

ସଂରକ୍ଷଣ ହେବ ସମୃଦ୍ଧ ଇତିହାସ ୪୯ ଯୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ

ସଂକ୍ଷେପରେ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର ଉପଯୋଗୀ
ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରୀୟ ପଢ଼ାବହି



ଇତିହାସ ପଦଯାତ୍ରା ଶୁଭାରମ୍ଭ ଅବସରରେ ସଦସ୍ୟମାନେ ।

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି



ଶିବିରରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା କୁବର ସଦସ୍ୟମାନେ ।

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଲୋକଙ୍କ ସମସ୍ୟା
ଗୁଡ଼ିଲେ ଏମ୍ପି
ରାଧିକାରୀ, ୧୬୪ (ଡି.ଏନ.ଏ.)
ଦେଈନାମ ଏମ୍ପି
ପଦଯାତ୍ରା
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି



ପିତ୍ତାସ୍ତରୀ ରାଜନୀତୀଙ୍କୁ ଧନାଭିଷେକ କରିବା ପାଇଁ

ପିତ୍ତାସ୍ତରୀ ରାଜନୀତୀ
ଧନାଭିଷେକ
ପିତ୍ତାସ୍ତରୀ ରାଜନୀତୀ
ଧନାଭିଷେକ
ପିତ୍ତାସ୍ତରୀ ରାଜନୀତୀ
ଧନାଭିଷେକ

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି

ଗାଉଁଛନ୍ତି ଟାଣାରେ ଗୀତ

ଦେଈନାମ ଇତିହାସ
ପଦଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଘାଟିତ
ଦେଈନାମ ଇତିହାସ କେନ୍ଦ୍ର
ଉଦ୍ଘାଟିତ ହେଉଛି



ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାଙ୍ଗିତୀମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଛି ।

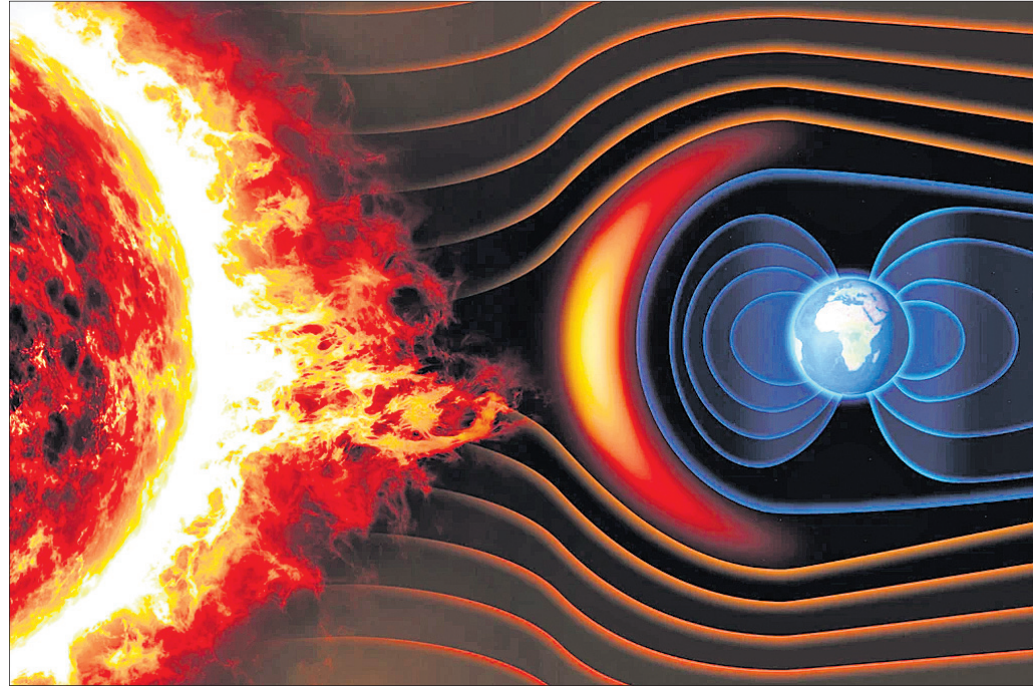
ଦୁର୍ବଳ ହେଉଛି ପୃଥିବୀର ଭୂମିକାୟ କ୍ଷେତ୍ର



“ଭୂମିକାୟ କ୍ଷେତ୍ରର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଦିନ ଅନବରତ ବଦଳୁଥିବା ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ଦିନଟି ୨୦୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୯ ଶତାଂଶ ହ୍ରାସ ପାଇଲାଣି। ଫଳରେ ଆଫ୍ରିକା ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବୃହତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଭୂମିକାୟ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ଏହାକୁ ‘ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକା ଅସଂଗତି’ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି।”

ଆମ ଗ୍ରହ ପୃଥିବୀକୁ ଏକ ସ୍ପନ୍ଦନଶୀଳ ବସ୍ତୁ ଭାବେ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ପୃଥିବୀର ଭୂମିକାୟ କ୍ଷେତ୍ରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ଏହାର ଗୁଣଗୁଣର ଏକ ଗୁଣାଙ୍ଗଣ। ଏହା ପୃଥିବୀର ଭୂମିକାୟ କ୍ଷେତ୍ରର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସୂଚାଇଥାଏ।

ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକା ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବୃହତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଭୂମିକାୟ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ଏହାକୁ ‘ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକା ଅସଂଗତି’ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି।



ପୃଥିବୀର ଭୂମିକାୟ କ୍ଷେତ୍ରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ଏହାର ଗୁଣଗୁଣର ଏକ ଗୁଣାଙ୍ଗଣ। ଏହା ପୃଥିବୀର ଭୂମିକାୟ କ୍ଷେତ୍ରର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସୂଚାଇଥାଏ।

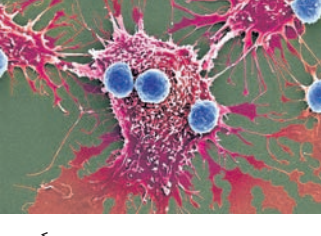
ଏହି ଅଞ୍ଚଳର ଭୂମିକାୟ କ୍ଷେତ୍ରର ସାମର୍ଥ୍ୟ ୧୯୭୦ରୁ ୨୦୨୦ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୨୪,୦୦୦ ନାନୋଟେସ୍ଲାକୁ ୨୨,୦୦୦କୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି ଏବଂ ଏହା ପୃଥିବୀର ଭୂମିକାୟ କ୍ଷେତ୍ରର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସୂଚାଇଥାଏ।

ପ୍ରତି ପ୍ରାୟ ୧୧ ଡିଗ୍ରୀ କୋଣ ଅଙ୍କନ କରିବାକୁ ହେବ। ତେଣୁ ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକା ଅଞ୍ଚଳର ଭୂମିକାୟ କ୍ଷେତ୍ରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ଏହାର ଗୁଣଗୁଣର ଏକ ଗୁଣାଙ୍ଗଣ।

କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଭୂମିକାୟ କ୍ଷେତ୍ରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ଏହାର ଗୁଣଗୁଣର ଏକ ଗୁଣାଙ୍ଗଣ। ଏହା ପୃଥିବୀର ଭୂମିକାୟ କ୍ଷେତ୍ରର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସୂଚାଇଥାଏ।

କ୍ୟାନ୍ସର ଆଘାତ ଓ ଅବସାଦ

ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଅବସାଦର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ଯଦି ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ସହ କଢ଼ିତ ଚେଷ୍ଟା ନକରି ତେବେ କିଛି ସମୟରେ ଏହା ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ଥାଏ।



ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଅବସାଦର ସମ୍ଭାବନା ହୋଇଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ କ୍ୟାନ୍ସରର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇ ପାରେ।

ଗ୍ୟାସ୍ଟ୍ରିକ୍ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ...

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଗ୍ୟାସ୍ଟ୍ରିକ୍ ସମସ୍ୟା ଅଛି ତେବେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ବେଶ୍ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ତେଲଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।



ଖାଦ୍ୟ-ପିଇବେ ସେକ୍, କ୍ଷୀର ସର, ଛେନା, ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଆଦି ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ। ଆଉ ଏକ କଥାକୁ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ।

ଆଲର୍ଜିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ଲାଗି...

ଏବେ ଆଲର୍ଜି ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଲଟିଯାଇଛି। ଏହା ପ୍ରାୟ ୨୦-୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରୁଛି।



ସ୍ଥାନକୁ ଗରମ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଘରୁ ବାହାରକୁ ଗଲେ ମୁହଁକୁ ମାସ୍କ କିମ୍ବା ଚାଢ଼ିଆରେ ଢାଙ୍କିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ରୋଗମୁକ୍ତ ଜୀବନ ପାଇଁ...

ନିକେତନ ସତର୍କ ନ ହେଲେ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେଣୁ ନିଜକୁ ନୀରୋଗ ରଖିବାକୁ ହେଲେ କେତେକ ନିୟମକୁ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ଦୂର୍ବଳ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ପ୍ରଥମ ହେଲା- ଖାଦ୍ୟପେୟ। ସବୁବେଳେ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ନୀରୋଗ ରଖିବାକୁ ହେଲେ କେତେକ ନିୟମକୁ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ପୁଲ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଖାନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ ଖାଆନ୍ତୁ। ଗରିଷ୍ଠକାଳୀନ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ ସେତେ ଭଲ।



ହେମୋର୍ସିଡିଆ



ଡା. ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ଦାଶ

ହେମୋର୍ସିଡିଆକୁ ‘ହେମୋର୍ସିଡିଆ A’ ଏବଂ ‘ହେମୋର୍ସିଡିଆ B’ ବୋଲି କହନ୍ତି। ପ୍ୟାଙ୍କ୍ସର VIII ଓ ପ୍ୟାଙ୍କ୍ସର IXକୁ ଯଥାକ୍ରମେ ‘ପ୍ୟାଙ୍କ୍ସର ଏକଟ’ ଏବଂ ‘ପ୍ୟାଙ୍କ୍ସର ନାକଟ’ ଭାବରେ ପଢ଼ାଯାଏ।

ପାଟିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଯାକଥିବା ରକ୍ତ ଖରାପ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଏହା ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗକୁ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଏହାକୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

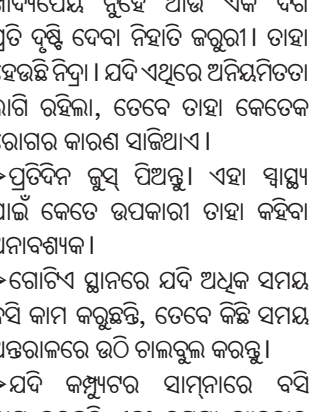
ପାଟିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଯାକଥିବା ରକ୍ତ ଖରାପ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଏହା ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗକୁ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଏହାକୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା

ମାଛରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି। ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରୋଟିନ୍ର ଅନ୍ୟତମ ଉତ୍ସ। ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟ୍ ଏସିଡ୍ ଭରି ରହିଛି।

କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଯାହା ସହଜରେ ହଜିବ। ଏହା ପିତ୍ତାଦି ବ୍ୟାଧିରୁ ରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ।



ହେମୋର୍ସିଡିଆ ହେଉଛି ଏକ ଜିନ୍ ରୋଗ ଓ ବ୍ୟାଧିକ୍ରମିକ। ଏହା ଏକ ରକ୍ତ ରୋଗ। ପରିବାରର ଏକାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି।

କିଛି ସବୁ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ ଯେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେବେ ବୋଲି କୌଣସି ନିଶ୍ଚିତତା ନାହିଁ। ରୋଗୀର ରକ୍ତରେ ପ୍ୟାଙ୍କ୍ସର VIII କିମ୍ବା ପ୍ୟାଙ୍କ୍ସର IXର ମାତ୍ରା ସାମାନ୍ୟ ଉଣା ଥିଲେ ରୋଗ କମ୍ ସମ୍ଭାବନା ରହିବ।

ରକ୍ତରେ ପ୍ୟାଙ୍କ୍ସର VIII ଓ ପ୍ୟାଙ୍କ୍ସର IXର ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ। ରୋଗୀର ରକ୍ତରେ ପ୍ୟାଙ୍କ୍ସର VIII କିମ୍ବା ପ୍ୟାଙ୍କ୍ସର IXର ମାତ୍ରା ସାମାନ୍ୟ ଉଣା ଥିଲେ ରୋଗ କମ୍ ସମ୍ଭାବନା ରହିବ।

ରକ୍ତରେ ପ୍ୟାଙ୍କ୍ସର VIII ଓ ପ୍ୟାଙ୍କ୍ସର IXର ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ। ରୋଗୀର ରକ୍ତରେ ପ୍ୟାଙ୍କ୍ସର VIII କିମ୍ବା ପ୍ୟାଙ୍କ୍ସର IXର ମାତ୍ରା ସାମାନ୍ୟ ଉଣା ଥିଲେ ରୋଗ କମ୍ ସମ୍ଭାବନା ରହିବ।

