## Page 1

### OCR Extracted Text

it . \ SN EAGT PI dee ¥ # \_ଠ  
7” Ti) 7 5:24 ` ୪୪୪୪ . : ୬.  
i i = - VAR ¥ ±.57 : =" =a \* © nS ।  
fa} = ` > ° 5 en ee 57 88 ® . > “FA `  
4 —\_— : at . Fo AL ` ଏ v3 କ୍ଟ ୬  
7 । ହୃ ss am, as - ଥ z # ee oe ue  
: > = 2  
a । ¦ । f 155  
a Zz x 5 73.) ତୃ ˆ କୁ a ae  
ˆ ମମ > a. ୧ 4 ଛୁ ` ଏ ୭ ୫୭  
Soa il ସ୍ବ | wd Ye ୁ € ସେ ଏ ।  
। । ୩ ୩ ଏ \ . `  
ଜା । ୧ ୮ ୨୭୦ » + ତ ..  
। ୧ ୬୩୨ ୦ କ ମୋ  
Ee =, । ୭” | £ > ପି = é ୬ ୭ ee  
ଜମ 3୪୬୪ 4 ୭ ଜ୍ଅ ୭  
୩ ଓ କଏ % 4 ee ୨୭ $ ˆ . - : cae sles  
Ye ୪୪୯ eS 2 Ss ଛେ ଓ ଓ  
୬ ୧ ॥ ୧ 9... A 3) : i ଛା “-  
Ng ˆ /⁄4 fo A’ ୧ : Es Fa ୨ ୨୦ ¥.  
ଓ ସ୍ଥ % କ୍ଷ ae 7. oe  
eos oe” ହି ୯ ୩ ୬ ୭୭୦୬ 7୯୭ = ` ` 8... ସ୍‌ ` 3  
Ae ୩ - ` [× ¥ ig ୪ ଏ ୨» : ୪୨ ”  
sae’ Sean # ୧9 ଏକା କଏ "9 | ସର ` gee sg = 7 "- es nd ae ମା 2  
Mee net - ae tet SL € -/ > ୧ - 7 S| ୭ 377 a7 £ oo  
eg ପି = ` OS ୯୮୦୮ ୦୦୫୩ ୯୨୮୭ ୮୮ ୨୫୭ » ୨ ® ଏ  
ଓ ୬୩ ୩ ଦଵା ଵଵ ହଠ ଧ ଧଧ  
2 i we es a PS eS es, Ss fe = ae ୮ 2 = ର eins  
ଏମ ଦା ee Oe Of CC RT oe ୧.  
eo ଵି ନେ > ee Se ` 8 ଏ ee ୦୯୦୭ “୭ — 7 ହେ ଛେ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 2

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା  
ପ୍ରଥମ ଭାଗ  
  
7 ବା  
  
। ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
 ଲେଖକ ` ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର, ବି.ଏ.  
  
 (ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପୁଲିସ ସୁପରିଣ୍ଠେଶ୍ଢେଣ୍ଟ)  
  
ଆଡ଼ମିନିଷ୍ଟ୍ରେଟର, ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର, ପୁରୀ .  
ମୂଲ୍ୟ : ଟ୧୯୦/-

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 3

### OCR Extracted Text

(1) ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳ ଚିକିତ୍ସା  
  
ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳ ଚିକିତ୍ସା  
  
cade ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର ।  
ପ୍ରକାଶକ : ଶ୍ରୀ ପ୍ରାଣକୃଷ୍ଣ ମିଶ୍ର, ଆଇ.ଏ.ଏସ୍‌. ( ଅବସରପାପ୍)  
  
ପ୍ଲଟ ନଂ - ଏନ୍‌ - ୨/ ୨୩, ନୟାପଲ୍ୀ, ଭୁବନେଶ୍ବର - ୭୫୧ ୦୧୫  
  
ଫୋନ୍‌ - (୦୬୭୪) ୨୫୫୧୫୯୪  
  
ସର୍ବସ୍ଵତ୍ତ୍ଵ ସଂରକ୍ଷିତ  
“ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର ଆଣ୍ଢ୍‌ ଫ୍ୟାମିଲି” ।  
ପରିମାର୍ଜିତ ସଂସ୍କ୍‌ରଣ : ଜୁନ୍‌ ୨୦୦୬  
  
ଦ୍ବିତୀୟ ମୁଦ୍ରଣ : ନଭେମ୍ବର ୨୦୦୬  
  
ତୂତୀୟ ମୁଦ୍ରଣ : ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୦୭ |  
ଚତୁର୍ଥ ମୁଦ୍ରଣ : ଜୁନ୍‌ ୨୦୦୮ |  
ପଞ୍ଚମ ମୁଦ୍ରଣ : ଡିସେମ୍ବର ୨୦୦୮ |  
ଷଷ୍ଠ ମୁଦ୍ରଣ : ଜାନୁଆରୀ ୨୦୧୦  
  
ସପ୍ତମ ମୁଦ୍ରଣ : GEQAQ ୨୦୧୦ ;  
ଅଷ୍ଟମ ମୁଦ୍ରଣ : ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୧୧ | ।  
ନବମ ମୁଦ୍ରଣ : ଅପ୍ରେଲ୍‌ ୨୦୧୨  
  
ଦଶମ ମୁଦ୍ରଣ : ଜାନୁଆରୀ ୨୦୧୩  
  
ଏକାଦଶ ମୁଦ୍ରଣ: ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୧୩  
  
ଦ୍ଵାଦଶ ମୁଦ୍ରଣ : ଫେବୃଆରୀ ୨୦୧୪  
  
ବିତରକ : Gracia ମହାନ୍ତି, ପୁସ୍ତକ ବିକ୍ରେତା  
  
ପୁରୁଣା EAA, ଭୁବନେଶ୍ଵର  
  
ଟେଲିଫୋନ - ୯୩୩୮୫୭୨୫୫୪  
ମୁଦ୍ରଣ : ପରଫେକ୍‌ୃ ପ୍ରିଣ୍ଢ୍‌ ଆଣ୍ଠ୍ର ଗ୍ରାଫିକ୍‌ ( ପା.) ଲିଃ., ।  
୧୫୪, ସେକ୍ସର - ଏ, ଜୋନ୍‌ - ବି, ମଞ୍ଚେଶ୍ବର ଶିଳୀଞ୍ଚଳ, ଭୁବନେଶ୍ବର - ୧୦ ।  
ଫୋନ - (୦.୬୭୪) ୨୫୮୭୮୩୪ | ୬୫୩୯୮୭୫

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 4

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚକତ୍ସା (iii)  
oe SS NG ତ ୍ଇା୍‌୍୍‌ଉ୍‌ବେ୍‌ ଧଧ୍ହ୍ତତତକତ---<-"ଫ ce SN ରା ଧ‡ଧ୍ଠଥ  
ଠ}}ନର୍ବରରର୍କ୍୍‌ `“`“।-  
ଖ୍‌ ee 5883 ୍ଗଟଗଟ,ଟ୍ଟ୍େେେେ୍ତ ଜପ ।।  
  
ତଃ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 5

### OCR Extracted Text

(iv) ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
2 ee  
ae” 2 - ee  
~~ < <  
ମୋର ବଦ୍ୟାଗୁରୁ ଓ ଜୀବନର ପଥପ୍ରଦଶକ ସବଜନ ପୁଜ୍ଯ .  
ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହର ଦାସଙ୍କ  
ପଦକମଳରେ ମୋର ଏହ  
ବା ସହଜ ଚିକି ।  
ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା କିସ୍ଥା  
< ¬ ୮  
ଅପଣ କଲ |  
ତାହାଙ୍କ ପତୃତୁଲ୍ଯ ସ୍ନେହରେ ଲାଳତ ହୋଇ ସତ୍ଯବାଦୀ ସ୍କୁଲରେ ବଦ୍ୟାଶକ୍ଷା  
ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗୀମାନଙ୍କ CAPES! କରବା ଲାଗ ପ୍ରେରଣା ପାଇଥୁିଲ ଏବଂ  
~ < “~ = AA < a  
ତାଙ୍କର ଆଶୀୀବାଦରେ ଗରବ ଲୋକମାନେ କପର ବନା ଅଥବ୍ୟୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଚେରମୁଳ  
< < ୯  
ଦ୍ଵାରା ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବେ, ସେ ANGER ଗତ ୩୮ ବଷ ହେଲା ଗବେଷଣା କର  
ଆସୁଅଛ | ସେହ ଗବେଷଣା ପ୍ରସୂତ ଏହ ପୁସ୍ତକର ଆଦ୍ୟରେ ତାଙ୍କ ପବତ୍ର ନାମ  
ସଂଯୋଗ କର ଆଜ ନଜକୁ ଧନ୍ୟ ମନେ କରୁଛ |  
ବନୀତ  
ଲକ୍ଷ୍ମଣ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 6

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା (v)  
“ ଓଁ UGBACA ନମଃ  
ନିବେଦନ  
ଯେଉଁ ମହାଦେଶର ପଶୁପକ୍ଷୀ ଆଦି ଇତର ପ୍ରାଣୀମାନେ ବଣଜଙ୍ଗଲରୁ Age ଖାଇ ନୀରୋଗ  
ହୋଇ ଆନନ୍ଦରେ ରହୁଛନ୍ତି, ସେହି ମହାଦେଶର ଜଗତର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରାଣୀ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ବାଡ଼ିବଗିଚା  
ଏବଂ ଆଖପାଖ ଜଙ୍ଗଲରେ ଥୁବା ମୂତସଞ୍ଜୀବନୀ Bau ଜାଣି ନପାରି ରୋଗ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗୁଛନ୍ତି,  
ଏହାଠାରୁ ବଳି ଦୁଃଖର ବିଷୟ ଆଉ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ?ହ»ବନୌଷଧ୍‌୍ଗୁଡ଼ିକର ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ ଜାଣି  
ବ୍ୟବହାର କରିପାରିଲେ ବିନା ଅର୍ଥବ୍ୟୟ ବା ଅଳ୍ପ ଅର୍ଥବ୍ୟୟରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଅଧ୍ଵକାଂଶ ରୋଗର  
ଚିକିତ୍ସା କରିପାରିବା, କିନ୍ତୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲାଣି ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ  
7 ହେଲେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଡ଼ାକ୍ତର ବା କବିରାଜଙ୍କୁ ଚାହିଁ ବସୁଛୁ। ଏହିପରି ଅନେକ ଜାଗା ଅଛି, ଯେଉଁଠାରେ  
” କବିରାଜ ବା ଡ଼ାକ୍ତର ନାହାନ୍ତି । ସେହି ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଗରିବ ଲୋକମାନେ ବିନା ଚିକିତ୍ସାରେ ରୋଗଯନ୍ତ୍ରଣା  
ଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ମଧ୍ଯ ପଡ଼ୁଛନ୍ତି । ଦେଖନ୍ତୁ କଲେରା ( ବିସୁଚିକା) ଗୋଟିଏ ମାରାମ୍ବକ  
ରୋଗ । କୌଣସି ଡ଼ାକ୍ତର ବା କବିରାଜ କହିପାରିବେ ନାହିଁ ଯେ ସେ ଶତକଡ଼ା ଶହେ କଲେରା  
ରୋଗୀଙ୍କୁ ଭଲ କରିପାରିବେ । ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଅନେକ କଲେରା ରୋଗୀ ମରିବାର ଆମ୍ଭେମାନେ  
ଦେଖୁଛୁ । କିନ୍ତୁ ଅମରପୋଇ ପତ୍ରରେ ଶତକଡ଼ା ଶହେ କଲେରା ରୋଗୀ ଭଲ ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି । ଯେଉଁ  
ସ୍ଥାନରେ ଡ଼ାକ୍ତର ଓ କବିରାଜମାନେ ରୋଗୀର ଆଶା ଛାଡ଼ିଛନ୍ତି, ସେହି ସ୍ଥାନରେ ମୁଁ ଏହି ପତ୍ରଦ୍ଵାରା ଭଲ  
କରିଛି | ମୁଁ ଅନେକ ଥର ସମ୍ବାଦପତ୍ରମାନଙ୍କରେ ଏହି Ga ପ୍ରଚାର କରିବା ସତ୍ତ୍ଵେ କାହିକି ଯେ  
ଲୋକେ ଏହି ରୋଗରେ ମରୁଛନ୍ତି, ଏହା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ଛଡ଼ା ଆଉ କ 'ଣ ହୋଇପାରେ ?  
ଏହିପରି ସାମାନ୍ୟ ଚେର, ମୂଳ ଓ ପତ୍ରରେ ବହୁତ କଠିନ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଉଛି । ଗୋଟିଏ ଚେର  
ଅଛି, ଯାହାକୁ ବାହୁରେ ଧାରଣ କଲେ ବାତଜ୍ଵର (Filaria) ରୋଗ ଭଲ ହେଉଛି | ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର UMS ରୋଗର GAY ଏଲୋପାଥୁ ବା କବିରାଜୀ ଗ୍ରନ୍ଦରେ ମିଳୁନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଓଡ଼ଶମାରୀ  
ଚେର ଦ୍ଵାରା ରୋଗ ଶତକଡ଼ା ଶହେ ମୁଁ ଭଲ କରିଛି | ଅଙ୍କରାନ୍ତି ଗଛର ମଞ୍ଜକୁ ପିଙ୍କାପରି କରି ତାର  
ଧୁଆଁ ପାଟିରେ ଧାରଣ କଲେ ଦାନ୍ତର ପୋକକଟା ରୋଗ ଭଲ ହେଉଛି | ଅରଖ କ୍ଷୀରରେ ଅଧକପାଳୀ  
ପରି ଭୟଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୁଇ ମିନିଟ୍‌ରେ ଭଲ ହେଉଛି | କୁମ୍ଭାର ପୋକ ବସା ମାଟି ଟିକିଏ ମୁଣ୍ଡରେ ଥରେ  
ମାତ୍ର ଚିତା ଘେନିଲେ ବହୁବର୍ଷର ପାଳିଜ୍ଵର (ଏକୋଇଜ୍ଵର) ଭଲ ହେଉଛି । ବାଦିଚାଙ୍ଗ ମଞ୍ଚ ତୁଳସୀ \_  
ପତ୍ର ରସରେ ଘୋରି ନାକରେ ଥରେ ମାତ୍ର ତେଣ୍ଡି ଦେଲେ ଏବଂ କ୍ଷତଜାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ବିଷାକ୍ତ  
ସର୍ପବିଷ ଏବଂ ବାୟା କୁକୁର ଏବଂ ବାୟା ବିଲୁଆ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଛି | ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେର  
ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ଘୋରି ଖାଇଲେ କାମଳ (Jaundice) ଭଲ ହେଉଛି । ଫୁଲ ଫୁଟି cael  
 ତିନ୍ତୁଳି ଗଛର COR JEM ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ | ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ବ୍ଲାକ୍‌ ଥ୍ଯାଟର ଫିଭର (Black-  
Water-Fever) ହେଉଛି ସେହି ଜାଗାରେ ଭଗବାନ୍‌ ଚଢ଼େଇଗୁଡ଼ି ଗଛ ରଖୁଛନ୍ତି | ବିନା ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟରେ  
ଆମ୍ଭେମାନେ ସେହି ଗଛ ପତ୍ରର କଷାୟ ଖାଇ ଭଲ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆମ୍ଭେମାନେ ସେହି ପତ୍ରରୁ  
ତିଆରି ହେଉଥୁବା ଇଞ୍ଜେୋକସନ୍‌କୁ ଅପେକ୍ଷା କରି ମରୁଛୁ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 7

### OCR Extracted Text

(vi) ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ।  
ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ପୁସ୍ତକରେ ଏପରି ଗୁଡ଼ିଏ ଅମୁଲ୍ୟ Jay ଲେଖାଅଛି ଯାହାକି ଆଉ କେତେ ବର୍ଷ ¦  
ପରେ ଲୋପ ପାଇଯାଇଥାନ୍ତା, କାରଣ ଯେଉଁମାନଙ୍କଠାରୁ ମୋର ସୌଭାଗ୍ୟକୁ ଗତ ୩୮ ବର୍ଷ ଭିତରେ ।  
ସେହି ୩ଷଧଗୁଡ଼ିକ ପାଇଛି, ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ଵାସ ଥିଲା ଯେ ସେ ଷଧଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଚାର କରିଦେଲେ ।  
ତାର ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ କମିଯିବ। ୧ ୯୧ ୯ ମସିହାରେ ମାଟ୍ରିକ୍ଲ୍୍‌ଲେସନ୍‌ ପରୀକ୍ଷା ଦେଲ ଗୀରେ ଥୁବା ସମୟରେ  
ଜଣେ ଲୋକଠାରୁ କଙ୍କଡ଼ାବିଛା ଓ ଶିଙ୍କିମାହର ବିଷନାଶକ sd ପାଇଥିଲି | ଅକାନବିନ୍ଧି ପତ୍ର ଚକଟି ¦  
ତାର ରସ କ୍ଷତ ଜାଗାରେ ଲଗାଇଦେଲା ମାତ୍ରେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ | ସେ ମତେ ଏହି daw ¦  
ବତାଇବା ସମୟରେ କହିଥୁଲେ ଯେ ଏହାକୁ ପ୍ରଚାର କଲେ ଏହାର ବିଷନାଶକ ଗୁଣ କମିଯିବ । ମୁଁ  
ତାର ଅର୍ଥ ସେହିକ୍ଷଣି ବୁଝିନେଲି । ସେହି Gea ଦେଇ କିଛି ପାରିଶ୍ରମିକ ନେଉଥୁଲେ । ମୋର ¦  
ମନେଅଛି, ସେଦିନ ରାତିରେ ମୋର ନିଦ ହେଲା ନାହିଁ, କିପରି ରାତି ପାହିବ ଏବଂ ସକାଳେ ମୁଁ :  
ସମସ୍ତଙ୍କୁ କହିବି । କାରଣ ତା” ୨ଦିନ ପରେ ମୋର କଟକ କଲେଜକୁ ଆସିବାର ଥଲା | ସକାଳ  
ହେଲା। ମୁଁ କେବଳ ମୁହଁ ଧୋଇ ଆମ ଗୀରେ ଏବଂ ଆଖପାଖ ପଡ଼ାଗୀରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସେହି ଅକାନବିନ୍ଧି  
ଲତାଟି ଚିହ୍ନାଲଦେଲି । ଆମ ଗୀର ଗରିବ ଲୋକମାନେ ବିଶେଷତଃ ପିଲାମାନେ ମାଛ ଧରୁଥିବା  
ସମୟରେ ଶିଙ୍ଗକିମାଛ ମାରିବା ହେତୁ ଯେଉଁ ଦାରୁଣ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରନ୍ତି, ତା ମୁଁ ଦେଖୁଥିଲି | ଏହି  
ଯନ୍ତ୍ରଣା ପ୍ରାୟ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ରହେ । ଏହିପରି ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସଂଗ୍ରହ କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ନିଜେ ପରୀକ୍ଷା କରି  
ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଲେଖିଅଛି । ଆଉ ମଧ୍ଯ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ତାଳପତ୍ର ପୋଥୁରୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ସେଗୁଡ଼ିକ  
ପରୀକ୍ଷା କରିସାରିଲା ପରେ ଲେଖିଅଛି | ଏହା ବାଦ୍‌ ଚରକ, ସୁଶ୍ରୁତ, ବଙ୍ଗସେନ, ବାଗ୍ଭଟ, ଚିତ୍ରଦଭ,  
ଭାବପ୍ରକାଶ, “UREA” ମାସିକ ପତ୍ରିକାରୁ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଅନେକ କଠିନ ରୋଗ eal ଏବଂ କବିରାଜ ¦  
ପଣ୍ଡିତ ଅନନ୍ତ ତ୍ରିପାଠୀ ଶର୍ମାଙ୍କର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ପରୀକ୍ଷିତ ୩ଷଧ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଲେଖାହୋଇଛି |  
ବନୌଷଧ୍‌ର ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ AG, ବାର ଓ Gal ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ | ଏପରି କେତେକ Taw  
ଅଛି, ସେସବୁ ପୁଷ୍ୟାନକ୍ଷତ୍ର, ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟୋପରାଗରେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ତାର ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ ଭଲଥାଏ |  
ପୂର୍ବକାଳରେ ରଷିମାନେ ବନୌଷଧ୍‌ ପରୀକ୍ଷା କରି ଲେଖୁଯାଇଅଛନ୍ତି । ପାଞ୍ଜିରେ ଲେଖାଅଛି, କେଉଁଦିନ  
କେଉଁ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ ନାହିଁ | ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରଦ୍ଵାରା ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଯେଉଁ ଦିନ gel  
(ପୋଇଶାଗ) ଭକ୍ଷଣ ନିଷେଧ ଅଛି, ସେଦିନ ପୋଇ ଶାଗରେ କୁଷ୍ଠରୋଗର କୀଟାଣୁ ଦେଖାଯାଉଛନ୍ତି |  
ତାର ପୂର୍ବଦିନ ନାହିଁ କି ତାର ପରଦିନ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କର ପ୍ରଭାବରୁ ସମୁଦ୍ରରେ ଜୁଆର AG" ହୁଏ;  
ସେହି ଷଧ୍ଵନାଥ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କର ପ୍ରଭାବରୁ ବନୌଷଧ୍ଵର ଗୁଣାଧ୍ବକ୍ୟ ବା ହୀନଗୁଣ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦିନରେ ପ୍ରକାଶ  
ପାଏ।  
ସାଧାରଣତଃ ଶନିବାର ଓ ରବିବାରରେ GY Ao କରିବ | ଶୀତ ଓ ଗ୍ରୀଷ୍ମ କାଳରେ ମୂଳ,  
ବର୍ଷା ଓ ବସନ୍ତ କାଳରେ ପତ୍ର, ଶରତ କାଳରେ ଛେଲି, କନ୍ଦା B କ୍ଷୀର, ହେମନ୍ତ କାଳରେ ସାର ଓ  
ଯେଉଁ ରତୁରେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଫୁଲ ଓ ଫଳ ହୁଏ, ସେହି ରତୁରେ ସେହି ସେହି ଫୂଲ ଓ ଫଳ ଗ୍ରହଣ  
କରିବ | ସାଧାରଣତଃ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଶରତ କାଳରେ ସକଳ ବନୌଷଧ୍ଧ ସଂଗ୍ରହ କରିବ |  
କେବଳ ବମନ ଓ ବିରେଚନ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ବସନ୍ତ ରତୁର ଶେଷରେ ଗ୍ରହଣ କରିବ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 8

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ଥା ( vii )  
 ଦେବାଳୟ, OM, GA, ପଥ, Tale ଏବଂ ବୃକ୍ଷମୂଳରେ AAG ହୋଇଥିବା Gs ଏବଂ  
ଧ ଅକାଳଜାତ, ଅତିପୁରାତନ, ଜଳଦୂଷିତ, UCU ଓ କୀଟ AIS Qo ଫଳଦାୟକ ହୁଏନାହିଁ |  
ଜ୍ଞିଷଧାର୍ଥରେ ନୂତନ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବ, କିନ୍ତୁ ଘୃତ, ଗୁଡ଼, ମହୁ, ଧନିଆ, ପିପ୍ପଳୀ ଓ  
ବିଡ଼ଙ୍ଗ ଏସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ପୁରାତନ ହେଲେ ଅଧୁକ ଉପକାରୀ ହୁଏ |  
ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ ବନୌଷଧ୍ଵ ଲେଖାଅଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ନିଜେ ଚିହ୍ନି ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ  
ସମୟରେ ସଂଗ୍ରହ କରି ବିନା ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟରେ ନିଜକୁ ତଥା ନିଜର ପରିବାରକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରି  
ପଡ଼ୋଶୀ ଏବଂ ଦରିଦ୍ରମାନଙ୍କର ସେବା କରି ନିଜକୁ ଧନ୍ୟ କରିବାକୁ ମୋର ନିବେଦନ |  
ଗତ ଦଶ ବର୍ଷ ଭିତରେ ମୋର ସନ୍ଦେହ ମୋଚନାର୍ଥେ ଯେତେ ଥର କବିରାଜ ପଣ୍ଡିତ ଅନନ୍ତ  
ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ିଛି, ସେ ମହାଶୟ ସ୍ଲେହ ଓ ସହାନୁଭୂତି ସହିତ ମୋର ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ  
କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ପାଣ୍ଡୁଲିପିକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ପାଠ କରି ଏହାର ନାମକରଣ କରିଥିବାରୁ ମୁଁ ତାଙ୍କୁ  
ମୋର ଅନ୍ତରର କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି । ଯେଉଁ ବନ୍ଧୁମାନେ ଆଜକୁ କେତେ ବର୍ଷ ହେଲା ମୋର ଟିପା  
 ଖାତାଗୁଡ଼ିକୁ ପୁସ୍ତକାକାରରେ ଛପାଇବାକୁ ବାରମ୍ବାର ଅନୁରୋଧ କରି ଆସିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ଯ ମୋର  
କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି । .  
ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ -  
| ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ Lae ବ୍ୟବସ୍ଥା (Prescription) ଦିଆଯାଇଅଛି |  
ଗୋଟିଏ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ (୩ଷଧ) ଭଲ ନହେଲେ ଅନ୍ୟଟି ପ୍ରୟୋଗ କରିବ | ଏକ ସମୟରେ Ag  
 ବ୍ୟବସ୍ତା ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ନହେଲେ ସେ ବ୍ୟବସ୍ଫା ଯେ  
ସେହି ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ନୁହେଁ, ଏହା ଭାବିବେ ନାହିଁ | ସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ପରୀକ୍ଷିତ । ତାହାହେଲେ  
EA HAIER କାହିଁକି ରୋଗ ଭଲ ହେଲା ନାହିଁ ? ତାର AAR - ପ୍ରତ୍ୟେକ ରତୁରେ ଶଷଧ୍ଵନାଥ  
ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପ୍ରଭାବରୁ ବନୌଷଧ୍‌ର ଗୁଣାଧ୍ଵକ୍ୟ ବା ହୀନଗୁଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ | ସେହିପରି aga ପରିବର୍ତନରେ  
ଶରୀର ଦୋଷସବୁ (ବାତ, Ga, କଫ) ରତୁର ଜଳବାୟୁ ଏବଂ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଆହାର ବିହାର  
. ଦୋଷରୁ କ୍ଷୟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ | ଅତଏବ ଯେଉଁ BAUS diaem ଶରୀରର ବାତ, da, କଫ  
। ଦୋଷମାନଙ୍କର ସମତା ଆସିଥାଏ, ସେହି ୩ଷଧରେ ଶରୀର ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଏ |  
' ଲେଖକ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 9

### OCR Extracted Text

( viii ) ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଆୟୁବୈଦାଚାର୍ଯ୍ୟ, ସାହିତ୍ୟ- ଶିରୋମଣି, ମୀମାଂସା- ବିଦ୍ୟାପ୍ବୀଣ  
ପଣ୍ଡିତ କବିରାଜ ଶ୍ରୀ ଅନନ୍ତ ତ୍ରିପାଠୀ ଶର୍ମ୍ନା, M.A. POL.  
ବିରୁଦଭାଜାଙ୍କର ମନ୍ତବ୍ୟ  
\_ ପୂର୍ବାଭାସ  
  
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ରଙ୍କର “ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା” ବା “ ସହଜ ଚିକିସତ୍ସା' ମୁଁ ଆମୂଳଚୂଳ ପଢ଼ି  
ଅପୂର୍ବ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିଅଛି | ପୁସ୍ତକରେ ସାଧାରଣତଃ ସମସ୍ତ ରୋଗର ଅତି ଉପାଦେୟ ଯୋଗମାନ  
ସ୍ଥାନ ପାଇଅଛି। ଏ ମଧ୍ଯରୁ ଅନେକ ଯୋଗ ଆୟୁର୍ବେଦ GEMS ଉଦ୍ଧୃତ ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟ ଯୋଗଗୁଡ଼ିକ  
ଅକ୍ଳାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ଓ ଗଭୀର ଅଧ୍ଯବସାୟର ଫଳ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ପରୀକ୍ଷିତ ଏବଂ ରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ  
ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ।  
  
ଏ ସମସ୍ତ ଯୋଗ ଗରିବ ଭାରତବାସୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ ଓ ଉପଯୋଗୀ । ଆଧୁନିକ  
ସଭ୍ୟତାଲୋକିତ ବିଶାଳ ଭୂଖଣ୍ଡରେ ଏ ସମସ୍ତ ଯୋଗ ହୁଏତ ଅବହେଳିତ ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର  
ଏହିମାନଙ୍କର ଅଚିନ୍ତନୀୟ ପ୍ରଭାବରେ ସନ୍ଦେହ କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ମୋର ଦୀର୍ଘ  
ଚିକିତ୍ସାଭିଜ୍ଞତା ଫଳରେ ମୁଁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରିଅଛି ଯେ, ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ମୂଲ୍ୟବାନ  
BSA କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇନଥୁଲେ ମଧ୍ଯ ଏହି ଚେରମୁଳମାନଙ୍କର ପ୍ରୟୋଗ ଅଭୁତ ଫଳ ଦେଖାଇଛି | |  
  
ଆଜିକାଲିକାର ପରମାଣୁ ଯୁଗରେ ବସ୍ଜୁମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି ଅବିଶ୍ଵାସ କରିବାର କୌଣସି କାରଣ  
ନାହିଁ । ଏ ବିଷୟରେ ଦୁଇଟି ପ୍ରମାଣ ଉପସ୍ାପିତ କରାଯାଇପାରେ । | ସ୍ଵଳ୍ଛା ଚ ମାତ୍ରା ବହୁଳୋ Geter’ |  
ଏହାର ଅର୍ଥ GSA AS! Ye CREM ମଧ୍ଯ ବିଶେଷ ଗୁଣ ଦେଇଥାଏ । ସେହିପରି ୯ ଅଚିନ୍ତ୍ୟୋ ହି  
ମଣିମନ୍ତ୍ରୌଷିଧ୍ଵନାଂ ପ୍ରଭାବ”, ଅର୍ଥ-ମଣି, ମନ୍ତ୍ର ଓ Gaya ପ୍ରଭାବ ଅନିର୍ବଚନୀୟ | ଏହି ପୁସ୍ତକରେ  
ଯେଉଁସବୁ ଯୋଗମାନ ଦିଆଯାଇଛି, ସେ ସମସ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିଲେ ଉଲ୍ଲିଖୁତ ଦୁଇଟି ada  
ଯଥାର୍ଥତା ସହଜରେ AAMEA କରିପାରିବେ |  
  
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମିଶ୍ରଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓଡ଼ିଶାରେ କାହାରିକି ଅବିଦିତ ନାହିଁ । ସର୍ପ ଦଂଶନରେ oa  
ବ୍ୟକ୍ତିର ପରୋକ୍ଷରେ ରହି ମନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ବିଷ ହରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଟେଲିଗ୍ରାମ ସାହାଯ୍ୟରେ ସମ୍ବାଦ  
ପାଇ ମଧ୍ଯ ଶତ ଶତ ସର୍ପ ଦଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସେ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରୁ ଟାଣି ଆଣୁଛନ୍ତି Wal ଆମ୍ଭେମାନେ ନିଜ  
ଆଖିରେ ଦେଖୁଛେଁ | ଏଥ୍ବରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ନାହିଁ କି ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନର କରାମତି ନାହିଁ - ଅଛି `  
ମନ୍ତ୍ରର ଅନିର୍ବଚନୀୟ ଶକ୍ତି | ମୁଁ ନିଜେ ଦେଖିଅଛି, ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଉଥ୍ବା O19 ତାଙ୍କର ମନ୍ତ୍ରାମ୍ଳାନ  
ସହିତ ଫୁଳ୍କାରରେ କ୍ଷଣମାତ୍ରରେ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ଲାଭ କରିପାରୁଛି | ତାଙ୍କର ଅନୁଭୂତ ଅନେକ  
ଯୋଗ ମୁଁ ମଧ୍ଯ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଆଶାତୀତ ଫଳ ପାଇଅଛି |  
  
ବସନ୍ତ କହନ୍ତୁ, ବିସୂଚିକା କହନ୍ତୁ, gl SI Zain କହନ୍ତୁ, ଏ ସମସ୍ତ ଅସାଧକ୍ଯ ରୋଗରେ  
ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ପତ୍ର, ଫଳ ବା ମୂଳ ସଞ୍ଜିବନୀ ସଦୃଶ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛି |  
  
.\_ ସରକାର ବସନ୍ତ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ଓ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଟିକା ଦେବାରେ ବହୁତ ବ୍ୟୟ  
କରୁଅଛନ୍ତି | ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଗୋ-ବୀଜର ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଥିବା ଫଳରେ ଟିକା ମଧ୍ଯ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 10

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା (x)  
¦ ହେଉନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହି ' ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା' ରେ ATE କଲରାପତ୍ର ରସର ଉପଯୋଗ ଅବ୍ୟର୍ଥ  
ୀ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଅଛି | ସେ ଏହାର ବସନ୍ତ - ପ୍ରତିଷେଧ୍କା ଶକ୍ତି ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ସଭ୍ୟ ଜଗତକୁ  
  
ଆହ୍ଵାନ କରିଅଛନ୍ତି । ଏହି ରସରୁ ଆଧୁନିକ ରୀତି ଅନୁଯାୟୀ AY ogoQ iia କରି ବ୍ୟବହାର  
କଲେ ଗୋ-ବୀଜ ଟିକା ଅପେକ୍ଷା AUG ଫଳ ମିଳିବ ଏବଂ ବ୍ୟୟ ମଧ୍ଯ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍‌ ହେବ  
ବୋଲି ସେ ବିଶ୍ଵାସ କରନ୍ତି | ସେହିପରି ସର୍ବସାଧାରଣ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ରୋଗରେ ସେ ଅନୁଭୁତ ତୁଟ୍‌କାମାନ  
ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିଅଛନ୍ତି । ଭାରତବାସୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ଅଜଣା ଅଛ୍ଥପା ନାହିଁ ଯେ ଗ୍ରାମ-ପଲ୍ଲୀରେ  
ଏପରି ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ମୁଳମୁଳିକା ସାହାଯ୍ୟରେ ବା ହୁକୁମ ବଳରେ ଅନେକ  
ଅସାଧ୍ଯ ରୋଗ ଭଲ କରନ୍ତି | ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର କଥା - ସେ ସମସ୍ତ ଯୋଗ ସେ ଜୀବଦ୍ଦଶାରେ ପ୍ରକାଶ  
କରିବାକୁ ପରାଙ୍ମୁଖ ହୁଅନ୍ତି । ଫଳରେ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ସେ ସମସ୍ତ ଯୋଗ ଲୋକ -ବ୍ୟବହାରରୁ ଅନ୍ତର୍ହିତ  
ଃ ହୋଇ ଯାଉଅଛି । ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମିଶ୍ରେ ପ୍ରଗାଢ଼ ଅଧ୍ଯବସାୟ କରି ସେହିପରି ଯୋଗମାନ ସଂଗ୍ରହ କରିପାରିଛନ୍ତି  
। ଏଵଂ ସେ ସମସ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କର ଉପକାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ବାହାରି ଅଛନ୍ତି | ଏଥୁପାଇଁ  
ଚିକିତ୍ସାକ୍ଷେତ୍ରକୁ ସେ ଯେଉଁ ଅବଦାନ ଦେଇଛନ୍ତି, ଚାର ମୁଲ୍ୟ ନାହିଁ | ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକ ସେ ସମସ୍ତର “  
ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର କରିବେ ବୋଲି ମୋର ବିଶ୍ଵାସ |  
| ବର୍ଚ୍ଭମାନ ସରକାର ଗବେଷଣା ନାମରେ ବିପୁଳ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାରେ ଲାଗିଅଛନ୍ତି | ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ  
ଛାଞ୍ଚରେ ପରିଚାଳିତ ସେ ସମସ୍ତ ଗବେଷଣାର ଉପଯୋଗ ଭାରତ ପକ୍ଷରେ କେତେଦୂର ଉପଯୋଗୀ,  
ଭାବିବାର କଥା। ମାତ୍ର ଏହି ପୁଞ୍ଜଚିଜାରେ ଯେଉଁସବୁ ଯୋଗମାନ ଦିଆଯାଇଅଛି, ସେ Aria ଯଦି ପ୍ରକୃତ  
ଗବେଷଣା କରାଯାଏ, ତେବେ ଚିକିସ୍ପାକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଅଭିନବ ଯୁଗର ଆବିର୍ଭାବ ହେବ । ଗୋଟାଏ  
ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଜଗତରେ ହୁଲସ୍ସୁଲ ପକାଇଦେଲା | ଏହି “ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାଂ ରେ ଶତଶତ  
 ପାତାଳଗରୁଡ଼ ରହିଛି । ଯଦି ହସରେ ଉଡ଼ାଇ ନ ଦେଇ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ, ତେବେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଜଗତ  
| .ଭାରତର ମୁଳମୁଳିକାମାନଙ୍କର ଅନିର୍ବଚନୀୟ ଶକ୍ତି ଅଚିରେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରିବ । ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ  
ଆହ୍ଵାନ କରୁଅଛି ଯେ ସେମାନେ ଏ ସମସ୍ତ ଯୋଗମାନ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଏବଂ ଆଧୁନିକ ଛାଞ୍ଚରେ ସେ  
ସମସ୍ତ ପରିଣତ କରି ଚିକିତ୍ସାକ୍ଷେତ୍ରର ପରିସର ଆଲୋକିତ କରନ୍ତୁ | ।  
ମୁଁ ଆଉ ବେଶି କିଛି କହିବାକୁ ଯାଉନାହିଁ । ଶୀଘ୍ର ଏହି ଯୋଗମାଳା ଯେପରି ପ୍ରକାଶ ପାଇବ  
ଏବଂ ଲୋକ-ବ୍ୟବହାରରେ ଆସି ଚିକିତ୍ସାକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ନବଯୁଗ ସ୍ପଷ୍ଟି କରିବ, ତାହା ଦେଖୁବାକୁ  
ଚାହେଁ | ମୋର ଆଶା ଏବଂ ବିଶ୍ଵାସ ଏହି “ ଅନୂଭୂତ ଯୋଗମାଳା”ର ପ୍ରକାଶରେ ମାନବସମାଜର ଅସୀମ  
କଲ୍ୟାଣ ANE ହେବ |  
ମୁଁ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମିଶ୍ରଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଅଦମ୍ୟ ଅଧ୍ୟବସାୟ, ଲୋକୋପକାରଦୀକ୍ଷା ଓ ସଦୁଦ୍ୟମକୁ ହୃଦୟର  
ସହିତ ଅଭିନନ୍ଦନ କରୁଅଛି ଏବଂ “ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା'ର UIA ପ୍ରକାଶ ଓ ବହୁଳ ପ୍ରଚାର  
କାମନା କରୁଅଛି |  
ହା : କଟକ ॥ ଇତି ॥  
ତା ୧୬-୨-୫୮ ଶ୍ରୀ ଅନନ୍ତ ତ୍ରିପାଠୀ aa

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 11

### OCR Extracted Text

(×) ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
“ ସହଜ ଚିକିସତ୍ସାଂର ପ୍ରକାଶନ ସଂପର୍କରେ ସୂଚନା  
  
୧୯୬୦ ମସିହାରେ ସ୍ବର୍ଗତ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ରଙ୍କର Ade “ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଚ୍କ  
OHA’ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା ଏବଂ ଅଭୁତପୁର୍ବ ଲୋକପ୍ରିୟତା ଯୋଗୁଁ ତାହାର ବହୁବାର ମୁଦ୍ରଣ ହୋଇଥଲା |  
  
ସ୍ଵର୍ଗତ ମିଶ୍ରଙ୍କର (ତିରୋଧାନ ତା ୨୬.୦୧,୧୯୮୯) Bar ଇଚ୍ଛା ଥୁଲା ଆର୍ଯୁବେଦ  
ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କର ଆଜୀବନ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଗବେଷଣା ଓ ସାଧନାର ଉପଲବ୍ଧି ଲିପିବିଦ୍ଧ ହୋଇଥୁବା  
ତାଙ୍କର AUS ଓ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିବା ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକର ବହୁଳ ପ୍ରସାର ଯେପରି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ମଣିଷର  
ରୋଗମୁକ୍ତିର ସହାୟକ ହେଉଥୁବ ସେ ଦିଗରେ ତାଙ୍କର ପୁଅ କିମ୍ବା ବୋହୁ ଓ ଝିଅମାନେ ଯତ୍ନବାନ  
ହେବେ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଲିଖତ ପୁସ୍ତକ “ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିସ୍ଥା', ‹ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା  
ଦ୍ବିତୀୟ ଭାଗ ବା ଘର ବଇଦ”, ' ବିଶଲ୍ଯକରଣୀ-ପରୀକ୍ଷିତ ସର୍ବବିଷ Sal ଓ ମନ୍ତ୍ରଦ୍ଵାରା ରୋଗ  
ଚିକିତ୍ସାଂ (ଅନୁଭୁତ ମନ୍ତ୍ରମାଳା) ଓ “ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାଂର ପୁନଃ ପ୍ରକାଶନର ଦାୟିତ୍ଵ ମିଳିତ  
ଭାବରେ ବହନ କରିବେ ।  
  
ସ୍ବର୍ଗତଃ ମିଶ୍ରଙ୍କର ସେହି ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ ତାଙ୍କର ଦୁଇପୁଅ, ଚାରିବୋହୁ ଓ ତିନିଝିଅ ଗୋଟିଏ  
“ପାର୍ଟନରସିପ୍‌” ଗଠନ କରି ଉକ୍ତ ପୁସ୍ତକ ଗୁଡ଼ିକର ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ' ପ୍ରକାଶନ 'ର ଦାୟିତ୍ବ ମୋ ଉପରେ  
ନ୍ୟସ୍ତ କଲାପରେ “ ସହଜ ଚିକିତ୍ସାଂ ଓ ‘AA ବଇଦ” ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଆସୁଛି । ପ୍ରକାଶକର ଦାୟିତ୍ଵ ମୁଁ  
ଗ୍ରହଣ କଲାପରେ, ସହଜ ଚିକିସ୍ସାର ୨ ୨ ଥର ମୁଦ୍ରଣ ( ପ୍ରଥମ ମୁଦ୍ରଣ ଓରିପ୍ରିଣ୍ଟ ପ୍ରାଇଭେଟ୍‌ ଲିମିଟେଡ଼୍‌  
ଦ୍ଵାରା ଏବଂ ପରବର୍ତୀ ୨୧ଟି ମୁଦ୍ରଣ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଲାମିନେଟର ଆଣ୍ଡ ଅଫସେଟ୍‌ ପ୍ରିଣ୍ଢର ପ୍ରେସ୍‌ରେ)  
ଏବଂ “ଘର ବଇଦ ର 9 ଥର ମୁଦ୍ରଣ (ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଲାମିନେଟ୍‌ର ଆଣ୍ଡ ଅଫ୍‌ସେଟ୍‌ Jaa ପ୍ରେସ୍‌ରେ)  
ହୋଇସାରିଛି ।  
  
ତଥାପି ଉଭୟ ପୁସ୍ତକର ଚାହିଦା ଆଦୌ କମିନାହିଁ । ଏହି ପୁସ୍ତକ ଦୁଇଟିରେ ଉଲ୍ଲେଖ  
କରାଯାଇଥବା ଓଷଧ ବ୍ୟବହାର କରି ଉପକୃତ ହୋଇଥିବା, ଏପରିକି ଅନେକ ଦୁଃସାଧ୍ୟ ରୋଗରୁ  
ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିଥିବା ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିଠି ପତ୍ରରେ ମୋତେ ଜଣାଇଛନ୍ତି ।  
  
ବର୍ଭମାନ “ ସହଜ ଚିକିତ୍ସା" ଓ ‘AQ ବଇଦ'ର ପରିମାର୍ଜିତ ସଂସ୍କରଣ ' ଦି ପରଫେକ୍‌  
FS Lig ଗ୍ରାଫିକ୍ସ ( ପ୍ରା.) ଲିଃ., ” ପ୍ରେସ୍‌ରେ ମୁଦ୍ରିତ ହୋଇ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା । ଏହି ପରିମାର୍ଜିତ ସଂସ୍କରଣ  
ସବୁ ଦିଗରୁ ଯେପରି ଉତ୍କୁଷ୍ଟମାନର ହେବ ସେଥୁପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଇଛି । ବିଶେଷ କରି ରୋଗଗୁଡ଼ିକର  
ଇଂରାଜୀ ଅର୍ଥ ଏବଂ ଡାକ୍ତରୀ ନାମ (Medical Term) ସୂଚୀପତରରେ ଦେବାପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି |  
  
ଭୂବନେଶ୍ବର ପ୍ରାଣକୃଷ୍ଣ ମିଶ୍ର  
ଜୁନ୍‌ ୨୦୦୬ ପ୍ରକାଶକ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 12

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିମ୍ସା (xi)  
ସୂଚୀପତ୍ର  
ବିଷୟ ପୂଷ୍କାଙ୍କ  
ଅ  
ଅଗିଆ ବାତ (ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ Urticaria (An allergic Skin ୧୧୫  
ଥ୍ଥି disorder - red elevated  
ଚକାଚକା ହୋଇ ଫଳିଯିବା) patches on the body with  
severe itching)  
ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ( ପରିପାକ asa gia) Dyspepsia — (Impaired ୯୫  
digestion - pain or acute  
discomfort in the upper  
middle part of the  
abdomen)  
aged (ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିଯିବ। ) Burns (By fire, acid, hot ¦ ୧୦୯-୧୧୧  
ଡ୍‌ ୭ ୮ a lime, gunpowder)  
( ନିଆରେ ଏସଡରେ, ତାତଲା ଚୁନରେ,  
ବାରୁଦ ବା Sada ନିଆଁରେ)  
aed Indigestion ୯୩-୯୫  
, ଅଚିସାର (asd ଝାଡା ) Diarrhoea - (Intestinal | ୧୨ ୮-୧୩୦  
disorder - abnormal  
frequency and fluidity of  
faecal evacuations)  
ଅଣ୍ଟାଧରା Back sprain ୧୦୧  
ଅଧକପାଳି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା Migraine - (Extremely ୨୬  
severe headache confined  
to one side of the head)  
ଅନିଦ୍ରା Insomania ୧୨୨  
(Sleeplessness)  
ଅନ୍ତକୋଷ Hernia (A protrusion of ୧୩୨  
abdominal organs through  
a gap in the abdominal  
wall)  
ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ଵଧ୍‌ (ପେଟଭିତରେ ବ୍ରଣ ବା Stomach ulcer / stomach | ୧୦୬  
କ୍ୟାନସର୍‌ ) cancer  
ଅନ୍ଧାର କଣା Night Blindness ୩୨  
। ଅପସ୍ମାର ( ମୃଗୀ) ( ମୂର୍ଚ୍ଚାରୋଗ ) Epilepsy [Recurrent ୫୯-୬୦  
convulsions (seizures)  
with loss of  
consciousness]

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 13

### OCR Extracted Text

(xii ) ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ବିଷୟ Qala?  
ଅଫିମ ବିଷ Opium poisoning ୬୯  
ଅଫିମ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ Cure for opium addiction 99  
ଅମ୍ଳକରୋଗ - (ପାଚନ ରସ ଅଧୁକ Acid dyspepsia (Acidity) | ୧୦୦-୧୦୧  
5 (Excessive secretion of  
ନିଃସରଣ) ¦ gastric juice - burning  
sensation behind the ¦  
` breast bone and reeling of  
head - may cause loss of  
consciousness)  
adda (ଅଧୂକ ପାଚନ ରସ ଓ GQ Hyper acidity (Excess ୯୬  
a secretion of gastric juice  
ନିଃସରଣ) and bile)  
ଅଳତି Gala କ୍ଵଚିତ଼ୃ ଦେଖାଯାଉଥୁବା Neonatal Septicemia ୧୬  
୫ (Invasion and persistence  
ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ, ନବଜାତ ଶଶୁର of pathogenic bacteria in  
ଶରୀରରେ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ବାରା ରକ୍ତ ସଂକ୍ରମଣ- the blood stream of a new  
ଦେହରେ ନାଲି ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯାଏ born child -Arare, fatal child  
disease)  
ଅଳ୍କାର୍ଭବ (ରତୁକାଳରେ ଅଳ୍ପ AIP) Amenorrhoea - Insufficient | ୧୩୧-୧୩୨  
menstruation  
ଅର୍ଶ (MAGICA FAI TR ରକ୍ତସ୍ରାବ Piles - (Hemorrhoids) - | ୭୩-୭୭  
ହେବା ) [Swollen veins (lumps)  
inside or outside the anus  
which frequently bleed}  
ଅଶ୍ମରୀ ଶୂଳ ( ମୂତ୍ରନଳୀରେ ପଥର ଯୋଗୁ Renal Colic - Severe pain ।୧୦୪-୧୦୫ !  
caused by stones in the  
ଯନ୍ତ୍ରଣା) urinary tract (kidney and  
bladder)  
ଆ  
ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିବାତ Arthritis (Inflammation of ¦ ୧୨୭-୧୨୮  
joints with swelling, stiffness  
and redness and pain)  
ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍‌ ( ନ୍ତର୍ଗୂଚ୍ଛ ପ୍ରଦାହ) Appendicitis (Inflammation | ୧ ୦୬-୧ ୦୭  
of the appendix causing, in  
acute case, biockage,  
infection and abscess with  
serious consequences)  
ଆନ୍ଧ୍ରିକ ଜ୍ଵର Typhoid Fever (A highily ୧୫୦  
infectious disease

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 14

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ( xiii )  
  
। ବିଷୟ ପୂଷ୍ପାଙ୍କ  
  
affecting the intestine -  
  
 prolonged fever,  
  
: headache, abdominal  
  
pain)  
ale Tumour (Alumpy collection | ee9-e er  
of tissue cells large  
  
 enough to be seen or felt)  
ଆମବାତ Rheumatoid Arthritis (A |@99-@9F  
  
progressive, slowly  
  
¦ destructive swelling of  
  
joints, at first, fingers and  
feet, and later, other joints  
of the body)  
  
. ଆମାତିସାର ( ନାଳ ଝାଡା ) Dysentry (Mucous) ୧୩୦  
ଆମରକ୍ତାତିସାର ( ନାଳରକ୍ତ ଝାଡା )` Dysentry (Mucous & blood) ୧୩୧  
ଆଖ୍‌ରେ ଆଲୁଅ Styes - (A small boil at the ୩୧ `  
  
root of the eyelashes,  
causing swelling, pain on  
  
 the eyelid, and later a  
  
discharge)  
  
ଆଖୁଧରା ଯନ୍ତ୍ରଣା Conjunctivitis (Painful, ୩୧  
sticky eyes with redness of  
the eyeball)  
  
ଆଖୁର ପରଳ Pterygium (Fleshy, thick, ୩୪  
grey, opaque growth on the  
cornea)  
  
ଆଖୁ ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣ ଦିଶିଲେ Redness of the eye ball | ୩୧-୩୨  
(most common cause -  
conjunctivitis, episcleritis,  
  
 scleritis)  
  
AAA ଫୁଲାରୋଗ Blepharitis / Ectropion - ୩୨  
' (Sweiling due to  
inflammation of eyelids)  
ଆଖୁରେ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ Cataract (Painless loss of ୩୩  
“ transparency) of the eye  
lens, vision becomes hazy  
or foggy)  
THAR TRAGER ରକ୍ତ ବିନ୍ଦୁ Episcleritis (Red spots on ୩୩  
the white outer coat of the

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 15

### OCR Extracted Text

(xiv ) ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବୀ ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ବିଷୟ Qala?  
eyeball due to  
inflammation.  
ଆଖୁରୁ ପାଣି ବୋହିବା, କୁହୁଡ଼ିଆ Dacryocystis / Ectropion ୩୩  
ଦେଖାଯିବା (Excessive watering of the  
eyes due to blockage of  
tear duct)  
ଇ  
AEA ଜ୍ଵଲାପ ( ମୂତ୍ରବର୍ଧକ Gaal) Dieuretic (A medicine to ୧୫୮  
\* increase discharge of  
urine)  
@  
agen ମୁଣ୍ଡର) Head Lice ୨୯  
ଉଦର ରୋଗ Abdominal Diseases ୮୦-୮୨  
ଉନ୍ମାଦ ( ପାଗଳ ପରି ବ୍ୟବହାର - (pore Lobe Epilepsy - ୯୨  
୪ Abnormal behaviour - a  
ମାନସିକରୋଗ ନୁହେ) ` feeling of unreality, display  
of temper and violent action  
\_~ Not a mental illness)  
ଉପଦଂଶ ( ସିଫିଲିସ୍‌ ) Syphilis (A venereal ` ୧୬୭-୧୨୯  
sexually transmitted (also  
congenital) disease which  
` can cause serious damage  
 to many organs throughout  
the body in tater life)  
ad (qaa) (9d) Dandruff (Scales of dead 9¢  
skin on the scalp)  
ot  
\_ ରତୁରୋଧ, ଅସମ୍ୟକ AG - (Qlaise@ Amenorrhoea- (Stoppage | 88-89  
ରତୁସ୍ରାବ ନହେବା) of / Irregular menstruation)  
` ରତୁଶୂଳ (ବାଧକ) ( ରତୁ ସମୟରେ Dysmenorrhoea (Pain or | ୫୬-୫୭ ¦  
discomfort during or before  
ଭୟଙ୍କର ପେଟବ୍ୟଥା ) a menstrual period)  
ରତୁକାଳରେ ଅଧୁକ ରକ୍ତସ୍ରାବ Menorrhagia - (Excessive ୫  
loss of blood during -  
menstruation)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 16

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା (xv)  
ବିଷୟ aig  
ଏ  
a Orchitis (Inflammation and ୧୩୩  
Natal painful swelling of testicles)  
(a temporary condition) ` '  
: ଓ  
। ଓଠଫଟା Cracked Jips ୧୧୬  
| କ  
| କଙ୍କଡ଼ା ବିଛା, Aria ବିଷ Poisonous reaction due to | 99-99  
¦ Scorpion / Scorpion fish  
 stinging  
। କଟାଘା Cut injury eee )  
କଟିବାତ ( ବାତଜନିତ ଅଣ୍ଟା ଯନ୍ତ୍ରଣା ) Lumbago (Severe pain in| ୧୨୫  
the lower back (lumber  
region) usually in stooping,  
followed by sciatica in  
some cases) - (a  
, rheumatic condition)  
କଣ୍ଟା, କାଚ, ଲୁହାକଣ୍ଠା ଗଳିଗଲେ Removal of thorns, nails, ୧୧୬  
a glass splinters embedded  
in the body  
 କଣ PGI (ହାତ ବା ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠି ନଖ Paronychia - (A bacterial or ୧୦୮  
ଡ୍‌ fungal infection at the side  
କୋଣ ପାଚ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା) of the finger nail or toe nail  
with severe throbbing pain  
 and pus formation)  
କଣ୍ଠସ୍ଵର Voice - medicine for normal ୪୫  
clarity of voice  
¦ କଣ୍ଡୁ ( ବଡ଼ବଡ଼ ଘିମିରି ହୋଇ କୁଣ୍ଡାଇ An itchy skin eruption with ୧୧୯  
ହେବା) large sized pimples  
କଣ୍ଟ ରୋଗ Ear Diseases ୩୭-୩୯  
edge (କାନ ଟାଣିଲେ ) Ear Ache - Otalgia / Otitis ୩୭  
External / Otitis Media

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 17

### OCR Extracted Text

(xvi ) ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ବିଷୟ ପୂଷ୍ପାଙ୍କ  
କଣ୍ଠ୍ରମୂଳ ଶୋଥ (କାନର ମୂଳରେ Inflammation of the middle ୩୮  
ear - (Otitis Media) /  
TMIEAIG) Retraction of Tympanic  
membrane  
କନକା ମଞ୍ଚ Sa Poisonous reaction of croton ୭୧  
seed (a drastic purgative)  
କନିଅର ମଞ୍ଚି ବିଷ Yellow Oleander seed ୬୯  
poisoning  
କଫ ( ଶରୀରସ୍ଥ ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ଚାରି ରସ ` ୮୩୦୮ - (The thick mucous ୫୨  
ଥି secreted in the respiratory  
ମଧ୍ଯରୁ ଗୋଟିଏ) passages and discharged  
through the mouth- one of  
the four elemental bodily  
fluids according to Ayurveda)  
APIA ( କଫାଧୁକ୍ୟ ଯୋଗୁ ଜ୍ଵର ) (Fever caused by excess ୧୪୦  
secretion of phlegm)  
କଲେରା (ବିସୂଚିକା) Cholera (Acute infectious ୫୫  
disease caused by a  
bacteria (Vibrio cholerae)  
and transmitted by bacteria  
contaminated water and  
flies - severe watery  
diarrhoea, vomitting, loss  
of fluid, rapid weight loss  
and muscle cramp - can be  
fatal)  
କଷ୍ଟାର୍ଭବ ( ରତୁସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ) Dysmenorrhoea ୧୩୧-୮୧୩୨  
କାଖ ଗୁଲି Adenites (Inflammation of ୧୦୭- ୧୦୮  
lymph glands in the armpit)  
କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ Scabies ୧୧୮-୧୧୯  
କାନକୁଟୁରି (କାନରେ ପୋକ ) Maggots ear (Worms inthe | ୩୮-୩୯  
ear)  
କାନରୁ ପୂଜ ବାହାରିବା ( ପୂତିକର୍ଣ) Pus discharge from the ear ୩୮  
(Otorrhea / Otitis Externa)  
କାମଳ Jaundice - (Symptom of a | ୧୨୧-୧୨୨  
: serious disease - yellow  
 discoloration of the skin

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 18

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ( xvii )  
ବିଷୟ Gale  
. and whites of the eyes,  
dark brown wine and cream  
coloured stools due to  
release of bile pigments in  
the blood)  
¦ କାଶ Cough ୫୦-୫୨  
କୁଷ୍ଠ ରୋଗ Leprosy - ` ^ chronic ୯୧  
inflammation of the nerves  
and the skin - colourless  
blotches develop any  
where on the skin - gradual  
loss of sensation,  
paralysis and deformity of  
the affected limb - infection  
caused by prolonged  
contact with an infected  
person  
କୃମି ( ଦଶିପୋକ ) Thread worm ୧୭୭-୧୭୮  
କୃମି ( ଅଙ୍କୁଶ କୃମି) Hook worm ୧୭୮  
କମିଜ ଶିରଶୂଳ Headache caused by worm ୨୮  
° (bacteria) infection, with  
extremely foul smelling  
nasal discharge.  
କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ ଦମ୍ପତ୍ତିର ଶୁକ୍ଳବର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ତାନ Treatment for dark- | ୧୫୧-୧୫୨  
complexioned parents to  
have fair complexioned  
offsprings  
କୋଚିଲା ବିଷ Nux vomica poisoning 90  
କୋଷ ଟଣା Pain due to inflammation of ୧୩୨  
the testicles  
କୋଷ ବୂଦଵି Hydrocele (Swelling in the ୧୩୩  
scrotum - painless but may  
cause discomfort)  
କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ Constipation ୧୦୧-୧୦୨  
ଗ  
ଗନେରିଆ (Gaade ପ୍ରମେହ ) ©୦୦୮୦୮୮୮୦୭ଞ (Venereal | &9N-e 39  
disease caused by

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 19

### OCR Extracted Text

(&/¶) ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବୀ ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ବିଷୟ gue “”  
gonococcus bacterium  
during sexual activity with  
an infected person,  
. affecting both maie and  
female genitals)  
ଗନ୍ଧକ ବିଷ ( ଅଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକ ଖାଇ ମୁଣ୍ଡବୁଲା Adverse reactions after ୭୧  
= = intake of unpurified  
ପ୍ରଭୃତି ବିକାର ହେଲେ ) sulphur  
ଗର୍ଭ ରହିଲା କି ନାହିଁ ଜାଣିବାକୁ Diagnosis of pregnancy ୧୧  
ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମାଟିଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା Urge to eat soil during ¥  
pregnancy  
ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବାନ୍ତି Vomitting during ୩  
pregnancy  
GANA ସ୍ତନରେ କଣ୍ଡୁ ହେଲେ Itching of a pregnant ୬  
woman's breast  
ଗର୍ଭପାତ ନହେବା ପାଇଁ To prevent abortion ୩  
(miscarriage) `  
ଗଳକ୍ଷତ Abscess under the mucous ୪୩  
membrane surrounding  
the tonsils (A complication  
of tonsillitis)  
ଗଳଗଣ୍ଡ (କଣ୍ଠ ଗ୍ରନ୍ଦିଫୁଲା ରୋଗ ) Goitre (Enlargement of ୪୩  
thyroid gland seen as  
swelling of the neck)  
ଗଣ୍ଡମାଳା (ବେକ, କାଖ, କାନ୍ଧ ଓ କୋଡ଼ Swellings of lymph glands ୪୩  
~~ = in the neck, arm pit,  
ସନ୍ଧି met Geen ଫୁଲାରୋଗ ) shoulder and groin  
ଗଳା କ୍ୟାନସର୍‌ Cancer of the Throat ୪୪  
(pharynx, esophagus,  
larynx, trachea)  
ଗାଲୁଆ Mumps (Inflammatory ୪୩  
swelling of salivary glands  
at the base of the ears - a  
viral infection)  
ae Tumour in the Abdomen ୮୪-୮୫  
(Abnormal circumscribed  
swelling in the abdomen)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 20

### OCR Extracted Text

। ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା (xix)  
| ବିଷୟ ପୂଷ୍ଠାଙ୍କ  
। ଗୃଧ୍ରସି (ପିଚ।ଠାରୁ ପାଦ adiq Sciatica (Pain radiating | ୧୨୪-୧୨୫  
° along the sciatic nerve  
¦ ସ୍ବାୟୁରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା) extending from buttocks  
upto feet)  
ଗୋଡ଼ଫଟା Cracks in the feet ୧୧୪  
ଗୋଦର ((ଶ୍ପଦ ) Elephantiasis (A chronic ¦ ego  
filarial disease causing  
swelling of the legs)  
ଗ୍ରହଣୀ ( ସଂଗ୍ରଣୀ) Sprue (A chronic disease - ୯୬-୯୭  
¦ diarrhoea, ulceration of the  
digestive tract, abdominal  
pain)  
ଘ  
a = Tonsillitis [Inflammation of we  
ପ  
aver (a ae ରୋଗ) the tonsil (which is  
associated with general  
inflammation of the throat)].  
Symptoms-swollen neck  
glands, sore throat, high  
temperature and dry  
cough.  
ah = OB Treatment of boils and | eot-eey  
ଘା (PAR ପ୍ରକାର )ର ପ୍ରତକାର  
( g ) q ulcers (different types)  
aaa Prickly heat (An intensly ୧୧୫  
irritating skin rash with  
appearance of small  
pimples or blisters)  
ଚ  
ଚନ୍ଦାମୁଣ୍ଡରେ ବାଳ ଉଠିବାକୁ Treatment for Baldness ୩୦  
ଚମଦଳା (BIG ଓ ପାଦରେ ଲାଲ ରଙ୍ଗର Burning sensation | ୧୧୯୮୧୨୦  
< associated with red, warm  
ଓ ଜ୍ଵାଳା ହେଉଥୁବା ଚର୍ମରୋଗ ) blotches on the hands and  
feet  
ଚର୍ମ ରୋଗ (QB ଦୋଷ ହେତୁ AG Treatment for all kinds of ୧୨୦  
5 । skin diseases caused by  
ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ପାଇଁ ) blood impurity

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 21

### OCR Extracted Text

(x) ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ବିଷୟ ପୂଷ୍ପାଙ୍କ  
ଚକ୍ଷୁ ରକ୍ଷା Eye care ୩୪-୩୫  
ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ (ANS ପ୍ରକାର ଚକ୍ଷୁରୋଗ Eye Diseases (cure for all ୩୧  
ପାଇଁ ) types of eye diseases)  
ଜ  
ଜନ୍ମରୋଧ Birth control ୯  
ଜଳାତଙ୍କ (ପାଗଳ କୁକୁର ବା ବିଲୁଆ Rabies (Hydrophobia - ୬୪  
ଥି ଏ \_ aa ag abnormal dread of water) A  
କାମୁଡ଼ବା ଯୋଗୁ ରୋଗ ପାଣ ପ୍ରତ fatal, infectious disease -  
ଅସ୍ବାଭାବକ QA- IPA ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ transmitted to humans  
through the bite of rabid  
ରୋଗ ମାରାମ୍ବକ ହୁଏ ) dogs and foxes causes  
inflammation of brain  
muscles, spasms,  
paralysis and inability to  
swallow anything  
ଜଳୋଦର (ପାଣି ଜମି ପେଟଙ୍ଘୁଲିବା) Ascites (An abnormal build | ୮୦-୮୨  
up of fluid in the abdominal  
cavity)  
ଜିହ୍ନାର ଜଡ଼ତା Numbness of the Tongue ye  
ଜିହ୍ଵା ରୋଗ Diseases of the Tongue yo-we  
ଜ୍ଵର ( ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର) ପରୀକ୍ଷା GSGal Fevers (Diagnosis and | ୧୩୬-୧୫୧  
treatment)  
ଝ  
ଝାଳ ( ଘର୍ମ) ପ୍ରତିକାର Treatment for excessive ୧୧୫  
sweating  
ଝିଅ ହେଉଥୁଲେ ପୁଅ ହେବା ପାଇଁ For birth of a son to a ୩-୪ ¦  
woman conceiving only  
daughters  
ତ  
ତୀକ୍ଷ୍ଣାଗ୍ି ( ଅସ୍ବାଭାବିକ କ୍ଷୁଧା ) Compelling excessive ୯୫ ଧ  
craving for food  
ତଷା (age) Excessive thirst ୯୬

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 22

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା (xi)  
ବିଷୟ ପୂଷ୍ପାଙ୍କ  
. @  
ଦନ୍ତରୋଗ Tooth diseases ୩୯-୪୦  
ଦାନ୍ତ ପୋକ କାଟିଲେ Dental caries (Cavity ୩୯  
formation in the teeth,  
caused by bacteria)  
ଦାନ୍ତର ପାଇରିଆ Dental Pyorrhea ୩୯  
(Discharge of pus and  
blood from the teeth)  
PIBQ ରକ୍ତ ବାହାରିଲେ Bleeding from the teeth ୪୦  
ଦାନ୍ତ ହଲିଲେ Loosening of the teeth ୪୦  
ଦାନ୍ତ ଟାଣ କରିବାକୁ Strengthening of the teeth ୪୦  
' ଦୁଦୁରା (ଧାତୁରା ) ବିଷ Jimson weed (Datura ୭୦  
Stramonium) poisoning  
ଦୂଷିତ ଘା infected wound ୧୧୨-୧୧୩  
. ଧ  
Leucoderma (vitiligo) (A ୯୦୦୯୧  
ଧବା  
ଳ କୁଷ୍ଠ (ଧଳାଛଭ) skin disorder - smooth  
white patches on the body)  
ଧ୍ଵଜଭଙ୍ଗ ( ସ୍ଵାଭାବିକ ଯୌନକ୍ରିୟା ପାଇଁ Sexual Impotence (inability ୧୭୪  
to sustain erection during  
ଅକ୍ଷମତା ) sexual intercourse)  
ନ  
ନଖ ମରିଯାଉଥୁଲେ ` ୮୦୮ growth of new nails in ୧୦୮  
place of dead nails.  
ନପୁଂସକତା ( ପୁରୁଷତ୍ସ S199!) Sexual Impotence (Inability | ୧୬ ୯-୧୭ ୪  
to attain erection for sexual  
intercourse)  
ନାକ୍ରରୋଗ Diseases of the nose ୩୫-୩୬  
ନାକର ସମସ୍ତ ରୋଗ ପାଇଁ Treatment for all types of ୩୬  
nose diseases  
ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ Epistaxis - Bleeding from ୩୫  
/ the nose  
ନାକଭିତରେ ପୀନାସ୍‌ ଘା Atrophic Rhinitis ୩୫-୩୬

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 23

### OCR Extracted Text

(oxi ) ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା |  
ବିଷୟ ପୂଷ୍ଠାଙ୍କ  
ନାକର ହାଡ଼ରେ ବ୍ରଣ ହେଲେ Furnacle of the nose / ୩୬ ।  
Vestebulitis of the nose  
ନାଭି THER ( ପିଲାଙ୍କର ) Inflammation of a child’s ୧୫-୧୬  
navel  
ନାଭିରେ Al ହେଲେ (ପିଲାଙ୍କର ) Ulcer in the child's navel ୧୬  
ନାଭି ଶୁଖୁଲାପରେ FA ଗାଣ୍ଡୁ ହେଲେ Formation of a hard tump ୧୬  
of flesh on the healed navel  
ନାଳୀ ଘା (ଶୀରା ବା ଅସି ମଧ୍ୟରେ Sinus - (An abscess ina | ୧୧୨  
୦୦୮୮ ୪ ick narrow passage in the  
ଥୁବା VS ମାଗିରେ ହୋଇଥୁବା କ୍ଷତ) hollow of a bone or a  
channel! for venous blood.)  
ନିଦ ନହେବ। ପାଇଁ (ଉଜାଗର To prevent sleep to keep ୧୨୨  
ରହିବାପାଇଁ ) © awake  
; ନିର୍ଲୋମକରଣ Removal of unwanted hair ୧୨୩  
ପ  
ପଠାଘା Carbuncle ୧୦୭  
ପଦ୍ମକଣ୍ଢା (ଶରୀର ଜପରେ ବା ଭିତରେ Papilloma [Wart like tumour ees  
RAR on or inside the body (on the  
ଭାତୁଡ଼ ପର ଆବୁ) skin or mucous ୮୮୦୮୮୦୮ଥ୮୩୦)]  
ପବକାଣ୍ଡ ( ବେଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳି ) Abscess on the finger ୧୦୮-୧୦୯  
ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହେତୁ el Fainting due to retention of ୯୯  
urine  
AAA] ବେଶି ହେଲେ Frequent and profuse re  
urination  
ପକ୍ଷାଘାତ Paralysis ୧୨୬-୧୨୭  
ପାଗଳ ରୋଗ Insanity ୯୨  
aig (ଦେହର ଚର୍ମ ଅଳ୍ପ ହଳଦିଆ ମିଶ୍ରିତ Skin looks yellowish white or ୧୦୨  
ଧଳା ବା ସେଠୁଆ ଦେଖାଯାଏ) (କାମଳ ନେ for Jaundice Ie  
ରୋଗ ପାଇ ଦଆଁଯାଇଥ୍ବା Gls ଏହି also effective in this disease) ।  
ରୋଗ ପାଇ ମଧ୍ଯ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରିବ )  
AMR (ଏକାହିଁକ ଜ୍ଵର) Intermittent fever (Fever | ୧ ୪୫¬ ୧୪୬  
୬ alternately ceasing and  
beginning at fixed  
intervals)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 24

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା (୦୯1 )  
ବିଷୟ ପଷ୍ପାଙ୍କ  
deqa Fever caused by aggravation | eme-eyo  
of Pita (Bile), one of the four  
elemental bodily fluids.  
a RA Gall stone (Stones in the | ୧୦୫-୧୦୬  
Ge ପଥୁର (ପିତ୍ତକୋଷ ଶିଳା) gall bladder and the bile  
duct often cause severe  
intermittent pain in the  
abdomen and vomitting)  
Ga ଶ୍ଳେଷା ଜ୍ଵର Fever cuased by ୧୪୧  
aggravation of ‘Pita’ (Bile)  
and 'Kafa’ (Phlegm)  
ପିଲାମାନେ ବିଛଣ୍ଢାରେ ମୂତିଲେ Bed wetting by children re  
ପିହୁଳା ( ପିଲାଙ୍କର qgicaie) Epilepsy (Febrile ୮  
convulsions)  
ପୁଷ୍ପମବତୀ ହେବାକୁ Treatment to enable a ୫୬  
female to attain puberty  
(The physiological ability  
for sexual reproduction)  
ial ବଢ଼ିଯିବା ରୋଗ Abnormal enlargement of | ୮୨-୮୪  
spleen  
Gag Pleurisy [(Inflammation of ୪୭-୪୮  
the pleuria (the membrane  
surrounding the fungs)]  
Symptoms - Fever, dry cough  
` and sharp and stabbing  
pain in the chest during  
breathing movements  
ପେଟ Ertl Tympanites (Distention of eoe  
the abdominal wall due to  
accumulation of gas or air  
in the abdomen)  
ପେଟ ବ୍ୟଥା ( ଶୂଳ) Abdominal Pain (Colic) ୧୦୩-୧୦୪  
ପେଟରୁ ମଲାପିଲା ବାହାର କରିବାକୁ Evacuation of a child dead ୫  
in the womb  
ପ୍ରଦର - ଶ୍ଵେତ Gea Leucorrhoea (whitish or | ୧୩୩-୧୩୬  
yellowish discharge of  
mucous from the vagina

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 25

### OCR Extracted Text

(2୦୯ ) ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା |  
ବିଷୟ ପ୍ଷ୍ଠାଙ୍କ  
QB Geo Metorrhagia (Non-  
menstrual bleeding from  
the Uterus - Uterine  
haemorrhage)  
ପ୍ରମେହ Spermatorrhea - (Abnormally | ୧୫୨ -୧୬୩  
frequent and involuntary non-  
orgasmic emission of  
semen ଥ seriously  
debilitating disease)  
ପ୍ରସବ ପରେ ଫୁଲ ପଡ଼ିବାକୁ Evacuation of placenta after ୪୮୫  
child birth  
ପ୍ରସବବା ଗର୍ଭପାତ ପରେ ରକ୍ତସ୍ବାବ Excess bleeding after child ୫  
birth or abortion  
ପ୍ରସବ ପରେ ସୂତିକା ନ ହେବାକୁ Prevention of postnatal ୫୮୬  
complications  
ପ୍ରସବ ହେତୁ ପେଟ ବଢ଼ିଲେ Swelling of abdomen due ୭  
to child birth  
ବ ।  
SARE! Deafness ୩୭  
ବନ୍ଧ୍ୟାର ସନ୍ତାନ ହେବାକୁ Treatment to cure the ୯-୧୦  
barrenness of a woman to  
make her reproductive  
ବସନ୍ତ । Small pox ୬୧-୬୨  
ବୟସ ଛଉ Freckles (One or more | ୮୯-୯୦  
brownish spots on the skin  
caused by deposition of  
pigment - These increase  
in number and darken on  
exposure 1୦ sunlight- ”  
Commonly appear on the ।  
face and neck of elederly  
persons - ^ benign  
disorder)  
ବହୁମୂତ୍ର ( ମଧୁମେହ ) Diabetes Millitus - (The | ୧ ୨୩-୧୨୪ |  
body can not properly use  
sugar and carbohydrates  
from the diet due to ।  
malfunctioning of the

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 26

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକି୍ସା (xv )  
ବିଷୟ ପ୍ପଷ୍ପାଙ୍କ  
pancreas, resulting in  
accumulation of sugar in  
the blood and tissue,  
seriously affecting various  
parts of the body (vital  
organs). Symptoms -  
excessive thirst and  
urination, loss of weight,  
debility, vision problem and  
ulcers on the feet etc.)  
ବାଗି (Gas - କଙ୍ଘସନ୍ଧିରେ g@ ଫୁଲା) Bubo - (An inflammatory | ୧୦୮  
swelling of the lymph gland  
specially in the groin.)  
SRA ( ଶରୀରସ୍ଥ ବାୟୁ” ବା 'ବାତ'ର +“ Fever caused by imbalance enc  
of "Vata" the vital wind  
ଅସୁନ୍ତଳତା ଯୋଗୁ ଜ୍ଵର) constituting the life energy  
- (rheumatic fever)  
ବାତଜ୍ସର - ( ଫାଇଲେରିଆ ) Filarial Fever ୧୫୦  
ବାତରୋଗ [ବାୟୁ (ବାତ) ର ଅସନ୍ତୁନଜତା Diseases caused by ¦ ୧୨୬-୧୨୭  
ଥିଲି aggravation of "Vata"  
ଯୋଗୁ GAR ରୋଗ] (Rheumatic diseases)  
ବାତ ଶ୍ଳେଷା ga (ବାତ ଓ କଫର Fevercaused by aggravation | ୧ ୪୧- ୧୪୨  
ପ୍ରଭାବରେ ଜ୍ଵର) of "Vata" and "Kafa" (Phlegm)  
ବାନ୍ତି Vomitting ୫୩-୫୪  
ବାୟା କୁକୁର, ବାୟା ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିଲେ Rabid dog and Rabid 399-98  
Jackal bite poisoning  
ବାଲିଜନ୍ଦା (ପାଣି ଖୂଆ ) Painful fungal infection of | ୧୧୩-୧୧୪  
the toes due to excessive  
contact with muddy water  
ବିଇଞ୍ଚୁ (ଏକ୍ଜିମା ) Eczema (Contagious skin ୧୨୧  
inflammation - redness,  
fluid accumulation, swelling  
itching and blisters which  
dry up with scabs and  
crusts - Becomes chronic)  
ବିଛ୍ଧୁଆତି, ARES ଲାଗି କୁଣ୍ଡାଇ ହେଲେ Irritating rash resulting ୭୨  
from contact with  
nettleplants

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 27

### OCR Extracted Text

(୦୯/ ) ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଚଜ ଚିକିତ୍ସା  
ବିଷୟ \_ ପୃଷ୍ପାଙ୍କ  
  
ବିଷ (ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର )ର ଚିକିତ୍ସା Antidotes for poisons ୬୯-୭୩  
(different kinds)  
  
ବିଷାକ୍ତ ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ ` Poisonous snake bites ୬୪-୬୬  
  
ବିସର୍ପ ମୁଖବ୍ରଣ Erysipetas [(Acute bacterial | ୪ ୧୮୪ ୭  
febrile infection causing  
boils (red spots) turning into  
red patches and blisters on  
the face)].  
  
ବ୍ରଣ Boils ୧୦୭  
  
ବ୍ୟାଧ୍ୂହରଣ (ଶରୀରର ସର୍ବରୋଗର Remedy for all diseases ୧୭୮  
  
ଚିକିତ୍ସା ) ।  
  
@  
  
ADA Anal Fistula (An abnormal 99-9¢  
extra channel created  
between the ano-rectal  
canal and the skin around  
the surface of the anus -  
pain, and slight bleeding  
from the anus - discharge  
of pus and some times  
faeces)  
  
ଭାଙ୍ଗ ଗଞ୍ଜାଇ ନିଶା Cannabis intoxication ୭୧  
  
alge Warts (Smail solid growths ୧୭୭  
  
. on different parts of the body- ¦  
ଥି viral 5୮୩୯ slightly  
contagious infection)  
  
ଭାଲିଆ ବିଷ . Poisoning by fruits of ୭୦  
Anacardiaceae plant  
(Cashew family)  
  
QE ଉନ୍ମାଦ ` A type of epilepsy - ୯୨  
Haliucination about a  
visual or auditory presence  
of a ghost resulting in  
abnormal behaviour- not a  
mental illness  
  
ଭେଷଜ VEE! Description of ingredients ` ୧ ୮୦- ୧୮୧  
and procedures of making  
medicines

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 28

### OCR Extracted Text

. ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ( xxvii )  
. ବିଷୟ . . ପୂଷ୍ପାଙ୍କ  
. ମ  
ମକଚି ହୋଇ ଜଖମହେଲେ ୫୮୩୩ REND  
ମଦନିଶା Severe intoxication due to ୭୧  
ଯୁ । excessive intake of alcohol  
ମନଃଶିଳା ବିଷ Red arsenic (Arsenic 99  
disulphide) poisoning  
ମନ୍ୟାସ୍ତମ୍ଭ (ବେକ ମୋଡି ହୋଇ ରହିଯିବା Wryneck (Torticollis) - ୧୨୬  
ରୋଗ) Spasmodic contraction of  
the neck muscle, twisting  
the neck and head to one  
side  
ମଳକଣ୍ଟକ (ମଳଦ୍ବାର ମୁହଁରେ ଅର୍ଶବୋଳି Anal Fissure- A fissure or 9¢  
ପରି ବାହାରେ, ବଡ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦାୟକ ) crack in the lining of the  
” ୬ anai canal, causing severe  
` pain during and after  
passing stooj and bleeding `  
from the anus  
FAIA ବାହାରି ପଡ଼ିଲେ Prolapse of the rectum - | ୭୯୮୦  
(Protrusion of the anus or  
 part of the rectal lining)  
ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳତା ପାଇଁ Brain Tonic ୨୮  
ମହୁରା ବିଷ ( ଦାରୁମୂଷି ବିଷ) Aconite (a plant having 90  
` poisonous ‘and medicinal  
properties) poisoning  
ମହୁମାଛି, ବିରୁଡ଼ି କାଟିଲେ Bee / Wasp sting ୬୭  
ମାଛ ଆଖୁଆ ` Corn (a thickening of the ୧୧୪  
outer skin'with a central -  
core on the toes and soles .  
of the feet)  
। ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ଵର Malaria (^ serious ।୧୪୬-୧୪୯  
' infectious disease caused | ~~  
by malarial parasites  
carried by mosquitoes -  
Bouts of fever with  
shivering, headache,  
muscle pain) ;  
ମିଳିମିଳା Measles A highly ୬୦  
. contagious disease mostly

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 29

### OCR Extracted Text

(xxvii ) ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ବିଷୟ gals  
affecting children (unless  
immunised). After dry  
irritating cough, sore red  
eyes, small white spots  
inside the cheek, and fever,  
a brownish - pink rash  
spreads in blotches over  
the whole body  
ମୁଖରୋଗ Diseases of the mouth ୪୧-୪୨  
“ ମୁଖବ୍ରଣ Acne vulgaris ୪୨  
AQ ବାଳ ଉପଡିଲେ Alopecia (Baldness or loss ୨୯  
ମୁଣ୍ଡରୁ as of hair)  
ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ବଢ଼ିବାକୁ Medicine for hair growth ୨୯  
ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ନପାଚିବାକୁ To prevent premature ୨୯  
greying of hair  
ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ହେଲେ Vertigo - (Sense of ୨୮  
giddiness - feeling of head  
spinning)  
ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା Headache 99-97 .  
ମୁହଁର କଳାଦାଗ Dark spots or marks on the ୪୨  
face  
ମୁହଁ ଗନ୍ଧାଉଥୁଲେ Bad breath ୪୨  
ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ ( ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣା) Dysuria (Painful urination) | ୮୭-୮୮  
ମୂତ୍ରାଘାତ ବା ମୂତ୍ରରୋଧ (ARQ! @@ Obstructive Micturition | ୮୮-୮୯  
ହୋଇଗଲେ ) (Failure to urinate)  
ମୂଷା ଚୁଚୁନ୍ଦ୍ରା କାମୁଡ଼ିଲେ Rat and mole bite ୬୮ ।  
ମୋଟା ହୋଇଯିବା ରୋଗ (ମେଦ ରୋଗ Obesity (Overweight) ୧୫୧  
ବା ସ୍ଥୌଲ୍ୟ ରୋଗ )  
ମୃତବସ୍ଥା (ଯେଉଁ ମାର ପିଲା ପେଟରୁ The woman who gives ୮  
aA 5 < birth to still born children or  
ମରକର ଜନ୍ମହେଲେ GI ଜନ୍ମର ୨ ବଷ children who die within two  
ଭିତରେ ମରିଯାଉଥ୍ଲେ ) years of birth  
fl  
AGE (MAR) ଠିକ୍‌ ଭାବରେ କାମ Cure for the Malfunctioning ୮୫  
ନକରିବା of the Liver

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 30

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା (20K )  
। ବିଷୟ gals:  
: ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ( କ୍ଷୟ ରୋଗ ) Pulmonary Tuberculosis | ୪୬-୪୭  
| (An infectious and highly  
: wasting disease-can be  
fatal)  
ଯାଦ (Tinea) Ringworm (A ୧୨୦  
“ contagious fungal skin  
infection - mild to intense  
. ` irritation) `  
ଯୋନିକନ୍ଦ ( ପେନ୍ଦ) ( ଗର୍ଭାଶୟ ଯୋନି Prolapse of the Uterus ୮୦  
=. = = (Displacement and  
| ଭିତରକୁ ବା ବାହାରକୁ ଖସିଆସିବାଠୁ ୦୮୦୪୮।୫।୦୩ of Uterus into  
the vaginal orifice)  
ଯୋନିକଣ୍ଡୁ Itching of vagina and vulva ୧୩୨  
ଯୋନିଦାହ Inflammation of the vagina ୧୩୨  
and vulva with burning  
sensation  
 ଯୋନିଶୂଳ Pain in the vagina ens  
। ର  
ରକା (ପବନ ଅଟକିଯିବା)- (ଆଘାତ Sprain (rheumatic) ୧୧୬  
୍‌ ଓ stiffness and pain in the  
ଜନତ ନୁହେଁ) affected muscle (not due to  
injury)  
ରକ୍ତଚାପ (ଉଚ୍ଚ) High Blood Pressure ୯୨-୯୩  
ରକ୍ତ ae Contamination of blood by BY  
polluted bile, causing  
serious complications  
resembling the symptoms  
of TB, such as bleeding  
from the mouth, cough, fever  
ରକ୍ତବାନ୍ତି Haematemesis (Blood ୫୪  
vomitting)  
ରକ୍ତମୂତ୍ର ( ମୂତ୍ରରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ) Haematuria (Blood in the ୫୫  
urine)  
ରକ୍ତାତିସାର ( ରକ୍ତ ଝାଡା ) Blood in the motions ` ` ୧୩୦-୧୩୧  
ରୋହିଣୀ ( ଗୁରୁତର କଣ୍ଠରୋଗ ) Diptheria - A serious and 98  
highly infectious problem of  
the throat

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 31

### OCR Extracted Text

(200) ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ବିଷୟ Qala?  
; ଲ  
ଲିଙ୍ଗରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ( ଅତ୍ୟଧୂକ ମୈଥୁନ Bleeding from the penis re  
. due to excessive sexual  
, ଯୋଗୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ) intercourse  
ଲିଙ୍ଗାର୍ଶ Balanitis Pus discharge 99  
due to inflammation of the  
ଧୁ foreskin or glans penis  
ଶ  
ଠି Poisoning by Arsenic ୭୨  
ଶଙ୍ଖୁଆ ଵଷ {white in colour) (Arsenic  
trioxide)  
ଶିର ପୀଡାନାଶକ ତୈଳ (ଶରୀର ଓ Oil beneficial for the body | ୩୦-୩୧  
ମସ୍ତକ ପାଇଁ) and the head  
ଶିରରୋଗ ` Diseases affecting the head | ୨ ୬- ୩୧  
ଶିଶୁରୋଗ Child Diseases ୧୪-୨୫  
ଶୀଘ୍ର ପତନ ନହେବା ପାଇଁ ( ସ୍ତମ୍ଭନ ) Cure for premature | ୧୨-୧୪  
ejaculation  
ଶୋଥ ( ପାଣି ଜମି ଫୁଲିବା ରୋଗ ) Oedema - (Swelling in any | ୮୬-୮୭  
part of the body caused by  
fluid feaked from the  
circulatory system)  
qld Asthma (inflammation and ୪୮-୫୦ ¦  
~ swelling of the  
` bronchial passage causing  
` cough, wheezing and |  
difficulty in breathing out)  
 ସ  
ସର୍ଦ୍ଦି-ଗର୍ମି ( ଅଂଶୁଘାତ) Sunstroke (Heat Stroke) - | \_ ୯୮-୯ ୯  
A sudden and sometimes  
fatal affection due to  
exposure to sun or  
excessive heat, marked by  
prostration with or without  
fever, convulsion and coma  
ସର୍ଦ୍ି . Cold ୩୬-୩୭

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 32

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା (2004 )  
| ବିଷୟ ପ୍ଷ୍ଠାଙ୍କ  
। ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ଵର Pneumonia (Acute ୧୪୨  
¦ inflammation of the lungs .  
। ' by bacterial or . viral  
¦ infection)  
| ସନ୍ନ୍ୟାସ ( ମୁଣ୍ଡରେ ରକ୍ତାଧୁକ୍ୟ ହେବା) Apoplexy (Stroke resulting | ¢9-¢r .  
¦ ` from damage to brain  
caused by blood clot or  
haemorrhage of the brain  
arteries}  
 ସହବାସ ପରେ କେତେକ ଉପାଦେୟ Post sexual intercourse ୧୧-୧୨  
¦ ସାଧାରଣ ନିୟମ ` precautions  
| ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ Female diseases ୫୫-୫୯  
ସଂବାଳୁଆ To cure irritation caused by ୬୮  
; contact with caterpillar  
| ସାପ ଗରଳ ଖାଇ Sa ବିକାର ହେଲେ Antidote for. poisoning ୭୩  
caused by intake of snake  
venom ` ର  
 ସୁଖ ପ୍ରସବ Easy child birth - ୪  
ସୁସନ୍ତାନ ଲାଭ ପାଇଁ ମୈଥୁନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ୩୦ ensure birth of a healthy ୧-୩  
କେତେକ ଉପାଦେୟ ତଥ୍ୟ . child  
ସୂତିକା Postnatal complications ୫୮  
ସ୍ତନରକ୍ଷା To prevent sagging of a ୮  
woman's breasts  
ସ୍ତନ ଦୁଧ ଦୂଷିତ ହେଲେ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ୮୦ cure toxicity of the milk ୭  
in a woman's breast  
ସ୍ତନରେ ଦୁଧ ହେବାକୁ To improve milk production ୭  
 in a woman's breast  
ସ୍ତନହରା ( ସ୍ତନରେ ଘା ) Breast Abscess ୬  
ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ Wet dream - release of ୧୭୫-୧୭୬  
semen during sleep often  
during a sexual dream  
(Nocturnal emission)  
ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ ` Laryngitis (Hoarseness or ୪୪  
loss of voice)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 33

### OCR Extracted Text

(୦୦୯୮ ) ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ବିଷୟ ପୂଷ୍ପାଙ୍କ  
ହ  
ହରପିସ୍‌ ( ମାଙ୍କଡାସା ମୁତିବା ରୋଗ) ।୩୭୮୦୫୫ - any of several ୬୯  
diseases caused by herpes  
virus, characterised by  
eruptions on the skin or  
mucous membranes. -  
ହରିତାଳ ବିଷ Poisoning by Orpiment 99  
(Arsenic Trisulphide)  
 (yellow in colour)  
ହାଡ଼ AIR : Fractures ୧୧୭  
ହାତପାଦ QI! Burning sensation of the ୧୧୪  
feet and hands  
AGAIN ଚମ ଛାଡ଼ିଲେ Skin peeling off from the ees  
। hands and feet  
ହିକ୍ଵକା Hiccough - Repeated and ୫୩  
involuntary spasms of the  
diaphragm - Prolonged  
bouts may occur -  
persistent hicough  
` suggests underlying  
abnormalities  
ହୁପିଙ୍ଗ କଫ୍‌ ( କୁକୁର କାଶ ) . Whopping cough - A severe 99  
infectious bacterial child  
- disease - bouts of  
excessive paroxysmal  
coughing with harsh  
sound. `  
ହୃଦ୍ରୋଗ Heart Diseases. ୪୫-୪୬

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 34

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ଥା Lei  
  
| ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା  
  
| ବା  
  
ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
¦ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶରୀର କିପରି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀର ଉପ୍ପନ୍ନ ହେବା ପୂର୍ବରୁ କି  
  
¦ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ସୁସନ୍ତାନ ଲାଭ ହୁଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅଭିଜ୍ଞତା ae!  
  
। ଉଚିତ୍‌ |  
  
। ABA ପ୍ରଥମ ଦିନଠାରୁ ଷୋଡ଼ଶ ବିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀର ଗର୍ଭଧାରଣ ଯୋଗ୍ୟ ଶକ୍ତିଥାଏ |  
  
| ସୁସନ୍ତାନକାମୀ ଓ ସୁମ୍ର୍ର ଶରୀରାଭିଳାଷୀ ବ୍ୟକ୍ତି ରତୁର ପ୍ରଥମ ଚାରିଦିନ, ଏକାଦଶ ଓ ତ୍ରୟୋଦଶ GE  
  
¦ ସହବାସ ବର୍ଜନ କରିବେ | ଏହି ଛଅଦିନ ବାଦ ବାକି ୧୦ ଦିନ ମଧ୍ଯରୁ ଯେତେ ବେଶି ଦିନ ପରେ  
ଗର୍ଭଧାନ କରିବେ, ସନ୍ତାନ ସେତେ ସୁସ୍ଥ ବଳବାନ ହେବ ଓ ତା'ର Cari, GH ହେବ |  
ଉପରୋକ୍ତ ୧୦ ଦିନ ମଧ୍ଯରୁ ରବିବାର, ଅମାବାସ୍ୟା, ପୁର୍ଣିମା, ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ, ZA ଓ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଦିନ  
  
: ସହବାସ ବର୍ଜନ କରିବେ, କାରଣ ଏହି ଦିନମାନଙ୍କରେ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀର ଶୁକ୍ର ଓ ଶୋଣିତ ଦୃଷିତ  
ଥାଏ । ରାତ୍ରିର ପ୍ରଥମ ପ୍ରହରରେ ଗର୍ଭାଧାନ ହେଲେ ସେହି ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନ ଅଳ୍ପାୟୁ ହୁଏ | ଦ୍ବିତୀୟ ଓ  
ତୃତୀୟ ପ୍ରହର ଗର୍ଭାଧାନ ପାଇଁ ସେତେ ଭଲ ନୁହେଁ | ଚତୁର୍ଥ ପ୍ରହରରେ ଗର୍ଭାଧାନ ହେଲେ ପୁତ୍ର ଓ  
କନ୍ୟା ଦୀର୍ଘାୟୁ ଓ ନୀରୋଗ UG | AGA ଚତୁର୍ଥ, ଷଷ୍ଠ, ଅଷ୍ଟମ, ଦଶମ ଓ ଦ୍ଵାଦଶ ରାତ୍ରରେ  
ସହବାସ କଲେ ପୁତ୍ର ଜନ୍ମ ହୁଏ । ଏଠାରେ ମନେ ରଖବାକୁ ହେବ ଯେ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ରାତ୍ରି  
ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଚତୁର୍ଥ ରାତ୍ରି ଅପେକ୍ଷା ଷଷ୍ଠ, ଷଷ୍ଠ ଅପେକ୍ଷା ଅଷ୍ଟମ, ଅଷ୍ଟମ ଅପେକ୍ଷା ଦଶମ ଏବଂ  
ଦଶମ ରାତ୍ରି ଅପେକ୍ଷା ଦ୍ଵାଦଶ ରାତ୍ରିରେ ସହବାସରୁ ଜନ୍ମହେବା ପୁତ୍ର ବଳବାନ, ଦୀର୍ଘାୟୁ ଓ ଭାଗ୍ୟବାନ  
ହୁଏ | AQA ପଞ୍ଚମ, AGA, ନବମ ଏବଂ ଏକାଦଶ ରାତ୍ରିରେ ସହବାସ କଲେ କନ୍ୟା ଳନ୍ଜ ହୁଏ ।  
ସମରାତ୍ରି ଅର୍ଥାତ୍‌ ଚତୁର୍ଥ, IA, ଅଷ୍ଟମ, ଦଶମ ଓ ଦ୍ଵାଦଶ ରାତ୍ରିରେ ପୁରୁଷର ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀର ରଜ  
ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ ଥାଏ, ସେଥୁପାଇଁ ପୁତ୍ର ଜନ୍ମ ହୁଏ । ସେହିପରି ବିଷମ ରାତ୍ରିରେ ଅର୍ଥାତ୍‌ ପଞ୍ଚମ,  
AGA, ନବମ ଓ ଏକାଦଶ ରାତ୍ରିରେ ସ୍ତ୍ରୀ ରଜ ବେଶି ହୁଏ ଓ ପୁରୁଷର ବୀର୍ଯ୍ୟ କମ୍‌ ହୁଏ,  
ସେଥୁପାଇଁ କନ୍ୟା ଜନ୍ମ ହୁଏ, ତ୍ରୟୋଦଶ, ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶ ଏବଂ ପଞ୍ଚଦଶ ରାତ୍ରିରେ ସହବାସ କରିବା  
ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ | ପୁତ୍ରକାମୀ ଲୋକ ସମରାତ୍ରିରେ ଏବଂ କନ୍ୟାକାମୀ ଲୋକ ବିଷମ ରାତ୍ରିରେ ସହବାସ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 35

### OCR Extracted Text

/ ୨/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
କରିବେ । ସାତଟି ବାର ମଧ୍ଯରୁ ସୋମବାର, ଗୁରୁବାର ଏବଂ ଶୁକ୍ରବାର ରାତ୍ରି ମୈଥୁନ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ  
ଅଟେ । ମଙ୍ଗଳବାର ରାତ୍ରିରେ ମୈଥୁନରୁ ଗର୍ଭ ହେଲେ ମୃତ ସନ୍ତାନ ଜାତ ହୁଏ | ସକାଳ, ସନ୍ଞ୍ଯା  
(ଗୋଧୁଳି) ଏବଂ ଦ୍ବିପ୍ରହରରେ ମୈଥୁନ ହାନିକାରକ |  
  
“ ପୂତିମାଂସ, ସ୍ବୀୟୋ ବୃଦ୍ଧା ବାଳାର୍କସ୍ତରୁଣାଂ SA |  
  
ପ୍ରଭାତେ ମୈଥୁନଂ ନିଦ୍ରା ସଦ୍ୟପ୍ରାଣହରାଣି ଷଟ୍‌ ।”  
  
ଅର୍ଥ - ସଢ଼ାମାଂସ, ବୁଢ଼ୀ A, କନ୍ୟା ମାସର Gal ଭାଦ୍ରବ, ଆଶ୍ଵିନ), ବସି ନଥିବା ଦହି,  
ସକାଳେ ମୈଥୁନ ଓ ନିଦ୍ରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବଡ଼ ହାନିକାରକ | ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଥିଲା ବେଳେ, ମନରେ  
ଶୋକ ଚିନ୍ତା AT! ଦ୍ଵେଷ ଆଦି ବିକାର ନଥୁବୀ ବେଳେ, ଖାଦ୍ୟ ଅଧାକୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥୁବ କିନ୍ତୁ ପେଟ  
ଖାଲି PAE ବେଳେ ସହବାସ କରିବ । ଝାଡ଼ା ଓ ପରିସ୍ରା ଦେଖାଉଥୁବା ବେଳେ ଏବଂ ଭୋକ,  
ଶୋଷ ସମୟରେ ସହବାସ କରିବ ନାହିଁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଧର୍ମ ଓ ସତ୍ଚିନ୍ତା କଲେ ସନ୍ତାନ ଧାର୍ମିକ ଓ  
ସୁଖୀ ହୁଏ | ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ହିଂସା, ଦ୍ଵେଷ, ମିଥ୍ଯାଭାଷଣ ପ୍ରଭୂତି ଅନ୍ୟାୟ ଆଚରଣ GEA GIA  
ସନ୍ତାନ ସେହିଗୁଣ ନେଇ ଜନ୍ମ ହୁଏ। ଏହି ସମୟରେ ଦିବାନିଦ୍ରା, ଉପବାସ, ମୈଥୁନ, ମଳମୂତ୍ରାଦିର  
  
“ ବେଟଗଧାରଣଙ, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ, ଶୋକାଦି ପରିତ୍ଯାଗ କରିବ | ASAE! ସ୍ତ୍ରୀ ରଜନିଃସାରଣ ଦିନ  
ଠାରୁ ତିନି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଵାନ କରିବା କଦାପି ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ | ସ୍ନାନ କଲେ ଦେହରୁ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ନ  
ଯାଇ ନାନାଦି ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । ଏହି ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଏତେ ହାନିକାରକ ଯେ ଏହି  
ସମୟରେ ମୈଥୁନ କଲେ ଭୟଙ୍କର ରୋଗଜାତ ହୁଏ, ଏପରିକି ପୁରୁଷ ନପୁଂସକ ହୋଇଯାଏ |  
ସେଥୁପାଇଁ ରଜସ୍ଵଳା ସ୍ତ୍ରୀକୁ କେହି ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି ନାହି। ଏହି ସମୟରେ ମୈଥୁନ କଲେ ଯଦି ଗର୍ଭାଧାନ  
ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ସେହି ସନ୍ତାନ ଅଳ୍ପାଯୁ ଓ ବିକଳାଙ୍ଗ ହୁଏ । ରଜସ୍ବଳା ସ୍ତ୍ରୀ ନିରାମିଷ ଆହାର  
କରିବ । ଏହି ସମୟରେ ଶୁଖୁଆ ଖାଇଲେ ପ୍ରଦର ରୋଗ ହୁଏ ।  
  
GA ସନ୍ତାନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଗର୍ଭର ତୃତୀୟ ମାସରେ  
ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚା ପଲାଶ ପତ୍ର ଦୁଧ ସହିତ ବାଟି ଗର୍ଭିଣୀ ସ୍ତ୍ରୀ ସେବନ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ୍‌ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ  
ଲାଭ କରେ ( ଭାବ ପ୍ରକାଶ) | ଗର୍ଭର ଚତୁର୍ଥ ମାସରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ଚୈତନ୍ୟ  
ପ୍ରକାଶ ପାଏ | ଏହି ସମୟରୁ ମା ଯେଉଁ ବିଦ୍ୟାଚର୍ଚ୍ଚା କରିବ, ସନ୍ତାନ ସେହି ଗୁଣ ନେଇ ଜନ୍ମ ହେବ |  
ଅଭିମନ୍ୟୁ (ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ପୁଅ) ମା ପେଟରେ ଥ୍ରଲା ବେଳେ ଯୁଦଧବିଦ୍ୟା ଶିଖୂଥୁଲେ | ଚତୁର୍ଥ ମାସଠାରୁ  
ଗର୍ଭିଣୀର ଯାହା ଭୋଗ କରିବାକୁ ବା ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଅଭିଳାଷ ହୁଏ, ତାହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ନହେଲେ  
ସନ୍ତାନର ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ପ୍ରସବ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ  
କରୁଥାନ୍ତି, ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସେମାନେ ବେଶି କଷ୍ଟ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଗରୀବ ବିଶେଷତଃ ମୂଲିଆ  
  
' ଘରର ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ବିଲରେ କାମ କରୁଥୁବା ସମୟରେ ପ୍ରସବ କରିବାର ଦେଖାଅଛି | ସେମାନେ  
। ପ୍ରସବ କଷ୍ଟ କଅଣ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ | ବାତ ଦ୍ଵାରା ଗର୍ଭିଣୀ ଓ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଶୁଷ୍କ ହେଲେ ପୁଷ୍ଟି ସକାଶେ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 36

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୩/  
| ASAE ଓ ଗମ୍ଭାରିଫଳ ସହିତ ସିଦ୍ଧଦୁଧ ଶର୍କରା ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ହଂସଡ଼ିମ୍ବ ବା କୁକୁଡ଼ା  
| GAL G AQHA AIPA ପଥ୍ୟ କରିବ | ଗର୍ଭର ଦଶମ ମାସରେ ଗର୍ଭିଣୀ ଶୁଣ୍ଠି, ଯାଠି ମହୁ ଓ ଦେବ  
। ଦାରୁ ସହିତ ସିଦ୍ଧ ଦୁଧ ସେବନ କଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ବଳ ABO ହୁଏ |  
: ଗର୍ଭାବସ୍ଫାରେ ବାଡି  
| ଗର୍ଭର ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ବିତୀୟ ମାସରେ ବାନ୍ତି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହି ବାନ୍ତି ବଡ଼ କଷ୍ଟଦାୟକ | ଏ  
  
ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେଲେ ଏକ ତୋଳା ଅଳାଗୁଣ୍ଡ, ଏକ ତୋଳା କିସ୍‌ମିସ୍‌ ଏବଂ ଦୁଇ ତୋଳା  
ଚିନି ଏକତ୍ର ବାଟି ଛୋଟ ବରକୋଳି ପରି ବଟିକା କରିବ | ଏହି ବଟିକାରୁ ଗୋଟିଏ କଳରେ ଯାକି  
ତା'ର ରସ ଢ଼ୋକିବ, ଚୋବାଇ କରି ଖାଇବ ନାହିଁ | ଦିନକୁ ୪/୫ଟି ବଟିକା ଖାଇଲେ ୨/୩  
। ଦିନରେ ବାଡି ନିଶ୍ଚୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଅରୁଚି ଛାଡ଼ିଯିବ |  
: ଗର୍ଭପାତ ନ ହେବା ପାଇଁ  
୧) ଗର୍ଭର ପ୍ରଥମ ମାସରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚା ପଲାଶ ପତ୍ରକୁ ଟିକ୍‌ଟିକ୍‌ କରି  
. ` କାଟି ଏକ ପାଆ ଗାଭଦୁଧ ଏବଂ ଏକପାଆ ପାଣିରେ ପାକ କରିବ | ଅବଶେଷ ଏକ ପାଆ  
ରହିଲେ ଛାଣି ସେଥୁରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇବ | ଗର୍ଭର ଦ୍ବିତୀୟ ମାସରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଦୁଇ  
ଗୋଟି ପତ୍ର, ତୃତୀୟ ମାସରେ ତିନି ଗୋଟି - ଏହିପରି ପ୍ରତିମାସରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ  
ଅଧ୍ରକା ପତ୍ର ଦେଇ ନବମ ମାସରେ ନଅଟି ପତ୍ରକୁ ଉପରୋକ୍ତମତେ ସିଝାଇ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ  
ଖାଇବ । ପତ୍ରର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଦୁଧର ମାତ୍ରା ବଢ଼ାଉଥିବ ଏବଂ ଦୁଧର  
ସମଭାଗ ପାଣି ଦେଉଥିବ | ଅଧସେର ଦୁଧରୁ ବେଶି କରିବ ନାହି | (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ବାବୁଲ ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଜାଇ ଅବଶେଷ ଏକ ହଟାଙ୍କି  
ରହିଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣିରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଗଭ୍ଭିଣୀକୁ ପିଆଇବ | ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସକାଳ  
ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ପାଞ୍ଚଦିନ ପିଆଇବ ।  
୩) ଡ଼ିମ୍ବିରି ଗଛର ଛାଲି ଏକ ତୋଳାକୁ ଏକ ପାଆ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅଧ ଛଟାଙ୍କିଏ ରହିଲେ  
ଛାଣି ଗର୍ଭିଣୀକୁ ପିଆଇବ । ପାଞ୍ଚଦିନ ଏହିପରି ପିଆଇଲେ ଗର୍ଭପାତ ବନ୍ଦ ହେବ ।  
  
ଝିଅ ହେଉଥୁଲେ ପୁଅ ହେବାକୁ  
  
ଗର୍ଭର ୨ ୧/ ୨ ମାସ ଠାରୁ ୩ ମାସ ଭିତରେ ତିନିଗୋଟି ମୟୁର ଚନ୍ଦ୍ରିକାକୁ ଗୁଡ଼ ଭିତରେ  
ପୂରାଇ ଗିଳି ପକାଇଲେ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ ନିଶ୍ଚୟ ହେବ ।  
  
କିପରି ଖାଇବାକୁ ହେବ - କୌଣସି ରବିବାର ଦିନ (ଗର୍ଭର ୧/ ୨ ମାସ ଠାରୁ ୩ ମାସ “`  
ମଧ୍ଯରେ) ସକାଳୁ ଗାଧୋଇ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ନମସ୍କାର କରି ଗୋଟିଏ ମୟୁର ଚନ୍ଦ୍ରିକାକୁ କତୁରୀରେ ଟିକଟିକ୍‌

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 37

### OCR Extracted Text

/ ୪/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳ ଚିକିତ୍ସା  
କରି କାଟି ଯେତିକି ଗୁଡ଼ ଭିତରେ ରହିପାରିବ ଏବଂ ତାକୁ ଗିଳିପାରିବ, ସେତିକି ଗୁଡ଼ ଭିତରେ  
ପୂରାଇ ଡ଼ାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଵାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଗିଳିଦେବ | ସେହିପରି ସୋମବାର ଓ  
ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଚନ୍ଦ୍ରିକା ଗୁଡ଼ ଭିତରେ ପୂରାଇ ଖାଇଲେ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ ନିଶ୍ଚୟ  
ହେବ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ଗର୍ଭାବସ୍କାରେ ମାଟି ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ  
ଆମ୍ବିଳା ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଖୁଆଇଲେ ମାଟି ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ |  
ସୁଖ ପ୍ରସବ  
୧) ଫୁଲ ଫୁଟି Cael ଛୋଟ ତିନ୍ତୁଳି ଗଛର କଞ୍ଚାଟେର ଉପାଡ଼ିକରି ଆଣି ପରିଷ୍କାର କରି  
ଧୋଇ ଗଭିଣୀ ସ୍ତ୍ରୀର ମୁଣ୍ଡବାଳରେ ବାନ୍ଧି (ବାଳକୁ Ga ମୁଣ୍ଡରୁ ଛିଣ୍ଡାଇବ ନାହିଁ) |  
ଶୁଙ୍ଘାଇଲେ ପ୍ରାୟ ଅଧଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ସୁଖ ପ୍ରସବ ହୁଏ । ଦେହ ଭେଦ ହେଲା ପରେ  
ଶୁଙ୍ଘାଇବ। ପିଲା ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ ସେହି ଚେରକୁ ଘରର ବାହାରେ ପକାଇଦେବ । (ବହୁ  
ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ଅପାମାର୍ଗ (ଅପାମାରଙ୍ଗ) ଚେର ବାଟି ନାଭିବସ୍ତି ଓ ଯୋନିରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ସୁଖରେ  
ପ୍ରସବ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ  
୩) ସାପକାତିପୁଟ ଦଗ୍ଧ କରି ସୃକ୍ଷ୍ମ ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି ମହୁ ସହିତ ଅଞ୍ଜନ ଦେଲେ ମୃତଗର୍ଭା ଗର୍ଭିଣୀର  
ମଧ୍ଯ ଅତିଶୀଘ୍ର ପ୍ରସବ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦ୍ତ)  
୪) ଅକାନବିନ୍ଧୀ ଚେର ଯୋନିରେ ଧାରଣ କଲେ ବିନା କଷ୍ଟରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
୫) ଶ୍ଵେତପୁରୁଣୀ ଚେରର ଦୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋନିର ଭିତରେ ଦେଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ପ୍ରସବ ହୁଏ |  
୬) ବାସଙ୍ଗ ଚେର (ଗଛର ଉତ୍ତର ଦିଗରୁ ଆଣିବ) ଆଣି ସାତପ୍ରସ୍ତ ସୂତା ଦ୍ଵାରା ଗର୍ଭିଣୀର  
ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସୁଖପ୍ରସବ ହୁଏ । ପ୍ରସବ ହେବାମାତ୍ରେ ସେହି ଚେର ଅଣ୍ଟାରୁ କାଢ଼ିଆଣି  
ଘରର ବାହାରେ ପକାଇ ଦେବ ।  
୭) ମହାକାଳ କନ୍ଦାକୁ ବାଟି ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଯୋନିରେ ଲେପ ଦେଲେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ |  
୮) ପ୍ରସବ ବେଦନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ କପାଚେର ଦୁଇ ତୋଳାର କ୍ଵାଥ ପିଆଇଲେ  
ପୁନରପି ପ୍ରସବ-ବେଦନା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ  
ପ୍ରସବ ପରେ ଫୁଲ ପଡ଼ିବାକୁ  
୧) କେଶବେଷ୍ଠିତ ଅଙ୍ଗୁଳିଦ୍ଵାରା ସ୍ତ୍ରୀର କଣ୍ଠ ଦେଶ ଘଷିଲେ ଫୁଲ ପଡ଼ିଯାଏ | (CREA)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 38

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳ ଚିକିତ୍ସା / ୫/  
  
୨) ପେଡ଼ିପେଡ଼ିକିଆ ଟେର ମୁଣ୍ତରେ ଖୋସିଲେ ଏବଂ ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ଫୁଲ ପଡ଼େ |  
  
(ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
ପ୍ରସବ ବା ଗର୍ଭପାତ ପରେ ବେଶି ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥୁଲେ  
୧) ଏକ ଅଣା ଓଜନ ପାରାଗୁହ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ଆମ୍ମକୋଇଲି, ଜାମୁଛେଲି, ଜୁରୁବେଲି, ତ୍ରିଫଳା ଏକତ୍ର ସିଦ୍ଧ କରି ପିଆଇବ | (ଚକରଦଭ)  
ପ୍ରସବ ପରେ ସାମାନ୍ୟ ସ୍ରାବ ହୋଇ ବନ୍ଦ ହୋଇ  
ପେଟରେ ବେଦନା ହେଲେ  
  
ଫୁଲ ଫୁଟି ନଥିବା ଛୋଟ ବେଲ ଗଛର ଚେର (AU ତୋଳା ଠାରୁ ଏକ ତୋଳା)  
  
ଗଙ୍ଗାଳଳରେ ବାଟି ଏକ ପାନ ମାତ୍ର ଖାଇବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
ପେଟରୁ ମଲା ପିଲା ବାହାରିବାକୁ  
  
୧) ଫୁଲ ଫୁଟି GAS ତିନ୍ତୁଳି ଗଛର ଚେର ଶୁଙ୍ଘାଇଲେ ପେଟରୁ ମଲା ପିଲା ବାହାରିପଡ଼େ |  
  
(ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ପାଚିଲା ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ଦୁଧରେ ବାଟି ପିଆଇବ । ମାତ୍ରା - ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା  
୩) ଏକ ତୋଳା ସଜନାଫୁଲ ବାଟି ପିଆଇଦେବ ।  
୪) ମହାକାଳ କନ୍ଦା ଏକ ତୋଳାକୁ ଦୁଧରେ ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ।  
  
ରତୁକାଳରେ ଅଧୁକ ରକ୍ତସ୍ରାବ  
  
ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ରତୁକାଳରେ AAG ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ କଦଳୀଫୁଲ ( ଭଣ୍ଡା) କୁ ଦହିରେ ବାଟି  
  
ଖାଇଲେ ରତୁକାଳରେ ଅଧୁକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
ପ୍ରସବ ପରେ ସୂତିକା ରୋଗ ନହେବା ପାଇଁ ସୂତିକା ଦଶମୁଳ କ୍ଵାଥ  
  
୧) ନିମ୍ନଲିଖୂତ ସୁତିକାା ଦଶମୁଳ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ସମଭାଗ ନେଇ ମୋଟ ଦୁଇ ତୋଳା ବା ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ  
  
ସୁକି ଓଜନ ନେଇ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ JE ଅଗ୍ନିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ  
  
ଏକ ଛଟାଙ୍କି ପାଣି ରହିଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣି ( କ୍ଵାଥଃ) ପିଆଇଦେବ । ଏହିପରି ପ୍ରତିଦିନ  
  
.\_ କ୍ଵାଥ ତିଆରି କରି ଅନ୍ତତଃ ୩୮୪ ଦିନ ଖୁଆଇଦେବ |  
ସୂତିକା ଦଶମୁଳ :- ଶାଳପର୍ଣ୍ରୀ, କୃଷ୍ଣପଣ୍ଠୀ, ବୃହତି ( ଲବେଙ୍କୁଡ଼ି) , ଅଙ୍କରାନି, ଗୋଖୁରା,  
ନୀଳ ଦାସକେରେଣ୍ଟା, AAQE, JA, YO ଓ ମୁଥା |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 39

### OCR Extracted Text

/ ୬/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୨) ଦାସକେରେଣ୍ଟା ଚେର ଏକ ତୋଳା ଓ ୪/୫ ଟା ଛୋଟ ପିପ୍‌ପଳୀ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ କନାରେ  
  
ବାନ୍ଧି ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ ସେହି ମୂଳ ଚକଟି ଛାଣି ସେଥ୍ଵରେ  
  
ସେହି ପିପ୍‌ପଳୀକୁ ବାଟି ଦିନକୁ ଦୁଇ ପାନ କରି ତିନି ଦିନ ଖୁଆଇବ |  
୩) କେବଳ ଦୁଇ ତୋଳା ବାସଙ୍ଗପତ୍ରକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ  
  
ତାକୁ ଛାଣି ସେଥ୍ଵରେ ଛୋଟ ପିପ୍‌ପଳୀ ୪ ଟା ବାଟି ପିଆଇଲେ ଉପକାର ହୁଏ। ତିନି ଦିନ  
  
ଖାଇବ ।  
  
ସ୍ତନହରା ( ଥନହରା )  
  
ପ୍ରସବ ପରେ କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ଥନହରା ରୋଗ ହୁଏ । ନିମ୍ନଲିଖୂତ ଓଷଧରେ  
ଥନହରା ଭଲ ହୁଏ | ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ Gala HERA GAS |  
୧) ଦୁଦୁରା ଚେର ଓ ହଳଦୀ ଏକ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।( ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ମହାକାଳ କନ୍ଦା ବାଟି ସାତଥର ଲଗାଇବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୩) ଅଦା, ଯବକ୍ଷାର, ଦୁଦୂରା ପତ୍ର ରସରେ ବାଟି ଲଗାଇବ | ଏହି ଲେପ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ବଥା  
  
ବା ଫୁଲାରେ ଦେଲେ ଉପକାର ହୁଏ ।  
୪) ସୁନାରି ଛାଲି ରାଇ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ |  
୫) ଇନ୍ଦ୍ରମାରିଷ ଚେର ବାଟି ଲେପ ଦେବ |  
୬) ବେଲବେର ବାଟି ଲେପ ଦେବ । ।  
୭) ରୋଗର ଆରମ୍ଭରେ ମଲ୍ଲୀଫୁଲ ବାଟି ଲଗାଇବ ।  
  
ଗର୍ଭିଣୀର ସ୍ତନରେ କଣ୍ଡୁ ହେଲେ  
  
ମାଳତୀ ଫୁଲ ଓ ଯାଠି ମହୁର lel ସ୍ତନରେ ଲଗାଇଲେ ଗଭିଣୀର ସ୍ତନକଣ୍ଡୁ ନିବାରିତ  
  
ହୁଏ | (ଚରକ)  
. =  
ପ୍ରସବ ପରେ ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ନାହି  
  
ପ୍ରସବ ପରେ ମା ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ନାହିଁ | ଖାଇଲେ ବାତ, Ga, କଫ କୁପିତ .  
ହୋଇ ସ୍ତନଦୁଗ୍‌ଧକୁ ଦୂଷିତ କରେ ।  
  
ସ୍ତନଦୁଗ୍‌ଧ ଦୂଷିତ ହୋଇଛି ବୋଲି କିପରି ଜାଣିବ 7 ବାତଦ୍ଵାରା ଦୂଷିତ ହୋଇଥୁଲେ. ଧ  
ସ୍ତନର ଦୁଧ ପାଣିରେ ପକାଇଲେ ଭାସିବ ଏବଂ ସ୍ଵାଦ କଷା ହେବ । | a ଦ୍ଵାରା ଦୂଷିତ ହୋଇଥିଲେ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 40

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳ ଚିକିତ୍ସା / ୭ /  
ତାର ଆସ୍ଵାଦ ତିକ୍ତ, ଲବଣାକ୍ତ ଓ ଅମ୍ଳ ପରି ଲାଗିବ, ଏପରିକି ଦୁଧର ବର୍ଣ୍ଣ daa od ପରି  
| ହେବ । | AEF (CA) ଦ୍ଵାରା ଦୂଷିତ ହୋଇଥୁଲେ GU ପାଣିରେ ପକାଇଲେ ବୁଡ଼ିଯିବ | ସ୍ତନଦୁଗ୍‌ଧ  
ବିଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥୁଲେ ଏହା ପାଣିରେ ପଡ଼ିଲେ ପାଣି ସହିତ ମିଶିଯିବ ଏବଂ ଏହାର ସ୍ଵାଦ ମିଠା  
ହେବ।  
ଅତି ପ୍ରସବ ହେତୁ ପେଟ ବଢ଼ିଲେ  
ମାଳତୀ ଫୁଲକୁ ଚହ୍ଲା ସହିତ ବାଟି ପାନ କଲେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଅତି ପ୍ରସବ ହେତୁ ବଢ଼ିଥ୍ବବା  
 ପେଟ ସଙ୍ଗୁଚିତ ହୁଏ | (ବଙ୍ଗସେନ)  
ସ୍ତନ ଦୁଗ୍‌ଧ ଦୂଷିତ ହେଲେ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ  
୧) \_ ଭୁଇଁ FAQ କ୍ାଥ ପିଇଲେ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ | (ଚରକ)  
“ ୨) କଟୁକୀର କ୍ଵାଥ ପିଇଲେ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ | (ଚରକ)  
୩) ନଳିତା ପତ୍ରର Gla ପିଇଲେ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ |  
୪) PEG କ୍ଵାଥରେ ସ୍ତନ ଧୋଇ ପିଲାଙ୍କୁ ଦୁଧ ପିଆଇବ |  
ଉପରୋକ୍ତ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କ୍ଵାଥ ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ |  
ସ୍ତନରେ ଦୁଧ ହେବାକୁ  
୧) ଚିତାକୁଟି ଗଛ ( ହରିହରିକା ଗନ୍ଥ) ର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଏକ ତୋଳା ଓଜନ ସେଥୁରେ ଏକତୋଳା  
ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ବାଟି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଖାଇ ମୁହଁ ମାଡ଼ି କିଛି ସମୟ ଶୋଇବ ଏବଂ ଉଠି ପିଲାକୁ  
ଦୁଧ ଦେବ । ଏହିପରି ୪/୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ସ୍ତନରେ ବହୁତ ଦୁଧ ଆସିବ ।  
୨) ଭୁଇଁ କଖାରୁ ଓ ଶତାବରୀ ରସ ଏକତ୍ର ଖାଇବ । ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ସାତ  
ଦିନ ଖାଇବ ।  
୩) ଭୁଇଁ କଖାରୁ ଏକତୋଳା ଓ ଗାଭଦୁଧ ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ ।  
୪) AE GA ସ୍ତନରେ ପ୍ରଚୁର ଦୁଧ ନହେଲେ କପା ପତ୍ରର ରସ ଦିନକୁ ଦୁଇତୋଳା  
ଖୁଆଇବ ।  
୫) ପ୍ରସୂତୀ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଳଲରାପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା କିଛି ଦିନ ଖୁଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତ  
ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ କ୍ଷୀର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 41

### OCR Extracted Text

iP ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳ ଚିକିତ୍ସା  
  
ସ୍ତନରକ୍ଷା  
  
୧) ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ପ୍ରଥମ ରତୁରେ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିର ନସ୍ଯ ଗ୍ରହଣ କଲେ ସ୍ତନଦ୍ବୟ କଦାପି  
ପତିତ ହୁଏ ନାହିଁ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
  
୨) ପ୍ରଥମ ରତୁର ପ୍ରଥମ ଦିନର ରକ୍ତ ସ୍ତନରେ ଲଗାଇଲେ ସ୍ତନଯୁଗ ଚିରଦିନ ପୀନୋନ୍ନତ  
ହୋଇ ରହେ ।  
  
୩) ଭୁଇଁ କଦମ୍ବ ଏବଂ ପିପ୍‌ପଳୀକୁ ବାଟି ରାଶିତେଲରେ ପାକ କରିବ | ଏହି ତେଲକୁ ତୂଳାରେ  
ତିନ୍ତାଇ ସେହି ତୁଳାକୁ ସ୍ତନରେ ପକାଇଲେ ଏବଂ ଏହି ତୈଳର ନସ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କଲେ  
ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ପତିତ ସ୍ତନ ବେଲଫଳ ପରି ହୁଏ ।  
  
୪) ଗମ୍ଭାରୀଗଛର ଛାଲି ବା ଛାଲିର କ୍ଵାଥରେ ତୈଳ ପାକ କରିବ | ଏହି ତୈଳକୁ ତୁଳାରେ  
GIA ସ୍ତନରେ ମାଲିସ କଲେ ପତିତ ସ୍ତନ AGAIG ହୁଏ | (ବଙ୍ଗସେନ)  
  
ପିହୁଳା  
ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀର ପିଲା ପିହୁଳା ବା କୁଦୁଲି ରୋଗରେ ମରିଯାଉଥାଏ, ସେହି ସ୍ତୀ ପିଲା ଜନ୍ମ  
ହେବା ଦିନଠାରୁ ଓସ୍ତକ୍ଷୀର ଏକ ଟୋପା ଗାଭ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଦୁଇ ମାସ ଖାଇଲେ  
ତା'ର ପିଲାକୁ କୌଣସି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବ ନାହିଁ । ଆଙ୍କୁଲ ଚେର ଏକ ଅଣି ଓଜନ ବାଟି  
ପିଲାଙ୍କୁ ପିଆଇଲେ ପିହୁଳା ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ପିଲାଙ୍କର ପିହୁଳା ଭଲ ହୁଏ ।  
ମୂତବସ୍ଥା .  
ପିଲା ପେଟରୁ ମରିକରି OF ହେଲେ ଓ ଦିନକ ଠାରୁ ୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚୁରହି  
ମରିଯାଉଥିଲେ ମାଂକୁ ମୂତବସ୍ଥା କହନ୍ତି |  
  
୧) ଟଭାଟେର ( କଞ୍ଚା ଚେର) ଦୁଇ ତୋଳାକୁ 68S ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଗାଭଦୁଧ ଓ ସାତ ଛଟାଙ୍କି  
ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରି ଅବଶେଷ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ ଛାଣି  
ସେହି ପାଣିରେ ଅଧଚାମଚ ଗାଭଘିଅ Gain aagie Ge (aga wd ଦିନ), ପଞ୍ଚମ  
ଓ ଷଷ୍ଠ ଦିନ ଖାଇବ । ପ୍ରତିଦିନ daa ତିଆରି କରି ଖାଇବ | ଏହା ପରେ ଯେଉଁ ଗର୍ଭ  
ହେବ ସେ ପିଲା ନିଶ୍ଚୟ ବଞ୍ଚୁବ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୨) ଲୁଣିଲୁଣିକା ପତ୍ରକୁ ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇଲେ ମୃତବସ୍ଥା ଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ । ଲୁଣିଲୁଣିକା -  
ସଂସ୍କୃତରେ କାକମାଚି, ବାୟସୀ, ବହୁଫଳା, ହିନ୍ଦୀରେ - ମକୋୟ, ବଙ୍ଗଳାରେ - ଗୁଡ଼ିକାମାଇ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 42

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୯ /  
ୀ ଜନ୍ମରୋଧ  
୧) କୃଷ୍ଣ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଦିନ କାଳଦୁଦୁରା ଚେର ଆଣି ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧି (ସ୍ତ୍ରୀ ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିବ)  
ସହବାସ କଲେ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ | ଏହି ଚେରକୁ ତମ୍ବା ଡ଼େଉଁରିଆରେ ପୁରାଇ କୃଷ୍ଣ  
ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଦିନ ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିବ । . .  
। ୨) ଶୁଦ୍ଧସ୍ନାନ ଦିନ (AGA ଚତୁର୍ଥ ଦିନଃ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଅକାନବିନ୍ଧୀ ପତ୍ର ଆଠଅଣା  
ଓଜନ ବାଟି ପିଇଲେ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।  
୩) ସହବାସ ପରେ ଅଧତୋଳା ରାଶିତେଲରେ WAS ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭ  
 ହୁଏ ନାହିଁ | |  
ଏକ ରତି = ଗୋଟିଏ କାଇଁଚ ଓଜନ |  
| ୪) FAW! ଦିନ ଦୁବରସ ଏକ ତୋଳାରେ ଦହି ମିଶାଇ ହାତ ପାପୁଲିରେ ରଖୁ ପିଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀ  
 ବନ୍ଧ୍ୟା ହୁଏ । .  
¦ ୫) ରତୁସ୍ନାନ ପରେ ଗୋଟିଏ ଧୋବ କାଇଁଚ ମଞ୍ଜି ଗୁଡ଼ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଏକ ବର୍ଷ ଗର୍ଭ ହୁଏ  
ନାହିଁ । ଦୁଇଟି ଖାଇଲେ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦୁଇ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ କାଇଁଚକୁ  
ପାଣିରେ ପକାଇଥୁବ |  
 ୬) ରତୁକାଳରେ ଜୟନ୍ତୀ ଗଛର ଫୁଲ ଏକତୋଳା ଓ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ଏକତୋଳୀ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ  
| ଖାଇବ | ଏହିପରି NEE ଖାଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ବନ୍ଧ୍ୟା ହୁଏ | ( ଭାବପ୍ରକାଶ)  
| , ବନ୍ଧ୍ୟାର ସନ୍ତାନ ହେବାକୁ  
ପ୍ରଥମେ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀର ଯଦି କିଛି ରୋଗ ଥାଏ, ତାହାହେଲେ ସେ ରୋଗକୁ ଶାନ୍ତ କରାଇ  
| JIG ଖାଇଲେ ବନ୍ଧ୍ୟାର ସନ୍ତାନ ହେବ |  
“ ରେତୋ ମଜଜତି ଯସ୍ୟାପ୍‌ସୁ Jer Aa ତୁ ଫେନିଳଂ | |  
ଫୁମାଂ ସ୍ୟାତ୍‌ ଲକ୍ଷଣୈରେତୈଃ, ବିପରୀତଣ୍ଠ ସଣ୍ଡକ |’ (ଭବିଷ୍ୟ ପୁରାଣ)  
ଯେଉଁ ପୁରୁଷର ବୀର୍ଯ୍ୟ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ମୂତ୍ର ଫେଣଯୁକଲ୍ତ ହୁଏ ତାର ପୁରୁଷତ୍ବ  
ଅଛି ଅର୍ଥାତ୍‌ ସନ୍ତାନ- ଉତ୍ପାଦନ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଯାହାର ବୀର୍ଯ୍ୟ ପାଣିରେ ଭାସେ ଏବଂ ମୂତ୍ର ଫେଥଯୁକ୍ତ  
ନୁହେଁ, Gia Qae ନାହିଁ |  
ପୁରୁଷର ପୁରୁଷତ୍‌ ଆଣିବାକୁ Gea ( ଅନ୍ୟତ୍ର ଲେଖାଅଛି) dia ସ୍ତ୍ରୀର Gea dee  
ରୋଗକୁ ଶାନ୍ତ କରି (Asal ଅନ୍ୟତ୍ର ଲେଖାଅଛି) SAYMAE GG ବ୍ୟବହାର କଲେ ବନ୍ଧ୍ୟାର  
ସନ୍ତାନ ହୁଏ । .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 43

### OCR Extracted Text

/ ୧୦ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୧) {adie ଦିନ ଶ୍ଵେତ ଅପରାଜିତା ଚେର ଏକ ତୋଳା ଓଜନ ବାଟି ଏକବର୍ଣ୍ଣ ଗାଭଦୁଧରେ  
ମିଶାଇ ଖାଇଲେ GA ରହେ । ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ୩ ଦିନ ଖାଇବ |  
୨) gagie ଦିନ (aga wd ଦିନ) ବାଡ଼ି ଅଁଳା ସୁକି ଓଜନ, ଅଷାଢୁଆ ଚେର ସୁକି ଓଜନ,  
IG] ଗୋଲମରିଚ GIR ଦୁଧରେ ବାଟି ପିଇଲେ ଗର୍ଭ ହୁଏ | |  
୩) ନାଗକେଶର ଅଧତୋଳା, ଜୀରା ଅଧତୋଳା, GIA ଘିଅ ଏକ ତୋଳା ରତୁସ୍ଵାନ ଦିନ ଠାରୁ ¦  
ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ତିନି ଦିନ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭ ହୁଏ ।  
୪) ମୁତୁରୀ ଲତାର ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧ ଭାଗ, ଶୁଣ୍ଠି ବର୍ଣ ଅଧଭାଗ, ଗୋଲମରିଚ od game  
ଏକତ୍ର କରି କାଟ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଖାଇ ଟିକିଏ  
ପାଣି dae ଏହି odq. vala ଖାଇଲେ ବନ୍ଧ୍ୟା ସ୍ତ୍ରୀର ନିଶ୍ଚୟ ସନ୍ତାନ ହେବ |  
(ପରୀକ୍ଷିତ)  
ଏହି ଦୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ମାସ ଖାଇଲେ ଯାବତୀୟ ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ ଯଥା - ନାନା ପ୍ରକାର ପ୍ରଦର,  
ରଜସ୍ରାବ, ରଜଶୁନ୍ଯତା, ଅତିରଜ, ଅନିୟମିତ ରତୁ, ବନ୍ଧ୍ୟା, କାକବନ୍ଧ୍ୟା, Eel,  
ଜରାୟୁ ଓ ଓଭାରିର ଯାବତୀୟ ଦୋଷ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଲାବଣ୍ୟହୀନତା ତଳପେଟ ଓ ଅଣ୍ଟାରେ  
ବେଦନା ଓ ଶୁଳ ଏବଂ ସୁତିକା ଆଦି ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
ମୁତୁରୀ ଲତା - ଦେଖୁବାକୁ ଆଳୁଲତା ପରି, FEQEORER କଣ୍ଠା ଥାଏ, ଯାହାକୁ ଦାନ୍ତକାଠି  
କରନ୍ତି । ଏହାର ମୂଳରେ ନଡ଼ିଆ ଚେର ପରି ବହୁତ ଚେର AN ଏହାକୁ କୁମ୍ଭାଟୁଆ ଲତା  
ମଧ୍ଯ କହନ୍ତି |  
୫) ନାମଗେଶ୍ବର dalsig od କରି ଶୁଦ୍ଧସ୍କାନ ପରେ aig diag ସହିତ ସେବନ କରାଲବ  
ଏବଂ ତାକୁ ଦୁଧ ଭାତ ପଥ୍ୟ ରୂପେ ଦେବ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ସ୍ତ୍ରୀର ବନ୍ଧ୍ୟାଦୋଷ ଦୂର ହୋଇ  
ବୀରସନ୍ତାନ AAG ହୁଏ | ( ରାଜମାର୍ଭଣ୍ଡ) |  
ଅନ୍ତତଃ qagie ଦିନ ଠାରୁ ସାତ Ge ଖାଇବ |  
ନାଗେଶ୍ଵର ପରାଗର ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୬) ଓସ୍ତ ଓହଳର ଚୂର୍ଣ୍ଠ ୨୦ ତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨୦ତୋଳା ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ | ମାସିକ  
ରତୁପ୍ରବୃତି ହେବା ଦିନ ଠାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁଇ ତୋଳା ଓ ପୁରୁଷ ଦୁଇ ତୋଳା ଗାଶଦୁଧ  
ସହିତ ଖାଇବାକୁ ହେବ ଏବଂ ମୈଥୁନ କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ i ଏପରି ନିୟମରେ ଦଶ  
ଦିନ GI ଖାଇ ଏକାଦଶ ଦିନ ରାତ୍ରିରେ ମୈଥୁନ କଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭିଣୀ ହୁଏ | ୩୍ଚଷଧ  
ଖାଉଥୁବା ସମୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଦୁଧ ଓ ଘିଅ ଖାଇବାକୁ ହେବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 44

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା /୧୧/  
< = =~ a + ₹+  
ଗଭ ରହଲାକ ନାହ କପର ଜାଣବ ?  
ଗର୍ଭ ହେଲେ ସ୍ତନର ମୁହଁ କଳା ଦିଶିବ, ପାଟିରୁ ଛେପ ବାହାରିବ, ମୁହଁ ଶୁଖିଯିବ, ଦେହ  
ଭାରୀ ବୋଧହେବ, ଆଳସ୍ୟ ବୋଧ ହେବ | ସ୍ତରର ହାତ ପାପୁଲି ଲାଲ ଦିଶିଲେ ପୁଅ ହେବ, ସଫା  
ଦିଶିଲେ ଝିଅ ହେବ । ସ୍ତ୍ରୀର ସ୍ତନର ଦୁଧ ଏକ ବିନ୍ଦୁ ଦର୍ପଣ ଉପରେ ରଖି ଖରାରେ ରଖିଲେ ମୋତି  
ବିନ୍ଦୁ ପରି ଦିଶିଲେ ପୁଅ, ବିସ୍ତାରିଗଲେ ଝିଅ ହେବ ବୋଲି ଜାଣିବ |  
ସହବାସ ପରେ କେତେକ ଉପାଦେୟ ସାଧାରଣ ନିୟମ -  
ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଭାରତବର୍ଷର ଅଧ୍ଵକାଂଶ ଲୋକ କେବଳ ସନ୍ତାନାର୍ଥେ ବିବାହ କରୁଥୁଲେ |  
ନିୟମ ପାଳନ କରି ସେମାନେ ମୈଥୁନ କରୁଥିଲେ । ଆଜିକାଲି ପରି ସେମାନେ ବିଷୟଲାଳସାରେ  
ବୁଡ଼ିରହି ଅଯଥା ବୀର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷୟ AQHACR । ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ସେମାନେ ଜୀବନ ବୋଲି ଭାବୁଥୁଲେ ଏବଂ  
ସେଥୁପାଇଁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେଉଥୁଲେ | ଅଯଥା ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ପତଳା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ  
ମୈଥୁନ ସମୟରେ ଶ୍ୀଘ୍ର ପତନ ହେତୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ଉଭୟେ ସହବାସ ସୁଖରୁ OBE ହେବାରୁ  
ସାରା ଜୀବନ ଦୁଃଖମୟ ହୁଏ । ନିମ୍ନଲିଖୂତ କେତୋଟି ନିୟମ ପାଳନ କଲେ ଏବଂ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ  
ବର୍୍ିକ ରସାୟନ ଓ ବାଜୀକରଣ AGA ସେବନ କଲେ ଜୀବନ ସୁଖମୟ ହୁଏ |  
୧) ସହବାସ ପରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ପିଇବା ଏବଂ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଏବଂ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ  
) ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଧୋଇବା ବଡ଼ ହାନିକାରକ, କାରଣ ସହବାସ ସମୟରେ ଶରୀର ଗରମ ହୋଇଯାଏ ।  
ହଠାତ୍‌ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଓ ସର୍ବତ ଖାଇଲେ ଦେହରେ ବେଦନା ହୁଏ G  
ଜ୍ଵର ହୁଏ। ଏପରିକି ଜଳୋଦର ରୋଗ ମଧ୍ଧ ହୁଏ | ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଲିଙ୍ଗ ଧୋଇଲେ ଲିଙ୍ଗର “`  
GAME! ଆସେ | ଏପରି ବହୁତ ଦିନ କଲେ ନପୁଂସକତା ରୋଗ ହୁଏ |  
୨) ସହବାସ ପରେ ଥଣ୍ଡାପବନ ଦେହରେ ଲଗାଇବ ନାହିଁ, ଅର୍ଥାତ୍‌ ବାହାରେ ଥଣ୍ଡାରେ ବସିବ  
ନାହିଁ କି ବୁଲିବ ନାହିଁ |  
୩) AAGIAR ୧୫/୨୦ ମିନିଟ୍‌ ପରେ ଦେହର ଝାଳ ଶୁଖିଗଲେ ଏବଂ ଦେହର ଗରମ ଶାନ୍ତ  
ହେଲେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଲିଙ୍ଗ ଧୋଇବ । . .  
୪) ସହବାସ ପରେ ପରିସ୍ରା କରିବ, କାରଣ ମୂତ୍ରନଳୀରେ ଯଦି ବୀର୍ଯ୍ୟକଣା ରହିଯାଏ, ତାହେଲେ  
| ନାନାଦି ରୋଗ ହୁଏ |  
୫) ସହବାସ ପରେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ହାତ ପାଦ ଧୋଇ ଶୁଣ୍ତି ଓ ମିଶ୍ରି ମିଶ୍ରିତ ଉଷୁମ ଦୁଧ  
ପିଇବ ଅଥବା ଅଧ ତୋଳା ଘିଅ, ସୁକି ଓଜନ ମହୁ ଏବଂ ଅଧତୋଳା ଯାଠିମଧୁ ବୂର୍ଣ୍ତ  
ଏକତ୍ର କରି ଚାଟି କରି ଖାଇ ତା'ପରେ ମିଶ୍ରି ମିଶ୍ରିତ ଦୁଧ ପିଲଲେ ଦେହରେ on ge

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 45

### OCR Extracted Text

Legal ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୈଥୁନ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । କାମୀ ପୁରୁଷ ମୈଥୁନ କରୁ ବୀ ନକରୁ ଏହି  
GI ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ତରଳ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଗାଢ଼ ହୁଏ |  
ଯାଠିମଧୁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ AGS Geta |  
  
ଧ ଶୀଘ୍ର ପତନ ନହେବା ପାଇଁ  
  
ସହବାସ ସମୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟର ଶୀଘ୍ର ପତନ ହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖ୍ମତ ଞାଷଧ ସେବନ କରିବ |  
  
୧) କବାବଚିନିର ବୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ ଖାଇ ଏକ ଗ୍ଲାସ ଥଣ୍ଡାପାଣି ପିଇବ | ଏହିପରି ଦିନରେ  
ତିନି ତିନି ଘଣ୍ଟା ପରେ ୪ ଥର ଖାଇବ । ଏହାଦ୍ଵାରା ପରିସ୍ରା ବେଶି ହୋଇ ବୀର୍ଯ୍ୟର ଗରମୀ  
ଶାନ୍ତି ହୁଏ। ଏହିପରି ୮ ଦିନ ଖାଇଲା ପରେ ନବମ ଦିନ ଠାରୁ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ  
ଦୁଇ ଅଣି eee gd ମହୁ ମଙ୍ଗେ ୧୧ ଦିନ ବା ୨୧ ଦିନ ଚାଟିକରି ଖାଇଲେ ଶୀଘ୍ର  
ପତନ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଅର୍ଥାତ୍‌ ସ୍ତମ୍ଭନ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ ଅଛି, ସେମାନେ ¦  
ନିଶ୍ଚୟ ଏହି Tg ଖାଇବେ |  
  
୨) ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଏବଂ ବୂଦ୍ଧଦାରକର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ନେଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ | ସକାଳୁ ଅଧତୋଳା  
ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇ ମିଶ୍ରି ମିଶ୍ରିତ ଗରମ ଦୁଧ ପିଇବ | ଯଦି ଧାରୋଷ୍କ ଦୁଧ ଖିଆଯାଏ, ତାହାହେଲେ  
ଚମତ୍କାର ଗୁଣ ଦେବ | ଏହିପରି ଭାବେ ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୪ ମାସ ଖାଇଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଦୋଷ  
ରହିତ ହୁଏ ଏବଂ ଅକାଳରେ ବାଳ ପାଟେ ନାହିଁ | ଏହିପରି ନିୟମରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୪ମାସ  
ଏହି Aaa ଖାଇଲେ ୫୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୁବକର ଶକ୍ତି ରହିବ |  
  
୩) ତିନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଚିଗୁଡ଼ିଏ ଆଣି ତାଳୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇବ କିମ୍ବା ମାଟିତଳେ କିଛି ଦିନ ପୋତିବ |  
ଯେତେବେଳେ ତାହା ଫୁଲି ଯାଇ ନରମା ହେବ, ସେତେବେଳେ ଚୋପା ବାହାର କରି  
ଭିତର ସଫା ଶସକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବ ଏବଂ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ତିଆରି କରିବ । କୋଇଲେଖା  
ମଞ୍ଜିକୁ ମଧ୍ଯ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ | ଦୁଇ ବୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ବରକ୍ଷୀରରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ  
ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ । ତା'ପରେ ଏହି ବୂର୍ଣ୍ଣର ଦୁଇ ଗୁଣ ମିଶ୍ରି od Aaa aio ଶିଶିରେ  
ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସୁକି ଓଜନ ବୂର୍ଣ୍ଣ ସେବନ କଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ, ଧାତୁଦୌର୍ବଲ୍ଯ ଓ  
ଶୁକ୍ରମେହ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଉପକାର ମିଳେ । ଏହା ରସାୟନ, ବାଜୀକରଣ  
ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତମ୍ଭନ ବୋଲି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ।  
  
୪) GASH AE ପାଞ୍ଚ ତୋଳା, ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ପାଞ୍ଚ ତୋଳା, ଭୁୂଇଁକଖାରୁ ଦଶ ତୋଳା, ଶିମୂଳୀ  
GER ଚେର ଦଶତୋଳା, ଶତାବରି ଦଶ ତୋଳା I APIA Gd WING କରି ସେଥ୍ରେ  
୪୦୯ ଚାଳିଶ) ତୋଳା ମିଶ୍ରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ମାତ୍ରା - ଦୁଇ ତୋଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସକାଳେ ଓ ¦  
ଦୁଇ ତୋଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ଧାରେ ଖାଇ ଗାଭଦୁଧ ଦେଢ଼ପାଆ ପିଇବ | |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 46

### OCR Extracted Text

` ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୩/  
| ଏହି GGUCA ଶୀଘ୍ର ପତନ ଏବଂ ଧ୍ଵଜଭଙ୍ଗ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ଭୋଗ,  
ˆ ହସ୍ତମୈଥୁନ, ସ୍ବପ୍ନଦୋଷ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ପତଳା ହୋଇଥୁଲେ ଏହି  
} GGA ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ବୀର୍ଯ୍ୟ ଗାଢ଼ା ହୁଏ | ( ପରୀକ୍ଷିତ)  
ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜ - ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ଚୂଲିରୁ ବାହାର କରି ସେହି ଗରମ ପାଣିରେ ବାଇଡ଼ଙ୍କ  
ମଞ୍ଚ ୧ ୨ଘଣ୍ଟା କାଳ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବ | ମଞ୍ଜଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଗଲେ ଚୋପା ବାହାର କରି  
ବାଟିକରି ଶୁଖାଇବ | ଶୁଖିଗଲେ od aca ଭଲ ଭାବରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ GIR ଦୁଧରେ  
। AAEM ଗୁଣ ଭଲ ହେବ | AH! ଗନ୍ଧର ଚେର - ଏଠାରେ ବାଳ ଶିମୁୂଳୀ ଚେର  
(ଛୋଟ ଗଛର ଚେର, ଗଛ ଛୋଟ ହେଲେ AU ଏକ ହାତ ଲମ୍ବର ମୋଟ ଚେର  
ବାହାରେ)କୁ ଟିକିଟିକି କରି କାଟି ଶୁଖାଇବ । ବାଳ ଶିମୂଳୀ ନ ମିଳିଲେ ବଡ଼ ଶିମୂଳୀ  
¦ ଗଛର ଛାଲି ଆଣିବ ।  
| ୫) ଅଁଳାରୁ ମଞ୍ଜ ପକାଇଦେଇ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି କନାରେ SIE EGION ମାଟି ପଲମରେ  
| ରଖିବ । କଞ୍ଚା ଅଁଳାକୁ ଛେଚି ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସକୁ ପଲମରେ ଥୁବା ଅଳାଗୁଣ୍ଡ ଉପରେ  
ପକାଇବ, ଯେପରିକି ସେ ଗୁଣ୍ଡ ଓଦା ହୋଇଯିବ | ଏହିପରି ୨ ୧ ଥର ଭାବନା ଦେଇ ଗୁଣ୍ଡ  
କରି ଶିଶ୍ିିରେ ରଖିବ । ଏହି ବୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ପ୍ରତିଦିନ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଖାଇ  
 ଟିକିଏ ପାଣି ପିଇବ | ଘଣ୍ଟାକ ପରେ ଅଧସେର ଗାଭଦୁଧ ପିଇବ । ଏହାଦ୍ଵାରା ବୀର୍ଯ୍ୟ ଗାଢ଼ା  
ହୋଇ ଶୀଘ୍ର ପତନ ବନ୍ଦ ହୁଏ | (ଚରକ) ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ) .  
୬) ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା, ଗୋଖରା କଣ୍ଟା, ରଙ୍ଗକଇଁ କନ୍ଦା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମଭାଗର ଟୂର୍ଣ୍ର ଏକତ୍ର କରିବ | ଏ  
 ସମସ୍ତର ବୂର୍ଣ୍ଣ ଯେତେ, ସେତିକି ଓଜନ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ  
- ` ଖାଲି ପେଟରେ ଅଧ ତୋଳା ବୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇ ଉଷୁମ ଦୁଧ ପିଇବ | ଏହିପରି ୧୧ଦିନ ଖାଇଲେ  
. ବୀର୍ଯ୍ୟ ଗାଢ଼ା ହୁଏ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପତନ ବନ୍ଦ ହୁଏ | ଃ  
୭) ଭୁଇଁ କଖାରୁ ଟିକ୍‌ ଟିକ୍‌ କରି କାଟି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଗୋଟିଏ  
ମାଟି ପଲମରେ ରଖିବ | ଆଉ ଟୋଟିଏ ଭୂଇଁ କଖାରୁ ଛେଚି ରସ ବାହାର କରି ସେହି  
ବୂର୍ଣ୍ଣରେ ମିଶାଇବ, ଯେପରି ସେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓଦା ହୋଇଯାଏ | ତା'ପରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ |  
ଏହା ଏକ ଭାବନା ହେଲା । ଏହିପରି ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ବୂର୍ଣ୍ର କରି ରଖିବ | ଏହି  
GIQ WS GOP ଏକଚାମଟ ମହୁ ଏବଂ ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ  
- ଖାଇବ । ଏହିପରି ୨/୩ ମାସ ଖାଇଲେ ବୁଢ଼ା ଲୋକ ଯୁବକ ହୋଇଯିବ ।  
୮) ଅକରକରା ଏକ ତୋଳା, କୃଷ୍ଣ ତୁଳସୀ AG UO ତୋଳା, ମିଶ୍ରି ନଅ ତୋଳା - ଏ  
ସମସ୍ତର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ | ସହବାସର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ତୋଳା

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 47

### OCR Extracted Text

/ ୧୪/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳଜ୍ଚ ଚିକିତ୍ସା  
ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଖାଇବ । ବୀର୍ଯ୍ୟ ଯଦି ଶୁଦ୍ଧ ଥାଏ, QHE ହେବ ନାହିଁ । ଲେମ୍ବୁ ଚାଟିଲେ  
ଃ Jae ହେବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୯) ଗେଣ୍ଡୁଫୁଲ ମଞ୍ଜ ସୁକି ଓଜନ ଓ ମିଶ୍ରି ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ |  
ଗାଢ଼ା ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ତମ୍ଭନ ହୁଏ | .  
ଶିଶୁରୋଗ  
ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ନ କାନ୍ଦିଲେ ନାଭି କାଟିବ ନାହିଁ । କାଟିଲେ ମାଆର ଓ ପିଲାର  
ଅନିଷ୍ଟ ହେବ | PM ଆଡ଼କୁ ନାଭିକୁ SAGA କିଛି ରକ୍ତ ପିଲାର ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ  
ତାର ପ୍ରାଣ ଫେରିଆସେ ଓ ପିଲା କାନ୍ଦେ । ପିଲା କାନ୍ଦିବା ପୂର୍ବରୁ ତାଂର ନାଭି କାଟିଲେ ପିଲା |  
ମରିଯାଇପାରେ |  
ପିଲା ଜନ୍ମ ଦେବାର ଦୁଇଦିନ ଭିତରେ ମାଆର ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ। ପିଲାର ପାଟି  
ଭିତର ସଫା କରି ମହୁରେ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଆଇବ | Imig ମାଆର ଦୁଧ ପିଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ମାଆର  
ସ୍ତନରୁ କିଛି ଦୁଧ ବାହାର କରି ପକାଇଦେବ । ପ୍ରଥମେ ମାଆର ଦକ୍ଷିଣ ସ୍ତନରୁ ପିଲାକୁ ଦୁଧ ,  
ପିଆଇବ। |  
ପିଲାକୁ ବେଶି କନ୍ଦାଇବ ନାହିଁ | ବେଶୀ କାନ୍ଦିଲେ ପିଲାର ରକ୍ତ ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇ ଯକୃତ- !  
ପ୍ରକ୍ରିୟା ଖରାପ ହୁଏ । |  
ଆଜିକାଲି ମାଆମାନେ ବିଶେଷତଃ ଶିକ୍ଷିତା ମାଆମାନେ ସ୍ତନର ଦୁଧ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ  
ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା, ସ୍ତନଦୁଧ ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇଯିବ । ।  
ସେମାନଙ୍କର ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନର ଦୁଧ ନ ଦେବା ଦ୍ଵାରା ସେମାନଙ୍କର |  
ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବେଶି ଖରାପ ହୁଏ | ପ୍ରସବର ପ୍ରଥମ Ge ଜରାୟୁର ଓଜନ ପ୍ରାୟ  
ଏକସେର ବା ପାଞ୍ଚପାଆ ଥାଏ ଏବଂ ତାହା ତଳପେଟର ହାଡ଼ର ପ୍ରାୟ ୪ ଇଞ୍ଚ ଉପରେ ଥାଏ, ।  
କ୍ରମଶଃ ଛୋଟ ହୋଇ ଦେଢ଼ମାସ ପରେ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଓଜନ ହୋଇ ପୂର୍ବାବସ୍ଥ୍ରାକୁ ଆସେ | ଯେଉଁ  
ମାଆମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନର ଦୁଧ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ମ୍ରସବ ପରେ ଚାଲବୁଲ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର  
ଜରାୟୁ ଛୋଟ ଓ କଠିନ ହେବାକୁ ବହୁତ ଡ଼େରି ହୁଏ । ଶରୀରର ରସ ସହଜେ କମେ ନାହିଁ ।  
ସୂତିକା ରୋଗ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ହୁଏ । ସ୍ତନଦୁଧ ନ ଦେବା ଦ୍ଵାରା ପ୍ରାୟ ଏକମାସ ପରେ ag  
ହୁଏ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର ଗର୍ଭ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ମାଆର ସ୍ତନର ଦୁଧ |  
ଚୋଷିକରି OIG, ସେମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତର ମାଢ଼ି AB ହୁଏ ନାହିଁ । ଡ଼େରିରେ ଦାନ୍ତ ଉଠେ ଓ ଦାନ୍ତ ।  
ଖରାପ ହୁଏ | ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ହୁଏ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 48

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୫/  
¦ ମାଆର ସ୍ତନ ଥର୍‌ମୋମିଟର (Thermometer) ପରି କାମ କରେ । ପିଲାର ପାଟିରେ  
¦ ମା” ସ୍ତନ ଦେଲେ ଯଦି ସ୍ତନକୁ ଗରମ ଲାଗେ, ତା ହେଲେ ଜାଣିବ ପିଲାକୁ QA ହୋଇଛି | ଅନ୍ୟ  
¦ କାରଣରୁ ଦେହ ତାତିଥ୍ରଲେ ଦୁଧ ଖୁଆଲଲା ବେଳେ ଯଦି ମା'ର ସ୍ତନକୁ ଗରମ ନ ଲାଗେ,  
  
ତାହାହେଲେ ପିଲାକୁ ଜ୍ଵର ହୋଇନାହିଁ ବୋଲି ଜାଣିବ । :  
  
ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ଶିଶୁର ଚକ୍ଷୁରୋଗ  
: . ମା'ର ସ୍ତନ ଦୁଧ ପିଲାର ଆଖିରେ ପକାଇଲେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଭଲ ହୁଏ |  
: ସ୍ତନଦୁଧ ଖାଇ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ  
। ମା କିଛି ଦିନ କୋଲେ ଲେଖାଏଁ ରସୁଣ ଖାଇଲେ ମାଂ ର ସ୍ତନଦୁଧ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ | ମା ଦୁଧ  
| ବିଶୁଦ୍ଧ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଉ ଦୁଧରେ ସମଭାଗ ପାଣି ମିଶାଇ ଖୁଆଇବ | ଏକ ସେର ପାଣିରେ  
ର: (ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି) ଦୁଇ ତୋଳା ଚୂନ ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ | ge ବସିଯାଇ ଶିଶିର ତଳ  
  
ଭାବରେ ରହିଯିବ । ଉପରେ ଯେଉଁ ନିର୍ମଳ ପାଣି ରହିବ, ସେହି ପାଣିରୁ ଛୋଟ ଚାମଚରେ  
ACIS GU AKER ମିଶାଇ ଦେଲେ ଦୁଧ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବ ଏବଂ ପିଲାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ |  
ଦୁଧରେ ସାମାନ୍ୟ ଜାଫ୍ରାନକେଶର ମିଶାଇ ଦେଲେ ଦୁଧ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବ ଏବଂ ପିଲାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ  
ରହିବ |  
AMIE MAGA ପିଆଇବା ବିଷୟରେ ସାବଧାନତା  
ଯେଉଁ ଗାଭର ବାଛୁରୀ ମରିଯାଇଥବ, ସେହି GINA GU mig. ଦେବ ନାହିଁ। ଏହି ଦୁଧ  
ପିଇଲେ ଯକୃତ ଦୋଷରୁ ପିଲାଙ୍କର alm GY ହୁଏ |  
ଗାଇ ଦୁଧ ଖାଇ ବାନ୍ତି ହେଲେ  
୧) ଉପରଲିଖିତ ଚୁନ ପାଣି ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଦେବ ।  
୨) ପାନମଦହୁରିକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ତାର ପାଣି ଦୁଇ ଚାମଚ ଦେବ |  
¦ ୩) ଘଣାରୁ ବାହାରିଥୁବା ସଦ୍ୟ ସୋରିଷ ତେଲ ପିଲାର ପେଟରେ ଲଗାଇଲେ ଦୁଧ ବାନ୍ତି ହୁଏ  
ନାହି |  
ନାଭି ଫୂଲିଲେ  
୧) ଦୀପଶିଖାରେ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ତତାଇ ତାର ତାପ ନାଭିର ଚାରିପାଖେ ଦେବ |  
୨) କଲରାପତ୍ର ରସ ନାଭିର ଚାରିପାଖେ ଲଗାଇବ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 49

### OCR Extracted Text

/ ୧୬/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୩) ମାଟିକୁ ପାଣିରେ ଚକଟି ଗୋଟିଏ ପିଣ୍ଡୁଳା କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ | ତାଂପରେ ନିଆଁରେ  
  
ତତାଇ ତା ଉପରେ ଦୁଧ ଛିଞ୍ଚୁବ । ଅଳ୍ପ ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ନାଭି ଉପରେ ସେକ ଦେବ ।  
  
ନାଭିରେ ଘା ହେଲେ  
  
କନା ପୋଡ଼ି ତାର ପାଉଁଶ ଅଥବା ହଳଦୀଗୁଣ୍ଠ ଅଥବା ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଗୁଆ ଘିଅରେ ଭାଜି  
  
ସେହି ଘିଅ ଲଗାଇବ ଅଥବା ଗିଲ ପୋଡ଼ି ତାର AQ ଲଗାଇବ |  
ନାଭି ଶୁଖୁଲା ପରେ ଫୁଲିକରି ଗାଣ୍ଡୁ ହେଲେ  
  
ନାଭି ଶୁଖିଲା ପରେ ଫୁଲି କରି ବଡ଼ ହେଲେ ତାକୁ ଗାଣ୍ଡୁ କହନ୍ତି | ମାଟି ପିଣ୍ଡୁଳାକୁ ପୋଡ଼ି  
  
ଦୁଧରେ ପକାଇବ । ଅଳ୍ପ ଗରମ ଥୁବା ଅବସ୍ଥାରେ ସେହି ପିଣ୍ଡୁଳାକୁ ଗାଣ୍ୁ ଉପରେ ସେକ ଦେବ |  
ପିଲାଙ୍କର ଅଳତି ରୋଗ  
  
ସାଧାରଣତଃ ବୀପ ଓ ମାଆଙ୍କର ଉପଦଂଶ ରୋଗ ଥଲେ ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ  
ବା ଏକମାସ ଭିତରେ ଦେହରେ ନାଲି ବା ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ପିଲାମାନେ  
ମରିଯାନ୍ତି । ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଡ଼ାକ୍ତରୀ ବା କବିରାଜି ଞଷଧଦ୍ଵାରା ଏହି ରୋଗରୁ ପିଲାମାନେ  
ବଞ୍ଚୁବାର ମୁଁ ଦେଖିନାହିଁ କି ଶୁଣି ନାହିଁ | ନିମ୍ନଲିଖ୍ବତ dauca ଶତକଡ଼ା ଶହେ ପିଲା ଭଲ  
ହୋଇଛନ୍ତି ।  
  
AAA - ଅଗରା ଗଛର କଞ୍ଚା ଚେରର ଚୋପା ଖଣ୍ଡିଏ ( ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ତିନି ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବ) ଆଣି  
ସେଥୁରେ ଟିକିଏ ପିପ୍‌ପଳୀ ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇ ପାନ ଦେବ | ଚେରକୁ ପାଣିରେ  
  
.- ବାଟିଲେ ବହଳିଆ ହୋଇଯାଏ। ପିଲା ଗିଳିପାରେ ନାହି | ଗିଳି ନ ପାରିଲେ କଞ୍ଚା ଚେରକୁ ଛେଚି  
  
ଅନ୍ତତଃ ୧ ୫/ ୨ ୦ ଟୋପା ରସରେ ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ପିପ୍‌ପଳୀ ଘୋରି ପାଣି ମିଶାଇ ପିଆଇବ | ୪/  
୫ ଦିନରେ ନିଶ୍ଚୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ | ରୋଗ ଭଲ ହେଲା ପରେ କିଛି ଦିନ ଏହି dea  
ଖୁଆଇଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ | (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ) ଁ  
  
ଅଗରାର ଅନ୍ୟ ନାମ - ଓଡ଼ଶମାରୀ, ନିପାଣିଆ |  
  
ସଂସ୍କୃତ - ସ୍ଵର୍ଣ୍ରକ୍ଷୀରିଣୀ, ଶୃଗାଳକଣ୍ଟକ । ବଙ୍ଗ ଭାଷାରେ - ଶିୟାଲକଣ୍ଠା  
  
ହିନ୍ଦିରେ - ପିରଙ୍ଗ ଧୁତୁରା, ସତ୍ୟାନାଶୀ |  
  
ତେଲୁଗୁରେ - ବ୍ରହ୍ମ ଦଣ୍ଡି EOP |  
  
ଏହି ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ କଣ୍ଟା, ଫୁଲ ହଳଦିଆ, କ୍ଷୀର ହଳଦିଆ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 50

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୭ /  
ବାଛରା ଝାଡ଼ା  
  
୧) ବାଡ଼ି ଅଁଳା ପତ୍ର ଓ ମୂୁଷାକାନି ପତ୍ରକୁ କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ବାନ୍ଧି ପୋଡ଼ି ତାର ରସରେ ପାଖରା  
ଖଇର ଦୁଇ ରତି ମିଶାଇ ପିଆଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୨) ଅମରପୋଇ ପତ୍ରରୁ ଖଣ୍ଡେ, ସେଥୁରେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ଗୋଲମରିଚ ମିଶାଇ ବାଟି  
  
 ଦିନକୁ ୩ପାନ ପିଆଇବ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ଅମରପୋଇର ଅନ୍ୟ ନାମ - ହେମକେଦାର, ହେମକାକରି, ପତ୍ରଗଜା |  
ସଂସ୍କୃତରେ - ପତ୍ରବୀଜ । ବଙ୍ଗ ଭାଷାରେ - ପାଥରକୁଚି |  
  
୩) ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇର ଅଧରତି କାଞ୍ଜ ପାଣିରେ ପିଆଇବ ।  
  
ପିଲାଙ୍କ ଦେହରେ ବ୍ରଣ,  
ଫୋଟକା ବା ଆଘାତଳନିତ ବେଦନା ହେଲେ  
  
୧) ବ୍ରଣ ଦେଖାଦେଲା ମାତ୍ରକେ ମାଆର ଛେପ ଦିନକୁ NY ଥର ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୋଇଯିବ |  
ଆଉ କିଛି Ja ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ | ବ୍ରଣ ବେଶି ଦିନର ହୋଇଥ୍ଵଲେ  
ମାଂର ଛେପରେ ଭଲ ହେବ ନାହିଁ |  
  
` ୨) ବ୍ରଣ ବାହାରିଲା ମାତ୍ରକେ OF ଟିକିଏ ଲଗାଇଲେ ବ୍ରଣ SAAN | ପକ୍ବ VIER MEINEM  
ଫାଟିଯାଏ |  
=$ >₹  
ପଲାଙ୍କର Sle?  
  
୧) ତୁଳସୀପତ୍ର ରସ ଓ ମହୁ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖୁଆଇବ | ଅତି ଛୋଟପିଲାଙ୍କୁ ୧୦ ଟୋପା  
ତୁଳସୀପତ୍ର AA ସମଭାଗ ମହୁ ସର୍ଦ୍ଦି ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୁଆଇବ | ଗାଭ ଦୁଧ ଦେବ  
ନାହି | ମା ନଡ଼ିଆ ଓ ଦହି ଖାଇବ ନାହିଁ |  
  
୨) ସୋରିଷ ତେଲ ନାକ ଉପରେ ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ଚଷମା ରହେ) ତଳି ପେଟରେ ଓ  
ପାଦରେ ଲଗାଇଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଭଲ ହୁଏ |  
  
ପିଲାଙ୍କର କାଶ ହେଲେ  
  
୧) ବାସଙ୍ଗପତ୍ରର ରସ ଓ ମହୁ ଖୁଆଇବ । ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର - ବୟସ ଅନୁସାରେ ୧୦/୧୫  
  
ଟୋପା ଠାରୁ ଅଧଚାମଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 51

### OCR Extracted Text

/ ୧୮/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୨) ଅଙ୍କରାନ୍ତି ଫୁଲର କେଶର ମହୁରେ ବାଟି ବଟିକା କରି ମା ଦୁଧରେ ଘୋରି ପିଆଇବ |  
| ପିଲାଙ୍କୁ ଘୁଡ଼ୁଘୁଡ଼ୁ ରୋଗ  
୧) ଅଗସ୍ତି ଫୁଲରସ ବା ପତ୍ରରସ ବା କଲରାପତ୍ର AA ଅଧଚାମଚ ଠାରୁ ଏକ ଚାମଚ ଖୁଆଇବ |  
ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଲେଖାଏଁ ସାତ ଦିନ ଖୁଆଇବ ।  
୨) ମାଣ ସାରୁର ପଚା ଡ଼େମ୍ପଫ ଉପରେ ଖଣ୍ଡେ ତାତିଲା ଲୁଗା ଲଗାଇଲେ ଯେଉଁ ରସ ବାହାରେ,  
ସେଥୁରୁ ଅଧଚାମଚ ଖୁଆଇଲେ କଫ ମଳ ରୂପେ ବାହାରିଯିବ ଓ ଘୁଡୁଘୁଠୁ ରୋଗ ଭଲ  
ହେବ।  
ସର୍ଦିିକାଶ ଏକାବେଳେ ହେଲେ ଓ ଛାତିରେ କଫ ହେଲେ  
୧) ପୁରୁଣା ଘିଅ ଅଭାବେ ଗୁଆଘିଅ ଛାତିରେ ମାଲିସ କରି ତା ଉପରେ ଅରଖପତ୍ର ପକାଇ  
ସେକ ଦେବ ଅଥବା ଅରଖପତ୍ରରେ ଘିଅ ଲଗାଇ ଉଷୁମ କରି ଛାତିରେ ପକାଇବ ଏବଂ  
ଖଣ୍ଡେ କନା ବାନ୍ଧିବ ।  
୨) AIM ବା ପତ୍ର ରସ ଏକଚାମଟ ପିଆଇଲେ କଫ ବାନ୍ତି ହୋଇ ବାହାରିପଡ଼େ | |  
୩) ପାଣିରେ ପଡ଼ିଯାଇ ସଢ଼ିଯାଇଥିବା ଆମ୍ବପତ୍ରରେ ଦନା ତିଆରି କରି ସେଥୁରେ ସୋରିଷ  
ତେଲ ରଖି ଦୀପଶିଖାରେ ଗରମ କରି ଛାତି, ହାତ, ଗୋଡ଼ ତଳିପାରେ ମାଲିସ କରିବ |  
୪) ଚାଙ୍ଗଣା ଖଇ ଅଧରତି ମହୁ ମିଶାଇ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଚଟାଇବ ।  
୫) ମୟୁରଚୁଳିଆ (ତୋଟା ମୂଳ) ଚେରକୁ ସିଝାଇ ତା'ର ପାଣି ପିଇଲେ କଫ ତରଳ ହୋଇ  
ବାହାରିପଡ଼େ। ¦  
ପିଲାଙ୍କ ଶ୍ଵାସ |  
୧) MAING ଓ ମୂଳାମଞ୍ଜ ସମାନ aisea dad ଏକରତି ମାତ୍ରାରେ ମହୁ ଓ ଘିଅ |  
ସଙ୍ଗେ ଖୁଆଇବ । ( ବଙ୍ଗସେନ) |  
ଏଠାରେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ମହୁ ଓ ଘିଅ ସମଭାଗ ହେବ ନାହିଁ | ମହୁ ବେଶୀ |  
ହେଲେ ଘିଅ କମ୍‌ ହେବ ବା ଘିଅ ବେଶି ହେଲେ ମହୁ କମ୍‌ ହେବ, କାରଣ ମହୁ ଓ ଘିଅ |  
ସମଭାଗ ହେଲେ ବିଷକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ ।  
୨) ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ବା ଦୁଦୁରାପତ୍ର ଦୁଇ ଚାରିଟା ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ସେହି ଧୂଆଁ ପିଲାଙ୍କ ନାକରେ :  
ଦେଲେ ଭଲ ହୁଏ । ¦

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 52

### OCR Extracted Text

। ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୯/  
। ASSIS ARQ ଜ୍ଵର ହେଲେ  
¦ ପୁରୁଣା ତିନ୍ତୁଳି (ଯେଉଁଥିରେ ଲୁଣ, ମରିଚ, ତେଲ, ମସଲା ପଡ଼ି ନଥିବ) ଏକତୋଳା,  
| ସେଥ୍ବରରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏକ ଅଣା ଓଜନ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ଲଙ୍କା ମରିଚ ପକାଇ ପାଣିରେ  
: ଗୋଳାଇ କନାରେ ଛାଣି ଏକ ମାସର ପିଲାକୁ ଦଶ ଟୋପା ଓ ବଡ଼ ପିଲାକୁ ଏକ ଚାମଚ କରି  
' ଦିନକୁ ୩ଥର ଦେବ । ଭୟ କରିବାର କିଛି କାରଣ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ସର୍ଦ୍ଦି ଜ୍ଵର ଓ କାଶଯୁକ୍ତ ଜ୍ଵର  
¦ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟରେ AM SMI ଏପରି କି ନିମୋନିଆ ଜ୍ଵର ହୋଇଥୁଲେ ଏହି Jaa ଦେବ ଏବଂ  
: ଛାତିରେ ଅରଖପତ୍ରରେ ଗୁଆଘିଅ ଲଗାଇ ଉଷୁମ କରି ପକାଇବ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
. କେବଳ RA ହେଲେ  
 ୧) ତୁଳସୀପତ୍ର ରସ ଅଧ ଚାମଚରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଟିକିଏ ମିଶାଇ ପିଆଇବ । ଦିନକୁ ୨  
ପାନ । ଦୁଇ ତିନି ଦିନରେ ଜ୍ଵର ଭଲ ହେବ |  
ଧ ୨) ମହୁ, ଘିଅ ଓ ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ନିଆରେ ପକାଇବ । ତା'ର ଧୁଆଁ ବାଳକର ଦେହରେ ଲାଗିଲେ  
ତା'ର ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ | (ବଙ୍ଗସେନ)  
୩) ପୋଟଳ ପତ୍ର, ତ୍ରିଫଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା), ନିମ୍ପପତ୍ର ଓ ହଳଦୀର Gla ସେବନ  
କଲେ ଶିଶୁର କ୍ଷତ, ବିସ୍ପୋଟକ ଓ ଜ୍ଵର ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।  
ପାଟି ଭିତରେ, ଜିଭରେ ଓ ଓଠରେ ଘା ହେଲେ ©  
୧) ମେଣ୍ଟୀ ଦୁଧ ( କଞ୍ଚା) ଲଗାଇବ | ଦୁଇ ତିନି ଥର ଲଗାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । (ବହୁ  
ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) GHEE ଦୁଧରେ ଚେମଣିଲଇ ମୂଳ ( ଅନନ୍ତ ମୂଳ) ବାଟି ଲଗାଇବ । ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୩) ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇରେ ଗୁଆଘିଅ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ । | ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ଟାଙ୍ଗଣାକୁ GA ଲୁହା କରଚୂଲିରେ ରଖି ରଡ଼ ନିଆଁ ଉପରେ ଧରିଲେ ଟାଙ୍ଗଣା ଲିଆ ପରି  
ଫୁଲିବ । ବହୁତ ସମୟ ନିଆଁରେ ଧରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ଫୁଲାକୁ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ କହନ୍ତି ।  
୪) ବାଡ଼ିଅଁଳା ପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇବ | ବୟସ୍କ ଲୋକର ତୁଣ୍ଡ ଘା ମଧ୍ଯ ଏଥୁରେ ଭଲ ହେବ |  
 ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ପିଲାଙ୍କର କାନ ଟାଣିଲେ  
| ୧) ପାନପତ୍ର ରସ ଅଥବା କୁସୁମପତ୍ର (6a) ରସ ଅଥବା ଇନ୍ଦ୍ରମାରିଷ ପତ୍ର ରସ ସାମାନ୍ୟ  
'“ ଉଷୁମ କରି କାନରେ ପକାଇବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 53

### OCR Extracted Text

/ ୨୦/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୨) ସୋରିଷ ତେଲ ରସୁଣ ଫୁଟାଇ ପକାଇବ ।  
୩) କଦଳୀ ବାହୁଙ୍ଗାର ରସ ଉଷୁମ କରି ପକାଇବ | । .  
୪) ଦୟଣାପତ୍ର ରସ ପକାଇବ |  
୫) ବ୍ରାଣ୍ଡି ଦୁଇ ତିନି ଟୋପା ପକାଇଲା ମାତ୍ରକେ କାନଟଣା ଭଲ ହୁଏ ।  
ପିଲାଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଉଠିବାକୁ ଡ଼େରି ହେଲେ |  
ଟାଙ୍ଗଣା NER ME AUN GIS ମାଢ଼ିରେ ଘଷିଲେ ଶୀଘ୍ର ଦାନ୍ତ ଉଠେ |  
କାନରେ ପୂଯ ହେଲେ  
୧) ଫିଟିକରି ଖଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇବ |  
୨) ଅଦା ରସ ଓ ରସୁଣ ମିଶାଇ କାନରେ ପକାଇବ | |  
୩) GIF ତେଲ ୪/୫ ଟୋପା ପକାଇବ |  
୪) ମାଣ ସାରୁର ଡ଼େମ୍ଫକୁ ନିଆଁରେ ସେକି ତାଂ ରସ ପକାଇବ |  
୫) ଖାଣ୍ଡି ସୋରିଷ ତେଲ AAAI QE! କରେଇରେ ଫୁଟାଇବ | ଫେଣଶୁୂନ୍ୟ ହେଲେ ଗୋଟିଏ ¦  
ବା ଦୁଇଟି ଶାମୁକାର ମାଂସ ପକାଇ ଫୁଟାଇବ | ମାଂସ ପୋଡ଼ି କଳାବର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ତେଲକୁ  
ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ତୂଳାରେ କାନରୁ ପୂଯ ବାହାର କରି ସେହି ତେଲ କାନରେ  
ପକାଇଲେ ବହୁ ଦିନର କାନପଚା ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ |  
କାନକଟା ଘା ହେଲେ । :  
କାନ ଉପରେ ଘା ହେଲେ ତାକୁ କାନକଟା ଘା କହନ୍ତି । ଆମ୍ବଗଛର ଗଣ୍ଡରେ ଠିକ୍‌ କାନ  
ପରି ଏକପ୍ରକାର କଠିନ ଛତୁ ହୁଏ । ସେହି ଛତୁକୁ ସୋରିଷ ତେଲରେ ଫୁଟାଇ ସେହି ତେଲ  
କାନକଟା ଘାରେ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ |  
ପିଲାଙ୍କ ପାଟିରୂ ଲାଳସ୍ରାବ ହେଲେ  
୧) ଫିଟିକିରି ଖଇକୁ ମହୁରେ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କ ପାଟିରେ ଲଗାଇବ । ପେଟ ଭିତରକୁ ଚାଲିଗଲେ |  
କିଛି କ୍ଷତି ନାହି, ବରଂ ଭଲ |  
୨) ଓସ୍ତ AWA AMA Gla (ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେହି ପାଣି)ରେ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରାଇବ |  
କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରି ନ ପାରିଲେ ସଫା କନାକୁ ସେହି ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ପାଟିରେ ଲଗାଇବ | ୀ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 54

### OCR Extracted Text

। ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୨୧/  
। ପିଲାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଘା ବା ବଡ଼ା ହେଲେ  
| ବରଗଛର ଝଡ଼ି AGAlal ଶୁଖିଲା AEN! ପୋଡ଼ି ag କରିବ | ଧୁଆଁ ପତ୍ରକୁ ପୋଡ଼ି  
` AY କରିବ | ERAS ଭସ୍କ ଦୁଇଭାଗ, ଧୁଆଁପତ୍ର ଭସ୍ମ ଏକ ଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ଖାଣ୍ଟ ନଡ଼ିଆ  
ତେଲରେ ମଲମ ହେଲା ପରି ମିଶାଇ ସେଥରେ ସାମାନ୍ୟ ada ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡ ଘା'ରେ N wale  
ଲଗାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । ଏହି ମଲମ କାନକଟା ଘା'ରେ ଲଗାଇଲେ ମଧ୍ଯ ଭଲ ହୁଏ | (ବହୁ  
 ପରୀକ୍ଷିତ) (AVE କନାରେ ଛାଣି Aa କରିବ ।)  
| ପିଲାଙ୍କ ପେଟ କାମୁଡ଼ିଲେ  
¦ ମା' ଗୁରୁପାକ ଜିନିଷ ଖାଇଲେ ବା ବେଶି ଡ଼େରିରେ ଖାଇଲେ ପିଲାମାନଙ୍କର ପେଟ  
। କାମୁଡ଼େ | ପେଟ କାମୁଡ଼ିଲେ ପିଲେ ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ଦେଖିବାକୁ ହେବ ପିଲାର ଝାଡ଼ା  
ହେଉଛି କି ନାହିଁ । ଝାଡ଼ା ହୋଇନଥୁଲେ ପାନପତ୍ର ଡ଼େମ୍ଫାରେ ଜଡ଼ା ତେଲ ବା ମହୁ AGIA ପିଲାର  
` ମଳଦ୍ଵାରରେ ପ୍ରାୟ ଏକ ଇଞ୍ଚ ପୁରାଲଦେଇ ରଖିଲେ ଝାଡ଼ା ହୁଏ | ଝାଡ଼ା ହେବା ପରେ ପେଟ  
କାମୁଡ଼ା ବନ୍ଦ ନହେଳେ ମାଂର ସ୍ତନ ଦୁଧରେ କୋଲେ ରସୁଣ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ପକାଇବ |  
୧୦/ ୧୫ ମିନିଟ୍‌ ପରେ ସେହି ଦୁଧ ଛାଣି ପିଆଇଲେ ପେଟ କାମୁଡ଼ା ଭଲ ହୁଏ ।  
ପିଲାଙ୍କ ଦେହ ମୋଡ଼ି ହେଲେ  
ମୋଡ଼ମୋଡ଼ିଆ ଗଛର ଫଳ (QAA କଣ୍ଟା ପରି ମୋଡ଼ି ମୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ) ଗୁଣ୍ଡ କରି  
| ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କ ଦେହରେ ମାଲିସ କରିବ | ପେଟ ଫମ୍ପା, ପେଟ ମୋଡ଼ା ଓ ଗଜୁରି  
ରୋଗ ମଧ୍ଯ ଏଥୁରେ ଭଲ ହୁଏ । ଏହି ଫଳ ଚେର-ମୁଳି ଦୋକାନରେ ମିଳେ ¦  
 ପିଲାଙ୍କ ନାଳ ଝାଡ଼ା ଓ ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା  
ଚିତାକୁଟି ଗଛର ସାତଟି ପତ୍ର ସହିତ ଟିକିଏ ଜାଇଫଳ ମିଶାଇ ବାଟି ପାଣି ମିଶାଇ ଦିନକୁ  
୩ ପାନ ପିଆଇବ । ଦୁଇ ଦିନରେ ଭଲ ହେବ । ଗାଧୋଇବା ବନ୍ଦ କରିବ । ପିଲାଙ୍କ ପେଟରେ ଥଣ୍ଡା  
ଲଗାଇବ ନାହିଁ | ଚିତାକୁଟିର ଅନ୍ୟ ନାମ ହରିହରିକା | ଏହା ବଣସେବତୀ ପତ୍ର ପରି ଦିଶେ, କିନ୍ତୁ  
ATE ଲାଲ ବର୍ଣ୍ଟ, ଛିଣ୍ଡାଇଲେ ଦୁଧ ପରି କ୍ଷୀର ବାହାରେ |  
 ପିଲାଙ୍କର କୋଷ୍ଠପବଦ୍ଧ ହେଲେ  
୧). ପିଲାଙ୍କର ଝାଡ଼ା ହେଉ PACH ଏପରିକି ତିନି ଚାରି ଦିନ ଝାଡ଼ା ହୋଇନଥିଲେ ପୋକସୁଘା  
ପତ୍ରରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ବାଟି ତଳିପେଟରେ ଲେପ ଦେବ । ଗୋଟିଏ ଲୁହା କରଚୁଲିକୁ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 55

### OCR Extracted Text

/୨୨/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ଧ  
ନିଆଁରେ ତତାଇ ଲେପ ଉପରେ (ଲେପରେ ଲଗାଇବ ନାହିଁ) ଦେଖାଇ ସେକ ଦେଲେ  
୨ ୦/ ୨ ୫ ମିନିଟ୍‌ରେ FAA ଝାଡ଼ା ହେବ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) କଲରାପତ୍ର ରସ ଏକ ଚାମଟ ପିଆଇ ଦେବ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୩) ପ୍ରତିଦିନ ପେଟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ପାଞ୍ଚ ସାତ ମିନିଟ୍‌ ସୋରିଷ ତେଲ ମାଲିସ୍‌ କରୁଥୁଲେ  
ପିଲାଙ୍କର କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର ହୁଏ ।  
ପିଲାଙ୍କର ହୁପିଙ୍ଗ୍‌ କଫ ବା କୁକୁର କାଶ  
ଥରେ କାଶିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଦଶ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍‌ ଯାଏ କାଶ ହୁଏ । ପିଲାମାନେ ବାଡ୍ରି  
କରି ପକାନ୍ତି, ଝାଡ଼ା ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ, ମୁହଁ ଲାଲ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଖାଇଛନ୍ତି ବାଡି କରିପକାନ୍ତି |  
ଏହା ବଡ଼ କଷ୍ଟଦାୟକ ରୋଗ ।  
ଣିଷଧ :  
୧) ପୁରୁଣା ତିନ୍ତୁଳି (ଯେଉଁଥିରେ ଲୁଣ ତେଲ, ମସଲା ପଡ଼ି ନଥାଏ) ଏକ ତୋଳା, ଆଖୁ ଗୁଡ଼  
ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ କନାରେ ଛାଣି AGES, AUS ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇ ଚାମଚ  
କରି ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୁଆଇବ । ଦିନକୁ ଚାରିଥର ଦିଆଯାଇପାରେ । ଦଶ ବାର  
ଦିନରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । ଯକ୍ଷ୍ମାକାଶ ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି କାଶରେ ଏହା ଅମୂତ  
ତୁଲ୍ୟ ।  
ମାତ୍ରା - ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଇ ତୋଳା ପୁରୁଣା ତିନ୍ତୁଳି ଓ ଦୁଇ ତୋଳା ଆଖୁ ଗୁଡ଼,  
ବାଳକର - ଅର୍ଵମାତ୍ରା, ଶିଶୁର - ସୁକି ମାତ୍ରା | FAG cad ଭୟ କରିବ ନାହିଁ | ନୂଆ  
ତିନ୍ତୁଳି ଅନିଷ୍ଟ କରେ, ପୁରୁଣା ତିନ୍ତୁଳିରେ ବହୁ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡିରେ ଅରଖଫୁଲ ରଖି ତା ଉପରେ ସୈନ୍ଧବ ace od ଛିଞ୍ଚୁଦିଅ |  
ପୁଣି ତା ଉପରେ ଅରଖଫୁଲ ରଖୁ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଅ | ଏହିପରି ହାଣ୍ଡି ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିଅ । ତାପରେ ହାଣ୍ଡି ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଗଳପୁଟରେ ag କରି ଶ୍ରୀତଳ ହେଲେ  
ଶିଶିରେ ରଖ |  
ମାତ୍ରା ୩ ରତି, ଦିନକୁ ତିନି ଚାରି ଥର ମହୁ ସହିତ ସେବ୍ୟ | ସାତ ଦିନରେ oder କଫ  
ଭଲ ହେବ । ।  
ପିଲାଙ୍କର ମୂତ ବନ୍ଦ ହେଲେ  
୧) ଅମରପୋଇ ପତ୍ର ବାଟି ନାଭିର ଚାରିପାଖେ ଲେପ ଦେବ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ) .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 56

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା . / ୨୩/  
୨) କୁସୁମ (ଗେଣ୍ଡୁ, ମଖମଲ୍ଲି) ପତ୍ର ବାଟି ନାଭିର ଚାରିପାଖେ ଲଗାଇବ |  
. ୩) ବଉଭଳକୋଳି JAG ଘୋରି ପିଆଇବ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୪) ଅଙ୍କରାନ୍ତି ଗଛର ରସ ପିଆଇବ । ମାତ୍ରା - ଦୁଇ ଚାମୁଚ |  
କଷ୍ଟରେ ଟୋପା ଟୋପା ମୁତ ହେଲେ  
| ୧) ଅଙ୍କରାନ୍ତି ଗଛର ରସ ମହୁ ସହିତ ଖୁଆଇବ | |  
ମାତ୍ରା - ଦୁଇ ଚାମଚ AA, ମହୁ ଏକ ଚାମଚ |  
୨) ବଉଳ କୋଳି ଶସକୁ ଘୋରି ପିଆଇବ। ଗୋଟିଏ କୋଳିର ଶସ ଯଥେଷ୍ଟ | (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
 ପିଲାଙ୍କ କୂମି  
୧) ` ଅଗରା (GSE ମାରୀ) ଗଛ ଚେରର ଚୋପା ଏକ ତୋଳା ସେଥୁରେ BO ଲବଙ୍ଗ ମିଶାଇ  
ବାଟି ୫ଟି ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏପରି ୫ ଓଳି ଖାଇଲେ କୃମି ମରି  
¦ ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ସପୁରୀ ଗଛର ପାଚିଲା ପତ୍ର ରସ ୩ ତୋଳା ଟିକିଏ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ୩ ଦିନ  
| ଖୁଆଇବ । ଅତି ଛୋଟ ଗିଲାଙ୍କୁ ମାତ୍ରା କମ୍‌ ଦେବ | CANE ଲବଣ ନ ମିଳିଲେ ଖାଇବା  
ଲୁଣ ଦେବ ।  
୩) ମଳବଦ୍ବାରସ୍ଥ QA - କଟୁକୀ ସୁକି ଓଜନ, ଡ଼ାଳିମ୍‌ ମୂଳ ଛାଲି ଆଠଅଣି ଓଜନ, ଅପାମାରଙ୍ଗ  
| AE ଆଠଅଣି BOR, GING ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର ୩ ୨ ତୋଳା ପାଣି ଦେଇ ହାଣ୍ଡିରେ  
ମୂଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୪ ତୋଳା ରହିଲେ ତାକୁ ଛାଣି ସେଥ୍ବରେ  
୪/ ୫ ବିନ୍ଦୁ ତାର୍ପିନ୍‌ ତେଲ ପକାଇ ଖାଇଲେ ମଳଦ୍ଵାରସ୍ତ୍‌ QA ନଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି |  
୪) MAMA ଏକ Al, MAA ଦୁଇତୋଳା, ଗୁଡ଼ ଦୁଇ ତୋଳା | କଦଳୀ ମୁଣ୍ଡାକୁ ସଫା  
କରି ଉପର ଚୋପା ବାହାର କରି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିବ । କଲାଇକରା କରେଇରେ ଘିଅ  
ପକାଇ ତା ଉପରେ କଦଳୀମୂୁଣ୍ଡା ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକ ପକାଇ ଭାଜିବ | ତା'ପରେ ଗୁଡ଼ ପକାଇ  
AG HE CMA ପାତ୍ରରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବ । ୧ ୫/ ୨ ୦ ମିନିଟ୍‌ ପରେ ପୁଣି ଭଲ କରି  
 ଘାଣ୍ଟ ବୂଲିରୁ ବାହାର କରିଦେବ ।  
ଉପରୋକ୍ତ AIA ଏକ ପାନ ମାତ୍ର ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ | ଏହିପରି ସାତଦିନ  
ଖାଇଲେ ପେଟର ସମସ୍ତ କୃମି ଚିରଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ କୂମି ହେତୁରୁ ପେଟରେ  
ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 57

### OCR Extracted Text

/ ୨୪ / . ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
Al - ମୁଗ ଡ଼ାଲି, ପୁରୁଣା ଟାଉଳର ଭାତ |  
  
କୃମି ହେତୁ ପିଲା ଛଟପଟ ହେଉଥୁଲେ  
  
QE ହେତୁ ପିଲା ବଡ଼ କଷ୍ଟ ପାଇ କାନ୍ଦୁଥୁଲେ ଓ ଏହି କଷ୍ଟ ହଠାତ୍‌ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେଲେ  
ଏକ ତୋଳା ବା ଦୁଇ ତୋଳା ମହୁ ଖୁଆଇଦେଲେ ୨/୩ ମିନିଟ୍‌ରେ ଭଲ ହୋଇଯିବ | (ବହୁ ¦  
ପରୀକ୍ଷିତ) ¦  
ପ୍ରଶ୍ନ ମିଠା ଖାଇଲେ କୃମି ବଢ଼ନ୍ତି । ତାହାହେଲେ ମହୁ ଖାଇଲେ କିପରି କୂମି କଷ୍ଠରୁ ମୁକ୍ତ  
  
ହେବ ?  
ଉତ୍ତର- ଏହା QA ରୋଗର Gay G62; କିନ୍ତୁ ମହୁ ଖାଇଲେ କୃମିମାନେ ଏକତ୍ର ହୋଇ ମହୁ  
  
ଖାଇ ଶାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ପିଲାଙ୍କୁ ଆଉ କଷ୍ଟ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ରାତି ଅଧରେ ପିଲା କୃମି କାମୁଡ଼ିବା  
  
ହେତୁ କାନ୍ଦିଲେ ମହୁ ଟିକିଏ ଖୁଆଇଦେଲେ ଶୋଇପଡ଼େ ଓ ବାପା ମାଆଙ୍କୁ ହଇରାଣ କରେ  
  
ନାହି | ମହୁ ଅଭାବରେ ୪/୫ ତୋଳା ଚିନି ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ପିଆଇଲଦେବ |  
  
ପିଲାଙ୍କର ସବୁପ୍ରକାର ରୋଗକୁ  
  
ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ଏକ ରତି ମା” ଦୁଧରେ ଦେଲେ ପିଲାଙ୍କର ଅନେକ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ¦  
ଅନେକ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ ନାହିଁ | ମାସକୁ ୧୫ ଦିନ ହିସାବରେ ୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ  
ଖୁଆଇବ । .  
  
ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇର ଗୁଣ - ଅଗ୍ନିବର୍ଧକ, କଫ ନାଶକ, ବାତପିଭ ଶମକ ଏବଂ କାଶ, ଶ୍ଵାସ,  
ଆମଦୋଷ, ସ୍ଥାବର ବିଷନାଶକ । ଟାଙ୍ଗଣାକୁ EAA, AACA ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ |  
ତା'ପରେ ତାକୁ ଚଟୁରେ ରଖି ନିର୍ଧୂମ ନିଆଁ ଉପରେ ବହୁତ ସମୟ ରଖିଲେ ଲିଆ ପରି ଫୁଲିଯିବ |  
ଏହି ଫୁଲା ଟାଙ୍ଗଣାକୁ ଟାଙ୍ଗଣା GA କହନ୍ତି ¡ ଏହାକୁ କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ |  
  
ପିଲା ଦୁଧ ଛାଡ଼ିବାକୁ  
ଜାମୁଗଛର ଛାଲି ବାଟି ମାଆର ସ୍ତନରେ ଲଗାଇବ ।  
ପିଲାଙ୍କର ଜାକୁସି ରୋଗ ( ଗୁଦବ୍ରଣ)  
  
ପିଲାଙ୍କର ମଳଦ୍ଵାରରେ ଯାଦୁ ପରି ହୁଏ, ଲାଲ ଦେଖାଯାଏ ଦୂଷିତ ସ୍ତନ ଦୁଧ ପାନ ହେତୁ  
ଏହି ରୋଗ ହୁଏ |  
୧) ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ନିମ୍ବପତ୍ର ଏକତ୍ର ବାଟି ମଳଦ୍ଵାରରେ ଲଗାଇବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 58

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୨୫/  
୨) ଧୋବାନେଳୀ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ |  
୩) aldo Ama gag ଫୁଟିଆଣି ପାଣିରେ ବାଟି ବଟିକା କରିବ | ଏହି ବଟିକା ପିଲାମାନଙ୍କୁ  
ଖୁଆଇଲେ ଦୂଷିତ ଦୁଧପାନ ଜାତ ଜ୍ଵରାଦି ଉପଦ୍ରବଯୁକ୍ତ ଗୁଦବ୍ରଣ ( ଜାକୁସି ରୋଗ) ଭଲ  
ହୁଏ | (ବଙ୍ଗସସେନ)  
ପିଲାଙ୍କର କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ  
୧) ପିଲାମାନେ ଦିନରାତି ସବୁବେଳେ କାନ୍ଦୁଥୁଲେ -  
ରବିବାର ଦିନ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଓ ଗୁଆ ଦେଇ କଣ୍ଟେଇ କୋଳି ଗଛରୁ ଖଣ୍ଡିଏ ଚେର ଆଣି  
QUA | ଏହି ଚେର ଖଣ୍ଡିକ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିପାରିବ । ଏହି ଚେରକୁ ଘୋରି ଯେଉଁ  
ପିଲା କାନ୍ଦୁଥଁବ GVA କପାଳରେ ଗୋଟିଏ ଟୋପା ଲଗାଇଦେଇ କହିବ, “ କାନ୍ଦନା,  
କାନ୍ଦନା, କାନ୍ଦନା ।” ଏହିପରି ୩ଥର କହିଲା ମାତ୍ରକେ ସେ ପିଲାର କାନ୍ଦ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।  
(ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ଇନ୍ଦ୍ରମାରିଷ ପତ୍ର, ଅଣ ସୋରିଷା ପତ୍ର ଏକତ୍ର କରି ଧୁଆଁ ଦେବ |  
୩) କୁକୁର MALI ଗଛର ଚେର ଶେଯରେ ପକାଇବ |  
GAIGEN, AAG, ଗଳକ୍ଷତ  
ମୟୂରର ଗୋଡ଼ ହାଡ଼ର GI ¥ ୪ ରତି ଏକପା ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ କୁଳି କରିବ ଏବଂ ଉକ୍ତ  
Gd BAG GIA ଏକ ଛଟାଙ୍କିରେ ଫୁଟାଇ ଗଳା ଭିତରେ ବାରମ୍ବାର ଲେପ ଦେଲେ ୨/୩  
ଦିନରେ ରୋଗର ଉପଶମ ହେବ । ଏକ ସପ୍ତାହରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।  
“ ପିଲା ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼ିଲେ  
୧) କଙ୍କଡ଼ାର, ବଡ଼ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟାକୁ ଦୁଧରେ ସିଝାଇବ । ଯେତେବେଳେ ହଳଦିଆ ହେବ, “  
ତାହା ପିଲାର ପାତ ତଳେ ମାଲିସ କରିବ । .  
୨) ଘୋଡ଼ାବାଳ ବେକରେ ବାନ୍ଧିବ |  
ଶିଶୁର ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ରୋଗ  
AGE (ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା) ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଦୁଧ ବା ଉଷୁମ ପାଣି ସହିତ କିଛିଦିନ  
ଖାଇଲେ ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ) ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 59

### OCR Extracted Text

/ ୨୬ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଶର ରୋଗ  
ଅଧକପାଳି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା  
  
ଅଧକପାଳି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଯେଉଁ ପାଖରେ ହେଉଥ୍ବବ ସେହି ପାଖରେ କପାଳର ଗୋଟିଏ  
ଶିରାକୁ (ଶିରା ନ ଦିଶିଲେ କପାଳର ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ) ଛୁଞ୍ଚୁରେ ଫୋଡ଼ିବ, ଯେପରିକି ଟିକିଏ :  
ରକ୍ତ ବାହାରିବ | ସେହି ରକ୍ତ ଉପରେ ଅରଖ କ୍ଷୀର ୫/୭ ଟୋପା ଲଗାଇବ, ଯେପରିକି AB  
  
` ସଙ୍ଗରେ ଅରଖ କ୍ଷୀର ମିଶିଯାଏ । ପ୍ରାୟ ୧୦ ମିନିଟ୍‌ ଭିତରେ ବହୁ ଦିନର ଅଧକପାଳି ବ୍ୟଥା ଭଲ  
ହୋଇଯିବ | ୧ ୯ ୪୮ ମସିହା ଠାରୁ ୧୯୬୧ ମସିହା ଜୁଲାଇ ମାସ ସୁଦ୍ଧା ପ୍ରାୟ ୩୦୦ ଲୋକଙ୍କର  
ଅଧକପାଳି ରୋଗ ଉପରୋକ୍ତ ୩ଷଧରେ ଭଲ ହୋଇଛି | ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କେବଳ ଜଣେ  
ଦ୍ବିତୀୟ ଥର Ga ବ୍ୟବହାର କରିଥୁଲେ | ଞଷଧ ବ୍ଯବହାର କରିବାର ୬ମାସ ପରେ ପୁଣି  
ଅଧକପାଳି ହେଲା ବୋଲି କହିବାରୁ ଆଉଥରେ AG ଦେବାର ପ୍ରାୟ ୨ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲାଣି |  
ସେହି ଲୋକଟିର ଉପଦଂଶ EAI AM ତାକୁ ଅରଖ କ୍ଷୀରକୁ ଶୁଖାଇ ଏକ ରତି ହିସାବରେ  
ବଟିକା କରି ୧୫ ଦିନ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥ୍ଵଲା । ତାହାର ଆଉ ସେ ରୋଗ ହୋଇନାହିଁ ।  
ଅଧକପାଳି ରୋଗର ବହୁତ ୬ଷଧ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଏହି ୩ଷଧରେ ଶତକଡ଼ା ଶହେ ରୋଗୀ ମୁଁ ଭଲ  
କରିଥିବାରୁ ଏବଂ ବିନା ଅର୍ଥବ୍ୟୟରେ ରୋଗ ଭଲ ହେଉଥ୍ଵବାରୁ ଅନ୍ୟ ୭ଷଧମାନ ଲେଖିବାର  
ଆବଶ୍ୟକତା ମନେ କରୁନାହିଁ | |  
ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା  
  
ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ମୁଣ୍ଡରେ ଘିଅ ମାଲିସ୍‌ କରୁଥିଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେବ ନାହିଁ। ଯେଉଁମାନେ  
ହେଳା କରି ପ୍ରତିଦିନ ମୁଣ୍ଡରେ ଘିଅ ମାଲିସ୍‌ କରିପାରିବେ ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଲେ  
ନିମ୍ନଲିଖୂତ ୩ଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବେ |  
୧) Bgl, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା, ଚିରେଇତା, ହଳଦୀ, ନିମ୍ବଛାଲି ଓ ଗୁଳୁଚି ପ୍ରତ୍ଯେକରୁ ସୁକି  
  
ଓଜନ ନେଇ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ  
  
ତାହା ଛାଣି ସେହି PER ୧ ତୋଳୀ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପୁରୁଣା ଓ କଠିନ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା  
  
ଭଲ ହୁଏ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ଯୋଗରାଜ ଗୁଗ୍‌ଗୁଳ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ | ¦  
  
( ପରୀକ୍ଷିତ) ।  
୨) ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ପିପ୍‌ପଳୀର ଗୁଣ୍ଡକୁ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ୫ ମିନିଟ୍‌ ମଧ୍ଯରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା  
  
ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ କରି ଆସ୍‌ପିରିନ୍‌, ସାରିଡ଼ନ୍‌ ପ୍ରଭୃତି ବଟିକା ଖାଇଲେ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 60

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୨୭ /  
ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ସେସବୁ ହୃଦୟ ଓ ରକ୍ତ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ  
ଆଣେ।  
  
୩) ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ଅରଖ କ୍ଷୀରରେ ତିନିଥର ଭାବନା ଦେଇ ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି aale | ଏହାର  
ନ୍ୟସ ନେଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୪) ଗୋବର ଘଷି ପାଉଁଶକୁ କନାରେ ଛାଣି ଶୁକ୍ଳ ଅରଖ କ୍ଷୀରରେ ତିନିଥର ଭାବନା ଦେଇ  
  
ଃ AAAS | ଏହାର ନସ୍ୟ ନେଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ |  
ଭାବନା - ଉପରେ ଲେଖାହୋଇଥିବା ଚାଉଳ ବା ପାଉଁଶକୁ ଅରଖ କ୍ଷୀରରେ ଭିଜାଇ  
ଦିନରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ ଏବଂ ରାତିରେ କାକରରେ ରଖିବ । ଏପରି ତିନି ଦିନ  
କରିବ । ତିନି ଦିନ ପରେ ଖଲରେ ପକାଇ ୩ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି dca ରଖିବ |  
‘AGH? ଗୁଣବର୍ଷନଂ ' |  
  
୫) ଅପରାଜିତା ଫୂଲ ବା AMR ରସ ନସ୍ୟ ଦେବ |  
  
୬) ଅପାମାର୍ଗ ମଞ୍ଜି, ସଜନା ମଞ୍ଜି ସମଭାଗ, ood aPala କରି ଏକତ୍ର କରି ଅରଖ  
କ୍ଷୀରରେ ୩ଥର ଭାବନା GAR GA କରି AER AO | ଏହାର GAY ନେଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା,  
ଅଧକପାଳି, ମୁଣ୍ଡରେ ସର୍ଦ୍ଦବସା, ମୁଣ୍ଡ ଭାରୀ ହେବା ଓ ସନ୍ନିପାତଜ ତନ୍ଦ୍ରା ଭଲ ହୁଏ |  
  
୭) ବାତ ଦୋଷରୁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଉଥିଲେ ମୁଚୁକୁନ୍ଦ ଫୁଲକୁ ଚହ୍ଲା ବା କାଞ୍ଚିରେ ବାଟି କପାଳରେ  
ଲେପ ଦେଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ନିଦ ହୁଏ। “୭  
  
୮) ଗୋଟିଏ କାଗେଳଜିଲେମ୍ବ ଉପରେ ବହଳିଆ କରି ଗୋବର ବୋଳି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ନିଆଁରେ  
ପୋଡ଼ିବ | ପରେ ପୋଡ଼ା ଗୋବର ବାହାର କରି EMAR ରାତିରେ କାକରରେ ରଖିବ |  
ସକାଳେ ତହିଁରେ ଏକ ତୋଳା ଯବକ୍ଷାର ଓ ଅଧତୋଳା ଗୁଆଘିଅ ମିଶାଇ ଉତ୍ତମ ରୂପେ  
ବାଟିଲେପ ଦେଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୯) Galag gd a ତୋଳା, ପାଣି ୪ ତୋଳା ଗୋଟିଏ ଶିଶିରେ ପୁରାଇ କିଛି ସମୟ  
ହଲାଇ ରଖିବ । ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଲେ କପାଳରେ ଏକପ୍ରସ୍ତ କନା ପକାଇ ତା ଉପରେ ସେହି  
ପାଣି ବାରମ୍ବାର ଦେବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୧୦) କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କର କପାଳ ଓ ମୁଣ୍ଡର AHH AIGA ପୀଡ଼ା ହୁଏ ଏବଂ କେତେକ  
ରୋଗୀଙ୍କର କପାଳ ଓ ନାସିକା ସନ୍ଧିରେ କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରତିକାର ରୂପେ  
  
¦ ନାରାୟଣ ତୈଳ ଦିନକୁ ୨/୩ ବୁନ୍ଦା ନସ୍ୟ ନେଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 61

### OCR Extracted Text

ior] . ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୧୧) ଭୀମସେନୀ କର୍ପୁର ୧ ରତି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର  
  
ଶିରଶୂଳ ୧୦ ମିନିଟ୍‌ରେ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ସର୍ବତ୍ର ନିଃସଙ୍କୋଚ ହୋଇ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ।  
  
ଆସ୍‌ପିରିନ୍‌ ହୃଦୟାବସାଦକ ଅଟେ, କିନ୍ତୁ କର୍ପୁର ବଲ୍ଯ ଏବଂ ରସାୟନ |  
  
ଜୂମିଜ ଶିରଶୂଳ  
  
ଏହି ରୋଗରେ ରୋଗୀର ନାକରୁ ବଡ଼ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ, ଏପରିକି କେହି ଲୋକ ରୋଗୀର  
ପାଖରେ ବସିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ରୋଗ ପୁରୁଣା ହେଲେ ନାକ ଓ କପାଳ ଉପରେ ଶୋଥ ହୁଏ  
ଏବଂ ରୋଗୀର ବେଦନା ଅସହ୍ୟ ହୁଏ ।  
  
ପ୍ରତିକାର - ଖାଣ୍ରୁ ସୋରିଷତେଲ ନାକରେ ନସ୍ଯ ନେଲେ ଲମ୍ବା ପୁଚ୍ଛ ପୋକ ନାକବାଟେ  
ବାହାରି ପଡ଼ିବେ । ବହୁତ ପୋକ ବାହାରିବେ । ସମସ୍ତ ପୋକ ବାହାରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୋରିଷ ତେଲ  
ନସ୍ୟ ନେବାକୁ ହେବ । ସମସ୍ତ ପୋକ ବାହାରିବା ପରେ ପୋକର ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ଯ ମରିଯିବେ । ପୋକଙ୍କ  
ଯୋଗୁ ନାକରୁ ରକ୍ତ ଏବଂ ପୁଜ MIQAEM ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ | ସମସ୍ତ ପୋକ ବାହାରିଯିବା ପରେ  
ରୋଗୀକୁ ତିନିମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଶୋର ଗୁଗ୍‌ଗୁଳ ଅଥବା ପଥ୍ୟା ଗୁଗ୍‌ଗୁଳ ଦୁଇଟି କରି ବଟିକା ଦିନକୁ ।  
TW VAR AI ସଙ୍ଗେ ଦେଲେ ଏହି ରୋଗ ଆଉ ହୁଏ ନାହିଁ | |  
  
ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୂର୍ବଳତା  
  
ବାଦାମ IT ମସା, ପୋସ୍ତକଦାନା ୨୮ ମସା, ଅଳେଇଚ ମଞ୍ଚି ୧୪ ମସା, ପ୍ରବାଳ ଭସ୍ନ \_  
୧୪ ମସା, ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣବଙ୍ଗ ୧୪ ରତି, ପ୍ରଥମେ ପୋସ୍ତକଦାନାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅଳେଇଚର ଦୂର୍ଣ୍ଣ ବାଦାମ  
ସହିତ ଭଲ କରି ମର୍ଦ୍ଦନ କରି AEA Gale aq ଓ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ବଙ୍ଗ ମିଶାଇ ପୁଣି ଥରେ ଭଲ କରି |  
ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ରଖିବ | ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଦୁଇମସା ହିସାବରେ ସେବ୍ୟା । | AGA ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ  
ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଏଥୁରେ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ସ୍କରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । . .  
  
ମୁଣ୍ତ ବୁଲାଇହେଲେ |  
  
୧) ଦୁବଘାସ ଅଗି ଗୁଆ ଘିଅରେ ଭାଳି ଏକ ତୋଳା ଖାଇବ |  
୨) କଷି ଡ଼ିମିରି, ଯହିଁରେ ମଞ୍ଜି ହୋଇନଥୁବ, ତହିଁରୁ ଏକ ତୋଳା ଘିଅରେ ଭାଜି କିଛି ଦିନ  
  
ଖାଇବ । ।  
୩) ପୁରୁଣା ଘିଅ, କଇଁଞ୍ଚୁକାକୁଡ଼ି ପତ୍ରର ରସ (GA) casas ପତ୍ର ରସ, ଦୁବ ରସ ଏବଂ  
  
ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ଏକତ୍ର କରି ମୁଣ୍ଡରେ ମାଲିସ କଲେ ଶିରଶୂଳ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇହେବା ¦  
  
ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । '

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 62

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୨୯ /  
| ମୁଣ୍ଡରୁ ବାଳ AEM  
୧) ଲୁଣକୁ GA କରି ଶିଶିରେ ରଖିଥୁବ | ରାତିରେ ଖାଇସାରି ଶୋଇଲା ପୂର୍ବରୁ ସେହି oa  
ଲୁଣକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ, ଯେପରିକି ଲୁଣ ବାଳର ମୁଳରେ ଲାଗେ | ଏହିପରି ସାତ ରାତି  
କଲେ ବାଳ ଆଉ ଉପୁଡ଼ିବ ନାହିଁ |  
| 9) ଦୁଦୁରା ପତ୍ରର ରସ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ । ( ବାଗ୍‌ଭବ୍ଟ) ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ବଢ଼ିବାକୁ  
୧) ଭୂଙ୍ଗରାଜ ରସ ଅନ୍ତତଃ ୧ ୫ ଦିନ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ |  
; ୨) ମନ୍ଦାର ଫୁଲକୁ ବାଟି Gia ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ପାକ କରିବ । ଏହି ତୈଳ ମୁଣ୍ଡରେ ୭  
 ଲଗାଇଲେ ବାଳ ବୃଦି ହୁଏ | |  
ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ନ ପାଚିବାକୁ  
 ୧) ନିମ୍ବ ତେଲ ଏକ ମାସ ପ୍ରତିଦିନ Gay ନେଲେ AUG ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଳ ପାଚିବ ନାହିଁ |  
୨) ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ରାତିରେ ଖାଇଲା ପରେ ବୀରାସନରେ ବସି ମଇଁଷି ଶିଙ୍ଗ ପାନିଆରେ  
 “ ୧ ୦ ମିନିଟ୍‌ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଉଥିବା ସମୟରେ ' ଶୀଥ, ଶୀଥ୍‌' ଉଢାରଣ  
। କରୁଥିବ | ଏହାଦ୍ଵାରା ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ପାଚିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଡ଼ିସ୍‌ପେପ୍‌ସିଆ ( ମନ୍ଦାଗ୍ନି) ରୋଗ  
ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଅନ୍ତତଃ ୩ ମାସ କଲେ ଡ଼ିସ୍‌ପେପ୍‌ସିଆ ଭଲ ହେବ ।  
ମୁଣ୍ଡର ଉପି ବା ରୂପି  
୧) ଚମ୍ପା ଫୁଲକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ତେଲରେ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡର ଉପି ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
୨) କଦଳୀ ଗଛରେ ଶୁଖିଥ୍ବବା ପତ୍ରକୁ ପୋଡ଼ି ତାର ପାଉଁଶକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ମୁଣ୍ଡରେ  
ଲଗାଇବ । ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଧୋଇଲେ ଉପି ନଷ୍ଟ ହୁଏ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
ମୁଣ୍ଡର ଉକୁଣୀ  
୧) କଦଳୀ GAA JAAP] ପତ୍ରକୁ ପୋଡ଼ି ତାଂର ପାଉଁଶକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ |  
ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଧୋଇଦେଲେ ଏକାଥରକେ ମୁଣ୍ଡର AEN MAES | ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) କର୍ପୁର ଲଗାଇଲେ ଉକୁଣୀ ମରନ୍ତି ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 63

### OCR Extracted Text

/ ୩୦ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ।  
ଚର୍ମ ଉକୁଣୀ  
୧) ଓଉର ଅଠା ଲଗାଇଲେ ଏକାଦିନକେ ଚର୍ମ ଉକୁଣୀ ମରନ୍ତି | (ପରୀକ୍ଷିତ) |  
9) GAGE! ପତ୍ର ରସ ଲଗାଇବ |  
ଚନ୍ଦାମୁଣ୍ଡରେ ବାଳ ଉଠିବାକୁ  
୧) ହାତୀଦାନ୍ତକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଭସ୍ମ କରିବ। ସେହି ଭସ୍ଲରେ ସମଭ୍ାଗ ରସାଞ୍ଜନ ମିଶାଇ ଛେଳିଦୂଧରେ  
ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଚନ୍ଦାମୁଣ୍ଡରେ ମାଲିସ କଲେ ବାଳ ଉଠେ ।  
୨) ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ଯାଉଥବା ଜାଗାରେ ମନ୍ଦାରଫୁଲକୁ ବାଟି ଲଗାଇବ |  
୩) ଖାଣ୍ଢି ନଡ଼ିଆତେଲରେ ମନ୍ଦାରଫୁଲ କଢ଼ି ଓ ବିଛୁଆତି ଚେର ପାକ କରିବ | ଏହି ତୈଳ  
ଧ ଲଗାଇଲେ ବାଳ ଉଠେ । |  
୪) — NEMS (ଡ଼େଙ୍ଗାଭେଜି) ଫଳର ରସକୁ ବାଳ ଉପୁଡ଼ିଯିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ବାଳ  
ଉଠେ | (ବାଗ୍‌ଭଚ)  
୫) ଚନ୍ଦାମୁଣ୍ଡରେ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଲଗାଇଲେ କୀଟ ମରିଯାଇ ବାଳ ଉଠେ |  
୬) Mog od GO ମହୁ ମିଶାଇ ଚନ୍ଦାମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ |  
୭) ଛାରପୋକ ରକ୍ତ ଲଗାଇଲେ ଚନ୍ଦା ମୁଣ୍ଢରେ ବାଳ ଉଠିବ |  
। ଶିରଃପୀଡ଼ାନାଶକ ତୈଳ  
GSE EVA COM ଏକ ସେର, ସେଥୁରେ ମେଥୁ ଏକ ପାଆ ପକାଇ ବୋତଲରେ ରଖି  
ମୁଖ ବନ୍ଦ କରି କ୍ରମାନ୍ଵୟରେ es ଦିନ ଖରାରେ ରଖିବ | ତାଂପରେ Erg ଛାଣି ତେଲକୁ  
GaGa ରଖିବ | ଏହି ତୈଳ ମସ୍ତକରେ ଏବଂ ଦେହରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ଶରୀର କୋମଳ ଓ  
ଲାବଣ୍ୟ ଦିଶେ, ମସ୍ତକ ସୁଚିକ୍କଣ, ବାୟୁପିଭଦମନ, ହସ, ପଦ ଓ ମସ୍ତକଜ୍ାଳା, ମସ୍ତକ ଘୁର୍ଣ୍ନ  
ନିବାରିତ ହୁଏ, ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ରିୟାବାନ ହୁଏ । ମନର SOI, ମାଳିନ୍ଯ, କର୍ଭବ୍ଯକର୍ମରେ ଅନିଛା,  
ସ୍ମରଣଶକ୍ତହୀନତା ଓ ଅକାରଣ ରୋଷଭାବ ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହୁଏ |  
.. ଯେଉଁମାନେ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହୋଇ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥ୍ଵବବା ଅଧ୍ଧକାଂଶ ନକଲି ବାସନା ତେଲ ।  
ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସେହି ନକଲି ତୈଳ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ  
ପାଚି ଯାଉଛି, ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ ଯେ ସେମାନେ ଉପରୋକ୍ତ ତୈଳ କିଛିଦିନ ବ୍ଯବହାର  
କରନ୍ତୁ । ଅବଶ୍ୟ ବିଜ୍ଞ ଏବଂ ଜଣାଶୁଣା କବିରାଜଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ତିଆରି ହୋଇଥୁବା ତୈଳ କଥା ମୁଁ .  
କହୁନାହିଁ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 64

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୩୧/  
| MOIR SES COFElO! ଗୋଟିଏ କଥା କହିବି | ୧ ୯ ୪୦ ମସିହାରେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ  
| ଗୋଟିଏ ବାସନା ତେଲ ବିକ୍ରେତା ଦୋକାନରେ ମୁଁ ବସିଥ୍ବଲି । ଏହି ସମୟରେ ଜନୈକ ଆଙ୍ଗଲୋ  
| ଇଣ୍ଡିଆନ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଗୋଟିଏ ଅମଳା ଅଏଲ ଶିଶି MAM ପଇସାରେ କିଣିନେଲେ | ଦୋକାନୀ  
| ମୋର ଚିହ୍ନାଲୋକ ଥିବାରୁ ତାକୁ ପଚାରିବାରୁ ବହୁ କଷ୍ଟରେ ସେ କହିଲେ ଯେ ଶିଶି ସହିତ ତାଙ୍କର  
| ଛଅ UNA Go ହୋଇଛି | ଶିଶିରେ ହ୍ଵାଇଟ ଅଏଲ AE କରି ୨/୩ଟୋପା ଅମଳା ଏସେନ୍‌ସ  
| ପକାଇ ତିଆରି କରୁଛନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କୁ ଦେଶର ଶତ୍ଦୁ ନକହି ଆଉ କ'ଣ କହିବା ?  
ଚକ୍ଷୁରୋଗ  
| ସଜନା AE ରସ ଓ ମହୁ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ଦେଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର  
ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । (ବାଗ୍ଭଟ) ( ପରୀକ୍ଷିତ)  
 ଆଖିର ଆଲୁଅ  
୧) ଆସି ପତାରେ ବ୍ରଣ ହେଲେ ତାକୁ ଆଲୁଅ କହନ୍ତି । ଡ଼ାହାଣ ଆଖି ପତାରେ ଆଲୁଅ ହେଲେ  
। ବାମ ଗୋଡ଼ ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ନଖ ଉପରେ ଓ ବାମ ଆଖି ପତାରେ ଆଲୁଅ ହେଲେ ଡ଼ାହାଣ  
| ଗୋଡ଼ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ନଖ ଉପରେ ଅରଖ କ୍ଷୀର (ଶ୍ଵେତ ଅରଖ) ପାଞ୍ଚ ସାତ ଟୋପା `  
ଲଗାଇବ । ଦୁଇ ଦିନ ଲଗାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । ଶ୍ଵେତ ଅରଖ ଅଭାବରେ ନାଲି  
ଅରଖ କ୍ଷୀର ଲଗାଇବ। ୯ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ରବିବାର ଦିନ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଆଣି ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ରଖିବ | ପାଟିର ଲାଳ  
ସହିତ ଏହି ଚେରକୁ ଘୋରି ଦିନକୁ ୩୮୪ ଥର ଲଗାଇଲେ ଆଲୁଅ ଭଲ ହୁଏ |  
ଧ ଆଖି ଧରାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ  
। ଖୁବ୍‌ ଗରମ ଭାତରେ ଖାଣ୍ଟ ଗୁଆଘିଅ ମିଶାଇ ଖଣ୍ଡେ ପରିଷ୍କାର କନାରେ ଉକ୍ତ ଭାତକୁ  
| ବିଛାଇ ତାହା ଉପରେ ଆଉ ଖଣ୍ଡେ କନା ବିଛାଇ ଦେଇ ଆଖି ଉପରେ ବାନ୍ଧି ଦେବ, ଯେପରିକି  
ଆଖି ଢ଼ାଙ୍କି ହୋଇ ରହିବ | ଏହାଦ୍ଵାରା ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ନିଦ୍ରା ଯିବ | ନିଦ୍ରାଭଙ୍ଗ ପରେ ସମସ୍ତ  
ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯାଇ କେବଳ ସାମାନ୍ୟ ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ର ରହିବ | ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ଆଖି ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣ ଦିଶିଲେ  
୧) ସଜନା ପତ୍ର ରସ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।  
` ୨) ଚିତାକୁଟି ଗଛର କ୍ଷୀର ଅଞ୍ଜନ ପରି ଲଗାଇବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 65

### OCR Extracted Text

/ ୩୨ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଚିତାକୁଟିର ଅନ୍ୟ ନାମ - ହରିହରିକା, ଦେଖିବାକୁ ବଣ ସେବତୀ ପରି, କିନ୍ତୁ ପତ୍ର ଛୋଟ  
ଏବଂ ATE AINSI | କ୍ଷୀର ଦୁଧ ପରି ଦିଶେ |  
ଅନ୍ଧାରକଣା  
୧) ଅଦାକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ, ଛେଚି ପରିଷ୍କାର କନାରେ ପୁରାଇ ରସ ଚିପୁଡ଼ି ଆଖିରେ  
IN ଟୋପା ପକାଇଦେଲେ MAME ଏକା GEER ଭଲ ହୁଏ । ବେଶି ଦିନର  
ହୋଇଥିଲେ ୪/୫ ଦିନରେ ଭଲ ହେବ । | (OB ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ରୋଗ ନ & AGI GIA ଗୋବରକୁ ପାଣି ମିଶାଇ ପରିଷ୍କାର କନାରେ ଛାଣି ସେଥୁରେ  
ପିପ୍‌ଳୀ ଘୋରି ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ନେବ |  
୩) ପାନପତ୍ର ରସକୁ ହାଣି ଆଖିରେ ପକାଇବ । ୫ ମିନିଟ୍‌ ପରେ ପାଣିରେ ଆଖି ଧୋଇ  
ଦେବ । ୩/୪ ଦିନ ଏହିପରି କଲେ ଅନ୍ଧାରକଣା ଭଲ ହେବ | ଅଥବା ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର  
ଏକତୋଳା ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଖାଇବ |  
୪) ଛେଳି ବା ଖାସିର ଯକୃତକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ  
ଘିଅରେ ଭାଜି ୩ ଦିନ ରାତିରେ ଖାଇଲେ ଅନ୍ଧାରକଣା ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୫) ଛାରପୋକ ରକ୍ତ ଆଖିରେ ଲଗାଇଲେ ଅନ୍ଧାରକଣା ଭଲ ହୁଏ |  
ଆଖିର ଫୂଲା ରୋଗ  
\_ ୧) ଡ଼ାହାଣ ଆଣଖିରେ ଫୁଲା ପଡ଼ିଲେ ବାମ ଗୋଡ଼ ତଳିପା'ରେ ବାମ ଆଖିରେ ଫୁଲା ପଡ଼ିଲେ  
ଡ଼ାହାଣ ଗୋଡ଼ ତଳିପା' ରେ ସାତଟା ଇନ୍ଦ୍ରମାରିଷ ( ନାକଚଣା ଗଛ) ପତ୍ର ଟିକିଏ ଲୁଣ  
ମିଶାଇ ଚକଟି ଘଷିବ, ଯେପରିକି ସେ ସମସ୍ତ ପାଦରେ ମିଳାଇଯିବ | ଏହିପରି ୧ ୫ ଦିନ  
ଘଷିଲେ ଆଖିରେ ପଡ଼ିଥ୍ଵବା ଫୁଲା ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ପାଦରେ ଉପରୋକ୍ତ Tay ଘଷିବା ପୂର୍ବରୁ  
ପାଦକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇବ | ଯଦି ପାଦରେ ବାଲିଥାଏ ଏବଂ ତା ଉପରେ ଞଷଧ  
ମାଲିସ୍‌ ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ଆଖି ଗୁରୁଗୁରୁ ହେବ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ଶ୍ଵେତପୁରୁଣି ଚେରକୁ ଗୁଆ ଘିଅରେ ଘୋରି ଲଗାଇଲେ AGM! ଭଲ ହୁଏ | ମହୁରେ  
 ଘୋରି ଲଗାଇଲେ ଆଖିରୁ ପାଣି ACAIEM ଭଲ ହୁଏ। ରାଶି ତେଲରେ ଘୋରି ଲଗାଇଲେ  
ତିମିର ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ କାଣ୍ଣରେ ଘୋରି ଲଗାଇଲେ ରାତିକଣା ଭଲ ହୁଏ |  
“ପୁନର୍ନବା ନେତ୍ର ନବଂ କରୋତି |’ .  
୩) ବରକ୍ଷୀର ଓ କର୍ଘୁର ମିଶାଇ ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ନେଲେ ଶୁକ୍ର ନାମକ ନେତ୍ର ରୋଗ (ଫୁଲା) |  
ଶୀଘ୍ର ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ । ( ଚକ୍ରଦତ୍ତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 66

### OCR Extracted Text

। ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୩୩/  
। ଆଖିରେ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ  
। ୧) ଦାରୁହଳଦୀ ୫ ତୋଳା, ତ୍ରିଫଳା ୧୫ ତୋଳା, ଯାଷ୍ଠିମଧୁ ୫ ତୋଳା | ଏ ସମସ୍ତର ବୂର୍ଣ୍ଣକୁ  
! ୪ ସେର ପଇଡ଼ ପାଣିରେ କଲାଇକରା କରେଇରେ ପାକ କରିବ | ଅଧା ଶେଷ ରହିଲେ  
। ଛାଣି ସେହି ପାଣିକୁ ପୁଣି ଥରେ ପାକ କରିବ । କିଛି ଗାଢ଼ା ହେଲା ପରେ ଥଣ୍ଡା କରି  
| ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା, ଭୀମସେନୀ କର୍ପୁର ଏକ ତୋଳା ଏବଂ ମହୁ ଅଧସେର `  
। ମିଶାଇ ରଖିବ । .  
ପ୍ରୟୋଗ SA - ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଆଖିରେ ଲଗାଇବ | ଅଳ ଦିନର ହୋଇଥୁଲେ  
| ଅତି ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହେବ | ବହୁ ଦିନର ହୋଇଥ୍ବଲେ ଭଲ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଇବ । ବିନା  
| ଅପରେସନରେ ମୋତିଆବନ୍ଦୁ AM ହେବ।  
। ୨) ୫ଶରପୁଙ୍ଖାର ମଞ୍ଜିକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ପାଟକନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ade | ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଏହି  
¦ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ନେଲେ ଅଳ୍ପ ଦିନର ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ହୋଇଥିଲେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ନିଶ୍ଚୟ  
¦ ଭଲ ହେବ |  
| AAG - ଏହାକୁ କୋଳଥୁଆ ଗଛ କହନ୍ତି । ଗଛ ଶୁଖିଗଲେ ଏହାକୁ ଛାଞ୍ଚୁଣୀ କରନ୍ତି |  
। ମନୁଷ୍ୟ ମୁତକୁ ତମ୍ବାପାତ୍ରରେ ସିଝାଇ ସେଥୁରୁ ଲୁଣ ବାହାର କରିବ | ସେହି ଲୁଣ ଆଖିରେ  
. ଲଗାଇଲେ ଆଖିର AAS EGAN ହରିଡ଼ାକୁ ଗୁଆ ଘିଅରେ ଭାଜି ବାଟି ଆଖି ପତାରେ ଲଗାଇଲେ  
ସକଳ ପ୍ରକାର ଚକ୍ଷୁରୋଗ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ | (ORCA)  
ବେରି ବେରି ରୋଗରେ ଆଖି ନାଲ ହେଲେ ଓ କନ୍‌ କନ୍‌ ହେଲେ ଦାରୁହଳଦୀ ଗରମ  
: ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ସେହି ପାଣି ଦିନକୁ TY ଥର ଆଖିରେ ପକାଇବ |  
। ଆଖିର ଶୁକ୍ଳଭାଗରେ ରକ୍ତବିନ୍ଦୁ ପରି ଚିହ୍ନ ( ଅର୍ଜୁନ ରୋଗ)  
ROG AAG ଚିକ୍‌କଣ ପଥରରେ ଘୋରି ତହିଁରେ ଅଳ୍ପ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଅଞ୍ଜନ  
ନେଲେ ଚକ୍ଷୁର ଶୁକ୍ଳଲଭାଗରେ ଜାତ ହେବା ରକ୍ତବିନ୍ଦୁ ପରି ଚିହ୍ନ (ଅର୍ଜୁନ ରୋଗ) ନିବାରିତ ହୁଏ |  
( ଚକ୍ରଦଉ)  
ଆଖିରୁ ପାଣି ବୋହିବା, କୁହୁଡ଼ିଆ ଦେଖାଯିବା  
କତକ ମଞ୍ଜକୁ ମହୁ ସହିତ ପଥରରେ ଘୋରି ଅଳ୍ପ କର୍ପୁର ମିଶାଇ ଅଞ୍ଜନ ନେଲେ ଆଖିରୁ  
ପାଣି ବୋହିବା ଓ କୁହୁଡ଼ିଆ ଦେଖାଯିବା ଭଲ ହୁଏ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 67

### OCR Extracted Text

/ ୩୪ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଆଖିର ପରଳ  
ଅରଖ ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଅର୍ଥାତ୍‌ ମୂଳ, ଡ଼ାଳ, ପତ୍ର, ଫୁଲ ଏବଂ ଫଳ ଏ ସମସ୍ତ ଶୁଖାଇ  
ପୋଡ଼ି AY କରି ପାଣିରେ ଗୋଳି ଚାରିଦିନ ରଖିବ | ତାଂ ପରେ ପାଣିକୁ ନିଗାଡ଼ି ସେହି ପାଣିକୁ  
ନିଆଁରେ ବସାଇ କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବ । ଏହି କ୍ଷୀରକୁ ସୁରମା ପରି ଆଖିରେ ଲଗାଇଲେ ପରଳ ଓ  
ଫୁଲା ପ୍ରଭୃତି ନାନାବିଧ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଭଲ ହୁଏ |  
ଚକ୍ଷୁ ରକ୍ଷା  
୧) ପେୟ ପଦାର୍ଥ (ଦୁଧ, ପାଣି, ତୋରାଣି ଇତ୍ୟାଦି) ପିଇବା ବେଳେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି  
ପିଇବ । କେବଳ ଏହି ସହଜ ଉପାୟରେ ଆଖିକୁ ଅନେକ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରିବ  
ନାହିଁ | ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ପେୟ ପଦାର୍ଥରେ ଗୁଣ୍ଡ ବା ପୋକ ପ୍ରଭୃତି ପଡ଼ିଛନ୍ତି କି ନାହିଁ  
ଦେଖିନେବ | ପରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ପିଇବ |  
୨) ସକାଳୁ ଉଠି ମୁହଁ ଧୋଇଲାବେଳେ ପ୍ରଥମ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା ପାଣିରେ ଆଖି ଧୋଇଲେ ଆଖିକୁ  
କୌଣସି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।  
୩) ଦିବା ଓ ରାତ୍ର ଭୋଜନ ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇବା ବେଳେ ପାଟିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ରଖି  
କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରୁ କରୁ ଆଖିପତା ଉପରେ ଅନ୍ତତଃ ୧୫/୨୦ ଥର ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଛାଟିଲେ  
ଆଖିକୁ କୌଣସି ରୋଗ ସହଜରେ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ |  
୪) ଖୁବ୍‌ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଆଲୋକ ବା ଖୁବ୍‌ କମ୍‌ ଆଲୋକରେ ପାଠ ପଢ଼ିବ ନାହିଁ | .  
୫) କଦାପି ଆଖିରେ ଗରମ ସେକ ଦେବ ନାହିଁ |  
୬) ପ୍ରତିଦିନ ଆଖିରେ କହ୍ନଳ ଲଗାଇବ |  
୭) ଦିନରେ ପଢ଼ିଲା ବେଳେ ଯେପରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଆଲୋକ ବହି ଉପରେ ନ ପଡ଼େ ଏବଂ ରାତିରେ  
ପଢ଼ିଲାବେଳେ ଆଲୋକ ଯେପରି ପଛପଟୁ କାନ୍ଧ ଉପର ଦେଇ ଆସେ, ସେହିପରି ପଢ଼ିବ |  
ସାମନାରେ ଆଲୋକ ରଖି ପଢ଼ିଲେ ଆଲୁଅରେ କାଗଜ ପରଦା ଦେଇ ପଢ଼ିବ ।  
୮) ମଟର ବା ରେଳ ଗାଡ଼ିରେ ପଢ଼ିବ ନାହିଁ | |  
. ୯) ଆଖିର ପତା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର ବହୁତ ସମ୍ପର୍କ ଅଛି । ଆଖିର ପତା ସବୁବେଳେ ତଳମୁହାଁ :  
ରହିବା ଉଚିତ୍‌, ଅର୍ଥାତ୍‌ ଚକ୍ଷୁ USAGE ae | ଯଦି ଉପରକୁ ଦେଖିବାକୁ ହୁଏ,  
ତାହାହେଲେ ଆଖିର ଉପର ପତା ଉପରକୁ ନଟେକି ଚିବୁକକୁ ଉପରକୁ ଟେକିବ । :  
୧୦) ଏକ ଲୟରେ ଆଖିପତା ନ ପକାଇ ପଢିଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୁଏ । ପଢ଼ୁଥିବା ସମୟରେ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 68

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳ ଚିକିତ୍ସା / ୩୫/  
| ମିନିଟ୍‌ରେ ଅନ୍ତତଃ ୩୮୪ ଥର AG AAG କରିବା ଉଚିତ୍‌ i ଏହାଦ୍ଵାରା ପଢ଼ାରେ ବାଧା  
ଆସେ ନାହିଁ। ଅକ୍ଷରକୁ ଚାହିଁ ଆଖି ମିଟିମିଟି କରିବ ନାହିଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ଵରୂପ ଖଣ୍ଡେ ଧଳା  
କାଗଜରେ ବା ଧଳା KIER ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଗୋଲାକାର କଳା ଚିହ୍ନ ରଖି ଆଖିର ପତା  
| ନ ପକାଇ ଏକଲୟରେ ଚାହିଁ ରହିଲେ, ସେହି କଳା ଚିହ୍ନ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଲିଭିଯାଇ  
| ଧଳାବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଆଖିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିବ |  
¦ ୧୧) ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ବହିକୁ ଚିବୁକର ତଳେ ରଖିବା ADE | ତାହାହେଲେ ଆଖିର ପତା  
ଟେକିବାକୁ ହେବ ନାହି |  
ୀ ୧ ୨) ଶୋଇକରି ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉଚ୍ଚ ତକିଆ ଉପରେ ରଖି ପଢ଼ିବ |  
୧୩) ବହୁତ ସମୟ ସିଲାଇ କାମ କଲା ପରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ହୁଏ । ତାର  
କାରଣ ଏକଲୟରେ ସିଲାଇ କଲାବେଳେ ଆସି ମିଟିମିଟି କରନ୍ତି ନାହିଁ |  
୧୪୨) ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଦ୍ଵାରା ନାନା ପ୍ରକାର ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଭାବେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ | ସକାଳେ  
ଯେତେବେଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପ୍ରଖର ନୁହେଁ, ସେତେବେଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁକରି ସ୍ଥିର  
ଭାବରେ ବସ । ଆଖି ମୁଦ | ଶରୀରକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏପାଖ ସେପାଖ ସଞ୍ଚାଳନ କର |  
ଏହିପରି ୧୦ ମିନିଟ୍‌ ଠାରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍‌ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ କିରଣରେ ଯେତେବେଳେ  
ଦେହକୁ କଷ୍ଟ ହେବ, ସେତେବେଳେ ବନ୍ଦ କର | ତାପରେ ଛାଇକୁ ଆସି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ  
ଆଖି ଧୁଅ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଆଖିର ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ସବୁ ସତେଜ ହୁଏ ।  
ନାକ ରୋଗ  
ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ  
୧) ଦୁବରସ ଅଥବା ଦୁବରସରେ ଗୁଆଘିଅ ମିଶାଇ ନସ୍ୟ ନେବ |  
୨) ଆଖୁ ଦୋରୁଅ ନାକରେ ପକାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ । (ଚରକ)  
୩) ଆମ୍ବ କୋଇଲି ଓ ପିଆଜ ଏକତ୍ର ଛେଚି ତାର ରସ ନସ୍ଯ ନେବ |  
୪) ଫିଟିକିରି ଫୁଲା gd, Callan ପାଉଁଶ ଓ କାଗଜ ଭସ୍କ ଏକତ୍ର ଶୁଙ୍ଘିବ |  
ନାକ ଭିତରେ ପିନସ୍‌ ଘା  
୧) AGAR ଅଠା ଦୁଇ ମଶା, ପାଖରା ଖଇର ଏକ ମଶା ଏକତ୍ର ବାଟି ଅଞ୍ଜନ ପରି କରି  
ପାରାପକ୍ଷୀ ଦ୍ଵାରା ନାକ ଭିତରେ ଯଦି ଘା ହୋଇଥାଏ, ଲଗାଇବ | ଘା ନ ହୋଇଥିଲେ ବା

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 69

### OCR Extracted Text

/ ୩୬/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ।  
ଦେଖାଯାଉ ନଥିଲେ ଏହାକୁ କିଛି ପାତଳା କରି ନସ୍ୟ ନେବ | ଗଜା ଭିତରେ ଘା ହୋଇଥିଲେ  
ଏହିପରି କରିବ | ଏଥରେ ସନ୍ନିପାତ ଘା ଓ ପିନସ୍‌ ଘା ଭଲ ହୁଏ । ଖଟା, ମିଠା ଖାଇବ  
ନାହିଁ ।  
  
`“ ୨) ମଣ୍ୁକପର୍ଣ୍ରୀ ( ଥାଲକୁଡ଼ି) ଏକ ପ୍ରକାର ବ୍ରାହ୍ମୀ । ଏହାର ମୁଳକୁ ଛେଚି ରସ ବାହାର କରି  
RAY ନେଲେ ପିନସ୍‌ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ¦  
୩) ପିତା ଜହ୍ନି a& ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି ନସ୍ଯ ନେବ | .  
ନାକର ସମସ୍ତ ରୋଗ  
  
୧) GGA ଫୁଲ, SIM! ଦୁବ, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, Bl AIAG! JA, କାଫଡ଼ ସମଭାଗରେ  
ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ନସ୍ୟ କରୁ କରୁ ନାକରୋଗ ଭଲ ହୁଏ |  
  
୨) ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ ଅଧପାଏ ଓ ମହୁ ଅଧପାଏ ଏକତ୍ର ଖାଇଲେ ଏକାଥରକେ ନାକ ରୋଗ  
ଭଲ ହୁଏ ।  
  
ନାକର ହାଡ଼ରେ ବ୍ରଣ ହେଲେ  
ଶୁଖିଲା ବରୁଣ ପତ୍ରର ଧୂଆଁ ତୁଣ୍ଡ ବାଟେ ଟାଣି ନାକପୁଡ଼ାରେ ଛାଡ଼ିଲେ ନାକରେ ଜନ୍ମିଥ୍ବବା  
ବ୍ରଣ ଭଲ ହୁଏ ।  
ae  
  
୧) ଶୁଖିଲା AIA ଫୁଲକୁ ଚା କରି ଖାଇଲେ ନାକରୁ Sag] ନିର୍ଗତ ହୋଇ ସର୍ଦ୍ଦି ଭଲ ହୁଏ |  
  
୨) ଅଗସ୍ତି ଫୁଲର ରସକୁ ନସ୍ୟ ନେଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ମଧ୍ଯ ଭଲ ହୁଏ | .  
  
୩) ଦୁଇ ତୋଳା ହରିଡ଼ାଚୂର୍ଣ୍ଣ ମହୁ ସଙ୍ଗେ dinEm AF AM ହୁଏ |  
  
୪) ଦୁଇ ତୋଳା ଘରପୋଡ଼ିଆ ଅଧସେର ପାଣିର ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକ ହଟାଙ୍କି ରଖି  
ସେଥ୍ରରେ ସୁଉକି ଓଜନ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
  
୫) ଶୁଦ୍ଧ କୋଚିଳାମଞ୍ଚି ବୂର୍ଣ୍ଥୁ ଗୋଲମରିଚ, ଶୁଣ୍ଠୀ, ପିପ୍ପଳୀ, ଲବଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ତୋଳା |  
ଏ ସମସ୍ତ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ଉତ୍ତମ ରୂପେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ବଟିକା ହେବା ପରି ପାଣି ପକାଇ  
ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଦୁଧରେ ଆଉଟା ହୋଇଥୁବା ଜିଲିପି  
ସଙ୍ଗେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇ ଶୋଇବ । ସେଦିନ ରାତିରେ ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ ।  
  
୨/୩ ଦିନରେ ନାକରୁ ପାଣି ବୋହିବା ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଏହାଦ୍ଵାରା ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 70

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୩୭ /  
ଏକାହିକ, ତୃତୀୟକ, ଚାତୁର୍ଥିକ ଜ୍ବରରେ NE Gay ଦେଲେ ଉପକାର ହୁଏ | କିଛି ଦିନ  
ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇ ଆସିବିନ୍ଧା, ନାକ ବନ୍ଦ  
ରହିବା, ସମସ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପଦ୍ରବ ଭଲ ହୋଇଯାଏ | ଧନ୍ଵନ୍ତରୀ ମାସିକ ପତ୍ରିକା)  
  
୬) କଳାଜୀରାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ OA ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିବ | (CATR)  
  
୧ କର୍ଣ୍ଣରୋଗ  
କାନରେ JA ହେଲେ, କାନ ଟାଣିଲେ, କାନ ଉପରେ ଘା ହେଲେ ଶିଶୁରୋଗରେ  
ଲେଖାଯାଇଥୁବା କର୍ଣ୍ଣ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଦେଖ |  
ବଧ୍ଵରତା  
କାନକୁ ଶୁଣା ନଗଲେ :  
  
୧) ପିଆକକୁ ଛେଚି ତାର ରସକୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ କରି କାନରେ ୨/୩ ଟୋପା ଦିନକୁ  
ଦୁଇଥର ପକାଇବ । ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ପକାଇବ ।  
  
୨) ସେମାରାଜ ମଞ୍ଜି ଓ ତାଳମୁଳିର କନ୍ଦା ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଖାଇଲେ ବଧ୍ଵରତା ବିନାଷପ୍ରାପ୍ତ  
ହୁଏ | ପ୍ରତିଦିନ ଅଧତୋଳା ଓଜନ ଖାଇବ । ( ବଙ୍ଗସେନ) ୧ ନମ୍ବର ଓ ୨ ନମ୍ବର Gea  
ଏକ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।  
  
adda ( କାନ ଟାଣିଲେ)  
  
୧) ଅରଖପତ୍ର A} କାଞ୍ଜପାଣିରେ ବାଟି ତହିଁରେ ତୈଳ ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ପତୁରିଆ  
ସିଜୁନଳ କରି ତା ଭିତରେ ପୂରାଇ ନଳକୁ ମାଟି ଦ୍ଵାରା ଲେପି ପୁଟପାକ କରି ପୁଟୋଦ୍ଧାର  
କରି ତହିଁ ମଧ୍ଯସ୍ଥ Asad କର୍ଣ୍ଣରେ ପକାଇଲେ କର୍ଣ୍ଣଶୁଳ ଓ ବେଦନା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
  
। ୨) ଛେଳିମୁତ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ କରି ସେଥୁରେ ସାମାନ୍ୟ CATO APE ମିଶାଇ କାନରେ ପକାଇଲେ  
କର୍ଣ୍ଣଶୁଳ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍)  
  
୩) ପାଚିଲା ଅରଖପତ୍ର ଉପରେ ଘିଅ ଲଗାଇ ନିଆଁରେ ସେକି ତହିଁରୁ ରସ ବାହାର କରି  
ସାମାନ୍ୟ ଗରମ କରି କାନରେ ପକାଇଲେ କାନବିଦ୍ଞା ଓ ଉତ୍‌କଟ ବେଦନା ଭଲ ହୁଏ |  
(ଚକଦତ୍)  
  
୪) ସଜନାରସ, ରାଶିତେଲ ମିଶାଇ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ କରି କାନରେ ପକାଇଲେ କର୍ଣ୍ରଶୁଳ ଶାନ୍ତ  
ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦଦ୍)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 71

### OCR Extracted Text

/ ୩୮ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳୀ ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ଥା  
( ପୂତିକର୍ଣ) କାନରୁ da ବାହାରିବା  
  
୧) ଫିଟିକିରିକୁ ନିଆଁରେ ଫୁଲାଇ ତାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କାନରେ ପକାଇଲେ ଯେତେ ଦିନର ପୁରୁଣା  
ପୂତିକର୍ଣ୍ (କାନରୁ ପୂଯ ବାହାରିବା) ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ | ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ପକାଇବ |  
  
୨) ଗୋ ମୁତ କାନରେ ପକାଇବ । | (CREA)  
  
୩) ନୀଳପୁଷ୍ପ ବେଗୁନିଆର AQAA, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, UMA ଓ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ର ane  
(ପାଣିରେ ବାଟିଲେ AME ହୁଏ ) ସହିତ ପାକ ହୋଇଥବା ରାଶି ତେଲରେ ମହୁ ମିଶାଇ  
କାନରେ ପକାଇଲେ କାନରୁ ପୂଯାଦି ସ୍ରାବ GOR ହୁଏ | (ବଙ୍ଗସେନ)  
  
୪) କାନରେ ତାର୍ପିନ ତେଲ MWY FHI ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପକାଇବ |  
  
୫) ସ୍ତନ ଦୁଧରେ ଘଷା ହୋଇଥୁବା ରସାଞ୍ଜନକୁ ମହୁ ମିଶାଇ କାନରେ ପକାଇବ । (ଚକ୍ରଦଉ୍)  
  
କର୍ଣ୍ଣମୂୁଳ ଶୋଥ  
  
୧) ପାଳଧୂଆ MEG ଅଦାରସ ସମଭାଗରେ ନେଇ ବାଟି ଗରମ କରି ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ  
MIM CSA ଅତିଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ |  
  
୨) ଟଭା ମୁଳ, ଅଗିବଥୁ ମୂଳ, ଦେବଦାରୁ, ଶୁଣ୍ରୀ, ଚାଇଁକାଠ, ଚିତାମୂଳ ସମଭାଗ ପାଣିରେ  
ବାଟି ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ଥାଇ ଲେପ ଦେଲେ କର୍ଣ୍ଣମୂଳ ଶୋଥ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏଥୁରେ ଗଳାଶୋଥ  
ମଧ୍ଯ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୩) ` ଅଫିମ ଏକରତି, ମସୁର ଡ଼ାଲି, ସୁକି ଓଜନ, ମୁସଦ୍ଦର ସୁକି ଓଜନ ଏ ସମସ୍ତ ଦୁଦୁରାପତ୍ର  
ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ରସ ଶୋଷଣ ହୋଇ ଶୋଥ ସହ ବେଦନା  
ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।  
  
୪) ଅଫିମ ଅଦାରସରେ ଗୋଳି ଗରମ କରି ଲେପଦେଲେ ଦେହର ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନର  
ଫୁଲା, ବ୍ୟଥା, କର୍ଣ୍ମୁଳ ଶୋଥ, Slat ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ରୁପେ ଭଲ ହୁଏ |  
  
୫) ଗେରୁମାଟି, ଯବକ୍ଷାର, ଶୁଣ୍ତୀ। ବଚ, କାଫଡ଼ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କାଞ୍ଜ ପାଣିରେ ବାଟି  
ଗରମ କରି ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ସନ୍ନିପାତିକ କର୍ଣ୍ଣମୂଳ ଶୋଥ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
କାନକୁଟୁରି ବା କାନରେ ପୋକ  
୧) ପୋକବଟୁଫା ଚେର ବାଟି କନାରେ ଛାଣି କାନରେ ପକାଇବ | ,  
9) ଅଣସୋରିଷା ଅଥବା ବେଗୁନିଆ ଅଥବା ଲହଲାଙ୍ଗୁଳିଆ ରସରେ ତ୍ରିକଟୁ (dai, ପିପ୍ପଳୀ,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 72

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୩୯ /  
ଗୋଲମରିଚ)” ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇ କନାରେ ଛାଣି କାନରେ ପକାଇଲେ କାନର ପୋକ ମରନ୍ତି |  
  
୩) ପାଚିଲା ବାଇଗଣକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ନିଆଁରେ ପକାଇ ତାଂର ଧୂଆଁକୁ ନସ୍ଯ ନେବ |  
ତା'ପରେ ସୋରିଷ ତେଲ କାନରେ ପକାଇଲେ କାନର କୂମି ମରନ୍ତି | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
  
୪) ଅଙ୍କରାନ୍ତି ମଞ୍ଜିକୁ ପୋଡ଼ି ତାର ଧୁଆଁ କାନ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ କାନ ଭିତରେ  
ଥିବା ପୋକ ମରିଯାନ୍ତି | ଏହି ଧୁଆଁରେ ଦାନ୍ତମୂଳରେ ael ପୋକ ମଧ୍ୟ ମରିଯାନ୍ତି |  
(ପରୀକ୍ଷିତ) |  
  
ଦନ୍ତରୋଗ  
ଦାନ୍ତ ପୋକ କାଟିଲେ  
  
୧) ଅଙ୍କରାନ୍ତି AE (ଶୁଖିଲା) କାଗଜରେ ରଖି ପିଙ୍କା ପରି ବା ଚିଲମରେ ଦେଇ ନିଆଁ ଲଗାଇ  
ଧୁଆଁ ଟାଣିନେଇ ପାଟିରେ କିଛି ସମୟ ରଖି ବାହାର କରି ଦେଉଥୁବ । ଏହିପରି କିଛିଦିନ  
ପିଙ୍କାର ଧୁଆଁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଦାନ୍ତର ପୋକ ମରିଯାନ୍ତି ଏବଂ ଚିରଦିନ ପାଇଁ ଦାନ୍ତ  
ପୋକକଟା ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ। ଏହା ବଡ଼ କଷ୍ଟଦାୟକ ରୋଗ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାରେ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ  
ନହୋଇ ବିନା ପଇସାରେ ଏହି Ja ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ | ଏହି Jaen  
ମୁଁ କେତେ ଶହ ରୋଗୀ ଭଲ କରିଅଛି । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୨) EGGERS, ଭୁଇଁ REA, COM ଓ ଭେଳିବାଇଗଣ ( ଅଙ୍କରାନ୍ତି) - ଏମାନଙ୍କ କ୍ଵାଥରେ  
ତେଲ ମିଶାଇ ଗଣ୍ଡୁଷ ଧାରଣ କଲେ କୃମି ଦନ୍ତର ବେଦନା ଶାନ୍ତ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
ଗଣ୍ଡୁଷ - ତୈଳ, ଘୃତାଦି ସ୍ନେହ ଦ୍ରବ୍ୟରେ AAC ରୂପରେ ମୁଖ ପୂରଣ କରିବାର ନାମ  
IA । ମୁଖ, ନାସିକା ଓ ନେତ୍ରରୁ ଜଳସ୍ରାବ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଗଣ୍ଡୁଷ ଧାରଣ କରିବ |  
  
ଦାନ୍ତର ପାଇରିଆ  
ଦାନ୍ତମୂଳରୁ ପୂଯୁ, ରକ୍ତ ପଢ଼ୁଥୁଲେ ନିମ୍ନଲିଖ୍ବତ ବୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କଲେ ପାୟୋରିଆ ରୋଗ  
ଭଲ ହୁଏ । (ବହୁପରୀକ୍ଷିତ) `  
EMSAM TAG ପୋଡ଼ି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ରଖିବ | ଫିଟିକିରିକୁ କରେଇ ବା  
କରଚୁଲିରେ ନିର୍ଧୁମ ନିଆଁରେ ରଖି ଫୁଲିଗଲା ପରେ ଟୁର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ତୁତିଆକୁ ସେହିପରି cas od  
¦ କରିବ । ଏ ସମସ୍ତର ସମଭାଗ ଦୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସକାଳ ଓ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦାନ୍ତମୁଳରେ ଘଷିବ । ରାତିରେ ଖାଇସାରି ଦାନ୍ତମୂଳରେ ଲଗାଇ ଶୋଇଲେ ସକାଳୁ  
ମୁହଁରୁ ସୁଗନ୍ଧ ବାହାରେ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 73

### OCR Extracted Text

/ ୪୦ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଅକାରଣରେ ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିଲେ  
  
ଦାସକେରେଣ୍ଟା ପତ୍ରର ରସ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ତୁଣ୍ଡରେ କିଛି ସମୟ ରଖି କୁଲୁକୁୟଞ୍ଚା  
  
କରିବ |  
  
ଦାନ୍ତ ହଲିଲେ  
  
୧) PAM TAA BIA ଶୁଖାଇ ବୂର୍ଣ୍ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ adie ସେହି ବୂର୍ଣ୍ଣକୁ  
ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଦାନ୍ତରେ ଘସିବ ଏବଂ ଏହି ଛାଲିର କ୍ଵାଥରେ ( ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେହି  
ପାଣି) କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କଲେ ପ୍ରାୟ ଏକ ସପ୍ତାହ ପରେ ଦାନ୍ତ ଆଉ ହଲିବ ନାହି |  
  
୨) ବଉଳଫଳ ଟୋବାଇଲେ ହଲୁଥୁବା ଦାନ୍ତ ସ୍ଥିର ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦଦ୍ତ)  
  
୩) ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ ଦାସକେରେଣ୍ଟା ପତ୍ରର କ୍ଵାଥରେ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ |  
  
୪) ବାବୁଲ ଗଛର ଛାଲିର କ୍ଵାଥରେ ଫିଟିକିରି ମିଶାଇ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କଲେ ଦାନ୍ତମୁଳର କ୍ଷତ,  
ଦାନ୍ତର IAPS! ଓ ବେଦନା ନିବାରିତ ହୁଏ |  
  
୫) ଡ଼ିମ୍ବରି ଗଛର ଛାଲିର କ୍ଵାଥରେ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ |  
  
୬) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ | ଏହି ବୂର୍ଣ୍ଣରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ମଜଭୁତ ହୁଏ  
ଏବଂ ଦାନ୍ତର ସମସ୍ତ ବିକାର ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
  
ଦାନ୍ତ ଟାଣହେବାକୁ  
  
୧) ହରିଡ଼ା, ଜୀରା, ସୈନ୍ଧବ MoE, Tinea ଏସବୁ od a ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ `  
ଦାନ୍ତ ଟାଣ ହୁଏ ଓ ଦନ୍ତରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ।  
  
୨) ବାଇଟଗବାର କ୍ଷୀର ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତରେ ଘଷିଲେ ଅକାଳେ ଦାନ୍ତହୀନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା “  
ନଥାଏ।  
  
୩) ଗୁହଆକୁ ପୋଡ଼ି ag କରିବ, ସେଥୁରେ କିଛି ଖଇର ବୂର୍ଣ, ada ଓ ଫିଟିକିରି ମିଶାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ  
ତିଆରି କରି ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ନାନା ପ୍ରକାର ଦାନ୍ତରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
  
ଜିହ୍ନାରୋଗ  
  
୧) ମାଣସାରୁକୁ GHEE କରି କାଟି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍କକରି ସେହି ଭସ୍କରେ  
ସୋରିଷ ତେଲ ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଜିଭରେ ଲଗାଇଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର ଜିହ୍ଵାରୋଗ  
ବିନାଶ ହୁଏ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 74

### OCR Extracted Text

. ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୪୧ /  
  
। ୨) ବାଡ଼ିଅଁଳା ଗଛ କାଟି ଜିଭରେ ଲଗାଇବ ଅଥବା ପାଣିରେ ଗୋଳି କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ | (ଅନ୍ୟ  
  
dau ଶିଶୁରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ଦେଖ ।)  
  
| ୩) ଛୋଟା ପିଲାଙ୍କର ଜିଭରେ ଘା ହେଲେ କର୍ପୁର ପାଣିରେ GA ଧୋଇବ |  
  
 ୪) କଞ୍ଚା କଇଞ୍ଚୁଳାଳକୁଡ଼ି ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ଜିହ୍ଵାରୋଗ ଭଲ ହୁଏ |  
  
| ୫) ଦାରୁହରିଦ୍ରା odea Ag Fain ଜିଭରେ ଲଗାଇବ |  
  
 ୬) ତେଜପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ସେହି ପାଣିରେ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ |  
  
। ଘଣ୍ଢିକା ( ଉପଜିହ୍ନା ରୋଗ)  
  
ଧ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ସାତଟି ତୁଳସୀପତ୍ର ଏକତ୍ର କରି ପାଟିରେ ପାଣି ରଖି  
ଗିଳିବ | ତୁଳସୀପତ୍ରକୁ ନ ଚୋବାଇ Tae ଯେପରିକି ତୁଳସୀପତ୍ର ଉପକିହ୍ଵା ବା CRAMER ଘଷି  
ହୋଇ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯିବ | ଏହିପରି ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁଳସୀପତ୍ର ଗିଳିକରି alaae |  
  
: ପ୍ରାୟ ୩ମାସରେ HAGA ବା SRAM ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହେବ । ଏକ ଇଞ୍ଚ MAGA ଖଣ୍ଡିଏ ମୋଟାତୁଳସୀ  
  
 କାଠିରେ କଣା କରି ତା ଭିତରେ ସୁତା ପୂରାଇ ବେକରେ ବାନ୍ଧିବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
SPQ ଜଡ଼ତା  
୪ ରତି ଓଜନ ଅକରକରା ଚୁର୍ଣ୍ଣ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସେବନ GEM FAIA ଜଡ଼ତା ବିନଷ୍ଟ  
ହୁଏ ଏବଂ ବଳ ଓ ମେଧାଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।  
ମୁଖରୋଗ  
  
୧ Gad ମୁଖବ୍ରଣ  
  
. SA ମୁଖବ୍ରଣ ବଡ଼ ଭୟଙ୍କର ଓ ମାରାତ୍ଳକ ରୋଗ । ପ୍ରଥମରୁ ଚିକିତ୍ସା ନହେଲେ ରୋଗୀର  
  
। ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ।  
  
୧) ଓଉର ଅଠାରେ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ବ୍ରଣ ଉପରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ବିଷର୍ପ ବ୍ରଣ  
 ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
 GAG କାଟିଲେ ତା ଭିତରେ ଫୁଲ ଦେହରେ ମୁଦି ପରି ଯାହା ଦେଖାଯାଏ, ତା ଭିତରେ  
  
ଅଠା ଥାଏ । ପ୍ରଲେପ ଉପରେ ପ୍ରଲେପ ଦେବ । ଶୁଖିଗଲେ ବାହାର କରି ଆଉଥରେ  
| ଦେବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 75

### OCR Extracted Text

/ ୪୨/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୨) ଓଉ ଅଠା ନମିଳିଲେ ଜଉ (MANA ପ୍ରଲେପ ଦେବ | (ଅଶ୍ଵତ୍ଥ ଓ ବରକୋଳି ଗଛର  
ଶାଖାରେ ଏକ ପ୍ରକାର କୀଟ ପୁଞ୍ଜୀଭୂତ ହୋଇ ଜଉ ରୂପରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।)  
୩) ଆତପତ୍ର (ସୀତାଫଳ ପତ୍ର) ବାଟି ଉଷୁମ କରି ପ୍ରଲେପ ଦେବ | ତା ଆରଦିନ ନିମ୍ବପତ୍ର  
ଫୁଟା ପାଣିରେ ଧୋଇ ପୁନର୍ବାର ଲେପ ଦେବ । ଏହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ରଣ ଶୁଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଦେଉଥୁବ । ଏହାଦ୍ଵାରା ପଠା ଘା, ନାଳୀକ୍ଷତ ପ୍ରଭୂତି ଭଲ ହୁଏ |  
ମୁଖବ୍ରଣ  
୧) ଅପରାଜିତା ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ ନିର୍ଧୁମ ଅଗ୍ନିରେ ଭସ୍ମ aE ଲହୁଣୀ ସଙ୍ଗରେ Asia ଏକମାସ  
ଖାଇଲେ ମୁହଁର ବ୍ରଣ ଭଲ ହୁଏ। “©  
୨) ଟେମଣିଲଇ ମୂଳ (ଅନନ୍ତ ମୂଳ) ଗୁଆଘିଅରେ ବାଟି ବ୍ରଣ ଉପରେ ଲେପ ଦେବ ଏବଂ  
ଚେମଣିଲଇ ମୂଳ ଦୁଇ ତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ ଛାଣି  
ପିଇବ | ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ସାତ ଦିନ କରିବ | |  
ମୁହଁ ଗନ୍ଧାଉଥୁଲେ  
କଳାଜୀରା, କୁଢ଼ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରଯବ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ NIE ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ମୁଖଗନ୍ଧ  
ଛାଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ତୁଣ୍ଡର ଘା ଭଲ ହୁଏ ।  
ମୁହଁର କଳାଦାଗ  
୧) ଶିମୁଳିଗଛର କଣ୍ଟାକୁ ଗାଦ୍ଧଦୁଧରେ ବାଟି ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ମୁହଁର କଳାଦାଗ ଉଠିଯାଇ  
ମୁହଁ AGAR ଶ୍ରୀସମ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଲଗାଇବାର ୨ ଘଣ୍ଟା ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ପକାଇବ |  
ଅନ୍ତତଃ ୧ ୫ ଦିନ ଲଗାଇବ । (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
୨) ଅରଖ କ୍ଷୀରକୁ ହଳଦୀରେ ବାଟି ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ଦୀର୍ଘକାଳର କଳାଦାଗ ଉଠିଯାଏ | :  
. (ବଙ୍ଗସେନ) :  
N) AP ଛେଲି ବାଟି ମହୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବ | ( ବାଗ୍ଭବ୍ଵ)  
୪) ବରୁଣ ଛେଲିକୁ ଛେଳି ଦୁଧରେ ବାଟି ମୁହଁରେ ଲଗାଇବ । | (CREA) ଠ  
୫) ଗୋଟିଏ ଟଭା ଭିତରେ ଖଣ୍ଡିଏ କୁଢ଼ ଏକ ସପ୍ତାହ କାଳ ରଖି ସେହି କୁଢ଼କୁ ମହୁ ସହିତ ।  
ବାଟି ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ମୁହଁର କଳାଚିହ୍ନ ଭଲ ହୋଇ ମୁହଁର କାନ୍ତି ବଢ଼େ | ( ଭାବପ୍ରକାଶ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 76

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୪୩/  
ଗାଲୁଆ  
୧) ଫଣଫଣାହେଲି ବାଟି ସେଥୁରେ ଝୁଣା ଏବଂ ରାଇସୋରିଷ (ରାଇ ସୋରିଷ ନ ମିଳିଲେ  
ଗୋରଟନା)” ମିଶାଲ ଗାଲୁଆରେ ଲଗାଇବ ଏବଂ ସେହି ୩ଷଧରୁ ଟିକିଏ ଖାଇଲେ  
ଏକାଥରକେ ଭଲ ହୁଏ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ଦୁଦୁରାପତ୍ର ରସ ଲଗାଇଲେ ଗାଲୁଆ ଭଲ ହୁଏ |  
୩) ମହାକାଳ କନ୍ଦା, ଗୋଲମରିଚ ବାଳକର ମୁତରେ ବାଟି ଲଗାଇବ |  
ଗଳାକ୍ଷତ  
୧) ତଣ୍ଟରେ ଦରଜ ହୋଲ ଖାଇବା ପିଇବାରେ କଷ୍ଟ ହେଲେ ଚନ୍ଦନକୁ ବହଳିଆ କରି ଘୋଗିବ |  
ସେଥ୍ରରେ କର୍ପୁରକୁ ଭଲ କରି OR ମିଶାଇ ଫାଳେ ପାନ ପତ୍ର ଉପରେ ଲଗାଇ ତଣ୍ଢିର  
ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ଦରଜ ଲାଗୁଥିବ, ତା ଉପରିଭାଗ ଗଳାରେ ରଖି କନା ବାନ୍ଧିବ |  
. ଏକାଦିନକେ ଭଲ ହେବ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) କଣ୍ଟାମାରିଷ ଶାଗ ଗଛର ଚେର ସାତ ଖଣ୍ଡ ଏବଂ ଅଦା ସାତ ଖଣ୍ଡ ପାଟିରେ ରଖି ଆସ୍ତେ  
ଆସ୍ତେ ଚୋବାଇ ତା'ର ରସ ଢ଼ୋକିବ । ୫/୭ଥର ଢ଼ୋକିବା ପରେ ଗଳାରେ ବେଦନା  
 କମିବାକୁ ଲାଗିବ । ୨/୩ ବାର ବ୍ୟବହାର କଲେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ( ପରୀକ୍ଷିତ)  
ଗଳଟଣ୍ଡ  
୧) ଅପରାଜିତାର ଟେର ଗାଭଘିଅ ସହିତ ଖାଇଲେ ଗଳଗଣ୍ଡ ରୋଗ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ (ଚରକ)  
ମାତ୍ରା - ଚେର ଏକତୋଳା |  
 ୨) କାଇପୋକ ବାଟି ଲଗାଇଲେ THEI ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
ଗଣ୍ଡମାଳା  
୧) ଶ୍ଵେତ ଅପରାଜିତା ଚେର ଓ ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଗୁଆଘିଅ ମିଶାଇ ଚାଟି ଖାଇଲେ ଗଳଗଣ୍ଡ,  
ଗଣ୍ଡମାଳା ଭଲ ହୁଏ ।  
ମାତ୍ରା - ଚେର ଓ ପତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ତୋଳା ।  
. ୨) ବରୁଣ ମୁଳ ଛେଇଲିର କ୍ଵାଥରେ ପ୍ରଚୁର ମହୁ ମିଶାଇ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ବହୁ ଦିନର  
. ଗଣ୍ଡମାଳା ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 77

### OCR Extracted Text

/ ୪୪/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
 ଗଳା କ୍ୟାନ୍‌ସର୍‌  
କ୍ୟାନ୍‌ସର୍‌ ରୋଗ ବଡ଼ ବିଷମ ରୋଗ । ରୋଗ ହେବା ମାତ୍ରେ ବିଜ୍ଞ କବିରାଜଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା  
ବା ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା କରିବ । ଗରିବ ଲୋକମାନେ ନିମ୍ନଲିଖ୍ବତ Jay ବ୍ୟବହାର କରି ଭଗବାନଙ୍କ  
କୃପାରୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।  
ଚାଉଳଧୁଆ ଗଛର କଞ୍ଚାଫଳ ଓ ସମଭାଗ ଗୋଲମରିଚ ଏକତ୍ର ଉତ୍ତମରୂପେ ବାଟିବ ।  
ଖଣ୍ଡେ ଛୋଟ କାଗଜରେ GAZ ଲଗାଇ ତା” ଉପରେ ଉକ୍ତ ମଲମ ଲଗାଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ |  
ଶୁଖିଲା ପରେ Gl’ ଉପରେ UA GEN କାଗଜ ପକାଇ ସିଗାରେଟ୍‌ ପରି କରିବ | ଏହାର ଧୂଆଁ  
ଖାଇଲେ ଗଳାର କ୍ୟାନ୍‌ସର୍‌ ବା ଗଳାର ଯେକୌଣସି ଦୂଷିତ କ୍ଷତର ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ।  
କଞ୍ଚାଫଳ ନ ମିଳିଲେ ଶୁଖିଲା CHA OF GC ଓ ଅର୍ଵିଭାଗ ଗୋଲମରିଚ ବୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ଉପରୋକ୍ତ  
ମତେ ସିଗାରେଟ୍‌ ଧୁଆଁ ପାନ କରିବ |  
ଚାଉଳଧୂଆ ମଲମ - ଅଧପାଏ ଗୁଆଘିଅ ଓ ଅଧପାଏ ଚାଉଳଧୁୂଆ ପତ୍ର ରସ ଏକ ସଙ୍ଗେ  
ପାକ କରି QO ଅବଶେଷ ରହିଲେ ମଲମ ହେଲା । ଏହି ମଲମ ଗଳାକ୍ଷତରେ ଲଗାଇବ |  
ଚାଉଳଧୂଆ କ୍ଵାଥ-ଚାଉଳଧୁଆ ପତ୍ର ଏକ ତୋଳା ଏବଂ ଫଳ ଏକ ତୋଳା ଅଧସେର  
ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ aac ରହିଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣିରେ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ |  
| ସ୍ବରଭଙ୍ଗ  
୧) ବରକୋଳି ପତ୍ରକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବାଟି ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇଲେ |  
ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ ଓ କାଶ ରୋଗରେ ଉପକାର ହୁଏ | (ଚରକ) .  
ମାତ୍ରା - ପତ୍ର ବଟା ଅଧତୋଳା ଠାରୁ ଏକତୋଳା ଓଜନ | ¦  
୨) ଭୁଇଁଅଁଳା ଚେରକୁ ବୂୁର୍ଣ୍ଣକରି ମହୁ ସହିତ ଖାଇବ |  
ମାତ୍ରା - ଚେର ଦୁଇ ତୋଳା |  
୩) A od, ଚିନି ଓ ମହୁ ଏକତ୍ର କରି ଖାଇବ | | |  
ଶୁଣ୍ଠି ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ |  
୪) ଯାଷ୍ଠିମଧୁ ଓ ଘିଅ ଏକତ୍ର କରି ଲେହନ କରିବ ।  
୫) ପୈଭକ ସ୍ଵରଭଙ୍ଗରେ ମହୁ ଓ ଘିଅ, ବାତିକ ସ୍ଵରଭଙ୍ଗରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଓ ରାଶିତେଲ  
ଏବଂ ଶ୍ଲୈଷ୍ଣିକ ସ୍ଵରଭଙ୍ଗରେ ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍ପଳୀ ଓ ଗୋଲମରିଚ ବୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 78

### OCR Extracted Text

। ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୪୫/ .  
RATA  
 ୧) ବ୍ରାହ୍ମୀ ଶାଗର AA ଏକ ତୋଳା ସହିତ ଅଳ୍ଥ ମହୁ ଓ ଯାଷ୍ଟିମଧୁ Adin ସାତଦିନ ଖାଇଲେ  
ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଦିନକୁ ଦୁଲଥର ଖାଇବ | ୨୧ ଦିନ ଖାଇଲେ କଣ୍ଠସ୍ଵର  
UGS ମଧୁର ହୁଏ | ୧ ମାସ ଖାଇଲେ ବହୁ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଣ୍ଠସ୍ଵର ସେହିପରି ରହେ ଓ  
ସ୍କରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।  
  
୨) ତାଳମୂଳୀ କନ୍ଦାକୁ ଶୁଖାଇ GAA alo ଶିଶିରେ ରଖିବ । 62d odQ ସୁକି ଓଜନ  
ଗୋଟିଏ କାଚ ବା ପଥର ପାତ୍ରରେ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରାତିରେ ରଖିବ | ସକାଳେ ସେଥ୍ଵରେ  
ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ | ଏହିପରି ୨୧ ଦିନ GIMEM SAQA ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଧୁର ହୁଏ |  
  
୩) ମୟୁୂରଚୁୂଳିଆ ଚେର (ତୋଟାମୁଳ) ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇଲେ କଣ୍ଠସ୍ଵର ପରିଷ୍କାର ହୁଏ |  
  
୪) ଗନ୍ଧଶୁଣ୍ଡି କଳରେ ଯାକି ଗୀତ ଗାଇଲେ କଣ୍ଠ ଅବିକୃତ ଓ GAGE ରହେ |  
  
ହୃଦ୍ରୋଗ  
୧) ଅର୍ଜ୍ୁୁନଛାାଲି ଦୁଇ ତୋଳା, TIAA ୧୬ ତୋଳା, ପାଣି ୬୪ତୋଳା ଏକତ୍ର ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ  
ଧ ସ୍ରିଝାଇ ଅବଶେଷ ୧୬ତୋଳା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇଲେ ହୃଦ୍ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୨) ଘ୍ତ ଅଥବା ଦୁଧ ଅଥବା ଗୁଡ଼ପଣା ସହିତ ଅର୍ଜୁନ ନ୍ଥାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ  
କଲେ ହୃଦ୍ରୋଗ, ଜୀଣ୍ଣଜ୍ଵର, ରକ୍ତ ପିଉ ପ୍ରଭୃତି ଶାନ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ରୋଗୀ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୁଏ |  
(ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
ବୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରା - ଦୁଇ ଅଣାଠାରୁ ଛଅ ଅଣା ଓଜନ |  
  
୩) ପୁଷ୍କର ମୂଳ ( ଅଭାବେ କୁଢ଼) Od AE ସହିତ ଖାଇଲେ ହୃଦୟ IM, YA, କାଶ, କ୍ଷୟ  
ଓ ହିକ୍‌କା ଶାନ୍ତ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
ମାତ୍ରା - eed ସୁକି ଓଜନ |  
  
୪) ତୈଳ, ଘୂତ ଓ ଗୁଡ଼ ଏ Anda ସମଭାଗ ଅର୍ଜୁନ aida od qu ସହିତ ସାମାନ୍ୟ  
ଗରମ କରି ପାନ କଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର ହୁଦ୍ଵୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତତ)  
  
୫) କୂମିଜ ହୃଦ୍ରୋଗରେ Seer ଓ କୁଢ଼ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋମୁତ୍ର (ଛଡ଼ା Je) ସହିତ ପାନ କଲେ  
  
` \_ ହୂଦୟସ୍ତ୍‌ ସମସ୍ତ QF ମଳଦ୍ଵାର ବାଟେ ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି | ବିଡ଼ଙ୍ଗଯୁକ୍ତ ଯବାନ୍ନ ପଥ୍ଯ କରିବ |  
(ORGA)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 79

### OCR Extracted Text

/ ୪୬ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିସ୍ଥା ।  
ମାତ୍ରା - Gear Od QF GOR ଠାରୁ ଅଧୁଲି ଓଜନ |  
କୁଢ଼ବୂର୍ଣ୍ - ଏକ ଅଣା ଠାରୁ ତିନିଅଣା ଓଜନ |  
୬) ହୃଦୟଗତ ବାୟୁରୋଗରେ - - UE dea od G ବାହାଡ଼ାର ଟୂର୍ଣ୍ଣ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ଓ ଗରମ  
ପାଣି ସହିତ ଖାଇଲେ ଅସ୍ଵାଭାବିକ୍‌ ହୃଦୟସ୍ପନ୍ଦନ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ | ( ବଙ୍ଗସେନ)  
AQe ଦୂର୍ଣ୍ଣ - ଦୁଲଅଣି ଓଜନ ଠାରୁ ସୁକି ଓଜନ |  
ବାହାଡ଼ା OF - GAA ଓଜନ ଠାରୁ ସୁକି ଓଜନ |  
୭) ଅକରକରା ବୂର୍ଣ୍ର ଓ ଅର୍ଜୁନ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ | ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ  
ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଉଷୁମ ଗାଵଦୁଧରେ ଖାଇଲେ ହୃଦୟକମ୍ପନ ଓ ପୀଡ଼ା ନାଶ ହୁଏ |  
ହୃଦୟକମ୍ପନ ଯୋର ACM ଉପରୋକ୍ତ ବୂର୍ଣ୍ଣରେ ବଚ 6 GAA କ୍ଵାଥ ଖାଇବ |  
୮) ଯାଠି ମହୁ ଓ କଟୁକୀ ସମାନ ଭାଗରେ ବୂର୍ଣ୍ରକରି ତହିଁରେ ଚିନି ମିଶାଇ ପାଣି ସହିତ  
ଖାଇଲେ ହୃଦ୍ରୋଗ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ | (ଚରକ)  
ମାତ୍ରା - କଟୁକୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ |  
ଯାଠି ମହୁ ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ । ¦  
୯) ଶୁଦ୍ଧପାରା ଏକ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକ ଏକ ତୋଳା ଏକତ୍ର ବହୁ ସମୟ ଅନ୍ତତଃ ୫ ଘଣ୍ଟା  
ମର୍ଦ୍ଦନ କରି GAD କରିବ | ଏହି କଜ୍ଜଳି ସଙ୍ଗେ ଏକ ତୋଳା ତମ୍ବାଭସ୍ଖ ମିଶାଇ Seal .  
କ୍ବାଥରେ ଏକ ଦିନ AGE କରିବ । ତା'ପରେ ଏକ ଦିନ ଲୁଣିଲୁଣିକା ଗଛ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ  
କରି ଏକ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ | .  
\_ ମାତ୍ରା - ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଅର୍ଜୁନ CAA କ୍ାଥରେ ଏକ  
ମାସ ଖାଇବ । ଏହା ହୁଦ୍ରୋଗର ଅତି AGA Gea |  
ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ (କ୍ଷୟ ରୋଗ) `  
୧) ଗୋଦନ୍ତୀ ହରିତାଳ ଭସ୍କ ଦୁଇ ରତି, ପ୍ରବାଳ ଚନ୍ଦ୍ର ପୁଟି ଦୁଇ ରତି, ସିତୋପଳାଦି ଚୂର୍ଣ୍ଣ  
ଦେଢ଼ ରତି - ଏହି ତିନୋଟି ପଦାର୍ଥ ଏକତ୍ର କରି ଦୁଇ ତୋଳା ମହୁ ସହିତ ଚାଟିକରି  
ଖାଇବ | ଏହିପରି କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ପୁରୁଣା ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ଭଲ ହୁଏ | ଧନ୍ଵନ୍ତରୀ ମାସିକ  
ପତ୍ରିକା )  
୨) Gd କର୍ପୁରଶିଳାଜତୁ (ଗୋଦାନ୍ତୀ) ପାଞ୍ଚତୋଳା, ଏକତୋଳା ଶ୍ରୀକର୍ପଘୁର gd o6 ¦  
- ଶିଶିରେ ରଖିବ | 7

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 80

### OCR Extracted Text

। ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୪୭ /  
¦ ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ ବୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଜାଫ୍ରାନ୍‌କେଶର ପାଣିରେ (ଗରମ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ)  
ପ୍ରତିତିନ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ହିସାବରେ ଖାଇବ |  
¦ AA - ଦ୍ରାକ୍ଷାରସ APR ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଖାଇବ |  
| ଅପଥ୍ୟ - ରାଗ, ଖଟା, ଆମିଷ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
| କର୍ପୁରଶିଳାଜତୁ ଶୋଧନ ବିଧ୍ଵ - କର୍ପୁରଶିଳାଜତୁକୁ ଘିକୁଆଁରୀ ରସରେ ଗୋଳାଇ ସରାରେ  
ରଖି ତା'ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସରା ରଖି AHH cD, EGER ଓ କନାରେ ବନ୍ଦ କରି  
| ଶୁଖାଇ ଘଷି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିଲେ ଶୋଧ୍ଵତ ହେବ |  
 ୩) ନୀଳପୁଷ୍ପ ବେଗୁନିଆ ଚେର, ଫଳ ଓ ପତ୍ରକୁ କୁଟି ରସ ବାହାର କରି ତଦ୍ଵାରା ଯଥାବିଧ୍ଵ  
Qe ପାକ କରିବ । ଏହି qe ପାନ କରି କ୍ଷୟରୋଗୀ ବ୍ୟାଧ୍ଵମୁକ୍ତ ହୋଇ ଦିବ୍ୟ ଶରୀର  
ଧ ଲାଭ କରେ । | ଚକ୍ରଦତ୍)  
| ପ୍ରସ୍ତୁତିବିଧ୍‌ aia ଘିଅ ଚାରି ସେର, ବେଗୁନିଆ am, IP, de, Yq ସହିତ କୁଟିତ  
 ଏକ ସେର । ପାଣି ୩୨ (ବତିଶ) ସେର ପାକ କରି ଅବଶେଷ ଚାରି ସେର ରଖିବ । ସେହି  
ଘୃତ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
୪) ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର, ଗଞ୍ଜାଇ ପତ୍ର, ଅଙ୍କରାନ୍ତି ପତ୍ର, ଡ଼େଙ୍ଗାଭେଜି ପତ୍ର, ଲବେଟ୍ଦୁଡ଼ି ପତ୍ର,  
ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଅଁଳା, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଦାସକେରେଣ୍ଢା ପତ୍ର, କଳାଜିରା ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ .  
। ଏକତୋଳା, ଚିତାପାରୁ ତିନି ତୋଳା, ପିପ୍ପଳୀ ପାଞ୍ଚ ତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ତିନି ତୋଳା  
ଏ ସମସ୍ତ GI QA GE ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ । ଅତଏବ ଏହି ଟୂର୍ଣ୍ଣର ଅର୍ଵ୍‌ଭାଗକୁ ev ପାନ  
କରିବ | ଦିନକୁ ଦୂଇ ପାନ ହିସାବରେ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାନରେ ଏକତୋଳା  
¦ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।  
୫) OEM, ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା, ଗହ୍ନାରୀଫଳ, ଶତାବରୀ, ପୁରୁଣୀ ଏ ସମସ୍ତ ଏକତ୍ର ବା ଏଥ ମଧ୍ଯରୁ  
ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଦୁଧ ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ କ୍ଷତ ଓ କ୍ଷୟ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।(ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
୬) ଅର୍ଦୁନଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସରେ ସାତ ଥର ଭାବନା ଦେଇ ସେହି ବୂର୍ଣ୍ରକୁ ଘିଅ,  
ମହୁ ଓ ମିଶ୍ରି ସହିତ ସେବନ କଲେ, କ୍ଷୟକାଶ ଭଲ ହୁଏ | ( ଭାବପରକାଶ)  
ପ୍ଲରିସି  
ତ୍ରିଫଳା, ଶ୍ଵେତପୁରୁଣୀ, ରଲ୍ତପୁରୁଣୀ, ଗୋଖୁରା, ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧତୋଳା  
ନେଇ ଭଲ କରି କୁଟି ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇବ । ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଦୁଇ  
ତୋଳା ମହୁ ସହିତ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 81

### OCR Extracted Text

/ ୪୮ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
ଗୁଣ - ଏହି deuce ciel ସଫା ହେବ | ୨ ୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୪ ସେର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିସ୍ରା ହେବ | କିଛି  
  
. ଦିନ ଖାଇଲେ ପୁରିସି ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
  
QA - IPA ଖାଉଥୁବା ସମୟରେ କେବଳ ଦୁଧ ବା ଫଳରସ ଖାଇବ |  
  
 ଶ୍ଵାସ  
  
୧) ଗୋଟିଏ କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡାକୁ ଓସାରିଆ ମୁହଁ ଶିଶିରେ ପୁରାଇବ, ଯେପରି ଅଣ୍ଡାଟି ଭାଙ୍ଗି ନଯାଏ |  
ତା'ପରେ କାରେଜି EMAL ରସ ସେହି ଶିଶିରେ ଦେବ ଯେପରି କି ଅଣ୍ଡାଟି ଲେମ୍ବରସରେ  
ବୁଡ଼ିଯିବ ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ଉପରେ ପ୍ରାୟ ଏକ ଇଞ୍ଚ ରସ ରହିବ । ଶିଶି ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରିବ,  
ଯେପରିକି ଶିଶି ଭିତରକୁ ପବନ ନଯାଏ | ଯେଉଁ ଦିନ ଅଣ୍ଡାର ଖୋଳ ଲେମ୍ବ୍‌ରସରେ  
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ରୁପେ ମିଳାଇ ଯାଇ ଥୁବାର ଦେଖିବ, ସେହି ଦିନଠାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି  
ପେଟରେ ଏକଚାମଚ ହିସାବରେ ଖାଇବ। ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ତିଆରି ହୋଇଥୁବା ତିନିଗୋଟି  
ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।  
ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଧ - ପ୍ରଥମ ଅଣ୍ଡାଟି ପ୍ରାୟ ଆଠପଣ ମିଳାଇ ଆସିଲା ବେଳକୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ।  
ଶିଶିରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ତିଆରି କରିବ, କାରଣ ପ୍ରଥମ ଅଣ୍ଡା  
ଖାଇସାରିଲା ବେଳକୁ ଦ୍ବିତୀୟ ଅଣ୍ଡାଟି ଲେମ୍ବୁରସରେ ମିଳାଇ ଯାଇଥୁବ ଏବଂ ଖାଇବାକୁ  
ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବ | ସେହିପରି ଦ୍ବିତୀୟ ଅଣ୍ଡାଟି ଆଠପଣ ମିଳାଇ ଆସିଲାବେଳକୁ ତୃତୀୟ  
ଅଣ୍ଡାଟି ତିଆରି କରିବ | ଅଣ୍ଡାର ଖୋଳ ଲେମ୍ବୁରସରେ ସମ୍ପୂର୍ଣୂରୂପେ ମିଳାଇଗଲେ ଖାଇବ |  
କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା ଦେଲା ମାତ୍ରକେ ସେହି ଅଣ୍ଡାକୁ ଆଣି ଲେମ୍ବୁରସରେ ପକାଇଲେ ଅଳ୍ପ ଦିନରେ  
ମିଳାଇଯାଏ | ବେଶି ଦିନର ଅଣ୍ଡା ହେଲେ ଲେମ୍ବୃରସରେ ମିଳାଇବାକୁ ବହୁ ଦିନ ଲାଗିବ |  
ଉପରୋକ୍ତ IS ଖାଇ ଅନେକ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି | ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
। ୨) ଶ୍ଵାସ ରୋଗୀର ବଳ, ବୟସ, ବିବେଚନା କରି ଶୁଖିଲା ଅରଖ କ୍ଷୀର ୧/ ୨ ରତି ମାତ୍ରାରେ  
  
କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଅତି ପୁରାତନ ଶ୍ଵାସରୋଗ ସମୁଳେ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅରଖ କ୍ଷୀର ଓ  
ଅରଖ ଛାଲି ଏକତ୍ର ବାଟି ଛୋଟ ଛୋଟ OG ପରି ଶୁଖାଇ ରଖିବ | ଏହି ଚକିକୁ  
ଚିଲମରେ ରଖି ଧୂଆଁ ପାନ କଲେ ଶ୍ଵାସ ରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।  
  
୩) CANE ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ଚାରି ରତି, ଗାଇ ଘିଅ ଚାରି ତୋଳା, ଗୋଟିଏ ଛୋଟ  
ଖଲରେ ଖୁବ୍‌ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଖାଇବ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେହି ମାତ୍ରାରେ ଧ  
ଖାଇବ | ଏହିପରି ଦିନକୁ ଦୁଇ ପାନ ହିସାବରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ | ¦  
(GAAS - ରତ୍ନାବଳୀ) ଗାଭ ଘିଅ - ସଦ୍ୟ ainda ହେବା ଉଚିତ୍‌ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 82

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୪୯ /  
। ଗନ୍ଧକ ଶୋଧନ ବିଧୁ - ଗୋଟିଏ ଲୁହା କରେଇ ବା କରଚୁଲିରେ ଘିଅ ରଖି ନିଆଁରେ  
¦ ତତାଇବ | ତାଂ ଉପରେ ଗନ୍ଧକର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇବ | ଗନ୍ଧକ ତରଳି ଗଲେ ଗୋଟିଏ ମାଟି  
ର ହାଣ୍ଡିରେ ଦୁଧ ରଖି ତା ଉପରେ ଜାଲୁଜାଲୁଆ ନୂଆ କନା ରଖି ସେହି କନା ଉପରେ  
| ତରଳିଥବା ଗନ୍ଧକକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଢ଼ାଳିବ ଏବଂ ଆଉ ଜଣେ ଲୋକ ଲୁହା କରଟୁଲିରେ ସେହି  
| ତରଳ ଗନ୍ଧକ ଯେପରି କନା ତଳକୁ GAIN, ସେହିପରି ତାକୁ ଚହଲାଇବାକୁ ହେବ |  
| ଏହିପରି କଲେ ସବୁ ଗନ୍ଧକ ଖସି ଦୁଧରେ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଟେଳା ବାନ୍ଧିଯିବ | ସେହି ଗନ୍ଧକକୁ  
| ଦୁଧରୁ କାଢ଼ି ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ | ଏହିପରି ତିନିଥର କଲେ ଗନ୍ଧକ  
| ଅତି ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ | ସେହି ଦୁଧରୁ ଘିଅତକ ସାବଧାନରେ ବାହାର କରି ତାକୁ ଚୂଲିରେ  
| ବସାଇ GUA ମାରି ଦେଇ ରଖିବ । ଏହି ଘୃତ ମାଲିସ୍‌ କଲେ ବାତ, 24.6 ଚର୍ମରୋଗରେ  
| ଉପକାର ହୁଏ |  
| ୪) କାଇପୁଡ଼ାକୁ (GA ATE) ମହୁଲ ମଦରେ ବା ବ୍ରାଣ୍ଡିରେ ଅଳ୍ପ ସିଝାଇ ଛାଣି ଶିଶିରେ  
ରଖିବ | ଏହି Aga ତିନି ପାନ ଖାଇଲେ ଭଲ ହେବ । ଦିନକୁ ଦୁଇ ପାନ, ତା ପରଦିନ  
| ଏକ Ale |  
। ୫) ଶୁଣ୍ଡି od, ପିପ୍ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଲମରିଚ ଟୂର୍ଣ, ଡ଼ାଲଚିନି ଦୂର୍ଣ୍ଥୁ ଅଳେଇଟ ମଞ୍ଚି od  
ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ, ବଂଶଲୋଚନା ବୂର୍ଣ୍ଣ ପାଞ୍ଚ ତୋଳା, ତୁଳସୀ ପତ୍ର gd  
ଦଶ ତୋଳା, ନବାତ କୋଡ଼ିଏ ତୋଳା, ମହୁ ଦଶ ତୋଳା | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
| ପ୍ରସ୍ତୁତବିଧ୍୍‌ - ପ୍ରଥମେ ୨୦ ତୋଳା ନବାତକୁ ପାକ GAS | ଅଠା ହୋଇଆସିଲା ବେଳକୁ  
ଉପରୋକ୍ତ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇ GM SIA କରି ଆଣିବ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ହେଲାପରେ ମହୁ ପକାଇ  
ଅଁଳା କୋଳି ପରି ବଟିକା କରି ଦିନକୁ ଦୁଇଥର TSA ଶେଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ |  
ଅପଥ୍ୟ - ବାଇଗଣ, ଆମିଷ, ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ |  
  
୬) ହଳଦୀ, ଗୋଲମରିଚ, ଦ୍ରାକ୍ଷା, ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼, ରାସ୍କା, ପିପ୍‌ପଳୀ, ଗନ୍ଧଶୁଣ୍ଡି ଏ ସମସ୍ତର  
ବୂର୍ଣ୍ଣ ସୋରିଷ ତେଲ ସହିତ ଲେହନ କଲେ ପ୍ରାଣ ନାଶକ ଶ୍ଵାସ ମଧ୍ଯ ଭଲ ହୁଏ (CREA)  
ମାତ୍ରା - ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ନେଇ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ ।  
  
୭) ଫିଟିକିରି ୧୦ ତୋଳାକୁ ଚୁର୍ଣ୍ଣ କରି ୨୦ ତୋଳା ଅରଖ କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇ ଗୋଟିଏ ମାଟି  
ଘଡ଼ିରେ ପୂରାଇ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି କୋଇଲା ନିଆଁରେ ରଖି ଭସ୍କ କରିବ | ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ  
ବାହାର କରି ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।  
  
` ମାତ୍ରା - ଅଧରତି ମଲାଇ ଭିତରେ ପୂରାଇ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 83

### OCR Extracted Text

/ ୫୦ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
୮) GANG ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ୫ ତୋଳା ୫ ସେର ଦୁଧରେ ପାକ କରିବ । ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ  
ରହିଲେ ଚୁଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ଦହି ତିଆରି କରିବ । ଦୁଇ ଦିନ ପରେ ସେହି ଦହିରୁ  
ଲହୁଣୀ ବାହାର କରି ଘିଅ କରିବ । ( ୨ ) qe ଭାଲିଆ ତେଲ, (୩) ଶୁଦ୍ଧ କୋଚିଲା ମଞ୍ଜ  
ତେଲ, (୪) ଶୁଦ ଧୂତୁରା ମଞ୍ଜ ତେଲ ଏହି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଶିଶିରେ ରଖିବ |  
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶିରୁ ଏକ ବିନ୍ଦୁ ଲେଖାଏଁ ନେଇ ପାନପତ୍ର ଉପରେ ରଖି ଖାଇବ । ଏହି Gea  
ଖାଇଲା ପରେ ଗୁଡ଼ରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ମହନ ଭୋଗ ( ଅବଶ୍ୟ ଘିଅରେ) ଖାଇବ |  
ପିତ୍ତ ପ୍ରକୃତି ରୋଗୀ ମହନ ଭୋଗରେ ଚୁଡ଼ ନ ପକାଇ ଚିନି ଖାଇବ ଏବଂ zag  
ମାତ୍ରାରେ ଘିଅ ଖାଇବ ।  
  
୯) ବିଜୟା (ଭାଙ୍ଗ) ଶୁଖିଲା ଧୁତୁରା ପତ୍ରଚ କଲମି ସୋରା ସମଭାଗ ନେଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ସିଗାରେଟ  
ତିଆରି କରି ଶ୍ଵାସର ଦମ ଆସିଲା ବେଳକୁ ଧୂଆଁ ଖାଇଲେ ଶ୍ଵାସର ଯନ୍ତ୍ରଣା କମିଯାଏ |  
  
୧୦) ଧୁତୁରା AE COM ଦୁଇ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଅଫିମ ଦୁଇ ତୋଳା ଏକତ୍ର କରି ଖୁବ୍‌ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି  
ସେଥ୍ରରେ LO ଛଟାଙ୍କି ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ, ୧୦ ଛଟାଙ୍କି ମୃତ ABIES ସୁରା, ଦେଶୀ  
ମିଶ୍ରି ୫ ଛଟାଙ୍କି ମିଶାଇ ଆସବ ବିଧ୍ଵରେ ବନ୍ଦ କରି ରଖିବ । ୨୧ ଦିନ ପରେ ଖୋଲି  
କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ | ବେଶ୍‌ ଶ୍ଵାସନାଶକ ଆସବ ତିଆରି ହୋଇଗଲା ।  
ମାତ୍ରା - ୨୫ ବିନ୍ଦୁରୁ ୫୦ ବିନ୍ଦୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦଶମୂଳ ଅର୍କରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୩ ପାନ  
ଖାଇବ | ଦଶମୂଳ ଅର୍କ ନ ମିଳିଲେ କେବଳ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
Aa - ପୁରୁଣା ଚାଉଳର ଭାତ, ପୋଟଳ |  
  
୧୧) ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ସଫା କିରାସିନି ତେଲ ୧୦ ଟୋପା ଠାରୁ ୧୫ ଟୋପା  
ଅଭ୍ୟାସ କରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଶ୍ଵାସ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଏହି ଟୁଟୁକା daa ଗୁଣ  
ଅଭୁତ | `  
ଏହି ଞ୍ରଷଧରେ ମୁଁ ଦୁଇ ଜଣ ବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ଜଣେ ବୂୃଦ୍ଧାଙ୍କୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିଛି |  
  
କାଶ  
  
୧) ପୁରୁଣା ତିନ୍ତୁଳି ଯେଉଁଥୁରେ ତେଲ, ଲୁଣ ମସଲା ପ୍ରଭୂତି ପଡ଼ି ନଥୁବ, ତହିଁରୁ ଦୁଇ  
ତୋଳା, ଆଖୁଗୁଡ଼ ଦୁଇତୋଳା ଅଧପାଏ ପାଣିରେ GAIN ASE ପରି ତିନି ଭାଗ କରି ..  
ଦିନକୁ ତିନିପାନ GAS କିଛି ପୁରୁଣା GAS Aaa ବାସନରେ ରଖି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ |  
ଗରମ ଗରମ ତିନ୍ତୁଳି ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଚାଟି ଖାଇବ | ଏହିପରି ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଖାଇବ । ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ଛଡ଼ା ଯେକୌଣସି କାଶରେ ଉପରୋକ୍ତ laa ଖାଇବ । ଏପରିକି

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 84

### OCR Extracted Text

। ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୫୧/  
¦ ଜ୍ଵର ଓ ନିମୋନିଆ ଅବସ୍ଥାରେ କାଶ AER ନିର୍ଭୟରେ ଏହି daa ଖାଇବ | ଉପରୋକ୍ତ  
. ମାତ୍ରା OA ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ G1E@ ASeiiel, 44, Qa ମାତ୍ରା |  
¦ ତିନ୍ତୁଳି ସଂଗ୍ରହ - ମାର୍ଚ୍ଚ ଏପ୍ରିଲ ମାସରେ ତିନ୍ତୁଳି ଗଛରୁ ଚୋପା ଥବା ତିନ୍ତୁଳି ଆଣି ଘରେ  
ଚୋପା ହଡ଼ାଇ ମଞ୍ଚ କାଢ଼ି ପ୍ରାୟ ଏକ ମାସ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ | ବଜାରରେ ବିକ୍ରି  
ତିନ୍ତୁଳିରେ ବହୁତ ମଇଳା ଥାଏ | .  
¦ ୨) ହରିଡ଼ା, ଶୁଣ୍ଡି ଓ ମୁଥା ଏମାନଙ୍କର ସମପରିମିତ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ବଟିକା ତିଆରି  
କରିବ | ଏହି ବଟିକା ମୁଖରେ ଧାରଣ କରି ରସ ଢ଼ୋକିଲେ ପ୍ରବଳ ବେଗ ଶ୍ଵାସ ଓ କାଶ  
` . ଶାନ୍ତ ହୁଏ । (ଚକ୍ରଦତ୍ତ) ଧ  
ଟ ୩) ଗୋଲମରିଚ ଦୁଇ ତୋଳା, ପିପ୍‌ପଳୀ ଏକ ତୋଳା, ଡ଼ାଳିମ୍ବମଞ୍ଚି ଆଠ ତୋଳା, ପୁରୁଣା  
ଗୁଡ଼ ୧୬ ତୋଳା, ଯବକ୍ଷାର ଅଧ ତୋଳା | ଗୁଡ଼ ଛଡ଼ା ସମସ୍ତ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ପରେ ଗୁଡ଼  
 ମିଶାଇ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ସେବନ କଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର ଅସାଧ୍ଯ (ବୈଦ୍ୟମାନଙ୍କ  
ଦ୍ଵାରା ପରିତ୍ୟକ୍ତ) କାଶ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | Ja ପଡ଼ୁଥିଲେ ମଧ୍ଯ କାଶ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | (CREA)  
୪) ଲବଙ୍ଗ ଦୁଇ ତୋଳା, ଜାଇ ଫଳ ଦୁଇ ତୋଳା, ପିପ୍‌ପଳୀ ଦୁଇ ତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ  
 ଚାରି ତୋଳା, ଶୁଣ୍ତି ୩ ୨ ତୋଳା, ସମସ୍ତ od GE AS ara ସମାନ ଶର୍କରା ମିଶ୍ରିତ  
କରି ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କଲେ କାଶ, ଜ୍ଵର, ଅରୁଚି, ମେହ, ଗୁଳ୍ଲ, ଶ୍ଵାସ,  
ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଓ ଗ୍ରହଣୀ ଦୋଷ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
ଁ ୫) ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ସହିତ ପିପ୍‌ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସେବନ କଲେ କାଶ, ଶ୍ଵାସ, Berd aig, ହୃଦ୍ରୋଗ,  
ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅରୁଚି ଓ ଜୀର୍ଣ୍ଣଜ୍ଵର ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ | ( ହାରିତ)  
D) ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ ଏକ ତୋଳା ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
୭) ବାସଙ୍ଗପତ୍ର AER Aq ଘୃତ କାଶ ନାଶ EQ | (GIO)  
୮) ପିପ୍ପଳୀ ଦୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଘିଅରେ alg CANO NOS ସହିତ କାଶ ରୋଗୀକୁ ସେବନ କରାଇବ |  
(ଚରକ)  
୯) ନୀଳପୁଷ୍ପ ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର ରସରେ AG Go କଫଳ କାଶନାଶକ | ( ବଙ୍ଗସେନ)  
୧୦) ଅଳାଚୁର୍ଣ ଦୁଧ ସହିତ ପାକ କରିବ | ତହିଁରେ ଘିଅ ମିଶାଇ କାଶ ରୋଗୀକୁ ସେବନ  
କରାଇବ |  
ପାକବିଧ୍‌ - ଅଁଳାଚୂର୍ଣ ଦୂଇ ତୋଳା, ଦୁଧ ୧୬ ତୋଳା ଏବଂ ପାଣି ୬୪ ତୋଳା ଏକତ୍ର  
ପାକ କରି ଦୁଧ ଅବଶେଷ ରଖି ତହିଁରେ ଅଧ ତୋଳା ଗାଭଘିଅ ମିଶାଇବ । (ବାଗ୍ଭଳ୍)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 85

### OCR Extracted Text

/ ୫୨ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
୧୧) RAS GIA GAGA Ga ଓ ପାର୍ଶ୍ଵ ବେଦନା ଥୁଲେ Gade ପାଚନରେ ପିପ୍‌ପଳୀ ପରୀକ୍ଷ  
କରି ପାନ କରିବ | (OREA)  
  
କଫ  
  
୧) ନୂଆ ଗହମକୁ ଅରଖ କ୍ଷୀରରେ ବୁଡ଼ାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ ଯେତେବେଳେ ଗହମ ଅରଖ  
କ୍ଷୀରରେ TMA, ତାକୁ ଗୋଟିଏ ସରାରେ ରଖି ଆଉ ଗୋଟିଏ ସରା ଘୋଡ଼ାଇ ସହ୍ଧିସ୍ଥ୍ଳ  
ଗହମ ଅଠାରେ ବନ୍ଦ କରି ଶୁଖିଲା ପରେ ଘଷିନିଆଁରେ ରଖିବ ଯେପରି ଗହମ ପୋଡ଼ି ଭସ୍କ  
ନ ହୁଏ, କେବଳ ଭାଜି ହୋଇଥିବ | ଶୀତଳ ହେଲା ପରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ | ଯେଉଁ  
ରୋଗୀର ବେଶି କଫ ପଡ଼ୁଥୁବ, ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ ଦିନକୁ Nala ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦେବ |  
ତିନି ଦିନରେ କଫ ନିଶ୍ଚୟ ବନ୍ଦ ହେବ | ଯାହାର କଫ କଷ୍ଟରେ ASAIO ଏବଂ ଶୁଷ୍କକାଶ  
ହେଉଥୁବ, ତାକୁ ମହୁ ସହିତ ନ ଦେଇ ମଲାଇ ସଙ୍ଗେ ଦେବ |  
  
୨) ପିପ୍ପଳୀ ବୂର୍ଣ୍ଣ ମହୁ ସଙ୍ଗରେ ଖାଇଲେ GARR Sea ହୁଏ |  
ଚୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରା - Ga ଅଣି ଓଜନ (ହାରିତ) |  
  
୩) ଅଗସ୍ତି ଫୁଲର ରସ ଅଧତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ଗାଢ଼ ଶ୍ଳେଷ୍କା ସରଳ ହୋଇ ବାହାରି  
ପଡ଼େ | କଫ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ | UT ଫୁଲ ନ ମିଳିଲେ ଅଗଞ୍ଥି ପତ୍ର ରସ  
(ପତ୍ରର ଶିରା ବାହାର କରି) ଏକ ତୋଳା ଖାଇବ ଏବଂ ଅଗଞ୍ଥିଫୁଲକୁ ସୋରିଷ ତେଲରେ  
ଫୁଟାଇ ସେହି ତୈଳ ଛାତିରେ ମାଲିସ୍‌ କରିବ ।  
  
୪) କଫ ପ୍ରବଳ ହେଲେ କଇଞ୍ଚିକୋଳି ଗଛର ଚେର ଅଧତୋଳାକୁ ୨୭ଟି ଗୋଲମରିଚ ସହ  
ବାଟି ଖାଇବ । `  
  
୫) ଗାଉଘିଅ ଏକ ସେର କରେଇରେ ତତାଇବ | ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ଅରଖପତ୍ର ପକାଇବ |  
ସେ ପତ୍ର ପାକ ହେଲା ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପତ୍ର ପକାଇବ । ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ପରେ  
ଗୋଟିଏ ଏକ ଶହ ଅରଖପତ୍ର ପକାଇ AIG HAE ତା” ପରେ ଛାଣି ଘିଅକୁ ରଖିବ | ଏହି  
ଘିଅରୁ ଦୁଇ ତୋଳା ହିସାବରେ ଗହମ ରୁଟି ଏବଂ ମାଂସ ତରକାରୀ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ  
HIE ସମସ୍ତରୋଗ ନଷ୍ଠ ହୁଏ |  
  
୬) ସବୁ ରତୁରେ ଯେଉଁମାନେ କଫ ରୋଗ ପୀଡ଼ିତ, ସେମାନେ ଜୟନ୍ତୀ ପତ୍ରକୁ ଶାଗ କରି  
ଖାଇବେ । (ପରୀକ୍ଷିତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 86

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୫୩ /  
ହିକ୍‌କା “  
୧) ମୟୁର ଚନ୍ଦ୍ରିକାକୁ ଅନ୍ତର୍ଧୂମରେ aq କରି ସେହି ଭସ୍କରେ ପିପ୍‌ପଳୀ od 6 ଓ ମହୁ ମିଶାଇ  
AGO ପ୍ରତି ୫ ମିନିଟ୍‌ରେ ସେଥୁରୁ ଟିକିଏ ଲେଖାଏଁ ଚାଟି ଖାଇଲେ ହିକ୍‌କା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
( ଚକ୍ରଦତ୍ତ) (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) କଞ୍ଚା କଇଥର ରସ, ମହୁ ଓ ପିପ୍ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଖାଇବ |  
ମାତ୍ରା - ଫଳରସ ୧- ୨ ତୋଳା (ଚରକ)  
୩) ବିରି ବୁନାକୁ ଚିଲମରେ ପୁରାଇ ବା ସିଗାରେଟ ପରି କରି ନିଆଁ ଲଗାଇ ତାର ଧୂଆଁ  
- ପିଇଲେ ହିକ୍‌କା ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
 ୪) ଶୁଖିଲା ହଳଦୀପତ୍ରକୁ ସିଗାରେଟ ପରି କରି ଧୁଆଁ ପାନ କଲେ ଅତି ଦୁସ୍ତର ହିକ୍‌କା ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
୫) ଗୋଟିଏ କାଗେଜିଲେମ୍ବୁ ଭିତରେ ସାମାନ୍ୟ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ପୁରାଇ ନିଆଁରେ ତତାଇ  
ଚିପୁଡ଼ି ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ହିକ୍‌କା ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ |  
୬) ମୟୁର ଚନ୍ଦ୍ରିକା USAC ଭସ୍ମ ଦୁଇତୋଳା, ଅଳେଇଚ ଚୋପା ଭସ୍କ୍‌ ଦୁଇତୋଳା, ଶଙ୍ଖ ଭସ୍କ୍‌  
 ଦୁଇ ତୋଳା, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା, ପିପ୍ପଳୀ, ଲୌହଭସ୍,, ପ୍ରବାଳ aq ପ୍ରତ୍ଯେକରୁ  
` \_ ଏକତୋଳା ଏ ସମସ୍ତ ଚୂର୍ଣ୍ଣ AY କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ |  
ମାତ୍ରା - ୪ ରତି ଠାରୁ ୮ ରତି | ଗୁଣ - ହିକ୍କା ଏବଂ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ କରେ | ARTO  
ବାୟୁରୋଗ ଭଲ କରେ ।  
ବାନ୍ତି  
୧) ଅଳାବୂର୍ଣର ଏକ ଭରି, ଖିସ୍‌ମିସ୍‌ ଏକ ଭରି, ଚିନି ଦୁଇ ଭରି ଏକତ୍ର ବାଟି କୋଳି ପରି  
ବଟିକା କରିବ | ଏହି ବଟିକାରୁ ଗୋଟିଏ ପାଟିରେ ରଖି ରସ ଢ଼ୋକିବ, ଚୋବାଇବ ନାହିଁ |  
ଦିନକୁ ୩୮୪ ଟା ବଟିକା ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବାନ୍ତି ହେଲେ ଏହି  
ଓଷଧରେ ବନ୍ଦ ହୁଏ । ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) କର୍ପୁର ପାଣି ଦୁଇ ଚାମଚ କରି ବାରମ୍ବାର ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
 ୩) N@ acl ଚିନି ସର୍ବତରେ ଦଶ ବାରଟା କଷି ଆମ୍ଭପତ୍ର ଚକଟି ଛାଣି ସେହି ace  
ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍‌ ବନ୍ଦ ହୁଏ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୪) AON ଗଛର ଛେଲିକୁ ପୋଡ଼ି ସେହି ଜ୍ଵଳନ୍ତ ଅଙ୍କାରକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ପାଣି ପିଇଲେ  
ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ | (CREA)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 87

### OCR Extracted Text

/ ୫୪ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
୫) ମମୂର ଚନ୍ଦ୍ରିକାକୁ ଅନ୍ତଧ୍ଧୂମରେ a କରି ସେହି ଭସ୍କକୁ ମହୁ ସହିତ ଚାଟି ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି  
ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
  
୬) ଅସରପା ଲେଣ୍ଡି Nivel ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସେହି ପାଣି ପିଇଲେ ଅସାଧ୍ଯ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ  
ହୁଏ ।  
  
୭) Geer ଓ ମୁଥାର ଦୂର୍ଣ୍ଣ ମହୁ ସହିତ ଖାଇଲେ କଫଳ ବାନ୍ତି ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ | (ଚରକ)  
  
୮) ବେଲମୁଳର ଛେଲିର କ୍ଵାଥ ଶୀତଳ କରି ତହିଁରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
(ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
  
୯) ବାନ୍ତି କରୁଥୁବା ଲୋକକୁ ପେଟପୁରା ପାଣି ପିଆଇଦେଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ | କାରଣ  
ପାକସ୍ଥଳୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ରହିଥୁବାରୁ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ପାଣିରେ ପାକସ୍ଥଳୀ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲେ  
ଆଉ ସଙ୍ଗୁଚିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ କି ବାନ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ ।  
  
ରକ୍ତବାଡି ଓ ABA  
  
୧) ବିଶୁଦ୍ଧ ଝୁଣା ଅଧଭରିକୁ od GH Gazal ଓଜନ ମୟୂର ଚନ୍ଦ୍ରିକା ଭସ୍କ ସହିତ ମିଶାଇ  
ବୟସ ଅନୁସାରେ ଏହି Gea ଏକ ରତିଠାରୁ ତିନିରତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ ଦୁଇ  
ଥର ମହୁ ସହିତ ଖାଇଲେ ଏକ ସପ୍ତାହରେ ନିଶ୍ଚୟ ରକ୍ତବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହେବ |  
  
9) ଦୁଇ ତୋଳା ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ, ABLE ଓଜନ ତାଳିଶ ପତ୍ର Od G ଓ ପାଞ୍ଚ ଅଣା ଓଜନ  
ମହୁ ଏକତ୍ର କରି ପିଇଲେ ରକ୍ତବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ । (ଚରକ)  
  
୩) ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗୀ ଶ୍ଵେତପୁଷ୍ପ ବେଗୁନିଆର ପତ୍ରକୁ ଘିଅରେ als ସେବନ କରିବ । | (Age)  
  
୪) ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗୀକୁ ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସରେ ଚିନି ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଖୁଆଇବ । | (Qge)  
  
୫) de Aaa gag Az ସହିତ ଖାଇଲେ ରକ୍ତପିତ୍ତ ନିବାରିତ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତଃ  
  
୬) ମୋଚରସକୁ ମହୁ ସହିତ ଖାଇଲେ ଇକ୍ତପିତ୍ତ ନିବାରିତ ହୁଏ | ଶିମୁଳି ଗଛର ଅଠାକୁ  
ମୋଚରସ କହନ୍ତି ।  
ମୋଚରସ ମାତ୍ରା - ୪-୮ ଅଣା ଓଜନ |  
  
୭) GAM PATI କାଟିଲେ ଯେଉଁ ରସ ବାହାରେ, ତାହା ପାନ କଲେ ରକ୍ତବାନ୍ତି, agda,  
ଅତିସାର ଶାନ୍ତ ହୁଏ | |  
  
୮) alga éaiga ପାନ କଲେ ରକ୍ତପିତ୍ତ ଭଲ ହୁଏ । (ଚରକ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 88

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୫୫ /  
ରକ୍ତମୂତ୍ର  
୧) am ad ଓ ଆଖୁ ରସ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୩ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ତହିରେ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ  
ମିଶାଇ ପାନ କଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ KTS ଭଲ ହୁଏ | ( ବଙ୍ଗସେନ)  
୨) ଚଢ଼େଇଗୁଡ଼ି ପତ୍ରର idl ପିଇଲେ ରକ୍ତମୁତ୍ର ବନ୍ଦ ହୁଏ | (ଦୁଇ ତୋଳା ଓଜନ ପତ୍ରକୁ  
ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକ ହଟାକି ଛାଣି ପିଇବ) (ଦିନକୁ ଚାରିଥର)  
କଲେରା (ବିସୂଚିକା)  
ଗୋଟିଏ ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଏବଂ 980 ଗୋଲମରିଚ ଏକତ୍ର ବାଟି ପାଣି ମିଶାଇ  
ରୋଗୀକୁ ପିଆଇଦେବ । ଝାଡ଼ା ବା ବାନ୍ତି ପୁନରପି ହେଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅମରପୋଇ ପତ୍ର ଏବଂ  
989 ଗୋଲମରିଚ ବାଟି ପାଣି Adin ପିଆଇବ | ଏହିପରି Ny ପାନରେ ରୋଗୀ ନିଶ୍ଚୟ  
ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ | ଏହି ୩ଷଧରେ ଶତକଡ଼ା ଶହେ ରୋଗୀ ଭଲ ହୋଇଛନ୍ତି | ଗତ ୧୮ ବର୍ଷ  
ଭିତରେ ମୁଁ ଯେତେ କଲେରା ରୋଙୀଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରିଛି, କେହି ମରିନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ଏହି ୩ଷଧରେ  
କେହି ମରିବାର ମୁଁ ଶୁଣିନାହିଁ। ରୋଗରେ ଯେକୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ନିର୍ଭୟରେ ଏହି Jay ଦେବାକୁ  
ଅନୁରୋଧ କରୁଅଛି | (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
। ହେମକେଦାରର ଅନ୍ୟ ନାମ - ହେମସାଗର, ପତ୍ରଗଜା, ପାଥରକୁଚି | ଏହି ଗଛ ସମସ୍ର୍କ  
ବାଡ଼ିରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍‌ | କୁଣ୍ଡରେ ମଧ୍ଯ ଏହି ଗଛ ବଞ୍ଚେ |  
ହେମକେଦାର ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅରଖମୁଳ ଛାଲି ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ସମଭାଗ ଅଦାରସରେ  
ବାଟି ଚଣା ପରି ବଟିକା କରିବ | Wag ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ । ଏହି ବଟିକା  
ସାଙ୍ଗରେ ରଖିଥୁଲେ ଅସମୟରେ ବହୁତ କାମ ଦେବ |  
କଲେରା ପ୍ରତିଷେଧକ  
ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ମଞ୍ଜ ଗୋଟିଏ ବାଟି କରି ପିଇଲେ ଛମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଲେରା ହେବ ନାହିଁ ।  
GIA ଖାଇବା ପରେ ଟିକିଏ ପାଣି (ଫୁଟା ହୋଇ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥିବା) ପିଇବ | (eg ପରୀକ୍ଷିତ)  
ରତୁରୋଧ), ଅସମ୍ୟକ୍‌ AE  
୧) ମୁସଦ୍ଦର, ହୀରାକସ୍‌, ଡ଼ାଲଚିନି, ଟାଙ୍କଣା ଖଇ ସମଭାଗ ନେଇ ପାଣିରେ ବାଟି ଦୁଇରତି  
ପ୍ରମାଣେ ବଟିକା କରି ଦିନକୁ ଦୁଇଟି ବଟିକା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୧୫ ଦିନ ଖାଇବ ।  
. ପାଣିରେ ବାଟିବା ଅପେକ୍ଷା ଘିକୁଆଁରୀ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ବଟିକା କରି ଖାଇଲେ ବିଶେଷ  
ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 89

### OCR Extracted Text

/ ୫୬ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୨) ଗୋଠକାକୁଡ଼ି ଚେରକୁ ବାଟି AMIGA ଯୋନି ମଧ୍ୟରେ ରଖିଲେ ରଜଃପ୍ରବୂତ୍ତ ହୁଏ |  
ଏହାଦ୍ଵାରା ଗର୍ଭପାତ ମଧ୍ଯ ହୋଇଯାଏ | ( ରାଜମାର୍ଭଣ୍ଠ)  
୩) ପାଳଧୂଆ ପତ୍ର ରସ ସକାଳେ ଏକ ତୋଳା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏକ ତୋଳା ଅନ୍ତତଃ ୧ ୫ ଦିନ  
ଖାଇବ |  
୪) କାଣ୍ଢ ପାଣିରେ ଦୁଇଟି ମନ୍ଦାର ଫୁଲକୁ ବାଟି ପାନ କଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ରତୁମତୀ ହୁଏ | ASTER,  
ରଜରୋଧ ଏବଂ ବିଳମ୍ବ ରତୁରେ ଅର୍ଥାତ୍‌ AUS ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁମାଙ୍କର ରତୁ ହୁଏ  
ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏହି dau ପ୍ରୟୋଗ କରିବ | (ସାତ ଦିନ ଖାଇବ)  
୫) ମୁଳାମଞ୍ଜ, ଗାଜର ମଞ୍ଜି, 6H] ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି  
ରଖିବ। “୭ .  
ମାତ୍ରା - ଅଧତୋଳା  
ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ରତୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ହୁଏ । ୪ ଦିନ  
ଏହି Aaa ଖାଇବ |  
ପୁଷ୍ପବତୀ ହେବାକୁ  
୧) ରାଶିକୁ ବତୁରାଇ ବାଟି ତାର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା, ଓସ୍ତଛାଲିର ରସ ଏକତୋଳା, ରଙ୍ଗକଇଁ  
କନ୍ଦା ଏକ ତୋଳା, ମନ୍ଦାର ଫୁଲ ଗୋଟିଏ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖୁଆଇଲେ ନାରୀ ନିଶ୍ଚୟ  
ପୁଷ୍ପୁବତୀ ହେବ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
. ୨) ସୁନାରି ପତ୍ର ଚକଟି ଯୋନି ରନ୍ଧ୍ରରେ ପୂରାଇ ୩ଟି ସୁନାରି ପତ୍ର ତା ଉପରେ ଦେଇ କଛା  
ମାରିବ | ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ ବାହାର କରିଦେଉଥୁବ |  
୩) କଳାଦୁଦୁରା ପତ୍ର ସାତୋଟି ଯୋନି ଉପରେ ରଖି କଛା ମାରିବ । ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ କାଢ଼ି  
AMAL |  
୪) ଜେଉଟ ଫୁଲକୁ CHAI ମାଛ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ନାଭିରେ ଲେପ ଦେଲେ Le ସମୟ ଭିତରେ  
AIS ହୁଏ |  
ରତୁଶୂଳ ବା ବାଧକ `  
ଝିଅଙ୍କର ରତୁର ପୂର୍ବଦିନ ଠାରୁ ରତୁର ପ୍ରଥମ ବା ଦ୍ବିତୀୟ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୟଙ୍କର  
ପେଟବ୍ୟଥାକୁ ବାଧକ କହନ୍ତି । ଏହି ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ନ କଲେ ସନ୍ତାନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍‌  
କମ୍‌ । .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 90

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବୀ ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୫୭ /  
୧) AGIA SLI, ତାଳମୁଳି, ଶତାବରୀ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ଏକୋଇଶିଟି  
. କଞ୍ଚାଦୁଧରେ ଅଥବା ପାଣିରେ ବାଟି ନବାତ ଅଥବା ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ରେ ମିଶାଇ ସ୍ତ୍ରୀ aggie  
ଦିନ ଖାଇବ । ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ୩ ଦିନ ଖାଇବ ¦ | ପରୀକ୍ଷିତ)  
ପଥ୍ୟ - ଦୁଧ ଭାତ ଖାଇବ |  
ଅପଥ୍ୟ - ଲୁଣ, ଲଙ୍କାମରିଚ, ଖଟା, ଆମିଷ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
  
୨) ` ରଙ୍ଗ କଇଁ କନ୍ଦା ଏକ ତୋଳା ୨୧ଟି ଗୋଲମରିଚ ସହ ବାଟି ରଖିବ । | gaqie ଦିନ  
ସ୍ଦ୍ରୀଲୋକ ଘରର ବାହାରେ ଗାଧୋଇ, BAIQEI GB, ମୁଣ୍ଡ ମୁକୁଳା କରି ପୁର୍ବଦିଗକୁ ମୁହଁ  
କରି ଓଳିତଳେ ଠିଆ ହେବ | ଆଉ ଜଣେ ଲୋକ ବଟା ହୋଇଥୁବା ଣ୩ଷଧକୁ ତାକୁ  
ବଢ଼ାଇଦେଲେ ସେ ସେହି ଓଳିତଳେ ଖାଇଦେଇ ଘର ଭିତରକୁ ଆସିବ । ସେହିଦିନ ସେ  
ହବିଷ କରିବ । ତାର ପରଦିନ ଠାରୁ ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମ କିଛି ନମାନି କେବଳ ରଙ୍ଗକଇଁ  
କନ୍ଦା ଅଧତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ୧ ୫ଟି, ନବାତ ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର କରି ସକାଳେ ଖାଲି  
ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୫ଦିନ ଖାଇଲେ ରତୁଶୂଳ ବା ବାଧକ ରୋଗ ନିବାରିତ  
ହୁଏ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୩) ମୁସଦ୍ଦର, ହୀରାକସ, ଅଫିମ, ଡ଼ାଲଚିନି ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଦୁଇରତି ମାତ୍ରାରେ  
  
ଧ ବଟିକା କରି ଦିନରେ ଦୁଇଥର ଓ ରାତିରେ ଏକ ଥର ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଏକ ସପ୍ତାହ  
ଖାଇବ । (ଆର୍ଯ୍ୟ)  
  
୪) ଓଲଟ OFM AM CAMA OI QF GRE ୨୧ଟା ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗରେ ବାଟି ରତୁର  
ପ୍ରଥମ ଦିନ ଠାରୁ ସାତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ | ଏହି ନିୟମରେ ୫/୬ AG ଖାଇଲେ  
କ୍ରମଶଃ ଜରାଯୁ ଦୋଷ ସଂଶୋଧନ ହୋଇ ରୋଗିଣୀ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ଅଦୃଷ୍ଟକ୍ରମେ  
ସନ୍ତାନାଦି ହେବା ସମ୍ଭବ ।  
  
APIA ସେବନ ସମୟରେ ସହବାସ ତ୍ୟାଗ ଓ ପବିତ୍ରାଚାର ଆବଶ୍ୟକ |  
  
୫) CAINE! ଚେର ସୁକି GEO ଶୀତଳ ଜଳରେ ବାଟି ରତୁର ପ୍ରଥମ ଦିନ ଠାରୁ ସାତ ଦିନ  
ଖାଇବ | ଏହି ନିୟମରେ B/D ରତୁ ସେବନ କଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
ପଥ୍ୟ - ଅଳ ଆଉଟା ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ନଭୋଜନ |  
BOY ସେବନ ସମୟରେ ସହବାସ ତ୍ୟାଗ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 91

### OCR Extracted Text

/ ୫୮ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
ସୂତିକା  
  
୧) ବଡ଼ ଶାମୁକା ଭିତରେ ହଳଦୀବର୍ଣ୍ଣର ଫୁଲ ପରି ଏକ ପଦାର୍ଥ ଅଛି | ଏହି ହଳଦିଆ ବର୍ଣ୍ଣର  
ପଦାର୍ଥଟି ଖଣ୍ଡେ ପାଚିଲା କଦଳୀ (ଯାହାକୁ ଗିଳି ପାରିବ) ଭିତରେ ପୂରାଇ ରୋଗୀକୁ  
ଖୁଆଇଦେବ ।  
ସେବନ ବିଧ୍‌ - ରୋଗୀ ଶେଯରୁ ଉଠିବା ପୁର୍ବରୁ ପୁର୍ବରୁ ମୁହଁ ନଧୋଇ ଶେଯ ଉପରେ  
ରହି ଏହି GGA ଖାଇବ। ପାଟିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ରଖି ଏହି Aaa ଗିଳିପକାଇବ, ଚୋବାଇବ  
ନାହିଁ । ଯେ ରୋଗୀକୁ AGU ଖୁଆଇବ, ସେଦିନ ରୋଗୀ ସଙ୍ଗେ ଆଉ ଦେଖାସାକ୍ଷାତ  
  
.\_ \_ କରିବ ନାହିଁ | Aaa ଖାଇବାର ପରଦିନ ଠାରୁ ରୋଗୀକୁ ଭଲ ଲାଗିବ | ଏକ ସପ୍ତାହ |  
ପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
  
୨) MOQY ଦାସକେରେଣ୍ଟା ଚେର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଓ ଗୋଲମରିଚ ୩ଟା ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ  
ବାଟି ପ୍ରତ୍ୟହ ସକାଳେ ୭ ଦିନ ଖାଇବ । । ।  
  
୩) ସୁତିକା ଝାଡ଼ାକୁ - ହରିଡ଼ା ୧ ତୋଳା, ବେଲପତ୍ର ୪ ତୋଳା, କଷାଗୁଆ ଦୁଇ ଗୋଟା  
୪ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅଧସେର ଅବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ସେଥ୍ବରେ ଗୋଲମରିଚ ଓ  
ପିପ୍‌ପଳୀ ପରୀକ୍ଷ ରେ ଖାଇବ ।  
  
୪) ଚାଉଳକୁ ରାନ୍ଧି ପେଜ ବାହାର କରିବ | ସେହି ପେଜରେ ଲୁଣ, ଘିଅ, ଜୀରା ଓ ହିଙ୍ଗୁ  
ଯୋଗରେ ବଘାରିବ । ପ୍ରସବ ହେବାର ୨/୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୋଖତୀ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ପିଆଇଲେ  
ସୂତିକା ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ହିଙ୍ଗୁ ମାତ୍ରା - ୪ ରତି |  
  
ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ (ଯାବତୀୟ ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ)  
  
୧) ଯାବତୀୟ St ରୋଗ, ଯଥା - ନାନା ପ୍ରକାର GOR, ରଜଃସ୍ରାବ, ରଜଃଶୂନ୍ଯତା, ଅତିରଜ,  
ଅନିୟମିତ ରତୁ, ବନ୍ଧ୍ୟା, ମୃତବସ୍ଥା, ଜରାଯୁ ଓ ଓଭାରିରେ ଯାବତୀୟ ଦୋଷ, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ  
ଲାବଣ୍ୟହୀନତା, ତଳିପେଟ ଓ ଅଣ୍ଟାରେ ବେଦନା ଏବଂ ଶୁଳ ଓ ସୁତିକା ଇତ୍ୟାଦି Hameo  
ଓଁଷଧରେ ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
JAE! ଲତାର ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ - ଏକଭାଗ, ଶୁଣ୍ଠି od - Balai ଗୋଲମରିଚ ବୁର୍ଣ୍ଣ,  
ଅଧଭାଗ ଏକତ୍ର କରି କାଚ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଦୁଇ ଅଣା cae od  
ଖାଇବ | ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇ ମାସ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ବନ୍ଧ୍ୟା ସ୍ତ୍ରୀର ପିଲା ହେବାକୁ ଅନ୍ତତଃ ୪  
ମାସ ଖାଇବାକୁ ହେବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 92

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୫୯ /  
ମୁତୁରୀ ଲତା ଦେଖୁବାକୁ ଆଳୁଲତା ପରି, କିନ୍ତୁ ଦେହରେ କଣ୍ଢା ଥାଏ | ଏହାକୁ ଦାନ୍ତକାଠି  
କରନ୍ତି । ଏହାର ମୂଳରେ ଶତାବରୀ ଚେର ପରି ବହୁତ COR ANI ଏହାକୁ କୁମ୍ଭାଟୁଆ  
ମଧ୍ଯ କହନ୍ତି ।  
ଅପସ୍ମାର ( ମୁଗୀ) - ( ମୁର୍ହାରୋଗ)  
  
୧) ଶ୍ଵେତ ଶୁଖିଲା ଅରଖଫୁଲ ୩ ରତି ( କଞ୍ଚା ୬ରତି) ଓ ଗୋଲମରିଟ ୩ ରତି ଏକତ୍ର ମିଶାଇ  
ରୋଗୀକୁ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ FINE ଏହିପରି ସାତଦିନ ଖୁଆଇବ | ଅପରାହ୍ନରେ  
ରୋଗୀର ପାଦତଳେ ଅରଖ କ୍ଷୀର (ଶ୍ଵେତ ବା ରକ୍ତ ଯାହା ମିଳିବ) ଲଗାଇ ତା ଉପରେ  
ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଠ ପକାଇ ଅରଖପତ୍ର ଦେଇ ବାନ୍ଧିବ | ଏହିପରି vo ଦିନ ade |  
(ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୨) ନାଲି ପଦ୍ମର ମୂଳ ଓ ହିଙ୍ଗୁଳ ସମଭାଗ ବାଟି କନା ଉପରେ ରଖି ବଳିତା କରିବ ଏବଂ  
ସେହି ବଳିତାକୁ ଗୁଆଘିଅରେ ବୁଡ଼ାଇ ସାମାନ୍ୟ ଗରମ କରି ଦୁଇ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ଦୁଇଟି  
ବଳିତା ପୁରାଇବ | ନାକର ଯେତେ ଭିତରକୁ ଯାଇପାରେ, ସେତେ ଭିତରକୁ ଦେଇ ୪/୫  
ଘଣ୍ଟା ରଖିବ | ପ୍ରଥମେ ଛିଙ୍କ ହୋଇ ବଳିତା ବାହାରି ଆସିବ | ୩୮୪ ଦିନ ପରେ ବେଶି  
ସମୟ ନାକ ଭିତରେ ରହିପାରିବ | ୩୮୪ ଘଣ୍ଟା ନାକ ଭିତରେ ରହିଲେ Cell ପୋକ ସେହି  
ବଳିତାକୁ କାମୁଡ଼ି ଧରିବ ଏବଂ ବଳିତା ସଙ୍ଗେ ବାହାରିଆସିବ |  
( ପରୀକ୍ଷା ହୋଇନାହିଁ । ପରୀକ୍ଷା କରି ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ)  
  
୩) ପାରାବିଷ୍ଠା, ମନଃଶିଳା, ରସାଞ୍ଜନ ସମସ୍ତ ଏକତ୍ର ବାଟି ଅଞ୍ଜନ ଦେଲେ ଅପସ୍କାର ଓ ଉନ୍ନାଦ  
ଶାନ୍ତ ହୁଏ । (ORCA)  
  
୪) ପ୍ରତିଦିନ ବଚର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ମହୁ ଗାଭ ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଦୀର୍ଘକାଳର ଅତି ଉତ୍କଟ  
ଅପସ୍ମାର ଶାନ୍ତ ହୁଏ | ( ଚକ୍ରଦଉ) ¦  
ବଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରା - ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ |  
  
୫) ମନୁଷ୍ୟ ଗଳାରେ ଯେଉଁ ଦଉଡ଼ି ଦେଇ ଆତ୍ନହତ୍ୟା କରିଥାଏ ସେହି GaGa ଫାସକୁ a  
କରି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ସେବନ କଲେ ଅତି AGS ଅପସ୍କାର ଶାନ୍ତ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
  
୬) ରସୁଣ ତେଲ ସହ, ଶତାବରୀ ରସ ଦୁଧ ସହ, ବ୍ରାହ୍ମୀରସ ମହୁ ସହ ସେବନ କଲେ ସକଳ  
ପ୍ରକାର ଅପସ୍କାର ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।  
  
୭) AAA ରୋଗରେ ହୃଦୟ କମ୍ପ, ନେତ୍ରପୀଡ଼ା, CIP ଓ ହସ୍ତପାଦାଦିରେ ଶୀତଳତାର  
ଶାନ୍ତ ସକାଶେ ଦଶମୁଳ GIA ଦେବ । ( (CASA)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 93

### OCR Extracted Text

/ ୬୦ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିମ୍ସା  
  
୮) AMES ୬ ମସା, କୁଢ଼ ୬ ମସା, ସଫା ଚନ୍ଦନଗୁଣ୍ଡା ୩ ମସା, agar CAG, କେଶର  
( ଜାଫ୍ରାନ୍‌) ୬ ମସା, କର୍ଘୁର ୬ ମସା, ହିଙ୍ଗୁ ୬ ମସା - ସବୁ ପଦାର୍ଥକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା  
ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ | AAAI G ଓ କେଶରକୁ ଗୋଲାପ ଅର୍କରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଅନ୍ୟ ସବୁ  
ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ତାପରେ ଗୋଲାପ ଅର୍କ ପକାଇ ୧ ୨ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ୫୦ଟା  
ବଟିକା କରିବ |  
ସେବନବିଧୂ - ସକାଳ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଓ ରାତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଅଧତୋଳା, ମହୁ  
ସହିତ ଖାଇଲେ ଭୟଙ୍କର TAA ଭଲ ହୁଏ । vo ଦିନ ୩ଷଧ ଖାଇବ | ପ୍ରଦର ଦୋଷ  
ଥିଲେ ଅଶୋକାରିଷ୍ଟ ଏକ ତୋଳା ସମଭାଗ ପାଣି ମିଶାଇ ଭୋଜନ ପରେ ଖାଇବ ।  
  
୯) ARAYS, MAAI ଓ ଶୁଦ୍ଧ ମନଃଶୀଳା, ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ସୁଉକି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ  
କରିବ । ତା'ପରେ ପାନ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଗୋଟିଏ ଗୁଳାପରି କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ |  
ତା'ପରେ ସେହି ଗୁଳାକୁ ଜଡ଼ାପତ୍ର (ଏରଣ୍ଡ) ରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଧାନ ଭିତରେ ୧୫ ଦିନ  
ରଖିବ | ତା'ପରେ ଏକ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ |  
ମାତ୍ରା - ଗୋଟିଏ ବଟିକୀ ମହୁ ସହିତ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ |  
  
୧୦) ପାଣିକଖାରୁ ରସରେ ସୁଉକି cee Aid ମହୁ ( ଯାଷ୍ଠିମଧୁ) od Asia ସକାଳେ ଖାଲି  
ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୩ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅପସ୍କାର ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | (ବଙ୍ଗସେନ)  
  
ମିଳିମିଳା  
  
୧) ବରକୋଳି ଗଛର ଅଗି (ଦୁଇ ତିନୋଟି କରଅଁଁଳପତ୍ର ମୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ) କଅଁଳ seer  
ସହିତ ଆଠଗୋଟି, ଗୋଟିଏ ଲବଙ୍ଗ (ଫୁଲ କାଢ଼ିଦେଇ), ଗୋଟିଏ ଅଳେଇଚର ସବୁ  
AG, ଏକ ତୋଳା ମିଶ୍ରି ଏକତ୍ର ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଏକ ପୀନ ମାତ୍ର ଖାଇବାକୁ ଦେବ |  
ଚାମଚ ଚାମଚ କରି ପିଆଇବ, ଯେପରି ବାନ୍ତି ନହୁଏ | ଅନ୍ୟ କୌଣସି Gau ଦେବ  
ନାହିଁ । ଏହି ଣ୍ଷଷଧରେ ଶତକଡ଼ା ଶହେ ରୋଗୀ ଭଲ କରି ନଥୁଲେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି Gees  
ଦେବ ନାହିଁ ବୋଲି କହିବାକୁ ସାହସ GAT ନାହିଁ । ୧୦୪ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ଜ୍ଵର ଥାଇ ଆଖିରେ  
ଲେନ୍ଦରା ଭର୍ଭି ହୋଇ ଆଖିବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ, ସର୍ଦ୍ଦିଯୋଗୁଁ ନାକବାଟେ ନିଶ୍ଵାସ ନେଇ  
ହେଉନଥାଏ, ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଅନେକ ରୋଗୀ ଏବଂ ମୋ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏକ ପାନ  
ଞ୍ଚଷଧରେ ଭଲ କରିଛି | ଗତ ୨୭ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଯେତେ ରୋଗୀ ଏହି Jaw ଖାଇଛନ୍ତି,  
ସମସ୍ତେ ଭଲ ହୋଇଛନ୍ତି । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଏହିରୋଗରେ ବଡ଼ କଷ୍ଟ ପାଆନ୍ତି, ତେଣୁ  
ଏହି AGA ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ମୋର ଅନୁରୋଧ | .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 94

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୬୧/  
| ବସନ୍ତ .  
୧) ବସନ୍ତ ହେଲା ମାତ୍ରେ ଏକ ତୋଳା ଫଣଫଣା GAA CAN ବାଟି ରୋଗୀକୁ ପିଆଇଦେବ  
ଏବଂ TY ତୋଳା ଛେଲି ବାଟି ଦେହରେ ଲଗାଇଦେବ | ଏକାଦିନକେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହେବ । ଏହି daa ଦୁଇ ଦିନ ଦେଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ | ( ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ବସନ୍ତ ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ଥିଲେ ଏକ ତୋଳା CIALIS GAR ଚେର  
¦ ( ମେହେନ୍ଦି) କୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ପାକ କରି ଅବଶ୍ରେଷ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ ଛାଣି  
¦ ପିଇବ | ଏଥ୍ବରେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହେବ | NAZIS ନ ମିଳିଲେ ସୁନାମୁଖୀ, ଧନିଆ, ମିଶି  
¦ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ ଏକପାଆ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଅବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି  
ରୋଗୀକୁ ଖୁଆଇବ । ପରେ ନିମ ଛେଲି ଅଧଛଟାକି, ହଳଦୀ ୫ ସୁକି ଓଜନ, ପୋସତକଦାନା  
ଏକ ତୋଳା, ବେଗୁନିଆ ଛାଲି ଅଧଛଟାକି ପାଣିରେ ଏକସେରରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ  
ଏକ ପାଆ ଛାଣି କରି ରଖିବ | ଏଥୁରୁ ଅଧଛଟାଙ୍କି ଲେଖାଏଁ ୪ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଖାଇବାକୁ  
ଦେବ । ବଳକାରକ ଆହାର ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କର୍ଘୁର ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।  
କର୍ପୁର ମାତ୍ରା - ଏକ ରତି ଠାରୁ ଚାରି ରତି |  
  
 ମଞ୍ଜଛଡ଼ା ବରକୋଳିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଓ ଗୁଡ଼ ସୁକି ଓଜନ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତର  
ଗୁଟି ପାଚେ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମ୍‌ ହୁଏ । ବସନ୍ତରୋଗୀର ପାଦ ତଳିପାରେ AGG ପତ୍ର  
ବାଟି ଲଗାଇଲେ ରୋଗୀର ଆସ୍ଜିରେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ |  
  
୩) ଅଧତୋଳା ଅପମାରଙ୍ଗ ଚେରକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଗଙ୍ଗାଳଳ ଅଭାବରେ  
କୂଅପାଣିରେ ମିଶାଇ ସେଥ୍ବରୁ ୧୧ ଟୋପା ରୋଗୀକୁ ପିଆଇଦେବ | ଅବଶିଷ୍ଟ ତୂଳାରେ  
ଭିଜାଇ ବସନ୍ତ ଉପରେ ଲଗାଇବ । ଥରେ ମାତ୍ର ଲଗାଇବ । ରୋଗ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଉପଶମ  
ହୋଇ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
  
ବସନ୍ତ ପ୍ରତିଷେଧକ  
  
୧) ଅଙ୍କରାଡ୍ତି ଚେର ସୁଉକି ଓଜନ ସେଥୁରେ ଅଢ଼େଇଟି ଗୋଲମରିଚ ମିଶାଇ ବାଟି ସପ୍ତାହରେ  
ଦୁଇଥର (ବସନ୍ତ ଲାଗିଥିବା ସମୟରେ) ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ |  
  
୨) ଶୁକ୍ଲ ଅଙ୍କରାନ୍ତି ଟେର ଅଧତୋଳା ସେଥୁରେ ୫ ଟି ଗୋଲମରିଚ ମିଶାଇ ବାଟି ଥରେ ମାତ୍ର  
ଖାଇଲେ ସାରା ଜୀବନ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ | ନିଜର ବାମ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ନଖକୁ  
ଛୁରୀରେ AIA ଯାହା ଟିକିଏ ନଖ ବାହାରିବ ତାକୁ ଟିକିଏ ଗୁଡ଼ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଖାଲି  
  
 ପେଟରେ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ଉକ୍ତ dee

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 95

### OCR Extracted Text

/ ୬୨/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଖାଇଲା ପରେ ଯଦି ବସନ୍ତ ହୁଏ ( ଖାଇଲା ପୁର୍ବରୁ ବସନ୍ତ ବିଷ ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ  
କରିଥିବାରୁ ହୁଏ), ତାହାହେଲେ ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ତିନି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ( ତିନି ଦିନରେ) ଉପରୋକ୍ତ  
ପ୍ରକାରେ ନଖ ଉପରୁ ରମ୍ପା ହୋଇଥବା ନଖକୁ ମହୁ ସଙ୍ଗରେ ଖାଇଲେ ରୋଗ ମାରାତ୍ମକ  
ହୁଏ ନାହି | ”  
୩) କଲରାପତ୍ରର ରସ ଏକତୋଜଳା ପ୍ରତିଦିନ ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ( ସକାଳେ ଖାଲି  
ପେଟରେ ଖାଇବ ) ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ଯେଉଁମାନେ ବସନ୍ତରୋଗୀକୁ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥୁବେ, ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ତୋଳା କଲରାପତ୍ର  
ରସ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ଆକ୍ରମଣ କରିବ ନାହିଁ । କଲରାପତ୍ର ସହିତ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡା ମିଶାଇ  
ଖାଇବ | .  
ପରୀକ୍ଷା IQA ଦୁଇଜଣ ଲୋକଙ୍କୁ ପାଖରେ ରଖି ଜଣକୁ ସାତ Ge କଲରାପତ୍ର aa  
ଦିଆଯାଉ | ସାତ ଦିନ ପରେ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ବସନ୍ତ ଟୀକା ଦିଆଯାଉ | ଦେଖୁବ ଯେଉଁ ଜଣକ  
କଲରା ପତ୍ର ରସ ଖାଇଛି, ତା ଦେହରେ ଟିକା ଉଠିବ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଯେ, ଖାଇ ନାହିଁ ତା  
ଦେହରେ ଟିକା ହେବ |  
ଆମର ଲାବୋରେଟରୀର ଡ଼ାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ ଯେ ସେମାନେ କଲରାପତ୍ର ଟିଙ୍କ୍‌ଚର  
ବାହାର କରି ଚର୍ମ ନିମ୍ନରେ ଇଞ୍ଜେକସନ୍‌ ଦେଇ ଦେଖନ୍ତୁ, ଗୋବୀଜ ଟିକା ଅପେକ୍ଷା ଏହା  
ବେଶି ଫଳପ୍ରଦ କି ନୁହେଁ ।  
୪) ବାର ବର୍ଷରୁ କମ୍‌ ବୟସ ବାଳକମାନଙ୍କୁ ଘୋଡ଼ୀର ଦୁଧ ପାନ କରାଇଲେ ସେମାନଙ୍କୁ  
କଦାପି ବସନ୍ତ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହି |  
ବସନ୍ତ ଦେହରେ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଵର ହୋଇଥୁବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅପମାରଙ୍ଗ  
ଚେର, ହଳଦୀ ସମଭାଗ ବାଟି ପିଲାର ୨୦ଟି ଯାକ ନଖ ଉପରେ ଲଗାଇବ, ଜିଭ ଧ  
ଉପରେ ଟିକିଏ ଲଗାଇବ ଏବଂ କପାଳରେ ଚିତା ଘିନିଲା ପରି ଟିକିଏ ଲଗାଇଦେବ;  
ଥରେ ମାତ୍ର । ଏତିକିରେ ବସନ୍ତ କେବେ ହେଁ ବାହାରିବ ନାହିଁ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୫) ହରିଡ଼ା AAG ସ୍ଦଫ୍ରୀଲୋକର ବାମ ହାତରେ ଏବଂ ପୁରୁଷ ଲୋକ ଡ଼ାହାଣ ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ  
ବସନ୍ତ ହେବ ନାହି ।  
ବାୟା କୁକୁର ଓ ବାୟା ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିଲେ  
ବାୟା ବୋଲି କିପରି ଜାଣିବ - କୁକୁର ବା ବିଲୁଆର ପାଟିରୁ ଲାଳ ବାହାରୁଥିବ, ଲାଗୂଡ଼ ;  
ସର୍ବଦା ତଳକୁ SAAS (ଭୟରେ ପଳାଇଲାବେଳେ ଯେପରି ଲାଙ୍ଗୁଡ଼କୁ ତଳକୁ କରିଥାଏ) |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 96

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୬୩ /  
: ତିନିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମୁଡ଼ି ପାରିବ । ତାଂପରେ ତାର ଦାନ୍ତପାଟି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ଆଉ କାମୁଡ଼ିପାରେ  
¦ ନାହିଁ | ବାୟା ହେବାର ୧୦ ଦିନରେ ନିଶ୍ଚୟ ମରିଯାଏ |  
| ବାୟା କି ବାୟା ନୁହେଁ ସନ୍ଦେହ ହେଲେ କୁକୁରକୁ ମାରିବ ନାହିଁ, ବାନ୍ଧି ରଖିବ | ବାୟା  
ହୋଇଥୁଲେ ୧ ୦ ଦିନ ଭିତରେ ମରିଯିବ |  
ଚିକିତ୍ସା :  
୧) ଗୋଟିଏ ବାଦିଚାଙ୍ଗ ମଞ୍ଜିକୁ ତୁଳସୀପତ୍ର ରସରେ ଘୋରି ରୋଗୀର ନାକରେ ତେଣ୍ଡିବ |  
। ରୋଗୀ ସେ ରସକୁ ନାକବାଟେ ଟାଣିନେବ, ଯେପରିକି ଖିଷଧ ପେଟ ଭିତରକୁ ଚାଲିଯିବ |  
| ସେହି GIA. NE ଜାଗାରେ ଲଗାଇବ । ଏହିପରି ଦୁଇ ଦିନ ବା ତିନି ଦିନ କରିବ | ଏହି  
ଞଷଧରେ ରୋଗୀ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ) | ଏହି Gauca ଯେଉଁ  
ରୋଗୀମାନେ ଭଲ ହୋଇଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ହାଇଡ଼୍ରୋଫୋବିଆ (ଜଳାତଙ୍କ) ହୋଇନାହିଁ,  
ଯଦିଓ ତିନି ବର୍ଷ ଠାରୁ ଦଶ ବର୍ଷ GEO Ge ଖାଇଥୁୁଲେ |  
୨) ଶ୍ଵେତ ଅରଫଫୁଲ ପାଖୁଡ଼ା ସାତଟି, ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଏକ ତୋଳା ରୋଗୀ ଚୋବାଇ ଖାଇବ |  
ପ୍ରଥମ ଦିନ ସାତଟା, ଦ୍ବିତୀୟ ଦିନ ଛଅଟା, ତୃତୀୟ ଦିନ ପାଞ୍ଚଟା ଏହିପରି ଗୋଟିଏ  
ଲେଖାଏଁ ପାଖୁଡ଼ା କମାଇ କରି ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସଙ୍ଗେ ଖାଉଥିବ | ଯେତେ ଦିନ ପିତା  
ଲାଗୁଥୁବ, ବିଷ ଅଛି ବୋଲି ଜାଣିବ । ଯେଉଁ ଦିନ ମିଠା ଲାଗିବ ଆଉ ବିଷ ନାହିଁ ବୋଲି  
ଜାଣିବ ଏବଂ Tau ଖାଇବ ନାହିଁ |  
୩) GIN ପାଚିଲା କଦଳୀରେ ଟିକିଏ ଗାତକରି ସେଥୁରେ ବୟସ୍କ ରୋଗୀ ପାଇଁ ୨୦/୨୧  
ଟୋପା ଏବଂ ବାଳକ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୧ ୪/ ୧୫ ଟୋପା ଅରଖ କ୍ଷୀର ପୁରାଇ ଟିକିଏ  
କଦଳୀ ଦ୍ଵାରା ସେ ଗାତ ବନ୍ଦ କରି ରୋଗୀକୁ ଖୁଆଇଦେବ | ରୋଗୀ ନ ଚୋବାଇ ଗିଳି  
ଦେବ। ତା'ପରେ ଅବଶିଷ୍ଟ କଳଦୀଟି ଖୁଆଇଦେବ । କୁକୁର ଓ ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିବାର ସାତ  
ଦିନ ପରେ ସୁର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବରୁ ମୁହଁ ହାତ ନ ଧୋଇ ରୋଗୀ ଏହି Bea ଖାଇବ |  
AAI ଖାଇବାର MY A ACA ବାନ୍ତି ହୋଇ କଦଳୀ ଖଣ୍ଡ ବାହାରି ପଡ଼ିଲେ ରୋଗୀ  
ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ବାନ୍ତି ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ । AS ଖାଇଲା ପରେ  
ଦେହରେ ଥଣ୍ଡା ଲଗାଇବ ନାହିଁ | ବାନ୍ତି ନହେଲେ ଝାଡ଼ା ହୋଇପାରେ | ୩/୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ  
ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତି ନହେଲେ TSA ମାତ୍ରା କମ୍‌ ହେଲା ବୋଲି ଜାଣିବ | ତାଂପରେ ସେ ଦିନ ଖିଆ  
| ପିଆ କରିବ । ତା” ପରଦିନ Gaus ମାତ୍ରା ଦୁଇ ଟୋପାରୁ ଆଠ ଟୋପା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ାଇ  
| ଖୁଆଇବ | ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତି ବେଶି ହେଲେ ଭୟ କରିବ ନାହିଁ | ଆଖୁ, କମଳାଲେମ୍ବୁ ରସ,  
. ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ପ୍ରଭୃତି ଥଣ୍ଡା ଚିକିତ୍ସାରେ ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ | ରୋଗୀ ବଡ଼ ଦୁର୍ବଳ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 97

### OCR Extracted Text

/ ୬୪/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ହୋଇଥିଲେ ଓଞାଷଧର ମାତ୍ରା କମ୍‌ କରିବ । ବର୍ଷାଦିନେ Aaa ମାତ୍ରା ଟିକିଏ ବେଶି କରିବ,  
କାରଣ କ୍ଷୀର ପାତଳା ଥାଏ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୪) ଯେଉଁ ଦିନ କୁକୁର ବା ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିବ, ତା'ର ତିନି ଦିନ ପରେ ସକାଳେ ତିନିଟି ମାଛି  
ମାରିବ | ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାଛିକୁ ଗୁଡ଼ ଭିତରେ ପୁରାଇ NF ବଟିକା କରିବ | ତାଂପରେ ତେଲ `  
ନ ଲଗାଇ ପୋଖରୀ ବା ନଦୀକୁ ଯାଇ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଗିଳି ଦେଇ ମୁଣ୍ଡ ଚୁଡ଼ାଇ  
ଗାଧୋଇବା । ତା'ପରେ ଦ୍ବିତୀୟ ବଟିକାଟି ଖାଲ ମୁଣ୍ଡ ବୁଡ଼ାଇ ଗାଧୋଇବ । ତାଂପରେ  
ତୂତୀୟ ବଟିକାଟି ଖାଇ ମୁଣ୍ଡ ବୁଡ଼ାଇ ଗାଧୋଇବ | ଏତିକିରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ୯ ଦିନ  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଛ, ମାଂସ, ଶାଗ ଖାଇବ ନାହିଁ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୫) କୁକୁର ବା ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିବା ମାତ୍ରେ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଅରଖ କ୍ଷୀର ଲଗାଇବ । ଲଗାଇବା  
ମାତ୍ରେ ବହୁତ ରକ୍ତ ବାହାରିବ । ଅରଖପତ୍ର ଉପରେ ଯେଉଁ ଧଳା ରଙ୍ଗର ଧୁଳି ପରି  
ଲାଗିଥାଏ, ତାଂ ଉପରେ ଅଟା ବା ମଇଦା ପକାଇ ଭଲ କରି ଘଷି ବାହାର କରି ଗୋଲମରିଚ  
ପରି ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଖାଇବ | ଏହିପରି  
୧୪ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | Aaa ଖାଇଲା ପରେ ଟିକିଏ ଘିଅ wer $F  
ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ ।  
  
ଳଳାତଙ୍କ  
  
ବାୟା କୁକୁର ଓ ବାୟା ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିବା ପରେ ଚିକିତ୍ସା ନ କରିବା ହେତୁ ରୋଗୀ ପାଗଳ  
ହେଲେ AA SAMA AAS ଖୁବ୍‌ କମ୍‌ । କିନ୍ତୁ SOAS Gay ଖାଇଲେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହେବାର ଲେଖାଅଛି |  
  
ଚିକିତ୍ସା NG ପାଆ ଅରଖପତ୍ର ରସ ଏବଂ ଏକ ପାଆ ହସ୍ତୀଶୁଣ୍ଢି ପତ୍ର ରସ ଏକତ୍ର  
ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇଲେ ବାଡି ହୋଇ ରୋଗୀ ରୋମମୁକ୍ତ ହୁଏ |  
  
ବାୟା ହୋଇ ନଥୁବା କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ  
  
ବାୟା ନ ହୋଇଥୁବା କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ କେବଳ କଲରାପତ୍ର ରସ କ୍ଷତ ଜାଗାରେ ଲଗାଇ  
  
ଏକ ତୋଳା ରସ ଖୁଆଇଦେବ । ସାତ ଦିନ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ ରସ ସକାଳେ ଖାଇବ ।  
ବିଷାକ୍ତ ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ  
୧) “ ନରମୁତ୍ରଂ ଗରଂ BS, ନରମୁତ୍ରଂ GE ହରେତ୍‌ 1’

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 98

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୬୫ /  
 ପୁରୁଷ ବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କୁ ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ ପୁରୁଷ ଲୋକର (ଯାହାର ବୟସ ୧ ୨ ବର୍ଷରୁ  
 AUG) ମୂତ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ | JO ସଂଗ୍ରହ କଲାବେଳେ  
ମୂତର ପ୍ରଥମ ଧାର ତଳେ ପକାଇଦେବ | ତା'ପରେ କୌଣସି ପାତ୍ରରେ ଅବଶେଷ ମୁତକୁ “  
ସଂଗ୍ରହ କରି ପିଆଇଦେବ । ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
 ୨) ବିଷାକ୍ତ ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ OA EMIG ୨୫ ଟୋପାଠାରୁ No ଟୋପା ଏବଂ ବାଳକ  
¦ ବାଳିକା ୧୫ ଟୋପା ଠାରୁ ୨୦ ଟୋପା ଅରଖ କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅରଖ  
¦ କ୍ଷୀର କ୍ଷତ ଜାଗାରେ ମଧ୍ଯ ଲଗାଇଲେ ବିଷ ବାହାରି ପଡ଼େ ।  
ଅରଖ ଗଛକୁ - ସଂସ୍କୃତରେ - AAG, କ୍ଷୀର ଦଳ, କ୍ଷରକାଣ୍ଡକ, ବଙ୍ଗ ଭାଷାରେ -  
ଆକନ୍ଦ; ହିନ୍ଦୀରେ - ମଦାର, ଲାଲ, ଆକ, ସଫେଦ ଆକ ଏବଂ ତେଲୁଗୁ ଭାଷାରେ -  
ନେଲ୍ଲଳିଜିଲ୍ଲେଡ଼ି ଟେନ୍ଧୁ କହନ୍ତି |  
୩) ଅରସ କ୍ଷୀର ନ ମିଳିଲେ ARE ପତ୍ରରସ ଦୁଇ ତୋଳା ଓ EAACR ଅଢ଼େଇଟି ଗୋଲମରିଚ  
ବାଟି ରୋଗୀକୁ ପିଆଇବ । ରୋଗୀ ଅଟେତା ହୋଇଥିଲେ GAA ନାକ ବାଟେ ଖୁଆଇବ |  
ଗଇଶ ପତ୍ରରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଚକଟି ତା'ର ରସ ଆଖିରେ, କାନରେ ପକାଇବ ଏବଂ କ୍ଷତ  
ଜାଗାରେ ଛୁରୀ ଦ୍ଵାରା ରକ୍ତ ବାହାର କରି ସେହି ଜାଗାରେ ଗଇଶ ପତ୍ର ଓ ଲୁଣକୁ ଭଲ କରି  
ଚକଟି ଲଗାଇବ |  
` ଗଇଶ ଗଛର ସଂସ୍କୃତ ନାମ - ଦ୍ରୋଣପୁଷ୍ପୀ, ବଙ୍ଗଭାଷାରେ - ଘଲଘସେ, ହିନ୍ଦୀରେ -  
ଗୁମ୍ମା, ତେଲୁଗୁରେ - ଏନଗୁତୁମି |  
୪) ପାଞ୍ଚ ଟୋପା ଅରଖ କ୍ଷୀରରେ ପଚାଶ ଟୋପା ଡ଼ିଷ୍ଠିଲଡ ଞ୍ଯାଟର ମିଶାଇ ଚର୍ମ ନିମ୍ନରେ  
ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍‌ ଦେଲେ ସର୍ପବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
୫) ଜୟପାଳ ମଣ୍ଚିକୁ ନରମୂତ୍ରରେ ଘୋରି ଅଞ୍ଜନ ପରି ଆଖିରେ ୨/୩ ଥର ଲଗାଇଲେ  
ସର୍ପବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
୬) ହହି, ମହୁ, ଲହୁଣୀ, ପିପ୍ପଳୀ, ଅଦା, ଗୋଲମରିଚ, QE, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ପରତ୍ଯେକରୁ  
ତିନି ତୋଳା ଭଲ କରି ବାଟି ପିଆଇଲେ ତକ୍ଷକ, ବାସୁକି ବିଷ ମଧ୍ଯ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ |  
୭) ପାତାଳଗରୁଡ଼ ଚେରକୁ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ପିଆଇବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୮) କୋରିଲା ମଞ୍ଚକୁ dade | ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଠା ଲାଗୁଥୁବ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଷ ଅଛି  
ବୋଲି ଜାଣିବ, ଯେତେବେଳେ ପିତା ଲାଗିବ, ସେତେବେଳେ ଆଉ ବିଷ ନାହିଁ ବୋଲି  
ଜାଣିବ ଓ ଆଉ ଖାଇବ ନାହିଁ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 99

### OCR Extracted Text

/ ୬୬/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୯) ଅରଖପତ୍ର ଉପରେ ଯେଉଁ ଧଳା ରଙ୍ଗର ଧୁଳି ପରି ଥାଏ, ତାକୁ ଆଣି ସେଥୁରେ ଅରଖକ୍ଷୀର  
ମିଶାଇ ବୁଟ ପରି ବଟିକା କରି ରଖିଥୁବ | ଏହି ବଟିକାରୁ ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ପ୍ରତି ଅଧଘଣ୍ଟାରେ  
ବାନ୍ତି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୁଆଇବ | ବାନ୍ତି ହେଲେ ଖୁଆଇବ ନାହିଁ |  
ପ୍ରତିଷେଧକ -  
୧) ପୁଷ୍ୟାନକ୍ଷତ୍ରରେ ଶ୍ଵେତକାଇଁଚ ଚେର ଉପାଡ଼ି ରଖିଥୁବ | ଏହି ଚେରକୁ ପାଟିରେ ରଖି ବାଟ  
ଚାଲିଲେ ସାପ କାମୁଡ଼ିବ ନାହି |  
୨) ପଣାସଂକ୍ରାନ୍ତି ଦିନ ଏକ ତୋଳା ନିମ୍ବପତ୍ର ଓ ଏକତୋଳା ମସୁର ଡ଼ାଲି ଏକତ୍ର ବାଟି  
ଖାଇଲେ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଷାକ୍ତ ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ ବିଷ ଧରିବ ନାହିଁ | ମାତ୍ରା: - ବାଳକ  
- UG ମାତ୍ରା, ଶିଶୁ - JAF ମାତ୍ରା | ଏଥିରେ ଚର୍ମରୋଗ ମଧ୍ଯ ନଷ୍ଟ ହେବ |  
କଙ୍କଡ଼ା ବିଛା ଓ ଶିଙ୍ଘିମାଛ ବିଷ  
୧) ଅକାନବିକ୍ଧି ପତ୍ର ଚକଟି ତାର ରସ କ୍ଷତ ଜାଗାରେ ଲଗାଇଲା ମାତ୍ରକେ ବିଷ ନଷ୍ଟ  
ହୋଇଯାଏ | ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ) |  
ଅକାନବିନ୍ଧିର ସଂସ୍କୃତ - ପାଠା, ଅତୃଷ୍ଠା, ଅବିଦ୍ଧକର୍ଣ୍ରୀ। ବୂତ୍ତପର୍ଣ୍ୀୀଃ ବଙ୍ଗ ଭଷାରେ -  
ଆକାନାଦି; ହିନ୍ଦିରେ - Al@; ତେଲୁଗରେ - ପାଠଳେଟୁ |  
୨) ଲୁଣପାଣି ଆଖିରେ ପକାଇବ । ଶରୀରର ଯେଉଁ ପାଖରେ ବିଛା କାମୁଡ଼ିବ ତାର ବିପରୀତ  
ପାଖ ଆଖିରେ ଲୁଣ ପାଣି ପକାଇଲେ ୨/୩ ମିନିଟ୍‌ରେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ଲୁଣପାଣି ପ୍ରସ୍ତୁତବିଧ୍ଵ - ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଏକ ଛଟାକି ପାଣି ରଖି ସେଥୁରେ ୨/୩  
ଚାମଚ ଲୁଣ ପକାଇବ । ଲୁଣ ମିଳାଇଗଲେ ଆଉ ଲୁଣ ପକାଇବ । ଏହିପରି ଲୁଣ ନ  
ମିଳେଇଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପକାଇବ । ଯେତେବେଳେ ଦେଖିବ ଲୁଣ ଆଉ ମିଳାଉଭ ନାହି, ସେହି  
ପାଣିକୁ ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଏହି ଲୁଣ ପାଣିରୁ ଦୁଇ ଟୋପା ଆଖିରେ ପକାଇଲେ ବିଛା ବିଷ  
ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
୩) ବିଛା କାମୁଡ଼ା ମନ୍ତ୍ର : -  
“ଇନ୍ଦ୍ରକା ବେଟା ଗୁଜୁରିକା ନାମ  
ଆଠ ପଜୁରୀ ଷୋଳ ପାଉଜା 7  
ଅତ ଯାଅ ନାହିଁ ଯାଉଣି  
ମୁରଗୀ ବୋଲା ଆ ।”

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 100

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୬୭ /  
। ଉପରୋକ୍ତ ମନ୍ତ୍ରକୁ ଥରେ ପଢ଼ି ୩ଥର ଫୁଙ୍କିବ | ଏହିପରି ବିଷ ଝଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥରେ ପଢ଼ି  
। ୩ AQ PHA । ୩୮୪୪ ଥରରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
: ୪)  
: କ  
| a ଚ  
ଗ  
: . ଖ  
ଙ  
ଉପରୋକ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରରେ ବିଛା କାମୁଡ଼ା ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ଭଲ ହୁଏ | ବିଛା କାମୁଡ଼ିବା ପରେ ଯେଉଁ °  
ଜାଗା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଷ ଉଠିଥୁବ, ସେହି ଜୀଗାରେ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଉପରୋକ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର ଆଙ୍କିବ ।  
ରେଖା “କ” ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ GAG, ଗ, A, ଙ ଦେଇ ପୁଣି ‘a’ ସହିତ ମିଶାଇବ |  
ରେଖା କେଉଁଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ କେଉଁଠାରେ ଶେଷ ହେବ, ଦେଖାଇବା ପାଇଁ କ, ଖ,  
ଗ, A ପ୍ରଭୂତି ଲେଖାହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ଯନ୍ତ୍ର ଆଙ୍କିଲା ବେଳେ @, ଖ, ଗ, ଘ A QS  
ଲେଖୁବ ନାହିଁ। ପ୍ରଥମ ଥର ଯନ୍ତ୍ର ଆକିଲା ମାତ୍ରକେ ରୋଗୀ କହିବ ବିଷ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ତଳକୁ  
ଖସିଗଲା | ଯେଉଁ ଜାଗାକୁ ଖସିଗଲା ସେଠାରେ ପୁଣି ଥରେ ଯନ୍ତ୍ର ଆଙ୍କିବ | ଏହିପରି ୪/ ୫  
ଥର ଯନ୍ତ୍ର ଆଙ୍କିଲେ ବିଷ ଖସିଯାଇ ଯେଉଁଠାରେ ବିଛା କାମୁଡ଼ିଥୁବ, ସେହି ଜାଗାରେ ପିଅ୍ପୁଡ଼ି  
କାମୁଡ଼ିଲା ପରି ଲାଗୁଥୁବ | ଟିକିଏ ଚାକୁଣ୍ଡା ପତ୍ର ରସ ଲଗାଲଦେଲେ ଭଲ ହୋଇଯିବ,  
ନଚେତ୍‌ କିଛି ସମୟ ପରେ ଭଲ ହୋଇଯିବ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୫) ଚାକୁଣ୍ଡାପତ୍ର ରସ ବା କାସୁଣ୍ଡାପତ୍ର ରସ କ୍ଷତ ଜାଗାରେ ଘଷିଲେ ବିଛାବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | (ବହୁ  
ପରୀକ୍ଷିତ)  
ମହୁମାଛି, ବିରୁଡ଼ି କାଟିଲେ  
୧) ମହୁମାଛି, ବିରୁଡ଼ି ଓ ଅନ୍ଯ ବିଷାକ୍ତ କୀଟ କାଟିଲେ ବା କାମୁଡ଼ିଲେ ଅକାନବିଛ୍ଧି ପତ୍ର,  
ଚାକୁଣ୍ଡା ପତ୍ର, AIGA ପତ୍ର, ଅପାମାରଙ୍ଗ ପତ୍ର ଏବଂ ଗଇଶ ପତ୍ର ଏହି ପତ୍ର ମଧ୍ଯରୁ  
ଯେକୌଣସି ପତ୍ରର ରସ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ | ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ଶୋଷ୍ରତ କୋଚଟିଲା ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଲଗାଇଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ଭଲ ହୁଏ | (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 101

### OCR Extracted Text

/ ୬୮ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ।  
  
ସଁବାଳୁଆ  
  
୧) ପ୍ରଥମେ ସଁବାଳୁଆ ରୁମ ବାହାର କରିଦେବ | ତାଂ ପରେ ସେହି ଜାଗାରେ ଗଇଶ ପତ୍ର ରସ  
ଲଗାଇଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ଭଲ ହୁଏ । ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୨) ଅକାନବିନ୍ଧି ପତ୍ର, ଟାକୁଣ୍ଡା ଓ କାସୁଣ୍ଡା ପତ୍ର ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ |  
  
ମୂଷା, ଚୁଚୁନ୍ଦ୍ରା କାମୁଡ଼ିଲେ  
  
FS, SER! ବିଷ :  
  
୧) ମୂଷା ବା ଚୁଚୁନ୍ଦ୍ରା କାମୁଡ଼ିଲେ QA ହୁଏ । ଏହି Qa ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । କେତେ ଦିନ ପରେ  
ଦାନ୍ତ ପାଟି ପଡ଼ିଯାଏ । କିଛି ଖାଇ ହୁଏ ନାହିଁ। ଶେଷକୁ ରୋଗୀ ମ୍ପତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼େ | ଏହି  
ରୋଗ ପାଇଁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଡ଼ାକ୍ତରୀ GSU ବାହାରି ନାହିଁ । ଜି.ଉଦୟଗିରି ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ  
(ଫୁଲବାଣୀ) ଯେଉଁଠାରେ ଆମେରିକାର ଭଲ ଡ଼ାକ୍ତର ଥିଲେ, ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ମୁଷା  
କାମୁଡ଼ା ରୋଗୀକୁ ୧୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥ୍‌ଲେ ତଥାପି ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ |  
ପଡ଼ିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଥୁଲା । ନିମ୍ନଲିଖିତ deusa ମୁଁ ତାକୁ ଭଲ କରିଥିଲି | ଏହା  
୧୯ ୫୦ ମସିହାର ଘଟଣା |  
Gea - ଗୋଟିଏ Gad ଗଛ ଚେର ସହିତ ଉପାଡ଼ି ଆଣି ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ  
ସେଥୁରେ IBD ଗୋଲମରିଚ ମିଶାଇ ବାଟି ପାଣି ମିଶାଇ ଦେବ ଓ ଏକପାନ ମାତ୍ର  
ଖାଇଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ବେଶୀ ଦିନର ହୋଇଗଲେ ଦିନକୁ ଏକପାନ କରି ଦୁଇ ଦିନ  
ଖାଇବ ଏବଂ AG ଜାଗାରେ ଗଇଶ ପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇବ | ୩୫ ଜଣ ରୋଙପୀଙ୍କୁ ଏହି  
ଓଁଷଧରେ ମୁଁ ଭଲ କରିଛି | (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
ARE ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ (ଚେର, ଗଛ, ଫୁଲ, ଫଳ, ପତ୍ର) dau କରିବ | ଗଛ ଅତି  
ଛୋଟ ହୋଇଥୁଲେ ଗୁଣ କରିବ ନାହିଁ |  
  
୨) ପୁରୁଣୀ ମୂଳ 6 ନେଳୀ ଗଛର କ୍ଵାଥରେ Je ପାକ କରି ରୋଗୀକୁ ପାନ କରାଇଲେ ମୂଷା  
ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ( ସୁଶ୍ରୁତ) /  
  
୩) କୋଳଥିଆ (Sager) AH ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ଅଣି ଓଳନ ଘୋଳ ଦହି ସହିତ ଖାଇବ ।(ବାଗ୍‌ଭଚ୍ଚ)  
  
୪) କାଣି ଲେଉଟିଆ ମୁଳ ଏକ ତୋଳା ବାଟି ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ତିନି ଦିନ ଖାଇବ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 102

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳ ଚିକିତ୍ସା / ୬୯ /  
PRA ( ମାଙ୍କଡ଼ସା ମୂତିବା ରୋଗ)  
  
ଦେହର କୌଣସି ଜାଗାରେ ସାଧାରଣତଃ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଉପରକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଛୁ ପରି  
ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ଏକା ଜାଗାରେ ଦେଖାଯାଏ, ବଡ଼ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । କେତେକ ଲୋକ କହନ୍ତି -  
ମାଙ୍କଡ଼ସା ମୁତିଲେ ଏପରି ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ତାହା ନୁହେଁ । ଏ ଗୋଟିଏ ରୋଗ ।  
  
SSA - - ସଜନା ଗଛର ଛୋଟ ଛୋଟ Gla ପତ୍ର ସହିତ କେରାଏ ଆଣି ଘା ଉପରେ  
୧୫/ ୨୦ ମିନିଟ୍‌ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବାଡ଼େଇ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ | ଏକାଥରକେ ଭଲ ହେବ | ନହେଲେ  
ତା'ପରଦିନ ସଜନା ଶାଗରେ ବାଡ଼େଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ କହନ୍ତି - ଏ  
ରୋଗକୁ ଭଲ କରିବାକୁ ୧୫ ଦିନ ଲାଗିବ, କିନ୍ତୁ ୧୫ ମିନିଟ୍‌ରେ ଭଲ ହେଉଛି | (ବହୁ  
ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
ବଭନ୍ନ ବଷ OG  
ଅଫିମ ବିଷ  
  
୧) Rags? ଗରଂ ହନ୍ତି |’  
  
ଯେଉଁ ଲୋକ ଅଫିମ ଖାଇ ମରିଯାଉଥବ, ତାକୁ ପୁରୁଷ ଲୋକର ମୂତ ପିଆଇଲେ ବଞ୍ଚୁଯିବ |  
  
JOR ମ୍ରଥମ ଧାର ତଳେ ପକାଇ ଅବଶିଷ୍ଟ ମୂତକୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଆଣି ପିଆଇଦେବ |  
  
. ( ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୨) ବାଇଗଣ ପତ୍ର ରସ ଏକପାଆ ପିଆଇଲେ ଅଫିମ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
୩) କଳମ୍ବ ପତ୍ର ଓ ଡ଼ାଙ୍ଗ ଛେଟି ତାର ରସ ଅଧପାଏ ପିଆଇଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ଅଫିମ  
  
ବାହାରିପଡ଼େ ।  
  
ଅଫିମ ଖାଇଥୁବା ଲୋକକୁ ଶୋଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ |  
  
କନିଅର ମଞ୍ଚି ବିଷ  
  
୧) ପୁରୁଷ ଲୋକର ମୁତ ପିଆଇଦେଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ଅଧସେର ଗରମ ପାଣିରେ ୩/୪ ଚାମଚ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡା ପକାଇବ | ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ପିଆଇବ |  
  
୧୦/୧୫ ମିନିଟ୍‌ ଅନ୍ତରରେ Fda ଦେଉଥୁବ |  
୩) AAG ଦହିରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଦେବ |  
୪) ead cana od ald Aelia ପିଆଇବ |  
  
ମାତ୍ରା - ଶୁଖିଲା ଅରଖ aia od v ରତି, କଞ୍ଚାଛାଲି ୮ ରତି |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 103

### OCR Extracted Text

/ ୭୦୮/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିମ୍ସା  
ଦୁଦୁରା ବିଷ  
  
୧) ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଖାଇଲେ ଦୁଦୁରା ବିଷ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
  
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ |  
୨) ଗାଭ ଦୁଧରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
୩) କପା ଫୁଲ ରସ ଏକ ତୋଳାରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
  
କୋଟିଲା ବିଷ  
  
୧) ଗାକ ଘିଅରେ ମହୁ ଓ ଟିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ କୋଚିଲା ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
୨) ଜାମୁ କୋଳି ରସ ଏକ ତୋଳା ଘିଅ ଓ ମହୁ ସହିତ ଖାଇବ |  
୩) କିଆ କନ୍ଦାର ରସ ଅଧସେର ଅଥବା ନିମ୍ବଛେଲିର କ୍ଵାଥ ଅଧସେର ଖାଇଲେ କୋଟିଲା ବିଷ  
  
ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
  
ଭାଲିଆ ବିଷ  
  
୧) ନଡ଼ିଆ ରସ ଅଥବା ନାଳି ପଇଡ଼ ରସରେ ଚିନି, ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
୨) ରାଶି (AAI) ତ୍ରିଫଳାର Gal ଖାଇବ |  
୩) ଭାଲିଆ ତେଲ ଦେହରେ ଲାଗି ଫୁଲା ବା ଘା ହେଲେ ରାଶି ଓ ଲହୁଣୀ ବାଟି ଲଗାଇବ ଓ  
  
ରୋଗୀକୁ ଖୁଆଇବ। “୭  
  
ଭାଲିଆ ଧୁଆଁ ବାଜି FAL GIA ରସ ଲାଗି  
ଦେହରେ ଫୁଲା ଓ ବ୍ରଣ ହେଲେ  
  
ତିନ୍ତୁଳି ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଦେହରେ ଲଗାଇବ We GAG AQ AA ୪/୫ ତୋଳା ଖାଇଲେ  
  
ଭାଲିଆ ଧୂଆଁ ଲାଗି ହୋଇଥୁବା ଫୁଲା ବା ବ୍ରଣ ଭଲ ହେବ |  
ମହୁରା ବିଷ ( ଦାରୁମୁଷି ବିଷ)  
  
କପା ଗଛର ପତ୍ର ବା ଫୁଲର ରସ, ପଞ୍ଚାମୃତ, ଚହ୍ଲା, aged@ od Wa ମଧ୍ଯରୁ  
ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଖାଇଲେ ମହୁରା ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
  
ମାତ୍ରା - କପା ଫୁଲ ବା ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା, ଅସ୍କୃଦମୁଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 104

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ଦା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୭୧/  
ଅଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକ ଖାଇ ମୁଣ୍ଡବୁଲା ପ୍ରଭୂତି ବିକାର ହେଲେ  
ଗାଭ ଦୁଧରେ ଘିଅ ମିଶାଇ ୧୦/୧୫ ଦିନ ଖାଇବ |  
କନକା ମଞ୍ଚ ବିଷ ।  
ଦହିରେ ଲେମ୍ବରସ ମିଶାଇ ପିଇବ | .  
ମଦ ନିଶା  
  
୧) ଚିନି ଓ ଘିଅ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ମଉତା ଜନ୍ମେ ନାହିଁ ।  
  
୨) ପମାଣିମିଶା ମହୁ, ବଚର କ୍ଵାଥ, ଲେମ୍ବୁରସ, ଆମ୍ବିଳା ତୋରାଣି ଏଥ ମଧ୍ଯରୁ ଯାହା ମିଳିବ  
ପାନ କଲେ ମଦ ନିଶା ନଷ୍ଟ ହୁଏ।  
  
ଭାଙ୍ଗ ଓ ଗଞ୍ଜେଇ ନିଶା  
  
୧) ଗରମ ଚା (ଦୁଧ, ଚିନି ନ ପକାଇ) ଏକ ଗ୍ଲାସ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ନିଶା ଛାଡ଼ିଯାଏ |  
  
ବାନ୍ତି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଉଥୁବ | (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
7 ୨) BAG ଗୁଣ୍ଡ AIG ASE ଖାଇଲେ ଗଞ୍ଜାଲ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
ଅଶୁଦ୍ଧ ପାରା ଖାଇବାର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ  
  
୧) ଗିଲ ଗଛର କୋମଳ ଅଗ୍ରଭାଗ, ଯହିଁରେ କଣ୍ଟା ଜନ୍ମି ନଥାଏ ଓ ପତ୍ର ସେତେ ସତେଜ  
ହୋଇନଥାଏ, ସେହି ଅଗିରୁ ଅଧଛଟାଙ୍କି ରସ ବିନା ଜଳରେ ବାହାର କରି ପ୍ରତିଦିନ  
ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସେବନ କଲେ ଏକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ଯରେ ଦେହରେ ଥୁବା ସମସ୍ତ ଅଶୁଦ୍ଧ ପାରା  
ବାହାରିପଡ଼େ | ଶରୀରରେ ଯଦି ପାରଦଳନିତ କ୍ଷତ ଦେଖାଯାଏ, କ୍ଷତରୁ ରକ୍ତ ଓ ପୂଜ  
ବାହାରୁଥାଏ, ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଫୁଲା ଓ ତାହା ମଧ୍ଯରେ ବେଦନା ବୋଧ ହୁଏ, ତାହାହେଲେ  
ଉପରୋକ୍ତ JG କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଦେହରୁ ପାରା ବାହାରିଯାଇ  
କ୍ଷତ ଶୁଖିଯାଏ |  
  
୨) ପୋକସୁର୍ଘା ପତ୍ରରୁ ରସ ବାହାର କରି ଗୋଟିଏ ପଥରବାଟିରେ ରଖିବ ଏବଂ ତାହାକୁ  
ହାତରେ ବାରମ୍ବାର ଗୋଳାଉଥ୍ୁବ | ଯେତେବେଳେ ସେ ଟିକିଏ ଲୋହିତବର୍ଣ୍ଣ ହେବ,  
ସେତେବେଳେ ସେହି ରସ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇବ । ଏହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ନୂତନ  
ରସ ବାହାର କରି କ୍ଷତ AER ଦେବ । ଏକ ସପ୍ତାହ ବ୍ୟବହାର କଲେ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହେବ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 105

### OCR Extracted Text

199] ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୩) କଳାତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ଏକ ଛଟାକି ଖାଇଲେ ଦେହରୁ ପାରା ବାହାରିଯିବ | ୫/୭ ଦିନ  
ଖାଇବାକୁ ହେବ ।  
  
୪) କଲରାପତ୍ର ରସ ଏକ ତୋଳା ହିସାବରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ପାରାବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
୫) କାଣି ଲେଉଟିଆ ଶାଗ ରସ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇତୋଳା ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ପାରା ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
ଶଙ୍ଖୁଆ ବିଷ  
୧) କଲରାପତ୍ର ରସ ୩୮୪ ତୋଳା ପିଆଇ ରୋଗୀକୁ ବାନ୍ତି ଓ ବିରେଚନ RAINE ତାଂପରେ  
  
ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ଏବଂ ଘିଅ WES ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ଖୁଆଇଲେ ଶଙ୍ଖୁଆ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
କେବଳ ଘିଅରେ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଲ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
୨) କପା ଗଛର ପତ୍ର, ଫୁଲ ଓ ଫଳରସ ଅଥବା ପଞ୍ଚାମୃତ ଅଥବା ଜାମୁକୋଳି ଗଛର ଅଗି  
ଅଥବା ପାନରସ ଅଥବା କାଞ୍ଜ Lele! OPA ପିଆଇବ |  
ହରିତାଳ ବିଷ  
ଚିନି ମିଶ୍ରିତ ଜୀରାବୂର୍ଣ୍ଣ ଅଥବା ପାଣି କଖାରୁ ରସ ଅଥବା ଭୂଇଁ ନିମ୍ବର କ୍ବାଥ ଅଥବା ¦  
ସେବତୀ ପତ୍ର ରସ ଅଥବା ଦୁର୍ଲ୍ଲଭାର କ୍ବାଥ ଏକ ସପ୍ତାହ କାଳ ସେବନ କରିବ |  
ମନଃଶିଳା ବିଷ  
ଗାଭ ଦୁଧରେ ମହୁ ମିଶାଇ ତିନି ଚାରିଦିନ ଖାଇବ ।  
ବିଛୁଆତି, ବାଇଡ଼ଙ୍କ ଲାଗି କୁଣ୍ଢାଇ ହେଲେ  
ଅକାନବିନ୍ଧି ପତ୍ର ରସ, ଗଇଶ ପତ୍ର ରସ, ଅପାମାରଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ବା ଚାକୁଣ୍ଡା ପତ୍ର ରସ  
ଯେକୌଣସି ଗୋଟିକର ପତ୍ର ରସ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।  
ଅଫିମ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ  
ଶୁଦ୍ଧ କୋଚିଲା AG ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା, ଗୁଆ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ର  
ବାରଅଣା ଓଜନ, ତିନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଆଠ ରତି ଏ ସମସ୍ତ ପାଣିରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଟଣା ପରି ବଟିକା  
କରିବ | ଯେ ଯେତେ ଅଫିମ ଖାଉଥବ, ସେହି ମାତ୍ରାରେ ଏହି ବଟିକା ଖାଇଲେ ଅଫିମ ନିଶା ପରି  
ହୁଏ । ୧୦/ ୧ ୨ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅଫିମ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିଯାଏ । ପୁଣି ଅଫିମ ଖାଇବୀକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ  
ନାହିଁ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 106

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୭୩ /  
ସାପ ଗରଳ ଖାଇ ବିଷ ବିକାର ହେଲେ  
| ଘିଅ ସହିତ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ବୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ଖାଇଲେ ସାପ ଗରଳ ବିଷ ବିକାର ଏବଂ |  
ସ୍ଥାବର ଜଙ୍ଗମ ସକଳ ପ୍ରକାର ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
<  
 asl  
୧) ନାଗଭସ୍କ୍‌ (ସୀସା AQ) ଏକ ରତି ସକାଳେ ଓ ଏକ ରତି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଲହୁଣୀ ସହିତ ଏକ  
ସପ୍ତାହ ଖାଇବ | ତା” ପରେ ତମ୍ବାଭସ୍କ୍‌ ଏକ ରତି ସକାଳେ ଓ ଏକ ରତି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଲହୁଣୀ  
. ସହିତ ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇ ପୁଣି ନାଗଭସ୍କ ଲହୁଣୀ ସହିତ ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ |  
୨) \_ଇଠାଫଳ (ମଞ୍ଚି ବାହାର GA) କରେଇରେ ରଖି ତଳେ ନିଆଁ ଜାଳି ପୋଡ଼ି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି  
¦ ସମଭାଗ ପପରିୟା (ଧଳା) ଖଇର ମିଶାଇ ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ |  
¦ ମାତ୍ରା - ଏକ ରତି ହିସାବରେ ଲହୁଣୀ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ  
ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ପ୍ରତି ୬ ମାସରେ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ଆଉ ଅର୍ଶ ରୋଗର ଭୟ ନ  
ଥାଏ।  
ଅପଥ୍ୟ - ୩ଦିନ ଲୁଣ ଖାଇବ ନାହିଁ ଏବଂ ସାତ ଦିନ ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ ।  
୩) ନିମ୍ବଫଳ ମଜ୍ଜା ଚାରି ମସା ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଛାଣିବ | ସେଥୁରେ  
ସାମାନ୍ୟ ଚୂଲିର ମାଟି ମିଶାଇ ପିଇଲେ କିଛି ଦିନ ପରେ ରକ୍ତାର୍ଶ ଭଲ ହୁଏ । (ରତ୍ନାକର)  
(ପରୀକ୍ଷିତ) |  
୪) ଗେରୁ ୫ ତୋଳାକୁ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସରେ ୩ ଦିନ ଭାବନା ଦେଇ ଟଙ୍କା ଆକାରରେ ଟିକିଆ  
ତିଆରି କରି ଶୁଖାଇବ | ଏକ ପାଆ ଘଷି ଉପରେ ରଖୁ ଘଷିରେ ନିଆଁ ଲଗାଇବ । ଟିକିଆ  
 AY ହେଲେ କାଢ଼ି ଶିଶିରେ ରଖୂବ | ଏହି ଭଷ୍ମରୁ ଚାରି ରତି ହିସାବରେ ମହୁ ସହିତ  
ଖାଇଲେ ରକ୍ତାର୍ଶ ଭଲ ହୁଏ । \  
୫) ୧୯ ବାତଶ୍ଲେଷ୍ପାର୍ଶସାଂ ତତ୍ରାତ୍‌ ପରଂ ନାସ୍ତୀହ ଭେଷଜମ୍‌,  
. ତତ୍‌ ପ୍ରଯୋଜ୍ୟଂ ଯଥା ଦୋଷଂ ସସ୍ଵେହଂ ରୁକ୍ଷମେବ ବା ।” ( ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
ଅର୍ଥ - ବାତଶ୍ଲେଷ୍କଜନିତ ଅର୍ଶରେ ତକ୍ର ସମାନ ଉପକାରୀ ଅନ୍ୟ dee ନାହିଁ । ବାତ  
ଜନିତ ଅର୍ଶରେ ଲହୁଣୀ ସହିତ ତକ୍ର ଏବଂ CqgaSO ଅର୍ଶରେ ଲହୁଣୀ ନଥବା ତକ୍ର  
ବ୍ୟବହାର କରିବ | OG ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ଅର୍ଶ ଏକବାର ଶାନ୍ତ ହେଲେ ପୁନରପି ହୁଏ ନାହିଁ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 107

### OCR Extracted Text

/ ୭୪/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଦୋଷ, ବଳ ତଥା କାଳ ଅନୁସାରେ ଯଥାବିଧ୍ଵ୍‌ ସାତ ଦିନ, ଦଶ ଦିନ, ପନ୍ଦର ଦିନ ଅଥବା  
ଏକ ମାସ ତକ୍ର ପ୍ରୟୋଗ କରିବ | ଯେଉଁ ରୋଗୀର ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଥିବ, ତାକୁ କେବଳ O@  
ଆହାର କରାଇବ । ଜଠରାଗ୍ନି କିଛି ବେଶି LICK ସକାଳେ ତକ୍ର ଏବଂ ରାତିରେ ଲିଆମଣ୍ଡ ଓ  
ତକ୍ର ମିଶାଇ ଦେବ । କିଛି ଦିନ ପରେ dai ale oe ଦେବ । ଦିନକୁ ଦିନ ତକ୍ର ବେଶି .  
ଖାଇବ ଏବଂ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଭାତ ଖାଇବା ଛାଡ଼ିବ | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେଲା ପରେ ଭାତ  
ଖାଇବ |  
ତକ୍ର କିପରି ପାତ୍ରରେ ତିଆରି କରିବ ? ।  
(କ) ଚିତାପାରୁ ଚେର ବାଟି କରି ମାଟି ହାଣ୍ଡିର ଭିତର ପଟେ ଲଗାଇ ଶୁଖାଇବ |  
ସେଥୁରେ ଦହି ରଖିବ | ତାପରେ ତକ୍ର କରି ଖାଇବ |  
(ଖ) ଅଙ୍କରାନ୍ତି ଫଳ ବାଟି କରି ମାଟି ହାଣ୍ଡିର ଭିତର ପଟରେ ଲେପ ଦେବ ଓ ଏହି |  
ପାତ୍ରରେ GAL ମଥୁତ OG ରାତ୍ରିରେ ରଖି ସକାଳେ ଖାଇବ |  
ତକ୍ର କାହାକୁ କହନ୍ତି ?  
ଦହିରେ ଚାରି ଗୁଣ ପାଣି ଦେଇ ମନ୍ଜିଲେ ତକ୍ର ହୁଏ |  
୬) ପାନଚେର ଏକ ଭରି, ପୁରୁଣା ଖିସ୍‌ମିସ୍‌ ଏକ ଭରି | ପ୍ରଥମେ ପାନ ଚେରକୁ ଚିକ୍କଣ କରି |  
ବାଟି ତା'ପରେ ଖିସ୍‌ମିସ୍‌କୁ ବାଟି ଏକତ୍ର Adin ପାଞ୍ଚରତି ମାତ୍ରାରେ ବଟିକା କରିବ |  
ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ବାସି ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇଲେ ଅର୍ଶର ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ  
ହୁଏ | ( ସନ୍ନ୍ୟାସୀଦତ୍) ।  
୭) ନିମ୍ବମଞ୍ଜ ଶସ ଏଗାରଟା ବାଟି ଘୋଳଦହି ସହିତ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବ । ୧୧ ଦିନ ¦  
ଖାଇଲେ ରକ୍ତାର୍ଶର ରକ୍ତ ବନ୍ଦ ହୁଏ । ।  
୮) ରକ୍ତ କଇଁ କନ୍ଦା ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଚେକା ଚେକା କରି କାଟି ଘିଅରେ ଭାଜି ଚୁର୍ଣ୍ଣ କରି ସେହି ।  
ବୂର୍ଣ୍ଣରୁ ୪ (ଚାରି) ଭରି ନେବ | ଏହା ସହିତ ରାସ୍କା, Seer, ଜାଇଫଳ, ଜାଇତ୍ରୀ ।  
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ଭରି ଲେଖାଏଁ ଏବଂ କନ୍ଦ ଚାରି ଭରି ମିଶାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ |  
ପ୍ରତିଦିନ ସୁକି ଓଜନ ଟୂର୍ଷ୍ଵ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବାସି ପାଣିରେ ଖାଇବ | ଏହିପରି ୨ ୧ |  
ଦିନ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହେବ |  
ପଥ୍ୟ - କଞ୍ଚା ମୁଗ ବା କଞ୍ଚା ହରଡ଼ ଡ଼ାଲି | }  
ଅପଥ୍ୟ - ଖଟା, ମିଠା, ଆମିଷ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
୯) ୮୮୧୦ ଗୋଟି ମୁଥାକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ମିଶ୍ରି ସର୍ବତରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇବେଳା ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 108

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳ ଚିକିତ୍ସା / ୭୫ /  
¦ ଖାଇବ | ASE’ ୧୫ ଦିନ ଅଥବା ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବାକୁ ହେବ |  
୧୦) ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଏକ ତୋଳା ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ବାଟି ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ  
ରକ୍ତାର୍ଶ ଓ କଫାନୁବିଦ୍ଧ ରକ୍ତାର୍ଶ ନିବାରିତ ହୁଏ। (gge) |  
୧୧) ରକ୍ତାର୍ଶରେ ଅଧ୍ଵକ AB ନିର୍ଗମ ଓ ପିପାସା ହେଉଥୁଲେ ଦୁଇବେଳା ଶତାବରୀ ବାଟି ଛେଳି  
ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ପିଲବ |  
୧ ୨) “` ରକ୍ତୋପଶାନ୍ତୟେ ଦେୟଂ ଗୁଦେ କର୍ପୁରଧୂପନମ୍‌ ।”  
ରକ୍ତାର୍ଶରେ ବେଶୀ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥ୍ୁଲେ ମଳଦ୍ଵାରରେ କର୍ପୁର ଧୁଆଁ ଦେବ |  
୧୩) (୧) ଚୋପା ଛଡ଼ା ମାଘିଖସା(କଳାରାଶି) ୫ ଭରି  
(9) alg ୧ ଭରି  
(୩) ବିଡ଼ଙ୍ଗ ୧ ଭରି  
(୪) ଅଳେଇଚ ୧ ଭରି  
(୫) ଜାଇତ୍ରୀ ୧ ଭରି  
(୬) ଅର୍ଜୁନଛାଲି od ୧ ଭରି  
(୭) ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ଯାହା ଦରକାର ହେବ |  
ପ୍ରସ୍ତୁତବିଧ୍୍‌ - ମାଘି ଖସାକୁ ୫/ ୬ ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଛାଣି ଅଖା ଉପରେ ଘଷିଲେ  
. ଚୋପା ବାହାରିଯିବ | ତାଂ ପରେ ତାକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ | ତାଂପରେ ଅନ୍ୟା ପଦାର୍ଥ ଗୁଣ୍ଡ  
କରି ଖସାରେ ମିଶାଇବ । ଯେତିକି ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ମିଶାଇଲେ ବଟିକା ହୋଇ ପାରିବ,  
ସେତିକି ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ବଟିକା କରି ବାସି ପାଣିରେ ଦୁଇ ବେଳା ଖାଇଲେ ବଳିଯୁକ୍ତ ଅର୍ଶ  
ଭଲ ହୁଏ |  
୧୪୩) କର୍ପୁରାଦି od -  
. “ଘନସାରୋ MITE ଏଲାତ୍ବକ ନାଗକେଶରମ୍‌  
ଜାତୀଫଳ ମୁଶୀରଞ୍ଚ ନାଗରଂ କୃଷ୍ଣ ଜୀରକମ୍‌  
କୃଷ୍ଣାଗୁରୁ ତୁଗାକ୍ଷରୀ ମାଂସୀ ନୀଳୋପ୍ଵଳକଣା  
ଚନ୍ଦଂ ତଗରଂ GIG? କାକୋଳଂ ଚେତି ବୂର୍ଣ୍ଣୟେତ୍‌  
ସମଭାଗାନି ସର୍ବାଣି ସର୍ବେଭ୍ୟୋଏର୍ ସିତା ଭବେତ୍‌

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 109

### OCR Extracted Text

199] ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
କର୍ପୁରାଦ୍ୟମିଦଂ ଚୂର୍ଣ୍ଣଂ ବାତାର୍ଶୋେନାଶନଂ ପରମ୍‌  
ରୋଚନଂ ତର୍ପଣଂ ବୃଷ୍ୟଂ Geaiagr ବଳପ୍ରଦମ୍‌  
  
\_ ହୂଦ୍ରୋଗଂ କଟିରୋଗଞ୍ଚ କାଶ ହିକ୍‌କାଞ୍ଚ ପୀନସମ୍‌  
ଯକ୍ଷ୍ମଣଂ ତମକଶ୍ଵାସମତିସାରବଳକ୍ଷୟମ୍‌  
ପ୍ରମେହାରୁଚି ଗୁଳ୍ପାଦିନ୍‌ ଗ୍ରହଣୀମପି ନାଶୟତ୍‌ |”  
ଅର୍ଥ - କର୍ପୁର, AEE, ଅଲେଇଚ, ଡ଼ାଲଚିନି, ନାଗେଶ୍ର, ଜାଇଫଳ, ବେଣା ଚେର,  
GA, କଳାଜୀରା, କୃଷ୍ଣାଗୁରୁ, ବଂଶଲୋଚଟନା, ଜଟାମାଂସୀ, ନୀଳପଦ୍ମ, ପିପ୍ପଳୀ, ଚନ୍ଦନ,  
ତଗରପାଦ, କୁରୁବେଲି, କାଙ୍କୋଳୀ ଏ ସମୁଦାୟ ସମଭାଗ ବୁର୍ଣ୍କରି oda ecu ଚିନି  
ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗମାନ ନଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ।  
  
୧୫) ଜୀଅନ୍ତା ଛାରପୋକ ୬ଟା ଖଣ୍ଡେ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ପୂରାଇ (ଯେଉଁ ଖଣ୍ଡକ  
ଗିଳିପାରିବ) ପାଟିରେ ପାଣି ରଖି ଗିଳିପକାଇବ | ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ Taal ଖାଇବ |  
ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ଦୁଇ ଦିନରେ ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ୧ ୨ଟି ଛାରପୋକ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶରୋଗ ଭଲ  
ହୁଏ । Jal କରି ଖାଇଲେ ଗୁଣ କରିବ ନାହିଁ | (ବହୁପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୧୬) ଅପାମାରଙ୍ଗ ମଞ୍ଜ ସୁକି ଓଜନ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ବାଟି ପାନ କଲେ ରକ୍ତାର୍ଶ ନିଃସନ୍ଦେହରେ  
ଭଲ ହୁଏ । (ସାରଙ୍ଗଧର)  
  
୧୭) ଧରଣୀକବାଟ ଗଛକୁ ଶୁକ୍ରବାର ଦିନ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଶନିବାର ଦିନ ସେହି ଗଛର ପୂର୍ବ  
ଦିଗରୁ ଛେଲି ଆଣିବ | ସେହି ଛେଲିର ସମଭାଗ ଛେଳି ପୁଟିଆର ଚରା ମିଶାଇ ବରକୋଳି  
ମଞ୍ଜ ପରି ୧୪ଟି ବଟିକା କରିବ । ଦିନକୁ ଦୁଇଟି ବଟିକା - ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଏବଂ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ | ସାତ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୧୮) GANG ଭାଲିଆ, ହରିଡ଼ାଚୂର୍ଣ୍, କଳାରାଶି ଚୋପା ଥାଇ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇ ତୋଳା, ଗୁଡ଼ ୪  
ତୋଳା ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକଅଣା ଓଜନ ବଟିକା କରି ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଏବଂ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇବ । ୨୧ ବିନ ଖାଇବ । ମାଛ, ମାଂସ, ରାଗ, ଖଟା,  
ZIG. AE GAS ନାହିଁ । ଅର୍ଶ ଓ ମଳକଣ୍ଟକ ରୋଗରେ ଏହି Baw ଖାଇବ | |  
  
< +  
ଅଶବଳ  
  
୧) ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗୁଡ଼ ସହିତ ହରିଡ଼ାଚୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶବଳିଜାତ ଅର୍ଶ ନିର୍ମୁଳ ହୁଏ |  
  
| ( ଶୁଶୁତ)  
ମାତ୍ରା - ହରିଡ଼ାଚୂର୍ଣ - ସୁକି ଓଜନ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 110

### OCR Extracted Text

7 ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୭୭ /  
: ୨) ଅରଖ କ୍ଷୀରରେ ଅଫିମ ମିଶାଇ ଅ୍ରର୍ଶର ବଳିରେ ଲଗାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିବାରିତ ହୁଏ ।  
  
୩) କୌଣସି ଜନ୍ତୁର dar ଉପରେ ଉଠିଥିବା ଛତୁ ( ଶିଘଂକୁ ମାଟିରେ ପୋତିଲେ ଏକ ମାସରେ  
ତା ଉପରେ ଛତୁ ଉଠିବ) ବିରାଡ଼ି ଏବଂ ଘୁଷୁରି Ge ଏ ସମସ୍ତଙ୍କର ଧୂପ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ  
ମିନିଟ୍‌ ଦେଲେ ୩ ଦିନରେ ଅର୍ଶବଳି ଝଡ଼ି ପଡ଼େ ।  
  
୪) କହ୍ନି ମଞ୍ଚର ଗୁଣ୍ଡ କନାରେ ବାନ୍ଧି ଅର୍ଶରେ ଘଷିଲେ ଅର୍ଶବଳୀ ଖସିପଡ଼େ | (ଚକ୍ରଦଭ)  
  
 ଅର୍ଶରୋଗରେ ମଳଦ୍ବଵାରରେ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ  
କୋଚିଆ ମାଛ ମୁଣ୍ଡ ଶୁଖାଇ ରଖିଥ୍ବବ | ସେହି ଶୁଖିଲା ମୁଣ୍ଡକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ସମଭାଗ ପତି  
( ଭାଙ୍ଗ) ମିଶାଇ ନିଆଁରେ ପକାଇ ତା 'ର ଧୂଆଁ ମଳଦ୍ଵାରରେ ୧୦/୧ ୨ ମିନିଟ୍‌ ଦେଲେ ଅର୍ଶ ଯନ୍ତ୍ରଣା  
ଏକାଥରକେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ | ବହୁପରୀକ୍ଷିତଃ । କୋଟିଆମାଛ ମୁଣ୍ଡ ଅଭାବରେ ଶୁଖୁଆ ମୁଣ୍ଡ  
ଦେଇ କେତେ ରୋଗୀ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଛନ୍ତି ।  
ଲିଙ୍ଗାର୍ଶ  
ଅପାମାରଙ୍ଗ ମୂଳର କ୍ଷୀର ଓ ହରିତାଳ ସମାନ ଭାଗରେ ନେଇ ପାଣିରେ ବାଟି ପ୍ରଲେପ  
| EVER AGIA ନିବାରିତ ହୁଏ | (CRA)  
ଭଗନ୍ଦର  
୧) ARGIAQ ARE ଛାଡ଼ି ବାମ ବା ଡ଼ାହାଣ ପାଖ ପିଚାରେ ପ୍ରଥମେ ବ୍ରଣ ବାହାରିବ | ସେ  
. ବ୍ରଣ ସହଜରେ ପାଚିବ ନାହିଁ । କେବଳ ସେହି ଜାଗା ଟାଣ ଲାଗିବ ଏବଂ ଦରଜ ହେବ |  
. କିଛି ଦିନ ପରେ ସାମାନ୍ୟ ମୁହଁ ହୋଇ ସେହି ବାଟେ ଲସା ବାହାରିବ | ବହୁତ ଦିନ ପରେ  
ପୁଯରକ୍ତ ବାହାରିବ | ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ବ୍ରଣର ଉପରପଟେ ମୁହଁ ଥାଇ ଭିତର ପଟୁ  
ମଳଦ୍ଵାର ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ ହେବ | ସେହି ବାଟେ ମଳ ମଧ୍ଯ ବାହାରିବ | ଏହିପରି ହୋଇଗଲେ  
ରୋଗ ଅସାଧ୍ଯ ବୋଲି ଜାଣିବ | ତଥାପି ନିମ୍ନଲିଖିତ ୭ଷଧରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
ଭଗନ୍ଦର ବ୍ରଣ ମୁହଁରେ ଅରଖ କ୍ଷୀର ଲଗାଇବ । କେତେକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଯେତେବେଳେ  
ବ୍ରଣର ମୁହଁରେ ରକ୍ତ ଦେଖାଯିବ, ସେତେବେଳେ ବାରମ୍ବାର ଅରଖ କ୍ଷୀର ଲଗାଇଲେ  
ବହୁତ ବଦରକ୍ତ ବାହାରଯିବ | ଏହିପରି ଦୁଇ ଦିନ କରି ସମସ୍ତ ବଦରକ୍ତ ବାହାର କରିଦେବ |  
ଏହିପରି ଅରଖ କ୍ଷୀର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ଵାରା ଭଗନ୍ଦର ବ୍ରଣରୁ ବଦରକ୍ତ ବାହାରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ  
ଅରଖ କ୍ଷୀର ରକ୍ତରେ ମିଶି ଭଗନ୍ଦର ରୋଗକୁ ନାଶ କରେ | ତା'ପରେ ୧୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଶୁଖିଲା ଅରଖ କ୍ଷୀର ଏକ ରତି ହିସାବରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ଏହି  
¦ ରୋଗ ଆଉ ଆକ୍ରମଣ କରିବ ନାହିଁ । ଅରଖ କ୍ଷୀରକୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ସଂଗ୍ରହ କରି

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 111

### OCR Extracted Text

/ ୭୮/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ | ପ୍ରାୟ ଚଉଦ ଅଣା ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଏକ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା  
ବାନ୍ଧି ପୁଣି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଏକାଧ୍ୟକ ଥର ଅପରେସନ କରି ମଧ୍ଯ ଏହି  
ରୋଗ ଭଲ ହେଉ ନାହିଁ । ବିନା ଅର୍ଥବ୍ୟୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ୩ଷଧରେ ଏହି ଭୟଙ୍କର ଓ  
କଷ୍ଟ ଦାୟକ ରୋଗରୁ କିପରି ମୁକ୍ତି ପାଇବ, ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୨) ୯ ୧) ତବକୀ ହରିତାଳ ୧ ତୋଳା  
  
ଓ (9) ଶୋଧ୍ଵତ 6qe adel ୨ ତୋଳା |  
(୩) aa ada ୧ ତୋଳା  
ଏ ସମସ୍ତକୁ ଏକତ୍ର ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଖଣ୍ଡେ କନାରେ ବାନ୍ଧି ଏକ ତୋଳା ଫିଟିକିରି  
. ଗୋଟିଏ ସରାରେ ରଖି ତା ଉପରେ କନାପୁଟୁଳି ରଖି ତା ଉପରେ ପାଞ୍ଚ ତୋଳା ଫିଟିକିରି  
| ବୂର୍ଣ୍ଣ ରଖି ଆଉ ଗୋଟିଏ ସରା ଉପରେ ରଖି କୋଇଲା ନିଆଁରେ ( ତୀବ୍ର ନିଆଁ) ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା  
ରଖିବ। ସ୍ଵାଙ୍ଗ ଶୀତଳ ହେଲା ପରେ ଫିଟିକିରି ବାହାର କରିଦେଲ ପୁଟୁଳିକୁ ଧୀରେ ବାହାର  
କରି ଆଠ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ ଏବଂ dca ରଖିବ |  
ମାତ୍ରା - ଅଧରତି ଠାରୁ ଏକ ରତି ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।  
ପଥ୍ୟ - କେବଳ ଗହମ ରୁଟି ଘିଅ, ଦୁଧ, ଚିନି |  
ଅପଥ୍ୟ - ଖଟା ଖାଇବ ନାହି |  
ଏହି GG ଭଗନ୍ଦର, ଗର୍ମି, କୁଷ୍, ବିଶେଷତଃ ଗଳିତ କୁଷ୍ଠ ଏବଂ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍‌ରେ ବିଶେଷ  
ଫଳପ୍ରଦ | (ଧନ୍ଵନ୍ତରୀ ମାସିକ ପତ୍ରିକା)  
  
୩) ` ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା, ପିପ୍ପଳୀ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇ ତୋଳା, ଗୁଗ୍ଗୁଳ ଦଶ ତୋଳା ଏ  
ସମସ୍ତ Poca ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଅଧ ତୋଳା ପ୍ରମାଣ ବଟିକା କରିବ | ସକାଳେ ଖାଲି  
ପେଟରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଖାଇଲେ ଭଗନ୍ଦର ରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ | ( ଚକ୍ରଦତ୍)  
  
୪) ମାନସିା ସିଝୁର କ୍ଷୀର, ଶ୍ଵେତ ଅରଖ କ୍ଷୀର, ଡ଼ାଲଚିନି, ହଳଦୀ, ସମଭାଗ ନେଇ ଚିକ୍କଣ ୧  
କରି ବାଟି ଖଣ୍ଡେ କନାରେ ବୋଳିବ | କନା ଶୁଖିଗଲେ ସେଥ୍ଵରେ ବତୀ ତିଆରି କରି ସେହି  
ବତୀରେ ନିଆଁ ଲଗାଇ ଭଗନ୍ଦରରେ ଧୁଆଁ ଦେଲେ ଭଗନ୍ଦର ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୫) ରାଶିତେଲକୁ କରେଇରେ ଫୁଟାଇବ | ଫେଣ ମରିଗଲେ ସେଥୁରେ ଦଶମୁଳ କ୍ଵାଥ ଏବଂ ।  
ମୁଷାମାଂସକୁ ବାଟି ଏକତ୍ର କରି ସେହି ଫୁଟୁଥୁବା ତେଲରେ ପକାଇ ପାକ କରିବ । ପାଣି |  
ଅଂଶ ମରିଗଲେ ତୈଳ ବାହାର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ | ସେହି ତୈଳ ଭଗନ୍ଦର କ୍ଷତରେ  
ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ | ଏହି COMER ମଳଦ୍ଵାର ବାହାରି ପଡ଼ିବା ରୋଗ ମଧ୍ଯ ଭଲ ହୁଏ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 112

### OCR Extracted Text

। ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୭୯ /  
| ୬) ବଙ୍ଗ AZ ୧ AG, ଲୌହଭସ୍କ ୧ ଭରି, ଦନ୍ତିମଞ୍ଜ ୨ ଭରି ଏ ସମସ୍ତ ଦନ୍ତିମୂଳ କ୍ବାଥରେ  
| ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ୪ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ରଖିବ | ଏଥ୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା  
. ଗରମ ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ଆଠ ପ୍ରକାରର ଓଦରି, ଶୋଥ, ଗୁଳ୍ଜ, ଭଗନ୍ଦର, qe,  
 ଅନ୍ତକୋଷ, LAY, ଅନାହ, ଅର୍ଶ, ଶୂଳ, Fed ଭଲ ହୁଏ | ( ତାଳପତ୍ର ପୋଥୁରୁ ପ୍ାଷ)  
। ମଳକଣ୍ଟକ  
୧) ବରଃଓହଳ ଅଗି VIA ସେଥ୍ଵରେ ୪ ଗୋଟି ଲବଙ୍ଗ ମିଶାଇ ଦୁଧରେ ବାଟି ପିଇବ | ସାତ  
ଦିନ JIU ଖାଇବ |  
୨) ରଙ୍ଗବାଣ ଗଛର ମଣ୍ଜ ଘୋରି ମଳ କଣ୍ଟକରେ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ |  
୩) ପଦ୍ମଧପତ୍ରରେ ମହୁ, ଘିଅ ଲଗାଇ ଅଗ୍ନିରେ ଉଷୁମ କରି ମଳଦ୍ଵାରରେ ସେକ ଦେବ | ପରେ  
ଗୋଟିଏ ପଦ୍ମପତ୍ର ଦେଇ EAS ମାରିବ | ଏହିପରି vis ଦିନ, ଦିନକୁ ଦୁଇ ବେଳା  
ବ୍ୟବହାର କରିବ |  
୪) ମଲ୍ଲୀପପତ୍ରକୁ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ |  
୫) ଚିତାପାରୁ ଗଛର OAR Od Wa AE ଓଜନ ଦହି ସହିତ ଖାଇଲେ Magda ବିନଷ୍ଟ  
ହୁଏ | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ |  
୬) ଅକାନବିନ୍ଧି ଚେର ସୁକି ଓଜନ ସମଭାଗ ଶୁଣ୍ଢି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ମଳକଣ୍ଠକ ବେଦନା  
ନିବାରିତ ହୁଏ ।  
AMAA ବାହାରି ପଡ଼ିଲେ  
୧) କରଞ୍ଚୁକାକୁଡ଼ି ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ଆଖିରେ ଦୁଇ ଟୋପା ପକାଇବ | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ପ୍ରତିଦିନ ପକାଉଥ୍ବବ | ପ୍ରାୟ ସାତ ଦିନରେ ଭଲ ହେବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ଝଟିଗିଟି ମାରି ଘିଅରେ ଭାଜି ବୂରିକରି କଡ଼ିଆ (ମଳଦ୍ବାର ବାହାରି ପଢ଼ିବା) ଉପରେ  
ବାନ୍ଧିଲେ ଭଲ ହୁଏ । ( ପରୀକ୍ଷିତ)  
| ୩) ଗୋଟିଏ କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡାଦ୍ଵାରା କଡ଼ିଆକୁ ଭିତରକୁ ପୂରାଇ ସେହି ଅଣ୍ଡାକୁ ମଳଦ୍ଵାରରେ ବାନ୍ଧି  
ରଖିବ । ଏହିପରି କଲେ ଦୁଇ ତିନି ଦିନରେ ଭଲ ହୁଏ । ଏକା ଦିନକେ ମଧ୍ଯ ଭଲ  
ହୋଇଯାଏ |  
. ୪) କାଣ୍ଡିଆକୁଣ୍ଡା, dla ଦୁଧ ଫେଣ (GIA ଦୁହିଁବା ସମୟରେ GU ଉପରେ ଯେଉଁ ଫେଣ  
ଦେଖାଯାଏ ) ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ମଳଦ୍ଵାରରେ ଲେପ ଦେଇ GAH ମାରିବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 113

### OCR Extracted Text

/ ୮୦ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳୀ ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
୫) କୋମଳ ପଦ୍ମପତ୍ରଜୁ ଚିନି ସହିତ ଖାଇଲେ କଡ଼ିଆ ନିଶ୍ଚୟ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ) |  
  
୬) ବୋଳଵାଞ୍ଚକୁ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ଭରି ପାତ୍ରର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ନିଆରେ.ବସାଇବ | ଯେତେବେଳେ  
ବାଷ୍ପ ବାହାରିବ, ଉକ୍ତ VIVE ଗୁହ୍ୟ ଦ୍ବାରରେ ଦେଲେ ବହିର୍ଗତ ଗୁଜ (କଡ଼ିଆ) ଅନ୍ତଃପ୍ରବିଷ୍ଟ  
ହୁଏ |  
ବୋଳଖାନଣ୍ଜ - ସଂସ୍କୃତରେ - Gad, କୁମ୍ଭୀ, ଆକାଶମୂଳୀ ଓ ବାରିପାଳିକା, ବଙ୍ଗ  
ଭାଷାରେ - ଟୋକାପାନ, ହିନ୍ଦୀରେ - EMEA |  
  
୭) ଦଶମୂଳ କ୍ଵାଥ ଓ ମୂଷା ମାଂସକୁ ଏକତ୍ର ବାଟି ରାଶି ତେଲରେ ପାକ କରି ସେହି ତେଲ  
କଡ଼ିଆରେ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
ଯୋନିକନ୍ଦ ( ପେନ୍ଦ)  
ମୂଷାର ମାଂସଳୁ ବାଟି ରାଶି ତେଲରେ ମିଶାଇ ସୂର୍ଯ୍ୟିପାକ କରି ଏହି ତୈଳ ଯୋନିରେ  
ମାଲିସ୍‌ କଲେ ଯୋନିକନ୍ଦ ( ପେନ୍ଦ) ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
ଜଳୋଦର ଓ ଉଦର ରୋଗ  
  
୧) ପୁରୁଣା ମାଣ ସାରୁ କନ୍ଦାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଆଠ ତୋଳା, AP ପେଷା CAP ୧୬ ତୋଳା,  
ସମପରିମିତ ଦୁଧ ଓ ଜଳ ଦେଇ ପାୟସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ । ଏହାକୁ କେବଳ ଖାଇବ | ଅନ୍ୟ  
କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ନାହିଁ | ଏହି ଞ୍ଚଷଷଧରେ ବାତୋଦର, ଶୋଥଗ୍ରହଣୀ ଓ ପାଣ୍ଠୁରୋଗ  
ଶାନ୍ତ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
  
୨) ବାବୁଲ ଛାଲିର କ୍ଵାଥକୁ ବାରମ୍ବାର ସିଦ୍ଧ କରି ଗାଢ଼ କରିବ ଏବଂ ସେଥୁରେ og] ମିଶାଇ  
ପିଇବ ଏବଂ ପଥ୍ୟ ରୂପେ କେବଳ OQ] AIP GEN ଉଦରରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ। (ବଙ୍ଗସେନ)  
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ |  
  
୩) BOI COR (AGAM!) ସୁକି ଓଜନ, ଧାତୁକି ଚେର ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର AIAG gel  
ଦହିରେ ବାଟି ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ଜଳୋଦର ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୪) ଗୋମୁୂତ୍ରସିଦ୍ଧ ଦଶ ମୁଳ କ୍ଵାଥ ପାନ କଲେ ବାତୋଦର, ଶୋଥ ଓ ଶୁଳ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | (CEA)  
  
୫) ସାମୁଦ୍ର, ସଚଳ, ସୈନ୍ଧବ, ଯବକ୍ଷାର, ବିଟ ଲବଣ, ଜୁଆଣୀ, ବଣଜୁଆଣୀ, ପିପ୍ପଳୀ,  
ଚିତାପାରୁମୁଳ, ଶୁଣ୍ଠି, ହିଙ୍ଗୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସୁକି ଓଜନ od Ga ado  
ପ୍ରଥମ ଗ୍ରାସ ସହିତ ଭୋଜନ କଲେ ବାତୋଦର, ଗୁଳ୍ଳ, ଅଜଳୀର୍ଣ୍,, ବାତ ପ୍ରକୋପ, ଗ୍ରହଣୀ  
ଦୋଷ, ଅର୍ଶ, AGG ଭଗନ୍ଦର ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍‌ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 114

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହକ ଚିକିତ୍ସା / ୮୧ /  
  
. ପ୍ରଥମେ ରୋଗୀର ବିରେଚନ କରାଇ Aga ଦେବ |  
  
। ଉଦର ରୋଗରେ ପ୍ରତିଦିନ ବିରେଚନ କରାଇବା ଉଚିତ୍‌ । ବାତୋଦରରେ ପିପ୍‌ପଳୀ ଓ  
  
ଧ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସହିତ ତକ୍ର ପାନ କରାଇବ । ପିତ୍ତୋଦରରେ ଶର୍କରା ମରିଚ ସହିତ ମଧୁର  
OR AIT କରାଇବ | କଫୋଦରରେ ଜୁଆଣୀ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, Sal, Iq, ପିପ୍ପଳୀ  
ଓ ଗୋଲମରିଚ ସହିତ ମହୁ ମିଶାଇ ଅମ୍ଳତକ୍ର ପିଆଇବ | ପ୍ଲୀହୋଦରରେ ମହୁ, ତେଲ,  
SO, JJ, ଶତମୁଳୀ (ସଉପ), କୁଢ଼ ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସହିତ OE ପାନ କରିବ |  
ଜଳୋଦରେ ପିପ୍‌ପଲୀ ଓ ଗୋଲମରିଚ ସହିତ OR ପାନ କରାଇବ | ବଦ୍ଧୋଦରରେ  
ହଚୁଷା, ଜୁଆଣୀ, ଜୀରା ଓ CANS ଲବଣ ସହିତ ତକୁ ପାନ କରାଇବ | ସନ୍ନିପାତୋଦରରେ ©  
ଶୁଣ୍ଡି, ପିପ୍ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ, ଯବକ୍ଷାର ଓ CANE ଲବଣ ସହିତ ତକ୍ର ପାନ କରାଇବ |  
(ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
  
୬) ଲୋୌହଭସ୍କ, ପିପ୍‌ପଳୀ, ପିପ୍ପଳୀମୂଳ, ଶୁଣି, ଦେବଦାରୁ, ନାଗର ମୁଆ, ଇନ୍ଦ୍ରଯବ, ବିଡ଼ଙ୍ଗ,  
କଟୁକୀ, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା, ସ୍ବର୍ଣ୍ଣମାକ୍ଷିକ ଭସ୍ମ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ତୋଳା ସମସ୍ତର  
GAG AACA ଛାଣି ଗୋମୂତ୍ରରେ ମର୍ଦ୍ଦ କରି ବରକୋଳି ପରି ବଟିକା କରିବ । ସକାଳ  
ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପୁରୁଣି ପତ୍ର ରସରେ ବା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ରୋଗୀକୁ ପାଣି ପିଇବାକୁ  
ଦେବ ନାହିଁ | ଲୁଣ ଖାଇବ ନାହିଁ | ରୁଟି, ସଜନା ତରକାରୀ ଲୁଣ ନ ପକାଇ ଖାଇବ |  
କଟୁକୀ, ତ୍ରିଫଳା Gil ପ୍ରତିଦିନ ଦେବ । ଶୋଷ ହେଲେ ପୁରୁଣି ପତ୍ର ରସ ବା ଲୁଣଲୁଣିକା  
  
| AE (କାକମାଟି) ରସ ଦେବ । | (URSA)  
  
୭) ବଡ଼ ପିପ୍‌ପଳୀ ୪ ତୋଳା, ବଡ଼ ହରିଡ଼ାର ଚୋପା ୪ ତୋଳା ଏହି ଦୁଇ ପଦାର୍ଥକୁ କୁଟି  
କରି ଅଷ୍ଟଧାରା ସିଝୁ କ୍ଷୀରରେ ୨ ୪ ଘଣ୍ଟା ଭାବନା ଦେଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ବରକୋଳି ପରି  
ବଟିକା କରିବ |  
ସେବନବିଧୂ - ବଳବାନ୍‌ ଲୋକକୁ ଗୋଟିଏ ବଟିକା, ନିର୍ବଳକୁ ଅଧା ବଟିକା ଖୁଆଇ  
GAGE PACA ଦୁଇ ତୋଳା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇଦେବ |  
GI - ଦୁଇ ତୋଳା JAE ଦେଢ଼ପା ପାଣିରେ ଆଉଟି ଚତୁର୍ଥାଂଶ ରହିଲେ ଦୁଇ  
ତୋଳା ମିଶ୍ରି ମିଶାଲ ଦେବ |  
GAGS GIS - କୋଳଥିଆ ଗଛ | ସଂସ୍କୃତରେ - Jags, ପ୍ୟୁହଶତ୍ୁ, ବଙ୍ଗଳାରେ-  
ବନନୀଳ ଓ ANE; ହିନ୍ଦୀରେ - ସର୍‌ଫୋକା; ତେଲୁଗୁରେ - ବେମ୍ପଲିଚେଟୁ ବୋଲନି |  
ବର୍ଣ୍ଣଭେଦରେ ଏହି ଗଛ ଦୁଇ ପ୍ରକାର - ଧୋବ କୋଳଥୁଆ ଓ ରଙ୍ଗ କୋଳଥୁଆ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 115

### OCR Extracted Text

/୮୨/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ - JAY ଖାଇଲାବେଳେ ଦାନ୍ତରେ ଯେପରି Aaa ନ MISSI ଝାଡ଼ା  
ସଫା ନ ହେଲେ ପ୍ରତି ୩ ଦିନରେ ମେଣ୍ଢା ଦୁଧ ନ ହେଲେ ଇଚ୍ଛାଭେଦୀ ରସ ଅଥବା ଦୁଇ  
ତୋଳା ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେରର କ୍ଵବାଥ ପିଆଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହେବ |  
AA - କେବଳ ଛେଳିଦୁଧରେ ମିଶ୍ରି ଦେଇ ଖାଇବ | ଆଉ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
ଲୁଣ ଖାଇବ ନାହିଁ । ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ନାହି ।  
  
୮) କଟୁକୀ ୪ ତୋଳା କୁଟି କରି ୧୬ ତୋଳା ପାଣିରେ କ୍ଵାଥ କରି ଚତୁର୍ଥାଂଶ ରହିଲେ  
ଛାଣିକରି ରୋଗୀକୁ ଦେବ । ଏହିପରି ପ୍ରତିଦିନ କ୍ଵାଥ କରି ସକାଳେ 9 CGE ଦେବ |  
ହାତ, ପାଦ ପ୍ରଭୃତି ଫୁଲିଥିଲେ - ମଇଁଷି ଦୁଧର ଲହୁଣୀ, କଳାରାଶି, ଶୁଖିଲା ଲୁଣ ଲୁଣିକା  
ଫଳ (BIAS) ସମଭାଗ ପେଷିକରି ଲହୁଣୀ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଦିନରେ ଶୋଥ ଉପରେ  
ଲେପ ଦେବ । ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳକୁ କାଢ଼ି ପକାଇବ | ଏହି ୩ଃଷଧରେ ରୋଗୀର ଦିନକୁ ୪/୫  
ଥର ଝାଡ଼ା ହେବ ଏବଂ ରୋଗୀ କ୍ରମଶଃ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯିବ । ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ରୋଗୀର  
ପେଟ ପୂର୍ବପରି ହୋଇଯିବ | ହାତ, ପାଦ, ପ୍ରଭୃତିରୁ ଶୋଥ ଯାଇ ରୋଗୀ ଦେଖିବାକୁ  
କଙ୍କାଳସାର ହୋଇଯିବ । ଭୟ କରିବାର କିଛି କାରଣ ନାହିଁ ।  
  
Qa - ୨୧ ଦିନ କେବଳ GIA GA ଓ ଛେଳିଦୁଧକୁ ଆଉଟି ମିଠା ମିଶାଇ ଦେବ |  
ଭୋକ ଓ ଶୋଷ ହେଲେ କେବଳ ଦୁଧ ପିଇବ | ୨୨ଦିନ ଦୁଇ ତୋଳା ଚାଉଳର  
ଭାତମଣ୍ଡକୁ ପାଞ୍ଚ ତୋଳା ପ୍ରମାଣରେ ଦେବ | କ୍ରମଶଃ ଅଧ ତୋଳା ଚାଉଳ ବଢ଼ାଇ ମଣ୍ଡ  
କରି ଏକ ସପ୍ତାହ ଦିନର ପ୍ରଥମ ପ୍ରହରରେ ଦେବ | ଶୋଷ ହେଲେ ଦୁଧ ଦେବ । ୨୯  
ଦିନ ଠାରୁ କ୍ରମଶଃ ଅଧତୋଳା ଚାଉଳ ବଢ଼ାଇ ବଣ ମୁଗ ମିଶ୍ରିତ ଭାତ ଏକ ସପ୍ତାହ  
ଦେବ। ଶୋଷନହେଲେ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଦୁଧ ଦେବ | ୩୬ ଦିନରୁ ମଣ୍ଡ ମିଶ୍ରିତ ଭାତ ସଙ୍ଗେ  
ବଣ ମୁଗର ଯୁଷ୍‌ ବଢ଼ାଇ କରି ଦେବ | ତା'ପରେ ଦିନକୁ ୨ଥର ମୁଗ GHG ଭୀତ  
ଦେବ । ଏହିପରି ନିୟମିତ ଚିକିତ୍ସାରେ ଭୟଙ୍କର ଜଳୋଦର ବ୍ୟାଧ୍ଵ ଭଲ ହୁଏ |  
. ପ୍ଭୀହା ବଢ଼ିଯିବା ରୋଗ  
  
୧) ରଙ୍ଗକୋଳଥିଆ ଚେରର ଛାଲି ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ ଚହ୍ଲା ସହିତ ବାଟି ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର  
ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଇବ | ( ଚକ୍ରଦଉ)  
କୋଳଥିଆ - ସଂସ୍କୃତ - ଶରପୁମ୍ା, ପ୍ଲାହଶତୁ |  
  
୨) ପରିଷ୍କାର ସୋରା ଆଠ ତୋଳା, ପରିଷ୍ପତ ଫିଟିକିରି ଦୁଇ ତୋଳା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି  
ଚୁଲୀ ଉପରେ କରାଇ ବସାଇ ଏହି ଦଶ ତୋଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ତହିଁରେ ପକାଇବ; ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 116

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୮୩ /  
: ପାଣି ହୋଇଯିବ | ଏହି ସମୟରେ ପିଠାଖଡ଼ିକା ଦ୍ଵାରା କରେଇରୁ ସେହି ତରଳ ପଦାର୍ଥକୁ  
ଉଠାଇବାକୁ ହେବ । ପିଠା ଖଡ଼ିକାକୁ ଝାଡ଼ିଲେ ବା ଛୁରୀ ଦ୍ଵାରା ଚାଞ୍ଚିଲେ sed ଅତି ସୁକ୍ଷ୍ମ  
ପଦାର୍ଥ ବାହାରିବ | ପିଠା ଖଡ଼ିକା ଗରମ ହେଲେ ଅନ୍ୟ ପିଠା ଖଡ଼ିକା ବ୍ୟବହାର କରିବ |  
କରେଇରେ ଯେପରି ପାଣି ନ ପଡ଼େ, ପାଣି ପଡ଼ିଲେ ନିଆଁ ଉଠିବ | ଯେତେବେଳେ  
କରେଇରେ ଅଗ୍ନିକଣା ଦେଖାଯିବ, ସେତେବେଳେ କରେଇକୁ ଟଚୁଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ପକାଇବ  
¦ ଅଥବା ଜାଳ କମ୍‌ କରିବ । ପିଠା ଖଡ଼ିକା ଦ୍ଵାରା ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି  
ACR ରଖିବ |  
ମାତ୍ରା - ୩ ରତିଠାରୁ DAG ପରିମାଣ ମାତ୍ରାରେ ଦିନରେ ଦୁଇ ଥର ଚୋବାଇ ଖାଇ  
ପାଣି ଟିକିଏ ANE ଏହାଦ୍ଵାରା GI, AVA, GP ଇତ୍ୟାଦି ସଂକୋଚ ହୋଇ ଯଥାସ୍ଥାନରେ  
ଅବସ୍ଥାନ GAS, USES 6 ଓ କୋଷ୍ଠଶୁଵି ହୁଏ । ଶୋଥ ଓ ଉଦରୀକୁ ଏହି Gaal ଖୁଆଇଲେ  
AAA! GH CIN ବିଶେଷ ଉପକାର କରେ । ଜ୍ଵର କାଳରେ ଦେଲେ ଜ୍ଵର AM GNI |  
ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀକୁ ଦେଲେ ବହୁତ ଗୁଣ କରେ ।  
। ୩) ଗୋଟିଏ ଛୋଟ କଳାରଙ୍ଗର ବାଇଗଣ ମଝିରେ ଖଣ୍ଡେ କାଟି ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଅରଖ  
ଡ଼ାଙ୍ଗ ଭାଙ୍କି ଏକଟୋପା କ୍ଷୀର ସେଥ୍ଵରେ ପକାଇ ସେହି ଜାଗାଟି ପୁଣି ସେହି କଟା ହୋଇଥବା  
| ବାଇଗଣ ଦ୍ଵାରା ବନ୍ଦ କରି ଗୋଟିଏ ଚୁଲୀରେ ଘଷିନିଆଁ କରି ନିଆଁ କମି ଆସିଲେ ତା  
ଉପରେ ସେ ବାଇଗଣ ରଖି ଖଣ୍ଡେ ଘଷି ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ବାଇଗଣ ଚୁଲୀର ଉପର ପଟରୁ  
( ଯେଉଁ ପାଖେ ହାଣ୍ଡି ରହେ) ପଡ଼ିବ । ସମସ୍ତ ରାତି ସେହିପରି ରହିବ । ବାଇଗଣ ଯେପରି  
। ପୋଡ଼ି AY ନହୁଏ, ଦେଖିବ | ତା' ଆରଦିନ ସକାଳେ ବୂଲୀର ମୁହଁବାଟେ (ଯେଉଁ ବାଟେ  
ଜାଳ ଦିଆଯାଏ) ବାହାର କରି ଖାଲି ପେଟରେ ଲୁଣ ନ ଦେଇ ଖାଇବ । ଅବଶ୍ୟ ବାଇଗଣ  
ଭୁଣ୍ଡି ଓ ଚୋପା ଛାଡ଼ି ଖାଇବ | ବେଶୀ ଝାଡ଼ା ହେବ, କିନ୍ତୁ ପ୍ଠଂହା ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ଆରୋଗ୍ୟ  
ହେବ । ଏଥରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ | ରବିବାରରେ ଖାଇବ ନାହିଁ | ଏହା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଫଳପ୍ରଦ  
Aaa | ଛୋଟ ପିଲାକୁ ଦେବ ନାହିଁ କାରଣ ସେମାନେ ସହ୍ୟ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ |  
୪) ମନ୍ଦାର ଚେର, LESH GIA AG ( ଗୋବର)ରେ ବାଟି ପ୍ଲୀହା ଉପରେ ଲେପ ଦେବ I  
୫) ବିଟ ଲବଣ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ଯବକ୍ଷାର, ସାଚିକ୍ଷାର, ଫିଟିକିରି, ଅଜମୋଦା, ପିପ୍ପଳୀ,  
କଳାଳୀରା, ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ତୋଳା, ଜୁଆଣୀ ଆଠତୋଳା ଲେମୂରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି  
¦ ହାଣ୍ଡି ମଧ୍ଯରେ ପୂରାଇ ସରା ଢ଼ାଙ୍କି ୨୧ ଦିନ ରଖିବ | ତାଂପରେ ଏକତୋଳା ମାତ୍ରାରେ  
। ଦିନକୁ ଥରେ ଖାଇବ । | NACA QYSI, ଶ୍ଵାସ, କାଶ, ଉଦରୀ, ବାୟୁ, ଅଗ୍ିମାନ୍ଦ୍ୟ, saiaow,  
. ବାତଜୀର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭୃତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 117

### OCR Extracted Text

/ ୮୪ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୬) ପ୍ଲୀହାଶ୍ରିତ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ବରରେ - ଚିତାପାରୁ ମୂଳ, ସୈନ୍ଧବ, ତ୍ରିକଟୁ, ହିଙ୍ଗୁ, ଜୀରା, ମୁସଦ୍ଦର›  
ଯବକ୍ଷାର, ଅଜମୋଦା, ଚିରେଇତୀ, ବିଟ ଲବଣ, କଳାଜୀରା - ଏ ସମସ୍ତ ବୂର୍ଣ୍ ସମଭାଗ  
ଜମ୍ବୀଲ AACA AGE କରି ସୁକି ଓଜନ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇବ | ଅନୁପାନ - ଜମ୍ବୀଲ ରସ |  
୭) AQAA ୬ ରତି ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ଗୋମୂତ୍ର ସଙ୍ଗେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପ୍ଲୀହା ଭଲ ହୁଏ |  
୮) Aaa, ଅଭ୍ରଭସ୍କଲ, କାସୀସ, ରସୁଣ ସମଭୀଗ ନେଇ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ତାଂପରେ .  
ଗଇଶ ପତ୍ର ରସରେ ତିନି ପ୍ରହର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ |  
ମାତ୍ରା - ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇ ପାଣି ଟିକିଏ ପିଇବ | ଏଥୁରେ  
ପୃୀହା, ଯକୃତ, ଗୁଳୁ, ମନ୍ଦାଗି, ଶୋଥ, କାଶ, ଶ୍ଵାସ, ଅତି ପିପାସା, a, ଦାହ, ଶୀତ,  
ବାନ୍ତି, ଭ୍ରମ ପ୍ରଭୃତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ | . ,  
୯) ପ୍ଲୀହା ରୋଗୀକୁ ସକାଳେ ବୁଟ ଭଜା ଖାଇବାକୁ ଦେବ | ତା'ର ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଗୋଟିଏ  
ନାକଛିକନି ଗଛ ବାଟି କରି ପିଆଇ ଦେବ । ଭୋକ ହେଲେ ଦହିଭାତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।  
ଏହିପରି ୩ ଦିନ Asa ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ପ୍ଲୀହା ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ନାକଛିକନି - ଛୋଟ  
ଛୋଟ ଗଛ ପାଣି ପାଖରେ ହୁଏ । ପତ୍ର ଛୋଟ ଛୋଟ ହୁଏ । ଫୁଲ ନାଲି ରଙ୍ଗ | ଏହାକୁ  
ଉପାଡ଼ିଲେ ମୂଳା ପରି କନ୍ଦ ବାହାରେ | ଏହା ବଡ଼ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଏବଂ ଏହାକୁ ଶୁଙ୍ଦିଲେ ଛିଙ୍କ  
ଆସେ । ଧାନ ବିଲରେ ମଧ୍ଯ ଏ ଗଛ ମିଳେ ।  
ଗୁଳ୍ମ  
୧) ରଙ୍ଗ କୋଳଥିଆ ( (AAS, ପ୍ଲୀହାଶତୁ) AIS ସର୍ବାଙ୍ଗ କାଟି ଶୁଖାଇ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ  
ପୁରାଇ ସେହି ହାଣ୍ଡି ଉପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ରଖି ଫାଙ୍କକୁ ମାଟି, ଗୋବର ଓ କନା  
ଦ୍ଵାରା ବନ୍ଦ କରି ଶୁଖାଇ ଚୁଲୀରେ ବସାଇ ୧ ୨ ଘଣ୍ଟାକାଳ ଜାଳ ଦେବ | ତା'ପରେ ଚୁଲୀରୁ  
ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ଟୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ | ( ଏହାର ନାମ ade @Q) ଏହି agg, ୬ଗୁଣ .  
ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଖଣ୍ଡେ ମୋଟା କନାରେ ପୁରାଇ ଝୁଲାଇ ରଖିବ ଏବଂ ତଳେ ଗୋଟିଏ .  
ହାଣ୍ଡି ରଖିବ । ସେହି ହାଣ୍ଡିରେ ଯେଉଁ ପାଣି ପଡ଼ିବ, ସେହି ପାଣିକୁ ୩/୪ ଘଣ୍ଟା ସ୍ଥିର  
ଭାବରେ ରଖି ACS ଆସ୍ତେ ଉପର ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଦେଲେ ହାଣ୍ଡିର ତଳକୁ ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥ  
: ରହିଯିବ, ତାକୁ AAE ଲବଣ କହନ୍ତି । ଏହି ଲବଣର ସମାନ ପରିମାଣ ହରିଡ଼ାବୂର୍ଣ୍ଣ  
ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଏହି ବୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଦୁଇ ଅଣା ମାତ୍ରାରେ ଦିନରେ ଦୁଇଥର କରି  
ଖାଇଲେ ଅତି ପୁରାତନ ଗୁଳ୍କଜ୍‌ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ | ( ଭାବପ୍ରକାଶ) ।  
9) G29 od ଓ gd ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ ଏକତ୍ର କରି ଗରମ ପାଣିରେ  
ଖାଇବ । ( ଶୁଶୁତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 118

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୮୫ /  
  
୩) ତିନ୍ତୁଳି ଗଛର ଫିରଫିରାକୁ ( ଶୁଖିଲା ଛାଲି ଗଛରେ ଲାଗିଥାଏ) ଅନ୍ତଧୂୁମରେ aq କରି  
QR ଓଜନରେ ଖାଇଲେ ଗୁଳ୍ମ ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ | ( ଚକ୍ରଦତ୍ତଃ  
  
AT ଶୂଳାନ୍ତକ od -  
ଜୁଆଣୀ ଏବଂ ରସାଞ୍ଜନ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ସାଢ଼େ ସାତ ତୋଳା, ପିପ୍ପଳୀ ସାତ ତୋଳା,  
  
ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଅଢ଼େଇ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଟାଙ୍ଗଣା ପାଞ୍ଚ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ କୋଚିଲା ମଞ୍ଚ od ଚାରି  
  
ତୋଳା - ଏ ସମସ୍ତ ଚୂର୍ଣ୍ଵ ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଉଦର ଶୁଳରେ କାନ୍ଦୁଥୁବା ରୋଗୀକୁ ଦୁଇ  
ଅଣି ଓଜନ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ରୋଗୀ ହସି ହସି ଉଠି ବସିବ | ବାନ୍ତି ହେଲେ ପୁଣି ଥରେ Faw  
ଦେବ ଏବଂ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ହିଙ୍ଗାଷ୍ଟକ ବୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ହେବ ନାହି |  
  
ଯକୃତ ( ଲିଭର) ଠିକ୍‌ ଭାବରେ କାମ ନ କରିବା  
  
୧) ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଯକୃତ -କ୍ରିୟା ଭଲ ହେଉନାହିଁ, ହାତ ପାଦ ଓ ମୁହଁରେ ଶୋଥ ହୋଇଛି,  
ସେମାନେ କୋଇଲେଖା ପତ୍ର ରସ ଏକ ତୋଳା ସକାଳେ ଏବଂ ଏକ ତୋଳା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ  
ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇ ଦେହର ପୂର୍ବସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ୍‌  
ଫେରିଆସେ ।  
  
୨) ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗର ରସ ପ୍ରତିଦିନ ୩ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ଯକୃତ୍‌ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ |  
ଭାତ ସଙ୍ଗେ ଏହି ଶାଗ ମଧ୍ଯ ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ |  
  
୩) ଭୁଇଁନିମ୍ବ ତିନି ତୋଳା, CADE AGE ଏକ ତୋଳା ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଏକ ଅଣା  
ଓଜନର ବଟିକା କରି ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ଏହି ବଟିକାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ  
ଖାଇଲେ ସବୁ ପ୍ରକାର AGES. ବିକାର ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
  
୪) ପାଚିଲା ସପୁରି AEA ବିକାରର aga Asa | ଏହାର ରସ ବେଶୀ ଦିନ ଖାଇଲେ  
ଯକୃତର ଦୋଷ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୫) କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା ଖୋଳ ୨୦ ତୋଳା, ଗୁଡ଼ ଏକପା ଏହି ଦୁଇ ପଦାର୍ଥକୁ କରେଇରେ ରଖି  
ଚୂଲୀରେ ବସାଇ ନିଆଁ ଜାଳିବ । ଯେତେବେଳେ କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା ଖୋଳ ଓ ଗୁଡ଼ ପୋଡ଼ି  
ଅଙ୍ଗାର ହୋଇଯିବ, ବାହାର କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ | ତାଂପରେ CAG ହରିତାଳ ୧ ତୋଳା,  
AlsaQ (Sodium Carbonate) ଦୁଇ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ନରମ ନିଆଁରେ  
ବସାଇବ | ଯେତେବେଳେ ଧୁଅଆଁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ଚୁଲୀରୁ ବାହାର କରି  
ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ | ଦୁଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ |  
ମାତ୍ରା - ସୁଜି ଓଜନ ସକାଳ, ଦ୍ବିପ୍ରହର ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 119

### OCR Extracted Text

/ ୮୬ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିମ୍ଥା  
  
ଶୋଥ  
  
୧) ଗୋମୂତ୍ର (ଛଡ଼ା YO) ଅଢ଼େଇ ତୋଳା ଠାରୁ ୫ ତୋଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଥିରେ ଲୌହଭସ୍କ  
ଦୁଇ ରତି ଅଥବା ମଣ୍ତୁର AJ ଦୁଇ ରତି ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଶୋଥ ଭଲ ହୁଏ |  
ବୟସ୍କ ଲୋକ ଲୌହଭସ୍କ୍‌ ଏବଂ ବାଳକ MARX AY ଖାଇବେ |  
  
୨) ଗୋମୁତୁ (ଛଡ଼ା ମୁତ) ସହିତ ଗୁଗୁଳ ଅଥବା ଦୁଧ ସହିତ ପିପ୍‌ପଳୀ ଅଥବା ଗୁଡ଼ ସହିତ  
ହରିଡ଼ା ବା Jali ବୂର୍ଣ୍ଣ ସେବନ କଲେ ଶୌଥ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | (CREA)  
ଗୁଗୁଳ ମାତ୍ରା - ଚାରି ଅଣା ଠାରୁ ଆଠ ଅଣା ଓଜନ |  
ଛଡ଼ା ମୁତ - ୫ ତୋଳୀ ଠାରୁ ୭ ତୋଳା |  
  
୩) ଛଚିନା ୯ସପ୍ରବର୍ଣ୍ଣୀ।ର ଛାଲିକୁ ଦୁଧ ଓ ଚିନି ଦେଇ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବାଟି ଏକ ତୋଳା  
ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ ୩ ଥର ଖାଇବ ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟ ଦେହରେ ପ୍ରଲେପ ଦେବ । ଏହିପରି  
ଅନ୍ତତଃ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ ଓ ପ୍ରଲେପ ଦେବ | ଶୋଥ ରୋଗୀର ଏହା ଗୋଟିଏ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ .  
AAI (ପରୀକ୍ଷିତ) | Asa dae! ସମୟରେ ୩ ଦିନ କେବଳ ଦୁଧ, ଚିନି ଓ ପୁରୁଣା  
ଚାଉଳର ଭାତ ଖାଇବ । ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ କି ଲୁଣ ଖାଇବ ନାହି ।  
  
୪) କଅଁଳ ବେଲପତ୍ର ରସ ଛାଣି ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ବ ସହିତ ସେବନ କଲେ ତ୍ରିଦୋଷଜ ଶୋଥ,  
ମଳବଦ୍ଧତା, ଅର୍ଶ ଓ କାମଳ ଭଲ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
  
୫) ଗୋଲମରିଚ ଏକ ତୋଳା, ପିପ୍ପଳୀ ଏକ ତୋଳା ଏକତ୍ର ଶାଳପତ୍ରରେ ବାନ୍ଧି ତା ଉପରେ  
ଗୋବର ଲିପି, ଶୁଖାଇ ପୋଡ଼ିବ | ପୋଡ଼ିଗଲା ପରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଖାଇଲେ ବାତ da  
ଶୌଥ ୩ ଦିନରେ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୬) ପୁରୁଣା ମାଣ କନ୍ଦାର ବୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଧ ସହିତ ସେବନ କଲେ ପ୍ଲାହା ଏବଂ ସର୍ବାଙ୍ଗ ଓ ଏକାଙ୍ଗ  
ଶୋଥ ଭଲ ହୁଏ। ମାତ୍ରା - ବୂର୍ଣ୍ଣ ୧ ତୋଳା !  
  
୭) କୋଇଲେଖାର ଭସ୍କ GTS ଶୋଥରେ ଗୋମୂତ୍ର ସହିତ ଏବଂ ପିତ୍ତଳ ଶୋଥରେ ଜଳ  
ସହିତ ପାନ କରିବ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
  
୮) ପୁନର୍ନବା (ପୁରୁଣି) ଚେର ଏକ ସେର, ଚିତାପାରୁ ଟେର ଅଧସେର, ଜୁଆଣୀ ଏକ ପା  
( ୨୦ ତୋଳା) |  
ନିର୍ମାଣବିଧୃ alo ସେର ଗୋମୁତ୍ରେ ତିନି ଦିନ ଉପରୋକ୍ତ ତିନି ପଦାର୍ଥକୁ ବତୁରାଇ  
ରଖିବ | ତା” ପରେ ଏହା ଅର୍କ ବାହାର କରି ica ରଖିବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 120

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୮୭ /  
ସେବନ ବିଧୁ - ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇ ତୋଳା ହିସାବରେ ଖାଇବ |  
QA - ଏକୋଇଶ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ଗାଭଦୁଧ ଖାଇବ । ୨୧ ଦିନ ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହେବ। ବାତଜ, AGP ଓ TS AP ପ୍ରକାର ଶୋଥ ୨ ୧ ଦିନରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ |  
୯) କୋଳଥୁଆ (ଶରପୁଙ୍ଗା) ପତ୍ର ରସ ଏକ ତୋଳା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ, ହାତ,  
ପାଦ ଓ ମୁହଁର ଫୁଲା କମିଯାଏ ।  
୧୦) ଗୋମୁତ୍ରରେ ଭାବନା ଦିଆହୋଇଥିୁବା MAR AQ ¥ ରତି, ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ସକାଳ ଓ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ |  
ଏହି ୩ଷଧ ଖାଉଥ୍ବବା ସମୟରେ ପୁନର୍ନବାଦ୍ୟ ତୈଳ ଦେହରେ ମାଲିସ୍‌ କରିବ | ଏହା  
ଶୋଥ ରୋଗର ଉଜ୍ଷୁଷ୍ଟ Gea |  
ମୂତ୍ର EE ( ପରିସ୍ରା ବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣା )  
ଏହି ରୋଗରେ ଟୋପା ଟୋପା ହୋଇ କଷ୍ଟରେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ ।  
୧) ଅଙ୍କରାନ୍ତି ଗଛର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଖାଇବ । | (ge)  
୨) ବଜ୍ରମୂଳି ଚେର ଦୁଇ ତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ପାଣି ରହିଲେ  
ଛାଣି ପିଇବ |  
୩) ଗରମ ବେମାରି ହେତୁ ମୁତ୍ରକୃଚ୍ଛ ହୋଇଥିଲେ ଶ୍ଵେତ ଚନ୍ଦନ, କବାବଟିନି, ଗୋଖରା,  
ଅନନ୍ତ ମୂଳ (ଚେମିଣିଲଇ ମୁଳ), ଦାରୁ ହଳଦୀ, ଅଁଳା, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା ପ୍ରତ୍ଯେକରୁ  
ଅଧ ତୋଳା ଆଣି ଏକ ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅଧପା ରହିଲେ ତିନକୁ ୩/୪ଥର ପିଇବ |  
୪) ମୁତ୍ରକୃଚ୍ଛରେ ଦାହ, ବେଦନା ଥୁଲେ ହରିଡ଼ା, ଗୋଖରା, ଫଣଫଣା, ପାଉଁଶିଆ ଓ ଦୁରାଲଭା  
ଏମାନଙ୍କର Bl ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
୫) ଗୁଡ଼ ଓ ଅଁଳା ସମାନ ଭାଗରେ ଖାଇଲେ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ, AVA, ଦାହ ଓ ଶୂଳ ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
ଏହା ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଵକ, ଶ୍ରମ ନାଶକ ଓ ତୃଷ୍ତିକାରକ | (ଚକ୍ରଦଭ୍ତ)  
ଅଁଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ - ସୁଉକି ଓଜନ |  
୬) ଅଳା ରସ ଓ ଆଖୁ ଦୋରୁଅ ସମାନ ଭାଗରେ ଆଣି ତହିରେ ମହୁ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ  
ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ରକ୍ତମୁତ୍ର ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ |  
ମାତ୍ରା - ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇ ତୋଳା (ବଙ୍ଗସେନ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 121

### OCR Extracted Text

/ ୮୮ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ।  
୭) ବାତଜ ମୂତୁକୂଚ୍ଛରେ IAS, Jal, ଅଁଳା, ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଏବଂ ଗୋଖରା କ୍ବାଥ ଖାଇବ | daw  
ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛରେ କାକୁଡ଼ିମଞ୍ଜି, ଯାଠିମହୁ ଓ ଦାରୁ ହଳଦୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ଖାଇବ |  
କଫଜ ମୂତକୃଚ୍ଛରେ ଗୋଖରା ଓ ଶୁଣ୍ଢିର Gil ଅଥବା ଗୁଳୁରାତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋମୂତ୍ର ବା କଦଳୀ  
ମୁଳ ରସରେ ଖାଇବ । ତ୍ରିଦୋଷଜ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛରେ ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ଡ଼େଙ୍ଗାଭେଜି, ଅକାନବିନ୍ଧି,  
AIS ମହୁ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରଯବର କ୍ଵାଥ ପାନ କରିବ | (CRSA)  
୮) ବଉଳକୋଳି ମଣ୍ଚିର ଶସ ପାଣିରେ ଘୋରି ପିଆଇଲେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ ଭଲ  
ହୁଏ । ଦୁଇଟି ବଉଳମଣଞ୍ଜ ଘୋରି ପିଆଇବ । | ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୯) ହେମସାଗର ପତ୍ର ଅଥବା ଗେଣ୍ଡୁ ପତ୍ର ବାଟି ନାଭିର ଚାରିପାଖରେ ଲେପ ଦେଲେ ପରିସ୍ରା  
ହୁଏ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୧୦) ଗୋଖରା ମଞ୍ଚ, ସୁନାରୀ ଅଠା, କୂଶ, କାଶ, ଦୁରାଲଭା, ପାଉଁଶିଆ ଓ ହରିଡ଼ାର gel ମହୁ  
ସହିତ ସେବନ AEP VAI ଓ ଆସନ୍ନ ASR OSE MU AM ହୁଏ ।(ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
୧୧) ଅଳେଇଚ, ପାଉଁଶିଆ ଚେର, ଶିଳାଜତୁ, ପିପ୍ପଳୀ ଏମାନଙ୍କର ବୂର୍ଣ୍ଚ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣି  
ସହିତ ପାନ କଲେ ଅଥବା ଗୁଡ଼ ସହିତ ସେବନ een AAJ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ ରୋଗୀ ମଧ୍ଯ  
ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ KER (ଚକ୍ରଦତ୍ତ) .  
୧ ୨) ବିଶୁଦ୍ଧ ଲୌହ AY ଦୁଇ ରତିରେ ୧୪/୧୫ ଟୋପା ମହୁ ମିଶୀଇ ଲୌହ ପାତ୍ରରେ ମର୍ଦ୍ଦନ  
କରି ତିନି ଦିନ ଖାଇଲେ ମୁତ୍ରକୃଚ୍ଛ ଭଲ ହୁଏ |  
ମୁତ୍ରାଘାତ ବା ମୁତ୍ରରୋଧ ( ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ) \_  
୧) ଅଙ୍କରାନ୍ତି ଗଛର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା ଖାଇବ । (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
୨) କାକ଼ୁଡ଼ିମଞ୍ଜ ଦୁଇ ତୋଳା ଅଳ୍ପ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଖାଇବ । | ସୁଶ୍ରୁତ)  
୩) ଅଶୋକମଞ୍ଚି ପାଣିରେ ବାଟି ପିଆଇବ । ମଞ୍ଜି gd - - ଅଧତୋଳା |  
୪) ada ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଲିଙ୍ଗ ଭିତରେ ପୁରାଇବ |  
. ୫) କାକୁଡ଼ିମଣ୍ଚି, କବାବଚିନି ଓ ସୋରାକ୍ଷାର ମୁଢ଼ି ପାଣିରେ ବାଟି ତଳି ପେଟରେ ଲେପ  
ଦେଲେ THY ଦିନର ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଥୁଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ | (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ମୁଢ଼ି ନ ମିଳିଲେ କେବଳ ପାଣିରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।  
.୬) ଅଳାକୁ ବାଟି ତଳି ପେଟରେ ଲେପ ଦେଲେ ମୁତ୍ରରୋଧ ନିବୂଉତ୍ତ ହୁଏ | (ଭାବପ୍ରକାଶ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 122

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୮୯ /  
୭) କଲମୀ ସୋରା ଏକ ଭାଗ, ଫିଟିକିରି eisai ଏକତ୍ର କରି ଲୁହା କରେଇରେ ରଖି  
ନିଆଁରେ ବସାଇବ । ତରଳିଗଲେ ଚୁଲୀରୁ ବାହାର କରି ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।  
ମାତ୍ରା - ଅଧତୋଳା ଖାଇ ଗରମ ପାଣି ପିଇବ । ୧୦/୧ ୨ ମିନିଟ୍‌ରେ ପରିସ୍ରା ହେବ |  
ଲିଙ୍ଗରୁ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ  
ZIG ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ ହେତୁ ଲିଙ୍ଗୁରୁ ରଲ୍ତସ୍ସାବ ହେଉଥିଲେ ମୈଥୁନ କରିବ ନାହିଁ ଏବଂ  
ନିମ୍ନଲିଖୂତ ବଳକାରକ ଆହାର କରିବ । ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଚ, ଦ୍ରାକ୍ଷା, ପିପ୍ପଳୀ, କୋଇଲେଖା ମଥ୍ଜ,  
ଚିନି - ଏ ସମସ୍ତ ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦୁଧ, ଘିଅ ଓ ମହୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅର୍ଵଭାଗ ରୂପେ ମିଶାଇ ଦୁଇ  
ତୋଳା ହିସାବରେ ଖାଇ ଦୁଧ ପାନ କରିବ | ଏହା ସେବନ କଲେ ଶୁକ୍ରଦୋଷ ଦୂର ହୋଇ ବନ୍ଷ୍ୟା  
ନାରୀର ସନ୍ତାନ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
ବାଇଡ଼ଙ୍ଗ ମଞ୍ଜିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ଫୁଲିଗଲେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ  
ବାଟିଦେବ | GIA Gala gd କରିବ |  
ପରିସ୍ରା ବେଶି ହେଲେ  
୧) ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଭାଜି ଦୂର୍ଣ୍ଣ କରି ତାହା ସହିତ ସମାନ ଭାଗ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇବ । ମାତ୍ରା-  
PAPA! GI - - ୫ ତୋଳା ଠାରୁ ୭ ତୋଳା |  
୨) ବାୟୁବୂଦ୍ଧି ହୋଇ ପରିସ୍ରା ବେଶୀ ହେଲେ ମିଶ୍ରି ପାଣିରେ ଚମ୍ପା କଦଳୀ ଚକଟି ସକାଳେ ଓ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।  
ପିଲାମାନେ ବିଛଣାରେ ମୁତିଲେ  
୧) ଦୁଇ ତୋଳା କରଇଁଞ୍ଚୁ କାକୁଡ଼ି ମୂଳର ରସରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର କରି ସାତ ଦିନ  
ଖାଇବ ।  
୨) daigd 6 କଳାଜୀରା ଚୂର୍ଷ୍ଵ ସମାନ ଭାଗ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
ମାତ୍ରା - ଉଭୟ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ତିନି ଅଣା ଓଜନ |  
୩) ମୁତୁରୀ ଚେର ଏକ ତୋଳା, ଯବଧାନ ଏକ ତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ  
ଛଟାକି ରହିଲେ ଛାଣି ପିଆଇବ ।  
' ବୟସ ଛଉ  
୧) ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ ଦାସକରେଣ୍ଟା ପତ୍ର ରସ ଦେହରେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ମାଲିସ୍‌ କରି କାଞ୍ଜରେ ବଟା  
ହୋଇଥବା ମୂଳାମଞ୍ଜି ତହିଁରେ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 123

### OCR Extracted Text

/ ୯୦/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳୀ ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
୨) କଦଳୀକ୍ଷାର ଓ ବଟା ହଳଦୀ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଛଉରେ ଲଗାଇବ |  
କ୍ଷାର - କଦଳୀ ପତ୍ର ଓ ବାହୁଙ୍ଗାକୁ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମ କରିବ | AGA ୬ଗୁଣ ପାଣି ମିଶାଇ  
କନାରେ ଛାଣିବ | ଛଣା ହୋଇଥୁବା ପାଣିକୁ ହାଣ୍ଡିରେ ରଖି ଜାଳ ଦେବ । ପାଣି ମରିଯାଇ  
ଯାହା ଅବଶେଷ ରହିବ ତାହା କ୍ଷାର ।  
  
୩) କାଗେଜିଲେମ୍ବୁ ରସରେ ହରିତାଳ ଘଷି ସୁର୍ଯ୍ୟପାକ କରି ଲଗାଇବ |  
  
୪) ଅପାମାରଙ୍କ ଚେରକୁ MING ସହିତ ବାଟି ଲଗାଇବ |  
  
୫) ନିମ୍ବଗଛରେ ହୋଇଥିବା ଗୁଳୁଚିର ରସ ଲଗାଇବ | ଏହି ରସ କୁଷ୍ଠ ଛଉରେ ଦେଲେ  
ଉପକାର ହୁଏ। \_  
  
୬) ଚାକୁଣ୍ଡା ମଞ୍ଜି ଓ ଝୁଣା ସମଭାଗ କାଞ୍ଚିରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ବୟସ ଛଉ ଭଲ ହୁଏ |  
(ଚରକ)  
  
ଧବଳ କୁଷ୍ଠ  
  
୧) ସୋମରାଜ ମଞ୍ଚି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୪ ଭାଗ, ହରିତାଳ ଏକ ଭାଗ ଗୋମୁତ୍ରରେ ବାଟି ଶ୍ଵେତ କୁଷ୍ଠରେ  
ଲେପ ଦେଲେ ଭଲ ହୁଏ ¡ (ବାଗଭଟ୍ଟ) .  
  
9) କୋଚିଲା COR, UM! AGM ଚେର, କଳା କାସୁନ୍ଦି ଚେର, ବାସଙ୍ଗ ଟେର, ସୋମରାଜ  
ମଞ୍ଜି ସମପରିମାଣରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ |  
  
୩) ଧୋବ କାଇଞ୍ଚ ଚେର ଓ ଚିତାପାରୁ ଚେର ଏକତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।  
  
୪) ଗନ୍ଧକ, ହୀରାକଷ, ହରିତାଳ ଓ ତ୍ରିଫଳା (ASI, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳୀ) ପାଣିରେ ବାଟି ଲେପ  
ଦେବ।  
  
୫) ଅକରକରା ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା, ଚିତାପାରୁ ଚେର, ପିପ୍ପଳୀ ଏବଂ ଶୋଧତ ଧୂତୁରାମଣି  
ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ତ୍ରିଫଳା, ମୁସଦ୍ଦର, ସୋମରାଜ 1G, ମଞ୍ଜୁଆତି ମଞ୍ଜି  
ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଶଙ୍ଗୁଆ ଏକ ମସା ଏ ସମସ୍ତ ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଅଦାରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି  
ମୁଗ ପରି ବଟିକା କରି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଭୋଜନ ପରେ  
ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ପାଣିରେ ଖାଇବ ।  
  
୬) ଡ଼ାଳିମ୍ବପତ୍ର ରସ ଏକ ସେର, Lela! (ଓଡ଼ଶମାରି) ପତ୍ର ରସ ଏକ ସେର, EGE ଏକ  
ସେର (Cll ଗାଭର ମୁତ୍ର), SGA AS Eee ( ପତ୍ରବଟା) ଅଧସେର, କଳା  
ରାଶିତେଲ ଦୁଇ ସେରରେ ପାକ କରିବ | ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଏହି

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 124

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୯୧/  
ତୈଳ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଲଗାଇଲେ ଶ୍ଵେତକୁଷ୍କ, GAGS, ATLA, କଣ୍ଠମାଳା, ଗୋଦର  
ଭଲ ହୁଏ । ଉପରୋକ୍ତ ୫ ନମ୍ବର GIS Gig ଏହି ତୈଳ ଲଗାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହେବ।  
  
୭) ରବିବାର ଦିନ ଶୁକ୍ଳ ଜୟନ୍ତୀ ମୁଳକୁ ଗାଭ ଦୁଧରେ ବାଟି ପାନ କଲେ ଶ୍ଵେତକୁଷ୍ଠ ଭଲ  
ହୁଏ | ଏହା ବୈଦନାଥଙ୍କର ଆଜ୍ଞା Bea ( ଚକ୍ରଦଦତ୍)  
. ଶୁକ୍ଳ ଜୟନ୍ତୀ ମୂଳ ବା ଚେର - ଏକ ତୋଳା ଓଜନ |  
୮) ବାଇଢ଼ିନ୍ବିରି ଫଳ ରସ ଏକ ତୋଳା ଓ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ଏକ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ । (ଚରକ) .  
କୁଷ୍ଠ ରୋଗ  
  
ASAI ବା ପୁଷ୍ୟା ନକ୍ଷତ୍ରରେ ବେଗୁନିଆ ଚେରଗୁଡ଼ିଏ ଆଣି ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ  
ଚେରର ଛାଲି ବାହାର କରି କାଠ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ । ସେହି ଚେରର ଛାଲିକୁ ଏବଂ ଅତି ସରୁ  
ଚେରକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ | ସେହି ଚୁର୍ଣ୍ଣରୁ ଅଧତୋଳା ଓଜନ ୫  
ତୋଳାଠାରୁ ୧୦ ତୌଳା ଛଡ଼ାମୁତ (ଗୋମୁତ୍ର) ରେ ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ  
ଖାଇବାକୁ ଦେବ | ଛଡ଼ାମୂତ ପରିବର୍ତେ ରୋଗୀର ମୂତରେ ( ୫ତୋଳା) ଉକ୍ତ ବୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇବାକୁ  
ଦେଲେ ବେଶି ଗୁଣ କରେ । ରୋଗୀର ମୁତ ନେଲାବେଳେ ମୂତର ପ୍ରଥମ ଧାର ତଳେ ପକାଇଦେଇ  
ତା dA Je ଗ୍ରହଣ କରିବ | ରୋଗମୁକ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପରୋଲ୍ତ daa ଖାଉଥୁବ | \_  
  
Aa - କଞ୍ଚାବୁଟକୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ରଖିବ | ଭୋକ ହେଲେ ସେହି ଚୁଟ ଖାଇବ |  
ଶୋଷ ହେଲେ ସେହି ବୁଟ ପାଣି ପିଇବ | ଆହାର କେବଳ ବୁଟ ହେବ | ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ |  
ବୁଟରେ ଚିନି, ଲୁଣ ପ୍ରଭୃତି କିଛି ମିଶିବ ନାହିଁ । ଏଥି ପଥରେ ରହିଲେ ରୋଗୀ ୮/୧୦ ଦିନ  
ଭିତରେ ଶୁଖମଯିବ, କିନ୍ତୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଙ୍ଗ ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ । କିଛି ଦିନ ପରେ ରୋଗୀର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଖୁବ୍‌ ଭଲ  
ହେବ | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପଥ୍ବରେ ରହିବ |  
  
ସ୍ନାନ - ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ଥାଇ ଗାଧୋଇବ । ପ୍ରତି ରବିବାର ଦିନ  
ସଜ ଗୋବର ସର୍ବାଙ୍ଗ ମାଲିସ୍‌ କରି ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଗାଧୋଇବ । ଦିନ din ନିମ୍ବଗଛ ମୂଳରେ  
ରହିବ | ଦୂରରେ ରହି ମହାଦେବଙ୍କ ମନ୍ଦିରକୁ ଦର୍ଶନ କରିବ | ସବୁବେଳେ ସତ୍ଚିନ୍ତା କରିବ |  
କୌଣସି ସ୍ତ୍ବାଲୋକକୁ ଏପରିକି ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଛୁଇଁବ ନାହିଁ। ତିନୋଟି ରୋଗୀ ଏହି ଓାଷଧରେ ମୁଁ ଭଲ  
କରିଛି । ¦

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 125

### OCR Extracted Text

/୯୨/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳଜ ଚିକିତ୍ସା  
ପାଗଳ ରୋଗ  
  
ପାତାଳଗରୁଡ଼ ଚେର କଞ୍ଚା ହେଲେ ଦୁଇ ତୋଳା, ଶୁଖିଲା ହେଲେ ଏକତୋଳା ୨୭ଟି  
ଗୋଲମରିଚ ସହିତ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ପାଣି ମିଶାଇ ଦିନେ ଛଡ଼ା ଦିନେ ରୋଗୀକୁ ଖାଇବାକୁ  
ଦେବ । AGA ବିଶେଷ ପିତା ହୋଇଥିବାରୁ ରୋଗୀ ପ୍ରଥମେ ନ ଖାଇ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ | ରୋଗୀ  
ଯଦି EAN, ତାହାହେଲେ ରୋଗୀର ନାକବାଟେ &9ଷଧ ବେଶି ପାଣିଆ କରି ଖୁଆଇବ | କିଛି ଦିନ  
ନାକବାଟେ ଖୁଆଇଲେ ରୋଗୀ ନିଜେ ଞଷଧ ଖାଇବ | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୫ଷଧ ଦେଉଥୁବ |  
ରେଗୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥ୍ବଲେ ଉପରୋକ୍ତ ମାତ୍ରାର ଅଧା ଦେବ |  
| ମୁଣ୍ଡରେ ମାଲିସ୍‌ - FRAGIGS AC QA, ବରକୋଳି AS ରସ, ଦୁବ ରସ, ଘିକୁଆଁରୀ  
ରସ, ପୁରୁଣା ଘିଅ ଏକତ୍ର କରି ମୁଣ୍ଡରେ ମାଲିସ୍‌ କରିବ |  
  
ପଥୁ - ଭାତ, ରୁଟି, ଦୁଧ, ଘିଅ, ନିରାମିଷ ତରକାରୀ |  
  
ଅପଥ୍ୟ - ଲଙ୍କାମରିଚ, ତେଲ, ଲୁଣ ଖାଇବ ନାହିଁ | ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ଦିନକୁ ଦୁଇ, ତିନି  
ଥର ଗାଧୋଇବ | ।  
  
ପାତାଳଗରୁଡ଼ - ସଂସ୍କୃତ - ପାତାଳଗରୁଡ଼, Mog, Salat, ସୋମବଲ୍ଲୀ |  
  
ହିନ୍ଦୀ - ପାତାଳଗରୁଡ଼ୀ, ଛିରେଟା |  
  
ତେଲୁଗୁ - GAR ତୋଗେ |  
  
ବଙ୍ଗଳା - ଛିଲିହିଣ୍ଢ, AMA |  
  
ଉନ୍ମାଦ  
  
ପାକଳ ପାଣି କଖାରୁ AACA ESI GAA GEE, ମହୁ ଏକଚାମଚ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ  
  
AIF ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | ଏହା AGIO ରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ସିଦ୍ଧ Aga | ଚକ୍ରଦତ୍ତ) ¦  
ଭୁତ ଉନ୍ମାଦ  
ଶୁକ୍ଳ ଅପରାଜିତା ଚେର ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣିରେ ବାଟି cA ମିଶାଇ ଖାଇବ | (CROR)  
ଚେର ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ ଠାରୁ ଅଧତୋଳା ଓଜନ |  
ରକ୍ତଚାପ (ଉଚ୍ଚ)  
  
୧) ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ଚେର ୫ ତୋଳା  
  
ବଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୫ ତୋଳା

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 126

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୯୩ /  
: ଗୋଲମରିଚ ବୂର୍ଣ୍ତ ୧ ତୋଳା  
. ରସ ସିନ୍ଦୁର ୧ ତୋଳା  
. ଉପରୋକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ବ୍ରାହ୍ମୀରସରେ ଦୁଇ ଥର ଭାବନା ଦେଇ ମଟର  
ଦାନା ପରି ବଟିକା କରି ଦିନକୁ ଦୁଇଟି ବଟିକା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ । ଉନ୍୍ାଦ  
ରୋଗରେ ମଧ୍ଯ ଏହି GGA ଦେବ |  
ବଜାରରେ ଶସ୍ତାରେ ଯେଉଁ ରସସିନ୍ଦୁର ବିକ୍ରି ହୁଏ, ତାକୁ ନ ଆଣି କୌଣସି କବିରାଜ  
¦ ଓଷଧାଳୟରୁ ଆଣିବ | ¦  
ଭାବନା - କୁଟିତ ଦ୍ରବ୍ୟ ବା ଟୂର୍ଣ୍ଣ ଭିଜିଗଲା ପରି ରସ ( ଏଠାରେ ବ୍ରାହ୍ମୀରସଃ ପକାଇ  
ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଦିନରେ ଖରାରେ ଏବଂ ରାତିରେ କାକରରେ ରଖିଲେ ଏକଥର ଭାବନା  
ହୁଏ।  
ଲୁଣ, ଖଟା, ଲଙ୍କାମରିଚ, ଶାଗ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
  
୨) ପାତାଳଗରୁଡ଼ soa od - ଏକଭାଗ |  
ବିଶୁଦ୍ଧ ଶିଳାଜତୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ - ଏକଭାଗ |  
ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ୩ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।  
ମାତ୍ରା - ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଦୁଧ ବା ପାଣି ସହିତ ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।  
  
<  
| 211  
  
୧) ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବାର ପ୍ରାୟ ଏକ Adi ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଅଦା ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ସୈନ୍ଧବ  
ଲବଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅଳଜୀର୍ଣ୍ର ହେବ ନାହିଁ | ( ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୨) ଖାଇବାର ୧୫ ମିନିଟ୍‌ dea Nel ବା ୫ଟା ଗୋଲମରିଚ ଚୋବାଇ ଖାଇ ଉଷୁମ ପାଣି  
ଏକ ଗ୍ଲାସ୍‌ ପିଲଲେ ଯେତେ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥ୍ଲେ ମଧ୍ଯ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ | ଯେଉଁମାନଙ୍କର  
ଦାନ୍ତ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇବେ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୩) A ଦୂର୍ଣ୍ଣ ୫ ତୋଳା, ପିପ୍‌ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୪ ତୋଳା, କଳାଜୀରା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୩ ତୋଳା, ଜୁଆଣୀ  
gd 9 ୨ ତୋଳା, ବିଟ ଲବଣ ଏକ ତୋଳା, ହରିଡ଼ା, ( ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦେଇ) ବୂର୍ଣର  
୧୫ ତୋଳା - ଏ ସମସ୍ତର ଚୂର୍ଣ୍ର ଏକତ୍ର କରି କାଚ ଶିଶିରେ ରଖିବ | ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ଓ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇ ଥଣ୍ଡା ବା ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇବ | (ପରୀକ୍ଷିତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 127

### OCR Extracted Text

/୯୪/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
୪) ଜୁଆଣୀ ୨୦ ତୋଳା, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଦୁଇ ତୋଳା, ବିଟ ଲବଣ ଦୁଇ ତୋଳା, କାଗେଜି  
ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ପକାଇ ଶୁଖାଇ ରଖିବ | ସୁକି ଓଜନରେ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ  
ହୁଏ, କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ଝାଡ଼ା, ବାନି CASA ବେଦନା ଶାନ୍ତି ହୁଏ |  
  
୫) ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ଗୋଲମରିଚ ଓ ଭଜା ଜୀରା ସମଭାଗ ଏକତ୍ର Gd GA ଦୁଇଅଣା  
ମାତ୍ରାରେ ଗୁଆଦହି ସହିତ ଖାଇବ ।  
  
୬) ଶୁଦ୍ଧ କୋଚିଲା ମଞ୍ଚ ଦୂର୍ଣ୍ଣ ପାଞ୍ଚତୋଳା, ରେକ୍ତିଫାଏଡ଼ ସ୍ପିରିଟ୍‌ରେ ଗୋଳାଇ ଶିଶିରେ ରଖି  
ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଦଶ ଦିନ ରଖିଦେବ । ତାପରେ ଛାଣିକରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।  
ମାତ୍ରା - ୫ ଟୋପାରୁ ୧୦ ଟୋପା ବୟସ୍କ ଲୋକ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ | ଭୋଜନ  
ପରେ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଖାଇବ ।  
ଗୁଣ - ଏହି TAY ଖାଇଲେ ଜଠରାଗ୍ନି ପ୍ରଦୀପ୍ତ ହୁଏ, ଯକୃତର ବିକୃତି ଦୂର ହୁଏ | ଏହା  
ଜ୍ଵରନାଶକ, ପୁଷ୍ଠିବର୍ଧକ ଓ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ OHS Wor କାମୋଦ୍ଦୀପକ |  
କୋଚିଲାମଞ୍ଜ CEU GY - କୋଟିଲା ମଞ୍ଜକୁ ଆଠ ଦିନ ଗାଭମୂତରେ ବତୁରାଇବ |  
ପ୍ରତିଦିନ ପୁରୁଣା ମୁତ ବାହାର କରି ନୂଆ IE ଦେଉଥୁବ | ତାପରେ ମଣ୍ଚିକୁ ଧୋଲ ଛୁରି  
ଦ୍ଵାରା AF QIN ଚୋପା ବାହାର କରି ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ Wor NEG ଦୁଇ ଫାଳ କରି  
Gl’ ଭିତରେ ଥୁବା ଜିଭକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ | ତା'ପରେ କୋଟିଲା ମଞ୍ଜର ୧୬ ଗୁଣ  
ଦୁଧରେ ଦୋଳାଯନ୍ତ୍ରରେ ସିଝାଇବ । ଯେତେବେଳେ ଦୁଧ ରାବେଡ଼ି ପରି ହୋଇଯିବ,  
ମଞ୍ଜଗୁଡ଼ିକ କାଢ଼ି ଭଲ କରି ଧୋଇ ହିମଦସ୍ତାରେ କୁଟିବ । ତାପରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ  
ପୁନରପି ଚୂର୍ଶ୍ଵ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ |  
ଅନ୍ୟ ଉପାୟ - କୋଚିଲାମଣଞ୍ଜକୁ ଯଦି ଦୁଧରେ ଦୋଳାଯନ୍ତ୍ରରେ ନ ସିଝାଇବ, ତାହାହେଲେ  
  
। ଖାଣ୍ଟ ଗୁଆଘିଅରେ ଭାଜିବ | ଏଥୁରୁ ଯେଉଁ ଘିଅ ବାହାରିବ, ସେହି ଘିଅକୁ ଗିଗିରେ ରଖିବ |  
ଯେଉଁ ଲୋକ ଯେତେ ଅଫିମ ଖାଉଥୁବ, ତାର ଅର୍ଵ ଭାଗ ଏହି ଘିଅରୁ କିଛି ଦିନ ଖାଇବାକୁ  
ଦେଲେ ଅଫିମ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ି ଯିବ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୭) କର୍ପୁର ଏକ ଅଣି ଓଜନ, ଲବଙ୍ଗ ଏକ ଅଣି ଓଜନ, ଜୀରା ଏକ ଅଣି ଓଜନ, ଜୁଆଣୀ ଏକ  
ଅଣି ଓଜନ, SANE ଲବଣ ଦୁଇ ଅଣି ଓଳନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ |  
ମାତ୍ରା - ଦିନକୁ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସକାଳେ ଖାଇବ | ଏହିପରି ୩ ଦିନ ସକାଳେ  
ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ଅଗ୍ନି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 128

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା PCa]  
  
 ୮) GANG AE, GEE, ଯବକ୍ଷାର, AMAIA, ସୈନ୍ଧବଲବଣ, ଲବଙ୍ଗ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର  
  
¦ ୧ ୨ ଘଣ୍ଟା ଲେମ୍ବ୍‌ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ଦିନକୁ ଦୁଇଥର  
  
| ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ କ୍ଷୁଧା ବଢ଼େ | ଏହି ବଟିକାକୁ “ କ୍ଷୁଧାବର୍ଧନୀ ବଟା' '  
¦ କୁହାଯାଏ ।  
  
 ୯) GAC ପାରା, ହରିଡ଼ା, ଅଳେଇଚ, ଶୁଣ୍ଠୀ, ପିପ୍‌ଳ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ  
ଗୋଲମରିଚ, ଲବଙ୍ଗ, ଚିତାପାରୁ, ତ୍ରିଫଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା) ଅଧ ତୋଳା  
ଲେଖାଏଁ ନବସାଗର ଏକ ତୋଳା ଏ ସମସ୍ତର ବୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ ଖାଇ ଗରମ  
ପାଣି ପିଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ପ୍ଲୀହା, IQ, AMER, ଉଦରରୋଗ, ଅର୍ଶ ରୋଗ, କଫ ରୋଗ  
ଭଲ ହୁଏ । ଉପରୋକ୍ତ ଟୂର୍ଣ୍ଣକୁ “ ରାଜବଲ୍ଲଭ ରସ” ” କୁହାଯାଏ |  
  
ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ |  
୧) PGI, da, ପୁରୁଣାଗୁଡ଼ ବା Cae med ABE ନିୟମିତ ରୂପେ ଖାଇଲେ ଅଗ୍ନି  
ପ୍ରଖର ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
ମାତ୍ରା - ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ |  
୨) ସୈଦ୍ଧବ ଲବଣ, ହରିଡ଼ା, ପିପ୍‌ପଳୀ ଓ ଚିତାପାରୁ ଚେର ସମଭାଗ ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଗରମ  
ପାଣିରେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କଲେ ମନ୍ଦଅଗ୍ନି ଦୀପ୍ତ ହୁଏ ଓ ଗରିଷ୍ଠ ଭୋଜନ ଶୀଘ୍ର  
  
` ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦଉ୍)  
  
ମାତ୍ରା - ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ।  
୩) ସୈନ୍ଧବ ASE, SE, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା, QI, Jal, ପିପ୍ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ  
ଏ ସମସ୍ତ ସମଭାଗ କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ | ସମସ୍ତ ଚୂର୍ଣ୍ଣର ସମଭାଗ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ସୁକି  
ଓଜନ ବଟିକା କରି ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଖାଇବ | ଏହି Jada ସେବନ କଲେ ଯଥେଷ୍ଟ -  
ଆହାର କରିବ ଓ ପରମ ତୃପ୍ତି ଲାଭ କରିବ । (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
ତୀକ୍ଷ୍ଣାଗ୍ନି  
ଅପାମାରଙ୍ଗ AA GI Qa BEE ପେଜ ସହିତ ବା ପାଣିରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ  
ତୀକ୍ଷ୍ଣାଗ୍ନି ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 129

### OCR Extracted Text

/ ୯୬ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
' ତୃଷା (ARC)  
  
୧) ଇଟାକୁ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ପାଣିରେ ପକାଇବ । ଏହି ପାଣି ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ପିଇଲେ  
ଉତ୍କଟ ତୃଷ୍ଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
  
୨) ନବାତ ପଣାରେ ତିନ୍ତୁଳି ଓ ଡ଼ାଳିମ୍ବରସ ମିଶାଇ ତହିଁରେ ତ୍ରିକଟୁ (ar ଓ ପିପ୍‌ପଳୀ,  
ଗୋଲମରିଚ)” ଓ କର୍ପୁର ମିଶାଇ ପିଇଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ତୃଷ୍ଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
  
ଅମ୍ଳପିତ୍ତ  
  
୧) ଶୁଦପାରା ଏକ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧଗନ୍ଧକ ଦୁଇ ତୋଳା ଏକତ୍ର ବହୁତ ସମୟ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି  
କଳ୍ପଳୀ କରିବ ।  
Gaal, ତ୍ରିକଟୁ, Seer, ଚିତାପାରୁ, ନାଗରମୁଥା ପ୍ରତ୍ୟେକର gd v ୪ ତୋଳା ଏକତ୍ର  
ମିଶାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ତା'ପରେ ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଉପରୋକ୍ତ ପାରା ଏବଂ ଗନ୍ଧକରେ ତିଆରି  
ହୋଇଥିବା କଜ୍ଜଳୀରେ ମିଶାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ରଖିବ |  
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ ମହୁ ଏବଂ ଘିଅ ଅନୁପାତରେ ଖାଇବ | ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ gas  
ଖାଇଲା ACA AAAI ବା ଧାରୋଷ୍କ ଦୁଧ ପିଇବ |  
  
୨) ହରିଡ଼ାଟୁର୍ଣ୍ଣ ଅଧ ତୋଳା, ମହୁ ଅଥବା ଗୁଡ଼ ଅଧ ତୋଳା, ଦିନକୁ ଦୁଇ ପାନ ସକାଳ ଓ  
ସନ୍ଧ୍ୟା ଏହିପରି ୩ ଦିନ ଖାଇଲେ Ada ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
  
୩) ଗୁଳୁଚଟି ଦୁଇ ମସା, ନିମ ଛାଲି ଦୁଇ ମସା, ପୋଟଳ ପତର ଦୁଇ ମସା, ତ୍ରିଫଳା ଦୁଇ ମସା, ପାଣି  
ଏକ ପାଆ - ଏ ସମସ୍ତ ଏକତ୍ର କରି ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଅଧସେର ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ  
ଏକ ଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥ୍ବରେ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
ଦିନକୁ ଦୁଇ ପାନ ସକାଳ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପ୍ରତିଦିନ ୩ଷଧ ତିଆର କରି ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ  
ଦାରୁଣ ଦାହଯୁକ୍ତ ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
ଗ୍ରହଣୀ  
  
୧) ମେଥ ଏକ ତୋଳା, ଭୂଇଁଅଁଳା ଏକ ତୋଳାକୁ ୩୨ ତୋଳା ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ  
ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୪ ତୋଳା ରହିଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣିରେ ଦହି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ  
ରକ୍ତହଗା ଓ ରକ୍ତଗ୍ରହଣୀ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ରୁପେ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ | ( ପରୀକ୍ଷିତ) ।  
  
୨) ଚହ୍ଲା ସହିତ ଦୁଇ Ud ଓଜନ ଡ଼େଙ୍ଗାଭେଜି (MESES) ମୂଳର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସେବନ କଲେ  
ସଂଗ୍ରହ ଗ୍ରହଣୀ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ | (ବଙ୍ଗସେନ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 130

### OCR Extracted Text

: ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୯୭ ¦  
! ୩) ବେଲଣୁଣ୍ଡା ଓ ଶୁଣ୍ଡୀ ସମାନ ଭାଗରେ ମିଶାଇ ଚୁର୍ଣ୍ଣ କରିବ | ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ସହିତ WB od  
¦ ସୁକି ଓଜନ ଖାଇ ତା'ପରେ ଚହ୍ଲା ପିଇବ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
 ୪) ଯେଉଁମାନେ ବହୁ ଦିନରୁ ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ବା କେବଳ ନାଳଝାଡ଼ା ରୋଗ ଭୋଗୁଛନ୍ତି,  
¦ ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଗେଣ୍ଡାମାଂସ ଖାଇଲେ ପ୍ରାୟ ୩ ମାସ ଭିତରେ ଦେହ ପୁଷ୍ଟ ଓ ବଳିଷ୍ଠ  
ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବେ | ବେଶି ମସଲା ଦେଇ ଗେଣ୍ଡାମାଂସ ରାନ୍ଧିବ  
| ନାହିଁ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୫) ଏକତୋଳା ଗୋଲମରିଚ ଦୂର୍ଣ୍ଥ, ଦୁଇ ତୋଳା ଶୁଣ୍ଠୀ ଚୂର୍ଟ, ଚାରି ତୋଳା କେରୁଆଛାଲି,  
ଏକତୋଳା ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ଏକତ୍ର କରି ସୁକି ଓଜନ ବଟିକା କରି ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଖାଇବ |  
Ga ଖାଇ ପରେ ଚହ୍ଲା ପିଇବ |  
| ୬) କେରୁଆଛାଲିର କ୍ଵାଥରେ ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ | ଦୁଇ ତୋଳା ଛାଲି ଅଧସେର  
¦ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ ।  
| ୭) କେରୁଆ ଗଛର କଞ୍ଚାଛାଲିର ରସ ଓ ସମଭାଗ ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ଚେର ରସ ଏକତ୍ର କରି ୩  
| ଦିନ ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶୁଖାଇ ସୁକି ଓଜନ ବଟିକା କରିବ | ଦିନକୁ ୪ଟି ବଟିକା  
ଡ଼ାଳିମ୍ବ ରସ ଦୁଇ ତୋଳା ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସଂଗ୍ରହଣୀ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ। ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଟାରେ  
'' ଗୋଟିଏ ବଟିକାକୁ ଦୁଇ ତୋଳା ଡ଼ାଳିମ୍ବ ରସରେ ଖାଇବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
| AA - ବାର୍ଲି, ପାଳୁଅ, SPINS, ପସାରୁଣି ପତ୍ର ଝୋଳ |  
କେରୁଆଗଛ - ସଂସ୍କୃତ - Ja, CAG, ଗିରିମଲ୍ଲିକା, କୂଟଜ | ବଙ୍ଗଳା - କୁଡୁଚିଗାଛ |  
ହିନ୍ଦୀ - କୁଡ଼ା | ତେଲୁଗୁ - UKE 69, ଯେଉଁ ଗଛର ମଞ୍ଜକୁ ଇନ୍ଦ୍ରଯବ କହନ୍ତି |  
: ୮) ଅର୍ଜୁନ ଛାଲି ଓ କେସନ୍ଦରା ଗଛକୁ ସମଭାଗ ନେଇ ଶୁଖାଇ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ଭିତରେ ପୁରାଇ  
| Gl’ ଉପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ରଖି ସନ୍ଧିରୋଧ କରି ପୁଟଦଗ୍‌ଧ କରି aQ କରିବ | ଏହି  
ଭସ୍କରୁ ସୁକି ଓଜନ OQ] ସହିତ ଖାଇଲେ ପ୍ରବଳ ବେଦନାଯୁକ୍ତ ଆମଗ୍ରହଣୀ ଭଲ ହୁଏ |  
( ବଙ୍ଘସେନ)  
ସନ୍ନ୍ୟାସ  
ଯେ କୌଣସି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଉଥିବା ଧମନୀରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ବା  
ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଗଲେ ଏହି ରୋଗହୁଏ | ରୋଗୀ ହଠାତ୍‌ ଅଜ୍ଞାନ ହୋଇଯାଏ । ଅଜ୍ଞାନବସ୍ଥାରେ  
ଛଟପଟ ହୁଏ ନାହିଁ | ଯଦିଓ ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ଶରୀରର ଏକପାଖ (ହୁଏତ ଦକ୍ଷିଣ ନ ହେଲେ  
ବାମ ପାଖ) ଏକ ଅଙ୍ଗରେ ହୁଏ | ଏକ ସମୟରେ ଦୁଇ ପାଖ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାୟ ବୁଢ଼ା

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 131

### OCR Extracted Text

/ ୯୮ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଲୋକଙ୍କର ହୁଏ । YS OF କମ୍‌ ବର୍ଷର ଲୋକଙ୍କର GEE ହୁଏ । ରୋଗୀକୁ ଦେଖିଲେ  
ଜଣାପଡ଼େ ଯେପରି ଘୋର ନିଦରେ ଶୋଇଛି ।  
ରୋଗର କାରଣ - ବେଶିଭୟ, ବେଶିଚିନ୍ତା, ବେଶିରୋଗ, ହଠାତ୍‌ ଦୁଃସମ୍ାାଦ ଶ୍ରବଣ,  
ବେଶି ଭାରି ଜିନିଷ ଉତ୍ତୋଳନ, ହଠାତ୍‌ ବେଶି ପରିଶ୍ରମ କରିବା, ଅତ୍ଯଧୁକ 194 ଓ ଗଞ୍ଜାପାନ,  
ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ମାସିକ ସ୍ରାବ ଅସମୟରେ ବନ୍ଦ ହେଲେ ବା ଅର୍ଶରୋଗୀର ରକ୍ତସ୍ରାବ ହଠାତ୍‌ ବନ୍ଦ  
ହେଲେ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ |  
ଲକ୍ଷଣ - ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗି ହଠାତ୍‌ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଜ୍ଞାନ ହୋଇଯାଏ, ମୁହଁରୁ  
ଫେଣ ବାହାରେ, ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଯାଏ, ମୁହଁ ଲାଲ ଦିଶେ, ଆଖିର ତାରା ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଏ, ଅଥବା  
ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଓ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହୁଏ | ମୁହଁ ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ | ଥଣ୍ଡାଝାଳ ବାହାରେ, ହାତ ପାଦ  
ଥଣ୍ଡା ହୁଏ । ନିଃଶ୍ଵାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଝାଡା, ପରିସ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ । ଯଦି ହୁଏ ଅଜ୍ଞାନ  
ଅବସ୍ଥାରେ ହୁଏ । ନାଡ଼ିର ଗତି ଯଦି ମିନିଟକେ ୬୦ ରୁ କମ୍‌ ବା ୧୧୦ରୁ ବେଶି ହୁଏ,  
ତା'ହେଲେ ଅବସ୍ଥା ଆଶଙ୍କାଜନକ ବୁଝିବ | ସନ୍ନ୍ୟାସ ବଡ଼ କଠିନ ରୋଗ | ଏହି ରୋଗ ହେଲା  
ମାତ୍ରକେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କରି ବିଜ୍ଞ କବିରାଜ ଓ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ |  
ସନ୍ନ୍ୟାସ ରୋଗ କି ଅପସ୍କାର ରୋଗ ପ୍ରଥମେ ଜାଣିବା ଦରକାର । ସନ୍ନ୍ୟାସ ରୋଗରେ ଅଜ୍ଞାନ ଅବସ୍ଥା  
ବରାବର ରହେ । ଅପସ୍କାର ବା ମୂଗୀରେ ସମୟ ସମୟରେ ଚେତା ଆସେ । ସନ୍ୟ୍ୟାସରେ ଆଖିର  
ତାରା ଦୁଇଟି ହୁଏତ ସଙ୍କୁଚିତ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ସଙ୍କୁଚିତ ଓ ଅନ୍ୟଟି ପ୍ରସାରିତ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଅସମାନ  
ରହେ | ଅପସ୍କାର ଓ ମୂଗୀରେ AA ତାରା ଉପରକୁ ଟେକି ହୋଇ ରହେ | ଆଖିପତା ବୁଜି  
ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ମେଲା ହୋଇଥାଏ | ର  
ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା - ଏକଅଣା ଓଜନ ହିଙ୍ଗୁ କୋଡ଼ିଏ ଟୋପା ମହୁ ମିଶାଇ ରୋଗୀର  
ଜିଭରେ ଲଗାଇବ । ୨/୩ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ପାଦକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ୧୦ ମିନିଟ୍‌ ଧୋଇବ,  
ମୁଣ୍ଡରେ ଜଳପଟି ଦେବ । ବ୍ରାଣ୍ଡି ବା କୌଣସି ଉତ୍ତେଜକ Tarai ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ। ୧ ୨ ଘଣ୍ଟା  
ଭିତରେ ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା ନହେଲେ ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା କରାଇବ |  
ସର୍ଦି-ଗର୍ମି |  
ଚୈତ୍ର ବୈଶାଖ ମାସରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଖରା ମୁଣ୍ଡରେ ଲାଗିଲେ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ |  
ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା - ମୁଣ୍ଡକୁ ଅଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇବ | ତଉଲିଆ ବା କନାକୁ ଥଣ୍ଡା :  
ପାଣିରେ ଭିଜାଇ କନାର ଦୁଇ ପାଖ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଉପରେ ଏବଂ କୋଷ ଉପରେ ଦେବ । ବରଫ  
ଦେଇପାରିଲେ AM ରୋଗୀ ମୁହ୍ଛାଁ ନ ହୋଇଥୁଲେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ । କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ ପୋଡ଼ି  
ତାଂର ରସ ସର୍ବାଙ୍ଗ ପ୍ରଲେପ ଦେବ । ୮/୧୦ ଗ୍ରେନ୍‌ କୁଇନାଲନ୍‌ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଥଣ୍ଡା ପାଣିବା

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 132

### OCR Extracted Text

7 ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୯୯/  
GAT AMER SQ ଦେବ | ଉପରୋକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ଭଲ ନହେଲେ କବିରାଜୀ ବା ଡ଼ାକ୍ତରୀ  
ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।  
  
` ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଖରାରେ ଯିବା ଆସିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟୀରେ ବା ପକେଟରେ ଗୋଟିଏ ପିଆଜ  
ରଖିଲେ ବା ଯେଉଁମାନେ ଟୋପି ପିନ୍ଧନ୍ତି ସେମାନେ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ପିଆଜ ରଖି ତା ଉପରେ ଟୋପି  
ପିନ୍ଧିଲେ ସର୍ଦି- ଗର୍ମି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦୁଇ କାନର ରନ୍ଧ୍ରକୁ ତୂଳା ଦେଇ ବନ୍ଦ କରି ରଖିଲେ ଖରାର  
ଉତ୍ତାପ ମୁଣ୍ଡରେ ପଶିପାରେ ନାହିଁ |  
ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହେତୁ ମୂର୍ଚ୍ଛା |  
ଯେଉଁମାନଙ୍କରେ ପରିସ୍ରାରେ ଆଲ୍‌ବୁମେନ୍‌ ପଡ଼େ ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବହୁ ଦିନରୁ  
ବହୁମୁତ୍ର ରୋଗ ଅଛି, ସେମାନଙ୍କର ଏହି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା । ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହେଲେ  
ପରିସ୍ରାର ବିଷ ରକ୍ତ ସାଙ୍ଗେ ମିଶି ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ କରାଏ |  
ଚିକିତ୍ସା -  
୧) ନାଇଭିର ଚାରିପାଖେ ରସୁଣ ବାଟି କରି ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ପରିସ୍ରା ହୁଏ |  
୨) ଚୂନ, ପଚା ଆମ୍ବପତ୍ର ଏବଂ ଯବକ୍ଷାର ସମାନ ରୂପେ ବାଟି ତଳି ପେଟରେ ପ୍ରଲେପ ଦେବ |  
୩) କାକୁଡ଼ିମଞ୍ଜ, କବାବଚିନି, ସୋରାକ୍ଷାର ସମଭାଗ ନେଇ ମୁଢ଼ି ପାଣିରେ (ଅଭାବେ ଖାଲି  
ପାଣିରେ) ବାଟି ତଳିପେଟରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପରିସ୍ରା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନେ କଞ୍ଚା ପିଆଜ ଖାଇବେ ଅଥବା  
ପିଆଜକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅଧପା ସିଝା ପାଣି ପିଇବେ | ଏହିପରି wis ଦିନ ପିଇଲେ  
ଉପକାର ପାଇବେ ।  
ଏ  
ମୁଚ୍ଛା  
୧) ସୂର୍ଯ୍ୟନସ୍ୟ - ଅଗସ୍ତିପତ୍ର ଚୂର୍ଷ୍ଣକୁ ସାତଥର ସେହି ପତ୍ର ରସରେ ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ  
କରି ରଖିବ | 6A OQ MAA GAY ନେଲେ AE EDIE ଭଲ ହୁଏ ।  
9) ଅପରାଜିତା ପତ୍ର AA ୪/୫ ଟୋପା ନାକ ଭିତରେ ପୁରାଇ ଦୁଇ ନାକ ପୁଡ଼ାକୁ Yo  
| ଜୋରରେ ଫୁଙ୍କିଲେ ସେହି ରସ ନାକ ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଇ ମୁହ୍ରାଁ ଭଙ୍ଗ ହୁଏ |  
୩) ଅଦାରସ ନସ୍ୟ ନେଲେ ମୁର୍ଛରା ରୋଗ ସାମୟିକ ଭଲ ହୁଏ |  
୪) ଶତାବରୀ, ବଢ୍ରମୂଳି ଓ ଦ୍ରାକ୍ଷା ସହିତ ସିଦ୍ଧ ଦୁଧ ପାନ କରିବ ଅଥବା ବାଡ଼ିଅଁଳା ମଞ୍ଚର ବୂର୍ଣ୍ଣ  
| ଶର୍କରା ସହ ସେବନ କରିବ । “

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 133

### OCR Extracted Text

/ ୧୦୦ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ¦  
୫) ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଅଦା ଓ ଗୁଡ଼ ଏବଂ ରାତ୍ରରେ Gaal ଓ ମହୁ  
ଖାଇଲେ ମୁର୍ଛା, କାଶ, କାମଳ ଓ ଉନ୍ମାଦ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | (CATA)  
୬) ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଏକ ତୋଳା ଅଦାରସରେ ୨/୩ ତୋଳା ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ asl ରୋଗୀକୁ  
ଖୁଆଇଲେ ଏବଂ ସୁପଥ୍ୟରେ ରହିଲେ ମୁହ୍ଛା, କାମଳ ଓ ଉନ୍ମାଦ ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହୁଏ |  
୭) ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ସମଭାଗରେ ତ୍ରିଫଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମହୁ ସଙ୍ଗରେ  
ଖାଇଲେ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ମୁହାଁ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ |  
୮) ଗୁଆ ଭିତରେ (ପୁରୁଣା ଗୁଆ) ଏକ ପ୍ରକାର ଧଳାପୋକ ଦେଖାଯାଏ | ସେହି ପୋକରୁ ¦  
ଗୋଟିଏ (ଜୀବନ୍ତ) ଖଣ୍ଡେ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ପୁରାଇ ପାଟିରେ ପାଣି ରଖି ଗିଳି `  
ପକାଇବ | ୪/୫ ଦିନରେ ଏହିପରି ୪/ ୫ ଦିନ ପୋକ Gidea el Gad ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ  
ହେବ।  
ଅମ୍ଳଲରୋଗ  
 ରୋଗର ପ୍ରକୂତି - ଯାହାର ବହୁ ଦିନରୁ ଅମ୍ଳ ରୋଗ ଅଛି, ରୋଗର ଆକ୍ରମଣ ପୁର୍ବରୁ  
ଜଣାପଡ଼ିବ ଯେପରି ସବୁ ପଦାର୍ଥ ଘୁରୁଛି । ମୁଣ୍ଡଟା ଯେପରି ମାଟି ଭିତରେ ପଶିଯାଉଛି । ବେଶି  
ସମୟ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଲେ ରୋଗୀ ମୂର୍ଛା ହୁଏ, ଏପରିକି ୧୦/୧୨ ଘଣ୍ଟା ଅଜ୍ଞାନ ହୋଇ  
ପଡ଼ିରହେ | ରୋଗୀର ନିଶ୍ଵାସ ଖଟା ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ମୂର୍ଚ୍ଛା ରୋଗ କି ଅମ୍ଳ ରୋଗ ଏହି ଖଟା ନିଶ୍ଵାସରୁ  
ଜଣାପଡ଼େ |  
ଚିକିତ୍ସା - ଅଚେତନ ଅବସ୍ଥାରେ ଅପରାଜିତା ପତ୍ର ରସ ନାକରେ ତେଣ୍ଡିଲେ ଚେତା  
ଆସେ । ଅପରାଜିତା ପତ୍ର ନ ମିଳିଲେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ବଳିତାରେ ପୁରାଇ ନିଆଁ ଲଗାଇ ଲିଭାଇ  
ତାର ଧୂଆଁ ନାକରେ ଦେଲେ ଚେତୀ ଆସେ ।  
ରୋଗୀର ଜିଭ ଉପରେ ବିଟ ଲବଣ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଅଣା ଓଜନ ଲଗାଇବ | କିଛି ସମୟ ପରେ  
ବାନ୍ତି ହୋଇ ଚେତନା ଆସିବ | ବିଟଲବଣ ଅଭାବେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ନ ମିଳିଲେ  
ସାଧାରଣ ଖାଇବା ଲୁଣ ଟିକିଏ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ଦେବ |  
Gaal :- -  
୧) ଅପାମାର୍ଗ COR ଦୁଇଅଣା ଓଜନ, ଅଦା ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଓ ମୁସଦ୍ଦର GAA GEE  
ଏକତ୍ର ବାଟି ୨୧ ଟି ବଟିକା GAG ପ୍ରତିଦିନ NEF ବଟିକା (ସକାଳ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ, ସନ୍ଧ୍ଯା)  
କରି ସାତ ଦିନ ଖାଇବ ।  
9) ୫୮/୬ଟା ହରିଡ଼ାକୁ ଗୋମୁତ୍ରରେ ସିଦ୍ଧ କରି ନରମା ହେଲେ AE ପକାଇଦେଇ ହରିଡ଼ାକୁ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 134

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୦୧ /  
¦ ଶୁଖାଇବ | ତ୍ରା/ପରେ ଏକ ଛଟାକ୍କି ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଗୁଣ୍ଡ କରି ସେଥୁରେ ମିଶାଇ କାଗେଜି  
। ଲେମ୍ବୁ ରସ୍‌ରେ ଭିଜାଇ ଶୁଖାଇ ରଖିବ ।  
ମୀତ୍ରା - 90 ଅଣି ଓଜନ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବ | ଯେଉଁ ହରିଡ଼ାର ଓଜନ ଦୁଇତୋଳା, ତାହା  
୩ଷଧାର୍ଥେ ଗ୍ରହଣୀୟ ।  
ଫେଟଫନ୍ପା ଯ  
୧) ଦୁଇ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସରେ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ପାନମହୁରୀ ବଟା ମିଶାଇ ୩୪୪ ରତି ବିଟ  
ଲବଣ CQ ଖାଇଲେ ପେଟଫମ୍ପା ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ |  
9) ଆମିଳିତ ଶାଗ ରସରେ ଯବକ୍ଷାର ଗୋଳି ପେଟ ଉପରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଇେ ଅଥବା ଏହି  
ରସ ସହତ Ya] ଅଭାବେ ସୋରିଷ ତେଲ ଫେଣାଇ ପେଟରେ ମାଲିସ୍‌ କଲେ ପେଟଫମ୍ପା  
ଭଲ ହୁଏ ।  
୩) BAP AB ପାଣିରେ ବାଟି ପେଟରେ ଲେପ ଦେଲେ ପେଟ ଫକ୍ପା ଓ ଶୁଳ ଭଲ ହୁଏ ।  
ବକ୍ଷରେ ଲେପ ଦେଲେ ବକ୍ଷ ବେଦନା ଭଲ ହୁଏ ।  
୪) କଦମ୍ବପତ୍ର ରସ ଏକ ତୋଳା ଖାଇଲେ CASTE! ଭଲ ହୋଇ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।  
ଅଙଣ୍ଥାଁଧରା  
୧) ରଙ୍ଗଗିଭଳି DE Qa ଦୁଇ ତୋଳାରେ ୧୫ଟି ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।  
୨) GIN AIR ରାଇବେସର ଗୋଳାଇ ପୋଡ଼ି ପିଠାକରି ଖାଇବ |  
୩) ପସାରୁଣୀ APD ଓ ଉଷୁନା ଚାଉଳ କଞ୍ଚା ଦୁଧରେ ଖିରିକରି ଖାଇବ |  
୪୬) PLP Ma ବା ଶୁଣ୍ଞୀ କ୍ଵାଥରେ ଜଡ଼ାତେଲ ଏକ ତୋଳା ପାନକଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର  
କଟଗଶୂଳ ISS ହୁଏ | ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ |  
କୋଷ୍ଠବନ୍ଧ  
୧୬ ବିଡ଼ଙ୍ଗ ଓ ଜୁଏଥାଣୀ ସମଭାଗ gd କରି ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସୁକି ଓଜନ od ଖାଇ  
SGN isl Gag । ଏହିପରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର କଷ୍ଟରେ ମଳତ୍ୟାଗ  
ହୁଏ, ସେମାନଙ୍କର ସୁଖରେ ମଳତ୍ୟାଗ ହେବ । | ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨୨ ଗୁଆଘିଅରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସୁଖରେ ମଳତ୍ୟାଗ ହୁଏ ।  
ମାତ୍ରା - Ga ତିନି ତୋଳା, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 135

### OCR Extracted Text

/୧୦୨/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା |  
  
୩) କଞ୍ଚା ବେଳକୁ ପୋଡ଼ି କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ଓ ପରିପାକ ଶକ୍ତି  
ବୂଦ୍ଧି ହୁଏ |  
  
୪) ଯେଉଁମାନଙ୍କର ୪/୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଝାଡ଼ା ହୋଇନାହିଁ, ଏପରିକି Ga casa ଝାଡ଼ା  
ହେଉନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖୂତ ଓଷଧ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ |  
ପୋକଶୁଙ୍ଘା ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଲୁଣ ମିଶାଇ ତଳି ପେଟରେ ବହଳିଆ କରି ଲେପ ଦେଇ  
ଗୋଟିଏ ଲୁହା କରଚଟୁଲିକୁ ଖୁବ୍‌ EIN ସେହି ଲେପ ଉପରେ ସେକ ଦେବ (Qe  
କରଚୁଲି ଯେପରି ଲେପ ଉପରେ ନ ଲାଗେ) । ଲେପ ଗରମ ହେଲେ ୨୦/୨୫  
ମିନିଟ୍‌ରେ ନିଶ୍ଚୟ ଝାଡ଼ା ହେବ | (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୫) କାକୁଡ଼ିମଞ୍ଜ ଓ କବାବଚିନି ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ତୋଳା, ସୋରୀା ଦୁଇ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମୁଢ଼ି  
ପାଣିରେ ଅଭାବେ ଖାଲି ପାଣିରେ ବାଟି ତଳି ପେଟରେ ଲେପ ଦେଲେ ଯେତେ ଦିନର  
ବଦ୍ଧମଳ ସଫା ହୁଏ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୬) Adal BB! AO (ଗୋମୁତ୍ର) କନାରେ ଛାଣି ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ |  
  
୭) ସୁନାରିଫଳ ଅଠା ଅଧତୋଳା ଓଜନ ଗରମ ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ |  
  
୮) ମେହିନ୍ଦି (ମଞ୍ଜୁଆତି) ଚେର ଏକ ତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ ଛଟାକ୍କି  
ରହିଲେ ଛାଣି GAS । ଏହା ସର୍ବୋଚ୍ଚୁଷ୍ଟ ଝାଡ଼ା ଶ୍ଷଧ । ଏକ ତୋଳା ଚେରର କ୍ଵାଥରେ  
ଝାଡ଼ା ସଫା ନହେଲେ GQ ତୋଳା ଚେରର କ୍ଵାଥ ଦେବ | କୌଣସି କଠିନ ରୋଗର  
ଚିକିତ୍ସା ASQ WS Gigi Jaa com ପେଟ ସଫା ହେଲେ ୩ଷଧ ଖାଇବ । ଗର୍ଭିଣା  
ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଝାଡ଼ା Ada ନିର୍ଭୟରେ ଖାଇପାରିବେ | ଏହି Gauca ce! ସଫା ହେବା  
ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ।  
  
୯) AGMA ଏବଂ ଛାଲି ସମଭାଗ ବାଟି ଚଣା ପରି ବଟିକା କରିବ । ଏହି ବଟିକାରୁ ୨ଟି  
ବଟିକା ଖାଇଲେ ସୁଖରେ ବିରେଚନ ହୁଏ। ଅର୍ଶ ରୋଗୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ଭଲ ବିରେଟକ |  
  
alg  
  
୧) AGA AY ଦୁଇ ରତି, କଟୁକୀ OF GA AG, ମହୁ ଅନୁପାନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।  
ମହୁ - ଅଧ ତୋଳୀ | “  
  
୨) କେବଳ କଟୁକୀବୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଠାରୁ ଅଧ ତୋଳା ଓଜନ ପାଣିରେ ଖାଇବ । ୯ ଦିନ  
ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 136

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୦୩ /  
ପେଟବ୍ୟଥା ( ଶୂଳ)  
  
୧) ଶୋଧତ କୋଚିଲାମଞ୍ଚି ବୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଭାଗ, AA NE ଭାଗ, ରସ ସିନ୍ଦୂର ଦୁଇ ଭାଗ |  
ଏହି ୩ ପଦାର୍ଥ ବହୁ ସମୟ ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ  
ବଟିକା କରିବ | ଦିନକୁ ୩ଟି ବଟିକା ଖାଇବ | ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁଲ୍ତ ହେବ |  
ଏହି DIA ତିଆରି କରି ବେଶି ଦିନ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ବଟିକା ନ କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଆକାରରେ  
ରଖିବ । ବଟିକା ବେଶି ଦିନ ରହିଲେ ଏତେ ଟାଣ ହୋଇଯାଏ ଯେ, ଖାଇଲା ପରେ  
ପେଟରେ ନ ମିଳାଇ ଝାଡ଼ା ବାଟେ ଚାଲିଯାଇପାରେ । ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ବଟିକା କରି  
ରୋଗୀକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।  
ଲୁଣ, ଖଟା, ଲଙ୍କାମରିଚ ଖାଇବ ନାହିଁ | ଅଲଣା ଖାଇ ନ ପାରିଲେ ସାମାନ୍ୟ ସୈଜ୍ଧବ  
ଲବଣ ତରକାରୀରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ( ପରୀକ୍ଷିତ) .  
  
୨) ପଥରଚୂୁନ ଏକ ଅଣା ଓଜନ, ମହାଦ୍ରାବକ ଚାରିଅଣା ଓଜନ ସଜନା ଚେର ରସ ମିଶାଇ  
ଖାଇଲେ ଅମ୍ଳ ବା AIIM ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ସଜନା ଚେର ରସରେ ପଥର ଚୂନ  
ପକାଇ ଏକ ଦିନ ରଖିବ, ପରେ ସେଥୁରେ ମହାଦ୍ରାବକ ଦେବ | ସୁକି ଓଜନ ଏହି ୩ଷଧ  
ଏକ ପାନ ମାତ୍ର ଖାଇବ | AI ଖାଇଲା ପରେ ତିନ୍ତୁଳି ଅଦାଜ ୩ ତୋଳା ପାଣିରେ  
ଗୋଳାଇ ପିଇବ । ତା'ପରେ ପାଣି ପିଇବ । ସାତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାତ ଖାଲଲା ପରେ  
ତିନ୍ତୁଳି ପାଣିରେ ଗୋଳି ତା' ପରେ ପାଣି ପିଇବ । ଏହା ଭିତରେ ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ରୋଗ  
ବୃଦ୍ଧି ହେବ | ରୋଗ QE ହେଲେ ତିନ୍ତୁଳି ପାଣି ZAG! ପିଇବ | ଏହି ଞଷଧରେ ନିଶ୍ଚୟ  
ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
  
୩) AIAG ଚେର, ଅଦାରସ ଏବଂ ମୁସଦ୍ଦର ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ ନେଇ ଏକତ୍ର  
ବାଟି ୨୧ଟି ବଟିକା କରିବ | ଦିନକୁ NEF କରି ବଟିକା (ARP Ae ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା) ସାତ  
ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | .  
୪) ପାଣିକଖାରୁକୁ ଟିକ୍‌ ଟିକ୍‌ କରି କାଟି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ  
ପୂରାଇ ପଲମଦ୍ଵାରା ବା ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ରଖି ଫାଙ୍କରେ ମାଟି, ଗୋବର, କନା ଦେଇ  
. ` ଶୁଖାଇ ଚୁଲୀ ଉପରେ ରଖି ୧୬ ଘଣ୍ଟା କାଳ ଜାଳ ଦେବ । ଭିତରେ ଥ୍ରବା ପାଣିକଖାରୁ  
ଅଙ୍ଗାର ପରି EaEM gd GA କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣା  
ଓଜନ NIE? Tal ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଅଣା ଓଜନ ମିଶାଇ ପାଣି ସହିତ ଖାଇବ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଦାରୁଣ  
. ଶୁଳ ରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ | ଏହି dea ପରିମାଣ ଶୂଳରେ ମଧ୍ଯ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ  
( ପରୀକ୍ଷିତ) | ( ଭାବପ୍ରକାଶ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 137

### OCR Extracted Text

/ ୧୦୪/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
୫) ଧଳାବଚ ବୂର୍ଣ୍ଣ ୫ ରତି, ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨ ୧୮ ୨ରତି ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇଲେ  
ଶୁଳରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ ।  
  
୬) କଫଶୁଳେ - ଅଧତୋଳା ରସୁଣକୁ ମହୁ ସହିତ ଖାଇବ ଅଥବା ଗବଚେର BINA gel  
ପିଇବ |  
  
୭) ପେର୍ତକ IF - ଶତାବରୀ AA QA ତୋଳା, ସେଥୁରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
  
୮) ବାତିକ ଶୁଳ - ଏକ ତୋଳା ଶୁଣ୍ଠୀ୬ ଏକ ତୋଳା ଗବଗଛର ଚେର ଏକତ୍ର କରି ୩୨  
ତୋଳା ପାଣିରେ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଆଠ ତୋଳା ଅବଶେଷ ରହିଲେ ଟୁଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ  
ଦୁଇ ରତି ହିଙ୍ଗୁ ଏବଂ ବାର ରତି ସଚଳ ଲବଣ ମିଶାଇ ପିଇବ ।  
  
୯) ଶୁଖ୍ଜିଲା ଅରଖଫୁଲ ଦଶ ତୋଳା ଓ Lada AB ତୋଳା ଏକତ୍ର od GA ଅରଖପତ୍ର  
ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି BAS ପରିମାଣରେ ବଟିକା କରିବ | ଏହି ବଟିକା ଗରମ ପାଣି  
ସହିତ ଶୂଳ ରୋଗରେ ଓ ବାତ ରୋଗରେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଚମତ୍କାର ଫଳ ଦେଖାଏ |  
  
୧୦) ପରିମାଣ ଶୂଳ ( ଭାତ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ଶୂଳ ହୁଏ ପ୍ରତିଦିନ ବିରିଡ଼ାଲି ବା  
  
` ` ଏଶୁରି ପିଠା ଖାଇଲେ ଏହି ଶୁଳ ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
  
୧୧) କୃଷ୍ଣ ଅପରାଜିତା ଚେର ଅଧତୋଳାକୁ ବାଟି CAACR ଗାଭ ଘିଅ, ଚିନି ଓ ମହୁ ମିଶାଇ  
ଖାଇଲେ ପରିମାଣ ଶୂଳ ଭଲ ହୁଏ | ଏହା ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ | ( ଶାରଙ୍ଗଧର)  
  
୧ ୨) ବଡ଼ଗିଲ, ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥୁବା ହିଙ୍ଗୁ, TOE ଫୁଲ, ଗୋଲମରିଚ, ଶୁଣ୍ରୀ, କାଇଁଚପତ୍ର,  
ଲଙ୍କାମରିଚ (GAR), ସଜନା ଫୁଲ, ଜୁଆଣୀ ଏ ସମସ୍ତର Aras! od aldica ମର୍ଦ୍ଦନ  
କରି ଚଣାପରି ବଟିକା କରିବ | ଦୁଇଟି ବଟିକା ଖାଇ ଉଷୁମ ald ଟିକିଏ ପିଇବ |  
ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ |  
  
AAI ଶୂଳ (ମୂତ୍ରନଳୀରେ ପଥର) - ବୃକ୍କଶୂଳ -  
  
୧) ବରୁଣ ଛାଲି, ହେମ କେଦାର ପତ୍ର (ହେମସାଗର), କୋଳଥ, ଗୋଖରା ପ୍ରତ୍ଯୟେକରୁ -  
ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅଧପା ରହିଲେ  
ଛାଣି ଖାଲି ପେଟରେ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ପେଟରେ ଥୁବା ପଥର ଦୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ବାହାରିପଡ଼େ  
ଓ ପେଟବ୍ୟଥା AR GN ପ୍ରତିଦିନ Gea ତିଆରି କରି ପିଆଇବ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର 7  
GI ଖାଇବ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୨) ବରୁଣ ali, dali, ଗୋଖରା ଏହି ତିନି ଦ୍ରବ୍ୟର ସମଭାଗ ମିଶି ଦୁଇ ତୋଳା ଅଧସେର  
ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ Wa Scie ରହିଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣିରେ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 138

### OCR Extracted Text

ୟ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୦୫ /  
ଯବକ୍ଷାର ସୁଭକି ଓଜନ ଓ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ସୁକି ଓଜନ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଚିରକାଳୋପ୍ରନ୍ନ  
ଅଶ୍ମରୀ ( ମୂତ୍ରନଜୀରେ ପଥର) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ବାହାରିପଡ଼ିବ | ଏହି dea ପ୍ରତିଦିନ ତିଆରି  
  
। କରି ସାତ ଦିନ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଦୂଇ ଥର | (ପରୀକ୍ଷିତ) ( ଚକ୍ରଦଭ)  
  
୩) ଲବେସ୍ଲଡ଼ି (GPE) ଚେର ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ ଏବଂ ଅଙ୍କରୀନ୍ତି ଚେର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ  
ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ସଜଦହି ସହିତ ଖାଇଲେ ଅଶ୍ମରୀ ଦୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ବାହାରିପଡ଼େ | (ଚରକ)  
ଏହି GY କରି ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସାତ ଦିନ ଖାଇବ |  
  
୪) ଗୋଖରା କଣ୍ଠାର QI Qa GAT ଛେଳି ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ପାନ କଲେ ଏକ ସପ୍ତାହ  
ମଧ୍ଯରେ ABE ହୋଇଥୁବା ଅଶ୍ମରୀ ( ପଥର) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ବାହାରିପଡ଼େ । ( ସୁଶ୍ରୁତ)  
  
୫) ଅଧତୋଳା ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇଲେ ଅଶ୍ମରୀ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ହୋଇ  
ବାହାରିପଡ଼େ | ବୃକ୍କଶୁଳରେ ମଧ୍ଯ ଏହା ଅବ୍ୟର୍ଥ Gee | .  
  
୬) ROaNE OF QQ VE GES, ଗାଭଦୁଧ ଏକ ତୋଳା, ପାଣି ୩୨ ତୋଳା ଏକତ୍ର  
ସିଦ୍ଧ କରି ଅବଶେଷ ଦୁଇ ତୋଳା ରହିଲେ ପାନ କରିବ | ଏଥରେ ଅଶ୍ନରୀ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
(ଚରକ)  
  
୭) ମୁଳାପତ୍ର ରସରେ କୋଳଥ ଗୁଣ୍ଠ କରି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ମୂତ୍ରଦ୍ବାରରେ ଥୁବା ager  
(daa) gd Gaia ବାହାରି ପଡ଼େ |  
  
୮) ଅମୂତଭଣ୍ଡା ଚେର ଅଧତୋଳା ଏକ ଛଟାଙ୍କି ପାଣିରେ ବାଟି ଛାଣି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ  
ଖାଇବ । ୨୧ ଦିନ ଖାଇଲେ ପେଟରେ ଥୁବା ପଥର ବୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ବାହାରିପଡ଼େ |  
  
| da ପଥୁରି ( ପିତ୍ତକୌଷଶିଳା) .  
କାରଣ - ଅତିଶୟ ପରିଶ୍ରମ, ଅତିମୈଥୁନ, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ, ଅପରିମିତ ଶୀତଳ ଜଳ  
  
ପାନ, ଆହାର ଜୀର୍ଣ୍ଚ ନହୋଇ ପୁନର୍ଭୋଜନ, ଅଧକ ମସଲାଦିଯୁଲ ପଲାଭ ଭୋଜନ, ଅଧୁକ ଚିନ୍ତା,  
  
ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ (ଗଞ୍ଜା, ମଦ) ସେବନ, ଦିବା ନିଦ୍ରା, ଅଧକ ମାଂସ ଭକ୍ଷଣ, ମଳମୂତ୍ରାଦିବେଗ  
  
ଧାରଣ, ଶୋକ, ଉପବାସ, ଅତିହାସ୍ଯ, ଅତିଭାଷଣ ଇତ୍ୟାଦି ହେତୁ ଶରୀରର ବାୟୁ କୁପିତ ହୋଇ  
  
ସେହି କୁପିତ ବାୟୁ ପିତ୍ତନିମସରଣରେ ବ୍ୟାଘାତ ଜନ୍ମାଇ ପିତ୍ତକୋଷରେ AIA AIG କରାଏ | |  
ପୂର୍ବରୂପ - ଯକୃତର ପାଖରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଭାରୀ ବୋଧହୁଏ, କ୍ଷୁଧାମାନ୍ଦ୍ୟ, କୋଷ୍ଠବର୍ଧତୀ, ` \_ “`  
  
ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଏହି ରୋଗର ପୂର୍ବରୂପ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ଶୂଳର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ରୋଗୀ ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼େ,  
ମ୍ୟାଲେରିୟା ରୋଗୀ ପରି କମ୍ପ ହୁଏ, ସମୟ ସମୟରେ ଜ୍ଵର ହୁଏ, ପେଟ ଫାମୈେ), ଅଳ ଅଳ  
  
ପରିସ୍ରା ହୁଏ, ବାନ୍ତି ହୁଏ କାହାର ପିତ ମିଶ୍ରିତ ବାନ୍ତି ହୁଏ | କାହାର ମୁତ ଗନ୍ଧ DHE es

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 139

### OCR Extracted Text

/ ୧୦୬/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
କେତେବେଳେ ସଫା ଏବଂ କେତେବେଳେ ପାତ ବର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ। ସମୟ ସମୟରେ ରକ୍ତ ପରିସ୍ରା ହୁଏ |  
  
ମୁଣ୍ଡ ବଥାଏ, As! ହୁଏ । ଏହି Ja aaa ଯେବେ ପିତ୍ତକୋଷର ମୁହଁରେ ଅଟକିଯାଏ, ତେବେ  
  
କାମଳ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ |  
ଚିକିତ୍ସା - କୋଇଲେଖା (କୋଇଲିଖିଆ) MACHA ଗଛ ସର୍ବାଙ୍ଗ ପୋଡ଼ି a କରିବ |  
  
(ଅତି ଛୋଟ ଗଛ ସ୍ଵଚ୍ଛ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ବୁଢ଼ା ଗଛ ହୀନବୀର୍ଯ୍ୟ ସେଥିପାଇଁ ମଧ୍ଯ ବୟସର ଗଛ  
  
ଓ୩ଷଧରେ ବ୍ୟବହାର HIE) | ଏହି ଭସ୍ମ ଯେତେ, ତାର ଆଠ ଗୁଣ ପାଣି ମିଶାଇ ୨ ଥର କନାରେ  
  
ଛାଣି ସେହି ପାଣିକୁ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରି କ୍ଷାର ବାହାର କରିବ । ଏହି କ୍ଷାର ତିନି ରତି (ଛଅ  
  
ଟ୍ରେନ୍‌) ଠାରୁ ଛଅରତି (ବାର ଗ୍ରେନ୍‌) ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରତିଦିନ ଆହାର ପରେ ପାଣିରେ ମିଶାଇ  
  
AER GQ ପଥୁରି ନଷ୍ଟ ହୁଏ | ଏହି ଥଷଧରେ ମଧ୍ଯ ବୃକ୍‌କଶୂଳ ଭଲ ହୁଏ | ଅନ୍ତତଃ ଏକ ମାସ  
  
ଏହି AIA ଖାଇଲେ ରୋଗମୁଲ୍ତ ହେବ, ଅପରେସନ୍‌ କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ |  
A - ଫଳରସ, ପଇଡ଼ ପାଣି, ଲଘୁପାକ କିନ୍ତୁ ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ |  
  
“ ଅପଥ୍ୟ - ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ, ମାଂସ, ମାଖନ, ତେଲ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ରଧ୍‌ (ପେଟ ଭିତର ବ୍ରଣ ବା କ୍ୟାନ୍ସର୍‌ )  
  
୧) ସଜଚ୍ଚନାହେଲି ଦୁଇ ତୋଳା ଓଜନ, ଏକପା ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ରଖିଲେ ତାକୁ  
ଛାଣି ସେଥୁରେ ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥୁବା ହିଙ୍ଗୁ ଦୁଇ ରତି, CAME ଲବଣ ଚାରି ରତି,  
ଲୌହଭସ୍କ ଏକ ରତି ପକାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଉଥୁବ ଏବଂ ସଜନା ଛେଲି ଓ ହିଙ୍ଗୁ ବାଟି ଲେପ ଦେବ (URBAN)  
  
୨) ଅକାନବିନ୍ଧି ଚେରକୁ ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣିରେ ବାଟି ତହିଁରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅପକ୍ନ ¦  
ପେଟ ଭିତରର ବ୍ରଣ ବିଲୀନ ହୁଏ । (ଚକ୍ରଦଦ୍ତ) ଧ  
ମାତ୍ରା - ଅକାନବିଵି ଚେର ସୁକି ଓଜନ, ମହୁ ଅଧଚାମଚ ରୋଗମୁକୁ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେବ୍ଯ |  
  
ଆପେଣ୍ଡି-ସାଇଟିସ୍‌ (Use Gale), ବାତଗୁଳ୍ୁ  
  
୧) ତିନି ତୋଳା ବଉଳ ପତ୍ରକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅଧପା ରହିଲେ  
ଛାଣି ସୁକି ଓଜନ ସୈଦଵ୍ଧବ ଲବଣ ଏବଂ ଏକ ରତି ଲୌହ ଭସ୍ମ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଭଲ  
ହୁଏ | ଏହି aa ପ୍ରତିଦିନ ତିଆରି କରି ସାତ ଦିନ ବା ଚଉଦ ଦିନ ଖାଇବ |  
ଲେପ - ସଜନା ଛେଲି , ଆମ୍ବକଷିଆ ଅଦା, ଧୂତୁରା ଚେର, ଗବମୁଳ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ  
  
“ ଦୁଇତୋଳା ଲେଖାଏଁ, କୋଚିଲା ମଞ୍ଜିଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା, ରେବଲ ଚିନି ପାଞ୍ଚ ତୋଳା, ¦

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 140

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୦୭ /  
  
ତୁତିଆ ସୁକି ଓଜନ - ଏ ସମସ୍ତ Od GH ଧୁତୁରା ପତ୍ର ରସରେ ଓଦା କରି ଶୁଖାଇବ |  
  
ଲେପ ଦେବା ସମୟରେ ଗୋମୁତ୍ରୁରେ ମିଶାଇ ଲେପ COS | ଏହି ଲେପରେ ଆପେଣ୍ଠିସାଇଟିସ୍‌  
  
ଓ Iq ଭଲ ହୁଏ । (ଧନ୍ହନ୍ତରୀ)  
  
ବ୍ରଣ ।  
  
ବ୍ରଣ ବାହାରିବା ମାତ୍ରକେ ବାରମ୍ବାର ଟୂନ ଲେପ ଦେଲେ ବ୍ରଣ ବସିଯାଏ | ସୀତାଫଳ  
ପତ୍ରରସ ଲଗାଇଲେ ବସିଯାଏ । ଛୋଟ ଛୋଟ ବ୍ରଣ ବସାଇଦେଲେ କ୍ଷତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ବ୍ରଣ,  
ପଠାଘା ପ୍ରଭତି ବସାଇଲେ ପୁନର୍ବାର ବାହାରି ଭୟଙ୍କର ଆକାର ଧାରଣ କରେ ଏବଂ ବଡ଼ ଯନ୍ତ୍ରଣା  
ଦିଏ।  
  
ପଠା ଘା  
  
ସୀତାଫଳ ପତ୍ରକୁ ବାଟି ପଠୀ ଘା ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ପଠା ଆରମ୍ଭ ହେଉ ହେଉ ବସିଯାଏ |  
ପଠା ଘା ବସାଇବା ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ, କାରଣ ବସିଗଲେ ମଧ୍ଯ ପୁନର୍ବାର ହୁଏ । ପଠାଘା ଭଲ ଭାବରେ  
ଦେଖାଦେଲେ ନିମ୍ନଲିଖ୍ରତ ୩ଷଧ ଦେବ |  
  
ସୀତାଫଳ ପତ୍ରକୁ ବାଟି age କରି ପଠା ବ୍ରଣ ଉପରେ ଲେପ ଦେଇ ତା ଉପରେ  
ସୀତାଫଳ ପତ୍ର ବା କଦଳୀପତ୍ର ଦେଇ ବାଣ୍ଡେଜ (କନା) ବାନ୍ଧିବ | ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଲେପ ଦେଇ  
କନା ବାନ୍ଧିବ | ତା'ପରଦିନ ନିମ୍ବପତ୍ର ସିଝା ପାଣିରେ ଧୋଇ ପୁନର୍ବାର ଲେପ ଦେଇ କନା ବାନ୍ଧିବ |  
ଏହିପରି ବ୍ରଣ ପାଚି ଫାଟି ଏବଂ ସମସ୍ତ ପୂଯ ବାହାରିଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲେପ ଦେଉଥ୍ବ | ତାଂ ପରେ  
ଅକାନବିନ୍ଧି ପତ୍ର ବା ଶିମ୍ବପତ୍ରରେ ଗୁଆଘିଅ ଲଗାଇ ଗରମ କରି ଘା ଉପରେ ଦେଲେ ଯାହା  
ଅବଶିଷ୍ଟ JA Ae ବାହାରିଯାଇ ଘା ଶୁଖିଯିବ | ଅକାନବିନ୍ଧି ବା ଶିମ୍ବପତ୍ର ନ ମିଳିଲେ ଗୁଆଘିଅରେ  
ନିମ୍ବପତ୍ର ଫୁଟାଇ ସେହି ଘିଅ ଲଗାଇବ । କେତେକ ବହୁମୁତ୍ରରୋଗୀ ପଠା ଘା ଅପରେସନ୍‌ କରି  
ମରିଯିବାର ମୁଁ ଦେଖିଛି । ଅନେକ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କର ପଠାଘା ଏହି ଞ୍ଷଧରେ ମୁଁ ଭଲ କରିଛି |  
କେବଳ ପଠା ଘା ନୁହେଁ, ଯେ କୌଣସି ଦୁଷ୍ଟବ୍ରଣ ଉପରୋକ୍ତ ଞ୍ଚାଷଧରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ |  
( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ) ।  
  
କାଖଗୁଲି  
  
୧) ସୀତାଫଳ ପତ୍ରକୁ ବାଟି ପଠା ଘା ରେ ଯେପରି ଦିଆଯାଏ, ସେହିପରି ଦେଲେ କାଖଗୁଲି  
  
ପାଟି ଓ ଫାଟିଯାଇ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
 ୨) ନିଜର ଛେପରେ ଗୋଲମରିଚ ବାଟି କାଖଗୁଲିରେ ଲେପ ଦେଲେ ବସିଯାଏ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 141

### OCR Extracted Text

/ ୧୦୮/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
୩) ANS, ମହୁ ବା ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଲେପ ଦେଲେ କାଖଗୁଲି ବସିଯାଏ |  
  
୪) ଅଫିମ ପଟି ପକାଇଲେ କାଖଗୁଲି ବସିଯାଏ |  
  
. ବାଗି  
  
୧) କଲିଟୂନ ଓ ଖାଣ୍ଠି ମହୁ ମିଶାଇ ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ଲେପ ଦେଲେ ବାଗି ବସିଯାଏ |  
  
୨) ଅରସକଜ୍ଷୀର ଲଗାଇଲେ ବାଗି ବସିଯାଏ | ପାଚିଲା ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଲେ ଫାଟିଯାଇ ରକ୍ତ  
ବାହାରିଯାଏ ।  
  
୩) ସୀତାଫଳ ପତ୍ର ପଠା ଘା ରେ ଯେପରି ଦିଆଯାଏ, ସେହିପରି ଦେଲେ ବାଗି ପାଚିଯାଇ  
ଫାଟି ଭଲ ହୁଏ | (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ) |  
  
କଣନଖା  
  
୧) ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷତ ଭିତରେ ଦେଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ |  
  
୨) ଗୋଟିଏ କାଗେଳଜିଲେମ୍ବୁକୁ କଣା କରି ତା ଭିତରେ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପୂରାଇ ରଖିବ | ଦିନେ ଦୁଇ  
ଦିନରେ କଣନଖା ପାଟି ଫାଟି ଭଲ ହୋଇଯିବ । .  
  
୩) MAE AGER OG AGE ଦିଏ | ପିଲାମାନେ କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି କାହାକୁ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତି  
ନାହିଁ | ଖଣ୍ଡେ କନାକୁ ଆନ୍ଧ୍ରିଳି ଦହିରେ ବୁଡ଼ାଇ କଣନଖା ଉପରେ ବାଛିଲେ ୨/୩ ମିନିଟ୍‌ରେ  
ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ତା ପରଦିନ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଲ ବା ସୀତାଫଳ ପତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।  
(ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୪) FAT ପାଚିଗଲେ ଛୁଞ୍ଜୁରେ ଫୋଡ଼ି ରକ୍ତ ବାହାରି କରି ଅରଖ କ୍ଷୀର ତା ଉପରେ  
MEINEM YEG ଯାହା ଥାଏ ବାହାରିଯାଏ, ତା' ପରେ କଅଁଳ ଅରଖପତ୍ର ଗୁଡ଼ାଇ କନା  
ବାନ୍ଧିବ । ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନରେ ତାହା ଭଲ ହେବ ।  
  
ନଖ ମରିଯାଉଥୁଲେ  
ବଣ ମଲ୍ଲୀଗଛର ଚେର ଓ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ଏକାଠି ବାଟି ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଲଗାଇଲେ ନୂତନ ନଖ  
ବାହାରିବ | ( ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
 ପବକାଣ୍ଡ ( ବେଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଳି)  
୧) ସୀତାଫଳ ପତ୍ରବାଟି ଉଷୁମ କରି ଲେପ ଦେବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ସାତ ଗୋଟି ଚମ୍ଭାରିପତ୍ର ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଗୁଡ଼ାଇ ବାନ୍ଧିଲେ ଭଲ ହୁଏ | ( ଭାବପ୍ରକାଶ) ¦

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 142

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା. ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୦୯ /  
୩) କାଣିଲେଇଉଟିଆ ମୁଳ ବାଟି ଲେପ ଦେବ |  
ପାଦ ତଳିପାରେ ବ୍ରଣ  
ତଳିପାରେ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ଧଳା ବିନ୍ଦୁ ପରି ଦେଖାଯାଏ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ | କ୍ରମେ କ୍ରମେ  
ସେ ଧଳାବିନ୍ଦୁ ଗୋଟିଏ ପଇସା ଆକାର ହୁଏ ଓ ବଡ଼ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଏ । ଏହା ଏକ ଦୁଷ୍ଟ ବ୍ରଣ । ଏହି  
ଧଳାବିନ୍ଦୁ ପ୍ରଥମେ ଦେଖା ଦେଲା ବେଳେ ରୋଗୀ ନିଜେ ପଡ଼ିଆରେ ଝାଡ଼ା ଫେରି ସେହି ମଳ  
ଉପରେ ସେହି ପାଦକୁ ପ୍ରାୟ ୧୫/୨୦ ମିନିଟ୍‌ ରଖିଲେ ସେହିଠାରେ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ |  
ଏକାଦିନକେ ନ ହେଲେ ଆଉ ଦିନେ ସେହିପରି କଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
ପାଚିଲା ବ୍ରଣ ଫଟାଇବାକୁ  
୧) ଚୁନ ଓ ସାବୁନ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ, ମହୁ ଏକ ଅଣା ଓଜନ ଏକତ୍ର କରି  
ପାଚିଥୁବା ବ୍ରଣ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ୧୦ ମିନିଟ୍‌ରେ ବ୍ରଣ ଫାଟିଯାଏ |  
୨) ଗୋରୁଦାନ୍ତ ପାଣିରେ ଘୋରି ତାହାର ଏକ ବିନ୍ଦୁ ବ୍ରଣ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ଅତି କଠିନ  
ବ୍ରଣ ମଧ୍ଯ ପାଚି ଫାଟିଯାଏ ।  
୩) ସାପକାତି ଉଷୁମ କରି ସୋରିଷତେଲ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଅପକ୍ଵଞ୍‌ ବ୍ରଣ ବସିଯାଏ ଏବଂ ପକ୍ବ ।  
ବ୍ରଣ ଶୀଘ୍ର ଫାଟିଯାଏ ।  
୪) ଚିତାପାରୁ ଚେର ବାଟି ଲଗାଇଲେ ବ୍ରଣ ଫାଟିଯାଏ ।  
୫) ପକ୍ଵବ୍ରଣ ଫଟାଇବାକୁ ହେଲେ ଦନ୍ତୀମୂଳ ବାଟି ଲେପ ଦେବ |  
ଅଗ୍ନି ଦଗ୍‌ଧ  
ଦେହରେ କୌଣସି ଅଙ୍ଗରେ ନିଆଁ ଲାଗି ପୋଡ଼ିଗଲେ ବା ଫୁଟନ୍ତା ପାଣି, ତେଲ ବା ପେଜ  
. ପଡ଼ି ପୋଡ଼ିଗଲେ ନିମ୍ନଲିଖ୍ୃତ Asa ଦେବ |  
୧) କଞ୍ଚା ବିଲାତି ଆଳୁକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦହୁଏ ଏବଂ ଫୋଟକା  
ହୁଏ ନାହିଁ । ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ଖାଣ୍ଟ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଅଥବା ରାଶିତେଲ ଏକ ଛଟାକ୍କି, ବୂନପାଣି ଏକ ହଟାଙ୍କି ଏକତ୍ର ଘାଣ୍ଟି  
ଲଗାଇବ । ଦୁଇ ତିନି ଥର ଲଗାଇବ । | ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
୩) ଘିକୁଆରୀ ପତ୍ର ରସ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଲଗାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ଏବଂ ଫୋଟକା ହୁଏ  
ନାହିଁ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 143

### OCR Extracted Text

/ ୧୧୦/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
୪) ଉସସ୍ତ ଗଛର ଛାଲିକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ସେହି ବୂର୍ଣ୍ଣକୁ ପୋଡ଼ା ଘାରେ ଲଗାଇଲେ  
  
ଘା ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୫) ପାଟଳୀ ଗଛର ଛାଲିର କଳ୍‌କ ବା କ୍ଵାଥ ଦ୍ଵାରା ସୋରିଷ ତେଲ ପାକ କରି ରଖିଥୁବ | ଏହି  
ତୈଳ ପୋଡ଼ିଯିବା ଜାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ଜ୍ବାଳା ବନ୍ଦ ହୁଏ ଏବଂ ଫୋଟକା ହୁଏ ନାହିଁ |  
  
୬) ସୋଢଡ଼ାକୁ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ସେହି ପାଣିରେ ଦଗ୍‌ଧସ୍ଥାନ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ଫୋଟକା ହୁଏ  
ନାହିଁ କି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ନାହିଁ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୭) ଖାଣ୍ଟି ABER ଲୁଣ ମିଶାଇ ବାରମ୍ବାର ଲଗାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ଏବଂ ଫୋଟକା ହୁଏ ନାହିଁ।  
  
୮) ପୋଡ଼ିଯିବା ମାତ୍ରକେ ଭଲ କିରାସିନି ତେଲ ଅଥବା ମେଥ୍ବଲେଟେଡ଼୍‌ ସ୍ପିରିଟ୍‌ ଅଥବା  
ପୁଲାଙ୍ଗତେଲ ଲଗାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ଏବଂ ଫୋଟକା ହୁଏ ନାହିଁ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୯) ଫୋଟକା ହେଲାମାତ୍ରେ ତାକୁ ଫଟାଇବ ନାହିଁ। ଫୋଟକା ଖୁବ୍‌ ବଡ଼ ହେଲେ ଯେତେବେଳେ  
ଆପେ ଫାଟିଲା ପରି ଦିଶିବ ସେତେବେଳେ ଛୁଞ୍ଚୁରେ ଫୋଡ଼ି ପାଣି ବାହାର କରି ତୂଳା  
ଦେଇ ବାନ୍ଧି ଦେବ | ଫୋଟକାରୁ ଚମଡ଼ା ଛିଣ୍ଡାଲବ ନାହିଁ | ଛିଣ୍ଡାଇଲେ ଘା ହୋଇଯାଏ |  
  
୧୦) ହାତ ଆଙ୍ଗୁଳି, ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଳି ପୋଡ଼ି ଯାଇଥୁଲେ ବାଣ୍ଡେଳ ବାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ  
ଆଙ୍ଗୁଳି ମଧ୍ଯରେ କଦଳୀପତ୍ର ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଦେଇ ବାନ୍ଧିବ, ନଚେତ୍‌ ସବୁ ଆଙ୍ଗୁଳି,  
ଘା ଶୁଖିଲା ବେଳକୁ ଏକାଠି ଲାଗିଯିବ । .  
  
୧୧) ପୋଡ଼ା ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇ ଦେହରେ କମ୍ପ ହେଲେ ଏକ ଡ୍ରାମ ବ୍ରାଣ୍ଡି ଏକ Acie ପାଣି  
ମିଶାଇ ପିଆଇ ଦେବ । ବ୍ରାଣ୍ଡି ଅଭାବରେ ଯେକୌଣସି ମଦ ଦୁଇ ale ଏକ ଛଟାଙ୍କି ପାଣି  
ମିଶାଇ ପିଆଇ ଦେବ । ମଦ ଅଭାବେ ଗରମ ଦୁଧ ଦେବ । ସେଥ୍ଵରେ କମ୍ପ ବନ୍ଦ ନହେଲେ  
ସୋରିଷ ମାତ୍ରାରେ ଅଫିମ ଦେବ | ସେଥ୍ବରେ ବନ୍ଦ ନହେଲେ ଆଉ ଥରେ ଅଫିମ ଦେବ |  
ରୋଗୀ ଶୋଇ ପଡ଼ିଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ |  
  
କୌଣସି ଏସିଡ୍‌ରେ ପୋଡ଼ିଗଲେ  
ପାଣିରେ ଦଗ୍ଧ ସ୍ଥାନକୁ ଭଲ କରି ଧୋଇ ଦେବ । ତା”ପରେ ଚୂନ ପାଣି ଅଥବା ସୋଡ଼ା  
ଏବଂ ପାଣି ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।  
ତାତିଲା ଚୂନରେ ପୋଡ଼ିଗଲେ  
ପାଣିରେ ଧୋଇବ ନାହିଁ । ଧୋଇଲେ ବେଶି ପୋଡ଼ିଯିବ । ତୂଳା ବା କନାରେ ଚୂନ ବାହାର  
କରିଦେଇ ଲେମ୍ବୁରସରେ ଅଥବା ଭିନିଗାରରେ ସମଭାଗ ପାଣି ମିଶାଇ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇଦେବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 144

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା /୧୧୧/  
ବାରୁଦ ବା ଦିଆସିଲିରେ ପୋଡ଼ିଗଲେ  
  
ଜଡ଼ା ତେଲରେ ପରିଷ୍କାର କନା ଭିଜାଇ ବାଣ୍ଡେଜ ବାନ୍ଧି ଦେବ | ଜଡ଼ା ତେଲରେ ସାମାନ୍ୟ  
ବୋରିକ୍‌ ଏସିଡ଼୍‌ ମିଶାଇ ବାଣ୍ଡେଜ ବାନ୍ଧିଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ |  
  
ଛୋଟ ପିଲା ଗରମପାଣି ବା ଗରମ ଦୁଧ ଖାଇ ଗଳାର ଭିତର ଫୋଟକା ହେଲେ ପ୍ରତି  
ତିନି ଚାରି ଘଣ୍ଟାରେ ଏକଚାମଚ ae oar ଗୁଆଘିଅ ପିଆଲଲେ ଅଥବା ବରଫ ଚୁଷି କରି  
ଖାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
¦ ପୋଡ଼ା ଘା ର ଧଳା ଦାଗ ଲିଭାଇବାକୁ  
ସକାଳେ ଘାସ ଉପରେ ପଡ଼ିଥିବା ଶିଶିର (କାକର) ତୁଳାରେ ଆଣି ଲଗାଇବ |  
କଟା ଘା  
  
୧) ଗେଣ୍ଠୁପତ୍ର ରସରେ କ୍ଷତ ଜାଗା ଧୋଇଦେବ, କାରଣ ପାଣିରେ ଧୋଇଲେ ଘା ପାଚିବ |  
ତା”ପରେ ସେହି ପତ୍ରକୁ ବାଟି କ୍ଷତ ଜାଗାରେ ଲେପ ଦେଇ ତା ଉପରେ କଳଦୀପତ୍ର  
ଦେଇ ସଫା କନାରେ ବାନ୍ଧିବ । ଦୁଇ, ତିନି ଦିନ ଖୋଲିବ ନାହିଁ । ତିନି ଚାରି ଦିନରେ  
ନିଶ୍ଚୟ ଘା ଶୁଖିଯିବ । ଯେତେ କ୍ଷତ ହେଉ ପଛକେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ସିଲାଇ କରିବାକୁ  
ହେବ ନାହିଁ | ନିର୍ଭୟରେ ଏହି Aaa ବ୍ୟବହାର କରିବ | ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ଗେଣ୍ଡୁ ଗଛ, ଅନ୍ୟ ନାମ ମଖମଲି, କୁସୁମ ଫୁଲ ଗଛ |  
  
୨) QoQ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ସଫା କନାରେ ପାଣି ପୋଛି ବାଟି କରି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ  
ବାନ୍ଧିବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୩) ଅପରାଜିତା ପତ୍ର ଓ ଡ଼ାଳକୁ ବାଟି ଚିନି ସହି ମିଶାଇ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇବ ।  
  
୪) ସଜ ଗୋବର ସଫାକନା ଉପରେ ରଖି ସେହି କନାକୁ ଘା ଉପରେ ରଖିବ । ତା' ଉପରେ  
ଆଉ ଗୋଟିଏ କନା ରଖି ବାନ୍ଧିବ । ୧୨ ଘଣ୍ଟା ପରେ ତାକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇ ଆଉ ଥରେ  
ବାନ୍ଧିବ । ଏହା ଫଳରେ ଏକା ଦିନକେ କ୍ଷତ ଯାଗା ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଶୁଖିଯିବ । ( ପରୀକ୍ଷିତ)  
ଯେଉଁ GAR କୌଣସି ରୋଗ ନଥ୍ବବ ସେହି SIAR ଗୋବର ବ୍ୟବହାର କରିବ |  
  
୫) ବିଶଲ୍ୟ କରଣୀ (ବଣ ସେବତା୩ ପତ୍ରକୁ ଛେଟି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ କିଛି ସମୟ ଚିପି ଧରିଲେ  
ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ | ତାପରେ ବାନ୍ଧି ରଖିଲେ ଘା ଶୁଖିଯାଏ |  
  
୬) କୌଣସି ଅଙ୍ଗ କଟିଗଲେ ତହିଁରେ ଦନ୍ତୀପତ୍ର ରସ ଲଗାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ଏବଂ  
କଟାସ୍ଥାନ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 145

### OCR Extracted Text

/ ୧୧୨/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିମ୍ସା  
ନାଳୀ ଘା  
୧) ସୀତାଫଳ ପତ୍ରକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ସଫାକନାରେ ପାଣି ପୋଛି ଛେଚି ରସ ବାହାର କରି  
` କ୍ଷିତରେ ଲଗାଇବ। ପତ୍ରରୁ ରସ ନ ବାହାରିଲେ ପରିଷ୍କାର ପାଣି (Distilled Water) ଟିକିଏ  
ମିଶାଇ ବାଟିଲେ ରସ ବାହାରିବ । ସେହି ରସରେ ପରିଷ୍କାର ପାଣି ମିଶାଇ ପିଚକାରୀ ଦ୍ଵାରା  
ରସକୁ ନାଳୀ ଘା ଭିତରକୁ ଦେଲେ ଅଳ୍ପ ଦିନରେ ଘା ଶୁଖିଯାଏ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୨) ସୀତାଫଳ ପତ୍ର, ନିମ୍ବ ପତ୍ର, ଡ଼ିମ୍ବିରି ପତ୍ର ଓ ଗେଣ୍ଡୁ ପତ୍ର ଏକତ୍ର ବାଟି ଘା ଉପରେ ଲେପ  
  
ଦେବ |  
 ଦୂଷିତ ଘା  
  
୧) ପୋକପୁ୍ଘା ଗଛ ଓ ହଳଦୀ ଏକତ୍ର ବାଟି ଘା ଉପରେ ଲେପ ଦେବ | ପୋକଶୁର୍ଘା ପତ୍ର  
ରସ ଦିନକୁ ଏକ ତୋଳା ଖାଇବ । ଘା ଶୁଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଞାଷଧ ବ୍ୟବହାର କରୁଥୁବ |  
  
୨) ଯେଉଁ ଘା କୌଣସି Deca qe ନାହିଁ ଓ ସଢ଼ି ଯାଉଛି,ସେଥରେ ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗ ବାଟି  
ଲଗାଇବ।  
  
୩) ଖାଣ୍ଡି ସୋରିଷ ତେଲ ନୂଆହାଣ୍ଡିରେ ଫୁଟାଇବ । ଫେଣ ମରିଗଲେ ତେଲର ଅଧାପରିମାଣ  
ଶ୍ଵେତଝୁଣ୍ା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସେହି ଫୁଟନ୍ତା ତେଲରେ ପକାଇ ଚୂଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣିବ । ଆଉ ଗୋଟିଏ  
ହାଣ୍ଡିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ରଖି ସେହି ତେଲକୁ ପକାଇ ଦହି ଖୁଆରେ ଦହି ଚଲାଇଲା ପରି  
କରିବ । ଯେତେବେଳେ ସେହି ଝୁଣାମିଶା ତେଲ ମଖନ ପରି ଧଳା ହୋଇଯିବ, ତାକୁ  
ବାହାର କରି କାଚ ବା ପଥର ବାସନରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଦେଇ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ପୁରୁଣା  
ପାଣି କାଢ଼ି ଦେଇ ନୂଆ ପାଣି ଦେଉଥିବ | ଏହି ମଲମକୁ ଘାରେ ଲଗାଇବ |  
  
୪) ଏକ ହଟାକ୍ି ଗୁଆଘିଅକୁ ଲୁହା କରେଇରେ ନିଆଁରେ ବସାଇବ । ଘିଅ ଫୁଟି ଆସିଲେ  
ତହିଁରେ ଚାରି ପାଞ୍ଚୋଟି ଅରଖପତ୍ର ପକାଇବ । ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ପୋଡ଼ିଲା ପରି ଦିଶିଲେ ଘିଅକୁ  
ଚୁଲୀରୁ ବାହାର କରି ତା ଦେହରୁ ପତ୍ର ସବୁ ବାହାର କରିଦେବ । ଘିଅ ଥଣ୍ଡାହେଲେ  
ଏକଅଣା ଓଜନ ତୁତିଆ ଟୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇ ଉ୍ଉମ ରୂପେ ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଏହି qe  
ଯାବତୀୟ ଦୂଷିତ ଘାରେ ଳଗାଇଲେ ଘା ଶୁଖିଯାଏ | ଏପରିକି କୁଷ୍ଠ କ୍ଷତରେ ମଧ୍ଯ ଉପକାର  
କରେ |  
  
୫) ଲାଜକୁଳୀ ପତ୍ର ଅଥବା ଶରପୁଙ୍ଖା ପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇଲେ ସଦ୍ୟ କ୍ଷତ ଭଲ ହୁଏ |  
  
୬) PAG! ଗଛର ଚେର ଓ ଅଁଳା ଗଛର ବେର ଛେଚି ପାଣିରେ ସିଦ୍ଧ କରିବ । ପ୍ରାୟ ଦୁଇ  
ଘଣ୍ଟୀ ସିଦ୍ଧ ହେଲା ପରେ ଛାଣି ଚେରକୁ ପକାଇଦେଇ ସେହି ପାଣିକୁ ପୁଣି ଥରେ ସିଦ୍ଧ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 146

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୧୩/  
କରିବ । ଯେତେବେଳେ ସେହି ପାଣି ଗୁଡ଼ ପରି ବହଳ ହୋଇଯିବ, ଚୁଲୀରୁ କାଢ଼ି ଥଣ୍ଡା  
କରି ରଖିବ । ଏହି ମଲମ ଲଗାଇଲେ ବହୁ ଦିନର ଦୂଷିତ ଘା ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।  
  
 ଘା ରେ ପୋକ ପଡ଼ିଲେ  
୧) ରସୁଣ ରସ ବାରମ୍ବାର ଘାରେ ପକାଇଲେ ପୋକ ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି ।  
୨) ସୀତାଫଳ ପତ୍ରରସ ପକାଇଲେ ପୋକ ବାହାରିପଡ଼ି ମରିଯାନ୍ତି ।  
`“ ୩) କରଞ୍ଜ, ନିମ୍ବ ଓ ନିଗୁଁଣ୍ତି (ବେଗୁନିଆ) ପତ୍ର ରସ ଦେଲେ ବ୍ରଣର କୃମି ମରିଯାନ୍ତି |  
୪) ମାଂସ ଖଣ୍ଡ ଦ୍ଵାରା କ୍ଷତ ସ୍ଥାନ ଆଚ୍ଛାଦନ କଲେ ସମସ୍ତ କୃମି ମାଂସଖଣ୍ଡକୁ ଆସିବେ |  
ସେତେବେଳେ ମାଂସଖଣ୍ଡ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
ଘା ଶୁଖିବା ପାଇଁ  
¦ ୧) ମନୁଷ୍ୟ କପାଳର ହାଡ଼ ଗାଛ TOCA ଘୋରି ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ Bale! SEI ମଧ୍ଯ ଶୁଖିଯାଏ |  
(SaR@@)  
୨) କଲରାପତ୍ର ଓ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ବାଟି EMA ଦେଲେ ଘା ଶୁଖିଯାଏ |  
| ୩) ନିମ୍ବପତ୍ର ଓ ରାଶି ବାଟି ମହୁ ଓ ଘିଅ ମିଶାଇ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ଘା ଶୁଖିଯାଏ |  
୪) adel ସପ୍ତପୂର୍ଣ୍ରୀ)ର କ୍ଷୀର ଅଥବା dager de a ag Asia cna ଦେଲେ  
ଦୁଷ୍ଟବ୍ରଣ ଶୁଖିଯାଏ |  
୫) ଉସପ୍ତ (Agee) cana ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଘାରେ ପକାଇଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଘା ଶୁଖିଯାଏ (ଚରକ),  
ପୋଡ଼ିଯାଇଥୁବା ଘା ମଧ୍ଯ ଶୁଖିଯାଏ | ( ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
ବାଲିଳନ୍ଦା ଓ ପାଣିଖିଆ  
କାଦୁଅ ପାଣିରେ ଚାଲିଲେ ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧା ଚମ ଛିଣ୍ଢିଯାଇ ତା ଭିତରେ ବାଲି ad ବଡ଼  
ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଏ । ଗରମ ପାଣିରେ ପାଦକୁ ଅଧଘଣ୍ଟା ବୁଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ବାଲିଜନ୍ଦା ଘାରୁ କଳାରଙ୍ଗର  
ବାଲି ବାହାରି ଗଲା ପରେ ନିମ୍ନଲିଖ୍ଵତ Gey ଦେବ |  
୧) ଲୁହା ପାତ୍ରରେ କଞ୍ଚା ହଳଦୀରସ ଦେଇ ତହିଁରେ ହରିଡ଼ା ଘୋରି ସେହି ହରିଡ଼ା ଘୋରା  
ବାଲିଜନ୍ଦାରେ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ରାଶି (ଖସା) ତେଲ ଏକ ପାଆକୁ ଲୁହା କରେଇରେ ଫୁଟାଇବ । ଫେଣ ମରିଗଲେ  
ଅଙ୍କରାନ୍ତି ଗଛନୁ ଛେଚି ତାର ରସ NGA ପକାଇବ | ରସ ମରିଯାଇ ତେଲ ଅବଶେଷ  
ରହିଲେ ଛାଣି ସେହି ତେଲ ଲଗାଇବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 147

### OCR Extracted Text

peer! ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୩) ପୋକସୁା ପତ୍ର ରସ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ |  
୪) ପାଚିଲା କୋଟିଲା ଫଳକୁ ଗୋଡ଼ରେ ଚକଟିବ । ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ଏପରି ଚକଟିଲେ ଏକ  
ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲିଜନ୍ଦା ହେବ ନାହିଁ ।  
ଗୋଡ଼ ଫଟା  
  
୧) “ ଅଫିମ, ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ, ଚିନିସିନ୍ଦୁର, ଝୁଣା, ପାପଡ଼ାଖଇର - ଏ APIS ସୋରିଷ ତେଲରେ  
ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୨) \_ ଧଳାଝୁଣା ଓ ପୁରୁଣା ଘିଅ ସମଭାଗରେ ପଥରରେ ଖଲି ସୂର୍ଯ୍ୟାପାକ କରି ଗୋଡ଼ ଫାଟରେ  
ଦେଇ ଅଗ୍ନିତାପ ଦେଲେ ଏହା ଭଲ ହୁଏ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୩) ତିନ୍ତୁଳି ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଗୋଡ଼ଫଟା ଭଲହୁଏ ।  
  
୪) ପାଦ ଠାରୁ ଆଣ୍ଠୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚମ ଫାଟିଲେ ଦାସକେରେଣ୍ଟା ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ତିନି ଥର  
  
ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ । | ପରୀକ୍ଷିତ)  
ମାଛଆଖିଆ ।  
ସୋରିଷ ତେଲକୁ ଗରମ କରି ଟୋପା ଟୋପା କରି ମାଛ ଆଖିଆ ଉପରେ କେତେ ଦିନ  
  
ପକାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ |  
  
ହାତ-ପାଦ ଜ୍ଵଳା ଧ  
  
୧) ନାଗେଶ୍ଵର ଫୁଲ ବୂର୍ଣ୍ଣ ଶତଧୌତ Jo ଅଭାବେ ପୁରୁଣା ଘିଅ ସହ ମିଶାଇ ହାତ ପାଦରେ  
ମାଲିସ୍‌ କରିବ | ପୁରୁଣା ଘିଅ ନ ମିଳିଲେ ସଜ ଘିଅରେ କରିବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୨) କରଞ୍ଚିକାକୁଡ଼ି ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା, ରାଶିତେଲ ଦୁଇ ତୋଳା ଏକତ୍ର କଂସାପାତ୍ରରେ ରଖି  
ଖରାରେ ରଖିବ | ହାତ ସହିବା ଭଳି ଗରମ ହେଲେ ସେଥୁରୁ କିଛି ମୁଣ୍ଡରେ, କିଛି ହାତ  
ପାପୁଲି ଓ ପାଦରେ ମାଲିସ୍‌ କରିବ | (ପରୀକ୍ଷିତ) ¦  
  
୩) ବରକୋଳି ପତ୍ର ରସ ହାତ ପାଦରେ ମାଲିସ କରିବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୪) ଅମରପୋଇ ପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇବ |  
  
୫) ଅଗସ୍ତି ଫୁଲର ରସ ହାତ ଓ ପାଦରେ ମାଲିସ୍‌ କରିବ |  
  
୬) ଦହିଦହିକା ଗଛର ଚେର ସୁକି ଓଜନ ସେଥୁରେ ସାତଟି ଗୋଲମରିଚ ମିଶାଇ ବାଟି  
ଖାଇବ, ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ | (ଦିନକୁ ଏକ ପାନ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 148

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୧୫/  
ଅଗିଆବାତ  
ଦେହ କୁଷ୍ଠାଇ ହୋଇ ଚକାଚକା ହୋଇ ଫଳିଗଲେ ତାକୁ ଅଗିଆବାତ କହନ୍ତି |  
୧) କୋଇଲେଖା ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଦୁଇ ତୋଳା ନେଇ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ ଛଟାକି  
ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ ଏବଂ ପୁରୁଣା ତିନ୍ତୁଳି ପାଣିରେ ଚକଟି ସେଥ୍ଵରେ ତମ୍ମା ଖଣ୍ଡେ ପକାଇ  
୮ ଘଣ୍ଟା ରହିଲା ପରେ ଦେହରେ ମାଲିସ୍‌ କରିବ | ଏହିପରି ଏକ ସପ୍ତାହ କରିବ |  
୨) ସୁନାମୁଖୀ ପତ୍ର ଓ ମିଶ୍ରି ରାତିରେ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ସକାଳେ ସେହି ପାଣି ପିଇବ |  
ମାତ୍ରା - ସୁନାମୁଖୀ ପତ୍ର ଏକ ତୋଳା |  
ଘିମିରି  
| ୧) ଏକ ଛଟାଙ୍କି ପାଣିରେ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ତୁତିଆ ମିଶାଇ ଦେହରେ ମାଲିସ୍‌ କଲେ ଘିମିରି  
ଭଲ ହୁଏ ।  
୨) GS ରଦ୍ଧା ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଦେହରେ ଲଗାଇବ |  
୩) ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗ ରସ ଦେହରେ ମାଲିସ୍‌ କରିବ |  
ଝାଳ ( ଘର୍ମ) - ପ୍ରତିକାର  
୧) କୋଳଥ ଦୂର୍ଣ୍ଣ ଅଥବା ଇଟାଗୁଣ୍ଡ ଦେହରେ AEE |  
୨) କାଫଡ଼, ଶୁଣ୍ଡି, ଜାଇଫଳ ଏକତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦେହରେ ଘଷିବ |  
୩) died 6 ଓ ହଳଦୀ ମାଲିସ୍‌ କରିବ | ଧ  
୪) ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ବରରେ ରୋଗୀର ଦେହରୁ ଝାଳ ବେଶି ବାହାରିଲେ ଭଜା କୋଳଥ ଗୁଣ୍ଡ କରି  
ଦେହରେ ଘଷିବ । (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
୫) ଦେହରୁ ଝାଳ ବୋହି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେଲେ - ସ୍ଥୁଳ ପୁରୁଷ (ମୋଟା ଲୋକ)ର ଦେହରୁ ଝାଳ  
ବାହାରି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେଲେ ବେଲ ପତ୍ର ରସ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
୬) ହାତପାପୁଲିରୁ ଝାଳ ବାହାରିଲେ ସମୁଦ୍ରଫେଣ ଓ ଗୋଲ ମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର ଖାଇବ |  
 ୭) ଗୋଡ଼ରୁ ଝାଳ ବାହାରିଲେ ଦୁଦୁରା ପତ୍ର ରସ ଲଗାଇବ ।  
୮) ଯେଉଁମାନଙ୍କର ହାତରୁ ଓ ପାଦରୁ ସବୁବେଳେ ଝାଳ ବାହାରେ, ସେମାନେ ସକାଳେ ଓ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସୁକି ଓଜନ ଅଁଳାଚୂର୍ଣ୍ଣ ସେବନ କଲେ ଏବଂ ଅଁଳାର କ୍ବାଥରେ ଦିନକୁ ୫/୭ଥର  
ହାତ ପାଦ ଧୋଇଲେ ଝାଳ ବୋହିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 149

### OCR Extracted Text

/ ୧୧୬/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ହାତପାଦରୁ ଚମ ଛାଡ଼ିଲେ  
ଅଦା ଏକ ତୋଳା ଓ ପୁରୁଣାଗୁଡ଼ ଏକ ତୋଳା ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ କିଛି ଦିନ  
ଖାଇବ |  
କଣ୍ଟା ଗଳିଗଲେ  
୧) ମେଥୁକୁ ବାଟି ଉଷୁମ କରି ଲେପ ଦେଲେ ସେହି ସ୍ଥାନ ପାଚି କଣ୍ଟା ବାହାରିପଡ଼େ |  
କଇଁଞ୍ଚୁକାକୁଡ଼ି ମୂଳକୁ ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ମଧ୍ଯ କଣ୍ଟା ବାହାରିପଡ଼େ |  
୨) ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦା ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ କଣ୍ଟା, କାଚ ଏପରିକି ଲୁହାକଣ୍ଟା ବାହାରିପଡ଼େ | `  
ଓଠଫଟା, ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଜିଭ ଘା  
ଗିଲକୁ ପୋଡ଼ି ଅଙ୍ଗାର କରି ଏହାର ସମଭାଗ ଫିଟିକିରି ଖଲ ମିଶାଇ ଦାନ୍ତରେ, ଜିଭରେ ଓ  
ଓଠରେ ଲଗାଇଲେ ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଜିଭ ଘା ଏବଂ ଓଠ ଫଟା ଭଲ ହୁଏ ।  
ପଦ୍ମକଣ୍ଟା  
୧) ନିମ୍ବଛେଲି ଓ ସୁନାରି ପତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ  
ଛଟାଙ୍କି ପାଣି ରହିଲେ ତାକୁ ଛାଣି ଦେହରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ପଦ୍ମକଣ୍ଟା ଭଲ ହୁଏ ।  
୨) ପଦଡ଼୍ମପତ୍ରରେ ୧ ୫ ଦିନ ଭାତ ଖାଇଲେ ପଦ୍ମକଣ୍ଟା ଭଲ ହୁଏ |  
୩) ଦେହରେ ପଣସ କଣ୍ଟା ପରି ବାହାରିଥ୍‌ଲେ ମୟୂରଗିରିଆ ଭସ୍କକୁ ଆମ୍ବିତି ଶାସ ରସରେ  
ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।  
ରକା )  
ଦେହରେ କୌଣସି ଜାଗାରେ ପବନ ଅଟକିଗଲେ ତାକୁ ରକା କହନ୍ତି | ରକା ହେବା ସାଙ୍ଗେ ¦  
ସାଙ୍ଗେ ନିଶ୍ଵାସ ବନ୍ଦ କରି ଦେହକୁ ଏପାଖ ସେପାଖ ହଲାଇବ | ଏହିପରି ୩୮/୪ଥର କଲେ ରକା  
ଭଲ ହୋଇଯାଏ।  
ଅର୍ଜୁନ ଛେଲିକୁ କଞ୍ଚାଦୁଧରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ ଅଥବା ଅର୍ଜୁନ ଛେଲି ଓ ଗୋଲମରିଚ  
ଏକତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।  
AGS ହୋଇ ଜଖମ ହେଲେ  
୧) . କଇଁଆ (କଞ୍ଚା ତିନ୍ତୁଳି। କୁ ରଡ଼ ନିଆରେ ଦରପୋଡ଼ା କରି ତାର ରସରେ ସୋଡ଼ାକ୍ଷୀର ବା  
ଲୁଣ ମିଶାଇ ପ୍ରଲେପ ଦେବ | ଉଷୁମ କରି ପ୍ରଲେପ ଦେବ | କଇଁଆ ନଥ୍ବବା ସମୟରେ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 150

### OCR Extracted Text

। ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା /୧୧୭/  
ତିନ୍ତୁଳିପତ୍ର ବାଟି ସୋଢ଼ାକ୍ଷାର ବା ଲୁଣ ମିଶାଇ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ୩/୪ ଦିନରେ ନିଶ୍ଚୟ  
ଭଲ ହେବ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
ହାଡ଼ AIGEM  
ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଇ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥବା ହାଡ଼କୁ ଠିକ୍‌ ଜାଗାରେ  
ରଖିଦେଇ ପଟି ବାନ୍ଧିଲା ପରେ ନିମ୍ନଲିଖ୍ୂତ ଓୀଷଧ ଖାଇଲେ ହାଡ଼ ଅତିଶୀଘ୍ର ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ |  
୧) ଅର୍ଜୁନ ଗଛର ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଠାରୁ ଅଧୁଲି ଓଜନ ଘିଅ ଓ ମହୁ ସହିତ ଖାଇଲେ  
ଭଙ୍ଗା ହାଡ଼ ଯୋଡ଼ି ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
  
| 9) ବାବୁଲ ଗଛର ଛେଲିକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସେହି oF QF GES ଠାରୁ ଅଧୁଲି ଓଜନ ମହୁ ସହିତ  
୩ ଦିନ ଖାଇଲେ ଭଙ୍ଗାହାଡ଼ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ | (ଭାବପ୍ରକାଶ)  
  
. ୩) DMG AgM, MIS, GOA ଓ ଅର୍ଜୁନ ଛେଲି ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ବାଟି ଦୁଧ ଓ  
ଘିଅ ସହିତ ପାନ କଲେ ଅଥବା ରସୁଣ, ମହୁ, ଲାକ୍ଷା, ଘିଅ ଏବଂ ଶର୍କରା ଏ ସମସ୍ଥ ବାଟି  
ଖାଇଲେ ଛିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଓ ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତ ଅସ୍ଥି ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ସଂହିତ ହୁଏ | (GAGA)  
ହାଡ଼ଶିଙ୍କୁଳା - VEE ଗଛ - ସଂସ୍କୃତ, ଅସ୍ଥସଂହାର, ଅସୁ ଶୃଖଳା ଓ ogo | ଏହାର  
ରସ ୧ ତୋଳା ଠାରୁ ୨ ତୋଳା । ଧ  
ରସୁଣ, ଲାକ୍ଷା, ଘିଅ, ଶର୍କରା ପ୍ରତ୍ୟୋକରୁ ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ, ମହୁ ଏକ ଅଣା ବା ତିନି ଅଣା  
ଓଜନ, କାରଣ ମହୁ ଓ ଘିଅ ସମଭାଗ ହେଲେ ବିଷକ୍ରିୟା ହୁଏ |  
  
୪) ବାବୁଲ ମଞ୍ଚର ଦୂର୍ଣ୍ଣ ମହୁ ସାଙ୍ଗରେ ୩ ଦିନ ଖାଇଲେ ହାଡ଼ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବଜ୍ର  
ପରି ମଜଭୁତ ହୁଏ |  
ମାତ୍ରା - ମଞ୍ଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ |  
  
୫) ଚକାପତ୍ର ବଜ୍ରମୂଳୀର ପତ୍ରକୁ ଚକଟି ସାମାନ୍ୟ ପାଣି ମିଶାଇ ରସ ବାହାର କରି ଦେହର  
ଯେଉଁ ପାଖ ଅଙ୍ଗରେ ହାଡ଼ AIFS ତାର ବିପରୀତ ପାଖ କାନରେ ସେହି ରସ ପକାଇଲେ  
ହାଡ଼ ଅତି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଭାବେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ |  
  
ଆବୁ  
୧) ବଡ଼ ମାଣସାରୁ ପତ୍ରର ବାହୁଙ୍ଗା ଦୁଇ ଚାରିଟା ଶୁଖାଇ ଘଷି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି aq କରିବ |  
ସେହି ଭସ୍କରେ ପଥର ବୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ମଲମ ପରି କରିବ | ସେହି ମଲମକୁ ଆବୁର ସାମାନ୍ୟ  
ଅଂଶରେ ଲଗାଇବ । ଏହି ପରି ୩୮୪ଥର ଲଗାଇଲେ ସେଠାରେ ଫୋଟକା ଓ ଘା ହୋଇ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 151

### OCR Extracted Text

/ ୧୧୮ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ।  
ସେହି ବାଟେ ପୂଯରକ୍ତ ବାହାରିଯିବ । ଘା ହେଲାପରେ ଆଉ ମଲମ ଦେବ ନାହିଁ । ଘାଆରୁ  
GANG ବାହାରିଯିବାପରେ ଖାଣ୍ଟି ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଅଧପା ଲୁହା କରେଇରେ ବସାଇ କନିଅର  
ଗଛର କଅଁଳପତ୍ର କୋଡ଼ିଏଟି ପକାଇ ଫୁଟାଇବ | ପତ୍ର ବାହାର କରିଦେଇ ସେହି ତେଲକୁ  
ଉକ୍ତ ଘାଆରେ ଲଗାଇଲେ ଘା ଶୁଖଯିବ ଏବଂ ଆବୁ ଭଲ ହେବ |  
  
୨) ଆଚୁ ଉପରେ ଆବୁ ହେଲେ ତାକୁ ଅଧ୍ୟଯବୁର୍ଦ କହନ୍ତି । ଏହି ରୋଗରେ ବରକ୍ଷୀର,  
କୁଢ଼ଚୂର୍ଣ୍ଣ 6 ରୋମକ ଲବଣ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଲେପ ଦେବ ଏବଂ ତା ଉପରେ ବରଛେଲି  
  
. ପକାଇ ବାନ୍ଧିବ | ଏହିପରି କିଛି ଦିନ କଲେ ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ | (ବଙ୍ଗସେନ)  
କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ  
  
୧) ରାଶିତେଲ (ଖସା ତେଲ) ଅଧ ସେର ଲୁହା କରେଇରେ ଫୁଟାଇବ | ଫେଣ ମରିଗଲେ  
ସେଥୁରେ କନିଅର ପତ୍ର ୨୧ଟି ପକାଇବ | ଚଡ଼ମଡ଼ ହୋଇ ଯେତେବେଳେ ପତ୍ର ସବୁ  
କଳାପଡ଼ିଯିବ, ପୁଣି ୨୧ଟି ପତ୍ର ପକାଇବ | ସେସବୁ ପୋଡ଼ିଗଲେ ପୁଣି ୨୧ଟି ପତ୍ର  
AMINE | ତାହା ସବୁ ପୋଡ଼ିଗଲେ ଆଉ ଥରେ 9 ଟି ପତ୍ର ପକାଇବ | ପୋଡ଼ିଯାଇଥ୍ବବା  
କନିଅର ପତ୍ରକୁ ଲୁହା କରଚୁଲୀରେ ଘଷିଲେ ସେ ତେଲ ସଙ୍ଗେ ମିଶିଯିବ । ତା'ପରେ  
କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଏହି ତୈଳକୁ କାହୁକୁଣ୍ଡିଆରେ ଲଗାଇବ |  
ଏକ ତୋଳା ବଟା ହଳଦୀ ଓ ଏକତୋଳା ଗୁଡ଼ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ  
ଖାଇବ। ଏହିପରି ୧୧ ଦିନ କଲେ କାଛୁବକୁଣ୍ିଆ ଓ ଅନ୍ୟ ଚର୍ମରୋଗ ବିନାଶ ହୁଏ | ୪/୫  
ଦିନ ତୈଳ ଲଗାଇବ । ଯଦି କାଛ୍ୁକୁଣ୍ଠିଆ ଭଲ ହୋଇଯାଏ, ତଥାପି ହଳଦୀ ଗୁଡ଼ ୧ ୧ ଦିନ  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ । ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ରାଶି ତେଲ ଜାଗାରେ ଯଦି କରଞ୍ଜା ତେଲ ଦିଆଯାଏ, ତାହାହେଲେ ବେଶି ଗୁଣ କରିବ |  
  
୨) ଖାଣ୍ଡି ସୋରିଷ ତେଲ ଏକ ପାଆ ଲୁହା କରେଇରେ ASIA । ଫେଣ ମରିଗଲେ ଅଧତୋଳା |  
ମନଃଃଶିଳା GI ARIAS | ତାଂପରେ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ପୋକ ଶୁଙ୍ଘା AQ AA ପକାଇବ |  
ଏହିପରି ତୈଳ ଉତ୍ତମରୁପେ ପାକ ହେଲେ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଚଡ଼ଚଡ଼ ଶବ୍ଦ ବନ୍ଦ ହୋଇ ପାଣି ଅଂଶ  
ମରିଗଲେ ଗୋଟିଏ ପଥର ବାସନରେ ରଖିବ ତାହା ଶୀତଳ ହେଲେ ଶିଶିରେ ରଖିବ ।  
କାଛୁକୁ ନିମ୍ବପତ୍ର ଫୁଟା ପାଣିରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ଧୋଇ ଏହି ତୈଳ ଲଗାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ  
ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଏକତୋଳା ବଟା ହଳଦୀ ଓ ଏକ  
ତୋଳା ଗୁଡ଼ ପାଣିରେ ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 152

### OCR Extracted Text

୨ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୧୯ /  
- ୩) ବେଲପତ୍ର, ବାସଙ୍ଗପତ୍ର, ନିମ୍ବପତ୍ର, ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର ସମଭାଗ, ସେଥୁରେ ହଳଦୀ ୧୦  
। ଖଣ୍ଡ, ହରିଡ଼ା ୧୦ଟି (AG କାଢ଼ି ଦେଇ) ଓ CADE MOS ଏକ ତୋଳା ଏକତ୍ର ବାଟି  
 ଲଗାଇଲେ ସର୍ବପ୍ରକାର କଣ୍ଡୁ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ |  
୪) କାଛୁକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ନିମ୍ବପତ୍ର ଓ GGA ସିଦ୍ଧ ପାଣିରେ ଧୋଇ ନିମ୍ନଲିଖୂତ dew  
ଲଗାଇବ ।  
| ଖାଣ୍ଟି ନଡ଼ିଆତେଲ, କର୍ପୁର, ଗନ୍ଧକ ଓ ଚୂନ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ କରି କ୍ଷତ  
ଜାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ଦୂଷିତ ରସ ନିର୍ଗତ ହୋଇ Ny ଦିନରେ କାଛ୍ଥ ଭଲ ହୁଏ |  
୫) “ସୋମୋପଲେଖା ପିଟୁମର୍ଦ୍ଦ ପତ୍ରଂ  
ଧାତ୍ରୀ, ନିଶା ଗବ୍ୟଘ୍ୃତେନ ସେବ୍ୟଂ ।  
. ନିହନ୍ତି କଛୁ ବିନିହନ୍ତି କଣ୍ଡ  
ନରୋଭବେତ୍‌ କାଞ୍ଚନକାନ୍ତି ଗୋରମ। ୮ “୭  
ଅର୍ଥ - ସୋମରାଜ ମଞ୍ଜି, Gade, dole ଓ ହଳଦୀ ସମଭାଗ ନେଇ ଗୁଆ ଘିଅରେ  
ଗୋଳାଇ ବରକୋଳି ପରି ବଟିକା କରି ଦିନକୁ ଦୁଇ ଗୋଟି ବଟିକା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ  
ଖାଇଲେ କାଛୁକୁଣ୍ଢଡିଆ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ଦେହର ବର୍ଣ୍ଣ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ |  
oq  
ବଡ଼ ବଡ଼ ଘିମିରି ପରି ଦେହରେ ହୁଏ ଓ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । ନିମ୍ବପତ୍ର Ge age ପାଣିରେ  
ପ୍ରାୟ ଅଧଘଣ୍ଟା କାଳ ଦୁଇ ପାଦ ଚୁଡ଼ାଇ ରଖିବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ସେହି ନିମ୍ବପତ୍ର ଫୁଟା ଗରମ ପାଣି  
ଦେଉଥିବ | ଯେତେବେଳ ତୁଣ୍ଡକୁ ପିତା ଲାଗିବ ସେତେବେଳେ ଗୋଡ଼କୁ ପାଣିରୁ ବାହାର  
କରିବ | ଶ୍ଵେତଚନ୍ଦନ ସହିତ କର୍ଘୁର ଦେହରେ ଲଗାଇବ | ତାଂପରେ କଞ୍ଚାହଳଦୀ ଏକ ତୋଳା,  
ଦୂବରସ ଏକ ତୋଳା ସୋରିଷ ତେଲରେ ସୂର୍ଯ୍ୟପାକ କରି ଲଗାଇବ | ୩୮୪ ଦିନରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ  
ERE |  
ଚମଦଳା '  
. ୧) ଶ୍ଵେତ ବଚକୁ ବାଟି ଟଚମଦଳା ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ଲଗାଇଲା ମାତ୍ରକେ  
ଏତେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ଯେ ନ ଧୋଇଲେ ସମ୍ଭାଳି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହ୍ୟ କଲେ  
୨/୪ ଦିନରେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 153

### OCR Extracted Text

/୧୨୦/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
୨) ବଟା ହଳଦୀ ଏକ ତୋଳା ଓ ଗୁଡ଼ ଏକ ତୋଳା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ସକାଳେ ଖାଲି  
ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୧ ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ଚମଦଳା ଭଲ ହୁଏ | ଚମଦଳାରେ  
PAA COM ଲଗାଇ ହଳଦୀ ଓ ଗୁଡ଼ ଖାଇଲେ Be ଦିନରେ ଭଲ ହୁଏ |  
  
ଯାଦୁ  
  
୧) ଚାକୁଣ୍ଡା IG, ଗନ୍ଧକ ଲେମ୍ମୁରସରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଯାଦୁରେ ଦିନ ମଧ୍ଯରେ  
  
` ୫ ଥର ଲଗାଇଲେ ଦୁଇ ଦିନରେ ଯାଦୁ ଭଲ ହୁଏ |  
  
୨) ଝୁଣା, ଟାଙ୍ଗଣା, ଗନ୍ଧକ, ଫିଟିକିରି ସମଭାଗ କରି ପାଣିରେ ବାଟି ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ଅଳ  
ଦିନରେ ଯାଦୁ ଭଲ ହୁଏ । . :  
  
୩) ମନଃସଶିଳା, ରାଶିତେଲ, ଅରଖ କ୍ଷୀର ସମଭାଗ ବାଟି ଲଗାଇବ |  
  
୪) ଚାକୁଣ୍ଡା ମଞ୍ଜି ଓ ଜୁଢ଼ ସମଭାଗ ଗୋମୁତ୍ରରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ |  
  
୫) କେବଳ ଚାକୁଣ୍ଡାଚେରକୁ ବାଟି କିଛିଦିନ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
ଚର୍ମରୋଗ  
( ରକ୍ତଦୋଷ ହେତୁ ସର୍ବପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ)  
  
୧) ଅଗରା ଗଛ ଚେରର ଚୋପା ଅଧତୋଳା ଠାରୁ ଏକ ତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ମିଶ୍ରି ସହିତ  
ଖାଇଲେ ସବୁପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ, ରକ୍ତଦୋଷ ଏପରି କି ସିଫିଲିସ୍‌ ରୋଗ ମଧ୍ଯ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
ଏହି Ga ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଝାଡ଼ା ସଫା କରାଇ Gar ଖାଇବ | ଯେଉଁଦିନ ଝାଡ଼ା ସଫା  
ହେବ, ତା' ପରଦିନ Tea ଖାଇବ | ରୋଗମୁକୁ see! ads dau cine |  
  
୨) ଅଗରା ଚେର ଚୋପାକୁ ବାଟି ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ବଟିକା କରି ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ଏହି |  
ବଟିକାରୁ ଦିନକୁ ve ବଟିକା ଖାଇବ । ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ହିସାବରେ  
୧୫ ଦିନ ଖାଇବ ।  
ଅନୁପାନ - ଦୁଇଟି ଛୋଟ ପିପ୍ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇବ |  
  
୩) ଅଚରା ଚେରକୁ ରାଶି ତେଲରେ ଫୁଟାଇ ଲଗାଇବ ।  
ଅଗରା - ଅନ୍ୟ ନାମ ଓଡ଼ଶମାରୀ; ସଂସ୍କୃତ - GIRO; ହିନ୍ଦି AGGIE; ବଙ୍ଗଳୀ -  
ଶିଆଳକାଣ୍ଟା |  
  
୪) ଅଗସ୍ତି ଫୁଲର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମଇଁଷି ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଦହି କରି ଲହୁଣୀ ବାହାର କରି ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ  
ବାତରକ୍ତ ରୋଗୀର ଚମ ଫାଟିବା AM ON! | (ଭାବ ପ୍ରକାଶ) ,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 154

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ଥା / ୧୨୧/ ।  
ବିଇଞ୍ଚି ( ଏକ୍‌ଜିମା)  
୧) FS ସୋରିଷ ତେଲ ଅଧପାଏ ଲୁହା କରେଇରେ ଫୁଟାଇବ | ଫେଣ ମରିଗଲେ ଧାନୁଆ  
ଲଙ୍କାମରିଚ ପୋଷେ ପକାଇବ IE” AiG | ସେ ଲଙ୍କାମରିଚ ପୋଡ଼ି କଳା ହୋଇଗଲେ  
ଏକ ତୋଳା ରସୁଣ ଛେଚି ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିବ । ସେ ପୋଡ଼ି କଳା ପଡ଼ିଗଲେ ଏକ ତୋଳା ¦  
କଳାଜୀରା ପକାଇବ | ସେ ପୋଡ଼ି କଳା ହୋଇଗଲେ କରେଇକୁ ଚୁଲୀରୁ କାଢ଼ିବ । ତେଲ  
ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଏହି ତୈଳ ଲଗାଇଲେ ବିଇଞ୍ଚୁ ଘା ଭଲ ହୁଏ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୨) ପୋକଵଶୁଙ୍ଘା ଗଛକୁ ହଳଦୀ ସହିତ ବାଟି ୧୫ ଦିନ ଲଗାଇବ ଏବଂ sdiegai ପତ୍ର ରସ  
ଏକ ତୋଳା ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବ | (ପରୀକ୍ଷିତ) ¦  
୩) AGH ଛେଲି, ଅପମାରଙ୍ଗ ଚେର ଓ ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗ ବାଟି ଲେପ ଦେବ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
୪) ସାହାଡ଼ା ପତ୍ର ପୋଡ଼ି ଭସ୍କ୍‌ କରିବ । ସେଥୁରେ ସମଭାଗ ଛେଳି AT ମିଶାଇ ରଖିବ | ଏହି ¦  
ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ବିଇଞ୍ଚୁ ଘା ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ୫/୭ ଦିନରେ ଭଲ ହୁଏ । ।  
୫) ସୁନାରୀ ଗଛର କଅଁଳ ପତ୍ରକୁ ଆମ୍ବିଳି ତୋରାଣିରେ ବାଟି ପାଞ୍ଚଳି ଲଗାଇଲେ ବିଇଞ୍ଚ ¦  
. ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୁଏ | ।  
୬) ଠେକୁଆ ME ପକାଇଲେ ବିସଞ୍ଚୁ ଘା ଭଲ ହୁଏ । ।  
କାମଳ ¦  
ଲକ୍ଷଣ - କାମଳ ରୋଗରେ ଆଖି ହଳଦୀ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ | ପରିସ୍ରା ହଳଦୀ ବର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ | ।  
ବେଶି ଦିନର ହେଲେ ସର୍ବାଙ୍ଗ ହଳଦୀ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ । ରୋଗୀ ଯାହା ଦେଖିବ, ତାହା ହଳଦିଆ  
ଦେଖାଯିବ । |  
ବାତଜ, Jae, କଫଜ ଏବଂ ତ୍ରିଦୋଷଜ କାମଳ ରୋଗରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ଅଛି ¦ ;  
ଏବଂ ବିଜ୍ଞ କବିରାଜମାନେ ସେ ଚିକିତ୍ସା କରି ମଧ୍ଯ ଆଶାନୁରୂପ ଫଳ ପାଉ ନାହାନ୍ତି | କିନ୍ତୁ ନିମ୍ନ ।  
RIS ସାମାନ୍ୟ ତୁଟୁକା ୩ଶଧରେ କାମଳ ରୋଗ ଯେଉଁ ଦୋଷରୁ ହେଉନା କାହିଁକି, ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ i  
ହେବ । LOWY NAM ଠାରୁ ୧୯ ୫୭ ମସିହା ମଧ୍ଯରେ କେତେ ସହସ୍ର ରୋଗୀ ଏହି ୩ଷଧରେ ର  
ଭଲ ହୋଇଛନ୍ତି। ୧୯ ୪୪ ମସିହାରେ ଏହି ରୋଗ ପ୍ରବଳ ଭାବରେ ପୁରୀ, କଟକ ଓ ବାଲେଶ୍ଵରରେ  
ଦେଖାଗଲା | ସେହି ସମୟରେ ଏହି daa ଖବରକାଗଜରେ ଦିଆଯାଇଥଲା | ଯେଉଁମାନେ ୩ଷଧ ଜଣ  
ଖାଇଥୁଲେ, ସେମାନେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ | ର

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 155

### OCR Extracted Text

/୧୨୨/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଓଷଧ - .  
୧) ମଞ୍ଜୁଆତି ଗଛର କଞ୍ଚା ଚେର ( ଆଙ୍ଗୁଠି ମୋଟର) ଖଣ୍ଡେ ଆଣିବ | ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ .  
ସେହି ଚେରକୁ ଚନ୍ଦନପେଡ଼ି ବା କୌଣସି ପରିଷ୍କାର ପଥର ଉପରେ ଘୋରିବ, ଯେପରି  
ମଲମ କରି ବହଳିଆ ହୁଏ । ସେହି ଘୋରାରୁ ଦୁଇ ଚାମଚ ସେଥୁରେ ୧୦ ଚାମଚ ପାଣି  
ମିଶାଇ AAS ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅର୍ଵଭାଗ ଦେବ | ଦିନକୁ ତିନି ଥର ଖାଇବ ଏବଂ ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥୁବ | ଅଳ୍ପ ଦିନର ରୋଗ ହୋଇଥ୍ଲେ ୪/୫ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହେବ । ପଇଡ଼ ପାଣି ଓ ଆଖୁରସ ଖାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହେବ ।  
ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣି - ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପାଣିରେ ପକାଇ ଚକଟିଲେ ଯେଉଁ ପାଣି '  
ହେବ, ତାକୁ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣି କହନ୍ତି |  
ମଞ୍ଜୁଆତିର ଅନ୍ୟ ନାମ - ସଂସ୍କୃତ- ନଖରଞ୍ଜକ, ନଖରଞ୍ଜନୀ, ହିନ୍ଦୀ - ମେହେନ୍ଦୀ,  
ତେଲୁଗୁ - ଗୋରିଣ୍ଟାଚେଟୁ । ଏହି ଗଛ ୯/ ୧୦ ହାତ ଉଚ୍ଚ ହୁଏ | ବାଡ଼ରେ ଏହି ଗଛ  
ଲଗାନ୍ତି |  
୨) ପେଡ଼ିପେଡ଼ିକା ଗଛର ପତ୍ର Nivel ଆଣି, ସେଥୁରେ ୭ ଟି ଗୋଲମରିଚ ପକାଇ ତାକୁ  
ଶିଳରେ ବାଟି ସାମାନ୍ୟ ପାଣି ସହିତ ଖାଇବ । ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ପରେ ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ  
ଶୋଇଯିବ । ଉଠିବା ପରେ ଯଦି ରୋଗୀର ପରିସ୍ରା ହେବାର ଦେଖିବ, ତାହାହେଲେ  
ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବାର ନିଶ୍ଚୟ ଜାଣିବ। ଯଦି ପ୍ରଥମ ଥରରେ ଭଲ ନହୁଏ, ତାହାହେଲେ  
ଦ୍ବିତୀୟ ଥରଏହିପରି କଲେ ରୋଗୀ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ | । :  
ପେଡ଼ିପେଡ଼ିକାର ଅନ୍ୟ ନାମ ସଂସ୍କୃତ - ବଲ୍ୟା, ହିନ୍ଦୀ GSH, ବଙ୍ଗଳା - ପେଟାରି |  
ଅନିଦ୍ରା  
୧) age (ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଘିଅ ଚିନି ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଯାହାକୁ ନିଦ୍ରା  
ହେଉ ନଥାଏ, ତାକୁ ନିଦ୍ରା ହୁଏ । (ବଙ୍ଗସେନ)  
୨) କୋଇଲେଖା ମୁଳର କ୍ଵାଥ ପାନ କଲେ ଅନିଦ୍ରା ରୋଗୀର ନିଦ୍ରା ହୁଏ | ଏହାର ମୂଳ .  
ମସ୍ତକରେ ଧାରଣ କଲେ ମଧ୍ଯ ନିଦ୍ରା ହୁଏ | (ହାରିତ)  
୩) ମୁଚୁକୁନ୍ଦ ଫୁଲକୁ ଦହିରେ ବାଟି କପାଳରେ ଲଗାଇଲେ ନିଦ୍ରା ହୁଏ |  
ନିଦ ନ ହେବାକୁ .  
କପାମଣ୍ଜିକୁ ଟୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି Lia ମହୁ ମିଶାଇ ଅଞ୍ଜନ ନେଲେ ନିଦ ଆସେ ନାହିଁ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 156

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୨୩ /  
ନିର୍ଲୋମକରଣ  
  
୧) ଲୋମଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନକୁ କ୍ଷୌର କରି ତହିଁରେ କୁସୁମ ତେଲ (କୁସୁମ ଫୁଲ ମଞ୍ଜର ତେଲ)  
ମାଲିସ୍‌ କଲେ ଲୋମ ଉଠେ ନାହିଁ । ଯୋନି ନିର୍ଲୋମ କରଣାର୍ଥେ ଏହି ତୈଳ ବ୍ୟବହୃତ  
ହୁଏ।  
  
୨) ଘୋଡ଼ା ପିଚାର ମଳି ଲଗାଇଲେ ସେହି ସ୍ତ୍ରାନରେ ବାଳ ଉଠେ ନାହିଁ | କାଖ ଓ ଯୋନି ବାଳ  
ନିର୍ବାଳ କରିବାକୁ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।  
  
ବହୁମୁତ୍ର ( ମଧୁମେହ)  
  
୧) ସ୍ବର୍ଣ୍ଣଭସ୍ନ ୬ ମସା, ଶୁଦ୍ଧଗନ୍ଧକ ୧ ତୋଳା, AQ QQ ୧ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ପାରା ଏକ  
ତୋଳା।  
ପ୍ରଥମେ ପାରା ଓ ଗନ୍ଧକକୁ କଜ୍ଜଳୀ କରିବ ( ଏକତ୍ର ବହୁ ସମୟ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ) ତାଂପରେ  
କଦଳୀ ଫୁଲ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣଭଙ୍ଗ୍‌ ଆଦି ମିଶାଇ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ga ରତି  
ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଦୁଇ ତୋଳା  
GAS AACA ଖାଇବ । ୨ ୧ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । | ଧନ୍ଵନ୍ତରୀ) `  
  
୨) ରସି ସିନ୍ଦୂର, ଅର୍ଜୁନ cad od Vier ବଙ୍ଗଭସ୍କ ସମଭାଗ ନେଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ଏହାର  
AAAI AG ମିଶାଇ JAG soa ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ବଟିକା କରିବ । ବଟିକା ମାତ୍ରା  
୨ ରତି ଠାରୁ ୪ ରତି ।  
ଦିନକୁ ଦୂଲଟି ବଟିକା ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ |  
  
୩) ଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକ, କାନ୍ତ ଲୌହ ଭସ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧରତି ମିଶ୍ରିତ କରି ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ଓ  
ମହୁରେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ୩ ଦିନରେ ଉପକାର ପାଇବ ଏବଂ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଖାଇବ | .  
  
୪) ଜାଇଫଳ, ଜାଇତ୍ରି, କନକ ୯ଧୁତୁରା) AG, ଅଫିମ, Cea, ଅଭ୍ରଭସ୍କଲ, ଲୌହଭସ୍କ  
ସମଭାଗ ନେଇ ବେଲ ପତ୍ର ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି  
ଦିନକୁ ଦୁଇଟି ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇ ଟିକିଏ ପାଣି ପିଇବ । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଖାଇବ । ଧୁତୁରାମଞ୍ଜକୁ ବାର ଘଣ୍ଟା ଗୋମୂତ୍ରରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବ । ତାଂପରେ ଭଲ କରି  
ଧୋଇ ଶୁଖାଇବ | ACA ଧୁତୁରାମଞ୍ଜ ଶୋଧ୍ଵତ ହେଲା । ଏହି ମଞ୍ଜକୁ Aauca  
ପକାଇବ । | (UPSET)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 157

### OCR Extracted Text

Leow] ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିସ୍ସା  
  
୫) ବାବୁଲ ଗଛର କଅଁଳ ପତ୍ର ଏକ ତୋଳାକୁ ବାଟି ଅଧସେର ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ  
ପାନ କରିବ । ଏହିପରି ତିନି ସପ୍ତାହ ପାନ କଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | ଏହି Gan  
ବିଶେଷତ୍ବ ଏହି ଯେ ବହୁମୁତ୍ର ରୋଗ ଭଲ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ପ୍ରମେହ ରୋଗ ମଧ୍ଯ  
ଭଲ ହେବ ।  
  
୬) ନାଗଭସ୍କ ( ସୀସାଭସ୍କ) ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ମୁତ୍ରର ମାତ୍ରା କମ୍‌ ହୁଏ | ମାତ୍ରା - ନାଗଭସ୍କ  
ଏକ ରତି ଠାରୁ ଦୁଇ ରତି ।  
  
୭) ANIMAS ଅଥବା ଅଶୋକପତ୍ରର Ii ଖାଇଲେ ବହୁମୁତ୍ର ରୋଗରେ ଉପକାର ହୁଏ |  
  
୮) ଗୁଡ଼ମାରି ଗଛର ରସ ୨୦ ତୋଳା, ଚୂନପାଣି ୨୦ ତୋଳା, ଭୀମସେନୀ କର୍ଫୁର ସୁକି  
ଓଜନ, ଗୁଜୁରାତି GI Niall ଓଜନ - ଏସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ଏକତ୍ର କରି ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖି  
ମୁଖ ବନ୍ଦ କରି ସାତ ଦିନ ରଖିବ ଓ ତାଂପରେ ବ୍ଯବହାର କରିବ | ଏହାର ନାମ  
EAA | । ଏହାର ଆସବ ମଧୁମେହ ରୋଗର ଶ୍ରେଷ୍ଠ Aer |  
ମାତ୍ରା - ଏକତୋଳା ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ |  
ଏହି JIU ଖାଇବା ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ ଯଥେଷ୍ଠ GO ମିଶ୍ରିତ ଅନ୍ନ ଭୋଜନ କରାଇବ |  
  
qua :  
ଲକ୍ଷଣ - GYA CAIC ପ୍ରଥମେ ନିତମ୍ବକୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ, ପରେ ରୋଗ QE CEM  
`“ କ୍ରମଶଃ ଉରୁ, କଟୀ ଏବଂ ପଦଦ୍୍‌ୟକୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ |  
  
୧) ଜଡ଼ାତେଲରେ ଭଜା ହୋଇଥୁବା ଶୁଦ୍ଧ କୋଚିଲାମଞ୍ଜର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ତିନି ତୋଳା, ପିପ୍ପଳ ମୂଳ  
98, 44 od, ଡ଼ାଲଚିନି Od, Clete! Gia, ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇ  
ତୋଳା ଲେଖାଏଁ, QAI ସାତ ମସା, AAA SIAMAl, gag ତିନି ମସା |  
କୋଚିଲା ME ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଠାରୁ ଗୋଲମରିଚ ବୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୬ଟି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ମର୍ଦ୍ଦନ  
କରିବ | ତା'ପରେ କସ୍ତୁରୀ, ଅମ୍ାର ଓ ସ୍ବର୍ଣ୍ଣଭସ୍ମ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ତା'ପରେ ଦୁଇ  
ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଏକତ୍ର କରି ବହୁତ ସମୟ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଯେତେ ବେଶୀ ସମୟ  
ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ ତାର ଗୁଣ ସେତେ ବେଶୀ ହେବ | ମର୍ଦ୍ଦନଂ ଗୁଣବର୍ଵନଂ” |  
ମାତ୍ରା - ୪ ରତି ହିସାବରେ ଚଟିକା କରିବ | ଦିନକୁ ୩ ଗୋଟି ବଟିକା ସକାଳ, ମଧ୍ୟାହ୍ ଓ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମୁନ୍ନକା ଭିତରୁ ମଞ୍ଜ କାଢ଼ି ତା' ଭିତରେ ବଟିକା ପୁରାଇ ଗିଳିଦେବ, ଚୋବାଇବ  
ନାହି | ତାଂଉପରେ ଉଷୁମ ଦୁଧ ପିଲବ ଅଥବା ୩୮୪ଟା ମୁନ୍ନକା (ମଞ୍ଜି ବାହାର କରି)  
ଖାଇବ | ଲାଗ ଲାଗ ସାତ ଦିନରୁ ବେଶି ଏହି daa ଖାଇବ ନାହି | ସାତ ଦିନରେ ¦  
ରୋଗମୁକ୍ତ ନ ହେଲେ ସାତ ଦିନ ଛାଡ଼ି ପୁଣି ସାତ ଦିନ ଖାଇବ । | ଧନ୍କନ୍ତରୀ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 158

### OCR Extracted Text

। ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୨୫! '  
  
୨) ଜଡ଼ା ତେଲ ବାଇଗଣ ସିଦ୍ଧ କରି ସେବନ କଲେ ଗ୍ଧଧରସି ରୋଗ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଏ |  
(ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
  
୩) ଗେୋମୁତ୍ର ସହିତ ଜଡ଼ାତେଲ ଏକମାସ ସେବନ TEM GUA ଓ ଉରୁଗ୍ରହ ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
(ଚକ୍ରଦଭ)  
  
୪) ପିପ୍ପଳୀ FF AACSIM, ଗୋମୂତ୍ର ଦୁଇ ତୋଳା ଓ ଜଡ଼ା ତେଲ ଦୁଇ ତୋଳା ଏକତ୍ର  
  
। ସେବନ କଲେ ବାତକଫଳ ଟିରକାଳୋତ୍ଥୁିତ ଗୁଧୂସି ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
 ୫) Ag ଅଗ୍ନିରେ ଗଙ୍ଗଶିଉଳି ପତ୍ରର gia ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପାନ କଲେ age qua calc  
ଶାନ୍ତ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
  
୬) ଶୋଧଷୂତ ଗଗ୍‌ଗୁଳ ଦଶ ତୋଳା, ରାସ୍ବାମୂଳ ବୂର୍ଣ୍ଣ ଆଠ ତୋଳା ଏକତ୍ର ଗାଭ ଘିଅରେ ମର୍ଦ୍ଦନ  
କରି ସୁକି ଓଜନରେ ବଟିକା କରିବ | ଏହି ବଟିକା ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଉଷ୍ମଜଳ ସହିତ  
ପ୍ରାତଃକାଳରେ HREM GUA ବାତ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ | ( ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
  
କଟିବାତ  
ଏହି ଭୋଗରେ କଟି ଦେଶର ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରଥମେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ରୋଗୀ ସିଧା ହୋଇ  
ଠିଆ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ କି ସିଧା ହୋଇ ବସିପାରେ ନାହିଁ ଅଣ୍ଟା ଠାରୁ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ |  
ଚିକିତ୍ସା - କାନ୍ଥ ପାଖରୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ହାତ ଛାଡ଼ି aig ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହୁଅ । ଦୁଇ  
ପାଦ ଏପରି ଯୋଡ଼, ଯେପରି ଦୁଇ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ଦୁଇ ଗୋଇଠି ଲାଗି କରି ରହେ। କାନ୍ଥରେ  
ଗୋଟିଏ ଆଙ୍ଗୁଠି ଭରା ଦିଅ, ଯେପରି ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଠିଆ ହେଲା ବେଳେ ପଡ଼ି ନ ଯିବ | ତା'ପରେ  
  
ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଠିଆ ହୁଅ, ଯେପରି ଗୋଇଠି ଟେକି ହୋଇ ରହେ । ମନେ ମନେ ୧୦୮  
  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣ । ତାଂପରେ ଗୋଇଠି ଉପରେ ଠିଆ ହୋଇ ମନେ ମନେ ୧୦୮ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣ |  
  
ଏହିପରି ସକାଳେ ଦୁଇଥର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଥବା ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୁର୍ବରୁ ଦୁଇଥର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ  
ଦୁଇମାସ ଭିତରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
ଏହି ରୋଗରେ ଗୁଧ୍ରସିର ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଶୀଘ୍ର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
  
ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଗୋଡ଼ ମୋଡ଼ାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି, ସେମାନେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୁର୍ବରୁ  
ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଓ ଗୋଇଠିରେ ଠିଆ ହେଲେ ଆଉ ଗୋଡ଼ ମୋଡ଼ାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ  
ନାହିଁ ଏବଂ ସୁଖରେ ନିଦ ହେବ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 159

### OCR Extracted Text

/୧୨୬/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ମନ୍ୟାସ୍ତମ୍ବ  
ଏହି ରୋଗରେ ବେକ ମୋଡ଼ିହୋଇ ରହେ ଓ ଏପାଖ ସେପାଖ କରିହୁଏ ନାହିଁ । ବେକରେ  
ପୁରୁଣା ଘିଅ ମାଲିସ୍‌ କରି ଅରଖପତ୍ର ତା ଉପରେ ପକାଇ ସେକ ଦେବ | NACA ଭଲ ନହେଲେ  
ବାତଗଜାଙ୍କୁଶ ବଟୀ ଖାଇବ |  
ବାତଗଜଳାଙ୍କୁଶ - lala, GIA, CaS ଗନ୍ଧକ, ହରିତାଳ ଭସ୍ମ, ସ୍ଵର୍ଶ୍ମମାକ୍ଷିଭସ୍କ, .  
ହରିଡ଼ା, କକଡ଼ etl, ESAS ମହୁରା, ଶୁଣି, ଗୋଲମରିଚ, ପିପ୍ପଳୀ, ଅଗିବଥୁ, ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ  
ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମାନ ମୁଣ୍ଢିକା ରସରେ ଏବଂ ବେଗୁନିଆ ରସରେ ତିନି ତିନି ଥର ଭାବନା ଦେଇ  
ସୋରିଷ ପରି ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ପାଣିରେ ଖାଇବ ।  
ପସାରୁଣୀ ତୈଳ ବେକରେ ମାଲିସ୍‌ କରିବ |  
ବାତରୋଗ ଓ ପକ୍ଷାଘାତ  
୧) ଅକରାକରା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଆଠ ତୋଳା, ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଏବଂ ଶୁଣ୍ଠି ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଢ଼େଇ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ  
ଗୁଗ୍‌ଗୁଳ ଦଶତୋଳା, ଜଡ଼ା (NAB) ଚେର ଚତୁର୍ଥାଂଶ କ୍ଵାଥ ଏକସେର | ପ୍ରଥମେ  
କ୍ଵାଥରେ ଗୁଗ୍ଗୁଳ ପକାଇ କଲେଇକରା ପିତ୍ତଳ କରେଇରେ ପାକ କରିବ। ଯେତେବେଳେ '  
ଏହି କ୍ବାଥ ମହୁ ପରି ମୋଟା ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ବୂର୍ଣ୍ରସବୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ  
ପକାଇ କରଚୁୂଲୀରେ ଘାଣ୍ଟିବ | ସବୁ ମିଶି ଅବଲେହ ପରି ହୋଇଗଲେ ତହିଁରେ ଅଛ୍ପ ଘିଅ  
ମିଶାଇ ଲୁହା ହେମଦସ୍ତାରେ ପକାଇ ଖୁବ୍‌ କୁଟିବ | ଜୁଟା ଶେଷର ଦୁଇ ମସ୍ସା ହିସାବରେ  
ବଟିକା କରିବ । ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ବା ତିନି ଥର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଜଡ଼ା ଚେର  
GIA ବା ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ଗାଭଦୁଧରେ ଖାଇବ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଖଞ୍ଜତା, ପଙ୍ଗୁତା, କୁବ୍ଜତା,  
SIA, AMAA, ଅର୍ଵିତ, ପକ୍ଷାଘାତ, ସନ୍ଧିବାତ କମ୍ପବାତ ଆଦି ବାତ ରୋଗ,  
ହିଷ୍ଠିରିଆ ତଥା ହୃଦୟର ଅତ୍ୟଧ୍ଵକ ସ୍ପନ୍ଦନ ରୋଗ ନାଶହୁଏ | ଧନ୍ଵନ୍ତରୀ)  
୨) GF ପାରଦ, ଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକ, ନାଗଭସ୍କ, ବଙ୍ଗଭସ୍କ, ଲୌହଭସ୍ମ, ତାମ୍ରଭସ୍ଥ, ଅଭ୍ରଭସ୍ମ, ପିପ୍ପଳୀ,  
ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ, ଗୋଲମରିଚ ଚୁର୍ଣ୍ର, JG ASSIA NIG ତୋଳା ଲେଖାଏଁ, ଶୁଦ୍ଧ ବଚ୍ଛନାଗ  
୪ ୧୮ ୨ ତୋଳା । ପ୍ରଥମେ ପାରା ଓ ଗନ୍ଧକକୁ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କଜ୍ଜଳୀ କରିବ |  
ତାଂପରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର aq ମିଶାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ଶେଷରେ ପିପ୍‌ପଳୀ, ଟାଙ୍ଗଣା  
ଖଇ, ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ, Gd ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ତ୍ରଳଟୁ gle, Gaal gia, ଚିତାପାରୁ  
GOR GIA, ଭୃଙ୍ଗରାଜ AA, QE କ୍ାଥ, ବେଗୁନିଆଁ ( ନିର୍ଗୁଠି) ପତ୍ର ରସ, ଅରଖ କ୍ଷୀର,  
ଅଁଳା ରସ, ଅଦା ରସ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ତିନି ଥର ଭାବନା ଦେଇ ଏକରତି ହିସାବରେ  
ବଟିକା କରିବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 160

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳ ଚିକିତ୍ସା / ୧୨୭ /  
ମାତ୍ରା - ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ଦିନକୁ ତିନି ଥର ତୀବ୍ର ବାତ ରୋଗରେ ଅଦା ରସ  
ସହିତ ବା ମହୁ ସହିତ ଖାଇବ । ଆମବାତ ରୋଗରେ ଜଡ଼ାତେଲ ଓ ଘିଅ ସହିତ ଖାଇବ ।  
ଏହି ଞ୍ଷଷଧରେ ବାତ ବିକାର ଶୂଳ, କଫପ୍ରକୋପଜାତ ରୋଗ, ଗ୍ରହଣୀ - ସନ୍ନିପାତ,  
ଅପସ୍ଲାର, ମନ୍ଦାଗ୍ନି ପିଭୋଦର, ପ୍ଲାହାବୃଵି, କୁଷ, ଅର୍ଶ, ସୀଲୋକଙ୍କର ଗର୍ଭାଶୟରେ ବିକୃତି  
ହେତୁ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
ଆମବାତ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ  
୧) ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ ଏକ ତୋଳା ଓ ଘିଅ ଏକ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ସେଥ୍ରରେ ଏକ ରତି  
ହରିତାଳ AY ପକାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ | ଏହିପରି ସାତ ଦିନ ବା ଚଉଦ ଦିନ  
ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ |  
ପଥ୍ୁ - କେବଳ ଦୁଧ ରୁଟି ବା ଘିଅ ରୁଟି |  
୨) ଶୋଧ୍ତ କୋଚିଲାମଞ୍ ES, Arial ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ପାଣିରେ ଦୁଇ  
ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ରସସିନ୍ଦୂର ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ତା ଉପରେ ଉପରୋକ୍ତ  
ବଟିକାଟି ଗଡ଼ାଇଲେ ତାହା ଲାଲ ବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ | ଏହି ବଟିକାରୁ ଗୋଟିଏ ସକାଳେ  
ଛଡ଼ାମୂତ ସହିତ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାନ ପତ୍ର ରସ ସହିତ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହେବ | TAU ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଝାଡ଼ା ସଫା କରାଇ TSA ଖାଇବ | ଛଡ଼ାମୂତ ୩ ତୋଳା  
ଠାରୁ ୫ ତୋଳା ଦେବ ।  
| ପଥ୍ୟ - ଲୁଣ, ଲଙ୍କାମରିଚ ଏବଂ ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ 1 ଦୁଧ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ | ଦୁଧ ଭାତ  
ଅଥବା ଭାତରେ ଯଥେଷ୍ଠ ଘିଅ ଦେଇ ଖାଇବ |  
୩) ଯୋଗରାଜ ଗୁଗୁଗୁଳ ରାସ୍ଵାଦି Ql ସହିତ ଅନ୍ତତଃ ୩ ମାସ ଖାଇଲେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ  
ନିର୍ମୁଜ ହୋଇଯାଏ | ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ବାରମ୍ବାର ହୁଏ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ  
ଏହି ଶିଷଧ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ |  
ଯୋଗରାଜ ଗୁଗ୍ଗୁଳ କବିରାଜଙ୍କ ଠାରୁ କିଣିବାକୁ ହେବ |  
ରାସ୍ନାଦି - ରାସ୍ନା, ପୁନର୍ନବା, ଶୁଣୁ, ଗୁଳୁଚି ଏବଂ ଜଡ଼ା ଚେର ସର୍ବ AM Qa ତୋଳା ୩ ୨  
ତୋଳା ପାଣିରେ ସିଦ୍ଧ କରି ଚାରି ତୋଳା ରହିଲେ ଛାଣି ଯୋଗରାଜ ଗୁଗ୍ଗୁଳ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
୪) ଅଷାଢୁଆ CBA ଏକ ତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ୨ ୧ଟା ଏକତ୍ର ଗାଛ ଦୁଧରେ ବାଟି ଖାଇବ |  
ଦିନକୁ ଦୁଇ ପାନ କରି ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସାତ ପାନ ଖାଇବ ।  
ପଥ୍ୟ - ଲୁଣ, ଖଟା, ଶାଗ, Gea ଖାଉଥିବା ଦିନ ଖାଇବ ନାହିଁ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 161

### OCR Extracted Text

/ ୧୨୮ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳ ଚିକିତ୍ସା |  
୫) ମୁତୁରୀ 6OAR G4, Calin ମରିଚର ଟୁର୍ଣ୍ଣ ସମଭ୍ଭାଗ ଏକତ୍ର ପାଣି ଦେଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି  
ବୁଟ ପରି ବଟିକା କରିବ | ସକାଳେ ଦୁଇଟି ବଟିକା ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇଟି ବଟିକା  
ଏହିପରି ଏକ ମାସ ଏହି da ଖାଇବ | ମେହରୋଗ ଏହି ଣ୩ଷଧରେ ମଧ୍ଯ ଭଲ ହୁଏ |  
୬) ବୂଦ୍ଧଦାରକ ଚେର ଏକ ତୋଳା, ଅରଖ ଚେର ଏକ ତୋଳା, ଚିତାପାରୁ ଅଧତୋଳା ।  
ଗୋଲମରିଚ ଅଧତୋଳା - ଏ I APIA Od WAG Aldea ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ବଡ଼ କାନ୍ଦୁଲ  
ପରି ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇବ ।  
ଏହିପରି ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
ପଥ୍ୟ - ଆମିଷ , ଖଟା, ଶାଗ, ରାଗ ନିଷେଧ |  
୭) ବୂଦ୍ଧଦାରକ ଚେର, ଅରଖ ଚେର, କୃଷ୍ଣ ଦୁଦୁରା ପତ୍ର ରସ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୫ ତୋଳା,  
ମହୁରା (CHUA) ୨ ୧/ ୨ ତୋଳା ସୋରିଷ ତେଲରେ ତୈଳପାକ କରିବ । ଥଣ୍ଡା  
ହେଲେ ଛାଣିକରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଗୋଟିଏ ଲିଆକୁ ଏହି ତୈଳରେ ବୁଡ଼ାଇ ସକାଳେ .  
ଖାଲିପେଟରେ ଖାଇ ଦୁଧ ପିଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ କରି ଏହିପରି ୧୫ ଦିନ ଖାଇବା  
ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ତୈଳକୁ ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ମାଲିସ କରିବ | .  
=“ <=  
ଅତିସାର ( (ASI ଝାଡ଼ା)  
। ଅତ୍ୟଧ୍ଵକ ଭୋଜନ, ଗରିଷ୍ଠ ପଦାର୍ଥ ଭୋଜନ, ଅଧକ Fou ପଦାର୍ଥ ଅଥବା ଅଧୁକ  
ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଗରମ ବା ଶୀତଳ ପଦାର୍ଥ ଭୋଜନ, ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ ପୁନରପି ଭୋଜନ,  
ଅସମୟରେ ଭୋଜନ AOA QA ଜାତ, ଶୋକ ଓ ଭୟରୁ ପକ୍ଵାଶୟସ୍ଥିତ ସମାନ ବାୟୁ ଏବଂ  
ପାଚକ ପିତ୍ତ କ୍ଲେଦନ କଫ IQO ହୋଇ ଅତିସାର ଜାତ ହୁଏ | ଅତଏବ ଅତିସାରର ଏକମାତ୍ର |  
କାରଣ ଅତିଶୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ | ଅଜୀର୍ଣ୍ଣୁ ଶାନ୍ତ କରିବାକୁ ହେଲେ ଲଙ୍ଘନ ( ଉପବାସ) କରିବା ଉଚିତ୍‌ | ।  
ବଳିଷ୍ଠ ଲୋକଙ୍କର କେବଳ ଲଙ୍ଘନରେ ଅତିସାର ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଦୁର୍ବଳ ଲୋକମାନେ ଲଙ୍ଘନ :  
(ଉପବାସ) ସମୟରେ ଚହ୍ନା, ନଡ଼ିଆପାଣି, ବାଲି, ENA, AG ସର୍ବତ ଅଥବା cae, ଗରମ ପାଣି :  
ଏବଂ ତହିଁରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ପକାଇ ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ । ବେଶି ଲଙ୍ଘନ କରି ଦେହକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବା :  
ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ, ଅତିସାର ରୋଗରେ ପତଳା ଝାଡ଼ା ହୁଏ | ।  
ଚିକିତ୍ସା - |  
8) PENG ଜାଇଫଳକୁ ଘୋରି ଏକ ଛଟାଙ୍କି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବ | `  
ମାତ୍ରା - ଶୁଣ୍ଠି ଓ ଜାଇଫଳ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇ Ad ଓଜନ |  
୨) ମୋଚରସ, ନାଗରମୁଥା, ଶୁଣ୍ଠି, ଫଣଫଣା ଓ UGH ଫୁଲ - ଏ AHA GS WEE କରି ରଖିବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 162

### OCR Extracted Text

. ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୨୯/  
ମାତ୍ରା - ପାଣି ସହିତ ସୁକି ଓଜନ ଖାଇବ ।  
` ୩) ଗୋଟିଏ ଜାଇଫଳ ଭିତରେ ତିନି ରତି ଅଫିମ ପୁରାଇ ଜାଇଫଳକୁ ଲେମ୍ବୁ ଭିତରେ ପୂରାଇ  
| ତା ଉପରେ ମାଟି ଓ କନା ଦେଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିବ, ଯେପରି ଭିତରେ  
ଥୁବା ଜାଇଫଳ ଭସ୍କ୍‌ ହୋଇନଯାଏ | ତାପରେ ଜାଇଫଳକୁ କାଢ଼ି Od OA ald Coa  
| 20/299 ବଟିକା କରିବ |  
 ମାତ୍ରା - ଦୁଇଟି ବଟିକା ଏକ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ | ଦିନକୁ ୩ ale |  
. ୪) ଫଣଫଣା ଗଛର କଞ୍ଚାଛାଲି ଏକ ସେରକୁ ଚାରି ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇବ | ଅବଶେଷ  
| ଏକ ସେର ରହିଲେ ତାହା ଛାଣି CAACR ଏକ ସେର ଡ଼ାଳିମ୍ବରସ ପକାଇ ପୁଣି ସିଝାଇବ |  
ଏହି ପାଣି ହଳଦିଆ ହେଲା ପରେ ସେଥୁରେ ନାଗରମୁଥା, ଯବକ୍ଷାର, ବିଟ ଲବଣ,  
ଇନ୍ଦ୍ରଯବ, ସଚଳ ଲବଣ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ଧାତୁକି ଫୁଲ ଏବଂ ପିପ୍‌ପଳୀ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ  
। ଦୁଇ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ନେଇ ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି ମିଶାଇବ | ଉପରୋକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ  
ସେଥୁରେ ଏକପାଆ ମହୁ ମିଶାଇ ଦେବ । ଉପରୋକ୍ତ ଚଟଣିରୁ ଏକ ତୋଳା ହିସାବରେ  
ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଖାଇଲେ ଅତିସାର, ସଂଗ୍ରହଣୀ ଭଲ ହୁଏ |  
୫) GA ବୂର୍ଚ ୫ ତୋଳା, କଳାଲୁଣ ଅଢେଶ୍ଚ ତୋଳା, ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ୧ ତୋଳା, ଘିଅରେ  
ଭଜା ହୋଇଥିବା ହିଙ୍କୁ ଦଶ ଅଣା GEE, ASA! ଗଛ ଚେରର ରସ ଦଶ ତୋଳା |  
ଉପରୋକ୍ତ ୪ଟି ଶୁଖିଲା ପଦାର୍ଥକୁ ଗୋଟିଏ ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସେଥୁରେ ସଜନା  
ପତ୍ରର ରସ ପକାଇ ପୁନର୍ବାର AAG କରି ୫୪ଟି ବଟିକା କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଶିଶିରେ  
ରଖିବ ଏବଂ ଶିଶିର ମୁହଁକୁ ଭଲ କରି ବନ୍ଦ କରିବ, ଯେପରି ପବନ ଭିତରକୁ ନ ଯାଏ |  
ମାତ୍ରା - ରୋଗର ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା  
ଗରମ ଜଳ ସହିତ ଖାଇବ | ରୋଗ ବେଶି ଦିନର ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଟାରେ ଗୋଟିଏ  
ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଗରମ ଜଳ ସହିତ ଖାଇବ ।  
ଗୁଣ - ଅତିସାର, ଆମାତିସାର, ବାତଗୁଳୁ, ଉଦରଶୂଳ, ଆଧ୍ଵାନ, ଉଦାର କୃମି ଏବଂ  
ଅରୁଚି ନାଶକ । ଧ  
୬) ଜାଇଫଳ, ଲବଙ୍ଗ, ଜୀରା, SIGE ଖଇ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ତୋଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ  
ରଖିବ ।  
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ ବୂର୍ଣ, ଅଧତୋଳା ମହୁ ଓ ଅଧତୋଳା ଚିନି ସହ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ  
ଖାଇବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 163

### OCR Extracted Text

/ ୧୩୦ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
୭) ବୟସ ଅନୁସାରେ, ହେମ କେଦାର ପତ୍ର ଗୋଟିଏ, ଅଧା ବା ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ, ସେଥୁରେ  
ଗୋଲ ମରିଚ (ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ୧ ୫ଟି, ବାଳକଙ୍କ ପାଇଁ ୫ ଟି, ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ୩ଟି ଏବଂ  
ଏକ ବର୍ଷରୁ କମ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ) ପକାଇ ବାଟି, ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଖୁଆଇବ ।  
  
ଆମାତିସାର ( ନାଳ ଝାଡ଼ା) |  
  
୧) ଶୁଦ୍ଧ Balm ୪ ମସା, ଗୋଲ ମରିଚ od © ୯ ମସା, ଅଫିମ ୯ ମସା, ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ୫  
ମସା | ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥୁବା ହିଙ୍ଗୂ ୯ ମସା |  
ହିଙ୍ଗୁଳକୁ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ତା ପଛକୁ ଅଫିମକୁ ହିଙ୍ଗୁଳ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ୬  
ଘଣ୍ଟା କାଳ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ଶେଷରେ ବାକି ସବୁ ପଦାର୍ଥ ମିଶାଲ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ମର୍ଦ୍ଦନ  
ପରେ ସାମାନ୍ୟ ପାଣି ମିଶାଇ ମୁଗ ପରି ବଟିକା କରିବ ।  
ମାତ୍ରା - ବଳାବଳ ଅନୁସାରେ ଗୋଟିଏ ଠାରୁ ତିନୋଟି ବଟିକା ଏକ ସଙ୍ଗେ ଦିଆଯାଇପାରେ ।  
ଗୁଣ - ଅତିସାର, ସଂଗ୍ରଣୀ, ଆମାତିସାର, ବିସୂଚିକା ରୋଗ ନାଶ କରେ ।|  
ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ନହେଲେ ପ୍ରତି ଝାଡ଼ା ପରେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ଖାଇବ ।  
  
୨) ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପିଆଜକୁ ମୁଣ୍ଡ ଆଡ଼ୁ ଦୁଇ ଫାଳ କରି କାଟିବ, ଯେପରି ଛିଣ୍ଡି ନଯାଏ |  
କଟା ଜାଗାରେ ଚୂନ ଲଗାଇ ( ଯେପରି ପାନରେ ଚୂନ ଲଗାଯାଏ) ଯୋଡ଼ି ଦେଇ କାଗଜରେ  
ଗୁଡ଼ାଇ ସୁତାରେ ବାନ୍ଧି ଅଧଘଣ୍ଟା ରଖିବ । ତାଂପରେ ସମୁଦାୟ ପିଆଜକୁ ଖାଇଲେ ନାଳଖଝାଡ଼ା  
ଓ ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଏକପାନରେ ୨ ୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଭଲ ହୁଏ ¡ ( ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ) ¦  
ନାଳରକ୍ତ ବା ନାଳଝାଡ଼ା ହେଲେ ଗାଧୋଇବ ନାହିଁ ଏବଂ ପେଟରେ ଥଣ୍ଡା ଲଗାଇବ ନାହିଁ ।  
  
ରକ୍ତାତିସାର ( ରକ୍ତଝାଡା)  
  
୧) କଞ୍ଚା କେରୁଆଛାଲି ଆଠ ତୋଳା, DY ତୋଳା ପାଣିରେ ସିଝାଇ ୧୬ ତୋଳା ଅବଶେଷ ¦  
ରଖି ଛାଣିବ | ସେଥୁରେ ୧ ୬ ତୋଳା ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଫଳ ରସ ମିଶାଇ ପୁନର୍ବାର ପାକ କରିବ |  
ଯେତେବେଳେ ଏହା ଗୁଡ଼ ପରି ବହଳିଆ ହୋଇଯିବ, ଚୁଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ରଖିବ । ଏହି ¦  
ଅବଲେହ ଏକ ତୋଳା ପରିମାଣ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଖାଇଲେ BAG ମୃତ୍ୟୁ କବଳିତ  
ରକ୍ତାତିସୀର ରୋଗୀ ମଧ୍ଯ ଜୀବନଲାଭ REQ (ବଙ୍ଗସେନ)  
  
୨) କଞ୍ଚା ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଚୋପା ଦୁଇ ତୋଳା, କେରୁଆ ଛାଲି ଦୁଇ ତୋଳୀ ୬୪ ତୋଳା ପାଣିରେ |  
ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଆଠ ତୋଳା ରଖି ଛାଣିବ | ଏହି କ୍ଵାଥରେ ମହୁ ମିଶାଲ ସେବନ କଲେ |  
ପ୍ରବଳ ରକ୍ତାତିସାର ଭଲ ହୁଏ | (ଭାବପ୍ରକାଶ) ଧ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 164

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୩୧/  
  
୩) ବରକୋଳି ଗଛର ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଛେଳି ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ରକ୍ତହଗା ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
  
3 . ( ଚକୁଦଭ) |  
ମାତ୍ରା - BAA ଚୁର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଠାରୁ ଅଧୁଲି ଓଜନ | .  
  
୪) ଜାମୁକୋଳି ଗଛର ଛାଲି ଅଧତୋଳା ଅଥବା ଶୁଖିଲା ଛାଲି od Qa aoe, ଛେଳି Gu  
ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଏବଂ ମହୁ ଦୁଇ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ରକ୍ତହଗା ବନ୍ଦ BNI | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
  
୫) ବର ଓହଳକୁ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ବାଟି ଘୋଳ ଦହି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ରକ୍ତାତିସାର ଭଲ  
ହୁଏ | ମାତ୍ରା OR GER ଅଧଭରି |  
  
¦ ଆମରକ୍ତାତିସାର ( ନାଳରକ୍ତ ଝାଡା )  
  
୧) ଅରଖ ଚେର (କଞ୍ଚା) ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ବା ଶୁଖିଲା ଏକ ଅଣା Gee ସହିତ ଏକ ରତି  
ଅଫିମ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଆମରକ୍ତାତିସାର ଭଲ ହୁଏ । ପିଲାଙ୍କୁ ଏ Gea ଦେବ ନାହିଁ |  
  
¦ ୨) କୋରୁଥଅ ହାଲିର କ୍ଵାଥ ସକଳ ପ୍ରକାର ଆମରକ୍ତାତିସାର ହରଣ କରେ । (ସୁଶ୍ରୁତ)  
  
୩) ପିଜୁଳି ଗଛର ଅଗିପତ୍ର (କଅଁଳ AS) ଏକତୋଳା ଓ 6ALCA JAG Gee ଅଦା  
ମିଶାଇ ପାଣି ନଦେଇ ବାଟି ସାତଟି ବଟିକା କରିବ | ରୋଗୀକୁ ଅଧଘଣ୍ଟାକ ଭିତରେ ସେହି  
ସାତଟି ବଟିକା ଖୁଆଇ ଦେବ ଅର୍ଥାତ୍‌ ପ୍ରତି ୪ ମିନିଟ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖୁଆଇ ଟିକିଏ  
  
` ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ବାସି ପାଣିରେ ଏହି Aaa ଖାଇବ |  
ଏକା ଦିନକେ ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଯଦି ନହୁଏ ତା' ପରଦିନ ଆଉ ସାତଟି ବଟିକା  
ଦେବ । ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ମାତ୍ରା - ଉପରୋକ୍ତ Gar qd ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ । ବାଳକ ପାଇଁ ଅର୍ଵମାତ୍ରା, ଶିଶୁ ପାଇଁ  
. ସୁକି ମାତ୍ରା ।  
ଛୋଟ ପିଲା ବଟିକା ଗିଳି ନ ପାରିଲେ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ଦେବ । ଅତି ଛୋଟ ପିଲା  
ଉପରୋକ୍ତ AGW ଖାଇ ନ ପାରିଲେ ନିମ୍ନଲିଖୂତ ୩ଷଧ ଦେବ |  
ହରିହରିକା (GEIS) ଗଛର ସାତଟି ପତ୍ରକୁ ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ଜାଇଫଳ ସଙ୍ଗେ ବାଟି  
ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୩ପାନ ପିଆଇଲେ ଭଲ ହୁଏ | ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ଅଳ୍ପାର୍ତବ, କଷ୍ଟାର୍ତବ  
  
ବାଦାମ ସାତଟି ଓ ଖଜୁର ଗୋଟିଏ ରାତିରେ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖିବ । ସକାଳୁ ବାଦାମର  
  
ଚୋପା ଏବଂ ଖଜୁରର ମଞ୍ଚି ବାହାର କରି ପକାଇ ଦେବ ¦ ବାଦାମ ଓ AAG ଭଲ କରି ବାଟିବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 165

### OCR Extracted Text

/ ୧୩୨ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାନଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ସେଥ୍ଵରେ ଏକ ରତି ଜାଫ୍ରାନ୍‌କେଶର ଏବଂ ଦୁଇ ତୋଳା ଲହୁଣି ମିଶାଇ ଖାଇବ | ଏହିପରି  
ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ । ।  
ପଥ୍ୟ - ଗରମ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ |  
ଯୋନି କଣ୍ଡୁ \_  
ଅଗସ୍ତି ଛାଲିର ରସରେ କନା ତିନ୍ତାଇ ସେହି କନା ଯୋନିରେ ଧାରଣ କଲେ ଯୋନିକଣ୍ଡୁ  
ଭଲ ହୁଏ ।  
ଯୋନିଦାହ  
ଅଣସୋରିଷା ଗଛର ଚେର ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇବ । ( ଭାବପ୍ରକାଶ)  
ଯୋନି ଶୁଳ |  
ଦୁଇଟି ଅପାମାରଙ୍ଗ ପତ୍ର ଯୋନିରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ଯୋନି ଶୁଳ ବନ୍ଦ :  
ହୁଏ | ( ରାଜମାର୍ଭଣ୍ଡ)  
କୋଷଟଣା  
ଅଦାରସରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଲଲେ କୋଷଟଣା AM BNI | (ଶାରଙ୍ଗଧର)  
ଅନ୍ତକୋଷ ।  
୧) ସୁକି ଓଜନ ଭଉତୁରୁଡ଼ି ଚେର, ସୁକି ଓଜନ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାମରିଚ ଏକତ୍ର ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି  
ପେଟରେ ଖାଇବ । ସେଦିନ କେବଳ ଦୁଧ ଭାତ ଲଙ୍କାମରିଚ ଲଗାଇ ଖାଇବ । ଆଉ କିଛି  
ଖାଇବ ନାହି | ଏକ ମାସ ପରେ ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ଆଉ ଏକ ପୀନ ଖାଇବ । ଉତୁରୁଡ଼ି  
ଚେର କଞ୍ଚା ଆଣିବ | ଶୁଖିଲା ହେଲେ ଦୁଇ AG ଓଜନ ଖାଇବ । ଏହି ଞ୍ିଷଧ ଖାଇଲେ ଯଦି  
ବାନ୍ତି ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଭୟ କରିବ ନାହିଁ | ମାତ୍ରା କମ୍‌ କରି ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ୩ ଦିନ  
ଖାଇବ |  
୨) ଏକମୁଣ୍ଠି ରସୁଣ ଗୋଟିଏ, ମୁଣ୍ଡା ହଳଦୀ, ଉତୁରୁଡ଼ି ଚେର ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟି ୩ ପାନ ,  
କରିବ । ଦିନକୁ ୨ ପାନ, ତା ପରଦିନ ଏକ ପାନ ଖାଇଲେ ଅନ୍ତକୋଷ ଭଲ ହୁଏ | ବୟସ ¦  
ଅନୁସାରେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ମାତ୍ରା କମ୍‌ କରିଦେବ | ପଥ୍ୟ - କେବଳ ଦୁଧ |  
୩) ଦାରୁ ହଳଦୀର ବୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା, ସେଥ୍ଵରେ WY ତୋଳା ଛଡ଼ାମୂତ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
. ` ଅନ୍ତତଃ ସାତ ଦିନ ବା ରୋଗମୁକ୍ୁ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ | ( ବାଗ୍ଭଳ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 166

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୩୩ /  
| NAGAI ଓ କୋଷବୂଦ୍ଧି  
  
୧) ଧୋବ ଲଙ୍କାଜଡ଼ାର କ୍ଷୀର ୧୫ ଟୋପା ଚିନିରେ ପକାଇ ଶନିବାର ବା ରବିବାରରୁ ଆରମ୍ଭ  
କରି ୩ ଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ ଏକଶିରା ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
  
୨) ତାଳମୂଳିକନ୍ଦା ଏକତୋଳା ରାଶି ତେଲରେ ବାଟି ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।  
  
| ୩) ଆଙ୍କୁଲଚେର ସୁକି ଓଜନ, ମହୁ ଏକଚାମଚ Weed GIN ଦୁଧରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା  
| ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।  
  
୪) କଦଳୀ ମୁଣ୍ଡାରେ ଗାତ କରି Nadal ରୋଗୀ ସେହି ଗାତରେ ମୁତିବ | ତାପରେ ସେହି  
ଗାତ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ସେ କଦଳୀମୁଣ୍ଡାକୁ ଚୁଲୀ ପାଖରେ ରଖିବ । ଯେତେବେଳେ ସେ IO  
ଶୁଖିଯିବ, ସେତେବେଳେ ଏକଶିରା ଭଲ ହୋଇଯିବ |  
  
୫) ଶତାବରୀ ରସ ଏକ ତୋଳା କଞ୍ଚାଦୁଧରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ |  
  
୬) ଏକଶିରା ମଞ୍ଚ ଫୁଲି କଷ୍ଟ ହେଉଥୁଲେ ଧୋବ ଚିତାପାରୁ ଚେର ବିପରୀତ ହାତ ବାହୁରେ  
ଗୁଡ଼ାଇ ତାଂଉପରେ କନାଧଡ଼ି ଗୁଡ଼ାଇ ଭିଡ଼ି କରି ବାନ୍ଧିବ । ଯେତେ ଭିଡ଼ରେ ବାନ୍ଧିବ,  
ସେତେ AM କାଟିଲେ ଓ ଜଳିଲେ କାଢ଼ିଦେବ | ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ଭଲ ହେବ |  
  
୭) କେତେପୁଡ଼ିଏ ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ର ଆଣି ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ରଖି ତା ଉପରେ ଗୋମୂତ୍ର ଦେବ |  
ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଗୋମୂତ୍ରରେ ବୁଡ଼ି ରହିବ । ତାପରେ ଏହାକୁ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ ।  
ଯେତେବେଳେ ଗୋମୁୂତ୍ର ଶୁଖିଯିବ, ସେତେବେଳେ ସେତିକି ଗୋମୂତ୍ର ଦେଇ ଏହିପରି  
ତିନି ଥର ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ସେହି ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ରକୁ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ଜଡ଼ା  
(MAB) ପତ୍ରରେ ରଖି କୋଷ ଉପରେ ରଖି କାଛା ମାରିବ । ଏହି କ୍ରିୟା ରାତିରେ  
ଶୋଇବା ପୁର୍ବରୁ କରିବ। ଏହିପରି ୨୧ ଦିନ କଲେ କଠିନ କୋଷବୂଦି ବିନା ଅପରେସନ୍‌ରେ  
ଭଲ ହୁଏ | କୋଷ ବହୁତ ବଡ଼ ହୋଇଥିଲେ ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ର ଗୋମୁତ୍ରରେ ସିଦ୍ଧ ହେଉଥଲା  
ବେଳେ ଯେଉଁ ବାମ୍ଫ ବା ଧୂଆଁ ବାହାରୁଥୁବ, ସେହି ବାମ୍ଫ କୋଷରେ ଲଗାଇଲା ପରେ  
ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ତେନ୍ତୁଳିପତ୍ର ବାନ୍ଧିବ ।  
  
ପ୍ରଦର - ଶ୍ଵେତପ୍ରଦର ଓ ରକ୍ତପ୍ରଦର  
  
୧) ନାଗେଶ୍ବର କେଶରକୁ ଚହ୍ଲାରେ ବାଟି ପାନ କଲେ ଶ୍ଵେତପ୍ରଦର ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ | ଏହା  
ସେବନ କାଳରେ SAFE ଭାତ ଭୋଜନ କରିବ । | ପରୀକ୍ଷିତ) (ଭାବପ୍ରକାଶ)  
ନାଗେଶ୍ଵର କେଶରର ମାତ୍ରା - ଅଧତୋଳା |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 167

### OCR Extracted Text

/ ୧୩୪ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ¦  
  
୨) ଅଳାର ଚୂର୍ଣ୍ର କିମ୍ବା ଅଁଳା AGA ବୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନି ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଶ୍ଵେତପ୍ରଦର ନିବାରିତ  
ହୁଏ | (ଚରକ) \_  
ମାତ୍ରା - ଅଁଳା gd Zio ଅଣା ଓଜନ, ଅଁଳା ମଞ୍ଚ ବର୍ଣ Qa Gee |  
  
୩) ଭୁଇଁଅଳା ମଞ୍ଜିକୁ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ବାଟି ୩/୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ଶ୍ଵେତ ଓ ରକ୍ତପ୍ରଦର  
ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।  
ମାତ୍ରା - ABE ସୁକି ଓଜନ, ଭୂଇଁଅଳା ମଞ୍ଜି ନ ମିଳିଲେ ଚେରକୁ ଦୁଧରେ ବାଟି ଖାଇବ |  
  
୪) ଡ଼ିମ୍ବିରି ଫଳର ରସ ମହୁ ସହିତ ଖାଇ କେବଳ ମାତ୍ର ଦୁଧ ଭାତ ଚିନି ସହିତ ଖାଇଲେ  
ରକ୍ତପ୍ରଦର ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ( ଭାବପ୍ରକାଶ)  
  
୫) ନାଲି ଗେଣୁଫୁୂଲ, ଲାଲ ମନ୍ଦାର ଫୁଲ, ଲାଲ କଞ୍ଚନ ଫୁଲ ଏବଂ ଅଶୋକ ଫୁଲ ସମଭାଗ  
ଏକତ୍ର ଛେଚି ରସ ଦୁଇ ତୋଳା ନେଇ ଛେଳି ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପ୍ରବଳ ରକ୍ତସ୍ରାବ  
ବନ୍ଦ ହୁଏ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୬) AMA AS ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ବାଉଁଶ ପତ୍ର ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର ଭଲ କରି ବାଟି ମହୁ ସହିତ  
ଖାଇଲେ ଉଗ୍ରପ୍ରଦର ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ | (ବଙ୍ଗସେନ)  
  
୭) ଅଶୋକ ଛାଲି ଏକ ତୋଳା, କଣ୍ଟାମାରିଷ ଚେର ଏକ ତୋଳା ଏକ ସଙ୍ଗେ ଛେଚି ୧୬  
ତୋଳା ଛେଳି ଦୁଧ ଏବଂ ୬୪ ତୋଳା ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୧୬ ତୋଳା ଛାଣି  
ପିଇଲେ ପିତ୍ତଜ ପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୮) ବିଶଲ୍ଯକରଣୀ (ବଣ ସେବତୀ)” ପତ୍ର ଏକତୋଳା ବାଟି କିଛି ଦିନ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର  
ଖାଇଲେ ନୂତନ ପୁରାତନ ପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୯) ରକ୍ତପିଛୁଳି ଲତାର କଞ୍ଚା ଛେଲି ଦୁଇ ତୋଳା ବା ଶୁଖିଲା ଏକତୋଳା 9 ୧ଟି ଗୋଲମରିଚ  
ସହ ବାଟି ସେଥିରେ ଏକ ତୋଳା କନ୍ଦ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ଏବଂ ଶ୍ଵେତପ୍ରଦର ଓ  
ଉପଦଂଶ ମଧ୍ଯ ଭଲ ହୁଏ । ଦିନକୁ ଏକ ପାନ କରି ୫ ଦିନ ଖାଇବ । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ରକ୍ତପିଛୁଳି ଲତା - ମାଳତୀ ଳତା ପରି ଲତା, କାଠ ନାଲି ବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଶିରା ସାମାନ୍ୟ  
କଳା ଥାଏ । ରୋଗୀର ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥୁଲେ କିଆଗଛ ମୂଳର ରସ  
ଦୁଇ ତୋଳା ଚିନି ସହିତ ଥରେ ଖାଇଲେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ |  
  
୧୦) AQHA କନ୍ଦା ଏକ ତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ 9 CCI, ନବାତ (କନ୍ଦ) ଏକ ତୋଳା ଏକତ୍ର  
ବାଟି ଖାଇବ | ଦିନକୁ ଏକପାନ କରି ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ଶ୍ଵେତ ଓ ରକ୍ତ Gea ଭଲ  
ହୁଏ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 168

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୩୫ /  
  
୧୧) ଆମ୍ବ କୋଇଲି ୫ ତୋଳା ଅଧପା କଞ୍ଚା ଛେଳି ଦୁଧରେ ବାଟି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସାତ ଦିନ  
ଖାଇବ । ଏଥୁରେ ଶ୍ଵେତ ଓ ରକ୍ତପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୧ ୨) କଞ୍ଚା ଅଁଳା ରସ ତିନି ତୋଳା ଠାରୁ ପାଞ୍ଚତୋଳା ଅଥବା ଶୁଖିଲା ଅଁଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ମହୁ  
ଓ ଚିନି ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଶ୍ଵେତପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ |  
  
୧୩) ଗିଲପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା ଗୁଆ ଦହିରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୩ ଦିନ ସକାଳେ  
ଖାଇବ ଏବଂ ଉପରଂଓଳି ଡ଼ାଲିଚିନି କ୍ଵାଥ ପିଇଲେ ପ୍ରଦର ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ |  
  
୧୪୨) ଶ୍ଵେତ ସୁରମାବୂର୍ଣ୍ଣ ତିନିଭାଗଟ, ଶଙ୍ଖଳୀରକଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଭାଗ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶିଶିରେ  
ରଖିବ ।  
ମାତ୍ରା - FI QR AI GOS ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ | ଏକ ସପ୍ତାହରେ ନୂତନ ରୋଗ ଭଲ  
ହୋଇଯାଏ । ପୁରାତନ ରୋଗ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।  
ଶଙ୍କଜୀରକ - Soapstone, (Magnesium Silicate)  
  
୧୫) ହରିହରିକା (ଚିତାକୁଟି ଗଛ) ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା ଠାରୁ ପାଞ୍ଚତୋଳା, ସେଥୁରେ ଚିନି  
ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ ରକ୍ତପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ । ୫ ଦିନ ଏହି Gea  
ଖାଲବ । .  
ପଥ୍ୟ - GL HAAS ସମୟରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କାମରିଚ ଏବଂ ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ |  
  
୧୬) ଶ୍ଵେତ ଝୁଣାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି କନାରେ ଛାଣି ପାଣି ପକାଇଦେଇ  
ସେହି ଝୁଣାକୁ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ | ଏହି ବୂର୍ଣ୍ଣରୁ ୫ ତୋଳା ନେଲ ୨୦ ତୋଳା ଚିନି  
ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ | ସକାଳେ ଅଧତୋଳା ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧତୋଳା ଏହିପରି ୧ ୫  
ଦିନ ଖାଇଲେ ପୁରୁଣା ଶ୍ଵେତପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ |  
ପଥ୍ୟ -ମାଛ, ମାଂସ, ରାଗ, ଖଟା, ଶାଗ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
  
୧୭) ଆନ୍ବ ମଦାଙ୍ଗ (ମଲାଙ୍ଗ) ଏକ ତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଏକ ତୋଳା ଏକତ୍ର ବାଟି ଖାଇବ । ଦିନକୁ  
ଦୁଇ ପାନ କରି ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ଶ୍ଵେତପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୧୮) ଫିଟିକିରି da gd v ରତି, ଏକ ତୋଳା କାଣିଲେଉଟିଆ ପତ୍ରରସ, ଅଧଚାମଚ ମହୁ  
ସହିତ ଦିନକୁ ୪ ପାନ ଖାଇଲେ ୪/୫ ଦିନରେ ରକ୍ତପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ |  
  
୧ ୯ ) ପାରାଗୁହ ଏବଂ ନାଗେଶ୍ଵର ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ତୋଳା ନେଇ ୪ ପୁଡ଼ିଆ କରିବ | ଦିନକୁ  
ଗୋଟିଏ ପୁଡ଼ିଆ ଚନ୍ଦନ ତେଲ ୪ ବିନ୍ଦୁ ସହ ଖାଇବ । ୩ ଦିନରେ ରକ୍ତପ୍ରଦର ଭଲ  
ହେବ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 169

### OCR Extracted Text

/ ୧୩୬ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ।  
  
୨୦) ବରକୋଳି ପତ୍ର ଏକତୋଳୀା, ଗୋଲମରିଚ ୩ଟି, ମିଶ୍ର ୨ ତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇବ |  
ତା”ପରେ ନାଗଭସ୍କ ଏକ ରତି ମହୁ ମିଶାଇ ଚାଟିକରି ଖାଇବ | ଏହିପରି ୩ ଦିନରେ  
ରକ୍ତପ୍ରଦର ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
  
92) Gm ପଲାଶ ପତ୍ର ଶୁଖାଇ ୨୧ ତୋଳା ଦୂର୍ଣ୍ଥ, ଦେଶୀ ଖଣ୍ଡ ୨୧ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ  
ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧରେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏକ ତୋଳା ହିସାବରେ  
ଖାଇଲେ ୨୧ ଦିନରେ ଶ୍ଵେତ ପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ ।( ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
ଜ୍ଵର - ( ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର) - ପରୀକ୍ଷା ଓ ଚିକିସ୍ସା  
  
କବିରାଜମାନେ ନାଡ଼ି ପରୀକ୍ଷା କରି ରୋଗ FIA କରନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଲୋକେ ନାଡ଼ୀରୁ  
କିଛି ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଅତଏବ ରୋଗୀର ମୂତ୍ର, ମଳ, ଆଖି, ଜିଭ ପରୀକ୍ଷା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ  
ଦେଖି ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିହେବ |  
  
ମୁତ୍ର ପରୀକ୍ଷା : -  
  
ବାତେ ଚ ପିତେ ଚ କଫେ ତ୍ରିଦୋଷେ,  
ବିସ୍ତାରି, ବିସ୍ଫୋଟ, ଘନଂ ନିମଗ୍ନମ୍‌ |’ .  
  
ରୋଗୀର ସକାଳର ପରିସ୍ପାକୁ ଗୋଟିଏ ସଫା ପାତ୍ରରେ ରଖି ତା ଉପରେ ଏକ ବିନ୍ଦୁ  
ସୋରିଷ ତେଲ ବା ରାଶି ତେଲ ପକାଇବ ।  
  
ବାତ ଦୋଷ ଥିଲେ - ସେହି ତୈଳବିନ୍ଦୁ AE ଉପରେ ବିସ୍ତାରିତ ( ପ୍ରସାରିତ) ହୋଇଯିବ |  
  
ପିତ୍ତ ଦୋଷ ACM - ସେହି ତୈଳବିନ୍ଦୁ ବହୁତ ବିନ୍ଦୁରେ ପରିଣତ ହୋଇଯିବ |  
  
କଫ ଦୋଷ ଥ୍ରଲେ - ସେହି ତୈଳବିନ୍ଦୁ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିବ | 7  
  
| ତ୍ରିଦୋଷ ଥୁଲେ - ସେହି ତୈଳବିନ୍ଦୁ ମୁତରେ ବୁଡ଼ିଯିବ |  
  
ବାତ ଦୋଷ ଥ୍ବଲେ - ମୂତ୍ର କୃଷ୍ଣ ବା agded, ପିତ୍ତ ଦୋଷ ଥୁଲେ ମୁତ୍ର ରକ୍ତ ବା  
ପୀତବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ କଫ ଦୋଷ ଥଲେ ମୁତ୍ର ଫେନୀଳ, ଶ୍ବେତବର୍ଣ୍ଣ ଓ ଘୋଳଯୁକ୍ତ ହୁଏ ।  
  
ମଳ ପରୀକ୍ଷା : -  
  
ବାତ ଦୋଷରୁ ମଳ କୃଷ୍ଣ Od, ଶୁଷ୍କ ପିତ୍ତ ଦୋଷରୁ ମଳ ପୀତ ବା AE aged ଓ  
ତରଳ, କଫ ଦୋଷରୁ ମଳ ଶ୍ଵେତବର୍ଣ୍ ଓ ଘନ ହୁଏ ।  
  
ମଳ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଦୋଷରୁ ଅପକ୍କ, SCA Ae, ତୀକ୍ଷ୍ଣାଗ୍ନିରେ ଶୁଷ୍କ ଏବଂ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟରେ  
ପତଳା ହୁଏ | ମଳ USS ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଓ ଚନ୍ଦ୍ରିକାଯୁକ୍ତ ହେଲେ ରୋଗ ଅସାଧ୍ଯ ବୋଲି ଜାଣିବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 170

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା Lene |  
| ଆଖୁ ପରୀକ୍ଷା : -  
। ବାତାଧ୍ଵକ୍ୟରେ - ଆଖି ଅରୁଣ ଓ ଧୂମୂବର୍ଣ୍, ଚଞ୍ଚଳ ଏବଂ କୋଟରାଗତ, ସ୍ତବ୍ଧ ଦୃଷି,  
ସମୟ ସମୟରେ ଦାହଯୁକ୍ତ ହୁଏ ।  
ପିତାଧୂକ୍ୟରେ - ଆଖି ହଳଦୀବର୍ଣ୍ଟ, ରକ୍ତ ବା ନୀଳବର୍ଣ, ଆଲୋକକୁ ଚାହିଁଲେ ପୀଡ଼ା ଓ  
ଦାହଯୁକ୍ତ ହୁଏ । ଧି  
| କଫାଧୂକ୍ୟରେ - ଆଖି ERD, ଅପରିଷୃତ, ଶ୍ଵେତବର୍ଣ, ତେଜହୀନ ଓ କ୍ଷୀଣ ga ହୁଏ |  
ସନ୍ଧିପାତରେ - ଆଖି କୋଟରାଗତ, ରକ୍ତ ବା ଶ୍ୟାମବର୍ଣ୍ଣ ଆଖିପତା କ୍ଷଣେ କ୍ଷଣେ  
। ଟେକିବା ଓ ପକାଇବା ।  
ଦ୍ଵନ୍ଦଳ ଦୋଷରେ ଆଖି ଉଭୟ CGIGA JAR Jal ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକର ମିଳିତ ହୋଇଥାଏ |  
ଜିଭ ପରୀକ୍ଷା : -  
ବାତଦୋଷରୁ ଜିଭ ଫାଟଯୁକ୍ତ ଅଳ୍ପ କୃଷ୍ଣ od, ପିତ୍ତୁଦୋଷରୁ ଜିଭ ରକ୍ତ ବା dood ଓ  
ଶୁଷ୍କ, କଫଦୋଷରୁ ଜିଭ Eqoed, STS ଓ କଣ୍ଡୁଯୁକ୍ତ ହୁଏ । ସନ୍ନିପାତ ଦୋଷରୁ ଜିଭ କୃଷ୍ଣ  
od, କଣ୍ଟକଯୁକ୍ତ ଓ ଶୁଷ୍କ ହୁଏ । |  
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ :-  
ବାତଜ୍ଵର - ଜ୍ବର କେତେବେଳେ ଅଧକ ଓ କେତେବେଳେ କମ୍‌ ହୁଏ | କଣ୍ଠ ଓଠ ଶୁଷ୍କ  
ହୋଇଯାଏ । ଅନିଦ୍ରା, କମ୍ପ ହୋଇ ଜ୍ଵର ଆସେ; ବାନ୍ତି, ମୁଖ Gad, qa ald, ମଳ ବଦ୍ଧ,  
ପେଟଫନ୍ପା, ଛାତି ବେଦନା, ସର୍ବାଙ୍ଗ ବେଦନା ପ୍ରଭୃତି ବାତଜ୍ଵର MAA | ଏ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଏକ  
ସମୟରେ ବା କ୍ରମାନ୍ଵୟରେ ଗୋଟିଏ ରୋଗୀଠାରେ ଦେଖାଦେଲେ ରୋଗ ଅସାଧ୍ଯ ବୋଲି ଜାଣିବ  
 ` ଏବଂ ବିଜ୍ଞ କବିରାଜଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କରିବ । ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଭିତରୁ କାହାରି ଠାରେ ୩୮୪ଟି ଲକ୍ଷଣ “  
। ଦେଖାଯାଏ | `  
\_ ପିତ୍ତଜ୍ଵର - gaa ବେଗ ଖୁବ୍‌ ବେଶି, ଅତିସାର ପରି ତରଳ ଝାଡ଼ା, ଅଳନିଦ୍ରା, ବାନ୍ତି,  
କଣ୍ଠ ଓଠ, ମୁଖ, ନାକ ପରଭୂତି ସ୍ଥାନରେ କ୍ଷତ, ଘର୍ମନିର୍ଗମଃ ପ୍ରଳାପ, ପାଟି ପିତା ଲାଗିବା, ଦାହ,  
| ପିପାସା, ମୁହାଁ, ade, OF Aloed 6 ଓ ଦେହ ବୁଲାଇ ହୁଏ |  
. “ କଫ ଜ୍ଵର - ଦେହରେ ଓଦାକନା ପକାଇଲା ପରି ଲାଗେ, GAR ସାମାନ୍ୟ ବେଗ, “  
ଅରୁଚି, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋମାଞ୍ଚ, ମୁହଁ cqood, ଅତିନିଦ୍ରାଥ ନାକରୁ ପାଣିଗଡ଼ିବା, ପାଟି ମିଠା  
ଲାଗିବା, କାଶ, ଶୀତବୋଧ, ଦେହ ଭାରି ଲାଗେ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 171

### OCR Extracted Text

/ ୧୩୮ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
ବାତ-ପିତ୍ତକ୍ଵର - ତୃଷା, Agi, ଦେହ ଘୂରିବା, ଦାହ, ନିଦ୍ରାନାଶ, ମୁଣ୍ଡବ୍ଯଥା, ମୁଖ ଓ  
କଣ୍ଠ ଶୁଷ୍କ, ବାନ୍ତି, ରୋମାଞ୍ଚ, ଅରୁଚି, ଆଖିକୁ ଅନ୍ଧାର ଦିଶିବା |  
  
ପିତ୍ତଶ୍ଳେଷ୍ପା ଜ୍ଵର - ଶ୍ଲେଷ୍ଠାରେ ମୁଖ ପୁରି ରହେ ଓ ପିତା ଲାଗେ । ତନ୍ଦ୍ରା, Ael, କାଶ  
ଅରୁଚି, ତୃଷା, ASAE ଦାହ ଓ ଶୀତ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ |  
  
DOCH ଜ୍ଵର - ଦେହରେ ଓଦାଲୁଗା ପକାଇଲା ପରି ଲାଗେ | ଅତିନିଦ୍ରା, ମୁଣ୍ଡବ୍ଥା, |  
ନାକରୁ ପାଣି ପଡ଼ିବା, କାଶ, AA ASI, A ବେଗ ମଧ୍ୟମ |  
  
ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ଵର - କ୍ଷଣେ କ୍ଷଣେ ଦାହ ଓ ଶୀତ, ଅସ୍ଥି ସନ୍ଧି ଓ ମସ୍ତକରେ ବେଦନା, ଚକ୍ଷୁ  
Qa edad 6 ଓ ଆବିଳ, awed, ବିସ୍ଫାରିତ, କର୍ଣ୍ଣଦ୍ଵୟ ନାନା ପ୍ରକାର ଶବ୍ଦ ଓ ବେଦନାବିଶିଷ୍ଟ,  
ତନ୍ଦ୍ରା, ମୂର୍ଛା, ପ୍ରଳାପ, କାଶ, ଶ୍ଵାସ, ଅରୁଚି, Qa, ଜିହ୍ଵା ଅଙ୍ଗାର ପରି qa ବର୍ଣ, ଗୋଜିହ୍ା ପରି  
ଖରସ୍ପର୍ଶ ସର୍ବାଙ୍ଗ Jae, ଇତସ୍ତତଃ ଶିରଶ୍ଚାଳନ, ତୃଷ୍ଣା, ଅନିଦ୍ରା, ହୃଦୟରେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ |  
  
Seal ( ପାଚନ ଦ୍ଵାରା)  
  
GAR ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଲଙ୍ଘନ (ଉପବାସ) କରିବ | ଲଙ୍ଘନ ଆମ ଦୋଷକୁ ନଷ୍ଟ  
କରେ | ଆମାଶୟଯସ୍ଥିତ ବାତ, da, କଫ ରୂପ ଦୋଷ ଜଠରାଗ୍ନିକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଆମ ଜାତ କରାଏ |  
ଏହି ଆମ ରସରକ୍ତାଦିବାହୀ ସ୍ରୋତଗୁଡ଼ିକୁ QE କରି QA GIO କରାଏ | ସେହି ହେତୁ ଆମର  
ପରିପାକ ସକାଶେ ପ୍ରଥମେ ଲଙ୍ଘନ କରାଯାଏ | ଆମ ଥୁବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପବାସ କରିବ ଏବଂ dea  
ଖାଇବ ନାହିଁ, କାରଣ ଜଠରାଗ୍ନି ଏପରି ମାନ୍ଦା ଥାଏ ଯେ କୌଣସି Asa er gia ମଧ୍ଯ ଜୀର୍ଣ୍ଣ  
ହୁଏ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ନୂତନ ଜ୍ବରରେ ରସ ଚିକିତ୍ସା ମନା ନାହିଁ। କାରଣ ରସ ଚିକିତ୍ସାରେ ପାରଦ, sae  
ପ୍ରଭ୍ପତି ଥିବାରୁ ଏହାର ତୀବ୍ର ପ୍ରଭାବ ମନ୍ଦାଗ୍ନିର ଉପଦ୍ରବକୁ ଶାନ୍ତି କରିଦିଏ । ବାତ, da, ea  
ଦୋଷମାନଙ୍କର ବଳରେ ରୋଗୀ ଲଙ୍ଘନ ସହ୍ୟ କରିପାରେ । ଦୋଷଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷୀଣ ହେଲେ ରୋଗୀ  
ଲଙ୍ଘନ ସହ୍ୟ କରିପାରିବ ନାହିଁ। ଅତଏବ ଦୋଷଗୁଡ଼ିକର ବଳାବଳ ବିଚାର କରି ଲଙ୍ଘନର ବ୍ୟବସ୍ଥା .  
କରିବ । ଲଙ୍ଘନ ସମୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଫୁଟା ପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବାକୁ ହେବ । ମିଶ୍ରି ସର୍ବତ, ପଇଡ଼  
ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ବାଳ, ବୃଦ୍ଧ, TASH, ଦୁର୍ବଳ ବ୍ଯଳିଙ୍କ୍‌ ଲଙ୍ଘନ କରାଇବ ନାହି |  
  
ଆମଜନିତ ଜ୍ଵରର ଲକ୍ଷଣ - ଲାଳ ବହିବା, ହୁଦୟ ଭାରୀ ବୋଧ ହେବା, ଅରୁଚି, ତନ୍ଦ୍ରା  
( ନିଦ୍ରା ପରି ବୋଧ ହେବା), ଆଳସ୍ୟ, ଅଙ୍ଗର ବିସରତା, ଶରୀର ଭାରୀ ବୋଧ), କ୍ଷୁଧା ନଷ ହେବା, 7  
ବହୁତ CA] କରିବା, ଶରୀର AGU ହେବା ଓ ଜ୍ଵର ପ୍ରବଳ ରହିବା - ଏ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଥୁଲେ  
ଜ୍ବରରେ ଆମ ଦୋଷ ଅଛି ବୋଲି ଜାଣିବ | QAER କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ଥୁଲେ ଝାଡ଼ା କରାଇ Asa  
ବ୍ୟବହାର FAS | ଭୋଜନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜ୍ଵର ହେଲେ ରୋଗୀର ବାନ୍ତି କରାଇଦେବ | (ବାଗଭଇଚ) |  
ଜ୍ଵରର ଶାନ୍ତି ସକାଶେ ପାନପତ୍ର ରସ, ଅଦା ରସ ଏବଂ ମହୁ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧତୋଳା ହିସାବରେ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 172

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୩୯ /  
| ନେଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ନୂତନ ଓ ସାଧାରଣ ଜ୍ଵର ଶାନ୍ତ ହୁଏ | Baia! gall,  
¦ ଦେବଦାରୁ, ଧନିଆଁ ଓ ଭେଜିଫଳର ପାଚନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ। ପିପାସା ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ମୁଥା, ଘରପୋଡ଼ିଆ  
| (ପର୍ପଟକ), ବେଣାଟେର, ABORS, କୁରୁବେଲି ଓ ଶୁଣ୍ଠି ଏ ସମସ୍ତର ପାଚନ କରି ଶୀତଳ  
। ହେଲେ ରୋଗୀକୁ ଦେବ ।  
MOA ( ବାତଜନତି ଜ୍ଵର) ।  
୧) MIG GEM - ବେଲ, ଗମ୍ଭାରୀ, ଅଗିବଥୁ, ପାଟଳୀ, ଫଣଫଣା ଏମାନଙ୍କର ମୂଳର  
GA ଅଥବା ପିପ୍‌ପଳୀ ମୁଳ, ଗୁଳୁଚି ଓ ଶୁଣ୍ଠୀର କ୍ଵାଥ ଦେବ |  
୨) GHG - ଚିରେଇତା, ମୁଥା, ଗୁଳୁଟି, କୁରୁବେଲି, ଲବେଙ୍ଦୁଡ଼ି, ଅଙ୍କରାନି, ଗୋଖରା,  
AMAT, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ରୀ ଶୁଣ୍ଡୀ ଏମାନଙ୍କର କ୍ଵାଥ ଦେବ |  
୩) GPG - dal ଗୁଳୁଚିଥ ବଣ ପିପ୍ପଳୀ ମୁଳ ଅଥବା ଧନିଆଁ, ଦେବଦାରୁ, ଅଙ୍କରାନି ଓ  
AUR GIA ଦେବ |  
¥) QUE - ବେଣାଚେର ଓ ନବାଙ୍ଗ ( ଯଥା- ଶୁଣ୍ଡୀ, ଗୁଳୁଚି, ମୁଥା, Feaaei, ଶାଳପର୍ଣ୍ରୀ,  
କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ରୀ, ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ଲବାଙ୍କୁଡ଼ି, ଗୋଖରା) ଏମାନଙ୍କର GZ ଦେବ |  
୫) ଣ୍ଢ - ପିପ୍‌ପଳୀ, ରସୁଣ, ଗୁଳୁଚି, ଶୁଣ୍ତୀ, ଅଙ୍କରାନ୍ତି/ ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର, ଚିରେଇତା,  
ମୁଆ ଏମାନଙ୍କର ପାଚନ ଦେବ ।  
୬) ଶତାବରୀ ଓ ଗୁଳୁଚିର ରସ ଗୁଡ଼ ସହିତ ପିଇଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ବାତଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ |  
(ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
ଶତାବରୀ ରସ ଏକ ତୋଳା ଠାରୁ ଦୁଇତୋଳା, ଗୁଳୁଚି କଞ୍ଚାରସ ଏକ ତୋଳା, ଶୁଖିଲା  
ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, TAG ସାର ୪ ରତି |  
ପିତ୍ତଜ୍ଵର  
୧). ନ୍ଦରଣୟାନାଳ କ୍ୂଥ - ପୋଟଳ ପତ୍ର, ଯବଧାନ, ଧନିଆଁ, ଯଶ୍ଚିମଧୁ ପାଚନରେ ମହୁ  
ପରୀକ୍ଷରେ ଖାଇବ ।  
୨) Qd6@ ଲୁଥା - ପର୍ପଟକ (ଘରପୋଡ଼ିଆ), ରକ୍ତଚନ୍ଦନ, କୁରୁବେଲି, ଶୁଣ୍ଠୀ ଏମାନଙ୍କର  
 କ୍ବାଥ ଦେବ |  
କେବଳ ଘରଘୋଡ଼ିଆ କ୍ଵାଥ ପିତ୍ତଜ୍ଵର ବିନାଶକ | .  
 ‘dae ପର୍ଷଟକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ Gaga ବିନାଶନଃ |’

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 173

### OCR Extracted Text

/ ୧୪୦ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
୩) ରାଜ୍ଦାକି - ଖିସ୍‌ମିସ୍‌, PASI, ମୁଥା, ଘରପୋଡ଼ିଆ, କଟୁକୀମାନଙ୍କ କ୍ାଥରେ ସୁନାରି ଅଠା  
ପକାଇ GIAER Gaga ବିନାଶପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ |  
ସୁନାରୀ PRR UO! ସୁକି ଓଜନ |  
  
୪) କିଲରାକି - ବେଣା ଚେର, ଘରପୋଡ଼ିଆ, ପଦ୍ମକାଠର କ୍ନାଥ |  
  
୫) PHP - JE, କୁରୁବେଲିଥ, ଘରପୋଡ଼ିଆ, ବେଣାଚେର, ମୁଥା ରକ୍ତଚନ୍ଦନର କ୍ଵାଥ |  
  
୬) ଧନିଆଁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଏକ ରତି ରଖିବ | ସକାଳେ ଛାଣି ସେ ପାଣି ଶର୍କରା ସହିତ  
ପିଇଲେ ପିଭ୍ଭଜ୍ଵର ଓ ଅନ୍ତର୍ଦାହ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
ପିତ୍ତଜ୍ଵରରେ ଦାହ ଶାନ୍ତ ପାଇଁ କାଞ୍ଜିପାଣିର ପଟି କପାଳରେ ବାରମ୍ବାର ଦେବ | ରୋଗୀକୁ  
ଚିତ୍‌କରି ଶୁଆଇବ । ନାଭି ଉପରେ ଗୋଟିଏ କଂସାପାତ୍ର ରଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି  
କଂସାପାତ୍ରରେ ଢ଼ାଳିବ । ସେ ପାଣି ବାହାର କରି ପୁଣି ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଦେବ । ଏହିପରି  
ବାରମ୍ବାର କଲେ ଦାହ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ପଲାଶର କଅଁଳ ପତ୍ର କାଞ୍ଜପାଣିରେ ବାଟି କପାଳରେ  
ଲେପ ଦେବ । ବରକୋଳି ପତ୍ର ବୀ ନିମ୍ବପତ୍ର କାଞ୍ଜପାଣିରେ ବାଟି ଖୁଆରେ ମନ୍ଥି ଫେଣ  
ବାହାର କରି ସେ ଫେଣ କପାଳରେ ଲେପ ଦେବ)। “୭  
  
କଫ ଜ୍ଵର  
  
୧) PA - ନିମ୍ବଛାଲି, IA, AQ, ଦେବଦାରୁ, ଗନ୍ଧ Jal, ଚିରେଇତା, ee,  
ପିପ୍‌ପଳୀ, ଗଜପିପ୍ପଳୀ, ଅଙ୍କରୀନ୍ତି ଏମାନଙ୍କର BA କଫଳ୍‌ର ନାଶକ |  
  
୨) SQagie6m&a/ - କାଫଡ଼, କୁଢ଼, କକଡ଼ାଶୂଙ୍ଗା ପିପ୍‌ପଳୀ ପ୍ରତ୍ଯେକର od ଦୁଇ  
ଅଣା ଓଜନ ଏକତ୍ର କରି ସୁକି ଓଜନ ମହୁ ସହିତ ଅବଲେହ କରିବ ।  
  
୩) AMPA ଲ଼ୁଥ - ଅଳା, ହରିଡ଼ା, ପିପ୍ପଳୀ, ଚିତାପାରୁର glel କଫଜ୍‌ର ନାଶ କରେ,  
ଅଗ୍ନି ଦୀପ୍ତ କରେ ଓ ଆମ ନାଶ କରେ ।  
  
୪) ନିଜିନକଲାକି - ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ଗୁଳୁଚି, ପିପ୍‌ପଳୀ Jala କ୍ଵାଥ |  
  
୫) ଛୁ GING - କଫ ଜ୍ବରରେ ଜଙ୍ଘର ବଳ କ୍ଷୀଣ ହେଲେ ବୀ କାନ ଆବୃତ ଭଳି ହେଲେ  
ବେଗୁନିଆ ( ନିର୍ଗୁଣ୍ଡି) ପତ୍ରର ପାଚନ ପିପ୍‌ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଦେବ ¦ ପିପ୍‌ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ  
ଅଣା ଓଜନ I .  
  
ବାତପେୈଭ୍ତିକ ଜ୍ଵର  
  
୧) POF କ୍ମଥ - ଶୁଣ୍ବୀ, UNS, ମୁଥା ଚିରେଇତା, aiead, quad, ଅଙ୍କରାତ୍ତି,  
  
ଲବାଙ୍କୁଡ଼ି ଗୋଖରାର Ql ଦେବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 174

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୪୧/  
୨) ଛନନଭକି କୂଅ - ମୁଥା, ରକ୍ତଚନ୍ଦନ/ ଘରପୋଡ଼ିଆ, କଟୁକୀ, ବେଣା ଚେର, ପୋଟଳ  
ପତ୍ର, କୁରୁବେଲିର କ୍ବାଥ କନ୍ଦ ପକାଇ ଦେବ |  
୩) GOEIE ନଥ - ଚିରେଇତା, ଗୁଳୁଚି, ଖିସ୍‌ମିସ୍‌, ଅଁଳା, ଗନ୍ଧଶୁଣ୍ଠୀର କ୍ବାଥରେ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ  
ଦେବ |  
୪) ଛୁଛୁଚାଃକି କନଥ - ଗୁଳୁଚି, SABI, ULI, ପଦ୍ମକାଠ, ରକ୍ତଚନ୍ଦନର Gel ଦେବ |  
ପିପାସା ଅଧକ ଥୁଲେ ପଦ୍ନକାଠ ପରିବର୍ତେ ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଦେବ |  
୫) ୟଜଜଢ଼ PA - HS, ଘରପୋଡ଼ିଆ, ମୁଥା, ଚିରେଇତା ଓ ଶୁଣ୍ଡୀର କ୍ଵାଥ ଦେବ |  
ଧ ପିତ୍ତଶ୍ଲେଷା ଜ୍ଵର  
¦ ୧) ଥଥନୁନାଝନ - ଗୁଳୁଚି, ଇଦ୍ରଯବ, ନିମ୍ବଛାଲି, ପୋଟଳପତ, କଟୁକୀ, ଶୁଣ୍ଡୀ, ରଲୁଚନ୍ଦନ ଓ  
Qala କ୍ଵାଥ ଦେବ |  
୨) 6AIOME କ୍ନାଥ - ପୋଟଳପତ୍ର, ରକ୍ୁଚନ୍ଦନ, ମୁର୍ବାମୂଳ, କଟୁକୀ, ଅକାନବିନ୍ଧି, ଗୁଳୁଚିର  
କ୍ଵାଥ ଦେବ |  
୩) ଞ୍ଯନିଛ GIE/-UEGAS, INS, JA, GE, ଚିରେଇତାର gel ଅଷ୍ଟବିଧ ଜ୍ଵର ନାଶ  
. କରେ |  
୪) WIE - ଗୁଜୁରାତି, ପୋଟଳ ପତ୍ର, Gaal, ଯଶ୍ଚିମଧୁ, ବାସଙ୍ଗଛାଲିର କ୍ଵାଥରେ ମହୁ  
ମିଶାଇ ଦେବ ।  
୫) ପତ୍ରପୁଷ୍ପ ସହିତ ବାସଙ୍ଗର କ୍ଵାଥରେ ମହୁ ଓ ଶର୍କରା ମିଶାଇ ଦେଲେ ପିତ୍ତ cqgiqa  
\_ ରକ୍ତପିତ୍ତ ଓ କାମଳ ନାଶ କରେ । (ଚକ୍ରଦତ୍ତ) ର  
୬) ଧଣିଆ ଓ ପୋଟଳର କ୍ଵାଥ ପାନ କଲେ ଅଗ୍ନିଦୀପ୍ତ ହୁଏ | କଫ ନଷ୍ଟ ହୁଏ, Gada  
APS 2, ଜର ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ଆମ AQ ହୁଏ ଓ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ | ( ଚକ୍ରଦତ୍ତଃ  
| ବାତଶ୍ଳେଷ୍ଣା ଜ୍ଵର ଓ  
୧) ARCA - ପିପ୍ପଳୀ, ବଣ ପିପ୍ପଳ ମୁଳ, ଚାଇଁକାଠ, ଚିତାପାରୁ ମୂଳ ଓ ଶୁଣ୍ରୀର gal  
ଦେବ |  
୨) BAQCMG - ସୁନାରି ଅଠା, ପିପ୍‌ପଳ ମୁଳ, ମୁଥା, କଟୁକୀ, ହରିଡ଼ାର କ୍ଵାଥରେ  
ସୁନାରିଅଠା ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ମିଶାଇ ଦେବ । ଧ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 175

### OCR Extracted Text

/ ୧୪୨ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ।  
୩) PALM ମଥ - ବେଲ, ଫଣଫଣା, ଗମ୍ଭାରୀ, ASS, ଅଗ୍ନିବଥୁ, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ରୀ, si@adi,  
ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ଲବାଙ୍କୁଡ଼ି, ଗୋଖରାର lA ପିପ୍ପଳୀ ଦୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ପକାଇ ଦେବ |  
୪) QP - ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ଗୁଳୁଚି, ଶୁଣ୍ଡୀ ଓ କୁଢ଼ର Gl ବାତକଫ Qa, ଶ୍ଵାସ, ଅରୁଚି ଓ  
ପାର୍ଶ୍ବପୀଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ଵର ମଧ୍ଯ ନାଶ କରେ | (CAPA)  
୫) ନୁଃଃ୫୮/କ - ମୁଥା, ଘରପୋଡ଼ିଆ, ଶୁଣ୍ଠୀ, ଗୁଳୁଚି ଓ ଦୁରାଲାଭର କ୍ଵାଥ ବାତକଫ ଜ୍ଵର,  
ଅରୁଚି, ଦାହ, ଶ୍ବାସବିଶିଷ ଜ୍ଵର ନାଶ କରେ |  
୬) ପିପ୍୍‌ପଳୀର କ୍ଵାଥ କଫ ନ ବଢ଼ାଇ ବରଂ ଶାନ୍ତ କରି ଅଗ୍ନିଦୀଷ୍ତ କରେ ଏବଂ ବାତକଫଜ ଓ  
ପ୍ଲାହା ବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ଜ୍ଵର ଶାନ୍ତି କରେ | ( ଚକ୍ରଦତ୍ତ) ।  
 ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ଵର  
୧) ଦଖମୁଳ କ୍ଵାଥ ଦେବ |  
୨) ନଛୁନ୍ଦଣାନଂ - ଦଶମୁଳ, ଶୁଣ୍ରୀଥ ଚିରେଇତା, ଗୁଳୁଚି ଓ ମୁଆର କ୍ଵାଥ ଦେବ | ଏହା  
ବହୁକାଳ ବ୍ୟାପୀ ଜ୍ଵର, ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ଵର ଓ MECHA! ପ୍ରଧାନ ଜ୍ବରରେ ସେବ୍ୟ |  
୩) QRAIME/ PMG? ନ୍ୂଥଂ - ଦଶମୂଳ, ଚିରେଇତା, ଦେବଦାରୁ, JA, ମୁଥା, କଟୁକୀ,  
ଇନ୍ଦ୍ରଯବ, ଧଣିଆ, ଗଜ ପିପ୍ପଳୀ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ ଛେଚି କରି ଅଧ ସେର  
ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅଧଯପା ପାଣି ରଖି ଛାଣି ପିଇବ | ବାଳକ ଅର୍ବ୍ବମାତ୍ରା ଓ ଶିଶୁ ସୁକି ମାତ୍ରା  
B/D ଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବ । ପ୍ରତିଦିନ Ql କରି ଖାଉଥୁବ |  
୪) POG GE- JE, IS, ମୁଥା, ଚିରେଇତା, ଶାଳବର୍ଣ୍ରୀ, କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ରୀ, ଅଙ୍କରାନ୍ତି,  
ଲବାଙ୍କୁଡ଼ି, ଗୋଖରାର GIA | ପିତାଧ୍ଵକ୍ୟରେ ମହୁ ସହିତ 6 କଫାଧ୍କ୍ୟରେ ପିପ୍‌ପଳୀ ବୂର୍ଣ୍  
ସହିତ ଉପରୋକ୍ତ ନବାଙ୍ଗ Mal ଦେବ । ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ବରରେ ପ୍ରଥମେ ଲଙ୍ଘନ (ଉପବାସ),  
PAY, CHES ଓ ଅଞ୍ଜନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ | ଆମ ଓ କଫର ଶାନ୍ତି କରିବ । ବାତ, ପିତ୍ତ, \_ |  
କଫ ଦୋଷମାନଙ୍କର ବଳରେ ରୋଗୀ ଲଙ୍ଘନ ସହ୍ୟ କରିପାରେ | ଦୋଷଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷୀଣ .  
ହେଲେ ରୋଗୀ ଲଙ୍ଘନ ସହ୍ୟ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଅତଏବ ଦୋଷଗୁଡ଼ିକର ବଳାବଳ  
ବିଚାର କରି ଲଙ୍ଘନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।  
ନସ୍ୟ  
ଟଭାରସ ଓ ଅଦାରସ ତ୍ରିଲବଣ (ବିଟ୍‌, ସୈନ୍ଧବ ଓ ଉଭିଦ) ସହିତ ଟିକିଏ ଗରମ କରି  
ନସ୍ୟ ନେବ । ଏହା ଦ୍ଵାରା କଫ ତରଳିଯାଇ ବାହାରିପଡ଼େ | ଶିର, ହୃଦୟ, କଣ୍ଠ, ମୁଖ ଓ ପାର୍ଶ୍ବର  
ପାଡ଼ା ଶାନ୍ତ ହୁଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 176

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୪୩ !  
। ନଷ୍ଠୀବନ  
ଅଦାରସ, ସୈନ୍ଧବ AA, Ga, ପିପ୍ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମୁଖରେ ଧାରଣ କରି  
କୁଳି କରିବ | ଏପରି କରିବା ଦ୍ଵାରା ହୃଦୟଗତ କଫ ହୃଦୟରୁ ଓ ଗଳାରେ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଥିବା କଫ  
ବାହାରିଆସେ ।  
ଅଞ୍ଜନ ।  
Gara AG, ପିପ୍ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ ଓ ସୈନ୍ଧବଲବଣ ଏ ସମସ୍ତ ଗୋମୂତ୍ରରେ ବାଟି  
ଅଞ୍ଜନ ଦେଲେ ଚେତା ଆସେ ¦ ରସୁଣ, ମନଃଶିଳା ଓ ବଚ ମଧ୍ଯ ଗୋମୂତ୍ରରେ ବାଟି ଅଞ୍ଜନ ଦେଲେ  
ଚେତା ଆସେ | .  
ଜ୍ଵରରେ ଧୂପ  
ଥାନ of] - ଗୁଗ୍ଗୁଳ, FAIS, ବଚ, କୁଢ଼, ହରିଡ଼ା, ସୋରିଷ, ଯବଧାନ ଓ ଘିଅର  
ଧୂପ ଦେବ |  
ଜ୍ବରରେ ବାମ୍ଫ  
dg, ଅର୍କପତ୍ର, ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର, ସାହାଡ଼ା ପତ୍ର ଓ ବାଉଁଶ ପତ୍ର ଏକତ୍ର ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି  
ଦେଇ ଫୁଟାଇ ତାର ବାମ୍ଫଂ ଦେଲେ ବିନା ଥିଷଧରେ ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ ଅଥବା କୌଣସି dea  
ବାମ୍ଫ ଦେହରେ ଲଗାଇବାକୁ ତତଲା ଇଟା ଉପରେ ସେହି Gig ରସ ବା କ୍ଵାଥ ଛିଞ୍ଚ୍‌ ବାମ୍ଫ ଦେବ |  
AA- ଜ୍ଵର ରୋଗୀର କ୍ଷୁଧା ହେଲେ, ଶୁଣ୍ରୀ, ପିପ୍ପଳୀ ଦେଇ ଲିଆର ପେୟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି  
ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏହା ଲଘୁପାକ । ଜ୍ବରରେ ଅଗ୍ନି କ୍ଷୀଣ ଥାଏ । ପେୟା ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଓ ଜ୍ଵର  
ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।  
ସିଠାଯୁଲ୍ତ ମଣ୍ଡକୁ ପେୟା କହନ୍ତି |  
ମଣ୍ଡ - CAGE ପାଣିରେ ତଣୁଳ Ae କରି AO! ପରିତ୍ୟାଗ କଲେ ଯେଉଁ ତରଳ ଭାଗ  
ରହେ, ତାହାକୁ ମଣ୍ଡ କହନ୍ତି ।  
ରୋଗୀର ପଷ୍ୟ  
ଜଳ ସାଗୁ - ସାଗୁ ME ACIS, ମିଶି ଦୁଇ ଛଟାଙ୍କି, ଡ଼ାଲଚିନି ଦୁଇ ରତି, ଅଳେଇଚ  
ଦାନା ଏକ ରତି, କମଳା ଚୋପା ସୁକି ଓଜନ, ପାଣି ଏକ ସେର | ସାଗୁଗୁଡ଼ିକ ଧୋଇ କରି ୧  
ସେର ପାଣିରେ ଏକଘଣ୍ଟା କାଳ ଭିଜାଇ ରଖିବ | ତାଂ ପରେ ଚୁଲୀରେ ବସାଇ ଜାଳ COR Aigele |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 177

### OCR Extracted Text

/ ୧୪୪ / . ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଯେତେବେଳେ ବେଶ୍‌ ଜଳବତ୍‌ ହେବ ଅର୍ଥାତ୍‌ ସାଗୁଦାନା ରହିବ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ କମଳା  
ଚୋପାଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ମସଲା ଦେଇ ATS | AEA କମଳାଚୋପା ପକାଇ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ଚୁଲୀରୁ  
ଓହ୍ଲାଇ ଢ଼ାଙ୍କି ରଖିବ । ଖାଇବା ସମୟରେ କମଳାଚୋପା ପକାଇଦେବ । ଏହା ଭଷତ୍‌ ଗରମ ଥାଇ  
ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌, କାରଣ ଯେତେଯେତେ ଥଣ୍ଡା ହୁଏ, ସେତେ ଗୁରୁପାକ ହୁଏ |  
ଦୁଗ୍‌ଧ ସାଗୁ - ସାଗୁ ଏକ ଛଟାକି, ମିଶ୍ରି ଦୁଇ ଛଟାକି, ପାଣି ଅଧସେର, ଦୁଧ ଅଧସେର,  
ଗୁଜୁରାତି ଦାନା ଏକ ରତି, ଡ଼ାଲଚିନି Od Wa ରତି | ପ୍ରଥମେ ଅଳ୍ପ ଦୁଧ ସିଝାଇବ । ଏକ ଉତ୍ତରା  
ଉଠିଲେ ତହିଁରେ ମିଞ୍ଜି ବା ଚିନି ଦେଇ ଓହ୍ଲାଇ ଢ଼ାଙ୍କି ରଖିବ | ପୂର୍ବରୁ ପୂଥକ୍‌ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ  
ସାଗୁଗୁଡ଼ିକ ଧୋଇ ଏକ ଘଣ୍ଟା କାଳ ଭିଜାଇ ରଖିବ | ପରେ ଅଧସେର ପାଣି ଦେଇ ଜଳସାଗୁ  
ପରିପାକ ହେଲେ ତହିରେ ଦୁଧ ଢ଼ାଳିଦେଇ ବାରମ୍ବାର ଘୋଟୁଥିବ । ବାରମ୍ବାର ନ ଘାଣ୍ଟଲେ ମୁଣ୍ଡା  
ମୁଣ୍ଡା ହୋଇଯିବ | ଘାଣ୍ଡୁ ଘାଣୁ ଦେଖିବ, ଯେତେବେଳେ ସାଗୁ ଦୁଧ ସହିତ ଉତ୍ତମରୁପେ ମିଶିଯାଇଛି  
ସେତେବେଳେ ତହିରେ ଗୁକରାତି ଦାନା ଓ ଡ଼ାଲିଚିନି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇ ୨/୩ ଥର ଘାଣ୍ଟି ଓହ୍ଲାଇ ଢ଼ାଳି  
ଦେବ । ସାମାନ୍ୟ ଗରମ ଥାଇ ଖାଇବ ।  
ସୂତିକା ସନ୍ଧିପାତରେ ରୋଗୀ ମରିଯାଉଥୁଲେ  
ପ୍ରସବ ପରେ ସୁତିକା ସନ୍ନିପାତ ରୋଗର ସମସ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟର୍ଥ ହେଲେ ଡ଼ାକ୍ତର ଓ  
` କବିରାଜମାନେ ରୋଗୀ ବଞ୍ଚୁବାର ଆଶ୍ରା ନାହିଁ ବୋଲି କହିଲେ ଧାରଞ୍ଜ ଗଛର ଚେରକୁ ସାମାନ୍ୟ  
ଘୋରି (ଅଧଚାମଚ) ସେଥୁରେ ସାମାନ୍ୟ ଅଣସୋରିଷା ବାଟି ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ କୌଣସି ମତେ  
ଖୁଆଇଦେବ । ପାଟି ବାଟେ da ନ ଗଲେ ନାକ ବାଟେ ଦେବ । daa ପେଟକୁ ଯିବାର ପ୍ରାୟ  
ଦୁଇ ମିନିଟ୍‌ ଭିତରେ ରୋଗୀର ଆଖି ଲାଲ ବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲେ ରୋଗୀ ପିଇବାକୁ ସଙ୍କେତ ଦେବ । ¦  
ସେତେବେଳେ ଆମ୍ବିଳି ତୋରାଣୀ ବା ଚହ୍ଲା ପିଇବାକୁ ଦେବ । ତାଂପରେ ରୋଗୀକୁ କୂଅ ବା  
ପୋଖରୀ ପାଖକୁ ନେଇ ତା ମୁଣ୍ଡରେ ପାଣି ଢ଼ାଳିବ । ଯେତେବେଳେ ଶୀତ ହେଲା ବୋଲି ରୋଗୀ  
କହିବ, ସେତେବେଳେ ପାଣି ଢ଼ାଳିବା ବନ୍ଦ କରିବ । ଏତିକିରେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।  
( ପରୀକ୍ଷିତ) ର:  
ଧାରଞ୍ଜ ଚେର ନ ମିଳିଲେ ଖଡ଼ିକାସିଝୁ ଚେର ସୁକି ଓଜନ ସେଥ୍ବରେ ଅଣସୋରିଷା ମିଶାଇ  
`“ ବାଟି ପିଆଇବ । ପରୀକ୍ଷିତ)  
. ଖଡ଼ିକା ସିଝୁ ନ ମିଳିଲେ ସୀତାଫଳ ଚେରର ଛାଲି ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ସେଥ୍ବରେ ସାତଟି ଃ  
ରାଇସୋରିଷ ମିଶାଇ ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ | କେବଳ ସନ୍ନିପାତରେ ମଧ୍ଯ ଏହି dau ନିର୍ଭୟରେ  
 ଦିଆଯାଇପାରେ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 178

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୪୫ /  
ପାଳି (ଏକାହିକ) ଜ୍ଵର  
। ୧) କୂମ୍ଭାରପୋକ ବସାର ମାଟି କୌଣସି ଶନିବାର ଦିନ ଆଣି ରଖିଥୁବ | ଏହି ମାଟି ଏକ ବର୍ଷ  
. ACIS Tau ରୂପେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରିବ ¦ ହଠାତ୍‌ ଯଦି Tea ଦେବାକୁ ହୁଏ ଏବଂ  
ଆଗରୁ ଶନିବାର ଦିନ ମାଟି ଆଣି ରଖିନଥ୍ରବ ତାହାହେଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ମାଟି ଆଣି  
ଦେଲେ ଉପକାର ହୋଇପାରେ । NACA ଭଲ ନହେଲେ ଆଉ ଥରେ ଶନିବାର ଦିନ  
 ଆଣିଥୁ୍ବା ମାଟି ବ୍ୟବହାର କରିବ । ସେହି ମାଟିରୁ ଟିକିଏ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ବାମହାତ ପାପୁଲିରେ  
ରଖି ଟିକିଏ ଛେପ ପକାଇ (ଯେ Asa ଦେବ ତାର ଛେପ) କାଦୁଅ ପରି ହେଲେ  
 ଡ଼ାହାଣ ହାତ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳିରେ ଲଗାଇ ରୋଗୀର କପାଳରେ (QA QA! ମଝିରୁ ଆରମ୍ଭ  
| କରି ମୁଣ୍ଡବାଳ ମୂଳ ପର୍ଯନ୍ତ ଚିତା କାଟି ଦେବ । ରୋଗୀ ଏହି ଚିତା ସେଦିନ ଧୋଇବ  
ନାହିଁ । ଏହି ହେଲା ଞଷଧ । ପାଳିଜ୍ଵର ଆଉ ତା ଜୀବନରେ ହେବ ନାହିଁ। (ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଦଉ  
ଓ ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
କୂମ୍ଭାରପୋକ ଦେଖିବାକୁ ଦେଖିବାକୁ ବିରୁଡ଼ିପରି । ଏହି ପୋକ ମାଟି ନେଇ କବାଟରେ,  
ଝରକାରେ ଓ କାନ୍ଥରେ ତାର ବସା କରି ତା'ଭିତରେ ପୋକ ରଖି ଗାତ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ |  
ଯେତେବେଳେ ସେହି ପୋକ କୁମ୍ଭାରପୋକରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଉଡ଼ିପାରିବାକୁ ହୁଏ,  
ସେତେବେଳେ ବସା ମୁହଁ କଣା କରି ଉଡ଼ିଯାଏ | ପୋକ ଉଡ଼ିଯାଇଥବା ବସାମାଟି ଆଣି  
AGU କରିବ |  
9) ନିମ୍ଲଲିଖୁତ ମନ୍ତ୍ରକୁ ଭୁଜପତ୍ରରେ ଲେଖି ତ୍ଵମ୍ବା ଡ଼େଉଁରିଆରେ ପୂରାଇ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ବାମ ହାତ  
ବାହୁରେ ଏବଂ ପୁରୁଷ ଲୋକ ଡ଼ାହାଣ ହାତ ବାହୁରେ ପିନ୍ଧିଲେ ଏକାହିକ ଜ୍ଵର ହେବ ନାହି ।  
“ସମୁଦ୍ରସ୍ୟୋତ୍ତରେ ତୀରେ କୁମୁଦୋ ନାମ ବାନରଃ  
ତସ୍ୟ JAE ମାତ୍ରେଣ ନଶ୍ୟତ୍ୟେକାହିକୋଜ୍ଵରଃ |’  
୩) ଅରଖ ଗଛର ଅତି କଅଁଳ ପତ୍ର ୩ ରତି ଓଜନ ଗୁଡ଼ ଭିତରେ ପୁରାଇ AMAR ଆସିବାର  
୨/ ୩ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ପାଳିଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ | ପ୍ରଥମ ଦିନ ବଡ଼ ଜ୍ଵର  
ହୋଇପାରେ |  
୪) କାକଜଙ୍ଘା, ବଜ୍ରମୂଳୀ, ସୁଆଁଲଇ, ଲାଜକୁଳୀ, କୃଷ୍ଣପର୍ଣୀ ଅପମାର୍ଗ, ଭୂଙ୍ଗରାଜ ଏମାନଙ୍କ  
ମଧ୍ଯରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିକର ମୁଳ ପୁଷ୍ୟା ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଆଣି ରଙ୍ଗ ସୂତାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ପୁରୁଷ  
ଲୋକ ଡ଼ାହାଣ ହାତ ବାହୁରେ ଏବଂ ସ୍ଫୀଲୋକ ବାମ ହାତ ବାହୁରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଏକାହିକ  
GQ ଛାଡ଼ିଯାଏ | (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 179

### OCR Extracted Text

/ ୧୪୬ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୫) ଜର ପାଳିଦିନ ରୋଗୀ ସକାଳୁ ଉଠି ମୁହଁ ନଧୋଇ ଏପରିକି ପାଣି ନ ଛୁଇଁ ପୋକସୁଘ୍ା  
ପତ୍ର ରସ ନସ୍ୟ ନେଲେ ପାଳି ଜ୍ଵର ହୁଏନାହିଁ |  
ଦ୍ଵାହିକ ଜ୍ଵର ।  
୧) AACA) ପତ୍ରର ରସ ନସ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିବ | ଧ  
୨) କୁମ୍ଭାର ପୋକ ମାଟିର ଚିତା ନେଇ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।  
ତୃତୀୟକ ଜ୍ଵର  
୧) ଅପମାର୍ଗ ଚେର ସାତଟି ରଙ୍ଗ ସୁତାରେ ରବିବାର ଦିନ କଟି ତଳେ ବାନ୍ଧିଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟ  
ଉଦୟରେ ଅନ୍ଧକାର ପରି ତୃତୀୟକ ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ । (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
୨) କୁମ୍ଭାରପୋକ ମାଟିର ଚିତା ଦେଇ ପରୀକ୍ଷୀ କରାଯାଇପାରେ ।  
ଚତୁର୍ଥକ ଜ୍ଵର  
୧) QS, ଅଁଳା ଓ ମୁଥା ଏମାନଙ୍କର gla ପାନ କଲେ ଚତୁର୍ଥକ ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ | ( ଚକ୍ରଦତ୍ତ) ର  
୨) ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସରେ କନାକୁ ଓଦା କରି ଶୁଖାଇ ସେହି କନାରେ ଗୁଗ୍ଗୁଳ ଓ ଉଲୁକର ପୁଚ୍ଛ  
ବାନ୍ଧି ନିଆଁ ଲଗାଇ Ya ଦେଲେ ଚତୁର୍ଥକ ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ | (CAP)  
୩) AAS ରସ ନସ୍ୟ ନେଲେ ଚତୁର୍ଥକ ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ | ( ଚକ୍ରଦତ୍ତ)  
୪) କୁମ୍ଭାରପୋକ ବସାର ମାଟି ଚିତା ଦେଇ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ | |  
ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ଵର  
୧) ଗଙ୍ଗଣିଉଳି ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା ସହିତ ମହୁ ଅଧଚାମଚ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବିଷମ,  
ଅବିଷମ ସକଳ ପ୍ରକାର ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ | (CREAR) |  
. କରର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଲଙ୍ଘନ ( ଉପବାସ) କରି ଝାଡ଼ା ସଫାକରାଇ Jaa ଖାଇବ |  
୨) ଗୋଟିଏ କୋଲାଥୁବା ରସୁଣ ( ସୁକି ଓଜନ) ବାଟି ରାଶିତେଲରେ ମିଶାଇ ଭୋଜନ ପୁର୍ବରୁ  
ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅନ୍ତତଃ ସାତଦିନ ଖାଇଲେ ବିଷମ ଜ୍ଵର ଓ ଭୟଙ୍କର  
ବାତରୋଗମାନ ମଧ୍ଯ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ । (COREA) |  
୩) ଗୁଆଘିଅ ଏକତୋଳାରେ ରସୁଣ (CCl ଛଡ଼ାଇ) ସୁକି ଓଜନ ଭାଜି ସକାଳେ ଖାଲି :  
ପେଟରେ ଖାଇବ (ସିଅ ଓ ରସୁଣ Gag) ଏହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ତିଆରି କରି ଲାଗ ଲାଗ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 180

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୪୭ /  
ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅନ୍ତତଃ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ଵର ହେବ ନାହିଁ | ବାଳକ  
seal | ( ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୪) “ପଟୋଳ ମୁସ୍ତାମୃତବଲ୍ଲୀ ବାସକଂ  
ସନାଗରଂ ଧାନ୍ୟଂ EASE"  
  
| କଷାୟମେତତ୍‌ ମଧୁନା AEE. ନରଃ  
  
 ନିବାରୟେତ୍‌ ଦୁର୍ଜଳ ଦୋଷମୁଦ୍ଧତଂ |’  
  
| ଅର୍ଥ - ପୋଟଳ ପତ୍ର, ମୁଥା, ଗୁଳୁଚି, ବାସଙ୍ଗପତ୍ର, ଶୁଣି, ଧନିଆ, ଭୂଇଁ GA ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ  
  
¦ ସୁକି ଓଜନ ନେଇ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୧ ace  
  
¦ . ରହିଲେ, ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥୁରେ ୧ ତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ | ଏହା ଏକ ପାନ  
ହେଲା । ଦିନକୁ ଦୁଇ ପାନ କରି ଜର ଛାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୫) ଭୁଇଁନିମ୍ବ JAA ୪୦ ତୋଳା, ମହୁ ୬୦ ତୋଳା, ପିପ୍ପଳୀ GF ୨. ୫ତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ  
ବୂର୍ଣ୍ଣ ୨.୫ତୋଳା - ଏ ସମସ୍ତ ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ |  
ମାତ୍ରା - ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ସମଭାଗ ପାଣି ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଜ୍ଵର ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଖାଇବ | ନୂତନ ଓ ପୁରାତନ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ବରରେ ଅବ୍ୟର୍ଥ Gea | ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୬) କୃଷ୍ଣ ତୁଳସୀ କଞ୍ଚା ପତ୍ର ପାଞ୍ଚ ତୋଳା, ଦୁଇ ତୋଳା ଗୋଲମରିଚ ଏକତ୍ର ଅନ୍ତତଃ ପାଞ୍ଚଘଣ୍ଟା  
ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ବୁଟ ପରି ବଟିକା କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଟି ବଟିକା  
ଖାଉଥିଲେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ଵର ହେବ ନାହିଁ । ଜ୍ବର ସମୟରେ, ଜ୍ବର ଆସିବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ବା  
GA ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଦୂଇଟି ବଟିକା ଗରମ ପାଣିରେ gine ସର୍ଦ୍ଦିଥିଲେ ପାନ ରସରେ  
ଖାଇବ । ଜ୍ଵର ଅବସ୍ଥାରେ ଦିନକୁ ୪/୬ଟି ବଟିକା ଖାଇବ । ଗୋଲମରିଟକୁ ପାଣିରେ  
ପକାଇବ | ଯେଉଁ ଗୋଲମରିଚ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯିବ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ୩ଷଧରେ ବ୍ୟବହାର  
କରିବ।  
  
୭) ଚିରେଇତା (ଭୂଇଁ ନିମ୍ବ) ପାଞ୍ଚ ତୋଳା ( ଶୁଖିଲା) କୁ କୁଟି ଦୁଇ ସେର ପାଣିରେ ଭିଜାଇ  
ରାତିରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖିବ ଏବଂ ସେଥୁରେ ଦେଢ଼ ଗଜ କନା ବା ଗୋଟିଏ ଗେଞ୍ଜି  
ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବ .।। ସକାଳେ ସେହି ପାତ୍ରକୁ ଦୂଲୀରେ ବସାଇ ମନ୍ଦ ମନ୍ଦ ଜାଳ ଦେବ |  
ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ଛଟାଙ୍କି ପାଣି ରହିବ, ସେ କନା ବା ଗେଞ୍ଜକୁ କାଢ଼ି ନ ଚିପୁଡ଼ି  
AAAS | IAIN! ପରେ ସେହି ଗେଞ୍ଜକୁ ରୋଗୀ ପିନ୍ଧିବ | Ny ଦିନ ପିନ୍ଧିଲା ପରେ  
ଭଲ କରି ଧୋଇ ପୂନର୍ବାର ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ଚିରେଇତା ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଶୁଖାଇ  
ପିନ୍ଧିବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 181

### OCR Extracted Text

/ ୧୪୮ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ¦  
ଗୁଣ - କେବଳ ଏହି ଗେଞ୍ଜି ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ଵାରା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଵର AIG ଜ୍ଵର ଏବଂ ଚର୍ମରୋଗ  
ନଷ୍ଟ ହୁଏ | ଜରରେ ଉପଯୁକ୍ତ Ge ଖାଇ ମଧ୍ଯ ଏହି ଗେଞ୍ଚି ପିନ୍ଧିଲେ ବିଶେଷ ଫଳ ଦିଏ |  
୮) ରତ୍ନଗିରି ରସ - ଶୁଦ୍ଧ ମନଃଶିଳା, ଶୁଦ୍ଧ ହିଙ୍ଗୁଳା, ଲବଙ୍ଗ, ଜାଇଫଳ, ସମଭାଗ ଅଦାରସରେ  
ଭାବନା ଦେଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ଏହିପରି ସାତ ଦିନରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ମର୍ଦ୍ଦନ  
କରି ଅଧରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଦିନକୁ ଦୁଇଟି ବଟିକା ଖାଇବ । ମ୍ୟାଲେରିଆ  
ଜ୍ବରରେ ଧନିଆଁକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ବାଟି ରସ ବାହାର କରି ସେହି ରସରେ  
ଦେବ । ଟାଇଫଡ଼ ୯ଆନ୍ଧ୍ରିକଜ୍ଵର) ଜ୍ବରରେ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଦେବ |  
୯) . ଶୁଖିଲା Ang ଭାଙ୍ଗି ଶସ ବାହାର କରି ଟୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ | ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ala ଓ ପିପ୍‌ପଳୀ  
ଏକଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଗଙ୍ଗଶିଉଳି ପତ୍ର ରସରେ ୩ଥର ଭାବନା ଦେବ । ତା'ପରେ  
ଘରପୋଡ଼ିଆ ପତ୍ର ରସ ବା କ୍ବାଥରେ ୩ଥର ଭାବନା ଦେବ । ପରେ ନିମ୍ବପତ୍ର ରସରେ  
ପୁଣି ଭାବନା ଦେବ । ଶେଷରେ ଗୁଳୁଚି ରସରେ ୩ଥର ଭାବନା ଦେଇ ଚାରି ରତି  
ମାତ୍ରାରେ ବଟିକା କରି ରଖିବ | ଦିନକେ ଦୁଇଟି ବା ୩ଟି ବଟିକା ଥଣ୍ଡାପାଣି ବା ମହୁ ସଙ୍ଗେ  
ଖାଇଲେ ୩ ଦିନରେ ଜ୍ଵର କମିଯିବ ଏବଂ ଏକ ସପ୍ତାହରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
ବାଳକ - ଅର୍ଵମାତ୍ରା, ଶିଶୁ - ସୁକି ମାତ୍ରା | .  
ଏହା ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ଵରର ଅବ୍ୟର୍ଥ Glee |  
GM ସଂସ୍କୃତରେ - ପୁତିକରଞ୍ଜ, ବଙ୍ଗ ଭାଷାରେ - ନାଟାକରଞ୍ଜ, ହିନ୍ଦିରେ - କଣ୍ଢାକାରେଞଜା,  
: ତେଲୁଗୁରେ - ଗଳଚେଟୁ |  
୧୦) ବିଷମଜ୍ଳରାରି - daa ଖାଇବା ପୁର୍ବରୁ ରେଚନ ( ଜୁଲାପ) ଦେବ | ଜୁଲାପ୍‌ - ପାରାଫିନ୍‌  
NGA IG LATA ବା ଦୁଇ ଆଉନସ୍‌ ଦେବ ଅଥବା ବୁଟ ଡ଼ାଲିକୁ AG କ୍ଷୀରରେ ୨/୩  
ଦିନ ଭିଜାଇ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଦୁଧ ବା ପାଣି ସଙ୍ଗେ  
ରାତିରେ ବା ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇବ । ଝାଡ଼ା ସଫା COMI dea Sade ।  
BGA ଖାଇବ |  
ଶୁଦ୍ଧ ହରିତାଳ ଏକଭାଗ, ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ପଟିକ (FORA) ନୂଅ ଭାଗ | ସ୍ପଟିକ ଭିତରେ ହରିତାଳ  
ରଖି ସରା ସମ୍ପୂଟରେ ୨୦ ସେର ଘଷି ନିଆଁରେ ପାକ କରି ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ବୁର୍ଣ୍ଣ କରି . .  
ରଖିବ | ଧ  
ମାତ୍ରା - ଦୁଇ ରତି ଠାରୁ ଚାରି ରତି ଦିନକୁ ଚାରି ଥର ଖାଇବ | ଗରମ ପାଣି ବା ଅଶ୍ଵତ୍ଥ  
ଛାଲିର PACA ଖାଇବ | ବିଷମ ଜ୍ଵରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅବସ୍ଥାରେ, ସତତ, ASE, ଅନ୍ଯଦୁଷ,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 182

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୪୯ /  
ତୃତୀୟ, ଚାତୁର୍ଥିକ ଜ୍ଵରର ଅବ୍ୟର୍ଥ AGS? | ବେଶି ଭ୍ତ୍ତାପ ଥିଲାବେଳେ ମଧ୍ଯ ଦିଆଯାଇପାରେ |  
ଜ୍ଵର ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ୧ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ୩୮୪ ପାନ ଖାଇଲେ ଜ୍ଵର ହେବ ନାହି |  
ASTER ହର  
ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର ହୋଇଥବା ପାରା ଅଧତୋଳା  
ଶୁଦ୍ଧ ଆମଳାସାର ଗନ୍ଧକ ଏକ ତୋଳା  
ଶୁଦ୍ଧ ଟାଙ୍ଗଣା ଦୁଇ ତୋଳା  
ଶୁଦ୍ଧ ବସ୍ସନାଗ ବିଷ ଚାରିତୋଳା  
ଶୁଦ୍ଧ ଦୁଦୁରାମଞ୍ଜ od ଆଠ ତୋଳା  
Jat od ୫ ତୋଳା ୪ ମସା  
daam od ୫ ତୋଳା ୪ ମସା  
| GAIAFIAS QE \_ ୫ ତୋଳା ୪ ମସା  
ଦୁଦୁରା ଚେରର ରସ ୧ ୨(ବାର) ଛହଟାକି  
ପ୍ରଥମେ ପାରା ଓ ଗନ୍ଧକ ଏକତ୍ର ବହୁତ ସମୟ ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କଜ୍ଥପଳି ହୋଇଗଲେ  
ସେଥରେ ଟାଙ୍ଗଣା ଠାରୁ ଗୋଲମରିଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ବୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ ( ଅନ୍ତତଃ  
ଦୁଇଘଣ୍ଟା) । ତାପରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଦୁଦୁରା ଚେର ରସ ଦେଇ ଦୁଇ ଦିନ ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି  
ବିରିପରି ବଟିକା କରି ମାଟି ପଲମରେ ଶୁଖାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଦିନକୁ NF ବଟିକା ଖାଇବ |  
Eda ACA ନଡ଼ିଆ ପାଣି ଓ ଚିନି ସହିତ, କଫପିତ୍ତ ଜ୍ବରରେ ମହୁ ସହିତ, ସନ୍ନିପାତ  
ଜ୍ବରରେ ଅଦାରସ ସହିତ ଖାଇବ | |  
ପୁରାତନ ଜ୍ଵର  
୧) କୁଢ଼, ଜାଇଫଳ, ଦୁଦୁରାମଞ୍ଜି ସମଭାଗ ଅଦାରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ମୁଗ ପରି ବଟିକା  
କରିବ । ଯେଉଁ ରୋଗୀର ଜ୍ଵର ସଙ୍ଗେ କଫ କାଶ ଥୁବ, ତାକୁ ଅଦାରସ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଁ ବଟିକା ଦେବ । ଯଦି କାଶ CAO, ତୁଳସୀ ପତ୍ରର ରସ ଓ ମହୁ  
ସଙ୍ଗେ ଦେବ । ଏପରି କଲେ ୧୦ ଦିନରେ ପୁରୁଣା ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯିବ ।  
ଦୁଦୁରାମଞ୍ଜିକୁ ୧ ୨ ଘଣ୍ଟା ଗୋମୂତ୍ରରେ ବତୁରାଇ ଧୋଇ ଶୁଖାଇ ୩ଷଧରେ ବ୍ୟବହାର  
ଧ କରିବ।  
୨) ଗୋଲମଗରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଦୁଦୁରାପତ୍ର ରସରେ ୨୧ ଥର ଭାବନା ଦେଇ ଏକରତି ହିସାବରେ  
ବଟିକା କରି ଦିନକୁ NAR ଖାଇବ | ଯେତେ ପୁରୁଣା ଜ୍ଵର ହେଉପଛକେ ଭଲ ହେବ |  
ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 183

### OCR Extracted Text

/ ୧୫୦ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା |  
ଜ୍ବରରେ ଅଞ୍ଜନ - କାଗେଜିଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜିର ଶସ, ମନଃଶିଳା, ଧୋବଜୀରା, ଗାଭ ଘିଅରେ  
ହୋଇଥୁବା କଜ୍ଜଳ ସମଭାଗ ନେଇ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ 9 ୧ ଥର ଶମୀ ଗଛର ରସରେ ଭାବନା  
ଦେବ | ତା'ପରେ ଭଲ କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରେଶମ କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଏହି  
ବୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ପରି ଲଗାଇଲେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଜ୍ଵର ହେଉ ନା କାହିକି, ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍‌  
ଭଲ ହେବ।  
ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ଵର  
ଚନ୍ଦ୍ରକଳା ରସ ୧୫ ଯବ  
ମୁକ୍ତାଦି ବଟି ୧୫ ଯବ ¦  
ଶ୍ଙ୍ଗୀ AY ୧୫ ଯବ  
ପୋହଳା A ୧୫ ଯବ  
ଶିତୋପଳାଦିଟୁର୍ଣ୍ଣ ୪୫ ଯବ  
ଏକତ୍ର କରି ୯ ଭାଗ କରିବ ।  
ମାତ୍ରା - ଜ୍ଵରର ଭଭାପ ୧୦୧ ଡ଼ିଗ୍ରୀରୁ ବେଶିଥଲେ ମିଶ୍ରିପାଣି ସହିତ ପ୍ରତି ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାରେ  
ଏକପାନ ଓ ଉତ୍ତାପ ୧୦ ୧ ରୁ କମ୍‌ ଥଲେ ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଟାରେ ଏକପାନ ମିଶ୍ରିପାଣି ସହିତ ଦେବ |  
ଦୁଇ ଦିନରେ ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ଵର ଭଲ ହେବ | (୪ ଯବରେ ଏକରତି) (କବିରାଜ ଇନ୍ଦୁଭୂଷଣ ଭିକାରୀ,  
ରାୟପୁର)  
\_ MERA ( ଫାଇଲେରିଆ)  
ଦିନରେ ଭାତ ଖାଇଲା ପୂର୍ବରୁ AAG କରିବ ଏବଂ ଖାଇଲା ପରେ ପରିସ୍ରା କରିବ |  
ସେହିପରି ରାତିରେ ଭାତ ବଵା ରୁଟି ଖାଇଲା ପୁର୍ବରୁ ପରିସ୍ରା କରିବ ଏବଂ ଖାଇଲା ପରେ ପରିସ୍ରା  
କରିବ | ରାତିରେ ଖାଉଥ୍ଵବା ସମୟରେ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ | ଖାଇସାରି ମୁହଁ ହାତ ଧୋଇ ପାଣି  
ପିଇବ | ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ରଖିଲେ ବାତଜ୍୍‌ର ହେବ ନାହିଁ | |  
FORA (ଫାଇଲେରିଆ) ଅରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା (9: ଭାଗ ଦେଖନ୍ତୁ) |  
ଗୋଦର  
୧) ଅପରାଜିତାର ମୁଳ ବାଟି କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଫୁଲା କମିଯାଏ ।  
' ୨) ବଣ ଓଲୁଆଅକୁ ବାଟି ଘିଅ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ଗୋଦର ଗୋଡ଼ରେ ଲେପ ଦେବ । (ହାରିତ) ¦  
୩) ଅରଖଗନଛ ମୁଳ କାଞ୍ଜରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ | (ORO)  
୪) କାସୁନୀ ଚେର ସୁକି ଓଜନ ବାଟି Gia ଘିଅ ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଗୋଦର ଭଲ ହୁଏ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 184

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୫୧/  
ପ୍ରବଳ ଜ୍ଵର  
ତିହୁଡ଼ି (ରଙ୍ଗ ତିହୁଡ଼ି) aa ବୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓନନ ମହୁ ସହିତ ଖାଇଲେ ପ୍ରବଳ ଜ୍ଵର ଶାନ୍ତ  
ହୁଏ | (ସୁଶ୍ରୁତଃ । ବିଷମ ଜ୍ବରରେ ଏହି eu ଦେବ | ( ବଙ୍ଗସେନ)  
ସର୍ବ ଜ୍ଵରହର  
ରସସିନ୍ଦୁର, AANA, SHO ମହୁରୀ, ପିପ୍ପଳୀ ସମଭାଗ ଅଦାରସ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ  
ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସୋରିଷ ପରି ବଟିକା କରିବ | (ଦିନକୁ ଦୁଇ ପାନ)  
CRAP - ମହୁ ଅଭାବେ ତୁଳସୀପତ୍ର ରସ | ଆବାଳ - ବୃଦ୍ଧ ସମସ୍ତେ ଖାଇ ପାରିବେ |  
ଶର୍ଦ୍ଦିଜ୍ଵ, କାଶ, କଫ, ପିଲାଙ୍କ QA, AF G ଓ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଦେବ |  
ମୋଟା ହୋଇଯିବା ରୋଗ (ମେଦ ରୋଗ ବା ସ୍ଫ୍ରୌଲ୍ୟ ରୋଗ)  
  
୧) ଦୁଇତୋଳା ବରକୋଳି ପତ୍ରକୁ ଶିଳରେ ବାଟି ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ  
ଏକଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ଥାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଏକ ମାସ ଖାଇଲେ ଅତି  
ସ୍ଥୁଳ ବ୍ୟକ୍ତି କୃଶତା ଲାଭ କରେ | (REA)  
  
୨) ଗବଗଛର କଅଁଳ ଚେର ଗୁଡ଼ିଏ ଆଣି ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ତହିଁରେ ମହୁ ମିଶାଇ  
ରାତିରେ କୌଣସି କାଚ ପାତ୍ର ବା ପଥର ବାସନରେ ରଖିବ | ସକାଳେ ତହିଁରୁ ଯେଉଁ ରସ  
CAE, ସେହି ରସ ପାନ କଲେ ପେଟରେ ମେଦ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ | (ଭାବପ୍ରକୀଶ)  
  
୩) ରୁଦଜ୍ଧମୁଣ୍ଡ ହାଣ୍ଡି ମଧ୍ୟରେ ଗବପତ୍ରଗୁଡ଼ିଏ ରଖି ଭସ୍କ କରିବ | ଏହି AW ସୁକି Bee, Ber  
ଦୁଇ ରତି ଅନ୍ନମଣ୍ଡରେ ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ସେବନ କଲେ ମେଦ ରୋଗ (ମୋଟା ହେବା  
ରୋଗ? ନିବାରିତ ହୁଏ । (ବଙ୍ଗସେନ)  
ଉପରୋକ୍ତ JI HAAS] ସମୟରେ କୋଳଥ ଡ଼ାଲି ଖାଉଥୁବ | କେବଳ କୋଳଥ ଡ଼ାଲି  
ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ମେଦରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
  
୪) ଗନ୍ଧଣା ମୂଳର କ୍ଵାଥରେ ଶିଳାଜିତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅତିସ୍ଥୁଳ ବ୍ୟକ୍ତି କୃଶତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ |  
  
| (ଚକ୍ରଦଭ)  
। ମାତ୍ରା-- ଗନ୍ଧଣା ଦୁଇ ତୋଳା, AMIGE ୪ ରତି |  
| କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ ଦମ୍ପତିର ଗୌରବର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ତାନ ହେବାକୁ  
ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ FACS Aaa ଖାଇଲେ କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ ଦମ୍ପତିଙ୍କର ଗୌରବର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ତାନ ହେବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 185

### OCR Extracted Text

Rags ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୧) ବାବୁଲ ଗଛର କର୍ଅଁଳପତ୍ରକୁ ଛାଇରେ Jala od GA କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ |  
  
ପ୍ରତି ମାସ ପ୍ରଥମ ୧୫ ଦିନ ଏହି ବୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
  
ଏହିପରି ୯ ମାସ Gale | ଗୌରବର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ତାନ ନିଶ୍ଚୟ ହେବ |  
  
SCNT PAOY - GA NG FAQ ଦେଶି ରହିଲେ ଏହାର ଦ୍ରବ୍ଯଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
  
ଅତଏବ ପ୍ରତି ମାସରେ ଏହି ଟୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପତ୍ରକୁ ଶୁଖାଇ ରଖିଥୁବ |  
୨) ନଡ଼ିଆ ଗଛର ମଦ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଖାଇଲେ କୃଷ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣ ଦମ୍ପତିର ଗୌରବର୍ଣ୍ଠ ସନ୍ତାନ  
  
ହେବ।  
  
ନଡ଼ିଆ ଗଛର ମଦ ମାତ୍ରା - ପାଞ୍ଚ ତୋଳା, ଦିନକୁ ଏକ ପାନ କରି ପତି ସପ୍ତାହରେ ତିନି  
  
ଦିନ ଖାଇବ ।  
  
ପ୍ରମେହ  
  
ରୋଗର କୀରଣ - ACG ପରିଶ୍ରମ ନ କରି ଗଦି, ତକିଆ ଧରି ପଡ଼ି ରହିବା, .  
ଅତୀଧୁକ ପରିଶ୍ରମ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ACG ନିଦ୍ରା, ASIUE ଦୁଧ ଓ ଦହି ସେବନ, ଅତ୍ଯାଧ୍ଵକ  
ମିଠା, ଖଟା, ଲୁଣ, ଚିକ୍କଣ ପଦାର୍ଥ, ଗରିଷ ଖାଦ୍ୟ, କଫକାରକ ପଦାର୍ଥ, ଶୀତଳ ପଦାର୍ଥ, ମଦ୍ଯ,  
SCA ତିଆରି ହୋଇଥୁବା ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ବିରୁଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ: ଯଥା - ଦୁଧ ସହିତ ମାଛ, ମାଂସ, ଖଟା  
ପ୍ରଭୂତି ଭୋଜନ ଦୋଷରୁ ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫ କୁପିତ ହୋଇ ଶରୀରର ଆଧାରଭୁତ ଧାତୁ ରକ୍ତ,  
ମେଦ ରସ, ଚର୍ବି, ବୀର୍ଯ୍ୟ, ମଜା, ମାଂସ ଏବଂ Be ଦୂଷିତ କରାଇ ମୂତ୍ରଦ୍ଵାର ବାଟେ ମୂତ୍ର ସଙ୍ଗେ  
ବାହାର କରାଇଦିଏ | ଦେହର ଏହି ସମସ୍ତ ଧାତୁ ଦୂଷିତ ହୋଇ ମୂତ୍ରଦ୍ଵାର ବାଟେ ମୂତ୍ର ସଙ୍ଗେ  
ବାହାରି ଆସିବାଦ୍ଵାରା ମୁହଁ ଶୁଖିଯାଏ ଏବଂ ବହୁତ ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ |  
ପରିସ୍ରା ଯେତେ ବେଶି ହୁଏ ଦେହର ଧାତୁ ସକଳ ସେତେ ବାହାରିଯାଏ | NS! ବାଗ୍‌ଭଟ୍ଟ ଓ ଆତ୍ରେୟ  
ରଷିଙ୍କର ମତ ।  
  
ପ୍ରମେହର ପୂର୍ବଲକ୍ଷଣ - ଦାନ୍ତ, କଣ୍ଠ ଜିଭ ଏବଂ ତାଳୁରେ ମଇଳା ଜମା ହୁଏ ¦ ହାତ  
ପାପୁଲି ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ତଳିପାରେ ଜ୍ଵଳା ହୁଏ | ଶରୀର ଟିକ୍‌କଣ COGAN ପାଟି ମିଠା ଲାଗେ |  
ଶୋଷ ହୁଏ KIS? AAG! ପରିସ୍ରା ହୁଏ । କେତେକଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବାଳ ଜଟା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ନଖ  
ଶୀଘ୍ର ବଢ଼େ |  
  
ମୁଖ୍ୟତଃ TEAL ୩ ପ୍ରକୀର ଯଥା - ace, ପିତଳ ଏବଂ ବାତଜ | eae ପରମେହ  
୧୦ ପ୍ରକାର ପିତ୍ତ, ପ୍ରମେହ ୬ ପ୍ରକାର ଏବଂ ବାତଜ ପ୍ରମେହ ୪ ପ୍ରକୀର ଏହିପରି ୨୦ ପ୍ରକାର  
ପ୍ରମେହ ବୈଦ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲେଖାଅଛି | CROP AAA ପରିମାଣ od Wer ଗନ୍ଧରୁ 90  
ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହରୁ ରୋଗୀର କେଉଁ ପ୍ରମେହ ହୋଇଛି ଜାଣିହେବ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 186

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୫୩ /  
| କଫଳ ପ୍ରମେହ .  
କଫଜ ପ୍ରମେହ ୧୦ ପ୍ରକାର ଯଥା - (୧) ଉଦକ, (9) AY, (୩) ସୁରା, (୪)  
ସିକତା, (୫) ଶନୈଃ, (୬) ଲବଣ, (୭) ପିଷ, (୮) ala, ( ୯) ଶୁକ, ( ୧୦) ଫେନ |  
୧) ROR QA - ପରିସ୍ରା ଅଧ୍ଵକ, ଶୀତଳ, ସଫା ପାଣି ପରି ପତଳା | AA! ନଳୀରେ  
ଥଣ୍ଡା ବୋଧ ଏବଂ ଗନ୍ଧହୀନ ।  
| ଣ୍ଷିଷଧ - ପାଳଧୁଆ ଛାଲିର କ୍ଵାଥରେ AE ଏକ ତୋଳା ମିଶାଇ ଖାଇବ । | (ge)  
| କ୍ସାଥ - ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥର Gla କରିବ, ସେହି ପଦାର୍ଥରୁ ଦୁଇ ତୋଳା ନେଇ ଅଧସେର  
। ପାଣିରେ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ ତାକୁ ଛାଣିଲେ ଯେଉଁ  
ସିଝା ପାଣି ରହିବ, ତାକୁ କ୍ଵାଥ କହନ୍ତି । କ୍ଵାଥରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ହେଲେ କ୍ଵାଥ  
ପାଣିକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଉପରୋକ୍ତ ୩ଷଧ ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ଦିନ ବା  
ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।  
୨) Ag EAP - ପରିସ୍ରା ଆଖୁ ରସ ପରି ମିଠା ହୁଏ | ପରିସ୍ରା କଲା Asa Gel eye  
AAIER ଲାଗନ୍ତି |  
Gel - ( ୧) GABA କ୍ାଥ ୧୫ ଦିନ ଖାଇବ | ( ଚକୁଦଭ)  
 (9) ଗନ୍ଧଣା ଛେଲି OI JHA Ql Tae । ( ଶୁଶ୍ରୁତଃ କ୍ବାଥରେ ମହୁ ମିଶାଇ  
ଖାଇବ |  
୩) gal Gene - ପରିସ୍ରା କୌଣସି ପାତ୍ରରେ ରଖିଲେ ଉପରକୁ ମଦ ପରି ଦେଖାଯାଏ  
ଏବଂ ତଳକୁ ଗାଢ଼ା ହୋଇ ବସିଯାଏ |  
Ga - ନିମ୍ବଛେଲିର କ୍ଵାଥରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ । (ଶୁଶ୍ରୁତ)  
୪) G0) Jere - ପରିସ୍ରା ସଙ୍ଗରେ ବାଲି ପରି ପଦାର୍ଥ ପଡ଼େ ଏବଂ ତଳେ ବସିଯାଏ ।  
Baa - ଚିତାପାରୁ ଚେରର କ୍ଵାଥ ମହୁ ସହିତ ଖାଇବ । | (Ege) Gael ବୋଧ ହେଲେ  
ଚିତାପାରୁ ଚେର ଦୁଇ ତୋଳା ରାତିରେ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ସକାଳେ ଛାଣି ସେହି ପାଣିରେ  
ମହୁ ଏକ ତୋଳା ମିଶାଇ ଖାଇବ ।  
୫) ` ୭୬ମିଂ JON - ଅଳ ଅଳ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ହୁଏ | ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ ମୁତ୍ରନଳୀରେ  
ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ନାହିଁ। ଏହାକୁ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ ବୋଲି ଭାବିବା ଠିକ୍‌ ନୁହେଁ । ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛରେ ମୂତ୍ରନଳୀରେ  
ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 187

### OCR Extracted Text

/ ୧୫୪/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଣିଷଧ - (2) ଖଲର ଗଛର ଛେଇଲିର କ୍ଵାଥ ଥଣ୍ଡା କରି ମହୁ ଏକ ତୋଳା ମିଶାଇ  
ଖାଇବ । | ଶୁଶ୍ରୁତ)  
  
( ୨) ସକାଳେ ବଙ୍ଗଭସ୍କ ଦୁଇ ରତି ଅଧ ତୋଳା ମହୁ ସହିତ ଖାଇ ତା'ପରେ  
ଶିମୁଳିଗଛର ଛେଲିର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା, ମହୁ ଏକ ତୋଳା, ହଳଦୀ  
ସୁକି ଓଜନ ମିଶାଇ ଖାଇବ। ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଶୁଦ୍ଧ ଶିଳାଜିତ,  
ମିଶ୍ରି ଏବଂ ଦୁଧ ସହିତ ଖାଇବ । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି  
କମ୍‌ ପିଇବ |  
  
୬) MP6 YEA - ପରିସ୍ରା ବହୁତ ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ମିଠା | ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ ଶରୀର ଥରିଲା |  
ପରି ବୋଧ ହୁଏ |  
  
` ଣ୍ଷିଷଧ - ଅକାନବିନ୍ଧି ଚେର ଓ ଅଗୁରୁର କ୍ଵାଥ ଅଥବା ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ  
  
ସକାଳେ ଛାଣି ମହୁ ସହିତ ଖାଇବ । (ଶୁସ୍ରତ)  
ମାତ୍ରା - ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ସୁକି ଓଜନ ।  
  
୭) ନିଝି gene - ପରିସ୍ରା ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣିପରି ହୁଏ ଏବଂ ଅଧ୍ରକ ହୁଏ | ପରିସ୍ରା  
କଲାବେଳେ ହେହ ଶିରି ଶିରି ହୋଇଉଠେ ।  
ଣ୍ଷିଷଧ - (୧) ହଳଦୀ ଏକ ତୋଳା ଏବଂ ଦାରୁ ହଳଦୀ ଏକତୋଳା ଏହିପରି ଦୁଇ  
  
ତୋଳା କ୍ଵାଥ ଖାଇବ । | (ge)  
  
(୨) ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ ଏକ ତୋଳା, ଗୁଳୁଚି ରସ ଏକତୋଳା, ମହୁ ଏକ  
  
ତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ( ପରୀକ୍ଷିତ)  
୮) ସଚ ୬୫ମନ - ରାତିରେ ପରିସ୍ରାକୁ କୌଣସି ପାତ୍ରରେ ରଖିଲେ ସକାଳେ ଗାଢ଼ା ହୋଇଯାଏ  
ଏବଂ ତଳକୁ କିଛି ପଦାର୍ଥ ଜମିଯାଏ ।  
Gay - ଛଚିନା ଗଛର sana gla | (qge)  
୯) ହୁଁନ ୬୭୮୮ - AACR ବୀର୍ଯ୍ୟର କିଛି ଅଂଶ ବାହାରି ଆସେ |  
ଞଷଧ- (୧) ଶ୍ଵେତ ଦୁବ ଚେର, ଶୈବାଳ ଏବଂ କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜ ସର୍ବସମଷ୍ଚି ଦୁଇ  
ତୋଳାର କ୍ଵାଥ ବା ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ପିଇବ |  
  
( ୨) ଧୋବ ଶିମୁଳି (ବାଳ Gag) ଗଛର କନ୍ଦାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା, ମହୁ  
  
ଏକତୋଳା ମିଶାଇ ଖାଇବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 188

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୫୫/  
(୩) ଧୋବ ଶିମୁଳି ଗଛର CaM ଦୁଇ ତୋଳା ଗାଲ ଦୁଧରେ ବାଟି ସୁକି  
ଓଜନ ସଫା ଜୀରା, ଏକ ତୋଳା ମିଶ୍ରି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୧୪  
ଦିନ ଖାଇବ । (ପରୀକ୍ଷିତ) `  
(୪) ଦୁଇଟି କପା ପତ୍ର ବାଟି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ଦିନ ଖାଇବ ।  
  
୧୦) CAP GEAP - ପରିସା କରୁଥିବା ସମୟରେ ତାର ପରି ଦେଖାଯାଏ |  
Ga - ତ୍ରିଫଳାର Me ମହୁ ସହିତ ଖାଇବ |  
ତ୍ରିଫଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା) ତିଆରି କରିବାକୁ ହେଲେ ମଞ୍ଚ ବାହାର କରି gel  
ଏକଭାଗ, ବାହାଡ଼ା ଦୁଇ ଭାଗ ଏବଂ ଅଁଳା ଚାରି ଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ | ସେଥୁରୁ ଦୁଇ  
ତୋଳା ନେଇ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଅଧପାଏ ପାଣି  
ରହିଲେ, ଥଣ୍ଡା କରି ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ |  
ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ - ଉପରୋକ୍ତ ୧୦ ପ୍ରକାରର ପ୍ରମେହରେ ଯେଉଁ କ୍ଵାଥ ବ୍ଯବହାର  
କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି, ରୋଗୀ ଗରମ ମିଜାସର ଲୋକ ହୋଇଥିଲେ କ୍ବଵାଥ ଦେବ, କିନ୍ତୁ  
ଥଣ୍ଡା ମିଜାସର ଲୋକ ହୋଇଥିଲେ ଞଷଧକୁ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଛାଣି  
ସେହି ପାଣିରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଦେବ । କ୍ଵାଥ ତିଆରି କଲାବେଳେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥର  
GA କରାଯାଏ, ତାହାହେଲେ ସେହି ପଦାର୍ଥରୁ ଦୁଇ ତୋଳା ନେବ । ଯେଉଁଠାରେ ଦୁଇ ବା  
REGIE ପଦାର୍ଥର ଏକତ୍ର Gla କରିବାକୁ ହେବ, ସେଠାରେ ସବୁ ପଦାର୍ଥର ସମଷ୍ଟି  
ଦୁଇତୋଳା ବା ଅଢ଼େଇ ତୋଳା ନେବ | ଉପରୋକ୍ତ ୧୦ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହର ୩ଷଧ  
ଦିଆଗଲା |  
ରୋଗୀ କି ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ ଭୋଗୁଛି ଭଲ କରି ପରୀକ୍ଷା କରି dala ଦେବ | ଯଦି ଭଲ  
କରି ଚିହ୍ନି ନ ପାରିବ, ତାହାହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କଫଜ ପ୍ରମେହର ସାଧୀରଣ ଚିକିତ୍ସା କଲେ  
ମଧ୍ଯ ଉପକାର ହେବ ।  
  
କଫଳ ପ୍ରମେହର ସାଧାରଣ ଚଟିକିତସ୍ଥା -  
  
୧) ତ୍ରିଫଳା (ହରିଡ଼ା ଏକ ଭାଗ, ବାହାଡ଼ା ଦୁଇ ଭାଗ, ଅଁଳା ଚାରିଭାଗ) ଦାରୁ ହଳଦୀ ଏବଂ  
ନାଗର ମୁଥାର କ୍ଵାଥକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ମହୁ ଏକ ତୋଳା ମିଶାଇ ପିଇବ । | (Gam ଏକ  
ତୋଳା, ଦାରୁ ହଳଦୀ ଅଧତୋଳା ଓ ନାଗର ମୁଥା ଅଧତୋଳା ନେଇ କ୍ଵାଥ କରିବ |)  
  
। ଲୋଧ, ହରିଡ଼ା, ECAR ଓ ମୁଥା ଏ ସମସ୍ତର ANA ଦୁଇ ତୋଳାର କ୍ବାଥରେ ମହୁ  
ମିଶାଇ ପିଇବ । ( ଟକ୍ରଦତ୍ତ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 189

### OCR Extracted Text

/୧୫୬/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
  
୨) ବିଡ଼ଙ୍ଗ, ଅକାନବିନ୍ଧି, ଅର୍ଜୁନଛାଲି ଓ ଢ଼ାମଣାଛାଲି ଏ ସମସ୍ତର ସମଷ୍ଟି ଦୁଇ ତୋଳାର କ୍ଵାଥ  
ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ |  
  
୩) ବିଡ଼ଙ୍ଗ, ଦାରୁ ହଳଦୀ ଏବଂ GAA କାଠ ଏ ସମସ୍ତର ସମଷ୍ଟି ଦୁଇ ତୋଳାର gla ମହୁ  
ସହିତ ସେବନ କରିବ ।  
ପିତ୍ତଳ ପ୍ରମେହ -  
ପିତ୍ତଳ ପ୍ରମେହ ୬ ପ୍ରକାର ଯଥା - (୧) ନୀଳ ପ୍ରମେହ, (9) ହାରିଦ୍ର ପ୍ରମେହ,  
(୩) ଶୁକ୍ରାଖ୍ୟ ପ୍ରମେହ ଅଥବା କାଳ ପ୍ରମେହ, (୪) କ୍ଷାର gene, (୫) ମାଞ୍ଜିଷ୍ଠ  
ପ୍ରମେହ, (୬) ରକ୍ତଜ ପ୍ରମେହ । .  
  
୧) ନାକ PEE - ପରିସ୍ରା ନୀଳ ରଙ୍ଗ ଦିଶେ |  
ଓଷଧ - ୯ ୧) ଅଶ୍ଵତ୍‌ଥ ଛେଲିର କ୍ଵାଥ |  
  
(9) UG ଗଛର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗର OF Ll ତୋଳା ଗାଇ ଦୁଧରେ ଖାଇବ |  
(୩) ହରିଡ଼ା, ଅଁଳା, ବେଣା ଚେର ଓ SIGIR AeA let | `  
  
୨) BG PSAP - ପରିସ୍ରାରେ ରଙ୍ଗ ହଳଦୀବର୍ଣ୍ ଦିଶେ ଓ ପରିସ୍ରା ନଳୀରେ ଳ୍ଵାଳା ହୁଏ |  
GA - ପଠାଣି ଲୋଧ,/ ସୁଗନ୍ଧବାଳା, ଶ୍ଵେତଚନ୍ଦନ ଏବଂ ଧାତୁକି ର କ୍ଵାଥ ଅଥବା  
ହିମକଷାୟ |  
ଏହି ରୋଗରେ ଝାଡ଼ା ସଫା ନହେଉଥୁଲେ ସୁନାରି ଅଠାର କ୍ଵାଥ ଖାଇ ଝାଡ଼ା ସଫା କରି  
ଉପରୋକ୍ତ AG ଖାଇବ |  
  
୩) ` ନୁଁଲାନା/ Q6AP କ/ GIP 96ମହ - ପରିସର od କଳାରଙ୍ଗ |  
Gay - ନିମ୍ବଛେଲି, ଅଁଳା, IQS, ପୋଟଳପତ୍ର ଓ ଡ଼ଙ୍କର gle ବା ହିମକଷୀୟ ମିଶ୍ରି  
ବା ମହୁ ସହିତ vo ଦିନ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର |  
  
୪) ନ୍ଷାନ GEA - ପରିସ୍ରା କ୍ଷାର ପାଣି ପରି ଦିଶେ |  
GAY - GI Mei ଅଥବା ଅକାନବିକ୍ଧିର କ୍ଵାଥ ମହୁ ସହିତ ଖାଇବ |  
  
୫) AGT ୬୫ମ୭ - ପରିସ୍ରା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ | Gal ପରି od ଦିଶେ |  
ଣ୍ଷିଷଧ - ମଣ୍ଚିଷ୍ଠା ଏବଂ ରକ୍ତଚନ୍ଦନର gla ବା ହିମକଷାୟ |  
ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ - AAA ପ୍ରମେହ ଓ ରକ୍ତଜ ପ୍ରମେହର ଶରୀରର ଧାତୁ ବଡ଼ ଗରମ  
ଥାଏ । ଅତଏବ କୌଣସି Dau Jeg କବାବ ଚିନି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ Ag od Aaa

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 190

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୫୭ /  
FACA ରଖିବ | ସୁକି ଓଜନ ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ ୪ ଥର କରି ସାତ ଥର ଖାଇଲା ପରେ  
ଉପରୋକ୍ତ GG ଖାଇବ |  
  
୬) ଜଳଜଳ YAP - ପରିସ୍ରା aged Wor ଦୁର୍ଗ ହୁଏ |  
| ଣିଷଧ - Aagag, ନୀଳପଦ୍ମ, ପ୍ରିୟଙ୍ଗୁଫୁଲ/ ପଲାଶ ଫୁଲ ଏ ANIA କ୍ଵାଥ ବା  
  
ଶୀତକଷାୟ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବ ।  
ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ - ମାଞ୍ଜଷ୍ଠ ପ୍ରମେହର ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ ଦେଖ ।  
. ପିତ୍ତଳ ପ୍ରମେହର ସାଧାରଣ ଚିକିତ୍ସା -  
  
୧) ପୋଟଳପତ୍ର, ନିମ୍ବଛେଲି, ଅଁଳା ଏବଂ ଗୁଳୁଚିର ହିମକଷାୟ; ଅର୍ଥାତ୍‌ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧତୋଳା  
¦ ଲେଖାଏଁ ନେଇ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ମହୁ ବା ମିଶ୍ରି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
। ସେହିପରି ସକାଳେ ବତୁରାଇ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ । | ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
। ୨) ପ୍ରିୟଙ୍ଗୁଫୁଲ, ରକ୍ତପଦ ନୀଳ AG, ପଲାଶ ଫୁଲର କ୍ଵାଥ ବା ହିମକଷାୟ | ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୩) ARS ରସ ଦୁଇ ତୋଳା ଓ ଅଧ ତୋଳା ମହୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବ | ଏହିପରି ୧୦ ଦିନ  
  
ଖାଇବ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
ବାତଜ ପ୍ରମେହ -  
  
ବାତଜ ପ୍ରମେହ ୪ ପ୍ରକାର ଯଥା - (୧) ବସା ପରମେହ, (9) ମଜା ବା ସର୍ପି ପମେହ,  
(୩) ମଧୁ ପ୍ରମେହ ବା କ୍ଷୌଦ୍ର ପ୍ରମେହ, ( ୪ ) ହସ୍ତୀ ପ୍ରମେହ |  
୧) © Pal YER - ପରିସ୍ରା ଚର୍ବିପରି |  
ଓ୩ଷଧ - ଅଗ୍ନି ମନ୍ଦର gel | (ORCA)  
ଅଗ୍ନି ମନ୍ଦର ଅନ୍ୟନାମ - ଗନ୍ଧଣା, ଅଗିବଥୁ; ସଂସ୍କୃତ - ଗଣିକାରିକା sede |  
୨) Ae ଇଂ a 6 - ପରିସ୍ରା cal AG od |  
GA - ଗୁଳୁଚି ଏବଂ ଚିତାପାରୁ କ୍ବାଥରେ ଅକାନବିନ୍ଧି, କୁଡ଼େଇର CaN, Sep, କଟୁକୀ  
KG" GA OI TESA AE CATE କରିବ | (ଚକ୍ରଦଉ୍ତ)  
୩) ମୁଆ ୨୦ମହ oY ଶୌଚ Jere - ପରିସ୍ରାର ବର୍ଣ୍ଣ ମହୁ ପରି ଏବଂ ମିଠା ।  
। GIA - ଖଇର ଓ କଞ୍ଚା GIA gl ପାନ eae | (Age)  
 ( ବହୁମୂତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ୧ ୨୩ ପ୍ପଷ୍ଠାଦେଖ )

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 191

### OCR Extracted Text

/ ୧୫୮ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୪) ୬୭୬୮ OCA - ହାତୀର ପରିସ୍ରା ପରି ଦିଶେ, ଅଧୁକ ପରିସ୍ରା ହୁଏ କିନ୍ତୁ ରହି ରହି କରି  
  
ହୁଏ ।  
  
Ga - ଅକାନବିନ୍ଧି, ଶିରିଷ ଛେଲି, ଦୂରାଲଭା, Qeicoa, ପଳାଶ ଫୁଲ, କେନ୍ଦୁ,  
  
କଇଥ, ANIA ସମଷ୍ଟି ଦୁଇ ତୋଳାର କ୍ବାଥ ପାନ କରିବ |  
  
ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ - ୧୦ ପ୍ରକାର OES ପ୍ରମେହ ସହଜ ସାଧ୍ଯ |  
  
ଅର୍ଥାତ୍‌ ଶାଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ । ପିତ୍ତଜ ୬ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ କଷ୍ଟସାଧ୍ଯ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଡ଼େରିରେ ଭଲ |  
  
ହୁଏ | ବାତଜ ୪ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ ଅସାଧ୍ଯ; କିନ୍ତୁ ବହୁ ଦିନ ଚିକିତ୍ସାରେ ଭଲ ହୋଇପାରେ | ¦  
  
ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ପ୍ରମେହ ହୁଏ ନାହିଁ କାରଣ ପ୍ରତି ମାସରେ ରତୁସ୍ରାବ ଦ୍ଵାରା ଶରୀରର ସବୁ  
  
ଦୋଷ ଶୁଦ୍ଧ ରହେ ।  
  
“ ରଜଃ ପ୍ରସେକାନ୍ନାରୀଣାଂ ମାସି ମାସି ବିଶୁଦ୍ଧ୍ଯତି  
QI ରୀରଂ ଦୋଷାଶ୍ଚ ନ ପ୍ରମେହନ୍ତ୍ୟତଃ ସ୍ତ୍ରୀୟଃ ।”  
  
ବିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକ ଉପରଲିଖିତ ୨୦ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହରୁ ରୋଗୀର କେଉଁ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ  
ହୋଇଛି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି ଞ୍ଚଷଧ ଦିଅନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ ନିର୍ଣ୍ଣୟ  
କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ | କଫଜ ପ୍ରମେହରେ AS Gage ପ୍ରମେହର ଚିକିତ୍ସା ହୁଏ, ତାହାହେଲେ  
ବିଷମ ଫଳ ହୁଏ; ଅତଏବ ଉପରୋକ୍ତ ୨୦ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ କେଉଁ Tauca ଭଲହେବ, ସେହି  
GIA ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା |  
ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ :  
  
ପେଟର କୌଣସି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ଯେପରି ଜୁଲାପ ( ଝାଡ଼ା Gea) ଖାଇ ପେଟ  
ସଫା କରାଇ AGA ଦିଆଯାଏ, ସେହିପରି ପରମେହ, ଗନେରିଆ ଏବଂ ଉପଦଂଶ ରୋଗର ଚିକିସ୍ସା  
ପୂର୍ବରୁ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଜୁଲାପ ନେବା ଉଚିତ୍‌ |  
  
ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜୁଲାପ ( ମୁତ୍ର ବର୍ଞକ Gaal)  
  
କବାବ ଚିନିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଖାଇ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି dae | ଏହିପରି ଦିନକୁ ୫/୬  
ଥର ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଖାଇ ପାଣି ପିଇବ | ଏଥରେ ଖୁବ୍‌ ବେଶି ପରିସ୍ରା ହୋଇ ମୁତ୍ର ନଳୀ ସଫା ହୋଇଯାଏ |  
ରୋଗୀର ବଳାବଳ ବିଚାର କରି QM ଅଣି Gee OF ଠାରୁ ସୁକି GES Od ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ  
ମାତ୍ରାରେ ଦେବ | ପ୍ରମେହ ରୋଗୀ ବେଶି ପାଣି ପିଇବା ନିଷେଧ ଅଛି, କିନ୍ତୁ କବାବଚିନି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏ  
ସମସ୍ତ ପାଣି ପେଟରୁ ବାହାର କରିଦିଏ । ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 192

### OCR Extracted Text

: ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୫୯ /  
  
: ଶିରୀରଶୋଧନ ବୂର୍ଣ୍ତ  
  
| ଏହା ପରେ ଜୁଲାପ ଖାଇ ପେଟ ସଫା କରାଇବ | `  
  
| ଜୁଲାପ - (2) ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେର ଏକ ତୋଳା ବା QR ତୋଳାକୁ ଏକପାଆ ପାଣିରେ  
  
। ସିଝାଇ ଏକ ଛଟାକି ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ i VACA ଝାଡ଼ା ସଫା ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ରକ୍ତ  
ପରିଷ୍କାର ହୁଏ। ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଜୁଲାପ ଦିଆଯାଇପାରେ । ତୀବ୍ର ଜୁଲାପ ଯେଉଁଠାରେ  
କାମ ଦିଏ ନାହିଁ, ଏହି ଜୁଲାପ ପରେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।  
  
ଅଥବା - କଳାଦାନା ୩ ତୋଳା, ସୁନାମୁଖୀ ୩ ତୋଳା ଏବଂ କଳା ଲୁଣ ଏକ ତୋଳା - ଏ  
ସମସ୍ତ HI NE GH ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଏହି Jaa ଝାଡ଼ା ସଫା କରାଇବାର ବିଚିତ୍ର Gee |  
  
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ ଠାରୁ ଅଧଭରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଗୀର ବଳାବଳ ବିଚାର କରି ଦେବ ।  
ରାତିରେ ଶୋଇଲା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ମାତ୍ରା ଖାଇ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇବ । ସକାଳେ ଝାଡ଼ା ହୋଇ ଦେହ  
ହାଲୁକା ହେବ । ଏହି ବୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇଲେ ପେଟରେ ସାମାନ୍ୟ ବେଦନା ବୋଧ ହେବ, କାରଣ ଏହା  
ପେଟର ସମସ୍ତ ମଳକୁ ଟାଣି କରି ଏକତ୍ର କରାଏ । ପେଟ ମୋଡ଼ି ହେଲେ ସୌଫ ପାଟିରେ ରଖି  
ରସ ଢ଼ୋକିବ। ”  
  
: ଅପଥ୍ୟ - GIL ଖାଉଥ୍ଵବା ସମୟରେ ମାଛ, ମାଂସ, ଖଟା, ଦହି, AIG, ଲଙ୍କା AA,  
ଗୁଡ଼, ତେଲ, ମୂଳା, ଆଳୁ, PSIG, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ବିରୁଝ୍ଧ ଭୋଜନ, ବେଶି ପରିମାଣରେ ଦୁଧ,  
ଘିଅ, ଧୂମ୍ରପାନ ମଦ, ସିର୍କା, ଦିବାନିଦ୍ରା, ମୈଥୁନ, ମଳମୂତ୍ରର ବେଗଧାରଣ, କ୍ରୋଧ ତ୍ୟାଗ  
କରିବ |  
  
Aa - ବଳଣଳନ - ପୁରୁଣା ଚାଉଳ, ଅକାଣିଆ ନାଲି ଚାଉଳ ଭାତ, ମୁଗ, ମସୁର ଓ ବୁଟ  
GIA, ପୋଟଳ, କଞ୍ଚାଡ଼ିମିରି ଫଳ ତରକାରୀ, ବାଇଗଣ, ସଜନା ଛୁଇଁ, କଳଦୀଭଣ୍ଡା (କଦଳୀ  
ଫୁଲ), GAP କଳଦୀ, କାଗିଜି EMA, ପଇଡ଼ ପାଣି ¦  
  
ଲାଜେ - ଗହମ ରୁଟି, କଲରା, ପୋଟଳ, ବାଇଗଣର ତରକାରୀ, କୋଳଥ ଢ଼ାଲି,  
ଚିନିମିଶା ଅଳ୍ପ ଦୁଧ, ଖିସ୍‌ମିସ୍‌, ବାଦାମ, ଖଜୁର |  
କସରତ -  
  
ପ୍ରମେହ ରୋଗୀର ଶରୀର ମୋଟା ହୋଇଥିଲେ କସରତ, ଦଣ୍ଡ ବୈଠକ କରିବା ଉଚିତ୍‌ |  
କାରଣ ପ୍ରମେହ ରୋଗରେ ବାୟୁ ଗରମ ହୋଇ ମେହ ସାଙ୍ଗେ ମିଶି ରହିବା ହେତୁ ଶରୀର ମୋଟା  
  
¦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ପ୍ରମେହ ରୋଗ ବଢ଼େ । ପ୍ରତିଦିନ ଶୁଦ୍ଧ ଶଗିଳାଜିତ ଦୁଇ ରତି ଖାଲରେ ଶରୀରରେ  
. ମେଦ କମିଯାଏ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 193

### OCR Extracted Text

/ ୧୬୦ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
କସରତ ନିଷେଧ - ରକ୍ତ-ପିଭରୋଗୀ, କମ୍‌ଜୋର୍‌ ରୋଗୀ, କାଶ, ଶ୍ଵାସ ରୋଗୀ କସରତ ¦  
  
କରିବେ ନାହିଁ । ¦  
  
ସମସ୍ତ ପ୍ରମେହନାଶକ Gag -  
  
୧) ଏକ ତୋଳା ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ, ଏକତୋଳା ମହୁ, ଶିଳାଜିତ ଦୁଇ ରତି ଏ ସମସ୍ତ ମିଶି ଏକମାତ୍ରା |  
ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
ତ୍ରିଫଳା, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା ଏବଂ ଅଁଳାରୁ ମଞ୍ଜ କାଢ଼ି ଦେଇ ଅଲଗା ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ  
ସମଭାଗ ନେଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସେହି ବୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଏକତୋଳା ଞ୍ଚଷଧରେ ପକାଇବ |  
ବି.ଦ୍ର - ଯେଉଁ ପ୍ରମେହ ରୋଗୀର କଫ ଅଂଶ ବେଶି ଥିବ, ଝାଡ଼ା ସଫା ହେଉ ନଥୁବ,  
ଉପରୋକ୍ତ ତ୍ରିଫଳା ବ୍ୟବହାର କରିବ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ପ୍ରମେହ ରୋଗୀର ମିଞ୍ଜାସ ଗରମ, ସେ  
ରୋଗୀ ପାଇଁ ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ଅର୍ଦ୍ଵଭାଗ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଦେବ ଅଥବା ହରିଡ଼ା ଏକ ଭାଗ,  
ବାହାଡ଼ା ଦୁଇଭାଗ ଏବଂ ଅଁଳା ତିନିଭାଗ ନେଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ଏହିପରି ଭାଗ ବଢ଼ାଇ ବଢ଼ାଇ  
ନେଲେ ତ୍ରିଫଳା ଗରମ ହୁଏ ନାହିଁ । ସମଭାଗ ନେଲେ ତ୍ରିଫଳା ଗରମ ଏବଂ ଝାଡ଼ା କରାଏ ।  
  
୨) ଗୁଳୁଚି ରସ ଦୁଇତୋଳା, ମହୁ ଅଧତୋଳା ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଏକ ଅଣା ଓଜନ, ଶ୍ଵେତ ଚନ୍ଦନ |  
୩ ରତି ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ୨୧ ଦିନ ଖାଇଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ ନାଶ ହୁଏ | ¦  
ନିମ୍ବ ଗଛରେ ହୋଇଥୁବା ଗୁଳୁଚି ଭଲ ଗୁଣ କରେ । ଗୁଳୁଚିକୁ ଛେଟି ପାଣି ନ ଦେଇ  
କନାରେ ଛାଣି ରସ ବାହୀର କରିବ ¦ (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୩) ବିରି ଡ଼ାଲି ଦୁଇ AIF ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ରଖିବ | ସକାଳେ ସଫା କରି ଧୋଇ  
ଶିଳରେ ବାଟିବ । ତାପରେ ଖଲରେ ରଖି ତା ଉପରେ ବରକ୍ଷୀର ଢ଼ାଳିବ, ଯେପରି ବରକ୍ଷୀର  
ବଟା ହୋଇଥୁବା ବିରି ଉପରେ ଦୁଇ ଅଙ୍ଗୁଳି ରହିବ | ବର କ୍ଷୀର ଶୁଖିଗଲେ ବହୁ ସମୟ ର  
ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ଯେତେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ, ସେତେ ଗୁଣକାରୀ ହେବ | ତାପରେ ୨୦ଟି ବଟିକା  
କରିବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଖାଇ ଗାଭଦୁଧ ପିଇବ । ଏହି  
GSUER AND ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | Yo ଦିନ Gay ଖାଇବ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୪) ତ୍ରିଫଳା ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା, ହଳଦୀଟୂର୍ଣ୍ QE GOR, ମହୁ ଏକ ତୋଳା, ଅଭ୍ର ଭସ୍ମ ଦୁଇ |  
ରତି ଏ ସମସ୍ତ ମିଶାଇ ଚାଟି କରି ଖାଇ GIA ଦୁଧ ପିଇବ । ଏହିପରି ତିନି, ଚାରି ସପ୍ତାହ  
ଖାଇଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ।  
  
୫) ନିମ୍ବଛେଲି ଦୁଇ ତୋଳାକୁ ରାତିରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖିବ | ସକାଳେ ଛାଣି ।  
ସେଥୁରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବ | ଏହିପରି es ଦିନ ଖାଇବ । ଏଥୁରେ ପ୍ରମେହ ଓ  
ଗନେରିୟା ଭଲ ହୁଏ। :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 194

### OCR Extracted Text

¦ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୬୧ /  
. ୬) ଘିକୁଆଁରି ରସ ଅଧସେରକୁ am ରୂପେ ଚକଟି କରି ଦେଖ | ଗୋଟିଏ କଲେଇକରା  
କରାଇରେ LUGAR SIMA ଗରମ କର । ଘିଅ ଭଲ ରୂପେ ଗରମ ହେଲେ ସେଥ୍ଵରେ  
ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ପକାଇ ୨ ୦/ ୨ ୫ ମିନିଟ୍‌ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କର । ତାଂପରେ ଗହମ  
ଅଟା ଏକପାଆ ଏବଂ ଚିନି ଅଧସେର ପକାଇ ପାକ କର | ଯେତେବେଳେ ଲଡୁ ପରି  
ହୋଇଯିବ, ଟଚୁଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦୁଇ ତୋଳା ହିସାବରେ ଲଢ଼ୁ ତିଆରି କରି ରଖ | ଏହି AQ,  
ଗୋଟିଏ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଆଉ ଅଧଯପା ଗାଭଦୁଧ ପିଅ । ଏହିପରି vo ଦିନ  
ଖାଇଲେ ବଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ରୋଗୀ ବଳବାନ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ପ୍ରମେହ ରୋଗମୁକ୍ତ  
| ହେବ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ମାଂସ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼େ ଏବଂ ଭୋକ ହୁଏ |  
। (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୭) AIF GAA SIMA AA ଏକତୋଳା, ମହୁ ଏକ ତୋଳା, ହଳଦୀଚୂର୍ଣ୍ର ଏକ ଅଣି ଓଜନ  
ଏକତ୍ର ଖାଇଲେ ୨୦ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ୨୧ ଦିନ ଖାଇବ । ପୁରୁଣା ଶିମୂଳୀ  
ଗଛର ଛେଲି ବ୍ୟବହାର କରିବ ।  
  
୮) ନିଜର ବଳାବଳ ବିଚାର କରି ଏକ ରତି ବା ଦୁଇ ରତି ବଙ୍ଗଭସ୍କ ସାମାନ୍ଯ ଟିକିଏ ମହୁ  
ସଂଗେ ମିଶାଇ ଚାଟିକରି ଖାଇ ତା ଉପରେ ଏକ ତୋଳା ଶିମୂଳୀ ଗଛର ଛେଲିର ରସ,  
ଏକ ତୋଳା AZ ଓ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଏକ ଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର କରି ପିଇଲେ ପ୍ରମେହ ରୋଗ  
  
\_ ଯେପରି ସିଂହକୁ ଦେଖି ହାତୀ ପଳାଏ, ସେହିପରି ଚାଲିଯାଏ |  
 ଶଶାଳ୍ଲଳୀତ୍ବଗ୍ରସୋପେତଂ ସକ୍ଷୌଦ୍ରଂ ରଜନୀରଜଃ  
‘ ବଙ୍ଗ AF ହରେନ୍‌ ମେହାନ୍‌ ପଞ୍ଚାନନ୍‌ AS Gale |’  
  
୯) ବାବୁଲ ଗଛର କଞ୍ଚାପତ୍ର ଏକତୋଳା ଅଥବା ଶୁଖିଲା ପତ୍ର ଅଧତୋଳା ଶିଳରେ ପରିଷ୍କାର  
କରି ବାଟି ସମଭାଗ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇ ପାଣି ପିଇବ । ଏହିପରି  
୨ ୧ ଦିନ ଖାଇଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | LAER ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ଏବଂ Gace  
ବୀର୍ଯ୍ୟ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ବାବୁଲ ପତ୍ରର ଯେଉଁ ଗୁଣ, ତାର କଞ୍ଚା ଫଳର ସେହି ଗୁଣ ।  
ଯେଉଁ ଫଳରେ ମଞ୍ଜି ହୋଇନଥୁବ, ସେହି ଫଳକୁ ଆଣି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡକରି ସେଥୁରୁ  
ଅଧତୋଳା ହିସାବରେ ମାତ୍ରା କରି ସମଭାଗ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇ ପାଣି ବା ଦୁଧ ପିଇବ |  
  
୧୦) ଅଗରା (ଓଡ଼ଶମାରୀ ଗଛ) ଚେରର ଉପର SAM (ଚୋପା) ଅଧତୋଳା ପରିଷ୍କାର କରି  
ବାଟି ସେଥୁରେ ଦୁଇତୋଳା ଗୁଆ ଘିଅ ମିଶାଇ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ପ୍ରମେହ ରୋଗ ନାଶ  
ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ୩ଷଧ ତିଆରି କରି ଖାଇବାକୁ ହେବ ।  
  
୧୧) ପଲାଶ ଫୁଲ ଏକ ତୋଳା ମିଶ୍ରି ଅଧତୋଳା, ଏକତ୍ର ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଭାଙ୍ଗକୁ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 195

### OCR Extracted Text

/୧୬୨/ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଯେପରି ଭାଙ୍ଗନ୍ତି, ସେହିପରି ବହୁତ ସମୟ ଭାଙ୍କି ପିଇବ | ଏପରି ୨୧ ଦିନ ପ୍ରତିଦିନ  
ସକାଳେ ଖାଇଲେ ପ୍ରମେହ ନୀଶ ହୁଏ ।  
  
୧ ୨) ନିମ୍ମୁଳି ଲତାକୁ ପାଣିରେ ଚନ୍ଦନ ପରି ବହଳିଆ କରି ବାଟିବ | ସେହି ବଟାରୁ ସୁକି ଓଜନ ଓ  
ସେଥ୍ବରେ ଏକ Al ଓଜନ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସମସ୍ତ ଧାତୁ ରୋଗ ନାଶ  
ହୁଏ।  
  
୧୩) କୋଇଲେଖାମଞ୍ଚ, ତାଳମୁଳିକନ୍ଦା ଚୂର୍ଣକ ଗୋଖୁରାକଣ୍ଟା gd, ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜିବୂର୍ଣ୍ଣ,  
ବାଳଶିମୂଳୀକନ୍ଦା ଚୂର୍ଣ୍ଥ, ମହାକାଳ କନ୍ଦା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ଏ ସମସ୍ତର ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର  
କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ | ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଅଧତୋଳା ବୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇ ଧାରୋଷ୍ଠ  
ଦୁଧ ପିଇଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଧାତୁରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୋଇ OM OF ହୁଏ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୧୪) ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ଅଧତୋଳା ଘିଅ ପୁରାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ  
  
' ପ୍ରଦର, ପ୍ରମେହ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଧାତୁରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଯଦି ସର୍ଦ୍ଦି ହୁଏ,  
ତାହାହେଲେ ସୁକି ଓଜନ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ । କଦଳୀ ପ୍ରମେହ ନାଶକ ଅଟେ ।  
  
୧୫) ବରଫଳକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଟୁର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ସମଭାଗ ମିଶ୍ରି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଶିଶିରେ  
ରଖିବ | ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧତୋଳା ହିସାବରେ ଖାଇ GIR ଦୁଧ ପିଇଲେ ସମସ୍ତ  
ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ବୀର୍ଯ୍ୟବୂୃଵ୍ଧି ହୁଏ |  
  
୧୬) ତୁଳସୀପତ୍ର ରସ ସୁକି ଓଜନ, ମହୁ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର କରି ।  
ସେଥ୍ରରେ ୧ ରତି ଓଜନ ବଙ୍ଗଭସ୍କ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ¦  
ଦିନ ଖାଇବ ।  
  
୧୭) ମନ୍ଦାରଫୁଲ (ପାରିଜାତକ) ର ଅତି ଛୋଟ କଢ଼ି ସାତଟି ଖାଇ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବ | |  
ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଏହି Asa ଖାଇବ । ଏହିପରି ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ |  
ହେବ | ମାଛ, ମାଂସ, ଖଟା, ରାଗ, ଶାଗ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
  
ପ୍ରମେହ, ୩ପସର୍ଗିକ ପ୍ରମେହ (ଗନେରିଆ ) , ଉପଦଂଶ ( ସିଫିଲିସ୍‌) ମଧରେ geae କ”ଣ ?  
ପ୍ରମେହ ଓ ଗନେରିଆ AACA arma ରୋଗ; କିନ୍ତୁ ଗନେରିଆ ସ୍ଥ୍ରାନିକ ଅର୍ଥାତ୍‌  
  
କେବଳ ମୁତ୍ରୁନଳୀରେ ରହେ ଏବଂ ପ୍ରମେହ ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଅର୍ଥାତ୍‌ ମୂତ୍ରନଜୀ ଓ ସମସ୍ତ ଶରୀରରେ  
  
ରହେ। ଦୂଷିତ ଯୋନି ସଂସର୍ଗରେ ବିଷାକ୍ତ କୀଟାଣୁ ଲିଙ୍ଗେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଗନେରିଆ ରୋଗ  
  
କରାଏ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରମେହର ବିଷାକ୍ତ କୀଟାଣୁର ସମ୍ପର୍କ ନଥାଏ । ଏହା କେବଳ କୁପଥ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା  
  
ବାତ, GA 6 କଫ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଏହି ରୋଗ କରାଏ | ଗନେରିଆ ରୋଗରେ ମୁତ୍ରନଳୀରେ କ୍ଷତ ¦  
  
ହୋଇ ପୁଜ ବାହାରେ ଏବଂ ଭୟଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ପ୍ରମେହ ରୋଗରେ ମୁତ୍ରନଳୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 196

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୬୩ /  
 ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରମେହ ଗନେରିଆ ରୋଗ ଠାରୁ ଭୟଙ୍କର; କାରଣ ପ୍ରମେହ ରୋଗରେ ଶରୀରର  
 ସମସ୍ତ ଧାତୁ ଦୂଷିତ ହୋଇ ମୁତ୍ରନଳୀ ବାଟେ ବାହାରି ଆସିବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀର ବେଶି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ  
ୀ ଏବଂ ରୋଗର ଆରମ୍ଭରୁ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ମଧୁମେହ ହୋଇ ଅସାଧ୍ଯ ହୋଇପଡ଼େ |  
ଗନେରିଆ ରୋଗରେ ଳଲିଦ୍ଦେନ୍ଦ୍ରିୟର ଭିତରେ ଘା ହୁଏ, ଉପଦଂଶ (ସିଫ୍ଲିସ୍‌) ରୋଗରେ  
ଲିଙ୍ଗେନ୍ଦ୍ରିୟର ଉପରିଭାଗରେ ଘା ହୁଏ, ଏପରି କି ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଜାଗାରେ ଘା ଦେଖାଯାଏ |  
. ଗନେରିଆ ଓ ସିଫ୍୍‌ଲିସ୍‌ ଉଭୟେ ବିଷାକ୍ତ କୀଟାଣୁ ଦ୍ଵାରା ହୁଅନ୍ତି |  
ପ୍ରମେହ ଓ ମୁତ୍ରାତିସାର ମଧ୍ଯରେ ପ୍ରଭେଦ କ'ଣ ?  
| ପ୍ରମେହ ଯେପରି ମୂତ୍ରନଳୀର ରୋଗ, ମୂତ୍ରାତିସାର ସେହିପରି ମୂତ୍ରନଳୀର ରୋଗ | ପ୍ରମେହ  
2 ରୋଗରେ ଦେହର ସମସ୍ତ ଧାତୁ ଦୂଷିତ ହୋଇ Taam ବାଟେ ମୁତ୍ର ସହିତ ବାହାରିଆସେ, କିନ୍ତୁ  
| ମୂତ୍ରାତିସାରରେ କେବଳ ଦେହର ଜଳୀୟପଦାର୍ଥ ବିକୃତ ହୋଇ ଏବଂ ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତ ହୋଇ ମୁତ୍ରନଳୀ  
ବାଟେ ବାହାରି ଆସେ । ପ୍ରମେହ ରୋଗପରି ମୂତ୍ରାତିସାରରେ ମଧ୍ଯ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ଏବଂ  
ମୈଥୁନ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ | ମସ୍ତକର Jamel, ମୁହଁ ଓ ତାଳୁର ଶୁଷ୍କତା ମୁତ୍ରାତିସାର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ |  
ଏହି ରୋଗରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କ୍ଷୟ ହେବାରୁ ଏହାକୁ “ ସୋମରୋଗ” କହନ୍ତି | ସୋମରୋଗ ବହୁତ  
ଦିନର ହେଲେ ମୂତ୍ରାତିସାର ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରମେହରେ ମୂତ୍ରର od ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ୍‌ ଏବଂ clade ହୁଏ,  
କିନ୍ତୁ ମୂତ୍ରାତିସାରରେ ମୂତ୍ର ସଫା, ଶୀତଳ ଓ ଗନ୍ଧହୀନ ହୁଏ | ମୁତ୍ରାତିସାର ଅନେକ ଅଂଶରେ ଉଦକ  
ମେହ ପରି ଦେଖାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଉଦକ ମେହରେ ମୂତ୍ରୁର ବର୍ଣ୍ଣ ମୂତ୍ରାତିସାର ମୂତ୍ର ପରି ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା  
ଉଦକ ମେହର ମୁତ୍ର ଚିକ୍‌କଣ ଏବଂ ମୁତ୍ରକୁ ରଖି ଦେଲେ ମୁତ୍ରର ତଳ ଭାଗରେ ମଇଳା ବସିଯାଏ ।  
ଉଦକ ମେହରେ ମସ୍ତକର ଶିଥ୍ବଳତା ଏବଂ ମୁହଁ ଓ ତାଳୁର ଶୁଷ୍କତା ନ ଥାଏ ଏବଂ ମୁତ୍ରାତିସାର ପରି  
| ଏତେ ଅଧ୍ନକ ପରିସ୍ରା ହୁଏନାହିଁ |  
ଗନେରିଆ ( ୩ପସର୍ଗିକ ପ୍ରମେହ )  
  
୧) ଗନେରିଆ ରୋଗ ଭୋମଗୁଥୁବା ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ମୈଥୁନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଏହି ରୋଗ କୀଟାଣୁ  
ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ MEQ ସେହିପରି ଗନେରିଆ ରୋଗୀ ପୁରୁଷ ଠାରୁ ସ୍ପ୍ପୀ ଶରୀରରେ `  
ଏହି ରୋଗର କୀଟାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରି ଏହି ରୋଗ କରାଏ | ଏହି ରୋଗ ମୁତ୍ରନଳୀର ରୋଗ  
ହେଲେ ମଧ୍ଯ/ ବହୁତ ଦିନର ହୋଇଗଲେ ଏହି ରୋଗର କୀଟାଣୁ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ  
ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କରେ ପ୍ରବେଶ କରି ନାକ, କାନ ଓ ମୁହଁରେ ଘା କରାଏ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ପ୍ରଥମେ  
ଯୋନିରେ କୀଟାଣୁସବୁ ପ୍ରବେଶ କରି ଗର୍ଭାଶୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଯାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ବାଂଝ  
କରିଦିଅନ୍ତି । ଯଦି ଅକସ୍କାତ୍‌ ଗର୍ଭଧାନ ହୁଏ: ତାହାହେଲେ ସେହି ଗର୍ଭର ସନ୍ତାନ ସେହି  
ରୋଗ ନେଇ ଜନ୍ମ ହୁଏ ଅଥବା ବିକଳାଙ୍ଗ ହୁଏ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 197

### OCR Extracted Text

/ ୧୬୪ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ପୂର୍ବ ଲକ୍ଷଣ -  
- ` ଦୂଷିତ ଯୋନିସଂସର୍ଗ ପରଠାରୁ ୧୦/ ୧ ୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ |  
କାହାକୁ ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ମଧ୍ଯରେ ଏହି ରୋଗ IACI! କରେ | ପ୍ରଥମେ ଏହି ରୋଗର କୀଟାଣୁ  
ମୂତ୍ରନଳୀରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଦ୍ଵାରା ମୂତ୍ରନଳୀରେ ଜ୍ବାଳା ହୁଏ, ଘା ହୋଇ ପୂଜ ହୁଏ ଏବଂ ପରିସ୍ରା  
କରିବା ସମୟରେ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷ ଲୋକଙ୍କର ବେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା  
ହୁଏ | କାରଣ ପୁରୁଷ ଲୋକଙ୍କର ମୁତ୍ରନଳୀ ସରୁଥ୍ୁବାରୁ ଏବଂ EAACR ଘା ହୋଇଥିବାରୁ ପରିସ୍ରା  
କଲାବେଳେ ବେଶି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ | ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ପରିସ୍ରାନଳୀ ମୋଟା ଥ୍ବବାରୁ ସେତେ କଷ୍ଟ ହୁଏ  
ନାହିଁ | ତଳିପେଟ, ଅଣ୍ଟା, ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ତିରେ ବେଦନା ହୁଏ ଏବଂ କେତେକଙ୍କର ଜ୍ଵର ମଧ୍ଯ ହୁଏ |  
ରାତିରେ ଳିଙ୍ଗେନ୍ଦ୍ରିୟ ଅସ୍ଵାଭାବିକ୍‌ ଭାବେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ | ଏହି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କଲାମାତ୍ରେ  
ଚିକତ୍ସା କଲେ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ଚରିତ୍ରଦୋଷ ଲୋକେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, NEIEA  
ଏହି ରୋଗକୁ ଯଦି ଛପାଇ ରଖାଯାଏ, ତାହାହେଲେ ରୋଗ ପୁରୁଣା ହୋଇଗଲେ ଅସାଧ୍ଯ ହୋଇପଡ଼େ |  
ରୋଗ ବେଶୀ ଦିନର ହୋଇଗଲେ ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ ଜ୍ଵାଳା କମିଯାଏ ଏବଂ ପୂଜ ବାହାରିବା ମଧ୍ଯ  
ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ | ରୋଗୀ ଭାବେ ଯେ, ସେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେଲା ବୋଲି, କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ରୋଗର  
କୀଟାଣୁ ଶରୀର ଭିତରେ ଲୁଚି ରହିଥାନ୍ତି । କେତେ ଲୋକଙ୍କର ମୁତ୍ରନଳୀରେ JA ଜମିଯାଇ ପଥର  
ପରି ଟାଣ ହୋଇଯାଇ ମୁତନଳୀ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ, ଟୋପା ଟୋପା ପରିସ୍ରା ହୁଏ ବା ଆଦୌ ପରିସ୍ରା  
ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ପରିସ୍ରା କରାଇବାକୁ ହୁଏ |  
ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ -  
ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀକୁ ଦୁଇ ତୋଳା ଜଡ଼ାତେଲ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ¦  
ପେଟ ସଫା କରାଇଦେବା ଉଚିତ୍‌ | ପେଟ ସଫା ହୋଇଗଲା ପରେ ମୁତ୍ରନଳୀ ସଫା କରାଇବା |  
ଉଚିତ୍‌ | ଦୁଇତୋଳା କବାବଟିନିକୁ ୧୬ ତୋଳା AER ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଦୁଇତୋଳା ରହିଲେ  
ଛାଣି ସେହି ପାଣିକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥୁରେ ୫/୭ ବୁନ୍ଦା ଚନ୍ଦନତୈଳ ପକାଇ ପିଇଲେ ମୂତ୍ରନଳୀ ସଫା ।  
ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ତୋଳୀ କବାବଚିନି କ୍ବାଥରେ ଚନ୍ଦନତୈଳ ପକାଇ ଦିନକୁ  
ତିନି ଥର ହିସାବରେ ସାତଦିନ ଖାଇଲେ ଲିଙ୍ଗେନ୍ଦ୍ରିୟର ଘା ଭଲ ହୋଇଯାଏ | |  
ଗନେରିଆ ରୋଗୀ ଦେହରେ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ନାରାୟଣୀ ତୈଳ ଲଗାଇ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ¦  
ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍‌ | ସର୍ଦ୍ଦିହେଲେ ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବ । | TSA ଖାଇବା ପୁର୍ବରୁ ଝାଡ଼ା ସଫା |  
କରାଇନେବ | ଣିଷଧ ଖାଉଥୁବା ସମୟରେ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ହେଲେ ଗୁଲକନ୍ଦ (ଗୋଲାପ ଫୁଲ)  
ଦୁଇତୋଳା, ମୁନାକା ( ଖଜୁର) ମଞ୍ଜ ବାହାର କରିଦେଇ ସାତଟା ସୌଫ ଅଧତୋଳା ଅଧସେର  
ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଅଧପାଏ ପାଣି ରହିଲେ ଛାଣି ସେହି କ୍ଵାଥ ( ପାଣି) ରାତିରେ ଶୋଇଲା ର  
ASQ AAEM ସକାଳେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ । ପରିସ୍ରା ସଫା କରିବାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଧ ସମଭାଗ ପାଣି “ :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 198

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୬୫ /  
ମିଶାଇ ଭାଙ୍ଗ ପରି ଭାଙ୍ଗି ପିଲଲେ ପରିସ୍ରା ସଫା ହୁଏ ଅଥବା ଗୋଖୁରାକଣ୍ଠଟା ଦୁଇ ତୋଳା ଅଧ ସେର  
ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅଧପାଏ ପାଣି ରହିଲେ ତାକୁ ଛାଣି ସେହି ପାଣି ପିଇବ ଅଥବା ଦୁଇ ତୋଳା  
| ଗୋଖୁରାକଣ୍ଟାକୁ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଛାଣି ସେହି ପାଣି ପିଇଲେ ପରିସ୍ରା ସଫା  
ହୋଲ ମୂତ୍ରୁନଳୀ ଜ୍ଵାଳା JAS AM ହୁଏ । ମୁତ୍ରକୃ୍ଛ ନାଶକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ଯରେ ଗୋଖୁରାକଣ୍ଟା ଶ୍ରେଷ୍ଠ  
(ଚରକ) | ଗନେରିଆ ରୋଗର EGA Gadel ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ଉପରୋକ୍ତମତେ ଗୋଖୁରା  
ପାଣି ପିଉଥୁବା ଉଚିତ୍‌ | .  
ଚିକିତ୍ସା -  
୧) ବର କ୍ଷୀର ୨୫ ଟୋପା Q ୪୦ ଟୋପା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ପୁରାଇ ଅଥବା  
 ଅଧତୋଳା ଚିନି ଉପରେ ପକାଇ ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ଗନେରିଆ ରୋଗ ଭଲ  
ହୁଏ |  
୨) ଉମାଶଙ୍କର ରସ - ନିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଅଭ୍ର ଭସ୍ମ ଦୁଇ ତୋଳା, ରସସିନ୍ଦୁର ଦୁଇ ତୋଳା, ମୟୂରଗିରା  
QY ସୁକି ଓଜନ ଏହି ତିନି ପଦାର୍ଥକୁ ଏକତ୍ର କରି ହଳଦୀ ରସରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ଭାବନା  
ଦେଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ତାଂପରେ ଅଁଳା ରସରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ଭାବନା ଦେଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି  
ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।  
ମାତ୍ରା - ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା | ଅନୁପାନ -  
ପାନପତ୍ର ରସ, ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ, ମହୁ, Gaal, ମିଶ୍ରି ଅଥବା ରାଶି ତେଲ - ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ  
ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଅନୁପାନରେ ଖାଇବ | ଏହି ରସାୟନ ଗନେରିଆ, ତୀବ୍ର ବେଦନାଯୁକ୍ତ  
ମୂତ୍ରଜ୍ଵାଳା ସହିତ Ja ଓ ରକ୍ତ ନିର୍ଗମ ସମସ୍ତ ଉପଦ୍ରବକୁ ଦୂର କରେ | ବଟିକା ଖାଇଲା  
ପରେ ଚାରିତୋଳା ରାଶି ତେଲ ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଦୁଇ ଚାରି ଘଣ୍ଟାରେ ote  
ial ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଏହି ୭୩ଷଧକୁ ଅଁଳା ରସରେ ଯେତେ ଭାବନା ଦେବ, ଏହା ସେତିକି  
ସୌମ୍ୟ ଓ ଗୁଣକାରୀ ହୁଏ | Ga ଖାଇବାର ୪ ଘଣ୍ଟୀ ପରେ ଦୁଧ ଖାଇବ । ୭ଷଧ  
ସେବନ ସମୟରେ କେବଳ ଦୁଧ ଖାଉଥବ, ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ । ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ  
ହେଲେ ଗରମ ପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଅଳ୍ପ ପିଇବ | '  
୩) ଲୋବାନକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି କନାରେ ଛାଣି ସେଥୁରେ ଅସଲୀ ଚନ୍ଦନ ତୈଳ ଏପରି ମିଶାଇବ,  
ଯେପରି ବଟିକା ତିଆରି ହୋଲପାରିବ | ତାଂ ପରେ ଏକଅଣି ଓଜନର ବଟିକା କରି ଶିଶିରେ  
ରଖିବ । ଗୋଟିଏ ବଟିକାକୁ କାପ୍‌ସୁଲ ଅଥବା ଚକଟା ହୋଇଥିବା ଅଟା ଭିତରେ ପୁରାଇ  
କଞ୍ଚାଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଗିଳିଦେବ ଏବଂ ତାଉପରେ କଞ୍ଚାଦୁଧ ପିଇବ । ଏହିପରି ସକାଳେ ଓ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇଟି ବଟିକା ଖାଇବ । ରୋଗ ଭୟଙ୍କର ହୋଇଥିଲେ ଦିନକୁ ତିନି ଥର

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 199

### OCR Extracted Text

/ ୧୬୬ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ସକାଳ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ | ଏହା ଦିନକେ ପରିସ୍ରା ଜ୍ବାଳା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ | OG  
ଚାରି ଦିନରେ JA ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । କୌଣସି କୌଣସି ରୋଗୀ ଏକା ଦିନକେ  
ତିନି ପାନରେ ଭଲ ହୋଇଯାନ୍ତି | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ | daa ଖାଉଥୁବା  
ଦିନରେ ଲୁଣ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଲୋବାନ - ସାମ୍ରାଣୀ । ।  
୪) ଫିଟିକିରି ଖଇ ସୁକି ଓଜନ, ଗେରୁ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ, ମିଶ୍ରି ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇ .  
କଞ୍ଚା ଗାଭଦୁଧ ପିଇବ | ଏହିପରି ୧ ୫/ ୨ ୦ SE ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ। ଫିଟିକିରିକୁ |  
ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଲୁହା କରଚୁଲିରେ ରଖି ରଡ଼ନିଆଁ ଉପରେ ରଖିଲେ ସେ ଖଇପରି ଫୁଲିଯିବ |  
ଏହାକୁ ଫିଟିକିରି ଖଇ କହନ୍ତି ।  
୫) କବାବଚଟିନି ଦୁଇତୋଳା, ରେବନ୍ଦ ଚିନି ଏକତୋଳା, କଲମି ସୋରା ଦେଢ଼ତୋଳା, କଞ୍ଚା  
ଫିଟିକିରି ଏକ ତୋଳା, ଗୁଜୁରାତି ଦାନା ଏକତୋଳା - ଏ ସମସ୍ତର ବୂର୍ଣ୍ର ଏକତ୍ର କରି  
ଶିଶିରେ ରଖିବ |  
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ ଦିନକୁ DAA, GS ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ |  
ଅନୁପାନ - ଦୁଧ ସମଭାଗ ପାଣି ଏକତ୍ର ଭାଙ୍ଗ ପରି ଭାଙ୍କି Ga ଖାଇଲା ପରେ ପିଇବ |  
୬) କଳଦୀ ମଞ୍ଜାରସ ଅନ୍ତତଃ ୧୧ ଦିନ ପିଇଲେ ପରିସ୍ତା ସଫା ହୋଇ ଗନେରିଆ ରୋଗ ଭଲ  
BN | ପ୍ରତିଦିନ ରସ ବାହାର କରି ପିଇବ | ଏହି ରସରେ ପ୍ରଦର, ଉପଦଂଶ, କଲେରାର  
କୀଟାଣୁ, ସାପବିଷ ମଧ୍ଯ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
ମାତ୍ରା - ରସ ତିନି ତୋଳା, ଦିନକୁ ୩ ଥର |  
୭) AMAA କନ୍ଦାକୁ ଟିକିଟିକି କରି କାଟି ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ସମଭାଗ ମିମ୍ଣି  
ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଏକ ତୋଳା ସକାଳେ ଏବଂ ଏକ ତୋଳା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ  
ଖାଇ ପାଣି ବୀ ଦୁଧ ପିଇବ । ଏହିପରି ଏକ ମାସ ଖାଇଲେ ଗନେରିଆ ରୋଗ ତ ନିଶ୍ଚୟ ¦  
ଭଲ ହେବ, ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହେବ ଏବଂ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ QF ERO |  
(ପରୀକ୍ଷିତ)  
୮) ଲଙ୍କାକାଲ କ୍ଷାର ଅଧତୋଳା, ସୁକି ଓଜନ ଧଳା ଖଇରବୁର୍ଣ୍ର ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ।  
ପେଟରେ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଏକ ପାନ କରି ତିନି ଦିନ ଖାଇଲେ ଗନେରିଆ ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ  
. ନଷ୍ଟ ହେବ |  
୯) AAEJA ଏକ ଭାଗ, ଶ୍ଵେତ ଅରଖଛାଲି G4 IA ala ଏକତ୍ର ଆଠ ଘଣ୍ଟା ଖଲରେ  
ARE କରି ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ | ଏହାର ନାମ “ ଅମୃତ କଳ୍ପବଟି” |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 200

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହକ ଚିକି୍ସା / ୧୬୭ /  
ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇବ । ଅଟାକୁ ଚକଟି ଗୋଟିଏ  
| ଖୋଳ ପରି କରି ତା ଭିତରେ ବଟିକା ପୂରାଇ ଗିଳିଦେବ, ଚୋବାଇବ ନାହିଁ । ୩ ଦିନରେ  
IG ବଟିକା ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
AA- କେବଳ ଦୁଧ ଅଥବା ଦୁଧଭାତ, ଦୁଧ, ରୁଟି, ଚିନି, ଘିଅ |  
ଅପଥ୍ୟ - ଲଙ୍କାମରିଚ, ଖଟା, ଲୁଣ, ଶାଗ, କଖାରୁ, କଲରା, କାକୁଡ଼ି, ତରଭୁଜ ଖାଇବ  
ନାହି | ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ ତ୍ୟାଗ କରିବ |  
  
ଗନେରିଆ ରୋଗରେ ପିଚକାରୀ -  
ଗନେରିଆ ରୋଗରେ ଉପରୋକ୍ତ Feu ଖାଉଥ୍ୁବା ସମୟରେ ନିମ୍ଳଲିଖୂତ glace  
  
ମୂତ୍ରନଳୀରେ ପିଚକାରୀ ଦେବ | ¦  
ନିମ୍ବପତ୍ର, ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ର, ଲେମ୍ବୁ ପତ୍ର, ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଲ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ  
  
ନେଇ ଏକ ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅଧସେର ପାଣି ରହିଲେ ଛାଣି ମୂତ୍ରନଳୀରେ ପିଚକାରୀ ଦିନକୁ  
୩ଥର ଦେବ |  
  
ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ -  
  
୧) ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ କାକୁଡ଼ିମଞ୍ଜ ଏକତୋଳା, କବାବଚିନି ଏକ ତୋଳା, ଯବକ୍ଷାର  
ଦୁଇ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମୁଢ଼ି ପାଣିର ଅଭାବେ କେବଳ ପାଣିରେ ବାଟି ତଳିପେଟରେ ଲେପ  
ଦେଲେ ଅଧଘଣ୍ଟାକ ଭିତରେ ପରିସ୍ରା ହୋଇଯିବ | (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୨) ମୁଖାଲଣ୍ତି ଦୁଲ ତୋଳା, ଯବକ୍ଷାର ଏକ ତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ କରି  
ତଳିପେଟରେ ନାଭି ତଳକୁ ଲେପ ଦେଲେ ପରିସ୍ରା ହେବ ।  
  
୩) ଗେଣ୍ୁ ପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ଛାଣି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ |  
  
୪) ସାମାନୀୟ କର୍ପୁରକୁ ଲିଙ୍ଗ ନଳି ଭିତରେ ପୂରାଇଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ |  
  
୫) ଏକ ରତି ବା ଦୁଇରତି କର୍ପୁର ଖାଇଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ |  
  
ଉପଦଂଶ ( ସିଫିଲିସ୍‌)  
ପ୍ରାଚୀନ ଆୟୁର୍ବେଦ ଗ୍ରନ୍ଦୁମାନଙ୍କରେ ଏହି ରୋଗର ନିଦାନ ନାହିଁ । ଇଂରେଜମାନେ ଆମ  
ଭାରତ ବର୍ଷକୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ରୋଗ ଆମ ଦେଶରେ Fell ସେହିମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଏହି ରୋଗ  
ଆସିଥୁବାରୁ ଏହାକୁ ଫିରିଙ୍କି ରୋଗ କହନ୍ତି । ଏହି ରୋଗ ଦୁଇ ପ୍ରକାର, ଆଗନ୍ତୁକ ଓ ବଂଶଜ | ଏହି  
ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥବା ନରନାରୀଙ୍କ ସଂସର୍ଗରେ ରୋଗର GIGI, ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 201

### OCR Extracted Text

/ ୧୬୮ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
କରେ | ଦେଶରେ ବେଶ୍ୟାବୂଭ୍ତି ଏବଂ ବ୍ୟଭିଚାର ବଢ଼ିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପକ  
ଭାବରେ ଦେଖାଯାଉଛି | ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରୁ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ଏବଂ ରୋଗ ଭୋଗୁଥୁବା  
ସମୟରେ ମୈଥୁନ କଲେ ନିଜର ସନ୍ତାନ ଓ ସନ୍ତତିମାନଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ | ଏହିପରି  
PAF ହୋଇଯାଏ | ଯେଉଁମାନେ କ୍ଷଣିକ ସୁଖ ପାଇଁ ବେଶ୍ୟା ଗମନ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ରୋଗର  
କୀଟାଣୁ ନିଜର ସ୍ତ୍ରୀ ଦେହରେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି, ସେମାନେ ଭାବିବା ଉଚିତ୍‌ ଯେ କ୍ଷଣିକ ସୁଖ ପାଇଁ  
ସେମାନେ ନିଜର ସର୍ବନାଶ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ନିଜର ସ୍ତ୍ରୀ, ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି, ଏହିପରି ଦଶ ଏବଂ  
ଦେଶର ସର୍ବନାଶ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ରୋଗର କୀଟାଣୁ ଏତେ ମାରାତ୍ନକ ଯେ ପ୍ରଥମେ ଲିଙ୍ଗେଦ୍ଦିୟରେ  
ଏହି କୀଟାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରି କ୍ରମଶଃ ସମସ୍ତ ଶରୀରରେ ବିସ୍ଫୋଟକ, ସନ୍ଧିବାତ, ଆଣଠୁଗଣ୍ଠିବାତ  
ପ୍ରଭୃତି ଉତ୍ରଟ ରୋଗ ଜାତ GAN | ରୋଗ ବହୁତ ଦିନର ହୋଇଗଲେ ଏହି କୀଟାଣୁ କ୍ରମଶଃ  
ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିମମାନଙ୍କରେ ପ୍ରବେଶ କରି କାହାକୁ ଅନ୍ଧ କରିଦିଏ, କାହାର ନାକ OAAN, କାହାର କାନ  
ଓ ଜିଭ ଛିଣ୍ଡିଯାଏ ଏବଂ କୋଷ୍ଠ ରୋଗ ମଧ୍ଯ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ନାରକୀୟ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ  
କଲାମାତ୍ରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା AVS | । କେତେକ ଲୋକ ଲଜ୍ୟାରେ ରୋଗକୁ ଛପାଇ ରଖନ୍ତି |  
ଶେଷକୁ ଅବସ୍ଥା ଏପରି ହୁଏ ଯେ ପୁରୁଷାଙ୍ଗ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଜୟପୁରରେ ଗୋଟିଏ ଯୁବକ .  
ଆତ୍ଲହତ୍ୟା AMI | ଡ଼ାକ୍ତର ମାଇନାରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ତାର ଲିଙ୍ଗରେ ଘା ହୋଇ ପୋକ ପଡ଼ି  
ଲିଙ୍ଗକୁ ଛିଣ୍ଡାଇ ଦେଇଛି | ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ମୋର ଅନୁରୋଧ କ୍ଷଣିକ ସୁଖ ଆଶାରେ ବେଶ୍ୟା ବା ନଷ୍ଟ  
ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ମୈଥୁନ କରିବା ପୁର୍ବରୁ ଉପରୋକ୍ତ ଯୁବକଟିର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଥରେ ମନେ ପକାନ୍ତୁ |  
ଚିକିତ୍ସା -  
ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀକୁ ଝାଡ଼ା ay ଦେଇ ପେଟ ସଫା କରାଇବ | ଉପଦଂଶ  
ଗୋଟିଏ ଗରମୀ ବେମାରୀ ବୋଲି ଶୀତଳ ଚିକିମତ୍ସା କରିବ ନାହିଁ | ଶୀତଳ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି  
ରୋଗ ହୋଇ ରୋଗ ଭୟଙ୍କର ହୋଇଯାଏ । ନିମ୍ବ ପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଲ ସେହି ପାଣିରେ al’  
ଧୋଇବ । ତା'ପରେ ତ୍ରିଫଳା ଭସ୍କରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଘା' ଉପରେ ଲଗାଇବ ଅଥବା ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଛାଲି  
ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି କନାରେ ଛାଣି ସେହି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇବ | ତାଂ ପରେ ନିମ୍ନଲିଖୂତ dea ମଧ୍ଯରୁ  
ଯେକୌଣସି Ga ଖାଇବ |  
୧) ଇଠାଫଳ ୯ (AH ପକାଇଦେଇ) ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ପାଣିରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ବିରି ପରି ବଟିକା  
କରିବ । ଗୋଟିଏ ବଟିକା ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଅଧାପାଆ ସଦ୍ୟ ଦହି ସହିତ ଖାଇବ ।  
ଏହିପରି ୧୦/୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | ଉପଦଂଶ ରୋଗରେ ଦହି ଖାଇବା  
ନିଷେଧ | ସେଥୁପାଇଁ GSA ସାଙ୍ଗରେ କେବଳ ଅଧପାଆ ଦହି ଖାଇବ, ଅନ୍ୟ ସମୟରେ  
ଖାଇବ ନାହିଁ । ଖଟା, ଲଙ୍କାମରିଚ, ଲୁଣ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଯଦି ବିନା ଲୁଣରେ ଖାଇ ନ  
ହେବ, ତେବେ ସାମାନ୍ୟ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଖାଇପୀର, କିନ୍ତୁ ଆଦୌ ଲୁଣ ନ ଖାଇଲେ ଶୀଘ୍ର

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 202

### OCR Extracted Text

। ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୬୯ /  
¦ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହେବ । ଇଠାଫଳ ଯାହାକୁ ପାଣିରେ ଘଷିଲେ ସାବୁନ ପରି ଫେଣ ବାହାରେ ।  
। ୨) ଭୁଇଁକଦମ୍ବ od wer ଗୁଳୁଚି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଗ ଏକତ୍ର ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି  
ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମହୁ ସହିତ ଖାଇବ | ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ଦିନ  
ଖାଇବ |  
୩) ପୋଟଳ ପତ୍ର, ନିମ୍ବନ୍ଥାଲି, GERI, ଗୁଳୁଚି ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧତୋଳା ହିସାବରେ ନେଇ  
ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅଧପାଆ ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ । ପ୍ରତିଦିନ  
ଉପରୋକ୍ତ କ୍ବାଥ ତିଆରି କରି ଅନ୍ତତଃ ୧ ୫ ଦିନ ଖାଇବ |  
¦ ୪) ଅଗରାଚେରର ଚୋପା ୫ ତୋଳା, ଜାଇଫଳ, ଜାଇପତ୍ରି, ଲବଙ୍କ, ଅଳେଇଚ, ଗୋଲମରିଚ  
. ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର ବାଟି ଛୋଟ ଅଁଳାକୋଳି ପରି ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ  
 ଗୋଟିଏ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହେବ । ମାଛ, ମାଂସ, ଖଟା, ଲଙ୍କାମରିଚ ଖାଇବ ନାହି |  
୫) AAATA ଏକ ଭାଗ, ଶ୍ଵେତ ଅରଖ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଚାରି ଭାଗ ଏକତ୍ର ଆଠ ଘଣ୍ଟା ଖଲରେ  
ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ | ଏହାର ନାମ “ ଅମୃତ କଳ୍ପବଟିଂ |  
ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଅଟାକୁ ଚକଟି ଗୋଟିଏ ଖୋଳ  
ପରି କରି ବଟିକା ତା ଭିତରେ ପୂରାଇ ଗିଳିଦେବ ମାତ୍ର ଚୋବାଇବ ନାହିଁ । ଏହିପରି ତିନି  
ଦିନରେ ୬ଟି ବଟିକା ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
ପଥୁ - କେବଳ ଦୁଧ ଅଥବା ଦୁଧଭାତ, ଦୁଧ ରୁଟି, ମୁଗ ବା କାନଦୁଲ, ଡ଼ାଲି, ଚିନି, ଘିଅ |  
। ଅପଥ୍ଯ - ଲଙ୍କାମରିଚ, ଖଟା, ଲୁଣ, ଶାଗ, କଖାରୁ, କଲରା, କାକୁଡ଼ି, ତରଭୁଜ,  
ଖାଇବ ନାହିଁ | ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ଭୋଗ ତ୍ୟାଗ କରିବ |  
୬) ଅଗରା ଚେରର ଚୋପା ଅଧତୋଳା ବାଟି ସେଥରରେ ଗୁଆ ଘିଅ ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ଅନ୍ତତଃ  
୧୧ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । କ୍ଷତ ଜାଗାକୁ ନିମ୍ବପତ୍ରଫୁଟା ପାଣିରେ ଧୋଇ  
ଅଗରାକ୍ଷୀର ଲଗାଇବ । ( ପରୀକ୍ଷିତ)  
ଅଗରା - ଓଡ଼ଶମାରୀ; ସଂସ୍କୃତ - ସ୍ଵର୍ଣ୍ଷୀରିଣୀ, ଶୃଗାଳକଣ୍ଡକ, ବଙ୍ଗଳା - AIMS,  
। ହିନ୍ଦୀ - ସତ୍ୟାନାସୀ, ଭାରଭଳ; ତେଲୁଗୁ - ବ୍ରହୁଚଣ୍ଡୀ ଚେଟୁ |  
. ନପୁଂସକତା  
ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମୈଥୁନ, ହସ୍ତମୈଥୁନ, ଗୁଦା ମୈଥୁନ, ଅଯୋନିମୈଥୁନ ଏବଂ ଅତି  
ମୈଥୁନ ଦ୍ଵାରା ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ହୀନ ହୋଇ ଲୋକ ନପୁଂସକ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ବୀର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟର

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 203

### OCR Extracted Text

/୧୭୦/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଜୀବନ । ଏହାର ଅପବ୍ୟବହାରରେ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ ଦୁଃଖମୟ ହୋଇଯାଏ । ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ଏହି  
ପରି ଅବାଂଛିତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ହୋଇ ବିବାହ ପରେ ନିଜର ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ସହବାସ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ  
ହୋଇ ସେହି ଅପରିଣାମଦର୍ଶିତା ଯୋଗୁ ଭୋଗୁଥିବା ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ କେତେକ ଯୁବକ  
ମୋ ପାଖକୁ ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି । ¦  
ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ -  
ଏହି ରୋଗର ୩ଷଧ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ବମନ ବିରେଚନ କରି ପ୍ରଥମେ ପେଟ ସଫା  
କରାଇବ । ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଅପକର୍ମରୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଛି, ତାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ | ଏପରିକି \_  
ନିଜର ସ୍ତ୍ରୀକୁ ସୁଦ୍ଧା ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ।  
ଚିକିତ୍ସା -  
୧) ଭୂଇଁ କଖାରୁକୁ ଟିକିଟିକି କରି କାଟି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଟୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଗୋଟିଏ  
ମାଟି ପଲମରେ ରଖି ଉଦମ୍ବର ବା ଡ଼ିମିରି ଚେରର ପାଣିରେ ସାତ ଥର ଭାବନା ଦେଇ  
ଶୁଖାଇ ଶିଶିରେ Ae ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଏକତୋଳା ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇ ତାଂଉପରେ  
ଗାଭଦୁଧ ଏକପାଆ ପିଇବ | ଏହିପରି vo ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇ ମୈଥୁନ  
କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବ |  
ଡ଼ିମିରି ଚେରର ରସ - ମାଟି ଭିତରେ ଥୁବା ଏକ ଇଞ୍ଚ ମୋଟ ଚେରକୁ କାଟି ଯେଉଁ ଚେର  
ଗଛ ଦେହରେ ଲାଗିଥୁବ, ତା ମୁହଁରେ ଗୋଟିଏ ମୋଟା ମୁହଁର ଶିଶି ରଖି କନା ଗୁଡ଼ାଇ  
ଦେବ, ଯେପରି କି ଶିଶି ଭିତରକୁ ମାଟି GAN ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅସ୍ତ ପୂର୍ବରୁ ଉପରୋକ୍ତ ଭାବରେ  
ଶିଶି ରଖି ତା TAGE Gd କାଢ଼ିବ | ସେହି ପାଣିରେ ଭୂଇଁ କଖାରୁ ବୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଭାବନା ଦେବ | :  
ଭାବନା - Gd CAAA ଓଦା ହୋଇଯିବ, ସେତିକି ଡ଼ିମିରି ପାଣି ଦେଇ ଖରାରେ  
ଶୁଖାଇବ | ଏହା ଏକ ଭାବନା ହେଲା । ଏହିପରି ପ୍ରତିଦିନ cad odea GAA ପାଣି  
ମିଶାଇ ଶୁଖାଇବ | ଏହିପରି ସାତ ଦିନ ଭାବନା ଦେବ |  
୨) ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା, ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ade | WS dq  
ଏକ ତୋଳା ଓ ସେଥୁରେ ଏକତୋଳା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଗରମ ଦୁଧ ସହିତ ପିଇବ | ଅନ୍ତତଃ  
ଦୁଇ ମାସ ଏହି AI ଖାଇଲେ ନପୁସଂକତା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ କାମଶକଳ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ¦  
୩) GAG ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଚୋପା ବାହାର କରି ଦେଇ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଗୁଆଘିଅରେ  
ଭାଜି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଦୁଇ ତୋଳା ବିରି ORIG ଦୁଧରେ କ୍ଷୀରି ତିଆରି  
। କରି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବ | ଯେତିକି G1 SE ପାରିବ, ସେହି ଅନୁସାରେ ମାତ୍ରା ବଢ଼ାଇବ |  
ଅନ୍ତତଃ ୪୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ବଳ - ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇ ପାରିଲେ ଏହା .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 204

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା /୧୭୧/  
| \_ ଅଭୁତ ଗୁଣ ଜାଣି ପାରିବ | ଆୟୂର୍ବେଦରେ ଲେଖାଅଛି -  
। “QQl ACH ଜୁରୁତେ ତରୁଣୀ ଶତ ମୈଥୁନଂ ପୁରୁଷ i”  
| ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ମୈଥୁନ ଶକ୍ତି ଏବଂ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ OF ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ବେଶି  
ˆ ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ବଜାରରୁ ORE ବା ଘରେ ତିଆରି ହୋଇଥୁବା ଅନ୍ୟ ଜଳଖିଆ ଖାଇବା  
ଅପେକ୍ଷା ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ ଏବଂ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ଜନକ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ |  
୪) Bail (GAG ବତୁରାଇ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ) ଏକ ତୋଳାକୁ ଏକ  
ତୋଳା ଗୁଆ ଘିଅରେ ଭାଜି ଥଣ୍ଡା କରି ଅଧତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବ ।  
ଏହିପରି ୬ମାସ ଖାଇଲେ ନପୁସଂକତା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଓ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ  
ମୈଥୁନ ଶକ୍ତି ବୂଦ୍ି କରେ |  
୫) କଳକଢ଼ାଶୂଙ୍ଗୀ ବୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଖାଇବ |  
ଏହିପରି ତିନି ମାସ ଖାଇଲେ ନପୁଂସକତା ନଷ୍ଟ ହୋଇ ମୈଥୁନ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ |  
¦ ୬) ବାଇଡ଼ଙ୍କ AG ଦୁଧରେ ସିଝାଇ ଚୋପା ବାହୀର କରିଦେଇ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଟୂର୍ଣ୍ଠ  
କରିବ। | MB GAG GUER OHS ପକୋଡ଼ି ପରି କରି ଘିଅରେ ଭାଜି ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ  
ମହୁରେ ବୁଡ଼ାଇ ଓସାରିଆ ମୁହଁଥ୍ବବା ଶିଶିରେ ରଖି ପ୍ରତିଦିନ ଅଧତୋଳା ଠାରୁ ଏକ ତୋଳା  
। ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ଏବଂ ତା'ଉପରେ ମିଶ୍ରି ମିଶା ଗରମ ଦୁଧ ପିଇବ | ଏପରି ତିନିମାସ  
ଖାଇଲେ ନପୁସଂକତା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ବଳଚବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ମୈଥୁନ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ |  
୭) Mage ମଞ୍ଜି ଉପରୋକ୍ତ ମତେ od GA AM AACR ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ  
ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଅଧତୋଳା ଖାଇ ଦୁଧ ପିଇଲେ ତିନି ମାସ ମଧ୍ଯରେ  
ବୀର୍ଯ୍ୟ ଏପରି ବଳବାନ ହେବ ଯେ ଦଶଟି ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ଭୋଗ କରିପାରିବ ।  
୮) ଅନାଗୁଣ୍ତ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ଗୁଣ୍ଡ ସମଭାଗ ନେଇ ଗୋଟିଏ ମାଟି ପଲମରେ  
ରଖି କଞ୍ଚା ଅଁଳା ରସରେ ଅଥବା ଶୁଖିଲା ଅଁଳାର କ୍ବଵାଥରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେବ |  
ତା'ପରେ ଶିମୂଳୀ ଛାଲି ରସରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସେଥବରେ ଘିଅ ଓ  
ମିଶ୍ରି ମିଶାଲ ଶିଶିରେ ରଖିବ ।  
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇ ଦୁଧ ପିଇବ | ଏପରି ୩ ମାସ  
ଖାଇଲେ ନାମର୍ଦ୍ଦ ପୁରା ମର୍ଦ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।  
ଗନ୍ଧକ ଶୋଧନ - ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକକୁ ଦୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଲୁହା କରଚୁଲିରେ ରଖି ନିଆଁ  
ଉପରେ ରଖିବ । ଯେତେବେଳେ ତାହା ତରଳିଯିବ, ସେତେବେଳେ କଞ୍ଚା ଦୁଧରେ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 205

### OCR Extracted Text

/୧୭୨/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ପକାଇଦେବ । ଦୁଧରୁ କାଢ଼ି ପୋଛି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ । ଏହିପରି ୩ଥର କଲେ ଗନ୍ଧକ  
GANG ହୁଏ |  
ଅଁଳାଗୁଣ୍ଡ - mig ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ହେଲେ ଶୁଖିଲା ଅଁଳା ଦେହରୁ AG କାଢ଼ି ଫୋପାଡ଼ି  
ଦେବ | ହେମଦସ୍ତାରେ କୁଟି କନାରେ ଛାଣିବ |  
  
୯) ବୂହଦ୍‌ ଚନ୍ଦ୍ରୋଦୟ ମକର ଧ୍ଵଜ - ଜାଇଫଳ, ଲବଙ୍ଗ, କର୍ପୁର, ଗୋଲମରିଚ ପରତ୍ଯେକରୁ  
ଚାରି ତୋଳା ଲେଖାଏଁ, FAI ଏକମସା, ମକର AS ଏକ ତୋଳା ଏ ସମସ୍ତକୁ ପାନ  
ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ତିନି ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ଦୁଧ ସର, ମାଖନ ବା ପାନ  
ରସରେ ଖାଇଲେ ନପୁଂସକତା ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ GF ହୁଏ |  
  
୧୦) ବୂହତ୍‌ ପୁର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ରସ - ଶୁଦ୍ଧ ପାରା, ଶୁଦ୍ଧ ଗଵକ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୨ ୧/ ୨ ତୋଳା, ଲୌହ  
A, ଅଭ୍ର AQ, ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୫ ତୋଳା, ଚାନ୍ଦି QJ, ବଙ୍ଗ AZ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୨ ୧/ ୨  
ତୋଳା, ସୁନା, ତମ୍ବା ଏବଂ କଂସା AY TESS ୧ ୧/ ୨ ତୋଳା, ଜାଇଫଳ ଲବଙ୍ଗ,  
ଅଳାଇଚ, ଭୂଙ୍ଗରାଜ, ଜୀରା, କର୍ପୁର, ପ୍ରିୟଙ୍ଗୁ, ନାଗରମୁଥା ପତ୍ୟେକରୁ ୧ ତୋଳା |  
ଏ ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟର od କରି ଘିକୁଆଁରୀ ରସ, ତ୍ରିଫଳା giel, ଜଡ଼ା ଚେର ରସରେ ଥରେ  
ଲେଖାଏଁ ଭାବନା ଦେଇ; ତା'ପରେ ଜଡ଼ା ପତ୍ରରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଧାନ ଭିତରେ ୩ ଦିନ  
ରଖିବ | ତାଂପରେ ଟଣା ପରି ବଟିକା କରି ପାନ ରସ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଏହାଦ୍ଵାରା  
ନପୁସଂକତା, ଶୀଘ୍ର ପତନ ପ୍ରମେହ, ବହୁମୁତ୍ର, dria oa cain ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ, als  
ଏବଂ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।  
  
୧୧) କନିଅର ଛାଲି ଅଧସେରକୁ ୫ ସେର ଦୁଧରେ ଆଉଟାଇ କନିଅର ଛାଲିକୁ ବାହାର କରିବ |  
ସେହି ଦୁଧକୁ ଦହି କରି CAAQ ଲହୁଣୀ ବାହାର କରି ଘିଅ ବାହାର କରିବ | ଏହି ଘିଅ ga  
ରତି ଖାଇଲେ ଏବଂ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ମାଲିସ୍‌ କଲେ ନପୁଂସକତା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
  
୧୨) ଏକତୋଳା ଧୋବରଙ୍ଗର ଶଙ୍ଗୁଆକୁ ତିନି ଦିନ ପୁରୁଣୀ ପତ୍ର ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶୁଖାଇବ |  
ଏହାକୁ ଡ଼ମ୍ବରୁ ARCA QF ଚାରି ପ୍ରହର ଅଗ୍ନି ଦେବ | ଉପର ପାତ୍ରରେ ଓଦାକନା  
ଦେଉଥୁବ । ସ୍ଵାଙ୍ଗ ଶୀତଳ ହେଲା ପରେ ଉପର ହାଣ୍ଡିରେ ଲାଗିଥୁବା ଶଙ୍ଖୁଆକୁ ଆଣି ଶିଶିରେ  
ରଖିବ ।  
ମାତ୍ରା - ଏକ ରତିର ଆଠ ଭାଗରୁ ଭାଗେ ଦୁଧସର( ମଲାଇ) ସାଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ପ୍ରତିଦିନ  
ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇବ | Gz ଦୁଧ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ । ଶୀତ ଦିନରେ ଏହି dew  
ଖାଇବ ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 206

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / eon!  
ଏଥ୍ବରେ ନପୁଂସକତା ଦୂର ହୋଇ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ | ଯୁବକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି dee  
: ନୁହେଁ | ୪୫ OF ଠାରୁ ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅମୃତତୁଲ୍ୟ |  
ଅପଥ୍ୟ - ଲଙ୍କାମରିଚ, ଲୁଣ ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ |  
ଧ ୧୩) ଏକ ତୋଳା ଦୁଧୂଆ ଶଙ୍ଖୁଆକୁ ଏକ ଦିନ EMAAACA ରଖିବ | ତାଂପରେ ଶଙ୍ଖୁଆକୁ  
“ ବାହାର କରି ଗୋଟିଏ ଲୁହା କରେଇରେ ରଖି ଚୁଲୀରେ ବସାଇ ଜାଳ ଦେବ | ଗରମ  
ହେଲାରୁ UF ଅଳ୍ପ ଘୋଡ଼ାମୂତ ଦେବ । ଯେତେବେଳେ ଶଙ୍ଖୁଆ ମହମ ପରି ନରମ  
 ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ବାହାର କରି ଆଣି ଥଣ୍ଡା କରିବ | ଏଥୁରେ ୨୦ ବା ୨୫  
| ତୋଳା ଘୋଡ଼ାମୂତ ଦରକାର ହେବ । ତା' ପରେ ପୋସ୍ତକଦାନା ପରି ବଟିକା କରିବ ଏବଂ  
ଶିଶିରେ ରଖିବ ।  
 ମାତ୍ରା - ପୋସ୍ତକଦାନା ପରି ଅଥବୀ ଏକ ରତିର ଆଠ ଭାଗରୁ ଭାଗେ |  
ବଳାବଳ ଦେଖି ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ମାଖନ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।  
ଗୁଣ - ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଖାଲଲେ ରୋଗୀର ବଳ, କ୍ଷୁଧା ଏବଂ ବିଷୟବାସନା ବଢ଼ିଯିବ |  
ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶିଥିଳତା ଓ ବକ୍ରତା ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହେବ । ରୋଗ ବହୁତ ଦିନର ହୋଇଥ୍ବଲେ ୪୦  
ଦିନ ଖାଇବ ।  
{ QA - ଦୁଧ, ଘିଅ ଯଥେଷ, ଖାଇବ | ଦୁଧରୁଟି, ରୁଟି ମାଂସ, ଅଣା ଖାଇବ | ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ  
ମାଂସ ଖାଇବ ନାହିଁ ।  
ZAM - ଲଙ୍କାମରିଚ, ଲୁଣ, ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ | ମୈଥୁନ ତ୍ୟାଗ କରିବ |  
୧୪) AAA AA, MARYS, ଅମର, ରୁପାଭସ୍ୁ, ସ୍ୂର୍ଣ୍ଭସ୍, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକମସା, ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣମାକ୍ଷିକ  
AY ତିନିମସା, ବଙ୍ଗ AZ ତିନିମସା, ଜାଇଫଳ, ଲବଙ୍ଗ, ଜାଇତ୍ରୀ, ଜାଫ୍ରାନ କେଶର  
(କାଶ୍ମିରୀ) ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚାରିମସା | ପ୍ରଥମେ ଜାଇଫଳ, ଲବଙ୍ଗ ଏବଂ ଜାଇତ୍ରୀର ବୁର୍ଣ୍ଣକୁ  
ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ତାଂ ପରେ ଜାଫ୍ରାନ କେଶର ମିଶାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ତା'ପରେ  
ଅମ୍ବର ମିଶାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ତା'ପରେ AJ ସବୁ ମିଶାଇ ଚାରି ଆଉନ୍‌ସ ଅସଲି ବ୍ରାଣ୍ଡିରେ  
ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ତାଂପରେ ଅଧପା ଅଦାରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା  
କରିବ | ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇ ଗାଭ ଦୁଧ  
ଅଧପା ପିଇବ ।  
ଗୁଣ - ପ୍ରହେମ, ନପୁଂସକତା, ଧ୍ଵଜଭଙ୍ଗ, ଇଦ୍ିୟଶୈଥୁଲ୍ଯ, ସ୍ୀଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ବା ସ୍ପର୍ଶକଲେ  
MASE ଏବଂ ଶୁକ୍ରତାରଲ୍ୟ ଆଦି ବୀର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ତ ରୋଗ AM BN ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 207

### OCR Extracted Text

/ ୧୭୪/ ` ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ବଡ଼ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଗୋଟିଏ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ୩@ଷଧ | ଏହା ଶୀତ କାଳରେ  
| GAY |  
AFAIS QACA SIG! କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ଯାଉଥ୍ବଲେ, ଝାଳ ବୋହୁଥିଲେ, କଫ ବେଶି ଥୁଲେ,  
ଏହି ୩ଷଧରେ ମଧ୍ଯ ଭଲ ହୁଏ ।  
ଧ୍ଵଜଭଙ୍ଗ  
୧) ଗାଣ ଘିଅରେ ଅରଖ କ୍ଷୀରକୁ ବାର ପ୍ରହର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଲିଇଂ ଉପରେ ଲଗାଇବ ଅଥବା  
ଏକ ତୋଳା ଦାରୁମୂଷି, ପାଞ୍ଚତୋଳା ଅରଖ କ୍ଷୀରରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଖରାରେ ରଖି ତେଲ  
ବାହାର କରିବ । ଏହି ତୈଳ ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ଲିଙ୍ଗର ଚମଡ଼ାରେ ଲଗାଇ ତାଂଉପରେ ପାନ  
ପତ୍ର ବାନ୍ଧିବ । ଏହିପରି କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଲିଙ୍ଗର ଚର୍ମ ଉପରେ ସାନ ସାନ ଫୋଟକା  
ପରିବ୍ରଣ ହେବ | ବ୍ରଣ ହେଲେ ASIA ଲଗାଇବା ବନ୍ଦ କରି ଲହୁଣୀ ଲଗାଇବ । ଏହାଦ୍ଵାରା  
ଧ୍ଵଜଭଙ୍ଗ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗ ଖୁବ୍‌ ଶକ୍ତ ହୁଏ | .  
ସାବଧାନ - ଅଣ୍ଡକୋଷ ଉପରେ ଯେପରି ନ ଲାଗେ, ଲାଗିଲେ Al’ ହୋଇଯିବ ଏବଂ |  
. ବହୁତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରିବାକୁ ହେବ | |  
9) ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଲେପ ଲଗାଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ ନିମ୍ନଲିଖ୍ବତ Gea ଖାଇବ | ଅଶ୍ଵତ୍ଥ ଗଛ ¦  
ଫଳ, ମୂଳର ଛାଲି, ପତ୍ରର UE (ମୂଷି)ର କ୍ାଥରେ ମହୁ ଚିନି ପକାଇ ପାନ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ |  
ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଘୋଡ଼ା ପରି ମୈଥୁନ ଶକ୍ତି ଲାଭ ହୁଏ | (Ge)  
କ୍ଵାଥ - ଫଳ, ଛାଲି ଏବଂ ଅଗି ଏ ସମସ ମିଶି ଦୁଇତୋଳା ଓଜନ; ସେଥିରେ ଅଧସେର  
ପାଣି ମିଶାଇ ପାକ କରିବ | ଅବଶେଷ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ସେହି ପାଣି `  
(କ୍ଵାଥ) ରେ ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ଏବଂ ଚିନି ଦୁଇ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
୩) କର୍ବକଡ଼ାଶ୍ରୁଙ୍ଗୀର od Ga zd GeO ଦୁଧ ସହିତ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ସେବନ |  
କରିବ | ଦୁଧ, ଘିଅ ଓ ଚିନି ସହିତ ଅନ୍ନ ଭୋଜନ କଲେ ସ୍ତ୍ରୀ - ସମ୍ଭୋଗରେ ବୃଷଭ ପରି `  
ସାମର୍ଥ୍ୟ ଜନ୍ମେ | ( ବାଗ୍ଭଚ୍)  
୪) ଘିଅ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ଦୋରୁଅ (ରସ) ସହିତ କଙ୍କଡ଼ାର ମାଂସ ପାକ କରି ଖାଇଲେ ଘୋଡ଼ା |  
ପରି ମୈଥୁନ ଶକ୍ତି ଲାଭ ହୁଏ |  
୫) ଚିତାକୁଟି ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ସେଥୁରେ ଲହୁଣି ଏବଂ ନବାତ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
୬) ନପୁଂସକତାର ଚିକିତ୍ସାରେ ଦିଆହୋଇଥ୍ରବା CY ନମ୍ବର GSI ଖାଇଲେ ଧ୍ଵଜଭଙ୍ଗ ଭଲ `  
ହେବ। ¦

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 208

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୭୫ / ।  
 ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ “  
¦ ରାତିରେ ବା ଦିନରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ସ୍ଵପ୍ନରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ Jae ହେଲେ ତାକୁ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ  
| କହନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ସ୍କୁଲ ଓ କଲେଜ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ମଧ୍ଯରେ ଏହି ରୋଗ ବିଷେଶୂ ଭାବେ ଦେଖାଯାଏ |  
। ଏହା ଦ୍ଵାରା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଙ୍ଗ ହୋଇ ସ୍କରଣ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ, ପଢ଼ାପଢ଼ିରେ ମନ ଲାଗେ  
। ନାହିଁ । ଏହାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ କୌଣସି ଡ଼ାକ୍ତର ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ଲଜାବୋଧ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ  
. ମୋର ଅନୁରୋଧ, ନିମ୍ନଲିଖୂତ Ga ଖାଇ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ,  
କେବଳ TSU ଖାଇଲେ ସହଜରେ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ରୋଗ  
¦ ହୋଇଛି, ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ | “କାୟେନ ମନସା ବାଚା' ପାପକର୍ମ ଯଥା-  
ଅନୈତିକ ସୌନକ୍ରିୟାରେ ଲିପ୍ତ ହେବା, ଯୌନୋଦ୍ଦୀପକ ବିଷୟରେ ଭାବିବା ବା କଥାବାର୍ତା କରିବାରୁ  
ନିବୂତ୍ତ ହେବାକୁ ହେବ ।  
  
. GIA ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ SIG! GL ଖାଇ ପେଟ ସଫା କରାଇବ | ଜଡ଼ାତେଲ  
ଏକ ତୋଳା ବା ଦୁଇ ତୋଳା, ଅଦାରସ ଏକ ତୋଳା, ଦୁଇ ତୋଳା ଦୁଧ ସହିତ ମିଶାଇ ସୂର୍ଯ୍ୟ  
ଉଦୟ ସମୟରେ ଖାଇଲେ ଦିନ ୧୦ଟା ପୁର୍ବରୁ ୩୮୪ ଥର ଝାଡ଼ା ହୋଇ ପେଟ ସଫା ହୋଇଯିବ |  
  
କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, କୃମି ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ମଧ୍ଯ ସ୍ଵବପ୍ପଦୋଷର ଅନ୍ୟ କାରଣ | ମଳମୂତ୍ରର ବେଗ  
ଧାରଣ କରିବ ନାହିଁ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଝାଡ଼ା ଦେଖାଇଲେ ସେହିକ୍ଷଣି ଝାଡ଼ା ଯିବ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ଦେଖାଇଲେ  
ସେହିକ୍ଷଣି ପରିସ୍ରା କରିବ । ମଳମୂତ୍ରର ବେଗଧାରଣରେ ଅସାଧ୍ଯ ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ  
ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଅଦା ସାମାନ୍ୟ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅଳୀର୍ଣ୍ଣ  
 ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫର ସମତା ରହି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ରାତିରେ ଗରିଷ୍ଠ ଆହାର  
କରିବ ନାହିଁ । ଯଦି କୌଣସି ଦିନ ଗରିଷ୍ଠ ଆହାର କର, ତାହାହେଲେ ଖାଇଲା ପରେ ୫ଟା  
ଗୋଲମରିଚ ଖାଇ ଉଷୁମ ପାଣି Maga ପିଇଲେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ରାତିରେ ଭୋଜନ ପରେ  
ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶୋଇବ ନାହିଁ । ଅନ୍ତତଃ ୬୦ କଦମ ଚାଲି ଶୋଇବାକୁ ଯିବ । ରାତିରେ ଶୋଇବା  
ପୂର୍ବରୁ ପରିସ୍ରା ଲିଙ୍ଗେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଶୋଇବ | ରାତିରେ ବେଶି ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ ।  
ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ “ ମା ଦୁର୍ଗା/ଙ୍କ ନାମ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ପବିତ୍ର ମନରେ ଶୋଇବ |  
laa -  
୧) କବାବଚିନିକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଏହି odq Ga 2d Bee ଖାଇ ଅଧଗ୍ଲାସ  
ପାଣି ପିଇବ | ଦିନରେ ୩ଥର ଖାଇବ ଅର୍ଥାତ୍‌ ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ | ଏପରି ଲାଗ୍‌  
ଧ ଲାଗ୍‌ ୮ ଦିନ ଖାଇବ । ନବମ ଦିନ ଠାରୁ ରାତିରେ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧଚାମଚ ମହୁ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 209

### OCR Extracted Text

/ ୧୭୬ / । ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ସଙ୍ଗେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୧୧ରାତି ଖାଇଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
Gd ମହୁ ନ ମିଳିଲେ ମିଶ୍ରି ଗୁଣ୍ଡ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ | (ପରୀକ୍ଷିତ)  
କବାବ ଚିନିକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ |  
  
୨) ବାବୁଲ ଗଛର କଅଁଳ ପତ୍ର ଏବଂ କଅଁଳ ଫଳ ଯେଉଁଥିରେ ମଞ୍ଜି ହୋଇନଥିବ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ  
ସମଭାଗ ଆଣି ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ | ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ  
ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ ¦  
ମାତ୍ରା - ସକାଳେ ଅଧତୋଳା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧତୋଳା ଖାଇ ଥଣ୍ଠା ପାଣି ପିଇବ | ଗଛରେ  
ଯଦି ଫଳ ହୋଇନଥ୍ବବ, କେବଳ ପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବ | ନିୟମିତ ଭାବରେ ୧୫ ଦିନ  
ଖାଇଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । (ପରୀକ୍ଷିତ)  
 ଲଙ୍କାମରିଚ, ଗରମ ମସଲା ବେଶି ଖାଇବ ନାହିଁ |  
  
୩) ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ୫/୭ ଟୋପା ମହୁ  
ପୂରାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି କିଛି ଦିନ ଏହିପରି ଖାଉଥ୍ଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ କେବେହେଁ ହେବ  
ନାହିଁ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ । ( ପରୀକ୍ଷିତ)  
  
୪) ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏକ ଚାମଚ ଚିନିରେ ୧୫ ଟୋପା ବରକ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଖାଇବ | |  
ଅନ୍ତତଃ ୧ ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ନଷ୍ଟହୁଏ | ଏହା ପରେ ପ୍ରତିମାସରେ ଅନ୍ତତଃ ସାତ |  
ଦିନ ଏହିପରି ଖାଉଥିଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ କେବେହେଁ ହେବନାହିଁ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ |  
(ପରୀକ୍ଷିତ) .  
  
୫) ତ୍ରିଫଳାଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦଶତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଶିଳାଜୀତ ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ | ସକାଳ :  
ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧତୋଳା ଖାଇ GIA ଦୁଧ ପିଇବ । ଏହିପରି ୪ ୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ  
ନିଶ୍ଚୟ ନଷ୍ଟ ହେବ | ଏହି ୩ାଷଧରେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ କୋଷ୍ଠଶୁଦ୍ି ଓ  
ବୀର୍ଯ୍ୟଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ପୁଷ୍ଟିକାରକ |  
  
୬) ଶତାବରୀ, ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର, ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା, ଭୂଇଁକଖାରୁ, awa acaia od ଏକତ୍ର  
କରିବ । ଏ ସମସ୍ତ ଚୂର୍ଷ୍ଣର ସମଭାଗରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇବ | |  
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗାଭଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ | ଶତାବରୀ `  
ଚେରର ଉପର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ । `

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 210

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳ ଚିକିତ୍ସା / ୧୭୭ /  
| agg  
ଭାତୁଡ଼ି ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଦେଖାଯାଏ | ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଚେପଟା ଏବଂ କଠିନ,  
ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ବର୍ଜୁଳ ଏବଂ ନରମା । ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ଭାତୁଡ଼ି କଷ୍ଟସାଧ୍ଯ | ଦ୍ବିତୀୟ ପ୍ରକାର  
| ସହଜସାଧ୍ଯ | ମୋର ଦୁଇ ପୁଅଙ୍କର ଦୁଇ ପ୍ରକାର AILS ହୋଇଥଲା । ଯାହାର ଦ୍ବିତୀୟ ପ୍ରକାର  
| ଭାତୁଡ଼ି ହୋଇଥିଲା, ହୋମିଓପାଥିକ BAUER ଭଲ ହୋଇଗଲା । ଯାହାର ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ଭାତୁଡ଼ି . ର  
| ହୋଇଥଲା, ଗତ ଆଠବର୍ଷ ଭିତରେ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାରେ ଭଲ ହେଲା ନାହିଁ ବରଂ ଭାତୁଡ଼ିର ସଂଖ୍ୟା  
। QF ପାଇଲା | ତାହାର ଡ଼ାହାଣ ପାଦର ଉପରି ଭାଗରେ ଲଗାଲଗି ପ୍ରାୟ ୧୦ ଟା, ଗୋଡ଼, ଆଣୁ,  
 ହାତର କହୁଣି ଓ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ସର୍ବମୋଟ ୨୧ଟା ଭାତୁଡ଼ି ହୋଇଥଲା । | Some Gea ପ୍ରୟୋଗରେ  
| ଭାତୁଡ଼ିସବୁ ଏପରି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଭାବରେ ଲୋପ ପାଇଗଲା ଯେ ତାର ଚିହ୍ନ ସୁଦ୍ଧା ରହିଲା ନାହିଁ । ଏହି  
| ପ୍ରୟୋଗଟି ମୁଁ ଖୋରଧାର ଓଳସିଂହ ନିବାସୀ ଶ୍ରୀ ବାଞ୍ଚାନିଧ୍ଧ୍‌ ପରିଡ଼ାଙ୍କ ଠାରୁ ପାଇଥୁଲି | ସେ ବହୁତ  
| ଭାତୁଡ଼ି ରୋଗୀ ଭଲ କରିଥ୍ୁବାରୁ ସେଠାର ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରୁ ମୁଁ ଶୁଣିପାରିଲି | ସେ ନିର୍ମଳ  
| ହୃଦୟରେ ଏହି ପ୍ରୟୋଗଟି ମତେ ତା ୧ ୫.୦୩,. ୫ ୯ ରିଖରେ କହିଥିବାରୁ ମୁଁ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ମୋର  
କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି ।  
ପ୍ରୟୋଗ - ରୋଗୀ ଶନିବାର ଦିନ ମହାଦେବଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରି ରୋଗମୁକ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା  
 କରି ମନ୍ଦିରର ପୂଜାରୀକୁ ଗୋଟିଏ ଛଞ୍ଚା ଦେଇ ଆସିବ | ତାଂପରେ ଗୋଟିଏ ନଡ଼ିଆ ଭାଙ୍ଗି ତା  
ପାଣିକୁ ଗୋଟିଏ କାଚ ଶିଶିରେ ରଖି ସେହି ଭଙ୍ଗା ନଡ଼ିଆରୁ ପ୍ରାୟ ଅଧତୋଳା ଓଜନ ନଡ଼ିଆ ଟିକି  
ଟିକି କରି କାଟି ଶିଶିରେ ପକାଇବ । ତାଂପରେ ଅଧତୋଳା ଗୋଲମରିଚ, ଅଧତୋଳା ଅଦା ଏବଂ  
ଅଧତୋଳା ବିରି ସେହି ଶିଶିରେ ପକାଇ ଶିଶିର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରିଦେବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ରୋଗୀ  
। ମୁହଁ ଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ହାତର ସବୁ ଆଙ୍ଗୁଠିର ନଖକୁ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ସେହି ପାଣିକୁ ପ୍ରତିଦିନ  
ଭାତୁଡ଼ି ଉପରେ ପକାଉଥୁବ । ଶିଶିରେ ଥୁବା ନଡ଼ିଆ, ବିରି ପ୍ରଭୂତି ଯେତିକି ସଢୁଥିବ, ରୋଗୀର  
ଭାତୁଡ଼ି ସେତିକି ଭଲ ହେଉଥିବ | ପ୍ରାୟ ଏକମାସ ଭିତରେ ସମସ୍ତ ଭାତୁଡ଼ି ଲୋପ ପାଇଯିବ |  
। କୃମି ।  
ସୂତ୍ରକୃମି ବା ଦଶିପୋକ  
୧) କମନଳାଗୁଣ୍ଡି AF GOR ଏକ ତୋଳା ଗୁଡ଼ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଏକ ପାନ କରି ତିନି ଦିନ  
ଖାଇବ । ସମସ୍ତ କୂମି ମରି ଝାଡ଼ାରେ ପଡ଼ିଯିବେ ।  
। \_ ବାଳକ - ୨ ଅଣା ଓଜନ, ଶିଶୁ ୧ ଅଣା ଓଜନ । ଧ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 211

### OCR Extracted Text

/ ୧୭୮ / ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିସ୍ଥା  
୨) ଗାଇ ଗୋବରର ଘଶଷିର ଧଳା QZ ଦୁଇତୋଳାକୁ ଦଶ ତୋଳା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ଛାଣି  
  
ପିଇବ | ଏହି ନୟମରେ ତିନି ଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାନ କଲେ ପେଟରେ ଥ୍ରବା  
  
ସମସ୍ତ ଦଶିପୋକ ମରି ଖସିପଡ଼ିବେ ।  
  
ଅଙ୍କୃଶ କୂମି  
  
ARIA AG, Soar, ନିମ୍ଭଛାଲି ଓ ଚିରେଇତା ସମଭାଗ ବୂର୍ଣ କରି ରଖିବ |  
  
ମାତ୍ରା - ଏକଅଣି ଓଜନ ଠାରୁ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ।  
  
ଅନୁପାନ - ଗୁଡ଼ ଏକ ତୋଳା ଏବଂ ଜୁଆଣୀ ଟୁର୍ଣ୍ମ ଏକ ଅଣା ଓଜନ ମିଶାଇ ଉପରୋକ୍ତ  
ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇଲେ ଅଙ୍କୁଶ QA ମରିଯାଇ ଝାଡ଼ାରେ ବାହାରିପଡ଼ିବେ | ପାଞ୍ଚଦିନ ଏହି dea ଖାଇବ |  
  
ବ୍ୟାଧୁହରଣ  
\_ ଶୁଦ୍ଧଗନ୍ଧକ, ଶୁଦ୍ଧ ଟାଙ୍ଗଣା, ଶୁଦ୍ଧହରିତାଳ, ଅତୁସୀ, ଛୋଟ ପିପ୍ପଳୀ, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା  
AM, ଚିତାପାରୁ, ଅକରକରା, ଶୁଵଜୟପାଳ (ଦନ୍ତୀବୀଜ), ସମୁଦ୍ର ଫେଣ, ଗବଚେର CBA,  
ବିଡ଼ଙ୍ଗ, ଯାଷ୍ଟିମଧୁ, ପିପ୍ପଳୀ ମୂଳ, ଦାରୁ ହଳଦୀ, ଶୁଦ୍ଧବଛନାଗ, ଖୁରାସିନୀ ଜୁଆଣୀ, ବେଲ,  
ଜାଇଫଳ, ଜାଇତ୍ରୀ, ଅଫିମ, CEASE ଲବଣ, କୁଢ଼, ଭଜାହିଙ୍ଗୁ ପ୍ତ୍ୟେକରୁ ଏକ ଏକ ତୋଳା | ଏ  
ସମସ୍ତର GI NING GE AE ରସରେ ଏକ ଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ତା'ପରେ ଭୂଙ୍ଗରାଜ ରସରେ  
ତିନି ଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ଏକରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ଛାଲରେ ଶୁଖାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ | ଧ  
ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ବଟିକା, ଦ୍ବିତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଟି ବଟିକା,  
ଏହିପରି ୪ ସପ୍ତାହରେ ଚାରୋଟି ବଟିକା ଖାଇ ପଞ୍ଚମ ସପ୍ତାହରେ ଦିନକୁ NF, 9a ସପ୍ତାହରେ  
୨ଟି ଏବଂ ସପ୍ତମ ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ କରି ବଟିକା ଖାଇ ଦୁଧ ପିଇବ | ଏଥୁରେ ଶରୀରର  
ସର୍ବରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
ଅନୁପାନ ଗୁଣରେ ରୋଗ ଟିକିମତ୍ସା  
  
୧) କଫରୋଗରେ ମହୁ ସଙ୍ଗେ, GE ବିକାରରେ ଘିଅ ସଙ୍ଗେ, ବାତ ବିକାରରେ ଅଦାରସ ଓ  
' ମହୁ ସଙ୍ଗେ ।  
୨) ARB ପିଠିର ହାଡ଼ରେ ଘୋରି ଅଞ୍ଜନ ନେଲେ ତିମିର ଓ ସାମାନ୍ୟ BSE ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
୩) ବସନ୍ତ ରୋଗରେ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ।  
୪) କ୍ଷୟ ରୋଗରେ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ଏବଂ ପିପ୍‌ପଳୀ ସଙ୍ଗେ | ;  
୫) ସାପ ବିଷରେ ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ନେବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 212

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳ ଚିକିତ୍ସା / ୧୭୯ /  
| ୬) ମୁଖ ଦୁର୍ଗଵ୍ଧରେ ମହୁ ସଙ୍ଗେ |  
| ୭) କୂମି ରୋଗରେ ବିଡ଼ଙ୍ଗ ଏବଂ OF ସଙ୍ଗେ ୨୧ ଦିନ ଖାଇବ |  
| ୮) ଧାତୁ ସ୍ରାବ - ବେଗୁନିଆ ( ନିର୍ଗୁଣ୍ତି) ପତ୍ର ରସରେ ୪୮ ଦିନ ଖାଇବ |  
| ୯) ବାୟୁଗୋଳା ରୋଗରେ ଦୁଇ ତୋଳା ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ସଙ୍ଗେ ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ଵଟିକା  
ଖାଇବ ।  
| ୧୦) ନିଦ୍ରା ନହେଲେ ଅଥବା ମୂର୍ଛ୍ରା ରୋଗରେ ଦୁଇଟି ବଟିକା ମଇଁଷି ଦୁଧରେ ଖାଇବ |  
| ୧୧) ଧାତୁ ପୃଷ୍ଠି ପାଇଁ ଦୁଇଟି ବଟିକା ମଇଁଷି ଦୁଧରେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ |  
| ୧ ୨ ) କାଛୁକୁଣ୍ଢିଆରେ ଦୁଇଟି କରି ବଟିକା ଦହି ସହିତ ଖାଇବା ।  
। ୧୩) ରକ୍ତପିତ୍ତ ଓ ଶୀତପିତ୍ତ ରୋଗରେ ଦୁଇ ତୋଳା ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସରେ ୨/୩ଟି ବଟିକା  
| ବଳାବଳ ବିଚାର କରି ଖାଇବ | .  
୧୪) PRAIA ଶରୀର କରିବାକୁ ନିତ୍ୟୀ ଜୀରା ଏବଂ ବଚ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
| ୧୫) ଅଶ୍ମରୀ ରୋଗରେ ଅମରପୋଇ ପତ୍ର ସଙ୍ଗେ |  
୧.୬) ହାତ ପାଦରୁ ଝାଳ ବାହାରିଲେ ଅକରକରା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସଙ୍ଗେ ୮/ ୯ ଟି ବଟିକା ମିଶାଇ ମାଲିସ୍‌  
କରିବ |  
୧୭) ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ବରରେ ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର ରସରେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ |  
¦ ୧୮) ଅର୍ଶ ରୋଗରେ ପ୍ରତିଦିନ ଜାଇଫଳ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ | ଜାଇଫଳ ମାତ୍ରା ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ |  
୧୯) ଗନେରିଆ ରୋଗରେ କୁନ୍ଦୁର ଚେର ରସରେ ଦୁଇଟି କରି ବଟିକା ଖାଇବ ।  
୨୦) ପ୍ରମେହ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ସହିତ ।  
୨୧) ଶ୍ଵାସ, କାଶ ରୋଗରେ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ, ମହୁ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ସହିତ |  
୨୨) କ୍ଷୀଣ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଛେଳି ଦୁଧରେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ।  
୨୩) ଜ୍ଵର ରୋଗରେ ଜୀରା ଏବଂ ଚିନି ସହିତ |  
୨୪) BGA ଚନ୍ଦନ ସଙ୍ଗେ ଲେପ ଦେବ |  
ପଧ୍ଜ - ଘିଅ, ଦୁଧ ଏବଂ ସୌମ୍ୟ ଆହାର |  
। ଅପଥ୍ୟ - ତେଲ, ଖଟା, ଲଙ୍କାମରିଚ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 213

### OCR Extracted Text

/ ୧୮୦ / ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
ଭେଷଜ କହନା  
ତିଫଳା - ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା ଓ ଅଁଳା ଏହାକୁ ତ୍ରିଫଳା କହନ୍ତି | i  
Gee - ପିପ୍ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ ଓ ଶୁଣ୍ଠି - ଏହାକୁ Gag କହନ୍ତି |  
Jad Sy - କଞ୍ଚାଦ୍ରବ୍ୟ (ମୂଳ, ଛେଲି, ପତ୍ର, ଫୁଲ, ଇତ୍ୟାଦି) କୁଟି କନାରେ ଛାଣି ଯେଉଁ  
ରସ ବାହାର କରାଯାଏ, ତାହାକୁ ସ୍ଵରସ କହନ୍ତି | କଞ୍ଚାଦ୍ରବ୍ୟର ଅଭାବରେ ଶୁଷ୍କ ଦ୍ରବ୍ଯକୁ  
କୁଟି ଆଠ ଗୁଣ ଜଳରେ ସିଦ୍ଧ କରି ଚତୁର୍ଥାଂଶ ରହିଲେ ଛାଣିବ | ସେହି ସିଦ୍ଧଜଳକୁ ସ୍ଵରସ  
କହନ୍ତି ।  
କଳ୍କ ବିଧୂ - ପଥରେ ବଟା ହୋଥୁବା କଞ୍ଚାଦ୍ରବ୍ୟ ବା ଜଳମିଶ୍ରିତ ବଟା ହୋଇଥିବା ଶୁଷ୍କ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ  
କଳ୍‌କ କହନ୍ତି |  
କ୍ଵାଥ ବିଧ - ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ ଦ୍ରବ୍ୟର ପୀଚନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେବ, ସେ ସମସ୍ତର ମିଳିତ  
ପରିମାଣ ଦୁଇ ତୋଳାକୁ AUG ହେବନାହିଁ | ଏହି ଦୁଇ ତୋଳା ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ୩୨ (ବତିଶ)  
ତୋଳା ଜଳରେ ସିଦ୍ଧ କରି ଅଷ୍ଟମାଂଶ ( ୪ତୋଳା) ଅବଶିଷ୍ଟ ରହିଲେ ଚୁଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ  
ଛାଣିବ । ଏହି ଛଣା ହୋଇଥୁବା ସିଦ୍ଧଜଳକୁ gel କହନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ମତେ NI (ବତିଶ)  
ତୋଳା ଜଳରେ ସିଦ୍ଧ କରି ଚତୁର୍ଥାଂଶ (ଆଠତୋଳା) ଅବଶିଷ୍ଟ ରହିଲେ କ୍ଵାଥ ହୁଏ। ମାଟି  
ହାଣ୍ଡିରେ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ କ୍ବାଥ ତିଆରି କରିବ |  
ଶୀତକଷାୟ ବା ହିମକଷାୟ ବିଧ - ଏକ ତୋଳା କୁଟିତ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଛଅତୋଳା ଜଳରେ ଏକରାତ୍ରି  
` ବତୁରାଇ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଚକଟି ଛାଣି Gol ପରିତ୍ୟାଗ କରି ଯେଉଁ ଜଳ ରହିବ, ତାକୁ  
ଶୀତକଷାୟ କହନ୍ତି ।  
ଫାଣ୍ଟକଷାୟ FY - ଏକ ତୋଳା କୁଟିତ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଚାରି ତୋଳା ଖୁବ୍‌ ଗରମ ଜଳରେ ପକାଇ  
କିଛି କ୍ଷଣ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖି ପରେ ସେହି ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଚକଟି କନାରେ ଛାଣି ସିଠା ପରିତ୍ୟାଗ  
କରି ଯେଉଁ ଜଳ ରହିବ, ତାକୁ ଫାଣ୍ଡକଷାୟ କହନ୍ତି |  
ଭାବନା ବିଧ୍‌ - କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ (ଞଷଧ)ର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟର ରସରେ ଭାବନା ଦେବାକୁ  
ହେଲେ ସେହି ଦ୍ରବ୍ୟର ରସରେ ବା ଶୁଷ୍କଦ୍ରବ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ତାର କ୍ଵାଥରେ ଆର୍ଦ୍ର କରି  
ଖରାରେ ଶୁଖାଇବାର ନାମ ଭାବନା ।  
ତଣ୍ଡୁଳୋଦକ ବିଧ୍ଵ - (ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣି) ଏକତୋଳା ଚାଉଳକୁ ଅଳ୍ପ କୁଟି ଚାରି ଗୁଣ ଜଳରେ  
ପକାଇ ହାତରେ ଚକଟିଲେ ଯେଉଁ ପାଣି ହୁଏ, ତାକୁ ତଶୁଳୋଦକ ବା ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣି  
କହନ୍ତି ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 214

### OCR Extracted Text

| ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୮୧ /  
| ମଣ୍ଡ Gal - ୧୪(ଚଉଦ) ଗୁଣ SHER GAG ସିଦ୍ଧ କରି Aol ପରିତ୍ୟାଗ କଲେ ଯେଉଁ ତରଳ  
: ପଦାର୍ଥ ରହେ ତାହାକୁ ମଣ୍ଡ କହନ୍ତି |  
। ପେୟା ବିଧ୍‌ - ସିଠାଯୁକ୍ତ ମଣ୍ଡକୁ ପେୟା କହନ୍ତି |  
। ପୁଟପାକ ବିଧ୍ଵ - ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟର ପୁଟପାକ କରିବାକୁ ହେବ, ତାକୁ ଅଛ ପାଣି ଦେଇ ବାଟିବ |  
ତା'ପରେ ସେହି ବଟା ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଜାମୁ ଏବଂ ବରପତ୍ର ଭିତରେ ରଖି ଏକ ବା ଦୁଇ ଅଙ୍ଗୁଳ  
ପ୍ରମାଣ ମାଟି ଲେପ ଦେଇ ଶୁଖାଇ ନିଆଁରେ ପୋତିବ । ସେହି ମାଟିପିଣ୍ଡର ଉପରିଭାଗ  
ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୋଡ଼ିବ । ଭିତରେ ଥୁବା Aaa ଯେପରି ପୋଡ଼ି ଅଙ୍ଗାର ନହୁଏ,  
ସେଥୁପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥୁବ । ତାଂପରେ ନିଆଁରୁ ବାହାର କରି ଭିତରେ ଥୁବା daa ରସ  
ନିଗାଡ଼ିବ । ଏହାର ନାମ ପୁଟପାକ ।  
ନସ୍ୟ ବିଧୁ - ନାସିକା ଦ୍ଵାରା Goa ଗ୍ରହଣ କରିବାର ନାମ ନସ୍ୟ | କଫ ରୋଗରେ ପୂର୍ବାହ୍ନରେ,  
| ପିତ୍ତରୋଗରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଏବଂ ବାତରୋଗରେ ଅପରାହ୍ନରେ FAY ଗ୍ରହଣ କରିବ |  
ମେଘ୍ଘାଛନ୍ନ, ଦିବସରେ, ଭୋଜନ ପରେ, ନୂତନ ସର୍ଦ୍ଦିରୋଗରେ, ଗର୍ଭିଣୀ, ତୃଷାର୍ଭ, ଶ୍ରାନ୍ .  
ଓ ଉପବାସ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନସ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ନାହିଁ । “  
JIA ବିଧ୍‌ - ତୈଳ, TE, ସ୍ଵେହଦ୍ରବ୍ୟ ଓ କ୍ଷାର କଷାୟାଦି ତରଳ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦ୍ଵାରା ଉତ୍ତମରୂପେ  
| ମୁଖ ପୂରଣ କରିବାର ନାମ Giga | ମୁଖ, ନାସିକା ଓ ନେତ୍ରରୁ ଜଳସ୍ରାବ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଏହି DA ଧାରଣ କରିବ |  
Ase ଭସ୍ମ - ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥ ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ମ କରିବାକୁ ହେବ; ସେହି ପଦାର୍ଥକୁ ଗୋଟିଏ ମାଟି  
ହାଣ୍ଡିରେ ପୁରାଇ ତା ଉପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ବା ପଲମ ଉପରମୁହାଁ କରି ରଖି ମାଟି  
ଗୋବର ଏକତ୍ର ଚକଟି ସିନ୍ଧି ସ୍ଥଳକୁ ବନ୍ଦ କରି ତା ଉପରେ କନା ଦେଇ ପୁଣି ମାଟିଗୋବର  
ଦେଇ ଶୁଖାଇବ | ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଚୁଲୀରେ ବସାଇ ଜାଳଦେବ । ଅନ୍ତତଃ ୧୨ ଘଣ୍ଟା  
ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଅଗ୍ନିତାପରେ ହାଣ୍ଡି ଭିତରେ ଥବା ପଦାର୍ଥ aq ହେବ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 215

### OCR Extracted Text

/୧୮୨/ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା  
୧ ସେର = ୮୦ ତୋଳା  
୧ ତୋଳା = ୧ ଭରି = ୧ ଟଙ୍କା = ୮୦ ରତି = ୧୨ ମସା  
୧ତୋଳା = ୪ ସିଉକି = ୧ ୬ ଅଣା = ୧୧. ୫ ଗ୍ରାମ ( ୧ ୨ ଗ୍ରାମ୍‌)  
୧ ରତି = ଗୋଟିଏ କାଇଁଚ ଓଜନ = ୪ ଯବ  
୧ ଆଉନ୍‌ସ (ଓଜନରେ) = ଅଢ଼େଇ ତୋଳା = ୨୯ ଗ୍ରାମ୍‌  
୧ଡ଼୍ରାମ୍‌ = ୫ ମିଲିଲିଟର  
୧ ଆଉନ୍‌ସ (ମାପରେ)= No AM ଲିଟର |  
 ପ୍ରଶସ୍ଥିଃ  
ନୀଳାଚଳାଧ୍ଵପ-ବିଳାସକଳାଧ୍ବାସେ, ଧ  
ନୀଳମ୍ବମଣ୍ଡିତ - ମହୋଦଧ୍ଵତୀରଦେଶେ  
ତାଳୀ ତମାଳତରୁପୂରିତନାରିକେଳେ,  
ଧୀମାନ୍‌ Ser ଜୟତି ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର ଶର୍ମା ॥ ଆ  
ଜୀବନଂ ସରଳସୁନ୍ଦର ଚିତ୍ତବୂତ୍ତଃ ¦  
ଶୁଦ୍ଧପ୍ରଶାନ୍ତମତି - ଶାସନଭୀମକାନ୍ତଃ  
ପଲ୍ଲୀକୁଟୀ - ନୂପତିସୌଧ - ବନାନ୍ତରାଳେ |  
ଦୁର୍ବାରମୈରି ଦଳନୋ @ ବାହିନୀଶଃ ॥୨॥  
ଧନ୍ଵନ୍ତରିର୍ବନଜ - ଭେଷଜ ବୃକ୍ଷବଲ୍ଳୀ -  
ପତ୍ରାଳି -ମୂଳ- ଫଳ- କଲ୍କଳଭୂ - ରସାନାମ୍‌  
ଭୂତାଦିବାରଣ-ବିଲକ୍ଷଣ ମୁଖ୍ୟକର୍ମା, .  
ରାଜତ୍ୟାୟଂ ଜଗତି ଲକ୍ଷ୍ମଣମିଶ୍ର ଶର୍ମା Tall

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 216

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା / ୧୮୩ /  
ଠ ଯନ୍ନାମସଂସ୍କରଣ -ଭୀତଭୂଜଙ୍ଗସଂଙ୍ଘାଃ›  
  
ପଶ୍ୟନ୍ତି ଯଂ ଗରୁଡ଼-ବାସୁକି-ରୁଦରୂପୈଃ,  
  
ତୀବ୍ରାହିଦଷ୍ଟା - ବିଷନାଶନ ମନ୍ତ୍ରଯୋଗୈଃ  
  
ସଂପ୍ରାପ୍ତଜୀବନଜନାଃ ସୁଖିନୋ ଭବନ୍ତି vil  
ଖ୍ୟାତୈଣ୍ଢିକିସ୍ସକଗଣୈରପି ସିଦ୍ଧହସ୍ତୈଃ,  
ସମ୍ୟକ୍‌ ଚିକିମ୍ରିଚନରା ନ ହି ଯାନ୍ତି alee,  
ତେ ମିଶ୍ରିପାଦମୁପଗମ୍ୟ ଦିନୈକ ମଧ୍ୟେ,  
ନୀରୋଗତାମିହ ଭଜନ୍ତିହି ବନ୍ୟମୁଳୈଃ ॥୫॥  
  
ବନ୍ୟାବନୀ-ଗିରିଦରୀ-କୃତନିତ୍ୟ ବାସେଂ  
  
. ନିର୍ବୋଧ-ଭିଲ୍ଲଶବରୈଧୁଣତ ମିତ୍ରଭାବଃ, |  
  
କଉଁବ୍ୟପଳନମହାଧନ-ସାଧୁଶୀଳୋ  
  
ବର୍ଣ୍ଣାଶ୍ରମବ୍ରତି - ମୁନିପ୍ରତିମୋ ବିଭାତି ।୬।  
das ସ୍ବଧର୍ମନିରତୋଃତିନିରାମିଷାଶୀ,  
ବିଦ୍ୟା-ଗୁଣଗ୍ରହଣଭାବୁକ-ଯୋଗଜନ୍ନା,  
ଦୀନାଉଁ-ଦୈନ୍ୟଦହନାୟ ଦଧୀଚିକଚ୍ଛେ,  
ଜୀବତ୍ବୟଂ ସଦୟନୀରବକର୍ମକାରୀ ।୭॥  
  
ତସ୍ୟାନୁଭୂତି-କଳିତା, ଯୋଗମାଳାଖ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା  
  
। ନିଖ୍‌ଳୋଲ୍କଳଭୂ- କଣ୍ଠେ, ରତ୍ନମାଳେବ ରାଜତାମ୍‌ I .  
  
ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀ ଆନନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର  
  
କାବ୍ୟତୀର୍ଥ, ନ୍ୟାୟ-ସଂଖ୍ୟାଶାସିଣଃ,  
  
ରେଭେନ୍‌ସା ବାଳିକା ବିଦ୍ୟାଳୟ, ସଂସ୍କୃତ ଶିକ୍ଷକଃ  
  
ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ  
  
ତା ୧୬/୯/୧୯୫୮, କଟକ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Page 217

### OCR Extracted Text

` :!( %), es Plot 8 2 a. 225 29 4 4 କୃ ike £ ୮୬ ¥  
WA’ ସ୍ବର୍ଗତଃ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର ୧୯୦୦ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ମାସରେ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାର ବୀର  
 । ।।। ପ୍ରତାପପୁର ଶାସନରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥୁଲେ | ଭତ୍ରଳମଣି ପଣ୍ଚିତ ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ ଦ୍ଵାରା  
ର ଏ 3 a ପ୍ରତିଷ୍କିତ ସତ୍ୟବାଦୀର ବନ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ଯୟନ ସମାପନ ପରେ ସେ ରେଭେନ୍‌ସା }  
ଓ ।୩। କଲେଚ୍ଚରୁ ବି.ଏ. ପାଶ କରି ୧୯୨୪ ମସିହାରେ ପୋଲିସ୍‌ ବିଭାଗରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ | ।  
: ~~ = ty ଶେଷରେ ୧୧ ବର୍ଷ କାଳ ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ ପୋଲିସ୍‌ qadcacae ରୂପେ ର  
 । କାର୍ଯ୍ୟକରି ସ୍ବର୍ଗତଃ ମିଶ୍ର ସରକାରୀ ଚାକିରୀରୁ ୧୯୫୮ ମସିହାରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ |  
୧୮୨ % › ୧୯୬୧ରୁ ୧୯ ୬୫ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରର ପ୍ରଶାସକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ  
i) କରିଥୁଲେ | ପୁରୀର ଗୋପବନ୍ଧୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ସାମନ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ;  
-୧୧ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିଚାଳନା କମିଟିର ସଭାପତି ଭାବେ ମଧ୍ଯ ସେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ୨ଟିର ;  
\ ସୁପରିଚାଳନାରେ ତାଙ୍କର ମୂଲ୍ୟବାନ ଭୂମିକା ରହିଥିଲା । ସ୍ବର୍ଗତଃ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ  
 ଏବଂ ରୋଗାଉ୍ତ୍ର ମଣିଷର ସେବା ପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଜୀବନର ଅବସାନ ହେଲା ୧୯୮୯ wad  
ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ୨୬ ତାରିଖରେ | »  
\ £ 8/ + ସତ୍ୟବାଦୀ ସ୍କୁଲରେ ଅଧ୍ୟୟନ ସମୟରେ ପୂଜ୍ୟ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହର ଦାସଙ୍କ ପ୍ରେରଣାରେ é  
୭୩ ୦ ସ୍ବର୍ଗତଃ ମିଶ୍ର ରୋଗୀ ସେବା ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲେ | ଏଲୋପ୍ୟାଥ୍ୁକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟୟ ବହୁଳ  
Peasy ହୋଇଥିବାରୁ ଏବଂ ସବୁଠାରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଉପଲବ୍ଧ ହେଉନଥବାରୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଦରିଦ୍ର ଣୁ  
Rae ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ବେଦନା ତାଙ୍କୁ ଗଭୀର ଭାବରେ ଉଦ୍‌ବେଳିତ କରୁଥିଲା | ବାଡ଼ି ବଗିଚା ଓ ଏ  
 ଆଖପାଖ ବଣ ଜଙ୍ଗଲରେ ଥୁବା ବୃକ୍ଷଲତାର ଚେର, ମୂଳ ଓ ପତ୍ରର ମୂତ ସଂଜୀବନୀ ସଦୃଶ /  
ରୋଗହାରିଣୀକାରୀ ଗୁଣର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ତାହାର ବହୁଳ ପ୍ରଚାର ଦ୍ଵାରା ରୋଗୀ କିପରି ବିନା fi  
ଅର୍ଥ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ବ୍ୟୟରେ ଶୀଘ୍ର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ, ସେ ଦିଗରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଓ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ  
। ସାଧନାରେ ବ୍ରତୀ ହୋଇଥିଲେ | ଚରକ, ଶୁଶ୍ରୁତ ସମେତ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅଭିଜ୍ଞ ବିଭିନ୍ନ cei  
 । ଭାରତୀୟ ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କର କୃତ ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ଯୟନ କରି ଏବଂ ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଅଂଚଳର  
ତ ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଓ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ତାଳପତ୍ର ପୋଥ୍ରମାନଙ୍କରୁ ବିଭିନ୍ନ ୩ଷଧର ଉପାଦେୟତା ®  
 ରା ସମ୍ପର୍କରେ ବିବରଣୀ ସଂଗ୍ରହ କରି, ସେଗୁଡ଼ିକ ପରୀକ୍ଷା କରି ସଫଳ ହେବା ପରେ ]  
 ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କର ପ୍ରୟୋଗ alt Ges ମିଶ୍ର ଉକ୍ତ Gay ଗୁଡ଼ିକ “ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା +"  
“` (APE SAI)’, “ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା - ୨ୟ ଭାଗ(ଘର ବଇଦ) ', “ ବିଶଲ୍ଯକରଣୀ- ` ୬ .  
ery ପରିକ୍ଷିତ ସର୍ବବିଷ ଚିକିତ୍ସା ଓ ମନ୍ତ୍ରଦ୍ଵାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାଂ (ଅନୁଭୂତ ମନ୍ତ୍ରମାଳା) ଏବଂ “ ସଂକ୍ରାମକ ¦  
୯ ¬" ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାଂ ଆଦି ପୁସ୍ତକରେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିଛନ୍ତି | ଏହି ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ଓଡ଼ିଶାର ଘରେ ଘରେ `  
୦ ଯେପରି ଆଦୃତ ହୋଇଛି, ସେଥୁରୁ ନିଃସନ୍ଦେହରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ସ୍ବର୍ଗତଃ ମିଶ୍ରଙ୍କର |  
। । ଆଜୀବନ ଅଧ୍ୟବସାୟ ଏବଂ ଗବେଷଣା ଯଥାର୍ଥରେ ସାର୍ଥକ ହୋଇଛି । ଚିକିତ୍ସା ଜଗତକୁ ତାଙ୍କର 7.  
. . । .` ` ଅମୂଲ୍ୟ ଅବଦାନ ପାଇଁ ୧୯୮୭ ମସିହାରେ ନିଖୁଳ ଉତ୍କଳ ବୈଦ୍ୟ ସମ୍ମିଳନୀ ପକ୍ଷରୁ ତାଙ୍କୁ “ ;  
ଆୟୁର୍ବେଦ Scand’ ଉପାଧ୍ଵରେ ଭୂଷିତ କରାଯାଇଥୁଲା । ସ୍ବର୍ଗତଃ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଜୀବନର ଛି ଓ  
er ଆଦର୍ଶ ଥୁଲା - “ ଲୋକ ସେବା ହିଁ ଭଗବତ ସେବା! | ଛି  
୧୦ ଏହି ୦୦ “P ନୁନ୍ଦଂ ଲଣନନ UY? P IE’ ଲୁନ୍ଳଂ |  
\_ aed ......... PEA ସୁଃଖ OBI” HITE? ENGINEER I” | '

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_