

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଶୀତରତ୍ନୁରେ ବରଫ
ପଢ଼ିଲେ ଆମେରିକାରେ ଦେଖିବାକୁ
ମିଳୁଥିବା ଏକ ଜାତିର ବେଙ୍ଗ ପତର
ଗଲେଇ ତା' ତଳେ ବସା ଛିଆରି କରେ ।
ସେତେବେଳେ ତା' ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା
ଏତେ କମିଆୟାଏ ଯେ ଶରୀରର ତିନିଭାଗରୁ
ଏକଭାଗ ପାଲଟିଯାଏ ବରଫ । ଆଖି
ତୁଳିଛି ବି ଦେଖାଯାଏ ବରଫ ଭଳି ଧଳା ।
ଗୋଡ଼ରୁଥିକ ପପରା ହୋଇପଡ଼େ । ବାସୁ,
ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ରହି ସେ କଟେଇଦିଏ
ଶୀତରତ୍ନା । ଶୀତ ପରେ ଆସି ପହଞ୍ଚିଯାଏ
ବସନ୍ତ । ବସନ୍ତ ଆସିଗଲେ ବରଫ ପାଲଟି
ଯାଇଥିବା ତା' ଶରୀରର ଅଂଶମାନ
ତରଳିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଫଳରେ
ପୁନର୍ବାର ସେ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠୋ । ତାକୁ
ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହୁଛନ୍ତି
ଯେ, ଦିନ ଆସିବ ଯେତେବେଳେ ମଣିଷ
ଦେହର ତାପମାତ୍ରାକୁ ସେମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ
କମେଳ ଦେଇପାରିବେ । ଜିଅନ୍ତା ମଣିଷକୁ
ରଖିଦେବେ ହିମାକୃତ କରି ।



କ୍ଷାଣୀୟ



ଡା. ନିତ୍ୟାନ୍ତ ସ୍ଵାଳ୍ପ

ରୋଗୀଠାରେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ
 ସ୍ଥାନର ତାପମାତ୍ରାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ
 କମେଇଦେଇ ଜଟିଳ ଅପରେସନ
 ସବୁ କରିପାରୁଛନ୍ତି ଓ ଅପରେସନ
 ସରିଗଲାପରେ ତାପମାତ୍ରାକୁ
 ପୂନର୍ବାର ଉଷ୍ଣମ ଥବାକୁ
 ନେଇଆସୁଛନ୍ତି ଅପରେସନ
 କରିପାରୁଛନ୍ତି ହୃଦୟିଶରେ ଏବଂ
 ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷକରି
 ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅପରେସନ
 କଳାବେଳେ କ୍ଷେତ୍ର ବିଶେଷରେ
 ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରଙ୍ଗ ସରବରାହରେ

ଉଭୟତର ପ୍ରାଣୀ ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ।
ଡେବେ ନିମ୍ନତାପମାତ୍ରାକୁ ଏବେ ବିନିଯୋଗ
କରାଗଲାଗି ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ।
କୌଣସି ଶ୍ଵାନରେ ଆଘାତ ବଜିଲେ କି
ଗଣ୍ଠରେ ମାତ୍ର ବାରି ସ୍ଥେନ୍ଦ୍ରା ଜଖମ ହେଲେ
ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶ୍ଵଳରେ ବରଫ ଦେବା ପାଇଁ
ତାକୁରମାନେ କହିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ କୁହାଯାଏ
ଆଇସପ୍ୟାକ ଥେରାପି । ଆଇସପ୍ୟାକ
ଥେରାପି ମଧ୍ୟ ଏକ ଧରଣର ନିମ୍ନତାପ
ଚିକିତ୍ସା ପରିବା ଗ୍ରାମ୍ୟରେ ଥେରାପି । ବରଫ
ଲଦିଲେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶ୍ଵଳରୁ ତାପ ଅପସାରିତ
ହୋଇଯାଏ । ସଲ୍କୁଚିତ ହୋଇପଡ଼େ
ରକ୍ତମଳୀ । ତୁଳକୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକରେ ହ୍ରାସ
ପାଇଯାଏ ଯେପଣ୍ଟ ତଥା ଏନଙ୍କାଳମ୍
କ୍ରିୟାର ହାର । ଏହିପରୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ
ହେଲାମୁଁ ଏହି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ
ମହିମାକୁ ରକ୍ତ ସରବରାହରେ
ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଦରକାର
ପଡ଼େ । ଶରୀରରୁ ଅତ୍ୟଧିକ
ରକ୍ତକ୍ୟ ନିବାରଣ କରିବା
ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ॥

ମୁଣ୍ଡତା ଉପଶମନରେ ବେଶ୍ୟ ସହାୟକ
ଲିଥାଏ ।





କଟ୍ଟମ ସମସ୍ୟାରୁ ଉପଶମ ପାଇଁ..

ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଛାତିରେ କପ ଜମିବା ଆଶଙ୍କା
ଅଧିକ ଥାଏ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୁଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ
ଏପରି ସମସ୍ୟାରୁ ଉପଶମ ପାଇବାର କେତେକ ଘରୋଇ ଉପାୟ
ଗହିଛା ଏଗଭିନ୍ନ ଆପଣେଇପାରନ୍ତି...



ଆଜ୍ୟା: ସତର୍କତା

ଆଜମା ଏକ ଶ୍ଵାସଜନିତ ସମସ୍ୟା ।
ଏହାଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି
ଜଣକ ସହଜରେ ନିଷ୍ଠ୍ୟାସ ନେଇପାରନ୍ତି
ନାହିଁ । ଫଳରେ ଏହାର ଭୁଗ୍ରତ ଚିକିତ୍ସା
କରାଇବାକୁ ପଢିଆଏ । ବେଳେବେଳେ
ଗୋଗାର ଅବସ୍ଥା ଦେଖୁ ତାକୁ
ଆସିଯୁଏ ଆମ୍ବିଶନ କରାଯାଇ
ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଆକ୍ଷମାରୁ ଉପଶମ
ପାଇବା ପାଇଁ କେତେକ ଔଷଧ
ଧାରେ ଧାରେ କାମ କରେ ଏବଂ
ପ୍ରାଣ

ଏଥାବଦୀ ହେଲେ ଓଷଧ କେତେ ପରିମାଣର ଏବଂ
କେତେ ବ୍ୟବଧାନରେ ଖାଇବାକୁ ପଢିବି,
ତାହା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଉପରେ ନିର୍ଭର
କରିଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ୟା ଗମାର ହେଲେ
ରୋଗୀଙ୍କୁ ଜନହେଲର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ
ପଡ଼େ । ଏଥୁବୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ପାଇଁ
କେବେଳି ବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ନିଜର ଦେବା ନିଶ୍ଚାତି
ଦରକାର । ଯେତେବେଳେ ଧୂଳି ଉତ୍ସୁକ୍ତି କି
ଘର ସଫା ହେଉଛି ସେତେବେଳେ ଏହିଲି
ପ୍ରଦୂଷିତ ଧୂଳିକଣାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ

★ ଅଧା କପ ଉତ୍ସୁଳ
ଚାମଟ ହଳଦାରୁ
ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ୬
ଏକ ଚାମଟ ଚେ
ଏବଂ ଏକ ଚାମଟ
ଏହି ମିଶାଇନ୍ତୁ ୨—
ଉତ୍ସୁଳ କରି ଦି
କରିଦିନ ଏହାକୁ
ସମସ୍ଯା ଦୂର ହୋଇ
★ ଅଦାକୁ ଛୋଟ ୬

ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ
ଉଷ୍ଣମ ଅବସ୍ଥାରେ ପିଇଲେ କପରୁ
ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

★ ଦୁଇ ଚାମଟ ଲେଖୁଥିବାରେ ଏକ ଚାମଟ
ମହୁମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଲାଙ୍କ ଦିଆନ୍ତୁ ।
ଏହି ଦିଶ୍ରଣଙ୍କୁ ପିଇଲେ କପ ସମସ୍ୟା
ଅନେକଙ୍ଶରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

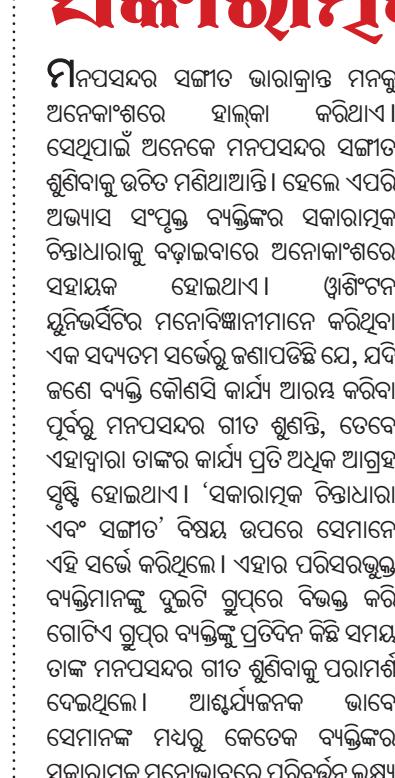
★ ଅଧ୍ୟା ଚାମଟ ପିଆଜ ରଷରେ ଏକ
ଚାମଟ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ କେବଳ
କପ ନୁହୁଁ, ଥଣ୍ଡାଜନିତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ

ସହିତରେ ଠାକ ହେବ ଚାଟିମୋଳ ଘେର

ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଶୈଳ୍ୟରେ ଦିନକୁ ଦିନ
ମୁଆ ଜିନିଷ ଭାବନ ଚାଲୁ ରହିଛି ।
ନିକଟରେ ଲାଗୁ ଯୁନିଭର୍ଟେର
ଚକ୍ର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ମୁଆ
ଡାକ୍ତର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସକମ
ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହାବୁରା ଦୂଷିତିଜ୍ଞନିତ
ସମସ୍ୟାର କେତେକାଂଶରେ ସମାଧାର
କରାଯାଇପାରିବ । ଏଭଳି ମୁଆ
ଡାକ୍ତର ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇ ଏହି
ଗବେଶନାର ମୁଖ୍ୟ ଥଥା ସହକାରୀ
ମନୋପାଦ ଓ ଏକିବାରେଥା କରିବା



ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଉଛି ।
 ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ନୁଆ ଭିତାଇସ୍
 ଅନେକାଂଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।
 ଚକ୍ଷୁରେ ଏହାକୁ ସଂଯୋଗ କରିବା ପରେ
 ଏହାହାରା ରେଟିନାଲ ସେଳକୁ ସହଜରେ
 ଠାବ କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ତା'ପରେ
 ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବୁର୍ତ୍ତି ସହଜ
 ହେବ । ପରାମ୍ବାମୂଳକ ଭାବରେ ଏଥୁରୁ
 ସଫଳତା ମିଳିଛି ଏବଂ ଏହାକୁ କିପରି
 ଆବୁର୍ତ୍ତି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଜ୍ଞାନକୌଣସିକ୍ଷା
 ଉବାମାରୂପରି ମେନେବେ ବୈଶ୍ଵ ।



ପାରାମାର୍ଗ ହିନ୍ଦୁଆରା ହିନ୍ଦୁରିତୀର ସହି ଦିଲ୍ଲୀ





સંશોધન

યિગારેટ ટર્ન્સ માગિબારુ
દોકાનનું બોમામાદુ

ક્રિકેટ, ૧૪માં (ટી.એન.એ.): મુલ્લાંનિ

આના અનેક પલઙ્ગ ગ્રામ છકરે

થૂબા એક પાણ દોકાન ઉપરનુ

શિંગાર રાતિરે બોમામાદુ હોછા

સુર્ખાનાને બોમામાદુ કરીબા એહ

દોકાન આઘાદાર પદ્ધતિ લુંટનેછત્તા

મિલિટરી સુર્કાના આસ્પાયા, પલઙ્ગ

ગ્રામર વામદેબ થાથું તાંક છકરે

એક પાણ દોકાન કરી પરિવાર

ચલાક આસુખુલો। હોછિ દિન ગ્રામરે

યાદુ હેઠળથ્લા કાંઈ મુખ તાંકાનું

શિંગારે, થાંડા એમેટ ડેરિન યાદીનું

નેથુલો એ પરાણ મારીબારુ દેન

ન થુલો આરથેર પદ્ધતિ મારીબારુ

દેલથ્લો રાતિરા દાંડનું બોલિ ધમક

દોકાન ઉપરનુ

બોમામાદુ કરીબા એહ દોકાનને

થૂબા એસ્પ્રીટ આસ્પાર પદ્ધતિ લુંટ

હોછિ એક પાણ

નિશ્ચિત અન્યોગ કરીછે। પોલિએ

એસ્પ્રીટ દઢકનું કુછા

ચેલાંગા પાર્ટી

ક્રિકેટ નિશ્ચિત કરીબા

નિશ્ચિત કર