍ରଦୂଷିତ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଓ କିଡ୍ନୀଫେଲ୍ୟୁସନ

ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରୁ କିଡ୍ନୀ ଅନ୍ୟତମ। ହେଲେ କେତେକ କାରଣରୁ ଏହା ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଆମକୁ ରୁଚୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହି



ରୋଗ ଜଟିଳ ସ୍ଥିତିରେ ଥିଲେ ଚିକିତ୍ସା ତ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ, ତଥାପି ଏଥିଯୋଗୁ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ନ ପାରେ। ତେବେ ଏହାର କାରଣ ରାଜିକାରେ ନିକଟରେ ଆଉ ଏକ କଥାକୁ ଯୋଡ଼ାଯାଇଛି। କାଲିଫର୍ନିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସନ୍ଦେହନା ଗବେଷଣାକୁ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଯେ, ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ପ୍ରଦୂଷିତ ବାୟୁ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ କିଡ୍ନୀ ଫେଲ୍ୟୁସନ ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଛି। ଅଧିକ ସମୟ ଏପରି ବାୟୁ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ସେମାନେ କିଡ୍ନୀ ଫେଲ୍ୟୁସନର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥିଲେ।

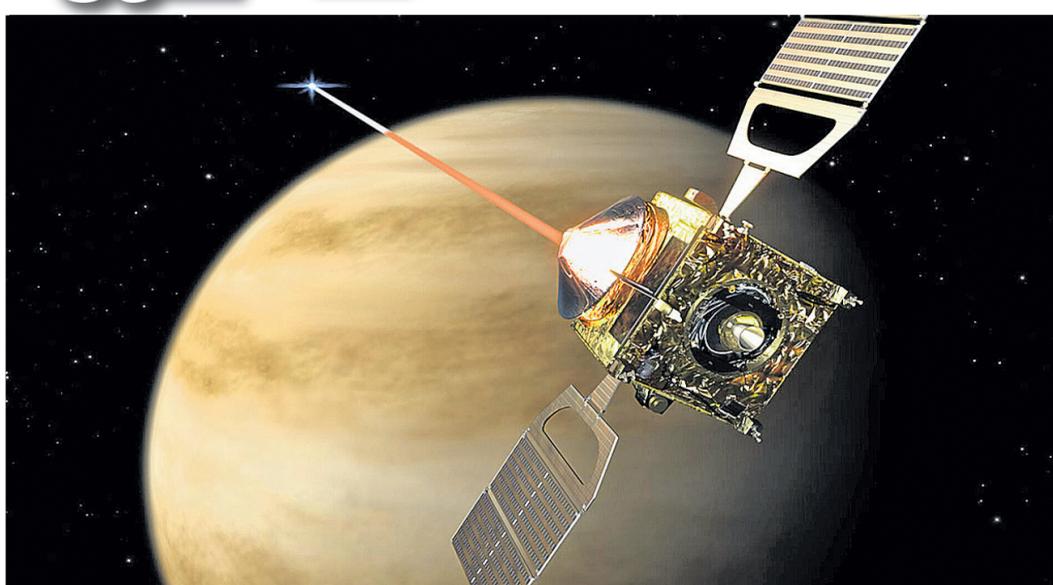
# ଉପକାରୀ ଲେମ୍ବୁ

ଲେମ୍ବୁରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି। ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା...



- ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳାୟତନ ଆଂଶ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ। ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ।
- ଆମ ପେଟ ଭିତରେ ଯୁକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ନାମକ ଏକ ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ପ୍ରତିଦିନ ଲେମ୍ବୁପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ।
- ଲିଭରକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଲେମ୍ବୁପାଣି।
- ଆପଣଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିଜନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି କି? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ନିୟମିତ ଲେମ୍ବୁପାଣି ପିଇଲେ ଏହା ଏଥିପାଇଁ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ।
- ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଡିପ୍ଥେରିଆ, ଚାଲଫର୍ସ୍ ଏବଂ ହଜ୍ଜା ଆଦିରେ ଥିବା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।
- ଆମ ଶରୀରରେ ଅନୁଜୀବଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ କେତେକାଂଶରେ ଏହା ଦୂର କରେ।
- ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ସମାଧାନ କରିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ଲେମ୍ବୁପାଣି ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

# ଶୁକ୍ର ଗ୍ରହ ଅଭିଯାନ



ଡଃ ମାୟାଧର ସାଲ୍

ପୂର୍ବରୁ ଜଳାୟତନ ମହାସାଗର ଥିଲା ଏବଂ ଏପରିକି ଜୀବଜଗତ ମଧ୍ୟ ଥିଲା। ଶୁକ୍ର ଆମର ନିକଟତମ ଗ୍ରହ ହୋଇଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ମହାକାଶଯାନ ପଠାଇ ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ଜାଣିବାରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ। ମୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ମହାକାଶ ଅନୁଷ୍ଠାନ 'ନାସା' ଶେଷଥର ପାଇଁ ୧୯୮୯ ମସିହାରେ ଏହା ନିକଟକୁ 'ମାଲେଗାନ୍' ଯାନ ପଠାଇଥିଲା। ଏହି ଯାନଟି ୧୯୯୦ ମସିହାଠାରୁ ୧୯୯୪ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁକ୍ର କକ୍ଷରେ ପରିକ୍ରମଣ କରି ଚିତ୍ର ପଠାଇଥିଲା। ମୁରୋପାୟ

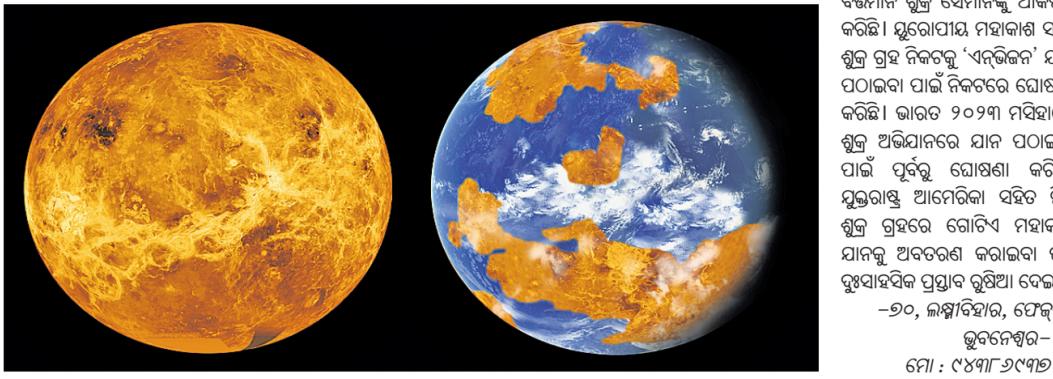
'ଡାଭିନ୍ସି' ଏବଂ 'ଭେରିଟାସ୍'। ଡାଭିନ୍ସି ଶୁକ୍ର ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ଅଧ୍ୟୟନ କରି ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ୟାସୀୟ ଉପାଦାନକୁ ମାପ କରିବ। ଏଥିରୁ ଶୁକ୍ର କାହିଁକି ଅଧିକ ଉତ୍ତପ୍ତ ତାହା ଜାଣି ହେବ। ଗତବର୍ଷ ରେଡିଓ ଦୂରବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଶୁକ୍ର ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଫସଫାଲିନ୍ ନାମକ ପଦାର୍ଥ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଥିଲା। ପୃଥିବୀରେ ଅଣୁଜୀବ ଫସଫାଲିନ୍ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ। ଏଥିରୁ ଯାନଟି ୧୯୯୦ ମସିହାଠାରୁ ୧୯୯୪ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁକ୍ର କକ୍ଷରେ ପରିକ୍ରମଣ କରି ଚିତ୍ର ପଠାଇଥିଲା। ମୁରୋପାୟ

ଯଦି ଏହା ଆଗ୍ରେଣ୍ଡ ଶିଳା ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ଜଳ ଥିବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ 'ଭେରିଟାସ୍' ଶୁକ୍ର କକ୍ଷରେ ପରିକ୍ରମଣ କରି ଗଭୀର ଓ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣୀୟ ମାପ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶୁକ୍ର ଭୂତାତ୍ମିକ ବିବର୍ତ୍ତନ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବ। ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଏହା ସେଠାରେ ଆଗ୍ରେଣ୍ଡିବି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବ। ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏହା ପଠାଇଥିବା ତଥ୍ୟ ଆଧାରରେ ଶୁକ୍ର ପୃଷ୍ଠର ତ୍ରି-ପରିସରୀୟ ଚିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ଏବଂ ସେଠାରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପଥରକୁ ଚିହ୍ନିତ କରି ଏହା କିପରି ଗଠିତ ହୋଇଥିଲା ତାହା ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ।

**“ଶୁକ୍ର ଗ୍ରହ ନିକଟକୁ ୨୦୩୦ ମସିହା ସୁଦ୍ଧା ଦୁଇଟି ଯାନ ପଠାଇବା ପାଇଁ 'ନାସା' ଚଳିତବର୍ଷ ଜୁନ୍ ୨ରେ ଘୋଷଣା କରିଛି । ଏହି ଦୁଇ ଯାନର ନାମ ହେଉଛି- 'ଡାଭିନ୍ସି' ଏବଂ 'ଭେରିଟାସ୍' । ଡାଭିନ୍ସି ଶୁକ୍ର ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ଅଧ୍ୟୟନ କରି ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ୟାସୀୟ ଉପାଦାନକୁ ମାପ କରିବ । ଏଥିରୁ ଶୁକ୍ର କାହିଁକି ଅଧିକ ଉତ୍ତପ୍ତ ତାହା ଜାଣି ହେବ।”**

ମହାକାଶ ସଂସ୍ଥା ଏହା ନିକଟକୁ ୨୦୦୬ ମସିହାରେ 'ଭେନସ୍ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍' ଓ ଜାପାନ ୨୦୧୦ ମସିହାରେ 'ଆକାସୁକି' ନିକଟତର ହୋଇଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ସମସ୍ତ ପ୍ରଭାବରେ ଏହାର ଚାପମାତ୍ରା ହେଉଛି ଅଧିକ। କେତେକ ବିଜ୍ଞାନିକ ମତ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ଯେ ସେଠାରେ ଅଧିକ ଆଗ୍ରେଣ୍ଡିବି ଉଦ୍‌ଗାରଣ ଯୋଗୁ ଏହାର ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଅକ୍ସିଜେନ୍ ଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ। କେତେକ ଗ୍ରହ ବିଜ୍ଞାନୀ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ଶୁକ୍ର ପୃଷ୍ଠରେ

ଉପରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବ। ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ଡାଭିନ୍ସି ଶୁକ୍ର ପୃଷ୍ଠରେ ପଡ଼ିବ ଏବଂ କଠିନ ପତଳ ପରେ ଏହା ଚିନ୍ତା ରହିବା ପାଇଁ ତିନାଇଁ ହୋଇନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅବତରଣ ସମୟରେ ବାଦଳ ତଳେ ଥିବା ପୃଷ୍ଠର ଚିତ୍ର ଏହା ପଠାଇବ। ଏହାର ପୃଷ୍ଠ ମହାବେଶୀୟ ଗ୍ରାମାଲର୍ ପଥର କିମ୍ବା ଆଗ୍ରେଣ୍ଡ ଶିଳାରୁ ଗଠିତ ହୋଇଛି, ତାହା ଏହି ଚିତ୍ରରୁ ଜାଣିହେବ। ଯଦି ଏହା ଗ୍ରାମାଲର୍ ହୋଇଥାଏ, ଏଥିରୁ ବୁଝାପଡ଼ିବ ଯେ ଶୁକ୍ର ଆଭ୍ୟନ୍ତରରେ ଜଳ ଅଛି।



# ଶ୍ୱେତ କରକ

(ଶେଷ ଭାଗ) ଆହୁରିଲେଖିବୁ

ଏହି ଫଳସ୍ୱ ସର୍ବତ୍ର ଦେଖାଦିଏ। ଦୁର୍ବଳ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ, ପୁସ୍ତୁୟ ରୋଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଫଙ୍ଗାଲ୍ ସ୍ୱେତ ନିଷ୍ପାସକାରୀ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରେ। କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଗଦା, ଗଢ଼ିତ ଶସ୍ୟ, ଅପରିଷ୍କାର ଜଳ, ପତ୍ରିଆଉଥିବା ପତ୍ର, ଫୁଲ ଏବଂ ପତ୍ରିଆପତ୍ରରେ ଏହି ଫଳସ୍ୱ ପରିସରୀୟ ବିଲିଖିତ ହୋଇଥିବା ରହିଥାଏ। ଅନୁଜୀବ ବିଲିଖିତରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଅପରିଷ୍କାର ପାଣି ଯୋଗୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ଦେଖାଦିଏ।

ପ୍ରତିରୋଧ : ଠିକ୍ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଆବଶ୍ୟକତା ପୂର୍ବକ ଷ୍ଟେରଏଡ୍ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ବ୍ୟବହାର, ଅନୁଜୀବ ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ। ବହୁ ସମୟ ଧରି ଆର୍ପୁତାଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ସହ ନିର୍ମାଣ ସ୍ଥାନ, ରୂପେ କରାଯାଏ। ପଙ୍ଗାଲ ବଳ୍ ହଟାଇବା

କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଗଦା ଏବଂ ଶସ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ କରୁଥିବା ଗୁରୁତ୍ୱ ଦୂରରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ସବୁ କାରଣକୁ ଆବଶ୍ୟକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗଲେ ମାସ୍କ, ଫେସ୍ ଶିଲ୍ଡ, ଗ୍ଲୋଭ୍ସ ପରି ଯାଆନ୍ତୁ। କଫର ଫଙ୍ଗାଲ୍ ସ୍ୱେନ୍ (KOH) କଲଚର, ଆଲର୍ଜି ତଥା ଆଣ୍ଟିବି ଚିହ୍ନିତ ପାଇଁ ଚର୍ଚ୍ଚା ତଥା ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା, ଛାତିର ଏକ୍ସ-ରେ, ସିଟି ସ୍କାନ, ଚିହ୍ନିତ ବାୟୋପ୍ସି ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ

# ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା



- ଏବେ ତ ବର୍ଷାଦିନ। ତେଣୁ ଅଣ୍ଡା, କୁର, କାଶ, ଛିକ୍ ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଛି। କାରଣ ଏହି ଋତୁରେ ଭାଇରସ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆତୁଳିକ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଆନ୍ତି। ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଜିଗାମିନ୍ 'ସି' ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ତା' ସହ ତାଜ୍ୱରକ୍ ସହ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଜିଗାମିନ୍ 'ସି' ଗର୍ଭାବେଶ ଖାଇପାରନ୍ତି।
- ଏହି ଋତୁରେ ଜଳ ଫୁଡ୍ ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ ସେତେ ଭଲ।
- ଏହି ସମୟରେ ପିଇଥିବା ପାଣିକୁ ସେବୁଡିଲ୍ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇବା ପରେ ହିଁ ଖାଆନ୍ତୁ। ସେବୁଡିଲ୍ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ପିଅନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଜଳଜନିତ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ରହିବ।
- ଏହି ଋତୁରେ ରାତିରେ ଅତିକମ୍ରେ ୬-୭ ଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତୁ।
- ବର୍ଷାଦିନେ ଯଦି ବାହାରେ ଏକ୍ସପୋଜର କରିପାରୁନାହିଁ ତେବେ ଘରେ ଏହାକୁ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ। ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ କାବନ ଚାଲିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।

ଚୋକିଓ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରୁ  
 ଓହରିଲେ ସେରେନା

ଲଣ୍ଡନ, ୨୭।୬: ଆମେରିକୀୟ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ମହିଳା ଟେନିସ ଟାଇଟଲିଷ୍ଟିମ୍ପୁ ଆସକାମାସ ଆରମ୍ଭରେ ହେବାକୁ ଥିବା ଚୋକିଓ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରୁ ଓହରିଯାଇଛନ୍ତି। ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ସେ ରବିବାର କହିଛନ୍ତି।

୨୦୦ମିଟର ଫ୍ରିଷ୍ଟାଇଲରେ  
 ସଜନଙ୍କ ଜାତୀୟ ରେକର୍ଡ  
 ନ୍ୟୁଆଦିଲ୍ଲା, ୨୭।୬ (ପି.ଟି.):  
 ଭାରତୀୟ ସଜନଙ୍କ ରେକର୍ଡ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାରତର ସଜନ ପ୍ରକାଶ ୨୦୦ ମିଟର ଫ୍ରିଷ୍ଟାଇଲ ଇଭେଣ୍ଟରେ ନ୍ୟୁଆ ଜାତୀୟ ରେକର୍ଡ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଛନ୍ତି। ପିନା ସାକୁଡ଼ିପ୍ରାୟ ଏହି ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ କ୍ୱାଲିଫାୟରରେ ପ୍ରକାଶ ୧:୪୯.୭୩ ସେକେଣ୍ଡ ଗାଜଳିରେ ରେକର୍ଡ କରି ଏହି ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ପୂର୍ବରୁ ଏହି ରେକର୍ଡ ବିଶ୍ୱଖଲ ଖାଡେକ ନାମରେ ରହିଥିଲା ଖାତେ ୨୦୧୦ ଏସିଆନ ଗେମ୍ସରେ ୧:୪୯.୮୬ ସେକେଣ୍ଡ ଗାଜଳିରେ ଭିଜି ଜିଟିକା ସହ ଜାତୀୟ ରେକର୍ଡ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ। ଏଥକୁମିଶାଇ ସଜନ ଚଳିତ ମାସରେ ୩୩ର ଜାତୀୟ ରେକର୍ଡ ଭଙ୍ଗ କରିଛନ୍ତି। ଶନିବାର ପୁରୁଷ ୨୦୦ ମିଟର ବଟର ଯୁବ ଇଭେଣ୍ଟରେ ସେ ରେକର୍ଡ ଭଙ୍ଗକରୀ ୧:୫୬.୩୮ ସେକେଣ୍ଡ ଗାଜଳି ସହ ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ସଜନଙ୍କାଦି ଭାବେ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ କ୍ୱାଲିଫାୟର ଗଜଳି ହାସଲ କରିଥିଲେ। ସଜନ ଗତ ସପ୍ତାହରେ ବେଲଗ୍ରେଡ଼ ଟ୍ରୀ ସଜନଙ୍କ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ୧:୫୬.୯୬ ସେକେଣ୍ଡ ଗାଜଳି ସହ ନିଜ ସ୍ୱାଭାବିକତା ଜାଣାଇ ରେକର୍ଡକୁ ଭଙ୍ଗ କରିଥିଲେ।

**ଜୈନ ସମସ୍ୟା ଏବେ ହେବ ନାହିଁ**

**ସଜା ସହେଲୀ ହେଉଛି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭରସାଯୋଗ୍ୟ ଔଷଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା**

**ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱଚେତା, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆୟୁର୍ବେଦିକ**

**ନୈମିତ୍ତିକ ସହ ପାଆନ୍ତୁ 20 ଟାଙ୍କି ଟାଙ୍କିରେ Free**

**୨୭ ଦୁର୍ଲଭ ଜଡ଼ି-ବୁଟିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ 'ସଜା ସହେଲୀ'**  
 ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚିକିତ୍ସା ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ଅଟେ ।

Helps in:

- କୃମି ମୟୁକ୍ତ
- ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ାପଣ
- କ୍ଳାନ୍ତି
- ଦୁର୍ବଳତା
- ଅଣ୍ଡା ମୟୁକ୍ତ
- ଇମ୍ୟୁନିଟି

**ସଜା ସହେଲୀ**

24x7 Helpline : 77106 44444 | www.facebook.com/sachisaheli | Available at all medical & general stores

**ପୁରୁଣା ଗଣ୍ଠି ସନ୍ଧ୍ୟା କାରଣରୁ ବିକୃତ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ଖବର**

**ଡା. ଅର୍ଥୋ ତେଲର 60ml ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ୟାକ୍ ମାତ୍ର 158/- ଟଙ୍କାରେ ଉପଲବ୍ଧ**

**100% AYURVEDIC**

**ଡା. ଅର୍ଥୋ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ତେଲ** 8 ଗୁଣକାରୀ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ତେଲର ଯୋଗରେ ନିର୍ମିତ, ଯାହା ଗଣ୍ଠି ଭିତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବଶୋଷିତ ହୋଇ ସନ୍ଧ୍ୟାକୁ କମ କରିବାର ସହାୟକ। ଆୟୁର୍ବେଦିକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ନୁହେଁ ବରଂ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ବଜାୟ ରହେ। ମାତ୍ର 8-10ml ତେଲ ଦିନରେ କେବଳ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ହାଲୁକା ହାତରେ ପାଡ଼ିତ ଅଙ୍ଗରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ ।

**ପ୍ରତିଟି ବୁଟିରେ ପ୍ରଭାବ ଦିଶେ**

**Dr. Ortho Oil**  
 An Ayurvedic Medicine

**Net Qty: 60ml**  
**MRP ₹ 158/-**

**Dr. Juneja's ଡା. ଅର୍ଥୋ**  
 Ayurvedic Oil, Capsules, Spray & Ointment

24x7 Helpline: 78769 77777  
 Available at all medical & general stores

**TVS Racing** **TVS**

**Most powerful in its class.**

Presenting **TVS Apache RTR 160 4V** with **17.63 PS power.**

Down Payment Starts @ **₹ 23 999\*** ROI at 9.99% with Savings Up to **₹ 8 000\***

**ZERO COST EMI**  
 For online transactions only\*\*

**Apache RTR 160 4V**  
**RACING DNA UNLEASHED**

www.tvsmotor.com/tvs-apache | For further details please give a missed call to 18003157227.  
 \*T&C apply. #Offer at select dealerships. \*\*Valid till 15th July '21

ICICI Bank Credit & Debit Cards 5% Up to ₹ 3500\* cashback on Debit/Credit Cards EMI

TVSCREDIT | HDFC BANK | IDFC FIRST Bank | Authorised Main Dealers: ANGUL: Shree Durga TVS, Ph: 9861222572. DHENKANAL: Orissa TVS, Ph.: 8260250728. Authorised Dealers: Kamakhyannagar, Ph.: 9437332936; Gondia : Ph : 7008092305 ; Rasol : Ph : 9437663780; Jiral, Ph : 7894884668, 9437549916; Parjang, Ph : 9777112004; Banarpal, Ph : 9040267959; Mahidharpur, Ph : 9777930551; Bhuban, Ph : 06769-272720, 9937707823; Pallahara, Ph : 9437663970; Khamar, Ph : 6371396100.

Printed and published by Tathagata Satpathy on behalf of Navajit Printers & Media Pvt. Ltd. and printed at Navajit Printers, S-3/5, Industrial Estate, Angul. Published at Kunjakanta, Dhenkanal, Editor- Tathagata Satpathy, ସମ୍ପାଦକ- ତଥାଗତ ସତପଥୀ