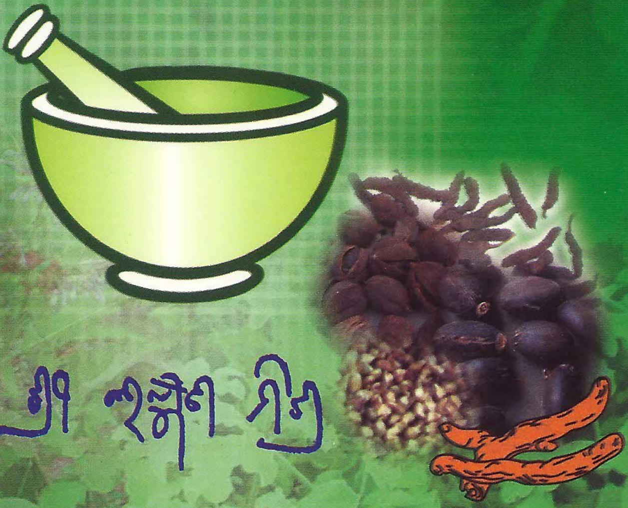
ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା

ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ

ବା

ଘର ବଇଦ



ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା

ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ

ବା

ଘର ବଇଦ

ଲେଖକ : ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର, ବି.ଏ.
(ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପୁଲିସ ସୁପରିଣ୍ଟେଣ୍ଡେଣ୍ଟ)
ଆଡ଼ମିନିଷ୍ଟ୍ରେଟର ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର, ପୁରୀ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ୨୦୦/-

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ବା

ଘର ବଇଦ

ଲେଖକ : **ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର**

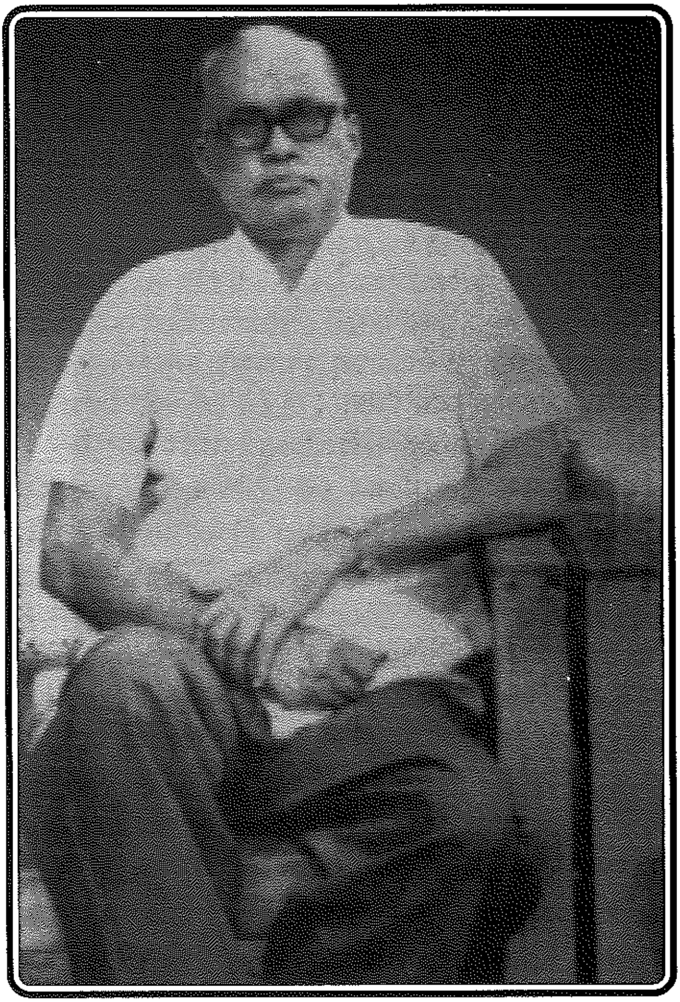
ପ୍ରକାଶକ : ଶ୍ରୀ ପ୍ରାଣକୃଷ୍ଣ ମିଶ୍ର, ଆଇ.ଏ.ଏସ୍. (ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ)
ପ୍ଲଟ ନଂ - ଏନ୍ - ୨/୨୩, ନୟାପଲ୍ଲୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧ ୦୧୫
ଫୋନ୍ - (୦୬୭୪) ୨୫୫୧୫୯୪

ସର୍ବସ୍ୱତ୍ତ୍ୱ ସଂରକ୍ଷିତ
"ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର ଆଣ୍ଡ୍ ଫ୍ୟାମିଲି"

ପରିମାର୍ଜିତ ସଂସ୍କରଣ : ଜୁନ୍ ୨୦୦୬
ଦ୍ୱିତୀୟ ମୁଦ୍ରଣ : ନଭେମ୍ବର ୨୦୦୬
ତୃତୀୟ ମୁଦ୍ରଣ : ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୦୭
ଚତୁର୍ଥ ମୁଦ୍ରଣ : ଜୁନ୍ ୨୦୦୮
ପଞ୍ଚମ ମୁଦ୍ରଣ : ଡିସେମ୍ବର ୨୦୦୮
ଷଷ୍ଠ ମୁଦ୍ରଣ : ଜାନୁଆରୀ ୨୦୧୦
ସପ୍ତମ ମୁଦ୍ରଣ : ଡିସେମ୍ବର ୨୦୧୦
ଅଷ୍ଟମ ମୁଦ୍ରଣ : ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୧୧
ନବମ ମୁଦ୍ରଣ : ଅପ୍ରେଲ୍ ୨୦୧୨
ଦଶମ ମୁଦ୍ରଣ : ଜାନୁଆରୀ ୨୦୧୩
ଏକାଦଶ ମୁଦ୍ରଣ: ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୧୩
ଦ୍ୱାଦଶ ମୁଦ୍ରଣ : ଫେବୃଆରୀ ୨୦୧୪

ବିତରକ : **ଶ୍ରୀ ଶମ୍ଭୁନାଥ ମହାନ୍ତି,** ପୁସ୍ତକ ବିକ୍ରେତା
ପୁରୁଣା ବସ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଡ, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ଟେଲିଫୋନ - ୯୩୩୮୫୭୨୫୫୪

ମୁଦ୍ରଣ : ପରଫେକ୍ଟ ପ୍ରିଣ୍ଟ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଗ୍ରାଫିକ୍ସ (ପ୍ରା.) ଲିଃ.,
୧୫୪, ସେକ୍ଟର - ଏ, ଜୋନ୍ - ବି, ମଞ୍ଚେଶ୍ୱର ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳ, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୧୦
ଫୋନ - (୦୬୭୪) ୨୫୮୭୮୩୪ / ୬୫୩୯୮୭୫



ସ୍ୱର୍ଗତଃ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର

'ଘର ବଇଦ'ର ପ୍ରକାଶନ ସଂପର୍କରେ ସୂଚନା

୧୯୬୯ ମସିହାରେ ସ୍ୱର୍ଗତ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଲିଖିତ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ବା ଘର ବଇଦ' ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ଅଭୂତପୂର୍ବ ଲୋକପ୍ରିୟତା ଯୋଗୁଁ ତାହାର ବହୁବାର ମୁଦ୍ରଣ ହୋଇଥିଲା ।

ଏହା ପୂର୍ବରୁ ୧୯୬୦ ମସିହାରେ ସ୍ୱର୍ଗତ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଲିଖିତ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା' ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇ, ଅଶାତୀତ ଚାହିଦା ଯୋଗୁଁ ତାହାର ମଧ୍ୟ ଅନେକ ମୁଦ୍ରଣ ହୋଇଥିଲା ।

ସ୍ୱର୍ଗତ ମିଶ୍ରଙ୍କର (ତିରୋଧାନ ତା ୨୬.୦୧.୧୯୮୯) ଅନ୍ତିମ ଇଚ୍ଛା ଥିଲା ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଜୀବନ ଉତ୍ସର୍ଗିକୃତ ଗବେଷଣା ଓ ସାଧନାର ଉପଲବ୍ଧି ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ତାଙ୍କର ଲିଖିତ ଓ ପ୍ରକାଶିତ ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକର ବହୁଳ ପ୍ରସାର ଯେପରି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ମଣିଷର ରୋଗମୁକ୍ତିରେ ସହାୟକ ହେଉଥିବ ସେ ଦିଗରେ ତାଙ୍କର ପୁଅ କିମ୍ବା ବୋହୂ ଓ ଝିଅମାନେ ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବେ ଏବଂ ତାଙ୍କର ପୁସ୍ତକ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା', 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ବା ଘର ବଇଦ', 'ବିଶଲ୍ୟକରଣୀ-ପରିକ୍ଷିତ ସର୍ପବିଷ ଚିକିତ୍ସା ଓ ମନ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା' (ଅନୁଭୂତ ମନ୍ତ୍ରମାଳା) ଓ 'ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା'ର ପୁନଃ ପ୍ରକାଶନର ଦାୟିତ୍ୱ ମିଳିତ ଭାବରେ ବହନ କରିବେ ।

ସ୍ୱର୍ଗତ ମିଶ୍ରଙ୍କର ସେହି ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ ତାଙ୍କ ଦୁଇ ପୁଅ, ଚାରିବୋହୂ ଓ ତିନି ଝିଅ ଗୋଟିଏ 'ପାର୍ଟନରସିପ୍' ଗଠନ କରି ଉକ୍ତ ପୁସ୍ତକ ଗୁଡ଼ିକର ଆନୁଷ୍ଠାନିକ 'ପ୍ରକାଶକ'ର ଦାୟିତ୍ୱ ମୋ ଉପରେ ନ୍ୟସ୍ତ କଲାପରେ 'ଘର ବଇଦ' ଓ 'ସହଜ ଚିକିତ୍ସା' ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଆସୁଚି । ପ୍ରକାଶକର ଦାୟିତ୍ୱ ମୁଁ ଗ୍ରହଣ କଲା ପରେ 'ଘର ବଇଦ'ର ୨୦ଥର ମୁଦ୍ରଣ ('ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଲାମିନେଟର ଆଣ୍ଡ ଅଫସେଟ୍' ପ୍ରେସରେ) ଏବଂ 'ସହଜ ଚିକିତ୍ସା'ର ୨୨ଥର ମୁଦ୍ରଣ (ଶେଷ ମୁଦ୍ରଣ - 'ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଲାମିନେଟର ଆଣ୍ଡ ଅଫସେଟ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟର' ପ୍ରେସରେ) ହୋଇସାରିଛି ।

ତଥାପି ଉଭୟ ପୁସ୍ତକର ଚାହିଦା ଆଦୌ କମି ନାହିଁ । ଏହି ପୁସ୍ତକ ଦୁଇଟିରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରି ଉପକୃତ ହୋଇଥିବା, ଏପରିକି ଅନେକ ଦୁଃସାଧ୍ୟ ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିଥିବା ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିଠିପତ୍ରରେ ମୋତେ ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ 'ସହଜ ଚିକିତ୍ସା' ଓ 'ଘର ବଇଦ'ର ପରିମାର୍ଜିତ ସଂସ୍କରଣ 'ଦି ପରଫେକ୍ଟ ପ୍ରିଣ୍ଟ ଆଣ୍ଡ ଗ୍ରାଫିକ୍ସ (ପ୍ରା.) ଲିଃ.,' ପ୍ରେସ୍‌ରେ ମୁଦ୍ରିତ ହୋଇ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା । ଏହି ପରିମାର୍ଜିତ ସଂସ୍କରଣ ସବୁ ଦିଗରୁ ଯେପରି ଉତ୍କୃଷ୍ଟମାନର ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଇଛି । ବିଶେଷ କରି ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ଇଂରାଜୀ ଅର୍ଥ ଏବଂ ଡାକ୍ତରୀ ନାମ (Medical Term) ସୂଚୀପତ୍ରରେ ଦେବାପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର
ଜୁନ୍ ୨୦୦୬

ପ୍ରାଣକୃଷ୍ଣ ମିଶ୍ର
ପ୍ରକାଶକ

ସୂଚୀପତ୍ର

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା	Good health by conforming to laws of nature	୧-୨
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା - ଦୈନିକ ନିୟମ - (ପ୍ରଭାତରେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ ଠାରୁ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ଓ ଶୟନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୈନିକ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ)	Principles to follow during natural process of daily activities (from waking up in the morning upto going to bed at night) to ensure good health	୨-୧୩
ନିଷିଦ୍ଧ ଆହାର	To avoid certain foods in certain circumstances or due to incompatibility with each other	୧୩-୧୫
ତିଥିଭେଦରେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ନିଷେଧ	To avoid certain foods according to different lunar days	୧୫-୧୬
ଋତୁଚର୍ଯ୍ୟା	Effects of different seasons on the body and how to deal with the same to ensure good health	୧୬-୧୯
ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା (ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ, ଫଳ ଏବଂ ଦୁଧ, ଦହି, ଘିଅ, ମହୁ ଓ ଚିନି ଦ୍ୱାରା)	Maintenance of good health and treatment of diseases through food - (Vitamins, fruits, milk, curd, ghee, honey and sugar)	୧୯-୪୯
ଗୋମୂତ୍ର ଓ ଗୋବର ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା	Curing diseases through cow urine and cow dung	୪୯-୫୧
ପାନ ଖାଇବାର ଉପକାରିତା ଓ ଅପକାରିତା	Healthy and unhealthy effects of pan (betel leaf) chewing	୫୧-୫୩
ପବନର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ	Effects of wind on health	୫୩-୫୪
ଲେମ୍ବୁ, କମଳା, କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା	Therapeutic properties of Lemon, Orange, Banana and Papaya	୫୪-୬୫
ଅତୀସ, ଅଶୋକ, ଅର୍ଜୁନ, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା	Treatment of diseases with Atees, Ashoka, Arjuna and Aswagandha	୬୫-୭୮

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
କେତେକ ପଦାର୍ଥ (ଉପକାରୀ) ଫୋପାଡ଼ି ଦେବା ଅନୁଚିତ	Certain things not to be thrown away due to their usefulness in treating diseases	୭୮-୮୨
ଗ୍ରହଶାନ୍ତି ଏବଂ ଭୂତ ପିଶାଚମାନଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ ରତ୍ନୌଷଧି ଧାରଣ	To propitiate planets and to ward off evil spirits by wearing jewels / precious stones / roots of certain trees	୮୩-୮୪
ସର୍ବୋଷଧି ସ୍ନାନ	Good health and propitiation of planets by bathing with water treated with nine substances	୮୪-୮୫
ମହୌଷଧି ସ୍ନାନ	Great therapeutic value of bath treated with eleven substances	୮୫
ସକଳ ଗ୍ରହ ବଶୀକରଣ ମୂଳିକା (ବେଗୁନିଆଚେର)	All planets are appeased if the root of "Bugunia" plant is kept in the house or worn on the body	୮୪
କେତେକ ବନୌଷଧିର ଅଦ୍ଭୁତ ଗୁଣ	Certain trees and plants (leaves, seeds, roots etc) of great medicinal value	୧୧୪-୧୧୬
ତାଳ ପତ୍ରରୁ ଉଦ୍ଧୃତ ଔଷଧ (ଦଶମୂଳ)	Ten therapeutically valuable trees and plants mentioned in palm leaf literature	୧୧୧-୧୧୪
କେଉଁ କେଉଁ ମାସରେ କେଉଁ କେଉଁ ପତ୍ର, ଫୁଲ, ଫଳ, ଛାଲି, ମୂଳ ଖାଇଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରୋଗ ରହିବ।	Monthwise prescription for eating different leaves, flowers, fruits, barks and roots to keep healthy and disease free	୧୧୬-୧୧୯
ପାରଦ ଶୋଧନ	Processes for purification of mercury for use in medicinal preparations	୧୩୦-୧୩୬

ଅକରାଦି ଅକ୍ଷର କ୍ରମରେ ରୋଗର ବିବରଣୀ

ଅ

ଅରୁଚି	Loss of appetite	୮୫
ଅକାଳ ପକ୍ୱତା	Premature greying of hair	୮୬

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ଅଗିଆ ବାତ (ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ ଚକାଚକା ଫଳିଯିବା)	Urticaria (An allergic skin disorder - appearance of round elevated patches on the body with severe itching)	୮୭
ଅଗ୍ନିଦଗ୍ଧ (ପୋଡ଼ା ଘା)	Burns	୮୭-୮୮
ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ (ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନ ହେବା)	Dyspepsia (impaired digestion)	୮୮
ଅତିସାର (ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା)	Diarrhoea (abnormal frequency and fluidity of fecal evacuation)	୮୮-୮୯
ଅର୍ଦ୍ଦିତ ବାତ (ମୁଁହ ଟେଢ଼ା ହୋଇଯିବା)	Palsy (inflammation of the facial nerve causing sudden paralysis of one side of the face)	୮୯-୯୦
ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍ଗ ବାତ (ଶରୀରର ଅଧା - ଡାହାଣ ପାଖ କିମ୍ବା ବାମ ପାଖ ଅଚଳ ହୋଇଯିବା)	Paralysis of one side of the body	୮୯-୯୦
ଅଧାକପାଳି - ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା	Migraine (extremely severe headache confined to one side of the head)	୯୦-୯୧
ଅନିଦ୍ରା	Insomania (Inability to get to sleep or to have enough sleep)	୯୧-୯୨
ଅନ୍ତକୋଷ	Hernia (A protrusion of abdominal organs through a gap in the abdominal wall)	୯୨
ଅନ୍ଧାର କଣା	Night blindness	୯୨
ଅପସ୍ମାର (ମୃଗୀ) - (ବାତ ଜନିତ ମୂର୍ଚ୍ଛା ରୋଗ)	Epilepsy [Recurrent convulsions (seizures) with loss of consciousness]	୯୩-୯୪
ଅର୍ଶ	Piles (Hemorrhoids) - Swollen veins (lumps) inside and outside the anus - often painful and frequently bleeding	୯୪-୯୯
ଅଶ୍ମରୀ (ମୂତ୍ରନଳୀରେ ପଥର)	Renal Colic - Severe pain caused by stones in the urinary tract (kidney and bladder)	୯୯-୧୦୧

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ଆ		
ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ	Arthritis (Inflammation of joints with swelling, stiffness, redness and pain - acute /chronic)	୧୦୧
ଆଖିରୁ ପାଣି ବୋହିଲେ	Dacryocystites / Ectropion - (Excessive watering of the eyes due to blockage of tear duct)	୧୦୧
ଉ		
ଉକୁଣୀ, ଗଜି, ଲିଖ	Treatment for Lice	୧୦୧
ଉନ୍ମାଦ (ଏକ ପ୍ରକାର ଅପସ୍ମାର)	A type of Epilepsy - Abnormal behaviour - a feeling of unreality, display of temper and violent action (not a mental illness)	୧୦୧-୧୦୨
ଉପଦଂଶ (ସିଫିଲିସ୍)	Syphilis (A venereal sexually transmitted (also congenital) disease which can cause serious damage to many organs throughout the body in later life)	୧୦୨-୧୦୩
ଋ		
ଋତୁରୋଧ (ଋତୁସ୍ରାବ ସ୍ୱାଭାବିକ ନ ହେବା ବା ଆଦୌ ନ ହେବା)	Amenorrhoea (Stoppage of / irregular, menstruation)	୧୦୩
ଋତୁସ୍ରାବ ଅଧିକ ହେଲେ	Menorrhagia (Excessive loss of blood during menstruation)	୧୦୩
ଏ		
ଏକଶିରା	Orhitis (Temporary inflammation (swelling) of testicles, and in some cases, pain)	୧୦୪
କ		
କଟିଶୂଳ ବା କଟିବାତ (ବାତଜନିତ ଅଣ୍ଟାଧରା)	Lumbago - severe pain in the lower back usually in stooping - followed by sciatica in some cases - a rheumatic condition	୧୦୪

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
କଣ୍ଟା, କାଚ, ଲୁହା କଣ୍ଟା ଗଳିଗଲେ	Removal of thorns, nails and glass splinters embedded in the body	୧୦୪
କଣ୍ଠଭିତର ରୋଗ	Throat diseases	୧୦୪
କଣ୍ଠମାଳା, ଗଣ୍ଡମାଳା ବା ଗ୍ରନ୍ଥିରୋଗ	Multiple small tumour like swellings of the lymph glands of the neck, resembling a garland (କଣ୍ଠମାଳା). Swelling of the lymph gland in any other part of the body, is a disease of the joints (ଗଣ୍ଡମାଳା ବା ଗ୍ରନ୍ଥିରୋଗ)	୧୦୪-୧୦୬
କର୍ଣ୍ଣରୋଗ	Diseases of the ear	୧୦୬
କମ୍ପ ଜ୍ୱର	Fever preceeded by sudden chill with shivering.	୧୨୭
କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ବ୍ରଣ, ବିଷର୍ପ ଘା	Skin diseases (scabies, rashes, boils, ulcers)	୧୦୭
କାନ ଭିତରେ ପୋକ	Maggots ear (worms in the ear)	୧୦୭
କାମଳ	Jaundice - (Increase of bile pigments in the blood causing yellow discoloration of the skin and whites of the eyes, cream coloured stools and darkened urine)	୧୦୭-୧୦୮
କାଲ (ବଡ଼ ପାଟିରେ କଥା ନ କହିଲେ ଶୁଣା ନ ଯିବା)	Deafness - Inability to hear unless spoken to in very loud voice	୧୦୮
କାଶ	Cough	୧୦୮-୧୧୦
କୁଷ୍ଠ	Leprosy - (A chronic inflammation of the nerves and the skin - colourless blotches develop any where on the skin with gradual loss of sensation and deformity of the affected limbs). Infection caused by prolonged contact with a leprosy pateint	୧୧୦-୧୧୩

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
କୃମି (ପେଟର)	Worms in the stomach	୧୧୩
କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ	Constipation	୧୧୩-୧୧୪
ଖ		
ଖନେଇ କଥା କହିବା ବା ତୁଣ୍ଡ ଲାଗିବା	Stammering (Stuttering)	୧୧୪
ଗ		
ଗନେରିଆ	Gonorrhoea – A venereal disease caused by gonococcus bacterium during sexual activity – can affect both the male and female genitals. For symptoms refer to 'Anubhuta Jogamala' First Part.	୧୧୪-୧୧୫
ଗର୍ଭକାରକ	Treatment to cure barrenness and to ensure pregnancy	୧୧୫-୧୧୬
ଗର୍ଭ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ	Medicine for abortion	୧୧୬
ଗର୍ଭ ନହେବାକୁ	Birth control	୧୧୬-୧୧୭
ଗର୍ଭିଣୀର ବାନ୍ତି	Vomitting during pregnancy	୧୧୭
ଗଳଗଣ୍ଡ (କଣ୍ଠ ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲା ରୋଗ)	Goitre (enlargment of the thyroid gland seen as swelling of the neck) - medicine prescribed for 'କଣ୍ଠମାଳା' is applicable.	୧୧୭
ଗର୍ଭାଶୟ ଚ୍ୟୁତି	Prolapse of the uterus (the uterus drops out of position and in severe cases, descends into the vagina)	୧୧୭
ଗଳକ୍ଷତ	Abscess under the mucous membrane surrounding the tonsil (A complication of tonsillitis)	୧୧୭
ଗଳାଫୁଲା (ଗଳା ଭିତର ଫୁଲିଥିବା ପରି ଅନୁଭବ କରିବା)	A feeling of a lump in the throat	୧୧୭

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ଗୋଦର (ଶ୍ଳୀପଦ)	Elephantiasis (a chronic filarial disease causing swelling of legs)	୧୧୮-୧୧୯
ଗୃଧ୍ରସୀ (ସାୟାଟିକା) (ପିଚାଠାରୁ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ନାୟୁରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା)	Sciatica (Pain radiating along the sciatica nerve extending from the buttocks to feet)	୧୧୯
ଗୃହର ବାୟୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାକୁ	To keep the air inside the house pollution-free	୧୧୯
ଘ		
ଘଣ୍ଟିକା	Tonsillitis (Inflammation of the tonsil, usually associated with a general inflammation of the throat, with high temperature and swollen neck glands)	୧୧୯
ଘା (ପିଲାଙ୍କର)	Boils / ulcers of children	୧୨୦
ଚ		
ଚକ୍ଷୁରୋଗ	Diseases of the eyes	୧୨୦-୧୨୨
ଚକ୍ଷୁରେ କୌଣସି ରୋଗ ନ ହେବା ପାଇଁ	To keep the eyes disease-free	୧୨୦
ଛ		
ଛଉ - (୧) ବାଦାମି ବା ମାଟିଆରଙ୍ଗ	Freckles - one or more brownish spots on the skin by deposition of pigment These increase in number and darken on exposure to sunlight - commonly appear on the face and neck of elderly persons - (a benign disorder)	୧୨୨
(୨) ଧଳାରଙ୍ଗ	Leukoplakia - a disorder of mucous membrane resulting in one or more white patches, commonly on the cheek, tongue, vulva or penis - medically insignificant but can sometimes become malignant	

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ଛିଙ୍କ	Sneezing	୧୨୨
ଜ		
ଜିହ୍ୱାସ୍ତମ୍ଭ - (ଜିଭ ନ ବୁଲିବା ରୋଗ)	Tongue incapable of movement - a rheumatic disorder	୧୬୦
ଜ୍ୱର (ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର)	Fever (different types)	୧୨୩-୧୨୭
ଜଳାପୋଡ଼ା (ପେଟଭିତରେ)	Acute burning sensation in the abdomen	୧୨୭
ଝ		
ଝାଡ଼ା ହେବାପାଇଁ	Purgative - medicine for evacuation of bowels	୧୨୮-୧୨୯
ଦ		
ଦଣ୍ଡପତାନକ ବାତ (ଶରୀର ଦଣ୍ଡ (ବାଡ଼ି) ପରି ସଳଖ ହୋଇ ରହେ - ନଇଁ ହୁଏ ନାହିଁ କି ଗୋଡ଼ ହାତ ମେଲାଇ ହୁଏ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ କିମ୍ୱା ବସିପାରେ ନାହିଁ)	Spondylosis (A rheumatic disorder - The spinal or vertebral column (back bone) becomes stiff as a rod - making it difficult for the patient to bend down, spread out his hands or legs or to stand or sit down)	୧୬୧
ଦାନ୍ତ ରୋଗ	Diseases of the teeth	୧୨୯-୧୩୧
ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଚୂର୍ଣ୍ଣ	Tooth powder for massaging	୧୨୯
ଦାନ୍ତ ଟାଣ କରିବାକୁ	Strengthening of the teeth	୧୨୯
ଦାନ୍ତ ନ ପଡ଼ିବାକୁ	To prevent falling out of teeth	୧୨୯
ଦାନ୍ତ ପୋକ କଟା	Dental caries	୧୨୯-୧୩୦
ଦାନ୍ତ ମୂଳର କ୍ଷତ	Gum ulcer	୧୩୦
ଦାନ୍ତ ମୂଳ ଫୁଲି ବିନ୍ଧା ହେଲେ	Gum Abscess causing acute pain	୧୩୦
ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିଲେ	Dental Pyorrhoea	୧୩୦-୧୩୧
ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼ିବା	Bruxism - (Habitual, purposeless clenching and grinding of teeth, especially during sleep)	୧୩୧

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ଧ		
ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବାତ	An infectious disease causing acute muscle contractions particularly of the jaw and neck - (lock jaw) Painful arching of the back and drawing down of the neck may occur	୧୬୨-୧୬୩
ଧବଳ କୁଷ୍ଠ	Leucoderma (Vitiligo) - (a skin disorder - appearance of smooth white patches on various parts of the body due to loss of natural pigment) - Neither infectious nor contagcious but extremely difficult to cure but Medically insignificant	୧୩୧
ଧୀଶକ୍ତି ଓ ତେଜ ବଳ ବୃଦ୍ଧି	Tonic for Brain and Vitality	୧୩୧
ଧ୍ୱଜଭଙ୍ଗ (ସ୍ୱାଭାବିକ ଯୌନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅକ୍ଷମତା)	Sexual Impotence - Inability to sustain erection during sexual intercourse	୧୩୧-୧୩୫
ନ		
ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ	Epistaxis (Nose bleed)	୧୩୫, ୧୯୦
ନାକରୁ ଗନ୍ଧ ସିଙ୍ଘାଣି ବାହାରିଲେ	Ozaena - (A condition of the nose associated with a foul smelling discharge)	୧୩୫
ନାଡୀ ବ୍ରଣ (ନାଳୀ ଘା) [ଶିରା ବା ଅସ୍ଥି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ମାର୍ଗରେ ହୋଇଥିବା କ୍ଷତ]	Sinus - An abscess in a narrow passage in the hollow of bone or a channel for venous blood	୧୭୩-୧୭୪
ନିମୋନିଆ (ସନ୍ନିପାତ)	Pneumonia [An acute imflammation (bacterial or viral) of the lungs with high fever, persistent cough and chest pain]	୧୨୬-୧୩୫
ପ		
ପଗାଙ୍ଗୁଳି (ଆଙ୍ଗୁଳି ଗଣ୍ଠିରେ କଷ୍ଟଦାୟକ ବ୍ରଣ)	Painful abscess on the finger bone	୧୩୫

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା	Dysuria (Pain during urination (ranging from mild discomfort to a sensation of severe burning)	୧୮୨-୧୮୩
ପକ୍ଷାଘାତ ବାତ [ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ପାଖ (ଡାହାଣ ବା ବାମ) ଅଚଳ ହୋଇଯିବା]	Paralysis of one side of the body (loss of muscular control in the affected part)- a rheumatic condition)	୧୬୧
ପାଗଳ ରୋଗ	Insanity	୧୩୫-୧୩୬
ପାଦ ଦାହ	Burning sensation in the feet	୧୩୬
ପାଣ୍ଡୁ [ଦେହର ଚର୍ମ ଅଳ୍ପ ହଳଦିଆ ମିଶ୍ରିତ ଧଳା ବା ସେଠୁଆ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ] ('କାମଳ' ରୋଗର ଔଷଧ ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରିବ)	Colour of the skin becomes yellowish white or ashen (Medicine prescribed for jaundis is also effective in this disease)	୧୩୬-୧୩୭
ପାରାବିଷ	Mercury poisoning	୧୩୭
ପାଳିଜ୍ୱର	Intermittent fever (fever, ceasing and beginning alternately at fixed intervals)	୧୨୬
ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥୁରୀ ଶୂଳ	Gall stones (Solid masses like pebbles found in the gall bladder and bile duct - causing mild upper abodominal discomfort and in some cases, intermittent bouts of severe pain and vomitting	୧୯୬
ପିଲାଙ୍କର ରୋଗ	Child Diseases	୧୩୭-୧୪୧
ପିଲାଙ୍କର ଜ୍ୱରାତିସାର	Diarrhoea of a child during fever	୧୩୮
ପିଲାଙ୍କର ବାଛରାଝାଡା (ଫେଣ ଯୁକ୍ତ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଛିଡ଼ିଛିଡିଆ ଝାଡା)	Watery, smelly and foamy motions of a child	୧୩୮
ପିଲାଙ୍କର ପୋଡ଼ା ଡିହୁଡ଼ି (ନିଆଁ ଲାଗି ଫୋଟକା ହେଲାପରି ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ)	Appearance of blisters (as if caused by burn) all over the body	୧୩୯

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ପିଲାଙ୍କର ଅତିସାର (ପାଣିଆ ଝାଡ଼ା)	Diarrhoea of children	୧୩୭
ପିଲାଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ ଅତିସାର	Diarrhoea of children during teething (dentition)	୧୩୮
ପିଲାଙ୍କର ସର୍ଦ୍ଦି	Children suffering from cold	୧୪୦
ପିଲାଙ୍କର ନିମୋନିଆ	Pneumonia of children	୧୩୯
ପିଲାଙ୍କର ଜ୍ୱର	Fever of children	୧୩୮-୧୩୯
ପିଲାଙ୍କର କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ	Child crying most of the time for no obvious reason	୧୪୦
ପିଲା ଶେଯରେ ମୁତିଲେ	Bed wetting by a child - a behavioural problem-not a disease	୧୪୦
ପିଲାଙ୍କର ଶୁଖାରୋଗ	A child disease causing shrivelling of the body. (progressive deterioration of the body and thinning of hands and legs due to chronic indigestion, depriving the body of nutritional requirements)	୧୪୦-୧୪୧
ପିଲାଙ୍କର ସର୍ବରୋଗକୁ	Common treatment for all child diseases	୧୩୯
ପିଡ଼ାନାଶକ ଲେପ ଓ ଖାଇବା ଔଷଧ (ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ)	Painkiller medicine for children - for local and oral application	୧୪୦
ପିଲାମାନଙ୍କର ମଳଦ୍ୱାର ବାହାରି ପଡ଼ିଲେ	Prolapse of the rectum of a child (protrusion of the anus or part of the rectal lining)	୧୪୧
ପିଲାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡରେ ଘା	Boils / ulcers on a child's head	୧୩୯
ପିଲାମାନେ ମାଟି ଖାଇଲେ	Tendency of a child to eat soil	୧୪୧
ପେଟଭିତରେ ବ୍ରଣ (ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ରଧୀ)	Stomach ulcer / Stomach cancer	୧୭୪
ପେଟରୁ ମଲା ପିଲା ବାହାର କରିବାକୁ	Evacuation of a fetus/Child dead in the uterus	୧୪୩

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ପୁଅରୋଗ (ପିଲାମାନେ ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦିବା ଏବଂ ଶୁଖିଯିବା)	Rickets (a child disease - growing bones soften, bend and are malformed causing bow legs and knock knees' - child's health deteriorates). Cause - malnutrition	୧୪୧
ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ	Remedy for the birth of a male child	୧୪୨
ପୁଷ୍ଟିକାରକ (ବୃଦ୍ଧ ଯୁବକ ପରି ହେବାକୁ)	Medicine for rejuvenation of the aged	୧୪୫
ପ୍ରମେହ (ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା' ବହିରେ ଦିଆଯାଇଛି)	Spermatorrhoea (Prescriptions for this disease provided in "Anubhuta Jogamala - Sahaja Chikitsa"	୧୮୩
ପ୍ରସବ (ସହଜ)	Painless child birth	୧୪୨-୧୪୩
ପ୍ରସବ ପରେ ଯୋନିଶୂଳ	Post natal vaginal pain	୧୪୩
ପ୍ରସବ ଜ୍ୱାଳା	Painful urination after child birth	୧୪୩
ପ୍ରସବ ପରେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ	Excessive bleeding after child birth	୧୪୩
ପ୍ରେମ ପାଗଳ	Obsessive love sickness	୧୩୬
ପ୍ଲୀହା (ବଢ଼ିଯିବା ରୋଗ)	Splenitis (Enlargement of the spleen)	୧୪୪
ବ		
ବଧିରତା (କାନକୁ ନ ଶୁଭିବା)	Deafness	୧୪୫
ବନ୍ଧ୍ୟାର ସନ୍ତାନ ହେବାକୁ	Cure for a woman's barrenness	୧୪୫-୧୪୬
ବସନ୍ତ	Small pox	୧୪୬-୧୫୫
ବସ୍ତି (ଏନିମା)	Enema (Injection of a fluid into the rectum to cause a bowel movement)	୧୫୫-୧୫୬
ବହୁମୂତ୍ର (ମଧୁମେହ ବା ଡାଇବେଟିସ୍ ନୁହେଁ)	Polyuria - Frequent painless urination, causing weakness, excessive thirst, headache, and pale complexion due to loss of vital substances. (Not Diabetes)	୧୫୬-୧୫୭

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ବ୍ରଣ	Boils/Abscesses	୧୭୨-୧୭୪
ବାତ (ବାୟୁ)-[ଶରୀରସ୍ଥ ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫର ବିସମତାରେ ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ତିନି ଧାତୁ ମଧ୍ୟରେ ସମତା ରକ୍ଷା କରିବାରେ ବାୟୁର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବେଶି ହୋଇଥିବାରୁ, ଏହି ବିସମତା ଯୋଗୁଁ ଉତ୍ପନ୍ନ ରୋଗକୁ ବାତରୋଗ କୁହାଯାଏ]	"Vata" (the wind inside the body) regulates the flow of the two elemental fluids of the body - Bile ('Pita') and Phlegm ('Kafa'), maintaining the required balance. Any imbalance due to aggravation of "Vata" causes rheumatic diseases (ବାତ ରୋଗ)	୧୫୭-୧୫୮
ବାତଜ୍ୱର [ଶରୀରସ୍ଥ ବାୟୁ (ବାତ)ର ଅସନ୍ତୁଳତା ଯୋଗୁ ଜ୍ୱର]	Rheumatic fever (fever caused by aggravation of 'Vata', the vital wind constituting life energy)	୧୨୬-୧୨୭
ବାତ ଜ୍ୱର (ଫାଇଲେରିଆ ଜ୍ୱର)	Filarial Fever	୧୬୩-୧୬୪
ବାତରୋଗ (ବାତଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ)	Diseases caused by aggravation of 'Vata'	୧୫୮-୧୬୩
ବାଧକ (ଋତୁଶୂଳ)	Dysmenorrhoea (pain or discomfort during or before a menstrual period)	୧୬୪
ବାନ୍ତି	Vomitting	୧୬୫
ବାଲିଜନ୍ଦା	Fungal infection of the feet (toes) due to excessive contact with muddy water	୧୬୫
ବାଳ ଉପୁଡ଼ିଲେ	Falling hair	୧୬୫-୧୬୬
ବାଳ ସଫାକରିବାକୁ	To cleanse and soften the hair of women	୧୬୬
ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ମୁଣ୍ଡ ଚନ୍ଦା ହୋଇଗଲେ	Baldness caused by falling hair	୧୬୬
ବାଳ ବଢ଼ିବାକୁ	For growth of hair	୧୬୬
ବାଳ ଅକାଳେ ପାଚିଲେ - ବାଳ ଆଜୀବନ କଳା ରଖିବାକୁ	To prevent greying of hair prematurely and even in old age	୧୬୬-୧୬୭
ବାୟା ବିଲୁଆ, ବାୟା କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ (ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପାଇଁ 'ସହଜ ଚିକିତ୍ସା' ଦେଖନ୍ତୁ)	Rabid jackal / rabid dog bite (see "Sahaj Chikitsa" for other medicines)	୧୬୭

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ବିଛା, ବିରୁଡ଼ି, ମହୁମାଛି କାଟିଲେ(ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପାଇଁ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା' ଦେଖନ୍ତୁ)	Stinging by centipede, wasp and bee (for other medicines see "Anubhuta Joga Mala - Sahaja Chikitsa)	୧୬୭
ବିଇଞ୍ଚ (ଏକ୍‌ଜିମା)	Eczema - (Dermatitis) - Skin inflammation causing redness, fluid accumulation, swelling, itching and blisters, which burst and bleed and dry up with scabies and crusts - becomes chronic	୧୬୮
ବିଶ୍ୱଚୀ, ଅବବାହକ ବାତ (ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ହାତ ଟେକିବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା ଏବଂ ବିନ୍ଧା ହେବା)	A rheumatic condition affecting either one or both hands - causing pain or discomfort in raising the hand or while lifting something heavy - also tingling pain along the arm upto the finger	୧୬୦-୧୬୧
ବିଷ (ସବୁ ପ୍ରକାର)ର ପ୍ରତିକାର	Antidote for poisons of all kinds	୧୬୮
ବୀର୍ଯ୍ୟ (ଶୁକ୍ର)	Formation of semen, prevention of its impurity and enhancing its potency	୧୬୯-୧୭୭
ଭ		
ଭଗନ୍ଦର	Anal Fistula - An abnormal extra channel created between the ano-rectal canal and the skin around the surface of the anus symptoms - pain and slight bleeding from the anus, discharge of pus and sometimes faeces	୧୭୪-୧୭୫
ଭାତୁଡ଼ି	Warts - small solid growths on the skin, also known as verrucas, of five different types, occuring on different parts of the body These are	୧୭୫

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
	caused by virus and are slightly contagious.	
ଭୂତ ବିକାର (ଭୂତ ଉନ୍ମାଦ)	A type of epilepsy - Hallucination about a visual or auditory presence of a ghost, resulting in abnormal behaviour - not a mental illness	୧୭୫
ଭୂତ ପ୍ରେତାଦିମାନଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ	For protection against evil spirits	୧୭୫
ଭ୍ରମରୋଗ (ମୁହଁ ବୁଲା, ମୁଣ୍ଡବୁଲା)	Vertigo - A feeling that the head or body is spinning, and the surrounding, although still, is spinning	୧୭୬
ମ		
ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗ (ଦୀର୍ଘଦିନ ଓ ମାତ୍ରାଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ଜନିତ ରୋଗ)	Alcoholism (excessive drinking of alcohol over a long period). Causes physical deterioration (damage of central nervous system and liver) and Mental depression	୧୭୬-୧୭୭
ମଧୁମେହ (ଡାଇବେଟିସ୍)	Diabetes Millitus - The body can not properly use sugar and carbohydrates from the diet due to malfunctioning of the pancreas, resulting in accumulation of sugar in the blood and tissues, seriously affecting various parts of the body (vital organs) Symptoms - excessive thirst and urination, loss of weight, debility, vision problems and ulcers on the feet, etc.	୧୭୭-୧୭୮
ମନ୍ୟାସ୍ତମ୍ଭ ବା ଗ୍ରୀବାସ୍ତମ୍ଭ - (ବେକ ମୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିଯିବା ରୋଗ)	Wry neck (torticollis) - Spasmodic contraction of the neck muscle, twisting the neck and the head to one side	୧୫୯-୧୬୦

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ମଳ କଣ୍ଟକ	Anal Fissure - A fissure or crack in the lining of the anal canal causing severe pain during and after passing stool and bleeding from the anus	୧୭୮
ମସ୍ତିଷ୍କ କୃମି	Worms (bacteria) infection of the brain - can become fatal	୧୭୮-୧୭୯
ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳତା	Diminished capacity of the Brain with regard to aspects of vision and higher mental functions associated with intelligence, mainly caused by shortage of blood supply to the brain and weakness of heart	୧୭୯
ମହୁଫେଣାରୁ ମହୁଆଣିବାକୁ	To safely bring out honey from the hive	୧୭୯
ମାଛ ଆଖିଆ ହେଲେ	Corn - a thickening of the outer skin with a central core on the toes and soles of the feet	୧୮୦
ମିଳିମିଳା	Measles - A highly contagious and infectious disease mostly affecting children (not immunised) After dry irritating cough, sore red eye, small white spots inside the cheek, and fever, a brownish pink rash spreads in blotches over the whole body	୨୧୮-୨୧୯
ମୁଣ୍ଡ ଘା	Ulcers on the head	୧୮୦
ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା (କୃମିଜ ଶିରଶୂଳ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଉଥିଲେ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ୧ମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ)	Headache	୧୮୦
ମୁହଁ ମୋଡ଼ା ବାତ(ଅର୍ଦ୍ଦିତ) (୮୯ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଫଳପ୍ରଦ)	Palsy (Medicines prescribed on page 89 are also effective)	୧୫୯

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ମୂର୍ଚ୍ଛା	Loss of consciousness	୧୮୦-୧୮୧
ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ (ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଟୋପାଟୋପା ପରିସ୍ରା ହୁଏ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ)	Dysuria - (Painful and scanty, drop-by-drop urination)	୧୮୧-୧୮୨
ମୂତ୍ରାଘାତ (ମୂତ୍ରରୋଧ) (ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା)	Obstructive micturition (Failure to urinate)	୧୮୨
ମୂଷା ବିଷ	Anti-dote for Rat poision	୧୮୦
ମେଣ୍ଢା ମୁଣ୍ଡିଆ ବାତ (ଆଣ୍ଠୁ ମେଣ୍ଢା ମୁଣ୍ଡ ପରି ଫୁଲିଯାଇ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ)	Painful swelling of the knee resembling a sheep's head - a rheumatic disease	୧୬୨
ମେରୁଦଣ୍ଡର ସର୍ବନିମ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବଥା (ତିକ୍ରୁରୋଗ)	Pain in the lower back region (the lumber vertebrae of the spine)	୧୮୩
ମୋଟା ହେବାକୁ	Medicine for weight increase	୧୮୩
ମୋଟା ରୋଗ	Obesity	୧୮୩-୧୮୪
ଯ		
ଯକୃତ (ଲିଭର) (ଠିକ୍ ଭାବରେ କ୍ରୀୟାଶୀଳ ନହେବା (ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ)	Cure for liver problems	୧୮୫
ଯକ୍ଷ୍ମା (କ୍ଷୟରୋଗ) (ଟିବି)	Tuberculosis of the Lungs (An infectious and highly wasting disease which, in some cases, becomes fatal)	୧୮୪-୧୮୮
ଯୋନିକନ୍ଦ (ପେନ୍ଦ) (ଗର୍ଭାଶୟ ଯୋନିଭିତରକୁ ବା ବାହାରକୁ ଖସି ଆସିବା)	Prolapse of the Uterus - (Protrusion of the displaced uterus into the vaginal Orifice)	୧୮୮
ଯୋନି କଣ୍ଡୁ	Itching of the Vagina and Vulva	୧୮୮
ଯୌବନ ରକ୍ଷା	To maintain youthful vigour, vitality and mental ability	୧୮୮-୧୮୯
ର		
ରକ୍ତ ଗଡ଼ି ଗୋଡ଼ ହାତ ଫୁଲିଲେ	Swelling of hands and feet due to accumulation of fluid (blood)	୧୮୯

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ରକ୍ତ ପିତ୍ତ	Contamination of blood by polluted bile, causing serious complications resembling the symptoms of TB - such as bleeding from the mouth, cough, fever etc	୧୮୯-୧୯୦
ରକ୍ତ ପ୍ରଦର	Metorrhagia (Non-menstrual bleeding from the Uterus) (Uterine haemorrhage)	୧୯୨-୧୯୩
ରକ୍ତାଳ୍ପତା (ଆନେମିଆ)	Anaemea (A quantitative deficiency of hemoglobin in the blood)	୧୯୩
ରକ୍ତବାନ୍ତି	Haematemesis (Blood vomitting)	୧୯୦
ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି	Blood purification	୧୯୨
ରକ୍ତସ୍ରାବ - (ପାଟିରୁ, ନାକରୁ, କାନରୁ, ଲିଙ୍ଗରୁ, ଯୋନିରୁ, ମଳଦ୍ୱାରରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ)	Treatment to stop bleeding from the mouth, nose, ear, penis, vagina and anus	୧୯୧
ରତିଶକ୍ତି ବଢ଼ିବାକୁ	To cure deficiency in sexual vigour	୧୯୩
ରସାୟନ (ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟକୁ ଜରାବ୍ୟାଧି ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ, ଚକ୍ଷୁର ଜ୍ୟୋତିଃ ବଢ଼େ, ବଳ ବୃଦ୍ଧିକରେ ଏବଂ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟକରେ)	Prescriptions which ensure prevention of diseases and ageing, sharpness of vision and strength and vitality of the body	୧୩୨-୧୩୫
ରାତ୍ରିଜ୍ୱର	Night fever	୧୨୪
ରାତ୍ରିରେ ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ବୁଲିବା	Somnambulism (Sleep walking) the act or state of walking, eating or performing other motor acts while asleep, of which one is unaware upon waking	୨୭
ଲ		
ଲିଙ୍ଗର ଦୁର୍ବଳତା	Functional deficiency of the penis-Inability to achieve and maintain an erection during sexual activity	୧୯୩-୧୯୪

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ଶ		
ଶଯ୍ୟା ମୁତ୍ର	Bed wetting	୧୯୪
ଶରୀରକୁ ବଳିଷ୍ଠ କରିବାକୁ	To enhance physical vigour	୧୯୪
ଶୁକ୍ର ମେହ - (ପରିସ୍ରାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟର କିଛି ଅଂଶ ବାହାରିଆସେ)	Emission of non-orgasmic semen in the urine	୧୯୫
ଶୁଖା ରୋଗ - ('ପିଲାଙ୍କର ଶୁଖାରୋଗ' ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଔଷଧ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଯ୍ୟ)	Progressive deterioration of health (shrivelling of the body) - (Medicine prescribed for the same disease affecting children (P-140) are also applicable for adults)	୧୯୫
ଶୂଳ (ପେଟବ୍ୟଥା)	Abdominal Pain	୧୯୫-୧୯୬
ଶୂଳାନ୍ତକ ତୈଳ	Pain relieving oil for massage on the affected parts	୧୯୬
ଶୋଥ (ପାଣି ଜମି ଫୁଲିବା ରୋଗ)	Anasarca-Oedema (swelling) in any part of the body due to accumulation of fluid leaked from the circulatory system	୧୯୬
ଶ୍ୱାସ	Asthma (Bronchial passage in the lungs becomes swollen with inflammation causing cough, wheezing, and difficulty in breathing out)	୧୯୭-୧୯୮
ସ		
ସର୍ଦ୍ଦି	Cold	୧୯୮
ସଂଗ୍ରହଣୀ (ଗ୍ରହଣୀ)	Chronic Diarrhoea	୧୯୮-୧୯୯
ସର୍ପ ପଳାଇବାକୁ	To ward off (repel) snakes	୧୯୯
ସର୍ପ ବିଷ	Cure for snake poison	୧୯୯-୨୦୦
ସର୍ବଜ୍ୱର ହର	Cure for all types of fevers	୧୨୪-୧୨୫
ସୂତିକା ରୋଗ	Post natal complications	୨୦୧-୨୦୨

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ସନ୍ନିପାତ ଓ ସୂତିକା ସନ୍ନିପାତ	Pneumonia / Post natal pneumonia	୨୦୨
ସୁରମା ଏବଂ ଖାଇବାପାଇଁ ଔଷଧ (ଚକ୍ଷୁରୋଗରେ)	Ointment for local application and medicine for oral administration (for eye diseases)	୨୦୨
ସ୍ତନବୃଦ୍ଧି	Treatment for under developed breasts	୨୦୨
ସ୍ତନକୁ ସ୍ଥୂଳ ଓ କଠିନ କରିବାକୁ	Treatment to firm up flabby and sagging breasts	୨୦୨
ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ	Treatment to increase milk production in a woman's breast	୨୦୨-୨୦୩
ସ୍ତନରୁ ଦୁଧ କମାଇବାକୁ	To relieve pain and to avoid formation of abscess due to excessive accumulation of milk in the breast of a woman who has lost her suckling baby or who does not breast feed	୨୦୩-୨୦୪
ସ୍ତନ ଦୁଧ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ	To cure impurities in the milk produced in a woman's breast	୨୦୩
ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାକୁ	To improve memory power	୨୦୪
ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ	Nocturnal emission of semen during sleep, often during a sexual dream (wet dream)	୨୦୪-୨୦୮
ସ୍ତମ୍ଭନ (ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତମ୍ଭନ)	To prevent premature and involuntary seminal discharge	୨୦୪
ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ	Adverse effects of sexual excitement experienced by a woman in an erotic dream resulting in vaginal secretion and in some cases, false pregnancy	୨୦୮
ସ୍ନାୟୁ ରୋଗ	Nerve Diseases	୨୦୮-୨୦୯

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ସ୍ୱର ଭଙ୍ଗ	Hoarseness or loss of voice (Acute laryngitis)	୨୦୯
ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ନିରୋଧ	Remedy to keep the house premises free from the virus or bacteria causing infectious diseases	୨୦୯
ହ		
ହଇଜା (ବିଶୁଚିକା)	Cholera - An acute infectious disease transmilted by contaminated water and flies. Caused by a germ (Vibrio Cholerae) found in the faeces of patients and carriers - spreads rapidly in poor sanitary conditions. (Symptoms - Painless but severe water diarrhoea, vomitting, rapid dehydration causing muscle cramps) Can be fatal if untreated	୨୦୯-୨୧୪
ହନୁସ୍ତମ୍ଭ (ପାଟିହାଡ଼ ଖସି ଯାଇ ପାଟି ମେଲା ବା ବନ୍ଦ କରିନପାରିବା)	Sub-luxation (dis-placement) of the jaw (Also called Lock-jaw)	୧୬୦
ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ	Fractures	୨୧୪
ହାତ ପାଦ ଜ୍ୱାଳା	Burning sensation in the hands and feet	୨୧୬
ହାତ ପାପୁଲିରେ ଚମଦଳା	Red, warm and painful blotches on the palms	୨୧୬
ହାତ ପାପୁଲିରେ ପାଣିଜାଦୁ	Ringworm on the palms - a fungal contagious infection on the palms due to moistness, characterised by ring shaped eruptive patches; causing mild to intense irritation	୨୧୬
ହିକ୍କା	Hiccups - Repeated and involunationary spasms of the diaphragm (a flexible, dome shaped muscle	୨୧୬

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
	between the chest and the abdomen) - prolonged bouts may occur - presistent hiccups suggests underlying abnormalities	
ହିଷ୍ଟିରିଆ (ଅପସ୍ମାର ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଔଷଧ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ)	Hysteria - display of unusual behaviour to attract attention or to avoid an unpleasant situation - symptoms can range from pain to loss of sensation, and loss of use of any part of the body Also loss of control over emotions and loss of memory - Treatment prescribed for epilepsy (ଅପସ୍ମାର) is applicable	୨୧୬
ହୁପିଙ୍ଗ କଫ୍	Whooping Cough - A severe infectious child disease caused by bacteria - bouts of excessive paroxysmal coughing with harash sound	୨୧୭
ହୃଦ୍ରୋଗ	Heart Diseases (Cardiac problems)	୨୧୬-୨୧୭

ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ - ଏହି ସୂଚିପତ୍ରରେ ଯେଉଁ ସବୁରୋଗର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି, ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ''ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା'' - ପୃଷ୍ଠା (୧୪-୪୯) ''ଗୋମୂତ୍ର ଓ ଗୋବର ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା'' - ପୃଷ୍ଠା (୪୯-୫୧), ଲେମ୍ବୁ, କମଳା, କଦଳୀ ଓ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା - ପୃଷ୍ଠା (୫୪-୬୫) ଏବଂ ଅତୀସ, ଅଶୋକ, ଅର୍ଜୁନ, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା'' ପୃଷ୍ଠା (୬୫-୭୮)ରେ ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲିଖିତ ହୋଇଛି ।

Note : Many of the diseases for which treatments have been specifically provided under the diseasewise "headings" in the "Contents" are also covered by subjects dealt with on pages 14 to 49, 49 to 51, 54 to 65 and 65 to 78.

ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଅଣ' ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅର୍ଥ – ନୀରୋଗତା, ଶରୀର ରୋଗଶୂନ୍ୟ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ହୁଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ – ତାହେଲେ ରୋଗ କ'ଣ ?

ଉତ୍ତର – 'ରୁଜନ୍ତି ଶରୀରଂ ମନଶ୍ଚେତି ରୋଗାଃ' । ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ଯେ ପୀଡ଼ା ଦିଏ ତାହାର ନାମ ରୋଗ ।

ପ୍ରଶ୍ନ – ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଏବଂ ମାନସିକ ରୋଗ କାହାକୁ କହନ୍ତି ?

ଉତ୍ତର – ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଯଥା – ଚର୍ମ ରୋଗ, ଆଘାତ ଜନିତ ରୋଗ, ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଜାତ ରୋଗ, ଜ୍ୱର, ଅତିସାର, କୁଷ୍ଠ, ଅର୍ଶ, ଆହାରବିହାରୋତ୍ପନ୍ନ ସମସ୍ତ ରୋଗ ।

ମାନସିକ ରୋଗ ଯଥା – କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ଅହଙ୍କାର, ଈର୍ଷା, ଶୋକ, ଭୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ ମୂର୍ଚ୍ଛା, ଅପସ୍ମାର ଇତ୍ୟାଦି ।

ଶରୀର ଏବଂ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ବନ୍ଧ, ଗୋଟିକର ଅଧଃପତନରେ ଅନ୍ୟଟିର ଅଧଃପତନ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ । ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ ଶରୀରକୁ ଯେପରି ଶାରୀରିକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ, ମନକୁ ସେପରି ମାନସିକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଶରୀର ଉପରେ ମନର ଏତେ ବେଶୀ ପ୍ରଭାବ ଯେ ମନରେ ଭୟ ବା ଶୋକ ଜାତ ହେଲେ ଯେତେ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼େ । କେତେକଙ୍କର ଅତିଶୟ ଭୟରେ ବା ଶୋକରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ।

ଔଷଧ ଯେତେ କମ୍ ଖିଆଯାଏ, ସେତେ ଭଲ । ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ହୁଏ । ଜଙ୍ଗଲରେ ପଶୁପକ୍ଷୀମାନେ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ପାଳନ କରି ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଥାଆନ୍ତି, ବରଂ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁପକ୍ଷୀମାନେ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ପାଳନ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ନ ପାଇ ରୋଗ ଭୋଗ କରନ୍ତି ।

'ଶରୀରମାଦ୍ୟଂ ଖଲୁ ଧର୍ମସାଧନଂ' । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା । ଅସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସୂଚାରୁ ରୂପେ କରିହୁଏ ନାହିଁ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଦେଖୁଛୁ କେତେକଙ୍କର ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୋଇ ଚଷମା ଲଗାଇବାକୁ ପଡୁଛି । କାହାର ଦାନ୍ତ ପଡ଼ି ଯାଉଛି, କାହାର ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବାଳ ପାଚି ଯାଉଛି, ଇନ୍ଦ୍ରିୟଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୋଇଯାଉଛି । ଏହିପରି କିଛି ନା

କିଛି ରୋଗ ଅଧିକାଂଶ ଦିନ ଭୋଗିବାକୁ ପଡୁଛି । ଆମ୍ଭେମାନେ ଦିନକୁ ଦିନ ଅଳ୍ପାୟୁ ହେଉଅଛୁଁ । ଏହାର କାରଣ ଆମ୍ଭେମାନେ ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ସହଜ ପ୍ରଣାଳୀ ଜାଣୁ ନାହୁଁ । ଏହି ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ଏତେ ସହଜ ଯେ ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନିତା ସମସ୍ତେ ବିନା ଅର୍ଥ ଏବଂ ସମୟ ବ୍ୟୟରେ ସହଜରେ କରିପାରିବେ । ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ପାଳନ କଲେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଡ଼ାକ୍ତର କବିରାଜଙ୍କ ପାଖକୁ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଖାଇବା ପିଇବା ଦୋଷରୁ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । 'ମିଥ୍ୟାହାର ବିହାରେଣ ରୋଗାଣା ମୁଦ୍‌ଭବୋ ଭବେତ୍ ।'

> 'ବିନାପି ଭେଷେଜୈ ବ୍ୟାଧିଃ ପଥ୍ୟାଦେବ ନିବର୍ତ୍ତତେ ।
> ନହିପଥ୍ୟ ବିହୀନସ୍ୟ ଭେଷଜନାଂ ଶତୈରପି ।'

ବିନା ଔଷଧରେ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ଯଦି ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ଉପଦେଶ ଅନୁସାରେ ପଥିରେ (ଖାଦ୍ୟପେୟ) ରହିପାରିବ । ପଥିରେ ନରହିଲେ ଯେତେ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଔଷଧର କିଛି ଗୁଣ ହେବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ଅତଏବ ବିଜ୍ଞ ଲୋକମାନେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଆଶ୍ରୟ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଦୈନିକ ନିୟମ

(ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା)

ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ

ବ୍ରାହ୍ମମୂହୂର୍ତ୍ତରେ ଅର୍ଥାତ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ଏକଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଦିବସର ପ୍ରଥମ ଭାଗ କଫର ସମୟ । ନିଦ୍ରା କଫକାରକ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ନିଦ୍ରିତ ରହିଲେ କଫ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଦେହର ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ଜଡ଼ତା ଆସେ । ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଲା ପରେ ହଠାତ୍ ଶେଯରୁ ଉଠି ନଯାଇ ଚିତ୍ ହୋଇ ଗୋଡ଼ହାତ ସିଧା କରି ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଟାଣି ଆଣିବ ଏବଂ ଦୁଇହାତର କହୁଣୀ ଦ୍ୱାରା ଯକୃତ୍ ଏବଂ ପ୍ଳୀହା ସ୍ଥାନକୁ (ଦୁଇପାଖ ପିଞ୍ଜରା ତଳକୁ) ଚାପି ଦେଇ ପୁନର୍ବାର ଦୁଇହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା କରିବ । ଏହିପରି ୩/୪ଥର କରିବା ପରେ ୫/୭ଥର ଏପାଖ ସେପାଖ ମୋଡ଼ିଭିଡ଼ି ହେବାକୁ ହେବ । ପରେ ୨/୩ ମିନିଟ୍ ମୁହଁ ମାଡ଼ି ଶୋଇ ତପରେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହିପରି କଲେ ଝାଡ଼ାର ଉଦ୍‌ବେଗ ସହଜରେ ଆସିବ । ପ୍ଳୀହା ଏବଂ ଯକୃତ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଭଲ ହେବ । ପ୍ଳୀହା ଓ ଯକୃତର ଦୋଷ ଥିଲେ ଉପରୋକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ବିନା ଔଷଧରେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇଯିବ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପ୍ଳୀହା ଏବଂ ଯକୃତର ଦୋଷ ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଉପରୋକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି ନାହିଁ । ତଥାପି ସପ୍ତାହରେ ୨/୩ ଦିନ କଲେ ପୁନର୍ବାର ପ୍ଳୀହା

ଏବଂ ଯକୃତର ଦୋଷ ହେବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଲା ପରେ ୨/୪ ମିନିଟ୍ ମୁହଁ ମାଡ଼ି ଶୋଇ ରହିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ।

ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଶଯ୍ୟାରୁ ଉଠି ଓ ଆହାର ପରେ ଡ଼ାହାଣ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ନିମ୍ନ ଭାଗ ଦ୍ୱାରା କପାଳକୁ ୨/୩ଥର ଘଷିବ । ଏହାକୁ ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରରେ କପାଳ ଭାତି କହନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା କଫାଶ୍ରିତ ବାୟୁ ଓ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ପ୍ରାତଃକାଳରେ ନିଦରୁ ଉଠି ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ତର୍ଜନୀ (ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି) ଦ୍ୱାରା କାନ ଭିତର ଘଷି ଦେବ । ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହାକୁ କର୍ଣ୍ଣଭାତି କହନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯାବତୀୟ କର୍ଣ୍ଣରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଭବିଷ୍ୟତରେ କର୍ଣ୍ଣରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ନଥାଏ ।

ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ ପରେ

ବିଗତ ଘନ ନିଶୀଥେ ପ୍ରାତଃ ରୁଥାୟ ନିତ୍ୟଂ
ପିବତି ଖଳୁ ନରୋଯଃ ଘ୍ରାଣ ରନ୍ଧ୍ରେଣ ବାରି ।
ସ ଭବତି ମତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ଚକ୍ଷୁଷା ତାର୍କ୍ଷ୍ୟତୁଲ୍ୟଃ
ବଳିପଳିତ ବିହୀନଃ ସର୍ବରୋଗୈ ର୍ବିମୁକ୍ତଃ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରି ନାକ ବାଟରେ ପାଣି ପିଇଲେ (ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ପାଣି ପିଇବ) ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ବଢ଼େ; ଗରୁଡ଼ ପରି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯୁବକୋଚିତ ଶରୀର ଲାଭ ହୁଏ ଏବଂ ସମସ୍ତ ବ୍ୟାଧି ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ

ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବେ ମଳାଶୟ ସ୍ନିଗ୍ଧ ଥିବାହେତୁ ଏହି ସମୟରେ ସହଜରେ କୋଷ୍ଠସ୍ଥ ମଳ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଝାଡ଼ା ଫେରନ୍ତୁ, ଦେଖିବେ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ରୋଗ ଆଉ ରହିବ ନାହିଁ । ଡ଼ାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ । ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ସମୟରେ ପରିସ୍ରା ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ୍ । ସେଥିରେ ଦୋଷ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ବାମ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ପରିସ୍ରା କରିବ । ଝାଡ଼ା ଫେରୁଥିବା ସମୟରେ ବା ପରିସ୍ରା ସମୟରେ ଯେତେବେଳ ଯାଏ ତାହା ଶେଷ ହୋଇନଥିବ ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାନ୍ତକୁ ଦାନ୍ତ ଚିପି କରି ରଖିଥିବ ଏବଂ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଦୁଇଟି ହାତଦ୍ୱାରା ଉପରକୁ ଠେସି କରି ଧରିଥିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଝାଡ଼ା ଏବଂ ପରିସ୍ରା ସରଳ ଭାବରେ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ସବଳ ହୁଏ । ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଦାନ୍ତ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଦାନ୍ତ ହଲୁଥିଲେ ବସିଯାଏ । ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ଏହି ନିୟମ ପାଳନ କଲେ ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ତଥା ଚିରଜୀବନ ପାଇଁ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଦାନ୍ତ ଭଲ ନଥିଲେ ଯକୃତ କ୍ରିୟା ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ହଜମ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ସମୟ ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ସହିତ ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଚକ୍ଷୁର ଅତି ନିକଟ ସମ୍ବନ୍ଧ । ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ଠେସି ଧରିବା ଦ୍ୱାରା ଏକଶିରା ଏବଂ କୁରୁଣ୍ଡରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଳ୍ପ ଦିନ ହେଲା

ଏକଶିରା ରୋଗ ହୋଇଛି ସେମାନେ କିଛି ଦିନ ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ଦେଖିବେ ବିନା ଔଷଧ ବା ଅପରେସନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବେ (ପରୀକ୍ଷିତ) । ଅଣ୍ଡକୋଷ ଶୁକ୍ରର ଆଧାର । ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ଏବଂ ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ଠେସି ଧରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଡକୋଷର ଶିରା ଶିଥିଳ ହୁଏ ନାହିଁ । ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ଝାଡ଼ା ଫେରିସାରି ବାମହାତର ମଧ୍ୟମା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ମଳଦ୍ୱାର ଭିତରେ ପୁରାଇ ମଳତ୍ୟାଗ ପରେ ଅବଶିଷ୍ଟ ଯାହା ମଳ ରହିଯାଇଥାଏ ତାକୁ ବାହାର କରି ଦେଲେ ଅର୍ଶ, ଭଗନ୍ଦର ପ୍ରକୃତି ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ । ମଳଦ୍ୱାର ଠାରୁ ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପାନ ବାୟୁର ସ୍ଥାନ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟାଧି ଏକମାତ୍ର ଅପାନ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହେବାଦ୍ୱାରା ହୁଏ । ନାଭି ମୂଳରେ ସମାନ ବାୟୁର ସ୍ଥାନ । ମୁଖ ଏବଂ ନାସିକା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ବାୟୁ ନାଭିର ଉପରିଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗମନ କରେ ତାହା ପ୍ରାଣବାୟୁ । କଣ୍ଠ ଦେଶରେ ଉଦାନ ବାୟୁ ଏବଂ ବ୍ୟାନବାୟୁ ସର୍ବ ଶରୀରରେ ଅବସ୍ଥାନ କରେ । ବାହାରେ ଅଗ୍ନି ପ୍ରଜ୍ଜ୍ୱଳିତ ହେଲେ ଯେପରି ସେହି ସ୍ଥାନର ବାୟୁ ପତଳା ହୋଇ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଆଡ଼କୁ ଗତି ହୁଏ, ସେହିପରି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଦେହର ଅପାନବାୟୁର ସ୍ଥାନ ମଳ କଣିକାରେ ବନ୍ଧ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଗରମ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ଗରମ ବାୟୁ ଉପରଆଡ଼କୁ ଜୋରରେ ଗତିକରି ସମାନ ବାୟୁରେ ଚାପ ପକାଏ । ସମାନ ବାୟୁ ପ୍ରାଣବାୟକୁ ଚାପ ଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ, ଅମ୍ଳ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଛାତି ଧଡ଼ଧଡ଼ ହୁଏ । ପେଟରେ ବାୟୁ ଜନ୍ମେ । ମୁଣ୍ଡ ଗରମ ହୁଏ । ରୋଗୀ ଆହାର କରୁ ବା ନକରୁ ପେଟ ଭିତର ବାୟୁରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଅପାନବାୟୁ ଶୁଦ୍ଧଥିଲେ ଆଉ ଏପରି ଦୋଷ ରହେ ନାହିଁ । ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ମଳ ବାହାର କରିବା କ୍ରିୟାକୁ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ 'ମୂଳଶୋଧନ' କହନ୍ତି । ମୂଳ ଶୋଧନ କଲେ ଅମ୍ଳ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ, କୃମିରୋଗ କୌଣସି ଦିନ ହେବ ନାହିଁ । ଯେତେଥର ଝାଡ଼ା ହୁଏ ସେତେଥର ମୂଳଶୋଧନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଅପାନବାୟୁ ଦୂଷିତ ହେଲେ ଶୁକ୍ର, ପ୍ରସ୍ରାବ, ଝାଡ଼ା ସମସ୍ତ ଦୂଷିତ ହୁଏ ଏବଂ ଶୁକ୍ର ଧାରଣର କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ହୁଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଥର ମଳତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । 'ସଞ୍ଜ ସକାଳେ ଯେ ବାହାର ଯାଏ, ତା କଉଡ଼ିକି ବଇଦ ଖାଏ ?' ମଳମୂତ୍ରର ବେଗ ଧାରଣ କଲେ ଅସାଧ ରୋଗ ହୁଏ । ଅତଏବ ଯେତେବେଳେ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ପରିସ୍ରା ଦେଖାଇବ ସେତେବେଳ ଯେତେ କାମ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଝାଡ଼ା ଫେରିବ ଏବଂ ପରିସ୍ରା କରିବ । ମଳତ୍ୟାଗ କରୁଥିବା ସମୟରେ କୁନ୍ଥେଇବ ନାହିଁ । କୁନ୍ଥେଇଲେ ଅନ୍ତକୋଷ (Hernia) ରୋଗ ହୁଏ । ଚନ୍ଦ୍ର ନାଡ଼ିରେ ଅର୍ଥାତ୍ ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ପରିସ୍ରା କରିବ, କାରଣ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଅର୍ଥାତ୍ ଡ଼ାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ମୂତ୍ର ଗରମ ଏବଂ ଦୂଷିତ ଥାଏ ସେତେବେଳେ ପରିସ୍ରା କଲେ ଶୁକ୍ର କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଠିଆ ହୋଇ ପରିସ୍ରା କଲେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶକ୍ତି ଶିଥିଳ ହୁଏ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ଏବଂ ବହୁମୂତ୍ରର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହୁଏ । ପରିସ୍ରା କରି ପାଣି ଘେନିବା ଉଚିତ୍ । ଅନେକ କହିପାରନ୍ତି ସାହେବମାନେ ତ ଠିଆ ହୋଇ ପରିସ୍ରା କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ କାହିଁକି ? ସେମାନଙ୍କର ଯେ ଏହି ରୋଗ ହେଉ ନଥିବ ତା କିଏ କହିପାରିବ । ସେମାନେ ଶୀତପ୍ରଧାନ ଦେଶର ଲୋକ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରଧାନ ଦେଶର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଆର୍ଯ୍ୟ ଋଷିମାନେ ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମ ଲେଖିଛନ୍ତି ।

ମୁଁହ ହାତ ଧୋଇବା ନିୟମ

ପ୍ରାତଃକାଳରେ ମୁହଁ ଧୋଇବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ପାଟିରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରି ୨୫ଥର ପାଣି ଆଖିରେ ଛାଟିବାକୁ ହେବ । ୫/୭ଥର ଆଖିରେ ପାଣି ଛାଟି ଥରେ ପାଣିରେ କପାଳକୁ ଧୋଇଦେବାକୁ ହେବ । ପରେ ପାଟିରୁ ପାଣି ପକାଇ ଦେଇ ଦାନ୍ତ ଘଷିବାକୁ ହେବ । ଦିବା ଏବଂ ରାତ୍ର ଭୋଜନ ପରେ ମୁଁହ ଧୋଇବା ସମୟରେ ପାଟିରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରି ଆଖିକୁ ପାଣି ଛାଟିବାକୁ ହେବ ଏବଂ କପାଳ ଧୋଇବାକୁ ହେବ । ଏହିପରି କଲେ ଆଖି ଥଣ୍ଡା ରହେ ଏବଂ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ପିଲାଦିନରୁ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବୃଦ୍ଧ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ।

ଦାନ୍ତ ଘଷିବା

ରାତ୍ରିରେ ସଞ୍ଚିତ ଲାଳ କ୍ଲେଦ ସଫା କରିବାକୁ ଦାନ୍ତ ଘଷାଯାଏ । ଦାନ୍ତକାଠି ଅଭାବରୁ ଅନେକ ଲୋକ ଟୁଥ୍‌ବ୍ରସ୍ ଏବଂ ଟୁଥପେଷ୍ଟରେ ଦାନ୍ତ ଘଷନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ଟୁଥ୍‌ବ୍ରସ୍‌କୁ ଫୁଟିଲା ପାଣିରେ ପରିଷ୍କାର ନକରି ଘଷିଲେ ଉପକାର ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅପକାର ହୁଏ, କାରଣ ଟୁଥ୍‌ବ୍ରସରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ଟୁଥ୍‌ପେଷ୍ଟ ମିଷ୍ଟାସ୍ୱାଦ । ଆୟୁର୍ବେଦରେ କଟୁ, ତିକ୍ତ କିମ୍ବା କଷାୟ ରସରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବାର ଉପଦେଶ ଅଛି । ଅରଖ କାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ବଟ କାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ କାନ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଖଇର କାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ମୁଖ ସୁଗନ୍ଧ; ଡ଼ିମ୍ବିରି କାଠିରେ ବାକ୍‌ଶୁଦ୍ଧି, ଆମ୍ବ କାଠି ବା ପତ୍ରରେ ଆରୋଗ୍ୟ, କଦମ୍ବ ଏବଂ ଅପାମାରଙ୍ଗ କାଠିରେ ଧୃତି ଓ ମେଧା, ଡ଼ାଳିମ୍ବ, ବଣମଲ୍ଲି ଏବଂ କୁଡ଼େଇ କାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ସୁନ୍ଦର ଚେହେରା ହୁଏ । ଜାଇ ଏବଂ ମନ୍ଦାର କାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ । କିଆ, ବାଉଁଶ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ଦାନ୍ତ କାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ଘଷିଲା ପରେ ରାଶି (ଖସା) ବା ସୋରିଷ ତେଲରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ଶକ୍ତ ରହେ । ଦାନ୍ତ ଘଷିଲା ପରେ ଦାନ୍ତ କାଠିକୁ ଦୁଇଫାଳ କରି ବା ରୂପା, ତମ୍ବାରେ ହୋଇଥିବା ଜିଭ କୋରା ଦ୍ୱାରା ଜିଭ ସଫା କରିବ ।

ତୈଳ ମର୍ଦ୍ଦନ

ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ଶୀତ ଦିନରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଏବଂ ଖରା ଦିନରେ ରାଶି (ଖସା) ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବା ପ୍ରଶସ୍ତ । ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ତେଲ ମାଲିସ୍ କଲେ ରୋମକୂପ, ଶିରା ଏବଂ ଧମନୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ତାହା ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ବଳାଧାନ କରେ । 'ଅଦ୍‌ଭି ସଂସିକ୍ତ ମୂଳାନାଂ ତରୂଣାଂ ପଲ୍ଲବାଦୟଃ । ବର୍ଦ୍ଧନ୍ତେ ହି ତଥା ନୃଣାଂ ସ୍ନେହ ସଂସିକ୍ତ ଧାତବଃ ।' ଅର୍ଥାତ୍ ଗଛ ମୂଳରେ ପାଣି ଦେଲେ ଯେପରି ଡ଼ାଳ ପତ୍ରାଦି ବଢ଼ନ୍ତି, ସେହିପରି ସକଳ ପ୍ରକାର ଧାତୁ (ରସ, ରକ୍ତ, ମାଂସ, ମେଦ, ଅସ୍ଥି, ମଜ୍ଜା ଏବଂ ଶୁକ୍ର) ସ୍ନେହରେ (ତେଲରେ) ସଂସିକ୍ତ ହେଲେ ବଢ଼ିଥାନ୍ତି । ମୁଣ୍ଡରେ ତେଲ ମାଲିସ କଲେ ଶିରୋରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ, ଦର୍ଶନ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ, ଅକାଳେ ବାଳ ପାଚେ ନାହିଁ, ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଝଡ଼େ ନାହିଁ, ବାଳ କୋମଳ, ଘନ, ଦୀର୍ଘ ଏବଂ କୃଷ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । କାନରେ ତେଲ ପକାଇଲେ କୌଣସି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ, ମଳି ବସେ ନାହିଁ, ବଧିରତା ପ୍ରଭୃତି ହୁଏ ନାହିଁ । କାନରେ

ତେଲ ପକାଇବାକୁ ହେଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ବେଳେ ପକାଇବ । ପ୍ରତିଦିନ ତେଲ ପକାଇ ନପାରିଲେ ସାତ ଦିନରେ ଅନ୍ତତଃ ଦିନେ ଶନିବାର ଦିନ ପକାଇବ । ପାଦରେ ତେଲ ମାଲିସ୍ କଲେ ପାଦ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ଦର୍ଶନଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ତେଲ ମାଲିସ୍ କଲେ ସୁଖ ନିଦ୍ରା ହୁଏ ।

"ବ୍ୟାୟାମ ଖିନ୍ନ ବପୁଷଃପଦ୍‌ଭ୍ୟାଂ ସମ୍ମର୍ଦ୍ଦିତଂ ତଥା
ବ୍ୟାଧୟୋ ନୋପ ସର୍ପନ୍ତି ବୈନତେୟ ମିବୋରଗାଃ"

ଅର୍ଥାତ୍ – ଯେଉଁ ଲୋକ ଝାଳବୋହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରେ, ଏବଂ ପାଦରେ ତେିଲ ମର୍ଦ୍ଦନ କରେ ତାକୁ ଗରୁଡ଼କୁ ସର୍ପ ଆକ୍ରମଣ ନକଲା ପରି ରୋଗମାନେ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ (ରବିବାର ଛଡ଼ା) ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ରୋଗ ସହଜରେ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ । ପିଲାମାନଙ୍କ ଦେହରେ ତେଲ ଲଗାଇ ଖରାରେ ଅନ୍ତତଃ ଅଧଘଣ୍ଟା ଶୁଆଇ ଦେବ । ସାତ ଦିନରେ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ କରିବ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଦ୍ୱାରା ବହୁତ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । କୁଷ୍ଠ, ଯକ୍ଷ୍ମାଦି ଉତ୍କଟ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଉତ୍ପାଦକ ଜୀବାଣୁ ସମୂହ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିଦ୍ୱାରା ବିନାଶ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ପ୍ରାଚୀନ ପଣ୍ଡିତମାନେ ସମୂହ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିକୁ ମରୀଚି ବୋଲି ନାମ ଦେଇଛନ୍ତି । ମରୀଚି ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜୀବାଣୁ ନାଶକ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହଳଦି ଲଗାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ କାରଣ ହଳଦିର ବିଷନାଶୀନୀ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏହାର ସଂସ୍କୃତନାମ କୃମିଘ୍ନୀ । ଆଜିକାଲି ଲୁଗା ହଳଦି ହୋଇଯିବ ବୋଲି ମାଆମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହଳଦି ଲଗାଉନାହାନ୍ତି । ହଳଦି ଟିକିଏ ଖୁଆଇଲେ କୃମି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ । 'ମା ମାଲପା, ହଳଦି ବାପା'।

ନୂତନ ଜ୍ୱର ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗରେ ତେଲ ଲଗାଇବ ନାହିଁ, ଲଗାଇଲେ ରୋଗ ପ୍ରବଳ ହୁଏ । ଝାଡ଼ା ଔଷଧ ଖାଇ ବା ଡୁସ୍ ନେଲା ପରେ ଏବଂ ବାନ୍ତି ଔଷଧ ଖାଇ ବାନ୍ତି ହେଲା ପରେ ତେଲ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ସ୍ନାନ

ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ନାନ କରିଲେ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫର ସମତା ଆସେ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଗାଧୋଇ ନପାରିଲେ ଦିନ ୯ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଗାଧୋଇବେ । କାରଣ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ଏବଂ ୯ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କଫର ସମୟ । ଏ ସମୟରେ ଗାଧୋଇଲେ କଫ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ବାହାରିଥିବା ଝାଳ ଏବଂ ବାହାରୁ ଧୂଳି, ଧୂଆଁ ପ୍ରଭୃତି ଦେହରେ ଲାଗି ଲୋମକୂପ ସବୁ ବନ୍ଦ ହୋଇ, ଝାଳ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ମଳି ବାହାରିବାର କଥା ତାହା ବାହାର ନ ହୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅପକାର କରେ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ଯେ କେବଳ ମଳ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ତାହା ନୁହେଁ । ସ୍ନାନପରେ ଶରୀର ଶୀତଳ ହୁଏ । ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଏବଂ ପବିତ୍ର ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଗ୍ଳାନି ଓ ଅବସାଦ ଦୂର ହୋଇ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ତତ୍‌ପରତା ଆସେ । ସ୍ନାନପରେ ମନରେ ପବିତ୍ରତା ଆସେ ବୋଲି କୌଣସି ଶୁଭାନୁଷ୍ଠାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ନାନ କରିବାର ବିଧି ଅଛି ।

ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହିତକର କିନ୍ତୁ ଅତି ଶୀତଳ ଜଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନିଷ୍ଟକାରୀ । ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ଗାମୁଛା ବା ତଉଲିଆରେ ଦେହକୁ ଭଲ କରି ଘଷିବ । ଗାଧୋଇବା ପରେ ଶୁଖିଲା ଗାମୁଛାରେ ଭଲ କରି ଦେହକୁ ପୋଛିବ । ଦେହରେ ଶୀତଳ ଜଳ ଲାଗିଲେ ନାଡ଼ି ତନ୍ତୁ (Nerves) ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ । ଏହି ଉତ୍ତେଜନାର ଫଳରେ ଚର୍ମର ନିମ୍ନରେ ଯେଉଁ ସବୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରକ୍ତ ସ୍ରୋତ ଅଛି, ସେ ସବୁ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ରକ୍ତକୁ ଭିତରକୁ ଠେଲିଦିଏ । ସେହି ହେତୁରୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ପ୍ରଖର ହୁଏ ଏବଂ ଦେହର ବାହାରର ତାପ କମିଯାଇ ଭିତରର ତାପ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଅଗ୍ନିଦୀପ୍ତ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଗାଧୋଇବା ପରେ ଭୋକ ହୁଏ । ଶିଶୁ, ବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ ନିଷିଦ୍ଧ । ଯେଉଁ ବୃଦ୍ଧଲୋକଙ୍କର ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ ସେମାନଙ୍କର କଥା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ଭୋଜନ ପରେ ସ୍ନାନ କଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ ହେତୁ ଶରୀର ଅବସନ୍ନ ବା ଶ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ପରେ ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସୁଶ୍ରୁତଙ୍କ ମତରେ ଅତିସାର, ଜ୍ୱର, କର୍ଣ୍ଣଶୂଳ, ବାୟୁରୋଗ, ଅଧ୍ମାନ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଏବଂ ଭୋଜନ ପରେ ସ୍ନାନ ନିଷିଦ୍ଧ । ସ୍ନାନପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମା, ବିଷ୍ଣୁ ଏବଂ ମହେଶ୍ୱର ରୂପରେ ନମସ୍କାର କରି ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ ।

"ତେଜୋଽସି ତେଜୋମୟି ଧେହି ।
ବୀର୍ଯ୍ୟମସି ବୀର୍ଯ୍ୟଂ ମୟି ଧେହି ।
ବଳମସି ବଳଂ ମୟି ଧେହି ।
ଓଜୋଽସ୍ୟୋଜୋ ମୟି ଧେହି ।
ମନ୍ୟୁରସି ମନ୍ୟୁଂ ମୟି ଧେହି ।
ସହୋଽସି ସହୋ ମୟି ଧେହି ।

ଅର୍ଥ – ତୁମେ ତେଜ, ମତେ ତେଜସ୍ୱୀ କର; ତୁମେ ବୀର୍ଯ୍ୟ, ମତେ ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ କର; ତୁମେ ବଳ, ମତେ ବଳବାନ କର; ତୁମେ ଓଜଃ, ମତେ ଓଜସ୍ୱୀ କର; ତୁମେ ଅନ୍ୟାୟଦ୍ରୋହୀ, ମତେ ଅନ୍ୟାୟଦ୍ରୋହୀ କର; ତୁମେ ସହ୍ୟ ଶକ୍ତି, ମତେ ସହନଶୀଳ କର ।

ଆରୋଗ୍ୟଂ ଭାସ୍କରାଦିଚ୍ଛେତ୍, ଜ୍ଞାନମିଚ୍ଛେତ୍ ଶଙ୍କରାତ୍ – ଅର୍ଥ ରୋଗମୁକ୍ତି ପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ । ଜ୍ଞାନପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଶଙ୍କର (ସଦାଶିବ)ଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ ।

ଭୋଜନ

ଭୋଜନର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ପଞ୍ଚାର୍ଦ୍ର ହେବ ଅର୍ଥାତ୍ ଦୁଇପାଦ, ଦୁଇହାତ ଏବଂ ମୁହଁ ଧୋଇବ । ତାପରେ 'ଭୋଜନାଗ୍ରେ ସଦାପଥ୍ୟଂ ଲବଣଦ୍ରକ ଚର୍ବଣଂ' । ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଖଣ୍ଡେ ଅଦା ଏବଂ ଟିକିଏ ଲୁଣ ଖାଇବ । ଅଦା ଏବଂ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ରୁଚି ଏବଂ ଅଗ୍ନି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଜିହ୍ୱା ଏବଂ କଣ୍ଠ ବିଶୋଧିତ ହୁଏ । ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫର ସମତା ରହେ । ଡ଼ାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ (ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ିରେ) ଭୋଜନ କଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଖାଇବା ସମୟକୁ ଯଦି ଡ଼ାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଯାଉ ନଥିବ ତାହାହେଲେ ବାମ କାଖରେ ଗୋଟିଏ ଟାଣ ପଦାର୍ଥ ଯାକି

ରଖିଲେ ପ୍ରାୟ ୨/୩ ମିନିଟରେ ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଯିବାଆସିବା କରିବ । ଅଥବା ଖାଇବା ବେଳେ ବାମ କାଖ ଖୋଲକୁ ବାମ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଚାପି ରଖିଲେ ଡ଼ାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଯିବା ଆସିବା କରିବ । ଖାଇବା ପଦାର୍ଥକୁ ଭଲ କରି ଚୋବାଇ ଖାଇବ ଏବଂ ବାମ କଳରେ ଚୋବାଇବ । ବାମ କଳରେ ଚୋବାଇଲେ ଲାଳସ୍ରାବ ବେଶି ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ମିଶେ କାରଣ ବାମ ପାଖରେ ଚନ୍ଦ୍ର ନାଡ଼ି ଥିବାରୁ ଲାଳସ୍ରାବ ବେଶି ହୁଏ । ଡ଼ାହାଣ ପାଖରେ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଥିବାରୁ ଲାଳ ସ୍ରାବ କମ୍ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ସମୟରେ ଖାଇବ । କିନ୍ତୁ ଭୋକ ନ ହେଉଥିଲେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଯଦି ଖାଇବା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଭୋକ ହେଉନାହିଁ ବୋଲି ଜାଣି ପାରିବ ତାହାହେଲେ ଅଧ ଗ୍ଲାସ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଫାଳେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ଟିକିଏ ଲୁଣ ମିଶାଇ ସେହି ପାଣିକୁ ଦୁଇଟା ଗ୍ଲାସ୍‌ରେ ୧୦/୧୨ଥର ଭାଙ୍ଗି ପିଇଲେ ପ୍ରାୟ ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଭୋକ ହେବ । ପ୍ରଥମେ ମିଠା ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ ତା'ପରେ ଲବଣରସ ଏବଂ ଖଟା ପଦାର୍ଥ, ଶେଷରେ ତିକ୍ତ (ପିତା) ଖାଇବ । ମିଠା ବାୟୁନାଶକ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଖାଇବ । ଲବଣ ରସ ଏବଂ ଖଟା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଖାଇବା ମଝିରେ ଖାଇବ । ପିତା ପଦାର୍ଥ କଫ ନାଶକ ଥିବାରୁ ଶେଷରେ ଖାଇବ । ଘୃତାନ୍ନ ପ୍ରଥମେ ଖାଇବ କାରଣ ଏହା ବାୟୁ ନାଶକ । ଖାଇବାର ଶେଷ ପଦାର୍ଥ ଲଘୁପାକ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଅତିଶୟ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ବଳନାଶକ ଏବଂ ଅତିଶୟ ଶୀତଳ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ଲାନି ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ । ଅତଏବ ବେଶି ଗରମ ଏବଂ ବେଶି ଥଣ୍ଡା ନହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ତର ତର ହୋଇ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଦୋଷଗୁଣ ଜାଣିହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଲାଳ ନ ମିଶିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅତି ଧୀରେ ଧୀରେ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଶୀତଳ ହୋଇ ହୀନସ୍ୱାଦ ଏବଂ ଗୁରୁଗୁଣ ଯୁକ୍ତ ହୁଏ । କଠିନ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରଥମେ ଖାଇବ ତା'ପରେ ନରମ ପଦାର୍ଥ ଶେଷରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ । ଦିବା ଭୋଜନ ପରେ ଏକଗ୍ଲାସ ଚହ୍ଲା ପିଇବ । 'ଭୋଜନାନ୍ତେ ପିବେତ୍ ତକ୍ରଂ(ଚହ୍ଲା) କିଂ ବୈଦ୍ୟସ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନମ୍ ।' ଚହ୍ଲାରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇବ । "ତୃଷା ହେଲାବେଳେ ଖାଇବ ନାହିଁ କ୍ଷୁଧା ହେଲାବେଳେ ପିଇବ ନାହିଁ" । ତୃଷା ହେଲାବେଳେ ଖାଇଲେ ଗୁଳ୍ମ ହୁଏ ଏବଂ କ୍ଷୁଧା(ଭୋକ) ହେଲା ବେଳେ ପିଇଲେ ଜଳୋଦର ହୁଏ । ଖାଉଥିବା ସମୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବ ନାହିଁ । କାରଣ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲେ ଶ୍ୱାସ ନଳିରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପଶିଗଲେ ଲୋକେ କାଶନ୍ତି । କାଶୁ କାଶୁ ଯଦି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଶ୍ୱାସ ନଳିରୁ ବାହାରି ପଡ଼ିଲା ତାହାହେଲେ ରକ୍ଷା । ବାହାରି ନ ପଡ଼ି ଯଦି ଶ୍ୱାସ ନଳିରେ ଲାଗି ରହେ ତାହାହେଲେ ଲୋକର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ।

ସାୟଂ ପ୍ରାତଃ ମନୁଷ୍ୟାଣାଂ
ଭୋଜନଂ ଶ୍ରୁତି ଚୋଦନାତ୍
ନାନ୍ତରେ ଭୋଜନଂ କୁର୍ଯ୍ୟାତ୍
ଅଗ୍ନିହୋତ୍ର ସମୋବିଧିଃ (ଯୋଗରତ୍ନାକର) ।

ଦିନକୁ ୨ଥର ଭୋଜନ କରିବ । ସକାଳେ ୯ଘଣ୍ଟା ଠାରୁ ୧୨ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ରାତିରେ ୭ ଘଣ୍ଟା ଠାରୁ ୧୦ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଆଉ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଜଳଖିଆ,

ଦୁଧ, ଫଳ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଥରେ ଯାହା ଖାଇବ ତାର ୩ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବାକୁ ସାଧାରଣତଃ ୩ ଘଣ୍ଟା ଲାଗେ । କ୍ଷୁଧା ହେଲାବେଳେ ନ ଖାଇଲେ ପାଚକ ଅଗ୍ନି ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ଆହାର ନ ପାଇ କାଠ ନଥିବା ଅଗ୍ନି ପରି ଆପେ ଆପେ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ମନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଅଗ୍ନି ଆହାରକୁ ପାକ କରେ । ଆହାର ନ ପାଇଲେ ଦୋଷମାନଙ୍କୁ (ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫ ଦୂଷିତ ହେଲେ ତାକୁ ଦୋଷ କହନ୍ତି) ପାକ କରେ । ଦୋଷ ନଥିଲେ ଧାତୁମାନଙ୍କୁ ପାକ କରେ । ଧାତୁକ୍ଷୟ ହେଲେ ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ନାଶ କରେ । ଅଧିକ ଭୋଜନ କଲେ ଆଳସ୍ୟ, ଶରୀରର ଗୁରୁତା, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣରୁ ନାନାଦି ରୋଗ ହୁଏ । କଥାରେ ଅଛି 'ଅଳପ ଅଳପ ଖାଇବ' 'କଳପ କଳପ ଜିଇଁବ' କିନ୍ତୁ ଅତି ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ଶରୀର କୃଶ ହୁଏ ଏବଂ ବଳ କ୍ଷୀଣ ହୁଏ ।

ଦ୍ୱିଭାଗଂ ପୂରୟେଦନ୍ନୈଃ ତୋୟୈଭାଗଂ ପ୍ରପୂରୟେତ୍
ପବନ ପ୍ରଚଳାର୍ଥାୟ ଶେଷଭାଗଂ ପରିତ୍ୟଜେତ୍ ।

ଅର୍ଥାତ୍ – ପାକାଶୟକୁ ୪ ଭାଗ କରି ଦୁଇଭାଗ ଅନ୍ନଦ୍ୱାରା ପୂରଣ କରିବ, ତୃତୀୟ ଭାଗ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଚତୁର୍ଥ ଭାଗ ପବନର ଗତାଗତି ପାଇଁ ରଖିବ । ଖାଇଲାବେଳେ ମନକୁ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରଖିବ । ଅତି ଦୁଃଖ ସମୟରେ, କାହା ଉପରେ ରାଗିଥିଲା ବେଳେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଭୋଜନ ପରେ ମୁହଁ ହାତ ଧୋଇଲା ବେଳେ ପାଟିରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରି ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଆଖିପତା ଉପରକୁ ୨୦/୨୫ଥର ପାଣି ଛାଟିବ । ଯୋରରେ ଛାଟିବ ନାହିଁ । ମଝିରେ ମଝିରେ କପାଳକୁ ଧୋଇ ଦେଉଥିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଭୋଜନର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ପରିସ୍ରା କରିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ । "ଖାଇ ମୂତେ, ମୂତି ଖାଏ, ତା କଉଡ଼ିକି ବଇଦ ନିଏ ?" ଭୋଜନ ପରେ ଦାନ୍ତ ଖୁଣ୍ଟାରେ ଦାନ୍ତ ମଝିରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଅଂଶ ବାହାର କରି ଦେବ । ନ କଲେ ସେ ସବୁ ସଢ଼ି ଦାନ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ । ନିମ୍ବ ଦାନ୍ତ ଖୁଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଶସ୍ତ । ଭୋଜନ ପରେ କଫ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ । ଅତଏବ ଭୋଜନ ପରେ କଫର ଉପଶମ ପାଇଁ ସୁଗନ୍ଧି ତାମ୍ବୁଳ (ପାନ) ଖାଇବ । ପାନର ଶିରା ବାହାର କରିଦେବ, କାରଣ ପାନର ଶିରା ରକ୍ତନାଶକ ଏବଂ ଶିଥିଳତା କାରକ । ପାନର ରସ (ପିଙ୍କ) ଦୁଇଥର ପକାଇ ଦେଇ ତାପରେ ରସ ଢୋକିବ । ଯେଉଁମାନେ ପାନ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ହରିଡ଼ା, ଲବଙ୍ଗ, ଜାଇଫଳ, ଗୁଆ, ଭଜାଯୁଆଣୀ, କସ୍ତୁରୀ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବେ । ଭୋଜନ ପରେ ୧୦/୧୫ ମିନିଟ୍ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମ କରିବ । "ଖାଇ ବସିଲେ ବଢ଼ଇ ଆୟୁ, ଖାଇ ଚାଲିଲେ ବଢ଼ଇ ବାୟୁ, ଖାଇ ଶୋଇଲେ ବଢ଼ଇ ପେଟ, ଖାଇ ଖାଇଲେ ଯମର ଭେଟ ।" ଭୋଜନ ପରେ ନିଆଁ ପାଖରେ ବସିବା, ଖରା ପୋଇବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅହିତକର । ରାତିରେ ଲଘୁ ଆହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର । ଭୋଜନ ସମୟରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଅଧୋବାୟୁ ହେଲେ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ଉଠିଯିବ ଏବଂ ସେଦିନ ଆଉ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ । ଭୋଜନ ପରେ ବୀରାସନରେ ବସି (ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ବସି) ମହିଁଷ ଶିଙ୍ଘପାନିଆରେ ୫ ମିନିଟ୍ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବ ଏବଂ

କୁଣ୍ଡାଉଥିବା ସମୟରେ 'ସିଥ୍‌ସିଥ୍' ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁଥିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ । ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଝଡ଼େ ନାହିଁ । ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମୁଣ୍ଡ ବାଳ ପାଚେ ନାହିଁ । ଏହା ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲେଖାଅଛି ।

ଭୋଜନ ପାତ୍ର

ସୁବର୍ଣ୍ଣ ପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ ଦୋଷନାଶକ, ଦୃଷ୍ଟିପ୍ରଦ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର । ରୂପା ପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ ଚକ୍ଷୁର ହିତକର ପିତ୍ତନାଶକ କିନ୍ତୁ ବାତ, କଫ କାରକ । କଂସାପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ ବୁଦ୍ଧିପ୍ରଦ, ରୁଚିକାରକ, ରକ୍ତପିତ୍ତନାଶକ । ପିତଳ ପାତ୍ର ବାତକାରକ କିନ୍ତୁ କୃମି ଏବଂ କଫ ନାଶକ । ଲୁହା ଏବଂ କାଚ ପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ କଲେ ଶୋଥ, ପାଣ୍ଡୁ ଓ କାମଳ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ବଳବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ପତ୍ର (କଦଳି ପତ୍ର, ଖଲି ପତ୍ର)ରେ ଭୋଜନ କଲେ ରୁଚି ଜନ୍ମେ ଏବଂ ଅଗ୍ନି ପ୍ରଖର ହୁଏ ।

ଜଳପାନ

ଭେଜନାଦୌ ଜଳଂପୀତଂ
କାର୍ଶ୍ୟ ମନ୍ଦାଗ୍ନି ଦୋଷକୃତ୍ ।
ମଧ୍ୟେଽଗ୍ନି ଦୀପନଂ ଶ୍ରେଷ୍ଠଂ
ଅନ୍ତେ ସ୍ଥୌଲ୍ୟ କଫ ପ୍ରଦମ୍ ।

ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ପିଇଲେ ଲୋକ କ୍ଷୀଣକାୟ ହୁଏ ଏବଂ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ହୁଏ । ଭୋଜନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ୨/୩ଥର ପାଣି ପିଇଲେ ଅଗ୍ନି ତେଜ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଭୋଜନର ଅବ୍ୟବହିତ ପରେ ପାଣି ପିଇଲେ ଲୋକ ସ୍ଥୁଳକାୟ ହୁଏ ଏବଂ କଫ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଅତଏବ ପେଟରେ ବାୟୁଥିଲେ କିମ୍ବା ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଥିଲେ ଖାଇବାର ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଶୂଳରୋଗୀମାନଙ୍କର ଉସୁମ୍ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । କୂପ ଏବଂ କଳପାଣି ନ ଫୁଟାଇ ପିଇପାରିବ କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ କଳପାଣି ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ ହେବାର ଆମ୍ଭେମାନେ ଜାଣୁ । ଅତଏବ ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ । ଖାଦ୍ୟ ହେଉ ବା ପାନୀୟ ହେଉ ତା'ର ଉତ୍ତାପ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ଥିବା ଉଚିତ୍ । ଅତି ଥଣ୍ଡା ପାଣି, ବରଫ ପାଣି, ପାଣିରେ ବରଫ ଦେଇ ବା ରେଫ୍ରିଜେରେଟରରେ ଥିବା ଅତି ଥଣ୍ଡା ପାଣି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅହିତକର । ସେହିପରି ଅତି ଗରମ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଜିହ୍ୱା ଲାଳସାରେ କୁଲ୍ଫି ବରଫ, ଆଇସକ୍ରିମ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ମୂର୍ଚ୍ଛା ରୋଗ, ପିତ୍ତବିକାର, ଦାହ ରୋଗ, ବିଷବିକାର, ମଦାତ୍ୟୟ, ଶ୍ରମ, ଭ୍ରମ, ବାନ୍ତି ଏବଂ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗ ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗରେ ଶୀତଳ ଜଳପାନ ପ୍ରଶସ୍ତ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ସର୍ଦ୍ଦି, ବାତରୋଗ, ଗଳରୋଧ, ପାର୍ଶ୍ୱଶୂଳ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ନବଜ୍ୱର, ଅରୁଚି ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗ, ଗୁଳ୍ମ, ଶ୍ୱାସ, କାଶ, ହିକ୍କା ରୋଗରେ

ଏବଂ ବିରେଚନ (ଝାଡ଼ା ଔଷଧ ଖାଇଲା ପରେ) ଉଷ୍ଣଜଳ ପାନ କରବାକୁ ହେବ ।

ପାନୀୟ ପାତ୍ର

ତମ୍ବାର ପାତ୍ରରେ ପାଣି ରଖିବା ପ୍ରଶସ୍ତ । ତମ୍ବାର ଅଭାବରେ ମାଟିପାତ୍ର (ମାଠିଆରେ) ପାଣି ରଖିବ । ଖରାଦିନରେ ନୂଆ ମାଠିଆରେ ପାଣି ରଖିଲେ ପାଣି ଥଣ୍ଡା ରହେ ।

ଦିବାନିଦ୍ରା

ଦିବାନିଦ୍ରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବଡ଼ ଅହିତକର, କିନ୍ତୁ ଶିଶୁ, ଅତିବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ପଥଶ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅହିତକର ନୁହେଁ । ବୈଶାଖ ଓ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ଦିବାନିଦ୍ରା କ୍ଷତିକର ନୁହେଁ ।

ବ୍ୟାୟାମ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ସକାଶେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ, ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳବାୟୁ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟପେୟ, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଯେପରି ଦରକାର, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ୍ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଆବଶ୍ୟକ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରି ଶୌଚକର୍ମ କଲାପରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ । ପୁଣି ଅପରାହ୍ନ ୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଏବଂ ୬ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟାୟାମ୍ କରିବ । ବ୍ୟାୟାମ୍ ଅନେକ ପ୍ରକାର । ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ୍ କର, ବ୍ୟାୟାମ୍ କରିବା ସମୟରେ ପାଟି ବାଟେ ନିଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ବ୍ୟାୟାମ୍ ଦ୍ୱାରା ଅବୟବମାନେ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସବଳ ହୁଅନ୍ତି । ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ସହଜରେ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ । ବର୍ଷରେ ୧୨ ମାସଯାକ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଶୀତ ଓ ବସନ୍ତ ଋତୁରେ ବ୍ୟାୟାମ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଉପକାରୀ । ଅନ୍ୟ ଋତୁରେ କମ୍ କରାଯାଇପାରେ । ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଅହିତକର । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହେଲେ ଶରୀର ସବଳ ହୁଏ । ଅତଏବ ଶରୀରର କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ମାଂସପେଶୀ ଅଛି ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ । ମାଂସପେଶୀର ଚାଳନା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ ସତ କିନ୍ତୁ ତାହା ସହିତ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ନଥିଲେ ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟର ସଫଳତା ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗର ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ସେହି ସେହି ଅଙ୍ଗର ମାଂସପେଶୀ ଦୃଢ଼ ହେଉ ବୋଲି ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଦଣ୍ଡ କସରତ କଲାବେଳେ ପହିଲମାନମାନେ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ କିପରି ଦୃଢ଼ ହେବ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଖୁବ୍ ବଳିଷ୍ଠ ଏବଂ ସୁସ୍ଥକାୟ ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କମାର ଯେତେବେଳେ ତାତିଲା ଲୁହାକୁ ୩/୪ ସେର ଓଜନର ହାତୁଡ଼ିରେ ବାଡ଼ଉଥାଏ, ସେ ପହିଲମାନର କସରତ ଅପେକ୍ଷା ବେଶି ବଳ ଖଟାଏ, କିନ୍ତୁ ତାର ଶରୀର ପହିଲମାନ ପରି ଦୃଢ଼ ହୁଏ ନାହିଁ କି ସୁସ୍ଥ ରହେ ନାହିଁ । କାରଣ ତାର ମନ (ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି) ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ନରହି ଏକମାତ୍ର ଲୟ ଲୁହା ଉପରେ ଥାଏ । ସେହିପରି ଫୁଟବଲ ଓ ହକି ଖେଳିଲା ବେଳେ ମନ କେବଳ ଫୁଟବଲ ଓ ହକି ଉପରେ ଥାଏ । ଶରୀର ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଲୟ ଦେବା ବା ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦୂରେ ଥାଉ ହାଡ଼ ଗୋଡ଼

ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ମଧ୍ୟ ତା'ପ୍ରତି ଭୃକ୍ଷେପ ନଥାଏ । ଏପରି ଖେଳରେ ଅତିରିକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅହିତକର । ବକ୍ସିଂ ଖେଳ ଅତି ମାରାତ୍ମକ । ଏହି ଖେଳରେ ନାକର ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ମୁହଁ କ୍ଷତ ବିକ୍ଷତ ହୋଇଯାଏ । କେତେକ ଲୋକ ଏହି ଖେଳରେ ମରି ଯାଇଥିବାର ଆମ୍ଭେମାନେ ଖବର କାଗଜରେ ପଢ଼ିଛୁ । ତଥାପି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ବକ୍ସିଂ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଉଛି । ଦଣ୍ଡକସରତ, ଆସନ, ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୨/୩ ମାଇଲ କ୍ଷିପ୍ରଗତିରେ ଭ୍ରମଣ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ୍ । ଅନେକ ଲୋକ ଫୁଟ୍‌ବଲ, ହକି ପ୍ରଭୃତି ଖେଳିଲା ପରେ ଦେହରୁ ଝାଳ ବୋହୁଥିବା ସମୟରେ ବି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବାର ଆମ୍ଭେମାନେ ଦେଖିଛୁ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବଡ଼ ଅହିତକର । ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଯଦି ଗାଧୋଇବା ଦରକାର ହୁଏ ତାହାହେଲେ ଝାଳ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଅନ୍ତତଃ ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍ । ଏତଦ୍ୱାରା ଦେହର ଶ୍ରାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ସବଳ ହୁଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ ନିଷେଧ

ଭୋଜନ ପରେ, ସହବାସ ପରେ, କାଶ, ଶ୍ୱାସ, କ୍ଷୟରୋଗ, ରକ୍ତ ପିତ୍ତ ରୋଗ, କ୍ଷତ ରୋଗ ଏବଂ ଶୋଷ ରୋଗ ଥିଲେ କେବେହେଲେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ ନାହିଁ ।

ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ନିଷିଦ୍ଧ କର୍ମ

ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଭୋଜନ, ପଠନ ଏବଂ ସହବାସ ନିଷେଧ ।

ମଳତ୍ୟାଗ

ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ମଳ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । 'ସଞ୍ଜ ସକାଳେ ବାହାରକୁ ଯାଏ, ତା କଉଡ଼ି କି ବଇଦ ନିଏ ?'

ରାତ୍ରଭୋଜନ

ରାତିରେ ୭ ଘଣ୍ଟା ଠାରୁ ୧୦ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଭୋଜନ କରିବ । ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶୋଇବ ନାହିଁ । ଅଳ୍ପ ଆହାର କରିବ । ଦିନରେ ଖାଇବା ସୟରେ ଯେଉଁ ନିୟମ ପାଳନ କରିବାକୁ ଲେଖା ଯାଇଅଛି ସେହି ନିୟମ ରାତ୍ର ଭୋଜନ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ପାଳନ କରିବ ।

ଶୟନ

ପୂର୍ବ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ବାମ ନାସିକାରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ସୟରେ ୨/୩ ମିନିଟ୍ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ତାପରେ ବାମକଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇ ନାଭିପଦ୍ମ ଚିନ୍ତା କରିବ । 'ଶୟନେ ପଦ୍ମନାଭମ୍' । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ନିଦ ଆସିବ ଏବଂ ସୁନିଦ୍ରା ହେବ । ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ମଧ୍ୟ ହେବ ନାହିଁ, ଦକ୍ଷିଣ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ଯକୃତ ଉପରେ ଚାପା ପଡ଼େ । ଯକୃତର କାର୍ଯ୍ୟ ଭଲ ରୂପେ ଚାଲେ ନାହିଁ ଅତଏବ ସହଜରେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ବାମକଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ

ଦକ୍ଷିଣ ନାସିକାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଅଗ୍ନିର କାର୍ଯ୍ୟ ଜୋରରେ ଚାଲେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ହଜମ ହୁଏ ।

କେତେକ ବିଜ୍ଞ ଡ଼ାକ୍ତର ଲେଖିଛନ୍ତି, ଡ଼ାହାଣ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଜନ୍ମେ । କାରଣ ଡ଼ାହାଣ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ବାମ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଯିବାଦ୍ୱାରା ଅଗ୍ନିର ବଳ କମ୍ ହୁଏ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ପେଟରେ ବାୟୁ ଜନ୍ମେ । ଏହି ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଜନ୍ମେ, ଅଧିକାଂଶ ଅମ୍ଳ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ (ଡ଼ିସ୍‌ପେପ୍‌ସିଆ) ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବାମ କଡ଼ରେ ଶୋଇ ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଶୋଇବା ଘରର ଝରକା ବନ୍ଦ କରି ଶୋଇବ ନାହିଁ । ଶୋଇବା ଘରେ ଲଣ୍ଠନ ବା କିରୋସିନି ଡ଼ିବି ଜାଳି ଶୋଇବ ନାହିଁ । ଶୀତଦିନରେ କୋଇଲା ନିଆଁ ଜାଳି ଝରକା ବନ୍ଦ କରି ଶୋଇବ ନାହିଁ କାରଣ ବିଷାକ୍ତ ଗ୍ୟାସ୍ ଦ୍ୱାରା କେତେ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଶୋଇଲା ବେଳେ ମଶାରୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ମଶା ରକ୍ତ ପିଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ମଶା । ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ ଲୋକର ୬/୭ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ଆବଶ୍ୟକ । ଅତିନିଦ୍ରା ଏବଂ ଅଳ୍ପ ନିଦ୍ରା ଉଭୟେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଅନିଷ୍ଟକର । ରାତି ୧୦ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଶୋଇଲେ ୬/୭ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇପାରିବ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରି ପାରିବ ।

ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ଶୋଇବ ନାହିଁ । ପଶ୍ଚିମ ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ଶୋଇଲେ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ହୁଏ । ଅତଏବ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗ ବା ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ଶୋଇବା ବିଧି ।

ନିଷିଦ୍ଧ ଆହାର

୧. ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମାଛ, ମାଂସ, ଲୁଣ ଏବଂ ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୨. ମାଛ ସଙ୍ଗେ ଚିନି ଏବଂ ମହୁ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୩. କଦଳି ସଙ୍ଗେ ଦହି ଏବଂ ବେଲ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୪. ଉଷ୍ଣ ଦ୍ରବ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ମହୁ ଏବଂ ଦହି ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୫. କଂସା ବାସନରେ ଘିଅ ରଖିବ ନାହିଁ କାରଣ ଏହା ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

୬. ଘିଅ ଏବଂ ମହୁ ସମଭାଗ ଖାଇଲେ ବିଷ କ୍ରିୟା ହୁଏ ।

୭. ଥରେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ ପୁନର୍ବାର ଗରମ କରି ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୮. କପୋତ ମାଂସ ସହିତ ସୋରିଷ ତେଲ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୯. ରବିବାରରେ ମାଛ, ମାଂସ ଏବଂ ମଦ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

'ଆମିଷଂ ମଧୁପାନଞ୍ଚ ଯ କରୋତି ରବେର୍ଦ୍ଦିନେ
ସପ୍ତଜନ୍ମ ଭବେତ୍ ରୋଗୀ ଜନ୍ମ ଜନ୍ମ ଦରିଦ୍ରତା ।'

୧୦. ରବିବାରରେ ବିରି, ଆମିଷ, ମସୁର ଡ଼ାଲି ଏବଂ ନିମ୍ବପତ୍ର ଖାଇଲେ ଲୋକ ଅପୁତ୍ରିକ ହୁଏ ।

‘ମାଷମାମିଂଷ ମାଂସଂଚ ମସୁରଂ ନିମ୍ବ ପତ୍ରକମ୍
ଭକ୍ଷୟେଦ ଯୋ ରବେର୍ବାରେ ସପ୍ତଜନ୍ମନ୍ୟପୁତ୍ରକଃ ।’

ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ରବିବାରରେ ମସୂର ଡ଼ାଲି ଖାଇଲେ ବହୁମୁତ୍ର ରୋଗ ହୁଏ । ରବିବାରରେ ମସୂର ଡ଼ାଲି ଖାଲିଲେ ଦେଖାଯିବ, ସେ ଦିନ ପରିସ୍ରା ଅନ୍ୟ ଦିନ ଅପେକ୍ଷା ବେଶି ହୁଏ ।

୧୧. ମାଂସ ସଙ୍ଗେ ମହୁ, ଦୁଧ, ଗୁଡ଼ ବିରି ଖାଇଲେ ବଧୀରତା ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ହୀନ ହୁଏ ।

୧୨. ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମୂଳା, ରସୁଣ, ତୁଳସୀ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୧୩. ମହୁକୁ ଗରମ କରି ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୧୪. ଏକାଦଶୀ, ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଅମାବାସ୍ୟା, ମହାଷ୍ଟମୀ, ରାମନବମୀ, ଶିବ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ, ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀରେ ଭାତ ଖାଇବ ନାହିଁ । କାରଣ ସେ ଦିନମାନଙ୍କରେ ପୃଥିବୀ ରସକ୍ରାନ୍ତା ହେବାରୁ ଦେହରେ ଶ୍ଳେଷ୍ମାର ଆଧିକ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ ଶ୍ଳେଷ୍ମାଜନିତ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ସେ ଦିନମାନଙ୍କରେ ଉପବାସ କରି ନ ପାରିଲେ ରୁଟି, ଫଳମୂଳ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

୧୫. ରାତିରେ ଶାକ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (ଶାଗ) ଖାଇବ ନାହିଁ । ଖାଇଲେ ପିତ୍ତ କୁପିତ ହୁଏ ।

୧୬. ରାତିରେ ଦହି ଖାଇବ ନାହିଁ, ଖାଇଲେ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଦିନରେ ବିଶେଷତଃ ଭୋଜନ ପରେ ଦହି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । କିନ୍ତୁ ଦହି ସଙ୍ଗେ ପାଣି ଏବଂ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇବ ।

୧୭. ଚୈତ୍ରମାସରେ ଗୁଡ଼ ଖାଇଲେ କୃମୀ ହୁଏ । ଚିନି, ମିଶ୍ରି କମ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ ।

୧୮. ଚୈତ୍ର, ବୈଶାଖ, କାର୍ତ୍ତିକ ଓ ମାଘ ମାସରେ ମାଛ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଚୈତ୍ର, ବୈଶାଖ ମାସରେ ପୁଷ୍କରିଣୀର ମାଛମାନଙ୍କୁ ବସନ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ । ନଦୀ ମାଛ ଖାଇପାରନ୍ତି । କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ମାଛ ଖାଇଲେ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ଶୀତ କାଳରେ ମୁହଁରେ ଘା ହେବା ଓ ଓଠ ଫାଟିବାର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ।

୧୯. କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ଅଳ୍ପ ଆହାର କରିବ କାରଣ ଏ ମାସରେ ଜଠରାଗ୍ନି କମଜୋର ଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ହବିଷ ପ୍ରଥା ଅଛି ।

୨୦. ପୌଷ ମାସରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାସ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଏ ମାସରେ ଜଠରାଗ୍ନି ତେଜ ଥିବାରୁ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ପୌଷ ମାସରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ୍ୟପର୍ବ ଏବଂ ପିଠାପଣାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି ।

୨୧. ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଅମାବାସ୍ୟା, ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ଜନ୍ମ ବାରରେ କ୍ଷୌର ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହା କେବଳ ଅନୁଭବ ଦ୍ୱାରା ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଜାଣି ପାରିବ ଯେ ସେ ଦିନ ଶରୀରର କିଛି ନା କିଛି ଅସୁଖ ହେଉଛି ।

୨୨. ପୂର୍ବ ଦିଗର ଓ ସମ୍ମୁଖ ବାୟୁ ସେବନ କରିବ ନାହିଁ । ପୂର୍ବ ଦିଗର ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ବ୍ରଣାଦି ରୋଗ ହୁଏ । ସମ୍ମୁଖ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ଶିରଃପୀଡ଼ା ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଦିଗରୁ ପ୍ରବଳ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ, ସେହି ସମୟରେ ସେହି ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ରହିଲେ ବୁଝିପାରିବେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମୁଣ୍ଡ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ହେଉଛି । ବାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ନାନା ପ୍ରକାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୋକ ଓ ମଇଳା ଥାଏ । ସମ୍ମୁଖ ବାୟୁ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ସେ ସବୁ ନାକ ବାଟେ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି ।

୨୩. ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଖରା ବା ଶୀତରେ ବାହାରକୁ ଗଲେ କାନ ଦୁଇଟି ରୁମାଲରେ ବାନ୍ଧିବ ଅଥବା ତୁଳା ଦ୍ୱାରା କାନରନ୍ଧ୍ର ବନ୍ଦ କରିବ । ତାହାହେଲେ ଜ୍ୱର, ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ ଏବଂ କର୍ଣ୍ଣରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବ ।

୨୪. ସୂର୍ଯ୍ୟୋପରାଗ ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ର ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ଖିଆପିଆ କରିବା, ପରିସ୍ରା ଏବଂ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋପରାଗ ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣ ଦିନ ଠାରୁ ୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୃଥିବୀରେ ଝଡ଼, ତୋଫାନ, ବୃଷ୍ଟି ଓ ନାନାପ୍ରକାର ବିଘ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଦେହରେ ମଧ୍ୟ ନାନା ପ୍ରକାର ଅସୁଖ ହେବାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫ କୁପିତ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଗ୍ରହଣ ସପ୍ତାହରେ ଯାତ୍ରାର ନିଷେଧ ଅଛି ।

ତିଥି ଭେଦରେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ନିଷେଧ

ପ୍ରତିପଦାରେ	କଖାରୁ ଖାଇଲେ	ବ୍ରଣ ରୋଗ ହୁଏ ।
ଦ୍ୱିତୀୟାରେ	ଭେଜି ବାଇଗଣ ଖାଇଲେ	ଅର୍ବୁଦ ରୋଗ ହୁଏ ।
ତୃତୀୟାରେ	ପୋଟଳ ଖାଇଲେ	ବାତରକ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ ।
ଚତୁର୍ଥୀରେ	ମୂଳା ଖାଇଲେ	ଆମବାତ ରୋଗ ହୁଏ ।
ପଞ୍ଚମୀରେ	ବେଲ ଖାଇଲେ	ପିତ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ହୁଏ ।
ଷଷ୍ଠୀରେ	ନିମପତ୍ର ଖାଇଲେ	କୁରୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଗଣ୍ଡମାଳା ରୋଗ ହୁଏ ।
ସପ୍ତମୀରେ	ତାଳ ଖାଇଲେ	ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ ।
ଅଷ୍ଟମୀରେ	ନଡ଼ିଆ ଖାଇଲେ	ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ହୁଏ ।
ନବମୀରେ	ଲାଉ ଖାଇଲେ	ବାତଶ୍ଳେଷ୍ମା ରୋଗ ହୁଏ ।
ଦଶମୀରେ	କଳମ୍ବ ଶାଗ ଖାଇଲେ	ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ ।
ଏକାଦଶୀରେ	ଶିମ୍ବ ଖାଇଲେ	ଜ୍ୱର ହୁଏ ।
ଦ୍ୱାଦଶୀରେ	ପୋଇଶାଗ ଖାଇଲେ	କୁଷ୍ଠ ଏବଂ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ହୁଏ ।
ତ୍ରୟୋଦଶୀରେ	ବାଇଗଣ ଖାଇଲେ	କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ ହୁଏ ।
ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀରେ	ବିରିଡ଼ାଲି ଖାଇଲେ	ଉଦରାମୟ ରୋଗ ହୁଏ ।
ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ ଏବଂ ଅମାବାସ୍ୟାରେ	ମାଂସ ଖାଇଲେ	ଶ୍ଳେଷ୍ମାଜନିତ ରୋଗ ହୁଏ ।

ଆର୍ଯ୍ୟ ଋଷିମାନେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉପରୋକ୍ତ ଉପଦେଶ ଦେଇଅଛନ୍ତି । ଆପଣମାନେ ଯେଉଁ ଦିନ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିଷିଦ୍ଧ ତାହା ଖାଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ବୁଝିପାରିବେ ଯେ କମ୍ ହେଉ ବା ବେଶୀ ହେଉ ଶରୀରର କିଛି ନା କିଛି ଅସୁଖ ହୋଇଛି । ଡ଼ାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ ସେମାନେ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଦିନ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖନ୍ତୁ ପୋଇ ଶାଗରେ ସେ ଦିନ କୁଷ୍ଠ ରୋଗର କୀଟାଣୁ ଅଛି କି ନାହିଁ ?

ଋତୁ ଚର୍ଯ୍ୟା

ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫ ଏହି ତ୍ରିଦୋଷବାଦ ଉପରେ ଆୟୁର୍ବେଦ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରକୁ ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫ ଧାରଣ କରିଛନ୍ତି । ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫ ସମଭାବରେ ଥିଲେ ଦେହର ପୁଷ୍ଟି ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ହୁଏ । ଏମାନେ ବିଷମ ଭାବରେ ଥିଲେ ଅର୍ଥାତ୍ କ୍ଷୀଣ ବା ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ହୁଏ । ଏପରିକି ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୁଅନ୍ତି । ଅତଏବ ଶରୀରସ୍ଥ ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫର ଯେପରି କ୍ଷୟ ବୃଦ୍ଧି ନହୁଏ ସେହିପରି ହିତକର ଆହାର ବିହାରାଦି କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଋତୁର ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଥିବା ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫର କ୍ଷୟବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ବାୟୁଙ୍କର ପ୍ରଭାବକୁ ନେଇ ଷଡ଼ଋତୁ ହୋଇଅଛି ।

ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡେ ଯେ ଗୁଣାଃ ସର୍ବେ
ତେ ଶରୀରେ ବ୍ୟବସ୍ଥିତାଃ

ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ଯେଉଁ ସବୁଗୁଣ ଅଛି ସେହି ସବୁ ଗୁଣ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଅଛି । ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ବ୍ରହ୍ମା, ବିଷ୍ଣୁ ଏବଂ ମହେଶ୍ୱର ସୃଷ୍ଟି, ସ୍ଥିତି ଏବଂ ପ୍ରଳୟର କର୍ତ୍ତା । ସ୍ଥୁଳ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ବାୟୁ, ସୃଷ୍ଟି, ସ୍ଥିତି ଏବଂ ପ୍ରଳୟର ଦେବତା । ଏହି ବାୟୁ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ର ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପିଣ୍ଡରେ (ପିଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ) ବାତ (ବାୟୁ), ପିତ୍ତ (ସୂର୍ଯ୍ୟ) ଏବଂ କଫ (ଚନ୍ଦ୍ର) ରୂପରେ ଶରୀରର ଉତ୍ପତ୍ତି, ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବିନାଶର ବିଧାତା ଅଟନ୍ତି । ସ୍ଥୁଳ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ପଦାର୍ଥ ସହିତ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରର ସଂଯୋଗ ହେଲେ ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫର ସେହି ଅଂଶରେ କ୍ଷୟବୃଦ୍ଧି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ କାଳରେ ପ୍ରଖର ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ବହିର୍ଜଗତ ଉତ୍ତପ୍ତ ହେଲେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଥିବା ତାପ ବା ପିତ୍ତର ଆଧିକ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ କଫର କ୍ଷୟ ହୁଏ । ବର୍ଷା ଋତୁରେ ବାତର, ଶରତ ଋତୁରେ ପିତ୍ତର ଏବଂ ବସନ୍ତ ଋତୁରେ କଫର ପ୍ରକୋପ ହୁଏ ।

ଅତଏବ ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଯେଉଁ ଆହାର ବିହାର କରୁଛୁ ସବୁ ଋତୁରେ ସମାନ ଭାବରେ ନ କରି କେଉଁ ଋତୁରେ କିପରି ଆହାର ଏବଂ ବିହାର କରିବ ଏବଂ କେଉଁ ଆହାର ନ କରିବ ସେ ସମସ୍ତ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ।

ବର୍ଷରେ କେତେ ଋତୁ ଭୋଗ ହୁଏ । ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଋତୁରେ କିପରି ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫ ର ସଂଚୟ ପ୍ରକୋପ ଏବଂ କ୍ଷୟ (ଶମନ) ହୁଏ ଏବଂ ସେହି କ୍ଷୟ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି ଯେପରି ନ

ହୋଇ ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫର ସମତା ଆସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ହେବ ଏବଂ ତାହାର କିପରି ଔଷଧ ନ ଖାଇ କେବଳ ଆହାର ବିହାର ଦ୍ୱାରା ହେବ ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

ବର୍ଷରେ ୬ ଋତୁ ଭୋଗ ହୁଏ । ଦୁଇ ମାସରେ ଏକ ଋତୁ ହୁଏ । ଋତୁମାନଙ୍କର ନାମ – ଶିଶିର, ବସନ୍ତ, ଗ୍ରୀଷ୍ମ, ବର୍ଷା, ଶରତ ଏବଂ ହେମନ୍ତ । ଏହି ୬ଋତୁ ୨ କାଳରେ ବିଭକ୍ତ । ଯଥା ଉତ୍ତରାୟଣ କାଳ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣାୟଣ କାଳ । ଶିଶିର, ବସନ୍ତ ଏବଂ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଏହି ତିନି ଋତୁକୁ ଉତ୍ତରାୟଣ ବୋଲାଯାଏ । ବର୍ଷା, ଶରତ ଏବଂ ହେମନ୍ତ ଏହି ତିନି ଋତୁକୁ ଦକ୍ଷିଣାୟଣ ବୋଲାଯାଏ । ଉତ୍ତରାୟଣରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଗତି ଦକ୍ଷିଣରୁ ଉତ୍ତରକୁ ବଢ଼େ । ଏହି ସମୟରେ ବାୟୁ ରୁକ୍ଷ ଏବଂ ତୀବ୍ର ହୁଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ପୃଥିବୀର ରସ ଓ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ବଳ ଆକର୍ଷଣ କରି ନିଅନ୍ତି । ଏହି ଋତୁରେ ପିତ୍ତା, କଷା ଏବଂ ରାଗ ଏହି ତିନିରସ ବଢ଼େ । ଦକ୍ଷିଣାୟଣରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଗତି ଦକ୍ଷିଣ ଆଡ଼କୁ ହୁଏ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ତାପ କମିଯାଏ । ମେଘ, ବର୍ଷା ଏବଂ ଔଷଧିନାଥ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କର ବଳ ବଢ଼େ । ଏଣୁ ପୃଥିବୀ ଔଷଧ ସମ୍ପନ୍ନା ଓ ଶସ୍ୟଶାଳିନୀ ହୁଏ । ପୃଥିବୀରେ ମଧୁର ରସ ଏବଂ ସ୍ନେହ ଅଂଶର ଆଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଶିଶିର ଋତୁ ବା ଶୀତ ଋତୁ

(ପୁଷ-ମାଘ, ଇଂରେଜୀ – ଜାନୁୟାରୀ, ଫେବୃୟାରୀ)

ଏହି ଋତୁରେ କଫର ସଞ୍ଚୟ, ଶୈତ୍ୟ ଏବଂ ଶୁଷ୍କତା ଯୋଗୁ ବାତର ପ୍ରକୋପ ଏବଂ ପିତ୍ତର ଶମନ ବା କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଏହି ଋତୁର ଗୁଣ – ଶୀତଳ, ରୁକ୍ଷ, ବାତ ଏବଂ ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ । ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ – ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଭୋଜନ, ଉଷ୍ଣ ଜଳପାନ, ତୈଳମର୍ଦ୍ଦନ, ଗୁରୁପାକ ପିଷ୍ଟକାଦି ଭୋଜନ, ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ଭୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ, ଗରମ ଜଳରେ ସ୍ନାନ, ନିଆଁ ପୋଇବା, ଗହମ, ନୂଆ ଚାଉଳ ଭାତ, ଗୁଡ଼, କଟୁ, ଲବଣ ଏବଂ ଅମ୍ଳ ଖାଦ୍ୟ । ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟାୟାମ, ଅଙ୍ଗ ମର୍ଦ୍ଦନ, ଜଙ୍ଗଲମାଂସ, ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ହିତକର । ଏହି ଋତୁରେ ଜଠରାଗ୍ନିର ବଳ ବେଶି ଥିବାରୁ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ପୁଷ ମାସରେ ପହିଲି ଭୋଗ, ଧନୁମୁଆଁ ଓ ପୂଣ୍ୟପର୍ବରେ ପିଠାପଣାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି । ଏହି ଋତୁରେ ଅଳ୍ପାହାର ବା ନିରାହାରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନୀ ହୁଏ । ମହରାଜା ଚନ୍ଦ୍ରଗୁପ୍ତଙ୍କ ସଭାରେ କୂଟନୀତି ବିଶାରଦ ମନ୍ତ୍ରୀ ଚାଣକ୍ୟ କହିଥିଲେ –

ପୌଷମାସ ନିରାହାରା
ବହ୍ୱାହାରାଶ୍ଚ କାର୍ତ୍ତିକେ ।
ଚୈତ୍ରମାସି ଗୁଡ଼ାହାରା
ଭବନ୍ତୁ ତବ ଶତ୍ରବଃ ।

ଅର୍ଥ – ହେ ରାଜନ୍ ଆପଣଙ୍କର ଶତ୍ରୁମାନେ ପୌଷମାସରେ ଅନାହାରରେ ରହନ୍ତୁ । କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ଅଧିକ ଆହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଚୈତ୍ରମାସରେ ଗୁଡ଼ ଆହାର କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ

ବ୍ୟକ୍ତ କରାଯାଇଛି ଯେ ପୌଷ ମାସରେ ଉପବାସ, କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ଅଧିକ ଆହାର ଏବଂ ଚୈତ୍ରମାସରେ ଗୁଡ଼ ଆହାର କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନୀ ହୁଏ ।

ବସନ୍ତ ଋତୁ

(ଫାଲଗୁନ - ଚୈତ୍ର; ଇଂରେଜୀ - ମାର୍ଚ୍ଚ, ଏପ୍ରିଲ)

ଏହି ଋତୁରେ ପିତ୍ତର ସଞ୍ଚୟ, କଫର ପ୍ରକୋପ ଏବଂ ବାତର ଶମନ ହୁଏ । ଏହି ଋତୁରେ ଗୁଣ-ମଧୁର ସ୍ନିଗ୍ଧ ଏବଂ କଫ କାରକ । ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ - କଫ ନାଶକ, କଟୁ, ଉଷ୍ଣ ଏବଂ ରୁକ୍ଷ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ । ହରିଦ୍ରାଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ମହୁ, ବ୍ୟାୟାମ, ବାନ୍ତି, ନସ୍ୟ, ମୁଗ, ଯବଧାନ, ଜାଫ୍ରାନକେଶର, ଅଗୁରୁଯୁକ୍ତ ଚନ୍ଦନ ଲେପନ । ପୁରୁଣା ଚାଉଳର ଭାତ ହିତକର । ଏହି ଋତୁରେ ବସନ୍ତ ରୋଗର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ହୁଏ । ଏହି ବସନ୍ତ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ବସନ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ଲେଖାଅଛି ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁ

(ବୈଶାଖ - ଜ୍ୟେଷ୍ଠ; ଇଂରେଜୀ - ମେ, ଜୁନ)

ଏହି ଋତୁରେ ବାତର ସଞ୍ଚୟ, ପିତ୍ତର ପ୍ରକୋପ ଏବଂ କଫର ଶମନ ହୁଏ । ଏହି ଋତୁର ଗୁଣ- ରୁକ୍ଷ, ଉଷ୍ଣ କଟୁ, ପିତ୍ତକର, କଫନାଶକ । ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ - ମଧୁର, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଶୀତଳ, ଲଘୁ ଓ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଭୋଜନ, ଦୁଧ, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ପଣା, ଗ୍ରାମ୍ୟ ଜନ୍ତୁର ମାଂସ, ଶାଳୀଧାନର ଅନ୍ନ, ଚନ୍ଦ୍ରକିରଣ ସେବା, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଚନ୍ଦନ ଲେପନ, ଶୀତଳ ଜଳପାନ ହିତକର । ଏହି ଋତୁରେ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ରହେ । ଶୁକ୍ଳବର୍ଣ୍ଣର ପୋଷାକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟତାପ କମ୍ ହୁଏ ।

ବର୍ଷା ଋତୁ

(ଆଷାଢ଼ - ଶ୍ରାବଣ; ଇଂରେଜୀ - ଜୁଲାଇ, ଅଗଷ୍ଟ)

ଏହି ଋତୁରେ ପିତ୍ତର ସଞ୍ଚୟ, ବାତର ପ୍ରକୋପ ଏବଂ କଫର ଶମନ ହୁଏ । ଏହି ଋତୁର ଗୁଣ - ଶୀତଳ, ବିଦାହୀ, (ଅମ୍ଳକାରକ), ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଜନକ ଏବଂ ବାତବର୍ଦ୍ଧକ । ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ - ବର୍ଷା ଋତୁରେ ବାୟୁ ବଢ଼େ । ତେଣୁ ବାୟୁର ପ୍ରଶମନ ପାଇଁ ତ୍ରିମିଷ୍ଟ ସେମନ କରିବ - ତ୍ରିମିଷ୍ଟ ଗୁଡ଼, ମହୁ, ଘିଅ । ଆର୍ଦ୍ରତା ହେତୁ (ଓଦା ହେଲା ପରି ଅନେକ ସମୟରେ ଲାଗେ) ତ୍ରିକଟୁ (ଶୁଣ୍ଠୀ, ପିପ୍ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ) ସେବନ କରିବ । ତୈଳ ମର୍ଦ୍ଦନ, ଉଷ୍ଣ ଜଳରେ ସ୍ନାନ, ଗହମ, ବିରି, ଶାଳୀଧାନ, ବନ୍ୟଜନ୍ତୁର ମାଂସ, ଅଙ୍ଗ ମର୍ଦ୍ଦନ, ପିପ୍ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶ୍ରିତ ଦହି ହିତକର । ଦିବାନିଦ୍ରା, ନଦୀ ଜଳ, ଅଧିକ ସହବାସ, ବର୍ଷାରେ ତିନ୍ତିବା ଏବଂ ପୂର୍ବ ଦିଗର ପବନ ସେବନ ଅହିତକର । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁ ପରି ଏହି ଋତୁରେ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ରହେ ।

ଶରତ ଋତୁ

(ଭାଦ୍ରବ - ଆଶ୍ୱୀନ; ଇଂରେଜୀ - ସେପ୍ଟେମ୍ବର, ଅକ୍ଟୋବର)

ଏହି ଋତୁରେ ବାତର ସଞ୍ଚୟ, ପିତ୍ତର ପ୍ରକୋପ ଏବଂ କଫର ଶମନ ହୁଏ । ଏହି ଋତୁର ଗୁଣ

– ଉଷ୍ଣ, ପିତ୍ତ ବର୍ଦ୍ଧକ, ମଧ୍ଯ ବଳପ୍ରଦ ।

ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ – ଏହି ଋତୁରେ ପିତ୍ତ ବଢ଼େ, ତେଣୁ ପିତ୍ତର ପ୍ରଶମନ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଘୃତପାନ, ମଧୁର, ତିକ୍ତ ଏବଂ କଷାୟ ରସ ସେବନ; ଶୀତଳ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ, କ୍ଷୀରପାନ, ଚନ୍ଦ୍ରକିରଣ, ଚନ୍ଦନ,କର୍ପୂର, ମିଷ୍ଟାଳାପ, ଜଳକ୍ରୀଡ଼ା ହିତକର ।

ଅପଥ୍ୟ – ଦହି, ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଖରାରେ ଭ୍ରମଣ, କାକର, କଟୁ, ଅମ୍ଳ, ଲବଣରସ, ଉଷ୍ଣଦ୍ରବ୍ୟ, ଅହିତକର । ଏହି ଋତୁ ବଡ଼ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର । ପିତ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ଯକୃତ କ୍ରିୟା ଭଲ ନହେବାରୁ ଉଦର ରୋଗ ହୁଏ । ଅତଏବ ବଡ଼ ସାବଧାନରେ ଚଳିବାକୁ ହେବ ।

ହେମନ୍ତ ଋତୁ

(କାର୍ତ୍ତିକ – ମାର୍ଗଶୀର; ଇଂରେଜୀ – ନଭେମ୍ବର, ଡ଼ିସେମ୍ବର)

ଏହି ଋତୁରେ ବାତର ସଞ୍ଚୟ ଏବଂ ପ୍ରକୋପ, କଫର ଶମନ ହୁଏ । ଶିଶିର (ଶୀତ) ଋତୁରେ ଯେଉଁ ନିୟମରେ ଚଳିବାକୁ ହେବ ସେହି ନିୟମ ପାଳନ କରିବ କିନ୍ତୁ ଏହି ଋତୁରେ ଜଠରାଗ୍ନି ଦୁର୍ବଳ ଥିବାରୁ ଅଧିକ ଆହାର ନିଷିଦ୍ଧ । ସେଥିପାଇଁ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ହବିଷ ପାଳନ କରିବାକୁ ବିଧି ଅଛି । ଯେଉଁମାନେ ହବିଷ ପାଳନ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଦିନକୁ ଥରେ ମାତ୍ର ଭୋଜନ କରନ୍ତି ।

କେବଳ ହରିଡ଼ାକୁ କେଉଁ ଋତୁରେ କିପରି ଭାବରେ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ହୁଏ ଏବଂ ରୋଗମାନେ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

ଋତୁ ଭେଦରେ ହରିତକୀ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ମନେରଖି
ସୈନ୍ଧବ ସଙ୍ଗେ ବର୍ଷା କାଳେ ଚିନି ସହିତ ଶରତରେ
ହେମନ୍ତାଗମେ ଶୁଣ୍ଠୀସଙ୍ଗେ ଶୀତରେ ପିପ୍‌ପଳୀର ଯୋଗେ
ବସନ୍ତେ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଗ୍ରୀଷ୍ମ କାଳରେ ଗୁଡ଼ ଦେଇ
ଖାଇଲେ ଋତୁ ହରିତକୀ ସମସ୍ତ ରୋଗ ଯାଏ ଥକି ॥

ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ଅର୍ଥ, ଧର୍ମ, କାମ, ମୋକ୍ଷ ଏହି ଚତୁବର୍ଗ ପ୍ରାପ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ହିଁ ନିର୍ଭର କରେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଏବଂ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପୁଣି ବିଶେଷ ଭାବରେ ଖାଇବା ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଜଣେ ଜର୍ମାନ ଡ଼ାକ୍ତର କହିଛନ୍ତି 'Chew as many times as you have teeth' ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଇବା ପଦାର୍ଥକୁ ୩୨ ଥର ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ଏହା କହିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଖୁବ ଭାବରେ ଚୋବାଇବା ଦ୍ୱାରା ଖାଇବା ପଦାର୍ଥରେ ପାଟିର ଲାଳ (Saliva) ମିଶିଯାଇ ଖାଦ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୁଏ । ଏପରିକି ବେଶି ଲାଳ ମିଶିବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପାକାଶୟକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଧାଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଇଥାଏ । 'Saliva is the most natural soda Bicarb' ଅର୍ଥାତ୍ ଲାଳ ହେଉଛି ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଇବା ସୋଡ଼ା । ଦୁଧ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପେଟକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଲାଳ ସଂଗେ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶିବା ଦରକାର । ଏକ ସେର ଦୁଧ ଢ଼କଢ଼କ କରି ପିଇଲେ ହିତ ନହୋଇ ଅହିତ ହୁଏ । କାରଣ ସେଥିରୁ ଅଧିକାଂଶ ଝାଡ଼ା

ସଙ୍ଗେ ବାହାରିଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ କେତେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଧ ପିଇଲେ ସକାଳୁ ଝାଡ଼ା ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ଏକ ପା'ଦୁଧକୁ ଚାମଚ, ଚାମଚ କରି କିଛି ସମୟ ପାଟିରେ ରଖି ପିଇଲେ ଯାହା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ସେଥିରୁ ମିଳିବ ଏକ ସେର ଦୁଧ ଢ଼କ ଢ଼କ କରି ପିଇଲେ ସେତେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ମିଳିବ ନାହିଁ ।

ସାଧାରଣତଃ ଆମ୍ଭେମାନେ ଖାଇବା ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉନାହିଁ । ୫/୧୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଭାତ ସଙ୍ଗେ ଡ଼ାଲି ବା ଝୋଳ ଏବଂ ରୁଟି ସଙ୍ଗେ ଦୁଧ ମିଶାଇ ଟାଉ, ଟାଉ କରି ଗିଳି ପକାଇବାରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରୁ । ବିଶେଷତଃ ସ୍କୁଲ, କଲେଜ ଛାତ୍ର, ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଠାରେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ । ବଡ଼ ଦୁଃଖର କଥା ଯେ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗପସପ ବା ଅନ୍ୟ ବାଜେ କାମରେ ସମୟ କଟାଇବେ କିନ୍ତୁ ଖାଇବାବେଳକୁ ତରତର ହୋଇ ଖାଇ ପକାଇବେ । ଖାଇବା ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ୨୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ନହୋଇ ଏକାଗ୍ରଚିତ୍ତରେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ (ପାକସ୍ଥଳୀର ୨ ଭାଗ ଅନ୍ନଦ୍ୱାରା, ତୃତୀୟ ଭାଗ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଚତୁର୍ଥ ଭାଗ ପବନର ଗତାଗତ ପାଇଁ ରଖିବ) ଉପଯୁକ୍ତ କାଳରେ (ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ସମୟରେ) ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହିତ ଏବଂ ଭଗବାନଙ୍କୁ ନିବେଦନ କରି ହିତକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କୌଣସି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଖାଇବା ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ଯେତେବେଳେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଭାଗ୍ୟ ନିର୍ଭର କରୁଛି ସେହି ଖାଇବାକୁ ଗୋଟିଏ ପବିତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି ମନେ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଅଗ୍ନିରେ ଘୃତ ଏବଂ ସମିଧ ଦେଇ ଯେପରି ହୋମ କରାଯାଏ ସେହିପରି ଅନ୍ନପାନ ରୂପ ସମିଧ ଦ୍ୱାରା ଆମ୍ଭେମାନେ ଜଠରାଗ୍ନିକୁ ଆହୁତି ଦେଉଛୁ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ । ହୋମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଯେପରି ବହୁତ ଘିଅ ଏବଂ ସମିଧ (କାଠ) ଏକାବେଳେ ପକାଇଦେଲେ ଅଗ୍ନି ଲିଭିଯାଏ, ସେହିପରି ଖାଦ୍ୟ ବହୁତ ଗୁଡ଼ାଏ ଗିଳି ପକାଇଲେ ପାକାଶୟରେ ଥିବା ଜଠରାଗ୍ନିର ତେଜ କମିଯିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ ନାନାଦି ରୋଗ ଜାତ କରାଏ ।

ହିତକର ଖାଦ୍ୟ କଣ ସମସ୍ତଙ୍କର ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଲାଳସାର ବଶୀଭୂତ ନହୋଇ, ଦୋଷଗୁଣ ନବୁଝି ଆହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସବୁଦିନେ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର ନୁହେଁ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଋତୁରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଏକ ଋତୁର ହିତକର ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଋତୁରେ ଅହିତକର ହୋଇଥାଏ । ଯଥା ବସନ୍ତ ଋତୁରେ କଫ ପ୍ରକୁପିତ ହୋଇଥିବାରୁ ସେହି ଋତୁରେ କଟୁ, ଉଷ୍ଣ ଏବଂ ରୁକ୍ଷ ଭୋଜନ ହିତକର । ବର୍ଷା ଋତୁରେ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ ହୋଇଥିବାରୁ ମଧୁର, ଅମ୍ଳ ଏବଂ ଲବଣରସ ଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ ହିତକର । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଏବଂ ଶରତ କାଳରେ ମଧୁର ଏବଂ ଶୀତଳ ଭୋଜନ ହିତକର । ଆଉ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ଜଳବାୟୁ ଭେଦରେ ହିତକର ଏବଂ ଅହିତକର ଖାଦ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ଯେପରିକି ଆନ୍ଧ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ କଟୁ (ଲଙ୍କାମରିଚ) ଅମ୍ଳ (ତେନ୍ତୁଳି) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର କିନ୍ତୁ ଓଡ଼ିଶା ଏବଂ ବଙ୍ଗଳାରେ ଅହିତକର । ଷଡ଼ ଋତୁରେ ହିତକର ଆହାର ବିହାର ବିଷୟ ଋତୁଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

"Man never falls ill. He invites illness. Diet cures more than a doctor."

ବିନାପି ଭେଷଜୈ ର୍ବ୍ୟାଧିଃ ପଥ୍ୟାଦେବ ନିବର୍ତ୍ତତେ
ନହିପଥ୍ୟ ବିହୀନସ୍ୟ ଭେଷଜାନାଂ ଶତୈରପି ॥

ଔଷଧ ନଖାଇ କେବଳ ପଥ୍ୟ (ଆହାର, ବିହାର)ରେ ରହିଲେ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଯାଏ କିନ୍ତୁ ଯେତେ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଯଦି ପଥ୍ୟରେ ନ ରହିବ ତାହାହେଲେ ଔଷଧର କିଛି ଗୁଣ ହେବ ନାହିଁ କି ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ପଥ୍ୟରେ ଥିଲେ ରୋଗ ଭୋଗ କରେ ନାହିଁ । ସେ ଅପଥ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ରୋଗକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଆଣେ । ଅତଏବ ବିଜ୍ଞଲୋକ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଆଶ୍ରୟ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତିକୂଳ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଦୀପନ ଏବଂ ପାଚନ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରର କେଉଁ ଅଂଶ (ମସ୍ତିଷ୍କ,ହୃଦୟ, ଯକୃତ, ଚକ୍ଷୁ, ଇତ୍ୟାଦି)ର ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ କରେ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ରକ୍ତ ବେଶି କରାଏ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କେଉଁ ରୋଗ ନାଶ ଏପରିକି କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ 'ବୃଦ୍ଧୋପି ତରୁଣାୟତେ' ବୃଦ୍ଧଲୋକ ମଧ୍ୟ ଯୁବକ ପରି ଶକ୍ତି ଲାଭ କରିପାରିବ ।

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଭିତରେ ଛେନାଜାତୀୟ (Protein), ଶର୍କରା ଜାତୀୟ (Carbodydrate), ଚର୍ବି ଜାତୀୟ (Fat) ଏବଂ ଲବଣ (Salt) ଜଳ ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉପାଦାନ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ କ୍ଷୟ ପୂରଣ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (Vitamin) ରହିବା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (ଭିଟାମିନ) ବେଶି ଥାଏ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର । କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କିପରି ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଅଛି ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ "ଏ" (Vitamin A)

କଞ୍ଚାଦୁଧ, ଏକ ଉତୁରାଦୁଧ, ଛେନା, ଲହୁଣୀ, ଦୁଧର ସର, ଘିଅ, ଡ଼ାଲଚିନି, ମହୁ, ସେଓ, ସପୁରୀ, କମଳାଲେମ୍ବୁ, ଗାଜର, ଅଧାସିଝା ବନ୍ଧାକୋବି, ଫୁଲକୋବି, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ଲେଉଟିଆ ଶାଗ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ମୂଳାଶାଗ, ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗ, ଶିମ୍ବ, ଲାଉ, ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ଛେଳିଚର୍ବି, ମାଛତେଲ, ଅଲିଭ ଅଏଲ, କଞ୍ଚାଘାସ, ଗଛର କଞ୍ଚାପତ୍ର, ଢ଼ିଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ (ଉପରେ ନାଲିଅଂଶ ଥାଇ), ଚାଉଳକୁଣ୍ଡା, ଚୁଡ଼ା, ରୁଟି, ଚୋପାଥାଇ ସବୁ ପ୍ରକାର ଡ଼ାଲିରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଥାଏ । ଯେଉଁ ଗାଈ, ମଇଁଷି, ଛେଳି, କଞ୍ଚାଘାସ, ଗଛପତ୍ର ବେଶି ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଦୁଧରେ ବେଶି ଲହୁଣୀ ଥାଏ । ଅତଏବ ସେହି ଗାଈ, ମଇଁଷି, ଛେଳିଦୁଧ ଖାଇଲେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ପାଇଥାଉ । ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବିଶେଷତଃ ଆଖିପ୍ରତି ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ହିତକର । ଏହା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ କରେ ଏବଂ ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ଭଲ କରେ ।

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ "ବି" (Vitamin B)

ଢେଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ ନାଲିଅଂଶ ଥାଇ, ଚାଉଳ କୁଣ୍ଡା, ଚୋକଡ଼ମିଶା ଗହମ ଅଟା, ଗୋଟାଯବ, ଅଙ୍କୁରିତ ଯବ, ଅଙ୍କୁରିତ ଗହମ, ଗହମ ଭୂଷି, ମକ୍‌କା, ସୁଜି, ଚୋପାଥାଇ ସୁବପ୍ରକାର ଡ଼ାଲି, ମୁଗ ଗଜା, ବୁଟ ଗଜା, ମଟର ଗଜା, ମାଛ ଡ଼ିମ୍ବ, କୁକୁଡ଼ାମାଂସ, ଛେଳି କଳିଜା, ଛେଳିମୁଣ୍ଡ, କୁକୁଡ଼ା ଡ଼ିମ୍ବ, ଦୁଧ, ଦହି (ଦୁଧରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଦହିରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଥାଏ) ଦେଶି ଡ଼ାଲଚିନି, ମହୁ, ସେଓ, ଅଙ୍ଗୁର, ସପୁରୀ, ଡ଼ାଳିମ୍ବ, ନଡ଼ିଆ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପିଆଜ, ବାଦାମ, ଶାଲଗମ, ଅଳ୍ପସିଦ୍ଧ ଆଳୁ, ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଓ ଶିମ୍ବରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ବି' ମିଳେ । ଆଜିକାଲି ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ ଲୋକେ ଢ଼ିଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ ଯେଉଁଥିରେ ନାଲିଅଂଶ ଥାଏ ଦେଖିଲେ ନାକ ଟେକନ୍ତି ଏବଂ ମିଲ ଚାଉଳ ଯେ ଧୋବ ଫରଫର ଦିଶୁଥାଏ ତାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ମିଲ ଚାଉଳ ବା ମିଲପେଷା ଅଟା ମଇଦାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ବି'ନଥାଏ । ଏହି ଚାଉଳ ଏବଂ ଅଟା ଖାଇଲେ ବେରି ବେରି ରୋଗ ହୁଏ । ସମସ୍ତଙ୍କର ଯେ ବେରି ବେରି ରୋଗ ହୁଏ ତାହା ନୁହେଁ କାରଣ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଯେଉଁଥିରେ ଭିଟାମିନ 'ବି' ଅଛି ଖାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ଗରିବ ଲୋକଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଭାତ ଏବଂ ରୁଟି ସେମାନେ ବେରି ବେରି ରୋଗ ଭୋଗନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରେ ଏହି ରୋଗ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ନଗଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ବଳ କ୍ରମଶଃ କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ବାତସ୍ଥାନ (Nervous System), ହୃଦୟ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନ । ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ "ସି" (Vitamin C)

କଞ୍ଚାଦୁଧ, ମଟର ଛୁଇଁ, ମୁଗ, ମଟର ଗଜାରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ତୈଳାକ୍ତ ମାଛ, ଛେଳିମାଂସ, ମେଣ୍ଢା ମାସଂ, କୁକୁଡ଼ା ଡ଼ିମ୍ବ, ସେଓ, ଅଙ୍ଗୁର, କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ, କମଳା, ସପୁରୀ, ଆମ୍ବ, ନାସପାତି, ବୀଟ୍, ରସୁଣ, ବନ୍ଧାକୋବି, ଅଁଳା, ଖଟାଫଳ, ମୂଳା, ଗାଜର, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ମଟର ଛୁଇଁ କଞ୍ଚା, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ଲେଉଟିଆ ଶାଗ, ସଜ ପରିବାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ମିଳେ । ଅଁଳାରେ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଥାଏ । ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ର Anti-Scorbutic ଗୁଣ ଅଛି । ଏହାର ଅଭାବରେ ସ୍କର୍ଭି (Scurvy) ଦାନ୍ତ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ମୂଳ ଫୁଲିଯାଏ । ରକ୍ତ ପଡ଼େ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ । ମୁଣ୍ଡରେ ରୁପି ହୁଏ ଏବଂ ଦେହ ଧୂସୁରା ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ବ୍ରଣକୁ ଶୁଖାଇ ଦିଏ ଏବଂ କ୍ଷତକୁ ପୂରଣ କରେ । ଶରୀରରେ ରକ୍ତ କଣିକା (Red Blood Cells) ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ "ଡ଼ି" (Vitamin D)

ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ବସି ଶୀତ ଦିନରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଏବଂ ଖରା ଦିନରେ ରାଶି ତେଲ ଅଥବା କଡ଼ଲିଭର ଅଏଲ (Cod Liver Oil) କିଛି ସମୟ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ମାଲିସ୍ କଲେ ଶରୀର ଭିତରେ

ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ବଳ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଯେଉଁ ଗାଈ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ (ଖରାରେ) ବୁଲି ବୁଲି କଞ୍ଚାଘାସ, ପତ୍ର ପ୍ରଭୃତି ଖାଏ ସେହି ଗାଈର ଦୁଧରେ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ମିଳେ । ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କାଲସିଅମ୍ ଜାତ ହୋଇ ଅସ୍ଥିକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ଏବଂ ଶରୀର ପୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଅଛି ସେହି ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଏକ ଉତୁରା ଦୁଧ, ଦୁଧସର, ଲହୁଣୀ, ଘିଅ, ମାଛ ଡ଼ିମ୍ବ, ଅଣ୍ଡା, ଖାସି ଚର୍ବି, କଡ଼ଲିଭର ଅଏଲ, ବିଲାତି ଆଳୁ, ଗାଜର, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଲିଚୁ, ପିଆଜ, ଡ଼ମ୍ବରୀ, ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗ, କାଣିଲେଉଟିଆ ଶାଗ, ଛେଳି କଲିଜା, ମୁଣ୍ଡ, ଦୁଧଛେନା, ମା'ର ସ୍ତନ ଦୁଧରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ମିଳେ । ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବରୁ ଅତିଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ପୁଅରୋଗ (Ricket) ହୋଇଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ "ଇ" (Vitamin E)

ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସକ୍ଷମ ରଖିବା ପାଇଁ ଏହାର ପ୍ରୟୋଜନ ବେଶି । କଞ୍ଚାଦୁଧ, ଦୁଧସର, ଢ଼ିଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ, ଛେନା, ଚୁଡ଼ା, କୁଣ୍ଡା, ଯବ ଗଜା, ଗହମ, ଗହମ ଗଜା, ଗହମ ରୁଟି, ମଟର ଗଜା, ମୁଗ ଗଜା, ମାଛ ଡ଼ିମ୍ବ, ଛେଳି ମାଂସ, ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶ, ମାଛ ତେଲ, ସେଓ, ଅଙ୍ଗୁର, କମଳା ଲେମ୍ବୁ, ଡ଼ାଳିମ୍ବ, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ଫୁଲକୋବି, କଞ୍ଚା ମଟର ଛୁଇଁ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ମିଳେ ।

କେବଳ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କେତେ ଭିଟାମିନ୍ ଅଛି ଜାଣିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ । ସେସବୁ କିପରି ଭାବରେ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ପାଇ ପାରିବ ତାହା ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ । ମିଲ୍ ଚାଉଳ ଏବଂ ଅଟାରେ ଭିଟାମିନ୍ ନଥାଏ । ତାକୁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଚାଉଳର ଉପରି ଭାଗରେ ନାଲିଆ ଅଂଶରେ ଯେପରି ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଥାଏ ସେହିପରି ଡ଼ାଲିଚୋପା ଏବଂ ବିଲାତି ଆଳୁ ଚୋପାରେ ଥାଏ । ଆଳୁକୁ ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମେ ଆଳୁକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଚୋପାଛଡ଼ାଇ ତରକାରୀରେ ପକାଇବ । ସିଝାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଳୁ ଚୋପାରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଆଳୁଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଅଥବା ଆଳୁକୁ କାଟି ତରକାରୀରେ ପକାଇ ଖାଇବା ସମୟରେ ଚୋପାଛଡ଼ାଇ ଖାଇବ । ପନିପରିବାକୁ ତେଲ ବା ଘିଅରେ ଭାଜି ତରକାରୀରେ ପକାଇଲେ ସ୍ୱାଦ ବଢ଼େ ସିନା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (ଭିଟାମିନ) ଏକାବେଳେକେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତରକାରୀ ରାନ୍ଧିସାରି ଅଳ୍ପ ଘିଅ ବା ତେଲ ପକାଇବ । ଅନେକଙ୍କ ଘରେ ତରକାରୀ ରାନ୍ଧିଲା ପରେ ତେଲ ବା ଘିଅରେ ଛୁଙ୍କ ଦିଅନ୍ତି । ତରକାରୀରେ ବହୁତ ମସଲା ପକାଇଲେ ଆହାର ଶୀଘ୍ର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ବହୁତ ଦିନ ଏହିପରି ମସଲା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ହୁଏ । ତରକାରୀ ଶୀଘ୍ର ସିଝିବା ପାଇଁ କେତେକ ଲୋକ ବିଶେଷତଃ ହୋଟେଲରେ ସୋଡ଼ା ପକାନ୍ତି । ତରକାରୀ ଶୀଘ୍ର ସିଝିଯାଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ତରକାରୀରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (ଭିଟାମିନ୍) ସୋଡ଼ା ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଡ଼ାଲଡ଼ା ବା ବନସ୍ପତି ଘିଅ ବିଷବତ୍ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଫଳାହାର ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ଏବଂ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା

ଋତୁର ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରର ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫ କ୍ଷୟବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏହି କ୍ଷୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ରୋଗ ହୁଏ, ସମତାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ହୁଏ । ସେହି କ୍ଷୟବୃଦ୍ଧିରେ ସମତା ଆଣିବାକୁ ପ୍ରକୃତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଋତୁରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଫଳ ତିଆରି କରେ । ଅତଏବ ଯେଉଁ ଋତୁରେ ଯେଉଁ ଫଳ ହୁଏ ସେହି ଋତୁରେ ସେହି ଫଳ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏପରିକି କମ୍ ହେଲେ କମ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଜଳବାୟୁ ନେଇ ଫଳ କମ୍ ବା ବେଶି ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ଜଳବାୟୁର ପ୍ରଭାବ ଆମ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼େ ।

କେବଳ ମୂଲ୍ୟବାନ ଫଳ ଯଥା ଅଙ୍ଗୁର, ଖଜୁରୀ, ସେଓ, ବେଦନା, ଡ଼ାଳିମ୍ବରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (ଭିଟାମିନ୍) ଅଛି ଅନ୍ୟ ଫଳରେ ନାହିଁ, ଏହା ଭୁଲ ଧାରଣା । ସବୁ ଫଳରେ ଭିଟାମିନ୍, ଖଣିଜ ଏବଂ ଲବଣାଦି ଅଂଶ ଅଛି । ଧନୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉପରୋକ୍ତ ମୂଲ୍ୟବାନ ଫଳ ଯେପରି ଗରିବମାନଙ୍କ ପାଇଁ କମଳା, କଦଳି, କାକୁଡ଼ି, ପିଜୁଳି, ଆମ୍ବ, ପଣସ, ଜାମୁକୋଳି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ମକ୍କା ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ପ୍ରଭୃତି ଶସ୍ତାଫଳ ପ୍ରକୃତି ଦେଇଛି । ସେଓ, ନାସ୍‌ପାତୀ, ଆମ୍ବ, କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କାକୁଡ଼ି ପ୍ରଭୃତି ଫଳ ଚୋପା ସହିତ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଚୋପାରେ ସେଲୁଲୋଜ ଅଛି, ଏହା ପେଟକୁ ସଫା କରେ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।

ଫଳର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପକାରିତା ପାଇବାକୁ ହେଲେ କେବଳ ଫଳ ଖାଇବ । ଭାତ ବା ରୁଟି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇପାରିବ । ଜିହ୍ୱା ଲାଳସାରେ ଦୁଇ ଚାରି ପ୍ରକାର ଫଳ ମିଶାଇ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏକ ସମୟରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଫଳ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇପାରିବ । ସାଧାରଣତଃ ଦିବା ଓ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ସହିତ ଫଳ ଖାଆନ୍ତି । କେତେକ କହନ୍ତି, 'ମୁଁ ଏତେ ଫଳ ଖାଉଛି କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି କିଛି ଦେଖୁ ନାହିଁ ।' ତାହାର କାରଣ ସେମାନେ ଫଳକୁ ଅଲଗା କରି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳ ଖାଇବାର ପ୍ରଶସ୍ତ ସମୟ ସକାଳ । କଥାରେ ଅଛି ସକାଳେ ଫଳ ଖାଇବା ସୁନା ସଙ୍ଗେ ସମାନ, ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ ରୂପା ସଙ୍ଗେ ସମାନ ଏବଂ ରାତ୍ରିରେ ତମ୍ବା ସଙ୍ଗେ ସମାନ ।

ହିନ୍ଦିରେ ପ୍ରବାଦ ଅଛି :

'କ୍ଷୀରା (କାକୁଡ଼ି) ଦିନ୍‌କୋ ହୀରା, ରାତକୋ ବୁରା ।'

ଫଳରସ ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ଫଳର ରସ ବାହାର କରି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏପରିକି ୫/୧୦ ମିନିଟ୍ ରଖିଦେଲେ ତାର ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅହିତକର ହୁଏ । ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଫଳରସ ଦେବାକୁ ହେଲେ ଦିନରେ ୩/୪ ଥରରୁ ବେଶି ଦେବ ନାହିଁ । ରାତିରେ ଫଳରସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର ନୁହେଁ, ରୋଗୀ ଫଳରସ ବେଶୀ ଖାଇଲେ ତାର ଦେହର ଶକ୍ତି ଆସିବ, ଏକଥା ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ନଖାଇଲେ ରୋଗ ବଢ଼ିବ ସିନା କମିବ ନାହିଁ ।

ଫଳ ଏବଂ ନିରାମୀଷ ଆହାର ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର । ମନୁଷ୍ୟ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ କେବଳ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ବିହାର ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇପାରିବ । ହିମାଳୟରେ ଋଷିମାନେ ୨୦୦/୩୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହିଛନ୍ତି କେବଳ ଫଳାହାର କରି । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଏବଂ ଫଳ ଆହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ତା'ର ଭଲ ମନ୍ଦ ଜାଣିପାରୁ, ଯଥା : ଫଳଟା କଞ୍ଚା କି ପାଚିଲା, ପୋକରା କି ସଢ଼ା, ଗଛରେ ପକ୍ୱ ହୋଇଛି କି ଅଧା ପକ୍ୱ ଅବସ୍ଥାରେ ତୋଳିଆଣି କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ପଚା ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ମାଛ, ମାଂସ ଖାଇବା ବେଳେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଜାଣିବା ଉପାୟ ନାହିଁ । ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ମାଂସ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ କି ରୋଗ ଥିଲା ଆମ୍ଭେମାନେ ଜାଣୁ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ନାନାଦି ରୋଗ ହୁଏ ।

ଆଜିକାଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯେତେ ପ୍ରକାର ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ଆବିଷ୍କୃତ ହେଉଛି ଡ଼ାକ୍ତରମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଯେତେ ବଢୁଛି ଏବଂ ଆମ ସରକାର ଯେତେ ଯେତେ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସେହି ଅନୁପାତରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ କିଏ ? ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ନୁହଁନ୍ତି କି ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ନୁହେଁ । ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ ଅସାଧୁ ଔଷଧ ବ୍ୟବସାୟୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବସାୟୀ । ଯେତିକି ଅସଲି ଔଷଧ ତିଆରି ହେଉଛି ତାର ବହୁଗୁଣ ନକଲି ଔଷଧ ତିଆରି ହୋଇ ଅସଲି ଔଷଧ ନାମରେ ବିକ୍ରୀ ହେଉଛି । ଯେତେ ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଛି ସେତିକି ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ମିଶାଉଛନ୍ତି । ଘିଅରେ ଡ଼ାଲଡ଼ା, ଦୁଧରେ ପାଉଡ଼ର, ତେଲରେ ହ୍ୱାଇଟ ଅଏଲ ଏବଂ ପୋଡ଼ା ମୋବିଲ ଅଏଲ, ଚାଉଳ, ଡ଼ାଲି, ମସଲା ପ୍ରଭୃତିରେ ପଥର, ଗୋଡ଼ି, ମାଟି । ଯେଉଁ ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ ଏବଂ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଅଳ୍ପାୟୁ କରାଉଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡ ଦେବାକୁ କାହାର ସାହସ ହେଉନାହିଁ । ପାପର ସୀମା ଅଛି । ସେମାନେ ଭଗବାନଙ୍କ ଆଖିରେ ବେଶିଦିନ ଧୂଳି ଦେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଯେତେବେଳେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ କିଛି ନା କିଛି ବିଷ ଖାଉଛୁ, ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ବଞ୍ଚିରହିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରକୃତିର ଦାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରକୃତିର ଦୋକାନ ବଜାରରେ (ଏ ଦୋକାନ କୋଠାଘର ନୁହେଁ), ଅର୍ଥାତ୍ ବାଡ଼ି ବଗିଚା ଏବଂ ଜଙ୍ଗଲରେ ଯେଉଁ ଫଳମୂଳ ଅଛି ସେଥିରେ ଅଣୁମାତ୍ର ନକଲି ପଦାର୍ଥ ନାହିଁ ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅହିତକର ।

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଛ'ଟି ରସ (ମଧୁର, ଅମ୍ଳ, ଲବଣ, କଟୁ, ତିକ୍ତ, କଷାୟ) ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଫଳରେ ସେ ସବୁ ରସ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଅଛି । ହରିଡ଼ାରେ ୫ଟି ରସ ଅଛି (ଲବଣ ରସ ନାହିଁ), ରସୁଣରେ ୫ଟି ରସ ଅଛି (ଅମ୍ଳ ରସ ନାହିଁ) । ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗର ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଫଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗ:

ଯେଉଁ ଫଳରେ ଫସ୍‌ଫସରସ୍ ମାତ୍ରା ବେଶି ଅଛି ସେହି ଫଳ ମସ୍ତିଷ୍କ ପୁଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରେ । ସେଓ, କାବୁଲି ବାଦାମ୍, ଡ଼ିମ୍ବିରୀ, ଅଙ୍ଗୁର, ଖଜୁରୀ, କିସ୍‌ମିସ୍,

କଦଳୀ, ପିଜୁଳୀ, କମଳାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଅଛି । ଆଖରୁଟ ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରେ । ଡ଼ାକ୍ତର କବିରାଜମାନେ କୌଣସି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ସାଧାରଣତଃ ବାର୍ଲି, ସାଗୁ, ପାଳୁଅ ଏବଂ ଲଘୁ ଆହାରର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତି । ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ସମୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ଫଳାହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ, କାରଣ ସେ ସବୁ ଫଳରେ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅଛି ଏବଂ ଫ୍ରକ୍ଟୋଜ(ମଧୁର) ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଆଖରୁଟର ଆକାର ଠିକ୍ ମସ୍ତିଷ୍କର ଆକାର ପରି । ପ୍ରକୃତି (Nature) ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗରେ ଆଖରୁଟ ଖାଇବ । ଆଖରୁଟ ଏବଂ ସେଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଫଳ ।

ପାଗଳାମି (Insanity) ଏବଂ ରକ୍ତ ଚାପ (High Bloodpressure) ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରଧାନ ରୋଗ । ଏହା ବାଦ ମସ୍ତିଷ୍କର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନ ହେବାରୁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ବଧିରତା, ସାମାନ୍ୟ ପରିଶ୍ରମରେ ଆଖିକୁ ଜାଲୁଜାଲୁଆ ଦିଶିବା, କାନ ଭାଁ ଭାଁ ହେବା ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗ ।

ଆଖରୁଟ ସେତେ ମିଷ୍ଟସ୍ୱାଦ ନୁହେଁ । ଆଖରୁଟ ସଙ୍ଗେ ମୁନାକ୍‌କା (ବଡ଼ କିସ୍‌ମିସ୍) ବା କିସ୍‌ମିସ୍ ଖାଇଲେ ରୁଚିକର ହୁଏ ଏବଂ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ।

ବାଦାମ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ବାଦାମ ପ୍ରଥମେ ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ରାତିରେ ୩ଟି ବାଦାମ ପାଣିରେ ପକାଇ ସକାଳେ ନାଲିଚୋପା ବାହାର କରି ଦେଇ ଚନ୍ଦନପେଡ଼ି ବା ଚିକ୍‌କଣ ପଥରରେ ଘୋରି ବା ପଥର ଖଲରେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ମିଶ୍ରି ସର୍ବତରେ ଖାଇବ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟ ଜଳଖିଆ ଖାଇବ ନାହିଁ । ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଢ଼ାଇ ମୋଟରେ ୭ଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।

କିଛି ଦିନ ବାଦାମ ଖାଇ ଜୀର୍ଣ୍ଣଶକ୍ତି ତୀକ୍ଷଣ ହେଲା ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ୫ଟି ବାଦାମ, ଗୋଟିଏ ଖଜୁର, ଗୋଟିଏ ଗୁଳୁରାତି ରାତିରେ କାଚପାତ୍ର ବା ପଥର ବାସନରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଚୋପା ଏବଂ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦେଇ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟିବ, ଯେପରି ଲହୁଣୀ ପରି ହୋଇଯିବ । ସେଥିରେ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

ଅନ୍ୟପ୍ରକାର – ପୂର୍ବଦିନ ରାତିରେ ୫/୭ଟା ବାଦାମ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ବାଦାମରୁ ନାଲିଚୋପା ବାହାର କରିଦେଇ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି, ପାଏ ବା ଅଧସେର ସିଝାଦୁଧ (ଯାହା ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବ)ରେ ମିଶାଇ କିଛି ସମୟ ଅଗ୍ନିରେ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥିରେ ଦୁଇତୋଳା ଖାଣ୍ଟି ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଶୀତ ଦିନରେ ଏହା ସଙ୍ଗେ ସାମାନ୍ୟ ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ବଳ ଦିଏ । ବିଶେଷତଃ ମୁଖର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଏ ।

ବହୁତ ଦିନର ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା:

ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ସେଓ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ବହୁ ଦିନର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ।

ଅଧା କପାଳି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା:

ଏହି ରୋଗରେ ମୁଣ୍ଡର ଗୋଟେ ପାଖ (ଡ଼ାହାଣ ବା ବାମପାଖ) ଭ୍ରୂଲତା ଓ ଆଖି କାନରେ ଭୟଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ଛୁଞ୍ଚିରେ ଫୋଡ଼ିଲା ପରି ବା କରତରେ କାଟିଲା ପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଅଙ୍ଗୁର ବା କିସ୍‌ମିସ୍ ଖାଇଲେ ଜୀବନରେ ଆଉ ଏହି ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ଭୋଗ କରିବ ନାହିଁ ।

ଅପସ୍ମାର:

ଏକଛଟାଙ୍କି ଅଙ୍ଗୁର ରସ ଦିନକୁ ୩ଥର କରି ୨/୩ ମାସ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ପାଗଳାମି:

୪୦ଟି କିସ୍‌ମିସ୍ ଅଥବା ୨୦ଟି ମୁନ୍ନକ୍‌କା (ବଡ଼ କିସ୍‌ମିସ୍) ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ଅଧପାଏ ଗୋଲାପ ଜଳରେ ରାତିରେ ଗୋଟିଏ କାଚପାତ୍ରରେ ବା ପଥର ବାସନରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ । ସକାଳେ ସେ କିସ୍‌ମିସ୍ ବା ମୁନ୍ନକ୍‌କାକୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କରି ଚୋବାଇ ଖାଇ ସେହି ଗୋଲାପ ଜଳକୁ ପିଇବ । ଗୋଲାପ ଜଳରେ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ତୃପ୍ତିକର ହୁଏ । ଏହିପରି ଏକମାସ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ରାତ୍ରିରେ ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁମାନେ ଘରୁ ବାହାରିଯାଇ ବୁଲନ୍ତି:

୨/୩ଟା ଖଟା ସେଓ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ସର୍ବଦା ଶୀତବୋଧ ହେଲେ:

କିସ୍‌ମିସ୍‌କୁ (ଯେତେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବ) କଞ୍ଚାଦୁଧରେ କିଛି ସମୟ ରଖି ତା ପରେ ଅଗ୍ନିରେ ଫୁଟାଇ ଖାଇବ ।

ପିତ୍ତଜ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା:

ଏକ କପ ଚା ବା କଫିରେ ଫାଳେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ପିତ୍ତଜ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଦିନକୁ ୩ କପ୍ ପିଇବ ।

ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ:

ଚକ୍ଷୁରୋଗରେ କାବୁଲି ବାଦାମ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଫଳ । ଏହା ପ୍ରକୃତିର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ । କାରଣ ବାଦାମର ଆକାର ଠିକ୍ ଚକ୍ଷୁର ଆକାର ପରି । ଏହା ବାଦ୍ ମସ୍ତିଷ୍କ ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ଯେଉଁ ଫଳ ଖାଇବାକୁ ଲେଖାଅଛି ସେ ସବୁ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ହିତକର । କାରଣ ମସ୍ତିଷ୍କ ଠିକ୍ ରହିଲେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । କେତେକ ଲୋକ କହନ୍ତି, ମୁଣ୍ଡ ଯଦି ବଥାଉଛି ତାହା ଚକ୍ଷୁଦୋଷରୁ, ଅତଏବ ଚଷମା ପିନ୍ଧ । ଚଷମା ପିନ୍ଧା ହେଲା କିନ୍ତୁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ତ ଗଲାନାହିଁ । ଚଷମା ଚକ୍ଷୁରୋଗ ବା ମୁଣ୍ଡରୋଗର ପ୍ରତିକାର ନୁହେଁ ଏହା

ଛୋଟାକୁ ବାଡ଼ି ଧରାଇବା କଥା । ବାଡ଼ି ଧରିଲେ ଛୋଟା ଚାଲିପାରିବ ସିନା, ତାର ଛୋଟା ଗୋଡ଼ଟା ତ ଭଲ ଗୋଡ଼ପରି ହୋଇଯିବ ନାହିଁ । ଅଙ୍ଗୁର, କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଗାଜର ଏବଂ ଅଁଳାରେ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଥିବାରୁ ଚକ୍ଷୁପ୍ରତି ହିତକର । ଏହା ବାଦ୍ ମୂଳା, ତରଭୁଜ, ପିଜୁଳି ପ୍ରଭୃତିରେ ନାନାପ୍ରକାର ଲବଣ ଥିବାରୁ ଚକ୍ଷୁପ୍ରତି ହିତକର । ପିଆଜ ମଧ୍ୟ ଚକ୍ଷୁପ୍ରତି ହିତକର ।

ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ :

ସକାଳେ କାବୁଲି ବାଦାମ୍ ୫/୭ଟା ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ରାତିରେ ସେଥିରେ ସୌଫ ଅଧତୋଲା ଏବଂ ମିଶ୍ରି ଦୁଇତୋଲା ମିଶାଇ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ରାତିରେ ଖାଇବ । ଖାଇବା ପରେ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ । ଏହା ହେଲା ରାତ୍ରି ଭୋଜନ, ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏହିପରି ୨/୩ମାସ ଖାଇଲେ ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଧି - ସୌଫକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ମିଶ୍ରି ସଙ୍ଗରେ ମିଶାଇ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟିବ । ବାଦାମକୁ ଅଲଗା କରି ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟିବ । ତା'ପରେ ଏକତ୍ର କରି ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ (ଯେତେ ଦୁଧ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବ) ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

ଆଖିରୁ ପାଣି ବୋହିଲେ:

ସାଧାରଣତଃ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳତାରୁ ଆଖିରୁ ପାଣି ବୁହେ । ପ୍ରତିଦିନ କାବୁଲି ବାଦାମ ୨/୪ଟା ଚୋବାଇ କରି ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ:

ପାଚିଲା ଅଂଳାକୁ ଛେଚି ପରିଷ୍କାର କନାରେ ଛାଣି ସେହି ରସରୁ ଅଧଚାମଚ ଲେଖାଏଁ ଦୁଇ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ପକାଇବ ଯେପରିକି ସେ ରସ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯିବ । ଡ୍ରପର ଦ୍ୱାରା ନାକ ଭିତରକୁ ଦେଲେ ସୁବିଧାରେ ଯାଏ । ପ୍ରତି ୧୫ ଦିନରେ ଥରେ ଲେଖାଏ ହେଲେ ୪/୫ ଥରରେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । ଏହି ଔଷଧ ନାକରେ ପକାଉଥିବା ସମୟରେ ଦୁଇହାତର ବାହାକୁ କନାଧଡ଼ିରେ ବା କୌଣସି ଫିତାରେ ଟାଣକରି ବାନ୍ଧି ରଖିବ । ଏକଘଣ୍ଟା ପରେ ବନ୍ଧା ଫିଟାଇଦେବ । ପାଣି ସିଙ୍ଗଡ଼ା ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ପାଣିସିଙ୍ଗଡ଼ା ନ ମିଳିଲେ କେବଳ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରୟୋଗରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଅଂଳା ନ ମିଳିଲେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ଉପରୋକ୍ତ ଭାବରେ ଦେବ ।

ମୁହଁ ଗନ୍ଧାଇଲେ:

କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ମୁହଁରୁ ଏପରି ଗନ୍ଧ ବାହାରେ ଯେ ପାଖରେ ରହି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାକୁ ଘୃଣା ଲାଗେ । କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ଏକଭାଗ, ଗୋଲାପ ଜଳ ଦୁଇ ଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପାଟିରେ ରଖି ଅନ୍ତତଃ ୫ ମିନିଟ୍ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦିନକୁ ୨ଥର କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କଲେ ମୁହଁର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନାଶ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଦାନ୍ତ ସଫା ରହିବ ଏବଂ

ଦାନ୍ତମୂଳର ଘା ପ୍ରଭୃତି ଏପରିକି ପାୟୋରିଆ ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଉପକାର ମିଳିବ ।

ଦାନ୍ତକୁ ମୁକ୍ତାପରି ସଫା କରିବାକୁ:

ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲାବେଳେ ଫାଳେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ମୁକ୍ତା ପରି ସଫା ରହେ ।

ଦାନ୍ତମୂଳରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ:

ଫାଳେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ସକାଳେ ଏବଂ ଫାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦାନ୍ତ ମୂଳେ ଘଷିବ । ଦିନରେ ଏବଂ ରାତିରେ ଖାଇବାର ଏକଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଅଥବା ଗୋଟିଏ କମଳାରସ ବା ସପୁରୀ (ଯେତେବେଳେ ଏହା ଭିତରୁ ଯାହା ମିଳିବ) ଖାଇବ ।

ତଣ୍ଟି ଦରଜ ହୋଇ ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଗିଳିବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ:

ଗୋଟିଏ କାଗେଜିଲେମ୍ବୁ ରସରେ ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଚାଟିକରି ଦିନକୁ ୩/୪ଥର ଖାଇବ ।

ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଅଧପାଏ ଉଷୁମପାଣି ମିଶାଇ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ । ଦିନକୁ ୫/୭ ଥର ଏହିପରି କଲେ ତଣ୍ଟି ଦରଜ ଭଲ ହେବ । ଏହି ରୋଗର ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ବହିରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ରୋଗ:

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ବିକୃତିରେ ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ଏପରିକି ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗରେ ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ କଡ଼ ଲିଭର ଅଏଲ ଖାଇବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତି । କଡ଼ ଲିଭର ଅଏଲ ଅପେକ୍ଷା ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ ବହୁ ଗୁଣରେ ଭଲ । ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ରୁଚିକର । ଏହି ତେଲରେ ଥିବା ଚର୍ବି ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଦେହର ବଳ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଖାଲି ଅଲିଭ ଅଏଲ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଖାଇବାକୁ ରୁଚି ହୁଏ ନାହିଁ ସେମାନେ କମଳାଲେମ୍ବୁ ରସ ବା ଅନ୍ୟ ଫଳରସରେ ମିଶାଇ ଖାଇବେ ।

ସର୍ଦ୍ଦି ଏବଂ କଫ ରୋଗରେ:

ସର୍ଦ୍ଦି ଏବଂ କଫରୋଗରେ ଗୋଟିଏ କମଳା ରସରେ ଦୁଇଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଖାଇବ । ୨/୩ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ଶୃଙ୍ଖଳା କାଶ:

ମିଠା ସେଓ ୨/୪ଟା ଦିନକୁ ଖାଇବ । ପ୍ରାୟ ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ଶ୍ୱାସ:

ଅଙ୍ଗୁର ଏବଂ ଡ଼ିମ୍ବିରୀ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ କଫ ବାହାରି ପଡ଼ି ରୋଗର ଉପଶମ ହୁଏ ।

ହୃଦ୍‌ରୋଗ:

ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ସେଓ ବା ସେଓଜାମ (apple jam), ସପୁରୀ, ଅଙ୍ଗୁର, କମଳା, ସୀତାଫଳ (ଆତ, ବଢ଼ିଆଳ), ଫାଲସା କୋଳି ବିଶେଷ ହିତକର । କାବୁଲି ବାଦାମ ଏବଂ ପଇଡ଼ ପାଣି ହୃଦୟକୁ ବଳ ଦିଏ ।

ଅଁଳା ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଔଷଧ । ଅଁଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁ'କି ଓଜନର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । ଚ୍ୟବନପ୍ରାସରେ ଅଁଳା ଥିବାରୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଔଷଧ ।

ହୃଦୟ ସ୍ପନ୍ଦନ (Palpitation of heart)

ହୃଦୟ ସ୍ପନ୍ଦନରେ ଅଙ୍ଗୁର ରସ ଖାଇଲେ ରୋଗର ଉପଶମ ହୁଏ ।

ଉଦର ରୋଗ ବା ପାକସ୍ଥଳୀର ରୋଗ

ଉଦର ରୋଗରେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟବହାର କରିବ । କାରଣ ଲେମ୍ବୁର ଅମ୍ଳରସ ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ କୀଟାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।

ପ୍ଲୀହା ଏବଂ ଯକୃତ ରୋଗ

ଯକୃତ୍ ଏବଂ ପ୍ଲୀହା ରୋଗରେ ବାଇଗଣ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ବାଇଗଣ ଖାଇଲେ ଯକୃତ୍‌ର ଅଧିକା ପିତ୍ତ ଯାହାକି ଶରୀରର ଅନିଷ୍ଟ କରେ ତାହା ବାହାରିପଡ଼େ ।

ଯକୃତ୍ ରୋଗରେ କଅଁଳ ବାଇଗଣକୁ ପୋଡ଼ି ସେଥିରେ ଲୁଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଖାଣ୍ଟି ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ । ଘିଅରେ ବା ତେଲରେ ଭାଜି କରି ଖାଇଲେ ବାଇଗଣର ଭିଟାମିନ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗୀର ଆହାର କେବଳ ରୁଟି ଏବଂ ବାଇଗଣ ଭର୍ତ୍ତା । ସୁସ୍ଥ ଲୋକ କଅଁଳ କଞ୍ଚା ବାଇଗଣ ଖାଇଲେ କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଫଳ ଭିତରେ କମଳା, ସପୁରୀ, ଲେମ୍ବୁ, ଅଙ୍ଗୁର, ଖଟା ସେଓ, ଆମ୍ବ, ଜାମୁକୋଳି, ବାଦାମ ଖାଇଲେ ଉପକାର ହୁଏ ।

ବୃକକ୍ (କିଡ୍‌ନୀ)

ବୃକକ୍ ରୋଗରେ ଆମ୍ବ, ପିସ୍ତା, ବାଦାମ ଓ ଚିଲଗୋଜା, ତରଭୁଜ ଖାଇବ । ବୃକକ୍ (କିଡ୍‌ନି)ର ଆକାର ଆମ୍ବର ଆକାର ପରି । ଅତଏବ ପ୍ରକୃତିର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଯେ, କିଡ୍‌ନି ରୋଗରେ ଆମ୍ବ ଖାଇଲେ କିଡ୍‌ନିର ବିକୃତି ଦୂର ହୁଏ ।

ମୂତ୍ରାଶ୍ରୟ

ମୂତ୍ରାଶୟ ରୋଗରେ ମୁନ୍ନକ୍‌କା (ବଡ଼ କିସ୍‌ମିସ୍) ଏବଂ ବେଲ ।

ଟୋପା ଟୋପା ପରିସ୍ରା ହେଉଥିଲେ

୩/୪ଟା ମୁନ୍ନକ୍‌କାର ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦେଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁନ୍ନକ୍‌କା ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଗୋଲମରିଚ ପୁରାଇ ରାତିରେ ଶୋଇଲା ବେଳେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ଉଦରୀ ରୋଗ

ଉଦରୀ ରୋଗରେ ପାଚିଲା ଆମ୍ବ ଖାଇବ ।

ଅର୍ଶ ରୋଗ

ଅର୍ଶ ରୋଗରେ ଡ଼ିମ୍ବିରୀ ଖାଇବ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା (ଟି.ବି.)

ଯକ୍ଷ୍ମା ଗୋଟିଏ ସାଂଘାତିକ ରୋଗ । ଏହି ରୋଗରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ।

ମହାକାଳ କନ୍ଦାକୁ ବାଟି ହାତ ଏବଂ ପାଦରେ ମାଲିସ୍ କରିବ । ପ୍ରାୟ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ପାଟି ପିତା ଲାଗିବ । ପାଟି ପିତା ଲାଗିଲେ ଘଷିବା ବନ୍ଦ କରିବ । ହାତ, ପାଦକୁ ଧୋଇବ ନାହିଁ । ଶୁଖିଗଲେ ୪ଜଣ ଲୋକ ଦୁଇହାତ ଏବଂ ଦୁଇପାଦକୁ ଶୁଖିଲା ଲୁଗା ବା କନାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ଏକଘଣ୍ଟା ଏକ ସମୟରେ ଘଷିବେ । ଏହିପରି ୧୫ ଦିନ କଲେ ବହୁତ ଉପକାର ହୁଏ । ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ ଭଗବାନଙ୍କ କୃପାରୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଏହି ରୋଗରେ ସୀତାଫଳ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ ।

ବାତ ରୋଗ ଏବଂ ଉପଦଂଶ

ବାତ ଏବଂ ସିଫିଲସ୍ ରୋଗୀମାନେ ମହାକାଳ କନ୍ଦାକୁ ବାଟି ହାତ ଏବଂ ପାଦରେ ୩ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲେପ ଦେବେ । ହାତ ପାଦ ଘଷିବା ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ ।

ନପୁଂସକତା

କେବଳ ଚିଲଗୋଜା ଏ ରୋଗର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଫଳ । ଏକମାସ ଏହି ଫଳ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଚିଲଗୋଜା ଫଳ ଦୋକାନରେ ବିକ୍ରୀ ହୁଏ ।

ଚିଲଗୋଜା ନ ମିଳିଲେ ଶୁଖିଲା ଫଳ ଭିତରେ ପିସ୍ତା ବାଦାମ ଏବଂ ଆଖରୁଟ, ଯେତିକି ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବ ସେତିକି, ଖାଇବ । ବାଦାମର ଉପର ନାଲିଚୋପା କାଢ଼ିଦେଇ ଖାଇବ । ଅନ୍ୟ ଫଳ ଭିତରେ ଆମ୍ବ, ଅଙ୍ଗୁର, ସେଓ, ଜାମୁ, କଦଳୀ ଖାଇବ । କଦଳୀ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଦୁଧ ଖାଇ ତାପରେ କଦଳୀ ଖାଇବ । ମିଠା ଆମ୍ବରସରେ ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

ପାଚିଲା ବରଫଳଗୁଡ଼ିଏ ଗଛରୁ ତୋଳିକରି ଆଣିବ । ତଳେ ଥୋଇବ ନାହିଁ କି ତଳେ ପଡ଼ିଥିବା ଫଳ ଆଣିବ ନାହିଁ । ଲୁଗାରେ ଶୁଖାଇବ । ଲୁଗା ମାଟି ଉପରେ ଲାଗିବ ନାହିଁ । ଶୁଖିଗଲେ ପଥର ଶିଳରେ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ । ଲୁହା ଲାଗିବ ନାହିଁ ।

ଗୁଣ୍ଡକୁ କନାରେ ଛାଣି ସମ ପରିମାଣରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଉଷୁମ୍ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଏହା ନପୁଂସକ ରୋଗର ବିନା ଅର୍ଥବ୍ୟୟରେ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଔଷଧ । ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନ ହେଉନାହିଁ ସେମାନେ ୩/୪ ମାସ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ପୁତ୍ରସନ୍ତାନ ଲାଭ କରିବେ । ସ୍ୱାମୀ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟେ ଖାଇବେ ।

ଦୁଧ

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ବଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ସବୁ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (ଭିଟାମିନ୍) ଦୁଧରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଅଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବା ପାଇଁ ଦୁଧଠାରୁ ବଳି କରି ଆଉ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ନାହିଁ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଜନ୍ମ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଭଗବାନ ମା'ର ସ୍ତନରେ ଦୁଧ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଜନ୍ମ ହେବା ଦିନ ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା'ର ସ୍ତନ ଦୁଧରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀର ଗଠନ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ମା' ଦୁଧ ଛାଡ଼ି ଆମ୍ଭେମାନେ ଗୋମାତାର ଦୁଧ ଖାଉଁ । ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ଦୁଧ ନଥିଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏକପା' ମାଂସ ଏବଂ ୩ଟା ଅଣ୍ଡାରେ ଯେଉଁ ସାର ଅଛି କେବଳ ଅଧସେର ଦୁଧରେ ତା ଠାରୁ ବେଶି ଅଛି । ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ଅଧସେର ଦୁଧ ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଁ ତାହା ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରସ, ରସରୁ ରକ୍ତ, ରକ୍ତରୁ ମାଂସ, ମାଂସରୁ ଅସ୍ଥି, ଅସ୍ଥିରୁ ମଜ୍ଜା, ମଜ୍ଜାରୁ ଶୁକ୍ର ଏବଂ ଶୁକ୍ରରୁ ଓଜ(Electricity) ତିଆରି ହୁଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲା ପରେ ଅଧିକାଂଶ ମଳ ରୂପରେ ବାହାରି ଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଦୁଧ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଉଥିବାରୁ ଏହାର ଅତି କମ ଅଂଶ ମଳ ରୂପରେ ବାହାରି ଯାଏ । ବାଳକ, ଯୁବକ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଦୁଧ ହିତକର ଖାଦ୍ୟ । ସାଧାରଣତଃ ସକଳ ପ୍ରକାର ଦୁଧ ପ୍ରାଣଧାରକ, ବଳକାରକ, ଆୟୁ, ମେଧା ଓ ସ୍ମୃତି ବୃଦ୍ଧିକାରକ, ନିଦ୍ରାକାରକ ଏବଂ ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ । ଦୁଧ, ପଞ୍ଚାମୃତ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ଅମୃତ । ଦୁଧ, ଦହି, ଘିଅ, ମହୁ, ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କଲେ ପଞ୍ଚାମୃତ ହୁଏ । ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଯେତେ

ରସାୟନ ଅଛି, ତା ଭିତରୁ ପଞ୍ଚାମୃତ ସହଜଲଭ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱଳ୍ପବ୍ୟୟରେ ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ରସାୟନ । ଯେଉଁ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଆଧିବ୍ୟାଧି ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିହୁଏ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ନିବାରିତ ହୁଏ ଏବଂ ବୟସ୍ତମ୍ଭନ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ ହୁଏ, ତାକୁ ରସାୟନ କହନ୍ତି । ପଞ୍ଚାମୃତ ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ସମଭାଗ ପାଣି ମିଶାଇବାକୁ ହେବ । ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କର ନିତ୍ୟକର୍ମ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ବା ରୌପ୍ୟ ନିର୍ମିତ ଆରାଧ୍ୟ ଦେବତାର ପ୍ରତିମାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ପଞ୍ଚାମୃତରେ ସ୍ନାନ କରାଇ ଆୟୁ ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟ ନିମନ୍ତ ଦେବତାର ଚରଣାମୃତ ରୂପରେ, ଏହି ପଞ୍ଚାମୃତ ପାନ କରିବାର ବିଧି ଅଛି । ପଞ୍ଚାମୃତ ପାନ କରିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମନ୍ତ୍ର ପାଠ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହା ବଡ଼ ସୁନ୍ଦର ନିୟମ । ଦ୍ରବ୍ୟ ଶକ୍ତି ସହିତ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଏହା ବଡ଼ ଅଦ୍ଭୁତ ଯୋଗ ।

'ଅକାଳମୃତ୍ୟୁହରଣଂ ସର୍ବବ୍ୟାଧି ନିବାରଣଂ
ଦେବସ୍ନାନାମୃତଂ ପୀତ୍ୱା ଶିରସା ଧାରୟାମ୍ୟହଂ ।'

ଦୁଧ ଭିତରେ ଗାଈ ଦୁଧ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଗାଈ ଦୁଧ ଅଭାବରେ ଛେଳି ଦୁଧ, ଛେଳି ଦୁଧ ଅଭାବରେ ମଇଁଷି ଦୁଧ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ସକଳ ଜୀବର ଦୁଧ ସଦ୍ୟ ପ୍ରସବ ପରେ ଏବଂ ବହୁ କାଳ ପରେ ନାନା ଦୋଷ ଜନକ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଗାଈ ଜନ୍ମ କଲା ଦିନଠାରୁ ୨୧ ଦିନ ପରେ ତାର ଦୁଧ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ପ୍ରସବର ୩/୪ ଦିନ ପରେ ମା'ମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ ସ୍ତନ ଦୁଧ ଦିଅନ୍ତି । ଗର୍ଭିଣୀର ଦୁଧ ବିଶେଷ ଅପକାରକ । ଗର୍ଭିଣୀର ଦୁଧ ଖାଇ ପିଲାମାନଙ୍କର ଅଇଣ୍ଠିଆ (Dispepsia) ରୋଗ ହୁଏ । ମଳେଇ ଗାଈର ଦୁଧ (ଯେଉଁ ଗାଈର ପିଲା ମରି ଯାଇଥାଏ) ତ୍ରିଦୋଷବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ନାନା ରୋଗଜନକ । ଏହି ଦୁଧ ପିଲାଙ୍କୁ ପିଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଯକୃତ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ପ୍ରାଣନାଶ ହୁଏ । କାଳି ଗାଈର ଦୁଧ ଅତିଶୟ ହିତକର ଓ ବାତନାଶକ । ନାଲି ଗାଈର ଦୁଧ ବାତନାଶକ । ଦୋରଙ୍ଗା ଗାଈର ଦୁଧ ବାତପିତ୍ତନାଶକ । ଧଳା ଗାଈର ଦୁଧ କଫକାରକ ଏବଂ ଗୁରୁପାକ । ଦୁଧକୁ ବେଶି ସିଝାଇ ରାବିଡ଼ି କରି ଖାଇଲେ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । କେବଳ ଏକ ଉତୁରା ଆସିଲା ପରେ ସାମାନ୍ୟ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଦୁଧକୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ସିଝାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ । ଥରେ ସିଝି ସାରିଲା ପରେ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ପିଇବ । ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ସେହି ଥଣ୍ଡା ଦୁଧ ପିଇବ ସିନା ପୁଣି ଥରେ ଗରମ କଲେ ଦୁଧରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (ଭିଟାମିନ୍) ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କଞ୍ଚା ଦୁଧ ଖୋଲା ପାତ୍ରରେ ରଖି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଯାଗାରେ ବା ରୋଗୀର ଘରେ ରଖିଲେ ସେହି ଯାଗାର ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ସବୁ ସେହି ଦୁଧକୁ ଚାଲିଆସନ୍ତି । ଦୁଧକୁ ଦହି ପାଖରେ ରଖିଲେ ଦୁଧ ଛିଣ୍ଡିଯାଏ, କାରଣ ଦହି ଦେହର ଜୀବାଣୁ ଦୁଧ ଦେହକୁ ଚାଲି ଆସନ୍ତି । ତମ୍ବା କି ପିତଳ ପାତ୍ରରେ ଦୁଧ ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମାଟି ପାତ୍ରରେ ବା ଲୁହା କରାଇରେ ଦୁଧ ସିଝାଇବା ଉଚିତ୍ । ଦୁଧ ସିଝାଇବା ସମୟରେ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ପାଣି ମିଶାଇ ସିଝାଇବ । ବେଶି ସିଝାଇବ ନାହିଁ । ବେଶି ସିଝାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୁଧରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ବେଶି ଚିନି ପକାଇଲେ ଗରିଷ୍ଠ ହୋଇଯାଏ । ଦୁଧକୁ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭାଙ୍ଗକୁ ଭାଙ୍ଗିଲା ପରି ଦୁଇ ଗ୍ଲାସରେ ବାରମ୍ବାର ଭାଙ୍ଗି ପିଇଲେ ବାୟୁରେ ଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ (Oxygen) ଦୁଧରେ ମିଶିବା ହେତୁରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅମୃତତୁଲ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ ଦୁଧର ସ୍ୱାଦୁ ମଧ୍ୟ ବଢ଼େ । ସକାଳେ ଓ

ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଥବା ଖାଦ୍ୟଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ଦୁଧ ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର । ଦୁଧ ପିଇଲା ବେଳେ ଏକାବେଳେ ଢ଼କ ଢ଼କ କରି ନ ପିଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପାଟିକିନେଇ ପାଟି ଭିତରେ କୁଳ କୁଳ କରି ଲାଳ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଖାଦ୍ୟ ସଂଗେ ଦୁଧ ମିଶାଇ ଖାଇବ ନାହିଁ । ସକାଳ ଦୁଧ ଅପେକ୍ଷା ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳର ଦୁଧ ବେଶି ହିତକର । କାରଣ ରାତିରେ ଗାଈ ଚାଲବୁଲ କରେ ନାହିଁ, ଶୋଇ ରହେ; ସେଥିପାଇଁ ସକାଳେ ଯେଉଁ ଦୁଧ ଦୁହାଁ ହୁଏ ସେ ଦୁଧ ସେତେ ଭଲ ନୁହେଁ । ଦିନରେ ଗାଈ ଖରାରେ ବୁଲି ବୁଲି କଞ୍ଚାଘାସ ଏବଂ ଗଛପତ୍ର ଖାଇବାରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ଗାଈ ଦେହରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଯେଉଁ ଦୁଧ ଦୁହାଁହୁଏ ସେହି ଦୁଧରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ବହୁତ ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ଅତଏବ ସକାଳ ଦୁଧ ଅପେଧା ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳର ଦୁଧ ହିତକର । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଅଛି –

'ଭୋଜନାନ୍ତେ ପିବେତ୍ ତକ୍ର, ଦିନାନ୍ତେ ଚ ପିବେତ୍ ପୟଃ
ନିଶାନ୍ତେ ଚ ପିବେତ୍ ବାରି ବୈଦ୍ୟସ୍ୟ କିଂ ପ୍ରୟୋଜନଂ ॥

ଅର୍ଥ – ଭୋଜନ ପରେ ଘୋଳ ଦହି (ତକ୍ର), ଦିବସ ଶେଷରେ ଦୁଧ ଏବଂ ରାତି ଶେଷରେ ଜଳପାନ କଲେ ବୈଦ୍ୟଙ୍କୁ ଆଉ ଖୋଜିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ।

ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ – ଗାଈ ଦୁହାଁହେବା ପରେ ଯେତେ ସମୟ ଦୁଧ ଉଷୁମ ଥାଏ ତାକୁ ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ କହନ୍ତି । ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ ପିଇବାକୁ ହେଲେ ଗାଈର ଚିରକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇବ । ତାପରେ ଗୋଟିଏ କଂସାପାତ୍ରରେ ସାମାନ୍ୟ ଗୁଆଘିଅ, ଚିନି ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ରଖି ତା ଉପରେ ଦୁଧ ଦୁହିଁବ ଏବଂ ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ପିଇଲେ ଏହା ସର୍ବରୋଗ ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ ଏବଂ ଅମୃତ ପରି ଉପକାରକ । ବିଷଜ୍ୱର, ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ୱର, ଯକ୍ଷ୍ମା ଜ୍ୱର ଏବଂ ଶରୀରର କୃତନାଶକ । ମହିଷର ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ ହିତକର ନୁହେଁ ।

ଶୃତୋଷ୍ଣ ଦୁଧ – ଅଗ୍ନିରେ ସିଝାଇ ଉଷୁମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଶୃତୋଷ୍ଣ ଦୁଧ କହନ୍ତି ।

ଶୃତଶୀତଳ ଦୁଧ – ଦୁଧକୁ ସିଝାଇ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ତାକୁ ଶୃତଶୀତଳ ଦୁଧ କହନ୍ତି । ଛେଳି ଦୁଧକୁ ସିଝାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ । ଗାଈଦୁଧ ଏବଂ ମହିଷ ଦୁଧକୁ ସିଝାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇଲେ ପିତ୍ତନାଶ ହୁଏ ।

ଦୁଧର ସର – ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବଳକାରକ, ପୁଷ୍ଟିକର, କ୍ଷୟରୋଗନାଶକ, ମେଧା ଏବଂ ସ୍ମୃତି ଜନକ ଓ ତୃପ୍ତିକର; କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଜୀର୍ଣ୍ଣକରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ରକ୍ତପିତ୍ତ ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହାର ପାଟିରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼େ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କ ଚାଳନାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଥାତ୍ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ଏବଂ ବାୟୁ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ, ସେମାନେ ଦୁଧର ସର ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ କି କି ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ ନାହିଁ

ମାଛ, ମାଂସ, ମଦ, ଅମ୍ଳ, ଗୁଡ଼, ରସୁଣ, ଡ଼ାଳିମ୍ବ, ତୁଳସୀ, ସଜନାଛୁଇଁ, ମୂଳା ଏବଂ ସବୁପ୍ରକାର ଶାଗ ସଙ୍ଗେ ଦୁଧ ପାନ କଲେ ପରସ୍ପର କ୍ରିୟାବିରୋଧ ହେତୁରୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ରକ୍ତଦୋଷ,

ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ, ଅପସ୍ମାର ଏବଂ ନପୁଂସକ ରୋଗ ଜନ୍ମିବାର ସମ୍ଭାବନା । ନବଜ୍ୱର, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅତିସାର, କଫ, ଶୂଳ, କୁଷ୍ଠ, ଉଦରରୋଗ ଏବଂ କୃମିରୋଗରେ ଦୁଧପାନ ଅନିଷ୍ଟକାରକ । ଜୀର୍ଣ୍ଣଜ୍ୱର ଓ ଶୋଥ ରୋଗରେ ଦୁଧ ଅମୃତତୁଲ୍ୟ ହିତକର ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦୁଧ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ, ପେଟ ଗୁଡ଼୍ ଗୁଡ଼୍ ହୁଏ ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦୁଧରେ ଅରୁଚି ହୁଏ ସେମାନଙ୍କର ପେଟରେ ଅମ୍ଳତ୍ୱ (Acid) କମ୍ ଥିବାରୁ ଏପରି ହୁଏ । ଅତଏବ ଦୁଧ ପିଇବାର ଅଧଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ବା ଫାଳେ କାଗେଜିଲେମ୍ବୁ ରସ, ଦୁଇଚାମଚ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଦୁଧ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ, ପେଟ ଗୁଡ଼୍ ଗୁଡ଼୍ ହୁଏ ନାହିଁ, ଏବଂ ଦୁଧ ପିଇବାରେ ରୁଚି ହୁଏ । ଦୁଧକୁ ଢ଼କ ଢ଼କ କରି ପିଇବ ନାହିଁ, ଚାମଚ ଚାମଚ କରି ପାଟିରେ କିଛି ସମୟ ରଖି ପାଟିର ଲାଳସଂଗେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଚୂନ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ।

ଦୁଧପାନ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା

ସ୍ତ୍ରୀର ସ୍ତନ ଦୁଧ

ହିକ୍କାରୋଗ - ସ୍ତ୍ରୀର ଦୁଧ ନସ୍ୟ ନେଲେ ହିକ୍କା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଆଖି ଓ କାନର ଯନ୍ତ୍ରଣା - ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀର ଝିଅ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବ ସେହି ସ୍ତ୍ରୀର ସ୍ତନ ଦୁଧ ଦୁଇ ତିନିବିନ୍ଦୁ ଆଖିରେ ପକାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଏହି ଦୁଧରେ ଟିକିଏ ଅଫିମ ମିଶାଇ କାନରେ ପକାଇଲେ କାନଟଣା ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଭଲ ହୁଏ ।

ଗାଈ ଦୁଧ

ନିଦ୍ରା ନାଶ - ଯାହାର ରାତିରେ ନିଦ ହେଉନାହିଁ ସେ ମୁଣ୍ଡରେ ଏବଂ ହାତ ପାଦରେ ଦୁଧ ମାଲିସ୍ କଲେ ନିଦ ହେବ, ଏକ ସପ୍ତାହ ମାଲିସ କଲେ ନିଶ୍ଚୟ ନିଦ ହେବ ।

କାନରେ ପୂଜ - କାନକୁ ନିମ୍ବ ପତ୍ର ସିଝା ପାଣିରେ ଧୋଇ ସଦ୍ୟ ଦୁଧ କାନରେ ପୁରାଇ ତୁଳାଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରିଦେବ । ଦିନକୁ ୨ଥର, ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ।

କାନରେ ବ୍ରଣ - କାନରେ ଦୁଧ ପକାଇ ତୁଳାଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରିବ । ଦିନକୁ ୩ଥର, ପ୍ରତି ଥର ସଦ୍ୟ ଦୁଧ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ ଏବଂ ଯାଦୁ - କାଛୁକୁ ଦୁଧରେ ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର ଧୋଇଲେ ୮/୧୦ଦିନରେ କାଛୁ ଭଲ ହୁଏ । ଖଣ୍ଡେ କନାକୁ ଦୁଧରେ ଓଦା କରି ଶୁଖିଲା କୁଣ୍ଡିଆ ଏବଂ ଯାଦୁ ଉପରେ କିଛି ଦିନ ଘଷିଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅଧାକପାଳି ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା - ତିନି ଚାରିଟା କାବୁଲି ବାଦାମ୍ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଗାଈଦୁଧ ଏକପା'ରେ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ପିଇଲେ ଅଧ କପାଳି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଇବାକୁ – ଗାଈଦୁଧ ଏକପା (ସିଝା ଦୁଧ ଥଣ୍ଡା କରି), ଗୁଆ ଘିଅ ଏକଚାମଚ ଏବଂ ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ଦୁଇ ଚାମଚ ଅଥବା ଗାଈ ଦୁଧ ଏକପା, ଗୁଆ ଘିଅ ଦୁଇଚାମଚ ଏବଂ ମହୁ ଏକଚାମଚ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏହା ଖାଇଲା ପରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା କାଳ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ଶୁକ୍ରତାରଲ୍ୟ – ଗାଈ ଦୁଧରେ ଏକତୋଳା ପୁରୁଣାଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଗରମ କରି ଦିନକୁ ୨ଥର କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପରିସ୍ରା ସହିତ ଧାତୁ (ଶୁକ୍ର) ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଶୂଳାହଗା ବା ଅତିସାର – ସିଝା ଦୁଧ ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ଖଣ୍ଡେ ଲୁହାକୁ ତତାଇ (ଯେପରି ନାଲ ହୋଇଯିବ) ସେହି ଦୁଧରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦେବ । ସେ ଦୁଧ ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ପୁଣି ଥରେ ଲୁହାକୁ ତତାଇ ବୁଡ଼ାଇ ଦେବ । ଏହିପରି ସାତଥର କରି ସେଥିରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଶୂଳାହଗା ବା ଅତିସାର ଭଲ ହୁଏ ।

ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ୱର – ପିପ୍‌ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ବା ଶୁଣ୍ଠୀଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଦୁଧରେ ସିଝାଇ ପିଇଲେ ଜୀର୍ଣ୍ଣଜ୍ୱର ଭଲ ହୁଏ । ନୂତନ ଜ୍ୱରରେ ଦୁଧ ବିଷବତ୍ କାମ କରେ ।

ରକ୍ତାର୍ଶ ରୋଗ – ଅଧପାଏ ଗାଈଦୁଧରେ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପିଇଲେ ମଳକଣ୍ଟକ ରୋଗୀର ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

କୋଚିଲା ବିଷରେ – ଗାଈ ଦୁଧରେ ଘିଅ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇବ ।

ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗରେ – ଯଦ୍ୟପି ରୋଗୀର ଓଜକ୍ଷୟ ହୋଇ ହୃତକମ୍ପ, ଅନିଦ୍ରା ଏବଂ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ହେଲେ ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଦୁଇତୋଳା, ତିନି ଛଟାଙ୍କ ଦୁଧ, ଏକସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ତିନି ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ବାରମ୍ବାର ପିଇବ ।

ମୁଖର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଇବାକୁ – ଗାଈଦୁଧ, ଦୁଧସର, ଦୁଧର ଫେଣ କିମ୍ବା ଘୋଳ ଦହି ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଦ୍ରବ୍ୟ ସହିତ ହଳଦି ଅଥବା ଫିଟିକିରି ଅଥବା ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ ଅଳ୍ପ ମିଶାଇ ରାତିରେ ମୁହଁରେ ଭଲ ରୂପେ ଘଷି ଲଗାଇବ ଏବଂ ସକାଳେ ଧୋଇ ପକାଇବ । ଏହିପରି କିଛିଦିନ କଲେ ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼େ ।

ଛେଳି ଦୁଧ

ଏହା ମଧୁର, କଷାୟ, ଶୀତଳ, ଲଘୁ, ମଳରୋଧକ ଓ ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ । ଏହା ବାଳକମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ହିତକର । ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ଅଟେ । ଛେଳି ଦୁଧରେ ଏପରି କେତୋଟି ବିଶିଷ୍ଟ ଗୁଣ ଅଛି ଯାହା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦୁଧରେ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ବହୁ ଦିନ ପେଟ ବେମାରୀ ଭୋଗୀ କ୍ଷୀଣ, ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ରକ୍ତ ଶୂନ୍ୟ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଛେଳି ଦୁଧ ଅମୃତତୁଲ୍ୟ । କ୍ଷୟ ରୋଗୀ ଅର୍ଥାତ୍ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗୀ ପକ୍ଷେ ଛେଳିଦୁଧ ତ ଉପକାରୀ । ଏପରିକି ଛେଳିର ମଳ, ମୂତ୍ର ଏବଂ ଛେଳି ସଙ୍ଗେ ବସବାସ କ୍ଷୟ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ୱର, ରକ୍ତାତିସାର, ରକ୍ତାମାଶୟ, ରକ୍ତ ପିତ୍ତ, ଅର୍ଶ, କାଶରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ରୋଗରେ ଛେଳିଦୁଧ

ପରି ହିତକର ପଥ୍ୟ ଆଉ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ଏହା ଆହାର ଏବଂ ଔଷଧ । ଯେଉଁ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ଶରୀର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସୁଦ୍ଧା ପୁଷ୍ଟ ଏବଂ ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଦିନକୁ ଦିନ ରକ୍ତ, ମାଂସ ଏବଂ ଅସ୍ଥି ଶୁଖିଯାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘକାଳ ଛେଳିଦୁଧ ପିଆଇଲେ ସେମାନେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ କରନ୍ତି । ଛେଳିଦୁଧ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଛେଳିଦୁଧ ସିଝାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ ।

ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁରେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ:

ଖଣ୍ଡେ ଲୁହାକୁ ତତାଇ (ଯେପରି ନାଲ ହୋଇଯିବ) ଛେଳିଦୁଧରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦେବ । ଦୁଧ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ପୁଣିଥରେ ଲୁହା ତତାଇ ବୁଡ଼ାଇ ଦେବ । ଏହିପରି ୧୦/୧୨ଥର କରି ଦୁଧକୁ ଥଣ୍ଡାକରି ପିଇଲେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗର ଅନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ବହିରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମହିଷ ଦୁଧ

ଏହା ଗାଈଦୁଧ ଅପେକ୍ଷା ଘନ ଏବଂ ମଧୁର । ଏହି ଦୁଧ ପାନ କଲେ ଶରୀର ସ୍ନିଗ୍ଧ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ନିଦ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ମହିଷ ଦୁଧ ହିତକର । ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ପ୍ରକୃତି ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷେ ମହିଷର ଦୁଧ ହିତକର ନୁହେଁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶୁକ୍ର କ୍ଷୀଣ ସେମାନେ ନିୟମିତ ଭାବେ ମହିଷ ଦୁଧ ପିଇବା ଉଚିତ । ମହିଷ ଦୁଧ ଶୁକ୍ରକାରକ ।

ମେଣ୍ଢୀ ଦୁଧ

ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ପାଟିରେ ଘା ହୋଇ ଦୁଧ ପିଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ମେଣ୍ଢୀ ଦୁଧ ଥରେ ମାତ୍ର ଲଗାଇଲେ ଘା ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ବେଶି ଦିନର ହୋଇଥିଲେ ୩/୪ ଦିନ ଲଗାଇବ । ମେଣ୍ଢୀ ଦୁଧ ପିଇଲେ ପେଟରେ ଅଶ୍ମରୀ (ପେଟରେ ପଥର) ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । କ୍ଷୀଣ ଶୁକ୍ର ଲୋକର ଶୁକ୍ରକୁ ବର୍ଦ୍ଧିତ କରେ । ମେଣ୍ଢୀ ଦୁଧ ଗରମ କରି ପିଇବ । ଥଣ୍ଡା ଦୁଧ ଅପକାରୀ ।

ଗଧ ଦୁଧ

ଗଧ ଦୁଧରେ ଚିକ୍କଣ ଏବଂ ଛେନା ଅଂଶ କମ ଅଛି କିନ୍ତୁ ଶର୍କରା (ମିଠା) ବେଶି ଅଛି । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଦୁଧ ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ସମାନ । ଦୁର୍ବଳ ପିଲାଙ୍କୁ ଗଧ ଦୁଧ କିଛି ଦିନ ପିଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଘୋଡ଼ୀ ଦୁଧ

ଏହା ସେବନ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ମତ୍ତତା ଜାତ ହୁଏ ଏବଂ କୃମି ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ୧୨ ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଘୋଡ଼ୀ ଦୁଧ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଖୁଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କୁ କଦାପି ବସନ୍ତ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।

ବିରାଡ଼ି ଦୁଧ

ଅର୍ଶ ବଳି ଉପରେ ବିରାଡ଼ି ଦୁଧ ଲଗାଇଲେ ଏକାଦିନେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ଏବଂ କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଲଗାଇଲେ ଅର୍ଶ ବଳି ଝଡ଼ିପଡ଼େ ।

ଦହି

ପଞ୍ଚାମୃତ ଭିତରୁ ଦହି ଗୋଟିଏ ଅମୃତ । 'ଦଧ୍ନି ଦୁଗ୍ଧଂ ଚ ଘୃତଞ୍ଚ ମଧୁ ଶର୍କରା ମିଶ୍ରିତମ୍' – ଦହି, ଦୁଧ, ଘିଅ, ମହୁ ଏବଂ ଚିନି ଏକତ୍ର ମିଶାଇଲେ ପଞ୍ଚାମୃତ ହେଲା ।

ଦୁଧ ପରି ଦହି ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର । ଦହି ଅତି ଅଳ୍ପ ଖଟା ବା ଅତି ବେଶି ଖଟା ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସିଝା ଉଷୁମ ଦୁଧରେ ମହି (ଖଟା ଦହି) ଟିକିଏ ପକାଇ ୧୦/୧୨ ଘଣ୍ଟା ରଖିଲେ ଯେଉଁ ଦହି ହୁଏ ତାହା ଖାଇବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୁଏ । ସିଝା ଦୁଧରେ ମହି ପକାଇ ଯେଉଁ ଦହି ହୁଏ ତା' ଠାରୁ ଧାରୋଷ୍ଣ (ଦୁଧ ଦୁହାଁ ପରେ ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଷୁମ ଥାଏ ତାକୁ ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ କହନ୍ତି) ଦୁଧରେ ମହି ପକାଇ ଦହି କଲେ ଅତି ଉତ୍ତମ ଦହି ହୁଏ । ମାଟି ବା ପଥର ପାତ୍ରରେ ଦହି ବସାଇବ । ପାତ୍ରଟି ଯଦି ପୂରାମାତ୍ରାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥାଏ ତାହା ହେଲେ ଦହି ଭଲ ରୂପେ ବସେ । ଦହି ସଙ୍ଗେ ଲୁଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦହି ଅପେକ୍ଷା ଚହ୍ଲା (ଘୋଳ ଦହି) ରେ ଲୁଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । ଦହିରେ ଅଧେ ପାଣି ମିଶାଇ ମନ୍ଥିଲେ ତାହା ତକ୍ର ବା ଚହ୍ଲା ହୁଏ । ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗରେ ଯାହାର ଦୁଧ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ବିଶେଷ ଦୁର୍ବଳ ଲୋକ ଦୁଧ ନ ଖାଇ ଚହ୍ଲା ଖାଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । କେତେଙ୍କର ମତରେ ଦୁଧ ଅପେକ୍ଷା ଚହ୍ଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର । ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ଭଜାଜୀରା ସମଭାଗରେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଚହ୍ଲାରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଅତି ଉତ୍କଟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଦିବା ଭୋଜନ ପରେ ଚହ୍ଲା ପିଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଏବଂ କୌଣସି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ । 'ଭୋଜନାନ୍ତେ ପିବେତ୍ ତକ୍ରଂ ବୈଦ୍ୟସ୍ୟଂ କିଂ ପ୍ରୟୋଜନ' ଭୋଜନ ପରେ ଘୋଳ ଦହି ପିଇଲେ ବୈଦ୍ୟ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଆଉ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ଦୁଇ ସେର ଦୁଧ ପିଇଲେ ବା ଏକ ସେର ମାଂସ ଖାଇଲେ ଯେତିକି ଶକ୍ତି ଲାଭ ହୁଏ ଅଧସେର ଚହ୍ଲା ପିଇଲେ ସେତିକି ଶକ୍ତି ଲାଭ ହୋଇପାରେ । ଚହ୍ଲା ଅମ୍ଳରସ ଯୁକ୍ତ ହେତୁ ବାତ ନାଶ କରେ, ମଧୁର ରସ ଯୁକ୍ତ ହେତୁ ପିତ୍ତ ନାଶ କରେ । ବାନ୍ତି, ବିସୂଚୀ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଆମାତିସାର, ଶୋଥ, ମେଦୋରୋଗ, ଗ୍ରହଣୀ ଅର୍ଶ, ପାଣ୍ଡୁ, କାମଳ, ପ୍ରମେହ, ବାତଜ୍ୱର, ବିଷଦୋଷ, ଭଗନ୍ଦର, ଶୂଳ, ପ୍ଲୀହା, ଶ୍ୱେତକୁଷ୍ଠ ଓ କୁଷ୍ଠରୋଗରେ ଚହ୍ଲା ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ ଉପକାର କରେ ।

'ନ ତକ୍ରସେବୀ ବ୍ୟଥତେ କଦାଚିତ୍,
ନ ତକ୍ରଦଗ୍ଧା ପ୍ରଭବନ୍ତି ରୋଗାଃ
ଯଥା ସୁରାଣାଂ ଅମୃତଂ ସୁଖାୟ,
ତଥା ନରାଣାଂ ଭୁବି ତକ୍ରମାହୁଃ ॥'

ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ଭୋଜନ ପରେ ନିୟମାନୁସାରେ ତକ୍ର (ଚହ୍ଲା) ପାନ କରେ ସେ କଦାପି ରୋଗୀ ହୁଏନାହିଁ । ତକ୍ର ପାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ତାହା ପୁଣି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ । ସ୍ୱର୍ଗନିବାସୀ ଦେବତାଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅମୃତ ଯେପରି ସୁଖଦାୟକ ସେହିପରି ମର୍ତ୍ତ୍ୟଲୋକରେ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ତକ୍ର ହିତକାରୀ ଅଟେ ।

କଣନଖା ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ରଣ ଯୋଗୁ ତୀବ୍ର ବେଦନା ହେଲେ ବସା ଦହିରୁ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି (କନାରେ ବସାଦହି ବାନ୍ଧି ଓହଲାଇ ଦେଲେ ପାଣି ନିଗିଡ଼ିଯାଏ) ସେହି ଦହିକୁ ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ବାନ୍ଧିରେ ତୀବ୍ର ବେଦନା ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ନୂତନ ବ୍ରଣ ବସିଯାଏ ଏବଂ ପକ୍ୱବ୍ରଣ ଫାଟି ଯାଏ । ବସାଦହିକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଘଷି ସ୍ନାନ କଲେ ବାଳ କୋମଳ ହୁଏ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ହୁଏ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟାବର୍ତ୍ତରୋଗ:

ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଯେଉଁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ବଢ଼େ ଏବଂ ଅସ୍ତ ହେଲେ କମିଯାଏ ତାକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟାବର୍ତ୍ତରୋଗ କହନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା – ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଦହି ଭାତରେ ଚିନି ମିଶାଇ ୪/୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟାବର୍ତ୍ତରୋଗ କମିଯାଏ ।

ସଜ ଚହ୍ଲା ପ୍ରତିଦିନ ପାନ କଲେ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ ଆମ୍ଳଚହ୍ଲା ପିଇଲେ ପେଟରେ ଅନ୍ତ୍ରରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ବିଷାକ୍ତ ଜୀବାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି ।

ଉଦର ରୋଗ:

ବାତୋଦର ରୋଗରେ ପିପ୍‌ପଳୀ ଏବଂ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ; ପିତ୍ତୋଦର ରୋଗରେ ଚିନି ଓ ଗୋଲମରିଚ, କଫୋଦର ରୋଗରେ ଯୁଆଣୀ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଓ ତ୍ରିକଟୁଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସନ୍ନିପାତୋଦର ରୋଗରେ ତ୍ରିକଟୁକ୍ଷାର ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସହିତ ଚହ୍ଲା ପାନ କରିବା ହିତକର ।

ଦହି ଖାଇବା ନିଷେଧ:

କଫ ରୋଗ, ଶୋଥ, ଅସ୍ଥିଭଙ୍ଗ, ଉପଦଂଶ, ନେତ୍ରରୋଗ, ଅଶ୍ମରୀ, ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ, ମୂତ୍ରାଘାତ, କୁଷ୍ଠ, ରକ୍ତପିତ୍ତ, ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ଏବଂ କ୍ଷୟରୋଗରେ ଦହି ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ଚହ୍ଲା ଖାଇବା ନିଷେଧ:

ଉପଦଂଶ, ଗନେରିଆ, ମୂତ୍ରଜ୍ୱାଳା, ଅମ୍ଳପିତ୍ତ, ରକ୍ତପିତ୍ତ, ନବଜ୍ୱର, ମୂର୍ଚ୍ଛାରୋଗରେ ଏବଂ ପ୍ରସୂତି ପକ୍ଷରେ ଚହ୍ଲାପାନ ନିଷେଧ ।

ରାତିରେ ଦହି ଖାଇବା ନିଷେଧ କିନ୍ତୁ ସେହି ଦହିରେ ଲୁଣପାଣି, ଚିନି, ଘିଅ, ମହୁ, ମୁଗ ଡ଼ାଲି ଏବଂ ଅଂଳାଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ନିଜର ରୁଚି ଅନୁକୂଳ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶାଇ ଖାଇ ପାରିବ ।

ନହୁଣୀ ବା ଲହୁଣୀ

ଦହିକୁ ମନ୍ଥିଲେ ନହୁଣୀ ବାହାରେ । ସଜ ନହୁଣୀରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ବଳ ବଢ଼େ, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ କ୍ଷୟରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ସର୍ବାଙ୍ଗଶୂଳ, କାଶ, କ୍ଷୟ, କୃଶତା, ଶୁକ୍ରହୀନତା, ସ୍ନାୟବିକ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଏବଂ ସକଳ ପ୍ରକାର ବାତପିତ୍ତ ରୋଗରେ ନହୁଣୀ ବିଶେଷ ଉପକାର କରେ ।

ମିଳିମିଳା – ପିଲାଙ୍କର ମିଳିମିଳା ରୋଗରେ ଦେହରେ ଗରମୀ ବ୍ୟାପି ଗଲେ ନହୁଣୀରେ ମିଶ୍ରି ପକାଇ ଖୁଆଇବ ।

କୋଷ୍ଠ ବଦ୍ଧତା – ପ୍ରତିଦିନ ଝାଡ଼ା ସଫା ହେଉ ନଥିଲେ ଏକ ଛଟାଙ୍କ ଗାଈ ନହୁଣୀରେ ଏକ ଛଟାଙ୍କ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ । ଅନ୍ତତଃ ୨୧ ଦିନ ଖାଇବ ।

ବାଳାମୃତ – ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବାର ୪ ମାସ ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ସୁକି ଓଜନ ଗାଈ ଲହୁଣୀରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ଏବଂ ପ୍ରତି ୧୫ ଦିନରେ ଏକଅଣା ସଜ ଲହୁଣୀ ଅଧିକା ଦେଉଥିବ । ଏହିପରି ଅଭ୍ୟାସ କରି ୧ ବର୍ଷ ଖୁଆଇଲେ ପିଲା ମୋଟା, ବଳିଷ୍ଠ, ସୁନ୍ଦର ଚେହେରା ଏବଂ ନିରୋଗ ହୁଏ । କୃମୀ ରୋଗ ପିଲାଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୃମୀ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ବହୁ ବ୍ୟୟ କରି ଡ଼ାକ୍ତରୀ କି କବିରାଜୀ ଔଷଧ ନଦେଇ କେବଳ ଉପରୋକ୍ତ ଲହୁଣୀ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ଏବଂ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ସଦ୍ୟ ଗାଈ ଲହୁଣୀ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ବଜାର ମଖନ (ଲହୁଣୀ) ଯାହାକି ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଟିଣରେ ରଖାଯାଇଛି, ଆଜିକାଲି କାଗଜ ପ୍ୟାକିଂରେ ମିଳିଲାଣି । ତାହା ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ଘୃତ

ଘୃତମାୟୁଃ (ବେଦ) – ଘିଅ ଖାଇଲେ ଆୟୁ ବଢ଼େ, ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୁଅନ୍ତି । ଶିଶୁ, ଯୁବକ, ବୃଦ୍ଧ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଘୃତ ହିତକର । ଶରୀରର ତାପ, ବଳ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚର୍ବି (Lubrication) ତିଆରି କରାଏ କିନ୍ତୁ ଘିଅ ବିଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଘିଅ ଭିତରେ ଗାଈ ଘିଅ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ । ଆଜିକାଲି ସୁନା, ରୁପା, ମୋତି ପ୍ରଭୃତି ବହୁମୂଲ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯେତେବେଳେ ଖୋଜିବ ମିଳିବ କିନ୍ତୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ଘୃତ ମିଳିବା କଷ୍ଟକର । ଡ଼ାଲଡ଼ା ବା ବନସ୍ପତି ଘିଅ ତିଆରି ହେଲା ଦିନଠାରୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ଘିଅ ଆଉ ବଜାରରେ ମିଳୁ ନାହିଁ । ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଅର୍ଥ; ଲୋଭରେ ଗାଈ, ମହିଷ ଘିଅ ପ୍ରଭୃତିରେ ଡ଼ାଲଡ଼ା ବା ବନସ୍ପତି ମିଶାଇ ବିକ୍ରୀ କରୁଛନ୍ତି । ଅତଏବ ନକଲି ଘିଅ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପାଚନ ଶକ୍ତି (ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଶକ୍ତି) ଅଛି ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଘିଅ ହିତକର । ଯେଉଁମାନେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ବେଶି କରନ୍ତି ସେମାନେ ଘିଅ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବାର ଶକ୍ତି ନାହିଁ ବା ବିଶେଷ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଘିଅ ହିତକାରକ ନୁହେଁ । ସେ ସବୁ ଘିଅ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ ପାଇଖାନାକୁ ଯାଏ । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ କଥା ଉଲ୍ଲେଖ କଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ୧୯୧୮ ମସିହା କଥା । ମୁଁ ସତ୍ୟବାଦୀ ସ୍କୁଲରେ ପଢୁଥାଏ । ଦିନେ ଗୋଟିଏ

ବଡ଼ ସଭା ହେଲା । ସ୍କୁଲର ପ୍ରାୟ ୫୦୦ ଛାତ୍ର, ଶିକ୍ଷକବୃନ୍ଦ, ସବ୍‌ଡ଼େପୁଟି କଲେକ୍ଟର ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଗୋପୀନାଥ ଦାସ (ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ରପୁର) ଏବଂ ଜଣେ କବିରାଜ ଥାଆନ୍ତି । ସଭାକାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ ହେଲା ପରେ ଗୋପୀନାଥ ବାବୁ କବିରାଜଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, 'କବିରାଜ ମହାଶୟ, ମୁଁ ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଅଧପାଏ ଖାଣ୍ଟି ଗୁଆଘିଅ ଭାତ ଏବଂ ଜଳଖିଆରେ ଖାଉଛି କିନ୍ତୁ କୌଣସି କମ୍ପାନୀର ମୋଜା ମୋ ଗୋଡ଼କୁ ହେଉନାହିଁ ।' ଗୋପୀନାଥ ବାବୁ ବଡ଼ ଶୀର୍ଣ୍ଣକାୟ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟି ବଡ଼ ସରୁ ଥିଲା । ମୋଜାର ଲମ୍ବ ଅନୁପାତରେ ତ ଗୋଲାଇ ଥାଏ । ଗୋପୀନାଥ ବାବୁ ସେ ମୋଜା ପିନ୍ଧିଲେ କାଗଜ ଖୋଳରେ ପେନସିଲ ପୁରାଇଲା ପରି ହୁଏ । କବିରାଜ ମହାଶୟ କହିଲେ, 'ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଲୁହା କରାଇ ବା ମାଟି ପଲମରେ ଝାଡ଼ା ଫେରି ଚୁଲିରେ ବସାଇ ନିଆଁ ଜାଳିଲେ ସେ ଅଧପାଆକ ଘିଅ କରାଇରେ ପାଇବେ'। ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ମିଳିଲା । ସମସ୍ତେ ବୁଝିଲେ ଯେ ଘିଅ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ ଝାଡ଼ା ବାଟେ ଚାଲି ଯାଉଛି । ଅର୍ଥବ୍ୟୟ ହେଉଛି ଅଥଚ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ହେଉନାହିଁ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଘିଅ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଉନାହିଁ ସେହି ଘିଅର ଗୁଣ ସେମାନେ ଦୁଧ ଏବଂ ଘୋଳଦହି (ଚହ୍ଲା) ପିଇଲେ ପାଇପାରିବେ । କାରଣ, ଘିଅରେ ଯେଉଁ ଚିକ୍‌କଣ ଅଛି, ଦୁଧ ଏବଂ ଦହିରେ ସେହି ଚିକ୍‌କଣ ଅଛି ଅଥଚ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ପୁଣି ଦୁଧ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୁଏ ସେମାନେ ଦହି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଘିଅ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା

ସର୍ବପ୍ରକାର ବିଷନାଶକ ମହୌଷଧି – ଅଧସେର ଗରମ ଦୁଧରେ ୩ ତୋଳା ଠାରୁ ୫ ତୋଳା ଘିଅ (ବଳ ଏବଂ ସମୟ ଅନୁଯାୟୀ ମାତ୍ରା ଦେବ) ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇଦେବ । ବାନ୍ତି ହେବା ପରେ ପୁଣି ଥରେ ଦେବ । ଏହିପରି ଯେତେ ଥର ବାନ୍ତି ହେଉଥିବ ସେତେ ଥର ଦୁଧରେ ଘିଅ ମିଶାଇ ଦେଉଥିବ । ଯେତେବେଳେ ପିଇଲା ପରେ ଆଉ ବାନ୍ତି ହେବ ନାହିଁ ସେତେବେଳେ ବିଷ ସବୁ ବାନ୍ତିରେ ବାହାରି ଯାଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବ ଏବଂ ଆଉ ପିଇବା ପାଇଁ ଦେବ ନାହିଁ ।

ହିକ୍‌କା:

ଏକ ଛଟାଙ୍କ ଘିଅ ଉଷୁମ କରି ପିଇଲେ ହିକ୍‌କା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।

ନିମୋନିଆ:

ଛାତିରେ କଫ ଜମିଯାଇ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ ଅରଖ ପତ୍ରରେ ଘିଅ ଲଗାଇ ଛାତିରେ ପକାଇବ । ୨/୩ ଥର ପକାଇଲେ କଫ ତରଳି ଯାଇ ବାହାରି ପଡ଼ିବ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଓ ନିମୋନିଆରେ ଏହା ମନ୍ତ୍ରଶକ୍ତି ପରି କାମ କରେ ।

ଅଗିଆ ବାତ:

ଏହି ରୋଗରେ ସର୍ବାଙ୍ଗ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ ଫୁଲିଯାଏ । କିଛି ସମୟପରେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ, ପୁଣି ହୁଏ । ଏହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ହେଉଥାଏ ବା କିଛି ଦିନ ଛାଡ଼ି ହେଉଥାଏ । ଗାଈ ଘିଅରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଏହା ଭଲ ହୁଏ ।

ପ୍ରଦର ରୋଗ:

ପ୍ରଦର ରୋଗରେ ଅତିଶୟ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ଘିଅ ଏବଂ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଏକାଠି ଚକଟି ଖାଇବ ।

ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ:

ରାଶି ଏବଂ ଅଂଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଏକତୋଳା, ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ଏବଂ ଘିଅ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ଶରୀର କାନ୍ତିଯୁକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ନବଯୌବନ ଲାଭ ହୁଏ । କଞ୍ଚାଘିଅ ଖାଇବ ନାହିଁ । ତରଳା ଘିଅ ଏକ ଚାମଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ପକାଇ ତାପରେ ମହୁ ପକାଇ ଖାଇବ ।

ଗର୍ଭନିରୋଧ:

ପଲାଶ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଘିଅ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ଋତୁର ୩ ଦିନ ଯାକ ସ୍ତ୍ରୀ ଯୋନି ମଧ୍ୟରେ ଧାରଣ କଲେ ସେ କଦାପି ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ ନାହିଁ । (ରାଜମାର୍ତ୍ତଣ୍ଡ)

ନିଦ ନ ହେଉଥିଲେ :

ଶତଧୌତ ମଇଁଷି ଘିଅକୁ ମୁଣ୍ଡ, ହାତ ଏବଂ ପାପୁଲି, ପାଦ ତଳିପାରେ ମାଲିସ କଲେ ନିଦ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ବା ଡ଼େକିଚିରେ ଅଣ୍ଡାପାଣି ରଖି ସେଥିରେ ଏକଛଟାଙ୍କ ମଇଁଷି ଘିଅକୁ ଉଷୁମ କରି ପକାଇ ଦହି ଖୁଆରେ ଅଥବା ହାତରେ ପ୍ରାୟ ଅଧଘଣ୍ଟା ଘାଣ୍ଟିଲେ ଘିଅତକ ମଖନ ପରି ଧୋବ ହୋଇଯିବ । ତାହାକୁ ଶତଧୌତ ଘୃତ କହନ୍ତି । ତାକୁ ପାଣିରୁ ବାହାର କରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଦେଇ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ପାଣି ବଦଳାଇ ଦେଉଥିବ ।

ଅପସ୍ମାର ଏବଂ ଉନ୍ମାଦ ରୋଗକୁ ବ୍ରାହ୍ମୀ ଘୃତ:

ବ୍ରାହ୍ମୀରସ ୪ ସେର ଏବଂ ଦଶ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ଗୁଆ ଘିଅ ୧ ସେର, ଶଙ୍ଖପୁଷ୍ପୀ, କୁଡ଼, ବ୍ରାହ୍ମୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ଛଟାଙ୍କ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ – ଘିଅ ଏବଂ ବ୍ରାହ୍ମୀରସକୁ ଏକତ୍ରକରି କରାଇରେ ରଖି ଚୁଲିରେ ବସାଇ ଜାଳ ଦେବ । ଏହା ଫୁଟିଲା ବେଳକୁ ବାକି ପଦାର୍ଥ ଟିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ସେଥିରେ ପକାଇ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ସିଝି ସିଝି କେବଳ ଘୃତ ଅଂଶ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଠିକ୍ ପାକ ହେଲା କି ନାହିଁ କିପରି ଜାଣିବ – ସିଝା ହେଉଥିବା କଳ୍କ ରୁ ଚଟୁରେ ଟିକିଏ ଆଣି ହାତରେ ଚକଟିଲେ ଯଦି ମହମ ପରି ବଳି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ନିଆଁରେ ପକାଇଲେ ଚଡ଼ ଚଡ଼ ନହୁଏ ତାହାହେଲେ ଠିକ୍ ପାକ ହେଲା ବୋଲି ଜାଣିବ । ଖରପାକ କରିବ ନାହିଁ ।

ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ – ଘିଅ ଏବଂ ବ୍ରାହ୍ମୀରସ ଏକତ୍ର କରି ପାକ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଘିଅକୁ ମୂର୍ଚ୍ଛାପାକ କରିଲା ପରେ ବ୍ରାହ୍ମୀ ରସରେ ମିଶାଇ ପାକ କରିବ ।

ମୂର୍ଚ୍ଛାପାକ - ଏକସେର ଘିଅକୁ କରାଇରେ ରଖି ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ତତାଇବ । ଘିଅରୁ ଫେଣ ମରିଗଲେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇବ । ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ସେଥିରେ ହଳଦି ଦୁଇତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ପକାଇବ । ତା'ପରେ ଦୁଇତୋଳା କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ପକାଇବ । ତା'ପରେ ହରିଡ଼ା, ବାହେଡ଼ା ଏବଂ ଅଂଳା ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ପକାଇବ । ପାଣି ଅଧା ମରିଗଲେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ସାତଦିନ ରଖିବ । ଏହା ହେଲା ମୂର୍ଚ୍ଛାପାକ । ଏହି ମୂର୍ଚ୍ଛାପାକ ଘୃତକୁ ବ୍ରାହ୍ମୀରସରେ ମିଶାଇ ପାକ କରିବ ।

ମହୁ

ମହୁ ମଧୁର, କଷାୟ, ଶୀତଳ, ଲଘୁପାକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ବଳକାରକ, ବର୍ଣ୍ଣଜନକ, ଚକ୍ଷୁପରିଷ୍କାରକ, ଭଗ୍ନସ୍ଥାନର ସଂଜଯୋକ, ବ୍ରଣରୋପକ, ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ, ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ତମ୍ଭକ, ସଂଗ୍ରାହକ, ଅତିଲେଖନ ଏବଂ ଯୋଗବାହୀ ଅଟେ ।

ସଂଗ୍ରାହକ - ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟ ଶରୀରସ୍ଥ ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ଶୋଷଣ କରି ମଳକୁ ଗାଢ଼ କରେ ତାକୁ ସଂଗ୍ରାହକ କହନ୍ତି ।

ଅତିଲେଖନ - ଦେହସ୍ଥିତ ମେଦ ଓ କଫକୁ ଶୋଷଣ କରି ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦେହକୁ କୃଶ କରେ ତାକୁ ଲେଖନ ଦ୍ରବ୍ୟ କହନ୍ତି ।

ଯୋଗବାହୀ - ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଔଷଧିମାନଙ୍କର ଯୋଗରେ ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେହି ଔଷଧମାନଙ୍କର ଗୁଣକୁ ବୃଦ୍ଧି କରି ସର୍ବରୋଗ ନାଶ କରେ, ତାକୁ ଯୋଗବାହୀ ଦ୍ରବ୍ୟ କହନ୍ତି ।

ଆଜିକାଲି ବଜାରରେ ନକଲି ମହୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ମିଳୁଛି । କେବଳ ଚିନି ସଙ୍ଗେ କେତୋଟି ପଦାର୍ଥ ମିଶାଇ ନକଲି ମହୁ ତିଆରି କରାଯାଉଛି । କିପରି ନକଲି ମହୁ ତିଆରି ହୁଏ ଏଠାରେ ଲେଖିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଯେଉଁମାନେ ନକଲି ମହୁ ତିଆରି କରିବା ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନେ ତିଆରି କରି ବିକ୍ରୟ କରିବେ ।

କେବଳ ଅସଲି ମହୁ କିପରି ଜାଣିବ ତା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

୧) ଅସଲି ମହୁ କାଗଜ ଉପରେ ରଖିଲେ କାଗଜ ମିଳାଇ ଯାଏ ନାହିଁ । ନକଲି ମହୁ କାଗଜ ଉପରେ ପକାଇଲେ କାଗଜର ପଛପଟ ପାଣି ପକାଇଲେ ଯେପରି ଦେଖାଯାଏ ସେହିପରି ଦେଖାଯିବ ।

୨) ମହୁକୁ କନାରେ ବୁଡ଼ାଇ ଜାଳିଲେ ଯଦି ଜଳିଯାଏ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହୁଏନାହିଁ, ତାହାହେଲେ ଖାଣ୍ଟି ମହୁ ବୋଲି ଜାଣିବ ।

୩) ଅସଲି ମହୁକୁ କୁକୁର ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ମହୁ ଲଘୁପାକ ହେତୁରୁ କଫନାଶକ ଏବଂ କଷାୟ ଓ ପିଚ୍ଛିଳ ହେତୁରୁ ବାତ ପିତ୍ତ ଶମକ ଅଟେ । ହୃଦୟ, ମସ୍ତିଷ୍କ, ଆମାଶୟ ଏବଂ ଯକୃତକୁ ବଳ ପ୍ରଦାନ କରେ । ରକ୍ତ ଶୋଧକ ହେତୁ ରକ୍ତ ବର୍ଦ୍ଧକ ଅଟେ ।

କଫ ଏବଂ ବାତ ପ୍ରକୃତି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ମହୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଔଷଧ । କିନ୍ତୁ ପିତ୍ତ ପ୍ରକୃତି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ହିତକର ନୁହେଁ ।

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଅଛି ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଧ ଏବଂ ମହୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟେ । ମହୁ ପଞ୍ଚାମୃତ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ଅମୃତ । ଦହି, ଦୁଧ, ଘୃତ, ମହୁ ଏବଂ ଚିନି ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ପଦାର୍ଥକୁ ପଞ୍ଚାମୃତ କହନ୍ତି । କେତେ ଜାତିର ପୁଷ୍ପରୁ ମହୁମାଛି ମହୁ ସଞ୍ଚୟ କରେ । ଏପରି ଗୋଟିଏ ଅମୃତ ଆମ୍ଭେମାନେ କେବଳ ଔଷଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଉ, ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ପ୍ରାୟ କେହି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

ମହୁଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା

ପିଲା ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ ଦୁଇଦିନ କେବଳ ମହୁପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ମା'ର ସ୍ତନ ଦୁଧ ଦେବ ନାହିଁ । ମହୁ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାର ମୁହଁରେ ଜମା ହୋଇଥିବା କଫାଦି ଦୋଷ ଏବଂ ପେଟରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ମଇଳା ସଫା ହୋଇ ବାହାରି ପଡ଼େ ।

ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାକୁ:

ଭୋଜନ ପରେ ଅଧତୋଳା ମହୁ ଚାଟିକରି ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଏବଂ ପାଚନ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

କୃମୀ:

ପଳାଶ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହା ଖାଇଲା ପରେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା କାଳ ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ । ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ୫ଦିନ ଖାଇଲେ କୃମୀ ପେଟରେ ମରିଯା'ନ୍ତି । ତା'ପରେ କଲରାପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା ବା ଦୁଇତୋଳା ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ସଙ୍ଗେ ମଲାକୃମୀ ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି ।

ପିଲାଙ୍କର ଝାଡ଼ା ହେଉନଥିଲେ:

ଜଡ଼ା ତେଲ ଅଧଚାମଚ (ଛୋଟ ଚାମଚ) ଏବଂ ମହୁ ଅଧଚାମଚ ମିଶାଇ ଚଟାଇ ଦେବ ।

ପିଲାଙ୍କର କାଶକୁ:

ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଏକ ଚାମଚ, ମହୁ ଅଧଚାମଚ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ଦେବ ।

ମୁଖରୋଗ:

ପ୍ରତିଦିନ ମହୁ ଏବଂ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ମିଶାଇ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ସଫା ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ମୂଳ ମାଂସ ଶକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ଦାନ୍ତମୂଳ ମାଂସ ଶକ୍ତ ହେବାରୁ ଦାନ୍ତ ଶକ୍ତ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଘା ହୋଇଥିଲେ କିଛି ଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଘା' ଶୁଖିଯାଏ ।

ମେଦ ରୋଗ (ମୋଟା ହେବା ରୋଗ):

ଏକ କପ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ । ଏକମାସ ଖାଇଲେ ମୋଟା ଲୋକ କୃଶ ଶରୀର ହେବ ।

ଗଳାରେ (ତଣ୍ଟିରେ) ଦରଜ ହେଲେ:

ଅଧ ଆଉନ୍‌ସ୍ (ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ) ମହୁ ଚାଟିକରି ଖାଇବ । ଦିନକୁ ୩ଥର ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।

ତଣ୍ଟି ବସିଗଲେ, ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ ହେତୁ କଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ କହି ନପାରୁଥିଲେ, ହରିଦ୍ରା, ପିପ୍‌ପଳୀ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏ ସମସ୍ତର ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ନେଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ମହୁ ମିଶାଇ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ମାତ୍ରା – ସୁଜି ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।

ଗଳା ଭିତରେ ଘା' ହୋଇ ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ ହେଲେ:

ମହୁ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁରସ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଚାମୁଚରେ ପିଇଲେ ଗଳା ଭିତରେ ହୋଇଥିବା ଘା ଏବଂ ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ମାତ୍ରା – ମହୁ ଦୁଇତୋଳା, ଲେମ୍ବୁରସ ଦୁଇତୋଳା ଦିନକୁ ୩ ଥର ।

ନୂତନ ସର୍ଦ୍ଦି ରୋଗରେ:

ଖୁବ୍ ଗରମ ପାଣିରେ (ଏକ କପ୍ ପାଣି) ୧୦/୧୫ ଟୋପା ମହୁ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପିଇଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ହିକ୍‌କା ରୋଗ:

ମୟୂର ଚନ୍ଦ୍ରିକା ଭସ୍ମରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଚାଟିକରି ଖାଇଲେ ହିକ୍‌କା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

କାନରେ ପୂଯ ହୋଇ ଘା' ହେଲେ:

ନିମ୍ବପତ୍ର ଫୁଟା ପାଣି ଅଣ୍ଡା କରି କାନ ଭିତର ଧୋଇ ମହୁ ପକାଇଲେ ଘା' ଶୁଖିଯାଏ ।

ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ:

ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ – ପିଆଜ ରସ ଏବଂ ମହୁ ସମଭାଗ ନେଇ ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଭୀମସେନି କର୍ପୁର ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଦିନକୁ ୨ଥର ଆଖିରେ ପକାଇଲେ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଭଲ ହୁଏ ।

ଆଖି ରକ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲେ – ସଜନାପତ୍ର ରସ ଏବଂ ମହୁ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଓସାର ମୁହଁ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଲଗାଇଲା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ କରି ଘାଣ୍ଟି ଆଖି ପତାରେ ଲଗାଇବ, ଦିନକୁ ୩/୪ଥର ।

କଟା ଘା:

ମହୁ ଏବଂ ଗୁଆ ଘିଅ ଅଥବା କେବଳ ମହୁ କ୍ଷତ ଯାଗାରେ ଲଗାଇବ ଏବଂ ଖଣ୍ଡେ ସଫାକନାକୁ ମହୁରେ ବୁଡ଼ାଇ ବାନ୍ଧିଦେବ ।

ଦୂଷିତ ଘା:

ଦୂଷିତ ଘା ଉପରେ ମହୁ ଲଗାଇଲେ ଘା'ର ମଳ ବାହାରିଯାଇ ନୂତନ ମାଂସ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ ।

ଆଘାତଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ବିବର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ:

ମହୁ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।

ଗର୍ଭାଶୟ ଶୋଧନ:

ପିଲା ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ ସ୍ତ୍ରୀର ଗର୍ଭାଶୟରୁ ମୈଳାରକ୍ତ ଭଲ ରୂପେ ନିର୍ଗତ ନହୋଇଥିଲେ କିଛି ଦିନ ଖଣ୍ଡିଏ ପତଳା କନାକୁ ମହୁରେ ଓଦା କରି ଯୋନିରେ ଧାରଣ କଲେ ମୈଳାରକ୍ତ ବାହାରିପଡ଼େ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧନ ଏବଂ ବାଜୀକରଣ(ସ୍ତମ୍ଭନ):

୧. ଶ୍ୱେତ ପିଆଜ ରସ ଦୁଇତୋଳା, ମହୁ ଦୁଇତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ତମ୍ଭନ (ବାଜୀକରଣ) ହୁଏ । ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇବ ।

୨. ପ୍ରତିଦିନ ଶ୍ୱେତ ପିଆଜ ମିଳିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଅତଏବ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ତିଆରି କରି ରଖି ଖାଇବ ।

ଶ୍ୱେତ ପିଆଜ ରସ ଏକ ସେର ଏବଂ ଖାଣ୍ଟି ମହୁକୁ ଦୁଇ ସେର ମିଶାଇ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ ଯେତେବେଳେ ପିଆଜ ରସ ମରିଯାଇ କେବଳ ମହୁ ରହିବ, ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସକାଳେ ଏବଂ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇ ତୋଳା ଚାଟିକରି ଖାଇବ ।

୩. ମହୁ ଏକସେର, ମିଠା ଅଙ୍ଗୁର ରସ ଅଧସେର, ଅଦା ରସ ଏକପା, ପିଆଜ ରସ ଦୁଇ ସେର ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ଲୁହା କରାଇରେ ପାକ କରିବ । ପାଣି ମରିଯାଇ ଗୁଡ଼ ପରି ପାଗ ହୋଇଗଲେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଖାଇବ ।

ନପୁଂସକତାନାଶକ ଯୋଗ:

ପିଆଜ ରସ ଦୁଇ ସେର, ମହୁ ଏକ ସେର ଏକତ୍ର ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ପିଆଜ ରସ ମରିଗଲେ ଜାଇତ୍ରି, ଜାଫ୍ରାନ୍ କେଶର, ଲବଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ, କସ୍ତୁରୀ ଏକଅଣା ଓଜନ ମିଶାଇ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ଦୁଇତୋଳା ସକାଳେ ଏବଂ ଦୁଇତୋଳା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ଏବଂ ମହୁକୁ ଲିଙ୍ଗରେ ମାଲିସ୍ କରିବ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଯୋଗ ।

ଗନେରିୟା ବା ପୂୟମେହ:

ଗନେରିୟା ରୋଗୀର ମୂତ୍ରମାର୍ଗରେ ମହୁ ପିଚକାରୀ ଦେଲେ ବିନ୍ଧା, ଫୁଲା ଏବଂ ପୂୟସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଉପଦଂଶ ବା ସିଫିଲିସ:

ହରିଡ଼ା, ବାହେଡ଼ା ଓ ଅଂଳାର ଭସ୍ମ (ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ମ)ରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଲିଙ୍ଗରେ ଏବଂ ଯୋନିରେ ଲଗାଇଲେ ଅମ୍ଳିପିତ୍ତି ବା ଗରମି ଘା ଭଲ ହୁଏ ।

ମହୁ ଖାଇବାର କେତେକ ନିୟମ:

୧. ମହୁ ଏବଂ ଘିଅ ସମାନ ଭାଗରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ ନାହିଁ । ମହୁ ବେଶି ହେଲେ ଘିଅ କମ୍ ବା ଘିଅ ବେଶି ହେଲେ ମହୁ କମ୍ ଏକତ୍ର କରି ଖାଇବ ।

୨. ମହୁ ଏବଂ ପାଣି ସମାନ ଭାଗରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୩. ମହୁକୁ ଗରମ କରି ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୪. ଦେହରୁ ଝାଳ ବୋହିଲା ବେଳେ ମହୁ ଖାଇଲେ ବିଷବତ୍ କାମ କରେ ।

୫. ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମହୁ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୬. ମହୁ ସହତ ମାଛ, ମାଂସ, ଗୁଡ଼, ଗରମ ପଦାର୍ଥ, ବର୍ଷାପାଣି, ତେଲ, ଶାଗ, ମୂଳା ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ଚିନି ଓ ମିଶ୍ରି

ଖଣ୍ଡନ୍ତୁ ମଧୁରଂ ବୃଷ୍ୟଂ ଚକ୍ଷୁଷ୍ୟଂ ବୃହଣଂ ହିମମ୍
ବାତପିତ୍ତହରଂ ସ୍ନିଗଧଂ ବଲ୍ୟଂ ବାନ୍ତିହରଂ ପରମ୍ ।

ଚିନି ମଧୁର ସୁତରାଂ ମଧୁର ରସର ଯାହାର ଯାହା ଗୁଣ ଅଛି, ଚିନିରେ ସେହି ସବୁ ଗୁଣ ଅଛି । ଚରକ ସଂହିତାରେ ମଧୁର ରସର ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗୁଣ ଲେଖାଅଛି ।

ମଧୁର ରସ ଶରୀରର ସାମ୍ୟ । ଏହା ଶରୀରର ରସ, ରକ୍ତ, ମାଂସ, ମେଦ, ଅସ୍ଥି, ମଜ୍ଜା, ବୀର୍ଯ୍ୟ ଓ ଓଜ ବୃଦ୍ଧି, ଆୟୁ, ବଳ, ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଚକ୍ଷୁ ଆଦି ଇନ୍ଦ୍ରୀୟମାନଙ୍କୁ ଓ ମନକୁ ପ୍ରସନ୍ନ କରାଏ । ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ ବିଷ ଦୋଷ ଶାନ୍ତ କରେ, ତୃଷା ନିବାରଣ କରେ, ଶରୀରର ଚର୍ମ, କେଶ ଓ କଣ୍ଠର ଉପକାର କରେ । ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ, କ୍ଷତ ସନ୍ଧାନ କରେ ଏବଂ ଦାହ ଓ ମୂର୍ଚ୍ଛାନିବାରଣ କରେ ।

ଚିନି କେଉଁମାନେ ଖାଇବେ ନାହିଁ:

ମେହ, ବହୁମୂତ୍ର, ମଧୁମେହ, ବ୍ରଣ, କୁଷ୍ଠ, ଭଗନ୍ଦର, ଉପଦଂଶ ବିକାର ରୋଗୀମାନେ ଚିନି ଖାଇବେ ନାହିଁ ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ, ବୀର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷୟ:

ମିଶ୍ରି ସାତତୋଳା ଏବଂ ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ ଅଥବା ସଜପାଣିରେ ସାତଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ମାଛ, ମାଂସ, ଖଟା, ଆଚାର, ଶାଗ, ରାଗ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ରକ୍ତ ବିକୃତି:

ରକ୍ତ ଅପରିଷ୍କାର ହୋଇ କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ ହୋଇଥିଲେ, ଗୋଟିଏ ଦିନ ୨୪ ଘଣ୍ଟା କେବଳ ଦେଶୀ ଖଣ୍ଡ (ଗୁଡ଼ରୁ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଖଣ୍ଡ)ଯେତେ ଖାଇପାରିବ ଖାଇବ । ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ କି ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ । ଯଦି ଶୋଷ ସମ୍ଭାଳି ପାରିବ ନାହିଁ ତାହାହେଲେ ଅତିଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ବେଦନାରସ ଖାଇପାର । ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ଖାଣ୍ଟି ଗୁଆଘିଅରେ ମୁଗ ଖେଚୁଡ଼ି କରି ଖାଇବ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ଠାରୁ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ । ତୃତୀୟ ଦିନଠାରୁ ଯାହା ପ୍ରତିଦିନ ଖାଅ ଖାଇବ ।

ବ୍ରଣ ଓ କଟା ଘା:

କଟା ଘା'ରେ ଚିନି ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି ପକାଇଲେ ଘା ପାଚେ ନାହିଁ, ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ । ବ୍ରଣ ଉପରେ ଚିନି ଓ ଘିଅ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଲେପଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ପାଚି ଫାଟିଯାଏ ।

ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ରସାୟନ

ଗାଈ ଗୋବରର ରସ, ଗାଈର ମୂତ, ଗାଈର ଦୁଧ, ଗାଈର ଦହି ଏବଂ ଗାଈର ଘିଅ ଏହି ୫ଟି ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ସମାନ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରି ଏକତ୍ର ମିଶାଇଲେ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ହୁଏ । ଅଥବା ଗୋବରର ରସ ଏକ ତୋଳା ହେଲେ ଏହାର ଦ୍ୱିଗୁଣ ମୂତ୍ର, ଚାରିଗୁଣ ଘିଅ, ଆଠଗୁଣ ଦୁଧ ଏବଂ ଆଠଗୁଣ ଦହି ଏକତ୍ର ମିଶାଇଲେ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ହେଲା । ଏହି ପଞ୍ଚଗବ୍ୟକୁ ଓଁକାର ମନ୍ତ୍ରରେ ଅଭିମନ୍ତ୍ରିତ କରି ଶୁଦ୍ଧ କରିବ । ଗୋବରକୁ କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ବାହାର କରିବ ।

ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ କିପରି ସଂଗ୍ରହ କରିବ

ଗୋମୂତ୍ରଂ କୃଷ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣାୟାଃ ଶ୍ୱେତାୟାଶ୍ଚୈବ ଗୋମୟମ୍
ପୟଶ୍ଚତାମ୍ର ବର୍ଣ୍ଣାୟାଃ ରକ୍ତାୟା ଗୃହ୍ୟତେ ଦଧି
କପିଳାୟାଃ ଘୃତଂ ଗ୍ରାହ୍ୟଂ ସର୍ବଂ କପିଳମେବ ବା ॥

ଅର୍ଥ – କାଳୀଗାଈର ମୂତ, ଧଳାଗାଈର ଗୋବର, ତାମ୍ର ବର୍ଣ୍ଣ ଗାଈର ଦହି, କପିଳା ଗାଈର ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ଗାଈର ଚମ ରକ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଲୋମ ଓ ଲାଙ୍ଗୁଡ଼ର ବାଳ ଓ ଖୁରା ସବୁ ପିଙ୍ଗଳ (କଇରା) ବର୍ଣ୍ଣ ତାର ଘୃତ ଗ୍ରହଣ କରିବ । ଅନେକ ବର୍ଣ୍ଣର ଗାଈମାନଙ୍କଠାରୁ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ସଂଗ୍ରହର ସୁବିଧା ନ ହେଲେ କେବଳ କପିଳ ବର୍ଣ୍ଣ ଗାଈର ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବ । କପିଳା ଧେନୁ ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ମହାଭାରତ ଅଶ୍ୱମେଧ ପର୍ବରେ ଲେଖା ଅଛି ଯେ, ଏହି ଜଗତରେ ଯେତେ ପବିତ୍ର ଓ ରମଣୀୟ ବସ୍ତୁ ଅଛି ସେ ସମୁଦାୟର ତେଜକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ବିଧାତା କପିଳା ଧେନୁକୁ ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି । ଅତଏବ କପିଳାଧେନୁ ଶୁଦ୍ଧ, ମେଧ୍ୟ, ପବିତ୍ର, ସମସ୍ତ ତେଜର ଆଧାର ଓ ଅମୃତ ସ୍ୱରୂପ ।

ପଞ୍ଚଗବ୍ୟର ଗୁଣ – ଅପସ୍ମାର, ଉନ୍ମାଦ, ଶୋଥ, ସକଳ ପ୍ରକାର ଉଦର ରୋଗ, ଗୁଳ୍ମ, ଅର୍ଶ, ପାଣ୍ଡୁ, କାମଳ ଓ ଭଗନ୍ଦର ଏ ସମସ୍ତ ରୋଗରେ ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ ମହୌଷଧି । ଆଉ ମଧ କୁଷ୍ଠାଦି ଚର୍ମରୋଗ ଜନିତ କୁରୁପତା, ବାଳଗ୍ରହ ଦୋଷ ଓ ଚାତୁର୍ଥିକ ଜ୍ୱର ଏହାଦ୍ୱାରା ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଧ, ଦହି ଏବଂ ଘୃତର ଗୁଣ ପଞ୍ଚାମୃତ ରସାୟନରେ ଲେଖାଅଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋମୂତ୍ର ଓ ଗୋମୟ (ଗୋବର)ର ଗୁଣ ଓ ଉପଯୋଗ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

ଗୋମୂତ୍ର

ଗୋମୂତ୍ରର ଗୁଣ – କଟୁ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, କ୍ଷାର, ତିକ୍ତ, କଷାୟ ରସ, ଲଘୁ ଅଗ୍ନିଦୀପକ, ମେଧାବର୍ଦ୍ଧକ, ଅନାହ, କଣ୍ଡୁ, ନେତ୍ରରୋଗ, ମୁଖରୋଗ, କୁଷ୍ଠ, ବାତ, ଆମଦୋଷ, ବସ୍ତିଜାତ ରୋଗ, ମୂତ୍ରରୋଧ, କାଶ, ଶ୍ୱାସ, କୃମୀ, ଶୋଥ, କାମଳ ଓ ପାଣ୍ଡୁରୋଗ ହରଣ କରେ ।

ବିଷହାରକ

ଗୋମୂତ୍ରେ ନରମୂତ୍ରେ ବା ପୁରାଣେନ ଘୃତେନବା
ହରିଦ୍ରା ପାନ ମାତ୍ରେଣ ବିଷଂ ହନ୍ତି ଚରାଚରମ୍ ॥

ଗୋମୂତ୍ର ସଙ୍ଗେ ହଳଦୀ, ନରମୂତ୍ର ସଙ୍ଗେ ହଳଦୀ ଅଥବା ପୁରୁଣା ଘୃତ ସଙ୍ଗେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସ୍ଥାବର, ଜଙ୍ଗମ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିଷ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଝାଡ଼ା ସଫା କରିବାକୁ – ଅଧପାଏ ଗୋମୂତ୍ର କନାରେ ଛାଣି ସେଥିରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସାମାନ୍ୟ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସୁଖରେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ । ବିନା ପଇସାରେ ଝାଡ଼ା ସଫା କରାଇବାର ଏହା ଅତି ସହଜ ଉପାୟ ।

କଫ ରୋଗରେ – ଗୋ ମୂତ୍ରରେ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇଲେ କଫ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଶ୍ୱାସ ରୋଗରେ – ଗୋମୂତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

କାନ ଟାଣିଲେ – ଗୋମୂତ୍ରକୁ ଟିକିଏ ଉଷୁମ କରି କାନରେ ପକାଇଲେ କାନ ଟଣା ଓ କାନରୁ ପାଣି ବୋହିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

କାମଳ - (Jaundice) ବା ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗରେ -୪ ଆଉନ୍‌ସ ଗୋମୂତ୍ରରେ (ଛଡ଼ାମୂତ) ବଟା ହଳଦୀ ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଥରେ କରି ୧୫ ଦିନ ପିଇଲେ ପାଣ୍ଡୁ, କାମଳ, ଶୋଥ ଓ ରକ୍ତ ବିକାର ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା ସଫା ହେଉ ନଥିଲେ - ଏକ ଚାମଚଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୪/୫ ଚାମଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୟସ ଅନୁସାରେ ପିଲାଙ୍କୁ ପିଆଇଲେ ତାଙ୍କର ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ । ପିଲାଙ୍କ ପେଟରୁ କୃମି ମାରିବା ପାଇଁ ଗୋମୂତ୍ର ଠାରୁ ବଳି ଆଉ ଦ୍ୱିତୀୟ ଔଷଧ ନାହିଁ ।

ଶ୍ୱେତକୁଷ୍ଠ ରୋଗ - ବଂଶପତ୍ରି ହରିତାଳ, ସୋମରାଜ ମଞ୍ଜି ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ଗୋମୂତ୍ରରେ ବାଟି ଶ୍ୱେତ କୁଷ୍ଠ ଉପରେ କିଛିଦିନ ଲେପ ଦେଲେ ଛଉର ଚିହ୍ନ ଲିଭିଯାଏ । ଯଦି ଗର୍ଭିଣୀ ଗାଈର ମୂତ୍ରରେ ବାଟି ଲେପ ଦିଆଯାଏ ତାହାହେଲେ ଶୀଘ୍ର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ସବୁପ୍ରକାର ଉଦର ରୋଗରେ - ଗୋମୂତ୍ର କ୍ଷାର ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଗାଈ ଘିଅ ସହିତ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଉଦର ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ଗୋବର

ଗୋବର ଅତି ପବିତ୍ର ପଦାର୍ଥ । ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ଧର୍ମ କର୍ମରେ ସ୍ଥାନ ସଂସ୍କାରକ ଦ୍ରବ୍ୟ ରୂପରେ ଗୋବର ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଗୋବରରେ କୀଟାଣୁ ନାଶ କରିବାର ଶକ୍ତି ଥିବାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ବଡ଼ି ସକାଳୁ ହିନ୍ଦୁ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ଘରର ଅଗଣା ଓ ଚାରିପଟେ ଗୋବର ପାଣି ପକାନ୍ତି ।

ଅପସ୍ମାର(ହିଷ୍ଟିରିୟା) - ଗୋଟିଏ କଷ୍ଟ ସାଧ୍ୟ ରୋଗ । ହଜାର ହଜାର ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ମଧ୍ୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରୁନାହାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ବହୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ କରି ନିରାଶ ହୋଇଛନ୍ତି ସେମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ, ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବେ ।

ଚିକିତ୍ସା - ଗାଈ ଦୁଧ କୋଡ଼ିଏ ତୋଳା, ଗାଈମୂତ ପାଞ୍ଚତୋଳା, ଗାଈ ଦହି ପାଞ୍ଚ ସୁକି ଓଜନ (୧ ତୋଳା), ଗାଈ ଘିଅ ଏକ ତୋଳା, ମହୁ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ଗାଈ ଗୋବରର ରସ ଅଢ଼େଇ ତୋଳା (ଏକ ଆଉନ୍‌ସ) - ଏ ସମସ୍ତ ଏକତ୍ର କରି କାଚପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ ସାରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ ଈଶ୍ୱର(ସୂର୍ଯ୍ୟ) ପ୍ରାର୍ଥନା ଓ ଧ୍ୟାନ କରିବ; ତାପରେ 'ଅଚ୍ୟୁତାନନ୍ତ ଗୋବିନ୍ଦ ନାମୋଚ୍ଚାରଣ ଭେଷଜାତ୍, ନଶ୍ୟନ୍ତି ସକଳା ରୋଗଃ ସତ୍ୟଂ ସତ୍ୟଂ ବଦାମ୍ୟହଂ' - ଏହି ମନ୍ତ୍ର ୩ଥର ପଢ଼ି ଉପରୋକ୍ତ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟକୁ ପାନ କରିବ । ଏହି ଔଷଧ ୩ମାସ ସେବନ କଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ଯେଉଁ ଗାଈ ରୋଗିଣୀ, ଯେଉଁ ଗାଈ ବନ୍ଧ୍ୟା, ଯେଉଁ ଗାଈର ଗର୍ଭ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଯେଉଁ ଗାଈର ଘା ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁ ଗାଈ ବିଷ୍ଠା ଖାଏ ଏବଂ ବୁଢ଼ୀ ଗାଈର ଗୋବର ଔଷଧ ପାଇଁ ଆଣିବ ନାହିଁ । ନିରୋଗ ଗାଈର ଗୋବର ତଳେ ପଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଗୋବର ରସ ଦେହରେ ଓ ମୁଣ୍ଡରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଗାଧୋଇଲେ ଚର୍ମରୋଗ କେବେ ହେଁ ହେବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ କରି ନ ପାରିଲେ ପ୍ରତି ରବିବାର ଦିନ ଗୋବର ରସ ଦେହରେ ମାଲିସ୍ କରି ଗାଧୋଇବ । ଏଥିରେ କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ଏବଂ ଦେହର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର ହୁଏ ।

ମଲାପିଲା ପେଟରୁ ବାହାର କରିବାକୁ:

ଗାଈ ଗୋବରକୁ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ଏକ ଛଟାଙ୍କି, ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ଗାଈଦୁଧ ମିଶାଇ ମୃତଗର୍ଭା ସ୍ତ୍ରୀକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ତାର ପେଟରେ ଥିବା ମଲାପିଲା ବାହାରି ପଡ଼େ ।

ବନ୍ଧ୍ୟା ସ୍ତ୍ରୀ:

ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀର ଗର୍ଭ ରହୁ ନଥିବ ସେହି ସ୍ତ୍ରୀକୁ ମାସିକ ଶୁଦ୍ଧସ୍ନାନ ପରେ ଛଡ଼ା ଗାଈର ଗୋବରକୁ କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ଏକତୋଳା ପିଆଇଦେବ । ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ୩ଦିନ ପିଇବ । ଏହି ପରି ଶୁଦ୍ଧସ୍ନାନ ପରେ ୩/୪ ମାସ ପିଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ବନ୍ଧ୍ୟାଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ସେ ଗର୍ଭିଣୀ ହୁଏ ।

ପିଲାଙ୍କର ଅର୍ଶଘରା:

(ମଳଦ୍ୱାର ବାହାରି ପଡ଼ିବା ରୋଗ)

ଗୋବରକୁ ଗରମ କରି ଅର୍ଶଘରା ଉପରେ କିଛିଦିନ ସ୍ୱେଦ ଦେବ । ଗୋବରରେ ରୋଗ କୀଟାଣୁ ନାଶ କରିବାର ଏପରି ଶକ୍ତି ଅଛି ଯେ, ମ୍ୟାଲେରିଆ ଓ ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗର କୀଟାଣୁ ନାଶ କରି ରୋଗୀକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରେ । ରୋଗୀ ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଆଉନ୍ସ ଗୋବର ରସ ପାନ କରିବ ।

ଗୋବର ପାଉଁଶ:

କୃମୀ, ଦଶିପୋକ -ଗାଈ ଗୋବରର ସଫେଦ୍ ଭସ୍ମ ଦୁଇ ତୋଳାରେ ଦଶତୋଳା ପାଣି ମିଶାଇ ଛାଣି ପିଇବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୩ଦିନ ପିଇଲେ ପେଟରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଛୋଟ ଛୋଟ କୃମୀ ମରିଯାଇ ଖସି ପଡ଼ନ୍ତି । ପିଲାଙ୍କର ପେଟରେ ଦଶିପୋକ ହେଲେ ଏହା ଖୁଆଇବ ।

ଘା ଶୁଖାଇବାକୁ - ଗାଈ ଗୋବର ପାଉଁଶରେ ଘିଅ ମିଶାଇ ମଲମ କରି ଘା'ରେ ଲଗାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ ।

ଦନ୍ତ ମାର୍ଜ୍ଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ - ପାଉଁଶକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ଦାନ୍ତ ମାଂସର ଫୁଲା ପ୍ରଭୃତି ଦନ୍ତରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ପାନ

ପାନ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଖାଆନ୍ତି କିନ୍ତୁ ପାନର ଉପକାରିତା ଓ ଅପକାରିତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକ ଜାଣନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ପାନ କହିଲେ ପାନପତ୍ର, ଚୂନ, ଗୁଆ ଏବଂ ଖଇର ବୁଝାଏ । ପାନକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଏବଂ ରୁଚିକର କରିବାକୁ ଜାଇପତ୍ରୀ, ଗୁଜୁରାତି, ପିପରମେଣ୍ଟ ସାମାନ୍ୟ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତି । କେତେକ ଲୋକ ପାନରେ ଗୁଣ୍ଡି (ଧୂଆଁ ପତ୍ର) ଖାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏହା ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୁହେଁ ।

ଭୋଜନ ପରେ ତାମ୍ବୁଳ (ପାନ) ସର୍ବଦା ଭକ୍ଷଣୀୟ, କାରଣ ଖାଇବା ପରେ କଫ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଅଧା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ପିତ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ସବୁ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲା ପରେ ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଅତଏବ ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫର ସମତା ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ପାନ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ପାନପତ୍ର - ଏହାର ସଂସ୍କୃତ ନାମ କାମ ଜନନୀ, ଏହାର ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ - ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଓ ଉଷ୍ଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ, ରୁଚିଜନକ, ତିକ୍ତକ୍ଷାର, କଟୁରସ ଏବଂ କାମୋଦ୍ଦୀପକ । ଶ୍ଳେଷ୍ମା, ମଳ, ବାତ ମୁଖଦୌର୍ଗନ୍ଧ୍ୟ ଓ ଶ୍ରମନାଶକ । ହନୁ ଓ ଦାନ୍ତର ମଳନାଶକ, ଜିହ୍ୱାର ବିଶୋଧକ ଏବଂ ଗଳାରୋଗନାଶକ ଅଟେ । ଅତ୍ୟଧିକ ପାନପତ୍ର ସେବନ ବାତପିତ୍ତବର୍ଦ୍ଧକ । ପାନପତ୍ରର ଅଗ୍ରଭାଗ, ମଧ୍ୟଭାଗ (ଶିରା) ଏବଂ ମୂଳ ଭାଗ ତ୍ୟାଗ କରିବ । ପାନର ଅଗ୍ରଭାଗ ଭକ୍ଷଣ କଲେ ଆୟୁନାଶ ହୁଏ । ମୂଳ ଭାଗ ଭକ୍ଷଣ କଲେ ବ୍ୟାଧି ହୁଏ ଏବଂ ମଧ୍ୟ ଭାଗ (ଶିରା) ଭକ୍ଷଣ ବୁଦ୍ଧି ନାଶ ହୁଏ । ଏହି ଶିରା ରକ୍ତନାଶକ ଓ ଶିଥିଳତା କାରକ । ପାନର ପ୍ରଥମ ପିକ ବିଷ ତୁଲ୍ୟ, ଦ୍ୱିତୀୟ ପିକ ଭେଦୀ ଓ ଦୁର୍ଜର । ଅତଏବ ପାନର ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିକ ପକାଇ ଦେଇ ତୃତୀୟାଦି ପିକ ପାନ କରିବ । ଏହା ସୁଧାତୁଲ୍ୟ ଓ ରସମୟ ।

ଗୁଆ - ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ, କଫପିତ୍ତନାଶକ, ରୁଚିପ୍ରଦ, ମୁଖର ବିରସତା ନାଶକ ଏବଂ ଗୁରୁପାକ । ଯେଉଁ ଗୁଆର ମଧ୍ୟଭାଗ କଠିଣ ଯାହା ସିଦ୍ଧ ସେହି ଗୁଆ ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଗ୍ନିନାଶକ । କଞ୍ଚା ଗୁଆ ଖାଇଲେ ମତ୍ତତା ଜାତ ହୁଏ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ଦିଏ ।

ଖଇର - ଖଇରର ସଂସ୍କୃତ ନାମ କୁଷ୍ଠାରି । ଖଇର ତିନି ପ୍ରକାର - କଳା ଖଇର, ଧୋବ ଖଇର ଓ ରଙ୍ଗ ଖଇର । ରଙ୍ଗ ଖଇରକୁ ଲୋକେ ରେଙ୍ଗୁନୁ ଖଇର କହନ୍ତି । ସକଳ ପ୍ରକାର ଖଇର ତିକ୍ତ, କଷାୟ ଓ ଶୀତଳ । ଏହା ପିତ୍ତ, କାଶ, କଣ୍ଡୁ, ବିସର୍ପ, କୁଷ୍ଠ, ଶୋଥ, ବ୍ରଣ, ଅରୁଚି,ମେଦରୋଗ, କୃମୀ, ମେହ, ଜ୍ୱର, ଶ୍ୱିତ୍ର, ଆମଦୋଷ ଓ ପାଣ୍ଡୁରୋଗ ନାଶ କରେ । ଦାନ୍ତରୋଗ, ମୁଖ ରୋଗ, ରକ୍ତ ବିକାର, ରକ୍ତାତିସାର, ବାତରକ୍ତ, ପ୍ରଦର ରୋଗରେ ଉପକାର କରେ । ଖଇର ବଳବାନ ଧାରକ ।

ଚୂନ - ଚୂନର ସଂସ୍କୃତ ନାମ ସୁଧା । ଚୂନ ଦୁଇପ୍ରକାର - ଗୋଡ଼ି ଚୂନ ଓ ସିପ ଚୂନ । ସେବନାର୍ଥରେ ଗୋଡ଼ି ଚୂନ ଓ ଲେପନାର୍ଥରେ ସିପ ଚୂନର ଉପଯୋଗ ପ୍ରଶସ୍ତ । ସକଳ ପ୍ରକାର ଚୂନ କଟୁ, ଉଷ୍ଣ, କ୍ଷାର, ବାତ କଫନାଶକ ଏବଂ ଶୂଳ, ଗ୍ରହଣୀ, ମେହ, ଅମ୍ଳପିତ୍ତ, କୃମୀ, ବ୍ରଣ ଓ ମେଦରୋଗନାଶକ ।

ଚୂନ ଓ ଖଇର ଏକତ୍ର ହେଲେ ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ ହୁଏ ଏବଂ ଚିତ୍ତର ପ୍ରସନ୍ନତା ରଖେ । ସକାଳେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଗୁଆ ଦେଇ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖଇର ଦେଇ ଏବଂ

ରାତ୍ରରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଚୁନ ଦେଇ ପାନ ଭକ୍ଷଣ କରିବ । କେବଳ ଭୋଜନ ପରେ ୨/୩ ଖଣ୍ଡ ପାନ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଅତ୍ୟଧିକ ପାନ ଖାଇଲେ ଦେହ, ଦୃଷ୍ଟି, କେଶ, ଦନ୍ତ, ଅଗ୍ନି ଏବଂ ବଳ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଶୋଷ ରୋଗ ଜନ୍ମେ ଏବଂ ରକ୍ତପିତ୍ତ ଓ ବାୟୁର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଦନ୍ତରୋଗୀ, ନେତ୍ର ରୋଗୀ, ବିଷ, ମୂର୍ଚ୍ଛା ଓ ମଦରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, କ୍ଷୟ ରୋଗୀ ଏବଂ ରକ୍ତ ପିତ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ପାନ ହିତକର ନୁହେଁ ।

ଅନେକ ଲୋକ ପାନସଙ୍ଗେ ଗୁଣ୍ଡି (ଧୂଆପତ୍ର) ଖାଆନ୍ତି । ଧୂଆଁପତ୍ର ସର୍ବଦା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଅନିଷ୍ଟକର । ତଥାପି ଆଜିକାଲି ଯେପରି ପାନ ଦୋକାନରୁ ପାନ ଖାଉଛନ୍ତି, ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଗୁଣ୍ଡି ଖାଇଲେ ବିଶେଷ କ୍ଷତି ହେବ ନାହିଁ, କାରଣ ଧୂଆଁପତ୍ର ସ୍ୱୟଂ ବିଷ ହେଲେ ମଧ ଏହା ବିଷନାଶକ । ପାନ ଦୋକାନରେ ପାନକୁ ଭଲ ପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଦାଣ୍ଡର ଧୂଳି ପାନପତ୍ର ଓ ଗୁଆ ପ୍ରଭୃତିରେ ମିଶିଯାଇ ଯେଉଁ ଜୀବାଣୁ ସେଥିରେ ଥାନ୍ତି ସେହି ଜୀବାଣୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧୂଆଁପତ୍ର ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ପାନର ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିକ ପକାଇ ଦେଲେ ଧୂଆଁପତ୍ରର ବିଷକ୍ରିୟା ଅଧିକାଂଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ପବନ

ଦକ୍ଷିଣା ପବନ - ସ୍ୱାଦୁ, ରକ୍ତପିତ୍ତହର, ଲଘୁ, ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ, ବଳକର ଓ ନେତ୍ର ହିତକର । ଏହା ବାତବର୍ଦ୍ଧକ ନୁହେଁ ।

ଉତ୍ତରା ପବନ – ଶୀତଳ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଦୋଷ ପ୍ରକୋପକାରକ, କ୍ଲେଦଜନକ । ପ୍ରକୃତିସ୍ଥ ଲୋକମାନଙ୍କର ବଳପ୍ରଦ, ଏହା ମଧୁର ରସ ଓ ମୃଦୁ ।

ପୂର୍ବାବାୟୁ - ଗୁରୁ (ଭାରି), ଉଷ୍ଣ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ପିତ୍ତରକ୍ତ ଦୂଷକ, ଦାହଜନକ, ବାତବର୍ଦ୍ଧକ । ଏହା ଶ୍ରାନ୍ତ, କଫ ଓ ଶୋଷାନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ହିତକର ।

ଏହା ମଧୁର ରସ ଜନକ ଓ ଲବଣ ରସ ଏବଂ ଅଭିଷ୍ୟନ୍ଦୀ । ପୂର୍ବବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ରୋଗ, ଅର୍ଶ, ବିଷ, କୃମୀ, ସନ୍ନିପାତ, ଜ୍ୱର, ଶ୍ୱାସ ଓ ଆମବାତ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ ।

ପଶ୍ଚିମା ପବନ – ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ଶୋଷଣକାରକ, ବଳହାରକ, ଲଘୁ, ମେଦପିତ୍ତ-କଫ-ନାଶକ ଓ ବାୟୁବର୍ଦ୍ଧକ ।

ବାୟବ୍ୟ ପବନ – ତିକ୍ତ ରସ; ଐଶାନ୍ୟ ପବନ – କଟୁରସ; ଆଗ୍ନେୟପବନ – ଦାହଜନକ ଓ ରୁକ୍ଷ; ନୈଋତ ପବନ – ଦାହଜନକ ନୁହେଁ ।

ବିଷ୍ୱଗ୍‌ବାୟୁ (ସର୍ବଦିଗଗାମୀ ପବନ) ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ପରମାୟୁ ପକ୍ଷରେ ହିତକର ନୁହେଁ । ଏହା ବହୁରୋଗ ଜନକ । ଅତଏବ ବିଷ୍ୱଗ୍‌ବାୟୁ ସେବନ କରିବ ନାହିଁ । ଏହି ପବନ ସେବନ କଲେ ମଙ୍ଗଳ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଗୃହ ନିର୍ମାଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବାୟୁର ଗତି ଦେଖିବା ଉଚିତ୍ ।

କଥାରେ ଅଛି – 'ଦକ୍ଷିଣ ଦରଜା ଘରର ରଜା
ଉତ୍ତର ଦରଜା ତାର ପରଜା
ପୂର୍ବ ଦରଜା ମୁହଁରେ ଛାଇ
ପଶ୍ଚିମ ଦରଜା ପାଶେ ନ ଯାଇ ।'

ତାଳପତ୍ର ପଙ୍ଖାର ପବନ ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ । ବାଉଁଶ ନିର୍ମିତ ପବନ ପଙ୍ଖାର ପବନ ଉଷ୍ଣ ଓ ରକ୍ତପିତ୍ତ ପ୍ରକୋପକ ।

ଚାମର ପବନ, ବସ୍ତ୍ରର ପବନ, ମୟୂର ପୁଚ୍ଛ ରଚିତ ପଙ୍ଖାର ପବନ, ବେତ ନିର୍ମିତ ପଙ୍ଖାର ପବନ ଦୋଷବର୍ଜିତ, ସ୍ନିଗ୍ଧ ଓ ହୃଦ୍ୟ ।

ଲେମ୍ବୁ(କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ)

ଗୁଣ – ଅମ୍ଳ ଓ ଉଷ୍ଣ, ଏହା ଅଗ୍ନିଦୀପକ, କ୍ଷୁଧାବର୍ଦ୍ଧକ, କୃମୀ ସମୁହ ନାଶକ, ବାତ, କଫ, ବମନ, ଶ୍ୱାସ, କଣ୍ଠ ରୋଗ, ପିତ୍ତଶୂଳ, ତ୍ରିଦୋଷ, ବିସୂଚିକା, ଗୁଳ୍ମ, ଆମବାତ ନାଶକ, ଅରୁଚି ନିବାରକ, ଅତିରୁଚିକର, ଆୟୁ ଏବଂ କାନ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ ।

ଏହାର ଚୋପାରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ଅଦ୍‌ଭୁତ ଗୁଣ ଅଛି । ତାମିଲ ଦିନମଣି ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା, 'ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହନ୍ତି ଯେ, ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାରେ କାଲସିୟମ୍ ଗ୍ଲୁକୋନେଟ ବୋଲି ଏକ ପ୍ରକାର ପଦାର୍ଥ ଅଛି, ଯାହାକୁ ଖାଇଲେ ଆଟମବମ ବା ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ବମ୍‌ର ବିଷକ୍ରିୟାରୁ ରକ୍ତକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ।

ଲେମ୍ବୁ ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ପକ୍ୱ (ପାଚିଲା) ଲେମ୍ବୁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । କଷି ବା ଅତି କଞ୍ଚା ଲେମ୍ବୁରେ ଗୁଣ ଅପେକ୍ଷା ଦୁର୍ଗୁଣ ବେଶି । ଖାଲି ପେଟରେ ଲେମ୍ବୁ ଖାଇବ । ଅନ୍ୟ ଫଳରସ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଅତି ଉତ୍ତମ ।

ଲେମ୍ବୁ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା

ଅରୁଚି : ଲେମ୍ବୁକୁ ଦୁଇ ଫାଳ କରି କାଟି ସେଥିରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଜିଭରେ ଘଷିଲେ ଅରୁଚି ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଏହି ରସରେ ତ୍ରିକଟୁ (ଶୁଣ୍ଠୀ, ପିପ୍‌ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ) ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଭୋକ ହୁଏ ।

କୃମୀ – ପେଟ ଭିତରର ଅଧିକାଂଶ କୃମୀ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ମରିଯାନ୍ତି । କଲରା, ଟାଇଫଏଡ୍, ଅତିସାର ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର କୀଟାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଲେମ୍ବୁ ରସ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ (ଡ଼ିସ୍‌ପେପ୍‌ସିଆ):

ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ଦେହରେ କଣା କରି ତା ଭିତରେ ସାମାନ୍ୟ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ଅଭାବେ ଖାଇବା ଲୁଣ ପୁରାଇ ନିଆଁରେ ତତାଇ ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସ ଦିବା ଓ ରାତ୍ର ଭୋଜନର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବ ।

ମୁଣ୍ଡରୁ ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ଚନ୍ଦା ହୋଇଥିଲେ:

କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜିକୁ ପାଣିରେ ବାଟି କିଛି ଦିନ ଚନ୍ଦା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇବେ ।

ମୁଣ୍ଡର ଉପି ଏବଂ ଉକୁଣି:

ଲେମ୍ବୁରସକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ମାଲିସ୍ କଲେ ମୁଣ୍ଡର ଉପି ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଲେମ୍ବୁରସରେ ରସୁଣ ରସ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଉକୁଣି ମରିଯାନ୍ତି ।

କଲେରା:

କଲେରା ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ମିଶ୍ରି ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସହଜରେ କଲେରା ଆକ୍ରମଣ କରିବ ନାହିଁ ।

ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜି ଏବଂ ଚୋପା ସହିତ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ସେଥିରେ ଟିକିଏ ଲୁଣ ମିଶାଇ କଲେରା ରୋଗୀକୁ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଚଟାଇବ । କଲେରାର କୀଟାଣୁ ମାରିବାକୁ ଲେମ୍ବୁର ଅଦ୍ଭୁତ ଶକ୍ତି ଅଛି ।

ବସନ୍ତ ଚିହ୍ନ ଲିଭାଇବାକୁ:

ମୃଦାରଶିଙ୍ଘିକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କିଛି ଦିନ ବସନ୍ତ ଚିହ୍ନ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ବସନ୍ତ ଚିହ୍ନ ଲିଭିଯାଏ । ମୃଦାରଶିଙ୍ଘି ଶିସା ଧାତୁର ଉପଧାତୁ । ଏହା କବିରାଜୀ ମସଲା ଦୋକାନରେ କିଣିବାକୁ ମିଳେ ।

ମୁହଁର କଳାଦାଗ:

ଲୋଧ ଏବଂ ହଳଦୀକୁ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ମିଶାଇ ୧୦/୧୨ ଦିନ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବ ।

ପ୍ଲୀହା:

ପିଆଜ ରସ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁରସ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ତୋଳା ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ ପ୍ଲୀହା ରୋଗରେ ବହୁତ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଜାଦୁ:

ଲେମ୍ବୁ ରସ ଦିନକୁ ୪/୫ ଥର ଲଗାଇବ । ଏହିପରି ୧୦/୧୨ ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଜାଦୁ ଭଲ ହୁଏ ।

ଉନ୍ମାଦ ଏବଂ ଭ୍ରମ ରୋଗ:

ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ସେଥିରୁ ଅଧତୋଲା ଓଜନ ଅଧସେର ପାଣିରେ ରାତିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଉନ୍ମାଦ ରୋଗରେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ଏବଂ ଭ୍ରମରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅଫିମ ବିଷ:

୧୦/୧୨ଟା ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଚିନି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଅଫିମ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅଫିମ ବିଷର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଔଷଧ 'ନରମୂତ୍ରଂ ଗରଂ ହନ୍ତି', ଅର୍ଥାତ୍ ପୁରୁଷ ଲୋକର ମୂତ ପିଇଲେ ସବୁ ପ୍ରକାର ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏଥିରେ ଅଫିମ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହେବାର ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରୀକ୍ଷା ହୋଇଛି । ଏହା ମୋର ''ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା'' ବହିରେ ଲେଖାଅଛି ।

ପେଟର ମେଦବୃଦ୍ଧି:

ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ଖାଣ୍ଟି ମହୁ, ଅଧଗ୍ଲାସ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଦିବା ଏବଂ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ପରେ ଏକ ଆଉନସ୍ ଲେମ୍ବୁରସ, ସମଭାଗ ଉଷୁମ ପାଣି ମିଶାଇ ଏକ ମାସ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ପେଟର ମେଦବୃଦ୍ଧି ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଇନଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା:

ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଏହି ଜ୍ୱରର କୀଟାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବାର ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏକ ଗ୍ଲାସ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଟିକିଏ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ତ୍ରିକଟୁ (ଶୁଣ୍ଠୀ, ପିପ୍‌ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ)ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏବଂ ଗୋଟିଏ କାଗେଜିଲେମ୍ବୁର ରସ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଦିନକୁ ୩/୪ଥର ଖାଇ ପାରିବ ।

ଅତିସାର:

କାଗେଜିଲେମ୍ବୁରେ କଣା କରି ସେଥିରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ତ୍ରିକଟୁ (ଶୁଣ୍ଠୀ, ପିପ୍ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ)ର ଗୁଣ୍ଡ ପୁରାଇ ରଢ଼ନିଆଁ ଉପରେ ରଖି ଦରପୋଡ଼ା କରିବ, ଯେପରି ପୋଡ଼ି ନଯାଏ ଏବଂ ପାଣି ବାହାରି ନଯାଏ । ସିଝିଗଲା ପରେ ନିଆଁରୁ କାଢ଼ି ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସ ପିଆଇଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଭାବେ ଅତିସାର ଭଲ ହୁଏ । ଏକାଥରକେ ୨/୩ଟା ଲେମ୍ବୁରସ ଦେବ । ଦିନକୁ ୫ଥର ଲେମ୍ବୁରସରେ ବସ୍ତି (ଡୁସ୍) ଦେଲେ ଅତିସାରରେ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଦାନ୍ତ ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ:

ଲେମ୍ବୁରସରେ ପାଣି ମିଶାଇ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ ।

ପିତ୍ତଜ ଶିରଶୂଳ (ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା):

ଏକ କପ୍ ଗରମ ଚା'ରେ (ଦୁଧ ପଡ଼ି ନଥିବ) ଫାଳେ ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ପିଇବ । ଦିନକୁ ୩/୪ କପ୍ ଖାଇଲେ ପିତ୍ତଜ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ବାଟି କପାଳରେ ଲେପ ଦେବ ।

ଚନ୍ଦ୍ର ବଦନ:

କଞ୍ଚାଦୁଧରେ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ମାଲିସ୍ କରିବ । କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ମାଲିସ୍ କଲେ ଗାଲ ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗ ହୋଇଯିବ । ଦୁଧ ନ ମିଳିଲେ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ (Glycerin) ସହିତ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।

ମୁଣ୍ଡରୁ ବାଳ ଝଡ଼ିଲେ:

ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଅଂଳା ବାଟି ୨୧ ଦିନ ଲଗାଇଲେ ବାଳ ଝଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଲେମ୍ବୁ ସର୍ବତ:

ସାଧାରଣତଃ ମିଶ୍ରିପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ପକାଇ ସର୍ବତ କରନ୍ତି ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାରେ ଏପରି ପଦାର୍ଥ ଅଛି, ଯାହା ହୃଦୟକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ । ଅତଏବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା ସହିତ ବାଟି ସର୍ବତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

କମଳା

ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ - ମଧୁର, ଅମ୍ଳ ଓ ଶୀତଳ । ଏଥିରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (ଭିଟାମିନ୍) 'ସି' ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅଛି । ଅନ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଲବଣ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଅଛି । ଏହାର ରସ ଅତିଶୟ ବଳକାରକ । ବାତ, ପିତ୍ତ, ଶ୍ରମ, ଦାହ, ତୃଷ୍ଣା ଏବଂ ଅରୁଚିନାଶକ । ଜ୍ୱର, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଏବଂ ଶୂଳ ରୋଗରେ ଏହାର ରସ ଉପକାର କରେ ।

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କମଳା ରସ ଅମୃତତୁଲ୍ୟ । ଆଜିକାଲି କେତେକ ଶିକ୍ଷିତା ମା'ମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନଦୁଧ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ, କାରଣ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ସ୍ତନଦୁଧ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଏହା ବଡ଼ ଭ୍ରମ ଧାରଣା । ସ୍ତନଦୁଧ ନଦେବା ଦ୍ୱାରା ମା'ମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହୁଏ ଏବଂ ପିଲାମାନେ ସ୍ତନଦୁଧ ନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖରାପ ହୁଏ । ଏହାର ବିଶେଷ ବିବରଣୀ ''ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା'' ବହିରେ ପାଇବେ ।

ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ମା'ର ସ୍ତନଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ କମଳାରସ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ଓଜନ ବଢ଼ାଇବାକୁ:

ଗାଈ ଦୁଧ ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଦୁଇ ଭାଗ, ଗରମ ପାଣି ଏକଭାଗ ଏବଂ କମଳାରସ ଏକଭାଗ ଏକତ୍ରକରି ପିଲାଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖୁଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ, ଓଜନ ବଢ଼େ, ଏବଂ ଚେହେରା ସୁନ୍ଦର ହୁଏ । କମଳା ରସରେ ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ଦେବ । ଦିନକୁ ୨ଟା ଠାରୁ ୫ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମଳା ଖାଇଲେ ପିଲାଙ୍କର ଓଜନ ୧.୫ଗୁଣ ବଢ଼ିଯିବ ।

ଯେଉଁ ମା'ମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନ ଦୁଧ ଦିଅନ୍ତି, ସେମାନେ ନିୟମିତ ଭାବେ କମଳା ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ କମଳାରସ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଇଲେ ସୁନ୍ଦର ସନ୍ତାନ ଲାଭ ହୁଏ ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଜ୍ୱର, ଅତିସାର ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ନିର୍ଭୟରେ କମଳାରସ ଖାଇପାରିବ, କାରଣ ଏହା ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ, ଦୁର୍ବଳ ଶରୀରରେ ବଳ ଆଣେ ଏବଂ ରୋଗୀର ତୃଷ୍ଣା ଏବଂ ଅରୁଚି ନାଶ କରେ । ଜ୍ୱରରେ ଶରୀର ଉତ୍ତାପ ଖୁବ୍ ବେଶି ଥିଲାବେଳେ ଏବଂ ତଣ୍ଟି ଶୁଖି ଯାଉଥିବା ବେଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ କମଳାରସ ନିର୍ଭୟରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱର କମିଯାଏ ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ଆରାମ ଲାଗେ । ଜ୍ୱରରେ ରୋଗୀର ଜୀର୍ଣ୍ଣଶକ୍ତି କମ୍ ଥିବାରୁ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ୍ । କମଳା ରସରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ; ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ଏକଭାଗ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଛି । ସେଥିପାଇଁ ଏହା ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ବାର୍ଲିପାଣିରେ କମଳାରସ ମିଶାଇ ଦେଲେ ଉପକାର ହୁଏ ।

କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି:

ସାଧାରଣତଃ କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦିରେ ଖଟା ଖାଇବା ଅହିତକର କିନ୍ତୁ କମଳା ରସ ଖଟା ହେଲେ ମଧ ବଡ଼ ହିତକର । କମଳା ରସରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇବ । ସକାଳରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସନ୍ଧ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଉ କିଛି ନ ଖାଇ କେବଳ କମଳାରସ, ଥରକେ ଏକ କପ କରି ୪କପ ଖାଇ ପାରିବ । ରାତିରେ କମଳାରସ ଖାଇବ ନାହିଁ । ରୁଟି ତରକାରୀ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୩/୪ ଦିନରେ ସର୍ଦ୍ଦିକାଶ ଭଲ ହେବ ।

ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ, କଳାଦାଗ ଏବଂ ଦେହରେ ପଣସ କଣ୍ଟା ପରି ବାହାରିଲେ:

ରକ୍ତ ଅପରିଷ୍କାର ହେତୁ ଉପରୋଗ ବ୍ରଣ ହୁଏ । କମଳାଚୋପାକୁ ବର୍ଷାପାଣି ବା ନଦୀପାଣିରେ ବାଟି ବ୍ରଣ ଉପରେ ୨୧ଦିନ ଲଗାଇବ ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସର୍ବତ ପିଇବ ।

ଦୁଇତୋଳା ଚିରେଇତା(ଭୂଇଁନିମ୍ବ), ଏକ ସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣିକୁ କମଳା ରସରେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଏହିପରି ୨୧ ଦିନ ପିଇଲେ ବିକୃତ ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ, ଏବଂ ଚେହେରା ଲାଲ ହୋଇଯାଏ ।

ଉଦରଶୂଳ (ପେଟମରା):

କମଳା ବା ନାରଙ୍ଗ ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ପିଇଲେ ଶୂଳ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ମୁହଁରେ ଧଳା ଏବଂ କଳା ଦାଗ:

ଛାଇରେ ଶୁଖା ହୋଇଥିବା କମଳା ଚୋପାକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ମଲମ ପରି କରି ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ଧଳା ଏବଂ କଳାଦାଗ ଲିଭିଯାଏ । ଦାଗ ଲିଭିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଉଥିବ ।

ପାଦର ପୀଡ଼ା ବା ଦରଜ:

କମଳା ଚୋପାକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ଛାଣି ପିଇଲେ ପାଦର ଦରଜ ଭଲ ହୁଏ ।

ଭୋକ ହେଉ ନ ଥିଲେ:

କମଳା ରସକୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ କରି ସେଥିରେ ଟିକିଏ କଳାଲୁଣ ଏବଂ ଟିକିଏ ଶୁଣ୍ଠୀଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ଭୋକ ହୁଏ ଏବଂ ଆମାଶୟ ସୁସ୍ଥ ରହେ ।

କଦଳୀ

ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ – ଏହା ମଧୁର, କଷାୟ ଏବଂ ଶୀତଳ ।

କଦଳୀ ଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼େ, ଶରୀର କାନ୍ତିଯୁକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଏ । ବାତରୋଗ, ପିତ୍ତରୋଗ, ରକ୍ତ ପିତ୍ତାଦି ଏବଂ କ୍ଷୟରୋଗକୁ ନଷ୍ଟ କରେ । ମହୁ ସହିତ (ମହୁ ଦୁଇତୋଳା) କଦଳୀ ଖାଇଲେ ବଳବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ସଙ୍ଗମ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

କଦଳୀରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି, ସି, ଡ଼ି ଏବଂ ଇ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଅଛି । ଏହା ଦେହରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଚର୍ବି କମ ପରିମାଣରେ ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଏହା ଯଦି ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖିଆଯାଏ ତାହେଲେ ବଡ଼ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ହୁଏ କାରଣ ଏଥିରେ କାଲସିୟମ୍, ମାଗ୍ନେସିୟମ, ଫସ୍‌ଫରସ୍, ଗନ୍ଧକ, ଲୌହ, ତମ୍ବା, ଆଇଡ଼ିନ୍ ଅଛି ।

କଞ୍ଚାକଦଳୀର ଅଟା (କଞ୍ଚାକଦଳୀକୁ କାଟି ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ) ଅଧତୋଳାକୁ ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖୁବ୍ ଭଲ ରହେ । ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗ ହୁଏ ।

ପାଚିଲା କଦଳୀ ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପାଚିଥିବା ଉଚିତ୍, ଏପରିକି କଦଳୀ ଉପର ଚୋପା ଯଦି କଳା ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଭିତରଟା ସଢ଼ି ନଯାଇ ସାମାନ୍ୟ ଟାଣ ଥାଏ ତାହେଲେ ଏହା ଖାଇବାର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ବୋଲି ଜାଣିବ । କଦଳୀ ଖାଇଲା ପରେ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ସ୍କୁଲ ଏବଂ କଲେଜ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ବୟସ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରର ଓଜନ କମ ଅଛି ସେମାନେ ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଅନ୍ୟ ଜଳଖିଆ ନ ଖାଇ କେବଳ ଦୁଇଟି ପାଚିଲା କଦଳୀ ଏବଂ ଏକ ଗ୍ଲାସ ଦୁଧ ଖାଆନ୍ତି ଅନ୍ତତଃ ଏକବର୍ଷ ଭିତରେ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଓଜନ ଆସିଯିବ । ବଜାରର ଜଳଖିଆ ଡ଼ାଲଦା ବା ବନସ୍ପତିରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ହେତୁ ବିଷପରି ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଅନ୍ୟ ଜଳଖିଆ ଅପେକ୍ଷା ଉପରୋକ୍ତ ମତେ କଦଳୀ ଏବଂ ଦୁଧ ଖାଇ ଦେଖନ୍ତୁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କିପରି ଉନ୍ନତି ହେଉଛି । ଯେଉଁ ୨ଟି ବା ୩ଟି କଦଳୀ ଖାଇବ ତାକୁ ଭଲ କରି ଚୋବାଇ ପାଟିର ଲାଳସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇଲା ପରେ ଦୁଧକୁ ଢ଼କ ଢ଼କ କରି ନ ପିଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପାଟିରେ ନେଇ ଲାଳ ସଂଗେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଏହି ଜଳଖିଆ ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ୧୦ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉନ୍ନତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନୀର ପ୍ରଧାନ କାରଣ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର ହୋଇ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।

ଦିବାଭୋଜନ ପରେ ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଏବଂ ମହୁ ଏକତୋଳା ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ପ୍ରମେହ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ କ୍ରମଶଃ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର ହୁଏ ।

କାଶ ଓ କଫ:

ବିକାରେ ଶ୍ଳେଷ୍ମଣା ଜାତେ ଭକ୍ଷୟେତ୍ କଦଳୀ ଫଳମ୍

ମର୍ଦ୍ଦିତୈର୍ମରିଚୈଃ ସାର୍ଦ୍ଧଂ ହନ୍ତି ଶ୍ଳେଷ୍ମାମଣ ମୂଲ୍ବଣମ୍ ।।

ଅର୍ଥ –ପାଚିଲା କଦଳୀ ସହିତ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବହୁ ଦିନର ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଓ କାଶ ଭଲ ହୁଏ ।

ଶ୍ୱେତପ୍ରଦର:

ଏହି ରୋଗରେ ଯୋନିରୁ ପାଣିପରି ସ୍ରାବ ହୁଏ । ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଏହା ମାରାତ୍ମକ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ବଡ଼ ଦୁର୍ବଳ କରି ପକାଏ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏହି ସ୍ରାବ ବାହାରିବାରୁ ବଡ଼ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିବାକୁ ହୁଏ ।

(୧) ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ପାଚିଲା କଦଳୀ – ଓଜନ ଏକ ଛଟାଙ୍କ, ନଚେତ ଦୁଇଟି ଛୋଟ ପାଚିଲା କଦଳୀ, ଦୁଇତୋଳା ଅଁଳାରସ, ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ଏବଂ ଦୁଇତୋଳା ମିଶ୍ରି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ଦୁଇସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

(୨) ଅଧପାଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭଲ କରି ଚକଟି ସେଥିରେ ଲୋଧଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ମିଶାଇ ଖାଇ ତା'ପରେ ଦୁଧ ପିଇବ । ଯୋନିକୁ ତ୍ରିଫଳା କ୍ୱାଥରେ ଧୋଇବ । ଏହିପରି ୩/୪ ସପ୍ତାହ କଲେ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ମାସିକ ଋତୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନହେଲେ:

ମାସିକ ଋତୁ ସ୍ରାବ ୩/୪ ଦିନ ପରେ ମନକୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ନ ହେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଚିଲା କଦଳୀ ସଙ୍ଗେ ଗୁଳୁରାତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ମିଶାଇ ଖାଇବ ଏବଂ ଲଘୁ ଆହାର କଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ସୋମରୋଗ - ଅଧିକ ପରିସ୍ରା - ବହୁମୂତ୍ର - ପ୍ରମେହ:

ଏହି ରୋଗରେ ସଫାବର୍ଣ୍ଣର ପରିସ୍ରା ବାରମ୍ବାର ହୁଏ । ପାଚିଲା କଦଳୀକୁ କଂସା ବା ରୂପା ବାସନରେ ରଖି ହାତରେ ଖୁବ୍ ଚକଟି ଫେଣ୍ଟିବ । ତା'ପରେ ଏକ ତୋଳା ପାଚିଲା ଅଂଳାରସ, ମହୁ ଏକତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଦୁଇତୋଳା ମିଶାଇ ଖାଇବ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବ । ଉତ୍ତେଜକ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ ନାହିଁ । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।

ମଧୁମେହ:

ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଯେତେବେଳେ ବେଶି ଶୋଷ ହୁଏ ସେହି ସମୟରେ ପାଚିଲା କଦଳି ଭିତରେ ସୀସାଭସ୍ମ ଅଧରତି ପୂରାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ।

ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷ:

ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ଏକରତି ବଙ୍ଗଭସ୍ମ, ଅଧରତି ରୂପାଭସ୍ମ ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ:

ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ, ଓସ୍ତ (ପିପ୍ପଳ) ଫଳଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଏକତୋଳା, ଏକତ୍ର ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଭସ୍ମାଗ୍ନି:

ମଧୁମେହ (Diabetis) ରୋଗର ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଭୟଙ୍କର ଭୋକ ହୁଏ ଏବଂ ଶୋଷ ହୁଏ । ସେ ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଏବଂ କଞ୍ଚା କଦଳୀର ତରକାରୀ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଶ୍ୱାସ:

ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀର ଭୟଙ୍କର କଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଉପରେ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇ ନିଆଁରେ ତତାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ସଂଗେ ସଂଗେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ ।

ବାତଜ ଏବଂ ପିତ୍ତଜ କାଶରେ:

ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସେଥିରେ ୫ଟି ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ପିପ୍‌ପଳୀ ପୂରାଇ ରାତିରେ କାକରରେ ରଖିବ । ସକାଳେ ମୁହଁହାତ ଧୋଇ ମରିଚ ଏବଂ ପିପ୍‌ପଳୀ ଚୋବାଇ ଖାଇ କଦଳିଟି ଚୋବାଇ ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ କାଶ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

ପ୍ଲୀହା ଏବଂ କାମଳ:

ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଉପରେ ଚୂନ ବୋଳି ରାତିରେ କାକରରେ ରଖିବ । ସକାଳେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୨୧ ଦିନରେ ୨୧ଟି କଦଳୀ ଖାଇଲେ ପ୍ଲୀହା ଭଲ ହେବ । ୭ ଦିନରେ କାମଳ ରୋଗ ଭଲ ହେବ ।

ଅର୍ଶ:

ଖଣ୍ଡିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀରେ (ଯାହାକୁ ଗିଳି ପାରିବ) ୬ଟି (ଛ'ଟି) ଜିଅନ୍ତା ଛାରପୋକ ପୂରାଇ ପାଟିରେ ପାଣି ରଖି ଗିଳି ପକାଇବ । ଏହା ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଲାଗ ଲାଗ ଦୁଇ ଦିନରେ ୧୨ଟି ଛାରପୋକ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ ରୋଗ ଭଲ ହେବ । ଘୃଣା କରି ଖାଇଲେ ଭଲ ହେବ ନାହିଁ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)

ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ସଂସ୍କୃତ – ବାତକୁମ୍ଭ, ମଧୁକର୍କଟୀ, ନଳୀକାଦଳ

ହିନ୍ଦୀ – ଅଣ୍ଡଖରଭୁଜା, ଏରଣ୍ଡକର୍କଟୀ, ପପୀତା, ପପେୟା

ମରହଟ୍ଟୀ – ପପଇ, ପପୟା

ଗୁଜରାଟୀ – ପୋପୟୋ, ଏରଣ୍ଡ କର୍କଡ଼ୀ

ପଞ୍ଜାବୀ – ଏରଣ୍ଡ ଖରଭୁଜା

ବଙ୍ଗାଳୀ – ପପେୟା, ପେପିୟା

ଇଂରାଜୀ – Papaw, Melon

ଗୁଣ – କଞ୍ଚାଫଳ ମଳରୋଧକ, କଫ ଏବଂ ବାତକୁ କୁପିତ କରେ ।

ପାଚିଲା ଫଳ – ପିତ୍ତ ବାତ ବିନାଶକ, ମଧୁର, ରୁଚିକାରକ, ଭାରୀ, କଫକାରୀ, ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ, କାମୋଦ୍ଦୀପକ, ଅନ୍ତ୍ରସଂକୋଚକ, ହୃଦୟକୁ ହିତକାରୀ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଉନ୍ମାଦରୋଗନାଶକ ।

ଏହାର କ୍ଷୀରରୁ ପେପେନ୍ (Papain) ନାମକ ସତ୍ୱ ହୁଏ । ମାଂସକୁ ସିଝାଇବା ପାଇଁ, ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ଏହାର କ୍ଷୀରର ଅଦ୍ଭୁତ ଗୁଣ ଅଛି । ପେଟର ସମସ୍ତ ବେମାରୀରେ ଡ଼ାକ୍ତର ଓ କବିରାଜମାନେ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଖାଇବାକୁ କହନ୍ତି । ଏହାର କ୍ଷୀରରେ ମାଂସ ପକାଇଲେ ମାଂସ ମିଳାଇ ଯାଏ ।

ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟ, ଯଥା ଡ଼ାଲି, ବାଦାମ, ଆଖରୋଟ, ଦୁଧ, ଦହି, ମଟର, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡାକୁ ଆମ ପେଟରେ ଥିବା ପେପ୍‌ସିନ୍ ଏବଂ ଟ୍ରିପସିନ୍ ନାମକ ପାଚକ ରସ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରାଏ । ଅତଏବ ଏହାର କ୍ଷୀର ଅତି ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରାଏ । କ୍ଷୀର ଅଭାବରେ କଞ୍ଚାଫଳକୁ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଭୋଜନ ପରେ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଏବଂ ପେଟର ଅନ୍ୟ ବିକାର ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ଲୀହା, ଗୁଳ୍ମ, ଯକୃତ, ମନ୍ଦାଗ୍ନି ଆଦି ଉଦର ରୋଗ:

ଅମୃତଭଣ୍ଡା କ୍ଷୀର ପୂର୍ଣ୍ଣବୟସ୍କ ଲୋକପାଇଁ ଦୁଇ ଚାମଚ (ଚା ଚାମଚ), ଅଳ୍ପ ବୟସ୍କ ଲୋକପାଇଁ ଏକ ଚାମଚ ସମଭାଗ ମହୁ ମିଶାଇ ଘୋଟିବ । ତା'ପରେ ଦୁଇଗୁଣା ଗରମ ପାଣି ମିଶାଇ ଘୋଟିବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ପିଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ ସକାଳେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ସବୁ ପ୍ରଶମିତ ହୁଅନ୍ତି । ପିତ୍ତ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ ହୋଇଥିଲେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

ବାହ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ – କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଘିଅରେ ଭାଜି, ପ୍ଲୀହା, ଗୁଳ୍ମ ଓ ଯକୃତ୍ ଉପରେ ଲେପ ଦେଇ ବାଣ୍ଡେଜ୍ ବାନ୍ଧିବ । ଏଥିରେ ମନ୍ଦାଗ୍ନି ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା କ୍ଷୀର ୫ ଟୋପା ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀରେ ଟକଟି ଭୋଜନ ପରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇଲେ ଏକ ମାସରେ ଯକୃତ୍ ପ୍ଲୀହା ଗୁଳ୍ମ ଭଲ ହୁଏ । କେବଳ କଞ୍ଚାଫଳକୁ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସଙ୍ଗେ କାକୁଡ଼ି ପରି ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସାଙ୍ଗରେ ବତୁରା ହୋଇଥିବା କିସ୍‌ମିସ୍ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଯକୃତକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବ । ପେଟ ମଧ୍ୟ ସଫା ହୋଇଯିବ ।

ଶୁଷ୍କ କ୍ଷୀର ୧ ରତି ଏବଂ ସୁକି ଓଜନ ଯୁଆଣି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଯକୃତ, ପ୍ଲୀହା ଏବଂ ଉଭୟଙ୍କର ମନ୍ଦାଗ୍ନି ଭଲ ହୁଏ ।

ଯୁଆଣୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କିପରି କରିବ – ଯୁଆଣୀ ୧୫ ତୋଲା, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ସୌଚ ଲବଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକତୋଲା ଲେଖାଏଁ – ଏ ସମସ୍ତକୁ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ସାତଦିନ ଭାବନା ଦେବ । ତା'ପରେ ସାତଦିନ ଅଦାରସରେ ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ ମାତ୍ରା ।

କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା:

ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ କିସ୍‌ମିସ୍, ଦୁଧ ଏବଂ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।

ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ଏବଂ ପୁଜ ପଡୁଥିଲେ:

ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ସି ଏବଂ ଡ଼ି ଅଛି । ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏଥିରେ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ଏବଂ ପୂଜ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଏବଂ 'ସି' ଶରୀରର ପାଚକ ଏବଂ ରଞ୍ଜକ ପିତ୍ତକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ ।

ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ତନରେ ଦୁଧ ହେବାକୁ:

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ତରକାରୀ ଖାଇବ । ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ଚିନି ଖାଇବ ।

ଭାଡୁଡ଼ି, ବିଞ୍ଛି, ହାତ ପାପୁଲିର ଚମଡ଼ା ବିକୃତି,

କାନକଟା, ଜାଦୁ, କୁଣ୍ଡିଆରେ:

ଅମୃତଭଣ୍ଡା କ୍ଷୀର ୬ରତି, ଟାଙ୍ଗଣା କଞ୍ଚା ୨.୫ ରତି, ଗରମ ପାଣି ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇବ । ଏବଂ ଅମୃତଭଣ୍ଡା କ୍ଷୀର ୧ରତି ଚିନି ବା ଦୁଧ ସଂଗେ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗମାନ ଭଲହୁଏ । ଉପଦଂଶ ବ୍ରଣରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଲଗାଇବ ।

ହାତ, ପାଦ ଜଳା ବାତ:

ଗୋଟିଏ ମାଟି ପାତ୍ରରେ କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ବାଟି ରଖିବ । ସେହି ପାତ୍ର ଉପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାଣିଭରା ପାତ୍ର ରଖି ଅଗ୍ନି ଉପରେ ରଖିବ । ପାଣି ଗରମ ହେଲେ ଉପର ପାତ୍ର କାଢ଼ି ଦେଇ ତଳ ପାତ୍ରରେ ଯେଉଁ ବାମ୍ପ ଥିବା ସେହି ବାମ୍ପକୁ ହାତ ପାଦରେ ଲଗାଇ ସେହି ବଟା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ପାଦ ଓ ହାତ ପାପୁଲିରେ ଲଗାଇବ ।

କଣ୍ଠରୋହିଣୀ, ଗଳପ୍ରଦାହ ବା କ୍ଷତ (Diptheria Sore throat):

(୧) ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ସଦ୍ୟ କ୍ଷୀର ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ତଣ୍ଟିରେ ଲଗାଇବ ।

(୨) ଶୁଖିଲା କ୍ଷୀର ୧ଭାଗ, ଟିଙ୍କଚର୍ ଆଇଓଡ଼ାଇନ ୧ଭାଗ, ଗ୍ଲିସିରିନ୍ ସାତଭାଗ ଏକତ୍ର କରି କିଛି ଦିନ ଲଗାଇବ । ଦିନକୁ ୨ଥର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ । ଏଥିରେ ନୂତନ ଓ ପୁରାତନ ଗଳପ୍ରଦାହ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ଶ୍ଳୀପଦ (ଗୋଦର):

ଏହାର ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଗରମ କରି ଲଗାଇଲେ ଏବଂ ଶୁଖିଲା କ୍ଷୀର ୧ରତିରୁ ୨ରତି ଖାଇଲେ ଶ୍ଳୀପଦ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅର୍ବୁଦ (ଆବୁ ଉପରେ ଆବୁ):

ଏହାର ପତ୍ର ବାଟି ଗରମ କରି ଲଗାଇବ । କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହେବ ।

ମୁହଁର କଳାଚିହ୍ନ:

ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫଳକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ମୁହଁର କଳା ଚିହ୍ନ ଲିଭିଯାଇ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼େ । ମୁହଁରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କିଛି ସମୟ ପରେ ଗାଧୋଇବ । ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଲଗାଇଲେ ଦେହର ଚର୍ମରୋଗ ଚିହ୍ନ ଲିଭିଯିବ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା କଞ୍ଚାଫଳରୁ କିପରି କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବ ?

ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଚାରି ଆଂସୁଆ କାଠ ବା ବାଉଁଶରେ ଯାହାକି ଛୁରୀ ପରି ଧାର ହୋଇଥିବ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଗାର ପକାଇଲା ପରି କଲେ କ୍ଷୀର ବାହାରିବ । ମାଟି, ଚିନା ବା କାଚ ବାସନରେ କ୍ଷୀର ରଖିବ । ତାକୁ ବାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ରରେ ଉଷୁମ କରି ଏକରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ବାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ରରେ ଗରମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେଥିରେ ଖାଣ୍ଟି ମଦ ବା ମୃତ ସଞ୍ଜୀବନୀ ସୁରା (୯୦% ମଦ) ଅଳ୍ପ ମିଶାଇ ପାକ କଲେ ବିଶେଷ ବୀର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ହୁଏ । ଲୁହା ଛୁରୀରେ କ୍ଷୀର ବାହାର କଲେ କ୍ଷୀର କଳାବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ । ଏହି ବଟିକା ଶିଶିରେ ରଖି ଭଲ ଭାବରେ ଠିପି ଲଗାଇବ । ଖରାରେ ବହୁତ ସମୟ ଶୁଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟହୀନ ହୋଇଯାଏ । ସବୁଠାରୁ ଭଲ ବାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ରରେ ପାକ କରିବ । ବାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ର - ଗୋଟିଏ ପଲମରେ ବାଲି ରଖି ସେହି ବାଲି ଉପରେ କ୍ଷୀରର ପାତ୍ର ରଖିବ । ବାଲି ତାତିଲେ କ୍ଷୀରରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଶୁଖିଯିବ ।

ମାତ୍ରା - କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର ୧୦ରୁ ୩୦ରତି, ଶୁଖିଲା କ୍ଷୀର ୧ରୁ ୬ରତି, କଞ୍ଚାଫଳର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୫ରୁ ୧୫ ରତି । କଞ୍ଚା ଫଳ ୫ରୁ ୧୦ ତୋଳା, ପାଚିଲା ଫଳ ୧୦ରୁ ୨୦ ତୋଳା ।

ଏହାର ପତ୍ର ହୃଦୟ ଉପରେ ଡ଼ିଜୀଟାଲିସ୍ ପରି କାମ କରେ । ଏହାର ପତ୍ରରେ କାରପାଇନ (Carpine) ଅଛି । ଏହା ମଦ୍ୟରେ ମିଳାଇଯାଏ । ପାଣିରେ ନୁହେଁ ।

ହୃଦୟ ବିକାରରେ ଏହାର ଛାୟାଶୁଷ୍କ ପତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧ରତି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଜ୍ୱରର ଉତ୍ତାପ ବେଶି ହେଲେ ପତ୍ରର ଫାଣ୍ଟକଷାୟ ଦେଲେ ଜ୍ୱର କମିଯାଏ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ସଫା ହୁଏ ।

ଅତୀସ

ସଂସ୍କୃତ	-	ଅତିବିଷା, ବିଶ୍ୱା, ଶୁକ୍ଳକନ୍ଦା
ହିନ୍ଦୀ	-	ଅତୀସ
ବଙ୍ଗଳା	-	ଆତଇଚ
ଗୁଜରାଟୀ	-	ଅତିବିଖନୀ କଲୀ, ଅତିବିଷ, ଅତିବିଷା
ତେଲୁଗୁ	-	ଅତିବିଷା
ପଞ୍ଜାବୀ	-	ଅତୀସ, ସୁଖୀହରୀ
ଇଂରାଜୀ	-	Indian Atees
ଲାଟିନ	-	A Cordatum

ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନ - ହିମାଳୟର ସିନ୍ଧୁ ନଦୀ ପାଖରେ, ସିମ୍‌ଲା, କାଶ୍ମୀର, ନେପାଳ, ବଦ୍ରୀ ନାରାୟଣ, କେଦାରନାଥ ।

ସମୁଦ୍ର ପତ୍ତନଠାରୁ ୬୦୦୦ରୁ ୧୫୦୦୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥଳ ଭାବରେ ଏହା ମିଳେ । 'ତ୍ରିବିଧାତିବିଷା ଜ୍ଞେୟା ଶୁକ୍ଳକୃଷ୍ଣାରୁଣାସ୍ତଥା ।'

ଅତିବିଷା (ଅତୀସ) ୩ ପ୍ରକାର, ଶୁକ୍ଳ, କୃଷ୍ଣ ଏବଂ ଅରୁଣ ବର୍ଣ୍ଣ । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ଶୁକ୍ଳ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଅଟେ ଏବଂ ଔଷଧରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ।

ଅସଲି ଅତିବିଷା - ଧଳା, ସହଜରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ, ଭିତର ଧଳା ଏବଂ ୪ଟା କଳାବିନ୍ଦୁ ଥାଏ । ଡ଼ିବାରେ ରଖିଲେ ପୋକ ଖାଇଯାଏ । ବାଲିରେ ପୋତିକରି ରଖିଲେ ପୋକ ଖାଏ ନାହିଁ । ଅତିବିଷାକୁ ଔଷଧରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶୋଧନ କରିବ ।

ଶୋଧନ - ଗାଈ ମୂତ ବା ଗୋବର ରସରେ ଫୁଟାଇଲେ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ଗାଈ ମୂତ ବା ଗୋବର ରସରେ ପାକ କରି ପାଣିରେ ଧୋଇ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ବେଶି ଫୁଟାଇବ ନହିଁ । ଏକ ଉତୁରା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାଇବ ।

ଗୁଣ – କଟୁ, କିଞ୍ଚିତ ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ଗ୍ରାହୀ, ସର୍ବଦୋଷଶାମକ, ଦୀପକ, କଫହର, ଜ୍ୱରଘ୍ନ, ଏବଂ ଶିଶୁଭୈଷଜ୍ୟ (ପିଲାମାନଙ୍କ ସର୍ବଦା ପଥ୍ୟ ଏବଂ ସର୍ବରୋଗର ଔଷଧ) ଏହା ଆମାତିସାର, ଆମଦୋଷ, ଜୀର୍ଣ୍ଣଜ୍ୱର, ବିଷମଜ୍ୱର, କାଶ, ତୃଷା, ବମନ, ଅର୍ଶ, ପୀନସ୍, ଆମବାତ, ଯକୃତ ବିକାର, କୃମୀ ରୋଗ, ପିତ୍ତୋଦର ଏବଂ କୀଟାଣୁ ବିଷ ନାଶକ ଓ ବଳକାରକ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜ୍ୱର ଜନିତ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରେ ଏବଂ ଗର୍ଭିଣୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ଜ୍ୱର ନାଶର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ।

ଏହାର କଟୁରସ ପ୍ରଭାବରେ କ୍ଲେଦକ କଫ, ପାଚକ ପିତ୍ତ ଏବଂ କୋଷ୍ଠସ୍ଥ ସମାନ ବାୟୁର ବିଷମତା ଦୂର କରି ସମତା ଆଣେ ଏବଂ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ନାଶ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାର ନାମ 'ଶିଶୁଭୈଷଜ୍ୟ' ।

ଗର୍ଭିଣୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ଜ୍ୱର ହେଲେ:

କୁଇନାଇନ୍ ବା ଅନ୍ୟ କଡ଼ା ଔଷଧ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଉଷ୍ଣତା ବଢ଼ି ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଅନିଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଅତୀସ ପ୍ରୟୋଗରେ ସେ ଭୟ ନଥାଏ ଏବଂ ମା ର ଅତିସାର ଓ ମାନ୍ଦାଗ୍ନି ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ ଅତୀସ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବ

ଅତିସାର ଓ ରକ୍ତ ପିତ୍ତ ରୋଗରେ	ଅତୀସ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ କୁଡ଼ଚିଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ
କୃମି ରୋଗେ	ବିଡ଼ଙ୍ଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ
ଶ୍ୱାସ କାଶ ରୋଗେ	ପୁଷ୍କର ମୂଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ମହୁ ସଙ୍ଗେ
ମନ୍ଦାଗ୍ନି	ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍ପଳୀ ମହୁ ସହିତ
ନିର୍ବଳତା	ଗୁଜରାତି ଏବଂ ବଶଲୋଚନା ସହିତ
ବାନ୍ତି	ନାଗେଶ୍ୱର କେଶର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ
ଜ୍ୱର ଜନିତ ନିର୍ବଳତା	ରସସିନ୍ଦୂର ଦୁଇ ରତି ଅଥବା ଲୌହଭସ୍ମ ଦୁଇ ରତି ଅଥବା ଗୁଳୁଚିସାର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ସହିତ
ସାଧାରଣ ନିର୍ବଳତା	ଦୁଧ, ମିଶ୍ରି ସହିତ
ପୁରୁଣା କୃମିରୋଗ	ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଛାଲିର କ୍ୱାଥ ସହିତ
ପିନସ୍ ରୋଗେ	ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ
ପିତ୍ତୋଦରେ	ଗୋମୂତ୍ର ଦୁଇ ଆଇନସ୍ ସଙ୍ଗେ ଦୁଇମାସ ଖାଇବ

ଜ୍ୱର ଓ କାଶ	ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ରସ ସହିତ
ରକ୍ତାର୍ଶ	ଝୁଣା ଓ କର୍ପୁର ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଧୂପ ଦେବ
ଚର୍ମରୋଗ, ବିସ୍ଫୋଟକ	ଚିରେଇତାର ଅର୍କ ସହିତ

ବୟସ୍କ ଲୋକର ଜ୍ୱରରେ:

ଅତୀସ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧୫ରତି ସମଭାଗ କଟୁକୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଦେବ; କାରଣ ଅତୀସର ମଳରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଛି ।

ଜ୍ୱରାତିସାର:

ଅତୀସ ୧୫ରତି ଏବଂ ରସାଞ୍ଜନ ୧୫ରତି ମିଶାଇ ଦେବ । ରସାଞ୍ଜନକୁ ଜମ୍ବୀର ରସ ଅଥବା କାଗେଜୀ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲେ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ଶୋଧିତ ହେଲା ପରେ ଔଷଧରେ ଦେବ ।

ଅତୀସର ଗୁଣ କୁଇନାଇନ୍ ପରି – ଅତୀସ, ରସାଞ୍ଜନ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ । ମାତ୍ରା – ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ବିଡ଼ଙ୍ଗ କ୍ୱାଥ ସହିତ ଦିନକୁ ୬ଥର ଖାଇଲେ କୁଇନାଇନ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଗୁଣ କରିବ । ଅଧିକନ୍ତୁ କୁଇନାଇନର ବିଷକ୍ରିୟା ଏଥିରେ ନାହିଁ ।

ଅତୀସ ଆସବ (Tincture) – ନମ୍ବର (୧)

ଅତୀସ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଭାଗ, ମଦ (୯୦%) ବା ମୃତସଞ୍ଜିବନୀ ସୁରା (୯୦%) ୫ ଭାଗ ଏକତ୍ର ବୋତଲରେ ୫ଦିନ ରଖିବ । ତାପରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ୩୦ ଟୋପାରୁ ୬୦ ଟୋପା ।

ଗୁଣ – ଜ୍ୱରନାଶକ, ଆମାଶୟ ପାଇଁ ବଲ୍ୟ ତଥା ଆମାଶୟ ଓ ପିତ୍ତ ପ୍ରକୋପକୁ ଶାନ୍ତ କରେ । ବାଳକମାନଙ୍କର ଅତିସାର ଏବଂ ବାନ୍ତି ଶାନ୍ତ ହୁଏ । କୃମୀ ପାଇଁ ୨୦ ରୁ ୩୦ ଟୋପା ।

ଅତୀସ ଚୂର୍ଣ୍ଣର ପ୍ରୟୋଗର ମାତ୍ରା

ଦୀପନ ଓ ପାଚନ ପାଇଁ – ୨ ରତିରୁ ୨୦ ରତି
ଜ୍ୱର ପ୍ରତିଷେଧକ – ୨୦ ରତିରୁ ୩୦ ରତି
ଜ୍ୱରଘ୍ନ – ୧୫ ରତିରୁ ୩୦ ରତି

ଅତୀସ କ୍ୱାଥ ଅପେକ୍ଷା ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ବିଶେଷ ଜ୍ୱର ନାଶକ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏହା ବିଷ ନୁହେଁ ଅତଏବ ବେଶି ହେଲେ କିଛି ଉପଦ୍ରବ କରାଏ ନାହିଁ ।

ଜ୍ୱରର ଉତ୍ତାପ ବେଶି ହେଲେ ଆସ୍ପ୍ରିନ୍ ନ ଦେଇ ଅତୀସ ଦେବ । ଏହା ଆସ୍ପ୍ରିନର ପ୍ରତିନିଧି କିନ୍ତୁ ଆସ୍ପ୍ରିନ୍‌ର ବିଷକ୍ରିୟା ଏଥିରେ ନାହିଁ । ପିଲାମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ ଝାଡ଼ା, ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ପତଳା ଝାଡ଼ା, ଦୁଧବାନ୍ତି, କାଶ, କଫ, ଯକୃତ୍ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ରୋଗ ପାଇଁ ଅତିବିଷା ବଟି ମହୌଷଧ ।

ଅତିବିଷା ବଟି – ଅତୀସ, ନାଗର ମୁଥା, କକଡ଼ାଶୃଙ୍ଗୀ, ଭଜା ହୋଇଥିବା କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜିର ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗୁଡ଼ୁଚିର (କୁରେଇ) କ୍ୱାଥରେ ୧୨ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଅଧରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ଦିନକୁ ୨ଥର, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥରରେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ମା ଦୁଧ ବା ଗାଈଦୁଧରେ ଦେବ ।

ବାଳଚାତୁର୍ଭଦ୍ର – ମୁଥା, ପିପ୍‌ପଳୀ, କକଡ଼ା ଶୃଙ୍ଗୀ ଓ ଅତୀସ ସମଭାଗର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ । ମାତ୍ରା ୫ରତିରୁ ୮ରତି ମହୁ ସଙ୍ଗେ ପିଲାଙ୍କର ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗରେ ଦେବ ।

ହୁପିଙ୍ଗ୍ କଫ ବା କୁକୁର କାଶ:

୧) ଅତୀସ ଏବଂ ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ଏବଂ ଏହାର ସମଷ୍ଟିର ଅଧଭାଗ ମିଶ୍ରି ।
ମାତ୍ରା – ୧ ରତିରୁ ୬ ରତି । ଅନୁପାନ – ମହୁ ।

୨) ଅତୀସ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ ସମଭାଗ ।
ମାତ୍ରା – ୪ ରତି
ଅନୁପାନ – ମହୁ ବା ଗରମ ପାଣି ।

ପିଲାଙ୍କର ଶୁଖାରୋଗ:

ଅତୀସ ଦୁଇତୋଳା ବିଡ଼ଙ୍ଗ ୧୦ ତୋଳା କୁଟି କରି ଅଧସେର ସିଝାଇ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶ୍ରି ୨୫ ତୋଳା ମିଶାଇ ସିରା କଲା ପରି କରି ସେଥିରେ ଚୌକିୟା ସୁହାଗା (ଟାଙ୍ଗଣା) ଖଇ ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ଏକ ବର୍ଷର ପିଲାକୁ ୫ଟୋପା ମା ଦୁଧରେ ଦିନକୁ ୩ଥର ଦେବ ଏବଂ ଦେହରେ ମହାଲାକ୍ଷାଦି ତୈଳ ମାଲିସ କରିବ । ଏଥିରେ ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । କାଶ, ଶ୍ୱାସ, ମନ୍ଦାଗ୍ନି ମଧ ଭଲ ହୁଏ ।

ପିଲାଙ୍କର କୃମି ଏବଂ କୃମିରୁ ଜ୍ୱର, ପାଣ୍ଡୁ, କାଶ, ବାନ୍ତିରେ:

ଅତୀସ ଏବଂ ବିଡ଼ଙ୍ଗର ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ । ବିଡ଼ଙ୍ଗ ମଞ୍ଜିର ଉପର ଚୋପା ପକାଇ ଦେଇ କେବଳ ମଞ୍ଜିକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ ।

ମାତ୍ରା – ୧ ରତିରୁ ୨ ରତି ମା ଦୁଧରେ ଦେବ ।

ଅତୀସ ଆସବ (Tincture) ଅନ୍ୟପ୍ରକାର – ନମ୍ବର (୨)

ଅତିସ ୧୦ ତୋଳା, ଯଷ୍ଟିମଧୁ, ନାଗର ମୁଥା, କକଡ଼ା ଶୃଙ୍ଗୀ, ପିପ୍‌ପଳୀ, ବଚ, ବିଡ଼ଙ୍ଗ, ଜାଇପତ୍ରି, ଜାଇଫଳ, ଜାଫ୍ରାନ୍ କେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ଏକ ତୋଳା – ଏ ସମସ୍ତର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ସେଥିରେ ସୁକି ଓଜନ କସ୍ତୁରୀ ମିଶାଇ ବୋତଲରେ ପୂରାଇ ଅଧସେର ମୃତସଞ୍ଜିବନୀ ସୁରା

(୯୦%) ସ୍ପିରିଟ୍ ଅଥବା ରେକ୍ଟିଫାଇଡ଼ ସ୍ପିରିଟ୍ ପୁରାଇ ବୋତଲ ମୁହଁରେ ମଜଭୁତ ଠିପି ଲଗାଇବ । ୮ ଦିନ ଖରାରେ ରଖିବ, ତା'ପରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ୧ ଟୋପାରୁ ୧୦ ଟୋପା ମା'ଦୁଧ ବା ପାଣିରେ ଦେବ ।

ଗୁଣ – ସର୍ଦ୍ଦି, ଜ୍ୱର, କାଶ, କଫ, ନିମୋନିଆ, କମଜୋରୀ, ମୂର୍ଚ୍ଛା ଏବଂ ଅନେକ ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ନାଶ କରେ ।

ଅଫିମ, ସଙ୍ଖିୟା ଏବଂ ସାପ ବିଷରେ:

ଅତୀସ ୫ ତୋଳା ଏକପା ପାଣିରେ ବାଟି, ଛାଣି ପ୍ରତିଘଣ୍ଟାରେ ପିଆଇବ, ବିଷ ଝଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ୧୦ ତୋଳା ଅତୀସ ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ କରି ଡୁସ୍ ଦେବ ।

ମାକଡ଼ସା, ମହୁମାଛି, ବିଛା ଏବଂ ବିରୁଡ଼ି ବିଷରେ:

ଅତୀସ ଗାଈ ମୂତରେ ବାଟି ଲଗାଇବ । ଗାଈମୂତ ଅଭାବରେ ପାଣିରେ ବାଟି ଲଗାଇବ ।

ବାୟା କୁକୁର ଏବଂ ବାୟା ବିଲୁଆ ବିଷରେ:

ଅତୀସ ବାଟି ଲଗାଇବ ବା ଅତୀସ ଟିଂଚର (ଆସବ) ନମ୍ବର (୨) କୁ ଘା'ରେ ଲଗାଇବ ଏବଂ ଅଧତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ଦିନକୁ ୨ଥର ପିଆଇବ ।

ବାୟୁ ପ୍ରକୋପିତ ହେତୁ ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ବା ପୁରୁଷ ପ୍ରାୟ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ବହୁତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରେ, ସେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅତୀସ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଖାଇଲେ ସଂଯତ ହୋଇଯିବ ।

ଅଶୋକ

ସଂସ୍କୃତ – ଅଶୋକ, ହେମପୁଷ୍ପ, ଅଙ୍ଗନାପ୍ରିୟଃ, ରକ୍ତ ପଲ୍ଲବ ।

ଇଂରାଜୀ – Ashoka Tree

ଲାଟିନ – Saraca Indica

ଗୁଣଧର୍ମ – ଶୀତଳ, ଗ୍ରାହୀ, ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରାହକ, ବେଦନାସ୍ଥାପକ, ବର୍ଣ୍ଣକାରକ, ହାଡ଼କୁ ଯୋଡ଼ିଦିଏ, ହୃଦ୍ୟ ଏବଂ ତ୍ରିଦୋଷ, ତୃଷା, ଦାହ, କୃମୀ, ଶୋଷ, ଶ୍ରମ, ଗୁଳ୍ମ, ଶୂଳ, ଉଦର ରୋଗ, ଅଧ୍ମାନ ବିଷ, ଅର୍ଶ, ଶୋଥ, ରକ୍ତ ବିକାର, ଗର୍ଭାଶୟର ଶିଥିଳତା, ସର୍ବପ୍ରକାର ପ୍ରଦର, ଜ୍ୱର, ସନ୍ଧିବାତ ପୀଡ଼ା ଓ ବ୍ରଣ ନାଶକ ଅଟେ ।

ଏହାର ଛାଲିରେ କଷାୟିନ୍ (tannin) ଏବଂ କାଟାଚିନ୍ (catachin) ନାମକ ସତ୍ୱ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅଛି । ଏହାର ଛାଲି ପ୍ରବଳ ସଙ୍କୋଚକ ଏବଂ ଗର୍ଭାଶୟ ଅବସାଦକ (Uterine Sedative) । ଗର୍ଭାଶୟର ମାଂସପେଶିକ ତନ୍ତୁ ସବୁ ଉପରେ ଏହାର ସିଧା ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଗର୍ଭାଶୟାନ୍ତରିକ ମାଂସତନ୍ତୁ (endometrium) ଏବଂ ଡ଼ିମ୍ୱକୋଷର ତନ୍ତୁ (Ovasin tissues) ଉପରେ ଏହାର ଉତ୍ତେଜକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଗର୍ଭାଶୟର ବିକାର ବିଶେଷତଃ ଗର୍ଭାଶୟ ଭିତରେ ଥିବା ତନ୍ତୁର

ଗ୍ରନ୍ଥି (Uterine Fibroids) ହେତୁ ମାସିକ ସ୍ରାବର ଅଧିକତା (menorrhagia) ରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ । ଋତୁସ୍ନାନ ଦିନ ଠାରୁ ଏହାର କ୍ୱାଥ (ଦୁଇତୋଳା ଛାଲି, ଏକଛଟାଙ୍କ ଦୁଧ, ସାତଛଟାଙ୍କ ପାଣି ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକ ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ, ଛାଣିଲେ ଯେଉଁ ସିଝା ପାଣି ରହିବ ତାକୁ କ୍ୱାଥ କହନ୍ତି) ସହ ଗନ୍ଧକାମ୍ଳ (Dilute Sulphuric Acid) ବା ଗନ୍ଧକର ତେଜାପ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

ଛାଲିର ତରଳ ସତ୍ତ୍ୱ (Liquid Extract) ରକ୍ତ ପ୍ରଦର ବା ଅତ୍ୟାର୍ତ୍ତବରେ ପରୀକ୍ଷୀତ ଔଷଧ । (Liquid Extract)ର ମାତ୍ରା – ୨୫ ବିନ୍ଦୁରୁ ୬୦ ବିନ୍ଦୁ ।

ଏହାର ଫୁଲକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇଲେ ରକ୍ତାତିସାର ଭଲ ହୁଏ । ଏହାର ଛାଲିରେ ଲୌହ ଅଂଶ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଅଛି ।

ଅଶୋକ ସର୍ବତ – ଅଶୋକ ଛାଲି ଏକ ସେରକୁ ୧୬ ସେର ପାଣିରେ ପାକକରି ୪ ସେର ରହିଲେ ଛାଣି କରି ସେଥିରେ ୪ ସେର ଖଣ୍ଡ ମିଶାଇ (ଖଣ୍ଡର ସିରା କରି ମିଶାଇବ) ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ବା ୨.୫ ତୋଳାକୁ ଦିନକୁ ୩/୪ଥର ପିଇବ ।

ଗୁଣ – ଏହା ପ୍ରଦରର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଔଷଧ ।

ଅଶୋକାରିଷ୍ଟ – ଛାଲି ୫ ସେର ଉତ୍ତମ ରୂପେ କୁଟି ଏକ ମହଣ ୧୨ ସେର ପାଣିରେ ପାକ କରିବ । ଅବଶେଷ ୧୩ ସେର ରହିଲେ ଛାଣି ଚିକ୍‌କଣ ମାଠିଆରେ ରଖି ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ସେଥିରେ ୧୦ ସେର ଗୁଡ଼ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇବ । ପୁଣି ସେଥିରେ ୧୩ ଛଟାଙ୍କ ଧାତୁକି ଫୁଲ ଏବଂ କଳାଜୀରା, ନାଗରମୁଥା, ଶୁଣ୍ଠୀ, ଦାରୁହଳଦୀ, ନୀଳ କମଳ, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା, ଆମ୍ବକୋଇଲି, ଜୀରା, ବାସଙ୍ଗ ଛାଲି, ଶ୍ୱେତ ଚନ୍ଦନ, ପ୍ରତ୍ୟେକର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଚାରି ତୋଳା ମିଶାଇ ମାଠିଆର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଏକମାସ ରଖିବ । ତା'ପରେ ଛାଣି କରି ବୋତଲରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ଅଧ ଆଉନ୍‌ସରୁ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ।

ଗୁଣ – ରକ୍ତପ୍ରଦର, ଜ୍ୱର, ଅର୍ଶ, ମନ୍ଦାଗ୍ନି, ଅରୁଚି, ପ୍ରମେହ, ଶୋଥ, ଆର୍ତ୍ତବସମ୍ବନ୍ଧୀ ବିକାର, ଉଦର ଓ କମର ପୀଡା, ଗର୍ଭସ୍ରାବ, ଦୁର୍ବଳତା, ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବା ପ୍ରସବ ପରେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ୍ କରି ଦେବ ।

ଅଶୋକ ଅର୍କ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ୍‌କୁ କଞ୍ଚାଦୁଧରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ପିଇଲେ ରକ୍ତପ୍ରଦର ଭଲହୁଏ ।

ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ:

ଅଶୋକ କ୍ୱାଥରେ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଦୂରହୁଏ । ଦିନକୁ ୨ଥର ପିଇବ ।

ହାଡ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ:

ଅଶୋକ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ ଏବଂ ଏହାର ଛେଲିକୁ ବାଟି ଭଗ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଲେପଦେଲେ ହାଡ ଯୋଡି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବେଦନା କମିଯାଏ ।

ଅଶୋକ ସାର – ମାତ୍ରା ୪ ରତିରୁ ୮ ରତି । ୪ ରତିରେ ବଟିକା କରିବ । ଥରକେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ଖାଇବ ।

ଅନୁପାନ – ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣି, କେବଳ ପାଣି ବା ଗରମପାଣିରେ ବଟିକାକୁ ଘୋରି ଦୁଧ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ପ୍ରଦର ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ନକଲି ଅଶୋକ

Latin – Gualteria Longifolia

ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହାକୁ ଦେବଦାରୁ ଗଛ କହନ୍ତି ।

ହିନ୍ଦି – ନକଲି ଅଶୋକ

ଗୁଣ ଧର୍ମ – ଏହାର ଛାଲି ସଙ୍କୋଚକ ଏବଂ ରକ୍ତପ୍ରଦର ନାଶକ ।

ଏହାର ଫଳ ରକ୍ତାତିସାର ନାଶକ ।

ପାଟିରେ ଘା'ହେଲେ ଏହାର ଛାଲିର କ୍ୱାଥ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ ।

ରକ୍ତାତିସାର – ପାଚିଲା ଫଳରୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦେଇ ସୁକି ଓଜନ ପାଣି ସହିତ ବାଟି ଏକଛଟାଙ୍କ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ରକ୍ତାତିସାର ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଅର୍ଜୁନ

English - Arjun Myrobalan

Latin - Terminalia Arjun

ଗୁଣଧର୍ମ – ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ, ହୃଦୟକୁ ହିତକର, ରକ୍ତସ୍ତମ୍ଭକ, ବ୍ରଣଶୋଧକ, ଶ୍ରମ ଓ ତୃଷାନିବାରକ, କାନ୍ତିଜନକ, ବଳକାରକ । ଏହା ମଧ୍ୟ ବାତ ପ୍ରକୋପ, କ୍ଷତ, କ୍ଷୟ, ବିଷ, ରକ୍ତବିକାର, ମେଦବୃଦ୍ଧି, ପ୍ରମେହ, ପ୍ରମେହପିଡ଼ିକା, ଭସ୍ମକରୋଗ, ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ, ଅସ୍ଥିସଂହାର, ଦାହ, ପାଣ୍ଡୁ, କଫ ଓ ପିତ୍ତ ନାଶକ ଏବଂ ହୃଦୟୋ ତେଜକ, ହୃଦୟବଲ୍ୟ, ରକ୍ତସ୍ରାବରୋଧକ, ଶୋଣିତ ସ୍ଥାପକ, ଶୋଥହର, ସନ୍ଧାନକାରକ ଏବଂ ବ୍ରଣଲେଖନ ଅଟେ ।

"ଘୃତେନ ଦୁଗ୍ଧେନ ଗୁଡ଼ାମ୍ବସାବା
ପିବନ୍ତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କକୁଭତ୍ୱଚୋ ଯେ
ହୃଦ୍ରୋଗ, ଜୀର୍ଣ୍ଣଜ୍ୱର ରକ୍ତପିତ୍ତଂ
ହତ୍ୱା ଭବେୟର୍ଶ୍ଚିର ଜୀବିନସ୍ତେ ।"

ଅର୍ଥ – ଅର୍ଜୁନ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଘିଅ, ଦୁଧ ବା ଗୁଡ଼ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ହୃଦ୍ରୋଗ, ଜୀର୍ଣ୍ଣଜ୍ୱର, ରକ୍ତପିତ୍ତ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ ହୁଏ ।

ଅର୍ଜୁନ ପ୍ରୟୋଗଦ୍ୱାରା ପିତ୍ତର ବିଦଗ୍ଧତା ଏବଂ ଅମ୍ଳତା କମ ହୋଇ ରକ୍ତର ସ୍ୱାଦୁତା ଏବଂ ସ୍ଥିରତା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗରେ ତଥା ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ରୋଗରେ ତଥା ଅମ୍ଳ ପିତ୍ତ ବିଶିଷ୍ଟ ପିତ୍ତବିକାରରେ ଉପକାର ହୁଏ । ଏହା ରକ୍ତ ପ୍ରସାଦନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ହେତୁ ଶରୀରର କାନ୍ତି ଏବଂ ବଳ ବୃଦ୍ଧିକରେ । ପାଣ୍ଡୁରୋଗରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ସଫଳ ହୁଏ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣମାକ୍ଷିକ ଭସ୍ମ ଏବଂ ଚିନି ମିଶାଇ ଦେବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରଭାବରେ ଶୀତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଭ୍ରମକୁ ଦୂର କରେ ଏବଂ ତୃଷା ଓ ଦାହକୁ ଶାନ୍ତ କରେ । ଭସ୍ମକ ରୋଗରେ କଫ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯିବାରୁ ପିତ୍ତର ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଓ ଅମ୍ଳତ୍ୱ ଏବଂ ଅଗ୍ନିବଳ ବୃଦ୍ଧିହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଅର୍ଜୁନ ନିଜର ଶୀତ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁ ଅଗ୍ନିବଳକୁ କମାଇ ଆମାଶୟରେ କ୍ଲେଦନ କଫକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ଭସ୍ମକ ରୋଗକୁ ଶାନ୍ତ କରେ ।

ଭସ୍ମକ ରୋଗ – ଯେତେ ଖାଇଲେ ଭସ୍ମ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସର୍ବଦା ଭୋକ ହୁଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଶ୍ଳେଷଣଦ୍ୱାରା ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଏହାର କ୍ଷାରରେ ଶତକଡ଼ା ୩୪ ଭାଗ କାଲ୍‌ସିୟମ କାରବୋନେଟ୍ (Calcium-Carbonate), ଏହାର ଛାଲିର ରସରେ ଶତକଡ଼ା ୧୬ ଭାଗ କଷାୟିନ (Tannin), ଏବଂ ୨୩ଭାଗ ଦ୍ରବ ପଦାର୍ଥ ଅଛି । ଯେଉଁ ହୃଦ୍ରୋଗରେ ପୌଷ୍ଟିକ ଏବଂ ଉତ୍ତେଜକ ପଦାର୍ଥ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, ଅର୍ଜୁନ ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅମୂଲ୍ୟ ଔଷଧ ।

"ଅଶ୍ମରୀ ଏବଂ ଶର୍କରାଦି ପ୍ରତିଷେଧକ ରୂପେ (As preventive for Renal Colic and Diabetis millitus) ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ହୃଦ୍ରୋଗ (Cardiac and Vascular Disease) ରେ ଅର୍ଜୁନ ଛାଲିର ଆସବ (Tincture) ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ମାଲେରିଆ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ ଯୋଗୁ ବିଶେଷ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଅର୍ଜୁନ ସାର (ସତ୍ୱ) ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ)"

କ୍ଷୟ କାଶ ବା ସରକ୍ତ କ୍ଷୟ କାଶରେ:

ଏହାର ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨୦ ତୋଳାକୁ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ମିଶ୍ରି, ମହୁ ଓ ଘିଅ ସହିତ ଖାଇବ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଏହା ସଙ୍ଗେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣଭସ୍ମ ଏକ ରତିର ୪ ଭାଗରୁ ଭାଗେ ବା ମୁକ୍ତାଭସ୍ମ ଅଧରତି ବା ଅଭ୍ରଭସ୍ମ ୧ ରତି ଦେଲେ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।

ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ:

ଅର୍ଜୁନ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ଦୁଧ ଏବଂ ଘିଅ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ହାଡ଼ ଶୀଘ୍ର ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ ।

ଦୁର୍ବଳତା:

ସୁକି ଓଜନ ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଧ ବା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ମୁହଁରେ କଳାଦାଗ:

ଏହାର ଛାଲି, ମଞ୍ଜିଷ୍ଠ ଏବଂ ବାସଙ୍ଗ ଛାଲି ସମଭାଗ ବାଟି ମହୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବ ।

ଅଗ୍ନିଦଗ୍ଧ ଘା:

ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଘା ଉପରେ ପକାଇବ ।

ଅସ୍ଥିଭଙ୍ଗ ଆଘାତ ପୀଡ଼ା:

ଛାଲିକୁ ଗୋମୂତ୍ରରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।

ରକ୍ତପିତ୍ତ, ଶୁକ୍ରମେହ, ମୂତ୍ରାଘାତ, ମୂତ୍ରରୋଧକ, ଉଦାବର୍ତ୍ତ ଏବଂ ଜ୍ୱର:

ଏହାର ଛାଲିର କ୍ୱାଥ ଥଣ୍ଡାକରି ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ପିଇବ ।

ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ପାକ - ଅର୍ଜ୍ଜୁଲ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧୬ ତୋଳା, ୧୩ ସେର ଦୁଧରେ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିପାକ କରିବ । ଖୁଆ ପରି ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ୬୪ ତୋଳା ଗୁଡ଼ ପକାଇ ପୁଣି ପାକ କରିବ । ଗୁଡ଼ ପାଗ ପରି ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଡ଼ାଲଚିନି, ତେଜପତ୍ର, ଅଳାଇଚ ମଞ୍ଜି, ନାଗେଶ୍ୱର, ଲବଙ୍ଗ, ଜାଇଫଳ, ପିପ୍‌ପଳୀ, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ବଂଶଲୋଚନା, ଧନିଆ, ଶୁଣ୍ଠୀ, ଗୋଲମରିଚ, ନାଗର ମୁଥା, ହରିଦ୍ରା ପ୍ରତ୍ୟେକର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଏକ ତୋଳା ଏବଂ ଲୌହଭସ୍ମ ଏକ ତୋଳା ପକାଇ ପାକ କରି ମୋଦକ ତିଆରି କରିବ ।

ମାତ୍ରା - ଏକତୋଳା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।

ଗୁଣ - ହୃଦ୍ରୋଗ, କ୍ଷୟ, ଶୋଥ, ବାତ, ହିକ୍‌କା, ରକ୍ତକ୍ଷୟ, ପ୍ରମେହ, ମସ୍ତକରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ଗୁଆଘିଅ ଏକ ତୋଳା ଓ ମିଶ୍ରି ଏକ ତୋଳା ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ହୃଦୟର କମ୍‌ଜୋରି, ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହେବା ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଛାଲିର ଘନ କ୍ୱାଥରେ ସମଭାଗ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏଥିରୁ ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଏହି ଘନ କ୍ୱାଥ ବହୁତ ଦିନ ରହିଲେ ଖରାପ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ରକ୍ତପିତ୍ତ ଛେପରେ ବା ଖଙ୍କାରରେ ପଡୁଥିଲେ:

ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ରକ୍ତଚନ୍ଦନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ସୁକି ଓଜନ ଚାଉଳ ଧୁଆ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ପ୍ରମେହ:

ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୩ ତୋଳା, ଅକୀକ ଭସ୍ମ ଓ ପ୍ରବାଳ ଭସ୍ମ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୧.୫ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ରଖିବ । ମାତ୍ରା – ୧ ରତି ବା ଦୁଇ ରତି ଗାଈ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ପିତ୍ତଜ ୬ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରୟୋଗ ହୃଦ୍ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଦେବ ।

ଶୁକ୍ର ମେହ ଓ ଗନେରିଆ:

ଏହାର ଛାଲି ଏକତୋଳା ଓ ଶ୍ୱେତଚନ୍ଦନ ଏକ ତୋଳାର କ୍ୱାଥ ପିଇବ ।

ଉପଦଂଶ ଓ ରକ୍ତାର୍ଶ:

ଛାଲିଚୂର୍ଣ୍ଣ ୩ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଶାଖା ପ୍ରବାଳ, ଶୁଦ୍ଧ ସଙ୍ଗୟାସବ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ତୋଳା – ଏ ସମସ୍ତକୁ ଗୋଲାପ ଅର୍କରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ଦୁଇରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ ।

ମାତ୍ରା – ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗାଈଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ପିଲାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଘା:

ଏହାର ଛାଲିକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଗୁଆ ଘିଅରେ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ ।

ହୃଦ୍ରୋଗ:

ଅର୍ଜ୍ଜୁନଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୫ ତୋଳା (ଏକଛଟାଙ୍କ) ୧୬୦ ତୋଳା (ଦୁଇ ସେର) ଗାଈ ଦୁଧରେ ସିଝାଇ ଖୁଆପରି କରିବ । ସେହି ଖୁଆରେ ସମଭାଗ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପୁଣି ପାକ କରି ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ଏକ ତୋଳା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇ ଯେତିକି ଦୁଧ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରି ପାରିବ ସେତିକି ଦୁଧ ପିଇଲେ ହୃଦ୍ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ବା ଅସ୍ଗନ୍ଧ ଗଛ

ସଂସ୍କୃତ – ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ବାଜୀକର, ପୁଷ୍ଟିଦା, ବଲ୍ୟା ଓ ବାତଘ୍ନୀ

ବଙ୍ଗଳା – ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ହିନ୍ଦୀ – ଅସଗନ୍ଧ, ତେଲୁଗୁ – ପେନ୍ନେରୁ ଚେଟ୍ଟୁ

ଇଂରାଜୀ – Winter Cherry, ଲାଟିନ – Withania Somnifera

ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ – କଟୁ, ତିକ୍ତ, କଷାୟ ଓ ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ । ଏହାକୁ ସେବନ କଲେ କାସ, ଶ୍ୱାସ, କ୍ଷୟ, ବାତ, କଫ, ଶୋଥ, ବ୍ରଣ, ବିଷରୋଗ, ଶ୍ୱେତକୁଷ୍ଠ, କୁଷ୍ଠ, ପୁରାତନ ଜ୍ୱର, ସୂତିକା ରୋଗ, ମୂତ୍ରାଘାତ ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହା ଧାତୁ ପୁଷ୍ଟିକର, ଜ୍ୱର ବ୍ୟାଧି ଓ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ନାଶକ, କାନ୍ତିପ୍ରଦ, ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ, ଅଗ୍ନିଦୀପକ ଏବଂ ରସାୟନ ଅଟେ ।

ଦୁର୍ବଳ ବାଳକମାନଙ୍କୁ ଏହାର ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଧ କିମ୍ବା ଘିଅ କିମ୍ବା ଗରମ ପାଣି ସହିତ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ଦେହ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହା ପ୍ରଦର ରୋଗରେ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାଜନିତ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ରୋଗରେ ଉତ୍ତମ ଫଳପ୍ରଦ ଅଟେ ।

ଚେରଚୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରା – ଦୁଇଅଣା ଠାରୁ ଚାରିଅଣା ଓଜନ ।

୧. **ନିଦ୍ରାନାଶ, କଟୀଶୂଳ ଓ ପୃଷ୍ଠ ଶୂଳ** – ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଘିଅ ଓ ମିଶ୍ରି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

୨. **କ୍ଷୟ ରୋଗରେ** – ଏହାର ଚେରର କ୍ୱାଥରେ ପିପ୍‌ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଅଣା ଓଜନ, ଘିଅ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

୩. **ଦୃଷ୍ଟି ମାନ୍ଦ୍ୟ** – ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ସମଭାଗ ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ ସହିତ ଅଁଳା ରସ ଏକତୋଳା ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

୪. **ହୃଦୟ ବାତପୀଡ଼ା** – ଚେରର ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ବାହାଡ଼ା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ ସହିତ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

୫. **ବାତରୋଗ** – ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଶତାବରୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

୬. **ପ୍ରମେହ** – ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଅଁଳା ଖାଇବ ।

୭. **ପ୍ରଦର** – ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ମିଶ୍ରି ଏବଂ ଦୁଧ ସହିତ ଖାଇବ ।

୮. **କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା** – ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଗରମ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

୯. **ଉଦର ଉପଦ୍ରବଭୂତ ଶୋଥ** – ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ଛେଳି ମୂତ୍ର ଏକଛଟାଙ୍କ ସହିତ ଖାଇବ ।

୧୦. **ବାତରକ୍ତ** – ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ତୋପଚିନିର କ୍ୱାଥ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

୧୧. **ସ୍ତ୍ରୀର ସ୍ତନରେ ଦୁଧ ହେଉ ନଥିଲେ** – ଏହାର ଚେର, ଭୂଇଁ କଖାରୁ ଓ ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଏ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମିଶାଇ ସେଥିରୁ ଦୁଇତୋଳାକୁ ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକ ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ସେଥିରେ ଏକଛଟାଙ୍କ ଦୁଧ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଅନ୍ତତଃ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ ।

୧୨. **ପଶୁମାନେ ବିଷ ଖାଇଥିଲେ** – ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା ଚହ୍ଲା (ଘୋଳ ଦହି) ସଙ୍ଗେ ଖୁଆଇବ ।

୧୩. **ପଶୁମାନଙ୍କର (ଗାଈ,ବଳଦ) ପେଟ ବେମାରିରେ** – ଏହି ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଖୁଆଇବ ।

୧୪. **କାଶ, ଶ୍ୱାସ** – ଚେରର ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ମର କ୍ଷାର ଏକଅଣା ଓଜନ ସହିତ ଘିଅ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

୧୫. **ରକ୍ତାନ୍ତର୍ଗତ ରକ୍ତକଣାର ନ୍ୟୁନତା ହେତୁ ପାଣ୍ଡୁରୋଗରେ ନିଦ୍ରାନାଶ ହେଲେ** – ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ସହିତ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ମାକ୍ଷିକ ଭସ୍ମ ୩ରତି, ପିପ୍‌ପଳୀ ୩ ରତି ଏବଂ ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

୧୬. **ପକ୍ଷାଘାତ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ରୋଗରେ** – ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ରପ୍ରଭା ବଟିକା ଗୋଟିଏ ।

୧୭. **ଅତିମୈଥୁନ ହେତୁ କ୍ଷୟ, କାଶ ଅଥବା କ୍ଷତଜାତ କ୍ଷୟରେ** – ଏହାର ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ସୁବର୍ଣ୍ଣ ବସନ୍ତମାଳତୀ ବଟିକା ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

୧୮. **ସନ୍ନିପାତ ହେତୁ ନିଦ୍ରାନାଶରେ** – ଏହାର ପତ୍ରର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

୧୯. **ଗଣ୍ଠିବାତ** – ଏହି ଗଛର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗ (ଚେର, ଛାଲି, ପତ୍ର, ଫୁଲ, ଫଳ)ର ରସ ୨ ୧/୨ ତୋଳାରୁ ୫ ତୋଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।

୨୦. **ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ** – ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨୦ ତୋଳାକୁ ୫ ତୋଳା ଗୁଆ ଘିଅରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ବେଳା ସୁକି ଓଜନ, ସେଥିରେ ଦୁଧ ବା ଗରମପାଣି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବାୟୁ ବିକାର ଶାନ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

୨୧. **କାୟକଳ୍ପ, ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଦୁର୍ବଳତା ଓ ବାତ ବ୍ୟାଧି** –

(କ) ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଘିଅ ଦ୍ୱାରା ଚିକ୍‌କଣ ହୋଇଥିବା ମାଟି ଘଡ଼ିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଗରମ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ, ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ୪ ମାସ ଖାଇବ ।

(ଖ) ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଅଁଳାରସରେ ୩ଥର ଭାବନା ଦେଇ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସୁକି ଓଜନ, ଦୁଧ ବା ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ଖାଇବ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ଏକ ଅଣା ବଢ଼ାଇ ଅର୍ଥାତ୍ ପାଞ୍ଚ ଅଣା ଓଜନ ଖାଇବ । ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ଛଅଣା ଓଜନ – ଏହିପରି ଏକ ତୋଳା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଏକ ଅଣା ଅଧିକା ମିଶାଇ ଖାଉଥିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି, ଜରାମରଣ ରହିତ, ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର କଷ୍ଟରୁ ବଞ୍ଚିଯିବ ।

୨୨. **ଦୁର୍ବଳ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ** – ଏକ ସେର ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚେରକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ୨୦ ସେର ପାଣିରେ ପାକ କରିବ । ଅବଶେଷ ୨ ସେର ରହିଲେ ସେଥିରେ ୨ ସେର ଚିନି ମିଶାଇ ପାକ କରିବ । ଖୁବ୍ ଗାଢ଼ ହୋଇଗଲେ ଥଣ୍ଡା କରିବ । ଏହା ବସିଯାଇ ଖୁଆ ପରି ହୋଇଯିବ । ପିଲାଙ୍କୁ ସୁକି ଓଜନ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖୁଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ସେମାନେ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ।

୨୩. **ନିର୍ବଳତା, ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୀଣତା ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ** – ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧାର ପତଳା ଧାତୁକୁ ଗାଢ଼ କରିବାର ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ବିଚିତ୍ର ଶକ୍ତି ଅଛି । ସଦାଚାରପୂର୍ବକ ଏକ ବର୍ଷ ସେବନ କଲେ ଶରୀରରେ ଅପୂର୍ବ ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ସାହର ସଞ୍ଚାର ହୁଏ ।

ମାତ୍ରା – ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ।

ପିତ୍ତ ପ୍ରକୃତି ଲୋକ ଘିଅ ବା ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ, ବାତ ପ୍ରକୃତି ଲୋକ ରାଶି ତେଲ ସଙ୍ଗେ ଏବଂ କଫ ପ୍ରକୃତି ଲୋକ ଉଷୁମ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବେ ।

୨୪. **ନପୁଂସକତା ଏବଂ ଲିଙ୍ଗର ଶୀଥିଳତା** - ଉପରୋକ୍ତ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇବ ଅଥବା ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା ମିଶ୍ରି ପଡ଼ିଥିବା ଗାଈଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦିବା ଭୋଜନର ୩ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବ ଏବଂ ରାତିରେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଲେପ ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ସମସ୍ତ ଲିଙ୍ଗରେ ଲଗାଇବ ।

ଲେପ (୧) - ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ଫିଟିକିରୀ, ଲୋଧ ଏବଂ ଗବ ଗଛ ଚେରର ଚୋପା ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଆଣି ପାଣିରେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ୨/୩ଟା ଗୁଳା କରି ପାଏ (୨୦ ତୋଳା) ରାଶି ତେଲରେ ପାକ କରିବ । ଗୁଳାଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ଭାବରେ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଅଣ୍ଟା କରି ଛାଣି ତେଲକୁ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତେଲକୁ ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ଲଗାଇବ ।

ଲେପ (୨) - ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଚମେଲି ତେଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ଲିଙ୍ଗରେ ଲେପ ଦେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଲିଙ୍ଗର ଶିଥିଳତା ଦୂର ହୋଇ ଲିଙ୍ଗ କଠୋର ଓ ଦୃଢ଼ ହୋଇଯାଏ ।

ଲେପ (୩) - ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ କଳାଦୁଦୁରା ପତ୍ର ରସରେ ବାଟି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇବ, ଏହିପରି ୨୦ଥର କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସହବାସର ୩ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ କିଛି ଆଣି ନିଜ ଛେପରେ ମିଶାଇ ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ସମସ୍ତ ଲିଙ୍ଗରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ସହବାସ ସମୟରେ ଲିଙ୍ଗରେ ଟାଣ ରହିବ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ସ୍ଖଳିତ ହେବ ନାହିଁ । ସହବାସ ପରେ ଲିଙ୍ଗରେ ଘିଅ ଲଗାଇବ ।

୨୫. **ଗର୍ଭଧାରଣ** - ବନ୍ଧ୍ୟାଦୋଷ ଦୂର ହୋଇ ଗର୍ଭଧାରଣ କରେ - ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇତୋଳା, ଏକସେର ପାଣି, ଏକପା ଗାଈଦୁଧ ପାକ କରିବ । ଅବଶେଷ ଏକପା ରହିଲେ ସେଥିରେ ଅଧତୋଳା ମିଶ୍ରି ଏବଂ ଅଧତୋଳା ଗାଈ ଘିଅ ମିଶାଇ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ନାନ ଦିନ ଅର୍ଥାତ ଋତୁର ୪ ଦିନ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୫ ଦିନ ଖାଇବ ଏବଂ ସହବାସ କଲେ ଗର୍ଭ ନିଶ୍ଚୟ ହେବ । ପଥି - ଦୁଧଭାତ ।

୨୬. **ରକ୍ତ ବିକାର ଓ ଅପଚି ଗଣ୍ଡମାଳା** - ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଓ ତୋପଚିନିର ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ । ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

୨୭. **ଗ୍ରନ୍ଥି ଗଣ୍ଡମାଳା** - ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧାର କୋମଳ ପତ୍ର ସମଭାଗ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ସହ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ବଟକା କରି ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ବାସି ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଖାଇବ ଏବଂ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଗ୍ରନ୍ଥି ଉପରେ ଲେପ ଦେବ ।

୨୮. **ସନ୍ଧିବାତ** - ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ଘିଅ ସୁକି ଓଜନ, ମହୁ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।

୨୯. **କାଶ ଓ ହୁପିଙ୍ଗ କଫ –** ଏକ ତୋଳା ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଏକତୋଳା ମିଶ୍ରି, ଅଧ ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ରଖିବ । ଏଥିରୁ ଚାମଚ ଚାମଚ କରି ପିଆଇବ ।

ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅ ନାହିଁ

ଆମ୍ଭେମାନେ କେତେକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଉ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଯେ କେତେ ରୋଗର ସୁନ୍ଦର ଚିକିତ୍ସା ହୋଇପାରେ ଦେଖନ୍ତୁ –

କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା

ଯକୃତ ବିକୃତି – ଯାହାର ଯକୃତ କ୍ରିୟା ଭଲ ହେଉନାହିଁ, ତା ପାଇଁ କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା ବଡ଼ ଉପକାରୀ । କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା ଅଧତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଅଧତୋଳା ସହିତ କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ଯକୃତର କ୍ରିୟା ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ଦେହରେ ବଳ ବଢ଼େ ।

ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ରୋଗ – କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏକ ଅଣା ଓଜନ, ଘୋଳ ଦହି ସହିତ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ହିକ୍‌କା – କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା ହିକ୍‌କାର ଚମତ୍କାର ଔଷଧ । ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ମିଶ୍ରି ସର୍ବତ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ହିକ୍‌କା ଭଲ ହୁଏ ।

ମୁହଁର ଧଳା ଛଉ ବା କଳା ଦାଗ – କମଳାଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ମଲମ ପରି କରି କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଧଳା ଦାଗ ଓ କଳା ଲିଭିଯିବ । କେତେକ ଲୋକ ଏହାର ଚୋପାକୁ ଶୁଖାଇ ପାନରେ ଖାଆନ୍ତି । ପାନର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼େ ଏବଂ ଏହାର ରୋଗ ନାଶିନୀ ଶକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ଅଛି ।

କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜି

କୃମି ରୋଗରେ – ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ, ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ହିସାବରେ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ କୃମି ମରିଯାଆନ୍ତି ।

ବାୟା କୁକୁର ଓ ବିଲୁଆ ବିଷ – ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ଓ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର କରି ମହୁ ଦୁଇ ଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଜ୍ୱର – କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜିର ଶସ, ମନଃଶିଳା, ଧୋବଜୀରା, ଗାଈଘିଅରେ ହୋଇଥିବା କଜ୍ଜଳ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶମୀ ଗଛ ଛାଲିର ରସରେ ୨୧ଥର ଭାବନା ଦେବ । ତାପରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରେଶମ କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ କରି ଲଗାଇଲେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଜ୍ୱର ହେଉନା କାହିଁକି ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଭଲ ହେବ ।

ଭାବନା କିପରି ଦେବ - ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଶମୀ ଛାଲି ରସରେ ଓଦା କରି ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ । ଶୁଖିଗଲେ ଚୁରିକରି ପୁଣି ଥରେ ସେହି ରସରେ ଓଦା କରି ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶୁଖାଇବ । ଏହିପରି ୨୧ ଥର କରିବ ।

କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହନ୍ତି ଯେ, ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାରେ କାଲସିୟମ୍ ଫ୍ଲାବୋନେଟ୍ ବୋଲି ଏକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଅଛି, ଯାହାକୁ ଖାଇଲେ ରେଡ଼ିଓ ଆକ୍‌ଟିଭ୍ (Radio active)ର ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ତକୁ ରକ୍ଷା କରିହେବ (ତାମିଲ ଦିନମଣି ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ) ।

କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ବାଟି କପାଳରେ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁରୁ ରସ ବାହାର କରି ଦେଇ କେବଳ ଚୋପାକୁ ବାଟି ପିଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ହେଉଥିବା ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏକା ପାନକେ ଭଲ ନହେଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁର ଚୋପା ବାଟି ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ଏବଂ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ହୁଏ ।

ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି

ଏହା ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଓ ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ ।

ଶୁକ୍ରତାରଲ୍ୟ -

୧) କେତେଗୁଡ଼ିଏ ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜିକୁ ମାଟିରେ ପୋତି ପାଣି ଦେଉଥିବ । କିଛିଦିନ ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ନରମା ହୋଇଗଲେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖିବ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡରୁ ସୁକି ଓଜନରୁ ଅଧତୋଳା ଓଜନ ଧାରୋଷ୍ଣ (ଗାଈଦୁହାଁ ହେବା ବେଳେ ଦୁଧ ଉଷୁମ ଥାଏ । ତାହାକୁ ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ କହନ୍ତି) ଦୁଧ ସହିତ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଦେହର ବଳ ବଢ଼େ ଏବଂ ତରଳ ଶୁକ୍ର ଗାଢ଼ ହୁଏ ।

୨) ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ସୁକି ଓଜନ, କୋଇଲେଖା ମଞ୍ଜି ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶିମୂଳି ମୂଳ ରସ ଦୁଇତୋଳା ସହିତ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଦୁର୍ବଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସବଳ ହୁଏ ଏବଂ ଶୁକ୍ରତାରଲ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ ।

ଶ୍ୱେତପ୍ରଦର - ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ମାଜୁଫଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଶ୍ୱେତପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ । ମାଜୁ ଫଳ ଦୋକାନରେ କିଣିବାକୁ ମିଳେ ।

ଶୁକ୍ରବୃଦ୍ଧି - ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧସେରକୁ ଘିଅରେ ଭାଜି ଦୁଧରେ ସିଝାଇବ । ସେଥିରେ ଏକପା ଚିନି ପକାଇବ । ଗାଢ଼ା ହୋଇଆସିଲେ ଏକତୋଳା ଗୁଜୁରାତି ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଏକତୋଳା ତେଜପତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଏକତୋଳା ଡ଼ାଲଚିନି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇବ । ଯେତେବେଳେ ମୋଦକ ପରି

ହୋଇଯିବ ଚୁଲିରୁ କାଢ଼ି କାଚ ପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଅଧତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ଶୁକ୍ରବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀରରେ ବଳ ହୁଏ ।

ଅର୍ଶରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ - ଚୋପା ସହିତ ମଞ୍ଜିକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଦହି ସହିତ ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶର ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ତମ୍ଭନ - ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିଏ ମାଟିରେ ପୋତି ପାଣି ଦେଉଥିବ । ମଞ୍ଜି ନରମା ହେଲେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଶିଳରେ ବାଟି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡର ସମଭାଗ କୋଇରେଖା ମଞ୍ଜି ମିଶାଇ ବଟ କ୍ଷୀରରେ ତିନିଥର ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ । ତା'ପରେ ଏହା ଯେତିକି ଓଜନ ହେଲା ତାର ଦୁଇଗୁଣ ମିଶ୍ରି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସକାଳେ ଅଧତୋଳା, ସଂଧ୍ୟାରେ ଅଧତୋଳା ଦୁଧ ସଂଗେ ଖାଇବ । ଏହା ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷ, ଧାତୁ ଦ୍ରୌର୍ବଲ୍ୟ ଏବଂ ଶୁକ୍ରମେହ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଉପକାର କରେ । ଏହା ରସାୟନ ବାଜୀକରଣ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ତମ୍ଭନ ବୋଲି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ।

କୁକୁଡ଼ାଅଣ୍ଡା ଖୋଳ

କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅଣ୍ଡାଖୋଳକୁ ଲୁଣ ପାଣିରେ ଦୁଇଦିନ ବତୁରାଇ ରଖି ଧୋଇ ଶୁଖାଇ ମାଟି ଘଡ଼ି ଭିତରେ ପୁରାଇ ତା ଉପରେ ଗୋଟିଏ ମାଟି ଘଡ଼ି ବା ମାଟି ସରା ରଖି, ଫାଙ୍କକୁ ମାଟି ଗୋବର ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ବନ୍ଦ କରି ତା ଉପରେ ଓଦା କନା ରଖି ପୁଣି ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ଶୁଖାଇବ । ଶୁଖିଲା ପରେ ୫୦ଖଣ୍ଡ ଘସି ନିଆଁରେ ରଖି ଭସ୍ମ କରିବ । ଏହି ଭସ୍ମ ଦୁଇ ରତି ଦହି ସର ଏକଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇ ତାପରେ ଏକ କପ୍ ଘୋଳ ଦହି ପିଇବ । ତା'ପରେ କାଣି ଲେଉଟିଆ ଶାଗର ରସ ଏକତୋଳା ପିଇବ । କାଣି ଲେଉଟିଆ ଶାଗ ନ ମିଳିଲେ ଚାଉଳ ଧୁଆ ପାଣି ପିଇବ । ଏହି ପରି ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ଶ୍ୱେତପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ, ହୃଦପିଣ୍ଡ ସବଳ ହୁଏ ଏବଂ ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ବରକୋଳି ମଞ୍ଜି

ହିକ୍‌କା - ବରକୋଳି ମଞ୍ଜି ଶସର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଏକଚାମଚ ମହୁ ସାଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ହିକ୍‌କା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଭସ୍ମକାଗ୍ନି - ଭସ୍ମକାଗ୍ନି ଏକ ଭୟଙ୍କର ରୋଗ । ଯେତେଥର ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଭସ୍ମ ହୋଇଯାଏ ଓ ପୁନରପି ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛାହୁଏ ।

ବରକୋଳି ମଞ୍ଜି ଶସର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ସଂଧ୍ୟାରେ ପାଣି ସହିତ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ବଉଳକୋଳି ମଞ୍ଜି

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ପରିଶ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଅଥବା ଟୋପା ଟୋପା ପରିଶ୍ରା ହୋଇ ପେଟ ଫୁଲି ବଡ଼ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରନ୍ତି । ଦୁଇ, ତିନୋଟି ବଉଳ କୋଳି ମଞ୍ଜି ଶସ ପାଣିରେ ଘୋରି ପିଆଇଦେଲେ ପରିଶ୍ରା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଛୋଟ ପିଲା ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଆନନ୍ଦରେ ଖେଳି ବୁଲେ ।

ଜାମୁକୋଳି ମଞ୍ଜି

ଏହି ମଞ୍ଜିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ସୁକି ଓଜନ ଗୁଡ଼ମାରି ପତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଏକଚାମଚ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କରି ଏକମାସ ଖାଇଲେ ବହୁମୂତ୍ର (ମଧୁମେହ) ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଗୁଡ଼ମାରି ପତ୍ର ଅଭାବରେ କେବଳ ଜାମୁକୋଳି ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧଭରି ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

କାକୁଡ଼ି ମଞ୍ଜି

ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ –

(୧) କାକୁଡ଼ି ମଞ୍ଜି ଏକତୋଳା ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ସୁକି ଓଜନ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ (ସୁଶ୍ରୁତ) ।

(୨) କାକୁଡ଼ି ମଞ୍ଜି, କବାବଚିନି ଏବଂ କଲମି ସୋରା ସମଭାଗ ମୁଢ଼ି ପାଣିରେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ତଳି ପେଟରେ ଲେପ ଦେଲେ ତିନି ଚାରି ଦିନ ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଥିଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ଏପରିକି କଲେରା ରୋଗୀର ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଥିଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ) । ମୁଢ଼ି ନମିଳିଲେ ପାଣିରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।

ଡ଼ାଳିମ୍ବ ମଞ୍ଜି

ଡ଼ାଳିମ୍ବ ମଞ୍ଜିର ଶସ ଅଧତୋଳାରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପେଟମରା (Colic) ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ ହୋଇଥାଉ ଭଲ ହୁଏ ।

ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଚୋପା

ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଖାଇଲା ପରେ ତାର ଚୋପାକୁ ଶୁଖାଇ ରଖିଥିବ । ଏହି ଚୋପାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଏକ ଚାମଚ୍ ଚିନି ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ପାଟିରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଏହି ଚୋପାର ଧୂଆଁ ଯୋନିରେ ଦେଲେ ପେଟରେ ମରିଯାଇଥିବା ପିଲା ବାହାରି ପଡ଼େ ।

ଖଜୁର ମଞ୍ଜି

ଏହି ମଞ୍ଜିର ଭସ୍ମ ଆଖି ପତାରେ ଲଗାଇଲେ ଆଖି ପତାରୁ ବାଳ ଝଡ଼ି ଯାଉଥିଲେ ପୁଣି ଉଠେ, ଆଖିରୁ ପାଣି ଗଡୁଥିଲେ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ତୀବ୍ର ହୁଏ । ଏହି ମଞ୍ଜିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି

ଓଜନ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ । ଦୁଇତୋଳା ମଞ୍ଜିକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ପଥୁରି ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ପଣସ ଭୁଣ୍ଡି

ପାଚିଲା ପଣସ ଖାଇ ତାର ମଝିରେ ଥିବା ଭୁଣ୍ଡି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ଭୁଣ୍ଡିକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ, ପୋଡ଼ି, ପାଉଁଶ କରିବ ଯେପରି ଧଳା ଭସ୍ମ ହୁଏ । ସେହି ଭସ୍ମରେ ଚୂନ ମିଶାଇ ପାଚିଲା ବ୍ରଣ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ବ୍ରଣ ଶୀଘ୍ର ଫାଟିଯାଏ ।

ହରିଡ଼ାମଞ୍ଜି

ହରିଡ଼ା ମଞ୍ଜି ପୁରୁଷଲୋକ ଡ଼ାହାଣ ହାତ ବାହୁରେ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ବାମ ହାତ ବାହୁରେ ପିନ୍ଧିଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ନାକ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଶିମୁଳିତୁଳା ମଞ୍ଜି

ପୁରୁଣା ଶିମୁଳି ତୁଳା ମଞ୍ଜି ଆଠ ଗୋଟି ଚୂରି କରି କନାରେ ଛାଣି ମହୁ ସହିତ ଖାଲି ପେଟରେ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିଏ ଚୂରିକରି କନାରେ ଛାଣି ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ପାଞ୍ଚ ରତି (ଏକଅଣା ଓଜନ), ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ କରି ୭ ଦିନ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ ।

ଚିତଳ ମାଛର କାତି

ଚିତଳ ମାଛର କାତିକୁ ଅନ୍ତର୍ଧୂମରେ ଭସ୍ମ କରି ଜଡ଼ା ତେଲରେ ବା ରାଶି ତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଦୂଷିତ ଘା ଶୁଖିଯାଏ ।

ମୁଣ୍ଡର ବାଳ

ବାରିକ ବାଳ କାଟିଲା ପରେ ସେହି ବାଳକୁ ଫୋପାଡ଼ି ନଦେଇ ରଖିଥିବ । ବହୁତ ବାଳ ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମକରି ଜଡ଼ା ତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଦୂଷିତ ଘା ଭଲ ହୁଏ ।

ଅଳନ୍ଧୁ

ରୋଷାଇ ଘରର ଅଳନ୍ଧୁ, ଗନ୍ଧକ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ମାକଡ଼ସା ର ଗରଳ ଭଲ ହୁଏ ।

ସିଗାରେଟ୍ ବା ବିଡ଼ିର ପାଉଁଶ

ଦାନ୍ତରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତର ଉପକାର ହୁଏ ।

ଗ୍ରହଶାନ୍ତି ପାଇଁ ରତ୍ନୌଷଧି ଧାରଣ

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଆହାର ବିହାର ଦୋଷରୁ ଯେପରି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ଗ୍ରହ ଦୋଷରୁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ତା'ର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଭୂଷଣ ଧାରଣ ବିଧି ଅଛି ।

ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ଭୂଷଣ ଧାରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣାଭରଣ ପବିତ୍ର, ସୌଭାଗ୍ୟଜନକ ଓ ସନ୍ତୋଷଦାୟକ । ରତ୍ନାଭରଣ ଗ୍ରହଦୃଷ୍ଟି ନାଶକ, ପୁଷ୍ଟିକାରକ, ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନନାଶକ ଏବଂ ପାପ ଓ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟନାଶକ ।

ବୈଦୁର୍ଯ୍ୟଂ ରବି ବୈଗୁଣ୍ୟେ ନୀଳକାନ୍ତ ଶଶଧରେ
ମାଣିକ୍ୟାଙ୍ଗାରକୈଶ୍ଚୈବ ପଦ୍ମରାଗଂ ବିବୁଧକେ
ସୁରାଚାର୍ଯ୍ୟେଚ ମୁକ୍ତାଚ ଭୃଗୁକେ ବଜ୍ର ଧାରଣମ୍
ଇନ୍ଦ୍ରନୀଳାଖ୍ୟା ମଣିଶ୍ଚ ଧାରୟେତ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସୂତକେ ।
ସିଂହିକେ ଖର୍ପରଂ ଜ୍ଞେୟଂ କେତୁ ମରକତସ୍ୟ ଚ
ଏବଂ ସର୍ବବିଧାନେନ ଗ୍ରହଦୋଷ ପ୍ରଶାନ୍ତୟେତ ।

ଅର୍ଥ -	ଗ୍ରହ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ	ଧାରଣ କରିବ
	ରବି	ବୈଦୁର୍ଯ୍ୟ ମଣି
	ଚନ୍ଦ୍ର	ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ମଣି
	ମଙ୍ଗଳ	ମାଣିକ୍ୟ
	ବୁଧ	ପଦ୍ମରାଗ
	ବୃହସ୍ପତି	ମୁକ୍ତା
	ଶୁକ୍ର	ହୀରା
	ଶନି	ଇନ୍ଦ୍ର ନୀଳମଣି (ନୀଳା)
	ରାହୁ	ଖର୍ପର
	କେତୁ	ମରକତମଣି

ଉପରୋକ୍ତ ବହୁମୂଲ୍ୟ ରତ୍ନ ଧାରଣ କେବଳ ଧନୀ ଲୋକମାନେ କରି ପାରିବେ । ଯେଉଁମାନେ ବହୁମୂଲ୍ୟ ମଣି, ମୁକ୍ତାଦି କିଣି ପାରିବେ ନାହିଁ ସେମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧି ଧାରଣ କରିବେ ।

ବିଲ୍ୱମୂଳାର୍କ ବୈଗୁଣ୍ୟେ ସୁଧାଂଶୌ କ୍ଷୀରଖର୍ଜ୍ଜୁରମ୍
ଅନନ୍ତଂ ଅବନୀପୁତ୍ରେ ବିବୁଧେ ବୃଦ୍ଧ ଦାରକମ୍
ଗୁରୁ ଭାର୍ଗୀମୂଳେ ତୁଷ୍ଟିଂ ଭାର୍ଗବେ ବାସକଂ ତଥା ।
ବଳାମୂଳଂ ଛାୟାପୁତ୍ରେ ରାହୁମଗୁରୁ ଚନ୍ଦନମ୍
କେତୁନାମସ୍ୟ ଗନ୍ଧାଚ ମୂଳିକା ଧାରୟେନ୍ନରଃ
ଗ୍ରହାସର୍ବେ ସଦାତୁଷ୍ଟି ସର୍ବବିଘ୍ନଂ ବିନାଶନମ୍ ।

ଅର୍ଥ -	ଗ୍ରହ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ	ଧାରଣ କରିବ
	ରବି	ବେଲ ଗଛର ଚେର
	ଚନ୍ଦ୍ର	କ୍ଷୀର ଖଜୁରୀ ଚେର
	ମଙ୍ଗଳ	ଅନନ୍ତମୂଳ ଚେର
	ବୁଧ	ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର
	ବୃହସ୍ପତି	ବ୍ରାହ୍ମଣଝାଟି ଚେର
	ଶୁକ୍ର	ବାସଙ୍ଗ ଚେର
	ଶନି	ଶ୍ୱେତ ବାଡ଼ିଅଁଳା ଚେର
	ରାହୁ	ଅଗୁରୁ ଚନ୍ଦନ
	କେତୁ	ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚେର

ସକଳ ଗ୍ରହ ବଶୀକରଣ ମୂଳିକା

ନିର୍ଗୁଣ୍ଡିମୂଳ ମୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱେ ଗୃହେଚ ଧାରୟେତ୍ ବୁଧଃ
ନଶ୍ୟନ୍ତି ସର୍ବବିଘ୍ନାନି ଗ୍ରହାଦୀନାଞ୍ଚ ସର୍ବଦା ।

ଅର୍ଥ – ବେଗୁନିଆ ଚେର ଘରେ ରଖିଲେ ବା ଶରୀରରେ ଧାରଣ କଲେ ସର୍ବବିଘ୍ନ ନାଶ ହୁଏ ଏବଂ ଗ୍ରହ ସକଳ ବଶ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ।

ଭୂତ, ପିଶାଚମାନଙ୍କ ଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ

ଶ୍ୱେତାର୍କମୂଳଂ ହସ୍ତେବନ୍ଧଂ ଦେଶଦେଶାନ୍ତରଂ ବ୍ରଜେତ୍
ଭୂତପ୍ରେତ ପିଶାଚଶ୍ଚ ଡ଼ାକିନୀ ଯୋଗିନୀ ତଥା
ଦୃଷ୍ଟମାତ୍ରେ ପଳାୟନ୍ତି ଶ୍ୱେତାର୍କସ୍ୟ ପ୍ରଭାବାତ୍ ॥

ଅର୍ଥ – ଯେ ଲୋକ ଶ୍ୱେତ ଅର୍କ ଚେର ହାତରେ ବାନ୍ଧି ଦେଶ ଦେଶାନ୍ତର ଯାଏ ତାକୁ ଦେଖିଲେ ଭୂତ ପ୍ରେତମାନେ ତା ପାଖରେ ପଶି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ହସ୍ତେବନ୍ଧଂ ପଳାଶଙ୍ଖ ଅପାମାର୍ଗସ୍ୟ ବା ପ୍ରିୟେ
ମୂଳଂ ସର୍ବଜ୍ୱରଂ ହନ୍ତି ଭୂତ ପ୍ରେତାଦି ସମ୍ଭବମ୍ ।

ଅର୍ଥ – ମହାଦେବ ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି, 'ହେ ପ୍ରିୟେ', ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରବାଳ, ଶଙ୍ଖ ଅଥବା ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଧାରଣ କରେ ତାର ସର୍ବପ୍ରକାର ଜ୍ୱର ରୋଗ ନାଶ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଭୂତ ପ୍ରେତ ଦୋଷରୁ ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ନାଶ ହୁଏ ।

ସର୍ବୌଷଧି ସ୍ନାନ

ମୁରାମାଂସୀ ବଚାକୁଷ୍ଟଂ ଶୈଳେୟଂ ରଜନୀ ଦ୍ୱୟଂ
ଶଟୀ ମୁସ୍ତଞ୍ଚ ଚାମ୍ପେୟଂ ସର୍ବୌଷଧି ସୁଦୁର୍ଲଭମ୍ ।

ଅର୍ଥ – ମୁରାମାଂସୀ, ବଚ, କୁଡ଼, ଶୈଳଜ, ହଳଦି, ଦାରୁ ହଳଦି, ଶଟି, ମୁଥା, ଚମ୍ପାଫୁଲ ଏହି ୯ଟି ଦ୍ରବ୍ୟ ଏକତ୍ର କରି ପାଣିରେ ପକାଇ ସ୍ନାନ କଲେ ସର୍ବରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଏହି ସର୍ବୌଷଧି ଦେବତା ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ । ଏଥିରେ ଗ୍ରହଗଣ ଶାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

ମହୌଷଧି

ରାଜିକା ମୁସ୍ତକଂ ଲୋଧ୍ରଂ ହରିଦ୍ରା ଯୁଗ୍ମଧାନ୍ୟକମ୍
ବଚା ଚୋଶୀରକଂ ମାଂସୀ ମୁରାମାଂସୀ ପ୍ରିୟଙ୍ଗୁକମ୍ ।
ମହୌଷଧିମିତି ଖ୍ୟାତଂ ରୋଗିରୋଗ – ବିମୁକ୍ତିଦମ୍
ସର୍ବବିଘ୍ନ ବିନାଶାୟ ଗ୍ରହ ପ୍ରଶମନେ ହିତମ୍ ।

ଅର୍ଥ – ଶ୍ୱେତ ସୋରିଷ, ମୁଥା, ଲୋଧ, ହଳଦୀ, ଦାରୁହଳଦି, ଧନିଆ, ବଚ, ଗନ୍ଧ ବେଣାମୂଳ, ଜଟାମାଂସୀ, ମୁରାମାଂସୀ, ପ୍ରିୟଙ୍ଗ ଏହି ୧୧ଟି ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶାଇ ସ୍ନାନ କଲେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ସକଳ ବିଘ୍ନ ବିନାଶ ହୋଇ ଗ୍ରହଗଣ ଶାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

ଅକାରାଦି ଅକ୍ଷର କ୍ରମରେ ସମସ୍ତ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା

ଅରୁଚି

ଅରୁଚି ଲକ୍ଷଣ – ଭୋକ ହେଉଥିବ, ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉଥିବ, କିନ୍ତୁ ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ପେଟକୁ ଯିବନାହିଁ, ଗଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇଯିବ । ଏହାକୁ ଅରୁଚି କହନ୍ତି । ଜ୍ୱର, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, କଫ, କାଶ ଓ କ୍ଷୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଆମାଶୟର ରସ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଅରୁଚି ହୋଇଥାଏ ।

୧) କଞ୍ଚା ଲିମ୍ବ ପତ୍ର ଦୁଇତୋଳାକୁ ଏକ ସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅଧସେର ରହିଲେ ଛାଣି ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ କଫ ବାହାରି ପଡ଼ି ଅରୁଚି ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

୨) ଗୁଆ ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ହିଙ୍ଗୁ ଏକଅଣା ଓଜନ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏକଅଣା ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବାର ପ୍ରଥମ ଗ୍ରାସରେ (ଗୁଣ୍ଡାରେ) ଗୋଳାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ତିନିଦିନ ଖାଇଲେ ଭୋକ ହେବ, ଅଗ୍ନି ବୃଦ୍ଧି ହେବ ଏବଂ ଅରୁଚି ଯିବ ।

୩) କଞ୍ଚା ରସୁଣ ଦୁଇ ତିନି କୋଳା ଟିକିଏ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅରୁଚି ଛାଡ଼େ ।

୪) ପୋଦିନା ପତ୍ର, ତିନ୍ତୁଳି, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଏକତ୍ରବାଟି ଚାଟିକରି ଖାଇଲେ ଅରୁଚି ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

୫) ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ସୁକି ଓଜନ ଅଦା ଏବଂ ଏକଅଣି ଓଜନ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅରୁଚି ଯାଏ ।

'ସକାଲେ ଖେଲେ ନୁନ୍ ଆଦା, ଅରୁଚି ଥାକେନା ଦାଦା ।'

ଅକାଳ ପକ୍ୱତା

୧) ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଧଳା ହୋଇଯାଉଥିଲେ – ଅମାବାସ୍ୟା ଠାରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟହ ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗ ଖାଇଲେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଯାହାର ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଧଳା ହୋଇଯାଉଥାଏ, ଆଉ ଧଳା ହେବ ନାହିଁ । କଞ୍ଚା ହିଡ଼ିମିଚା ସାଗକୁ ଛେଚି ତାର ରସ ଏକତୋଳା ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ ଏବଂ ସାଗକୁ ଅନ୍ୟ ସାଗ ପରି ରାନ୍ଧି କରି ଖାଇବ ।

୨) କେତେଗୁଡ଼ାଏ ପାଚିଲା ଅଁଳା ଆଣି ଶୁଖାଇ (ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ପକାଇଦେବ) ଗୁଣ୍ଡ କରି ମାଟି ପଲମରେ ରଖି ତା ଉପରେ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସ ଦେବ, ଯେପରିକି ସେହି ରସରେ ଅଁଳା ଗୁଣ୍ଡ ବୁଡ଼ିଯିବ । ତାପରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପୁଣିଥରେ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସ ଦେଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ ଏବଂ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସ ଦେବ । ଏହିପରି ସାତଥର କରି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସୁକି ଓଜନ ଗୁଣ୍ଡ ଖାଇ ପାଣିଟିକିଏ ପିଇବ । ଏହିପରି ୬ମାସ ଖାଇଲେ ପାଚିଲା ବାଳ କଳା ହୋଇଯିବ ।

୩) ଅକାଳ ପକ୍ୱତା ଦୂର କରିବାକୁ ଏବଂ ଆଜୀବନ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ କଳା ରଖିବାକୁ ଭୂଇଁ କଦମ୍ବ ଫୁଲ ଶନିବାର ବା ରବିବାର ଦିନ ସଂଗ୍ରହ କରି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ସୁକି ଓଜନ ଫୁଲ ପାଣିରେ ବାଟି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୬ମାସ ଖାଇଲେ ଅକାଳେ ବାଳ ପାଚୁଥିଲେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଆଜୀବନ ବାଳ କଳା ରହିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବ । ଏହା ଜରାବ୍ୟାଧିନାଶକ, ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ହୃଦୟ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ପାକସ୍ଥଳୀର ବଳପ୍ରଦ ଅଟେ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଘିଅ, ଦୁଧ ଖାଇବ ।

ଅପଥ୍ୟ – ବସା ଦହି, ଘୋଳ ଦହି, କଞ୍ଚାଦୁଧ, ଆଚାର ଏବଂ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ପରିଚୟ – ଭୂଇଁ କଦମ୍ବ, ସାଧାରଣତଃ ଧାନ ବିଲରେ ଧାନକଟାର କିଛି ଦିନ ପରେ, ମୁଗ କୋଳଥ କିଆରିରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ । ନଦୀକୂଳରେ ଏବଂ ପଡ଼ିଆ ଜମିରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଫୁଟେ, ଦେଢ଼ଫୁଟ ଉଚ୍ଚ ହୁଏ । ପତ୍ର ପୋକସୁଙ୍ଘା ପତ୍ର ପରି କିନ୍ତୁ ଛୋଟ । ଏହାର ପତ୍ରକୁ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ଚୁଆପରି ବାସନା ହୁଏ । ଫୁଲ କେଳିକଦମ୍ବ ଫୁଲ ପରି କିନ୍ତୁ ଆକାରରେ ଛୋଟ ଏବଂ ନାଲିବର୍ଣ୍ଣ । ଏହାର ଅନ୍ୟ ନାମ –

ସଂସ୍କୃତରେ – ଭୂକଦମ୍ବ, ମହାଶ୍ରାବଣୀ
ବଙ୍ଗଳାରେ – ମୁଣ୍ଡି, ହାଇଲମୂଳ
ହିନ୍ଦୀରେ – ମୁଣ୍ଡୀ, ଗୋରଖମୁଣ୍ଡୀ
ତେଲୁଗୁରେ – ବୋଡ଼ସରମୁଚେଟ୍ଟୁ ।

ଅଗିଆବାତ

ଅଗିଆବାତକୁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଶୀତପିତ୍ତ କହନ୍ତି । କେତେକ ଲୋକ ଏହାକୁ ପିତେଇବା ରୋଗ କହନ୍ତି । ଏହି ରୋଗରେ ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇହୋଇ ଚକାଚକା ହୋଇ ଫଳିଯାଏ, ଦେହରେ ଥଣ୍ଡାପବନ ବାଜିଲେ, ସକାଳେ ଓ ରାତିରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । କାହାରି କାହାରି ଜ୍ୱର, ଦାହ, ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ବେଦନା ଓ ଅରୁଚି ହୁଏ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହା ତ୍ରିଦୋଷ ରୋଗ ବୋଲି ଲେଖା ଅଛି । ସୁଚିକିତ୍ସା ଅଭାବରୁ ଏଥିରୁ କୁଷ୍ଠରୋଗ ଜନ୍ମିପାରେ ।

୧) ଏହି ରୋଗରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି କରାଇ ପେଟ ସଫା କରି ଔଷଧ ଖାଇଲେ ପୁନରପି ଏ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

୨) ଖାଣ୍ଟି ନଡ଼ିଆତେଲରେ ସୈନ୍ଧବଲବଣ ମିଶାଇ ଦେହରେ ମାଲିସ କଲେ ଏକାଦିନକେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ସାମୟିକ ମାତ୍ର । ଏହି ରୋଗକୁ ନିର୍ମୂଳ କରିବାକୁ ହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ୩ ନମ୍ବର ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ହେବ ।

୩) ଗୁଳୁଚି, ବାସଙ୍ଗଛାଲି, ପୋଟଳପତ୍ର, ମୁଥା, ସପ୍ତବର୍ଣ୍ଣ, ଖଇରକାଠ, ସୁଗନ୍ଧି, ନିମ୍ବପତ୍ର, ହଳଦି, ଦାରୁହଳଦି ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୨ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଆଣି ଅଲଗା କରି କୁଟି ଦଶଭାଗ କରିବ । ଗୋଟିଏ ଭାଗକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ, ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି, ମହୁ ଏକଚାମଚ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ସେହିପରି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ପୁଡ଼ିଆ ସିଝାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୫ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗ ନିର୍ମୂଳ ହୋଇଯିବ ।

୪) ଦୁଇତୋଳା ନିମ୍ବଗଛର ଛାଲିକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ, ଛାଣି ସେଥିରେ ସୁକି ଓଜନ ଅଁଳାଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଖାଇବ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ସିଝାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ୫ଦିନ ଖାଇବ ।

ଅଗ୍ନିଦଗ୍ଧ ବା ପୋଡ଼ା ଘା

୧) କଞ୍ଚା ବିଲାତିଆଳୁକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ଯାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ଫୋଟକା ହୁଏ ନାହିଁ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ।

୨) ହିଙ୍ଗୁକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ କୁକୁଡ଼ା ପରରେ ବୁଡ଼ାଇ ପୋଡ଼ା ଯାଗାରେ ୨/୩ଥର ଦିନରେ ଓ ୨/୩ଥର ରାତିରେ ଲଗାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ ।

୩) ପୋଇପତ୍ର ରସକୁ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ରେ ମିଶାଇ ପୋଡ଼ାସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ଜ୍ୱାଳା ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୪) ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ ହୋଇ ଯଦି ପୋଡ଼ାସ୍ଥାନରେ ଘା ହୁଏ ତାହାହେଲେ ଘା ଉପରେ ଖାଣ୍ଟି ରାଶିତେଲ ପକାଇ ତା'ଉପରେ ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ଗଛର ଶୁଖିଲା ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କନାରେ ଛାଣି ପକାଇବ ।

ଘା ରୁ ପାଣି ବାହାରିଲେ ପୁଣି ରାଶିତେଲ ଅଶ୍ୱସ୍ଥ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇବ । ଏଥିରେ ପୋଡ଼ା ଘା ଏବଂ ଅନ୍ୟ କଦର୍ଯ୍ୟ ଘା ନିଶ୍ଚୟ ଶୁଖିଯିବ ।

ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ

ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହେଲେ ବା ବିଳମ୍ବରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ, ଖାଇବାକୁ ଅନିଚ୍ଛା ହେଲେ, ପେଟଫାମ୍ପି ଆମ୍ବିଳି ହାକୁଟି ଆସିଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ବୋଲି ଜାଣିବ । ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ପେଟକୁ ଯାଇ ଯେଉଁ ଅଗ୍ନିରେ ପରିପକ୍ୱ ହୁଏ ତାହାକୁ ପାଚକ ଅଗ୍ନି ବା ଜଠରାଗ୍ନି କହନ୍ତି । ଜଠରାଗ୍ନି ବିଷମ ହେଲେ ସମସ୍ତ ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । 'ରୋଗା ସର୍ବେଽପି ମନ୍ଦୋଽଗ୍ନୌ' । ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟର କାରଣ – ଅନିୟମିତ ଆହାର, ଅଧିକ ଆହାର, ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ ପୁଣି ଖାଇବା, ରାତି ଅନିଦ୍ରା, କ୍ରୋଧ, ଭୟ ଶୋକ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଚିକିତ୍ସା –

୧) ଦିନରେ ଓ ରାତିରେ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସୁକି ଓଜନ ଅଦା ଏବଂ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଦୋଷ ଯାଏ ।

୨) ଅସାଧ୍ୟ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ଆମ୍ବିଳି ହାକୁଟି ହେଉଥିଲେ ଚିତାମୂଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ରତି ଉଷୁମ୍ ପାଣିରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗମାନ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅତିସାର

ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟରୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣରୁ ଅତିସାର ରୋଗ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗରେ ପାଣିପରି ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ।

୧) ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଏବଂ ୨୫ଟି ଗୋଲମରିଚ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ଏକ କପ୍ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇବ । ଦିନକେ ୩ଥର ଖାଇପାରିବ । ଏଥିରେ ଭଲ ନହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଖାଇବ ।

୨) କେତେଗୁଡ଼ିଏ ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ଆଣି ତାର ଉପର ନାଲି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଧଳା ଅଂଶକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ଘୋଳ ଦହି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବେ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହେବ ।

୩) ଅଁଳାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ସାମାନ୍ୟ ଘିଅ ଓ ପାଣି ଦେଇ ଏପରି ବାଟିବ ଯେ ଯେପରି ଅଠା ପରି ହୋଇଯିବ । ତାକୁ ରୋଗୀର ନାଭିର ଚାରିପାଖରେ ଦେବ ଯେପରି ନାଭି ଉପର ଗୋଟେ ଗାତ ପରି ହେବ । ସେହି ଗାତରେ ଅଦାରସ ପୂରାଇବ । ପ୍ରାୟ ୨ ଘଣ୍ଟା ସେହିପରି ରଖିଲେ ଅତିସାର ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

୪) ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସ ଏକତୋଳା, ୧୦ ତୋଳା ଦହି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅତିସାର ଭଲ ହୁଏ । ଦିନକୁ ୨ଥର – ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଥରେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାପୂର୍ବରୁ ଥରେ, ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ୪/୫ ଦିନ ଖାଇବ ।

୫) ପତି ଭାଙ୍ଗ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଗୁଆ ଘିଅରେ ଭାଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ରାତିରେ ରୋଗୀକୁ ଖୁଆଇ ଦେବ । ରୋଗୀକୁ ଭଲ ନିଦ ହେବ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । ବୟସ ଅନୁସାରେ ଭାଙ୍ଗର ମାତ୍ରା କମ୍ ବା ବେଶି କରିବ ।

୬) କୋଇଲେଖା ମଞ୍ଜି ଏକତୋଳା ବା ତାଲମାଖାନା ମଞ୍ଜି ଏକ ତୋଳା ଦହିରେ ମିଶାଇ ପିଇବ, ଦିନକୁ ୩ଥର । ରାତିରେ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୭) ଖଣ୍ଡେ ପରିଷ୍କାର ଲୁହାକୁ ଲାଲବର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଆଁରେ ତତାଇ ଘୋଳ ଦହିରେ ବୁଡ଼ାଇବ । ଏହିପରି ୩ଥର ତତଲା ଲୁହା ଦହିରେ ବୁଡ଼ାଇଲା ପରେ ସେହି ଘୋଳ ଦହିକୁ ପିଆଇ ଦେବ । ଏହି ଔଷଧ ଦିନରେ ୨ ଥର ଦେବ । ରାତିରେ ଦେବ ନାହିଁ ।

୮) ଗୁଳୁରାତି ମଞ୍ଜି ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଏକା ଥରକେ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ପିଇଲେ ଅତିସାର ଭଲ ହୁଏ ।

ଅର୍ଦ୍ଦିତ ଓ ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍ଗ ବାତ

ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍ଗ ବାତରେ ଶରୀରର ଅଧା ଅର୍ଥାତ୍ ଡ଼ାହାଣ ପାଖ କିମ୍ବା ବାମ ପାଖ ଜଡ଼ବତ୍ (ଅକର୍ମା) ହୋଇଯାଏ । ଅର୍ଦ୍ଦିତ ବାତରେ ମୁହଁ ଟେଢ଼ା (ବଙ୍କା) ହୋଇଯାଏ । ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାୟ ଶୀତ କାଳରେ ହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ଶୀତ ପ୍ରକୃତି, ଦୁର୍ବଳ ଓ ବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ଯାହା ଦେହରେ କଫର ଅଧିକତା ଥାଏ, ଦେହରେ ବେଶି ଥଣ୍ଡା ପବନ ଲାଗିଲେ ଏବଂ ସର୍ବଦା ବିଶେଷ ଥଣ୍ଡା ପାଣି (ଯଥା ଭୋଜନ ପରେ ରେଫ୍ରିଜେରେଟରରେ ଥିବା ପାଣି) ପିଇଲେ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା –

୧) ଏହି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ମାତ୍ରେ ଅନ୍ତତଃ ଏକ ସପ୍ତାହ ରୋଗୀକୁ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । କେବଳ ମହୁରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଗରମ କରି (ଏକ ଉତରା ଦେଇ) ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଯଦି ଭୋକ ଅସହ୍ୟ ହୁଏ ତେବେ, ପାରା ମାଂସ ବା ଛୋଟ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସର ସୁପ୍ (ଝୋଳ) ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ରୋଗୀକୁ ସର୍ବଦା ଅନ୍ଧାର ଘରେ ରଖିବ । ଆଲୁଅ ଓ ପବନ ରୋଗୀ ପ୍ରତି ଅନିଷ୍ଟ କାରକ । ରୋଗୀ ଗୋଟେ ଜାଇଫଳ କଳରେ ଯାକି ଅନ୍ଧାର ଘରେ ରହିବ ଏବଂ ଦିନକୁ ୩ଥର ମହୁପାଣି ଗରମ କରି ପିଇବ ।

୨) କେତେଗୁଡ଼ିଏ କୋଚିଲା ମଞ୍ଜି ଆଣି ମାଟିରେ ପୋତିବ । ପ୍ରତିଦିନ ପାଣି ଦେଉଥିବ । ସାତ ଦିନ ପରେ କାଢ଼ି ମଞ୍ଜିକୁ ଦୁଇ ଫାଳ କରି ତା ଭିତରୁ ଜିଭକୁ କାଢ଼ି ପକାଇ ଦେବ । ଏହି କୋଚିଲାରୁ ୫ ତୋଳା ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ୨.୫ ତୋଳା ଏକତ୍ର କୁଟି କନାରେ ଛାଣି

ଅଦାରସରେ ଦୁଇଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି, ଚଣା ପରି ବଟିକା କରି, ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ପାରା ମାଂସ ଝୋଳ ବା କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଝୋଳ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ ।

୩) ରସୁଣ ୧୨ ତୋଳା, ହିଙ୍ଗୁ, ଜିରା, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ଶୁଣ୍ଠୀ, ପିପ୍‌ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇ ତୋଳା ଓଜନ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ରଖିବ । ସକାଳେ ଅଧତୋଳା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧତୋଳା ଗବମୂଳ କ୍ୱାଥରେ ଖାଇବ । ଗବମୂଳ କ୍ୱାଥ-ଗବ ଚେର ଦୁଇ ତୋଳାକୁ ପାଏ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ ।

ଦେହରେ ମାଲିସ କରିବା ତେଲ :

କୋଚିଲା ମଞ୍ଜି ଅଧସେର ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଏକସେର ପାଣିରେ ସାତ ଦିନ ବତୁରାଇବ । ଦିନରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ରଖିବ । ୫ ସେର ରାଶି ତେଲରେ ଏହାକୁ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ତେଲ ଲାଲବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଗଲେ କରାଇକୁ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ତେଲକୁ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତେଲ ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ, ଅର୍ଦ୍ଦିତ ପକ୍ଷାଘାତ ଏବଂ ନାନା ପ୍ରକାର ବାତ ଓ ଶୂଳ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

ଅଧା କପାଳି

ଏହି ରୋଗରେ ମୁଣ୍ଡର ଫାଳେ, ଡ଼ାହାଣ ପାଖରେ ବା ବାମ ପାଖରେ ଭୟଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । କାହାରି କାହାରି କେବଳ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହେବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଧୀରେ ବଢ଼ି ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ ଅତି ଉଗ୍ର ହୁଏ; ତାପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କମ ହୋଇ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅସ୍ତ ହେଲେ ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଏହି ରୋଗର କାରଣ – ମଳମୂତ୍ରର ବେଗଧାରଣ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ, ମଦ୍ୟପାନ, ଅଧିକ ସ୍ତ୍ରୀସମ୍ଭୋଗ, ମସ୍ତକରେ ଆଘାତ, ମାନସିକ ସନ୍ତାପ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫ ପ୍ରକୁପିତ ହୋଇ ମସ୍ତକରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଉତ୍ପାଦନ କରନ୍ତି । ଏହା ବାଦ୍, ଦନ୍ତରୋଗ, ଚକ୍ଷୁରୋଗ, ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଅକାଳେ ରଜରୋଧ, ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ରକ୍ତରେ ଉପଦଂଶ (ସିଫିଲିସ୍) ବିଷ ସଂକ୍ରମଣ ଇତ୍ୟାଦି ହେତୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

୧) ଅପାମାରଙ୍ଗ ମଞ୍ଜିକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣର ନସ୍ୟ ନେଲେ ଅଧାକପାଳି ବ୍ୟଥା ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡରେ ଜମା ହୋଇଥିବା କଫ ବାହାରିପଡ଼େ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର କୃମି ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି ।

୨) ଖବର କାଗଜକୁ ପିଙ୍କାପରି କରି ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ନାକବାଟେ ଧୂଆଁ ପିଇବ, ତାପରେ ପାଟିବାଟେ ଧୂଆଁ ପିଇବ । ସେହିପରି ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ପୂର୍ବରୁ ପିଇବ । ଏହିପରି ୩ଦିନ କଲେ ଅଧାକପାଳି ରୋଗ ସମୂଳେ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୩) ଅରଖ ଛାଲି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣିବ । ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ୫ତୋଳା, ସାତଟି ଗୁଜରାତିରେ ଯେତେ ମଞ୍ଜିଥିବ ତାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ କର୍ପୁର ମିଶାଇ ଶିଶିରେ

ରଖିବ । ଏହାକୁ ନାସ ପରି ଶୁଙ୍ଘିଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟାବର୍ତ୍ତ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ପରିସ୍ରା କଲେ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ସମୟରେ ୭ଟି ଲେଖାଏ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣାମ କରି ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ ।

୪) ଅରଖ କ୍ଷୀର ୪/୫ ଟୋପା ଗୁଡ଼ ଭିତରେ ପୂରାଇ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଗିଳିକରି ଖାଇବ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ଦୁଧ ଏବଂ ଘୃତପକ୍ୱ ମିଠାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୩/୪ଦିନ ଖାଇଲେ ଅଧା କପାଳି ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।

୫) କଷି ପିଜୁଳି (ଟାଉଳିଆ, ଜାମି)କୁ ପଥରରେ ଘୋରି କପାଳର ଯେଉଁପାଖ ବିନ୍ଧୁଥିବ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇବ । ଏହିପରି ୩/୪ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଅଧାକପାଳି ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।

୬) କେସନ୍ଦରା ପତ୍ରର ରସ ଏକ ଚାମଚ ନାକ ବାଟେ ପିଇଲେ ଏକା ଦିନକେ ଅଧାକପାଳି ଭଲ ହୁଏ ।

୭) ଦୁଇ ରତି ନିଶାଦଳ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ବିପରୀତ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ଟେଣ୍ଢିବ ଯେପରି ନାକବାଟେ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଏ । ଏଥିରେ ଅଧାକପାଳି ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

୮) ଅପରାଜୀତାର କଞ୍ଚାଚେରର ରସ ବିପରୀତ ନାକରେ ପକାଇବ, ପତ୍ର ବାଟି କପାଳରେ ଲଗାଇବ ଏବଂ ଏହାର ପତ୍ରରେ ତକିଆ କରି ମୁଣ୍ଡରେ ଦେଇ ଶୋଇବ । ଏଥିରେ ଅଧାକପାଳି ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

୯) ଶିରିଷ ମଞ୍ଜିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନସ୍ୟ ନେଲେ ୫/୭ ମିନିଟ୍‌ରେ ଅଧାକପାଳି ବ୍ୟଥା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୧୦) ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ଘଣ୍ଟେ ବା ଦେଢ଼ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଏକରତି କର୍ପୂର ଖିସ୍‌ମିସ୍ ଭିତରେ ପୂରାଇ ବା ଚିନିରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ଅଧତୋଳା ଧନିଆ ପାଣିରେ ବାଟି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇବ । ଏହିପରି ୩/୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅଧାକପାଳି ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।

୧୧) ପୁରୁଣୀ ଶାଗ ମଞ୍ଜିର କ୍ୱାଥରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇଲେ ସର୍ଦ୍ଦିରୁ ହୋଇଥିବା ଅନନ୍ତ ବାତ ଭଲ ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡର ପଛ ପାଖେ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟଥାକୁ ଅନନ୍ତ ବାତ କହନ୍ତି । ଇଠାଫଳ ଟୋପାକୁ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଚକଟି ଛାଣି ସେହି ପାଣିରୁ ୧୦ଟୋପା ବିପରୀତ ନାକରେ ପକାଇବ । ଆଖିରେ ଯେପରି ନ ପଡ଼େ । ନାକ ପୋଡ଼ିଲେ ଗୁଆଘିଅ ଲଗାଇବ ।

୧୨) କୁମ୍ଭାର ପୋକ ମାଟି, ଛେପରେ ଗୋଳାଇ କପାଳରେ ଲଗାଇବ ।

ଅନିଦ୍ରା

୧) ମନୁଷ୍ୟର ପାଟିର ଲାଳରେ ଗୋଲମରିଚ ଘୋରି ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ଦେଲେ ଅନିଦ୍ରା ରୋଗୀର ନିଦ୍ରା ହୁଏ ।

୨) ପିପ୍ପଳ ମୂଳ ଓ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ । ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ନିଦ ହୁଏ ।

୩) ଅନିଦ୍ରା ରୋଗୀର ଏକମାତ୍ର ଔଷଧ ଭୂମିଶଯ୍ୟା । ମାଟିରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଅଛି । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଯୋଗୀ, ଋଷିମାନେ କେବଳ ନିର୍ମଳ ଭୂମି ଉପରେ ଶୟନ କରି ଅସାଧାରଣ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବଳ ଲାଭ କରିପାରୁଥିଲେ । ତପସ୍ୱୀମାନଙ୍କର ଭୂମିଶଯ୍ୟା ହିଁ ନିୟମ ଥିଲା । ଭୂମି ଉପରେ ଶୋଇଲେ ବଡ଼ ଶାନ୍ତିରେ ନିଦ ହୁଏ । ପେଟରେ ବିକାର ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଭୂମିଶଯ୍ୟା ଏକ ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୌଷଧି ।

୪) ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ସୋରିଷ ତେଲ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପାଦରେ ମାଲିସ୍ କଲେ ସୁଖ ନିଦ୍ରା ହୁଏ ।

୫) ଆତସୀ (ପେଶୁ) ତେଲ ଏବଂ ଜଡ଼ା ତେଲ ସମଭାଗ କଂସା ଥାଳିରେ ରଖି ଗୋଟିଏ କଂସା ଗିନାରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଆଖିରେ ଲଗାଇଲେ ନିଦ ହୁଏ ।

୬) ପିପ୍ପଳ ମୂଳଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ଓ ଗୁଡ଼ ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର ବାଟି ପିଇଲେ ନିଦ ହୁଏ ।

ଅନ୍ତକୋଷ

ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର କୋଷ ବୃଦ୍ଧି ରୋଗ । ଆୟୁର୍ବେଦରେ ମୂତ୍ରଜ କୋଷବୃଦ୍ଧିକୁ କୁରୁଣ୍ଡ ବା ହାଇଡ୍ରୋସିଲ କହନ୍ତି । ହାଇଡ୍ରୋମାନେ ପାଣି ଓ ସିଲମାନେ ଖୋଳ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତ୍ରଜ ବୃଦ୍ଧିକୁ ଅନ୍ତକୋଷ କହନ୍ତି । ଏ ରୋଗରେ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ ବେଶି ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ଗିଲ ଗଛର ଚେର ଅଧତୋଳା ଓ ଗୋଲମରିଚ ୨୧ଟା ବାଟି ଦିନକୁ ଏକପାନ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅନ୍ତକୋଷ ଭଲ ହୁଏ ।

୨) ଗୋମୂତ୍ର (ଛଡ଼ା ମୂତ) ଦୁଇ ଆଉନ୍ସ୍ ଏବଂ ଜଡ଼ାତେଲ (କାଷ୍ଟର ଅଏଲ) ଅଧ ଆଉନ୍ସ୍ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଏହିପରି ଏକ ମାସ ପିଇଲେ ଅନ୍ତକୋଷ ଭଲ ହୁଏ । ଗିରିଡ଼ି ଫଳର ଶସ ବାଟି ଅନ୍ତକୋଷରେ ଲଗାଇବ ।

ଅନ୍ଧାର କଣା

ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ରାତିରେ କିଛି ଦେଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ଧାର କଣା ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ବେକେ ପାଣିରେ ଠିଆ ହୋଇ ଶ୍ୱେତ ଦୁବ ରସ ଆକ୍ଷିରେ ପକାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

୨) ରୋଗୀ ତାର କାନର ମଇଳା ଆକ୍ଷିରେ ଲଗାଇଲେ ୨/୩ ଦିନରେ ଭଲ ହୁଏ ।

୩) ପାନ ପତ୍ର ରସକୁ ଆକ୍ଷିରେ ୨/୩ ଦିନ ପକାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅପସ୍ମାର

ଅପସ୍ମାର ରୋଗ ମାରିବା ସମୟରେ ରୋଗୀର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଲୋପ ହୋଇଯାଏ ବୋଲି ଏହାକୁ ଅପସ୍ମାର କହନ୍ତି ।

ରୋଗର କାରଣ - ଭୟ, କ୍ରୋଧ, ଉତ୍କଟ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ, ରଜସ୍ୱଳା ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ, କୃମି, ଅର୍ଶ, କିମ୍ବା, ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ହଠାତ୍ ମାସିକ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ, ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀ ସଂସର୍ଗ, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ (ହସ୍ତମୈଥୁନ), ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ, ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଜରାୟୁଦୋଷ, ସ୍ୱାମୀସୁଖର ଅଭାବ, ଆଉ ମଧ୍ୟ ମାତା ପିତାଙ୍କର ଏହି ରୋଗ ଥିଲେ ପିଲାମାନଙ୍କର ହୁଏ ।

ଲକ୍ଷଣ - ରୋଗୀ ହଠାତ୍ ଅଜ୍ଞାନ ହୋଇଯାଏ, ପାଟିବାଟେ ଫେଣ ବାହାରେ, ହାତପାଦ କଚାଡ଼େ, ଏପରିକି ବଳବାନ ଲୋକ ମାଡ଼ିବସିଲେ ସମ୍ଭାଳିପାରେ ନାହିଁ । ଆଖିପତା ଥରେ, ଆଖିଡ଼ୋଳା ଏପଟ ସେପଟ କରେ, ଝାଳ ବାହାରେ, ରୋଗୀ ନାନା ପ୍ରକାର ପ୍ରଳାପ କରେ, କେତେ ରୋଗୀ ହସନ୍ତି, କାନ୍ଦନ୍ତି, ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଦୋଷାରୋପ କରନ୍ତି ଏବଂ ଅଦ୍ଭୁତ କଥା ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି ।

ଅପସ୍ମାର ରୋଗ ୪ ପ୍ରକାର – ବାତଜ, ପିତ୍ତଜ, କଫଜ ଓ ସନ୍ନିପାତଜ ।

ବାତଜ ଅପସ୍ମାର ଲକ୍ଷଣ – ରୋଗୀ ଦାନ୍ତ କାମୁଡ଼େ, ମୁହଁରୁ ଫେଣ ବାହାରେ, ଘନ ଘନ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼େ, ଚାରିଆଡ଼େ ଅରୁଣବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ, ସମୟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ କୃଷ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ପିତ୍ତଜ ଅପସ୍ମାର – ଫେଣ ପିତ୍ତବର୍ଣ୍ଣ, ସମସ୍ତ ଶରୀର ହଳଦି ବର୍ଣ୍ଣ । ସବୁ ପଦାର୍ଥ ପିତ୍ତବର୍ଣ୍ଣ ବା ରକ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ । ଦେହ ବିଶେଷ ଗରମ ରହେ ଏବଂ ଘନ ଘନ ଶୋଷ ହୁଏ ।

କଫଜ ଅପସ୍ମାର – ଫେଣ ଧଳାବର୍ଣ୍ଣ, ରୋଗୀର ଶରୀର ଶୀତଳ, ରୋମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠେ, ଚାରିଆଡ଼ ଧଳା ଦେଖାଯାଏ । ରୋଗୀ ବହୁତ ସମୟ ଅଜ୍ଞାନ ରହେ ।

ସନ୍ନିପାତ ଅପସ୍ମାର – ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ସନ୍ନିପାତଜ ଅପସ୍ମାର କହନ୍ତି । କ୍ଷୀଣ ଶରୀର ରୋଗୀର ସନ୍ନିପାତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ ହୋଇ ବେଶିଦିନ ରହିଲେ ଅସାଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ, ଅର୍ଥାତ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁ ଦୁର୍ବଳ ରୋଗୀକୁ ବାରମ୍ବାର ଅପସ୍ମାର ମାରେ, ଆଖି ଭ୍ରୁଲତା ନାଚୁ ଥାଏ, ଆଖିବିକାର ଦେଖାଯାଏ, ତାହାହେଲେ ମୃତ୍ୟୁ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ଚିକିତ୍ସା – ଅପସ୍ମାର ଅତି ଭୟଙ୍କର ରୋଗ । ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତରୀ (ଏଲୋପାଥି) ଔଷଧ ନାହିଁ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । କେବଳ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସାରେ ସନ୍ନିପାତିକ ଅପସ୍ମାର ଛାଡ଼ି ଆଉ ସବୁ ପ୍ରକାର ଅପସ୍ମାର ଭଲ ହୁଏ । ସନ୍ନିପାତିକ ଅପସ୍ମାରର ଔଷଧ କେବଳ ଦୈବ ଅନୁଗ୍ରହ । ଏହି ରୋଗର ଔଷଧ ସେବନ ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀକୁ ପଞ୍ଚକର୍ମ କରାଇବ, ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ନେହ, ସ୍ୱେଦ, ବମନ, ବିରେଚନ ।

୧) ଗୋଟିଏ ଗୁଣ୍ଡୁରି ପୋକ ଉପରେ ଗୁଡ଼ ଲଗାଇ ଗିଳିପକାଇ ଟିକିଏ ପାଣି ପିଇବ । ଏହିପରି ୨୧ ଦିନରେ ୨୧ଟି ପୋକ (ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ) ଖାଇଲେ ଆଜୀବନ ଅପସ୍ମାର ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ ।

ଗୁଣ୍ଡୁରି ପୋକ ଦେଖିବାକୁ ଛାରପୋକ ପରି କିନ୍ତୁ ସାମାନ୍ୟ କଳା ରଙ୍ଗ । ଗାତରେ ରହେ । ଗାତ ପାରିପାଖେ ସରୁବାଲି ଜମାହୋଇ ଥାଏ । ମଝିଟା ଖାଲ ଥାଏ । ପିଲାମାନେ ସେ ପୋକକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଗାତ ମୁହଁରେ ଗୋଟିଏ ପିମ୍ପୁଡ଼ି ଛାଡ଼ି ଦେଲେ ସେ ପୋକ ପିମ୍ପୁଡ଼ିକୁ ଖାଇବାକୁ ବାହାରି ପଡ଼େ ।

୨) ଖଣ୍ଡେ କନାରେ ଛାରପୋକ ରକ୍ତ ଲଗାଇବ ଯେପରି କି କନା ଖଣ୍ଡକ ଛାରପୋକ ରକ୍ତରେ ଓଦା ହୋଇଯାଏ । ତାକୁ ଶୁଖାଇ ରଖିଥିବ । ଅପସ୍ମାର ବାତ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସେହି କନାରୁ ଖଣ୍ଡେ ଛିଣ୍ଡାଇ ବଳିତା ପରି କରି, ନିଆଁ ଲଗାଇ, ତାର ଧୂଆଁ ରୋଗୀର ନାକରେ ଦେବ । ଏହିପରି କେତେଥର କଲେ ଅପସ୍ମାର ପୋକ ନାକବାଟେ ବାହାରି ପଡ଼ିବେ ଓ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୩) କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଛାରପୋକ ଶିଶିରେ ରଖି ତା ଭିତରେ ରାଶିତେଲ ପକାଇବ, ଯେପରି କି ଛାରପୋକ ସବୁତେଲରେ ବୁଡ଼ିଯାନ୍ତି । ଶିଶିର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଖରାରେ ରଖିବ । ତା'ପରେ ଛାଣି ତେଲକୁ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତେଲକୁ ତୁଳାରେ ତିନ୍ତାଇ ରୋଗୀର ନାକପୁଡ଼ାରେ କିଛି ସମୟ ରଖିବ ବା ସେହି ତେଲ ନାକ ଭିତରେ ଲଗାଇବ । ପ୍ରାୟ ଏକ ମାସ ଏହିପରି କଲେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଏ ।

୪) ଗୋଟିଏ ନିରୋଗ ଗଧର ବିଷ୍ଠା (ଗୁହ) କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ଅପସ୍ମାର ଆରମ୍ଭ ହେଲା ବେଳେ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇଦେଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୫) ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ଗଧମୂତ ପିଆଇଦେବ । ଦାନ୍ତ ପାଟି ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ ନାକବାଟେ ପିଆଇଦେବ । ଏହିପରି ୨/୩ଥର ପିଆଇଲେ ଅପସ୍ମାର ଯାଏ ।

୬) ଏକ ସେର ମୂଳା ରସରେ ୫ତୋଳା ପାରା (ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର କରିଥିବା ପାରା) ଖଲରେ ଭଲ କରି ଘୋଟି, କାଚ ପାତ୍ରରେ ରଖି, ସେଥିରେ ୨୦ ତୋଳା ଗଣ୍ଠି ହଳଦୀ ପକାଇ, ପାତ୍ରର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ରଖିବ । ପାରା ଓ ମୂଳାରସକୁ ହଳଦୀ ପିଇଗଲା ପରେ ପୁଣି ଏକ ସେର (୮୦ତୋଳା) ମୂଳାରସ ଦେବ । ଏହିପରି ୩ଥର, ଏକ ଏକସେର ଲେଖାଏ ମୂଳାରସ ଦେଲା ପରେ, ହଳଦୀ ସହିତ ଏକପା (୨୦ତୋଳା) ବଚଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଏକପା ଶ୍ୱେତ ମରିଚ (ସଜନା ମଞ୍ଜି) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସକାଳେ ଓ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହେବ ।

ଜ୍ୱର ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଟିକିଏ ଦାନ୍ତରେ ଘଷିଲେ ପାଟି ଫିଟି ଯିବ । ଏହା ପରେ ମୁହଁରେ ଟିକିଏ ପାଣି ଛିଟିକା ଦେଲେ ରୋଗୀ ଆଖି ଖୋଲି ଚାହିଁବ ।

୭) ନୂଆ ତିନ୍ତୁଳି ଦୁଇତୋଳା ଅଧପା ପାଣିରେ ଗୋଳି ଛାଣି ରଖିବ । ସେଥିରେ ଏକତୋଳା ଖଣ୍ଡ, ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଶଙ୍ଖ ଭସ୍ମ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୪୦ଦିନ ସ୍ତ୍ରୀ ଖାଇଲେ ତାର ହିଷ୍ଟିରିଆ (ଯୋଷାପସ୍ମାର) ଭଲ ହୁଏ ।

ଅପସ୍ମାର ନସ୍ୟ – ଇଠାଫଳ ଗଛର ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଥବା ମଞ୍ଜିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ନସ୍ୟ ନେଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଚେତା ହୁଏ ।

ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ – ଗୋମୟ (ଗୋବର)କୁ କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସକୁ ଦେହରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଗୋମୂତ୍ର (ଗାଈମୂତ) ରେ ସ୍ନାନ କରି ତା ପରେ ଗରମ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରିବ । ଗରିବଙ୍କୁ ଅନ୍ନ ବସ୍ତ୍ରଦାନ, ଈଶ୍ୱର ଉପାସନା, ରଙ୍ଗ ଚାଉଳର ଭାତ, ମୁଗଡ଼ାଲି, ପୁରୁଣାଘିଅ, କଇଁଛ ମାଂସ, ବନ୍ୟଜନ୍ତୁର ମାଂସ, ଦୁଧ (ଯେଉଁ ଦିନ ଦୁଧ ଖାଇବ ସେ ଦିନ ମାଂସ ଖାଇବ ନାହିଁ) ପଇଡ଼, ସଜନା ଶାଗ, ପୋଟଳ ।

ଅପଥ୍ୟ – ଚିନ୍ତା, ଶୋକ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଔଷଧ – ମଲ୍ଲଚନ୍ଦ୍ରୋଦୟ, ବୃହତ ବାତ ଚିନ୍ତାମଣି, ବାତନାଶାଙ୍କୁଶ ଭୂତ ଭୈରବ ରସ, ନାରାୟଣ ତୈଳ, ବିଷ୍ଣୁତୈଳ ।

ଅର୍ଶ

କୃମିରୁ ଯେପରି ଅନେକ ରୋଗ ଜନ୍ମେ, ଅର୍ଶରୁ ମଧ ସେହିପରି ବହୁ ରୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ତେବେ କୃମିଜାତ ରୋଗରେ କୃମିର ଯେପରି ନିୟତ କାରଣତ୍ୱ ଥାଏ ଅର୍ଶୋଦ୍ଭବ ରୋଗରେ ଅର୍ଶର ସେପରି ନିୟତ କାରଣତ୍ୱ ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ରୋଗସଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ । ଅର୍ଶରୁ ଅନେକ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ସେମାନେ ମିଳିତ ଭାବେ ଅବସ୍ଥିତ ହୁଅନ୍ତି । ସେଥିରେ ରୋଗୀ ବିପଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ।

ବୃହଦନ୍ତ୍ରର ଶେଷଭାଗକୁ ଗୁହ୍ୟନାଡ଼ି କହନ୍ତି । (ଗୁହ୍ୟନାଡ଼ିର) ପରିମାଣ ୪ ୧/୨ଆଙ୍ଗୁଳ । ଏହି ଗୁହ୍ୟନାଡ଼ି ଶଙ୍ଖାବର୍ତ୍ତପରି ତିନିଗୋଟି ଆବର୍ତ୍ତ ବିଶିଷ୍ଟ । ସେହି ଆବର୍ତ୍ତତ୍ରୟକୁ ବଳି କହନ୍ତି । ସର୍ବ ନିମ୍ନସ୍ଥ (ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ସମୀପସ୍ଥ)ବଳିକୁ ବାହ୍ୟବଳି, ମଧ ବଳିକୁ ମଧ ବଳି ଏବଂ ତାହାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱର ବଳିକୁ ଅନ୍ତର୍ବଳି କହନ୍ତି । ବାହ୍ୟବଳିର ନାମ ସମ୍ବରଣୀ, ମଧବଳିର ନାମ ବିସର୍ଜ୍ଜନୀ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ବଳୀର ନାମ ପ୍ରବାହଣୀ । ଏହି ବଳି ତିନିଗୋଟିରେ ଯେଉଁ ମାଂସାଙ୍କୁର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ତାହାକୁ ଅର୍ଶ କୁହାଯାଏ । ଅର୍ଶ ଦୁଇପ୍ରକାର – ଶୁଷ୍କାର୍ଶ ଓ ପରିସ୍ରାବୀ ଅର୍ଶ । ଯେଉଁ ଅର୍ଶରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ନାହିଁ ତାକୁ ଶୁଷ୍କାର୍ଶ, ଯହିଁରୁ ରକ୍ତାଦି ସ୍ରାବ ହୁଏ ତାହାକୁ ପରିସ୍ରାବୀ ଅର୍ଶ କହନ୍ତି ।

ପଞ୍ଚାତ୍ମକ ବାୟୁ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣ, ଅପାନ, ସମାନ, ଉଦାନ ଓ ବ୍ୟାନ । ପଞ୍ଚାତ୍ମକ ପିତ୍ତ ଅର୍ଥାତ୍ – ଆଲୋଚକ, ରଞ୍ଜକ, ସାଧକ, ପାଚକ, ଶ୍ଳେଷ୍ମକ–ଏତଦ୍‌ଭିନ୍ନ ଚର୍ମ, ମାଂସ, ରକ୍ତ, ମେଦ ଏବଂ ଗୁହ୍ୟନାଡ଼ିସ୍ଥ ପ୍ରବାହଣୀ, ବିସର୍ଜ୍ଜନୀ ଏବଂ ସଂବରଣୀ ନାମକ ବଳିତ୍ରୟ ସମସ୍ତ କୁପିତ ହୋଇ ଅର୍ଶରୋଗ ଉତ୍ପାଦନ କରେ । ଅତଏବ ଅର୍ଶ ଅତି କଷ୍ଟଦାୟକ, ବହୁରୋଗ ଉତ୍ପାଦକ, ସର୍ବଦେହ ପୀଡ଼କ ଏବଂ ଅତିଶୟ କଷ୍ଟସାଧ । ଅର୍ଶରୁ ଜନ୍ମି ନପାରେ ଏପରି ରୋଗ ନାହିଁ ।

ବାହ୍ୟବଳିଜାତ ଅଳ୍ପଦିନର ଉତ୍ପନ୍ନ ଅର୍ଶ ସୁଖସାଧ, ମଧବଳିଜାତ ବା ଦୀର୍ଘକାଳୋତ୍ପନ୍ନ ଅର୍ଶ କଷ୍ଟସାଧ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତର୍ବଳିଜାତ ଅର୍ଶ ଅସାଧ ।

ଏହି ରୋଗରେ ଉଦରଭାର, ଦୁର୍ବଳତା, ପେଟରେ ଗୁଡ଼୍ ଗୁଡ଼୍ ଶବ୍ଦ, ବହୁତ ଢ଼କ୍‌କାର, ପାଦଦ୍ୱୟରେ ଅବସାଦ, ଅସମ୍ୟକ ମଳନିର୍ଗମ, ଦାହ, ଜ୍ୱର, ତୃଷା, ଝାଳବହିବା, ଅରୁଚି ଓ ପୀତବର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରଭୃତି ପିତ୍ତ ଓ ରକ୍ତ ଦୂଷିତ ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ କାସ, ଶ୍ୱାସ, ମୁଖସ୍ରାବ, ମଳଦ୍ୱାରରେ ସ୍ରାବ, କ୍ଳୀବତା ଓ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି କଫ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ମଳଦ୍ୱାରରେ ବେଦନା, କାଟିଲାପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଟଣ ଟଣ ଓ ଧକ ଧକ ପ୍ରଭୃତି ନାନା ପ୍ରକାର ଭୟାନକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ମଳଦ୍ୱାର ଫୁଲେ, ରୋଗୀ ସିଧା ହୋଇ ବସିପାରେ ନାହିଁ । ବସିଲେ ଗୁହ୍ୟନାଡ଼ି ଛିଣ୍ଡିପଡ଼ିଲା ପରି ବୋଧ ହୁଏ ।

ଅର୍ଶ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଚାରିପ୍ରକାର : ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ, କ୍ଷାର ପ୍ରୟୋଗ, ଶସ୍ତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ ଓ ଅଗ୍ନି ପ୍ରୟୋଗ । ଏହି ଚାରିପ୍ରକାରରୁ କେବଳ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦିଆଗଲା । ଯେଉଁ ସବୁ ଅନୁପାନ, ଔଷଧ ଓ ଭୋଜ୍ୟାଦି ଦ୍ରବ୍ୟ ବାୟୁର ଅନୁଲୋମ(ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତି), ଅଗ୍ନିର ଦୀପ୍ତି ଓ ବଳର ବୃଦ୍ଧି କରେ, ଅର୍ଶରୋଗୀର ସେସବୁ ନିତ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଶୁଷ୍କାର୍ଶରେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ପ୍ରଲେପାଦି ପ୍ରୟୋଗ ଏବଂ ପରିସ୍ରାବୀ ଅର୍ଶ ଅର୍ଥାତ୍ ଯହିଁରୁ ରକ୍ତ ନିର୍ଗମ ହୁଏ, ତହିଁରେ ରକ୍ତପିତ୍ତର ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

ଶୁଷ୍କାର୍ଶର ଚିକିତ୍ସା – ଅର୍ଶ ମାଂସାଙ୍କୁର ଯଦି କଠିନ ହୁଏ ଏବଂ ତହିଁରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ ତାହାହେଲେ ଜୋକ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ବାହାର କରିବ । ପତ୍ରିଆ ସିଝୁର କ୍ଷୀର ସହିତ ଅଳ୍ପ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ମାଂସାଙ୍କୁର ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ଅଥବା ଜହ୍ନିମଞ୍ଜିର ଚୂର୍ଣ୍ଣଦ୍ୱାରା ମାଂସାଙ୍କୁରକୁ ଘଷିଲେ ତାହା ଖସିପଡ଼େ ।

ଅରଖ କ୍ଷୀର, ପତ୍ରିଆ ସିଝୁ କ୍ଷୀର, ପିତାନାଉର କଅଁଳ ପତ୍ର ଓ କରଞ୍ଜ ଛାଲି ଏକତ୍ର ଛେଳି ମୂତରେ ବାଟି ଅର୍ଶବଳିରେ ଲଗାଇଲେ ବଳି ଖସିପଡ଼େ ।

ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼କୁ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଗୋଳି ତାହା ସହିତ ଜହ୍ନିମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ପାକ କରି ବଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ । ସେହି ବଳିକୁ ମଳଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ ମଧ ବଳିଜାତ ଓ ଅନ୍ତର୍ବଳିଜାତ ଅର୍ଶ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ଜହ୍ନି ଲତାର ମୂଳ ବାଟି ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ରକ୍ତାର୍ଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେରକୁ ପୋଡ଼ି କ୍ଷାର ବାହାର କରି ସେହି କ୍ଷାରରେ ସମଭାଗ ବାଉଁଶ ପତ୍ରିୟା ହରିତାଳ ମିଶାଇ ପାଣିରେ ବାଟି, ତହିଁରେ ପତଳା ଟାଣ ସୂତାକୁ ଗୋଳାଇ ଅର୍ଶବଳି ମୂଳରେ ବାନ୍ଧିଲେ ବଳି ଝଡ଼ି ପଡ଼େ ।

ଜହ୍ନିମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ତେଲରେ ମିଶାଇ ବଳି ମୁହଁରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ବଳି ଖସିପଡ଼େ । ଅର୍ଶରୋଗରେ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ଥିଲେ ଯୁଆଣୀଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ବିଟଲବଣ ଏକତ୍ର ଘୁକି ଓଜନ ମାତ୍ରାରେ ଘୋଳ ଦହି ସଙ୍ଗେ ପିଇବ । ଅର୍ଶରେ ଜୋଲାପ (ଝାଡ଼ା କରାଇବା ଔଷଧ) ଦେବା ଭଲ ନୁହେଁ, କାରଣ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ନାନାପ୍ରକାର ଜ୍ୱଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଟଣ ଟଣ ଓ ଧକ ଧକ ଆଦି ବେଦନା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ହେଲେ ଦୁଇତୋଲା ଜଡ଼ାତେଲ ବା ଦୁଇତୋଲା ଖାଣ୍ଟିମହୁ ପିଚକାରୀ ଦ୍ୱାରା ମଳଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ସହଜରେ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ଚୋପାଛଡ଼ା କଳା ରାଶି ଓ ମିଶ୍ରି ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ବାୟୁର ଅନୁଲୋମ (ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତି) ଓ ଅର୍ଶର ପ୍ରଶମ ହୁଏ ।

ବଣ ଓଲୁଅ ଅଭାବେ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଓଲୁଅରେ ଚିକ୍‌କଣ ମାଟି ଲେପି ଘସି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି, ଅଳ୍ପ ରାଶି ତେଲ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ଏହା ଅର୍ଶର ମହୌଷଧ ।

ରକ୍ତାର୍ଶର ଚିକିତ୍ସା :

ରକ୍ତାର୍ଶର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତରୋଧକ କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । କାରଣ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ବନ୍ଦ ହେଲେ ଶୂଳ ଓ ରକ୍ତଦୋଷ ଜନିତ ନାନା ରୋଗ ଜନ୍ମିପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ଚୋପାଛଡ଼ା କଳାରାଶି ଓ ଲହୁଣୀ, ଚିନି ସହିତରେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨) ପଦ୍ମ କେଶର ବା ନାଗେଶ୍ୱର କେଶରକୁ ଲହୁଣୀ ଓ ଚିନି ସହିତ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୩) କଅଁଳ ପଦ୍ମପତ୍ରକୁ ବାଟି ଚିନି ସହିତ ଖାଇଲେ ଅଥବା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଛେଳିଦୁଧ ପିଇଲେ ରକ୍ତ ନିର୍ଗମ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

୪) ପ୍ରତିଦିନ ଏକମୁଠା ବା ଅଧମୁଠା କଞ୍ଚା ଚାଉଳ ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଫଳପ୍ରଦ ଔଷଧ ।

୫) ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେଲେ ମୁଗଡ଼ାଲି ପାଣିରେ ପିଆଜ ଖାଇବ ଅଥବା କେବଳ ପିଆଜ ଖାଇବ ।

୬) କର୍ପୂର ଧୂଆଁ ମଳଦ୍ୱାରରେ ଦେଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୭) କୌଣସି ଔଷଧରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନହେଲେ ପିତା କୋରୁଆଁ (କୋରୁଆଁ, କୁତୁଚି) ଛାଲି ଅଧତୋଲା ବାଟି ଘୋଳ ଦହି ସହିତ ଖାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୮) କାଳିଆ ଗାଇର ଦୁଧକୁ ଦୁହିଁଲା ପରେ ତଳେ ନରଖି ସେଥିରୁ ଦୁଇଛଟାଙ୍କ ଦୁଧନେଇ ତହିଁରେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଫାଳେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି, କନ୍ଦ ବା ଚିନି ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ପିଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ । ରକ୍ତାର୍ଶରେ ଛାରପୋକ ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା (ପ୍ରଥମ ଭାଗ)'ଦେଖନ୍ତୁ ।

୯) ନାଗସାପ କାତିର ଧୂଆଁ ଦେଲେ ଅର୍ଶ ଭଲ ହୁଏ । ନାଗସାପର ମାଂସକୁ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ତା'ର ଧୂଆଁ ଦେଲେ ଅର୍ଶର ମାଂସାଙ୍କୁର (ବଳି) ସବୁ ଶୁଖିଯାଏ । ଜ୍ୱର ମଧ ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

୧୦) ଗେଣ୍ଡୁପତ୍ର (ମଖମଲି) ଏକତୋଳା ୧୦ଟା ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ଅଧପାଏ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇବ । ଦିନକୁ ୨ଥର ଯେତେ ଭୟଙ୍କର ଅର୍ଶରକ୍ତ ବାହାରୁଥିଲେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।

୧୧) ନଡ଼ିଆକତା ଭସ୍ମ ସମଭାଗ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି କାଚପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ଏକତୋଳା ଓଜନ ସକାଳେ ବାସି ପାଣିରେ ଖାଇବ । ୩ଦିନ ଖାଇଲେ ଢ଼ାଳ ଢ଼ାଳ ହୋଇ ରକ୍ତ ପଡୁଥିଲେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।

୧୨) ଲାଜକୁଳି ପତ୍ର ସୁକି ଓଜନ କଞ୍ଚା ଗାଈଦୁଧରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୧୩) କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜିକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଖାଇବ । ୧୫ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୧୪) ପଟୁଆ (ମଏଣ ଗଛ) ଫଳକୁ ଅଳନ୍ଧୁସହ ବାଟି ଖଣ୍ଡେ ଛିଣ୍ଡା କମଳରେ ଲଗାଇ କାଛାମାରି ରାତିରେ ଶୋଇବ । ସକାଳେ କୃମି ବାହାରି ପଡ଼ିବେ (ମୁଣ୍ଡ ମୋଟା ଲାଞ୍ଜ ସରୁ କୃମି) । ତା'ପର ଦିନ କୁଶଗଣ୍ଠି ୨୧ଟା ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ୭ଟା ମିଶାଇ ବାଟି ପିଇବ ।

୧୫) ଚିତାଚେର, ରସୁଣ, ଗଣ୍ଠିହଳଦି ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ୪ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଦିନକୁ ୨ଟି ବଟିକା (ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ) ପାଣିରେ ଖାଇବ । ୮ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ଅପଥ୍ୟ – ଆମିଷ, ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ଏହି ଔଷଧରେ ଅର୍ଶ, ମଳକଣ୍ଟକ ଓ ଭଗନ୍ଦର ଭଲ ହେବ ।

୧୬) ଅପାମାରଙ୍ଗମଞ୍ଜି ସୁକି ଓଜନ ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣିରେ ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୩ଦିନ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ ଭଲ ହୁଏ ।

୧୭) ସାତଟି କଲରା ପତ୍ରର ରସରେ ଏକଅଣା ଓଜନ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ ଭଲ ହେବ ।

୧୮) ପୋକଶୁଙ୍ଘା ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳାରେ ଚିନି ମିଶାଇ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ ।

୧୯) ଗୋଟିଏ ବତକ ଅଣ୍ଡା ୨୫ ମିନିଟ୍ ପାଣିରେ ସିଝାଇ, ରାତିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ରଖି, ସକାଳେ ବିନା ଲୁଣରେ ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତାର୍ଶ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅର୍ଶ ବଳି

୧) ଗୋମୂତ୍ରରେ କୋଚିଲା ମଞ୍ଜି ଘୋରି ଅର୍ଶବଳିରେ କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଅର୍ଶବଳି ଶୁଖିଯାଏ ।

୨) ନାଗ ସାପ ମାଂସକୁ ଶୁଖାଇ ତାର ଧୂଆଁ ଅର୍ଶବଳିରେ ଦେଲେ ଅର୍ଶବଳି ଶୁଖିଯାଏ ଅଥବା ସାପର କାତିକୁ ଅର୍ଶବଳି ଉପରେ ରଖି କଉପୁନି ମାରିଲେ କିଛି ଦିନରେ ଅର୍ଶବଳି ଶୁଖିଯାଏ ।

୩) ଧଳା ସଙ୍ଖୁଆ ଅଧତୋଳା, ଅମଲାସାରଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା, ବଂଶପତ୍ରି ହରିତାଳ ଏକତୋଳା, ଏକତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଗୋଟଏ ମାଟି ଘଡ଼ି ବା ସରାରେ ପୂରାଇ ତା ଉପରେ ଗୋଟିଏ ସରା ଘୋଡ଼ା ଚିକ୍‌କଣ ମାଟି ଏବଂ ଗୋବର ଦ୍ୱାରା ସନ୍ଧିରୋଧ କରି ତା ଉପରେ କନା ଦେଇ ପୁଣି ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ଶୁଖାଇବ । ଏହିପରି ପୁଣି ମାଟି ଗୋବର କନା ଦେଇ ଶୁଖାଇବ । ତା'ପରେ ଚୁଲି ଉପରେ ରଖି ୧୫ ମିନିଟ୍ ଜାଳ ଦେବ । ତା'ପରେ ଚୂଲିରୁ କାଢି ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ସରା ଭିତରେ ଥିବା ଔଷଧ ବାହାର କରି, ଦୁଇତୋଳା ଗାଈଘିଅ ପକାଇ, ୪ ପ୍ରହର (୧୨ ଘଣ୍ଟା) ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଦୁଇରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଗୋଟିଏ ବଟିକାକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ଘୋରି ଅର୍ଶବଳିରେ ଲଗାଇବ । କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଅର୍ଶବଳି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଭଗନ୍ଦରରେ ମଧ୍ୟ ଲଗାଇବ ।

ଅଶ୍ମରୀ (ମୂତ୍ରନଳୀ ଭିତରେ ପଥର)

ପିତ୍ତ, କଫ, ବୀର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ମୂତ୍ର ବାୟୁକର୍ତ୍ତୃକ ଶୋଷିତ ହୋଇ ପଥର ପରି କଠିନ ହେଲେ ତାକୁ ଅଶ୍ମରୀ ରୋଗ କହନ୍ତି । ଯେପରି ଗୋ-ପିତ୍ତ ବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ଶୋଷିତ ହୋଇ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଗୋ-ରଚନା ରୂପରେ ପରିଣତ ହୁଏ, ସେହିପରି କଫ, ବୀର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ମୁତ୍ର ବାୟୁଦ୍ୱାରା ଶୋଷିତ ହୋଇ ଅଶ୍ମରୀ (ପଥର)ରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।

କୌଣସି କାରଣରୁ ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବହିର୍ଗତ ହୋଇ ନପାରି ଲିଙ୍ଗର ଏବଂ କୋଷର ମଧ୍ୟଗତ ବସ୍ତି ମୁଖରେ ରହିଯାଇ ବାୟୁଦ୍ୱାରା ସଂଗୃହୀତ ଓ ଶୋଷିତ ହୋଇ ଅଶ୍ମରୀ ରୂପେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଶୁକ୍ରାଶ୍ମରୀ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଲେ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ଶୂଳ ପରି ବେଦନା, ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛତା ଓ ଅଣ୍ଡକୋଷରେ ଶୋଥ ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଶୁକ୍ରାଶ୍ମରୀ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା ସମୟରୁ ସେଥିରେ ଶୁକ୍ର ଆସି ସଞ୍ଚିତ ହେଉଥାଏ କିନ୍ତୁ ତାକୁ ଯଦି ପୀଡ଼ନ (ଟିପାଟିପି) କରାଯାଏ ତାହାହେଲେ ତାହା ବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଂଶରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ଶର୍କରା ଓ ସିକତା ରୂପରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଶର୍କରା ଓ ସିକତା ର ପ୍ରଭେଦ ଏହି – ଶର୍କରାଠାରୁ ସିକତା ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ । ବାୟୁ ଅନୁଲୋମ ଥିଲେ, ସେହି ଶର୍କରା ଓ ସିକତା ମୂତ୍ର ସହିତ ବାହାରି ପଡ଼େ କିନ୍ତୁ ବାୟୁ ପ୍ରତି ଲୋମ ଥିଲେ ଏହା ବହିର୍ଗତ ନ ହୋଇ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଏ ।

ନାଭି, ସେବନୀ (ମଳଦ୍ୱାର ଠାରୁ ଲିଙ୍ଗମୂଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଲାଇ ହୋଇଥିବା ପରି ଯେଉଁ ସ୍ଥାନ) ଏବଂ ନାଭିର ନିମ୍ନ ପ୍ରଦେଶରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବେଦନା ହୁଏ । ଅଶ୍ମରୀ ଦ୍ୱାରା ମୂତ୍ରବାଟ ରୁଦ୍ଧ ହୋଇ

ସବିଚ୍ଛେଦ ଧାରରେ ମୂତ୍ର ନିର୍ଗତ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ବାୟୁ କର୍ତ୍ତୃକ ତାହା ଚାଳିତ ହୋଇ ମୂତ୍ରମାର୍ଗରୁ ଘୁଞ୍ଚିଗଲେ ବିନା କ୍ଳେଶରେ ଅଳ୍ପ ଲୋହିତ ବର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱଚ୍ଛ ମୂତ୍ର ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଅଶ୍ମରୀରେ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ ଅଧିକ ଥିଲେ ରୋଗୀ ଦାନ୍ତରେ ଦାନ୍ତ ଘଷେ, ଦେହ କମ୍ପେ, ଯାତନାରେ ଆର୍ତ୍ତନାଦ କରୁ କରୁ ନାଭି ଓ ଲିଙ୍ଗସ୍ଥାନକୁ ଚିପୁଥାଏ । ପିତ୍ତଜ କୋପ ଅଧିକ ହେଲେ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ଦାହ ହୁଏ, କଫର ପ୍ରକୋପ ଥିଲେ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ସୂଚୀ ବିନ୍ଧିଲାପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ଏବଂ ଭାରୀ ବୋଧହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା - ଅଶ୍ମରୀ ରୋଗର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ'ରେ **ଉଲ୍ଲିଖିତ** ଅଶ୍ମରୀ ଶୂଳର ପ୍ରଥମ ନମ୍ବର ଔଷଧ । ଏହି ଔଷଧ (ବରୁଣଛାଲି ଇତ୍ୟାଦି) ସାତ ଦିନ ଖାଇ ବହୁତ ଲୋକ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । କେତେଜଣଙ୍କୁ ୧୪ ଦିନ ଖାଇବାକୁ ହୋଇଥିଲା । ୧୪ ଦିନରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।

ବରୁଣ ଛାଲି ନ ମିଳିଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଖାଇବ ।

୧) ରାସିଡ଼ାଙ୍ଗର ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ମ, ଦୁଧ ଓ ମହୁ ସହିତ ୩ ଦିନ ବା ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅଶ୍ମରୀ (ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା ପଥର) ବହିର୍ଗତ ହୁଏ । ଭସ୍ମର ମାତ୍ରା – ଏକ ଅଣା ଓଜନ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ ।

୨) କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଗଛ (ମୂଳ, ଡ଼ାଳ, ପତ୍ର ଏବଂ ମଞ୍ଜି ସହିତ) ପୋଡ଼ି ଧଳା ପାଉଁଶ କରିବ । ସେହି ପାଉଁଶ ଯେତେ ଓଜନ ତାର ୧୬ ଗୁଣ ପାଣି ମିଶାଇ ମାଠିଆରେ ରଖିବ । ଘଣ୍ଟାକ ପରେ ସେହି ପାଣିକୁ ୨/୩ଥର ଘାଣ୍ଟିବ । ତା'ପରେ ପାଣି ଏକ ଘଣ୍ଟା ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିଲା ପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସେ ପାଣି ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରକୁ ବାହାର କରି କରେଇକୁ ଚୁଲି ଉପରେ ରଖି ସେହି ପାଣିକୁ ପାକ କରିବ । ପାଣି ସବୁ ଶୁଖିଯାଇ କରେଇରେ ଯେଉଁ କ୍ଷୀର ରହିବ ତାକୁ କାଢ଼ି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହାର ନାମ ଅପାମାରଙ୍ଗ କ୍ଷାର । ଏହି କ୍ଷାର ୪ ରତି ସକାଳେ ଓ ୪ ରତି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଖରା କ୍ୱାଥରେ ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା ଅଶ୍ମରୀ (ପଥର) ଚୂର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇ ପରିସ୍ରାବାଟେ ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।

ଗୋଖରା କ୍ୱାଥ – ଦୁଇତୋଳା ଗୋଖରା କଣ୍ଟାକୁ ଏକପା ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣି ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଅପାମାରଙ୍ଗ ଅଭାବରେ କଣ୍ଟାମାରିଷ ଗଛର କ୍ଷାର ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ବାହାର କରି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

୩) ନଡ଼ିଆ ଫୁଲ ସୁକି ଓଜନ ପାଣିରେ ବାଟି ସେଥିରେ ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ ଯବକ୍ଷାର ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇଲେ ସାତ ଦିନରେ ଅଶ୍ମରୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇ ପରିସ୍ରାବାଟେ ବାହାରି ପଡ଼େ ।

୪) ଯବକ୍ଷାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ମିଶ୍ରି ସର୍ବତ ସଙ୍ଗେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପଥର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ପରିସ୍ରା ସଙ୍ଗେ ବାହାରି ପଡ଼େ । ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ଦିନ ଖାଇବ ।

ଯବକ୍ଷାର କିପରି କରିବ :

ଯବଗଛ (ପାଚିଲା ସମୟରେ ଆଣିବ) ଆଣି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମ କରିବ ଯେପରି ଧଳା ହୋଇଯାଏ । ସେଥିରେ ଆଠଗୁଣ ପାଣି ଦେଇ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ୩ଦିନ ରଖିବ । ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ଘାଣ୍ଟି ଦେଉଥିବ । ୪ର୍ଥ ଦିନ, ଉପରେ ବସିଥିବା ପାଣିକୁ ସାବଧାନରେ ନିଗାଡ଼ି ଦେଇ ଅବଶିଷ୍ଟ ଭସ୍ମକୁ ଲୁହା କରାଇରେ ପାକ କରିବ । ପାଣି ମରିଯାଇ କ୍ଷାର ସେହି କରାଇରେ ରହିଯିବ ।

ଏହି ଉପାୟରେ ମୂଳାକ୍ଷାର ତିଆରି କରି ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗରେ ଦେବ । ବଜାରରେ ଯବକ୍ଷାର ମାଗିଲେ କଲମି ସୋରାକ୍ଷାର ଦେଉଛନ୍ତି । ଅତଏବ ନିଜେ ଏହା ତିଆରି କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ'ରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ବାତ

୧) ହରିଡ଼ାକୁ ଗଛରୁ ହାତରେ ତୋଳି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି (ଲୁହା ଲାଗିବ ନାହିଁ) ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଏକପା, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏକପା, ଖାଣ୍ଟିଗୁଆଘିଅ ଏକପା ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଧି - ଗୁଆଘିଅକୁ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ହରିଡ଼ାଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ପକାଇବ । ହରିଡ଼ା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଭାଜି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୃଦୁଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଅଧତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଖାଇବ । ଅସାଧ ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ବାତ ମାସେ, ଦୁଇମାସରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ'ରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଆଖିରୁ ପାଣି ବୋହିଲେ

ପ୍ରତିଦିନ ୫ଟା କାବୁଲିବାଦାମ୍ ବାଟି ପିଇବ । ୨୧ଦିନ ଖାଇଲେ ଆଖିରୁ ପାଣି ବୋହିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ବାଦାମକୁ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ବାଟି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇବ ।

ଆଖିର ଅନ୍ୟ ରୋଗ ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଏବଂ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ'ରେ 'ଚକ୍ଷୁରୋଗ' ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଉକୁଣୀ, ଗଜି ଓ ଲିଖ

୧) ରସୁଣକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେହି ପାଣିରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇଲେ ଉକୁଣୀ ପ୍ରଭୃତି ମରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଔଷଧ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ'ରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୨) ଦୁଦୁରାପତ୍ର ରସ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇଲେ ଉକୁଣୀ, ଗଜି ଓ ଲିଖ ମରିଯାନ୍ତି ।

ଉନ୍ମାଦ

ଉନ୍ମାଦ ଏକ ପ୍ରକାର ଅପସ୍ମାର ବାତ ରୋଗ । ରୋଗୀର ଚିତ୍ତଭ୍ରମ ହୁଏ । ବହୁତ କଥା କହେ, ଦେହରୁ ଲୁଗା ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇ ଲଙ୍ଗଳା ହୋଇପଡ଼େ ।

ଚିକିତ୍ସା –

୧) ମାଲକାଙ୍ଗିନୀ(ଜ୍ୟୋତିଷ୍ମତୀ), ଜଟାମାଂସୀ, ପାତାଳ ଗରୁଡ଼, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକତୋଳାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ତହିଁରେ ଦୁଇତୋଳା ମିଶ୍ରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସିଦ୍ଧମକରଧ୍ୱଜ ଏକ ରତି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇବ ଏବଂ ଏକପା ବା ଅଧସେର ଗାଈଦୁଧ ପିଇବ । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।

୨) ପୁରୁଷର ମୂତ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ପିଆଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀର ଉନ୍ମାଦ ରୋଗ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀର ମୂତ ପୁରୁଷକୁ ପିଆଇଲେ ପୁରୁଷର ଉନ୍ମାଦ ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଉପଦଂଶ (ସିଫିଲିସ)

ଉପଦଂଶ ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ – 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ' ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଚିକିତ୍ସା –

୧) ମୟୁରଗିରିଆ (ତୁତିଆ) ପାଞ୍ଚ ତୋଳାକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ତିନି ଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଗୁଳାବାନ୍ଧି ଶୁଖାଇ ତା'ଉପରେ ଅଗରା (ଓଡ଼ଶମାରି) ରସ ପକାଇ ଓଦା କରି ପୁଣି ଶୁଖାଇବ । ଅଗରାଚେରକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଗୋଟିଏ ଗୁଳା କରି ତା ଭିତରେ ମୟୁରଗିରିଆ ଗୁଳାଟିକୁ ପୂରାଇ ସରା ଭିତରେ ରଖି ତା' ଉପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସରା ରଖି, ମାଟି, ଗୋବର ଏବଂ କନା ଦ୍ୱାରା ଦୁଇ ସରା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଫାଙ୍କ ବନ୍ଦ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ । ତାପରେ ଗୋଟିଏ ଗାତରେ ୫ସେର ଘସି ରଖି ତା' ଭିତରେ ସରା ରଖି ଭସ୍ମ କରିବ । ସରା ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ବାହାର କରି ସେହି ଭସ୍ମକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏକ ରତି ଭସ୍ମ ସକାଳେ ଓ ଏକ ରତି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଲହୁଣୀ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ସାତ ଦିନ ବା ଚଉଦ ଦିନରେ ଯେତେ ଭୟଙ୍କର ଗନେରିଆ ବା ସିଫିଲିସ୍ ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜଡ଼ାତେଲ ଦୁଇ ଆଉନ୍‌ସ ଏକ କପ ଗରମ ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ପିଇ ଝାଡ଼ା ସଫା କରାଇ ତା ପରଦିନ ଔଷଧ ଖାଇବ ।

୨) ଦେଢ଼ଫୁଟ ଲମ୍ବ ଏବଂ ଚାରିଆଙ୍ଗୁଳ ଓସାର କନାକୁ ଅରଖ କ୍ଷୀରରେ ଭିଜାଇ ଶୁଖାଇବ । ଏହିପରି ୨୧ଥର କରି ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ମ କରି ରଖିବ । ଏହି ଭସ୍ମର ଏକ ରତିର ଛ ଭାଗରୁ ଭାଗେ ପାନ ସାଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ସାତ ଦିନ ଖାଇବ । ନୂତନ ଉପଦଂଶ କେବଳ ୩ ଦିନରେ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ପଥ୍ୟରେ ଘିଅ ବେଶି ଖାଇବ । ଲଙ୍କାମରିଚ ଓ ଗରମ ମସଲା ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୩) ଶ୍ୱେତ ଅରଖ ଚେର ଛାଲି, ଯଷ୍ଟି ମଧୁ ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା –୩ ରତି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମହୁ ସହିତ ଖାଇବ ।

ଗୁଣ – ଉପଦଂଶ, ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ଓ ପୁରୁଣା କାଶରେ ଉପଯୋଗୀ ।

୪) ତ୍ରିଫଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା)ର ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ମ କରିବ ଏବଂ ଏହି ଭସ୍ମର ୧୬ଭାଗରୁ ଭାଗେ କଜ୍ଜଳୀ (ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାରିଥିବା ପାରା ଏବଂ ଗନ୍ଧକ) ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ଦୁଇଅଣି ଓଜନ । ଅନୁପାନ ମହୁ । ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ଘା'ରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଭସ୍ମକୁ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।

୫) ଖୁରାସାନି ୟୁଆଣୀ ଦୁଇତୋଳା, ରସକର୍ପୁର ଏକତୋଳା ମିଶାଇ ଖଲରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକଛଟାଙ୍କ ଗାଈଦୁଧରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ମର୍ଦ୍ଦନ କରୁକରୁ ଶୁଖିଲା ହୋଇଗଲେ ଆଉ ଏକଛଟାଙ୍କ ଦୁଧ ଦେଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ଏହିପରି ୧୨ ଦିନ କଲା ପରେ ଏକରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇ ଟିକିଏ ପାଣି ପିଇବ । ଏହିପରି ୮/୧୦ଦିନ ଖାଇଲେ ସଢ଼ା,ପଚା ଦେହ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯିବ ।

୬) କଟୁକୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଉପଦଂଶର ଚିହ୍ନ ସୁଦ୍ଧା ରହିବ ନାହିଁ । ପଥ୍ୟ କେବଳ ବୁଟରୁଟି ଏବଂ ଘିଅ । ଅନ୍ୟ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୭) ଆଙ୍କୁଲ ଗଛର ଛାଲିର ଘନସତ୍ୱ ଦୁଇରତି ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ ୩ଥର କରି ଏକମାସ ଖାଇଲେ ଉପଦଂଶ ରୋଗ ଯାଏ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ରାଶି ଗଛର କ୍ଷୀର ଏକରତି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଋତୁରୋଧ

୧) ସୁନାରି ଛାଲି, ବାଉଁଶ ଗଣ୍ଠି ବା ପତ୍ର, ଆଖରୋଟ ଖୋଳ, ବିଡ଼ଙ୍ଗ- ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧତୋଳା, ଗାଜର ମଞ୍ଜି, ମୂଳା ମଞ୍ଜି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ, ରାଶି ଦୁଇତୋଳା, ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ପାଞ୍ଚତୋଳା, ଦୁଇସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକପା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ । ଋତୁସ୍ରାବ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।

୨) କଳାମେଣ୍ଢା ଗୁମଭସ୍ମ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନରୁ ସୁକି ଓଜନ ଦିନକୁ ୩ଥର ଗରମ ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ଋତୁସ୍ରାବ ହେବ ।

୩) କଳା ଅପରାଜିତା ଚେର ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଋତୁସ୍ରାବ ହୁଏ ।

୪) ମଞ୍ଜିଷ୍ଠା ଦୁଇତୋଳା କୁଟି କରି ୨୦ତୋଳା ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୫ତୋଳା ରହିଲେ ଛାଣି ଦୁଇତୋଳା ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଇବ । ୩/୪ଦିନ ପିଇଲେ ଋତୁସ୍ରାବ ହେବ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ଅଧିକ ହେଲେ

୧) କୌଣସି ଔଷଧରେ ଅଧିକ ଋତୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେଲେ ଦୁର୍ଲଭା ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ଛାଣି କରି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଋତୁସ୍ରାବ ନିଶ୍ଚୟ ବନ୍ଦ ହେବ ।

୨) ମୋଚରସ (ଶିମୂଳୀ ଅଠା) ଏକଅଣା ଓଜନ, ମିଶ୍ରି ସର୍ବତ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ଥର କିଛି ଦିନ ଖାଇବ ।

ଏକଶିରା

ଏହି ରୋଗରେ କୋଷର ଗୋଟିଏ ପାଖ ଫୁଲି ଓହଳି ପଡ଼େ, ଭିତର ଶିରା ମୋଟା ହୋଇ ଟାଣେ ଓ ବିନ୍ଧେ ।

ରୋଗର କାରଣ - ଝାଡ଼ା ଫେରିଲାବେଳେ କୁନ୍ଥେଇବା, ଅତିମୈଥୁନ, ହସ୍ତମୈଥୁନ (masturbation), ଗନେରିଆ ପ୍ରଭୃତି ଦୋଷରୁ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ଏହାକୁ ଏକଜାଉଳିଆ ମଧ କହନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ପାଳଧୁଆ ଗଛର ଚେରକୁ ଛେଳିଦୁଧରେ ବାଟି ଏକଶିରା ଉପରେ ଲଗାଇବା ।

୨) ଏକଶିରା ଆରମ୍ଭ ହେଉ ହେଉ ପରିସ୍ରା ଓ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ସମୟରେ ଏକଶିରାକୁ ଲିଙ୍ଗର ମୂଳଭାଗ ଆଡ଼କୁ ଠେସି ଧରିଥିବ । ଏହିପରି କିଛିଦିନ କଲେ ବିନା ଔଷଧରେ ଏକଶିରା ଭଲ ହେବ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଔଷଧ - ନିତ୍ୟାନନ୍ଦରସ ଏକମାସ ଖାଇବାକୁ ହେବ ଏବଂ କୁବ୍‌ଜପ୍ରସାରଣୀ ତୈଳ ଲଗାଇବାକୁ ହେବ ।

କଟିଶୂଳ ବା କଟିବାତ

ଏହାକୁ କଟିବାତ, ଅଣ୍ଟାଧରା କହନ୍ତି । ଉଠିବା, ବସିବା, ଚାଲିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧେ ।

୧) ପ୍ରଥମେ ଦୁଇ ଆଉନ୍‌ସ ଜଡ଼ାତେଲ ଏକ କପ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇ ଝାଡ଼ା ସଫା କରାଇବ । ତା ପରଦିନ ଔଷଧ ଖାଇବ ।

୨) ଶୁଣ୍ଠୀ ଏକତୋଳା, ଗୋଖରା କଣ୍ଟା ଏକତୋଳା, ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ, ଛାଣି ପିଇଲେ ଆମବାତ ହେତୁ କଟିଶୂଳ ନାଶ ଯାଏ ।

୩) ଡ଼ିମ୍ବିରୀ ଗଛର କ୍ଷୀର ଅଣ୍ଟାରେ ଲଗାଇଲେ କଟିଶୂଳ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

୪) ରସୁଣ ଓ ସୈନ୍ଧବଲୁଣ ଏକାଠି ଛେଚି ଗରମ କରି ସେକ ଦେବ ।

୫) ଗୋଖରା, ଗବଚେର, ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ଲବେଙ୍ଗୁଡ଼ୀ, ଟଭାଚେର, ହେମକେଦାର ପତ୍ର, ବେଲଚେର ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ ନେଇ ଏକତ୍ର ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଯବକ୍ଷାର, ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ହିଙ୍ଗୁ, ସୈନ୍ଧବଲୁଣ ଓ ଜଡ଼ାତେଲ ପକାଇ ଦିନରେ ୨ଥର ପିଇଲେ ଏକ ସପ୍ତାହରେ କଟିଶୂଳ, କାନ୍ଧର ଶୂଳ, ହୃଦୟଶୂଳ, ଲିଙ୍ଗ ଓ ଯୋନିଶୂଳ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

କଣ୍ଟା ଗଳିଗଲେ

୧) ଅପାମାରଙ୍ଗ ପତ୍ର ତିନୋଟି ଗୁଡ଼ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ୩ଦିନ ଖାଇଲେ କଣ୍ଟା ମିଳାଇଯାଏ ଓ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ନାହିଁ ।

୨) ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧଦ୍ୱାରା କାଚ ବା ଲୁହାକଣ୍ଟା ମିଳାଇଯାଏ ନାହିଁ । ତାକୁ ବାହାର କରିବାକୁ ହେଲେ, ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗକିଆ କନ୍ଦା ବାଟି କଣ୍ଟାଗଳିବା ଯାଗାରେ ଲଗାଇ କନାରେ ବାନ୍ଧିଦେବ । ଏକାଦିନକେ କଣ୍ଟା, କାଚ ବା ଲୁହା ବାହାରି ପଡିବ ।

ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ - ଏହାକୁ ଗାଙ୍ଗଡ଼ାହାଣା କହନ୍ତି । ଏହା ଗୋଟିଏ ଲତା । ବାଉଁଶ ପତ୍ର ପରି ପତ୍ର, ଫୁଲ ପାଞ୍ଚଆଙ୍ଗୁଳି ପରି ଅଗ୍ରଭାଗ ଭିତର ଆଡ଼କୁ ବଙ୍କା ହୋଇଥାଏ -ରଙ୍ଗ ନାଲି ଓ ହଳଦିଆ ମିଶା । ତା'ର ମୂଳରେ ଅଦାପରି କନ୍ଦା ଥାଏ । ଖରାଦିନେ ଏହି ଲତା ମରିଯାଏ କିନ୍ତୁ ଏହାର କନ୍ଦା ମାଟିତଳେ ସେହିପରି ଥାଏ । ବର୍ଷା ହେଲେ ସେଥିରୁ ପୁଣି ଲତା ବାହାରେ ।

୩) ଅରଖ କ୍ଷୀର ଲଗାଇଲେ କଣ୍ଟା ବାହାରିପଡ଼େ ।

କଣ୍ଠ ଭିତର ରୋଗ

କଣ୍ଠ ଭିତର ଫୁଲି କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଖାଇ ହେଉ ନଥିଲେ, ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇ ହେଉ ନଥିଲେ ଏପିରିକି କାଶି କାଶି ଜିଭ ବାହାରକୁ ବାହାରି ପଡୁଥିଲେ, ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୧) ଇଠାଫଳ ଚୋପା ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ବା ସିଝାଇ ସେହି ପାଣିରେ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ । ଖଟା, ଆଚାର ପ୍ରଭୃତି ଏବଂ ଦହି ଖାଇବ ନାହିଁ । ସାଗୁ, ବାର୍ଲି, ଦୁଧ, ଲଘୁ ଆହାର କରିବ । ଇଠାଫଳର ଅନ୍ୟ ନାମ -

ସଂସ୍କୃତ - ଅରିଷ୍ଟ, ଫେନିଳ, ଗର୍ଭପାତନ ।

ବଙ୍ଗଳା - ରିଟେଗାଛ ।

ହିନ୍ଦି - ରିଠା ।

ତେଲୁଗୁ - କୁଙ୍କୁଡ଼ଚେଟୁ ।

୨) ଏକତୋଳା ସୁନାରି ଅଠାକୁ ଏକସେର ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ ଓ ସୁନାରି ଅଠାକୁ ଗରମ କରି କଣ୍ଠରେ ଲଗାଇବ ।

କଣ୍ଠମାଳା, ଗଣ୍ଡମାଳା ବା ଗ୍ରନ୍ଥିରୋଗ

ଗୋଟିଏ କର୍ଣ୍ଣମୂଳରୁ ଅନ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣମୂଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଁଳା କୋଳିପରି ମାଳା ଆକାରରେ ବହୁତ ଗ୍ରନ୍ଥି ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଲେ ତାକୁ କଣ୍ଠମାଳା କହନ୍ତି । କାଖରେ, କାନ୍ଧରେ, ବେକର ପଛ ପାଖରେ, କୋଡ ସନ୍ଧିରେ ବା ଦେହର ଅନ୍ୟ ଯାଗାରେ ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଲେ ତାକୁ ଗଣ୍ଡମାଳା ବା ଗ୍ରନ୍ଥି ରୋଗ କହନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା –

୧) ଗୋଟିଏ ଏଣ୍ଡୁଅକୁ ମାରି ଏକପା ସୋରିଷ ତେଲରେ ଏପରି ଫୁଟାଇବ ଯେପରି କି ସେ ଏଣ୍ଡୁଅ ପୋଡ଼ିଯିବ । ତାପରେ ତାକୁ ସେହି ତେଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ମଲମ ପରି ହୋଇଗଲେ କାଚ ପାତ୍ରରେ ରଖି, ପ୍ରତିଦିନ କଣ୍ଠମାଳାରେ ଲଗାଇବ । ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ସାତଦିନ ଲଗାଇବ ।

୨) ଗୋଟିଏ ଝିଟିପିଟିକୁ ମାରି ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇବ, ପାଏ ପାଣି ରହିଲେ, ସେଥିରେ ୧୦ ତୋଳା ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ପୁଣି ପାକ କରିବ । ସେ ପୋଡ଼ି ଅଙ୍ଗାର ହୋଇଗଲେ ତେଲରୁ କାଢ଼ି ଚିକ୍କଣ କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସାତଭାଗ କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଭାଗକୁ ମହନଭୋଗ ବା ଲହୁଣୀ ଭିତରେ ପୁରାଇ ଖାଇବ ଏବଂ ସେହି ତେଲକୁ କଣ୍ଠ ମାଳାରେ ବା ଗଣ୍ଡମାଳାରେ ଲଗାଇବ ।

୩) ପ୍ରତିଦିନ ଅଧତୋଳା ହଳଦି ବାଟି ପିଇବ ଏବଂ ବଟା ହଳଦି କଣ୍ଠମାଳାରେ ବା ଗଣ୍ଡମାଳାରେ ଲଗାଇବ ।

୪) ନାଗସାପ କାତି ରାଶି ତେଲରେ ପୋଡ଼ି ଲଗାଇବ ।

୫) ଲାଜକୁଳି ପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳାରୁ ଦୁଇ ତୋଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନରେ ଦୁଇଥର କରି ୨/୩ ମାସ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୬) ଭାଲିଆ, ହିରାକସ ଚିତାପାରୁ ଚେର ଓ ସିଝୁଚେର ସମଭାଗର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଅରଖ କ୍ଷୀରରେ ୧୨ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଅଧତୋଳା ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଏହାକୁ ଗୋ ମୂତ୍ରରେ ଘୋରି ଲଗାଇଲେ ଗଣ୍ଡମାଳା ଗ୍ରନ୍ଥି ଫାଟି ତହିଁରୁ ପୂଜ ପାଣି ବାହାରି ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଔଷଧ – ଗନ୍ଧକ ରସାୟନ, ବିଜୟ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପଥ୍ୟ – ପୁରୁଣା ଚାଉଳ, ମୁଗ, ପୋଟଳ, ସଜନାଛୁଇଁ, କଲରା ।

ଅପଥ୍ୟ – ଦୁଧ, ଦହି, ମାଛ, ପିଠା, ସାରୁ, ଆଳୁ ।

କର୍ଣ୍ଣରୋଗ

୧) ବଧିରତା, କାନରେ ପୁଯ, କାନ ଟାଣିବା ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ – ଅଧପାଏ ଖାଣ୍ଟି ସୋରିଷ ତେଲ କରାଇରେ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ଫୁଟାଇବ । ଫେଣ ମରିଗଲେ ସେଥିରେ ଏକତୋଳା ରତନ ଯୋତ ପକାଇବ । ରତନ ଯୋତ ପୋଡ଼ିଗଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ତେଲକୁ ରଖିବ । କାନରେ ପକାଇଲା ବେଳେ ଟିକିଏ ଉଷୁମ କରି ପକାଇଲେ କର୍ଣ୍ଣରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । କର୍ଣ୍ଣରୋଗର ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପାଇଁ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ' ଦେଖନ୍ତୁ ।

କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ବ୍ରଣ, ବିଷର୍ପ ଘା ଇତ୍ୟାଦି ଚର୍ମ ରୋଗ

୧) ନିମ୍ବ ପତ୍ର, ସାତଟା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଚୋବାଇ ୨୧ ଦିନ ଖାଇବ ।

୨) ନିମ୍ବର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗ (ଫୁଲ, ଫଳ, ପତ୍ର, ଛାଲି, ଚେର) ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦୁଇଅଣି ଓଜନରେ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ୧୫ଦିନ ଖାଇଲେ ଚର୍ମରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

କାନ ଭିତରେ ପୋକ

୧) କାନରେ ୪/୫ ଟୋପା ଖାଣ୍ଟି ମଦ ପକାଇଲେ ପୋକ ମରନ୍ତି ।

୨) ଖାଣ୍ଟି ହିଙ୍ଗୁ ଟିକିଏ ପାଣିରେ ଗୋଳି କାନରେ ପକାଇଲେ ପୋକ ମରନ୍ତି ।

୩) କେସକନ୍ଦରା ରସ ଓ ଅଦାରସ ସମଭାଗ ମିଶାଇ କାନରେ ପକାଇଲେ କାନକୁଟୁରୀ ପୋକ ମରନ୍ତି ।

କାମଳ

ଯକୃତ ଖରାପ ହୋଇ ଆଖି ଓ ମୂତ ହଳଦିଆ ବର୍ଣ୍ଣ ଦିଶିଲେ କାମଳ ରୋଗ ବୋଲି ଜାଣିବ । ଏହି ରୋଗରେ ମଳର ବର୍ଣ୍ଣ ମାଟିଆ ବା ଧୋବ ଦେଖାଯାଏ । ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ସବୁ ପଦାର୍ଥ ହଳଦିଆ ଦେଖେ । ରୋଗ ବେଶି ଦିନର ହେଲେ ତାକୁ କୁମ୍ଭ କାମଳ କହନ୍ତି ।

କାମଳ ରୋଗର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେର । ଏହି ଔଷଧରେ ହଜାର ହଜାର ଲୋକ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବାର ଦେଖିଛି । ବହୁ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଶୁଣିଛି । ଅତଏବ ଏହି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲାମାତ୍ରେ ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେର ଖାଇବାକୁ ହେବ । କିପରି ଖାଇବାକୁ ହେବ ଜାଣିବା ପାଇଁ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ' ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମଞ୍ଜୁଆତି ଗଛ ନ ମିଳିଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ସେବନ କରିବ ।

୧) ତ୍ରିକୁଟ (ଶୁଣ୍ଠୀ, ପିପ୍ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ), ତ୍ରିଫଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା) ତ୍ରିମଦ (ମୁଥା, ବିଡ଼ଙ୍ଗ ଏବଂ ଚିତା) ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା ନେଲେ ୯ ତୋଳା ହେଲା । ଏହି ୯ ତୋଳାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସଙ୍ଗେ ୯ ତୋଳା ମଣ୍ଡୁର ଭସ୍ମ ମିଶାଇ ପାଣିରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ଏହାର ନାମ ନବାୟସ ଲୌହ । ଏହା ସଙ୍ଗରେ ୯ତୋଳା ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣମାକ୍ଷିକ ଭସ୍ମ ମିଶାଇ ବବୁର ପତ୍ର ରସରେ ୨୧ଥର ଭାବନା ଦେଇ, ୨ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ବଟିକାରୁ ଦିନକୁ ୩ଟି ବଟିକା, ବେଲପତ୍ର ରସ ଏକ ତୋଳା ଅଥବା ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେର ଘୋରି କରି ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ, କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ପୁନରପି ଏହି ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ ।

୨) ନିମ୍ବପତ୍ର ରସ ବା ନିମ୍ବଗଛର ଭତର ଛାଲିର ରସ ଏକ ଚାମଚ କରି ଦିନକୁ ୩ଥର କରି ୩-୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୩) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା, ଧନିଆ ଏକତୋଳା, ହରିଡ଼ା ଚୋପା ଏକତୋଳା, ଏକତ୍ର କୁଟି ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଚକଟି ରସ ବାହାର କରି ସେଥିରେ ଖଣ୍ଡ ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୪) ପାଚିଲା ସପୁରୀର ରସ ଦୁଇତୋଳା, ସେଥିରେ ବଟା ହଳଦି ଦୁଇଅଣି ଓଜନ, ମିଶ୍ରି ସୁକି ଓଜନ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେଉଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ସେବନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ପିତା ତୋରଡ଼ା ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ନସ୍ୟ ନେଲେ ନାକରୁ ହଳଦିଆ ପାଣି ବାହାରି ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ । ନାକ ପୋଡ଼ିଲେ ଗୁଆଘିଅ ନାକରେ ଲଗାଇବ ।

କାଲ

ବଡ଼ ପାଟିକରି ନ ଡ଼ାକିଲେ ଯାହାକୁ ଶୁଣାଯାଏ ନାହିଁ ତାକୁ କାଲ କହନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) କସି ବେଲଫଳକୁ ଗୋମୂତ୍ରରେ ବାଟି ଏହି ବଟାର ୪ଗୁଣ ରାଶି ତେଲ ମିଶାଇବ । ତେଲର ୪ଗୁଣ ଛେଳିଦୁଧ ଏବଂ ଚାରିଗୁଣ ପାଣି ମିଶାଇ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । କିଛିଦିନ କାନରେ ପକାଇଲେ କାନକୁ ଶୁଣାଯାଏ ।

୨) ଦଶମୂଳର କ୍ୱାଥରେ ସମଭାଗ ଛେଳିଦୁଧ ମିଶାଇବ । ଏହି ଦୁଇ ପଦାର୍ଥ ଯେତିକି ହେଲା ସେତିକି ରାଶିତେଲ ମିଶାଇ ପାକ କରିବ । ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ । ଏହି ତୈଳ ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କାନରେ ପକାଇବ ।

ଦଶମୂଳ - ବେଲ ଗଛର ଛାଲି, ଫଣଫଣା ଛାଲି, ଗମ୍ଭାରୀ ଗଛର ଛାଲି, ପାଟଳି ଗଛର ଛାଲି, ଗନ୍ଧଣା ଗଛର ଛାଲି, ଶାଳପର୍ଣ୍ଣୀ, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣୀ ଗୋଖରା, ଡ଼େଙ୍ଗାଭେଜୀ, ଅଙ୍କରାନ୍ତି । ଶେଷୋକ୍ତ ପାଞ୍ଚଟିର ସର୍ବାଙ୍ଗ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଧି - ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦ୍ରବ୍ୟରୁ ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର କଲେ ୨ ୧/୨ ତୋଳା ହେଲା । ଏହାକୁ ଏକସେର ପାଣିରେ ପାକ କରି ଏପକା ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ । ସେଥିରେ ଛେଳିଦୁଧ ଏକପା ମିଶାଇବ । ସେଥିରେ ରାଶିତେଲ ଅଧସେର ମିଶାଇ ପାକ କରି ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ ।

କାଶ

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କାଶକୁ ମହାସିତୋପଳାଦି ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ :

ତାଳମିଶ୍ରି ୧୬ ତୋଳା, ବଂଶଲୋଚନା ୮ ତୋଳା, ଛୋଟି ପିପ୍‌ପଳୀ ୪ ତୋଳା, ଗୁଜୁରାତି ମଞ୍ଜି ୨ ତୋଳା, ଡ଼ାଲଚିନି ଏକତୋଳା, ଜୀରା ୧ ତୋଳା, ଯଠିମଧୁ ୨ ତୋଳା, ଶ୍ୱେତ ଚନ୍ଦନ

୪ ତୋଳା, କବାବଚିନି ୧ ତୋଳା, ନାଗେଶ୍ୱର କେଶର ୧ ତୋଳା, ଗୁଳୁଚି ସାର ୧୨.୫ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ୬ ତୋଳା ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଧି - ମିଶ୍ରି, ବଂଶ ଲୋଚନା, ଗୁଳୁଚିସାର, ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ଅଲଗା ଅଲଗା ଗୁଣ୍ଡ କରି କନାରେ ଛାଣି ଓଜନ କରିବ । ତା'ପରେ ପିପ୍‌ପଳୀ ଠାରୁ ନାଗେଶ୍ୱର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଲଗା ଅଲଗା ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଓଜନ କରି ତାପରେ ସମସ୍ତ ମିଶାଇ ୪ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ ।

ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ ।

ଅନୁପାନ - ମହୁ ସୁକି ଓଜନ ଓ ଘିଅ ଅଧତୋଳା (ମଧୁ ଓ ଘିଅ ସମଭାଗ ହେଲେ ବିଷକ୍ରିୟା ହୁଏ ।)

ଗୁଣ - ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କାଶ, ଶ୍ୱାସ (ଆଜ୍‌ମା), ଯକ୍ଷ୍ମା, ହାତପାଦ ଜ୍ୱାଳା, କଣ୍ଠ ଶୁଖିବା, ରକ୍ତପିତ୍ତ କୃଶତା ଆଦି ଦୂର ହୋଇ ଲୋକ ମୋଟା ଓ ତାଜା ହୋଇଯିବ । ଏହା ବାତଜ, ପିତ୍ତଜ, କ୍ଷତଜ ଏବଂ କ୍ଷୟଜ କାଶକୁ ନାଶ କରେ ।

କଫଜନିତ କାଶ -

୧) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା, ଅଙ୍କରାନ୍ତୀପତ୍ର ରସ ଏକଅଣା ଓଜନ, ମହୁ ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ୨ଥର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।

୨) ଯୁଆଣୀକୁ ଚିଲମରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ତାର ଧୂଆଁ ପିଇଲେ କଫକାଶର ବେଗ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

୩) ଅରଖମୂଳ ଛାଲିଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨ରତି ସକାଳେ ଓ ୨ରତି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।

ପିତ୍ତଜନିତ କାଶ -

ବାସଙ୍ଗପତ୍ରକୁ (୨୦-୨୫ଟା ପତ୍ରକୁ), ଲମ୍ବା ଭାବରେ ମୋଡ଼ି କନାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ତା ଉପରେ ଚିକ୍‌କଣ ମାଟି ଏବଂ ଗୋବର ବହଳିଆ କରି ଲେପି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ୫/୭ ଖଣ୍ଡ ଘସି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିବ ଯେପରିକି ମାଟି ଲାଲ ବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ କିନ୍ତୁ ପତ୍ର ସବୁ ପୋଡ଼ିବ ନାହିଁ । ତା'ପରେ ମାଟି କାଢ଼ି ସିଝିଯାଇଥିବା ପତ୍ରକୁ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ଏକତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଅଧତୋଳା, ଏବଂ ମହୁ ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ଚାଟି ଖାଇବ ଦିନକୁ ୨ଥର । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ । ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ରରୁ ରସ ବାହାର କରିବାର ଅନ୍ୟ ଉପାୟ - ଅଥାରରେ ଯେପରି ଏଣ୍ଡୁରୀ ପିଠା ହୁଏ, ସେହିପରି ସେହି ପତ୍ରକୁ ଅଥାରରେ ସିଝାଇ ରସ ବାହାର କରିବ ।

ବାତ ଜନିତ ଶୁଷ୍କ କାଶ -

୧) ହଳଦି ଗଣ୍ଠିକୁ ଭାଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଅଧତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ସକାଳେ ଥରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଶୁଖିଲା କାଶ ନାଶ ହୁଏ ।

୨) ଅଳସୀ (ଅତସୀ - ପେଶୁ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି) ମଞ୍ଜି ଏକତୋଳାକୁ ଏକପା ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ତାହାକୁ ଛାଣି, ସେଥିରେ ଦୁଇତୋଳା ମିଶ୍ରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ଗରମ ପିଇବ । ଦିନକୁ ୨ଥର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।

କ୍ଷତଜ କାଶ –

ଦୁଃସାହସିକ କର୍ମ – ଯଥା ହାତୀ, ମଟର ଅଟକାଇବା, ନିଜ ଠାରୁ ବହୁଗୁଣରେ ବଳିଷ୍ଠ ଲୋକ ସହିତ କୁସ୍ତି ଲଢ଼ିବା, ବହୁ ଓଜନ ଭାର ବହନ, ଯଥା – ୨/୩ ମହଣର ଚାଉଳ, ମୁଗବସ୍ତା ପିଠିରେ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ରୁକ୍ଷ ହୋଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ କ୍ଷତ କରାଇ ବାୟୁ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଜମିବା ଦ୍ୱାରା କାଶ ହୁଏ । ଏହାର ଔଷଧ 'ମହାସିତୋପଳାଦି' ।

କ୍ଷୟଜ କାଶ –

ଅତିମୈଥୁନ, ଅସମୟରେ ଅତିଅଳ୍ପ ବା ଅତିବେଶି ଭୋଜନ, ମଳମୂତ୍ରର ବେଗ ଧାରଣ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର କ୍ଷୀଣ ହେଲା ପରେ ଯେଉଁ କାଶ ହୁଏ ତାକୁ କ୍ଷୟକାଶ କହନ୍ତି । ଏହାର ଔଷଧ 'ମହାସିତୋପଳାଦି' ।

ଉପରୋକ୍ତ ୫ ପ୍ରକାର କାଶ ଯଥା – ବାତଜ, ପିତ୍ତଜ, କଫଜ, କ୍ଷତଜ ଓ କ୍ଷୟଜ କାଶର ଏକମାତ୍ର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ 'ମହାସିତୋପଳାଦି' ।

କୁଷ୍ଠ

ରୋଗର କାରଣ – ବିରୁଦ୍ଧ ଭୋଜନ, ଯଥା – ବାରମ୍ବାର ମାଛ ମାଂସ ସହିତ ଦୁଧ ଭୋଜନ, ମାଛ ସହିତ ଗୁଡ଼, ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଲୁଣ, ମାଛ ଓ ମାଂସ ଏକ ସମୟରେ ଭୋଜନ, ଭୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହେଉଣୁ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ, ମଳମୂତ୍ର ଏବଂ ବାନ୍ତିର ବେଗଧାରଣ, ଭୋଜନ ପରେ କୁସ୍ତି କସରତ, ପ୍ରଜ୍ଞାପରାଧ, ଯଥା ବିଦ୍ୱାନ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କୁ ଅପମାନିତ କରିବା, ବେଶ୍ୟା ଗମନ ଦ୍ୱାରା ଗନେରିଆ ସିଫିଲିସ ରୋଗ – ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଶରୀରର ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଚର୍ମ, ରକ୍ତ, ମାଂସ, ଜଳ ପ୍ରଭୃତି ଦୋଷଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଏହି ଉତ୍କଟ ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ଜନ୍ମେ । ଆଉ ମଧ କୁଷ୍ଠରୋଗୀ ପିତାମାତାଙ୍କର ବୀର୍ଯ ଦୋଷରୁ କୁଷ୍ଠ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଗ୍ରହ ଦୋଷ ଏବଂ ଅଭିଶାପରୁ ମଧ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ଅଭିଶାପଜାତ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏନାହିଁ । ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ଜାତ ରୋଗ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହେଲେ ମଧ କଷ୍ଟ ସାଧ୍ୟ ।

୧୮ ପ୍ରକାର କୁଷ୍ଠ ରୋଗକୁ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି – ଯଥା (୧) କ୍ଷୁଦ୍ର କୁଷ୍ଠ (ଚର୍ମରୋଗ), (୨) ମହାକୁଷ୍ଠ (ବଡ଼ ରୋଗ) ।

ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ପଞ୍ଚକର୍ମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପଞ୍ଚକର୍ମ ଏହି ପୁସ୍ତକର ଅନ୍ୟତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ । ପଞ୍ଚକର୍ମ ଦ୍ୱାରା ଦେହ ଶୁଦ୍ଧ ହେଲା ପରେ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଚିକିତ୍ସା –

୧) ପଞ୍ଚନିମ୍ବ ଅର୍ଥାତ୍ ନିମ୍ବଗଛର ଚେର, ଛାଲି, ପତ୍ର, ଫୁଲ ଏବଂ ଫଳର ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ ଏକଛଟାଙ୍କ (୫ତୋଳା), ଛଡ଼ା ମୂତ (ମାଈ ବାଛୁରୀର ମୂତ) ଅଥବା ନିଜ (ରୋଗୀ)ର ମୂତ ସହିତ ଖାଇବ । ଛଡ଼ା ମୂତ ନ ଖାଇ

ରୋଗୀ ଯଦି ତାର ମୂତ ଖାଏ ତାହାହେଲେ ଶୀଘ୍ର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହା ସକାଳେ ଖାଇବ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେହିପରି ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମହୁ ବା ଅଳାଁ ରସରେ ଖାଇବ ।

ପଥ୍ୟ - ବୁଟଚୁନାରେ ରୁଟି, ଘିଅ, ବୁଟ ଡ଼ାଲି (ଅଲଣା), ଘୃତପକ୍ୱ ଲୁଣଲୁଣିକା ଶାଗ ଓ ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗ, ଟୁଷିକଲରା, ନିମ୍ବ ପତ୍ର ଓ ଫୁଲ । ଏ ସମସ୍ତ ଶାଗ ଗୁଆ ଘିଅରେ ବଘରା ହେବ, ଲୁଣ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ଅପଥ୍ୟ - ଲୁଣ, ତେଲ, ଖଟା ଓ ମିଠା ।

୨) କୁଷ୍ଠରୋଗର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଦେବତା ବୋଲି କହନ୍ତି । 'ଗ୍ରହେଷୁ ପ୍ରତିକୂଳେଷୁ ନାନୁକୂଳଂହି ଭେଷଜଂ, ତେ ଭେଷଜାନାଂ ବୀର୍ଯ୍ୟାଣି ହରନ୍ତି ବଳବନ୍ତ୍ୟପି' । ଗ୍ରହ ଯଦି ପ୍ରତିକୂଳ ହୁଏ ତାହାହେଲେ ସେହି ଗ୍ରହ ଔଷଧମାନଙ୍କର ବୀର୍ଯ୍ୟ (ଗୁଣ)କୁ ହରଣ କରିନିଅନ୍ତି । ଅତଏବ ଗ୍ରହଦୋଷଜାତ ରୋଗୀମାନେ ଗ୍ରହରାଜ ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବଙ୍କର ଉପାସନା ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର ଦ୍ୱାରା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ନମସ୍କାରକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କହନ୍ତି । ଦୁଇପାଦ, ଦୁଇହାତ, ଦୁଇଆଣ୍ଠୁ, ଛାତି ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ ଯେଉଁ ନମସ୍କାର କରାଯାଏ, ତାକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କହନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ସକାଳେ ୧୨ଟି ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ୧୨ଟି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଗୋଟିଏ ନାମ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ନମସ୍କାର କରି ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କରିବ । ଏହିପରି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ୧୨ଟି ନାମରେ ୧୨ଥର ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର ପ୍ରଣାମ କରିବ । ଯଥା (୧) ଓଁ ବିଷ୍ଣବେ ନମଃ, (୨) ଓଁ ଧାତ୍ରେ ନମଃ, (୩) ଓଁ ପୁଷ୍ଣେ ନମଃ, (୪) ଓଁ ଭଗାୟ ନମଃ, (୫) ଓଁ ମିତ୍ରାୟ ନମଃ, (୬) ଓଁ ଇନ୍ଦ୍ରାୟ ନମଃ, (୭) ଓଁ ବରୁଣାୟ ନମଃ, (୮) ଓଁ ଯମାୟ ନମଃ, (୯) ଓଁ ବିବିସ୍ୱତେ ନମଃ, (୧୦) ଓଁ ଅଂଶୁମତେ ନମଃ, (୧୧) ଓଁ ତ୍ୱଷ୍ଟ୍ରେ ନମଃ, (୧୨) ଓଁ ପର୍ଜନ୍ୟାୟ ନମଃ ।

ପ୍ରଥମ ନମ୍ବର ଔଷଧ ପଞ୍ଚନିମ୍ବ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର ଗୋଟିଏ ଅଦ୍ଭୂତ ଯୋଗ, କାରଣ ଏଥିରେ ୩ଟି ରୋଗନାଶିନୀ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଗୋଟିଏ ଭେଷଜ (ଔଷଧ)ର ରୋଗନାଶିନୀ ଶକ୍ତି, ଦ୍ୱିତୀୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରୁଥିବା ସମୟରେ ରୋଗୀର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି (ମୁଁ ପ୍ରଭୁକୃପାରୁ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବି), ତୃତୀୟରେ ଐଶୀ ଶକ୍ତି (ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ) । ଅଧିକନ୍ତୁ ଏହି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର ଦ୍ୱାରା ଦଣ୍ଡ ବୈଠକ ପରି କସରତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବଳ, ତେଜ ଓ କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ଅଟେ ।

୩) ମଞ୍ଜିଷ୍ଠା ତ୍ରିଫଳା ତିକ୍ତା, ବଚା ଦାରୁନିଶାଽମୃତ ।
ନିମ୍ବ ଆଭି କୃତାର୍କସ୍ତୁ ପାନାତ୍ କୁଷ୍ଠଂ ବିନାଶୟେତ୍ ॥

ଅର୍ଥ - ମଞ୍ଜିଷ୍ଠା, ତ୍ରିଫଳା, କଟୁକୀ, ବଚ, ଦେବଦାରୁ, ହଳଦୀ, ଗୁଳୁଚି, ଏବଂ ନିମ୍ବଛାଲି ଏ ସମସ୍ତର ଅର୍କ ପିଇଲେ କୁଷ୍ଠ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

୪) ନିମ୍ବପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା ଓ ହିଡ଼ିମିଚାଶାଗ ରସ ଏକତୋଳା ଏକାଠି ମିଶାଇ ଦୁଇବେଳା ପିଇଲେ କୁଷ୍ଠରୋଗ ଯାଏ । ୨୧ଦିନ ଖାଇବ ।

ପଥ୍ୟ - ଏକ ନମ୍ବର ଔଷଧରେ ଯାହା ଲେଖାଅଛି । ଅଧାମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ବାହ୍ୟ ଓ ଅନ୍ତରର କୃମି ମରିଯାଆନ୍ତି । ୭ଦିନ ଖାଇବ ।

୫) ଆଙ୍କୁଲ ତେଲରେ ଶୁଦ୍ଧ ବଂଶପତ୍ରୀ ହରିତାଳ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଚକିକରି ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ଛାଲିର ଭସ୍ମ ରଖି ତା ଉପରେ ହରିତାଳ ଚକି ରଖି ତା ଉପରେ ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ଭସ୍ମ ଦେଇ ୧୨ ପ୍ରହର ଜାଳ ଦେବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ସେହି ଭସ୍ମ ବାହାର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ଏକରତି ।

ଅନୁପାନ - ସୋମରାଜ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଅଣା ଓଜନ ।

୬) ଅରଖ କ୍ଷୀରକୁ ଶୁଖାଇ ୧ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଦିନକୁ ୩ଥର ମହୁସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଥରକେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଯଦି ଝାଡ଼ା ସଫା ନହୁଏ ତାହାହେଲେ ୨ଟି ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଖାଇବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଝାଡ଼ା ସଫା ହୋଇ ଦେହର ବିଷ ବାହାରି ପଡ଼ି ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ କୁଷ୍ଠରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।

ଲେପ - କଞ୍ଚା ଅରଖ ଫଳଗୁଡ଼ିଏ ଆଣି କଞ୍ଚା ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ (ଯେଉଁ ହାଣ୍ଡି ପୋଡ଼ା ହୋଇନଥାଏ) ପୂରାଇ ମୁହଁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ବା ପଲମଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରି ଫାଙ୍କକୁ ଚିକ୍‌କଣ ମାଟି, ତୁଳା, କନା, ଗୋବର ଦେଇ ବନ୍ଦ କରି ଶୁଖାଇ ୧୦-୧୫ ସେର ଘସିରେ ଗଜ ପୁଟରେ ଭସ୍ମ କରି ସେହି ଭସ୍ମରେ ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ମଲମ କରିବ । କୁଷ୍ଠ ଛଉ ଉପରେ ଲଗାଇବ । ଉଦପଂଶ କ୍ଷତ ମଧ୍ୟ ଏହି ମଲମରେ ଭଲ ହୁଏ ।

୭) ଆଙ୍କୁଲ (ଧଳା ଆଙ୍କୁଲ) ମୂଳଛାଲି ଶନିବାର ବା ରବିବାର ଆଣି ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ । ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଏକଅଣା ଓଜନ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୬ମାସ ଖାଇଲେ ଏବଂ ଏହି ଛାଲିକୁ ବାଟି କୁଷ୍ଠ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ କୁଷ୍ଠ ଏବଂ ଛଉ ନାଶ ହୁଏ । ସ୍ପର୍ଶହୀନ କୁଷ୍ଠରେ ସ୍ପର୍ଶ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଆଙ୍କୁଲ ଛାଲିକି ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି ଏକମାସ ଖାଇବ, କାରଣ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ମାସରୁ ଅଧିକ ରହିଲେ ଗୁଣହୀନ ହୋଇଯାଏ ।

୮) ଅରଖ ଫୁଲର ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ମ ୨ରତି, ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ । କୁଷ୍ଠ ଛଉ ଉପରେ ଜୋକ ଲଗାଇ ରକ୍ତ ବାହାର କରିଦେବ ।

ଲେପ - ୧ : ହରିଦ୍ରା, କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜି, ଶ୍ୱେତ ସୋରିଷ, ହଳଦୀ, ସୋମରାଜ ମଞ୍ଜି, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏବଂ ବିଡ଼ଙ୍ଗ - ଏ ସମସ୍ତର ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗାଈ ମୂତରେ ବାଟି କୁଷ୍ଠ ଛଉ ଉପରେ ଲେପ ଦେବ ।

ଲେପ - ୨ : ମନଶୀଳା, ହରିତାଳ, ଗୋଲମରିଚ, ସୋରିଷ ତେଲ ଓ ଅରଖ କ୍ଷୀର ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ବାତରକ୍ତ ଓ କୁଷ୍ଠ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ସେବନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମ ନମ୍ବରରେ ଥିବା ପଥ୍ୟ ପାଳନ କରିବ । ସଜ ଗୋବରକୁ କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସ ଦେହରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଗାଧୋଇବ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ନିଜର ମୂତ ବା ଛଡ଼ା ମୂତ ପିଉଥିବ ।

କୃମି

୧) ବେଲପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ଚାମଚ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ (୫ଟା ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ) ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ପିଆଇଲେ ଉଦର କୃମି, ପ୍ଲୀହା ଓ ବଦହଜମି ପ୍ରଭୃତି ନାଶ ହୁଏ ।

୨) ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସରେ ଜଡ଼ା ତେଲ ମିଶାଇ ପିଆଇଲେ ପେଟ ଭିତରୁ କୃମି ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି । ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସ ଏକତୋଳା ଏବଂ ଜଡ଼ାତେଲ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଦେବ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଜଡ଼ାତେଲ ୩ ତୋଳା ।

୩) କୃମି ଦଶି ପୋକ - ସୁନାରି ଅଠା ଅଢ଼େଇ ତୋଳା, ବିଡ଼ଙ୍ଗଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା, ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ସେଥିରେ ଦୁଇତୋଳା ଜଡ଼ାତେଲ ମିଶାଇ ସକାଳେ ପିଇଲେ ୩-୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଝାଡ଼ା ସହିତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଉଦର କୃମି ବାହାରି ପଡ଼ିବେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା କୃମି ହେତୁ ଅଗ୍ନି ମାନ୍ଦ୍ୟ, ବାନ୍ତି, ପାଣ୍ଡୁ, ଦୁର୍ବଳତା, କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ଆଳସ୍ୟ, ତନ୍ଦ୍ରା, ମନ୍ଦଜ୍ୱର ଆଦି ଭଲ ହୁଏ । ଯଦି ସମସ୍ତ କୃମି ନ ପଡ଼ନ୍ତି ତାହାହେଲେ ୩-୪ ଦିନ ଖାଇବ ।

କୋଷ୍ଠକାଠନ୍ୟ

ଏହି ରୋଗରେ ମଳ ଶୁଷ୍କ ହୋଇ ପଥର ପରି କଠିନ ହୋଇଯାଏ । ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇ ପେଟ ଫୁଲିଯାଏ । ଏହାକୁ ଅନାହ ରୋଗ କହନ୍ତି ।

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ - ଆମାଶୟର ଦୁର୍ବଳତା, ଯଥେଷ୍ଟ ଜଳପାନର ଅଭାବ, କୃମି ଦୋଷ ବହୁମୂତ୍ର ଓ ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗରୁ ହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା - ପ୍ରଥମେ ଝାଡ଼ା ଔଷଧ ଖାଇ ବା ଦୁଇ ଆଉନ୍ସ ଖାଣ୍ଟି ମହୁ ପିଚକାରୀ ଦ୍ୱାରା ମଳଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଝାଡ଼ା ସଫା କରାଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ଏହି ରୋଗ ଆଉ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୧) ଜଙ୍ଘି ହରିଡ଼ା ୧୦ ତୋଳାକୁ ୮୦ ତୋଳା ଗାଈ ମୂତରେ ସିଝାଇବ । ଗୋମୂତ୍ର ମରିଗଲେ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇବ । ତାପରେ ସେହି ପାତ୍ରରେ ଜଡ଼ାତେଲରେ ଭାଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ । ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ପାଣିରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇବ ।

୨) ଶିରିଷ ମଞ୍ଜି ପ୍ରଥମ ଦିନ ଗୋଟିଏ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ଦୁଇଟି, ତୃତୀୟ ଦିନ ତିନୋଟି ଏହିପରି ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଢ଼ାଇ ୪୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ଆଉ କୋଷ୍ଟବଦ୍ଧତା ରହିବ ନାହିଁ। ମଞ୍ଜିକୁ ଚୁରି କରି ଖାଇବ ।

ଖନେଇ କଥା କହିବା ବା ତୁଣ୍ଡ ଲାଗିବା

ଶଙ୍ଖଭସ୍ମ ଏକ ତୋଳାରେ ଏକ ଅଣା ଓଜନ ସୁନା ଭସ୍ମ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ମିଶାଇ ୪୦ ପୁଡ଼ିଆ କରିବ । ଦିନକୁ ୨ ପୁଡ଼ିଆ - ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ପୁଡ଼ିଆ ମହୁ ସାଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଖନେଇ କଥା କହିବା ଭଲ ହୁଏ ।

ଗନେରିଆ

ଏହିରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ' ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଚିକିତ୍ସା -

୧) ଭେଣ୍ଡି ଗଛର ଚେର ଏକତୋଳା କୁଟିକରି ଏକପା ପାଣିରେ ରାତିରେ ବତୁରାଇ ରଖିବ । ସକାଳେ ଚକଟି ଛାଣି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇବ । ଏହିପରି ୨୧ଦିନ ଖାଇଲେ ଗନେରିଆ, ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଗାଢ଼ା ହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ତମ୍ଭନ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଗଛରେ ଭେଣ୍ଡି ଫଳୁଥିବା ସମୟରେ ଚେର ଆଣିବ । ବୁଢ଼ା ଗଛରୁ ବା ମଲାଗଛରୁ ଚେର ଆଣିବ ନାହିଁ । ଶନିବାର ବା ରବିବାର ଦିନ ଚେର ଆଣିବ ।

୨) ଗଣ୍ଠି ହଳଦୀ ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଏକପା ଛେଳି ଦୁଧରେ ଘୋରି କରି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ବା ପନ୍ଦରଦିନ ଖାଇବ ।

୩) ୫ସେର ହଳଦୀ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ରଖି ତା ଉପରେ ୨ ୧/୨ ସେର ଗାଈଦୁଧ ଢ଼ାଳିବ । ହଳଦୀ ଦୁଧ ପିଇ ଯେତେବେଳେ ଶୁଖିଲା ହୋଇଯିବ ତା ଦେହରୁ ପାତାଳ ଯନ୍ତ୍ରରେ ତେଲ ବାହାର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସୁକି ଓଜନ ତେଲ ଲହୁଣୀ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଗନେରିଆ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

୪) ମଇଁଷି ଶିଙ୍ଗକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଖଣ୍ଡିଏ କନାରେ ବିଛାଇ ବଳିତା କରିବ । ସେହି ବଳିତାକୁ ଦୀପରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଦେଇ ଜାଳିବ । ଦୀପର ୩ ପାଖରେ ଦୁଇ ଦୁଇଟା କରି ୬ଟା ଇଟା ରଖି ତା ଉପରେ କଂସା ଥାଳି ରଖିବ । ଦୀପ ଜଳିଲେ ସେଥିରୁ ଯେଉଁ ଧୂଆଁ ବାହାରିବ ସେଇସବୁ କଂସାଥାଳିରେ ଲାଗିଯାଇ କଜ୍ଜଳ ହେବ । ଥାଳିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଦେବ, ଯେପରି କି ଥାଳିଟା ତାତି ନଯାଏ । ନିବାତ ଯାଗାରେ ଦୀପ ରଖିବ ଯେପରି ପବନ ଦ୍ୱାରା ଦୀପ ଶିଖାର ଧୂଆଁ ବାହାରକୁ ନଯାଇ ଥାଳିରେ ଲାଗିବ । ବଳିତା ଜଳିଗଲା ପରେ ଥାଳିରୁ କଜ୍ଜଳ ବାହାର କରି ରଖିବ । ରୋଗୀ ପ୍ରଥମେ ଝାଡ଼ା ଔଷଧ ଖାଇ ଝାଡ଼ା ସଫା କରାଇବ । ତା'ପରେ ଲିଙ୍ଗ ଭିତରେ ଫିଟିକିରି ପାଣି ପିଚକାରୀ ଦେଇ ସଫା କରାଇବ । ଫିଟିକିରି ଦୁଇ ରତି ଏକ

ଆଉନ୍ସ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଚକାରୀ ଦେବ । ଏହା ପରେ ରୋଗୀ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆଖିରେ ସେହି କଜଳ ଲଗାଇ ଗୋଟିଏ ଦୀପ ଜାଳି ଆଗରେ ରଖିବ । ଚାରିଘଡ଼ି (ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ଘଣ୍ଟା) ସେହି ଦୀପକୁ ଚାହିଁ ରହିବ, ତା'ପରେ ଶୋଇବ । ସକାଳେ ଦେଖିବ ତାର ଆଉ ଗନେରିଆ ରୋଗ ନାହିଁ ।

ଗନେରିଆ ରୋଗୀର ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ – ଜଡ଼ାତେଲ ଏକତୋଳା ଗରମ ପାଣିରେ ପିଇବ ଏବଂ ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁକୁ ଦୁଇଫାଳ କରି ମଞ୍ଜି ବାହାର କରି କଲମି ସୋରା ସୁକି ଓଜନ ତା ଭିତରେ ପୂରାଇ ରଢ଼ନିଆଁ ଉପରେ କିଛି ସମୟ ରଖି ତା'ପରେ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ରୋଗୀର ନାଭିର ଚାରିପାଖେ ଲେପ ଦେଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ ।

ଗର୍ଭକାରକ

୧) ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷ ଶନିବାର ଦିନ (ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷର ପ୍ରଥମ ଶନିବାର) ଶୁକ୍ଳ ଦୁଦୁରାପତ୍ର ଆଣିବ । ସେହିଦିନ ଏକବର୍ଣ୍ଣ ଗାଈର ଦୁଧ (ଯାହାର ବାଛୁରି ଅଣ୍ଡିରା ହୋଇଥିବ) ଆଣି ଦହି ପକାଇବ । ତା'ପରଦିନ ଲହୁଣୀ ବାହାର କରି ସେହି ଲହୁଣୀ ଓଜନର ଶୁକ୍ଳଦୁଦୁରା ପତ୍ର ମିଶାଇ ୩ଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଚଣା ପରି ବଟିକା କରି ରଖିବ । ସ୍ତ୍ରୀ ଋତୁର ୪ର୍ଥ ଦିନଠାରୁ ୭ମ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇ ଟିକିଏ ପାଣି ପିଇବ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ କୃପାରୁ ପୁତ୍ର ରତ୍ନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

୨) ପଳାସ ମୂଳର ଛାଲି ସୁକି ଓଜନ ଗୁଆଘିଅ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଋତୁର ୩ଦିନ ଖାଇଲେ ବନ୍ଧ୍ୟା ଦୋଷ ନିବାରିତ ହୋଇ ଗର୍ଭଧାରଣ ହୁଏ ।

୩) ଋତୁର ୩ଦିନ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଭୂଇଁ ଅଂଳା ବାଟି ପିଇଲେ ବନ୍ଧ୍ୟାଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ସନ୍ତାନ ଲାଭ ହୁଏ ।

୪) ଅଶ୍ୱିନୀ ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଅଶ୍ୱତଥ ମଲାଙ୍ଗର ଛାଲି ଏକତୋଳା ଗାଈଦୁଧରେ ବାଟି ସ୍ତ୍ରୀ ଶୁଦ୍ଧସ୍ନାନ ଦିନ (ଋତୁର ୪ର୍ଥ ଦିନ) ଖାଇଲେ ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ ।

୫) ପାଚିଲା ବେଲ ଓ ପୁରୁଣାଗୁଡ଼ ଶୁଦ୍ଧସ୍ନାନ ଦିନ ଖାଇବ । ବାସଙ୍ଗ ଚେର ହାତରେ ବାନ୍ଧିବ ।

୬) ବାସ କରେଣ୍ଡା ଚେର, ଧାତୁକି ଫୁଲ, ବର ଓହଳ, ନୀଳକଇଁ ଫୁଲ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ । ସେଥିରୁ ଅଧତୋଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗାଈଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ପିଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ନିଶ୍ଚୟ ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହୁଏ । ଋତୁସ୍ନାନ ଦିନଠାରୁ ୩ଦିନ ଖାଇବ ।

୭) ଏକମୁଣ୍ଡି ରସୁଣ ୧୨୦ଟି ଚୋପାଛଡ଼ାଇ ଗୋଟିଏ ମାଟି ଘଡ଼ିରେ ପୁରାଇ ତା ଉପରେ ଖାଣ୍ଟି ମହୁ ପୁରାଇବ, ଯେପରି ରସୁଣ ଉପରେ ଏକ ଆଙ୍ଗୁଳି ମହୁ ରହିବ । ତାପରେ ଘଡ଼ିର ମୁହଁ ଗୋଟିଏ ସରାରେ ବନ୍ଦ କରି ଫାଙ୍କରେ ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ତା ଉପରେ କନା ପକାଇ

ପୁଣି ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ଚୁଲିପାଖରେ ମାସେ ଦେଢ଼ମାସ ପୋତି ରଖିବ । ତାପରେ କାଢ଼ି ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ପୁରୁଷ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଏକମାସ ଖାଇବେ । ଏହା ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ସହବାସ କରିବେ ନାହିଁ । ଋତୁସ୍ନାନ ପରଠାରୁ ଏହି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ଗରମ ପଦାର୍ଥ, ବେଶି ମସଲା ପଡ଼ିଥିବା ତରକାରୀ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏହା ପରେ ସହବାସ କଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ ।

ଗର୍ଭ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ

୧) ଉତୁରୁଳି ଚେର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ପାଣିରେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ୩/୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୨) ଈଠାଫଳ ମଞ୍ଜିର ଶସ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ପାଣିରେ ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଲାଗ ଲାଗ ୩/୪ ଦିନ ଖାଇବ ।

୩) ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦାକୁ ବାଟି ଖଣ୍ଡେ କନାରେ ବହଳିଆ କରି ଲଗାଇ କଉପୁନି ପରି ଯୋନିରେ ଧାରଣ କଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୪) ପାଳଧୁଆ ଗଛର ସରୁଚେର ଏକଅଣି ଓଜନ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଏବଂ ପାଳଧୁଆ ପତ୍ରର ଡେମ୍ଫ ଦୁଇଟି (ଅଗ ଛିଣ୍ଡାଇ ପକାଇ ଦେବ) ଯୋନି ଭିତରେ ପୁରାଇ କୌପୁନି ପିନ୍ଧିଲେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଗର୍ଭ ନ ହେବାକୁ

୧) ପୁଷ୍ୟାନକ୍ଷତ୍ର ଦିନ ବା କୃଷ୍ଣ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଦିନ ସକାଳେ କଳା ଦୁଦୁରା ଗଛ ମୂଳେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଓ ଗୁଆ ଦେଇ ବରଣ କରି ଖଣ୍ଡିଏ ଚେର ଆଣି ତମ୍ବା ଡେଉଁରିଆରେ ପୁରାଇ ପୁରୁଷ ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିଲେ କଦାପି ଗର୍ଭ ହେବ ନାହିଁ ।

୨) କୌଣସି ପିଲା ପ୍ରଥମ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଲାବେଳେ ତଳେ ନପଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଣି ରୂପା ଡେଉଁରିଆରେ ପୁରାଇ ବାମ ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ କେବେ ହେଁ ଗର୍ଭ ହେବ ନାହିଁ ।

୩) ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ଗଛର ମଳାଙ୍ଗ ସୁକି ଓଜନ, ଗୋଲମରିଚ ସାତଟା ଏକତ୍ର ବାଟି ସ୍ତ୍ରୀ ଶୁଦ୍ଧସ୍ନାନ ଦିନ ଖାଇଲେ ଏକାଥରକେ ଗର୍ଭ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

୪) ଋତୁର ୩ୟଦିନ ୫ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ପୁରୁଣାଗୁଡ଼ ଖାଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୫) ଋତୁସ୍ନାନ ପରେ ଚୋପାଛଡ଼ା ଜଡ଼ା ମଞ୍ଜି (Castor Seed) ୩ଟି ଗିଳି ଖାଇଲେ ୩ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୬) ପଳାସ ମଞ୍ଜିକୁ ପୋଡ଼ି ପାଉଁଶ କରିବ । ଏହି ପାଉଁସରୁ ସୁକି ଓଜନ ଋତୁସ୍ନାନ ପରେ ଖାଇବ । ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ୩ଦିନ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୭) ଋତୁସ୍ନାନ ଦିନ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସାତ ଦିନ ପ୍ରତ୍ୟହ ଏକତୋଳା ଶଙ୍ଖପୁଷ୍ପି ଚେର ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇଲେ ଆଉ ଗର୍ଭ ହେବ ନାହିଁ ।

୮) ଋତୁର ୩ଦିନ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ମନ୍ଦାରଫୁଲ କାଞ୍ଜିପାଣିରେ ବାଟି ପିଇବ । ୪ର୍ଥ ଦିନ ଠାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇତୋଳା ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ୧୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ଆଉ ଗର୍ଭ ହେବ ନାହିଁ ।

୯) ଶ୍ୱେତ ମନ୍ଦାର ଚେର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ବାଟି ପିଇଲେ ଗର୍ଭ ହେବ ନାହିଁ ।

୧୦) ପୁରୁଷ ତାର ଲିଙ୍ଗରେ ଖାଣ୍ଟି ନିମ୍ବତେଲ ଲଗାଇ ସହବାସ କଲେ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୧୧) ଋତୁର ପ୍ରଥମ ଦିନଠାରୁ ୧୯ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଜ ସକାଳେ ଅଧତୋଳା ହଳଦୀ ବାଟି ଖାଇଲେ କଦାପି ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଗର୍ଭିଣୀର ବାନ୍ତି

ଚିରେଇତା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ, ଚିନି ଓ ମହୁସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭିଣୀର ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପାଇଁ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ' ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଗଳଗଣ୍ଡ

ଚିକିତ୍ସା – 'କଣ୍ଠମାଳା'ରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭାଶୟ ଚ୍ୟୁତି

ଏହି ରୋଗରେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଗର୍ଭାଶୟ ଯୋନିର ଦ୍ୱାରଦେଶକୁ ବାହାରିପଡ଼େ । ଏହାର ଆକାର ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ନାଲିବର୍ଣ୍ଣର ପେଣ୍ଡୁପରି । ସମୟ ସମୟରେ ଏହା ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ ବା ହାତରେ ଠେଲିଲେ ଯୋନି ଭିତରକୁ ଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା – ଅଗିବଥୁ ପତ୍ରରସ ବା କ୍ୱାଥରେ ମାଜୁଫଳର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ଛୋଟ ବରକୋଳି ପରି ବଟିକା କରି ରଖିବ । ଦିନକୁ ୨ଟି ବଟିକା କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭାଶୟ ତଳକୁ ଓହଳି ପଡ଼ିଥିବା ବା ଏପଟସେପଟ ହୋଇଥିବା ଯାଗାରୁ ଚାଲିଆସି ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ରହିଯିବ । ଅଗିବଥୁ ଗଛର ଅନ୍ୟ ନାମ – ଗନ୍ଧଣା । ସଂସ୍କୃତରେ ଗଣିକାରିକା, ବଙ୍ଗଳାରେ ଗଣିୟାରୀ, ହିନ୍ଦୀରେ ଅରଣୀ, ଅଗେଥୁ, ତେଲୁଗୁରେ ନଲ୍ଲିଚିରି ଚେଟ୍ଟୁ କହନ୍ତି ।

ଗଳକ୍ଷତ

ଯବକ୍ଷାରକୁ ଜଳରେ ଯାକି ତହିଁରୁ ନିର୍ଗତ ରସ ଢୋକିଲେ ଗଳକ୍ଷତ ଆରାମ ହୁଏ ।

ଗଳାଫୁଲା

ମୁସବ୍ବର, ହରିଦ୍ରା, ଅଫିମ, ଦୁଦୁରା ପତ୍ର ରସରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।

ଗୋଦର ବା ଶ୍ଳୀପଦ

ଏହି ରୋଗରେ ବାତଜ୍ୱର ହୋଇ ଏବଂ କେତେକଙ୍କର ବାତଜ୍ୱର ନହୋଇ ମଧ୍ୟ ଗୋଡ଼ହାତ ଏବଂ କୋଷକୁ ରକ୍ତ ଗଡ଼ି ସେହି ଅଙ୍ଗକୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ମୋଟା କରିଦିଏ ।

ଚିକିତ୍ସା –

୧) ଶାଖୋଟ୍ ବଲ୍‌କଳଂ କ୍ୱାଥଂ ଗୋ ମୂତ୍ରେଣ ଯୁତଂ ପିବେତ୍
ଶ୍ଳୀପଦାନାଂ ବିନାଶୟ ମେଦୋ ଦୋଷ ନିବୃତୟେ ।

ଶାହାଡ଼ା ଗଛ ଛାଲି ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେଥିରେ ଏକଛଟାଙ୍କ ଗୋମୂତ୍ର (ଛଡ଼ା ମୁତ) ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ପିଇଲେ ଗୋଦର ରୋଗ ଓ ମୋଟା ହେବା ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଦିନକୁ ଥରେ ମାତ୍ର ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଏହିପରି ଏକ ମାସ ।

୨) ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନରେ ଏକଛଟାଙ୍କ ଛଡ଼ା (ମାଇ ବାଛୁରୀ)ମୂତ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଖାଇବ । ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ଗୋଦର ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

୩) ଗୋଟେ ଖମ୍ବସିଝୁ ଗଛରୁ ଏକହାତ ବା ଦୁଇହାତ ଲମ୍ବ କାଟିଆଣି ତା ଦେହରୁ କଣ୍ଟାଧାରଟା କେବଳ ଛୁରୀ ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରି ଦେଇ ବାଣ୍ଡେଜ କନା ପରି ତାକୁ କାଟିବ । ତା ପରେ ତାକୁ ଅଥାରରେ (ଯେପରି ଏଣ୍ଡୁରୀ ପିଠା ହୁଏ) ସିଝାଇ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ଥିବାବେଳେ ଗୋଦର ଗୋଡ଼ ବା ହାତରେ ଗୁଡ଼ାଇ ବାନ୍ଧିବ । ୫/୭ଦିନ ବାନ୍ଧିଲେ ଫୁଲା ଏକବାର ଚାଲିଯିବ ।

୪) ଅମୃତଭଣ୍ଡା ପତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।

୫) ରବିବାର ଦିନ ଅରଖ ଗଛର ଉତ୍ତର ଦିଗରୁ ଚେର ଆଣି ନାଲି ସୂତାରେ ବାନ୍ଧି ଗୋଦର ଗୋଡ଼ରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଫୁଲା ଶୁଖିଯାଏ ।

୬) ୧୬ ଦାନ୍ତ ଥିବା ଗଣ୍ଠିଆ ହଳଦିଆ କଉଡ଼ିକୁ କଣାକରି କଳା ସୂତାରେ ଗୁନ୍ଥି ଗୋଦର ଗୋଡ଼ରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଗୋଦର ଗୋଡ଼ ଆଉ ବଢ଼ିବ ନାହିଁ ।

୭) ଧୁତୁରୈରଣ୍ଡ ନିର୍ଗୁଣ୍ଡି ପର୍ଷାଭୁ ଶିଗ୍ରୁ ସର୍ଷପୈ
ପ୍ରଲେପଂ ଶ୍ଳୀପଦଂ ହନ୍ତି ଚୀରୋଥମପି ଦାରୁଣଂ ।

ଅର୍ଥ – ଦୁଦୁରା ଚେର, ଗବ ଚେର, ବେଗୁନିଆ ଚେର ବା ପତ୍ର, ପୁରୁଣୀ ଚେର, ଶଜନା ଛାଲି, ଧଳା ସୋରିଷ ସମଭାଗ ବାଟି ଫୁଲା ଯାଗାରେ କିଛିଦିନ ଲେପ ଦେଲେ ବହୁଦିନର ଗୋଦର ନାଶ ହୁଏ ।

୮) ଛଡ଼ାମୂତ (ମାଈ ବାଛୁରୀ ମୂତ) ଦୁଇ ଆଉନ୍‌ସରେ ଏକ ଚାମଚ ଜଡ଼ାତେଲ (Castor Oil) ମିଶାଇ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ନୂଆ ହୋଇଥିବା ଗୋଦର ନାଶ ହୁଏ । ଦିନକୁ ଥରେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ ।

ଅପଥ୍ୟ - ମାଛ, ମାଂସ, ଦୁଧ, ଦହି, ଗୁଡ଼ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ଗୃଧ୍ରସୀ ବାତ

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ - କୁପିତ ବାୟୁ ପ୍ରଥମେ ପିଚା (ନିତମ୍ବ), ତାପରେ ଯଥାକ୍ରମେ କଟି, ପିଠି, ଉରୁ, ଜାନୁ, ଜଙ୍ଘା ଓ ପାଦଦେଶରେ ସ୍ତବ୍ଧତା, ବେଦନା ଓ ସୁଚୀ ବିନ୍ଧିଲାପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପସ୍ଥାପିତ କରେ । ଏ ସମସ୍ତ ଯାଗା କାଲୁଆ ଜଣାପଡ଼େ ଏବଂ ଠିଆ ହେବାକୁ ଶକ୍ତି ନଥାଏ । ପାଦ ଥରେ ଏବଂ ଶିରାମାନ ଡ଼ିଏଁ । ଖାଦ୍ୟରେ ଅରୁଚି, ତନ୍ଦ୍ରା ଏବଂ ମୁହଁ ଫଣ ଫଣ ଦିଶେ ।

ଚିକିତ୍ସା -

୧) ଦଶମୂଳ, ଭୂଇଁଅଁଳା, ରାସ୍ନା, ଗୁଳୁଚି ଓ ଶୁଣ୍ଠୀର କ୍ୱାଥରେ ଜଡ଼ାତେଲ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଗୃଧ୍ରସୀ, ଖଞ୍ଜ ଓ ପଙ୍ଗୁରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

୨) କେରୁଆ (କୁଡ଼େଇ) ଗଛର ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା, ଗରମପାଣିରେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ବେସନ ରୁଟି ଓ ଘିଅ ଖାଇବ ।

ଗୃହର ବାୟୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାକୁ

ଆଙ୍କୁଳ ଗଛ (ଧଳାଆଙ୍କୁ) ଘରର ଉତ୍ତର ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣପାଖରେ ଲଗାଇଲେ ଗୃହର ଦୂଷିତ ବାୟୁ ବିନାଶ ହୁଏ ଏବଂ ଅନେକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

ଘଣ୍ଟିକା

୧) ତ୍ରିକଟୁ (ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍‌ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ), ଯବକ୍ଷାର, ହରିଡ଼ା, ଚିତାମୂଳର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ମୂଳାର ଅର୍କରେ ଭାବନା ଦେଇ ଘଣ୍ଟିକାରେ କିଛିଦିନ ଲଗାଇଲେ ଘଣ୍ଟିକା ଭଲ ହୁଏ ।

୨) ଭୃଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ରକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ମହୁରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ବରକୋଳି ପରି ବଟିକା କରି କଳରେ ଜାକିବ ଏବଂ ରସ ଢ଼ୋକିବ । ଦିନକୁ ୨/୩ଟା ବଟିକା କଳରେ ଜାକିବ ।

୩) ଦନ୍ତୀ ମୂଳ ଏବଂ ବେଗୁନିଆ ଚେର ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ପିଙ୍କା ପିଇଲେ ଘଣ୍ଟିକା ନାଶ ଯାଏ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ' ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଘା (ପିଲାଙ୍କର ଘା)

୧) ରଙ୍ଗବାଣ କନ୍ଦା ଟିକିଏ (ଏକଅଣା ଓଜନ) ବାଟିକରି ପିଆଇ ଦେବ ଏବଂ ଘା'ରେ ଲଗାଇବ ।

୨) ପିଲାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡର ଘା-ଅଁଳା, ନୀଳ କଇଁଫୁଲ କେଶର ଏବଂ ଯଷ୍ଟିମଧୁ ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ, ଯେପରି ଔଷଧ ବାଳମୂଳକୁ ଯାଏ ।

୩) ଅଗରା ମଞ୍ଜିକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଘାରେ ଲଗାଇଲେ ୩/୪ ଦିନରେ ଶୁଖିଯାଏ।

୪) ତୁଣ୍ଡ ଘା ସଜନା ପତ୍ର ରସ ଏବଂ ଲୁଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।

୫) ପାଟି ଭିତରେ ଦହି ବିନ୍ଦୁ ପରି ଛୋଟ, ଛୋଟ ଘା – କାଇଞ୍ଚ ପତ୍ର, କବାବଚିନି ଏବଂ ଚିନି ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ଘା, ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ, ଗଳକ୍ଷତ ଭଲ ହୁଏ ।

୬) ଘା ବିସର୍ପି ଯାଇଥିଲେ – ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା, ରସକର୍ପୁର ଅଧତୋଳା, ଏକତ୍ର ଭଲ କରି ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶତଧୌତ ଘୃତ ମିଶାଇ ଲେପ ଦେବ ।

୭) ସଦ୍ୟକଟା ଘା –

(୧) କର୍ପୁରକୁ ଗାଈ ଘିଅରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ମଲମ ପରି ଲଗାଇ କଦଳୀ ଗଛର ନରମ ପତ୍ର ଦେଇ ବାନ୍ଧିଦେବ ।

(୨) ବାଇଗଣକୁ ଦରପୋଡ଼ା କରି ତାର ଚୋପା ଲଗାଇଲେ ସେ ଚୋପା ଏପରି ଲାଗିଯିବ ଯେ, ଘା ଶୁଖିଲେ ଛାଡ଼ିବ ।

ଚକ୍ଷୁ(ଆଖି)ରେ କୌଣସି ରୋଗ ନହେବା ପାଇଁ

୧) ପ୍ରତିଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ନାକବାଟେ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି, ମସ୍ତିଷ୍କ ଶକ୍ତି ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ବଢ଼େ । ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଧଳା ହୁଏ ନାହିଁ, କୌଣସି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।

୨) ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ, ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାଟିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ମିନିଟିଏ ରଖି ସେହି ପାଣିକୁ ହାତରେ ନେଇ ଆଖି ଧୋଇଲେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୩) ଭୋଜନ ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇବା ସମୟରେ ପାଟିରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରି ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ପତା ଉପରେ ୧୦/୧୫ ଥର ପାଣି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଛାଟିବ ।

୪) ଭୋଜନ ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ସାରି ଦୁଇହାତ ପାପୁଲିକୁ ଘଷିବ । ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ହୋଇଗଲେ ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ଦୁଇ ଆଖିରେ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆଖିରେ ଜାତ ହୋଇଥିବା ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଆଖିକୁ ରୋଗ ଧରିବ ନାହିଁ ।

ଚକ୍ଷୁରୋଗ

ଶ୍ୱେତପୁରୁଣୀର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଛେଚି ତାର ରସ ଆଖିରେ ପକାଇବ । କୌଣସି କାରଣରୁ ୨/୩ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଭଲ ଭାବରେ କିଛି ଦିଶୁ ନଥିଲେ ୧୫ ଦିନ ଏହି ରସ ପକାଇଲେ ଆଖିକୁ

ଦିଶିବ । ଏହି ରସରେ କଳାସୁରମା ୩/୪ ଦିନ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସୁରମା ପରି ହୋଇଗଲେ ପତଳା ପାଟକନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଦିନକୁ ୨ଥର ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ଦେବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ତୀବ୍ର ହୁଏ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ମନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ଏହି ସୁରମା ଲଗାଇଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଫେରିଆସେ ।

ଆଖିର ନାଲିରଙ୍ଗ

୧) ମଞ୍ଜୁଆତି କଞ୍ଚାପତ୍ର ବାଟି ଟଙ୍କା ଆକାରରେ ଚକିପରି କରି ମଳଦ୍ୱାରରେ ରଖି କଛାମାରି ଶୋଇବ । ସକାଳେ ଦେଖିବ ଆକ୍ଷିର ନାଲିରଙ୍ଗ ଆଉ ନାହିଁ ।

୨) ଅଁଳାରସକୁ ମୃଦୁଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ଯେତେବେଳେ ବଟିକା ହେଲା ପରି ବହଳିଆ ହୋଇଯିବ, ଚୁଲିରୁ କାଢ଼ି ବଟିକା କରି ରଖିବ । ପାଣିରେ ଘୋରି ଆଖିରେ ଲଗାଇଲେ ଆଖିର ନାଲିରଙ୍ଗ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

ମୋତିଆବିନ୍ଦୁର ଅଞ୍ଜନ

ଲକ୍ଷଣ – ପ୍ରଥମେ ରୋଗୀକୁ ମଶା ଉଡ଼ିଲା ପରି ଛାଇ ଦେଖାଯିବ । ଦୀପର ଆଲୁଅ ଏବଂ ପ୍ରଥମା ଓ ଦ୍ୱିତୀୟା ଚନ୍ଦ୍ର ଏକରୁ ଅଧିକ ଦେଖାଯିବ । ଏଥିରୁ ଜାଣିପାରିବ ଯେ, ଆଖିର ୪ର୍ଥ ପରଦାରୁ ପାଣି ବୋହୁଛି । କିଛି ଦିନ ପରେ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯିବ ।

ଚିକିତ୍ସା –

୧) ବାସଙ୍ଗଗଛର କଞ୍ଚାପତ୍ର ଆଣି ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ଛେଚି ରସ ବାହାର କରିବ । ସଫା କନାରେ ଛାଣି ପଥର ଖଲରେ ରଖି ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ରସ ଶୁଖିକରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପରି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମର୍ଦ୍ଦନ କରୁଥିବ । ତା'ପରେ କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ ଧରି ଆଖିରେ କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ତରକାରୀରେ ଗରମମସଲା ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୨) ମାଘ ମାସରେ ଗଛରେ ଶୁଖିଥିବା ହରିଡ଼ା ଆଣିବ । ସେହି ହରିଡ଼ାରୁ ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ଦେଇ ୫ତୋଳା ହରିଡ଼ା ଚୋପା ବାହାର କରିବ । ଏହାକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଅଗରାଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗର ରସ ୩ ତୋଳା ପକାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା । ତା ପରଦିନ ୩ତୋଳା ଅଗରାରସ ପକାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ପଥର ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ଏହିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ୩ ତୋଳା କରି, ୪୦ ତୋଳା ଅଗରାରସ ଶେଷ ହୋଇଗଲେ ଓସାର ମୁହଁ କାଚପାତ୍ରରେ ରଖି ଦିନକୁ ୨ଥର ଆଖିରେ ଲଗାଇବ । କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ନାଶ ହେବ ।

ଅଗରାର ଅନ୍ୟ ନାମ – ଓଡ଼ଶମାରୀ, ନିପାଣିଆ ।

ସଂସ୍କୃତ – ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣକ୍ଷୀରିଣୀ, ଶୃଗାଳ କଣ୍ଟକ ।

ବଙ୍ଗଳା - ସିୟାଲକାଣ୍ଟା ।

ହିନ୍ଦି - ଫିରଙ୍ଗଧୂତୁରା, ସତ୍ୟାନାଶୀ ।

ତେଲୁଗୁ - ବ୍ରହ୍ମଦଣ୍ଡି ଚେଟ୍ଟୁ ।

ଏ ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ କଣ୍ଟା, ଫୁଲ ହଳଦିଆ, କ୍ଷୀର ହଳଦିଆ ।

ଆଖିରେ ଫୁଲା ପଡ଼ିଥିଲେ

ଆଖିରେ ଫୁଲା ଯେତେ ବର୍ଷର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ହରିଣର ଶିଙ୍ଘକୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁଧରେ ଘୋରି କିଛି ଦିନ ଫୁଲା ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ଫୁଲା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ପଥ୍ୟ - ଗହମ ରୁଟି, ଦୁଧ, ଚିନି, ମୁଗଡ଼ାଲି ଓ ସହଜରେ ହଜମ ହେବା ଖାଦ୍ୟ ।

ଅପଥ୍ୟ - ଦହି , ପିଆଜ, ରସୁଣ, ବାଇଗଣ ।

ବସନ୍ତ ରୋଗରୁ ଆଖିରେ ଫୁଲା ପଡ଼ିଥିଲେ

୧) ହାତୀ ନଖକୁ ଶିରିଷ ରସରେ ସାତଦିନ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ନୂଆ ରସ ହେଉଥିବ । ତାପରେ ଏକଦିନ କୂଅ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖିବ । ଏହି ନଖରୁ ଟିକିଏ ପାଣିରେ ଘୋରି କିଛିଦିନ ଫୁଲାରେ ଜଗାଇଲେ ଫୁଲା ଭଲ ହୋଇଯାଏ।

୨) ଗଧ ଦାନ୍ତକୁ ବର୍ଷା ପାଣିରେ ଘୋରି ଆଖିରେ ଲଗାଇଲେ ଫୁଲା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ପରଳ

ଆଖିରେ ପରଳ ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ବସନ୍ତରେ ଫୁଲା ପଡ଼ିଥିଲେ କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜିକୁ ଗୁଆ ଘିଅରେ ଘୋରି ପରଳ ଉପରେ କୌଣସି ପକ୍ଷୀର ପରରେ ଲଗାଇବ ।

ଛଉ

ସୋମରାଜ ମଞ୍ଜି ବାଟି ଲଗାଇବ ଏବଂ ସୋମରାଜ ମଞ୍ଜିଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ସେଥିରେ ଏକଅଣା ଓଜନ ଲୁଣ ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ଖାଇବ ।

ଛିଙ୍କ

ଚମ୍ପାକୁଡ଼, କଷିବେଲ, ପିପ୍‌ପଳୀ, ଶୁଣ୍ଠୀ, ଦ୍ରାକ୍ଷା, ସମଭାଗରେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟିବ । ସେହି ବଟାର ୪ଗୁଣ ରାଶି ତେଲ ବା ଗୁଆ ଘିଅ, ତେଲ ବା ଘିଅର ୪ଗୁଣ ପାଣି ମିଶାଇ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହାର ନସ୍ୟ ନେଲେ ଯାହାର ବେଶି ଛିଙ୍କ ହେଉଥିବ ବନ୍ଦ ହେବ ।

ଯାଦୁ

୧) ଓଡ଼ଶମାରି (ଅଗରା) ଚେରକୁ ନିଜ ଛେପରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଜାଦୁ ନାଶ ହୁଏ ।

୨) ମେଣ୍ଢାଶୃଙ୍ଗକୁ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମ କରିବ । ଶତଧୌତ ମଖନରେ ଲଗାଇବ ।

୩) କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜି ବାଟି ଲଗାଇବ ।

୪) କରଞ୍ଜପତ୍ର ଏବଂ ଚିତାପାରୁ ପତ୍ର ସମଭାଗ ବାଟି ଜାଦୁ ଉପରେ ଲଗାଇବ ।

୫) ସଜନା ପତ୍ରରସ ଲଗାଇଲେ କିମ୍ବା ସଜନା ଛାଲିକୁ ଗାଈମୂତ୍ରରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଜାଦୁ ଓ କୋଡ଼ସନ୍ଧିର ଜାଦୁ ଭଲ ହୁଏ ।

ଜ୍ୱର (ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର)

୧) ଜ୍ୱରରେ ସାମାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା - କଞ୍ଚା ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର ଏକତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଦିନକୁ ୩ଥର ପିଇଲେ ବାତ ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫ ଜ୍ୱର ନାଶ ହୁଏ । ପ୍ରତିଥର ଏକତୋଳା ପତ୍ର ସିଝାଇ ଦେଉଥିବ । ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ । ବୟସ ଅନୁସାରେ ପତ୍ରର ମାତ୍ରା କମ କରିବ । ଅତି ଛୋଟ ପିଲାକୁ ୪/୫ଟା ପତ୍ର ସିଝାଇ ଦେବ । ୩ ଦିନରେ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯିବ । ଦୁଇଟା ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ସେହି ପାଣି ପିଇଲେ ପରିସ୍ରା ସଫା ହେବ, ଝାଳ ବାହାରିବ ଏବଂ ଜ୍ୱର ମଧ ଛାଡ଼ିଯିବ ।

୨) ଯୁଆଣୀ ଅଧତୋଳା, ଗୁଳୁଚି ସୁକି ଓଜନ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ବାଟି ଛାଣି ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଏହିପରି ୩ଦିନ ଖାଇଲେ ସାଧାରଣ ଜ୍ୱର ଏବଂ ସାତଦିନ ଖାଇଲେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

୩) ନିମ୍ବଗଛର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗ (ଫୁଲ, ଫଳ, ପତ୍ର, ଛାଲି, ଚେର) ସମଭାଗ କୁଟି କରି ରଖିବ । ଏଥିରୁ ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡାକରି ଏକ ଚାମଚ୍ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଦିନକୁ ୨ଥର । ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ । ୩/୪ଦିନରେ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯିବ ।

୪) କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଯେତେ ତା'ର ଅଧାଭାଗ ପିପ୍ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ପାଣିରେ ବାଟି ୬ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ରଖିଥିବ । ଜ୍ୱର ଆସିବାର ଏକଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ପ୍ରତି ଆଠ ଘଣ୍ଟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଏପରି ଦିନକୁ ୩ଟି ବଟିକା ଖାଇବ । ଏହା କଡ଼ା ଔଷଧ ହୋଇଥିବାରୁ କୋମଳ ପ୍ରକୃତି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ସାଧା ପାଣିରେ ନ ବାଟି ବବୁଲ ଅଠା ପାଣିରେ ବାଟି ବଟିକା କରିବ ।

୫) ଦୁଦୁରା ଫଳ ଗୁଡ଼ିଏ ବାଟିବ । ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡିରେ ସେହି ବଟାରୁ ଅଧେ ରଖି, ତା'ଉପରେ ୨୦ ତୋଳା ଗୋଦନ୍ତୀ ହରିତାଳ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ରଖି, ତା ଉପରେ ଆଉ ଅଧିକ ବଟା ଦୁଦୁରାଫଳ ଦେଇ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ମୁହଁ ଗୋଟିଏ ପଲମଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରି କନା, ମାଟି ଦ୍ୱାରା ସନ୍ଧିରୋଧ କରି ୩୦ ସେର ଘସି ନିଆଁରେ ପୁଟପାକ କରି ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଗୋଦନ୍ତୀ ହରିତାଳ କାଢ଼ି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ୨ ରତି ଠାରୁ ୩ ରତି । ଅନୁପାନ - ସିଝାପାଣି । ଦିନକୁ ୩ ପାନ । ଜ୍ୱର ଆସିବାର ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପୁଣି ୧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଦେବ ।

ରାତ୍ରି ଜ୍ୱର

ଚିକିତ୍ସା -

୧) (ନିଦିଗଧିକାମୃତା) ଶୁଣ୍ଠୀ କ୍ୱାଥୟିତ୍ୱା ଜଳଂ ପିବେତ୍
ପିପ୍‌ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସଂପୁକ୍ତ ରାତ୍ରି ଜ୍ୱର ନିବାରଣଂ ॥

ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ଗୁଳୁଚି, ଶୁଣ୍ଠୀ, ସବୁ ମିଶାଇ ଦୁଇ ତୋଳା, ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି, ପିପ୍‌ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଅଣି ଓଜନ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ରାତ୍ରି ଜ୍ୱର, ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ୱର, ଅରୁଚି, କାଶ, ଶ୍ୱାସ, ଶୂଳ, ମନ୍ଦାଗ୍ନି ଏବଂ ପିନ୍‌ସ ରୋଗ ନାଶ ଯାଏ । ଏହି ପାଚନ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗ ରୋଗରେ ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ଏବଂ ରାତ୍ରି ଜ୍ୱରରେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

୨) ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର କରାଯାଇଥିବା ପାରା ଏକତୋଳା, ଶୋଧିତ ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ତା'ପରେ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସରେ, ଅଙ୍କରାନ୍ତି ରସରେ ଏବଂ କାକମାଚି (ଲୁଣିଲୁଣିକା) ରସରେ ୩ଥର ଲେଖାଏଁ ଭାବନା ଦେଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବା ବଟିକା କରି ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବା ବଟିକା (ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱର ରସ) ସେବନ କଲେ ରାତ୍ରୀ ଜ୍ୱର ଭଲହୁଏ ।

ମାତ୍ରା - ଏକ ରତି ।

ଅନୁପାନ - ଗାଈଦୁଧ ଦିନକୁ ୨ଥର ।

୩) ଲୁଣିଲୁଣିକା ଗଛର ଚେର କାନରେ ବାନ୍ଧିଲେ ରାତ୍ରି ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ସର୍ବଜ୍ୱର ହର

୧) କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଛାର ପୋକ ଆଣି ରଖିବ । ସେଗୁଡ଼ିକ ମରିଗଲେ, ଗୋଟିଏ ଲୁହା କରାଇ ନିଆଁରେ ତତାଇ ଚୁଲିରୁ ତଳକୁ କାଢ଼ି ନେଇ ସେହି ତାତିଲା କରାଇରେ ମଲା ଛାରପୋକ ପକାଇ ଲୁହା ଖଡ଼ିକାରେ ଏପଟ ସେପଟ କରିବ ଯେପରିକି ଛାରପୋକ ରକ୍ତ ବା ପାଣି ଶୁଖିଯାଏ କିନ୍ତୁ କଳା ନ ପଡ଼େ । ତା'ପରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ଅଧ ରତିଠାରୁ ଏକରତି ଲହୁଣୀ ସହିତ ଜ୍ୱର ଆସିବାର ଏକଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ ଏପରି ୩ଦିନ ଖାଇଲେ, ଏକାହିକ, ଦ୍ୱାହିକ, ତୃତୀୟକ ଏବଂ ଚାତୁର୍ଥିକ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

୨) ଜ୍ୱର ଆସିବାର ୨ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ଛାରପୋକ ଗୁଡ଼ ଭିତରେ ପୁରାଇ ଗିଳି ଖାଇଲେ ଜ୍ୱର ଆସିବ ନାହିଁ । ଜିଅନ୍ତା ଛାରପୋକ ଖାଇବ ।

୩) ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଲିଆ କନ୍ଦା (ଅଦା ପରି ଦେଖାଯାଏ) ବେକରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଜ୍ୱର (ମହାଜ୍ୱର) ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ଜ୍ୱରର ଉତ୍ତାପ କମାଇବାକୁ

ନାଲି ଫିଟିକିରି ଏକ ରତି, ଗୋଦନ୍ତୀ ଭସ୍ମ ଦୁଇ ରତି, ତୁଳସି ପତ୍ର ରସ ଏବଂ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ୨/୩ ଥରରେ ଜ୍ୱରର ଉତ୍ତାପ କମିଯିବ ।

ଜ୍ୱରରେ ଝାଳ ବାହାର କରିବାକୁ

ଦାରୁହଳଦୀ ୪ ତୋଳାକୁ ୪ ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୨ ସେର ପାଣି ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ । ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୫ ତୋଳା (ଦୁଇ ଆଉନ୍‌ସ) ପାଣି ଗରମ କରି ପିଆଇଲେ ଝାଳ ବାହାରି ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ି ଯିବ ।

ପିତ୍ତ ଜ୍ୱରରେ ଦେହ ବେଶି ଗରମ ହୋଇ ଜିଭ ଶୁଖି ଯାଉଥିଲେ

୩ ଖଣ୍ଡ ଆରତି କର୍ପୁର ଗୋଟିଏ ବୋତଲରେ ପୂରାଇ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରିବ । ୫ ତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଯେତିକି କର୍ପୂର ପାଣି ବୋତଲରୁ ବାହାର କରୁଥିବ ସେତିକି ସାଧାରଣ ପାଣି ପୂରାଇ ଦେଉଥିବ । ଦିନକୁ ୩ ଥରରୁ ବେଶି ଦେବ ନାହିଁ ।

କଫ ଜ୍ୱରରେ ବାନ୍ତି କରାଇବା

୧) ଅଧ ସେର ଗରମ ପାଣିରେ ଦୁଇ ତୋଳା ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ପିଇ, ପାଟିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୁରାଇ ବାନ୍ତି କରିବ ।

୨) ନିମ୍ବପତ୍ର ୩ ତୋଳାକୁ ଏକ ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଅଧସେର ରହିଲେ ଛାଣି ଉସୁମ ଥାଉ ଥାଉ ଏକା ଥରକେ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ହେବ ।

ପିତ୍ତ ଜ୍ୱରରେ ଝାଡ଼ା କରାଇବା

ହରିଡ଼ା ଚୋପା, ଶୁଣ୍ଠୀ,ସୌଫ, ସୁନାମୁଖି, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ । ଏହାକୁ ପଞ୍ଚସକାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କହନ୍ତି । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଅଧତୋଳା ବା ଏକତୋଳା ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ହେବ । ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ।

ନିମୋନିଆ ସନ୍ନିପାତ

କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜିର ଶସ ସାତଟାକୁ କୁଟିକରି ଏକପା ପାଣିରେ ପାକ କରିବ । ଅଧପା ରହିଲେ, ତାହାକୁ ଛାଣି ପିଇଲେ ସମସ୍ତ ବେଦନା ଦୂର ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିମୋନିଆ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ୱରରେ ନସ୍ୟ

ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର ହୋଇଥିବା ପାରା ଏକତୋଳା, ଶୋଧିତ ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର ଖଲରେ ପକାଇ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସେଥିରେ ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍‌ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ ମିଶାଇ ଦୁଦୁରା ଫଳ ରସରେ ଏକ ଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ନସ୍ୟ ନେଲେ ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ଅଶ୍ୱିନୀ ନକ୍ଷତ୍ରରେ ବେଗୁନିଆ (ନିର୍ଗୁଣ୍ଡି) ଚେରର ଛାଲି ଏବଂ ଫୁଲକୁ ବାଟି ଗୋଟିଏ ଗୁଳା କରି ତା ଭିତରେ ଛେଳିର ରୁମ ପୂରାଇ ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ପାଳି ଜ୍ୱର

୧) କୁମ୍ଭାଟୁଆ ପୋକ ବସା ମାଟିକୁ ଛେପରେ ମିଶାଇ କାଦୁଅ କରି କରି ମୁଣ୍ଡରେ ଚିତା ଘେନିଲେ ଦିନେ ଛଡ଼ା ଦିନେ ହେଉଥିବା ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ । (ଦୁଇଭ୍ରୂଲତା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ନାକ ଉପର ଯାଗା ଠାରୁ କପାଳର ବାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିତାଟା ଲମ୍ବ ହେବ) । ଏହା ସହସ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷିତ ।

୨) ରବିବାର ଦିନ ଏଣ୍ଟୁଅର ଲାଞ୍ଜରୁ ଟିକିଏ କାଟି ରୋଗୀର ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଚାତୁର୍ଥିକ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

୩) ଭୃଙ୍ଗରାଜ ଚେର ଶନିବାର ବା ରବିବାର ଦିନ ଆଣି ସୂତାରେ ବାନ୍ଧି ମୁଣ୍ଡରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଚାତୁର୍ଥିକ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

୪) ତିନି ଦିନ ଛଡ଼ା ପାଳି ଜ୍ୱର ହେଉଥିଲେ ରୋଗୀ ଅଣ୍ଟାରେ ନାଗସାପ କାତି ବାନ୍ଧିଲେ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

୫) ପାଳି ଜ୍ୱର ରୋଗୀ ଗୋଟେ ଚଦର ବା କମ୍ବଳ ଘୋଡ଼ି ହୋଇ ମାଛ ରନ୍ଧା ହେଉଥିବା ଚୁଲି ପାଖକୁ ଯାଇ ମାଛ ରନ୍ଧାରୁ ଯେଉଁ ବାମ୍ଫ ବାହାରୁଥିବ ସେହି ବାମ୍ଫ ଦେହରେ ଲଗାଇଲେ ପାଳିଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

୬) ମଙ୍ଗଳବାର ଦନ ଝିଟିପିଟିର ଲାଞ୍ଜରୁ ଟିକିଏ କାଟି କଳାକନାରେ ବାନ୍ଧି ରୋଗୀର ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ପାଳିଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ବାତ ଜ୍ୱର (ବାତଜନିତ ଜ୍ୱର)

ବାତ ଜ୍ୱରରେ ଲଙ୍ଘନ (ଉପବାସ) କରାଇବ ନାହିଁ । ଏପରିକି ମାଂସ ଝୋଳ ଦିଆ ଯାଇପାରେ । ନିରାମିଶ ଆହାରୀଙ୍କୁ ଦୁଧ ଦେବ, କାରଣ ଦୁଗ୍ଧ ସ୍ନିଗ୍ଧ ହେତୁ ବାତହର । ଶୁଣ୍ଠୀ, ପିପ୍‌ପଳୀ, ଲବଙ୍ଗ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ସେହି ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

କିରାତାଦି ପାଚନ – ଚିରେଇତା, ମୁଥା, ଗୁଳୁଚି, କୁରୁବେଲି, ଲବେଙ୍କୁଡ଼ି, ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ଗୋଖରା, ଶାଳପର୍ଣ୍ଣୀ, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣୀ, ଶୁଣ୍ଠୀ ଏ ସର୍ବ ସମଷ୍ଟିର ଦୁଇ ତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଏକଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଅଥବା ଅରଖ ମୂଳ ଛାଲି ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ସମଭାଗ, ପାଣି ନ ଦେଇ ବାଟି ଚଣାପରି ବଟିକା କରିବ । ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୨/୩ଟା ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଖାଇ ଗରମ ପାଣି ପିଇବ । ଏଥିରେ ବାତଜ୍ୱର, କମ୍ପଜ୍ୱର, ମନ୍ଦାଗ୍ନି, କଫ, କାଶ ନାଶ ହୁଏ । ଅଥବା ପାନ ଅଇରି ଚେର ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ବାଟି ପିଇବ । ୩ ଦିନ ପିଇଲେ ବାତଜ୍ୱର ନାଶ ହୁଏ ।

ଭୂତ ପ୍ରେତାଦି ଦୋଷରୁ ଜ୍ୱର

୧) *ହସ୍ତେ ବନ୍ଧଂ ପଳା, ଶଙ୍ଖଂ, ଅପମାର୍ଗସ୍ୟ ବା ପ୍ରିୟେ*
ମୂଳଂ ସର୍ବଜ୍ୱରଂ ହନ୍ତି ଭୂତ ପ୍ରେତାଦି ସମ୍ଭବଂ ।

ଅର୍ଥ – ମହାଦେବ ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି, 'ହେ ପ୍ରିୟେ ! ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପୋହଳା, ଶଙ୍ଖ, ଅଥବା ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ହାତରେ ବାନ୍ଧେ, ତାହାର ସର୍ବଜ୍ୱର ନାଶ ହୁଏ; ଏବଂ ଭୂତ, ପ୍ରେତ ଦୋଷରୁ ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

୨) ନାଲି ପଳାସ ଗଛର ଚେର ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଭୂତପ୍ରେତ ଜନିତ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

କମ୍ପ ଜ୍ୱର

୫ ରତି ନିଶାଦଳ ବରକୋଳି ପତ୍ରରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ କମ୍ପଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଶୋଧିତ ନିଶାଦଳ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ନିଶାଦଳକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ କନାରେ ଛାଣି ସେହି ପାଣିକୁ ପିତଳ କରାଇରେ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ପାଣି ଶୁଖି ଗଲେ କରାଇ ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ନିଶାଦଳ ଶୋଧିତ ହେଲା ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ମେହଜ୍ୱର, ଅସ୍ଥିଗତ, ପୁରାତନ ଜ୍ୱର ଏବଂ ପାଣ୍ଡୁରୋଗରେ

ଭୃଙ୍ଗରାଜ ଅଗି ୩ଟି, ଗୋଲ ମରିଚ ୩ଟି ଏକତ୍ର ଚୋବାଇ ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗମାନ ନାଶ ହୁଏ ।

ଜଳାପୋଡ଼ା

ପେଟ ଗରମ ହୋଇ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଲେ :

ଧନିଆ ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ରାତିରେ କାଚପାତ୍ର ବା ଚାହା କପରେ ରଖିବ । ସକାଳେ ସେଥିରେ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ପେଟର ଜଳାପୋଡ଼ା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଝାଡ଼ା ହେବାପାଇଁ

୧) ଏକ ଆଉନ୍‌ସ (୨ ୧/୨ ତୋଳା) ଜଡ଼ା ତେଲ, ଏକପା ଗରମ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପିଇଲେ ସକାଳେ ୫/୭ଟା ଝାଡ଼ା ହେବ ।

୨) ହରିଡ଼ା, ଗୋଲମରିଚ, ପିପ୍‌ପଳୀ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମଭାଗ ସର୍ବସମାନ ଶୋଧିତ ଜୟପାଳମଞ୍ଜି, ସିଝୁ କ୍ଷୀରରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ ।

ସେବନର ନିୟମ – ଗୋଟିଏ ହରିଡ଼ାର ଚୋପାକୁ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ବାଟି ତା ସହିତ ୨ଟି ବଟିକା ଖାଇବ । ଯେତେ ଥର ଗରମ ପାଣି ପିଉଥିବ ସେତେଥର ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ଥଣ୍ଡାପାଣି ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେବ ।

୩) ଶୋଧିତ ଜୟପାଳ ମଞ୍ଜି ଗୋଟିଏ, ଲବଙ୍ଗ ଦୁଇଟି ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ବାଟି ଗୋଟିଏ ବଟିକା କରିବ । ଯେଉଁଦିନ ଝାଡ଼ା କରାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେବ, ସେହିଦିନ ବଡ଼ି ସକାଳେ ଖଣ୍ଡେ ସାଧାପାନ (ଗୁଣ୍ଡି ପଡ଼ିନଥିବା ପାନ, ଗୁଆ, ଚୂନ, ଖଇର) ସହିତ ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ଏଥିରେ ଝାଡ଼ା ହେବ । ଯେତେଥର ସାଧା ପାନ ଖାଉଥିବ ସେତେଥର ଝାଡ଼ା ହେବ । ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେଲେ ପାନଖିଆ ବନ୍ଦ କରି ତୋରାଣୀ ପାଣି ଏକ ଗ୍ଲାସ ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେବ ।

୪) ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଝାଡ଼ା – ଖୁରାସାନି ଯୁଆଣୀ ଦୁଇତୋଳାକୁ ସିଝୁ କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇବ । ଏହିପରି ୧୦ଥର ଭାବନା ଦେବ । ଝାଡ଼ା କରାଇବାକୁ ହେଲେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଯୁଆଣୀ ଖୁଆଇଲେ ଗୋଟିଏ, ଦୁଇଟି ଦେଲେ ଦୁଇଟି ଝାଡ଼ା । ଏହିପରି ଯେତୋଟି ଯୁଆଣୀ ଦେବ ସେତୋଟି ଝାଡ଼ା ହେବ । ବଡ଼ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ବୟସ ଅନୁସାରେ ବେଶି ଦେବ ।

୫) ଚାରିପାଞ୍ଚ ଦିନ ଝାଡ଼ା ନ ହୋଇ ମଳ ଏପରି କଠିନ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ଯେ, ଡୁସ୍ ହେଲେ ମଧ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସରଳ ଉପାୟରେ ଝାଡ଼ା ନିଶ୍ଚୟ ହୋଇ ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ହୁଏ ।

ଗୋଟିଏ ମହାକାଳ ଫଳକୁ ଦୁଇଫାଳ କରି ଗୋଟିଏ ଫାଳରୁ ଛୁରୀଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଶସ ବାହାର କରି ଦେଇ ଗୋଟିଏ ଗିନା ପରି କରିଦିଅ । ସେଥିରେ ଦୁଇଛଟାଙ୍କ ଛେଳିଦୁଧ ପୁରାଇ ରଡ଼ ନିଆଁ ଉପରେ ରଖି ତାହା ଗରମ ହେଲେ, ସେଥିରେ ୨ ୧/୨ ତୋଳା ଦେଶି ଖଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହେବ ।

୬) ସବୁଠାରୁ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଝାଡ଼ା ଔଷଧ – ଦୁଇ ଆଉନ୍‌ସ ଖାଣ୍ଟି ମହୁ ପିଚକାରୀ ଦ୍ୱାରା ମଳଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ ଝାଡ଼ା ପରଷ୍କାର ହେବ ।

୭) ହିଙ୍ଗୁ ସୁକି ଓଜନ, କଳା ଲୁଣ ସୁକି ଓଜନ, ମହୁ ସୁକି ଓଜନ । ପ୍ରଥମେ ହିଙ୍ଗୁ ଏବଂ କଳା ଲୁଣକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ସେଥିରେ ମହୁ ମିଶାଇ ସାମାନ୍ୟ ଗରମ କରି ଆଙ୍ଗୁଠି ମୋଟରେ

ବତି ତିଆର କରିବ । ଗୋଟିଏ ବତିରେ ସାମାନ୍ୟ ଘିଅ ଲଗାଇ ମଳଦ୍ୱାରରେ ପୂରାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିଲେ ପରିଷ୍କାର ଝାଡ଼ା ହେବ ।

ଦାନ୍ତ ରୋଗ

ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଚୂର୍ଣ୍ଣ

୧) ଫିଟିକିରି, ଖଇ ଏକତୋଳା, ଚକଖଡ଼ି ଏକତୋଳା, କର୍ପୂର ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ଦାନ୍ତରେ ଘଷିବ ।

୨) ଫିଟିକିରି ଖଇ, କଳାଲୁଣ ଓ ବାବୁଲଗଛର ଛାଲିର କୋଇଲା ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତର ମଇଳା, ଦାନ୍ତପୀଡ଼ା ଏବଂ ମୁଖର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ମୋତିପରି ସଫା ଦିଶେ ଏବଂ ହଲିଲା ଦାନ୍ତ ବସିଯାଏ ।

୩) ବାସଙ୍ଗ ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମ କରିବ । ଏହି ଭସ୍ମ ଦିନକୁ ୨ଥର ଘଷିବ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଭସ୍ମରେ ଦାନ୍ତ ଘଷି ଶୋଇବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତମୂଳର ଅନେକ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ଦାନ୍ତ ଟାଣ କରିବାକୁ

ପ୍ରତିଦିନ ୪ ତୋଳା କଳା ରାଶି ବାଟି ଖାଇ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଅଧକପ ପିଇବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ମରଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାନ୍ତ ପଡ଼େ ନାହିଁ । (ବାଗଭଟ୍ଟ)

ଦାନ୍ତ ନ ପଡ଼ିବାକୁ

ଦନ୍ତୀଗଛର ଚେର ସୁକି ଓଜନ ବାଟି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ଦାନ୍ତ ପୋକକଟା

୧) ତାରପିନ ତେଲ ଗୋଟିଏ ଟୋପା ପୋକରା ଦାନ୍ତ ଭିତରେ ପକାଇଦେଇ, ଟିକିଏ ତୁଳାରେ ତାରପିନ୍ ତେଲ ଲଗାଇ ପୋକରା ଦାନ୍ତ ଗହ୍ୱରରେ ରଖିଦେବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତର ପୋକ ମରିଯାନ୍ତି ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨) କଲମି ସୋରା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ଦୁଇ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ଟେଣ୍ଡିଲେ ଦାନ୍ତ ପୋକ କଟା ଯନ୍ତ୍ରଣା ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୩) ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସାତଟା ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ସହିତ କଳରେ ଯାକିଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୪) ବେତ ଚେର ଏବଂ ବେଗୁନିଆ ଚେର କାନରେ ବାନ୍ଧିବ ।

୫) ପାନଡ଼େମ୍ଫ ଏବଂ କର୍ପୂର ଏକତ୍ର ବାଟି ପୋକକଟା ଦାନ୍ତର ଗହ୍ୱରରେ ପୂରାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ଭଲ ହୁଏ ।

୬) ଗଇଶ ପତ୍ର ରସ ଓ ରାଶି ତେଲ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଡ଼ାହାଣ ପଟେ ପୋକ କାଟୁଥିଲେ ବାମ ପାଖ କାନରେ ଓ ବାମ ପାଖ ପୋକ କାଟୁଥିଲେ ଡ଼ାହାଣ କାନରେ ପକାଇଲେ ଦାନ୍ତରୁ ପୋକ ଝଡ଼ି ପଡ଼ନ୍ତି ।

୭) ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏକ ତୋଳା ରସୁଣ ରସରେ ୨୪ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶୁଖାଇବ । ପୁଣି ଥରେ ରସୁଣ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଦାନ୍ତ ଛିଦ୍ରରେ ଭର୍ତ୍ତି କଲେ ଦାନ୍ତ ପୋକ ମରନ୍ତି ।

୮) କୋଲେ ରସୁଣକୁ ଗରମ କରି ପୋକ କଟା ଦାନ୍ତ ଉପରେ ରଖି ଦାନ୍ତ ଚିପି ରଖିଲେ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୯) ଅଙ୍କରାନ୍ତି ମଞ୍ଜି, ହିଙ୍ଗୁ, ମୟୁରଗିରିଆ ଓ ଯୁଆଣୀ ସମଭାଗର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପିଙ୍କା କରି ତାର ଧୂଆଁ ମୁଖରେ ଧାରଣ କରିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେହି ଲୋକ ସେହି ପିଙ୍କାର ଧୂଆଁକୁ ଯେଉଁ ପାଖର ଦାନ୍ତ ପୋକ ଖାଉଥିବ ତାର ବିପରୀତ ପାଖ କାନରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ ଦାନ୍ତର ପୋକ ମରିଯାଏ ଏବଂ ବେଦନା ଶୀଘ୍ର କମିଯାଏ ।

ଦାନ୍ତ ମୂଳର କ୍ଷତ

ମୟୁରଗିରିଆ ଏକଭାଗ, ଫିଟିକିରୀ ଦୁଇଭାଗ, ଏବଂ ଖଇର ୪ ଭାଗ ଏକତ୍ର ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମ କରିବ । ସେହି ଭସ୍ମକୁ ଦାନ୍ତ ମୂଳରରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ମୂଳର ସମସ୍ତ କ୍ଷତ ଭଲ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ଚିରଦିନକୁ ଦୃଢ଼ ରହେ ।

ଦାନ୍ତମୂଳ ଫୂଲି ବିନ୍ଧା ହେଲେ

୧) ପୁଅ ପିଲାଙ୍କର ଦୁଧଦାନ୍ତ ଖସିଲା ବେଳେ ସେହି ଦାନ୍ତକୁ ଢ଼େଉଁରିଆରେ ପୂରାଇ ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ବିନ୍ଧା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

୨) ଝାଉଁ ଗଛର ପତ୍ରର କ୍ୱାଥରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ସର୍ବତରେ ଲେମ୍ବୁରସ ଦେଇ ଦିନକୁ ୩ ଥର ପିଇବ ।

୩) ବଉଳଗଛର ପତ୍ର ଛେଚି କଳରେ ଯାକିବ । ବଉଳ ଫୁଲ ଓ କଞ୍ଚା ଫଳ ଚୋବାଇ କଳରେ ଜାକିଲେ ଦାନ୍ତଶୂଳ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୪) ସଜନା ଛାଲି କଳରେ ଜାକିବ । ଏବଂ ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍‌ପଳୀ ଓ ଅକରକରାର ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ଦାନ୍ତମୂଳ ଘଷିବ ।

ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିଲେ

୧) ବାସଙ୍ଗଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ (ଫୁଲ, ଫଳ, ପତ୍ର, ଛାଲି, ଚେର) ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମ କରିବ । ଭସ୍ମ ଯେପରି ଧଳା ନହୁଏ, ଅଙ୍ଗାର ପରି ହେବ । ତାକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ପାୟୋରିଆ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

୨) ଗନ୍ଧଶୁଣ୍ଠୀକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼ିବା

ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼ିବା ଏକ ରୋଗ । ରୁକ୍ଷ ଆହାର, ବିହାର, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ହେତୁ ବାତପ୍ରକୋପିତ ହୋଇ ଶିରାରେ ଭ୍ରମଣ କରୁ କରୁ ଦାନ୍ତ ଏବଂ ହନୁ ପରସ୍ପର ସଂଘର୍ଷଣ ହେବାରୁ ଦାନ୍ତର ଶବ୍ଦ ହୁଏ ।

'ପିଷ୍ଟା କର୍କଟକଂ ତୈଳଂ ସକ୍ଷୀରଂ ସାଧିତନ୍ତୁ ତତ୍
ପାଦାଭ୍ୟାଙ୍ଗେନ ବାଳସ୍ୟ ଦନ୍ତଧ୍ୱନି ନିବାରଣଂ ।'

୧) ଗୋଟିଏ କଙ୍କଡ଼ାକୁ ଦୁଇସେର ଦୁଧ ଏବଂ ଅଧସେର ତେଲ ମିଶାଇ ପାକ କରିବ । ଦୁଧ ଶୁଖିଯାଇ କେବଳ ତୈଳଅଂଶ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତୈଳକୁ ପାଦରେ କିଛି ଦିନ ମାଲିସ କଲେ ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨) ଅପରାଜିତା ଚେର ପିଲାର ହାତରେ ବାନ୍ଧିବ ।

ଧବଳ କୁଷ୍ଠ ବା ଶ୍ୱେତ କୁଷ୍ଠ

ଶରପୁଙ୍ଖା ମୂଳଛାଲି ଅଧତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ୪ଟା ଏକତ୍ର ଭଲ ଭାବରେ ବାଟି ଏକ ଛଟାଙ୍କ ପାଣି ମିଶାଇ କନାରେ ଛାଣି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇ ଦୁଇଦିନ ବନ୍ଦ କରିବ । ପୁଣି ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇ ଦୁଇଦିନ ବନ୍ଦ କରିବ । ଏହି ପରି ସାତ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହା ଖାଇଲେ କେତେ ଲୋକଙ୍କର ବାନ୍ତି ହୁଏ । ହେଲେ କିଛି କ୍ଷତି ହେବ ନାହିଁ ।

ଧୀଶକ୍ତି ଓ ତେଜବଳ ବୃଦ୍ଧି

ପଳାସ ମଞ୍ଜିକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଅଂଳା ରସରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ତାପରେ ସାତଥର ଗାଈ ଦୁଧରେ ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଖାଇ ଚୁର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ସୁକି ଓଜନ ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ଧୀଶକ୍ତି ଓ ତେଜବଳ ବୃଦ୍ଧି ହେବ ।

ଧ୍ୱଜଭଙ୍ଗ

ଧ୍ୱଜ ଭଙ୍ଗର କାରଣ – ହସ୍ତମୈଥୁନ (masturbation), ପୁଂମୈଥୁନ (ପୁରୁଷ ସହିତ ମୈଥୁନ – Sodomy), ଅତ୍ୟଧିକ ମୈଥୁନ, ଅପ୍ରାପ୍ତ ମୈଥୁନ, ବେଶ୍ୟାଗମନ, ଉପଦଂଶ (Gonorrhoea & syphilis), ଗାଈ, ମଇଁଷି, ଛେଳି ଆଦି ପଶୁ ଯୋନିରେ ମୈଥୁନ, ଅତ୍ୟଧିକ କଟୁ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଅତ୍ୟଧିକ ଅମ୍ଳ, ଅତ୍ୟଧିକ ଲବଣ, ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମାଛ, ମାଂସଭକ୍ଷଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ

କାରଣରୁ ଧ୍ୱଜଭଙ୍ଗ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗରେ ଲିଙ୍ଗର ଉତ୍ତେଜନା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ସହବାସର କ୍ଷମତା ଆଦୌ ରହେ ନାହିଁ । ମୋ ପାଖରେ ପ୍ରାୟ ୨୦୦ ଖଣ୍ଡ ଚିଠି ଅଛି । ସେ ଚିଠି ସବୁରେ ଛାତ୍ର ଅବସ୍ଥାରେ ଏବଂ ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ହସ୍ତମୈଥୁନ ଏବଂ ବେଶ୍ୟାଗମନ ଦ୍ୱାରା ଧ୍ୱଜଭଙ୍ଗ ହୋଇଥିବା କଥା ଲେଖାଅଛି । ବିବାହ ହେବା ପରେ କିପରି ସହବାସ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ପାଖରେ ଲଜ୍ଜିତ ହେଉଛନ୍ତି ପଢ଼ିଲେ ଆଖିରୁ ଲୁହ ଗଡ଼େ, କାରଣ ସେମାନେ ଲେଖିଛନ୍ତି ଏ ବ୍ୟାଧିରୁ ମୁକ୍ତ ନହେଲେ ସେମାନେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବେ । ଅତଏବ ହେ ମୋର ପ୍ରିୟ ଯୁବକଗଣ ହସ୍ତମୈଥୁନ ଓ ବେଶ୍ୟାଗମନକୁ ହଳାହଳ ବିଷ ପରି ଜ୍ଞାନ କରି ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ରସାୟନ ଔଷଧ ଖାଇ ଜୀବନକୁ ସୁଖମୟ କର ।

ରସାୟନ କାହାକୁ କହନ୍ତି

ଯଜ୍ଜରା ବ୍ୟାଧି ବିଧ୍ୱଂସୀ ବୟଃସ୍ତମ୍ଭକରଂ ତଥା
ଚକ୍ଷୁଷ୍ୟଂ ବୃହଣଂ ବୃଷ୍ୟଂ ଭେଷଜଂ ତଦ୍ରସାୟନଂ ॥

ଅର୍ଥ - ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟକୁ ଜରାବ୍ୟାଧି ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ, ଚକ୍ଷୁର ଜ୍ୟୋତିଃ ବଢ଼େ, ବଳ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟି କରେ ତାକୁ ରସାୟନ କହନ୍ତି । ପୂର୍ବକାଳରେ ରସାୟନ ଔଷଧ ସେବନ କରି ଲୋକମାନେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେଉଥିଲେ । ଜୀବନର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଊଣା ହେଉନଥିଲା । କର୍ଣ୍ଣ ବଧିର ହେଉନଥିଲା ଏବଂ ସେମାନେ ନିରୋଗ ରହୁଥିଲେ । ଅତଏବ ବାଳକ, ବାଳିକା, ଯୁବକ ଯୁବତୀ, ବୃଦ୍ଧ ଓ ବୃଦ୍ଧା ସମସ୍ତଙ୍କର ରସାୟନ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୧) ବିଗତଘନନିଶୀଥେ ପ୍ରାତରୁତ୍‌ଥାୟ ନିତ୍ୟଂ
ପିବତି ଖଳୁ ନରୋ ଯଃ ଘ୍ରାଣରନ୍ଧ୍ରେଣ ବାରି ।
ସ ଭବତି ମତିପୂର୍ଣ୍ଣଶ୍ଚକ୍ଷୁଷା ତାର୍କ୍ଷ୍ୟତୁଲ୍ୟଃ
ବଳିପଳିତ ବିହୀନଃ ସର୍ବରୋଗୈର୍ବି ମୁକ୍ତଃ ।

ଅର୍ଥ - ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଶେଯରୁ ଉଠି ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଳପାନ କରେ ସେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ଯୁବକୋଚିତ ଶରୀର ଲାଭ କରେ ଏବଂ ତାର ସମସ୍ତ ବ୍ୟାଧି ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ନାକ ବାଟେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ହେଲେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସରେ ପାଣି ନେଇ ନାକ ପୁଡ଼ା ପାଖରେ ଲଗାଇ ନାକ ଓ ମୁହଁକୁ ଉପରକୁ ଟେକି ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଅଧସେର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ପିଇବାକୁ ହେବ । ନାକବାଟେ ପାଣି ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଥରେ ଦିଥର କେବଳ ପାଣି ଢ଼ୋକିଲା ପରି କରି ଦେଲେ ତାପରେ ପାଣି ଆପେ ଆପେ ନାକ ଭିତରକୁ ଯିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ଏହା ଗୋଟିଏ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ରସାୟନ । ଏହି ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗରେ ଶରୀରର ଯାହା ଉପକାର ହୁଏ ତାହା ବଡ଼ ମୂଲ୍ୟବାନ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

୨) ହସ୍ତୀକର୍ଣ୍ଣ ପଳାସ ମୂଳର ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଘିଅ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇ ତାପରେ ଦୁଧ, ଘିଅ ମିଶ୍ରିତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମେଧାବୀ, ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ଓ ବଳବାନ ହୋଇ ବହୁ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ କରିପାରିବ । ଖାଣ୍ଟି ଘିଅ ନ ମିଳିଲେ ଖାଣ୍ଟି ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

୩) **ବୀଜସାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ –** ଭାଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି, ବୃଦ୍ଧଦାରକ ମଞ୍ଜି, ଅଳେଇଚ ମଞ୍ଜି, ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜି, ଗୋଖୁରା ମଞ୍ଜି ପ୍ରତ୍ୟେକ ୪ ତୋଳା, ଗୁଳୁଚି ସାର ୧୨ତୋଳା, ମିଶ୍ରି ୩୬ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇବ ।

ମାତ୍ରା – ଅଧତୋଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରୋଷ୍ଣ ଗାଈଦୁଧ ସହିତ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।

ଗୁଣ – କ୍ଳୀବତ୍ୱ, ଧ୍ୱଜଭଙ୍ଗ, ରମଣ ଶକ୍ତିର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଶୁକ୍ର ତାରଲ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହା ଏକମାସ ସେବନ କରିବ । ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ସେବନ କରିବେ ।

୪) **ମୂଳସାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ :** ତାଳମୂଳୀ, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ଭୂଇଁ କଖାରୁ, ବଜ୍ରମୂଳୀର ମୂଳ, ପୂରୁଣୀ ଚେର, ଅନନ୍ତ ମୂଳ, ଗନ୍ଧ ଶୁଣ୍ଠୀ ଓ ବଚ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମଭାଗର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ତା'ପରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣର ଦୁଇଭାଗ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ଅଧତୋଳା, ଧାରୋଷ୍ଣ ଗାଈଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଖାଇବ । ଏହାକୁ ମୋଦକ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ ।

ଗୁଣ – ବୀଜସାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପରି ।

୫) ପ୍ରତିଦିନ ଭାତ ବା ରୁଟି ଖାଇବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ପିଆଜ ଅଥବା ୩/୪ କୋଳା ରସୁଣକୁ ଗାଈ ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଉଥିଲେ ନପୁଂସକତା ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଲୋକ ଦୀର୍ଘାୟୁ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ।

୬) ଏକପା ଗାଈଦୁଧରେ ଏକତୋଳା ଇଶବଗୁଲ ସିଝାଇ ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ଧ୍ୱଜଭଙ୍ଗ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇ ରତିଶକ୍ତି ଓ ଶୁକ୍ର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

୭) ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜି ଓ କୋଇଲେଖା ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଗାଈ ଘିଅରେ ଭାଜି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ସୁକି ଓଜନ ଦିନକୁ ୨ଥର ଗରମ ଦୁଧ ଓ ଚିନି ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶିଥିଳତା, ରତିଶକ୍ତି ହୀନତା, ଶୁକ୍ରତାରଲ୍ୟ, ଧ୍ୱଜଭଙ୍ଗ ନିବାରିତ ହୁଏ, ଶୁକ୍ର ଗାଢ଼ ହୁଏ, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସରେ ତୃପ୍ତି ଲାଭ ହୁଏ । ଏହା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମଧ୍ୟ ଖାଇ ପାରିବ ।

ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜିକୁ ଦୁଧରେ ସିଝାଇ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ । କୋଇଲେଖା ମଞ୍ଜିରୁ ବାଲି ଗୋଡ଼ି ବାହାର କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ପାଣିରେ ଧୋଇବ ନାହିଁ କାରଣ ପାଣିରେ ପକାଇଲା ମାତ୍ରେ ମେଞ୍ଚା ହୋଇଯିବ ଏବଂ ତା'ଭିତରେ ବାଲି, ଗୋଡ଼ି ରହିଯିବ ।

୮) କଳାଦୁଦୁରା ଫୁଲକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ମହୁରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଚଣାପରି ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସଂଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଦୁଧ ସହିତ ଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼େ ଓ ସ୍ତମ୍ଭନ ହୁଏ ।

୯) ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକପା, ଚୋପାଛଡ଼ା କଳାରାଶି ଏକପା, ନାଲିରଙ୍ଗ ଖଣ୍ଡ ଅଧସେର । ପ୍ରଥମେ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଚୋପାଛଡ଼ା କଳାରାଶିକୁ ଏକତ୍ର ଶିଳରେ ବାଟି, ବା ହିମଦସ୍ତାରେ କୁଟି ତାପରେ ଖଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଦୁଇତୋଳା ହିସାବରେ ମୋଦକ କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ମୋଦକ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଗୁଣ – ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ଦୁବଳା ପାତଳା ଲୋକ ବେଶ ମୋଟା ଓ ବଳବାନ ହୋଇଯିବ । ବଜାରରେ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଦୁଇ ପ୍ରକାର ମିଳେ । ଯେଉଁ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ ଧୋବ ଏବଂ ସରୁ ସେହି ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଆଣିବ ।

୧୦) ନାଗେଶ୍ୱର କେଶର ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ, ଲବଙ୍ଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ଗୁଜୁରାତି ମଞ୍ଜିଚୂର୍ଣ୍ଣ ବାରଅଣା ଓଜନ, ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା, ପିପ୍‌ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇତୋଳା, ଶୁଣ୍ଠୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଚାରିତୋଳା, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଆଠତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଷୋଳ ତୋଳା, ଗାଈଦୁଧ ଦୁଇ ସେର ।

ତିଆରି କରିବା ବିଧି – ଲୁହା କରାଇରେ ଦୁଧ ରଖି ମିଶ୍ରିକୁ ଛାଡ଼ି ଆଉ ସବୁ ପଦାର୍ଥ ପକାଇ ପାକ କରିବ । ପାକ କରୁଥିବା ସମୟରେ ବରାବର ଘାଣ୍ଟୁଥିବ । ଯେତେବେଳ ଖୁଆପରି ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ମିଶ୍ରିକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପକାଇ ଚୁଲିରୁ କରାଇ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ଏକତୋଳା ହିସାବରେ ଲଡୁ କରି ରଖିବ ।

ଗୁଣ – ଦୁଇମାସ ଏହି ମୋଦକ (ଲଡୁ) ଖାଇଲେ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ହେବ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର ଧଳାବାଳ କଳା ହୋଇଯିବ ।

୧୧) ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦଶତୋଳା, ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦଶତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଲି ଘିଅ ଘଡ଼ିରେ ଏକରାତ୍ର ରଖି ତା ପରଦିନ କାଢ଼ି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଅଧତୋଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସକାଳେ ଓ ଅଧତୋଳା ସଂଧ୍ୟାରେ ଦୁଧ ଅଧପା ସହିତ ଖାଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସରେ ତୃପ୍ତି ହେବ । ଏହା ବଳିପଳିତ ନାଶ କରେ ।

୧୨) ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଅଂଳାଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି କଞ୍ଚା ଅଂଳାରସରେ କିମ୍ବା ଶୁଖିଲା ଅଂଳାର କ୍ୱାଥରେ ୩ଥର ଭାବନା ଦେଇ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇବ । ପୁଣି ଶିମୂଳୀ ଚେର ବା ଛାଲି ରସରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ, ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଏବଂ ମହୁ ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ଚାଟି ଖାଇବ, ଏବଂ ଗାଈଦୁଧ ପିଇବ । ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ୩ମାସ ଖାଇଲେ ନପୁଂସକ ମର୍ଦ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଚଟିଆ ପରି ମୈଥୁନ କରେ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବୁଢ଼ାକୁ ଯୌବନ ଦିଏ ।

୧୩) ଭାଙ୍ଗ, ଅରଖ ମୂଳ ଛାଲି ଏବଂ ଅକରକରା ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି ଦୁଦୁରା ରସରେ ବାଟି ଲିଙ୍ଗରେ ବୋଳିଲେ ଦୁର୍ବଳ ଲିଙ୍ଗ ଖୁବ୍ ଟାଣ ହୁଏ ।

ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ

୧) ଦୁବ, ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଫୁଲ, ଆମ୍ବିଳିତିଶାଗ ପତ୍ର ଏବଂ ହରିଡ଼ା ସମଭାଗର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ନସ୍ୟ ନେବ । କେବଳ ଆମ୍ବିଳିତି ପତ୍ର ରସ ଦୁଧରେ ବାଟି ପିଇଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨) ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ନସ୍ୟ ନେଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୩) ନାକରୁ ବହୁତ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିଲେ ଏପରିକି ନାକ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ପାଟିବାଟେ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିଲେ ସଫା କାଚକୁ ହିମଦସ୍ତାରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଲୁହା କରାଇରେ ରଖି ସେଥିରେ ସିର୍କା ପକାଇ ଲୁହା ହିମଦସ୍ତାର ବେଣ୍ଟରେ ଘୋରିବ ଯେପରିକି କାଚ ସବୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଲେପପରି ହୋଇଯିବ । ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡର ବାଳ କ୍ଷୀଅର କରି ସେଠାରେ ଲେପ ଦେଇ ମଲମଲ କନାକୁ ସିର୍କାରେ ବୁଡ଼ାଇ ସେହି ଲେପ ଉପରେ ରଖିବ । କନା ଶୁଖିଗଲେ ପୁଣି ସିର୍କା ଦ୍ୱାରା ଓଦା କରି ଦେବ । ଏଥିରେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ଆଜୀବନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।

ନାକରୁ ଗନ୍ଧସିଙ୍ଘାଣି ବାହାରୁଥିଲେ

କପା ଗଛର ଡ଼ାଙ୍ଗ (ଡ଼ାଳ) ପୋଡ଼ି ଧୂଆଁ ଶୁଙ୍ଘିବ ।

ନିମୋନିଆ

ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ଚେର ଅଧତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ୮ଟା ଏକତ୍ର ବାଟି ଗରମ ପାଣିରେ ପିଇଲେ ନିମୋନିଆ ଏବଂ ବକ୍ଷ ସ୍ଥଳର କଫ ନାଶ ହୁଏ।

ପଗାଙ୍ଗୁଳି

ଆଙ୍ଗୁଠିର ପଗରେ କଷ୍ଟଦାୟକ ବ୍ରଣକୁ ପଗାଙ୍ଗୁଳି କହନ୍ତି । ଅପରାଜିତା ପତ୍ର ବାଟି ପଗାଙ୍ଗୁଳିରେ ଲଗାଇ ଓଦା କନା ବାନ୍ଧିବ ।

ପାଗଳ

୧) ବାଦିତାଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି ଗୋଟିଏ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ଚାମଚରେ ଘୋରି ନାକରେ ଟେଣ୍ଡିବ ଯେପରି ତାହା ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଏ ।

୨) ଶୁଦ୍ଧ କଳାଦୁଦୁରା ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ପାଣିରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପୁଅ ପିଲାର ମୁତରେ ଘୋରି ନାକରେ ଟେଣ୍ଡିବ ଯେପରି ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଏ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କଳାଦୁଦୁରା ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ବାଟି ଏକ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ସେହି

ବଟିକା ଗୋଟିଏ ଲହୁଣୀ ବା ଘୋଳ ଦହି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ରୋଗୀକୁ ଗରମ ମସଲା ଆଦି ଉତ୍ତେଜକ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ ।

୩) କର୍ପୂର ଓ ଶୁଦ୍ଧ ହେଙ୍ଗୁ ସମାନ ଭାଗରେ ନେଇ ମହୁ ମିଶାଇ ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ରଖିବ । ଏହି ବଟିକା ଦିନକୁ ୨ଥର ଅଦାରସ ବା ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଆସେ । ପ୍ରଳାପ, ମୂର୍ଚ୍ଛା, ଅନିଦ୍ରା, ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର କାମୋନ୍ମାଦ, ଯୋନିକଣ୍ଡୁ ଓ ଆପେକ୍ଷ ଦୂର ହୁଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷର ଜନ୍ନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଉଗ୍ରତା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

୪) ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ଚେର ପ୍ରୟୋଗ ପାଗଳର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ । ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରେମ ପାଗଳ

ଖଣ୍ଡେ ଲୁହାକୁ ନିଆଁରେ ତତାଇ ନାଲ ହେଲା ପରେ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦେବ । ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଉଥିବା ସମୟରେ କହିବ, 'ଯେଉଁ ପ୍ରକାରେ ଏହି ତତଲା ଲୁହା ପାଣିରେ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯାଉଛି ସେହି ପ୍ରକାରେ ଅମୁକ ଲୋକର ପୁଅ (ନାମ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି) ର ଅମୂକ ଲୋକର ଝିଅ ଠାରେ ଯେଉଁ ପ୍ରେମ ସେ ଶିତଳ ହୋଇଯାଉ ।' ଏହି ପରି ତିନିଥର କରି ପ୍ରେମ ପାଗଳ ଲୋକର ମୁହଁକୁ ସେହି ପାଣିରେ ଧୋଇ ଟିକିଏ ପାଣି ସେହି ଲୋକର କଳିଜା ଉପରେ ଛିଞ୍ଚିଦେବ । ଏହି ପରି ତିନି ଦିନ କଲେ ସେ ପ୍ରେମିକକୁ ଭୂଲିଯିବ ।

ପାଦ ଦାହ

ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ରକୁ ଆମ୍ବିଳି ତୋରାଣିରେ ବାଟି ପାଦରେ ଲେପ ଦେବ ।

ପାଣ୍ଡୁ

ଯେଉଁ ରୋଗରେ ଦେହର ଚର୍ମ ଅଳ୍ପ ହଳଦିଆ ମିଶ୍ରିତ ଧଳା ବା ସେଠୁଆ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ, ତାକୁ ପାଣ୍ଡୁ ରୋଗ କହନ୍ତି ।

ଏହି ରୋଗର କାରଣ – ଅତିମୈଥୁନ, ମଦ୍ୟପାନ, ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କଟୁ, ଅମ୍ଳ ଓ ଲବଣ ରସ ଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ, ଦିବାନିଦ୍ରା ଓ ମୃତ୍ତିକା ଭକ୍ଷଣ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ପିତ୍ତ ଓ ରକ୍ତ ଦୂଷିତ ହୋଇ ପାଣ୍ଡୁରୋଗ ଜନ୍ମେ । ଏହା ପିତ୍ତାଧିକ ସାନ୍ନିପାତିକ ରୋଗ । ପ୍ଳୀହା ବୃଦ୍ଧିରୁ ମଧ କାହାରି କାହାରି ପାଣ୍ଡୁରୋଗ ହୁଏ ।

୧) କେବଳ କଟୁକୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ପାଣିରେ ଗୋଳି ପିଇଲେ ୯ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ ।

୨) ମଣ୍ଡୁର ଭସ୍ମ ୨ରତି, କଟୁକୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨ରତି, ମହୁ ୧ ଚାମଚ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ୩ଥର ଖାଇବ । ସକାଳ ୬ଟାରେ, ଅପରାହ୍ନ ୩ଟାରେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟାରେ ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୩) କଅଁଳ ମୂଳାରସ ଏକ ଛଟାଙ୍କି, ସେଥିରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବ। ଦିନକୁ ଥରେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ। ୭ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ।

୪) ବାସଙ୍ଗ ଗଛର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗର ରସ ୨ ତୋଳାରେ ମହୁ ଓ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବ। ଦିନକୁ ଥରେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ। ୭ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ।

୫) ବାସଙ୍ଗ ଗଛର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗର ରସ ୨ ତୋଳାରେ ମହୁ ଓ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇବ। ପଞ୍ଚାଙ୍ଗ (ଚେର, ଛାଲି, ଫୁଲ, ପତ୍ର, ଫଳ)।

ପାଣ୍ଡୁ ଓ କାମଳ ଏକଜାତୀୟ ରୋଗ। ଅତଏବ କାମଳ ରୋଗରେ ଲେଖାଯାଇଥିବା ଔଷଧ ଏହି ରୋଗରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ।

ପାରା ବିଷ

୧) ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସରେ ପାଦ ବୁଡ଼ାଇ ୨ ଘଣ୍ଟା ରଖିଲେ ଦେହରେ ଜରି ଯାଇଥିବା ପାରା ବିଷ ବହିର୍ଗତ ହୁଏ। ପାରା ବିଷରୁ ତୁଣ୍ଡ ଧରିଲେ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସ ତୁଣ୍ଡରେ କିଛି ସମୟ ରଖିବ।

୨) ଶୋଧିତ ଗନ୍ଧକ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣା ଓଜନ, ସେଥିରେ ଦୁଧ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପାରା ବିଷ ଯାଏ।

୩) ସୁଗନ୍ଧି (ଅନନ୍ତ ମୂଳ) ମୂଳର କ୍ୱାଥ ପିଇବ।

୪) ସୁଗନ୍ଧି ଏକତୋଳା, କାଞ୍ଜି ବା ଦହିରେ ବାଟି ପିଇବ।

ପିଲାଙ୍କ ଅତିସାର (ପାଣିଆ ଝାଡ଼ା)

୧) ବରଗଛର ଓହଳ ଏକ ଅଣା ଓଜନ, ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣିରେ ବାଟି ପିଲାଙ୍କୁ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଦେଲେ ଅତି ଭୟଙ୍କର ଅତିସାର ଓ ଗ୍ରହଣୀ ଭଲ ହୁଏ। ଆଙ୍କୁଲ ଚେର ଏକଅଣା ଓଜନ ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣିରେ ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ।

୨) ଲବଙ୍ଗ, ଜାଇଫଳ, ଜୀରା ଓ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ। ଏହାକୁ ଲବଙ୍ଗ ଚତୁଃସମ କହନ୍ତି। ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ୧ରତି ବା ୨ରତି ଟିକିଏ ମହୁ ସାଙ୍ଗରେ ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ଦେଲେ ଅତିସାର ଓ ଗ୍ରହଣୀ ଭଲ ହୁଏ।

୩) ଉପରୋକ୍ତ ଲବଙ୍ଗ ଚତୁଃସମକୁ ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଖୋଳରେ ପୁରାଇ ପୋଡ଼ି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ। ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧ରତି ବା ୨ରତି, ଛେଳି ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦେଲେ ବିଶେଷ ଗୁଣ କରିବ।

୪) କେବଳ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ୧ରତି ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୩ଥର ଦେଲେ ଅତିସାର ଓ ଗ୍ରହଣୀ ଭଲ ହୁଏ।

୫) ମୁକ୍ତାଭସ୍ମ ଅଧରତି ବା ମୁକ୍ତା ସୁକ୍ତି ଭସ୍ମ ୧ ରତି, ଦିନକୁ ୨ଥର ଦେଲେ ଅତିସାର ବନ୍ଦ ହୁଏ। ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ଦେବ।

ପିଲାଙ୍କ ଜ୍ୱରାତିସାର

ପିପ୍‌ଳୀ, ଅତୀସ, ମୁଥା, କକଡ଼ାଶୃଙ୍ଗୀ ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ ।

ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଏକଅଣା ଓଜନ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଟିକିଏ ଚଟାଇଲେ କାଶ, ଶ୍ୱାସ, ବାନ୍ତି ଆଦି ଉପଦ୍ରବଯୁକ୍ତ ଜ୍ୱରାତିସାର ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ପିଲାଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ ଅତିସାର

ପିଲାଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ ବାରମ୍ବାର ପାଣିଆ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ପିଲାମାନେ ଝଡ଼ି ଯାଆନ୍ତି । ଏହି ଝାଡ଼ାକୁ ଅତିସାର କହନ୍ତି ।

ଏକଅଣା ଓଜନ ରେବଲ ଚିନି ବାଟି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ରେବଲ ଚିନି ଏକପ୍ରକାର ଗଛର ମୂଳ । ଏହା ଚେରମୂଳୀ ଦୋକାନରେ ମିଳେ । ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପାଇଁ 'ଅତିସାର ଚିକିତ୍ସା' ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପିଲାଙ୍କର ବାଛରା ଝାଡ଼ା

ଏହି ରୋଗରେ ପାଣି ପରି ନିର୍ମଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ଛିଡ଼ି ଛିଡ଼ିଆ ଝାଡ଼ା (ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ଫେଣଯୁକ୍ତ) ପେଟ ଫୁଲା, ଜ୍ୱର, ବାନ୍ତି, ଅରୁଚୀ, ମୁହଁବୁଲା ହୁଏ । ପିଲାର ଦେହ ମୋଡ଼ି ହୁଏ । ହାତ ପାଦ, ଛାତି, ନାକ, ଆଖି, ମୁହଁରେ କୁଣ୍ଡିଆ ପରି ଘା'ହୁଏ । ଆଖିରେ ଲୁହ ଥିଲା ପରି ଦିଶେ ।

ଔଷଧ :

୧) ପିଲା ମା'ଦୁଧ ଖାଉଥିଲେ ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ଛେଳି ଦୁଧ ବା ଗାଈ ଦୁଧ ଦେବ ।

୨) କଅଁଳ ଜାମୁ ପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା, ମହୁ ଅଧଚାମଚ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୩ଥର ଦେବ ।

୩) ଶୋଧିତ ହେଙ୍ଗୁ, କର୍ପୁର, ପିପ୍‌ଳୀ, ମୁଥା ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟି ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ରଖିବ । ମୁଥା ରସ ୧ ଚାମଚ ସହିତ ଦିନକୁ ୩ଥର ଦେଲେ ବାଛରା ଝାଡ଼ା ଭଲ ହେବ ।

୪) ହେମ କେଦାର ପତ୍ର ଫାଳେ ବା ଚଉଠେ, ସେଥିରେ ୨ଟା ଗୋଲମରିଚ ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ । ଝାଡ଼ା ହେଲେ ପୁଣି ଥରେ ଦେବ । ଦିନକୁ ୩ଥରରୁ ବେଶୀ ଦେବ ନାହିଁ ।

୫) କୁଆଁଣୀ ଅର୍କ ପିଲାର ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ୧୫ଟୋପାରୁ ୨୦ ଟୋପା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନକୁ ୩ଥର ଦେବ ।

୬) ଅଗ୍ନିତୁଣ୍ଡି ବଟିକା ଅଧରତି ହିସାବରେ ଦୁଧ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦିନକୁ ୩ଥର ଦେବ ।

ପିଲାଙ୍କ ଜ୍ୱର

୧) ହଳଦୀ, ଦାରୁ ହଳଦୀ, ଯଷ୍ଟି ମଧୁ, ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ଇନ୍ଦ୍ରଯବ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକଅଣା ଓଜନ, ଅଧପା ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅଧଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଅଧଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଆଇ ଦେବ । ଦିନକୁ ୨ଥର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ । ଏଥିରେ ପିଲାଙ୍କର ଜ୍ୱର, ଅତିସାର, କାଶ, ଶ୍ୱାସ ଏବଂ ବାନ୍ତି ନାଶ ହୁଏ ।

୨) କଟୁକୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଚାରି ରତି, ମିଶ୍ରି ଏକଅଣା ଓଜନ ଓ ମହୁ ଟିକିଏ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖୁଆଇବ । ଏହା ଏକପାନ ହେଲା । ଦିନକୁ ଦୁଇପାନ ଦେବ । ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥିବ ।

୩) ଅତୀସ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୪ରତି, ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ଅଧଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ପିଆଇଦେବ । ଦିନକୁ ୨ଥର । **ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଔଷଧ -** 'ଅର୍କଲୋକେଶ୍ୱର' ପିଲାଙ୍କ ଜ୍ୱରର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ।

ପିଲାଙ୍କ ପୋଡ଼ା ତିହୁଡ଼ି

ନିଆଁ ଲାଗି ଫୋଟକା ହେଲା ପରି ବାହାରି ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ । କୁଢ଼ ଓ ହଳଦୀକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି କନାରେ ଛାଣି ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଗାଈ ଘିଅ ସହ ମିଶାଇ ମଲମ ପରି କରିବ । ଏହାକୁ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ଲଗାଇଲେ ୩/୪ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ପିଲାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଘା

୧) କୁଢ଼କୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ପଲମରେ ଅଳ୍ପ ଭାଜି, ରାଶି ତେଲରେ ମିଶାଇ ମଲମ ପରି କରିବ । ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର ଶିଝାଇ ସେଇ ପାଣିରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ, ପୋଛି ଏହି ମଲମ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡର ଘା ଭଲ ହେବ ।

୨) ବେଗୁନିଆ ପତ୍ରକୁ ସିଝାଇ ସେଇ ପାଣିରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ, ପୋଛି, ଖାଣ୍ଟି ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡର ଘା ଭଲ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ' 'ପିଲାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଘା ବା ବଡ଼ା ହେଲେ' ୨୧ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପିଲାଙ୍କ ମୁହଁରେ ମଶାଖିଆ ପରି ଦେଖାଗଲେ ଏହାକୁ ମଶା ନିଆଁ ରୋଗ କହନ୍ତି –

ଚିକିତ୍ସା :

୧) କାସୁନ୍ଦା ପତ୍ର ଶିଝାଇ ସେହି ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇବ । ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ଧୋଇବ ।

୨) ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ଖାଣ୍ଟି ମହୁରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।

ପିଲାଙ୍କ ନିମୋନିୟା ରୋଗ

୧) ସୁନାରୀ ଫଳକୁ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମ କରିବ । ସେହି ଭସ୍ମରୁ ୨ରତି ମହୁ ସହିତ ମିଶାଇ ଚଟାଇ ଦେଲେ ଅତି ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ନିମୋନିୟା ଭଲ ହେବ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ଅରଖ ପତ୍ରରେ ଗୁଆଘିଅ (ପୁରୁଣା ଘିଅ ହେଲେ ଭଲ) ଲଗାଇ ନିଆଁରେ ଉଷୁମ କରି ପିଲାର ଛାତିରେ ପକାଇବ ।

ପିଲାଙ୍କର ସର୍ବରୋଗକୁ

୧) ଅତୀସ (ଅତୁସୀ) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨ରତିରୁ ୪ରତି ମହୁ ବା ମା' ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୩ଥର ଖୁଆଇଦେବ ।

୨) ରବିବାର ଦିନ ବିଛୁଆତି ଚେର ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଆଣି ପିଲାଙ୍କର ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସର୍ବରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ପିଲାଙ୍କର କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ

ପିଲା ଯଦି ସବୁବେଳେ କାନ୍ଦୁଥାଏ ତାହାହେଲେ ତାକୁ କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ କହନ୍ତି ।

୧) ପିଲା ଶୋଇଥିବା ଖଟରେ ମୟୁର ପକ୍ଷ ଘସିରେ କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

୨) କୁଶ ଆସନରେ ପିଲାକୁ ଶୁଆଇଲେ କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

୩) ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା ଏବଂ ପିପ୍ପଳୀ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଆଣି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଚାରିଭାଗ କରିବ । ଦିନକୁ ୨ଭାଗ, ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖୁଆଇଲେ କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ପିଲା ଶେଯରେ ମୁତିଲେ

୧) ଅଫିମ ୧ ରତିର ଚାରିଭାଗରୁ ଭାଗେ ଟିକିଏ ଚିନି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ରାତିରେ ଖୁଆଇଦେବ । ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ଦିନ ଦେଲେ ଶେଯ ମୁତୁରା ଯାଏ । ଅଫିମକୁ ଅଦା ରସରେ ତିନିଥର ଭାବନା ଦେଲା ପରେ ଔଷଧରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

୨) ବିରିଜାଇ କଞ୍ଚା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଚୋବାଇ ଖାଇବ ।

୩) ରବିବାର ଦିନ ପୋକସୁଙ୍ଘା ପତ୍ର ଗୋଟିଏ ଆଣି ବାସି ପାଣିରେ ବାଟି ପିଆଇଲେ ଶେଯ ମୁତୁରା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ପିଡ଼ା ନାଶକ ଲେପ ଓ ଖାଇବା ଔଷଧ

୧) କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜିକୁ ପାଣିରେ ଘୋରି ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେଲେ ବେଦନା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଯାଏ ।

୨) ଖାଇବା ସୋଢ଼ା (Soda Bicarb) ସୁକି ଓଜନ ଓ କଞ୍ଚା ଫିଟିକିରି ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସବୁ ପ୍ରକାର ପୀଡ଼ା ନାଶ ହୁଏ । ଏହା ତୁଳନାରେ ଆସ୍ପିରିନ୍ ଅତି ତୁଚ୍ଛ ଅଟେ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଅତି କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଦେବ ।

ପିଲାଙ୍କ ସର୍ଦ୍ଦି

ଇନ୍ଦ୍ର ମାରିଚ ପତ୍ର ରସ ପିଲାର ତାଳୁରେ (ମୁଣ୍ଡରେ ଯେଉଁ ଯାଗା ନରମ ଥାଏ), ବେକରେ, ଗୋଡ଼ ନଖରେ ଥରେ ମାତ୍ର ଲଗାଇବେ ।

ପିଲାଙ୍କର ଶୁଖାରୋଗ

ଏହି ରୋଗରେ ପିଲାମାନେ ଶୁଖିଯାଆନ୍ତି । ଯାହା ଖାଆନ୍ତି ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏନା । ଗୋଡ଼ହାତ ସରୁ ହୋଇଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ସୁଧାଷଟକ ଯୋଗ – ପ୍ରବାଳ ଭସ୍ମ ୧ଭାଗ, ଶାମୁକାଭସ୍ମ ୨ଭାଗ, ଶଙ୍ଖ ଭସ୍ମ ୩ଭାଗ, କଉଡ଼ି ଭସ୍ମ ୪ଭାଗ, କଇଁଛ ପିଠିର ଭସ୍ମ ୫ଭାଗ ଏବଂ ଗୋଦନ୍ତୀ ହରୀତାଳ ଭସ୍ମ ୬ଭାଗ – ଏ ସମସ୍ତ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ୩ଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି (ଭାବନା ଦେଇ) ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ମାତ୍ରା ୧ ରତିରୁ ୪ ରତି । ଅନୁପାନ ଦୁଧ । ଦିନକୁ ୩/୪ଥର ଦେବ ।

ଗୁଣ – ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାଙ୍କ ମୃଦୁସ୍ଥି (ଅର୍ଥାତ ଯେଉଁ ରୋଗରେ ପିଲା ୧ବର୍ଷ ବୟସର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ବା ଚାଲିପାରେ ନାହିଁ, ଯାହାକୁ ଫକ୍କ ରୋଗ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି), ଜ୍ୱର, ଅତିସାର, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଏବଂ ଶୁଖାରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

୨) ଅତୀସ (ଅତିବିଷା) ୨ତୋଳା, ବିଡ଼ଙ୍ଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧.୫ତୋଳା, ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ୧୫ତୋଳା ମିଶ୍ରି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇବ । ତାପରେ ଅଧତୋଳା ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ୧ ବର୍ଷର ପିଲାକୁ ୫ଟୋପା କରି ଦିନକୁ ୩ଥର ଦେବ ।

୩) ଅଁଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଦହି ଛେନା ସମଭାଗ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ମୁଗ ପରି ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦିନକୁ ୨ଟି ବଟିକା ଖୁଆଇବ । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୁଆଉଥିବ ।

୪) ସଦ୍ୟ ଗାଇ ଗୋବର କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସ ପିଲାଙ୍କ ପିଠିର ମେରୁହାଡ଼ ଉପରେ ମାଲିସ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କରିବ । ଅତନ୍ତଃ ୧୫ ମିନିଟ୍ ମାଲିସ୍ କଲା ପରେ ଦେଖିବ କଳାମୁହଁ କୃମୀ ବାହାରୁଛନ୍ତି । କୃମୀ ବାହାର କରି ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ । ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ଏକ ସପ୍ତାହ କରିବ । ଏହି ଲଗାଇବା ଔଷଧ ସଙ୍ଗେ ଉପରୋକ୍ତ ଖାଇବା ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ପିଲା ଖାଉଥିବ ।

ପୁଅ ରୋଗ

ଏହି ରୋଗରେ ପିଲାମାନେ ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦନ୍ତି ଏବଂ ଶୁଖିଯାଆନ୍ତି । ପାନଅଇରୀ ଚେର ଏକଅଣା ଓଜନ, ୨ଖଣ୍ଡ ବା ୩ ଖଣ୍ଡ ହଳଦୀ ସଙ୍ଗେ ବାଟି, ପିଲାର ଦେହରେ ଲଗାଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ କରି ୧୫ ଦିନ ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ଲଗାଇଲେ ପୁଅ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଏହା ସଙ୍ଗେ, ଶୁଖା ରୋଗରେ ଦିଆହୋଇଥିବା ଖାଇବା ଔଷଧ ଦେଲେ ଚମତ୍କାର ଗୁଣ କରିବା

ପିଲାଙ୍କର ମଳଦ୍ୱାର ବାହାରି ପଡ଼ିଲେ

କୋଚିଆ ମାଛ ଭାଜି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ପିଲାମାନେ ମାଟି ଖାଇଲେ

ଗାଈର ସିଙ୍ଘରେ ଲାଗିଥିବା ମାଟି ଆଣି ରଖିବ । ଏହି ମାଟିରୁ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପିଲାମାନେ ଆଉ ମାଟି ଖାଇବେ ନାହିଁ । ଏହା ସଙ୍ଗେ କୃମି ନାଶକ ଔଷଧ ଦେବ, କାରଣ ପେଟରେ କୃମୀ ହେଲେ ପିଲାମାନେ ମାଟି ଖାଆନ୍ତି ।

ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ

୧) ମୟୁର ପକ୍ଷର ଚନ୍ଦ୍ରିକା (ଆକ୍ଷୀ) କତୁରୀରେ ଟିକିଟିକି କରି କାଟି, ଗୁଡ଼ରେ ଗୋଳାଇ ସ୍ତ୍ରୀ ତାର ଦକ୍ଷିଣ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଖାଇବ ।

ଖାଇବାର ନିୟମ - ଗର୍ଭର ୨.୫ ମାସ ଠାରୁ ତିନି ମାସ ମଧରେ କୌଣସି ରବିବାର ଦିନ ସକାଳେ ଗାଧୋଇ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ନମସ୍କାର କରି ଡ଼ାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଚନ୍ଦ୍ରିକା, ଗୁଡ଼ ସଙ୍ଗେ ଗିଳି କରି ଖାଇବ । ସେହିପରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ଚନ୍ଦ୍ରିକା ସୋମବାର ଏବଂ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମଙ୍ଗଳବାର ଖାଇବ । ସେହି ତିନି ଦିନ କେବଳ ଦୁଧଭାତ ଖାଇବ । ରାତିରେ ଦୁଧ ଏବଂ ଚାଉଳର କ୍ଷୀରୀ କରି ଖାଇବ । ଉପରୋକ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ରିକା ଖାଇସାରି ଗାଈଦୁଧ (ଯେଉଁ ଗାଈର ବାଛୁରୀ ମରି ନଥିବ) ପିଇବ । ପୁତ୍ର ନିଶ୍ଚୟ ଜନ୍ମ ହେବ ।

୨) ଗର୍ଭର ଦ୍ୱିତୀୟ ମାସ ଆରମ୍ଭରୁ ଏକମାସ କାଳ ପ୍ରତିଦିନ ଭାଙ୍ଗମଞ୍ଜି ଏକଅଣା ଓଜନ ପାଣିରେ ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମହେବ ।

ପ୍ରସବ (ସହଜ)

୧) ଅପାମାରଙ୍ଗ ପତ୍ର ସାତଟି ଛେଚି ତାର ରସ ଢ଼ୋକିଲେ ଫୁଲ, ଫଳ ଏକା ବେଳକେ ପଡ଼େ ।

୨) ମନୁଷ୍ୟ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ପୋଡ଼ି ତାର ଧୂଆଁ ଯୋନିଦ୍ୱାରରେ ଦେଲେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ ।

୩) ବେଗୁନିଆ ଛାଲି କଳରେ ରଖି ରସ ଢ଼ୋକିଲେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ ।

୪) ବାଇଗଣ ଫୁଲ ତିନୋଟି ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ତତ୍‌କାଳେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ ।

୫) ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦାକୁ ସୂତାରେ ବାନ୍ଧି ସ୍ତ୍ରୀର ହାତରେ ବା ଗୋଡ଼ରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରସବ ହୁଏ । ପ୍ରସବ ପରେ ସେ କନ୍ଦାକୁ ଦେହରୁ କାଢ଼ି ପକାଇ ଦେବ ।

୬) ଅତି ଛୋଟ ତେନ୍ତୁଳୀ ଗଛର ଚେର ସ୍ତ୍ରୀର ବାଳରେ ବାନ୍ଧି ସୁଙ୍ଘାଇବ । ଅଧଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ନିଶ୍ଚୟ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହେବ । ପ୍ରସବ ହେଲା ମାତ୍ରେ ସେହି ଚେରକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ । ସେହି ସ୍ତ୍ରୀ ମୁଣ୍ଡର ବାଳକୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଗୁଡ଼ାଇ ସ୍ତ୍ରୀର ଗଳାରେ (ବେକରେ) ଉପର ତଳ କରି ତିନି ଚାରି ଥର ଘଷି ଦେଲେ ଫୁଲ ପଡ଼ିଯିବ ।

୭) ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ବା କୃଷ୍ଣ ଅପରାଜିତା ଚେର (ତିନି ଚାରି ଆଙ୍ଗୁଳ ଲମ୍ବ) ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାରରେ ପୁରାଇ ରଖିଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ପ୍ରସବ ହୁଏ ।

୮) ସିଝୁ କ୍ଷୀର ସ୍ତ୍ରୀର ସବୁ ନଖରେ ଏବଂ ନାଭିରେ ଲଗାଇଲେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ । ପ୍ରସବ ପରେ କନାକୁ ଦୁଧରେ ବୁଡ଼ାଇ ନଖରୁ ଏବଂ ନାଭିରୁ କ୍ଷୀର ପୋଛି ପକାଇବ ।

୯) ପୁଷ୍ୟା ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଦିନ ବେଳା ଦୁଦୁରା ଗଛ ମୂଳରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଦେଇ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଖଣ୍ଡେ ଚେର ଆଣି ରଖିଥିବ । ଏହି ଚେରକୁ ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ । ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

୧୦) ଶଙ୍ଖଭସ୍ମ ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ, ଏକତୋଳା ଚିନି, ଅଧପାଏ ଗରମ ପାଣିରେ ପିଇଲେ ଅଧଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ ।

ପେଟରୁ ମଲାପିଲା ବାହାରିବାକୁ

୧) ନାଗସାପ କାତି ଧୂଆଁ ଯୋନି ଦ୍ୱାରରେ ଦେଲେ ମଲା ପିଲା ବାହାରି ପଡ଼େ ।

୨) ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ୫/୬ ଆଙ୍ଗୁଳ ଲମ୍ବ କୌଣସି ରେଶମି ସୂତାରେ ବାନ୍ଧି ଯୋନି ଭିତରେ ପୁରାଇ ରଖିବ ଏବଂ ସୂତାର ଅନ୍ୟପାଖ ଯୋନିର ବାହାରେ ଥିବ । ମଲା ପିଲା ବାହାରିବା ମାତ୍ରେ ସୂତାକୁ ଟାଣି ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ବାହାର କରିଦେବ ନଚେତ୍ ଗର୍ଭାଶୟ ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।

୩) ପୁରୁଣୀ ଚେରକୁ ବାଟି ସ୍ତ୍ରୀର ନାଭିର ଚାରି ପାଖରେ ବହଳିଆ କରି ଲଗାଇଲେ ଜୀବିତ ବା ମୃତ ସନ୍ତାନ ବିନା କଷ୍ଟରେ ବାହାରି ଆସେ । ପେଟରେ ପିଲା ମରିଯାଇ ବିଷକ୍ରିୟା ହେତୁ ଯଦି ସ୍ତ୍ରୀ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଥାଏ ତାହା ହେଲେ ଏକ ଛଟାଙ୍କ କଞ୍ଚା ଚେରକୁ ବାଟି ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଆଇ ଦେବ । ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ମଲା ପିଲା ବାହାରି ପଡ଼ିବ । ଔଷଧ ଯଦି ବାନ୍ତି ହୋଇଯାଏ, ତାହା ହେଲେ ୧ଘଣ୍ଟା ପରେ ଆଉ ପାନେ ଦେଲେ ମଲାପିଲା ନିଶ୍ଚୟ ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।

୪) ରୁଦ୍ରାକ୍ଷମାଳା ବେକରେ ପକାଇଲେ ପେଟରୁ ମଲା ପିଲା ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।

ପ୍ରସବ ପରେ ଯୋନିଶୂଳ

ବେଲ ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଏବଂ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ଚେର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର ବାଟି କୌଣସି ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ମଦ (ଯଥା ମୃତ ସଞ୍ଜିବନି ସୁରା) ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଯୋନିଶୂଳ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ପ୍ରସାବ ଜ୍ୱଳା

୧) ଭୃଙ୍ଗରାଜ ଚେର ସୁକି ଓଜନ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ମିଶାଇ ବାଟି ପିଇଲେ ପରିଶ୍ରା କଲାବେଳେ ଯେଉଁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ତାହା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

୨) ଗୋଖୁରା ମଞ୍ଜି ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୧ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେଇ ପାଣି ପିଇଲେ ପରିଶ୍ରା କଲାବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ପ୍ରସବ ପରେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ

ମକରଧ୍ୱଜ ୧ରତି ଓ ଫିଟିକିରି ଖଇ ୫ରତିକୁ ଚାରି ମାତ୍ରା କରି ପ୍ରତି ୩ଘଣ୍ଟାରେ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ରା ଦଶମୂଳ କ୍ୱାଥରେ ଦେଲେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରୁ ଫେରି ଆସିଥିବା ରୋଗୀ ଭଲ ହେବ ।

ପ୍ଲୀହା

ପ୍ଲୀହା ପେଟର ବାମ ଭାଗରେ ପଞ୍ଜରା ହାଡ଼ ତଳେ ରହେ । ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି, ପାଚକ ଓ ପିତ୍ତକୁ ରଞ୍ଜିତ କରି ରକ୍ତରେ ପରିଣତ କରିବା । ପ୍ରକୃତ ଅବସ୍ଥାରେ ହାତରେ ଚିପିଲେ ଏହାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଜଣାଯାଏ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ବିକୃତ ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ବହୁତ ଦିନ ଜ୍ୱର ଭୋଗିଲେ ଏବଂ ବିଶେଷତ୍ୱ ଟାଇଫଏଡ଼ ଜ୍ୱର ପରେ ପ୍ଲୀହା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ପ୍ଲୀହା ବୃଦ୍ଧିରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉଦର ରୋଗ ହୁଏ । ପ୍ଲୀହା ବୃଦ୍ଧି ହେଲେ ସର୍ବଦା ଅଳ୍ପଜ୍ୱର, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଦୁର୍ବଳତା, ଶୋଥ, ଅରୁଚି ଏବଂ ପାଣ୍ଡୁ ପ୍ରଭୃତି ଉପଦ୍ରବ ସବୁ ଦେଖାଯାଏ ।

ଚିତ୍ରକସ୍ୟ ମୂଳକଂ ପିଷ୍ଟ୍ୱା କୃତ୍ୱାତୁ ବଟିକା ତ୍ରୟଂ
କଦଳୀ ପକ୍ୱ ମଧ୍ୟେନ ଭକ୍ଷଣାତ୍ ପ୍ଲୀହାନାଶନଂ ॥

୧) କଞ୍ଚା ଚିତାଚେରର ଛାଲି ୬ରତି ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ୩ଟି ବଟିକା କରିବ । ଗୋଟିଏ ବଟିକାକୁ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ପୂରାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୩୨ ଦିନରେ ୩ଟି ବଟିକା ଖାଇଲେ ପ୍ଲୀହା ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୨) କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା କ୍ଷୀର ୧୫/୨୦ ଟୋପା ଏକଚାମଚ ଚିନି ଉପରେ ପକାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପ୍ଲୀହା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

୩) **ଅର୍କଲବଣ** – ପାକଳ ଅରଖ ପତ୍ର ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସମଭାଗ ଅଲଗା, ଅଲଗା କରି ରଖିବ । ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ କିଛି ଅରଖ ପତ୍ର ପକାଇ ତା'ଉପରେ କିଛି ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇବ । ଏହିପରି ପ୍ରସ୍ତ ପ୍ରସ୍ତ କରି ଅରଖ ଓ ସୈନ୍ଧବ ଶେଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାଣ୍ଡିରେ ରଖିବ । ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡି ଆଣିବ ଯେପରି କି ସେତିକି ଅରଖ ପତ୍ର ଏବଂ ଲବଣ ଦ୍ୱାରା ହାଣ୍ଡି ପୂରିଯିବ । ତାପରେ ସେହି ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରେ ଗୋଟିଏ ପଲମ ବା ହାଣ୍ଡି ରଖି ମଝିରେ ରହିବା ଫାଙ୍କକୁ ଚିକ୍‌କଣ ମାଟି, ଗୋବର ଏବଂ କନା ଦେଇ ବନ୍ଦ କରି ଶୁଖାଇବ । ଶୁଖିଗଲେ ପୁଣି ଥରେ କନା ମାଟି ଦେଇ ଶୁଖାଇବ । ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ଗାତ ଖୋଳି ତା' ଭିତରେ ୫୦/୬୦ ଖଣ୍ଡ ଗୋବର ଖସି ପୁରାଇ ସେଥିରେ ହାଣ୍ଡି ରଖି ନିଆଁ ଲଗାଇବ । ହାଣ୍ଡି ଯେତେବେଳେ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ସେ ଗାତରୁ କାଢ଼ି ଅର୍କଲବଣକୁ ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଚହ୍ଲା ଦହି ସଙ୍ଗେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପ୍ଲୀହା, ଗୁଲ୍ମ ଓ ଉଦର ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ପ୍ଲୀହା ଓ ଯକୃତ ରୋଗର ଏହା ମହୌଷଧ ।

୪) ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ଗାଈମୂତକୁ ଗରମ କରି ଗୋଟିଏ ବୋତଲରେ ପୂରାଇ ପ୍ଲୀହା ଉପରେ ଗଡ଼ାଇବ । ଏହିପରି କିଛି ଦିନ କଲେ ପ୍ଲୀହା ନରମ ହୋଇ ସ୍ୱାଭାବିକ୍ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିବ ।

ପୁଷ୍ଟିକାରକ - ବୃଦ୍ଧ ଯୁବକ ପରି ହେବାକୁ

୧) ରକ୍ତଶିମୂଳୀ ଫୁଲ ଦୁଧରେ ବାଟି ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ଶୁକ୍ର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ମୈଥୁନ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

୨) ଶିମୂଳୀ ଗଛର ଚେର, ଛାଲି, ପତ୍ର, ଫୁଲ ଏବଂ ଫଳ ସମଭାଗ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା ଦହି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଭୀମ ପରି ପରାକ୍ରମୀ ହେବ ।

ବଧିରତା (କାନକୁ ନ ଶୁଭିବା)

୧) ବିଲ୍ୱାଦି ତୈଳ : କଞ୍ଚି ବେଲଫଳକୁ ଗୋ ମୂତ୍ରରେ ବାଟି ଏହି ବଟାର ୪ ଗୁଣ ରାଶି ତେଲ ମିଶାଇବ । ତେଲର ଚାରିଗୁଣ ଛେଳିଦୁଧ ଏବଂ ତେଲର ଚାରିଗୁଣ ପାଣି ଦେଇ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତୈଳ କାନରେ ପକାଇଲେ ବଧିରତା ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ଅର୍ଥାତ୍ କାନକୁ ଶୁଣାଯାଏ ।

୨) ଦଶମୂଳ କ୍ୱାଥରେ ସମଭାଗ ଛେଳିଦୁଧ ମିଶାଇବ । ଏହି ଦୁଇ ପଦାର୍ଥ ଯେତେ ହେଲା ସେତେ ରାଶି ତେଲ ମିଶାଇ ପାକ କରିବ । ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ । ଏହାକୁ କାନରେ ପକାଇଲେ ବଧିରତା ନାଶ ହୁଏ ।

ବନ୍ଧ୍ୟାର ସନ୍ତାନ ହେବାକୁ

୧) ମନୁଷ୍ୟ ମୁଣ୍ଡର ହାଡ଼କୁ ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ମ କରି ରଖିବ । ଏହି ଭସ୍ମରୁ ଏକଅଣା ଓଜନ ଏକପା ଗାଈଦୁଧରେ (ଯେଉଁ ଗାଈର ବାଛୁରୀ ମରି ନଥିବ) ଶୁଦ୍ଧସ୍ନାନ ଦିନୁ ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ୩ ଦିନ ଖାଇବ । ଅର୍ଥାତ୍ ଋତୁର ୪ର୍ଥ, ୫ମ ଓ ୬ଷ୍ଠ ଦିନ ଖାଇବ । ପଥ୍ୟ – ଭାତ ବା ରୁଟି ସଙ୍ଗେ ଘିଅ, ଦୁଧ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ । ମାଛ, ମାଂସ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୨) ପିପ୍‌ପଳୀ ଶୃଙ୍ଗବେରଞ୍ଚ, ମରିଚଂ ନାଗକେଶରଂ
ଘୃତେନ ସହ ପାତବ୍ୟଂ ବନ୍ଧ୍ୟାପି ଲଭତେ ସୁତଂ ।

ପିପ୍‌ପଳୀ, ଶୁଣ୍ଠୀ, ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ନାଗେଶ୍ୱର କେଶର ସମଭାଗର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଶୁଦ୍ଧସ୍ନାନ ଦିନ ଠାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗାଈଘିଅ ସଙ୍ଗେ ଲାଗ୍ ଲାଗ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ବନ୍ଧ୍ୟାର ପୁତ୍ର ଲାଭ ହୁଏ ।

୩) ଅଶ୍ୱିଭ୍ୟାଂ ବୋଧିବୃକ୍ଷସ୍ୟ ବନ୍ଦାକଂ ଗ୍ରାହୟେତ୍ ବୁଧଃ
ଗୋକ୍ଷୀରୈଃ ପାନମାତ୍ରେଣ ବନ୍ଧ୍ୟା ପୁତ୍ରବତୀ ଭବେତ୍ ।

ଅର୍ଥ – ଅଶ୍ୱିନୀ ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ମଲାଙ୍ଗ ଆଣି ତାର ଛାଲି କାଢ଼ି ରଖିଥିବ । ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ନାନ ଦିନ ସେହି ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକେତାଳା ଗାଈଦୁଧ ଏକଛଟାଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ ଲାଭ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ'ରେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ମୁତୁରୀ ଲତାଟେର ପ୍ରୟୋଗ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ବସନ୍ତ

୧) କଲରାପତ୍ର ରସ ଏକତୋଲା, ମହୁ ଏକତୌଲା, ଗୋରଚନା ୨ରତି – ଏ ସମସ୍ତ ମିଶି ଏକପାନ ହେବ । ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ୩ ଦିନ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଗୋରଚନା ନମିଳିଲେ କେବଳ କଲରାପତ୍ର ରସ ଏକତୋଲା ଲେଖାଏଁ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ ।

୨) ଫିଟିକିରିର ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ମ ୧ରତି ଚିନି ବା ଖଣ୍ଡ ସହିତ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇ ଗାଈଦୁଧ ପିଇବ । ଏହିପରି ସାତ ଦିନ ଖାଇବ ।

ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ମ କିପରି ହୁଏ :-

ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡିରେ ବା ମାଟି ଘଡ଼ିରେ ଫିଟିକିରି ରଖି ଘଡ଼ିର ମୁହଁ ସରା ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରି ମାଟି ଗୋବର ଏବଂ କନାଦ୍ୱାରା ଫାଙ୍କ ବନ୍ଦ କରି ଶୁଖାଇ ୫ ସେର ଘସି ଭିତରେ ରଖି ନିଆଁ ଲଗାଇବ । ଗୋଟିଏ ଗାତ କରି ସେଥିରେ ଘସି ପୂରାଇ ତା ଭିତରେ ଏହି ଘଡ଼ି ରଖି ନିଆଁ ଲଗାଇବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ କାଢ଼ି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ବସନ୍ତ ଋତୁରେ ସାଧାରଣତଃ ଫାଲଗୁନ ମାସ ଶେଷ ଠାରୁ ବୈଶାଖ ମାସ ଅଧା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ବେଶି ହୁଏ, ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ବସନ୍ତ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ।

ବସନ୍ତ (Small Pox) ଏବଂ ପାଣି ବସନ୍ତ (Chicken Pox) । ବସନ୍ତ ଏକ ସାଘାତିକ ରୋଗ କିନ୍ତୁ ପାଣି ବସନ୍ତ ସେତେ ସାଘାତିକ ନୁହେଁ ବୋଲି କୁହାଯାଇ ଥାଏ । ପାଣି ବସନ୍ତକୁ ହାଡ଼ଫୁଟି କହନ୍ତି ।

ବସନ୍ତର ପ୍ରତିଷେଧକ :-

ଏହି ସାଘାତିକ ଏବଂ ମାରାତ୍ମକ ବ୍ୟାଧିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରତିଷେଧକ ଔଷଧ (Preventive) ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । କେତେକ ସୁପରୀକ୍ଷିତ ପ୍ରତିଷେଧକ ଔଷଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦିଆଗଲା :

୧) କଲରାପତ୍ର ରସ ଏକତୋଲା (ଅଧ ଆଉନ୍‌ସ), ଏକଅଣା ଓଜନ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଲାଗ ଲାଗ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ଔଷଧ ଖାଇବା ପରେ ଅନ୍ତତଃ ଏକଘଣ୍ଟା ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ । ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକତୋଲା ରସ, ବାଳକ ଅର୍ଦ୍ଧତୋଲା ଏବଂ ଶିଶୁ ସୁକି ଓଜନ । ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରୀକ୍ଷିତ ହୋଇ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ସୁପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ପରୀକ୍ଷା ସ୍ୱରୂପ ଦୁଇଜଣ

ଲୋକଙ୍କୁ ପାଖରେ ରଖି ଜଣକୁ ସାତ ଦିନ କଲରାପତ୍ର ରସ ଦିଆଯାଉ । ସାତ ଦିନ ପରେ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ବସନ୍ତ ଟୀକା ଦିଆଯାଉ । ଦେଖିବେ, ଯାହାକୁ କଲରାପତ୍ର ରସ ଦିଆଯାଇଛି ତା ଦେହରେ ଟୀକା ଉଠିବ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଯେ କଲରା ପତ୍ର ରସ ଖାଇନାହିଁ ତା ଦେହରେ ବସନ୍ତ ଟୀକା ଉଠିବ ।

୨) କଲରା ପତ୍ର ରସ ନ ମିଳିଲେ ବଣ କଦଳୀ ମଞ୍ଜି ଆଠଗୋଟି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଅଥବା ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପାଞ୍ଚରତି ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ, ମହୁର ଅଭାବରେ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ଏହି ମାତ୍ରା ପୂର୍ଣ୍ଣବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ । ୫ବର୍ଷରୁ ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ୪ଟି ମଞ୍ଜିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବା ଅଢ଼େଇ ରତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଏକ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକରତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମହୁ ସହିତ ଦେବ । ଏହା ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ ଏବଂ ଅବ୍ୟର୍ଥ ବୋଲି ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଅଛି । ବଣ କଦଳୀ ପାହାଡ଼ ଉପରେ ହୁଏ । ଏହି କଦଳୀ ଭିତରେ କେବଳ ବୁଟ ପରି ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିଏ ଥାଏ । ଶସ ଅତି କମ୍ ଥାଏ । ଫୁଲବାଣୀ ଜିଲ୍ଲାର ଦାରିଙ୍ଗିବାଡ଼ି ଏବଂ ବାଲିଗୁଡ଼ା ଥାନା ଇଲାକାରେ ଥିବା ପାହାଡ଼ ଉପରେ ବଣ କଦଳୀ ଗଛ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ସମତଳ ଭୂମିରେ ଏହା କ୍ୱଚିତ୍ ଦେଖାଯାଏ ।

୩) ବଣ କଦଳୀ ମଞ୍ଜି ନ ମିଳିଲେ ଶିମୂଳି ତୂଳା ମଞ୍ଜି ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ଶିମୂଳି ତୂଳା ମଞ୍ଜି ମାତ୍ରା ବଣ କଦଳୀ ମଞ୍ଜିର ମାତ୍ରା ପରି ସେବନ କରିବାକୁ ହେବ, କିନ୍ତୁ ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ତିନି ଦିନ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

୪) ସୁକି ଓଜନର ଅଙ୍କରାନ୍ତି ଚେର ଛାଲି (ଅଥବା ଖୁବ୍ ସରୁ ଚେର) ଓ ୨୧ଟି ଗୋଲମରିଚ ଏକତ୍ର ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ବସନ୍ତ ଲାଗିଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରତି ୧୫ ଦିନରେ ଏହା ଥରେ ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ । ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ, ବାଳକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅର୍ଦ୍ଧମାତ୍ରା ଏବଂ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୁକି ମାତ୍ରା ।

୫) ଶୁକ୍ଳ ଅଙ୍କରାନ୍ତି (ଏହାର ଫୁଲ ଧଳା) ଚେର ଅଧତୋଳା, ପାଞ୍ଚଟି ଗୋଲମରିଚ ଏକତ୍ର ବାଟି ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ସାରା ଜୀବନ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।

୬) କଞ୍ଚା ନିମ୍ବପତ୍ର ସୁକି ଓଜନ, କଞ୍ଚାହଳଦୀ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ରୁଦ୍ରାକ୍ଷ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର କରି ଦିନେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ହେବନାହିଁ ।

୭) ଲାଜକୁଳୀ (ଲଜ୍ଜାବତୀ) ପତ୍ର ଏକତୋଳା, ଏଗାରଟି ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ୩ଦିନ ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।

୮) ଇଠାଫଳ (Soap Nut) ଗଛର ଛାଲି ସୁକି ଓଜନ ଶିଳରେ ବାଟି ପିଇଲେ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ୩ ଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଯଦି ବସନ୍ତ ହୁଏ ତାହାହେଲେ

ମାରାତ୍ମକ ହେବ ନାହିଁ । ବସନ୍ତ ଗୁଟି ଉପରେ ଇଠାଫଳ ଗଛର ଛାଲି ବାଟି ଲଗାଇବ । ସାତମାସ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଇଠାଫଳ ଗଛର ଛାଲି ବାଟି ୨୧ଦିନ ଖାଏ, ତାହାହେଲେ ତାର ପିଲାକୁ କେବେହେଁ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।

୯) ଡ଼ିମ୍ବିରି ଗଛର ଯେଉଁ ପତ୍ରରେ ବସନ୍ତ ପରି ବିସ୍ଫୋଟକ ଦେଖାଯାଏ ସେହି ପତ୍ରକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଏକ ରତି ଠାରୁ ୪ରତି ଅବସ୍ଥାନୁସାରେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦିନେ ମାତ୍ର ଖାଇବ ।

୧୦) ଶାଗୁଆନ୍ ଗଛର ଫଳର ଭସ୍ମ ଏକ ରତି ଠାରୁ ଚାରିରତି, ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ଚାରିଥର ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୧୧) ପିଲାମାନଙ୍କ ଦେହରେ ବସନ୍ତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଏବଂ ହଳଦୀ ସମଭାଗ ବାଟି ପିଲାର ୨୦ଟି ଯାକ ନଖ ଉପରେ ଲଗାଇବ । ଜିଭ ଉପରେ ଟିକିଏ ଲଗାଇବ ଏବଂ କପାଳରେ ଚିତା ଘେନିଲା ପରି ଟିକିଏ ଲଗାଇବ । ଥରେ ମାତ୍ର ଏହା କରିବାକୁ ହେବ । ଏତିକିରେ ପିଲା ଦେହରେ କେବେହେଁ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ଏହା ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ । ମା'କୁ ବସନ୍ତ ହୋଇଛି । ଦୁଇ ମାସର ପିଲା ମା'ର ସ୍ତନ ଦୁଧ ପିଉଛି । ପିଲାକୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଗଲାଣି, ବସନ୍ତ ନିଶ୍ଚୟ ହେବାର କଥା । ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଅନେକ ପିଲାଙ୍କୁ ମୁଁ ନିଜେ ଏହି ଔଷଧ ଦେଇଛି । ମନ୍ତ୍ରପରି କାମ କରିଛି । କୌଣସି ପିଲାଙ୍କୁ ବସନ୍ତ ହୋଇନାହିଁ ।

୧୨) ହରିଡ଼ାମଞ୍ଜି, ପୁରୁଷ ଡ଼ାହାଣ ହାତ ବାହୁରେ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ବାମହାତ ବାହୁରେ ପିନ୍ଧିଲେ ବସନ୍ତ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।

୧୩) ବାରବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ୍କ ବାଳକମାନଙ୍କୁ ଘୋଡ଼ୀର ଦୁଧ ପିଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କୁ କଦାପି ବସନ୍ତ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।

ତାନ୍ତ୍ରିକ ମତେ – ଛେଳିକାନା ସିଝୁଗଛ ଗୋଟିଏ କୁଣ୍ଡରେ ରଖି ସେହି ଗଛରେ ଗୋଟିଏ ନାଲିପତାକା ଲଗାଇ ରଖିଲେ ଘରେ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।

ବସନ୍ତର ପ୍ରକାରଭେଦ ଓ ଲକ୍ଷଣ :

ବସନ୍ତ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର, ଯଥା – ସଂଯୁକ୍ତ ବସନ୍ତ ଓ ଅସଂଯୁକ୍ତ ବସନ୍ତ । ସଂଯୁକ୍ତ ବସନ୍ତର ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ଲାଗି ଲାଗି ରହେ, ବହୁତ ବାହାରେ ଏବଂ ସାଙ୍ଘାତିକ ହୁଏ । ଅସଂଯୁକ୍ତ ବସନ୍ତର ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ଲାଗି ଲାଗି ରହେନାହିଁ, ଗୋଟିକା ଠାରୁ ଅନ୍ୟଟି ଛାଡ଼ିକରି ରହେ, ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟାରେ ବାହାରେ ଓ ସାଙ୍ଘାତିକ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଶରୀରରେ ବସନ୍ତ ବିଷ ପ୍ରବେଶ ଦିନଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୨ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଶୀତ ହୋଇ ଜ୍ୱର ଆସେ । ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ପାକାଶୟରେ ବେଦନା, ଆଳସ୍ୟ ଭାବ, ଅସ୍ଥିରତା, ଦୁର୍ବଳତା, ମାଂସପେଶୀର କମ୍ପନ, ପ୍ରଳାପ, ସର୍ବାଙ୍ଗ ବିଶେଷତଃ ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଅତିଶୟ ବେଦନା ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟ

ପଦାର୍ଥ ଗିଳିବାକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦ୍ରୁତ ଏବଂ କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ଜ୍ୱରର ଦ୍ୱିତୀୟ ଏବଂ ତୃତୀୟ ଦିନ ପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡର ବାଳତଳେ ମଶା କାମୁଡ଼ିଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ । ତା'ପରେ କପାଳ ଏବଂ ମୁହଁରେ ଗୁଟିକା ବାହାରେ । କ୍ରମଶଃ ବେକ, ପେଟ ଏବଂ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ମଧ ବାହାରି ପଡ଼େ । ପ୍ରଥମେ ବସନ୍ତ ଗୁଟିକା ଭିତରେ ରସ ଜାତ ହୁଏ । ୬ଷ୍ଠ ବା ୭ମ ଦିନରେ ଉକ୍ତ ରସ ପୂଯରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଏବଂ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ନିମ୍ନସ୍ଥଳ ଉଚ୍ଚ ହୋଇ ଉଠେ । ଏହା ପରେ ଜ୍ୱର କମ୍ ହୋଇଆସେ । ୯ମ ବା ୧୦ମ ଦିନରେ ଗୁଟିକା ଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପାଚିଯାଏ । ଏହା ପରେ ଯଦି ଜ୍ୱର ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ଅବସ୍ଥା ସାଙ୍ଘାତିକ ହୁଏ । ନହେଲେ ମୁହଁଆଡ଼ୁ ଶୁଖିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । କେତେକଙ୍କର ଗୁଟିକା ଫାଟି ପୂଯ ବାହାରି ଶୁଖିଯାଏ । କାହାରି ନ ଫାଟି ପୂଯ ଶୁଖିଯାଏ । ୧୧ ଦିନ ଠାରୁ ୧୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ବସନ୍ତ ଗୁଟିକାର ଖୋସା ଖସିପଡ଼େ ।

ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫ ଏବଂ ତ୍ରିଦୋଷରୁ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ବାତ ଦୋଷରୁ ହେଲେ ବସନ୍ତର ଗୁଟିକା ରକ୍ତ, ପୀତ ବା କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ, ଦାହଯୁକ୍ତ ଏବଂ ତୀବ୍ର ପୀଡ଼ାଦାୟକ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗରେ ସନ୍ଧି, ଅସ୍ଥି ଏବଂ ପବମାନଙ୍କରେ ତୀବ୍ର ପୀଡ଼ା, କାଶ, କମ୍ପ, କ୍ଲାନ୍ତି, ତାଳୁ, ଓଷ୍ଠ ଏବଂ ଜିହ୍ୱାର ଶୁଷ୍କତା, ପିପାସା ଏବଂ ଅରୁଚି ଆଦି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଏ ।

ପିତ୍ତ ଦୋଷରୁ ହୋଇଥିବା ବସନ୍ତର ଗୁଟିକା ଶ୍ୟାମ ବା ଅରୁଣବର୍ଣ୍ଣ, ରୁକ୍ଷ, ତୀବ୍ର ପିଡ଼ାଯୁକ୍ତ ଏବଂ କଠିନ ହୁଏ ।

କଫ ଦୋଷରୁ ହେଲେ ଗୁଟିକାମାନ ଶୁକ୍ଳବର୍ଣ୍ଣ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥୁଳ ଏବଂ କଣ୍ଡୁଯୁକ୍ତ ହୁଏ । ନାସିକାରୁ ଜଳସ୍ରାବ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଅରୁଚି, ତନ୍ଦ୍ରା ଏବଂ ଆଳସ୍ୟ ଆଦି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଏ ।

ତ୍ରିଦୋଷରୁ ହୋଇଥିବା ବସନ୍ତ ଗୁଟିକା ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ, ଚୁଡ଼ା ପରି ଚେପ୍‌ଟା, ମଧ ମାଂସ ନିମ୍ନାକୃତି, ଅତ୍ୟନ୍ତ ବେଦନାଯୁକ୍ତ, ପୂତିସ୍ରାବି, କଣ୍ଠରୋଧକାରକ ହୁଏ । ଅରୁଚି ଏବଂ ପ୍ରଳାପ ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ବସନ୍ତକୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ମତରେ ଚର୍ମଦଳ କହନ୍ତି । କେତେକ ଲୋକ ଏହାକୁ ଅଖା ବସନ୍ତ କହନ୍ତି । ଅତି ସାବଧାନ ହୋଇ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ।

ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ବମନ ବିରେଚନ କରାଇବ । ବମନ ବିବେଚନ ଦ୍ୱାରା ଦୋଷ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ବସନ୍ତ ବିକାରଶୂନ୍ୟ, ଅଳ୍ପବେଦନାଯୁକ୍ତ ହେଇ ସହଜରେ ପାଚି ଉଠେ ।

ବମନ (ବାନ୍ତି) – ତିନି ଚାରିତୋଳା ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକପା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ପ୍ରଥମ ଦିନ ବାନ୍ତି କରାଇ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ବିରେଚନ (ଝାଡ଼ା) କରାଇବ । ଝାଡ଼ା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କରିବ ।

ବିରେଚନ (ଝାଡ଼ା) :

୧) କଲରାପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ସୁକି ଓଜନ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ହେବ । ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ ।

୨) ମଞ୍ଜୁଆତି (ମେହେନ୍ଦି) ଗଛର ଚେର ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ ଛାଣି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ।

୩) ହରିଡ଼ା ଚୋପା, ଶୁଣ୍ଠୀ, ସୌଫ, ସୁନାମୁଖୀ ପତ୍ର, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ସମଭାଗ ନେଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ରଖିବ । ଅଧତୋଳା ଠାରୁ ଏକ ତୋଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକପା ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ହେବ ।

ଚିକିତ୍ସା :-

୧) ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ବସନ୍ତ ମିଳିମିଳା ପରି ଦେଖାଯାଉଥିବା ସମୟରେ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ଚାମଚ ଏବଂ ଅଦାରସ ଦୁଇ ଚାମଚ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ ଏବଂ କଇଞ୍ଛକାକୁଡ଼ି ପତ୍ର ରସ କଞ୍ଚାହଳଦୀ ସମାନ୍ୟ ମିଶାଇ ବସନ୍ତ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ବାହାରି ପଡ଼ିବ । ଏହି ଔଷଧ ଥରେ ମାତ୍ର ଦେବ ।

୨) ବଣ କଦଳୀ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ତୋଳା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ପାଞ୍ଚ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହା ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ । (ଶିଳରେ ବା ଖଲରେ) ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିଏ ଚୁରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ୫ରତି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ତୋଳା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦେବ । ୫ବର୍ଷରୁ ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ୨.୫ରତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଏକ ଚାମଚ ମହୁ, ଏକ ବର୍ଷରୁ ୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ୧.୫ରତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧଚାମଚ ମହୁ ଏବଂ ଏକ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ୍କ ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକ ରତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦେବ । ପାଦ ତଳରେ ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଆଖିରେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଖିର ଯନ୍ତ୍ରଣା କମିଯାଇ ଶୀତଳ ବୋଧହୁଏ ।

୩) ଏକତୋଳା ଫଣଫଣା ଗଛର ଛାଲି ବାଟି ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେବ ଏବଂ ୩/୪ ତୋଳା ଛାଲି ବାଟି ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଲଗାଇଦେବ । ଏହି ଔଷଧ ଦିନକୁ ଥରେ ହିସାବରେ ୨ଦିନ ଦେବ । ଏଥିରେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । (ପରୀକ୍ଷିତ) ।

ଉପରୋକ୍ତ ୨ ନମ୍ବର ଏବଂ ୩ ନମ୍ବର ଔଷଧ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ଦେବ ଅର୍ଥାତ୍ ବଣ କଦଳୀମଞ୍ଜି ଦେଲେ ଫଣଫଣା ଛାଲି ଦେବ ନାହିଁ, ଫଣଫଣା ଛାଲି ଦେଲେ ବଣ କଦଳୀମଞ୍ଜି ଦେବ ନାହିଁ ।

ଅମୃତାଦି ପାଚନ :

ଗୁଳୁଚୀ, ବାସଙ୍ଗ, ପୋଟଳ ପତ୍ର, ମୁଥା, ଛଚିନାଛାଲି, ଖଇର କାଠ, ସୁଗନ୍ଧି (ଅନନ୍ତମୂଳ) ନିମ୍ବପତ୍ର, ହଳଦୀ ଏବଂ ଦାରୁ ହଳଦୀ - ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇତୋଳା ହିସାବରେ ନେଇ ଅଲଗା ଅଲଗା କରି କୁଟି ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ୧୦ ଭାଗ କରିବ । ଗୋଟିଏ ଭାଗକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ

ଏହି ପାଚନ ୫ଦିନ ଖାଇବ । ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଔଷଧ ଖାଉଥିବ । ଏହି ଔଷଧରେ ଜ୍ୱର ଏବଂ ବସନ୍ତ ଉଭୟ ଭଲ ହେବ ।

ବସନ୍ତ ଉଠିବା ପରେ ଯଦି ଶରୀର ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନହୁଏ ତାହାହେଲେ ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼େ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଶରୀର ଭିତରେ ପଶିଯାଇଥିବା ବସନ୍ତ ବାହାରି ପଡ଼େ ।

୧) ପ୍ରସାରୁଣୀ ପତ୍ର ଦୁଇତୋଳା, ମୁନାକା (ବଡ଼ ଖିସ୍‌ମିସ୍) ସାତଟା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ । ଦିନକୁ ତିନିଥର ପିଇଲେ ଶରୀର ଭିତରେ ପଶିଯାଇଥିବା ବସନ୍ତ ବାହାରି ଆସିବ । ପ୍ରତିଥର ଦୁଇତୋଳା ପ୍ରସାରୁଣୀ ପତ୍ର ଏବଂ ସାତଟି ବଡ଼ ଖିସ୍‌ମିସ୍ ସିଝାଇ ପିଇବ ।

୨) ଜାଇପତ୍ରୀ ୩ରତି ଓଜନ ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ ୫/୬ ଥର ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ବାହାରି ପଡ଼େ ।

୩) ମାଳତୀଫୁଲ ଗଛର ଚେର ବାଟି ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଲଗାଇଲେ ବସନ୍ତ ବାହାରି ପଡ଼େ ।

୪) ବରକୋଳି ଗଛର ଅଗିପତ୍ର ବାଟି ପଥର ବାସନରେ ରଖି ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ହାତରେ ମନ୍ଥିଲେ ଯେଉଁ ଫେଣ ଉଠିବ, ତାକୁ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଲଗାଇଲେ ଏବଂ କଳମ୍ବ ଶାଗର ଝୋଳ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ବାହାରି ପଡ଼େ ।

ବସନ୍ତ ଗୁଟିକା ବାହାରିଲା ପରେ ପଚାଇବାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା :

ବସନ୍ତ ବାହାରିବାର ୫/୬ ଦିନ ପର ଠାରୁ ପୂଜ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୮/୯ ଦିନରେ ପାଚିଯାଏ । ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାଚେ ସେତେ ଭଲ । ଅନ୍ୟ କିଛି ଦୋଷ ନ ଥିଲେ ଆପେ ଆପେ ପାଚେ । ପାଚିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ପାଚିଯାଏ ।

୧) ମଞ୍ଜି ସହିତ ଶୁଖିଲା ବରକୋଳି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ପୁରୁଣା ଆଖୁ ଗୁଡ଼ ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର ବାଟି ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ବାତଜ, ପିତଜ ଏବଂ କଫଜ ବସନ୍ତ ଶୀଘ୍ର ପାଚିଯାଏ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଇବାର ୨୪ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ବସନ୍ତ ଯଦି ନପାଚେ ତାହାହେଲେ ଆଉ ଏକ ପାନ ଦେବ । ଦୁଇ ଥରରୁ ବେଶି ଦେବନାହିଁ ।

୨) ବରକୋଳି ନ ମିଳିଲେ ହଳଦି ପତ୍ର ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ତିନ୍ତୁଳି ପତ୍ର ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର ବାଟି ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଉଷୁମ ପାଣିରେ ପିଇଲେ ବସନ୍ତ ପାଚେ । ଏହି ଔଷଧ ଦିନକୁ ଏକ ପାନ କରି ଦୁଇଦିନ ଦେବ । ଦୁଇ ଦିନରୁ ବେଶି ଦେବ ନାହିଁ ।

ବସନ୍ତ ଗୁଟିକା ପାଚିଲା ପରେ ଶୁଖାଇବାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା :

ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ବସନ୍ତ ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ପାଚିଲା ପରେ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଭାବରେ ଶୁଖିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଦେବ ।

ଦୁଇତୋଳା ସୁଗନ୍ଧି (ଅନନ୍ତ ମୂଳ) ଅଧ ସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ପିଇବାକୁ ହେବ । ଏହି ଔଷଧ ଦୁଇଦିନ ଖାଇଲା ପରେ ଯଦି ଶୁଖିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଲେପ ଦେବ ।

ସୁଗନ୍ଧି (ଅନନ୍ତମୂଳ) ଚେର ଘିଅରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ ଅଥବା ହଳଦୀ ଲେପ ଦେବ । ବସନ୍ତରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପୂଜ ବାହାରିଲେ ଉଷସ୍ତ ଗଛର ଶୁଖିଲା ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କନାରେ ଛାଣି ପକାଇଲେ ଅଥବା ଘଷି ପାଉଁଶ କନାରେ ଛାଣି ପକାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ ।

ରୋଗୀର ଘର ଏବଂ ବିଛଣା :

ମଶା, ମାଛିରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ମଶାରି ଭିତରେ ରୋଗୀକୁ ଶୁଆଇବ । ରୋଗୀର ବିଛଣାରେ ନିମ୍ବପତ୍ର ପକାଇ ତା ଉପରେ ଶୁଆଇବ । ପ୍ରତି ଦୁଇ ଦିନରେ ନିମ୍ବପତ୍ର ବଦଳାଇ ଦେଉଥିବ । ନିମ୍ବ ପତ୍ର ସଙ୍ଗେ କର୍ପୁର ଗୁଣ୍ଡ କରି ପକାଇବ । ବିଶେଷ ଦାହ ହେଲେ ପଦ୍ମ ପତ୍ରରେ ଗୁଆଘିଅ ଲଗାଇ ତା ଉପରେ ରୋଗୀକୁ ଶୁଆଇବ । ନିମ୍ବ ପତ୍ରରେ ରୋଗୀକୁ ବିଞ୍ଚିବ । ରୋଗୀର ଘର ଚାରିପାଖେ ନିମ୍ବ ପତ୍ର ରଖିବ । ଘରେ ଝୁଣା, ଗୁଗୁଳ ମିଶାଇ ଧୂପ ଦେବ । ରୋଗୀର ମନ ଯେପରି ସର୍ବଦା ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।

ବସନ୍ତ ଉପସର୍ଗର ଚିକିତ୍ସା :

ବସନ୍ତ ରୋଗରେ ଅନେକ ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରତିକାର ନ କଲେ ରୋଗୀର ପ୍ରାଣନାଶ ହୁଏ ଅଥବା ସେ ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । କେତେକଙ୍କର ଆଖି ଫୁଟିଯାଏ ।

କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା :

ବସନ୍ତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବା ଜ୍ୱର ଅବସ୍ଥାରେ କେତେକଙ୍କର ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ନାହିଁ । ପେଟରେ ମଳ ଥିଲେ ଅପାନବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇ (ଅପାନବାୟୁର ସ୍ଥାନ ମଳଦ୍ୱାର ଠାରୁ ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ଶରୀରରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ୪ ବାୟୁ ଯଥା – ପ୍ରାଣ ବାୟୁ, ଉଦାନ ବାୟୁ, ବ୍ୟାନ ବାୟୁ ଏବଂ ସମାନ ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆହାର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରିକି ଔଷଧ ମଧ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଝାଡ଼ା କରାଇବାର ଔଷଧ ପୂର୍ବେ ଲେଖା ହୋଇଅଛି ।

ଦାହ :

ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଲେ ଏକଛଟାଙ୍କି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଏକ ତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ପିଆଇବ । ପାଦରେ ଜ୍ୱାଳା ପୋଡ଼ା ହେଲେ ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇବ । ମଞ୍ଜୁଆତି ନ ମିଳିଲେ ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ପଥର ବାସନରେ ବା ଶିଳରେ ପାଣି ଦେଇ ଘଷିଲେ ଯେଉଁ ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣି ବାହାରିବ ତାକୁ ପାଦତଳେ ଲଗାଇବ । ଦେହରେ ଲଗାଇବ ନାହିଁ । ବସନ୍ତ ରୋଗରେ ପାଣି ବେଶି ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିଷେଧ ।

ପିପାସା :

ରୋଗୀକୁ ବେଶି ଶୋଷ ହେଲେ କଦଳୀ ଗଛର ଚେର(ମୂଣ୍ଡା) ଦୁଇ ତୋଳା, ଏକ ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ତିନିପା ରହିଲେ ସେହି ପାଣି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

ଅତିସାର :

ରୋଗୀର ପତଳା ଝାଡ଼ା ବା ନାଳରକ୍ତ ମିଶା ଝାଡ଼ା ହେଲେ କଅଁଳ ଆମ୍ବ ପତ୍ର ଏବଂ କଅଁଳ ଜାମୁପତ୍ର ସମଭାଗ (ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୩ଟା ବା ୪ଟା ପତ୍ର) ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଦହି ବା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଦିନକୁ ତିନି ଥର ଦେବ ।

ପେଟଫମ୍ପା :

ଗେଣ୍ଡୁଫୁଲ ଗଛର ପତ୍ର ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ସୋରାକ୍ଷାର ମିଶାଇ ବାଟି ପେଟ ଉପରେ ଲେପ ଦେବ ଅଥବା ଟିକିଏ ହିଙ୍ଗୁ ପାଣିରେ ଗୋଳି ପେଟରେ ଲେପ ଦେବ ।

ରକ୍ତମୂତ୍ର ବା ରକ୍ତବାନ୍ତି :

ମଞ୍ଜିଷ୍ଠା, ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ, କଞ୍ଚନ ଗଛର ଛାଲି – ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧତୋଳା ଏବଂ ମିଶ୍ରି ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ରୋଗୀକୁ ପିଆଇବ । ଦିନକୁ ୨ଥର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେବ ।

ଗଳାରେ ବେଦନା :

ପିପ୍‌ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଅଥବା ହରିଡ଼ା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ମହୁରେ ମିଶାଇ ଗୋଟିଏ କାଚପାତ୍ର ବା ପଥର ବାସନ ବା ଚା କପ୍‌ରେ ରଖିବ । ରୋଗୀ ସେଥିରୁ ଟିକିଏ ଲେଖାଏଁ ଖାଉଥିବ । ଏହା ଏକ ଦିନର ଔଷଧ । ଗଳାର ବେଦନା ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ଉପରୋକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଖାଉଥିବ ।

ମୁହଁ ଏବଂ ଗଳାରେ ଘା ହେଲେ :

ଦୁଇତୋଳା ଅଁଳା ଏବଂ ଦୁଇତୋଳା ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଏକ ସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଏକପା ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ । ଏହି ପାଣିକୁ ରୋଗୀ ବାରମ୍ବାର କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗଳା ଘା ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ ।

ବସନ୍ତ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଲେ ବା ବସନ୍ତରେ କୀଟ ହେଲେ :

ବିଲ ଘଷିର ପାଉଁଶ, ପତି (ଗଞ୍ଜାଇ ଗଛର ପତ୍ର) ନଳିତା ପତ୍ର, ନିମ୍ବ ପତ୍ର, ହଳଦୀ ଏବଂ ଶୁଖିଲା ଆମ୍ବ ଟାକୁଆ ଏ ସମସ୍ତ ସମଭାଗର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି କନାରେ ବାନ୍ଧି ବସନ୍ତ ଗୁଟିକା ଉପରେ ସେହି କନାପୁଡ଼ିଆକୁ ଦାବି ଦାବି ଦେଲେ କଣ୍ଡୁ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ପୋକ ପଡ଼ିଥିଲେ ମରିଯାନ୍ତି ।

ଆଖିରେ ବସନ୍ତ ହେଲେ :

ବସନ୍ତ ବାହାରିବା ସମୟରେ ପାଦ ତଳିପାରେ ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଆଖିରେ ବସନ୍ତ ହୁଏନାହିଁ । ଯଦି ବସନ୍ତ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ, ପାଦରେ ମଞ୍ଜୁଆତି ଲଗାଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଦେବ ।

୧) ଗୁଳୁଚି ଏବଂ ଯଷ୍ଟିମଧୁ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ବାଟି ସଫା କନାରେ ବାନ୍ଧି ସେହି ବନ୍ଧା କନାରୁ ଟୋପା ଟୋପା ପାଣି ଆଖିରେ ପକାଇବ ।

ଅଥବା

୨) ଶାମୁକା ପାଣି ଆଖିରେ ବାରମ୍ବାର ପକାଇବ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଶାମୁକାଗୁଡ଼ିଏ ଆଣି ଚିକ୍‌କଣ ପଥର ବାସନରେ ରଖିବ । ସକାଳେ ଦେଖିବ ଶାମୁକାର ପଛପଟେ ପାଣି ଲାଗିଛି । ସେହି ପାଣି ଆଖିରେ ପକାଇବ । ଶାମୁକା ନ ମିଳିଲେ ଗେଣ୍ଡା ପାଣି ପକାଇବ ।

ବସନ୍ତ ଶୁଖିଲା ପରେ ଦାଗ ଲିଭାଇବାକୁ :

ମୃଦାର ଶିଙ୍ଗକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କିଛି ଦିନ ବସନ୍ତ ଚିହ୍ନ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ଚିହ୍ନ ଲିଭିଯାଏ । ମୃଦାରଶିଙ୍ଗ ସୀସା ଧାତୁର ଉପଧାତୁ । ଏହା ବଜାରରେ କିଣିବାକୁ ମିଳେ । ପଇଡ଼ ପାଣିରେ ମଧ୍ୟ ମୁହଁ ଧୋଇବ ।

ବସନ୍ତ ରୋଗୀର ପଥ୍ୟ :

ରୋଗ ହେଲେ ତ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ହେବ, କିନ୍ତୁ ବେଶି ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯିବ, ଏ କଥା ଭାବିବ ନାହିଁ । ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ପଥ୍ୟ ଏବଂ ଶୁଶ୍ରୂଷା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଜ୍ୱର ହେଲେ ଲଙ୍ଘନ (ଉପବାସ) କରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ବସନ୍ତ ଜ୍ୱରରେ ଉପବାସ କଲେ ବସନ୍ତର ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ଭାବରେ ଉଠେ ନାହିଁ । ଅତଏବ ବସନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଉପବାସ କରାଇବ ନାହିଁ । ଖାଲି ଜ୍ୱର କି ବସନ୍ତ ଜ୍ୱର କିପରି ଜାଣିବ ? ସାଧାରଣ ଜ୍ୱରରେ ଅଙ୍ଗ ବେଦନା ହୁଏନାହିଁ । ବସନ୍ତ ଜ୍ୱରର ପୂର୍ବରୁ ଅଙ୍ଗ ବେଦନା ହୁଏ ଏବଂ ଆଖପାଖରେ ଗ୍ରାମରେ ବସନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ସେହି ସମୟରେ ଜ୍ୱର ହେଲେ ବସନ୍ତ ଜ୍ୱର ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ପଥ୍ୟ :

ଦୁଧ ବାର୍ଲି, ସାଗୁ ବାର୍ଲି ଦିନକୁ ୨ଥର ପେଟ ପୂରାଇ ଦେବ । ବିରିଡ଼ାଲିର ଝୋଳ ଏବଂ କଳମ୍ବ ଶାଗର ଝୋଳ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥିବ । ୪/୫ଦିନ ରୋଗୀର ଭୋକ ହେଲେ ପୁରୁଣା ଚାଉଳର ଭାତ, ମୁଗଡ଼ାଲି, ପୋଟଳ, କଲରା ତରକାରୀ ଏବଂ ଫଳ ଭିତରେ ଡ଼ାଳିମ୍ବ, ବେଦନା, ଅଙ୍ଗୁର ପ୍ରଭୃତି ଏବଂ ଦୁଧ ଦେବ ।

ବସନ୍ତ ଗୁଟିକା ପାଚିବା ସମୟରେ ପଥ୍ୟ :

ଘୃତପକ୍ୱ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା – ଖାଣ୍ଟି ଗୁଆଘିଅରେ ହୋଇଥିବା ମହନଭୋଗ, ସୁଜି ପାୟସ, ଲୁଚି, ରୋଗୀର ଯଦି ରୁଚି ହୁଏ ଘିଅ ଅନ୍ନ ଦିନକୁ ଥରେ ଦେବ ।

ଶୁଖିଲା ଅବସ୍ଥାରେ ପଥ୍ୟ :

ବସନ୍ତ ଶୁଖି ଆସିଲା ବେଳକୁ ଘିଅ ଅନ୍ନ, ଗୁଆ ଘିଅରେ ଲୁଚି ବା ପୁରୀ, ମାଖନ, ମୁଗଡ଼ାଲି ଖେଚୁଡ଼ି, ପୋଟଳ, ବାଇଗଣ ପ୍ରଭୃତିର ଝୋଳ, ମିଠାଫଳ ଭୋକ ଅନୁସାରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏକା ବେଳକେ ବେଶି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ ।

ଅପଥ୍ୟ :– ମାଛ, ମାଂସ, ଡ଼ିମ୍ୱ ଦେବ ନାହିଁ, ଏପରିକି ଘରକୁ ଆଣିବ ନାହିଁ । ଗୁରୁପାକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା – ଶିମ୍ୱ, ଶିମ୍ୱ ମଞ୍ଜି, ଶାଗ, ଅମ୍ଳପଦାର୍ଥ, ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଦହି, ଲଙ୍କାମରିଚ, ବେଶି ଲୁଣ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଅଧିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଏସବୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ । ରୋଗୀ ବେଶି ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ଏପରିକି ବାରମ୍ୱାର ହାତପାଦ ଧୋଇବ ନାହିଁ ।

ହାଡ଼ଫୁଟି

ହାଡ଼ଫୁଟି ରୋଗରେ, ବସନ୍ତ ରୋଗର ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା, ସେହି ଚିକିତ୍ସା କରିବ । ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ମିଳିମିଳା, ବସନ୍ତ କି ପାଣି ବସନ୍ତ (ହାଡ଼ଫୁଟି) କିପରି ଜାଣିବ ।

ମିଳିମିଳା :

ସାଧାରଣତଃ ପିଲାଙ୍କୁ ହୁଏ – ଏକମାସ ପିଲା ଠାରୁ ୧୨ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ପିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଏହି ରୋଗରେ ଜ୍ୱର ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବା ଜ୍ୱର ଥିବା ସମୟରେ ବିଶେଷ ସର୍ଦ୍ଦି ହୁଏ । ବସନ୍ତରେ ବେଶି ସର୍ଦ୍ଦି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ବସନ୍ତ :

ବସନ୍ତରେ ଗୁଟିକା ମଧ୍ୟରେ ରସ ସଞ୍ଚୟ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଗୁଟିକା ଚେପ୍‌ଟା ଥାଏ ଏବଂ ଟାଣ ଲାଗେ ।

ପାଣି ବସନ୍ତ :

ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ରସ ସଞ୍ଚୟ ସମୟରେ ବର୍ତ୍ତୁଳ ଥାଏ ଏବଂ ଚିପିଲେ ନରମ ଲାଗେ ।

ବସ୍ତି (ଏନିମା)

କୌଣସି କଠିନ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବସ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଝାଡ଼ା ସଫା କରାଇ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଗବଚେର ୫ ତୋଳା, ମଦନ ଫଳ ୩ତୋଳା, ସୌଂଫ ୨ତୋଳା, ଶୁଣ୍ଠୀ ଏକତୋଳା, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏକ ତୋଳା, ଏକ ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଅଧସେର ରହିଲେ ଛାଣି

ସେଥିରେ ୫ତୋଳା ରାଶି ତେଲ ଏବଂ ୫ତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ଡୁସ୍ ଦେବ । ଏଥିରେ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହେବ । ମାସକୁ ଥରେ ଏଥିରେ ଡୁସ୍ ନେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

ବହୁମୂତ୍ର

ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ, ବେଶ୍ୟାଗମନ, ଅତିରିକ୍ତ ପରିଶ୍ରମ, ଶୋକ, ଚିନ୍ତା, ବିଷ ଦୋଷ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ଦେହର ସମସ୍ତ ଧାତୁ ଯଥା ରସ, ରକ୍ତ, ମାଂସ, ମେଦ ଇତ୍ୟାଦି ଦୂଷିତ ହୋଇ ମୂତ୍ର ଆକାରରେ ବାହାରିଆସେ । ରୋଗୀ ବଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ବହୁତ ଥର ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ଏପିରିକି ଦିନକୁ ୫ସେରରୁ ୧୫ସେର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରେ । ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବେଦନା ହୁଏ ନାହିଁ । ମୂତ୍ର ନିର୍ଗନ୍ଧ, ନିର୍ମଳ, ସ୍ୱଚ୍ଛ, ଶୀତଳ ଓ ଶୁଭ୍ର ଦେଖାଯାଏ । ଦୁର୍ବଳତା, ପ୍ରବଳ ତୃଷା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲା, ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ପାଣ୍ଡୁ ବର୍ଣ୍ଣତା ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ରୋଗର ଉପଦ୍ରବ । ରୋଗ ଅଧିକ ଦିନର ହୋଇଗଲେ ଓଜଃକ୍ଷୟ, ଶୋଥ ଏବଂ ପଠା ଘା (Carbuncle) ହୁଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଅଭାବରେ ଏହା ମଧୁମେହରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ବହୁମୂତ୍ର ସହଜସାଧ କିନ୍ତୁ ମଧୁମେହ କଷ୍ଟସାଧ ବା ଅସାଧ । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗରେ ରକ୍ତ କିମ୍ବା ପରିସ୍ରାରେ ଚିନି ବାହାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମଧୁମେହ (Diabetes) ରୋଗରେ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାରେ ଚିନି ବାହାରେ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଚିନି ବେଶି ହୋଇଗଲେ, ପରିସ୍ରାରେ ମଧ୍ୟ ଚିନି ବାହାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ପାତାଳ ଗୁରୁଡ଼ ଚେରର ଛାଲି ଏକଅଣା ଓଜନ କମଳା ରସ ସହିତ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ଏକମାସ ଖାଇଲେ ବହୁମୂତ୍ର ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ।

୨) ପାଚିଲା କାଠିଆ କଦଳୀ ଗୋଟିଏ, ଭୂଇଁ କଖାରୁ ରସ ଏକତୋଳା, ଶତାବରୀ ରସ ଏକତୋଳା, ଦୁଧ ଏକପା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ବହୁମୂତ୍ର ନିବାରିତ ହୁଏ ।

୩) ଗୋମୂତ୍ର ଦୁଇ ସେର, ହରିଡ଼ା ବାହାଡ଼ା ଅଂଳା ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୨ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଏକତ୍ର ପାକ କରିବ । ବଟିକା କରିବା ପରି ବହଳିଆ ହୋଇଗଲେ ବାଟି କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ୨ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇବ । ଏହି ଔଷଧ ଶେଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।

୪) ନଡ଼ିଆ ଫୁଲ ଅଧତୋଳା ଦହି ସଙ୍ଗେ ବାଟି ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଖାଇବ । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।

୫) ଅଭ୍ରଭସ୍ମ, ବଙ୍ଗଭସ୍ମ, ଲୌହଭସ୍ମ, ତାମ୍ରଭସ୍ମ ସମଭାଗ, ଶତାବରୀ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ୨ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ ।

ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ କଇଞ୍ଛ କାକୁଡ଼ି ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ବହୁମୂତ୍ର ନାଶ ହେବ ।

୬) ପିଆଶାଳ କାଠକୁ ଏକ ଘନଇଞ୍ଚ (ଇଞ୍ଚେ ଲମ୍ବ, ଇଞ୍ଚେ ଓସାର ଏବଂ ଇଞ୍ଚେ ଉଚ୍ଚ) ମାତ୍ରାରେ ୧୫/୨୦ ଖଣ୍ଡ କାଟି ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖଣ୍ଡେ କାଠ ଅଧପାଏ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ରଖିବ । ସକାଳେ ସେହି ପାଣି ପିଇବ । ଖଣ୍ଡେ କାଠ ୩ଥର ବ୍ୟବହାର ହେବ । ତାପରେ ସେ କାଠ ପକାଇ ଦେଇ ଆଉ ଖଣ୍ଡିଏ କାଠ ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ସେହି ପାଣି ପିଇବ । ଏହିପରି ଏକ ମାସ ପିଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୭) ଆମ୍ବ, ମଲାଙ୍ଗର କୋଳି ସୁକି ଓଜନ ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇବ । ଅନ୍ତତଃ ସାତ ଦିନ ପିଇବ ।

୮) ରସ ସିନ୍ଦୂର, ଅଭ୍ର ଭସ୍ମ, ଶୁଦ୍ଧଗନ୍ଧକ ସମଭାଗ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଧି - ପ୍ରଥମେ ରସ ସିନ୍ଦୂର ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକକୁ ଏକଘଣ୍ଟା ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ତାପରେ ଅଭ୍ର ଭସ୍ମ ମିଶାଇ ଏକଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ଏକରତି ଦିନକୁ ୨ଥର ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଏହି ଔଷଧ ଖାଇବାର ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ପାଚିଲା ଶୁଷ୍କ ଡ଼ିମ୍ବିରି ଫଳ ଏକତୋଳା ଏକଚାମଚ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

୯) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା, ସେଥିରେ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଯବକ୍ଷାର ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ବାତ (ବାୟୁ) (The Vital air of Life)

ବାତର ଅର୍ଥ ବାୟୁ ବା ପବନ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରସ୍ଥ ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫର ସମତା ରହିଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ । ବିସମତାରେ ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ହୁଏ ଅର୍ଥାତ୍ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫର ସ୍ୱାଭାବିକ୍ ଅବସ୍ଥା ଠାରୁ ବେଶି ହେଲେ ବା କମ ହେଲେ ରୋଗ ହୁଏ । ଏହି ତିନିଧାତୁ ମଧ୍ୟରେ ବାୟୁର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ (ବଳ) ବେଶି । କାରଣ;

'ପିତ୍ତଂ ପଙ୍ଗୁ କଫଃ ପଙ୍ଗୁ ପଙ୍ଗବଃ ମଳଧାତବଃ
ବାୟୁନା ଯତ୍ର ନିୟନ୍ତେ ତତ୍ର ଧାବନ୍ତି ମେଘବତ୍ ॥'

ଅର୍ଥ - ବାହାରର ବାୟୁ ଯେପରି ସ୍ୱୟଂ ଗତିଶକ୍ତି ରହିତ ମେଘକୁ ଏଣେ ତେଣେ ଉଡ଼ାଇ ଦିଏ, ସେହିପରି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଥିବା ବାୟୁ, ସ୍ୱୟଂ ଗତିଶକ୍ତି ରହିତ ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫକୁ ଏବଂ ରସରକ୍ତାଦି ଧାତୁ ଏବଂ ମଳମୂତ୍ରାଦିକୁ ଏଣେ ତେଣେ ନେଇଯାଏ ।

ଅତଏବ ବାୟୁର ଯେପରି ଅତି ବୃଦ୍ଧି ବା କ୍ଷୟ ନହୁଏ ଏବଂ ସମତା ରହେ ସେଥିପ୍ରତି ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଯାହାର ଶରୀରରେ ବାୟୁ ସ୍ୱାଭାବିକ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱସ୍ଥାନରେ ରହେ ଏବଂ ତାର ସହଜ ଗତିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାଧା ପଡ଼େ ନାହିଁ । ସେ ନିରୋଗ ହୋଇ ଶତାଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିରହେ । କାରଣ

ସମଗୁଣଯୁକ୍ତ ବାୟୁ ଦେହର ଦୋଷ ଏବଂ ଧାତୁର ସମତା, ଜଠରାଗ୍ନିର ସମତା, ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ଏବଂ ମନର ନିଜ ନିଜର ବିଷୟ ଗ୍ରହଣ ଓ ନିଷ୍ପାଦନ କର୍ମ ସମାନ ଭାବରେ ସମ୍ପାଦନ କରିଥାଏ ।

'ସମାନୈଃ ସର୍ବଭାବନାଂ ବୃଦ୍ଧିର୍ହାନିର୍ବିପର୍ଯ୍ୟୟାତ୍ ।'

ଅର୍ଥାତ୍ – ଏହି ଜଗତର ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଗୁଣ ଓ କ୍ରିୟା, ସମାନ ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଣ ଓ କ୍ରିୟା ଯୋଗ ଦେଇ ବଢ଼େ, ଏବଂ ସେହି ସବୁ, ଅସମାନ ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଗୁଣ ଓ କ୍ରିୟା ଯୋଗରେ ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ବାତେ, ପିତ୍ତେ ଶ୍ଳେଷ୍ମଶାନ୍ତୌ ଚ ପଥ୍ୟଂ
ତୈଳଂ, ସର୍ପିମାଂକ୍ଷିକଂ ବା କ୍ରମେଣ ।

ଅର୍ଥ – ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫ ବିକାରମାନଙ୍କରେ ଯଥା କ୍ରମରେ ପଥ୍ୟ ତେଲ, ଘିଅ ଓ ମହୁ । କାରଣ ବାୟୁରେ ଯେଉଁ ରୁକ୍ଷତା, ଶୀତଳତା ଓ ଲଘୁତା ଗୁଣ ଥାଏ ତାର ବିପରୀତ ଗୁଣ ସ୍ନିଗ୍ଧତା, ଉଷ୍ଣତା ଓ ଗୁରୁତା ଗୁଣ ରାଶି ତେଲରେ ଥାଏ । ଅତଏବ ରାଶିତେଲ ପ୍ରତିଦିନ ସେବନ କଲେ ବାତ ବିକାର ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଏହିପରି ପିତ୍ତରୋଗରେ ଘିଅ ଓ କଫ ରୋଗରେ ମହୁ ପଥ୍ୟ ଅଟେ ।

ବାତ କାହିଁକି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ :

ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟାୟାମ୍, ଉପବାସ, ଧାତୁକ୍ଷୟ, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ, ମଳମୂତ୍ରାଦିର ବେଗଧାରଣ, ଅତିଶୟ ଶୋକ, ଅତିଶୟ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବା ଏବଂ କଟୁ, ତିକ୍ତ, କଷାୟ ଭୋଜନରେ ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ବର୍ଷା କାଳରେ, ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲେ ଏବଂ ଅପରାହ୍ନ କାଳରେ ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

କଟୁ, ତିକ୍ତ, କଷାୟା ବାତଂ ଜନୟନ୍ତି
ମଧୁରାମ୍ଳ ଲବଣ ସ୍ତେନଂ ଶମୟନ୍ତି ।

ଅର୍ଥ – କଟୁ, ତିକ୍ତ, କଷାୟରସ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବାତବୃଦ୍ଧି ହୁଏ କିନ୍ତୁ ମଧୁର, ଅମ୍ଳ, ଲବଣ ରସ ଖାଇଲେ ବାତ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ବାତ ପ୍ରକୃତିର ଲକ୍ଷଣ :

କୃଶୋରୁକ୍ଷୋଽଳ୍ପ କେଶଶ୍ଚ ବାଚାଳଶ୍ଚମାନସଃ
ଆକାଶଚାରୀ ସ୍ୱପ୍ନେଷୁ ବାତ ପ୍ରକୃତିକୋ ନରଃ ।

ଅର୍ଥ – ବାତ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ କୃଶ ହୁଏ, ଦେହ ଲୁଖୁରା ଦିଶେ, ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଅଳ୍ପ ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ ହୁଏ, ଅତି ବାଚାଳ ଓ ଅସ୍ଥିର ଚିତ୍ତ ହୁଏ । ସ୍ୱପ୍ନରେ ଆକାଶରେ ଉଡ଼ିଗଲା ପରି ହୁଏ ।

ବାତ ରୋଗ

ବାତ ରୋଗ ୮୦ ପ୍ରକାର । ତା' ଭିତରୁ କେତେକ ପ୍ରଧାନ ବାତ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

ମୁହଁମୋଡ଼ା ବାତ (ଅର୍ଦ୍ଦିତ)

ଏହି ବାତରେ ମୁହଁର ଏକପାଖ ମୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ, ପାଟିରେ ପାଣି ରଖି କୁଳି କରି ହୁଏନାହିଁ । ଚୋବାଇ ଖାଇ ହୁଏନାହିଁ । ଏହି ବାତରେ ପିତ୍ତ ଓ କଫର ଅନୁବନ୍ଧ ରହେ । ରୋଗୀକୁ ଆକ୍ଷି ବୁଜିବାକୁ କହିଲେ ସେ ଗୋଟିଏ ଆଖି ବୁଜିପାରେ, ଅନ୍ୟ ଆଖି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୁଜିପାରେ ନାହିଁ । ପାଟିରୁ ଲାଳ ବାହାରେ । କେତେକଙ୍କର ଜ୍ୱର ହୁଏ ଏବଂ ବେକ ଫୁଲିଯାଏ ।

ରୋଗର କାରଣ : ସର୍ବଦା ଅତି ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ କଥା କହିବା, କଠିନ ପଦାର୍ଥ ଚୋବାଇବା, ଜୋରରେ ହସିବା, ହାଇ ମାରିବା, ଭାର ବୋହିବା, ବିଷମ ଭାବରେ ଶୋଇବା, ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ବାୟୁ କୁପିତ ହୋଇ ମୁଖକୁ ଅର୍ଦ୍ଦିତ ଅର୍ଥାତ୍ ପୀଡ଼ିତ କରେ ବୋଲି ଏହି ରୋଗକୁ ଅର୍ଦ୍ଦିତ ବାତ କହନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା : ରସୁଣରୁ ଚୋପା ବାହାର କରି ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଅଧତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ସକାଳେ ଓ ଅଧତୋଳା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ । ଏକପା ରସୁଣକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଏକପା ତେଲରେ ଫୁଟାଇ ପାଣି ଅଂଶ ମରିଗଲେ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତୈଳରୁ ୨/୪ ଟୋପା ନାକରେ ପକାଇବ ଏବଂ ବେକରେ ଓ ଗାଲରେ ମାଲିସ୍ କରିବ ।

ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ତୈଳ – କୋଚିଲା ମଞ୍ଜି ଅଧସେରକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଏକସେର ପାଣିରେ ସାତ ଦିନ ବତୁରାଇବ । ପ୍ରତିଦିନ ଖରାରେ ରଖୁଥିବ । ତାପରେ ୫ସେର ରାଶିତେଲରେ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତୈଳକୁ ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ମାଲିସ୍ କରିବ ।

ପଥ୍ୟ : ଏଣ୍ଡୁରୀପିଠା ବା ବିରି ଚକୁଳି, ଲହୁଣୀ ସହିତ ଖାଇବ । ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ମଦ୍ୟ ଯଥା ମୃତସଞ୍ଜିବନୀ, ମାଂସ, ଅମ୍ଳ ଦ୍ରବ୍ୟ, ରସୁଣସେବୀ ପକ୍ଷରେ ହିତକର ।

ଅପଥ୍ୟ : ବ୍ୟାୟାମ୍, ରୌଦ୍ରଭ୍ରମଣ, କ୍ରୋଧ, ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ଭୋଗ, ଅଧିକଜଳ ବା ଅଧିକ ଦୁଧ ଏବଂ ଗୁଡ଼ ଭକ୍ଷଣ ଏକାନ୍ତ ବର୍ଜନୀୟ ।

ଗରମ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରିବ । ଝାଡ଼ା ସଫା ହେଉ ନଥିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ଡୁସ୍ ନେବ ।

କଇଁଛ ମାଂସକୁ ସିଝାଇ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଗରମ କରି ବାତାକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେବ ।

୮୯ ପୃଷ୍ଠାରେ ଅର୍ଦ୍ଦିତ ଓ ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍ଗ ବାତ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଫଳପ୍ରଦ ।

ମନ୍ୟାସ୍ତମ୍ଭ ବା ଗ୍ରୀବାସ୍ତମ୍ଭ(ବେକ ନ ବୁଲିବା ବା ବେକମୋଡ଼ା ରୋଗ)

ରୋଗର କାରଣ – ଦିବାନିଦ୍ରା, ବେକସଣ୍ଡାକୁ ବିଷମଭାବେ ରଖିବା ବା ବିସ୍ତାରିତ କରିବା ବା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱନେତ୍ରରେ ଅଧିକ ସମୟ ନିରୀକ୍ଷଣ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ବାୟୁ କୁପିତ ଏବଂ କଫାବୃତ ହୋଇ ମନ୍ୟାକୁ (ବେକର ପଛ ପଟରେ ଥିବା ବୃହତ ଶିରାଦ୍ୱୟ) ସ୍ତବ୍ଧ କରିବାରୁ ରୋଗୀ ବେକ ଫେରାଇ କି ଘୁରାଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଏହି ରୋଗକୁ ମନ୍ୟାସ୍ତମ୍ଭ କହନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା:

୧) ଦଶମୂଳ କ୍ୱାଥ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଇବ । ରସୁଣକୁ ସୋରିଷ ତେଲରେ ବାଟି କନାରେ ଛାଣି ସେହି ତୈଳ ନାକରେ ପକାଇବ ।

୨) କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡାର ତଳାଂଶ (ଧଳାଅଂଶ) ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଓ ଘିଅ ଏକତ୍ର ଗରମ କରି ଗ୍ରୀବା ଦେଶରେ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

୩) କେବଳ ସୋରିଷ ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏବଂ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଭଲ ହୁଏ । ଅର୍ଦ୍ଦିତ ରୋଗରେ ଯେଉଁ ଔଷଧ ସେହି ଔଷଧ ଏହି ରୋଗରେ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଜିହ୍ୱାସ୍ତମ୍ଭ (ଜିଭ ନ ବୁଲିବା ରୋଗ)

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ଗୋଲମରିଚ, ଧଳାବଚ, ନାଲି ବଚ, ଅକରକରା, କୁଡ଼, ଯଷ୍ଟିମଧୁ, ଗୁଳୁରାତି ଓ ବ୍ରାହ୍ମୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଏବଂ ପିପରମେଣ୍ଟ ସୁକି ଓଜନ । ଏ ସମସ୍ତର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମହୁରେ ବାଟି ୪ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ରଖିବ । ଏହି ବଟିକା ତୁଣ୍ଡରେ ରଖି ଦିନରାତି ତାର ରସ ଢ଼ୋକିଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧ ଖାଉଥିବ ।

୨) ଗୁଡ଼ ମିଶ୍ରିତ ତିନ୍ତୁଳୀ କଳରେ ଜାକିଲେ ଜିହ୍ୱାସ୍ତମ୍ଭ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଜିହ୍ୱାସ୍ତମ୍ଭର ୧ ନମ୍ବର ଔଷଧ ଖନେଇ ଖନେଇ କଥା କହିବା ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ହନୁସ୍ତମ୍ଭ (ପାଟି ହାଡ଼ ଖସିଯିବା)

ରୋଗର କାରଣ - ଅଧିକ ସମୟ ଜୋରରେ ଜିଭ ଛେଲିବା, କଠିନ ଦ୍ରବ୍ୟ ଚୋବାଇବା ଓ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ହନୁ (ଗାଲ) ମୂଳଦେଶସ୍ଥ ବାୟୁ କୁପିତ ହୋଇ ଏହି ହନୁକୁ ଶିଥିଳ କରିଦିଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଖସାଇ ପକାଏ । ତହିଁରେ ରୋଗୀ ଆଁ କରିଥିଲେ ମୁହଁ ବୁଜିପାରେ ନାହିଁ ବା ମୁହଁ ବୁଜିଥିଲେ ଆଁ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ବିଶ୍ୱଚୀ ବା ଅବବାହୁକ ବାତ

ଗୋଟିଏ ହାତ, ବାହୁର ମୂଳରୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିନ୍ଧା ହେଲେ, ହାତ ଟେକିବାରେ ଏବଂ ଭାରି ପଦାର୍ଥ ଉଠାଇବାରେ କଷ୍ଟ ହେଲେ ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱଚୀ କହନ୍ତି । ଏହି ରୋଗରେ ହାତ ଶୁଖିଯାଏ । ଦୁଇହାତ ହେଲେ ଅବବାହୁକ କହନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା:

ଅଧସେର ଶୁଣ୍ଠୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଅଧସେର ଗାଈ ଘିଅରେ ଭାଜିବ । ଅଧସେର ରସୁଣକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଏକ ରାତି ଚହ୍ଲା ଦହିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବ । ସକାଳେ ଭଲ କରି ଧୋଇ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ଶୁଣ୍ଠୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସଙ୍ଗେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ମିଶାଇବ । ତାପରେ ଅଧସେର ଖାଣ୍ଟି ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଚିନାପାତ୍ର ବା କାଚପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ଏଥିରୁ ଅଧତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ

୨ ଥର ଖାଇବ । ଏହି ଔଷଧରେ ବିଶ୍ୱଚୀ ଏବଂ ଅବବାହୁକ ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଏହି ଔଷଧ ସେବନ ସମୟରେ ମାଛ, ମାଂସ, ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ମଦ ଯଥା ମୃତସଞ୍ଜୀବନୀ ସୁରା, ଅମ୍ଳରସ ସେବନ କରିବ ।

ଅପଥ୍ୟ - ଚାହା, ଗରମ ଜଳ, ଦୁଧ, ଗୁଡ଼, ଖରାରେ ବୁଲିବା, କ୍ରୋଧ, ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ ।

ବିରିଜାଇକୁ ସିଝାଇ ସେହି ପାଣି ନାକରେ ୬ଟୋପା ପକାଇ ଶୋଷି ନେବ ଯେପରି ନାକବାଟେ ତାହା ପେଟକୁ ଯିବ । ପ୍ରତିଦିନ ବିରିଜାଇ ସିଝାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର ନସ୍ୟ ନେବ । ଏହିପରି ୭ ଦିନ ।

ପକ୍ଷାଘାତ ବାତ

ଏହି ରୋଗରେ ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ପାଖ – ଡ଼ାହାଣ ପାଖ ଅଥବା ବାମ ପାଖ ଏକାବେଳେ ଅଚଳ ହୋଇଯାଏ । କୁପିତ ବାୟୁ ଦେହର ଅର୍ଦ୍ଧଭାଗର ଶିରା ଏବଂ ସ୍ନାୟୁକୁ ଶୁଖାଇ ଦେବାରୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ନ ହୋଇ ଦେହର ସେହି ଭାଗକୁ ଅଚଳ କରିଦିଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ପାରାଗୁହ ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସୁକି ଓଜନ ପାରାଗୁହ ଦୁଇ ଚାମଚ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ଦୁଇ ଦିନ ଖାଇବ । ରୋଗ ପୁରୁଣା ହୋଇଥିଲେ ସାତଦିନ ଖାଇବ । ପାରାର ରକ୍ତ ଲଗାଇବ ।

୨) ଶୋଧିତ କୋଚିଲାମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ପାନରସରେ ୩ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଦୁଇରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ରଖିବ । ବଳ ଓ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଥରକେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ । ଜଡ଼ା ଚେର କ୍ୱାଥରେ ଖାଇବ । ଜଡ଼ା ଚେର ଅଭାବରେ କେବଳ ପାଣିରେ ଖାଇବ । ଅନ୍ତତଃ ୨୧ ଦିନ ଖାଇବ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଔଷଧ - ଅଗ୍ନିତୁଣ୍ଡୀ, ବାତନାଗାଙ୍କୁଶ, ବୃହତ୍ ବାତ ଚିନ୍ତାମଣି ।

ମାଲିସ କରିବା ଔଷଧ - ମଧ୍ୟମ ନାରାୟଣ ତୈଳ ।

ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପଞ୍ଚକର୍ମ କଲା ପରେ ଔଷଧ ଖାଇବ ।

ଦଣ୍ଡପତାନକ ବାତ

ଏହି ରୋଗରେ ଶରୀର ଦଣ୍ଡ (ବାଡ଼ି) ପରି ସଳଖ ହୋଇ ରହେ । ନଇଁ ହୁଏ ନାହିଁ କି ଗୋଡ଼ ହାତ ମେଲାଇ ହୁଏନାହିଁ । ରୋଗୀ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, କି ବସିପାରେ ନାହିଁ ।

ଶୋଧିତ କୋଚିଲା ମଞ୍ଜି, ଶୋଧିତ ଅଫିମ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ସମଭାଗରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପାନପତ୍ର ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଏହାର ନାମ 'ସମୀରଗଜ କେଶରୀ ବଟୀ' । ପାନପତ୍ର ରସ ଏକଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ବଟିକା ଖାଇଲେ ଦଣ୍ଡପତାନକ ବାତ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ମଧ୍ୟମ ନାରାୟଣ ତୈଳ ପିଠିରେ ମାଲିସ୍ କରି ଫଣଫଣା ପତ୍ରକୁ ଗୋଟିଏ ମାଠିଆରେ ଫୁଟାଇ ତାର ବାମ୍ଫ ରୋଗୀର ପିଠିରେ ଦେବ ।

ଆମବାତ, ସନ୍ଧିବାତ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ

ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ : ହାତ, ପାଦ, ଶିରା, ଗୋଇଠି, ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଜଙ୍ଘ, ଊରୁସନ୍ଧି ଫୁଲିଯାଏ ଏବଂ ପୀଡ଼ା ଦିଏ । ସମୟ ସମୟରେ ବିଛା ମାରିଲା ପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଜ୍ୱର, ଅରୁଚି, ତୃଷା, ପେଟଫମ୍ପା, ତଳି ପେଟରେ ଗୁଡ଼୍ ଗୁଡ଼୍ ଶବ୍ଦ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଆଳସୀ, ମଳବନ୍ଧ ଶୂଳ ଇତ୍ୟାଦି ।

୧) କେରୁଆ ଗଛର ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ଗରମ ପାଣିରେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ୧୫ ଦିନ ବା ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ । ଏଥିରେ ଅସାଧ ଆମବାତ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । କେରୁଆ ଗଛକୁ ସଂସ୍କୃତରେ କୁଟଜ ଏବଂ ବଙ୍ଗଳାରେ କୁଡୁଚି ଗାଛ କହନ୍ତି ।

୨) ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଦୁଇତୋଳା, ଯୁଆଣି ପାଞ୍ଚତୋଳା, ବଣ ଯୁଆଣୀ ତିନିତୋଳା, ଶୁଣ୍ଠୀ ପାଞ୍ଚତୋଳା, ହରିଡ଼ା ବାରତୋଳା, ଏ ସମସ୍ତର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ରଖିବ । ସକାଳେ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଘୋଳ ଦହି ଅଥବା ଗରମ ପାଣିରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହି ଔଷଧର ନାମ 'ବୈଶ୍ୱାନର ଚୂର୍ଣ୍ଣ' ।

୩) ଅଫିମ ଅଧରତି, ଅରଖମୂଳ ଛାଲି ୨ରତି, ସୋଡ଼ାବାଇକାର୍ବ (ଖାଇବା ସୋଡ଼ା) ସାତରତି ପାଣିରେ ବାଟିବ । ଏହା ଏକ ପାନ ହେଲା । ଦିନକୁ ୨/୩ପାନ କରି କିଛି ଦିନ ଖାଇବ ।

ଘୋଳାବାତ

ମୟୁରଚୁଳିଆ ଚେର, ଜୀରା ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟି ଦୁଇଅଣି ଓଜନରେ ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଗରମ ପାଣିରେ ୫ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ମେଣ୍ଢାମୁଣ୍ଡିଆ ବାତ

ଏହି ବାତରେ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ମେଣ୍ଢାର ମୁଣ୍ଡପରି ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୀଡ଼ାଦାୟକ ହୁଏ । ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଅଧପା ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ନାରାୟଣ ତୈଳ ମାଲିସ କରିବ । ଅନ୍ତତଃ ୧୫ଦିନ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବାତ

ଏହି ରୋଗରେ ରୋଗୀର ଦେହଟା ଧନୁପରି ନଇଁଯାଏ । ମଧ୍ୟମନାରାୟଣ ତୈଳ ପିଠିରେ ମାଲିସ୍ କରିବ । ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ମାଠିଆରେ ଫଣାଫଣା ପତ୍ର ରଖି ଅଧମାଠିଆ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରି ଚୁଲି ଉପରେ ରଖି ମାଠିଆ ମୁହଁରେ ଗୋଟିଏ ସରା ରଖି ଜାଳ ଦେବ । ସେଥିରୁ ବାମ୍ଫ ବାହାରିଲେ ମାଠିଆକୁ ଆଣି ରୋଗୀର ପିଠି ପାଖରେ ରଖି ମାଠିଆ ମୁହଁରୁ ସରା କାଢ଼ି ନେଲେ ସେହି ବାମ୍ଫ ରୋଗୀର ପିଠିରେ ବାଜିଲେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ହାଡ଼ ସରଳ ହୋଇଯିବ । ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ବାମ୍ଫ ଦେବ ।

ଖାଇବାକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ହିଙ୍ଗୁ କର୍ପୂର ବଟି ଦେବ :

ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ହିଙ୍ଗୁ ୪ତୋଳା, କର୍ପୂର ୪ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପାଣି ନଦେଇ ବାଟି ୧ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଏହି ବଟିକାରୁ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ୩ଥର ଅଦାରସ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦେବ । ଅପସ୍ମାର, ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରମ, ସନ୍ନିପାତକ ପ୍ରଳାପ ଏବଂ କଫ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଔଷଧ ଦେବ ।

ଅପସ୍ମାର ବାତ, ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ବାତ, ଗୃଧ୍ରସୀ ବାତ, କଟିବାତ ଔଷଧ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଅକ୍ଷର କ୍ରମରେ ଯଥାସ୍ଥାନରେ ଲେଖାଅଛି ।

ବାତଜ୍ୱର (ଫାଇଲେରିଆ ଜ୍ୱର) (Filarial Fever)

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରୟୋଗରେ ସହସ୍ରାଧିକ ବାତଜ୍ୱର ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଘାସ ଗଛ ଯାହାର ଫୁଲ ଗଞ୍ଜାଇ କଲିପରି ଏବଂ ଚାରି ଶାଖିଆ, କେବଳ ଫୁଲ ଥିବା ସମୟରେ ସେହି ଘାସ ଗଛକୁ ଚିହ୍ନି ହେବ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଘାସ ଗଛ ଅଛି ଯାହାର ଫୁଲ ଫୁଲଛାଞ୍ଚୁଣି ପରି । ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଘାସ ଗଛର ଏପରି ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଅଛି ଯେ କେଉଁ ଗଛ ବାତଜ୍ୱର ପାଇଁ ଜାଣି ହେବ ନାହିଁ । ବର୍ଷା ଦିନରେ ଏହି ଗଛ ହୁଏ ଏବଂ ଫୁଲ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଗଛ ଛାଇରେ, ଥଣ୍ଡା ଜାଗାରେ ସମୟ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ । ଗଞ୍ଜେଇ କଲି ପରି ଫୁଲଥିବା ଗଛ ବାତଜ୍ୱରର ଔଷଧ । ଶନିବାର ଦିନ ସେହି ଘାସ ଗଛର ମୂଳରେ ଗୋଟିଏ ନଡ଼ିଆ ଭାଙ୍ଗି ସେହି ନଡ଼ିଆ ପାଣି ଦେବ । ତାପରେ ଫୁଲ, ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଏକଚାମଚ ଏବଂ ଚିନି ଏକଚାମଚ ଦେଇ ବରଣ କରି କହିବ, 'ହେ ବୃକ୍ଷରାଜ, ଅମୁକ ଗୋତ୍ର (ରୋଗୀର ଗୋତ୍ର), ଅମୁକ ଲୋକ (ରୋଗୀର ନାମ)ର ବାତଜ୍ୱର ହେଉଛି । ସେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେଉ ।' ରବିବାର ଦିନ ସକାଳେ ଗାଧୋଇ ଗଛ ଉପାଡ଼ିବା ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ଗଛ ଉପାଡ଼ି ତାର ଚେରକୁ ତମ୍ବା ଢ଼େଉଁରିଆରେ ପୂରାଇ ରଖିବ । ସେହିଦିନ ଯେ, ରୋଗୀ ସେହି ଢ଼େଉଁରିଆ ପିନ୍ଧିବ ଏପରି କିଛି ନିୟମ ନାହିଁ । ରୋଗୀର ଯେଉଁଦିନ ଇଚ୍ଛା ସେ ଦିନ ପିନ୍ଧିବ ।

ପୁରୁଷ ଡ଼ାହାଣ ହାତ ବାହୁରେ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ବାମହାତ ବାହୁରେ ପିନ୍ଧିବ । ଏହି ଢ଼େଉଁରିଆ ସବୁବେଳେ ହାତରେ ଥିବ । ଏହା ମାରା ହୁଏ ନାହିଁ, ଏତିକି କେବଳ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ, ରାତିରେ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ । ଖାଇସାରି ମୁହଁ ଧୋଇ ୧୦/୧୫ମିନିଟ୍ ପରେ ପାଣି ପିଇବ । ଅବଶ୍ୟ ପଖାଳ ଖାଉଥିବା ବେଳେ ତୋରାଣୀ ପିଇ ପାରିବ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ପରିସ୍ରା କରୁଥିବ । ଯେଉଁ ନଡ଼ିଆର ପାଣି ଗଛ ମୂଳରେ ଦେବ ସେହି ନଡ଼ିଆ ନିଜ ଘରେ କେହି ଖାଇବେ ନାହିଁ । ତାକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ ଅଥବା ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଦେଇଦେବ ।

ଗଛ ଉପାଡ଼ିବା ମନ୍ତ୍ର :

'ଓଁ ନିବସନ୍ତି ହି ଭୂତାନି ଯାନ୍ୟସ୍ମିନ୍ କାନିଚିତ୍ ଦ୍ରୁମେ
ଅପକ୍ରାମନ୍ତୁ ତସ୍ମାନି ପ୍ରଜାର୍ଥଂ ପାଟ୍ୟତେ ଦ୍ରୁମ

ଓଁ ବେତାଳାଶ୍ଚ ପିଶାଚାଶ୍ଚ ରାକ୍ଷାସାଶ୍ଚ ସରୀସୃପାଃ
ଅପସର୍ପନ୍ତୁ ତେ ସର୍ବେ ବୃକ୍ଷାଦସ୍ମାତ୍ ଶିବାଜ୍ଞୟ
ଓ ନମସ୍ତେଽମୃତ ସମ୍ଭୂତେ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ବିବର୍ଦ୍ଧିନୀ
ବଳମାୟୁଶ୍ଚ ମେ ଦେହି ପାପାତ୍ ମାଂ ତ୍ରାହି ଦୂରତଃ
ଓ ଯେନ ତ୍ୱାଂ ଖନତେ ବ୍ରହ୍ମା ଯେନେନ୍ଦ୍ରୋ ଯେନ କେଶବଃ
ତେନାହଂତ୍ୱାଂ ଖନିଷ୍ୟାମି ମନ୍ତ୍ର ପୂତେନ ପାଣିନା ।'
(ଗୋଦର ଚିକିତ୍ସା ଯଥାସ୍ଥାନରେ ଲେଖାଅଛି ।)

ବାଧକ (ଋତୁଶୂଳ)

ମାସିକ ଋତୁ ସମୟରେ ବା ଋତୁ ହେବାର ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ବାଳିକାର ବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକର ଅଳ୍ପରକ୍ତ ସ୍ରାବ ବା ବେଶି ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ତଳି ପେଟ ଓ ଅଣ୍ଟାରେ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ତାକୁ ବାଧକ ରୋଗ କହନ୍ତି । ଏହି ରୋଗ ଯେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥିବ ସେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ପାନ ଅଇରି ଚେର ଏକଅଣା ଓଜନ ପାଣିରେ ବାଟି ଦିନକୁ ଥରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୩/୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୨) ଗିଲ ଆଠଟା ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମ କରିବ । ସେ ଭସ୍ମରେ ସୁକି ଓଜନ ଅଫିମ ମିଶାଇ ୨୧ଟି ବଟିକା କରିବ । ଦିନକୁ ୨ଟି କରି ବଟିକା ଖାଇବ ।

୩) ଋତୁ ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ ଦୁଇତୋଳା କପାଚେରକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ । ଏହିପରି ଦିନକୁ ୨ଥର ପିଇଲେ ସ୍ୱାଭାବିକ୍ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ଋତୁ ଶୂଳ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

୪) ଋତୁ ସମୟରେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ ଆୟାପାନା ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ବା ବଣ ସେବତୀ ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ଦିନକୁ ୨ଥର ସେବନ କଲେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୫) ନିମ୍ବପତ୍ର ସାତଟା ଅଦାରସ ଦୁଇ ଚାମଚରେ ବାଟି ପିଇବ ଏବଂ ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ସେହି ପତ୍ରକୁ ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ତଳିପେଟ ଉପରେ ରଖି ବାଣ୍ଡେଜ ବାନ୍ଧିବ ।

୬) ପାରା (ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର କରିବ), ଗନ୍ଧକ, ଅଭ୍ରଭସ୍ମ, ବଙ୍ଗଭସ୍ମ, ଲୌହଭସ୍ମ ସମଭାଗ । ପ୍ରଥମେ ପାରା ଏବଂ ଗନ୍ଧକକୁ ଏକତ୍ର ୨ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ, ତାପରେ ସେଥିରେ ଅଭ୍ରଭସ୍ମ, ବଙ୍ଗ ଭସ୍ମ ଓ ଲୌହ ଭସ୍ମ ମିଶାଇ, ଘିକୁଆଁରୀ ରସରେ ଏକଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକରତି ବା ଦୁଇରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଏହାକୁ 'ଚନ୍ଦ୍ରାଂଶୁ ରସ' କହନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭାଶୟର ପ୍ରାୟ ସବୁ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଏକତୋଳା ଜୀରାକୁ ଏକଛଟାଙ୍କ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେହି ପାଣିରେ ଉପରୋକ୍ତ ବଟିକା ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ବାନ୍ତି

୧) ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ବରକୋଳି ମଞ୍ଜି ଶସର ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଅଧଚାମଚ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨) ଗୁଳୁଚି ପତ୍ରର ଶୀତକଷାୟରେ ମହୁ ଅଧଚାମଚ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫ ତ୍ରିଦୋଷ ଜନିତ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଶୀତକଷାୟ : ଏକତୋଳା ଗୁଳୁଚି ପତ୍ରକୁ ଟିକି ଟିକି କାଟି ଛଅ ତୋଳା ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ କାଚପାତ୍ର ବା ପଥୁରୀ ବା ଚା'କପ୍‌ରେ ରଖିବ । ସକାଳେ ଚକଟି ଛାଣି ପିଇବ ।

୩) କଦଳୀ ଗଛର ମୂଳ ଏକତୋଳା, ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୪) କଅଁଳ ଆମ୍ବପତ୍ର ୫ଟା ଏବଂ କଅଁଳ ଜାମୁକୋଳି ପତ୍ର ୫ଟା ଏକତ୍ର ବାଟି ସେଥିରେ ଲିଆଗୁଣ୍ଡ ଏକ ତୋଳା, ମହୁ ଏକଚାମଚ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୫) ତାଳ ସଜ ପାଣି ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୬) ଚୁଲିର ପୋଡ଼ା ମାଟି (ନାଲି ରଙ୍ଗ) ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଏକଅଣା ଓଜନ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୭) ପେଟରେ (ଆମାଶୟ ଉପରେ) ତେଲ ଲଗାଇ ତା ପରେ ସୋରିଷ ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ । ୫ମିନିଟ୍ ପରେ ଲେପ କାଢ଼ି ପକାଇବ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପାଇଁ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ବାଲିଜନ୍ଦା (ବର୍ଷାକାଳରେ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧିରେ ହେବା ଘା)

ତୁତିୟା (ମୟୂରଗିରିଆ) ପାଣିରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

ବାଳ ଉପୁଡ଼ିଲେ

୧) ଡ଼ାଳିମ୍ବ ପତ୍ର ରସ ଏକ ସେର ଏବଂ ପତ୍ର ବଟା ୧୦ ତୋଳା, ସୋରିଷ ତେଲ ଅଧସେର ସହ ପାକ କରିବ । ଲୁହାକରାଇରେ ଉପରୋକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପାକ କରୁ କରୁ ଯେତେବେଳେ ଡ଼ାଳିମ୍ବପତ୍ର ରସ ଶୁଖିଯିବ ଏବଂ ବଟାପତ୍ର ପୋଡ଼ିଲା ପରି ହୋଇ କେବଳ ତେଲ ଅଂଶ ରହିବ, ସେହି ତେଲ ଛାଣି କରି ଶିଶିରେ ରଖି ଦିନକୁ ୨ଥର ଲଗାଇବ । କେବଳ ଡ଼ାଳିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇ ଏକଘଣ୍ଟା ରଖି କାଢ଼ି ପକାଇବ । ଏହିପରି ଦିନକୁ ୨ଥର କଲେ କିଛି ଦିନରେ ବାଳ ଝଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।

୨) କୁଆମଇତା ପତ୍ର ରସ ମୁଣ୍ଡରେ କିଛି ଦିନ ମାଲିସ୍ କରିବ ।

୩) ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦାକୁ ଗାଈମୂତରେ ବାଟି ଦିନକୁ ୨ଥର ଲଗାଇବ । ଅନ୍ତଃତ ୧୫ ଦିନ ଲଗାଇବ ।

୪) ୪/୫ଟା ନରକୋଳି ଏବଂ ୧୫ଟା ଗୋଲମରିଚ ବାଟି ଲଗାଇବ ।

୫) ଖାଣ୍ଟି ନଡ଼ିଆତେଲରେ ସମଭାଗ ଚୂନପାଣି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ କରି ଶିଶିକୁ ହଲାଇ ଲଗାଇବ ।

୬) ଲବଙ୍ଗ ଓ ଜାଇଫଳ ସମଭାଗ ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ନାନ କଲେ ପୁନର୍ବାର ବାଳ ଉଠେ ।

ବାଳ ସଫା କରିବାକୁ

ଦହି ଏବଂ ବେସନ (ବୁଟଚୁନା) ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡର ବାଳରେ ମାଲିସ୍ କଲେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଅଠା ଓ ଜଟା ହୋଇଯାଇଥିଲେ ସଫା ଏବଂ କୋମଳ ହୁଏ ।

ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ମୁଣ୍ଡ ଚନ୍ଦା ହୋଇଗଲେ

୧) କରଞ୍ଜ ଛାଲି, ଧଳା ଚିତା ଚେର, କନିଅର ଚେର, ଜାଇଫୁଲ ଗଛର ପତ୍ର ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟିବ । ଏହି ବଟା ଯେତେ ହେଲା ତାର ଚାରିଗୁଣା ରାଶିତେଲ ଏବଂ ତେଲର ଚାରିଗୁଣା ପାଣିରେ ପାକ କରି ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ । ଏହି ତୈଳ ଲଗାଇଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ବାଳ ଉଠେ ।

୨) ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ବରକୋଳି ପତ୍ର ସମଭାଗ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ବାଳ ଉଠେ ଏବଂ ଲମ୍ବା ହୁଏ ।

୩) ରସାଞ୍ଜନ ସହିତ ରସୁଣକୁ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଚନ୍ଦାମୁଣ୍ଡ, ନିଶ, ଦାଢ଼ି ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଚକଡ଼ା, ଚକଡ଼ା ଉପୁଡ଼ିଥିବା ରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ବାଳ ବଢ଼ିବାକୁ

୧) ଅଁଳାକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଘଷିଲେ ବାଳ ବଢ଼ି ଲମ୍ବ ହୁଏ ।

୨) ମୂଳା ମଞ୍ଜି ବାଟି ଲଗାଇବ ।

୩) ଅଁଳା ଏବଂ ଆମ୍ବ କୋଇଲି ସମଭାଗ ପାଣିରେ ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ । ବାଳ ବଢ଼ିବ ଏବଂ କଳା ହେବ ।

ବାଳ ଅକାଳେ ପାଚିଲେ - ବାଳ ଆଜୀବନ କଳା ରଖିବାକୁ

୧) ଅମାବାସ୍ୟା ଠାରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗର ରସ ଦୁଇତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ଅକାଳପକ୍ୱତା ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ଅଁଳାଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ ।

୨) ଭୁଇଁ କଦମ୍ବ ଫୁଲ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ସୁକି ଓଜନ ଫୁଲକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୬ମାସ ଖାଇଲେ ଅକାଳେ ବାଳ ପାଚୁଥିଲେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ

ଏବଂ ଜୀବନଯାକ ବାଳ କଳା ରହିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ଘିଅ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ ।

ଅପଥ୍ୟ – ବସା ଦହି, ଘୋଳ ଦହି, କଞ୍ଚା ଦୁଧ, ଆଚାର ଏବଂ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ । ଅତ୍ୟଧିକ ମୈଥୁନ କରିବ ନାହିଁ ।

୩) କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅଁଳା ଆଣି ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ଦେଇ ଚୋପାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି କାଚ ବା ଚିନା ବାସନରେ ରଖି ତା ଉପରେ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସ ଦେବ, ଯେପରିକି ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସରେ ଅଁଳା ବୁଡ଼ିଯିବ । ତାପରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପୁଣି ଥରେ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସ ଦେଇ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ଏହିପରି ସାତଥର କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇ ପାଣି ଟିକିଏ ପିଇବ । ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ୬ମାସ ଖାଇଲେ ପାଚିଲା ବାଳ କଳା ହୋଇଯିବ ।

ଅପଥ୍ୟ – ତେଲ, ଲଙ୍କାମରଚି, ଗୁଡ଼, ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ । ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହେବ ନାହିଁ । ଯାହାର ବାଳଅଳ୍ପ ଧଳା ହୋଇଥିବ ସେ ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ କଳା ହୋଇଯିବ ।

୪) କେସନ୍ଦରା ଗଛକୁ (ସର୍ବାଙ୍ଗ) ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଅଣା ଓଜନର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହ ଦହିରେ ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ପାଚିଲା ବାଳ କଳା ହୋଇଯିବ ।

ବାୟା ବିଲୁଆ, ବାୟା କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ

ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଏକ ତୋଳାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର କରି ମହୁ ଦୁଇ ଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ବିଛା, ବିରୁଡି, ମହୁମାଛି କାଟିଲେ

୧) ମୂଳାରସକୁ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଯେତେ ପୁରୁଣା ହେବ ସେତେ ଭଲ ଗୁଣ କରିବ । ବିଛା କାଟିଲେ ଏହି ରସ ତୁଳାରେ ଲଗାଇ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୨) ଜୟପାଳ ମଞ୍ଜିକୁ ଅଦା ରସରେ ବୁଡ଼ାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ରସ ଲଗାଇଲେ ବିଛା, ବିରୁଡ଼ି, ମହୁମାଛି ଇତ୍ୟାଦିର ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୩) ପୁଷ୍ୟା ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଆଣି ଦକ୍ଷିଣ କାନରେ ବାନ୍ଧିଲେ ବିଛା କାଟିବ ନାହିଁ ।

୪) ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ବିଛା କାଟିବା ଯାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ବିଷ ଉତୁରିଯାଏ ।

୫) ଇଠା ଫଳରୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦେଇ ଚୋପାକୁ ପିଙ୍କା କରି ଧୂଆଁ ପିଇଲେ ଏବଂ ସେହି ଧୂଆଁକୁ କ୍ଷତ ଯାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । କ୍ଷତ ଯାଗାକୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିରେ ଧୋଇବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ବିଇଞ୍ଚ (ଏକ୍‌ଜିମା)

୧) ପାଚିଲା ପଣସ ପତ୍ର ଭସ୍ମ କଡ଼ା ତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।

୨) ପାତାଳ ଯନ୍ତ୍ରରେ ବୁଟରୁ ତେଲ ବାହାର କରି ୧୫ ଦିନ ଲଗାଇବ ।

୩) ସିଝୁପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇବ ଅଥବା କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜି ବାଟି ଲଗାଇବ । ଅଥବା କରଞ୍ଜ ପତ୍ର ଏବଂ ଧଳା ଚିତାପାରୁ ଚେର ସମଭାଗ ବାଟି ଲଗାଇବ ।

୪) ଗୋଟିଏ ଅଧାଢୁଆ ନଡ଼ିଆ ଭିତରେ ମୁହଁବାଟେ କଣା କରି ଅରୁଆ ଚାଉଳ ପୁରାଇ ରଖିବ । କିଛି ଦିନ ପରେ ସେ ସଢ଼ି ଗଲେ ତାକୁ ଲଗାଇଲେ ବିଇଞ୍ଚ ଭଲ ହେବ । ଏହା କାଛୁ ଓ ଘିମିରିର ମହୌଷଧି ।

୫) ଭୂଇଁ କଦମ୍ବ ମୂଳ ୫ ତୋଳା ଓ ଝୁଣା ୫ତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ଏକପା ରାଶି ତେଲରେ ପାକ କରିବ । ଯେତେବେଳେ ଅଠାପରି ହୋଇଯିବ ଚୁଲିରୁ କାଢ଼ି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତେଲ ଲଗାଇଲେ ପିଲାମାନଙ୍କର ବିଇଞ୍ଚ ଘା ଭଲ ହୁଏ ।

୬) ହସ୍ତି ଶୁଣ୍ଡୀ ପତ୍ର ରସ ଦିନକୁ ୫/୭ଥର ଲଗାଇବ ।

ବିଷ (ସବୁପ୍ରକାର)ର ପ୍ରତିକାର

ବିଷ ଦୁଇ ପ୍ରକାର - ସ୍ଥାବର ବିଷ ଏବଂ ଜଙ୍ଗମ ବିଷ ।

ସ୍ଥାବର ବିଷ - ମହୁରା, ଭାଲିଆ, ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜାଇ, କୋଚିଲା ମଞ୍ଜି, ଦୁଦୁରା ପ୍ରଭୃତି ମୂଳମୂଳିକା ବିଷକୁ ଏବଂ ସଂଖୁଆ (ଦାରୁମୁଷୀ) ପ୍ରଭୃତି ପାଷାଣ ବିଷକୁ ସ୍ଥାବର ବିଷ କହନ୍ତି ।

ଜଙ୍ଗମ ବିଷ - ସାପ, ବିଛା, ବାୟା ବିଲୁଆ, ବାୟା କୁକୁର, ମୂଷା, ମାକଡ଼ସା, ଚମ୍ପେଇ ନେଉଳି, ବିରୁଡ଼ି ପ୍ରଭୃତି ଜନ୍ତୁ ବିଷକୁ ଜଙ୍ଗମବିଷ କହନ୍ତି ।

ସବୁ ପ୍ରକାର ବିଷର ଔଷଧ :

'ଗୋମୂତ୍ରୈର୍ନର-ମୂତ୍ରୈର୍ବା ପୁରାଣେନ ଘୃତେନ ବା
ହରିଦ୍ରା ପାନ ମାତ୍ରେଣ ବିଷଂ ହନ୍ତି ଚରାଚରମ୍ ।'

୧) ଗାଈମୂତ ସଙ୍ଗେ ହଳଦୀ, ଅଥବା ନରମୂତ୍ର ସଙ୍ଗେ ହଳଦି ଅଥବା ପୁରୁଣା ଘିଅ ସଙ୍ଗେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପିଆଇଲେ ସ୍ଥାବର ଜଙ୍ଗମ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିଷ ନାଶ ହୁଏ । ପୁରୁଷ କି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ବିଷ ଖାଇଲେ କି ବିଷାକ୍ତ ଜନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ିଥିଲେ କେବଳ ପୁରୁଷ ଲୋକର ମୂତ ହଳଦି ମିଶାଇ ପିଆଇ ଦେବ । ବିଷ ଝଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୂତ ପିଆଉଥିବ ।

୨) ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ଅଧତୋଳା ଠାରୁ ଏକତୋଳା, ଗାଈ ଘିଅ ଦୁଇତୋଳାରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୩/୪ଥର ଖାଇଲେ ସ୍ଥାବର ଏବଂ ଜଙ୍ଗମ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୩) ଲଙ୍ଗଳଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦାକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ରୋଗୀର ନାକରେ ଟେଣ୍ଡିଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୪) ଧୂଆଁପତ୍ର (ମୋତିହାର ବା ନାସ ପତ୍ର) ଏକଭରି, ଏକସେର ପାଣିରେ ଚକଟି ଛାଣି ସେହି ପାଣିରୁ ଅଧସେର ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେବ । ଝାଡ଼ା ଏବଂ ବାନ୍ତି ନ ହେଲେ ବାକି ଅଧସେରକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ବାନ୍ତି ହୁଏ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ମିଶିଯାଇଥିବା ବିଷ ଝାଳ ଓ ପରିସ୍ରା ଦ୍ୱାରା ବାହାରି ପଡ଼େ । ସାପ କାଟିଥିବା ଯାଗାକୁ ଧୂଆଁପତ୍ର ପାଣିରେ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇବ ।

୫) ସାପ, ବାୟା ବିଲୁଆ, କୁକୁର, ଘୋଡ଼ା, ଭାଲୁ, ମାଙ୍କଡ଼ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ କାମୁଡ଼ିଥିଲେ ଗବ (ଗବ, ଏରଣ୍ଡ) ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ପିଆଇ ଦେବ ଏବଂ ଗବପତ୍ର କାମୁଡ଼ିବା ଯାଗାରେ ବାନ୍ଧିବ ।

୬) ଗୋଟିଏ କରଞ୍ଜାମଞ୍ଜି ବାଟି ପିଆଇଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ବିଷ ବାହାରଯିବ ।

୭) ସାପ କାମୁଡ଼ିଥିବା ଲୋକର ଦୁଇ କାନରେ ୪ ଆଙ୍ଗୁଳ ମାପର ୨ଖଣ୍ଡ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ପୂରାଇ ରଖିବ ଯେପରି କାନର ଗିରିରେ ନ ବାଜେ । ବିଷ ଥିଲେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର କାନ ଭିତରକୁ ଟାଣି ହୋଇଯିବ । କିଛି ସମୟ ରଖିଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ନ ମିଳିଲେ ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ଡ଼ାଳ (ଦାନ୍ତକାଠି ପରି ସରୁ ହୋଇଥିବ) ଦୁଇଖଣ୍ଡ ଆଣି କାନରେ ପୂରାଇ ରଖିବ । ଚାରିଆଙ୍ଗୁଳ ମାପରେ ସରୁ ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ଡ଼ାଳ ଆଣିବ ।

୮) ଦହିଦହିକା ଚେର ସୁକି ଓଜନ ୧୫ଟା ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ପିଆଇଦେବ ।

୯) ଶ୍ୱେତମହାକାଳ ଚେର ଏକତୋଳା ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ ଏବଂ କିଛି ଚେର ବାଟି କ୍ଷତ ଯାଗାରେ ଲଗାଇବ ।

୧୦) କ୍ଷୀର ସମୁଦ୍ର ଚେର (ଚକାପତ୍ର ସିଝୁ) ସୁକି ଓଜନ ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ ।

୧୧) ଜୀଆ ନାଡ଼ ୫/୬ଟା ବାଟି ପିଇଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟ ବା ଶୁକ୍ର

ବୀର୍ଯ୍ୟ କିପରି ହୁଏ :

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଆହାର ପେଟକୁ ଯାଇ ପେଟରେ ରସରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ରସରୁ ରକ୍ତ, ରକ୍ତରୁ ମେଦ, ମେଦରୁ ମାଂସ, ମାଂସରୁ ହାଡ଼, ହାଡ଼ରୁ ମଜ୍ଜା ଏବଂ ମଜ୍ଜାରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବା ଶୁକ୍ର ତିଆର ହୁଏ । ଆହାର ପେଟରେ ପଡ଼ିବା ଦିନ ଠାରୁ ୨୯ ଦିନରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବା ଶୁକ୍ର ତିଆର ହୁଏ । ଶୁକ୍ରରୁ ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି ଓଜ ତିଆର ହୁଏ । ଅତଏବ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ହେଲେ ଜୀବନ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ସଫଳ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ଏବଂ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ପାଇଁ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ନିଶ୍ଚୟ ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଯୌନକ୍ରିୟା ମଧ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଜନ କିନ୍ତୁ ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ୍ ଉପାୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ କରିବାଦ୍ୱାରା ସାରା ଜୀବନ ଦୁଃଖମୟ ହୋଇଯାଏ । ଅସାଧ ରୋଗ, ଏପରିକି ନପୁଂସକତା ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ଏବଂ ବିବାହ ପରେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ସୁଖରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବାକୁ ହୁଏ । ଅତଏବ ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଅର୍ଥ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବା ।

ସୁନ୍ଦର ଚେହେରା, ଶାରୀରିକ ସୁଖ ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ, ମନୋବଳ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଲାଭ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁରୁଷ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ସର୍ବଦା ଲାଳାୟିତ ।

ଏ ସମସ୍ତ ଏକାଧାରାରେ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ଗଣ୍ଠିଧନ କରି ରଖିବାକୁ ହେବ । କୃପଣ ଯେପରି ତାର ଧନକୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିଥାଏ ଛାଡ଼େ ନାହିଁ, ସେହିପରି ଶୁକ୍ରକୁ ରଖିବାକୁ ହେବ, କାରଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବା ଶୁକ୍ର ହେଉଛି ଜୀବନ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ :

ଏହାର ଅନେକ କାରଣ ଭିତରୁ ତିନିଗୋଟି ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଦିଆଗଲା ।

୧) ହସ୍ତମୈଥୁନ (masturbation) ଏବଂ ଗୁଦା ମୈଥୁନ (Sodomy) ।

୨) ବଂଶ ପରମ୍ପରାଗତ ଅର୍ଥାତ୍ ପିତାମାତାଙ୍କ ଦୂଷିତ ବୀର୍ଯ୍ୟରୁ ଜନ୍ମ ସନ୍ତାନ ।

୩) ବେଶ୍ୟାଗମନ ।

ଏହି ଦୂଷିତ ବୀର୍ଯ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ କ'ଣ :

ଚରକ ସଂହିତାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଆଠ ପ୍ରକାର ଲେଖାଅଛି ।

୧) ଫେନିଳ, (୨) ପତଳା, (୩) ରୁକ୍ଷ, (୪) ବିବର୍ଣ୍ଣ, (୫) ଦୁର୍ଗନ୍ଧିତ, (୬) ପିଚ୍ଛିଳ, (୭) ଧାତୁପସଂସୃଷ୍ଟ (ରସ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟ ଧାତୁ ମିଶ୍ରିତ), (୮) ଅବସାଦି (ଗଣ୍ଠିଆ) ।

ଉପରୋକ୍ତ ୮ ପ୍ରକାରରୁ, ୧,୨,୩ ନମ୍ବର ବୀର୍ଯ୍ୟ ବାତ ଦୋଷରୁ, ୪,୫ ନମ୍ବର ପିତ୍ତ ଦୋଷରୁ, ୬ ନମ୍ବର କଫ ଦୋଷରୁ, ୭ ନମ୍ବର ଅତ୍ୟଧିକ ମୈଥୁନ ଦୋଷରୁ ବା ଆଘାତରୁ, ୮ ନମ୍ବର ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳନ ସମୟରେ ବେଶି ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ ପାଇଁ ଅତ୍ୟଧିକ ରୋକିବା ଦୋଷରୁ ଦୂଷିତ ହୁଏ ।

୧,୨,୩ ନମ୍ବର ବୀର୍ଯ୍ୟ ବାତ ଦୂଷିତ, ଶୁଷ୍କ, କଠିନରେ ବାହାରେ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ବାହାରେ । ଏହି ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ । ୪ ନମ୍ବର ଏବଂ ୫ ନମ୍ବର ଦୂଷିତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଉଷ୍ଣ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଏବଂ ଦାହଯୁକ୍ତ ବୀର୍ଯ୍ୟ, ଏହାର ସ୍ଖଳନ ବେଳେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହୁଏ । ୬ ନମ୍ବର ବୀର୍ଯ୍ୟ କଫଦୂଷିତ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗାଢ଼ା ।

ରକ୍ତଯୁକ୍ତ ବୀର୍ଯ୍ୟ :

ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ ଓ ଆଘାତ ଜନିତ ।

ସୁଶ୍ରୁତ ଏବଂ ବାଗଭଟ୍ଟଙ୍କ ମତରେ କ୍ଷୀଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ପୂଯସଦୃଶ ଏବଂ ଗଣ୍ଠିଯୁକ୍ତ ବୀର୍ଯ୍ୟ କଷ୍ଟ ସାଧ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ବହୁତ ଦିନ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ଭଲ ହୁଏ । ସନ୍ନିପାତଜ ମଳ ମୂତ୍ର ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଅସାଧ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ବିଶୁଦ୍ଧ ବୀର୍ଯ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ :

ଶ୍ୱେତବର୍ଣ୍ଣ, ଗାଢ଼ା, ଚିକ୍କଣ ଏବଂ ଅବିଦାହୀ (ଅର୍ଥାତ୍ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳନ ସମୟରେ ଜଳାପୋଡ଼ା

ହୁଏ ନାହିଁ) ଏହି ବୀର୍ଯ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦନ କରିବାରେ ସମର୍ଥ । ଅଶୁଦ୍ଧ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କାରଣ ବୃଷଣ (କୋଷ) ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ଶୁକ୍ରାଣୁ ସନ୍ନିପାତଜ-ମଳମୂତ୍ର ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ବୀର୍ଯ୍ୟ – ମଳ ଓ ମୂତ୍ରର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସି ମରିଯାନ୍ତି । ଅତଏବ ଚିକିତ୍ସକ ପ୍ରଥମେ ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧି :

ଉପର ଲିଖିତ ୧,୨,୩ ନମ୍ବର ବାତ ଦୂଷିତ ବୀର୍ଯ୍ୟ, ସ୍ନେହପାନ ଓ ସ୍ୱେଦନ କର୍ମ କରାଇବ ଏବଂ ବ୍ରାହ୍ମ ରସାୟନ ଓ ଅଭୟାମଲକୀୟ ରସାୟନ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ୪,୫ ପିତ୍ତଦୂଷିତ ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ସ୍ନିଗ୍ଧ ବିରେଚନ କରାଇ ପିପ୍ପଳୀ ବର୍ଦ୍ଧମାନ ରସାୟନ, ତ୍ରିଫଳା ରସାୟନ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ୬ ନମ୍ବର କଫ ଦୂଷିତ ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ବମନ, ବିରେଚନ କରାଇ ଉଲ୍ଲାତକ ରସାୟନ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

(ଚରକ ସଂହିତା ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ)

ରକ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ମୁର୍ଦ୍ଦାରପରି ଗନ୍ଧାଏ ସେହି ରୋଗୀକୁ ଧାତକ୍ୟାଦି ଘୃତ ଅଥବା ଶାଳସାରାଦିଗଣ ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧ ଘୃତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଗ୍ରନ୍ଥିଯୁକ୍ତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ଗନ୍ଧଶୁଣ୍ଠି ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧ ଘୃତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଅଥବା ପଳାଶ କ୍ଷାର, ପାଷାଣ ଭେଦି (ହେମକେଦାର)ର କଲ୍‌କଳ ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧ ଘୃତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଯାହାର ବୀର୍ଯ୍ୟ ପିତ୍ତ, କଫ, ଦୂଷିତ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ପୂୟଯୁକ୍ତ, ତାକୁ ପଲାସାଦି ଏବଂ ବଟାଦିଗଣ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧ ଘୃତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ସନ୍ନିପାତ ଦୂଷିତ ବୀର୍ଯ୍ୟ, ଯାହା ମଳମୂତ୍ର ପରି ଗନ୍ଧ ହୁଏ ସେହି ରୋଗୀକୁ ଚିତାପାରୁ, ବେଣାଚେର ଏବଂ ହିଙ୍ଗୁ ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧ ଘୃତ ପାନ କରାଇବ । କ୍ଷୀଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ଦୁଧ, ଘିଅ, ମଧୁର ପଦାର୍ଥ ସେବନ କରାଇବ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଗର୍ଭାଧାନ ଯୋଗ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟ ହେବା ପରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଔଷଧ ଦେବ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିର ଔଷଧ :

ଅଧସେର ତୋପ ଚିନିକୁ ହିମଦସ୍ତାରେ କୁଟି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ଦୁଇ ସେର ବାହାର କରିବ । ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ କିଛି ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ଦେଇ ତା ଉପରେ ତୋପ ଚିନି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦେବ । ପୁଣି ତା ଉପରେ ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ଦେଇ ହାଣ୍ଡିକୁ ଚୁଲି ଉପରେ ବସାଇ ୪ ଘଣ୍ଟା ପାକ କରିବ । ପାକ ବହଳିଆ ହୋଇଗଲେ ଚୂଲିରୁ କାଢ଼ି ବଡ଼ିପରି କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ । ଶୁଖିଗଲେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା – ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ । ୪୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ଶରୀର ଅପୂର୍ବ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ । ପତଳା ବୀର୍ଯ୍ୟ, ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ, ଶୁକ୍ରମେହ, ଧାତୁକ୍ଷୀଣତା ଇତ୍ୟାଦି ଧାତୁ ଦୋଷକୁ ଦୂର କରି ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ଗାଢ଼ ଏବଂ ଶ୍ୱେତବର୍ଣ୍ଣ କରାଇବ । ଏପରିକି ଏହା ଗନେରିଆ,

ଉପଦଂଶ, ବ୍ରଣ, କୁଷ୍ଠ, ସନ୍ଧିବାତ, ରକ୍ତବିକାର ରୋଗରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ।

ଗରିବ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ତୋପ ଚିନି ମୋଦକ କିଣିବାର ଶକ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଏ ସାମାନ୍ୟ ଔଷଧର ଗୁଣ ଥରେ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟ ଗାଢ଼ କରିବାକୁ :

ଅଳସୀ(Linseed) ମଞ୍ଜିଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦଶତୋଳା, ଖଣ୍ଡ ବା ମିଶ୍ରି ଦଶତୋଳା, ଗାଈ ଘିଅ ୫ ତୋଳା, ଏକତ୍ର କରି ଓସାର ମୁହଁ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଅଧଚାମଚ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଖାଇଲେ ଶୁକ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଗାଢ଼ା ହୁଏ । ବୀର୍ଯ୍ୟର ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦନ ଯୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ଶରୀର ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ । କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ 'ଧ୍ୱଜଭଙ୍ଗ' ଚିକିତ୍ସାରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ବ୍ରଣ

୧) ବ୍ରଣ ବାହାରିବା ମାତ୍ରେ ସୀତାଫଳ ପତ୍ର ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ବ୍ରଣ ଉପରେ ଲେପ ଦେଲେ ବ୍ରଣ ବସିଯାଏ । ସୀତାଫଳ ଗଛର ଅନ୍ୟ ନାମ ଆତ, ବଢ଼ିଆଳ, ମେଘୁଆ ।

୨) ସଜନା ଗଛର ଛାଲିକୁ ବାଟି ଉଷୁମ କରି ଲେପ ଦେବ ଏବଂ ସଜନା ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଘିଅରେ ଭଜା ହିଙ୍ଗୁ ୨ରତି ଏବଂ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏକଅଣା ଓଜନ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ଏକସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ଶରୀରର ଚର୍ମ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ବ୍ରଣ ଏବଂ ଭିତର ବ୍ରଣ ବସିଯାଏ ।

୩) ବରୁଣ ଛାଲି ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଏବଂ ବରୁଣ ଛାଲି ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇଲେ ବ୍ରଣ ନାଶ ହୁଏ ।

୪) ଗନ୍ଧବିରଜାର ପଟି ଦେଲେ ବସିବାର ବ୍ରଣ (ବ୍ରଣ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ବେଳେ) ବସିଯାଏ ଏବଂ ପାଚିବାର ବ୍ରଣ ପାଚି ଫାଟି ଶୁଖିଯାଏ ।

୫) ଗିଲ ମଞ୍ଜିକୁ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ଉଷୁମ କରି ଲେପ ଦେଲେ ୨/୪ ଦିନରେ ବ୍ରଣ ବସିଯାଏ । ଛୋଟ ଜାତୀୟ ବ୍ରଣ ବସାଇଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ଜାତୀୟ ବ୍ରଣ ପଠା ଘା (Carbuncle) ପ୍ରଭୃତି ବସାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ଗୋଟିଏ ପଠା ଘା ବସାଇ ଦେଲେ ଆଉ ୩/୪ ପଠା ଘା ବାହାରିବ । ଅତଏବ ଏହାକୁ ଫଟାଇ ପୂଯ ବାହାର କରି ଶୁଖାଇ ଦେଲେ ଆଉ ବ୍ରଣ ବାହାରିବ ନାହିଁ ।

ପଠାଘା ପ୍ରଭୃତି ବ୍ରଣକୁ ପଚାଇବାକୁ ହେଲେ ସୀତା ଫଳ ଗଛର ପତ୍ରକୁ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ଉଷୁମ୍ କରି ପଠାଘା ଉପରେ ଦିନକୁ ୨ଥର ଲେପ ଦେବ । ତା'ପର ଦିନ ନିମ୍ବ ପତ୍ର ଫୁଟା ପାଣିରେ ଧୋଇ ପୂର୍ବପରି ଦିନକୁ ୨ଥର ଲେପ ଦେବ । ଏହି ପରି ଆଠ ଦଶ ଦିନରେ ବ୍ରଣ ପାଚି, ପୂଯ ବାହାରିଯିବ । ବ୍ରଣ ଫାଟିଗଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ସୀତାଫଳ ପତ୍ର ଲେପ ଦେବ ।

ପାଚିଲା ବ୍ରଣ ଶୀଘ୍ର ନ ଫାଟିଲେ ଶସ୍ତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରିଦେଲେ ଘା ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ରୋଗୀ ଯଦି ଅତି ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ଭୟାଳୁ ଥାଏ, ମର୍ମ ସ୍ଥାନରେ ଯଦି ବ୍ରଣ ଥାଏ ଏବଂ ମଧୁମେୟ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଅସ୍ତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ ନ କରି ବ୍ରଣ ଫଟାଇବା ଔଷଧ ଦେବ ।

ବ୍ରଣ ଫଟାଇବା ଔଷଧ :

୧) ଗୋରୁ ଦାନ୍ତକୁ ପାଣିରେ ଘୋରି ବ୍ରଣ ଉପରେ ଏକ ବିନ୍ଦୁ ମାତ୍ର ଲଗାଇଲେ ଅତି କଠିନ ପାଚିଲା ବ୍ରଣ ଫାଟିଯାଏ ।

୨) ସାପ କାତିର ଭସ୍ମରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଲେପ ଦେଲେ ବ୍ରଣ ଫାଟିଯାଏ ।

୩) ପାରାଗୁହ ଏବଂ ସନ୍‌ଲାଇଟ ସାବୁନ ସମଭାଗ ପାଣିରେ ବାଟି ଗରମ କରି ଲେପ ଦେଲେ କଠିନ ବ୍ରଣ ଫାଟିଯାଏ ।

୪) ହେମକେଦାର ପତ୍ରର ପେଟପଟ ଘା ଉପରେ ପକାଇ ବାନ୍ଧି ରଖିଲେ ବ୍ରଣ ଫାଟିଯାଏ ।

୫) ଲଣ୍ଡାବାବୁଲି ମଞ୍ଜିକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଜଡ଼ାତେଲରେ ବାଟି ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ କରି ୩/୪ଥର ଲେପ ଦେଲେ ବ୍ରଣ ଫାଟିଯାଏ ।

୬) ଗୋବରକୁ ଗରମ କରି ଥରେ ଲଗାଇଲେ ବ୍ରଣ ଫାଟିଯାଏ ।

ଲେପ ଦେବା ନିୟମ :

ଲେପ ରାତିରେ ଦେବ ନାହିଁ, ଲେପ ଖସି ପଡ଼ିଲେ ତାକୁ ପୁନର୍ବାର ଦେବ ନାହିଁ । ବାସି ଲେପ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ଲେପ ଶୁଖିଗଲେ କାଢ଼ି ପକାଇ ଦେବ କିନ୍ତୁ ଫାଟିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଲେପ ତାହା ଶୁଷ୍କ ହେଲେ ମଧ କାଢ଼ି ପକାଇବ ନାହିଁ ଏବଂ ବ୍ରଣର ମୁଖ ଲେପ ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ ।

ଘା ଫାଟି ପୂଯ ବାହାରି ଯିବା ପରେ ଘା ଭିତରକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବାକୁ ହେଲେ କଲରାପତ୍ର ରସ ଅଥବା ହିଡ଼ିମିଚା ପତ୍ର ରସ ଅଥବା କାଇଁଚପତ୍ର ରସର ଲେପ ଦେଲେ ଘା ଭିତର ପରିଷ୍କାର ହୋଇ ପୂରିଉଠେ ।

ମନୁଷ୍ୟର କପାଳର ହାଡ଼କୁ ଗୋ ମୂତ୍ରରେ ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଅସାଧ ଘା ମଧ ପୂରି ଯାଏ । ଉତୁରାଳୀ ଚେରକୁ ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଘା ଶୁଖିଯାଏ ।

ନାଡ଼ୀ ବ୍ରଣ (ନାଳୀ ଘା)

ପାଚିଲା ବ୍ରଣକୁ ଫଟାଇବାକୁ ଚିକିତ୍ସା ନକରି ହେଳା କଲେ ବ୍ରଣ ଭିତରେ ଥିବା ପୂଯ କ୍ରମଶଃ ଚର୍ମ, ମାଂସ, ଶୀରା, ସ୍ନାୟୁ, ଅସ୍ଥି, ମର୍ମସ୍ଥାନକୁ ବିଦୀର୍ଣ୍ଣ କରି ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ହାଡ଼ ଯଦି ସଢ଼ିଯାଏ ତାହେଲେ ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗରେ ବ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ ସେହି ଅଙ୍ଗକୁ କାଟି ଦେବାକୁ ହୁଏ ।

ବ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ସଢ଼ିଯିବା ପୂର୍ବରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

୧) ଅରଖ କ୍ଷୀର ପିଚିକାରୀରେ ପୂରାଇ ଘା ଭିତରକୁ ଦେଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ପୂଯ ବାହାରି ଶୁଖିଯାଏ ।

୨) ଖଣ୍ଡେ କଅଁଳ କଦଳୀପତ୍ରକୁ କଣ୍ଟାରେ ବା ଛୁଞ୍ଚରେ ଫୋଡ଼ି ବହୁତ କଣା କରିବ । କଣା ହୋଇଥିବା କଦଳୀ ପତ୍ରକୁ ଘା ଉପରେ ରଖି ସେହି ପତ୍ର ଉପରେ ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗ ବିଛାଇ ଆଉ ଖଣ୍ଡେ କଦଳୀ ପତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ କନାରେ ବାନ୍ଧିଦେବ । ଏହିପରି ୫/୭ଦିନ କଲେ, ଉକ୍ରଟ ନାଳୀ ଘା ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ନାଳୀ ଘା ର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଫଳପ୍ରଦ ଔଷଧ ।

ପେଟ ଭିତରେ ବ୍ରଣ (ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ରଧୀ)

ଅଗସ୍ତି ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିଏ ଆଣି ଓଦା କନାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ତା ଉପରେ ଚିକ୍କଣ ମାଟି ବହଳିଆ କରି ବୋଳି ରଡ଼ ନିଆଁରେ ରଖିବ । ମାଟି ଶୁଖିଗଲେ ନିଆଁରୁ ବାହାର କରି ଗରମ ଥିବା ପତ୍ରକୁ ପେଟ ଭିତରେ ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ବ୍ରଣ ହୋଇଥିବ ତାର ଉପରେ ଭାଗରେ ରଖି ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ ବାନ୍ଧିଲେ ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା ବ୍ରଣ ଫାଟି ଶୁଖିଯାଏ ।

ବ୍ରଣର ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପାଇଁ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପଗାଙ୍ଗୁଳି

ଅପରାଜିତା ପତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେଇ ଓଦା କନା ବାନ୍ଧିବ ।

ଭଗନ୍ଦର

ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ – ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ଚିତାପାରୁ ଚେର, ରସୁଣ, ଗଣ୍ଠି ହଳଦୀ ସମଭାଗରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ସାମାନ୍ୟ ପାଣି ମିଶାଇ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି କାନ୍ଦୁଲ ପରି (୨ରତି) ବଟିକା କରି ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ଆଠ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ, ମଳକଣ୍ଟକ ଓ ଭଗନ୍ଦର ଭଲ ହୁଏ । ଆମିଷ, ଆମ୍ବିଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୨) ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର କରିଥିବା ପାରା ଏକତୋଳା, ଶୋଧିତ ଅମଳା ସାର, ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା ମିଶାଇ ଖଲରେ ୩ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହାର ନାମ କଜ୍ଜଳୀ । ଏହି କଜ୍ଜଳୀର ୩ରତି ଠାରୁ ୪ ରତି (ବଳ, ବୟସ ଅନୁସାରେ) ଏକ ଚାମଚ ସଜନା ଛାଲି ରସ ଓ ଏକ ଚାମଚ କଲରା ପତ୍ର ରସ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ଏହି ଔଷଧ ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ଲୁଣ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଦୁଧ, ଘିଅ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ଖାଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମଲମ ଭଗନ୍ଦର ଘା ରେ ଲଗାଇବ ।

କ) ତ୍ରିଫଳାର କ୍ୱାଥରେ କଇଞ୍ଚ ର ଖୋଳ ବା ବିରାଡ଼ି ହାଡ଼ ଘୋରି ଲଗାଇବ, ଅଥବା

ଖ) ଭାତକୁ ଚକଟି ଗୋଟିଏ ପିଣ୍ଡୁଳା କରି ଅଙ୍ଗାର ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିବ । ଭାତ ଅଙ୍ଗାର ପରି ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ତୁତିଆ (ମୟୁର ଗିରିଆ)କୁ ପୋଡ଼ି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ଭାତ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା ହେଲେ ଏକଅଣା ତୁତିଆ ଭସ୍ମ ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ୨/୪ଦିନ ଘା ରେ ଲଗାଇଲେ ପୂଯ ଆଦି ବାହାରି ଯାଇ ଘା ଶୁଖିଯାଏ ।

ଗ) ବାବୁଲ ଗଛର ଅଠାକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇବ । ପାଣି ମରିଯାଇ ମଲମ ପରି ହୋଇଗଲେ ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ଭଗନ୍ଦର ଘା ଉପରେ ଲଗାଇ ତା ଉପରେ ତୁଳା ଲଗାଇବ । ଏହି ପରି ୩/୪ ଦିନ ଲଗାଇଲେ ବ୍ରଣ ଫାଟି ପୂଜ ବାହାରି ଯାଇ ଶୁଖିଯାଏ ।

ଘ) ଭଗନ୍ଦର ଘା ଉପରେ ଲାଜକୁଳି ପତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।

ଭାତୁଡ଼ି

୧) ଆମ୍ଳିତି ଶାଗ ରସ, ପିଆଜ ରସ ମିଶାଇ ଭାତୁଡ଼ି ଉପରେ କିଛି ଦିନ ଲଗାଇବ ।

୨) ଶଜନାଗଛ ଛାଲି ରସରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ଥର କରି କିଛି ଦିନ ଲଗାଇବ ।

୩) ରସମାଣିକ ଏକରତି, ଲହୁଣୀ ଓ ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇବ । ଲୁଣ ଓ ତେଲ, ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ଦିନ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୪) ଉଲକା ପଡ଼ିବା ସମୟରେ ଭାତୁଡ଼ିର ଉପରଆଡୁ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଆଉଁଷି ଦେଲେ ଭାତୁଡ଼ି ଶୁଖିଯାଏ । ଏହାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ମୁଁ ସୁବିଧା ପାଇ ନାହିଁ ।

ଭୂତ ବିକାର

ପିପ୍‌ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ, ଲୁଣ, ଗୋରଚନା-ସମଭାଗରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ଦେଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଭୂତ ବିକାର ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଭୂତ ପ୍ରେତାଦିମାନଙ୍କ ଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ

ଶ୍ୱେତାର୍କମୂଳଂ ହସ୍ତେବନ୍ଧଂ ଦେଶଦେଶାନ୍ତରଂ ବ୍ରଜେତ୍
ଭୂତପ୍ରେତ ପିଶାଚଶ୍ଚ ଡ଼ାକିନୀ ଯୋଗିନୀ ତଥା
ଦୃଷ୍ଟାମାତ୍ରେ ପଳାୟନ୍ତି ଶ୍ୱେତାର୍କସ୍ୟ ପ୍ରଭାବତଃ ।। (ଗୌରୀ କଞ୍ଚଳୀକାଂ)

ଅର୍ଥ - ଶ୍ୱେତ ଅରଖ ଗଛର ଚେର ହାତରେ ବାନ୍ଧି ଯେଉଁଆଡ଼େ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ଭୟ ନଥାଏ ।

ଭ୍ରମ ରୋଗ

ମୁହଁବୁଲା ବା ମୁଣ୍ଡବୁଲା :

ଏହି ରୋଗରେ ଦେହଟା ଚକ୍ର ପରି ବୁଲୁଚି ବୋଲି ରୋଗୀ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ତାର ଆଖପାଖରେ ଥିବା ପଦାର୍ଥ ସବୁ ଘୂରିଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ । ରୋଗୀ ବେଶୀ ସମୟ ଠିଆ ହୋଇ ରହିପାରେ ନାହିଁ ।

ପିତ୍ତ ଓ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପରୁ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ଅନେକ ରୋଗର ଉପଦ୍ରବ ରୂପେ ଏହି ଭ୍ରମରୋଗ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଅତଏବ ଭ୍ରମ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ କେଉଁ ରୋଗରୁ ଏହି ଭ୍ରମ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଲା ସେହି ମୂଳରୋଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଭ୍ରମ ରୋଗର ଔଷଧ :

ଦୁରାଲୋଭା (ଏକ ପ୍ରକାର କଣ୍ଟାଗଛ) ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେଥିରେ ୨ତୋଳା ମିଶ୍ରି, ସୁକି ଓଜନ ଗାଈ ଘିଅ ମିଶାଇ ପିଇବ । ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ପିଇଥିବ । ଦୁରା ଲୋଭା, ଚେର ମୂଳ ବିକ୍ରି କରୁଥିବା ଦୋକାନରେ ମିଳେ । ଏହା ଦୁର୍ଲଭା ନୁହେଁ ।

ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗ

ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ମଦ୍ୟ ପାନ କଲେ ଯେଉଁ ଉଗ୍ରବିକାର ଜାତ ହୁଏ ତାକୁ ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗ କହନ୍ତି । ମଦ୍ୟ ସ୍ୱଭାବତଃ ଅନିଷ୍ଟକର ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ତାର ଦୁରୁପଯୋଗ ହିଁ ବୁଦ୍ଧିନାଶ କରେ, ଓଜ ନାଶ କରେ ଏବଂ ଉନ୍ମାଦ, ଅପସ୍ମାର, ଅନିଦ୍ରା, ମୂର୍ଚ୍ଛା, ଭ୍ରମ, ଦାହ, ପ୍ରଳାପ, ବାନ୍ତି, ଅତିସାର ଆଦି ବିବିଧ ବ୍ୟାଧି ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରଥମେ ବାନ୍ତି କରାଇବ । ବାମୀ ବଟିକା ଦେଇ ବାନ୍ତି କରାଇବ । ବାମୀ ବଟିକା ନମିଳିଲେ ଦୁଇ ତୋଳା ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଏକସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ । ମୟୁର ଗିରିଆ ଭସ୍ମ ଏକ ଅଣା ଓଜନ ପାଟିରେ ପକାଇ ସେହି ନିମ୍ବଫୁଟା ପାଣି ଉଷୁମ ଥିବ ପିଇଦେବ । ବାନ୍ତି ନହେଲେ ପାଟିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୂରାଇ ବାନ୍ତି କରିବ । ତା'ପରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଖାଇବ ।

ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗର ପ୍ରଧାନ ଔଷଧ ଅଫିମ – ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଏକରତି ବା ଦୁଇରତି ଅଫିମ ବା କର୍ପୂର ମିଶ୍ରିତ ଅଫିମ ତିନିଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ୨/୩ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗୀର ନିଦ ନହୋଇ ପ୍ରଳାପ ହେଲେ, ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପାଣିରେ ବାଟି ବଟିକା କରି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଓ ସକାଳେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ମାତ୍ରା – ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନର ବଟିକା । ନିଦ ନହେଲେ ମାତ୍ରା ବଢ଼ାଇ ସୁକି ଓଜନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଇ ପାରିବ ।

ଏହା ଦ୍ୱାରା ନିଦ୍ରାନାଶ, ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରମ, ଦାହ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ବାନ୍ତି, ତୃଷା, ଅତିସାର, ଅତିସ୍ୱେଦ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ରୋଗୀ ସୁଖରେ ଶୁଏ ।

ମଧୁମେହ

ଏହି ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାରେ ଚିନି ବାହାରେ । ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ରକ୍ତରେ ଚିନି ପରିମାଣ ଅଧିକ ହୋଇ ପରିସ୍ରାରେ ମଧ୍ୟ ଚିନି ବାହାରିବା ଯୋଗୁଁ ମୂତ୍ର ମହୁ ପରି ବହଳିଆ ଓ ମିଠା ହୁଏ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଏହି ରୋଗକୁ ମଧୁମେହ କୁହାଯାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ବାରମ୍ବାର ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସା ନକଲେ ରୋଗ ଅସାଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗ ପୁରୁଣା ହୋଇଗଲେ ୧୫/୨୦ ସେର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ଏହି ପରିସ୍ରାରେ ଏକପା ବା ତତୋଧିକ ଚିନି ପରିସ୍ରା ସହିତ ବାହାରିଯାଏ । ବହୁତ ଶୋଷ ହୁଏ । ରୋଗୀ ବାରମ୍ବାର ପାଣି ପିଏ । ପରିସ୍ରାରେ ଜନ୍ଦା, ପିମ୍ପୁଡ଼ି ଲାଗନ୍ତି । ଭୋକ ମଧ ଅଧିକ ହୁଏ । ରୋଗୀ ବଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦାନ୍ତ ଝଡ଼ି ପଡ଼େ । ପଠା ଘା (Carbuncle) ହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ଏକସେର ବଡ଼ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଆଠଟା କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା ରଖି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ । ଅଣ୍ଡାସବୁ ମିଳାଇ ଗଲେ ଛାଣି ସେଥିରେ ଅଧବୋତଲ ଖାଣ୍ଟି ମଦ ମିଶାଇ ରଖିବ । ୨.୫ତୋଳା ବା ୧ ଆଉଁସ୍ ମାତ୍ରା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବ ।

୨) ଅଧତୋଳା ମେଥି ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି କନାରେ ଛାଣି ପିଇବ । ମିଠା ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏହି ପରି ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲା ପରେ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଦେଖିବ, ଯଦି ରକ୍ତରେ ଚିନି ଥାଏ ଆଉ ଏକ ମାସ ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ମଧୁମେହ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ ।

୩) ଜାମୁକୋଳି ଗଛର ପତ୍ର ଏକତୋଳା, ଗୁଡ଼ମାରି ପତ୍ର ଏକ ତୋଳା କରି ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି କରି ସେଥିରେ ଏକଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ପିଇବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଔଷଧ ସିଝାଇ ପିଇବ । ସକାଳେ ସିଝା ହୋଇଥିବା ଔଷଧ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏହି ପରି ଏକମାସ ବା ଦୁଇ ମାସ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୪) ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଅଫିମ ମହୌଷଧ – ପ୍ରତିଦିନ ୩ରତି ଶୁଦ୍ଧ ଶିଳାଜିତ ଏକ କପ୍ ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ ଏବଂ ଅଫିମ ଦିନରେ ୨ଥର ଖାଇବ – ସକାଳେ ଅଧରତି ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧରତି ।

ପଥ୍ୟ – ଗହମ ବା ଯବ ଧାନର ରୁଟି । ଯବ ଧାନକୁ ରାତିରେ ଗୋମୂତ୍ରରେ ଏବଂ ତ୍ରିଫଳା

ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଭଲ କରି ଧୋଇ ଚୂନା କରି ରୋଟି କରିବ । ପୋଟଳ ପତ୍ର, କଲରା, ସପୁରୀ, ପାଚିଲା ଡିମ୍ବିରି ଫଳ ଖାଇବ ।

ଅପଥ୍ୟ - ଦୁଧ, ଦହି, ଘିଅ, ମାଛ, ମାଂସ, ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ ।

୫) ଅଫିମ, ବଙ୍ଗ ଭସ୍ମ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧତୋଳା, ଲୌହ ଭସ୍ମ, ମୁକ୍ତାଶୁକ୍ତି ଭସ୍ମ, ମୋତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ, ଜାମୁକୋଳି ମଞ୍ଜି ଶଶ, ବଂଶ ଲୋଚନ, ଶ୍ୱେତ ଚନ୍ଦନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ତୋଳା, ଏ ସମସ୍ତର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖି ମାତ୍ରା - ୪ରତି । ଦିନକୁ ୨ଥର - ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।

୬) ଅଫିମ, କର୍ପୂର, କସ୍ତୁରୀ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟାଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ପାନ ପତ୍ର ରସ ଏକ ଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

୭) ଏକ ଆଉଁସ୍ ପାଚିଲା ସପୁରୀ ରସ, ଅଧଚାମଚ ମହୁ ଏବଂ ଏକରତି ଅମ୍ବର ଏକତ୍ର କରି ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ଏହିପରି, ପାଚିଲା ସପୁରୀ ମିଳୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।

୮) ଶୁଦ୍ଧ ହରିତାଳ, ଶୁଦ୍ଧପାରା, ଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକ, ଲୌହ ଭସ୍ମ, ଅଭ୍ର ଭସ୍ମ, ବଙ୍ଗ ଭସ୍ମ, ସମଭାଗ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଧି - ପ୍ରଥମେ ପାରା ଗନ୍ଧକକୁ ଖଲରେ ପକାଇ ଏକ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ଯେତିକି ମହୁ ମିଶାଇରେ ବଟିକା ହୋଇ ପାରିବ ସେତିକି ମହୁ ମିଶାଇବ । ଏକ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଏହାର ନାମ 'ତାରକେଶ୍ୱର ରସ' ।

ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ମହୁ ସାଙ୍ଗରେ ଖାଇବ । ଗୁଣ - ମଧୁମେହ, ବହୁମୂତ୍ର ଓ ସଯ୍ୟାମୂତ୍ର ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ମଳକଣ୍ଟକ

ମଳଦ୍ୱାର ମୁହଁରେ ଅର୍ଶବୋଲି ପରି ବାହାରେ । ଏହାକୁ ମଳକଣ୍ଟକ କହନ୍ତି । ଏହା ବଡ଼ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦାୟକ ।

ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦା ବାଟି ଲଗାଇଲେ ମଳକଣ୍ଟକ ଶୁଖିଯାଏ । ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ ଗୋଟିଏ ଲତା, ବାଉଁଶ ପତ୍ର ପରି ପତ୍ର, ହାତର ପାଞ୍ଚ ଆଙ୍ଗୁଳି ଅଧମୁଠା କଲେ ଯେପରି ଆକାର ତାର ଫୁଲ ଆକାର ସେହିପରି । ଫୁଲର ରଙ୍ଗ ନାଲି ଓ ହଳଦିଆ ମିଶା । ଏହି ଲତାର ମୂଳରେ ଅଦାପରି ଥାଏ । ଏହାକୁ କନ୍ଦା କହନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପାଇଁ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ କୃମି

ମୁଣ୍ଡ ଚିପିଲେ ଦରଜ ଜଣାପଡ଼େ । ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ଶବ୍ଦ ହେଲା ପରି ଜଣାଯାଏ । ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ କୀଟ ହେଲେ ଏହିପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ମୃତ୍ୟୁର ପୂର୍ବାଭାସ ।

ଔଷଧ :

୧) ଠେକୁଆ (ଖରଘୋସ)ର ଗୋଟିଏ ଲେଣ୍ଡି (ଗୁହ) ଉପରେ ଗୁଡ଼ ବୋଳି ଗିଳି କରି ଖାଇ ଟିକିଏ ଗରମ ପାଣି ପିଇବ । ମୁଣ୍ଡର ସମସ୍ତ କୃମି ମରିଯାଇ ନାକ ବାଟେ ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।

୨) ବିଡ଼ଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି (ଚୋପା ବାହାର କରି ଦେଇ)କୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଛେଳି ମୂତ୍ରରେ ମିଶାଇ ନାକରେ ପକାଇବ । ଦୁଇ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ୩/୪ଟୋପା ପକାଇ ଜୋରରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଟାଣି ନେବ । ଏହିପରି ଦିନକୁ ୨ଥର କରିବ । ୫/୭ ଦିନରେ ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ସମସ୍ତ କୃମି ନାକ ବାଟେ ବାହାରି ପଡ଼ି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳତା

କାରଣ – ରକ୍ତର ଅଳ୍ପତା, ଅଧିକ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ, ବହୁ ମୈଥୁନ ଓ ହୃଦୟର ଦୁର୍ବଳତା ହେତୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁର୍ବଳତା ଆସେ । ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କମିଯାଏ । କାନରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଏ । ମୁଣ୍ଡର ପଛ ପାଖରେ ପୀଡ଼ା ହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ଏକସେର ଗୁଆ ଘିଅରେ ଅଧପାଏ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ପ୍ରଥମେ ଗୁଡ଼ ଘିଅର ତଳେ ବସିଯାଇଥିବ । ଗରମ ହେଲେ ଉପରକୁ ଭାସି ଉଠିବ । ପାକ କରୁ କରୁ ଯେତେବେଳେ ଗୁଡ଼ ଅଠାଳିଆ ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଘିଅରୁ ଗୁଡ଼ ବାହାର କରି କାଚପାତ୍ର ବା ଘିଅରେ ସଡ଼ ହୋଇଥିବା ମାଟି ପାତ୍ରରେ ଘିଅକୁ ରଖିବ ଏବଂ ଗୁଡ଼କୁ ଅଲଗା ପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ଘିଅ ଯେପରି ପୋଡ଼ି ନଯାଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବ । ଏହି ଘିଅକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଭାତ ସାଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଏହି ଘିଅରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ତୀବ୍ର ହୁଏ । ଆଜିକାଲି ସ୍କୁଲପିଲାମାନେ ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ମୋର ବିଶ୍ୱାସ ଏହି ଘିଅ ଖାଇଲେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ତୀବ୍ର ହେବ । ଘିଅରୁ ବାହାରୁଥିବା ଗୁଡ଼କୁ ପିଲାମାନେ ଖାଇବେ ।

୨) ଦୁଇଟି କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶକୁ ପାଏ ସିଝା ଦୁଧରେ ଫେଣ୍ଟି ସେଥିରେ ଏକଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବ । ମିଶାଇଲା ବେଳେ ଦୁଧ ଯେପରି ଗରମ ନଥାଏ ।

ମହୁ ଫେଣାରୁ ମହୁ ଆଣିବାକୁ

ଲାଜକୁଳି ଚେର ପାଟିରେ ଚୋବାଇ ଖଣ୍ଡେ ଚେର ଅଣ୍ଟାରେ ଖୋସି ମହୁ ଫେଣାକୁ ଫୁଙ୍କିଲେ ମହୁ ମାଛି ଚାଲିଯିବେ, ମାରିବେ ନାହିଁ । ଦୁଷ୍ଟ ଗାଈ, ବଳଦ ପଘାରେ ଏହି ଚେର ବାନ୍ଧି ହାତରେ ଧରିଲେ ଭୂଷିବେ ନାହିଁ ।

ମାଛ ଆଖିଆ ହେଲେ

ପାଦତଳେ ବା ହାତରେ କଣ୍ଟା ଗଳି ରହିଲେ କିଛି ଦିନ ପରେ ସେହି ଯାଗା ବରକୋଳି ମଞ୍ଜି ପରି କଠିନ ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ମାଛ ଆଖିଆ କହନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା :

ସେହି କଠିନ ଜାଗାକୁ ଲହୁରୁଣୀରେ ବା ଛୁରୀରେ କାଟି, କପାଡ଼ାଙ୍ଗ ପୋଡ଼ି ସେହି ଯାଗାକୁ ସେକ ଦେଲେ ଭଲ ହୁଏ । ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ସେକ ଦେବ । ଏହିପରି ୩ଦିନ କଲେ ମାଛ ଆଖିଆ ନାଶ ହୁଏ ।

ମୁଣ୍ଡ ଘା

ଅଁଳା, ନୀଳକଇଁ କେଶର ଏବଂ ଯଷ୍ଟିମଧୁ ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ ଯେପରି କି ଏହା ବାଳ ମୂଳକୁ ଯାଏ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା

୧) ଯଷ୍ଟି ମଧୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଚାରିଭାଗ, ମହୁରା (ବଛନାଗ) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଟିକିଏ ନାଶ ନେଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ ।

୨) ପଣସ ଗଛ ଚେରର ଛାଲି ଏକତୋଳା, ଆଠତୋଳା ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକତୋଳା ରହିଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣିରୁ ଟିକିଏ ଲେଖାଏଁ ନାକ ଭିତରେ ପକାଇ ଶୋଷି ନେଲେ ଭୟଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

୩) କତକ ମଞ୍ଜିଚୂର୍ଣ୍ଣ ପିକା ପରି କରି ନାକବାଟେ ଧୂଆଁ ନେଇ ପାଟିବାଟେ ଛାଡ଼ିଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ।

୪) ଆମ୍ବିଳି ପତ୍ର ରସରେ ଟିକିଏ ଲୁଣ ପକାଇ ଆଖିରେ ଦୁଇ ଟୋପା ଲେଖାଏଁ ୪/୫ଦିନ ପକାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମୂଷା ବିଷ

୧) ମୂଷା ବିଷର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ଗଇଶ ଗଛ । ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୨) ଗଇଶ ଗଛ ନ ମିଳିଲେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି ସୁକି ଓଜନ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି, ମହୁ ଏକଚାମଚ ସାଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଲାଗ ଲାଗ ତିନି ଦିନ ଖାଇବ ।

ମୂର୍ଚ୍ଛା

ଅବୈଧ ଆହାର ବିହାର, ବିଷ ଭୋଜନ ବା ଅତି ଭୟ ଦ୍ୱାରା ବାତାଦି ଦୋଷତ୍ରୟ ପ୍ରକୁପିତ ହୋଇ ଯେତେବେଳେ ମନୋଧିଷ୍ଠାନ, ଚକ୍ଷୁଆଦି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏବଂ ସଂଜ୍ଞାବହ ଧମନୀ ସମସ୍ତକୁ ଆବୃତ କରିପକାଏ, ମନୁଷ୍ୟ ସେତେବେଳେ ମୂର୍ଚ୍ଛିତ ହୋଇଉଠେ । ସୁଖ, ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରିପାରେ

ନାହିଁ । ସେ କାଷ୍ଠ ପରି ପଡ଼ି ରହେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବଳ ବା ଶକ୍ତି ଅଳ୍ପ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାୟ ମୂର୍ଚ୍ଛା ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ଯଦିବା ବାତାଦି ତିନି ଦୋଷର କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ଥାଏ, ପିତ୍ତକୁ ପ୍ରଭୁ ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ହଠାତ୍ ମୂର୍ଚ୍ଛା ରୋଗୀର ଚେତନା ଆଣିବାକୁ ହେଲେ :

୧) ଅଦା ରସ ନାକରେ ଟେଣ୍ଡିଲେ ଚେତନା ଆସେ ।

୨) ଗଇଶ ପତ୍ର ରସ ନାକରେ ଟେଣ୍ଡିଲେ ଚେତନା ଆସେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଏହି ରୋଗରେ ପିତ୍ତର ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଥାଏ ବୋଲି ଶୀତଳ ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

ଅର୍ଥାତ୍ - ସଫା କନାକୁ ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ବୁଡ଼ାଇ ଚିପୁଡ଼ି ଦେହରେ ଛାପିବ । ଥଣ୍ଡା ପାଣି ମୁହଁରେ ଛାଟିବ, ଚନ୍ଦନ ଲେପନ କରିବ । ପାଣିରେ କର୍ପୁର ପକାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

୧) ପ୍ରତିଦିନ ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ (ଗାଇ ଦୁହାଁ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଦୁଧ ଉଷୁମ ଥାଏ । ତାକୁ ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ କହନ୍ତି) ପିଇବ ।

୨) ପିପ୍‌ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଚାଟି କରି ଖାଇବ ।

୩) ଦୁରାଳଭା ଦୁଇତୋଳାକୁ ଏକପା ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ, ଛାଣି ଗୁଆଘିଅ ଦୁଇ ଚାମଚ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମୂର୍ଚ୍ଛାରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଔଷଧ - ଚିନ୍ତାମଣି ଚତୁର୍ମୁଖ, ମୂର୍ଚ୍ଛାନ୍ତକ ନସ୍ୟ, ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର ରସ, ମକରଧ୍ୱଜ ।

ଅନୁପାନ - ତ୍ରିଫଳା ଜଳ, ଶତାବରୀ ରସ, ପୋଟଳ ପତ୍ର ରସ ଓ ପାନ ରସ - ଏହା ଭିତରୁ ଯାହା ଗୋଟିଏ ଖାଇବ ।

ମୂତ୍ର କୃଚ୍ଛ୍ର

ବାତାଦି ଦୋଷମାନଙ୍କର ପ୍ରକୋପରୁ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ମୁହୁର୍ମୁହୁଃ ପ୍ରସାବର ବେଗ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ଅତି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଟୋପା ଟୋପା ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ ଥିଲେ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ଓ ଲିଙ୍ଗରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବେଦନା ହୁଏ । ପିତ୍ତର ପ୍ରକୋପ ଥିଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜ୍ୱଳା ସହିତରେ ମୁହୁର୍ମୁହୁଃ ପିତ୍ତ (ହଳଦିଆ) ବା ରକ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ରା ଅତି କଷ୍ଟରେ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । କଫର ପ୍ରକୋପ ଥିଲେ ଲିଙ୍ଗ ଓ ବସ୍ତି ଦେଶରେ ଭାରି ବୋଧହୁଏ ଓ ଶୋଥ ହୁଏ ଓ ମୂତ୍ର ପିଚ୍ଛଳ ହୋଇଥାଏ । ତିନିଦୋଷର ପ୍ରକୋପ ଥିଲେ ତିନିଦୋଷର ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ନଡ଼ିଆ ଫୁଲ ସୁକି ଓଜନ ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇବ ।

୨) ପାଣି କଖାରୁ ରସ ଏକ ଛଟାଙ୍କ, ସେଥିରେ ଯବକ୍ଷାର ସୁକି ଓଜନ ଓ ଚିନି ଦୁଇତୋଳା ମିଶାଇ ପିଇବ ।

୩) ଅଁଳା ରସ ଦୁଇତୋଳା ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ପିଇବ ।

୪) ପଞ୍ଚମୂଳର କ୍ୱାଥ - ଅର୍ଥାତ୍ କୁଶ, କାଶ, ଶର, ଅଣଖୁଆ ଓ କଳା ଆଖୁର କ୍ୱାଥ ପିଇଲେ ପିତ୍ତଜନିତ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

୫) ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର କଞ୍ଚା ଏକତୋଳା ବା ଶୁଖିଲା ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ ।

୬) ଲାଜକୁଳି ପତ୍ର ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ଗାଈ ଦୁଧ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମୂତ୍ର ନଳୀରେ ଥିବା ମାଂସ ବୃଦ୍ଧି, ମୂତ୍ରାଘାତ, ଅଶ୍ମରୀ (ପେଟ ଭିତରେ ପଥର) ନାଶ ହୁଏ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଔଷଧ - ସୋମନାଥ ରସ, ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ରାନ୍ତକ ରସ, ତାରକେଶ୍ୱର ଏହି ରୋଗର ମହୌଷଧ । ବଜ୍ରକ୍ଷାର ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗରେ ଦିଆଯାଏ ।

ମୂତ୍ରାଘାତ

ବାତାଦି ଦୋଷମାନଙ୍କର ପ୍ରକୋପରୁ ମୂତ୍ରାଘାତ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ମୂତ୍ରାଘାତ ଅତି କଷ୍ଟ ଦାୟକ ବ୍ୟାଧି । ଏହି ରୋଗରେ ସମୟ ସମୟରେ ମୂତ୍ର ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ମୂତ୍ର ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥିବାରୁ ରୋଗୀ ଯମଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) କାକୁଡ଼ି ମଞ୍ଜି ଦୁଇତୋଳା, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସୁକି ଓଜନ, ଚାରିତୋଳା କାଞ୍ଜି ପାଣିରେ ବାଟିରେ ପିଇଲେ ମୂତ୍ରାଘାତରୁ ମୁକ୍ତି ଲାଭ ହୁଏ ।

୨) ପାଣି କଖାରୁ ରସ ପାଞ୍ଚତୋଳା, ଯବକ୍ଷାର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏବଂ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ମିଇଲେ ମୂତ୍ରାଘାତ, ଅଶ୍ମରୀ ଏବଂ ଶର୍କରା ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

୩) କଇଞ୍ଚି କାକୁଡ଼ି ମୂଳ କାଞ୍ଜିରେ ବାଟି ନାଭିରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର ରୋଗର ଯେଉଁ ଔଷଧ ସେହି ଔଷଧ ମୂତ୍ରାଘାତ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବ ।

ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା

୧) ଆମ୍ବ ପତ୍ର ଡ଼େମ୍ଫ ୭ଟା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଚୋବାଇ କୂପଜଳ ପିଇଲେ ପ୍ରସାବ ପୋଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨) କଳିଚୁନକୁ ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ନଖରେ ଓ ନାଭିରେ ଲଗାଇଲେ ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୩) ଶତାବରୀ ରସ ଅଧଛଟାଙ୍କ (ଏକ ଆଉନ୍ସ) ରେ ବଙ୍ଗ ଭସ୍ମ ଦୁଇରତି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୪) ପରିସ୍ରା ଦ୍ୱାରରେ ଗୋଡ଼ି ଅଟକିଲା ପରି ଜଣାଯାଇ ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ, ଗଇଣ ଗଛର ଡ଼ାଳ ଓ ମୂଳ ଅଧତୋଳା, ଗୋଖରା ମୂଳ ଅଧତୋଳା ଏବଂ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଅଧତୋଳା - ଏ ସମସ୍ତ ବାସି ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇଲେ ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ପ୍ରମେହ

ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ବିଷଦ୍ ଭାବରେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ହୋଇଛି ।

ମେରୁଦଣ୍ଡର ସର୍ବନିମ୍ନରେ ବ୍ୟଥା (ତିକ୍ରରୋଗ)

ଅଦାରସ, ଟଭା ଲେମ୍ବୁରସ, ଖଟାପାଳଙ୍ଗ ରସ ଓ ଗୁଡ଼ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ଚାମଚ ନେଇ ସେଥିରେ ଗୁଆଘିଅ ଏକ ଚାମଚ ବା ରାଶିତେଲ ଅଧଚାମଚ ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ପିଇଲେ ତିକ୍ର ରୋଗ, ଗୃଧ୍ରସୀ, କଟିଶୂଳ ଓ ବସ୍ତିଗତ ବେଦନା ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ମୋଟା ହେବାକୁ

ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକପା, ଚୋପାଛଡ଼ା ରାଶିତେଲ ଏକପା, ନାଲିରଙ୍ଗ ଖଣ୍ଡ ବା କନ୍ଦ ଅଧସେର । ପ୍ରଥମେ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ରାଶି ତେଲରେ ମିଶାଇ ଖୁବ୍ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ, ତା ଦେହରେ ଖଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପୁଣି ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକତୋଲା ହିସାବରେ ମୋଦକ କରିବ । ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ମୋଦକ ଖାଇ ଏକପା ଗାଈଦୁଧ ପିଇବ । ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ପତଳା ଲୋକ ମୋଟା ହୁଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ ଲୋକପାଇଁ ଏକତୋଲା ମୋଦକ । ବୟସ ଅନୁସାରେ ଅଧା ବା ଚଉଠ ଭାଗ ଦେବ ।

ମୋଟା ରୋଗ

ମେଦ ବୃଦ୍ଧିରୁ ଲୋକ ମୋଟା ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏହା କଫ ପ୍ରଧାନ ରୋଗ । ଏଥିରେ ବାୟୁ ଓ ପିତ୍ତର ଉପଦ୍ରବ ମଧ୍ୟ ରହେ । ସେଥିପାଇଁ ଏହା କଷ୍ଟ ସାଧ୍ୟ । କୃଶ(ପାତଳା) ଲୋକକୁ ମୋଟା କରାଇବା ସହଜ କିନ୍ତୁ ମୋଟା ଲୋକକୁ କୃଶ(ପାତଳା) କରିବା କଷ୍ଟକର । କାରଣ ପତଳା ଲୋକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ବା ରସାୟନ ଚିକିତ୍ସାରେ ମୋଟା ହୋଇପାରେ । ମୋଟା ଲୋକର ଉପବାସ ପ୍ରଧାନ ଔଷଧ, କିନ୍ତୁ ମୋଟା ଲୋକର ଜଠରାଗ୍ନି ପ୍ରବଳ ଏବଂ ବାୟୁର ଉପଦ୍ରବ ଥିବା ହେତୁ ଉପବାସ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ମୋଟା ରୋଗର କାରଣ : ପୈତୃକ, ଚିନ୍ତାର ଅଭାବ, ମାଂସ, ଦହି, ଦୁଧ, ଘିଅ, ନୂଆ ଚାଉଳ ପ୍ରଭୃତି ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ, ସ୍ନିଗ୍ଧ ଶୀତଳ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମର ଅଭାବରୁ ମେଦ ମୋଟା କରିଦିଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) 'ଶାଖୋଟ୍ ବଲ୍‌କଲଂ କ୍ୱାଥଂ ଗୋମୂତ୍ରେଣ ଯୁତଂ ପିବେତ୍
ଶ୍ଲୀପଦାନାଂ ବିନାଶାୟ ମେଦଦୋଷ ନିବୃତ୍ତୟେ ।'

ଅର୍ଥ – ଶାହାଡ଼ା ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇତୋଲା ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ତା'ସଙ୍ଗେ ଏକଛଟାଙ୍କ ଛଡ଼ା ମୂତ ମିଶାଇ ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ମୋଟା ହୋଇଯାଉଥିବା ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ ।

୨) ବଙ୍ଗ(ରଙ୍ଗ)ରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ମୁଦି ପିନ୍ଧିବ ।

୩) ତ୍ରିଫଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଂଳା), ତ୍ରିକୁଟ(ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍‌ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ) ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇବ, ତାପରେ ସେଥିରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ରାଶିତେଲରେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ମୋଟା ହେବା ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ଯକୃତ

ପ୍ଲୀହା ରୋଗ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ହୁଏ ଯକୃତ ରୋଗ ସେହି କାରଣରୁ ହୁଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଅତିରିକ୍ତ ମଦ୍ୟପାନ, ବେଶ୍ୟାଗମନ ଦ୍ୱାରା ଉପଦଂଶ ରୋଗ ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ପ୍ଲୀହା ଓ ଯକୃତର ପ୍ରଭେଦ ଏହି ଯେ, ପ୍ଲୀହା ପେଟର ବାମ ପାଖରେ ପିଞ୍ଜରାହାଡ଼ ତଳେ ଥାଏ ଏବଂ ଯକୃତ ପେଟର ଦକ୍ଷିଣ ପାଖେ ଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ମୁହଁ ହାତ ଧୋଇ ଅଧପା ସିଝାଦୁଧ ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥିରେ ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ । ପିଆଜକୁ ସୁତାରେ ଗୁନ୍ଥି ମାଳ ପରି କରି ବେକରେ ପିନ୍ଧିଲେ ପ୍ଲୀହା ଓ ଯକୃତ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ଲୀହା ରୋଗର ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ଯକୃତ ରୋଗର ସେହି ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା (ଟି.ବି.)

ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ - ମଳମୂତ୍ରାଦିର ବେଗଧାରଣ, ଅତି ମୈଥୁନ, ଉପବାସ ଆଦି ଧାତୁକ୍ଷୟକାରକ କର୍ମ, ଅତି ସାହସିକ କର୍ମ ଯଥା ବଳବାନ ସହିତ ମଲ୍ଲଯୁଦ୍ଧ ଓ ବିଷମାଶନ (ଅଳ୍ପ ଭୋଜନ, କେତେବେଳେ ଅଧିକ ଭୋଜନ, କେତେବେଳେ ବା ଅସମୟରେ ଭୋଜନ) ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ବାୟୁ,ପିତ୍ତ ଓ କଫ ଏହି ତିନିଦୋଷ ଅତିଶୟ କୁପିତ ହୋଇ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଉତ୍ପାଦନ କରନ୍ତି । ଏହା ଏକ ସନ୍ନିପାତିକ ବ୍ୟାଧି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଏହା ଏକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀର ସହବାସରେ ମଧ୍ୟ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ହୁଏ ।

ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଉତ୍ପାଦନରେ କଫ ଓ ବାୟୁର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ଥାଏ । କଫ ରସବହଧମନୀ ସମସ୍ତକୁ ରୁଦ୍ଧ କରେ ସୁତରାଂ ରକ୍ତ, ମାଂସ, ମେଦ, ଅସ୍ଥି, ମଜ୍ଜା ଓ ଶୁକ୍ରଧାତୁ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, କାରଣ ରସ ସବୁଧାତୁର ପୋଷକ । ସେହି ପୋଷକ ଧାତୁର ଗତି ରୁଦ୍ଧ ହେବାରୁ କୌଣସି ଧାତୁ ପୁଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, କ୍ରମେ କ୍ରମେ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥାଏ । ରସର ପଥ ରୁଦ୍ଧ ହେବାରୁ ଯେପରି ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଧାତୁଗୁଡ଼ିକ ଅର୍ଥାତ୍ ପର ପର ଧାତୁଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ସେହିପରି ଅତି ମୈଥୁନ ଦ୍ୱାରା ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟରେ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ ହେତୁ ତାହାର ପୂର୍ବଧାତୁ ମଜ୍ଜା ଶୋଷିତ ଓ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହି ରୂପେ ବିଲୋମଭାବେ (ବିପରୀତ ଭାବେ) କ୍ରମଶଃ ମେଦ, ମାଂସ, ରକ୍ତ ଓ ରସ ଧାତୁର କ୍ଷୟ

ହୁଏ । ସେହି ହେତୁରୁ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗରେ ମାନବ ଏକାବେଳେକେ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ । କ୍ଷୟ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀକୁ ଶୀଘ୍ର ନାଶ କରେ । କ୍ଷୟ ଅତି ଭୟଙ୍କର ଦୁର୍ଲକ୍ଷଣ ।

ରସାଦିର ଶୋଷଣ କରେ ବୋଲି ଯକ୍ଷ୍ମାର ଗୋଟିଏ ନାମ ଶୋଷ ଏବଂ କ୍ରିୟା ସମସ୍ତର କ୍ଷୟ କରେ ବୋଲି ଏହାର ଆଉ ଗୋଟିଏ ନାମ କ୍ଷୟ । ଆହୁରି ରୋଗ ସମସ୍ତର ରାଜା (ପ୍ରଧାନ) ବୋଲି ଏହାର ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ନାମ ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା । କେହି କେହି କହନ୍ତି, ନକ୍ଷତ୍ରରାଜ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କର ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ଏହା ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ନାମରେ କଥିତ ହୁଏ ।

କଫ ଦ୍ୱାରା ରସବହ ଧମନୀ ସବୁ ରୁଦ୍ଧ ହେବାରୁ ରସ ଶରୀରର ସମ୍ୟକ ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ନପାରି ସ୍ୱସ୍ଥାନରେ ଅର୍ଥାତ୍ ହୃଦୟରେ ଅବସ୍ଥାନ କରେ । ଆଖୁରସ ଯେପରି ଅଧିକ ସମୟ ରହିଲେ ବିକୃତ ଓ ପଚିଯାଏ, ହୃଦୟସ୍ଥ ସେହି ରସ ସେହିପରି ବିକୃତ ଓ ପଚିଯାଇଥାଏ । ପରେ ତାହା କାଶ ସଙ୍ଗରେ ପଚା ଖଙ୍କାର ରୂପରେ ମୁଖରୁ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ବିକୃତ ରସର କ୍ଲେଦରେ ହୃଦୟ ମଧ୍ୟ କ୍ଲିନ୍ନ ହୋଇ ପଚିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । କ୍ରମେ କ୍ରମେ ସମସ୍ତ ହୃଦୟ ପଚିଯାଏ । ସେହି ହେତୁ ପଚା ଖଙ୍କାର ସହିତରେ ପୂଯ ଓ ରକ୍ତ ବାହାର ହେଉଥାଏ ।

ବାତାଧିକ୍ୟରେ ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ, ପାର୍ଶ୍ୱ ଓ ସ୍କନ୍ଧ ଦେଶରେ ସଙ୍କୋଚ ଏବଂ ବେଦନା, ପିତ୍ତାଧିକ୍ୟରେ ଜ୍ୱରର ପ୍ରବଳତା, ଦାହ, ଅତିସାର ଓ ରକ୍ତ ନିର୍ଗମ ହୁଏ । କଫାଧିକ୍ୟରେ ମସ୍ତକର ଭାର, ଅରୁଚି, କାଶ, କଣ୍ଠର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱାଂଶ (ଗଳା ଗୁଡୁ ଗୁଡୁ କରିବା ବା ଖୁଁ ଖୁଁ କରି କାଶ) ଏହି ଏକାଦଶଟି ଲକ୍ଷଣ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଏହି ଏକାଦଶଟି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ବା ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଛଅଟି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ତାହାହେଲେ ସେହି ରୋଗୀକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ରୋଗୀର ବଳ ଓ ମାଂସ ଥାଏ ତାହାହେଲେ ତ୍ୟାଗ କରିବ ନାହିଁ । ତାହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

ଚିକିତ୍ସା : ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରେ କ୍ଷୟ ସର୍ବନାଶର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ । ଅତଏବ ପ୍ରଥମରୁ କ୍ଷୟ ନିବାରଣ ନିମିତ୍ତ ଓ କ୍ଷୟ ପୂରଣ ନିମିତ୍ତ ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ପୁଷ୍ଟିକର ପଥ୍ୟ ଦେବ । ଭାତ, ରୁଟି, ଯବଧାନ, ମୁଗ ଆଦିର ଡ଼ାଲି, ଜଙ୍ଗଲୀ ପଶୁ ଓ ପକ୍ଷୀର ମାଂସ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀର ପଥ୍ୟ । ରୋଗୀର ମାଂସ କ୍ଷୀଣ ହେଲେ ମାଂସ ଭୋଜି ପଶୁ, ପକ୍ଷୀର ମାଂସ ବିଶେଷ ହିତକର । କାରଣ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମାଂସବର୍ଦ୍ଧକ । ବାଘ, କୁମ୍ଭୀରର ମାଂସ ଦେଇ ରୋଗୀକୁ ହରିଣ ମାଂସ ବୋଲି କହିବ । କୁଆ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଦେଇ ରୋଗୀକୁ ହରଡ଼ ଚଢ଼େଇ ମାଂସ ବୋଲି କହିବ । ପାରା, ଛେଳି, ହରିଣର ମାଂସ ଦେବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ମାଂସ ଘିଅରେ ଭାଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ତାହାକୁ ଛେଳି ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏହା କ୍ଷୟ ନିବାରକ । ଛେଳି ମାଂସ ଭକ୍ଷଣ, ଛେଳିଦୁଧ ପାନ, ଚିନି ସହିତ ଛେଳି ଘିଅ ପିଇବା, ଛେଳି ସେବା ଓ ଛେଳିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶୟନ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ହିତକର । ଚିନି ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗରେ ଲହୁଣୀ ଖାଇଲେ କୃଶତା ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ପାର୍ଶ୍ୱ, ସ୍କନ୍ଧ ଓ ମସ୍ତକର ବେଦନା ନିବାରଣ ପାଇଁ ଶୌପ, ଯଷ୍ଟିମଧୁ, କୁଡ଼, ତଗର ପାଦୁକା ଓ ଶ୍ୱେତ ଚନ୍ଦନ – ଏହି ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାଟି, ଅଥବା ଶ୍ୱେତ ବାଡ଼ିଅଁଳା, ରାସ୍ନା, ଖସା, ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଓ

ନୀଳୋତ୍ପଳ - ଏହି ସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାଟି, ଅଥବା ଗୁଗ୍‌ଗୁଳ, ଦେବଦାରୁ, ଶ୍ୱେତ ଚନ୍ଦନ ଓ ନାଗେଶ୍ୱର - ଏହି ସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାଟି ଘିଅ ମିଶାଇ ଗରମ କରି ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେବ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଏକ ଔଷଧ ଦେବ ।

ମୁହଁ ବାଟେ ଅଧିକ ରକ୍ତ ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ ବିଶଲ୍ୟକରଣୀ ରସ(ଆୟାପାନା ରସ) ବା କ୍ୱାଥ ଅଥବା ପୋକଶୁଙ୍ଘା ପତ୍ରର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା ପିଆଇବ । ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଓ ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ ଛେଚି ଦୁଧରେ ପିଆଇବ ।

ପାର୍ଶ୍ୱ ବେଦନା, ଜ୍ୱର, ଶ୍ୱାସ ଓ ପିନସାଦି ନିବାରଣ ପାଇଁ ତ୍ରୟୋଦଶାଙ୍ଗ ପାଚନ ଅର୍ଥାତ୍ ଦଶମୂଳର ଦଶଗୋଟି ଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ଧନିଆ, ପିପ୍‌ପଳୀ ଓ ଶୁଣ୍ଠି ଏହି ୧୩ ଗୋଟି ଦ୍ରବ୍ୟର କ୍ୱାଥ ଦେବ । ଅଥବା ଦଶମୂଳ, ବାଡ଼ିଅଂଳା, ରାସ୍ନା, କୁଡ଼, ଦେବଦାରୁ ଓ ଶୁଣ୍ଠି ଏହି ପନ୍ଦର ଗୋଟି ଦ୍ରବ୍ୟର କ୍ୱାଥ ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

୧) ମନୁଷ୍ୟ ଛାତିର ହାଡ଼ର ଭସ୍ମ ଏକଅଣା ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ଏକଅଣା ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମହୁସଙ୍ଗେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ହାଡ଼କୁ କିପରି ଭସ୍ମ କରିବ - ହାଡ଼କୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ଭାଙ୍ଗି ଛୋଟ ହାଣ୍ଡି ଭିତରେ ପୁରାଇ ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରେ ପଲମ ଦେଇ ଫାଙ୍କାକୁ ଚିକ୍‌କଣ ମାଟି ଓ କନା ଦେଇ ବନ୍ଦ କରି ଶୁଖାଇ ଚୁଲି ଉପରେ ରଖି ୧୨ ଘଣ୍ଟାକାଳ ଜାଳ ଦେବ । ତା'ପରେ ହାଣ୍ଡି ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରୁ ପଲମ କାଢ଼ି ଦେଖିବ, ହାଡ଼ ସବୁ ଅଙ୍ଗାର ହୋଇଯାଇଛି । ତାକୁ ଭଲ କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

୨) ବିଛୁଆତି ମୂଳ ଅଧତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ଗାଈଦୁଧ ଏକଛଟାଙ୍କିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଯକ୍ଷ୍ମା ନିବାରିତ ହୁଏ । ଅନ୍ତତଃ ୧୭ ଦିନ ପିଇବ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଔଷଧ -

ଚ୍ୟବନ ପ୍ରାଶ - ମାତ୍ରା - ଅଧତୋଳା, ଅନୁପାନ - ମହୁ, ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କରି ଖାଇବ ।

ବୃହତ୍ ବାସାବଲେହ - ମାତ୍ରା - ଅଧତୋଳା, ଅନୁପାନ - ମହୁ, ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କରି ଖାଇବ ।

କ୍ଷୟକେଶରୀ - ଏହା କ୍ଷୟ ନିବାରଣ ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ଅନୁପାନ - ମହୁ ।

ସର୍ବାଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର ରସ - ଏହା ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ଅତି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଔଷଧ । ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରେ ଏହି ମହୌଷଧି ସର୍ବଦା ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

ସର୍ବାଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର ରସ :

ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର କରାଯାଇଥିବା ପାରଦ, ଗନ୍ଧକ, ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣଭସ୍ମ, ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା, ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ ଦୁଇତୋଳା, ମୁକ୍ତାଭସ୍ମ, ପ୍ରବାଳ ଭସ୍ମ ଓ ଶଙ୍ଖ ଭସ୍ମ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧତୋଳା ଲେମ୍ବୁରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପୁଟପାକ କରିବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଲୌହଭସ୍ମ ଅଧତୋଳା ଏବଂ ଶୋଧିତ ହିଙ୍ଗୁଳ ସୁକି ଓଜନ ମିଶାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ଦିନକୁ ୨ଟି ବଟିକା - ସକାଳେ

ଗୋଟିଏ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ପିପ୍‌ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ମହୁ ଅଥବା ପାନ ପତ୍ର ରସ ଓ ମହୁ ଅଥବା ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଲଘୁ ଲୋକନାଥ ରସ :

କୌଡ଼ି ଭସ୍ମ ଏକତୋଳା, ମଣ୍ଡୁର ଭସ୍ମ ଏକତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇତୋଳା ଏକତ୍ର ଗୁଆଘିଅରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ତା'ପରେ ପାନ ପତ୍ର ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ବିରି ପରି ବଟିକା କରି ପ୍ରତି ୩ ଘଣ୍ଟାରେ ୪୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଅପଥ୍ୟ - ବେଲ, କଲରା, ବାଇଗଣ, ଛୋଟମାଛ, ତିନ୍ତୁଳି, କାକୁଡ଼ି, କଖାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ, କାଙ୍କଡ଼, ବିରି, ମସୁର, ସୋରିଷ, କାଞ୍ଜି । ଶ୍ରମ, ମୈଥୁନ, ମଦ୍ୟ, ଦିବାନିଦ୍ରା ତ୍ୟାଗ କରିବ । କଂସା ବାସନରେ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ହେମଗର୍ଭ ପୋଟଳୀ ରସ :

ରସସିନ୍ଦୁର ତିନିତୋଳା, ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣଭସ୍ମ ଏକତୋଳା, ତାମ୍ରଭସ୍ମ ଏକତୋଳା, ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା - ଏ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଚିତା ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କୌଡ଼ି ଭିତରେ ପୂରାଇ ଟାଙ୍ଗଣା ଦ୍ୱାରା ତାର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ମାଟିଘଡ଼ି ଭିତରେ ପୂରାଇ ଘଡ଼ିର ମୁହଁର ଫାଙ୍କ କନା, ମାଟିରେ ବନ୍ଦ କରି ଶୁଖାଇ ଗଜପୁଟରେ ଭସ୍ମ କରିବ ।

ମାତ୍ରା - ୧ରତି । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ।

ଅନୁପାନ ଉପଦ୍ରବୋପଯୋଗୀ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗରେ ଏହି ମହୌଷଧି ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ।

କ୍ଷୟକେଶରୀ :

ତ୍ରିକଟୁ, ତ୍ରିଫଳା, ଅଳାଇଚ, ଜାଇଫଳ, ଲବଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକତୋଳା, ଲୌହଭସ୍ମ ୪ ତୋଳା, ରସସିନ୍ଦୁର ୪ ତୋଳା - ଏ ସମସ୍ତ ଛେଳି ଦୁଧରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଦୁଇରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରେ କ୍ଷୟ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଏହି ଔଷଧ ଦେବ ।

ବିନ୍ଧ୍ୟବାସିଯୋଗ (ଅଭିନବ ଚିନ୍ତାମଣି) -

'ବରାବଳାନାଗବଳାବରୀ ବ୍ୟୋଷୈଃ ସମୈଃ ସମଂ
ଲୌହଂ ରଜଃ ସମଧ୍ୱାଜଂ ହନ୍ୟଦଯକ୍ଷ୍ମାଣମୂଲ୍ୱଣଂ ।'

ତ୍ରିଫଳା, ବାଡ଼ିଅଂଳା, ବଜ୍ରମୂଳୀ ଚେର, ଶତାବରୀ, ତ୍ରିକଟୁ ସମଭାଗ-ସର୍ବସମଷ୍ଟିର ସମାନ ଲୌହ ଭସ୍ମ ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ଭଲ ହୁଏ । ମହୁ ଏବଂ ଘିଅ ସମାନ ଭାଗ ହେବ ନାହିଁ ଅର୍ଥାତ୍ ମହୁ କମ୍ ହେଲେ ଘିଅ ବେଶି ବା ଘିଅ କମ୍ ହେଲେ ମହୁ ବେଶି ।

ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ

ପଥ୍ୟାଦି ଲୌହଂ (ଅଭିନବ ଚିନ୍ତାମଣି) -

"ପଥ୍ୟାବିଡ଼ଙ୍ଗାସ୍ମଜତୁ ମାକ୍ଷନୈଶ୍ଚ ସମୈଃସମଂ

ଅୟଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଧ୍ୱାଜଂ ଯକ୍ଷ୍ମାଣମପକର୍ଷତି ।"

ହରିଦ୍ରା, ବିଡ଼ଙ୍ଗ, ଶିଳାଜତୁ, ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣମାକ୍ଷିକ ଭସ୍ମ ସର୍ବସମାନ ଲୌହଭସ୍ମ ଏକତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ । ମହୁ ଓ ଘିଅ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ଭଲ ହୁଏ ।

ମାତ୍ରା - ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରେ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ମହା ଚନ୍ଦନାଦି ତୈଳ ମାଲିସ କରିବ ।

ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ଓ ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗର ପ୍ରଭେଦ

ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗରେ ମୁଖରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼େ, ଜ୍ୱର ଏବଂ କାଶ ପ୍ରଭୃତି ଉପଦ୍ରବ ଦେଖାଯାଏ । ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି କେତେକ ଚିକିତ୍ସକ ଭ୍ରମରେ ଏହାକୁ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ବୋଲି କହନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସକ ଯଦି ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀ ବୋଲି କହେ ତାହାହେଲେ ରୋଗୀ ଯକ୍ଷ୍ମାନାମ ଶୁଣିଲା ମାତ୍ରେ ତାର ଅଧେ ପ୍ରାଣ ଚାଲିଯାଇଥାଏ । ଅତଏବ ଖୁବ୍ ସାବଧାନ ସହିତ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସର୍ଦ୍ଦି ହୁଏ, ବାରମ୍ବାର ଛିଙ୍କ ଆସେ, କଫ ବଢ଼େ ଓ ମାଟି ମଧୁରିଆ ଲାଗେ । ଖାଇବାରେ ଅରୁଚି ଆସେ, ମୁହଁ ହାତ ପାଦ ଶୁଖିଯାଏ । ରୋଗୀ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଦେଖେ, ଆଖି ଧଳା ହୋଇଯାଏ, ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ଭୋଗ କରିବାକୁ ଅଧିକ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ସ୍ୱପ୍ନରେ ଶୁଖିଲା ନଈ, ଶୁଖିଲା ଗଛ, କୁଆ, ଶାଗୁଣା ଦେଖେ । ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କଲା ପରେ ସର୍ବଦା ଜ୍ୱର, ବିଶେଷତଃ ରାତିରେ ଜ୍ୱର, କାଶ, ଖଙ୍କାରରେ ରକ୍ତମିଶ୍ରିତ କଫ, ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଅଧିକ ଝାଳ, ହାତ, ପାଦରେ ଜ୍ୱାଳା, କାନ୍ଧ ଓ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବେଦନା ଏବଂ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଦାହ ଏ ସବୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ଅନ୍ୟ ଔଷଧ କ୍ଷୟ ରୋଗରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଯୋନିକନ୍ଦ (ପେନ୍ଦ)

ଘୋଷା ଫଳ ଗୋଟିଏ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ୫ଟି ବଟିକା କରିବ । ଘୋଳ ଦହି ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ଟି ବଟିକା ଖାଇଲେ ଯୋନିକନ୍ଦ ଭଲ ହୁଏ ।

ଯୋନିକଣ୍ଡୁ

ଶଙ୍ଖଭସ୍ମ ଏକଅଣା ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ଏବଂ ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଯୋନି ଭିତର ଧୋଇବ ।

ଯୌବନ ରକ୍ଷା

ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେରକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଗୋଟିଏ ମାଟି ପଲମରେ ରଖି ଶତାବରୀ ରସ ପକାଇବ ଯେପରି କାଦୁଅ ପରି ହୁଏ । ତାକୁ ଦିନରେ ଖରାରେ ଓ ରାତିରେ କାକରରେ

ରଖିବ । ତା ପରଦିନ ଶିଳରେ ବା ଖଲରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସେହିପରି ଶତାବରୀ ରସ ଦେଇ ଦିନରେ ଖରାରେ ଓ ରାତିରେ କାକରରେ ରଖିବ । ଏହିପରି ସାତଥର କଲା ପରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇଅଣା ଠାରୁ ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗୁଆଘିଅ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ମନୁଷ୍ୟ ମେଧାବୀ ଓ ବଳିପଳିତ ହୁଏ ।

ରକ୍ତ ଗଡ଼ି ଗୋଡହାତ ଫୁଲିଲେ

ଆଙ୍କୁଲ (ଧଳା ଆଙ୍କୁଲ) ଚେର ବା ଛାଲିକୁ ବାଟି ରାଶି ତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଯେତେ ବଡ଼ ଫୁଲା ହୋଇଥିଲେ କମିଯିବ ଏବଂ ପୁନରପି ରକ୍ତ ନ ଗଡ଼ିବାକୁ ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ଛାଲିକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ପାଣି ମିଶାଇ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇବ ।

ରକ୍ତରେ କୃମି

ରୁଧିରସ୍ଥେଷୁ କୃମିଷୁ ଗନ୍ଧକାର୍କ ପିବେତ୍ ନରଃ
ରାତ୍ରୌଚ ଜାଗରଂ କୁର୍ଯ୍ୟାତ୍ ରକ୍ତ କୃମି ନିବୃତ୍ତୟେ ।

ଅର୍ଥ - ଗନ୍ଧକର ଅର୍କ ପିଇ ରାତିରେ ନ ଶୋଇଲେ ରକ୍ତସ୍ଥ କୃମି ନଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ।

ମାତ୍ରା - ଅଧ ଆଉନ୍‌ସ ଅର୍କରେ ଅଧ ଆଉନ୍‌ସ ପାଣି ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପିଇ ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହେବ । ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଖାଇ ୪ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

ରକ୍ତପିତ୍ତ

ଏହି ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ : ସୂର୍ଯ୍ୟାତାପ, ଅଗ୍ନିଉତାପ, ଅତି ପରିଶ୍ରମ, ଶୋକ, ଅତି ମୈଥୁନ, ମରିଚାଦି ତୀକ୍ଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ, କ୍ଷାର, ଲବଣ, ଅମ୍ଳ ଓ ରାଗଦ୍ରବ୍ୟ - ଏହିସବୁ ଅତିଶୟ ସେବନ କଲେ ପିତ୍ତ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଲୋହିତବର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ପିତ୍ତ ନିଜର ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଉଷ୍ଣ ଓ ପୂତିତ୍ୱ ଆଦି ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଶୀଘ୍ର ଦୂଷିତ କରିଥାଏ । ତତ୍ପରେ ସେହି ଦୂଷିତ ପିତ୍ତ ଓ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ମିଳିତ ହୋଇ ଗୁହ୍ୟ, ଲିଙ୍ଗ, ଯୋନି ମାର୍ଗରେ ତଳବାଟରେ ଅଥବା ମୁଖ, ନାକ, କର୍ଣ୍ଣ ଓ ନେତ୍ର ମାର୍ଗରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱବାଟରେ କିମ୍ବା ଉପର ଓ ତଳ ଉଭୟବାଟରେ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ଅତି କୁପିତ ହେଲେ ସମସ୍ତ ଲୋମମୂଳରୁ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ।

ରକ୍ତପିତ୍ତ କଫ ମିଶ୍ରିତ ହେଲେ ଉପରଗାମୀ, ବାତମିଶ୍ରିତ ହେଲେ ତଳଗାମୀ ଏବଂ ବାୟୁ ଓ କଫ ଉଭୟ ମିଳିତ ହେଲେ ଉପର ଓ ତଳ ଉଭୟ ମାର୍ଗଗାମୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଦୋଷ ଭେଦରେ ରକ୍ତପିତ୍ତର ଯେପରି ଗତିଭେଦ ହୁଏ ବର୍ଣ୍ଣ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଭେଦ ହୋଇଥାଏ । ଯଥା - ବାତପ୍ରକୋପରେ ରକ୍ତ ଶ୍ୟାମ ବା ଅରୁଣ ବର୍ଣ୍ଣ, ଫେଣଯୁକ୍ତ, ପତଳା ଓ ରୁକ୍ଷ ହୁଏ । ପିତ୍ତପ୍ରକୋପରେ ରକ୍ତ କଷାୟବର୍ଣ୍ଣ (ବରପତ୍ର କ୍ୱାଥ ପରି), କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ, ଗୋମୂତ୍ର ବର୍ଣ୍ଣ, ଚିକ୍‌କଣ, ଅଳନ୍ଧୁପରି ବର୍ଣ୍ଣବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । କଫ ପ୍ରକୋପରେ ରକ୍ତ, ଘନ, ଅଳ୍ପ ପାଣ୍ଡୁର ବର୍ଣ୍ଣ, ସ୍ନିଗ୍ଧ ଓ ପିଚ୍ଛିଳ ହୋଇଥାଏ । ଦୁଇ ଦୋଷର ପ୍ରକୋପରେ ସେହି ଦୁଇ ଦୋଷର ଏବଂ ତିନି ଦୋଷର ପ୍ରକୋପରେ ସେହି ତିନି ଦୋଷର ମିଶ୍ରିତ ଲକ୍ଷଣ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ ।

ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗ ରକ୍ତପିତ୍ତ ସାଧ୍ୟ, ଏକଦୋଷଜ ରକ୍ତପିତ୍ତ ସାଧ୍ୟ ଏବଂ ନିରୁପଦ୍ରବ ରକ୍ତପିତ୍ତ ସାଧ୍ୟ । ଅଧୋଗ ରକ୍ତପିତ୍ତ ଯାପ୍ୟ ଓ ଦ୍ୱିଦୋଷଜ ରକ୍ତପିତ୍ତ ଯାପ୍ୟ । ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଓ ଅଧ ଉଭୟମାର୍ଗଗାମୀ ରକ୍ତପିତ୍ତ ଅସାଧ୍ୟ ଏବଂ ଅତି ବେଗବାନ ରକ୍ତପିତ୍ତ ମଧ୍ୟ ଅସାଧ୍ୟ ।

ଏହି ରୋଗର ଉପଦ୍ରବ :

ଜ୍ୱର, ଦୁର୍ବଳତା, ଶ୍ୱାସ, କାଶ, ବାନ୍ତି, ଦାହ, ମୂର୍ଚ୍ଛା, ପାଣ୍ଡୁବର୍ଣ୍ଣତା, ଅତ୍ୟନ୍ତ ଛାତି ପୋଡ଼ିବା, ଅସ୍ଥିରତା, ହୃଦୟରେ ଅତିଶୟ ପୀଡ଼ା, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ କଫ ପଡ଼ିବା, ଅରୁଚି, ତୃଷ୍ଣା ପ୍ରଭୃତି ।

ଚିକିତ୍ସା – ରୋଗୀର ଯଦି ବଳ ଥାଏ, ତାହାହେଲେ ଆଗେ ରକ୍ତ ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ପ୍ରଥମେ ବନ୍ଦ ହେଲେ ହୃଦ୍ରୋଗ, ପାଣ୍ଡୁରୋଗ, ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗ, ପ୍ଲୀହା ଗୁଳ୍ମ ଓ ଜ୍ୱରାଦି ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ତୃପ୍ତିକର ଲଘୁ ପଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ଘିଅ, ମହୁ ଓ ଖଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗ ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଦେବ ଅଥବା ଖଜୁର, କିସ୍‌ମିସ୍, ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଓ ଫାରସା କୋଳି – ଏହି ସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟର କ୍ୱାଥ ଶୀତଳ କରି ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

ରକ୍ତ ବାନ୍ତି

୧) ବାସଙ୍ଗ ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗରେ ଏବଂ କାଶ, ଶ୍ୱାସ ରୋଗରେ ମହୌଷଧ । ଅତଏବ ବାସଙ୍ଗମୂଳର ଛାଲିର କ୍ୱାଥ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

୨) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପୁଟ ପାକ କରି ତାହାର ରସକୁ ମହୁ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଏଥିରେ ସୁଦାରୁଣ ରକ୍ତପିତ୍ତ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ପୁଟପାକ – କଞ୍ଚା ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିଏ ଓଦାକନାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ତାହା ଉପରେ ବହଳିଆ କରି ଚିକିଟାମାଟି ଲେପ ଦେଇ ଘସି ନିଆଁ ଉପରେ ରଖିବ । ମାଟି ପୋଡ଼ିଗଲେ ତା ଭିତରୁ ବାସଙ୍ଗପତ୍ର କାଢ଼ି ଛେଚି ରସ ବାହାର କରିବ । ମାଟି ବେଶି ପୋଡ଼ିଗଲେ ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ପୋଡ଼ିଯିବ, ରସ ବାହାରିବ ନାହିଁ ।

ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡିଲେ :

୧) ଅଁଳାକୁ ଘିଅରେ ଭାଜି କାଞ୍ଜିରେ ବାଟି ମସ୍ତକରେ ଲେପ ଦେଲେ ନାକବାଟେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨) ଦୁଧରେ ଚିନି ମିଶାଇ ନାସ ନେଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୩) ଆଖୁ ରସ ନାକବାଟେ ପିଇଲେ ନାକବାଟେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୪) ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଫୁଲର ରସ, ଦୁବଘାସ ରସ, ଆମ୍ବକୋଇଲି ରସ, ପିଆଜ ରସ, ବିଶଲ୍ୟକରଣୀ ପତ୍ର ରସ, ଆୟାପାନା ପତ୍ର ରସ – ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିକର ଏକ ଚାମଚ ରସ ନାକବାଟେ ପିଇଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ରକ୍ତସ୍ରାବ

ଲିଙ୍ଗବାଟେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ:

ଲିଙ୍ଗରେ ଶୀତଳ ଜଳର ପିଚକାରୀ ଦେବ । କୁଶ, କାଶ, ଶର, କଳାଆଖୁ ଓ ଅଣଖିଆ ଏମାନଙ୍କର ମୂଳ ଦୁଇତୋଳା, ଛେଳିଦୁଧ ୧୬ତୋଳା ଓ ପାଣି ଏକ ସେର ଏକତ୍ର ପାକ କରିବ । ଅବଶେଷ ୧୬ ତୋଳା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ ।

କାନ ବାଟେ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେଲେ :

ନାକବାଟେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦିଆଯାଇଛି, କାନବାଟେ ରକ୍ତ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ସେହି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

ପାଟିରୁ, ନାକରୁ, ମଳଦ୍ୱାରରୁ, ଯୋନିରୁ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗରୁ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ:

କିସ୍‌ମିସ୍, ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ, ଲୋଧ ଓ ପ୍ରିୟଙ୍ଗୁ ଏହି ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଥବା ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଦ୍ରବ୍ୟର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଓ ମହୁ ସହିତ ସେବନ କଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରକ୍ତସ୍ରାବ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ ମାତ୍ରା – ଦୁଇତୋଳା । ଉପରୋକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ । ଅସ୍ତ୍ରାଘାତ ହେତୁ ଅତି ବେଗରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ ଏମାନଙ୍କର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ପକାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଅଥବା ଆୟାପାନ କଞ୍ଚାପତ୍ର ଛେଚି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ବାନ୍ଧିଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ନିଶ୍ଚୟ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ରକ୍ତପିତ୍ତରେ ଯଦି ଜ୍ୱର, ତୃଷ୍ଣା, ଦାହ ଉପଦ୍ରବ ଥାଏ, ତାହା ହେଲେ 'ହୀବେରାଦି' ପାଚନ ଅର୍ଥାତ୍ ହୀବେର (କୁରୁବେଲି), ନୀଳ କଇଁ, ଧନିଆ, ରକ୍ତଚନ୍ଦନ, ଯଷ୍ଟିମଧୁ, ଗୁଳୁଚି, ବେଣାଚେର, ତିହୁଡ଼ୀମୂଳ ଏହି ସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟର କ୍ୱାଥ, ଚିନି ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦେବ ।

ଅଥବା 'ଧାନ୍ୟକାଦି'ର ଶୀତକଷାୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଧନିଆଁ, ଅଂଳା, ବାସଙ୍ଗ, କିସ୍‌ମିସ୍ ଓ ଘରପୋଡ଼ିଆ ଏ ସମସ୍ତର ଶୀତକଷାୟ ଦେବ ।

ରକ୍ତପିତ୍ତରେ ଯଦି କାଶ ଓ ଶ୍ୱାସ ଉପଦ୍ରବ ଥାଏ ତାହାହେଲେ 'ଅଟରୁଷାଦି' କଷାୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଅଟରୁଷ ମୂଳ (ବାସଙ୍ଗମୂଳ)ର ଛାଲି, କିସ୍‌ମିସ୍ ଓ ହରିଡ଼ା ଏହି ସବୁ ପଦାର୍ଥର କ୍ୱାଥ ଚିନି ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ପିଆଇବ ।

ମୁହଁ ଓ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ :

ଶିମୁଳି ଫୁଲର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ମାତ୍ରାରେ ମହୁ ସହିତ ଦିନକୁ ୩ଥର ଖାଇଲେ ମୁହଁ ଓ ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଔଷଧ – ବାସାକୁଷ୍ମାଖଣ୍ଡ, ଏଳାଦି ଗୁଟିକା, ରକ୍ତପିତ୍ତାନ୍ତକ ଲୌହ, ରକ୍ତପିତ୍ତାନ୍ତକ ନସ୍ୟ ।

ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି

୧) ଶୁଦ୍ଧ କନକା ମଞ୍ଜି, ସୌଫ, ହଳଦୀ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ରସକର୍ପୁର ଏକତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ଅଧତୋଳା । ପ୍ରଥମେ ରସକର୍ପୁର ଓ ଗନ୍ଧକକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପାନ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଛୋଟ ବଟିକା କରିବ ।

ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଚୁରି କରି ଚରମ ପାଣିରେ ଖାଇବ । ତାପରେ ଏକଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ତିନିଥର, ଅଧପାଏ ଗରମ ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ପାଞ୍ଚ ଛଅ ଥର ଝାଡ଼ା ହେବ । ଏକ ସପ୍ତାହରେ ଯେତେ ସଢ଼ାପଚା ଶରୀର ନିରୋଗ ହେବ ।

୨) ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ପାଞ୍ଚ ତୋଳା, ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ତୁଳସୀପତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ନିମ୍ବ ପତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଗୁଳୁଚି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇତୋଳା ଲେଖାଏ ନେଇ ଏକତ୍ର କରି ଖାଣ୍ଟି ମହୁରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପାଞ୍ଚରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ରଖିବ ।

ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ପାଣିରେ ଗିଳି ଖାଇବ ।

ଗୁଣ - ରକ୍ତ ବିକାର, ଚର୍ମ ବିକାର, ବିସର୍ପ ରୋଗ ଓ ବ୍ରଣ ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ନାଶ ହୁଏ ।

ପଥ୍ୟ - ଦୁଧ, ଘିଅ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ ।

୩) ଗନ୍ଧକସ୍ତୁଲ୍ୟ ମରିଚ ଷଡ଼ଗୁଣ ତ୍ରିଫଳାନ୍ୱିତଃ ।
ପିଷ୍ଟ୍ୱାଶମ୍ପାକ ମୂଳେନ ପୀତଶ୍ଚାଖିଳ କୁଷ୍ଟହା ।

ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା, ଗୋଲ ମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇତୋଳା ଏକତ୍ର କରି ସୁନାରି ଗଛର ଛାଲିର ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକଅଣା ଓଜନରେ ବଟିକା କରିବ ।

ଏହି ବଟିକାରୁ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ପାଣିରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ, ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ, ଅଗ୍ନିତେଜ ହୁଏ ଏବଂ ଭୋକ ହୁଏ ।

ରକ୍ତପ୍ରଦର

୧) କଣ୍ଟାମାରିଚ ଗଛର ଚେର ଦୁଇତୋଳାକୁ ଚାଉଳ ଧୁଆ ପାଣିରେ ବାଟି ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର କରି ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ପ୍ରଦର ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।

୨) ମୂଷାଲଣ୍ଡି ସୁକି ଓଜନ ଦହି ସହିତ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତପ୍ରଦର ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୁଏ ।

୩) ଆୟାପାନା ଗଛର ରସ ଦୁଇତୋଳା ମିଶ୍ରି ଦୁଇତୋଳା ସହିତ ଦିନରେ ୨/୩ଥର ପିଇଲେ

ରକ୍ତପ୍ରଦର, ରକ୍ତାର୍ଶ, ରକ୍ତକାଶ, ରକ୍ତବାନ୍ତି, ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଏବଂ ରକ୍ତାତିସାରାଦି ରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହି ଗଛର ରସକୁ ଛେଳି ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଯୋନିରେ ପିଚକାରୀ ଦେଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଆୟାପାନା ଅଭାବରେ ବଣସେବତୀ ରସ ବା ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ ଅଥବା ପୋକ ସୁଙ୍ଘା ପତ୍ର ରସ ମିଶ୍ରି ସହିତ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଏବଂ ସେହି ରସରେ ପିଚକାରୀ ଦେଲେ ରକ୍ତପ୍ରଦର, ମାସୁଆରୀ ଋତୁରେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ରକ୍ତାଳ୍ପତା

ପ୍ରତିଦିନ ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ ଏକଚାମଚ, ଅଦାରସ ଏକଚାମଚ ଏବଂ ମହୁ ଏକଚାମଚ ଏକତ୍ର କରି ଖାଇଲେ ଦେହରେ ରକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ ।

ରତିଶକ୍ତି ବଢ଼ିବାକୁ

୧) ମଞ୍ଜୁଆତି କଞ୍ଚାପତ୍ର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ବାଟି ପ୍ରତିଦିନ ପିଇଲେ ରତିଶକ୍ତି ହୀନତା ଦୂର ହୁଏ ।

୨) ଭେଣ୍ଡିଗଛର ଚେରର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ଗାଇଦୁଧରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ରତିଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ ପ୍ରମେହ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ମଲା ଭେଣ୍ଡିଗଛର ଚେର ଆଣିବ ନାହିଁ । ଭେଣ୍ଡି ଯେତେବେଳେ ଗଛର ଫଳିଥିବ ସେହି ଗଛର ଚେର ଆଣି ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ ।

ଲିଙ୍ଗର ଦୁର୍ବଳତା

ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ଜନିତ ଲିଙ୍ଗର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂରୀକରଣାର୍ଥେ :

୧) ଇନ୍ଦ୍ରଯବର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଅଣା ଓଜନ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବ ଏବଂ ମୂଳାମଞ୍ଜି ବାଟି ଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଲଗାଇବ ।

୨) ଡ଼ାଲଚିନି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ପାଣିରେ ବାଟିବ ଯେପରି ମଲମପରି ହୋଇଯାଏ । ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ଲିଙ୍ଗରେ ଲେପ ଦେଇ ଗବପତ୍ର ବାନ୍ଧିବ ।

୩) ରସୁଣ ରସ ସମଭାଗ ରାଶିତେଲରେ ଫୁଟାଇ ତୈଳ ଅବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତୈଳ ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ଲିଙ୍ଗରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପାନପତ୍ର ବାନ୍ଧିବ ।

୪) ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ହିଙ୍ଗୁ ମହୁରେ ଘୋରି ଲିଙ୍ଗରେ ଲଗାଇ ପଟି ବାନ୍ଧିବ ।

୫) ଅରଖ କ୍ଷୀର ୧ ଭାଗ, ଗାଈଘିଅ ୨ ଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ୧୨ ଘଣ୍ଟା ଲୁହା ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ (ଲୁହା ଖଲ ଅଭାବରେ ଲୁହା କରାଇରେ କରିବ) ଯେପରି ମଲମ ପରି ହୋଇଯିବ ।

ଲିଙ୍ଗ ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ଲିଙ୍ଗରେ ଏହି ମଲମରୁ ଟିକିଏ (୨ରତି) ନେଇ ମାଲିସ କରିବ । କିଛିଦିନ ମାଲିସ କଲେ ହସ୍ତମୈଥୁନଜନିତ ନପୁଂସକତା ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗ ଟାଣ ହୁଏ ।

୬) ଗଣ୍ଠିଯୁକ୍ତ ନାଲିବଚ ଅଧତୋଳାକୁ ଅଧସେର ଦୁଧ ଏବଂ ଅଧସେର ପାଣି ମିଶାଇ ସିଝାଇବ । ଅବଶେଷ ଅଧସେର ରହିଲେ ଛାଣି ଚିନି ମିଶାଇ ପିଇବ । କିଛି ଦିନ ପିଇଲେ ନପୁଂସକ ରୋଗୀର କାମୋତ୍ତେଜନା ଆସେ ।

୭) ହସ୍ତମୈଥୁନ ଦୋଷରୁ ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ କେତେକ ଯୁବକଙ୍କର ଲିଙ୍ଗ ଅତି ଛୋଟପିଲାର ଲିଙ୍ଗ ପରି ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ । ଲିଙ୍ଗର ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ଫେରାଇ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ - ଯୁଆଣୀ, କଳାଦୁଦୁରା ମଞ୍ଜି, ଅଫିମ୍, ଜାଇଫଳ, ଗଞ୍ଜାଇ ମଞ୍ଜି ଏ ସବୁ ସମଭାଗରେ ଗାଈଦୁଧରେ ବାଟି ଲିଙ୍ଗରେ କିଛିଦିନ ଲଗାଇଲେ ଲିଙ୍ଗ ବଢ଼େ ।

ଶଯ୍ୟା ମୂତ୍ର

ଏକସେର ତ୍ରିଫଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଂଳା)କୁ କୁଟିକରି ଆଠସେର ପାଣିରେ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ଅବଶେଷ ୨ସେର ରହିଲେ ଚୂଲିରୁ କାଢ଼ି ଥଣ୍ଡା କରି କନାରେ ଛାଣି ପୁଣି ପାକ କରିବ । ମଲମ ପରି ହୋଇଗଲେ ଚୂଲିରୁ କାଢ଼ିବ ନଚେତ୍ ପୋଡ଼ିଗଲେ ତାର ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

ସାମାନ୍ୟ ପାଣିଅଂଶ ଥିଲେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ୨ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଯେତେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ବଟିକା ବଳି ହୁଏ ନାହିଁ, ଅତଏବ ତା ଦେହରେ ଗୁଳୁଚିସାର କିଛି ମିଶାଇ ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇବ । ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ଦିନ ଖାଇବ । ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ତରଳପଦାର୍ଥ, ଯଥା - ବେଶି ପାଣି, ଦୁଧ, ଦହି ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବ ନାହିଁ । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗରେ ଏହି ବଟିକାକୁ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୨ଟା ଲେଖାଏଁ ଖାଇବ ।

ଶରୀରକୁ ବଳିଷ୍ଠ କରିବାକୁ

୧) ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା, ଘିଅ ଏକତୋଳା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇଲେ ଶରୀର ତଥା ବୀର୍ଯ୍ୟ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୨) ଉଦମ୍ବର ଫଳକୁ ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇଲେ ଶୁକ୍ରବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଶରୀର ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ ।

୩) ଧଳାଚିତା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଅଣା ଓଜନ ଗାଈଦୁଧ ଏକପା ସହିତ ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ଶରୀର ବଜ୍ରତୁଲ୍ୟ ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ । ମହୁସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ରୂପବନ୍ତ, ଗୁଣବନ୍ତ ଓ ପ୍ରିୟବକ୍ତା ହୁଅନ୍ତି ।

୪) ଲୌହଭସ୍ମ ୪ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଗୁଗୁଗୁଳ ୧୨ ତୋଳା, ତ୍ରିକଟୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨୦ ତୋଳା, ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୩୨ତୋଳା, ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଏକତୋଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମହୁ ଏବଂ ଘିଅସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଏହା ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ବ୍ୟାଧିନାଶକ ।

ଶୁକ୍ରମେହ

୧) ବଙ୍ଗଭସ୍ମ ଅଧରତି, ପ୍ରବାଳପିଷ୍ଟ ଏକରତି, ଅଁଳା ମୁର୍‌ବବା ଗୋଟିଏ । ଏହା ଏକପାନ ହେଲା । ଶୀର୍ଣ୍ଣରୋଗୀ ପାଇଁ ଦିନକୁ ୨ଥର ଦେବ । ବଳିଷ୍ଠ ଲୋକ ପାଇଁ ଦୁଇଗୁଣ ଦେବ । ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇମାସ ଖାଇବ ।

୨) ଶ୍ୱେତପୁରୁଣୀ ଚେରକୁ ପାନରେ ଖାଇଲେ ଶୁକ୍ରମେହ ଭଲ ହୁଏ ।

ଚେରମାତ୍ରା – ଏକଅଣି ଓଜନ ।

ଶୁଖାରୋଗ

ପିଲାଙ୍କର ଶୁଖା ରୋଗ ଦେଖ ।

ଶୂଳ (Colic)

୧) ଶୁଣ୍ଠି ଏକତୋଳା, ଜଡ଼ା ଚେର (ଗବଚେର) ଏକତୋଳା, ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଦୁଇଅଣି ଓଜନର ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଶୂଳ (ପେଟବ୍ୟଥା) ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨) ଶୋଧିତ ବଚ୍ଛନାଗ (ମହୁରା) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକରତି ଗରମ ପାଣିରେ ପିଇଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଉଦର ଶୂଳ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ବଚ୍ଛାନାଗ ବା ମହୁରାକୁ କିପରି ଶୋଧନ କରିବ:-

ଦୁଇ ତୋଳା ମହୁରା କରାଇରେ ରଖି ଦଶସେର ପାଣିରେ ଫୁଟାଇବ । ସେଥିରେ ଅରଖ ଫୁଲ, ଅରଖ ପତ୍ର ଏବଂ ଅରଖଚେର ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କିଛି ପକାଇବ । ୬/୭ ସେର ପାଣି ମରିଗଲେ ମହୁରାକୁ କାଢ଼ି ପକାଇ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ ।

୩) ଏକତୋଳା ଗୁଆ ଘିଅରେ ଗୋଟିଏ ଲଙ୍କାମରିଚ ଫୁଟାଇବ । ଯେତେବେଳେ ଲଙ୍କାମରିଚ ପୋଡ଼ିଯିବ ସେତେବେଳେ ଲଙ୍କାମରିଚ କାଢ଼ି ପକାଇ ସେହି ଘିଅକୁ ପିଇଲାମାତ୍ରେ ଉଦରଶୂଳ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।

୪) ଶୋଧିତ ହିଙ୍ଗୁ ଏକରତି, ମୁନାକା (ବଡ଼ କିସ୍‌ମିସ୍) ଭିତରୁ ମଞ୍ଜିକାଢ଼ି, ତା ଭିତରେ ପୁରାଇ ଗିଳିଦେଇ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ପେଟବ୍ୟଥା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ହିଙ୍ଗୁକୁ ଘିଅରେ ଭାଜିଲେ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ ।

୫) ଚା'କୁ ଚିଲମରେ ପୁରାଇ ଧୁଆଁ ଖାଇଲେ ପେଟବ୍ୟଥା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

୬) କଞ୍ଚା ଫିଟିକରି ଦୁଇଭାଗ, ଗୁଜରାତି ମଞ୍ଜିଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଭାଗ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ ଏକଚାମଚ ରସୁଣ ରସରେ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।

୭) ଅରଖମୂଳ ଛାଲି ଓ ଅଫିମ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୫ଅଣା ଓଜନ, କଲମି ସୋରା ଏକତୋଳା ସଙ୍ଗେ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ୨ରତି ଠାରୁ ୪ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ପାଣି ସହିତ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ଏଥିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୂଳ, ଯାହାର ଛାତି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ, ହୃଦଶୂଳ, ପାର୍ଶ୍ୱଶୂଳ, ବୃକକ୍ ଶୂଳ, ଶସନକ ଜ୍ୱରରେ ଶୂଳ ସେହିକ୍ଷଣି ନାଶ ହୁଏ ।

ଅଫିମକୁ ଅଦାରସରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଦ୍ଧ କରିଲା ପରେ ଔଷଧରେ ପକାଇବ ।

ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥୁରୀ ଶୂଳ

ରୋଗର କାରଣ ଓ ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୧) ଫିଟିକିରି ଖଇ ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଦିନକୁ ୨ଥର ଗରମ ପାଣିରେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୨) ଜଙ୍ଗଲି କପୋତ (କାପ୍ତାପକ୍ଷୀ)ର ବିଷ୍ଠା ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଗରମ ପାଣିରେ ୩/୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ପଥର ଚୂର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇ ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।

୩) ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ଅଧତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୪) ପ୍ରତିଦିନ ୧୦ତୋଳା ମୂଳାରସରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ବୃକ୍‌କଶୂଳ ଓ ମୂତ୍ରନଳୀର ପଥର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ପରିସ୍ରାରେ ବାହାରି ପଡ଼େ ।

ଶୂଳାନ୍ତକ ତୈଳ

ରେକ୍ଟିଫାଇଡ୍ ସ୍ପିରିଟ୍ (Rectified Spirit) ୪ ଆଉନ୍‌ସ ସୋରିଷ ତେଲ, ୪ ଆଉନ୍‌ସ କର୍ପୂର ୨.୫ ତୋଳା, ରସୁଣ ରସ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ।

ଗୋଟିଏ ବୋତଲରେ ରେକ୍ଟିଫାଇଡ୍ ସ୍ପିରିଟ୍ ରଖି ସେଥିରେ କର୍ପୂର ମିଶାଇ ଶିଶି ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି କିଛିଦିନ ରଖିଲେ କର୍ପୂର ମିଳାଇ ଯିବ । ତାପରେ ରସୁଣ ରସ ମିଶାଇ କିଛି ସମୟ ଶିଶିକୁ ହଲାଇ ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ୫ଦିନ ଖରାରେ ରଖିବ । ତା'ପରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ବ୍ୟଥା ହେଉଥିବା ଯାଗାରେ ୨/୩ଥର ମାଲିସ କରିବ ।

ଶୋଥ

୧) ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ସିଝୁକ୍ଷୀରରେ ଭଲ କରି ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଚଣାପରି ବଟିକା କରିବ । ଏକତୋଳା ଗୁଆ ଘିଅରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ସକାଳେ ଓ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ । କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୋଇ ଶୋଥ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

୨) ହାତିଆ କାଙ୍କଡ଼ ମଞ୍ଜି ଶସ ଗୋଟିଏ ଭାଜି, ଚାଉଳ ଭଜା ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଇଅଣି ଓଜନରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ୨ଟି ମଞ୍ଜି । ଏହିପରି ୮ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ଶ୍ୱେତ ବା ନାଲି କାଇଞ୍ଚ ଚେର ସାତଖଣ୍ଡ ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିବ ।

ଶ୍ୱାସ

୧) କଳାକୁକୁଡ଼ା (ଗଞ୍ଜା)ର ଗୁହକୁ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସୁକିଓଜନ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଶ୍ୱାସ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବ ।

୨) ଯେଉଁ ଗାଈ ପ୍ରଥମ ଥର ପ୍ରସବ କରିଥିବ ତାର ଦୁଧ (ପ୍ରସବ ପରେ ପ୍ରଥମ ଥର ଯେଉଁ ଦୁଧ ଦୁହାଁ ହେବ) ନେଇ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ଏକାଥରକେ ଶ୍ୱାସ ଭଲ ହୋଇଯିବ । କିନ୍ତୁ କୋମଳ ପ୍ରକୃତି ଲୋକକୁ ଏହି ଦୁଧ ଦେବ ନାହିଁ ।

୩) ମୁସବ୍ବରକୁ ଖଲରେ ପକାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ପାଣି ଦେଇ ଏକରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଅପଥ୍ୟ - ମହିଷି ଦୁଧ, ଦହି, ଚହ୍ଲା, ସବୁପ୍ରକାର ଖଟା ଏବଂ ତେଲରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ପଥ୍ୟ - ପୁରୁଣା ନାଲିରଙ୍ଗ ଚାଉଳ, ଗହମ, ପୁରୁଣା ଘିଅ ଏବଂ ଛେଳି ଦୁଧ ।

୪) ମୟୁର ପକ୍ଷ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମ କରିବ । ସେହି ଭସ୍ମରୁ ଏକରତି ଗୋଟିଏ ପାନପତ୍ର ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ଲାଗ ଲାଗ ୧୦ ଦିନ ଖାଇବ ।

୫) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଏକ ଶହ ତୋଳା, ମୃତ ସଞ୍ଜିବନୀ ସୁରା ଏକଶହ ତୋଳା, ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଚିନା ବାସନରେ ରଖି ତା ଦେହରେ ଯଷ୍ଟିମଧୁ ସତ୍ୱ ଦୁଇତୋଳା, କର୍ପୂର ଏକତୋଳା, ଅଫିମ ଏକତୋଳା, ବାହାଡ଼ା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇତୋଳା, ଲବଙ୍ଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇତୋଳା, ଅଳାଇଚ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା, ତାଲିସ ପତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇତୋଳା, କକଡ଼ାଶୃଙ୍ଗି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଦୁଦୁରାମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା, କୁଢ଼ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା, ଚିନି ଚାଳିଶ ତୋଳା ମିଶାଇ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଏକମାସ ରଖିଦିଅ । ତା'ପରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖ ।

ମାତ୍ରା - ଅଧତୋଳା ବା ଦୁଇ ଚାମଚ (ଟା ଚାମଚ)

ଅନୁପାନ - ଦୁଇ ଚାମଚ ପାଣି ।

ଗୁଣ - କାସ ଓ ଶ୍ୱାସର ଅଦ୍ଭୁତ ଔଷଧ ।

୬) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର, ପଳାସ ପତ୍ର, କଦଳୀ ପତ୍ର, ଅପାମାରଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ମକାର ଖୋସା (ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ନେଲା ପରେ ଧଳା ହୋଇ ଯାହା ରହେ), ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ଗଛର ଛାଲି ପୃଥକ୍ ଭାବରେ ପୋଡ଼ିବ । ଏ ସମସ୍ତର ସମଭାଗ ପାଉଁଶ ଏକତ୍ର କରି ଯେତେ ଓଜନ ହେଲା ତାର ଆଠଗୁଣ ପାଣି ଦେଇ ୩ଦିନ ଗୋଟିଏ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଘାଣ୍ଟୁଥିବ । ୪ର୍ଥ ଦିନ ଉପର ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ସେହି ପାଣିକୁ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ଗୋଟିଏ କରାଇରେ ପାକ କରିବ । ହାଣ୍ଡି ତଳେ ବସିଯାଇଥିବା ପାଉଁଶକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ । ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ପାଣି ଶୁଖିଯାଇ ଲୁଣପରି ଦେଖାଯିବ ସେତେବେଳେ କରାଇକୁ ଚୁଲିରୁ ବାହାର

କରିବ, କାରଣ ବେଶି ପୋଡ଼ିଗଲେ କ୍ଷାରର ଗୁଣକାରୀ ସତ୍ୱ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ସେହି କ୍ଷାରକୁ ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ପ୍ରତିଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ କ୍ଷାର ମହୁ ଏକଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । (ସନ୍ୟାସୀଦତ୍ତ)

ଶ୍ୱାସ ପାଇଁ ସିଗାରେଟ୍ :

ଛାୟାଶୁଷ୍କ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଚାରିଭାଗ, କଳା ଦୁଦୁରା ପତ୍ର ଏକ ଭାଗ ଟିକିଟିକି କରି କାଟି ସିଗାରେଟ ପରି ଧୂଆଁ ପିଇବ । କେତେକ କମ୍ପାନୀ ଏହି ସିଗାରେଟ ବିକି ହଜାର ହଜାର ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରୁଛନ୍ତି ।

ସର୍ଦ୍ଦି

୧) ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ୨ରତି ଏକ କପ୍ ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୩ଥର ପିଇବ ଏବଂ ଲଘୁ ଆହାର କରିବ ।

୨) ପିତ୍ତ ଦୋଷରୁ ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଥିଲେ - ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ପ୍ରାୟ ସର୍ଦ୍ଦି ହୁଏ । କେତେକ ଲୋକ ଭୁଲବଶତଃ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସର୍ଦ୍ଦିପାଇଁ ଗରମକାରକ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପିତ୍ତ ଦୋଷରୁ ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଥିଲେ ଏକପା ବା ଦେଢ଼ପା ସଦ୍ୟ ଗାଈଦହି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଭଲ ହୁଏ ।

୩) ମିଶ୍ରି ଏକତୋଳା ଓ ଅଦା ଏକ ତୋଳା ୪ କପ୍ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ କପ୍ ପାଣି ରହିଲେ ଛାଣି ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ପିଇବ । ଏହିପରି ଦିନକୁ ୩ ଥର ପିଇବ । ଦୁଇଦିନ ପିଇଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

୪) ତୁଳସି ପତ୍ର ରସ, ଅଦା ରସ ଓ ମହୁ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ପିଇଲେ ୩/୪ ଦିନରେ ସର୍ଦ୍ଦି ଛାଡ଼ିଯିବ ।

ସଂଗ୍ରହଣୀ (Chronic Diarrhoea)

ଆମାଶୟ ଓ ପକ୍ୱାଶୟର ସନ୍ଧି ପ୍ରଦେଶଟି ଯାହାକୁ ପିତ୍ତାଶୟ କହନ୍ତି ତାର ନାମ ଗ୍ରହଣୀ । ଏହା ନାଭୀର ଉପର ଭାଗରେ ଥାଏ । ଏହା ପାଚକ ଅଗ୍ନିର ଅଧିଷ୍ଠାନ ଅଟେ । ଅନ୍ନକୁ ସେ ଗ୍ରହଣ କରେ ବୋଲି ତାକୁ ଗ୍ରହଣୀ କହନ୍ତି ।

ଏହି ରୋଗ ହେବାର କାରଣ :- ଅନୁଚିତ ଆହାର, ଯଥା - ଅତିଭୋଜନ, ପୂର୍ବଆହାର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନ ହେଉଣୁ ପୁନର୍ବାର ଭୋଜନ, ଅକାଳରେ ଭୋଜନ ଏବଂ ଅପକ୍ୱ ବା ଅର୍ଦ୍ଧପକ୍ୱ ଭୋଜନ ଦ୍ୱାରା ଅଗ୍ନିଦୂଷିତ ହୋଇ ଗ୍ରହଣୀ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ମଳ କେତେବେଳେ କଠିନ ଓ କେତେବେଳେ ତରଳ ହୁଏ । ଦିନରେ ୪/୫ଥର ମାଟିଆ ରଙ୍ଗର ତରଳ ଝାଡ଼ା କିଛିଦିନ ହୋଇ ଝାଡ଼ା ସ୍ୱୟଂ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ପୁଣି କିଛିଦିନ କଠିନ ଝାଡ଼ା ହୋଇ ପୁଣି ମନକୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗୀ କ୍ରମଶଃ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ି ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପହଞ୍ଚେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) କୁଡ଼େଇ ଛାଲି ୪ ତୋଳାକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସାତ ଭାଗ କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ପୁଡ଼ିଆ ଦହି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଯଥା ସମ୍ଭବ ଭୋକକୁ ସହ୍ୟ କରିବ । ଅତ୍ୟଧିକ ଭୋକ ହେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଚହ୍ଲା (ଘୋଳ ଦହି) ପିଇବ ଏବଂ ଚହ୍ଲା ଓ ଭାତ ଖାଇବ । ଏକ ସପ୍ତାହରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୨) ସୁକି ଓଜନ କୌଡ଼ି ଭସ୍ମ, ଅଧଚାମଚ ମହୁ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

୩) ରସାଞ୍ଜନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରି ପାକ କରିବ । ବଟିକା ପରି ହେଲେ ୨ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଥରକେ ୫ବଟିକା ଚହ୍ଲା ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୫ଥର ଖାଇବ । ଚହ୍ଲା ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ । ୩ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଔଷଧ – ଅଗ୍ନିତୁଣ୍ଡି, ଦଗ୍ଧବଟି, ତକ୍ରବଟି ।

ସର୍ପ ପଳାଇବାକୁ

୧) ଅଶ୍ୱତ୍ଥ କାଠ ଧୂଆଁ ଦେଲେ ଘରୁ ସାପ ପଳାଇବେ । ମହାକାଳ କନ୍ଦା ଗାତର ମୁହଁରେ ରଖିଲେ ସେହି ଗାତରେ ଥିବା ସାପ ଚାଲିଯାଏ ।

୨) ଚାକୁଣ୍ଡା ଚେର ଦେଖିଲେ ସାପ ପଳାଇବ । ଏହି ଗଛର ମଞ୍ଜି ପାଖରେ ଥିଲେ ସାପ ପାଖରେ ପଶିବ ନାହିଁ ।

୩) ସ୍ୱପ୍ନେ ସର୍ପଭୟଂ ନାସ୍ତି ତଥା ସର୍ପ ନିବାରଣଂ
ଗୃହୀତ୍ୱା ପୁଷ୍ଯନକ୍ଷତ୍ରେ ହ୍ୟମୃତା ମୂଳକଂ ପୁନଃ
ତନ୍ମାଳାଂ ଧାରୟେତ୍ କଣ୍ଠେ ସର୍ପବାଧାଭୟଂ ନହି ॥

ଅର୍ଥ – ପୁଷ୍ୟା ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଗୁଳୁଚି ମୂଳ ଆଣି ବେକରେ ମାଳ ପରି ପିନ୍ଧାଇଲେ ରାତିରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ସାପ ଦେଖିବ ନାହିଁ କି ସାପ ପାଖରେ ପଶିବ ନାହିଁ ।

୪) ରବିବାର ଦିନ ଦଣ୍ଡି ପୋଏଲା ମୂଳ ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସର୍ପମୁଖ ବନ୍ଧନ ହୁଏ ।

୫) ଆଷାଢ଼ ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷ ରବିବାର ଦିନ ଈଶ୍ୱରଜଟା ଚେର (ପାନ ଅଇରି ଚେର) ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସାପ ପାଖରେ ପଶିବ ନାହିଁ । ଅଥବା ସମ୍ବର ଶିଙ୍ଘ ପାଖରେ ଥିଲେ ସାପ ପାଖରେ ପଶିବ ନାହିଁ ।

୬) ବେଗୁନିଆ ଚେର ଘରେ ଥିଲେ ସାପ ଘରେ ପଶିବ ନାହିଁ ।

ସର୍ପ ବିଷ

୧) ଗୋମୂତ୍ରେ ନରମୂତ୍ରେ ବା ପୁରାଣେନ ଘୃତେନ ବା
ହରିଦ୍ରା ପାନ ମାତ୍ରେଣ ବିଷଂ ହନ୍ତି ଚରାଚରଂ ॥

ଅର୍ଥାତ୍ - ଗାଈ ମୂତ ବା ନରମୂତ୍ର ବା ପୁରୁଣା ଘିଅ ସହିତ ହଳଦି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସର୍ପ ବିଷ ଏପରିକି ସର୍ବ ପ୍ରକାର ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ବିଷ ଝଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୂତ ପିଇବାକୁ ଦେଉଥିବ । ନରମୂତ୍ର ଦ୍ୱାରା ମୁଁ ଅନେକ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଭଲ କରିଛି । ପୁରୁଷ ଲୋକକୁ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକକୁ ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ କେବଳ ପୁରୁଷ ଲୋକର ମୂତ୍ରରେ ଟିକିଏ ହଳଦୀ ପକାଇ ପିଆଇଦେବ । ହଠାତ୍ ହଳଦୀ ନ ମିଳିଲେ କେବ ମୂତ୍ର ପିଆଇଦେବ । ପରେ ହଳଦୀ ମିଳିଲେ ମୂତ୍ର ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପିଆଇ ଦେବ । ଆଉ ମଧ ଅଫିମ ଖାଇ ବା କନିଅର ମଞ୍ଜିଖାଇ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରୁଥିବା ରୋଗୀଙ୍କୁ ଏହି ନରମୂତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଭଲ କରିଛି । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକର ମୂତ୍ର ଦେବ ନାହିଁ ।

୨) ବିଷାକ୍ତ ସାପ କାମୁଡ଼ିବା ମାତ୍ରେ କାମୁଡ଼ିବା ଯାଗା ଉପରକୁ, ଅନ୍ତତଃ ଛ' ଆଙ୍ଗୁଳ ଉପରକୁ ଖଣ୍ଡେ ଡ଼ୋରି ବା ଲୁଗାଧଡ଼ି ଜୋରରେ ବାନ୍ଧି ଦେବ ଯେପରି ରକ୍ତ ଉପରକୁ ନଉଠେ । ସେହି ବନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଯାଗାର ୪ ଆଙ୍ଗୁଳ ଉପରକୁ ଆଉ ଥରେ ବାନ୍ଧିବ । ତା'ପରେ କ୍ଷତ ଯାଗାକୁ ଛୁରୀରେ ଟିକିଏ ଚିରିଦେବ, ଯେପରି ରକ୍ତ ବାହାରେ । ଗୋଟିଏ ତିନ୍ତୁଳୀ ମଞ୍ଜିକୁ ପଥରରେ ଘୋରି ଘୋରା ହୋଇଥିବା ପାଖକୁ ସେହି କ୍ଷତ ଯାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ଜାରମହୁରା ପରି ଲାଗି ରହି ବିଷରକ୍ତ ଶୋଷଣ କରିବ । ସେ ମଞ୍ଜି ଖସି ପଡ଼ିଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମଞ୍ଜି ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ଲଗାଇବେ । ଯେତେବେଳେ ମଞ୍ଜି ଆଉ ଲାଗିବ ନାହଁ, ଜାଣିବ ବିଷ ନାହିଁ ।

୩) ଇଠାଫଳ ଚୋପା ଅଧତୋଳା ପାଣିରେ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ଉଷୁମ କରି ପିଆଇ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ବିଷ ବାହାରି ପଡ଼ିବ । ବିଷ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାରମ୍ବାର ପିଆଇବ ।

୪) ଲଙ୍କାମରିଚ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ରୋଗୀର ଆଖିରେ ଲଗାଇଲେ ଆଖି ପୋଡ଼ିବ ନାହିଁ । ନ ପୋଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଉଥିବ । ପୋଡ଼ିଲେ ଜାଣିବ ଆଉ ବିଷ ନାହିଁ ।

୫) ମହାକାଳ ପତ୍ର ରସ ନାକରେ ଟେଣ୍ଡିଲେ ସର୍ପବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ରୋଗୀର ସଂଜ୍ଞା ଲୋପ ହୋଇଥିଲେ ଏହି ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ଚେତା ଆସେ ।

୬) ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦାକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ତାର ରସ ରୋଗୀର ନାକରେ ଟେଣ୍ଡିଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୭) ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ ଅଧତୋଳା, ଗାଈଘିଅ ଦୁଇତୋଳାରେ ମିଶାଇ ଦିନରେ ୩/୪ ଥର ପିଆଇଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହି ଉପାୟରେ ସ୍ଥାବର ଓ ଜଙ୍ଗମ ସକଳ ପ୍ରକାର ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୮) କେବଳ ମୂତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ସବୁ ନିଷ୍ଫଳ ହେଲେ ପ୍ରତିକୂଳ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ । 'ବିଷସ୍ୟ ବିଷମୌଷଧଂ' ଅର୍ଥାତ୍ ଜଙ୍ଗମ ବିଷରେ ସ୍ଥାବର ବିଷ ଏବଂ ସ୍ଥାବର ବିଷରେ ଜଙ୍ଗମ ବିଷ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ । ବିଷ ପିତ୍ତାଶୟ ବା ପକ୍ୱାଶୟ ଗତ ହେଲେ ପେଟରେ ଜ୍ୱାଳା ହୁଏ ପେଟ ଫୁଲେ, ମଳମୂତ୍ର ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ସେପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସୁକି ଓଜନ ବା ଅଧତୋଳା ଓଜନର ମୟୁରଗିରିଆକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ପାଣିରେ ଗୋଳି ପିଆଇଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ବିଷ ବାହାରିପଡ଼େ ।

ସୂତିକା ରୋଗ

ପ୍ରସବ ପରେ ଦେଢ଼ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଜ୍ୱର ଓ ଅତିସାରାଦି ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ତାହାକୁ ସୂତିକା ରୋଗ ବୋଲାଯାଇ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଜ୍ୱର, କମ୍ପ, ପିପାସା, ଦେହର ଭାର, ଦେହ ଛେଚିକୁଟି ହେବା, ଅତିସାର, ଶୋଥ ସଚରାଚର ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ସୂତିକା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଜନ୍ମେ ବୋଲି ପ୍ରଧାନତଃ ଏହିମାନେ ସୂତିକା ରୋଗ ନାମରେ କଥିତ ହୁଅନ୍ତି ।

ଔଷଧ :

୧) ସୂତିକା ଦଶମୂଳ - ଶାଳପର୍ଣ୍ଣୀ, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣୀ, ଲବେଙ୍ଗୁଡ଼ି, ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ଗୋଖରା, ନୀଳପୁଷ୍ପ ଦାସକେରେଣ୍ଟା, ପସାରୁଣୀ, ଶୁଣ୍ଠୀ, ଗୁଳୁଚି ଓ ମୁଥା ଏସବୁ ପଦାର୍ଥର ପାଚନ ପିଇଲେ ସୂତିକା ସମୟର ଜ୍ୱର ଦାହାଦି ତାବତ୍ ରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ପାଚନ କିପରି କରିବ – ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥରୁ ଦୁଇ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଆଣି ଅଲଗା ଅଲଗା କୁଟି କରି ରଖିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ସୁକି ଓଜନ ଆଣି ଏକତ୍ର କରି ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥିରେ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ଔଷଧ ଶେଷ ହେବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇଲେ ସୂତିକା ରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

୨) ପ୍ରସବ ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଅଧ ଆଉନ୍ସ୍ ମୃତ ସଞ୍ଜିବନୀ ସୁରା, ଅଧ ଆଉନ୍ସ୍ ଦଶ ମୂଳାରିଷ୍ଟ ଏବଂ ଅଧ ଆଉନ୍ସ ପାଣି ଏକତ୍ର କରି ପିଇବ ।

ଭୋଜନର ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ପିଇବ । ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଏହି ଔଷଧ ଖାଇଲେ ସୂତିକା ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ ।

୩) ସୂତିକାରୀ ରସ -ପାରଦ, ଗନ୍ଧକ, ଅଭ୍ର ଭସ୍ମ, ତାମ୍ର ଭସ୍ମ-ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ମଣ୍ଡୁକପର୍ଣ୍ଣୀ (ହାତିଖୋଜିଆ, ବ୍ରାହ୍ମୀ) ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ ।

ମାତ୍ରା – ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା, ପିପ୍ପଳୀ ଓ ମହୁ ଅଥବା ଭଜା ଜୀରା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

୪) ସୂତିକା ଜ୍ୱରରେ - ଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକ, ଶୁଦ୍ଧ ହିଙ୍ଗୁଳ, ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ, ଗୋଲମରିଚ, ଛୋଟ ପିପ୍ପଳୀ, ଜାଫ୍ରାନ୍ କେଶର, ଅକରକରା ସମଭାଗ ଅଦାରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ମରିଚ ପ୍ରମାଣ ବଟିକା କରିବ ।

ମାତ୍ରା - ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ଦିନକୁ ୩ଥର ଖାଇବ ।

ଅନୁପାନ - ଲବଙ୍ଗଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅଦାରସ ।

ଗୁଣ – ପ୍ରସୂତି ଜ୍ୱର, ଶ୍ୱାସ, କାଶ ଏବଂ ତ୍ରିଦୋଷ ଜାତ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୫) ପାରା, ଗନ୍ଧକ, ଅଭ୍ରଭସ୍ମ, ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣମାକ୍ଷିକ ଭସ୍ମ, ତ୍ରିକଟୁ, ବସନାଗ (ମହୁରା) ସମଭାଗ ଅଦାରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ୨ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଲବଙ୍ଗଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅଦାରସ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଗୁଣ - ସୂତିକା, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅତିସାର, ଗ୍ରହଣୀ, ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଏହା ଉତ୍ତମ ବାଜିକରଣ ।

୬) ଶୋଧିତ କୋଚିଲା ମଞ୍ଜିଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକ ଏକ ତୋଳା ଏବଂ ଗଜପିପ୍ପଳୀ ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ୨ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଏହି ବଟିକା ପ୍ରସବରେ ଦିନକୁ ୨ଟି ମହୁସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ସୂତିକା ଜ୍ୱର ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।

ସନ୍ନିପାତ ଓ ସୂତିକା ସନ୍ନିପାତ

୧) ସୀତାଫଳ ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇଅଣି ଓଜନ, ଦୁଇଟି ପିପ୍ପଳୀ ମିଶାଇ ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ । ସୀତାଫଳ ଗଛ ନ ମିଳିଲେ ଝଡ଼ୀସିଝୁର ଚେର ବା ଶ୍ୱେତକନିଅର ଚେର ଦେବ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଇଲା ପରେ ଦେହ ଗରମ ହେଲେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବ ଏବଂ ଦେହରେ ହଳଦୀ ଲଗାଇବ ।

ସୁରମା (ଚକ୍ଷୁରୋଗରେ)

ରସାଞ୍ଜନ ୨ତୋଳା, ଫିଟିକରୀ ୧ ତୋଳା, କର୍ପୁର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏ ସମସ୍ତର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର ଦୁଇଘଣ୍ଟା କାଳ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ସୁରମା ୧୫ ଦିନ ରାତିରେ ଲଗାଇବ ଏବଂ କର୍ପୁର ଶିଳାଜତୁ (ଗୋଦନ୍ତୀ ହରିତାଳ ଭସ୍ମ) ୮ରତି ଲେଖାଏଁ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ ।

ସ୍ତନବୃଦ୍ଧି

ଡ଼ାଳିମ୍ବଚେର ବାଟି ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ସ୍ତନରେ କିଛି ଦିନ ଲେପ ଦେଲେ ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ତନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇନଥାଏ ତାହା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ସ୍ତନକୁ ସ୍ଥୂଳ ଓ କଠିନ କରିବାକୁ

୧) ଶ୍ୱେତବର୍ଣ୍ଣ ମନ୍ଦାର ଫୁଲକୁ କାଳିଗାଇ ଦୁଧରେ ବାଟି କିଛି ଦିନ ସ୍ତନରେ ଲେପ ଦେଲେ ସ୍ତନ ସ୍ଥୂଳ ଓ କଠିନ ହୁଏ ।

୨) ସିର୍କା ବା ପାଣିରେ ଶାଜୀରାକୁ ବାଟି ଦିବସରେ ୨/୩ଥର ଲେପ ଦେବ । ଏହିପରି କିଛି ଦିନ କଲେ ସ୍ତନ ସ୍ଥୂଳ ଓ କଠିନ ହୁଏ ।

ଜୀରା ୩ ପ୍ରକାର - ଜୀରା, କଳା ଜୀରା ଓ ଶାଜୀରା । ଶାଜୀରା ଦୋକାନରେ ମିଳେ ।

ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ

୧) ଶନିବାର ଦିନ ମୁଥା ଖୋଳି କରି ଆଣି ରଖିବ । ସେହି ମୁଥାକୁ ବାଟି କିଛି ଦିନ ସ୍ତନରେ ଲେପ ଦେଲେ କ୍ଷୀର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

୨) ଶନିବାର ଦିନ ଉତ୍ତୁରୁଲି ଚେର ଆଣି ରଖିବ । ଏକଅଣା ଓଜନ ଚେର ଏକବର୍ଣ୍ଣ ଗାଈଦୁଧରେ

ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ପିଇଲେ ସ୍ତନରେ ନିଶ୍ଚୟ କ୍ଷୀର ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ୧ ନମ୍ବର ଔଷଧ (ମୁଥା) ସ୍ତନରେ ଲଗାଉଥିବ ।

୩) ପ୍ରବସର ସାତ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପୁରୁଣା ଲାଉ ଚେର ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଆଣିବ । ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ ସେହି ଚେର ପକାଇ ଜାଉ କରିବ । ଦୁଧ, ମିଠା, ଲୁଣ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ସେହି ଜାଉ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଦୁଧ ହେବ ।

୪) ପିପ୍‌ପଳୀ ମୂଳ ଏକତୋଳାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପାଣିରେ ସିଝାଇ ପିଇବ ।

ଏହିପରି ୩ଦିନ ପିଇବ । ପୁଣି ୩ଦିନ ଛାଡ଼ି ଆଉ ୩ ଦିନ ପିଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ କ୍ଷୀର ବୃଦ୍ଧି ହେବ ।

୫) ଭୂଇଁ କଖାରୁ ଏକତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର ବାଟି ୫ଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।

ସ୍ତନଦୁଧ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ

୧) ଗୋପୀ, ବୃକୀ, ଦାରୁ କିରାତ ମୁବା
ତିକ୍ତାମୃତା ବିଶ୍ୱ ଘନେନ୍ଦ୍ରକୌନାଂ
କ୍ୱାଥୋୟ ମୁକ୍ତ ମୃଗଲୋଚନାନଂ
ଦୁଷ୍ଟସ୍ୟ ଦୁଗ୍ଧସ୍ୟ ବିଶୋଧନାୟ ॥

ଅର୍ଥ – ସୁଗନ୍ଧି (ଅନନ୍ତମୂଳ), ଅକାନବିନ୍ଧି, ଦେବଦାରୁ, ଭୂଇଁନିମ୍ବ, କଟୁକୀ, ଗୁଳୁଚି, ଶୁଣ୍ଠି, ମୁଥା ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରଯବ । ଏ ସମସ୍ତର କ୍ୱାଥ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ୫ଦିନ ପିଇଲେ ସ୍ତନଦୁଧ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ ।

୨) ଅଧସେର ସୌଫର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଅଧସେର ଖଣ୍ଡ ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଏକତୋଳା ଗରମ ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇଲେ ମାର ସ୍ତନ ଦୁଧ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ଏହିପରି ୨ମାସ ଖାଇଲେ ସ୍ତନଦୁଧ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ଦୁଧ ଖାଇଲେ ପିଲାର କୌଣସି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ, କାରଣ ଦୁଧଖିଆ ପିଲାଙ୍କର ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ମା'ର ସ୍ତନ ଦୁଧରୁ ହୁଏ ।

ସ୍ତନରୁ ଦୁଧ କମାଇବାକୁ

ଛୋଟ ପିଲା ଯଦି ମରିଯାଏ ମା'ର ସ୍ତନରେ ଦୁଧ ରହି ବହୁତ କଷ୍ଟ ଦିଏ ଏବଂ ସ୍ତନହରା ହୁଏ । ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ହାନି ଭୟରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଦୁଧ ନଦେଲେ ସ୍ତନରେ ପୀଡ଼ା ହୁଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ।

୧) ଦୁଦୁରାପତ୍ର ବାଟି ଉଷୁମ କରି କିଛିଦିନ ସ୍ତନରେ ଲେପ ଦେବ ।

୨) ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୪ରତି କର୍ପୁର ଖାଇବ ।

ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାକୁ

୧) ଗୁଳଚ୍ୟପାମାର୍ଗ ବିଡ଼ଙ୍ଗ ଶିଖିନୀ ବଚାଭୟା କୁଷ୍ଠ ଶତାବରୀସମା
ଘୃତେନ ଲ୍ୟଢ଼୍ୟ ପ୍ରକରୋତି ମାନବ ତ୍ରିଭିର୍ଦିନୈଃ ଶ୍ଳୋକସହସ୍ରଧାରିଣଂ ।

ଅର୍ଥ – ଗୁଳୁଚି, ଅପାମାରଙ୍ଗ, ବିଡ଼ଙ୍ଗ, ଶଙ୍ଖପୁଷ୍ପି, ବଚ, ହରିଦ୍ରା, କୁଡ଼, ଶତାବରୀ ସମଭାଗ, ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୁଆଘିଅ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

୨) ଅଗସ୍ତି ମଞ୍ଜି ସୁକି ଓଜନର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ ଏକପା ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ଅନ୍ତଃ ୧୫ଦିନ ଖାଇଲେ ଏବଂ ଅଗସ୍ତି ଫୁଲକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ନସ୍ୟ ନେଲେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

୩) ପ୍ରତିଦିନ ଚନ୍ଦନ ଓ ବେଣା ଚେର ଘୋରି କପାଳରେ ଲଗାଇଲେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

ସ୍ତମ୍ଭନ (ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତମ୍ଭନ)

୧) ତୁଳସିବୀଜ ଚୂର୍ଣ୍ଣନ୍ତୁ ତାମ୍ବୁଳେ ସହଭକ୍ଷୟେତ୍
ନ ମୁଞ୍ଚତି ନରୋ ବୀର୍ଯ୍ୟଂ ଘଡିନାଂ ସପ୍ତକାବଧି ॥

ଅର୍ଥ – ତୁଳସିମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପାନରେ ଖାଇଲେ ରମଣ କାଳରେ ସାତ ଘଡ଼ି ଯାଏ ପୁରୁଷର ବୀର୍ଯ୍ୟ ନ ଟଳେ ।

୨) ନାଲି ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ସୋମବାର ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ମଙ୍ଗଳବାର ସକାଳେ ଆଣି ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତମ୍ଭନ ହୁଏ ।

୩) କନିଅର ଚେର ପାଣିରେ ବାଟି ଅଣ୍ଡରେ ଲଗାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତମ୍ଭନ ହୁଏ ।

୪) ଶୂକର(ବରାହ)ର ଡ଼ାହାଣ ଦାନ୍ତ ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସ୍ତମ୍ଭନ ହୁଏ ।

୫) ଶ୍ୱେତ କାଇଞ୍ଚ ଚେର ବାଉଁଆ ସୂତାରେ ବାନ୍ଧି ନାଭି ମଣ୍ଡଳରେ ରଖିଲେ ବିନ୍ଦୁ ନ ଟଳଇ ।

ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷ

ରାତିରେ ଓ ଦିନରେ ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳନ ହେଲେ ତାହାକୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷ କହନ୍ତି । ମାସେ ଦୁଇମାସରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷ ହେଲେ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ଜାଣିବ । କିନ୍ତୁ ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ଏହା ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷ ରୋଗ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହି ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ :- ଏହି ରୋଗର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହସ୍ତମୈଥୁନ (Mastrubation) ଏବଂ ପୁରୁଷ ସହିତ ମୈଥୁନ(Sodomy) । ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାୟ ସ୍କୁଲ ଏବଂ କଲେଜ ଛାତ୍ରଙ୍କ ଭିତରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏପରିକି, ଏହି ପ୍ରକାର ରୋଗୀଙ୍କର ଶତକଡ଼ା ୮୦ ଭାଗ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ଅଟନ୍ତି । ଅନ୍ୟ

କାରଣ ସ୍ନାୟୁର ନିର୍ବଳତା, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ଅତିଭୋଜନ, ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନ ହେଉଣୁ ପୁଣି ଭୋଜନ, ମଳମୂତ୍ରର ବେଗଧାରଣ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, କୃମି (thread worm), ଅଶ୍ଳୀଳ ଉପନ୍ୟାସ ପଢ଼ିବା ଏବଂ ଅଶ୍ଳୀଳ ସିନେମା ଦେଖିବା, କାମାସକ୍ତ ଭାବରେ କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଦେଖିବା ଏବଂ ତାର ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ସବୁବେଳେ ମନରେ ରଖିବା ।

ଏହି ରୋଗରେ କି କି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ :- ଚେହେରା ନିସ୍ତେଜ, ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ନିଦ୍ରାନାଶ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ହୃଦୟ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ବୁଦ୍ଧି ଭ୍ରଂଶ, ଆଖି କୋଡ଼ରେ ପଶିଯିବା, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ସ୍ୱଭାବ, କାହା ସଙ୍ଗେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାବେଳେ ମୁହଁକୁ ତଳକୁ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ସ୍ୱପ୍ନରେ ଯେଉଁ ଲୁଗାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳନ ହୁଏ ସେହି ଲୁଗା ଶୁଖିଗଲେ ଯଦି ସେହି ଜାଗାଟା ଟାଣ ରହେ ତାହେଲେ ଏ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ସହଜ ହୁଏ, ଯଦି ସେହି ଜାଗା ଟାଣ ନରହେ ତାହେଲେ ରୋଗ ଅସାଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ନପୁଂସକ କରିଦିଏ ।

ଏହି ରୋଗର ପ୍ରତିକାର:

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ କେବଳ ଔଷଧ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସମୂଳେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ, ଏହା ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରର ଦୋଷ ଏବଂ ମାନସିକ ଦୋଷରୁ ଏହି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

କୁସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗ କରିବ । ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ସତ୍‌ଚିନ୍ତା, ସଦାଚାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଏବଂ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାର୍ଥନା ହିଁ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ।

୧) ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ବିଦ୍ୱାନ୍, ସଂଯମୀ, ସତ୍ୟବାଦୀ, ପରୋପକାରୀ ବୋଲି କହନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ଚଳପ୍ରଚଳ କରି ସେମାନଙ୍କର ଆଦର୍ଶ ଅନୁକରଣ କରିବ । ସାଙ୍ଗସାଥିମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଯେଉଁମାନେ ସତ୍‌ଚରିତ୍ର ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଶିବ । କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ବିଶ୍ରାମ ନେଲାବେଳେ ଏପରିକି ଯାନବାହନ (ଟ୍ରେନ୍, ମଟର)ରେ ଯିବା ଆସିବା ସମୟରେ ସବୁବେଳେ ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ 'ନମଃଶିବାୟ' ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁଥିଲେ ମନରେ ପାପ ଚିନ୍ତା ପଶିପାରିବ ନାହିଁ, ଏପରିକି ଆକସ୍ମିକ ବିପଦରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା ମିଳିବ ।

୨) ଅସତ୍‌ସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗ କରିବ 'କାୟେନ, ମନସା, ବାଚା' ଅର୍ଥାତ୍ ଅସତ୍‌କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ନାହିଁ, କରିବ ବୋଲି ଭାବିବ ନାହିଁ କି କରିବ ବୋଲି କହିବ ନାହିଁ ।

୩) ଅଶ୍ଳୀଳ ସିନେମା ଦେଖିବ ନାହିଁ କି ଅଶ୍ଳୀଳ ନଭେଲ ପଢ଼ିବ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ସିନେମା ଯେଉଁଥିରେ ଆଦର୍ଶ ଚରିତ୍ର ଦେଖାଯାଏ ସେ ସବୁ ଦେଖି ନିଜର ଚରିତ୍ର ଗଠନ କରିପାରିବ ।

୪) ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କରି ଗୀତା ପାଠ କରିବ ।

୫) ରାତିରେ ୯ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବ । ଖାଇବା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଶୋଇବ ନାହିଁ । ଖାଇବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଶୋଇବ । ଏହା ଭିତରେ ଅନ୍ତତଃ ୬୦ କଦମ ଚାଲିବ ଏବଂ ପଢ଼ାପଢ଼ି କରିବ । କିନ୍ତୁ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବ ନାହିଁ । ବାମକଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇବ ।

୬) ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପରିସ୍ରା କରି ଲିଙ୍ଗକୁ ଏବଂ ଦୁଇପାଦକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇବ ।

୭) ଝାଡ଼ା ଏବଂ ପରିସ୍ରାର ବେଗ ଧାରଣ କରିବ ନାହିଁ ଅର୍ଥାତ୍ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ପରିସ୍ରା ଦେଖାଇଲା ମାତ୍ରେ ଝାଡ଼ା ବା ପରିସ୍ରା କରିବ । ଅନେକ ଲୋକ କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିବା ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ଓ ପରିସ୍ରାକୁ ରୋକି ଦିଅନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

୮) ରାତିରେ ପେଟପୂରା ଖାଇବ ନାହିଁ କି ବେଶି ପାଣି ଏବଂ ବେଶି ଦୁଧ ପିଇବ ନାହିଁ ।

୯) ବେଶି ଖଟା, ବେଶି ମିଠା, ବେଶି ରାଗ, ବେଶି ଗରମ ହୋଇଥିବା ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଭୋକ ନ ହେଲେ ଖାଇବ ନାହିଁ କି ଭୋକ ହେଲେ ବେଶି ଖାଇବ ନାହିଁ । ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହେଉଣୁ ପୁଣି ଖାଇବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ୍ କରିବ କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଶ୍ରମ, ଯଥା : ଫୁଟବଲ, ହକି ପ୍ରଭୃତି ଖେଳ ତ୍ୟାଗ କରିବ ।

ଔଷଧ ବିଷୟ ମୁଁ ପରେ ଲେଖିବି, କିନ୍ତୁ ବିନା ଔଷଧରେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ବିଶେଷ ବିଧି ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା । ଏହା ଦ୍ୱାରା କେବଳ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ନୁହେଁ ଏପରିକି ଶୀଘ୍ର ପତନ, ପ୍ରମେହ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ଯେଉଁ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଛି ତାକୁ ତ୍ୟାଗ କର ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦୁଇଟି ଯୌଗିକ କ୍ରିୟା ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ କର ।

୧) ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଏପରି ଭାବରେ ବସ ଯେପରି କି ଡ଼ାହାଣ ପାଦର ଗୋଇଠି ମଳଦ୍ୱାର ଓ ଅଣ୍ଡକୋଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ରହେ ଏବଂ ବାମ ପାଦର ଗୋଇଠି ମୂତ୍ରେନ୍ଦ୍ରିୟ (ଲିଙ୍ଗ) ଉପରେ ରହେ । ତା'ପରେ ଆଗକୁ ସାମାନ୍ୟ ଝୁଙ୍କି ପଡ଼ି (ନଇଁପଡ଼ି) ପେଟ ଭିତର ବାୟୁକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଛାଡ଼, ଯେପରିକି ପ୍ରାଣାୟାମ ସମୟରେ ରେଚନ କ୍ରୀୟା କରାଯାଏ । ତା'ପରେ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧାକରି ମଳଦ୍ୱାରକୁ ଜାକିଦିଅ, ଯେପରି ଝାଡ଼ା ଦେଖାଇଲା ବେଳେ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଜାକି ଦିଅନ୍ତି । ଏହିପରି ଜାକୁଥିବା ସମୟରେ ମନେକର ଯେପରିକି ମଳଦ୍ୱାର ପାଖରେ ଥିବା ଅପାନ ବାୟୁକୁ ଉପର ଟାଣି ଆଣୁଛ । ଏହିପରି ଟାଣି ଆଣିବା ପରେ କିଛି ସମୟ ପବନକୁ ରୋକି କରି ରଖ, ଅର୍ଥାତ୍ ନିଃଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ କର । ତା'ପରେ ପୁଣି ଝୁଙ୍କିପଡ଼ି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନାକବାଟେ ପବନ ଛାଡ଼, ଯେପରିକି ପେଟ ଭିତର ସମସ୍ତ ବାୟୁ ବାହାରିଯାଏ । ଏହିପରି କରୁଥିବା ସମୟରେ ମଳଦ୍ୱାର ପୂର୍ବପରି ଜାକି ରଖିଥାଅ । ଏହିପରି ୫ ମିନିଟ୍ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଲି ପେଟରେ କରିବ, ଅର୍ଥାତ୍ ଭୋଜନ ପରେ କରିବ ନାହିଁ ।

ଅଧିକନ୍ତୁ ଚାଲିବା ବୁଲିବା ସମୟରେ, ଉଠିବା, ବସିବା ସମୟରେ ମଳଦ୍ୱାରର ସଙ୍କୋଚନ (ଜାକି ରଖିବା) ଅଭ୍ୟାସ କର । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବରାବର ରଖିଲେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ କେବେ ହେଁ ଦେଖିବ ନାହିଁ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ପତନ ଏବଂ ପ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସିଦ୍ଧହେବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱପ୍ନରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷୟ ହେବା ବେଳେ ମଳଦ୍ୱାରକୁ ସଙ୍କୋଚନ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଆପଣା ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯିବ । ସହବାସ ସମୟରେ ସେହିପରି ମଳଦ୍ୱାରକୁ ସଙ୍କୋଚନ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ତାହାର ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯିବ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତମ୍ଭନ ହେବ ।

ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଅନ୍ତତଃ ୪ଥର ମଳଦ୍ୱାରକୁ ସଙ୍କୋଚନ କରି ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ କରି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଛାଡ଼ିଦିଅ ।

୨) ସକାଳୁ ନିତ୍ୟକର୍ମ ଶେଷ କରି ଅର୍ଥାତ୍ ଝାଡ଼ା ଫେରି, ଦାନ୍ତ ଘଷି ଏବଂ ଗାଧୋଇ କୌଣସି ଏକ ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ଯେଉଁଠାରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ପାଇ ପାରିବ ସେହିଠାରେ ଠିଆ ହୁଅ ।

ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନାକବାଟେ ପବନ ଛାଡ଼ି ଯେପରିକି ପେଟ ଭିତର ସମସ୍ତ ବାୟୁ ବାହାରିଯାଏ ଏବଂ ପେଟ ଯେପରି ମେରୁଦଣ୍ଡ ପାଖକୁ ଲାଗି ଗଲାପରି ଜଣାଯାଏ । ତା'ପରେ ଯେତେ ସମୟ ବାୟୁ ରୋକି ପାରିବ ସେତେ ସମୟ ରୋକି କରି ରଖିବା ପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନାକବାଟେ ପେଟ ଭିତରକୁ ବାୟୁକୁ ଟାଣ ଏବଂ ପେଟକୁ ଢ଼ିଲା କରି ସମସ୍ତ ବାୟୁ ଟାଣି ଆଣିଲା ପରେ ପେଟ ଯେପରି ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ଏହିପରି ସକାଳେ ୫ଥର ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୫ଥର କର । ଅଧିକା କରିବାକୁ ସାହସ କରନାହିଁ । ଅଧିକା କରିବା ଯୋଗୀମାନଙ୍କ କାମ । ଏହି କ୍ରିୟା କଲାବେଳେ ପେଟରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ନଥିବ । ଏହି କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଗୁପ୍ତେନ୍ଦ୍ରିୟ (ଲିଙ୍ଗ)ର କେନ୍ଦ୍ରରେ ରକ୍ତର ସଞ୍ଚାଳନ ହୁଏ ଏବଂ ସହବାସ ସମୟରେ ଅସାଧାରଣ ଉତ୍ତେଜନା ଜାତ ହୁଏ । ନପୁଂସକତା ଦୋଷ ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ୍ ସ୍ୱରୂପ କଲେ କେବଳ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଯେ ନିବାରିତ ହୁଏ ତାହା ନୁହେଁ ବାଜୀ କରଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼େ ଏବଂ ଅନେକ ରୋଗ ଯଥା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ପେଟ ଓ ଅନ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧି ଦୋଷ ନିର୍ମୂଳ ହୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତି ହୁଏ ।

ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା :

୧) ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ସମଭାଗ ଖଣ୍ଡ ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଅଧତୋଳା ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ୪୦ଦିନ ଖାଇଲେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ ପ୍ରମେହ, କଟିବାତ, ବହୁମୂତ୍ର, ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ଓ ଦୃଷ୍ଟି ମାନ୍ଦ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।

୨) ଶତାବରୀ ଏକତୋଳା ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଗହମ ଅଟା ମିଶାଇ ମାଲପୁଆ ତିଆରି କରି ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହେବ ଏବଂ ଚେହେରା ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗ ହୋଇଯିବ ।

୩) ସଫେଦ ମୁସଲୀ ଏକତୋଳାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗାଈ ଦୁଧ ଏକପାରେ ରାତିରେ ପାକ କରିବ, ଯେପରି ଗାଢ଼ା ହୋଇଯାଏ । ତା'ପରେ କାଚପାତ୍ର ବା ଚିନା ପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ସକାଳେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୪୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ, ପ୍ରମେହ, ଶୀଘ୍ର ପତନ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତମ୍ଭନ ହୁଏ ।

୪) ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଂଳା, ହଳଦୀ, ମୁଥା ପ୍ରତ୍ୟେକର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୫ ତୋଳା ଏକତ୍ର କଲେ ୨୫ତୋଳା ହେଲା । ସେଥିରେ ୨୫ତୋଳା ମିଶ୍ରି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ରଖିବ । ସକାଳେ ଏକତୋଳା

ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏକତୋଳା ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ ଏକ କପ୍ ମିଶାଇ ପିଇଲେ, ୨୫ ଦିନରେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୫) ଶିରୀଷ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସମଭାଗ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ରଖିବ । ଅଧତୋଳା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ନିରାଶ ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୬) ଗୋଖରା କଣ୍ଟା, କୋଇଲେଖା ମଞ୍ଜି ବା ତାଲମାଖାନା ଶତାବରୀ, ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜି, ବଜ୍ରମୂଳି ମଞ୍ଜି, ଗରଗଡ଼ ଚାଉଳ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମଭାଗ ଓ ନୂତନ ହେବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ତା'ପରେ ସମଭାଗ ନେଇ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ କପ୍ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜିକୁ ଦୁଧରେ ସିଝାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ । କୋଇଲେଖା ମଞ୍ଜିରୁ ବାଲି ପ୍ରଭୃତି କାଢ଼ିବାକୁ ହେଲେ ପାଣିରେ ପକାଇବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ପାଣିରେ ପକାଇଲେ ମଞ୍ଜି ସହିତ ବାଲି ମିଶି ମେଞ୍ଚା ହୋଇଯିବ ।

୭) ଯଷ୍ଟିମଧୁକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ, ଏକ କପ୍ (ଅଧପା) ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧରେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ତରଳବୀର୍ଯ୍ୟ ଗାଢ଼ା ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ

ପୁରୁଷ ଲୋକଙ୍କ ପରି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ (ସ୍ୱପ୍ନରେ ପୁରୁଷ ସହିତ ମୈଥୁନ) ହୁଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆର୍ତ୍ତବ ବାୟୁ କୁକ୍ଷିକୁ ଯାଇ ଗର୍ଭାଧାରଣ (ମିଥ୍ୟାଗର୍ଭ) ହୋଇଯାଏ ।

'ଋତୁସ୍ନାତା ତୁ ଯା ନାରୀ ସ୍ୱପ୍ନେ ମୈଥୁନମାଚରେତ୍
ଆର୍ତ୍ତବଂ ବାୟୁରାଦାୟ କୁକ୍ଷୌ ଗର୍ଭଂ କରୋତି ହି ।'

ଏହିପରି ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ ପୀଡ଼ିତ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ହୁଏ । ସ୍ତମ୍ଭନ ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏପରିକି ବିନା ମୈଥୁନରେ ରଜସ୍ରାବ ହୁଏ । କମରରେ ପୀଡ଼ା ହୁଏ । ଏହିପରି ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଦେଖାଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା - ଦୁଇତୋଳା ଅଶୋକ ଛାଲିକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡାକରି ଏକଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଏହିପରି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କିଛି ଦିନ ପିଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଔଷଧ - ଅଶୋକ ଘୃତ, ଅଶୋକାରିଷ୍ଟ ।

ସ୍ନାୟୁ ରୋଗ

୧) ଶୁଦ୍ଧ ନିଶା ଦଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଏକପା ଗାଈଦୁଧରେ ଗୋଳାଇ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପିଇଦେବ । ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର, ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ । ଏହିପରି ୩ଦିନ ପିଇବ ।

୨) ମୟୁର ଚନ୍ଦ୍ରିକା ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଗୁଡ଼ରେ ଗୋଳାଇ ବରକୋଳି ପରି ବଟିକା କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇବ । ୩ଦିନ ଖାଇବ ।

୩) ଚୈତ୍ର ମାସରେ ୫ଅଣା ଓଜନ ପୋଡ଼ା ସିପକୁ ଏକପା ଦହି ସହିତ ଥରେ ଖାଇଲେ ୧୨ ମାସ କାଳ ସ୍ନାୟୁରୋଗ ହେବ ନାହିଁ ।

ସ୍ୱର ଭଙ୍ଗ

୧) ଅଧତୋଳା ରସୁଣକୁ ଗୁଆ ଘିଅରେ ଭାଜି ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ସାତ ଦିନରୁ ବେଶି ଖାଇବ ନାହିଁ ।

୨) ତ୍ରିଫଳା, ତ୍ରିକଟୁ ଓ ଯବକ୍ଷାର ସମଭାଗର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ । ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

୩) ଥଣ୍ଡା ଲାଗି ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ ଓ ଗଳାରେ ବ୍ୟଥା ହେଲେ କଞ୍ଚା ଟାଙ୍ଗଣା ଓ ମିଶ୍ରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କଲରେ ଜାକି ରସ ଢ଼ୋକିବ । ଏଥିରେ ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ତୁଣ୍ଡରେ ଘା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ନିରୋଧ

ଶନିବାର ଦିନ ବାସଙ୍ଗ ଗଛରୁ ଝଡ଼ିପଡ଼ି ଥିବା ପତ୍ର ଆଣି ଘରେ ରଖିଲେ ସେ ଘରେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ପ୍ରବେଶ କରେ ନାହିଁ ।

ହଇଜା (କଲେରା) (ବିଶୁଚିକା)

ରୋଗର କାରଣ :

ଦୂଷିତ ଜଳ ପାନ, ବାସି ମାଛ, ମାଂସ, ସଢ଼ାପଚା ଫଳ, ଗରିଷ୍ଠ ଭୋଜନ ଓ ଭୋଜନ ଉପରେ ଭୋଜନ ହେତୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫକୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦୂଷିତ କରିବାରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଜୀବାଣୁ ଜାତ ହୁଅନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ କି ରୋଗୀର ରକ୍ତ ଜଣିକାକୁ ଖାଇଯାଆନ୍ତି । ଏହି ବିଷାକ୍ତ ଜୀବାଣୁ ରୋଗୀର ମଳ ଓ ବାନ୍ତିଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ବାହାରି ଖାଦ୍ୟପେୟ ପଦାର୍ଥରେ ମିଶି ଅନ୍ୟ ଲୋକ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି ।

ହଇଜା କ୍ରମଶଃ ସଂକ୍ରାମକ ହୋଇ ଉଠେ । ଏହି ରୋଗର ଜୀବାଣୁ(ବାକ୍‌ଟେରିଆ)ର ଡାକ୍ତରୀ ନାମ – 'Vibrio Cholerae' । ହଇଜା ହେଲେ ଲୋକେ ଭୟଭୀତ ହୋଇଯାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଭୟ କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ହଇଜା ରୋଗୀକୁ ସେବା ଶୁଶ୍ରୂଷା କରୁଥିବା ଲୋକ ନିଜ ହାତରେ ରୋଗୀର ମଳମୂତ୍ର ସଫା କଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ହଇଜା ଧରିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ହାତରେ ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ଧରୁଥିବ, ସେହି ହାତ ଯେପରି ପାଟି ଭିତରକୁ ନଯାଏ, ବା ସେହି ହାତରେ ପାନ, ବିଡ଼ି ଏବଂ ଜଳଖିଆ ପ୍ରଭୃତି ନଖାଅ, ସେଥିପ୍ରତି ସାବଧାନ ଥିବ ।

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ – ଏହି ରୋଗରେ ସାଧାରଣତଃ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଝାଡ଼ା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଝାଡ଼ାର ରଙ୍ଗ ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣିପରି ଦେଖାଯାଏ । ଦୁର୍ବଳତା ବୋଧ ହୁଏ । ଥରେ ଝାଡ଼ା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ବାରମ୍ବାର ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ, ଏବଂ ପ୍ରାୟ ଏକଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ବାନ୍ତି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଅଲଗା ପରିସ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ । ଝାଡ଼ା ସମୟରେ ଯାହା ପରିସ୍ରା ହେଉଥାଏ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ହୁଏନାହିଁ । ରୋଗର ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହେବା ଏହି ରୋଗର ନିଶ୍ଚିତ ଲକ୍ଷଣ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଭିତରେ ତୃଷ୍ଣା, ଶୂଳ, ଦାହ, ହୃଦୟରେ ପୀଡ଼ା, ଶୀରରେ ଶୂଳ ପରି ବେଦନା, ଭ୍ରମ, ମୂର୍ଚ୍ଛା, ହାଇ, କମ୍ପ – ଏ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହି ରୋଗରେ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀର ମଧ୍ୟ ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣି ପରି ନ ଦିଶିଛି ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଲେରା ବୋଲି ଧରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ । ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ହେବା ମାତ୍ରେ ଔଷଧ ଖାଇ ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଯିବା ଉଚିତ୍ । ବାନ୍ତି ନହୋଇଥିଲେ ଏକ ଗ୍ଲାସ ଗରମ ପାଣିରେ ଏକତୋଳା ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଆଇ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ପେଟ ସଫା ହୋଇଯିବ । ୨/୩ ଝାଡ଼ା ପରେ ଔଷଧ ଦେବ । ଏହି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କଲେ ନାଡ଼ି କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରବଳ ତୃଷା, ପେଟରେ ଶୂଳ, ଭ୍ରମ, ଦାହ, ହାଇଉଠା, ବେଙ୍ଗାଉଠା, କମ୍ପ, ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ସ୍ୱେଦ, ଛାତିରେ ବେଦନା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହି ରୋଗର ବ୍ୟାପକତା ଏବଂ ଭୀଷଣତା ଏତେ ପ୍ରବଳ ଯେ, ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ମରୁଥିଲେ । ଆଜିକାଲି ତ ସହରମାନଙ୍କରେ ଏହି ରୋଗ କ୍ୱଚିତ୍ ଦେଖାଯାଏ । କେବଳ ଯେଉଁମାନେ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ନେଇ ନଥାନ୍ତି ସେଇମାନେ ରୋଗରେ ପଡନ୍ତି । ଲୋକେ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ନେବାକୁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କୁ ଆସୁ ନାହାନ୍ତି । ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏହା କୌଣସି ଦେଶରେ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ କଲେରା ଖବର ପାଇଲେ ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ଗାଁକୁ ଗାଁ ଯାଇ ଚିକିତ୍ସା କରୁଛନ୍ତି ସତ କିନ୍ତୁ ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ଗାଁରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ କେତେକ ଲୋକ ମରିଯାଉଛନ୍ତି । ନିଜେ ନିଜକୁ ସାହାଯ୍ୟ ନ କଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ବା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନ ଯାଇ ସରକାରଙ୍କୁ ଦୋଷ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ପୁରୀରେ ରଥଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଯାତ୍ରୀଙ୍କର ସମାଗମ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ଯାଗାରେ ଏତେ ଲୋକ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଥିବାରୁ ସମସ୍ତ ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦିଆଯାଇ ପାରୁଛି ଏବଂ ଜଣେ ହେଲେ କଲେରାରେ ମରୁ ନାହାନ୍ତି । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଶହ ଶହ ଲୋକ ରଥଯାତ୍ରା ସମୟରେ ମରୁଥିଲେ ।

ଥରେ କଲେରା ଆକ୍ରମଣ କଲେ କୌଣସି ଡ଼ାକ୍ତରୀ ବା ହୋମିଓପାଥିକ ଔଷଧରେ ଶତକଡ଼ା ଶହେ ରୋଗୀ ଭଲ ହେବା ଆମ୍ଭେମାନେ ଦେଖିନାହୁଁ ।

ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ମଧ୍ୟ କଲେରା ରୋଗୀ ମରିବାର ଆମ୍ଭେମାନେ ଦେଖୁଛୁ ଏବଂ ଶୁଣୁଛୁ ।

ମୁଁ ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଔଷଧ ଲେଖିଲି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶତକଡ଼ା ଶହେ ରୋଗୀ, ରୋଗୀର ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ, ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବେ । ଗତ ୨୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ମୁଁ ଯେତେ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା କରିଛି, ଏହା ଭିତରୁ ଜଣେ ହେଲେ ମରି ନାହାନ୍ତି । ମୁଁ ବହୁତ ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ଶୁଣିଛି ଯେ, ସେମାନେ ଏହି ଔଷଧରେ ଯେତେ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା କରିଛନ୍ତି କେହି ହେଲେ ମରିନାହାନ୍ତି । ଅନେକ ଥର ଖବର କାଗଜରେ ଏହି ଔଷଧ ପ୍ରଚାର କରିଛି ।

ଔଷଧ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା :

୧) ଗୋଟିଏ ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଏବଂ ୨୫ଟି ଗୋଲମରିଚ ଏକତ୍ର ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ପାଣି ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ବାନ୍ତି ପରେ ଗୋଟିଏ ପତ୍ର ଏବଂ ୨୫ଟି ଗୋଲମରିଚ ବାଟି ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେଉଥିବ । ଏହିପରି ୪/୫ଥର ଖାଇଲେ, ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ପତ୍ର ବଡ଼ ହେଲେ ଗୋଟିଏ, ଛୋଟ ହେଲେ ପ୍ରତି ପାନରେ ୨ଟି ଲେଖାଏଁ ଦେବ ।

ଏହି ଔଷଧଟି କଲେରାର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ । ଏହି ଗଛଟି ପ୍ରତି ଗାଁରେ ଏପରିକି ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଘରବାଡ଼ିରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ସହରରେ ଯାଗା ଅଭାବରୁ କୁଣ୍ଡରେ ମଧ୍ୟ ଏ ଗଛ ରଖାଯାଇପାରିବ ।

ହେମକେଦାର ଗଛର ଅନ୍ୟନାମ :

ଓଡ଼ିଆ – ହେମକେଦାର, ହେମକାକିରୀ, ହିମସାଗର, ପତ୍ରଗଜା ଅମରି, ଅମରପୋଇ ।
ସଂସ୍କୃତ – ପାଷାଣ ଭେଦକ, ଅଶ୍ମଘ୍ନ, ଗିରିଭିତ୍ ।
ବଙ୍ଗଳା – ପାଥରକୁଚି ।
ହିନ୍ଦୀ – ପାଷାଣ ଭେଦ, ପାଥରଚୁର ।
ଗୁଜରାଟି – ପାଷାଣ ଭେଦ, ପାଥର ଚୁର ।
ମରାଠୀ – ପାଷାଣ ଭେଦ, ପାଥରଚୁର ।
ତେଲୁଗୁ – ତେଲୁନୁରୁ ପିଣ୍ଡୀ
ଡ଼ାକ୍ତରୀ – Colcus amboinicus
ଇଂରାଜୀ – Irissp

୨) ହେମକେଦାର ପତ୍ର ନ ମିଳିଲେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଅଧତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ । ଝାଡ଼ା ବା ବାନ୍ତି ହେଲେ ପୁଣି ଥରେ ଦେବ । ଏହିପରି ୩ଥର ଦେବ ।

୩) ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ନ ମିଳିଲେ ଲୁଣଲୁଣିକା ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ଲେଖାଏଁ ପିଆଇ ଦେଉଥିବ । ଲୁଣ ଲୁଣିକାର ଅନ୍ୟ ନାମ କାକମାଚି, ମକୋୟ ।

ଏକ ନମ୍ବର ଔଷଧରେ ଡ଼ାଇରିଆ ଏବଂ ପିଲାଙ୍କର ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ । ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପତ୍ରର ୮ ଭାଗରୁ ଭାଗେ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଗୋଲମରିଚ । ୨ ବର୍ଷରୁ

୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପତ୍ର, ଦୁଇ ଗୋଲମରିଚ, ୫ ବର୍ଷରୁ ୧୦ ବୟସ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପତ୍ର, ୫ଟି ଗୋଲମରିଚ, ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପତ୍ର ଏବଂ ୧୦ଟି ଗୋଲମରିଚ ବାଟିକରି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଝାଡ଼ା ପରେ ଏକପାନ, ଏପରି ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥିବ । ଦିନକୁ ୪ପାନରୁ ବେଶି ଦେବ ନାହିଁ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ସବୁ କଲେରା ସମୟରେ ତିଆରି କରି ଦେବାକୁ ହେବ କିନ୍ତୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ତିଆରି କରି ପାଖରେ ରଖିଥିଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସା କରିପାରିବ ।

୪) ରେକ୍‌ଟିଫାଏଡ୍ ସ୍ପିରିଟ୍ (Rectified Spirit) ଏକଶତ ତୋଳା, କର୍ପୂର ଆଠତୋଳା, ଗୁଜରାତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ମୁଥାଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଶୁଣ୍ଠୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଜୁଆଣୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ, ଅଫିମ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏ ସମସ୍ତ କାଚ ଶିଶିରେ ରଖି ଶିଶି ମୁହଁ ଭଲ କରି ବନ୍ଦ କରି ଏକମାସ ରଖିବ । ତା'ପରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ୨୦ ଟୋପା ଠାରୁ ୩୦ ଟୋପା, ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦେବ । ଏହା କଲେରା ରୋଗରେ ମନ୍ତ୍ରଶକ୍ତି ପରି କାମ କରେ । ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଔଷଧ ଦେବ ।

୫) ଅରଖମୂଳ ଛାଲି ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ଅଦା ରସରେ ବାଟି ଚଣାପରି ବଟିକା କରି ରଖିଥିବ । ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ପରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଦେଉଥିବ । ଏହି ବଟିକା ସାଙ୍ଗରେ ରଖିଥିଲେ ଅସମୟରେ ବହୁତ କାମ ଦେବ ।

ହଇଜା ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ନ ହୋଇ ଯଦି ସନ୍ନିପାତ ଅବସ୍ଥା ହୋଇଯାଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ସର୍ବାଙ୍ଗ ଶୀତଳ, ନାଡ଼ି ଛାଡ଼ି ଯାଉଥିବ, ଆଖି ଭିତରକୁ ପଶିଯାଉଥିବ, ଏପରିକି ରୋଗୀର ବଞ୍ଚିବାର ଆଶା ନଥିବ, ତାହା ହେଲେ ସୁକି ଓଜନ ଲଙ୍କା ମରିଚ, ପାଣିରେ ବାଟି ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେଲା ମାତ୍ରେ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ଆସି ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ଭଲ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବ । ଏହାପରେ ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

କଲେରା ଉପସର୍ଗର ଚିକିତ୍ସା :

ବାନ୍ତି ଏବଂ ଶୋଷ ହେଲେ :-

୧) ଅଧତୋଳା ଗୋଲମରିଚକୁ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଭାଜି ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ଏକସେର ପାଣିରେ ପକାଇ ଦେବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ଏବ ଶୋଷ ବନ୍ଦ ହେବ ।

୨) ଟଟକା ମୁଢ଼ି ଦୁଇମୁଠା ଅଧସେର ପାଣିରେ ପଥର ବାସନରେ ବତୁରାଇ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଛାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ଏବଂ ଶୋଷ ବନ୍ଦ ହେବ ।

୩) କଦଳୀ ଗଛର ମୂଳକୁ ଛେଚି ସେହି ରସ ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

୪) ଗୁଳୁରାତି ଚୋପା ୪ ତୋଳା, ଏକସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ, ଏକପା ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ରୋଗୀକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଥର ଦୁଇ ତୋଳା ହିସାବରେ ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

୫) ଲବଙ୍ଗ ସୁକି ଓଜନ, ୨ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇବ । ଅଧା ପାଣି ମରିଗଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପିଆଇବ ।

୬) ଜାଇଫଳ ୪ଟାକୁ କୁଟିକରି ଏକ ସେର ପାଣିରେ ଫୁଟାଇବ । ତିନିପା ପାଣି ରହିଲେ, ଛାଣି ମାଟି ପାତ୍ର ବା କାଚପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ରୋଗୀକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପିଆଇବ ।

ଆଜିକାଲି ଗୁଳୁରାତି, ଲବଙ୍ଗ ଓ ଜାଇଫଳର ଦାମ ଯାହା ହେଲାଣି ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଗୁଳୁରାତି ପ୍ରଭୃତି ନ ମିଳିଲେ କେବଳ ଫୁଟା ପାଣିରେ କର୍ପୁର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଏ ସମସ୍ତ କିଛି ନ ମିଳିଲେ, କେବଳ ହଳଦୀ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

ହିକ୍କା ହେଲେ :

୧) ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁକୁ କଣା କରି ତା ଭିତରେ ସାମାନ୍ୟ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ଅଭାବେ ଖାଇବା ଲୁଣ (ସମୁଦ୍ର ଲୁଣ) ପୂରାଇ ରଡ଼ନିଆଁ ଉପରେ ରଖିବ । ତାତିଗଲେ ବାହାର କରି ଚିପୁଡ଼ି ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ହିକ୍କା ବନ୍ଦ ହେବ ।

୨) ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଧୂଆଁ ବା ବିରି ଗୁଣ୍ଡ ଧୂଆଁ ପାଟିବାଟେ ବା ନାକବାଟେ ନେଲେ ହିକ୍କା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ :

୧) କବାବଚିନି (ଶୀତଳ ମରିଚ) ଏକତୋଳା, କାକୁଡ଼ିମଞ୍ଜି ଏକତୋଳା ଏବଂ ସୋରାକ୍ଷାର (କଲମି ସୋରା ଯାହାକୁ ବାଣରେ ପକାନ୍ତି) ଦୁଇତୋଳା ଏକତ୍ର ମୁଢ଼ି ପାଣିରେ ଅଭାବରେ ଖାଲି ପାଣିରେ, ବାଟି ତଳି ପେଟରେ ଲେପ ଦେଲେ ଅଧଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ନିଶ୍ଚୟ ପରିସ୍ରା ହେବ ।

୨) କଳାରାଶି, ହେମକେଦାର ପତ୍ର, ସୋରାକ୍ଷାର ଏବଂ ପଚା ଆମ୍ବପତ୍ର ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟି ନାଭିର ଚାରିପାଖେ ଲେପ ଦେଲେ ପରିସ୍ରା ହେବ ।

୩) ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଓ ଯବକ୍ଷାର ଏକତ୍ର ବାଟି ତଳି ପେଟରେ ଲେପ ଦେଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ ।

ଗୋଡ଼ ହାତରୁ ବେଙ୍ଗା ବା ବାଲୁଳି ଉଠିଲେ :

୧) ଗୋଟିଏ ଜାଇଫଳକୁ ୧୦ ତୋଳା ସୋରିଷ ତେଲରେ ଫୁଟାଇ ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ମାଲିସ କଲେ ବେଙ୍ଗାଉଠା ଶୀଘ୍ର ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨) ନାଲିବଚ, ଶୁଣ୍ଠି ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସୋରିଷ ତେଲ ବା ଜଡ଼ା ତେଲରେ ମିଶାଇ ଗରମ କରି ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ ।

୩) ଶୁଣ୍ଠୀଗୁଣ୍ଡ ବାକୁଲି ଉଠିବା ଯାଗାରେ ଘଷିବ । ଆଲକହଲ୍ ଲଗାଇ ଘଷିବ । କିଛି ନ ମିଳିଲେ ଅନବରତ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଘଷିବ ।

ପଥ୍ୟ – ପ୍ରଥମ ଦିନ କେବଳ ସିଝାପାଣି (ପାଣି ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ) ଯଥେଷ୍ଟ ଦେବ । ସିଝା ପାଣିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦେବ । ସିଝାପାଣିରେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ଦେବ । ପଇଡ଼ ପାଣି ଦେବ । ହଳଦୀ ପାଣି ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଦେଉଥିଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । ଦୁଇଦିନ ଏପରି ପଥ୍ୟରେ ରହି ତୃତୀୟ ଦିନଠାରୁ ବାର୍ଲି ଏବଂ ଲଘୁ ଆହାର ଦେବ ।

ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ଘଟଣା ଲେଖିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ୧୯୫୦ ମସିହା କଥା । ମୁଁ ଫୁଲବାଣୀ ଜିଲ୍ଲାରେ ପୁଲିସ୍ ସୁପରିଣ୍ଟେଣ୍ଡେଣ୍ଟ ଥାଏ । ଦିନେ ରେଭିନ୍ୟୁବୋର୍ଡ଼ ମେମ୍ବର, ଜିଲ୍ଲା କଲେକ୍ଟର ଏବଂ ମୁଁ ବାଲିଗୁଡ଼ା ସବ୍‌ଡ଼ିଭିଜନ୍‌ର କୋଠଗଡ଼ ଥାନାକୁ ବାହାରିଲୁ । ବାଲିଗୁଡ଼ା ଠାରୁ କୋଠଗଡ଼ ୩୦ ମାଇଲ ବାଟ ଏବଂ କଚା ରାସ୍ତା । କଥା ହେଲା ବାଲିଗୁଡ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଟର କାରରେ ଯାଇ ସେଠାରୁ ପୁଲିସ୍ ଟ୍ରକରେ କୋଠଗଡ଼ ଯିବା । ବାଟରେ ବାଲିଗୁଡ଼ା ପାଖ ନୂଆଗାଁ ଆଶ୍ରମ ସ୍କୁଲରେ ରାତିରେ ରହିଲୁ । ସକାଳେ କୋଠଗଡ଼ ଯିବାର କଥା । ସେହି ରାତିରେ ଶୁଣିଲୁ କୋଠଗଡ଼ରେ କଲେରା ଲାଗି ୧୮ ଜଣ ରୋଗୀଙ୍କ ଭିତରୁ ୧୦ ଜଣ ମରିଛନ୍ତି ଏବଂ ୮ଜଣ ଭଲ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେଠାରେ ଜଣେ ଡ଼ାକ୍ତର ଏବଂ ଦୁଇଜଣ କମ୍ପାଉଣ୍ଡର ଅଛନ୍ତି । ରାତି ପାହିଲେ କୋଠଗଡ଼ ଯିବାର କଥା । ରାତି ପହିଲା, ସକାଳ ହେଲା କିନ୍ତୁ ବୋର୍ଡ଼ ମେମ୍ବର ଏବଂ କଲେକ୍ଟର କୌଣସି ଜରୁରୀ କାମରେ ହେଉ ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ହେଉ (କଲେରା ଭୟ ନିଶ୍ଚୟ) କୋଠଗଡ଼ ନ ଯାଇ ଫୁଲବାଣୀ ଫେରିଲେ । ମୁଁ ଜଣେ ଇନ୍‌ସପେକ୍ଟର ଏବଂ ଦୁଇଜଣ କନଷ୍ଟେବଲ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ କୋଠଗଡ଼ ଗଲି । ଡ଼ାକ୍ତର ବାବୁଙ୍କୁ ସେଠାରେ ଦେଖିଲି ନାହିଁ । କମ୍ପାଉଣ୍ଡରଠାରୁ ଶୁଣିଲି ଯେ ସାଲାଇନ ଶେଷ ହୋଇଯାଇଥିବାରୁ ଡ଼ାକ୍ତରବାବୁ ସାଲାଇନ ଆଣିବାକୁ ବାଲିଗୁଡ଼ା ଯାଇଛନ୍ତି । ଦୁଇଜଣ କମ୍ପାଉଣ୍ଡର ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଔଷଧ ଦେଉଥିବାର ଦେଖିଲି । ସେହି ଗ୍ରାମରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ମୁଁ ପୁଲିସ ସୁପରିଣ୍ଟେଣ୍ଡେଣ୍ଟ କିପରି କହନ୍ତି ଯେ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ନଖାଇ ସେହିପତ୍ର ଖାଅ ବୋଲି । ଆଉ ମଧ୍ୟ ସେହି ପତ୍ର କଲେରାର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ବୋଲି ସେଠାକାର ଲୋକେ ଜାଣି ନଥିଲେ । ଏହିପରି ସମୟରେ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଜଣେ କଛି କଣ୍ଟ୍ରାକ୍‌ଟରଙ୍କର ଯୁବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ଦୁଇଜଣ କନ୍ଧ ପିଲାଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ସାଙ୍ଘାତିକ ହେଲା । ସେପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଲାଇନ ଏକମାତ୍ର ଔଷଧ । ଡ଼ାକ୍ତର ସେତେବେଳକୁ ବାଲିଗୁଡ଼ାରୁ ସାଲାଇନ୍ ନେଇ ଫେରି ନାହାନ୍ତି । ମୁଁ କମ୍ପାଉଣ୍ଡରଙ୍କୁ ପଚାରିଲି, 'ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କଲେ କିଛି ଆପତ୍ତି ଅଛି କି ?' ସେ କହିଲେ, 'ସାଲାଇନ ନ ଦେଲେ ସେ ମରିଯାଇପାରନ୍ତି । ଆପଣ ଯଦି ଚିକିତ୍ସା କରିବେ କରନ୍ତୁ ।' ସେହି ୩ଜଣ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଗୋଲମରିଚ

ସହ ବାଟି ଦୁଇଟି ବୋତଲରେ ପୁରାଇ ନେଲି । ଗୋଟିଏ ବୋତଲ କଣ୍ଟି କଂଟ୍ରାକଟର୍‌ଙ୍କୁ ଦେଇ କିପରି ଖୁଆଇବାକୁ ହେବ କହିଦେଇ କନ୍ଧ ରୋଗୀ ଦୁଇଜଣଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲି । ସେ ବଡ଼ କରୁଣ ଦୃଶ୍ୟ । ବାପ ମା ହତାଶ ହୋଇ ବସିଥାନ୍ତି । ଝାଡ଼ା ଏବଂ ବାନ୍ତିରେ ସେହି ଛୋଟ ଟୁଙ୍ଗି ଘରରେ ପାଦ ପକାଇବାକୁ ଯାଗା ନଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ହାତ ଗୋଡ଼ରୁ ବାକୁଲି ଉଠି ସେମାନେ ଚିତ୍କାର କରୁଥାନ୍ତି । ଇଟା ପଥର ପକାଇ ତା ଉପରେ ରୋଗୀ ପାଖକୁ ଯାଇ ଔଷଧ ଦେଲି । ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଠାରେ ରହି ଔଷଧ ଦେଲି । କଲେରା ରୋଗୀଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାରେ ମୋର ମନରେ ଆଦୌ ଭୟ ନଥାଏ । କାରଣ ସତ୍ୟବାଦୀ ସ୍କୁଲରେ ପଢୁଥିବା ସମୟରେ ଯାତ୍ରୀମାନେ କଲେରା ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହର ଦାସଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିଲୁ । ସେହି ଦିନଠାରୁ ଭୟ ଛାଡ଼ି ଯାଇଛି । ସେହିଦିନ ରାତିରେ ୩ଜଣ ରୋଗୀଙ୍କର ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେଲା । ତା ପରଦିନ ସେମାନେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବାର ଦେଖି ଯାହାକୁ କଲେରା ହେଲା ସେ ପତ୍ର ଖାଇ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେଲା । ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ କଲେରା ହେଲା । ସମସ୍ତେ ସେହି ପତ୍ର ଖାଇଲେ । ଜଣେ ହେଲେ କେହି ମରିନାହାନ୍ତି । ମୁଁ ସେଠାରେ ୪ଦିନ ରହି ଫୁଲବାଣୀ ଫେରିଲି । ଏହି ଘଟଣା ମୁଁ ମୋର ଟୁର୍ ଡ଼ାଇରିରେ ଲେଖିଛି ।

କଲେରାର ପ୍ରତିଷେଧକ (Cholera Preventive) :

ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ମଞ୍ଜି ଗୋଟିଏ ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଲେରା ହେବ ନାହିଁ । ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଖାଇଲା ପରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଘଣ୍ଟାକାଳ ଆଉକିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ । କଲେରା ସମୟରେ ତମ୍ବାପାତ୍ରରେ ପାଣି ରଖି ପିଇବ । ପାଣି ଅନ୍ତତଃ ଏକଘଣ୍ଟା ତମ୍ବାପାତ୍ରରେ ରହିବା ପରେ ପିଇବ । ଏହି ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ଗଛ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗାଁରେ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ । ଗଛରେ ଫଳ ପାଚି ଶୁଖିଲେ ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ଶିଶିରେ ରଖିଲେ କଲେରା ସମୟରେ ବା ତା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ଗଛ ବାବୁଲ ଗଛ କରି । ବାବୁଲ ଫଳ ପାୟ ୬ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ୱ ହେଲେ ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ଫଳ ପ୍ରାୟ ୩ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ୱ ଏବଂ ବାବୁଲ ଫଳ ଠାରୁ ମୋଟା ହେବ । ଏହି ଗଛର କଞ୍ଚାଛାଲି ଗୁହପରି ଗନ୍ଧାଏ ବୋଲି ଏହାକୁ ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ କହନ୍ତି ।

ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଲେ

ନିର୍ମୂଳୀ ଲତାକୁ ଗାଈ ଦୁଧରେ ବାଟି ଜଡ଼ାତେଲରେ ଭାଜି ଭଗ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେବ । ଯେତେବେଳେ ଭଗ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବ ସେତେବେଳେ ଲେପ କାଢ଼ି ପକାଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ, ଏହିପରି ୪ଥର କଲେ, ହାଡ଼ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯିବ । ଅବଶ୍ୟ ଲେପ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ହାଡ଼କୁ ଠିକ୍ ଜାଗାରେ ରଖି ଲେପ ଦେଇ ପଟା ଦ୍ୱାରା ବାନ୍ଧି ରଖିବ । ଭଗ୍ନସ୍ଥାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ଜଡ଼ାତେଲ, ମହୁ, ଦୁଧ ଓ ଘିଅ କନାରେ ବୁଡ଼ାଇ ବେଦନା ଜାଗାରେ ରଖି ଲୁହା ତତାଇ ସେକ ଦେବ, ଯେପରି ଅଗ୍ନିର ତାପ କନା ଉପରେ ଲାଗେ କିନ୍ତୁ ତାତିଲା ଲୁହା ନ ଲାଗେ ।

ହାତପାଦ ଜ୍ୱାଳା

ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ହାତ ଓ ପାଦରେ ଲେପ ଦେବ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ହାତ ପାପୁଲିରେ ଚମଦଳା

ଗାଈ ଗୋବର ପାଉଁଶ, ରସକର୍ପୂର, ମୁଦାରସିଙ୍ଗି, ଆଳତୀ କର୍ପୂର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ତୋଳାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ । ଏକ ଅଣା ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଘୋରା ଚନ୍ଦନରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଅତି ପୁରାତନ ଚମଦଳା ଭଲ ହୁଏ ।

ହାତ ପାପୁଲିରେ ପାଣି ଜାଦୁ

୧) ନିମ୍ବପତ୍ର ରସରେ ଖଇର ଘୋରି ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

୨) ଲୁହା ପାତ୍ରରେ କଞ୍ଚା ହଳଦୀରସ ରଖି ତହିଁରେ ହରିଡ଼ାକୁ ଘୋରି ଗରମ କରି ଟିକିଏ ବହଳିଆ ହେଲେ ଲଗାଇବ ।

ହିକ୍କା

୧) ହରିଡ଼ା ଚୋପାକୁ ଚିଲମରେ ପୂରାଇ ଧୂଆଁ ପିଇଲେ ହିକ୍କା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨) ଧନିଆଁକୁ ଚିଲମରେ ରଖି ଧୂଆଁ ପିଇବ ।

ହିଷ୍ଟିରିଆ

'ଅପସ୍ମାର ରୋଗ' ଦେଖ ।

ହୃଦ୍ରୋଗ

୧) ନାଲିମାଯୁକ୍ତ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର ପତଳା ଗାଜର ରସ ପାଞ୍ଚତୋଳା, ସେଥିରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ନିୟମିତ ଭାବରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ହୃଦୟ ଦୁର୍ବଳତା, ପାଗଳାମି, ହୃଦୟ ଧଡ଼୍‌ପଡ଼୍ ଇତ୍ୟାଦି ଭଲ ହୁଏ । ହୃଦୟ ରୋଗରେ ଗୁଡ଼ ଚିନି ଖାଇବ ନାହିଁ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ବଗିଚାରେ କିଛି ସମୟ ବୁଲିବ ।

୨) ଗୁଳୁଚି ଆଠତୋଳା ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଏକତୋଳା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସୁକି ଓଜନ ବଟିକା କରିବ । ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଉଷ୍ଣ ଜଳ ସହିତ ଗୋଟିଏ ବଟିକା କିଛିଦିନ ସେବନ କଲେ ବାତଜ ହୃଦ୍ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

୩) ଗହମ ଅଟା ଏବଂ ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ରାଶିତେଲରେ ମିଶାଇ ଗୁଆଘିଅରେ ଭାଜି ପାଣି ଓ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ମହନଭୋଗ କରିବ । କେବଳ ଦୁଧ ପାନ କରି ଏହି ମନହଭୋଗ ଖାଇଲେ ହୃଦ୍ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବ ।

୪) ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ବାହାଡ଼ା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ପୁରୁଣାଗୁଡ଼ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଗରମ ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହୃଦୟସ୍ପନ୍ଦନ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଦିନକୁ ୨ଥର କରି କିଛି ଦିନ ଖାଇବ ।

ହୁପିଙ୍ଗ୍ କଫ୍

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ :

ଏହା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କଷ୍ଟଦାୟକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ୧୨ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ବା କ୍ୱଚିତ୍ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ପିଲାର କାଶ ହେଲେ ଘରେ ଯେତେ ପିଲା ଥିବେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବ । ଥରେ କାଶିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ପ୍ରାୟ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାଶ ହୁଏ । କାଶି କାଶି ବାନ୍ତି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କର କଷ୍ଟ ଦେଖି ମା ବାପାଙ୍କର ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରହେ ନାହିଁ । ରାତି ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହୋଇ ପିଲାଙ୍କୁ ଜଗି ବସିଥାନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳି (ଯେଉଁଥିରେ ଲୁଣ, ତେଲ, ମସଲା ପଡ଼ି ନଥାଏ) ଏକତୋଳା, ଆଖୁଗୁଡ଼ ଏକ ତୋଳା, ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ କନାରେ ଛାଣି କାଚ ବା ପଥର ବାସନରେ ରଖି ସକାଳ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇ ଚାମଚ କରି ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥିବ । ଦିନକୁ ୪/୫ଥର ମଧ ଦିଆଯାଇପାରେ । ୧୦/୧୨ ଦିନରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । ଯକ୍ଷ୍ମା କାଶ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି କାଶରେ ଏହା ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ । ତେନ୍ତୁଳି ବୋଲି ଭୟ କରିବ ନାହିଁ । ନୂଆ ତେନ୍ତୁଳି ଅନିଷ୍ଟ କରେ କିନ୍ତୁ ପୁରୁଣା ତିନ୍ତୁଳିରେ ଅନେକ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଏହା ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ ।

୨) ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଅରଖଫୁଲ ରଖି ତା ଉପରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଛିଞ୍ଚିଦିଅ । ପୁଣି ତା ଉପରେ ଅରଖଫୁଲ ଦେଇ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଅ । ଏହିପରି ପ୍ରସ୍ତ ପ୍ରସ୍ତ କରି ହାଣ୍ଡି ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅରଖ ଫୁଲ ଏବଂ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ଦେଇ ତା'ଉପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ବା ପଲମ ଦେଇ ଦୁଇ ହାଣ୍ଡି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଫାଙ୍କରେ ଗୋବର, ମାଟି ଏକତ୍ର ଚକଟି ଲଗାଇ ତା ଉପରେ କନା ଦେଇ ପୁଣି ମାଟି ଦେଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୋଟିଏ ଗାତରେ ଘଷି ପୂରାଇ ସେଥିରେ ସେହି ହାଣ୍ଡିକୁ ରଖି ତା ଉପରେ ପୁଣି ଘଷି ଦେଇ ନିଆଁ ଲଗାଇ ଭସ୍ମ କରିବ । ହାଣ୍ଡି ଶୀତଳ ହେଲେ ଭସ୍ମ ବାହାର କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ତିନି ରତି ମହୁ ସାଙ୍ଗରେ ଖାଇବ ।

ଦିନକୁ ୪/୫ଥର ଖାଇଲେ ୧୦/୧୨ ଦିନରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।

୩) ଗାଈର ପ୍ରଥମ ପ୍ରସବ ମାଈ ବାଛୁରୀ ହୋଇଥିବ । ସେହି ମାଈ ବାଛୁରୀର ମୂତ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ହୁପିଙ୍ଗ କଫ୍ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

୪) ନାଗରମୁଥା, ଅତୀସ(ଅତି ବିଷ), ଦୁରାଲଭା, ପିପ୍‌ପଳୀ, କକଡ଼ାଶୃଙ୍ଗୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥକୁ ଅଲଗା କରି କନାରେ ଛାଣି ରଖିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା ନେଇ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ୩ରତି ଓଜନ, ମହୁ ଅଧଚାମଚ ସହିତ ଦିନକୁ ୨ଥର, ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥିବ ।

୫) କଦଳୀ ଗଛର ଶୁଖିଲା ପତ୍ରକୁ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମ କରି ରଖିବ । ସେହି ଭସ୍ମରୁ ଏକଅଣା ଓଜନ ଶରତ୍ ଋତୁରେ ମହୁ ସହିତ ଓ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଟିକିଏ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ୨/୩ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୬) ଚନ୍ଦନ ତୈଳ ୪/୫ ବିନ୍ଦୁ ଏକଛଟାଙ୍କ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୪/୫ ଥର ପିଇଲେ ୨/୩ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୭) ଏକତୋଳା ରସୁଣକୁ ଚହ୍ଲା (ଘୋଳ ଦହି)ରେ ବାଟି ପିଆଇବ ଏବଂ ରସୁଣକୁ ମାଳା କରି ବେକରେ ପକାଇବ ।

ଅପଥ୍ୟ - ଦୁଧ, ଗୁଡ଼, ମାଛ, ଗରମ ପାଣି ।

୮) ରବିବାର ଦିନ ଯେଉଁ କୁକୁର ମରିଥିବ ତାର ସାମନା ଦାନ୍ତ ଢ଼େଉଁରିଆରେ ପୂରାଇ ବେକରେ ସାତଦିନ ବାନ୍ଧିଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

୯) ତେଜପତ୍ର ପିଙ୍କା କରି ପିଇବ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଔଷଧ - ସିତୋପଳାଦି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ।

ମିଳିମିଳା

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ - ମିଳିମିଳା ରୋଗ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ଜ୍ୱର ହୁଏ, ତା'ପରେ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଘିମିରି ପରି ବାହାରି ପଡ଼େ, ତଥାପି ଜ୍ୱର ଥାଏ । ଆଖି ଲାଲ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ, ଏବଂ ଆଖିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । କେତେ ପିଲାଙ୍କର ସର୍ଦ୍ଦିରେ ଦୁଇ ନାକର ପୁଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଆଖିରେ ଲେନ୍ଧେରା ଜମିଯାଇ ଦୁଇଆଖି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ପିଲାମାନେ ବଡ଼ କଷ୍ଟ ପାଆନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କର କଷ୍ଟ ଠାରୁ ମା ବାପାଙ୍କର ଦୁଃଖ ବଳିପଡ଼େ । ଏହା ବଡ଼ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ହେଲେ ଘରେ ସବୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ଏ ରୋଗ ପ୍ରାୟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ବରକୋଳି ଗଛର ଅଗି (ଦୁଇ ତିନୋଟି କଅଁଳ ପତ୍ର ମୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ) କଅଁଳ ଡ଼େମ୍ଫ ସହିତ ଆଠଗୋଟି, ଗୋଟିଏ ଲବଙ୍ଗ (ଫୁଲ କାଢ଼ିଦେଇ), ଗୋଟିଏ ଅଳେଇଚର ସବୁ ମଞ୍ଜି ଏବଂ ଏକତୋଳା ମିଶ୍ରି ଏକତ୍ର ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଏକପାନ ମାତ୍ର ଖୁଆଇଦେବ । ଚାମଚ ଚାମଚ କରି ପିଆଇବ ଯେପରି ବାନ୍ତି ନହୁଏ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଔଷଧ ଦେବ ନାହିଁ ।

୩୨ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଯେତେ ରୋଗୀ ମୁଁ ଏହି ଔଷଧରେ ଚିକିତ୍ସା କରିଛି ସମସ୍ତେ ବିନା କଷ୍ଟରେ ଭଲ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ଔଷଧରେ ଶତକଡ଼ା ଶହେ ରୋଗୀ ଭଲ କରିନଥିଲେ ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଦେବ ନାହିଁ ବୋଲି କହିବାକୁ ସାହସ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ରୋଗୀର ଦୁଇପାଦ ତଳିପାରେ ଲଗାଇଲେ ଆଖିରେ ମିଳିମିଳା ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଆଖିର ଯନ୍ତ୍ରଣା କମିଯାଏ । କେତେ ପିଲାଙ୍କର ଆଖିରେ ମିଳିମିଳା ହୋଇ ଆଖି ନଷ୍ଟ ହେବାର ମୁଁ ଶୁଣିଛି । ଅତଏବ ମିଳିମିଳା ହେଲା ମାତ୍ରକେ ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ଗୋଡ଼ର ଦୁଇପାଦ ତଳିପାରେ ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇବ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ :

ମିଳିମିଳା ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ଦେଲେ ମିଳିମିଳା ନହୋଇପାରେ । ହେଲେ ମିଳିମିଳାର ପ୍ରକୋପ ହେବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଷେଧକ ଔଷଧ ଖାଇଲା ପରେ ଯଦି ମିଳିମିଳା ହୁଏ ତାହାହେଲେ ଏକପାନ ଔଷଧ ଦେବ ।

କ୍ଷୟ ରୋଗ ବା ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ

ସିତୋପଳାଦି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ତିନିଅଣା ଓଜନ, ପ୍ରବାଳ ଚନ୍ଦ୍ରପୁଟି ଦୁଇରତି, ଗୁଳୁଚି ସତ୍ୱ ଛ' ପଇସା ଓଜନ, ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣବସନ୍ତମାଳତୀ ଏକରତି ଏ ସମସ୍ତ ମିଶି ଏକପାନ ଦେଲା । ପ୍ରତିଦିନ ଏହିପରି ୩ ପାନ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ, ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ । ଭୋଜନ ପରେ କାଶ ଅଧିକ ହେଲେ ବାସାରିଷ୍ଟ ଅଧଆଉନ୍‌ସ ସମଭାଗ ପାଣିରେ ଖାଇବ । ଏଳାଦି ବଟି ଦିନକୁ ୧୦/୧୫ଟି ଚୁସି କରି ଖାଇବ । ଲାକ୍ଷାଦି ତୈଳ ମାଲିସ କରିବ । ସିଝାପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ ।

ଶୁଷ୍କ କାଶରେ ମହୁ ପରିବର୍ତ୍ତରେ ମାଖନ(ଲହୁଣୀ) ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଲହୁଣୀ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ ।

ମହାସିତୋପଳାଦି

ତାଳମିଶ୍ରି	-	୧୬ ତୋଳା
ବଂଶଲୋଚନା	-	୮ ତୋଳା
ଛୋଟ ପିପ୍‌ପଳୀ	-	୪ ତୋଳା
ଗୁଜୁରାତି ମଞ୍ଜି	-	୨ତୋଳା

ଡ଼ାଲଚିନି	-	୧ ତୋଳା
ଜୀରା	-	୧ତୋଳା
ଯଷ୍ଟିମଧୁ	-	୨ତୋଳା
ଶ୍ୱେତ ଚନ୍ଦନ	-	୪ ତୋଳା
କବାବ ଚିନି	-	୧ ତୋଳା
ନାଗେଶ୍ୱର	-	୧ ତୋଳା
ଗୁଳଚିସାର	-	୧୨ ୧/୨ ତୋଳା
ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ	-	୬ତୋଳା

ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଧି :

ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଅଲଗା ଅଲଗା କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଓଜନ କରି ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ୪ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କାଚ ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ, **ଅନୁପାନ -** ଘିଅ ଏବଂ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଘିଅ ଓ ମହୁ ସମଭାଗ ଦେବ ନାହିଁ । ମହୁ ବେଶୀ ହେଲେ ଘିଅ କମ୍ ହେବ ଅଥବା ଘିଅ ବେଶି ହେଲେ ମହୁ କମ୍ କରିବ ।

ଔଷଧ ଖାଇସାରି ଅଧଘଣ୍ଟା ଯାଏ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ ।

ଗୁଣ - ସମସ୍ତପ୍ରକାର କାଶ, ଶ୍ୱାସ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ହାତପାଦ ଜ୍ୱାଳା, କଣ୍ଠ ଶୁଖିବା, ରକ୍ତପିତ୍ତ, କୃଶତା ଆଦି ଦୂର ହୋଇ ଲୋକ ମୋଟା ଓ ତାଜା ହୋଇଯିବ ।

ଏ ରୋଗର ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

●●●

"ତାଳପତ୍ର ପୋଥିରୁ ଉଦ୍ଧୃତ ଔଷଧ"

ଦଶମୂଳ

ବିଲ୍ୱ (ବେଲ), ଶୋଣାକ, ଗମ୍ଭାରୀ, ପାଟଳୀ, ଗଣିକାରିକା, ଶାଳପର୍ଣ୍ଣୀ, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣୀ, ବୃହତୀ ଦ୍ୱୟଂ, ଗୋକ୍ଷୁରଂ ।

ବେଲ

ବେଲପତ୍ର-ଅଗ୍ନି ବର୍ଦ୍ଧକ, ପାଚକ, ମଳରୋଧକ, କଫବାତ ନାଶକ । ମଧୁମେହ (Diabetes) ରୋଗରେ ଦୁଇତୋଳା ବେଲ ପତ୍ର ରସରେ ଏକତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ୨/୩ ସପ୍ତାହରେ ରୋଗୀର ଶର୍କରା ନିର୍ଗମ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଫଳ ଲାଭ ହୁଏ । ଶୁଖିଲା ବେଲପତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ସେଥିରେ ଏକଅଣା ଓଜନ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ଅନ୍ତକୋଷ (Hernia), କଫ, କାଶ ଭଲ ହୁଏ । ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇବ ।

ବେଲଫୁଲ - ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ବେଲଫୁଲକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି, ଅତିସାର ଓ ଶୋଷ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

କଞ୍ଚାବେଲ - ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚାବେଲକୁ ରାତିରେ ପୋଡ଼ିବ ଯେପରି ତା ଭିତର ପୋଡ଼ି ନଯାଏ । ସକାଳେ ବେଲର ଉପରଖୋଳ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇ ଭିତରେ ଥିବା ରସ ଦୁଇତୋଳା ବାହାର କରିବ । ତାପରେ ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣିରେ ଚନ୍ଦନଘୋରି ଦୁଇଚାମଚ ସେଥିରେ ମିଶାଇବ । ପୁଣି ଅଧରତି କର୍ପୁର ଏବଂ ଚିନି ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଆମଶୂଳ ହଗା ଓ ଅରୁଚି ପ୍ରଭୃତି ଉପସର୍ଗ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।

ପାଚିଲା ବେଲ - ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନେ ପାଚିଲା ବେଲ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ବେଲଶୁଣ୍ଠା - କସିବେଲକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଶୁଖାଇ ରଖିଥିବ । ଏଥିରୁ ଦୁଇତୋଳା, ପାଏ ପାଣିରେ ସିଝାଇ, ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେଥିରେ ଏକଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଗ୍ରହଣୀ, ଅତିସାର ଓ ରକ୍ତହଗା ଭଲ ହୁଏ ।

ବେଲଶୁଣ୍ଠା ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଶୁଣ୍ଠୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅତ୍ୟୁଗ୍ର ଗ୍ରହଣୀ ଭଲ ହୁଏ ।

ବେଲଚେର - ବେଲଚେର ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ସେଥିରେ ଲିଆ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ବାନ୍ତି ଓ ଅତିସାର ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଫଣଫଣା (ଶୋଣାକ)

ଫଣଫଣା ଛାଲି – ଏହି ଛାଲିର କ୍ୱାଥରେ ନବାତ ପରୀକ୍ଷ କରି ଖାଇଲେ ମେହ ଶାନ୍ତି ହୁଏ । ଏହା ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ ଓ ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ୱର ନାଶକ । ଏହି ଛାଲିର କ୍ୱାଥରେ ସ୍ନାନ କଲେ ଆମବାତ ରୋଗୀର ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । ଏହି ଛାଲିର କ୍ୱାଥରେ ସ୍ନାନ କରାଇଲେ ପୁତନା ଗ୍ରହାକ୍ରାନ୍ତ ବାଳକ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରେ ।

ଗମ୍ଭାରୀ

ଗମ୍ଭାରୀ ପତ୍ର – ସାତଗୋଟି ଗମ୍ଭାରୀ ପତ୍ର, ବେଢ଼ାଙ୍ଗୁଳୀ ବା ପବକାଣ୍ଡ ରୋଗରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

ଗମ୍ଭାରୀ ଫଳ – ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧକ, କେଶର ହିତକର ଓ ରସାୟନ । ଏହା ବାତ, ପିତ୍ତ, ତୃଷା, ରକ୍ତକ୍ଷୟ ନାଶ କରେ, ମେଧା ବୃଦ୍ଧି କରେ ଓ ଋତୁ ସମୟରେ ଯୋନିଶୂଳ ଶାନ୍ତ କରେ । ଫଳକୁ ଦୁଧରେ ସିଝାଇ ଖାଇଲେ ଅଗିଆବାତ (ଶୀତପିତ୍ତ) ଭଲ ହୁଏ ।

ଗମ୍ଭାରୀ ଫୁଲ – ଏହା ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ରକ୍ତପିତ୍ତ ନାଶକ ।

ପାଟଳୀ

ପାଟଳୀ ପତ୍ର – ଏହି ପତ୍ର ରସ ସେବନ କଲେ ବାନ୍ତି, ହିକ୍‌କା, ଜ୍ୱର ଓ ରକ୍ତବାନ୍ତି ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଏହି ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ତୋଳାରେ ଏକଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଉନ୍ମାଦ ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଘା ଉପରେ ଏହିପତ୍ର ବାନ୍ଧିଲେ ଘା ଶୁଖିଯାଏ ।

ପାଟଳୀ ଫୁଲ – ଶୀତଳ, ରୁଚିକର, ରକ୍ତପିତ୍ତ ନାଶକ, ବଳ, ବୀର୍ଯ୍ୟ, ବୁଦ୍ଧି ଓ କାନ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ ।

ପାଟଳୀ ଗଛର ଛାଲି – ଏହି ଛାଲିର କ୍ୱାଥରେ ମହୁ ମିଶାଇ ନସ୍ୟ ନେଲେ ଶିରକଫ ନାଶ କରେ ଏବଂ ପିତ୍ତ ନାଶ କରେ ।

ଅଗିବଥୁ(ଗନ୍ଧଣା)

ପତ୍ର – ଏହି ପତ୍ର ରସ ମୁଣ୍ଡରେ ଘଷିଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । ପତ୍ରରସ ଦୁଇତୋଳା ବା ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକିଓଜନ ଏକଚାମଚ ମହୁ ସହିତ ଖାଇଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଶୂଳ, ପାଣ୍ଡୁ, ଜ୍ୱର, କୃମି ଓ ମେହବାତ ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହି ପତ୍ରର କ୍ୱାଥ ରସାୟନ ଓ ବଲ୍ୟ ।

ଛାଲି – ଛାଲି ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ (ଏହାକୁ କ୍ୱାଥ କହନ୍ତି) । ସେଥିରେ ଦୁଇରତି ଶିଳାଜିତ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଅତି ମୋଟା ଲୋକ ମଧ୍ୟ କୃଶତା ଲାଭ କରେ । ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇବ । ପ୍ରତିଦିନ କ୍ୱାଥ ତିଆରି କରି ଖାଇବ ।

ଶାଳପର୍ଣ୍ଣୀ

ଏହାର ପତ୍ରର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ବଳିତାରେ ପୂରାଇ ଘିଅ ଲଗାଇ, ନିଆଁ ଲଗାଇ ଧୂଆଁ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ଘା ଓ ଇନ୍ଦ୍ରି ଘା ଭଲ ହୁଏ ।

କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣୀ

ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିଲେ (Fracture) ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯଥାବିଧି ହାଡ଼କୁ ଯୋଡ଼ି ବାଣ୍ଡେଜ ବାନ୍ଧିଲା ପରେ ହାଡ଼ ଶୀଘ୍ର ଯୋଡ଼ି ହେବା ପାଇଁ କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣୀ ଚେରର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଛେଳି ମାଂସ ଜୁସ୍ ସହିତ ତିନି ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ହାଡ଼ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଶକ୍ତ ହୁଏ ।

ଅଙ୍କରାନ୍ତି

ଏହାର ସର୍ବାଙ୍ଗର କ୍ୱାଥ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫ ଓ କାଶ ନାଶକ । ଏହାର ସର୍ବାଙ୍ଗର ରସ ଦୁଇତୋଳା, ମହୁ ଏକଚାମଚ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର (ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପରିସ୍ରା ହେବା) ଏବଂ ମୂତ୍ରାଘାତ (ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଥିବା) ରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହାର ସର୍ବାଙ୍ଗ ବାଟି ଅଂଳା କୋଳିପରି ବଟିକା କରିବ । ଏହି ବଟିକାର ଅର୍ଦ୍ଧମାତ୍ରା ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ହିଙ୍ଗୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପ୍ରବଳ ଶ୍ୱାସ ତିନି ଦିନରେ ଭଲ ହୁଏ (ସୁଶ୍ରୁତ) । କାମଳ ରୋଗରେ ଏହାର କ୍ୱାଥ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଶୋଥ ରୋଗରେ ଏହାର କ୍ୱାଥରେ ଛଡ଼ାମୂତ ଏକଛଟାଙ୍କି ମିଶାଇ ପିଇବ । ଏହାର କ୍ୱାଥରେ ଲବେଙ୍କୁଡ଼ୀର (ଢ଼େଙ୍ଗାଭେଜୀ) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଅଣା ଓଜନ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଚିରଦିନର କଫ ବାହାରିପଡ଼େ ।

ଲବେଙ୍କୁଡ଼ୀ (ବୃହତୀ, ଢ଼େଙ୍ଗାଭେଜୀ)

ଏହାର କ୍ୱାଥରେ ଦହି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଉଦରମାନ୍ଦ୍ୟ ଓ କାମଳ (Jaundice)ଭଲ ହୁଏ । ଲବେଙ୍କୁଡ଼ୀ ମୂଳ ଓ ଅଙ୍କରାନ୍ତି ମୂଳର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ ମିଶାଇ ଦହି ସହିତ ଖାଇଲେ ଅଶ୍ମରୀ (ପେଟ ଭିତରେ ପଥର) ଚୂର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇ ବାହାରିପଡ଼େ (ଚରକ) । ଏହାର ଫଳର ରସକୁ ବାଳ ଉପୁଡିବା ସ୍ଥାନରେ ଲେପନ କଲେ ବାଳ ଉଠେ (ବାଗଭଟ) । ପିଲାମାନେ ଦୁଧ ବାନ୍ତି କଲେ ଲବେଙ୍କୁଡ଼ୀ ଫଳରସରେ ମହୁ ଏବଂ ଘିଅ ସହିତ ପାନ କରାଇବ । ମହୁ ଓ ଘିଅ ସମଭାଗ କରିବ ନାହିଁ (ଚକ୍ରଦତ୍ତ) ।

ଗୋଖରା

ଏହାର ସର୍ବାଙ୍ଗର କ୍ୱାଥ ବା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବଳକାରକ, ପୁଷ୍ଟି ଜନକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ରସାୟନ । ଏହାର ଶୀତକଷାୟ, ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ନାଶକ, ମୂତ୍ରକାରକ ଓ ନପୁଂସକତାର ମହୌଷଧ । (ଶୀତ କଷାୟ କିପରି କରିବ - ଏକତୋଳା କୁଟିତ ଗୋଖରାକୁ ୬ତୋଳା ଗରମ ପାଣିରେ ରାତିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଛାଣିଲେ ଶୀତକଷାୟ ହୁଏ) ।

ସୂତିକା ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଗୋଖରାର ରସ ଦୁଇତୋଳା ପିଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଗର୍ଭାଶୟସ୍ଥିତ ମଇଳା ରକ୍ତ ବହିର୍ଗତ ହୁଏ । ଲିଙ୍ଗଶୋଥ ଓ ଲିଙ୍ଗର ବ୍ରଣ ରୋଗରେ ଗୋଖରା ରସ ପିଇବ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଦଶଟି ଗଛକୁ ଦଶମୂଳ କହନ୍ତି । ଏହାର କ୍ୱାଥ ସକଳ ପ୍ରକାର ଜ୍ୱର ନାଶକ, ଶ୍ୱାସ, କଫ ଓ ପିତ୍ତନାଶକ । ଏହାର କ୍ୱାଥ ତିଆରି କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ତିନିଅଣା ନେଇ ଏକତ୍ର କୁଟି ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ସେହି କ୍ୱାଥରେ ଏକଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ । ପ୍ରଥମ ୫ଟି ଗଛର ଛାଲି ଓ ଅନ୍ୟ ୫ଟି ଛୋଟ ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଦଶମୂଳରେ ପକାଇବ ।

ପ୍ରଥମ ୫ଟିକୁ ବୃହତ୍ ପଞ୍ଚମୂଳ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ୫ଟିକୁ ଲଘୁପଞ୍ଚମୂଳ କହନ୍ତି । ବୃହତ୍ ପଞ୍ଚମୂଳ ଅର୍ଥାତ୍ ବେଲ, ଫଣଫଣା, ଗମ୍ଭାରୀ, ପାଟଲୀ, ଗନ୍ଧଣା । ଏହା ତିକ୍ତମଧୁର ରସ, କଫବାତ ନାଶକ, ଲଘୁପାକ ଓ ଅଗ୍ନିଦୀପକ ।

ଲଘୁପଞ୍ଚମୂଳ, ଅର୍ଥାତ୍ ଶାଳପର୍ଣ୍ଣୀ, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣୀ, ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ଲବେଙ୍ଗୁଡ଼ି, ଗୋଖରା । ଏହା କଷାୟ, ତିକ୍ତ, ମଧୁର ରସ, ବାତପିତ୍ତ ନାଶକ, ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ବଳ ବର୍ଦ୍ଧକ ।

ଦଶମୂଳ - ମିଳିତ ବୃହତ୍ ପଞ୍ଚମୂଳ ଓ ଲଘୁପଞ୍ଚମୂଳକୁ ଦଶମୂଳ କହନ୍ତି ।

ଏହାର ଗୁଣ - ଶ୍ୱାସ ନିବାରକ, କଫ, ପିତ୍ତ, ବାତ ନାଶକ, ଆମପାଚକ ଓ ସକଳ ପ୍ରକାର ଜ୍ୱର ନାଶକ ।

କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବନୌଷଧିର ଅଦ୍ଭୁତ ଗୁଣ :

ଅରଖ ଗଛ - ଏହାର ଚେର ସୁକି ଓଜନ ଦୁଧରେ ସିଝାଇ ନବାତ ମିଶାଇ ଗୁଳା କରି ଖାଇବ । ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ବାତ ଭଲ ହୁଏ । ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।

ଦୂଦୁରା ଗଛ - ଏହାର ମଞ୍ଜିକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଘିଅରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଲଗାଇଲେ ଅଳତି ଘା ଭଲ ହୁଏ ।

ବେଙ୍ଗୁନିଆ ଗଛ - ଏହାର ପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ ଅଳତି ଘାରେ ପକାଇବ ।

ଏହାର ଚେର ଉସୁନା ଚାଉଳରେ ବାଟି ପୋଡ଼ପିଠା କରି ଖାଇଲେ ମଳକଣ୍ଟକ ଭଲ ହୁଏ । ବିଇଞ୍ଚି ଏବଂ ଯାଦୁରେ ଏହାର ଚେରକୁ ଘିଅରେ ବାଟି ଲଗାଇବ ।

ଢ଼ଙ୍କାରୀ ଗଛ - ବାତ ନାଶକ । ଏହାର ଚେରର କ୍ୱାଥରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର ବାତ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଏହାର ପତ୍ର ରସ ଗୋ ମୂତ୍ରରେ ପିଇଲେ କାମଳରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ପତ୍ର ରସ ଏକ ଆଉନ୍ସ ଏବଂ ଗୋମୂତ୍ର ଏକ ଆଉନ୍ସ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଏକ ଆଉନ୍ସ ସମାନ ୨.୫ ତୋଳା ।

ଦାସକେରେଣ୍ଡା ଗଛ - ଏହାକୁ ସିଝାଇ ବାମ୍ପ ଦେଲେ ଶୋଥ ନାଶ କରେ । ବାତ ଫୁଲାକୁ ମଧ୍ୟ ବାମ୍ପ ଦେବ ।

କୋଇଲେଖା ଗଛ - ଏହାର ରସ ଦୁଇତୋଳା, ମହୁ ଏକ ଚାମଚରେ ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଭଗନ୍ଦର ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ହରିଡ଼ା - ବୃଦ୍ଧ ଶିମୂଳୀ ଗଛରେ ଗାତ କରି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ହରିଡ଼ା ପୂରାଇବ । ୬୦ ଦିନ ପରେ ବାହାର କରି ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ହରିଡ଼ା ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କିପରି ଉନ୍ନତି ହେଉଛି ଦେଖିପାରବ ।

ବାଡ଼ିଅଁଳା ଗଛ - ଏହାକୁ ଦୁଧରେ ବାଟି ଅଧକପାଳିରେ ଲେପ ଦେବ । ଏଥିରେ ନାନାଦି ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ।

ଶିମୂଳୀ - ଏହାର ଛାଲି ଏବଂ ଫୁଲ ସମଭାଗ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଅଧତୋଳା ହିସାବରେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ପୁରୁଣା ପେଟବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

କଣ୍ଟିକପାଳୀ ଗଛ - ଏହାର ଚେର ଘିଅରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ମଳକଣ୍ଟକ ଭଲ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ 'ବେଗୁନିଆଁ ଗଛ' ଦେଖ ।

କଣ୍ଟାଇକୋଳି ଗଛ - ଏହାର ପତ୍ର ଓ ଛାଲି ସମଭାଗ ଗୁଣ୍ଡ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ସେଥିରେ ନବାତ ବା ଚିନି ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପେଟବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଘିଅରେ ଫୁଟାଇ ଲଗାଇଲେ ପାଣିଖିଆ ଘା ଏବଂ ବିଇଁଚି ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।

ଜଙ୍ଗୀ ଗଛ - ଏହାର ପତ୍ର ଉସୁନା ଚାଉଳରେ ବାଟି ପୋଡ଼ପିଠା କରି ଖାଇଲେ ମେହ, ପ୍ରଦର, ଉଦରି, ଅର୍ଶ ଭଲ ହୁଏ ।

କୁଶମୂଳ - ଗର୍ଭିଣୀର ପେଟବ୍ୟଥାକୁ ଏହାର ଗୁଣ୍ଡ ସୁକି ଓଜନ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖୁଆଇବ ।

'ଦେବରାଜ ଗଛ', 'କାମରାଜ ଗଛ', 'କନ୍ଦର୍ପରାଜ ଗଛ' - ଗଛଗୁଡ଼ିକ ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ । ଦେବରାଜ ଓ କାମରାଜ ଗଛ ସର୍ବାଙ୍ଗ ବାଟି ଖାଇବ । କନ୍ଦର୍ପରାଜ ଗଛର ମୂଳରେ ଗୁଆପରି ଥାଏ । ତାକୁ ବାଟି ଖାଇବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା କାମଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ ଅଣପୁରୁଷା ଭଲ ହୁଏ ।

କାଇଞ୍ଚ ଗଛ - ଏହା ଗୋଟିଏ ଲତା । ଏହାର ପତ୍ର ମୁଠାଏ ଖାଇ ପାଣି ପିଇଲେ ଭୋକ ହୁଏ ନାହିଁ ।

କଇଥ - ଏହାର ଫଳ ରସରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ରକ୍ତହଗା ଶୂଳା ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହୁଏ ।

ଗଣ୍ଠିଆନା - ଏହାର ଅନ୍ୟନାମ ବାତମାରି । ଏହାର ଗୁଣ୍ଡକୁ ତେଲରେ ମିଶାଇ ମାଲିସ୍ କଲେ ଆଣ୍ଠୁବାତ ଭଲ ହୁଏ ।

ପାଣି ଶିଉଳି - ଏହାର ପତ୍ର ଦୁଇତୋଳା ବାଟି ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ମେହ ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । ଏହାର ପତ୍ରକୁ ଦୁଧରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଯାଦୁ ଭଲ ହୁଏ ।

ମାୟା ଫଳ - ଏହି ଫଳର ଗୁଣ୍ଡ ସୁକି ଓଜନ ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଦାନ୍ତ ବଜ୍ର ପରି ହୁଏ । ଦିନକୁ ଥରେ କରି ଏକମାସ ଖାଇବ ।

ଗୋରୁଖୋଜି ମୂଳ - ଦାନ୍ତରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ବଜ୍ର ପରି ହୁଏ ।

ନିମ୍ବମଲାଙ୍ଗ - ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବ । ୬୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ଏକଶତ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବ ।

ବର୍ଷର ୧୨ ମାସ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ ମାସରେ ପତ୍ର, କେଉଁ ମାସରେ ଫୁଲ, କେଉଁ ମାସରେ ଫଳ, ଛାଲି, ଚେର ପ୍ରଭୃତି ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ହେବ ଏବଂ ନିରୋଗ ହେବ :-

ପତ୍ର ଭକ୍ଷଣ

ଈଶ୍ୱର ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି :

ମାର୍ଗଶୀର ମାସରେ	ପ୍ରତିଦିନ ମୁଠାଏ	ଲେଖାଏଁ	ଧନିଆଁ ପତ୍ର,
ପୁଷ ମାସରେ	"	"	କାଇଞ୍ଚ ପତ୍ର,
ମାଘ ମାସରେ	"	"	କଲରା ପତ୍ର,
ଫଗୁଣ ମାସରେ	"	"	କଳମ୍ବ ପତ୍ର,
ଚୈତ୍ର ମାସରେ	"	"	ନିମ୍ବ ପତ୍ର,
ବୈଶାଖ ମାସରେ	"	"	ସୁନୁସୁନିଆ ପତ୍ର,
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ	"	"	ବେଲ ପତ୍ର,
ଆଷାଢ଼ ମାସରେ	"	"	ବରଡ଼ା ପତ୍ର,
ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ	"	"	କୁସୁମ ପତ୍ର,
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ	"	"	ନୀଳକଇଁ ପତ୍ର,
ଆଶ୍ୱିନ ମାସରେ	"	"	ତାଳମୁଳୀ ପତ୍ର,
କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ	"	"	ଅଗସ୍ତି ପତ୍ର,

ଖାଇଲେ, କୌଣସି ରୋଗ ଧରିବ ନାହିଁ । ଜ୍ୱର, ଚର୍ମ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ଚକ୍ଷୁ ନିର୍ମଳ ରହିବ । ଦାନ୍ତ ଝଡ଼ିବ ନାହିଁ । ବାଳ ପାଚିବ ନାହିଁ ।

ଫୁଲ ଭକ୍ଷଣ

ଈଶ୍ୱର, ନନ୍ଦୀ ଭୃକୁଟି ଆଗେ କହୁଛନ୍ତି :

ବୈଶାଖ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କୁସୁମ ଫୁଲ	ଏକତୋଳା, ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବ ।
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ସଜନା ଫୁଲ	" " "
ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ପୋଟଳ ଫୁଲ	" " "
ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ମନ୍ଦାର ଫୁଲ	" " "
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ତୁଳସୀ ଫୁଲ	" " "
ଆଶ୍ୱିନ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବିରି ଫୁଲ	" " "
କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କଇଥ ଫୁଲ	" " "
ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ସୋରିଷ ଫୁଲ	" " "
ପୁଷ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କଦଳୀ ଫୁଲ	" " "
ମାଘ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ପାଳଧୁଆ ଫୁଲ	" " "
ଫଗୁଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ସୁନାରୀ ଫୁଲ	" " "
ଚୈତ୍ର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ନିମ୍ବଫୁଲ	" " "

ଫଳ ଭକ୍ଷଣ

ଭୀଷ୍ମ ଦ୍ରୋଣଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି :

କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବଟଫଳ ବା ପାଣିକଖାରୁ	ଦୁଇତୋଳା ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବ ।
ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ସଜନା ଫଳ	" " "
ପୁଷ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କମଳା	ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଖାଇବ ।
ମାଘ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବାଇଗଣ	ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବ ଅଥବା ୨/୩ଟା ଅତି ଛୋଟ ମଞ୍ଜି ହୋଇ ନଥିବା କଞ୍ଚାବାଇଗଣ ଚୋବାଇ ଖାଇବ ।
ଫଗୁଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ପେଚୁ ଫଳ	ଦୁଇତୋଳା ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବ ।
ଚୈତ୍ର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଅଗସ୍ତିଫଳ	" " "
ବୈଶାଖ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ପାଚିଲା ବେଲ	ପଣା କରି ପିଇବ ।
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ନିମ୍ବଫଳ	୨/୩ଟା ଚୋବାଇ ଖାଇବ ।
ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କାକୁଡ଼ି	ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଖାଇବ ।

ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ପାଚିଲା କଦଳୀ	ଗୁଆ ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବ ଅଥବା ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭୋଜନ ପରେ ଖାଇବ ।
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କସିମହାକାଳ ଫଳ	ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବ ।
ଆଶ୍ୱିନ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ପାଚିଲାକଲରା	ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବ ।

ଛାଲି ଭକ୍ଷଣ

ଦୁର୍ବାସା ଋଷି କହିଛନ୍ତି :

ଚୈତ୍ର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କରଞ୍ଜଛାଲିର ଗୁଣ୍ଡ	ସୁକି ଓଜନ,	ଘିଅ ଓ ମହୁ	ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।
ବୈଶାଖ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଡ଼ାଳିମ୍ବଛାଲିର ଗୁଣ୍ଡ	"	"	"
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ସଳପଛାଲିର ଗୁଣ୍ଡ	"	"	"
ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ତେନ୍ତୁଳିଗଛ ଛାଲିର ଗୁଣ୍ଡ	"	"	"
ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବେଲଗଛର ଛାଲି ଗୁଣ୍ଡ	"	"	"
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବୁଢ଼ା ଆମ୍ବଗଛର ଛାଲିଗୁଣ୍ଡ	"	"	"
ଆଶ୍ୱିନ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଶିମୂଳୀ ଗଛଛାଲି ଗୁଣ୍ଡ	"	"	"
କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବୃନ୍ଦଦାରକ ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ	"	"	"
ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବଟଗଛର ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ	"	"	"
ପୁଷ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ନିମ୍ବଗଛ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ	"	"	"
ମାଘ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବେଲଗଛ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ	"	"	"
ଫଗୁଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଡ଼ିମ୍ବିରୀଗଛ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ	"	"	"

ଘିଅ ଓ ମହୁ ସମଭାଗ ହେଲେ ବିଷକ୍ରିୟା ହୁଏ । ଅତଏବ ଘିଅ ବେଶି ହେଲେ ମହୁ କମ ବା ମହୁ ବେଶି ହେଲେ ଘିଅ କମ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଉପରୋକ୍ତ ବୃନ୍ଦଦାରକ ଚେର ସୁକି ଓଜନ ଖାଇଲେ ଯଦି ଭାଙ୍ଗପରି ନିଶା ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ଦୁଇ ଅଣିଓଜନ ଖାଇବ ।

ମୂଳ ଭକ୍ଷଣ

ବିଶ୍ୱାମିତ୍ର ଋଷି କହିଛନ୍ତି :

ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ପଦାତାଳମୂଳୀକନ୍ଦା ଚୂର୍ଣ୍ଣ	ସୁକି ଓଜନ,	ଦୁଧ	ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।
ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବୃଦ୍ଧତାଳମୂଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ	"	"	"
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ହାତୀକାନ ମୂଳ	"	"	"

ଆଶ୍ୱିନ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଯାମୁରା ମୂଳ	ସୁକି ଓଜନ, ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।
କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ମୟୁରଚୂଳିଆ ମୂଳଚୂର୍ଣ୍ଣ	" " "
ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ମୂଳା	ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଖାଇବ ।
ପୁଷ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଗଣ୍ଡିଆନାମୂଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣ	ସୁକି ଓଜନ, ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।
ମାଘ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କସି ଆମ୍ବମୂଳ	" " "
ଫଗୁଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଚେମଣୀଲଇ ମୂଳ	" " "
ଚୈତ୍ର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଦଣ୍ଡିପୋହଳାମୂଳ	" " "
ବୈଶାଖ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ପଣସ ମୂଳ	" " "
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କୁଶଳମୂଳ	" " "

କେଉଁ ମାସରେ କେଉଁ ଫଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ବ୍ରହ୍ମା ନାରଦଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି :

ମାଘମାସରେ ବରକୋଳି ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ଫଗୁଣ ମାସରେ ସଜନା ଛୁଇଁ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ଚୈତ୍ର ମାସରେ କନ୍ଦମୂଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ବୈଶାଖ ମାସରେ କଇଁଆ ଫଳ (ତିନ୍ତୁଳୀ) ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ତାଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ଜାମୁକୋଳି ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ବଟଫଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ମୁଗ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ଆଶ୍ୱିନ ମାସରେ ମାୟାଫଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
କାର୍ତ୍ତିକମାସରେ ବଡ଼ିଆଳ (ଆତଫଳ) ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ସୋରିଷ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ପୁଷ ମାସରେ କୋଳଥ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ଚ୍ୟବନ ଋଷି କହିଛନ୍ତି :

ଗୁରୁବାରରେ ନିମ୍ବ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ଶନିବାରରେ ଦୁଧ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ରବିବାରରେ ଗୁଡ଼ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ମଙ୍ଗଳବାରରେ ମୂଳା ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ବୁଧବାରରେ ଆଖୁ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ପାରଦ ଶୋଧନ

ସିଦ୍ଧୈଃ ରସୈଃ କରିଷ୍ୟାମି ନିଃ ଦାରିଦ୍ରମିଦଂ ଜଗତ୍ (ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନ) । ସଂସାରର ସମସ୍ତ ରୋଗ ମୁଁ ପାରଦ ଦ୍ୱାରା ଭଲ କରି ପାରିବି ବୋଲି, ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନ କହିଛନ୍ତି । ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ପାରାକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମତେ ସଂସ୍କାର ନ କଲେ ପାରାର ପ୍ରକୃତ ଗୁଣ ପାଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତିଦିନ କର୍ମ କରିବାର ପୂର୍ବରୁ (ଅର୍ଥାତ୍ ଶୋଧନ, ସଂସ୍କାର ବା ମାରଣ) ୧୦୦୮ ଥର ଅଘୋର ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବ ।

ଅଘୋର ମନ୍ତ୍ର –

'ଓ ଅଘୋରେଭ୍ୟୋଽର୍ଥ ଘୋରେଭ୍ୟୋ ଘୋର ଘୋର ତରେଭ୍ୟଃ ।
ସର୍ବତଃ ସର୍ବ ସର୍ବେଭ୍ୟୋ ନମସ୍ତେ ରୁଦ୍ର ରୂପେଭ୍ୟଃ ।'

ଏହି ମନ୍ତ୍ରରେ ଶିବପୂଜା କରିବ । ରସ ଲିଙ୍ଗର ଅର୍ଚ୍ଚନା ଓ ଜପ ପ୍ରତ୍ୟହ ବିଧେୟ ।

ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ପାରଦ ଅପେକ୍ଷା ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ପାରଦ ବାହାର କରି ତାର ଅଷ୍ଟାଦଶ ସଂସ୍କାର କରିବ ।

ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ପାରଦ ବାହାର କରିବା ବିଧି :

ସାଧାରଣତଃ ହିଙ୍ଗୁଳରେ ୮୫ଭାଗ ପାରଦ ଏବଂ ୧୫ଭାଗ ଗନ୍ଧକ ଥାଏ । ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପାତନ ପରେ ୭୫ ଭାଗରୁ ବେଶି ପାରଦ ମିଳିବ ନାହିଁ ।

ବିଦ୍ୟାଧର ଯନ୍ତ୍ରରେ ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ପାରା ବାହାର କରିବାର ନିୟମ :

ହିଙ୍ଗୁଳକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶୁଖାଇ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ଭିତରେ ରଖ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିର ତଳ ଭାଗରେ ଚକଖଡ଼ି ବୋଲି ଉପର ମୁହାଁ କରି ଯେଉଁ ହାଣ୍ଡିରେ ପାରଦ ଅଛି ସେହି ହାଣ୍ଡି ଉପରେ ରଖି ଦୁଇହାଣ୍ଡି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଫାଙ୍କକୁ ଚିକ୍‌କଣ ମାଟି ଏବଂ ଗୋବର ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ବନ୍ଦ କରି ତା ଉପରେ କନା ଦେଇ ପୁଣି ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ଶୁଖାଇବ । ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ୩ଥର କରି ଶୁଖାଇଲେ ହାଣ୍ଡି ଭିତରୁ ଧୂଆଁ ବାହାରି ପାରିବ ନାହିଁ । ଧୂଆଁ ବାହାରିଲେ ସେଇ ଧୂଆଁ ସଙ୍ଗେ ପାରା ବାହାରି ଆସିବ । ତା'ପରେ ଚୂଲି ଉପରେ ରଖି ଅଗ୍ନି ଜାଳଦେବ ଏବଂ ଉପର ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣିଦେବ । ପାଣି ଗରମ ହେଲେ କାଢ଼ି ପକାଉଥିବ । ପାଣି କାଢ଼ିଲା ବେଳେ ଯେପରି ତାତିଲା ପାଣି ତଳହାଣ୍ଡିରେ ନ ପଡ଼େ । ପାଣି ପଡ଼ିଲେ ହାଣ୍ଡି ଫାଟି ଯାଇପାରେ । ତଳହାଣ୍ଡିଟି ବଡ଼ ହେବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପାତନ ପାଇଁ ବିଷ୍ଣୁପାଦାମୃତ (Oxygen gas) ଆବଶ୍ୟକ । ଏହିପରି ଗରମ ପାଣି ବଦଳ କରି ୫/୬ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ୧୬ତୋଳା ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ୧୨ତୋଳା ପାରଦ ବାହାରିବ । ହାଣ୍ଡିରୁ ଗରମ ପାଣି ବାହାର କରି ହାଣ୍ଡିକୁ ଚୂଲି ଉପରୁ କାଢ଼ିଆଣି ପୁଣି ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଦେବ । ଯେତେବେଳେ ଉପର ହାଣ୍ଡି ଥଣ୍ଡା ହେବ ସେତେବେଳେ ସାବଧାନବଶତଃ ସନ୍ଧି ଖୋଲି ଉପର ହାଣ୍ଡି ତଳେ ଲାଗିଥିବା ପାରଦକୁ ଗୋଟିଏ ଖଲ ବା ଓସାର ମୁଁହା ଓ ଗଭୀର ଚିନା ବାସନ ଉପରେ ହାଣ୍ଡିକୁ ରଖି ଅଳ୍ପ ପାଣିଦେଇ ଛୁରୀ

ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରି ସେଥିରେ ବାରମ୍ବାର ପାଣି ଦେଇ ନିଗାଡୁଥିବ । ଚକଖଡ଼ି ମାଟି ବାହାରି ଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ଦେଇ ନିଗାଡୁଥିବ । ଖଲରେ ବା ବିନା ପାତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଥିଲେ ଖଣ୍ଡେ କନା ଦେଇ ତଳକୁ ଓହଳାଇ ଦେଲେ ସବୁ ପାଣି ନିଗିଡ଼ି ଯିବ ।

ପଟସାରଣ

ଉପରୋକ୍ତ ପାରାକୁ ୪ ପ୍ରସ୍ତ କନାରେ ଛାଣିବ । ଏହାକୁ ପଟସାରଣ କହନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାରଦର ସ୍ଥୂଳମଳର ଅପସାରଣ ହୁଏ ।

ଏହାପରେ ପାନରସ, ରସୁଣ ରସ, କାକମାଚି(ଲୁଣଲୁଣିକା) ରସ ଏବଂ ତ୍ରିଫଳା କ୍ୱାଥ ଏହି ୪ଟି ମଧ୍ୟରୁ ୩ଟି ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ପାନରସ, କାକମାଚିରସ, ଓ ତ୍ରିଫଳା କ୍ୱାଥରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ରସୁଣ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ବହୁତ ସମୟ ଲାଗେ ଏବଂ ପାରା ରସୁଣ ରସରେ ମିଶିଯାଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଯେତେ ଧୋଇଲେ ବି କିଛି ପାରା ରସୁଣ ସଙ୍ଗେ ଚାଲିଯାଏ । ମର୍ଦ୍ଦନ ପରେ କାଞ୍ଜିପାଣିରେ ପାରଦକୁ ଧୋଇବ ।

ସ୍ୱେଦନ

ଶୁଣ୍ଠୀ, ପିପ୍ପଳୀ, ମରିଚ, ହରିଡ଼ା ବାହାଡ଼ା, ଅଳା, ଚିତାମୂଳ ଏବଂ ଘୃତକୁମାରୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ, ପାରଦର ୧୬ ଭାଗରୁ ଏକଭାଗ ଏକତ୍ର ପେଷଣ କରି କାଞ୍ଜିରେ ମିଶାଇବ । ତା'ପରେ ୪ ପ୍ରସ୍ତ କନାରେ ପାରଦ ରଖି ବାନ୍ଧି ହାଣ୍ଡିରେ ଥିବା କାଞ୍ଜିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦୋଳାଯନ୍ତ୍ରରେ ପାକ କରିବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ପାରଦର ଅନ୍ତଃସ୍ଥିତ ମଳ ଶିଥିଳ ହୁଏ ।

ମତାନ୍ତର :

କପାପତ୍ରର କ୍ୱାଥ ବା ତ୍ରିକଟୁର କ୍ୱାଥରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ବ୍ୟାପୀ ସ୍ୱେଦନ ଦେଲେ ପାରଦ ସପ୍ତକଞ୍ଚୁକ ବର୍ଜିତ ହୁଏ । ସର୍ବଦା ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ସ୍ୱେଦନ ଦେବ । ତପ୍ତକାଞ୍ଜି ଦ୍ୱାରା ୩ଦିନ ସ୍ୱେଦନ ଓ ୩ଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ପାରଦର ସ୍ୱେଦନ ଓ ମର୍ଦ୍ଦନ ସଂସ୍କାର ନିଷ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

ମର୍ଦ୍ଦନ

ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ସ୍ୱେଦନ ପରେ କାଞ୍ଜିରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ, ମର୍ଦ୍ଦନ ହୁଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପାରଦର ବହିର୍ମଳର ବିନାଶ ହୁଏ ।

ପାରଦକୁ ସବୁବେଳେ ଉଷ୍ଣ ଯାଗାରେ ରଖିବାକୁ ହେବ, କାରଣ ଶୈତ୍ୟରେ ଅନେକ ଦୋଷ ଅଛି । ଏହି ଶୈତ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ପାରଦରେ ଘଣ୍ଟତ୍ୱାଦି ଦୋଷ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ।

ମତାନ୍ତର ମର୍ଦ୍ଦନ ପ୍ରକ୍ରିୟା :

ପ୍ରଥମେ କାଞ୍ଜିଦ୍ୱାରା ପାରା ଧୌତ କରି ତାପରେ ଅଳନ୍ଧୁ, ଇଟା ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ମେଣ୍ଢାରୁମର ଭସ୍ମ, ଗୁଡ଼, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ଶ୍ୱେତ ସର୍ଷପ, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଂଳା, ଘୃତକୁମାରୀ, ଚିତାମୂଳ, ବୃହତୀ,

ପିପ୍‌ପଳୀ ଯଥା ଲାଭ ଏକତ୍ର କାଞ୍ଜିରେ ସିଦ୍ଧ କରି ସେହି କ୍ୱାଥରେ ୩ଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ଉପରୋକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି, ପାରାର ୧୬ ଭାଗରୁ ଏକ ଭାଗ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ପରେ କାଞ୍ଜିରେ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ଯେତେବେଳେ ମର୍ଦ୍ଦନ ଦ୍ୱାରା ପାରଦ ର ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତରେ ମୂର୍ଚ୍ଛନ ସଂସ୍କାର ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ମୂର୍ଚ୍ଛନ

ଘୃତକୁମାରୀ, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଂଳା ଓ ଚିତାଚୂଳ (ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାରଦର ୧୬ ଭାଗରୁ ଏକଭାଗ) ଦ୍ୱାରା ମର୍ଦ୍ଦିତ ହେଲେ ମୂର୍ଚ୍ଛିତ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାରଦର ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରକାଶ ହୁଏ । ଏହି ସଂସ୍କୃତ ପାରଦ ବିଶେଷ ଦୁର୍ଲଭ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ପାରଦର ଗ୍ରନ୍ଥିଭେଦ ହୁଏ ।

ଉତ୍‌ଥାପନ

ସ୍ୱେଦ ଓ ରୌଦ୍ର ତାପାଦି ଦ୍ୱାରା ପାରଦର ସ୍ୱରୂପର ପୁନଃ ପ୍ରାପ୍ତି ହେଲେ ତାହାକୁ ଉତ୍‌ଥାପନ କହନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପାରଦର ମୂର୍ଚ୍ଛନ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ମୂର୍ଚ୍ଛିତ ପାରଦକୁ ଦୋଳାଯନ୍ତ୍ରରେ ୩ଦିନ ପାକ କରିବ । ତା'ପରେ ତପ୍ତ ଖଲରେ ଅମ୍ଳବର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ପାରଦକୁ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ମର୍ଦ୍ଦନ ପରେ ଗରମ କାଞ୍ଜିରେ ଧୋଇ ଶୁଖାଇଲେ ଉତ୍‌ଥାପନ କ୍ରିୟା ହେଲା ।

ପାତନ

ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ, ଅଧଃ ଓ ତୀର୍ଯକ ଭେଦରେ ପାତନ ୩ ପ୍ରକାର । ପାତନ ଦ୍ୱାରା ନାଗବଙ୍ଗ ପ୍ରଭୃତି ବିଷକ୍ରିୟା ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଯବକ୍ଷାର, ସର୍ଜ୍ଜିକ୍ଷାର, ହିଙ୍ଗୁ ଓ ପଞ୍ଚଲବଣ ଅମ୍ଳବର୍ଗର ସହିତ ମିଶାଇ ତାଦ୍ୱାରା ପାରଦକୁ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଷ୍ଟି ହେଲା ପରେ ପାତନ କ୍ରିୟା କହିବ ।

ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱପାତନ

ତିନି ଭାଗ ପାରଦ ଓ ଏକ ଭାଗ ତାଳପତ୍ର ଏକାଠି ମିଶାଇ ଜମ୍ବୀର ରସରେ ପିଣ୍ଡତାପ୍ରାପ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ତାପରେ ବିଦ୍ୟାଧର ଯନ୍ତ୍ରରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱପାତନ କରିବ ।

ଅଧଃପାତନ

ତ୍ରିଫଳା, ଶ୍ୱେତ ସୋରିଷ, ସଜନାମଞ୍ଜି, ଶୁଣ୍ଠି ପିପ୍‌ପଳୀ, ସୈନ୍ଧବ ଓ ଚିତାମୂଳ ମିଶ୍ରିତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପାରଦର ସମପରିମାଣ ନେଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପିଷ୍ଟି କରିବ । ଡ଼ମ୍ବରୁ ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା - ଯଥା- ଉପର ହାଣ୍ଡିର ଭିତର ପଟେ ପିଷ୍ଟିକୁ ଲେପଦେଇ ତଳହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରି ସନ୍ଧିରୋଧ କରିବ । ତା'ପରେ ତଳହାଣ୍ଡିକୁ ମାଟି ଭିତରେ ଗାତ କରି ମୁହଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୋତି ଦେବ । ଉପର ହାଣ୍ଡି ଉପରେ ଘଷିନିଆଁ ଦେଲେ ତଳହାଣ୍ଡି ପାଣିରେ ପାରଦ ପଡ଼ିବ । ଏହାକୁ ଅଧଃପାତନ କହନ୍ତି ।

ତିର୍ଯ୍ୟକପାତନ

ପାରଦରେ ସୁକିଭାଗ ତମ୍ବା ମିଶାଇ ଲେମ୍ବୁରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପିଷ୍ଟି କରି ଗୋଟିଏ ଲୁହା ମାଠିଆରେ ପୂରାଇ ଚୁଲି ଉପରେ ରଖିବ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ମାଟି ବା କାଚପାତ୍ର ଭର୍ତ୍ତିକରି ତା ପାଖରେ ରଖି ଦୁଇଟି ପାତ୍ରର ମୁହଁକୁ ଲୁହା ନଳଦ୍ୱାରା ଯୋଗ କରି ସନ୍ଧି ରୋଧ କରି ଚୁଲିରେ ତୀବ୍ର ଜାଳ ଦେଲେ ପାରଦ ଲୁହା ହାଣ୍ଡିରୁ ଉଠି ତଳ ହାଣ୍ଡିର ପାଣିରେ ପଡ଼ିବ । ତମ୍ବାଦ୍ୱାରା ମର୍ଦ୍ଦନ ନକରି କେବଳ ପାରଦକୁ ଲେମ୍ବୁରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପାତିତ କରିପାରିବ ।

ମତାନ୍ତର : ଯବକ୍ଷାର, ସର୍ଜ୍ଜିକ୍ଷାର, ହିଙ୍ଗୁଳ ଓ ପଞ୍ଚଲବଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପାରଦ ସମପରିମାଣ ନେଇ ଅମ୍ଳବର୍ଗରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପିଷ୍ଟି କରି ପାତନ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଦେବ ।

ରୋଧନ

ଉପରୋକ୍ତ ଶୋଧନ ପରେ ମଧ୍ୟ ପାରା ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ମଧ୍ୟରେ ରହିଲେ ଏହାର ଘଣ୍ଡତ୍ୱ ଦୋଷ ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହି ଦୋଷରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଯେ ସଂସ୍କାର ହୁଏ ତାକୁ ରୋଧନ କହନ୍ତି । ମାଟିପାତ୍ର ବା କାଚ ପାତ୍ରରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଜଳ ଦେଇ ତା ମଧ୍ୟରେ ପାରଦ ରଖି ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ୩ ଦିନ ମାଟି ତଳେ ପୋତି ରଖିଲେ ରୋଧନ କ୍ରିୟା ନିଷ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ମାଟିତଳେ ନ ପୋତି ବାୟୁଶୂନ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଅର୍ଥାତ୍ ବାକ୍ସ ଭିତରେ ରଖିଲେ ହେବ ।

ନିୟମନ

ରୋଧନ ସଂସ୍କାର ଦ୍ୱାରା ପାରଦ ଲବ୍ଧବୀର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଲେ ତାହାର ଚପଳତ୍ୱ ଦୋଷ ନିବୃତ୍ତି ପାଇଁ (ବାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ଦ୍ରବ୍ୟାନ୍ତର ଗ୍ରସନ ଶକ୍ତିର ନାମ ଚପଳତ୍ୱ) ଯେଉଁ ସ୍ୱେଦ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ ତାହାକୁ ନିୟମନ କହନ୍ତି । ଏହି ସଂସ୍କାର ପାଇଁ କାଞ୍ଜିରେ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ଚିତାମୂଳ, ବଣକାକୁଡ଼ି, ଗନ୍ଧନାଲୁକା, ବାଳା ଓ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ଦ୍ୱାରା ପାରଦକୁ ଦୋଳାଯନ୍ତ୍ରରେ ସ୍ୱେଦ ପ୍ରଦାନ କରିଲେ ଏହାର ଚପଳତା ଦୋଷର ନିବୃତ୍ତି ହୁଏ ।

ଦୀପନ

ପାରଦ ସହିତ ଟାଙ୍ଗଣା, ହୀରାକସ, ପଞ୍ଚଲବଣ, ଫିଟିକିରି, ସଜନାମଞ୍ଜି, ଶ୍ୱେତ ସୋରିଷ ଓ ମରିଚ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କାଞ୍ଜିରେ ମିଶାଇ ଦୋଳା ଯନ୍ତ୍ରରେ ୩ ଦିନ ପାକ କରିଲେ ପାରଦର ଦୀପନସଂସ୍କାର ସମ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହି ସଂସ୍କାରରେ ପାରଦର ବୁଭୁକ୍ଷା (ଦ୍ରବ୍ୟାନ୍ତର ଗ୍ରସନଶକ୍ତି) ଏବଂ ବ୍ୟାପକତ୍ୱ (ସର୍ବଶରୀର ଯୋଗନାଶିତ୍ୱ, ବ୍ୟବୟିତ୍ୱ) ଗୁଣର ପ୍ରକାଶ ହୁଏ ।

ମୁଖୀକରଣ

ପାରଦ ସଂସ୍କାର ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ମୁଖ ହେଲେ ଏହାର ଦ୍ରବ୍ୟାନ୍ତର ଗ୍ରହଣର ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ ବୋଲି ମୁଖୀକରଣ କହନ୍ତି । ଏହାର ଅନ୍ୟ ନାମ ବୁଭୁକ୍ଷିତୀକରଣ ଏବଂ ଦୀପନ । ଏହାର ପୃଥକ ପ୍ରକ୍ରୀୟା କିଛି ନାହିଁ ।

ମତାନ୍ତର – ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କନ୍ଦବିଷ ଓ ଉପବିଷ ପାରଦର ସହିତ ୭ଦିନ ଯତ୍ନପୂର୍ବକ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପାରଦର ଉନ୍ମୁଖତା ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ସେବନ କଲେ ବଳ ଓ ଅଗ୍ନିର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପାରଦ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣାଦି ଧାତୁ ଏବଂ ଗନ୍ଧକ ଗ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଦ୍ରବ୍ୟାନ୍ତର ଗ୍ରସନ ଶକ୍ତି ମନ୍ଦୀଭୂତ(?) ହୁଏ ।

ମତାନ୍ତର – ପାରଦକୁ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କାଞ୍ଜିରେ ଧୋଇଲେ ଏହା ବୁଭୁକ୍ଷୁ ହୁଏ ଅଥବା ୬ଗୁଣ ଗନ୍ଧକ ଦ୍ୱାରା ଜାରିତ ହେଲେ ଏହା ବୁଭୁକ୍ଷୁ ହୁଏ ।

ଅନୁବାସନ

ପାରଦକୁ ଜମ୍ବୀର ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ମାଟିପାତ୍ର ବା ପଥର ଖଳରେ ରଖି ଉତ୍ତାପରେ ରଖିଲେ ଅନୁବାସନ ହୁଏ ।

ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ :

ପ୍ରତି ସଂସ୍କାର ପରେ ପାରଦକୁ ଚୁଲି ଉପରେ ଉତପ୍ତକାଞ୍ଜି ମଧ୍ୟରେ ରଖିଲେ ପାରଦ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ଦ୍ରବ୍ୟାନ୍ତର ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଗୋଟିଏ ସଂସ୍କାର ପରେ ଅନ୍ୟ ସଂସ୍କାର ଆରମ୍ଭ କରିବାର ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ପାରଦକୁ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ କାଞ୍ଜି ଭିତରେ ରଖି ମୃଦୁ ତାପର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଲେ ପାରଦ ସଂସ୍କାରର ସାର୍ଥକତା ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହେ ଅଥବା ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ପାରଦ ବହିଃମଳ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ବଲି ଜାରିତ

ଗୋଟିଏ ଓସାର ମୁହଁ ମାଟିର ଘଡ଼ି ବା ବଢ଼ାର ଉପର ଭାଗରେ ଚିକ୍‌କଣ ମାଟି ଗୋବର ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଲେପ ଦେଇ ତା ଉପରେ କନା ଦେଇ କନା ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ଶୁଖାଇବ । ତାପରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ରରେ ପାରଦ ଶୋଧନ କରିବ(ଗୋଟିଏ ଓସାର ମୁହଁ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡି ବା ଗହିରିଆ ମାଟି ପଲମରେ ନଈବାଲି ରଖି ତା ମଝିରେ ଉପରୋକ୍ତ ଘଡ଼ି ରଖି ବେକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଈବାଲି ଦେଇ ଚୂଲି ଉପରେ ରଖି ଜାଳ ଦେବ । ବାଲି ତାତି ଆସିଲେ ଘଡ଼ିରେ ସାମାନ୍ୟ ରାଶିତେଲ ଦେବ । ତେଲ ଫୁଟି ଫେଣ ମରିଗଲେ ପାରଦ ଦେବ । ତା'ପରେ

ପାରଦର ସମଭାଗ ଶୋଧିତ ଆମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ଦେବ । ଗନ୍ଧକ ତରଳି ଯାଇ ତେଲ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶିଗଲେ ପୁଣି ସମଭାଗ ଗନ୍ଧକ ଦେବାର କଥା, କିନ୍ତୁ ଗନ୍ଧକ ଜଳି ଉଠିଲେ ତାକୁ ଲିଭାଇବାକୁ ସାମାନ୍ୟ ତେଲ ପକାଇଲେ ନିଆଁ ଲିଭିଯିବ । ନିଆଁ ଲିଭିଗଲା ପରେ ସମଭାଗ ଗନ୍ଧକ ବା ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଗନ୍ଧକ ପକାଅ । ଯେତେଥର ଗନ୍ଧକ ଜଳିଉଠୁଥିବ ବା ଜଳି ଉଠିବା ପୂର୍ବରୁ ସେତେଥର ତେଲ ପକାଇ ଲିଭାଉଥିବ । ଏହିପରି ପାରାର ୬ଗୁଣ ଗନ୍ଧକ ଯେତେବେଳେ ଶେଷ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ତେଲ ଅଂଶ ଜଳି ଯାଇଥିବ ସେତେବେଳେ ଘଡ଼ିକୁ ଚୁଲିରୁ କାଢ଼ିବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଗନ୍ଧକ ଓ ତେଲ ପୋଡ଼ି ବଡ଼ ଉତ୍କଟ ଗନ୍ଧ ବାଷ୍ପ ବାହାରେ ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅନିଷ୍ଟକାରକ ଅତଏବ କବିରାଜ ଖୁବ୍ ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ୍ । ନାକରେ ରୁମାଲ ବା କନା ବାନ୍ଧିଥିଲେ ବିଶେଷ କ୍ଷତିର ଆଶଙ୍କା ନଥାଏ । ଘଡ଼ି ଶୀତଳ ହେଲେ ପାରଦ ଘଡ଼ିର ତଳକୁ ରହିଯାଏ ଓ ତା ଉପରେ ଗନ୍ଧକର ଗୋଟିଏ ଆବରଣ ପଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ପାରଦ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ସହିତ ସମ୍ପର୍କଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ଦିବ୍ୟାନ୍ତର (ମଳ) ଗ୍ରହଣ କରିପାରେନାହିଁ । ଉପରୋକ୍ତ ଘଡ଼ିକୁ ଯତ୍ନର ସହିତ ରଖିବ । ଯେତେବେଳେ ପାରଦ ଦରକାର ହେବ ସେତେବେଳେ ଘଡ଼ିର ତଳ ଭାଗରେ ଛିଦ୍ର କରି ପାରଦ ବାହାର କରି ଛିଦ୍ରକୁ ଚୂନ ଓ ତିନ୍ତୁଳୀଦ୍ୱାରା ବା ଚୂନ ଏବଂ ଅଟା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଛିଦ୍ର ବନ୍ଦ କରି ରଖିବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପାରା ଦୀର୍ଘଦିନ ଦୋଷମୁକ୍ତ ହୋଇ ରହେ । ଉପରୋକ୍ତ ସଂସ୍କୃତ ପାରଦ କୋଟି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତୁଲ୍ୟ ପ୍ରଭାବିଶିଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ସର୍ବରୋଗନାଶ ହୁଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ସଂସ୍କୃତ ପାରଦର ଆଠଭାଗରୁ ଭାଗେ ଶୋଧିତ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପତ୍ର ମିଶାଇ ବହୁତ ସମୟ ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସେଥିରେ ପାରଦର ସମଭାଗ ଶୋଧିତ ଗନ୍ଧକ ମିଶାଇ କଜ୍ଜଳୀ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ଏହି କଜ୍ଜଳୀ ରକ୍ତ ଆଦି ଧାତୁର ଓ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟର ବର୍ଦ୍ଧକର ଏବଂ ନାନା ଅନୁପାନ ଯୋଗରେ ସର୍ବବ୍ୟାଧି ନାଶକ ।

ମାତ୍ରା - ୨ରତିରୁ ୬ରତି ।

"ଏକାକଜ୍ଜଳିକା ବୃଷ୍ୟା ବୃହଣୀ ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧନୀ
ନାନାନୁପାନ ଯୋଗେନ ସର୍ବବ୍ୟାଧି ବିନାଶିନୀ ।"

କାଞ୍ଜି କିପରି ତିଆର କରିବ

ଭାତମଣ୍ଡ	୧ସେର
ରାଇ ସୋରିଷ	ଅଧସେର
ଲୁଣ	ଏକସେର
କୋଳଥ କ୍ୱାଥ	ଦୁଇସେର
ହଳଦୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ	ପାଏ

ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର (ବାଟିକରି)	ପାଏ
ଶୁଣ୍ଠୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ	ଅଧପା
ଜୀରା ଚୂର୍ଣ୍ଣ	ଅଧପା
ହିଙ୍ଗୁ	୫ତୋଳା

ଉପରୋକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଗୋଟିଏ ମାଠିଆ ଭିତରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଲଗାଇ ତା ଭିତରେ ପୁରାଇ ୧୦ସେର ପାଣି ଦେଇ ମାଠିଆ ମୁଁହ ବନ୍ଦ କରି (ଚିକ୍କଣ ମାଟି, ଗୋବର ଏବଂ କନା ଦେଇ ଶୁଖାଇବ) ସାତଦିନ ରଖିବ । ତାପରେ ଛାଣିଲେ କାଞ୍ଜି ହେଲା । ଏଥିରେ ଧାତୁମାନଙ୍କୁ ଶୋଧନ କରିବ ।

ଛଣାପରେ ଯେଉଁ ସିଠା ବାହାରିବ ତାର କ୍ଷାର ବାହାର କରି ରଖିବ । ଏହା ବଡ଼ ପାଚକ ।

●●●

୧ସେର	=	୮୦ତୋଳା
୧ତୋଳା	=	୧ଭରି = ୧ଟଙ୍କା = ୮୦ରତି = ୧୨ମସା
୧ତୋଳା	=	୪ ସିଉକି = ୧୬ଅଣା = ୧୧.୫ଗ୍ରାମ (୧୨ଗ୍ରାମ)
୧ରତି	=	ଗୋଟିଏ କାଇଁଚ ଓଜନ = ୪ଯବ
୧ଆଉନ୍ସ(ଓଜନରେ)	=	ଅଢ଼େଇ ତୋଳା = ୨୯ ଗ୍ରାମ୍
୧ ଡ୍ରାମ୍	=	୫ ମିଲି ଲିଟର
୧ ଆଉନ୍ସ (ମାପରେ)	=	୩୦ ମିଲି ଲିଟର

ସ୍ୱର୍ଗତଃ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର ୧୯୦୦ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ମାସରେ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାର ବୀର ପ୍ରତାପପୁର ଶାସନରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଉତ୍କଳମଣି ପଣ୍ଡିତ ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସତ୍ୟବାଦୀର ବନ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ ସମାପନ ପରେ ସେ ରେଭେନ୍‌ସା କଲେଜ୍‌ରୁ ବି.ଏ. ପାଶ କରି ୧୯୨୪ ମସିହାରେ ପୋଲିସ୍ ବିଭାଗରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଶେଷରେ ୧୧ ବର୍ଷ କାଳ ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ ପୋଲିସ୍ ସୁପରିଣ୍ଟେଣ୍ଡେଣ୍ଟ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକରି ସ୍ୱର୍ଗତଃ ମିଶ୍ର ସରକାରୀ ଚାକିରୀରୁ ୧୯୫୮ ମସିହାରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ୧୯୬୧ରୁ ୧୯୬୫ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରର ପ୍ରଶାସକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ପୁରୀର ଗୋପବନ୍ଧୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ସାମନ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିଚାଳନା କମିଟିର ସଭାପତି ଭାବେ ମଧ୍ୟ ସେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ୨ଟିର ସୁପରିଚାଳନାରେ ତାଙ୍କର ମୂଲ୍ୟବାନ ଭୂମିକା ରହିଥିଲା । ସ୍ୱର୍ଗତଃ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ ଏବଂ ରୋଗାର୍ତ୍ତ ମଣିଷର ସେବା ପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଜୀବନର ଅବସାନ ହେଲା ୧୯୮୯ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ୨୬ ତାରିଖରେ ।

ସତ୍ୟବାଦୀ ସ୍କୁଲରେ ଅଧ୍ୟୟନ ସମୟରେ ପୂଜ୍ୟ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହର ଦାସଙ୍କ ପ୍ରେରଣାରେ ସ୍ୱର୍ଗତଃ ମିଶ୍ର ରୋଗୀ ସେବା ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲେ । ଏଲୋପ୍ୟାଥିକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟୟ ବହୁଳ ହୋଇଥିବାରୁ ଏବଂ ସବୁଠାରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଉପଲବ୍ଧ ହେଉନଥିବାରୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଦରିଦ୍ର ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ବେଦନା ତାଙ୍କୁ ଗଭୀର ଭାବରେ ଉଦ୍‌ବେଳିତ କରୁଥିଲା । ବାଡ଼ି ବଗିଚା ଓ ଆଖପାଖ ବଣ ଜଙ୍ଗଲରେ ଥିବା ବୃକ୍ଷଲତାର ଚେର, ମୂଳ ଓ ପତ୍ରର ମୃତ ସଂଜୀବନୀ ସଦୃଶ ରୋଗହାରିଣୀକାରୀ ଗୁଣର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ତାହାର ବହୁଳ ପ୍ରଚାର ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ କିପରି ବିନା ଅର୍ଥ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ବ୍ୟୟରେ ଶୀଘ୍ର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ, ସେ ଦିଗରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଓ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ସାଧନାରେ ବ୍ରତୀ ହୋଇଥିଲେ । ଚରକ, ଶୁଶ୍ରୁତ ସମେତ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅଭିଜ୍ଞ ବିଭିନ୍ନ ଭାରତୀୟ ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କର କୃତ ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ୟୟନ କରି ଏବଂ ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଅଂଚଳର ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଓ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ତାଳପତ୍ର ପୋଥିମାନଙ୍କରୁ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧର ଉପାଦେୟତା ସମ୍ପର୍କରେ ବିବରଣୀ ସଂଗ୍ରହ କରି, ସେଗୁଡ଼ିକ ପରୀକ୍ଷା କରି ସଫଳ ହେବା ପରେ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କର ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ସ୍ୱର୍ଗତଃ ମିଶ୍ର ଉକ୍ତ ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା (ସହଜ ଚିକିତ୍ସା)', 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା - ୨ୟ ଭାଗ(ଘର ବଇଦ)', 'ବିଶଲ୍ୟକରଣୀ-ପରିକ୍ଷିତ ସର୍ବବିଷ ଚିକିତ୍ସା ଓ ମନ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା' (ଅନୁଭୂତ ମନ୍ତ୍ରମାଳା) ଏବଂ 'ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା' ଆଦି ପୁସ୍ତକରେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ଓଡ଼ିଶାର ଘରେ ଘରେ ଯେପରି ଆଦୃତ ହୋଇଛି, ସେଥିରୁ ନିଃସନ୍ଦେହରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ସ୍ୱର୍ଗତଃ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଆଜୀବନ ଅଧ୍ୟବସାୟ ଏବଂ ଗବେଷଣା ଯଥାର୍ଥରେ ସାର୍ଥକ ହୋଇଛି । ଚିକିତ୍ସା ଜଗତକୁ ତାଙ୍କର ଅମୂଲ୍ୟ ଅବଦାନ ପାଇଁ ୧୯୮୭ ମସିହାରେ ନିଖିଳ ଉତ୍କଳ ବୈଦ୍ୟ ସମ୍ମିଳନୀ ପକ୍ଷରୁ ତାଙ୍କୁ 'ଆୟୁର୍ବେଦ ଶିରୋମଣି' ଉପାଧିରେ ଭୂଷିତ କରାଯାଇଥିଲା । ସ୍ୱର୍ଗତଃ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଜୀବନର ଆଦର୍ଶ ଥିଲା - 'ଲୋକ ସେବା ହିଁ ଭଗବତ ସେବା' ।

"ନ ତ୍ୱହଂ କାମୟେ ରାଜ୍ୟଂ ନ ସ୍ୱର୍ଗଂ ନାପୁନର୍ଭବଂ
କାମୟେ ଦୁଃଖ ତପ୍ତାନଂ ପ୍ରାଣୀନାଂ ଆର୍ତ୍ତିନାଶନମ୍ ।" ।