## Page 1

### OCR Extracted Text

: . = | 4 ps ସବି  
` 4 ୨୬୩୭ 5h A ୨ ଲେ a  
: ` % = £2 as : ¦  
ପି a : ଥି = ¦  
 8 ~ = J = {  
.<\_ ଦ୍ବିତୀୟ ଭାଗ “୭  
fe ହି ୦ ˆ = ae  
  
a ; fee ଖା ।  
  
=a ° se as  
  
L 3s `: ୬ ୭  
  
. aa : = 34 SS ¬ ସା =  
ae Bak ' . ।  
: 1 . ନ୍‌ ୪  
ଶଶ ~\*~ ଏ ଓ a owe < ¥ ¬ ୬ ୫ “  
 ଲର ସାଜି `) Bee ¥  
ଏକ ୭ Nao SS ee ୪୬ eS “= @  
୫୪୦୮ ୧) cae ୧ ୭, ୫ ତ ¦ € ' )  
  
, \* ....ମଜା ] I & $ ଶ୍‌ ୪ । ଛେ ୩୩୭ %  
= A> ` (eee ¡ ୧ 7 oe  
— «| ୮ “- ୍ଲ ଜୈ ଠଟ୫  
re - \_ . ts ଓ ->- # ae «<

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

## Page 2

### OCR Extracted Text

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା  
| ଦ୍ବିତୀୟ ଭାଗ  
ବା  
ଲେଖକ `: ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର, ବି.ଏ.  
(ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପୁଲିସ ସୁପରିଣ୍ଢେଣ୍ଡେଣ୍ଟ)  
ଆଡ଼ମିନିଷ୍ଟ୍ରେଟର ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର, ପୁରୀ  
ମୂଲ୍ୟ : ଟ୨୦୦/-

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

## Page 3

### OCR Extracted Text

(ii) LQG CAUSIENR GONE କାଳ (IA PRE) Oo  
ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ଦ୍ଵିତୀୟ ଭାଗ ବା ।  
ଘର ବଇଦ |  
ଲେଖକ : ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର - ।  
ପ୍ରକାଶକ : ଶ୍ରୀ ପ୍ରାଣକୃଷ୍ଣ ମିଶ୍ର, ଆଇ. ଏ. ଏସ୍‌. (ଅବସରପ୍ରାପ୍) 7  
ପ୍ଲଟ ନଂ - ଏନ୍‌ - ୨/ ୨୩, ନୟାପଲ୍ଲୀ, ଭୁବନେଶ୍ବର - ୭୫୧ ୦୧୫  
  
ଫୋନ୍‌ - (୦୬୭୪) ୨୫୫୧୫୯୪  
  
ସର୍ବସ୍ଵତ୍ତ୍ଵ ସଂରକ୍ଷିତ ।  
  
“ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର Tle ଫ୍ୟାମିଲି” |  
ପରିମାର୍ଜିତ ସଂସ୍କରଣ : ER ୨୦୦.୬ |  
ଦ୍ବିତୀୟ ମୁଦ୍ରଣ : ନଭେମ୍ବର ୨୦୦୬ .  
ତୃତୀୟ ମୁଦ୍ରଣ : ଅକ୍ଟୋବର 9009 `  
ଚତୁର୍ଥ ମୁଦ୍ରଣ : ଜୁନ୍‌ ୨୦୦୮  
  
ପଞ୍ଚମ ମୁଦ୍ରଣ : ଡିସେମ୍ବର ୨୦୦୮  
  
ଷଷ୍ଠ ମୁଦ୍ରଣ : ଜାନୁଆରୀ ୨୦୧୦ ।  
ସପ୍ତମ ମୁଦ୍ରଣ : ଡିସେମ୍ବର ୨୦୧୦  
ଅଷ୍ଟମ ମୁଦ୍ରଣ : ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୧୧  
  
ନବମ ମୁଦ୍ରଣ : ଅପ୍ରେଲ୍‌ ୨୦୧୨ .  
ଦଶମ ମୁଦ୍ରଣ : ଜାନୁଆରୀ ୨୦୧୩ |  
ଏକାଦଶ ମୁଦ୍ରଣ: ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୧୩ |  
ଦ୍ଵାଦଶ ମୁଦ୍ରଣ : ଫେବୃଆରୀ ୨୦୧୪  
ବିତରକ : ଶ୍ରୀ ଶମ୍ଭୁନାଥ ମହାନ୍ତି, ପୁସ୍ତକ ବିକ୍ରେତା ¦  
ପୁରୁଣା ବସ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଡ ଭୁବନେଶ୍ବର |  
ଟେଲିଫୋନ - ୯୩୩୮୫୭ ୨୫୫୪  
ମୁଦ୍ରଣ : ପରଫେକ୍୍‌ Ga aia ଗ୍ରାଫିକ୍‌ (ପାା.) ଲିଃ.,  
  
୧୫୪, ସେକ୍ୃର - ଏ, ଜୋନ୍‌ ¬ ବି, ମଞ୍ଚେଶ୍ବର Asm, ଭୁବନେଶ୍‌ର - ୧୦  
  
ଫୋନ - (୦୬୭୪) ୨୫୮୭୮୩୪ / ୬୫୩୯୮୭୫

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

## Page 4

### OCR Extracted Text

। ଜକ ନାଳ (le) Pa) (iii )  
¦ FRAC Cola! PETA  
! ୬୦୦୭  
।  
। °  
| des ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର

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

## Page 5

### OCR Extracted Text

(iv) QR CHM al GEIL Ale! (ହନ PHO)  
‘AQ ବଇଦଂର ପବକାଶନ ସଂପର୍କରେ ସୁଚନା  
` \_ ୧୯ ୬୯ ମସିହାରେ ସ୍ବର୍ଗତ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ରଙ୍କର Ade “ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ଦ୍ବିତୀୟ ଭାଗ ବା  
ଘର ବଇଦଂ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥଲା ଏବଂ ଅଭୁତପୁର୍ବ ଲୋକପ୍ରିୟତା ଯୋଗୁଁ ତାହାର ବହୁବାର ମୁଦ୍ରଣ  
ହୋଇଥୁଲା ।  
ଏହା ପୂର୍ବରୁ ୧୯୬୦ ମସିହାରେ ସ୍ଵର୍ଗତ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଲିଖ୍ବତ ‹ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ¦  
ଚିକିତ୍ସାଂ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇ, ଅଶାତୀତ ଚାହିଦା ଯୋଗୁଁ ତାହାର ମଧ୍ଯ ଅନେକ ମୁଦ୍ରଣ ହୋଇଥଲା |  
ସ୍ଵର୍ଗତ ମିଶ୍ରଙ୍କର (ତିରୋଧାନ ତା ୨୬.୦୧,୧୯୮୯) ଅନିମ ଇଛା ଥିଲା ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିଜ୍ସା  
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଜୀବନ ଉତ୍ସର୍ଗିକୃତ ଗବେଷଣା ଓ ସାଧନାର ଉପଲବ୍ଧି ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ତାଙ୍କର age  
ଓ ପ୍ରକାଶିତ ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକର ବହୁଳ Gaia ଯେପରି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ମଣିଷର ରୋଗମୁକ୍ତିରେ ସହାୟକ `  
GRAS ସେ ଦିଗରେ ତାଙ୍କର ପୁଅ କିମ୍ବା ବୋହୁ ଓ ଝିଅମାନେ ଯତ୍ନବାନ ହେବେ ଏବଂ ତାଙ୍କର  
ପୁସ୍ତକ “' ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିସ୍ସା', “ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ଦ୍ବିତୀୟ ଭାଗ ବା ଘର |  
ବଇଦ, “ ବିଶଲ୍ୟକରଣୀ-ପରିକିତ ସର୍ପବିଷ ଚିକିସ୍ସା ଓ ମନ୍ତ୍ଦ୍ଵାରା ରୋଗ Saal’ ( ଅନୁଭୁତ ମନ୍ତମାଳା)  
ଓ “ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା 'ର ପୁନଃ ପ୍ରକାଶନର ଦାୟିତ୍ବ ମିଳିତ ଭାବରେ ବହନ କରିବେ | ,  
ସ୍ଵର୍ଗତ ମିଶ୍ରଙ୍କର ସେହି ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ ତାଙ୍କ ଦୁଇ ପୁଅ, ଚାରିବୋହୁ ଓ ତିନି ଝିଅ ଗୋଟିଏ ର  
“ପାର୍ଟନରସିପ୍‌' ଗଠନ କରି ଉକ୍ତ ପୁସ୍ତକ ଗୁଡ଼ିକର ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ' ପ୍ରକାଶକ ର ଦାୟିତ୍ବ ମୋ ଉପରେ  
ନ୍ୟସ୍ତ କଲାପରେ “AR ବଇଦ” ଓ “ ସହଜ ଚିକିସ୍ସା' ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଆସୁଚି | ପ୍ରକାଶକର ଦାନିତ୍ବ ମୁଁ ¦  
ଗ୍ରହଣ କଲା ପରେ ' ଘର ବଇଦ'ର ୨ ୦ ଥର ମୁଦ୍ରଣ ( ' ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଲାମିନେଟର ଆଣ୍ଡ ଅଫ୍‌ସେଟ୍‌' |  
ପ୍ରେସରେ) ଏବଂ “ସହଜ ଚିକିତସ୍ସାଂର ୨୨ଥର ମୂଦ୍ରଣ (ଶେଷ AGA - ¦  
“ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଲାମିନେଟର ଆଣ୍ଡ ଅଫସେଟ୍‌ ପ୍ରିଣ୍ଟରଂ ପ୍ରେସରେ) ହୋଇସାରିଛି | |  
ତଥାପି ଉଭୟ ପୁସ୍ତକର ଚାହିଦା ଆଦୌ କମି ନାହିଁ। ଏହି ପୁସ୍ତକ ଦୁଇଟିରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା |  
GAY ବ୍ୟବହାର କରି ଉପକୂତ ହୋଇଥୁବା, ଏପରିକି ଅନେକ ଦୁଃସାଧ୍ଯ ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ |  
କରିଥିବା OD ସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିଠିପତ୍ରରେ ମୋତେ ଜଣାଇଛନ୍ତି | |  
ବର୍ତମାନ “ ସହଜ ଚିକିତ୍ସାଂ ଓ “ ଘର ବଇଦ ' ର ପରିମାର୍ଜିତ ସଂସ୍ରଣ ‘S aacag Ga ae, |  
ଗ୍ରାଫିକ୍୍‌ (ପ୍ରା.) ଲିଃ., ” ପ୍ରେସ୍‌ରେ ମୁଦ୍ରିତ ହୋଇ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା । ଏହି ପରିମାର୍ଜିତ ସଂସ୍କୃରଣ ସବୁ ।  
ଦିଗରୁ ଯେପରି ଉଜତ୍କୁଷ୍ଟମାନର ହେବ ସେଥୁପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଇଛି । ବିଶେଷ କରି ରୋଗଗୁଡ଼ିକର  
ଇଂରାଜୀ ଅର୍ଥ ଏବଂ ଡାକ୍ତରୀ ନାମ (Medical Term) ସୂଚୀପତ୍ରରେ ଦେବାପାଇଁ ପ୍ରଚେଷା କରାଯାଇଛି |  
ଭୁବନେଶ୍ଵର ପ୍ରାଣକୃଷ୍ଣ ମିଶ୍ର  
ଜୁନ୍‌ ୨୦୦୬ ପ୍ରକାଶକ

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

## Page 6

### OCR Extracted Text

LRAP 6ଘୋନନାଲା FOIA GUE (AO PH) (v)  
j ସୂଚୀପତ୍ର  
¦ ବିଷୟ ପ୍ଷ୍ପାଙ୍କ  
। ପ୍ରାକ୍ସତିକ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା Good health by conforming e-9  
 ° to laws of nature  
¦ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା - ଦୈନିକ ନିୟମ - Principles to follow during | 9\_em  
| (qaieca ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ ଠାରୁ ରାତ୍ରି ratural process of daily  
8 . activities (from waking up  
¦ ଭୋଜନ ଓ ଶୟନ ପଯ୍ଯନ୍ତ ଦେନକ ॥୮ the morning upto going  
। ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ) to bed at night) to ensure  
 good heaith  
| ନିଷିଦ୍ଧ ଆହାର To avoid certain foods in | ୧୩-୧୫  
, certain circumstances or  
¦ due to incompatibility with  
| each other  
¦ GACAPER ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ଯର ନିଷେଧ †୦ avoid certain foods ୧୫-୧୬  
¦ according to different lunar  
 days  
 ରତୁଚଯ୍ୟା Effects of differentseasons | ୧.୬- ୧୯  
on the body and how to  
ଧି deal with the same to  
, ensure good health  
1 ଖାଦ୍ୟଦ୍ବାରା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା Maintenance of good | ୧୯-୪୯  
¦ ° a ealth and treatment of  
 ଏଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ, ଫଳ ଏବଂ ଦୁଧ, ଦହ, diseases through food -  
 ଘିଅ, ମହୁ ଓ ଚିନି glial) (Vitamins, fruits, milk, curd,  
। ghee, honey and sugar)  
¦ ଗୋମୂତ୍ର ଓ ଗୋବର ଦ୍ଵାରା ରୋଗ Curing diseases through | ୪୯-୫୧  
¦ ଚିକିତ୍ସା cow urine and cow dung  
¦ ପାନ ଖାଇବାର ଉପକାରିତା ଓ Healthy and unhealthy | ୫୧-୫୩  
। a effects of pan (betel leaf)  
AAA AG! chewing  
 ପବନର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ Effects of wind on health ୫୩-୫୪  
। ଲେମ୍ବୁ, କମଳା, କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣା Therapeutic properties of | ୫୪-୬୫  
| ଦ୍ରାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା Lemon, Orange, Banana  
 \* and Papaya  
 ଅତୀସ, ଅଶୋକ, ଅର୍ଜୁନ, ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା Treatment of diseases ୬୫-୭୮  
: ଦ୍ରାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା with Atees, Ashoka, Arjuna  
¦ ଧା and Aswagandha

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

## Page 7

### OCR Extracted Text

(vi) ଥନୁଦ୍ଦୁଣ CDI GOID Ale! (AN କଳସ) ¦  
ବିଷୟ gag  
କେତେକ ପଦାର୍ଥ (ଉପକାରୀ) scraig Certain things not to be | or-rg  
= “thrown away due to their  
ଦେବା ଅନୁଚତ usefulness || treating  
diseases  
ଗ୍ରହଶାନ୍ତି ଏବଂ ଭୂତ ପିଶାଚମାନଙ୍କଠାରୁ ୮୦ propitiate planets andto | rary  
v ward off evil spirits by ,  
ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ ରତ୍ନୌଷଧ୍‌ ଧାରଣ wearing jewels / precious ¦  
stones / roots of certain ¦  
trees  
$ Good health and ।୮୪-୮୫  
ସବୋଷଧ ସ୍ନାନ propitiation of planets by  
bathing with water treated  
with nine substances .  
Great therapeutic value of ୮୫ ¦  
ମହୌଷଧ୍‌ ସ୍ନାନ bath treated with eleven |  
substances ।  
ସକଳ ଗ୍ରହ ବଶୀକରଣ ମୂଳିକ। All planets are appeased if ୮୪ ¦  
= the root of "Bugunia" plant  
( ବେଗୁନିଆଚେର ) is kept in the house or worn  
on the body  
=] ତ ଗଣ Certain trees and plants | ୨୨୪¬୨୨୬ .  
କେତେକ ବନୋଷଧ୍‌ର ଅଦ୍ଭୁତ ଗୁଂ (leaves, seeds, roots etc}  
of great medicinal value  
Ten therapeutically valuable | ୨ ୨ ୧- ୨ ୨୪ ।  
ତାଳ ପତ୍ରରୁ ଉଦ୍ଧୃତ daa (ଦଶମୂଳ) trees and plants mentioned ¦  
in palm leaf literature ।  
କେଉଁ କେଉଁ ମାସରେ କେଉଁ କେଉଁ ପତ Monthwise prescription for । ୨ ୨ ୬- ୨୨୯ ।  
= ୮? eating different leaves,  
TM, ଫଳ, ଛାଳ, ମୂଳ ଖାଇଲେ ଶରୀର flowers, fruits, barks and  
qa ଓ ନିରୋଗ ABP | roots to keep healthy and  
disease free  
ପାରଦ ଶୋଧନ Processes for purification | ୨୩୦-୨୩୬  
of mercury for use in  
medicinal preparations  
ଅକରାଦି ଅକ୍ଷର କ୍ରମରେ ରୋଗର ବିବରଣୀ  
ଅ  
ଅରୁଚି Loss of appetite ୮୫  
ଅକାଳ ପକ୍ସତା Premature greying of hair ୮୬

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

## Page 8

### OCR Extracted Text

i ERQO 6ଯୋଜନାଲା GOIA GIGI (DO PHP) (vii)  
¦ ବିଷୟ als  
ଅଗିଆ ବାତ (ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ Urticaria (An allergic skin ୮୭  
an disorder - appearance of  
ଚକାଚକା ଫଳିଯିବା) round elevated patches on  
the body with severe itching)  
 ଅଗ୍ନିଦଗ୍‌ଧ ( ପୋଡ଼ା al) Burns ୮୭-୮୮  
: ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ( ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନ ହେବା ) Dyspepsia ` (impaired ୮୮  
digestion)  
 ଅତିସାର (aga ଝାଡା ) Diarrhoea (abnormal ୮୮-୮୯  
। frequency and. fiuidity of  
। fecal evacuation)  
 239 ବାତ ( ମୁଁହ ଟେଢ଼ା ହୋଇଯିବା) Palsy (inflammation of the re-do  
¦ facial nerve causing  
¦ sudden paralysis of one  
 side of the face)  
। ARI ବାତ ( ଶରୀରର ଅଧା - ଡାହାଣ Paralysis of one side of the ୮୯-୯୦  
! ୮ \_ 0  
¦ ପାଖ କମ୍ବା ବାମ ପାଖ ଅଚଳ ହୋଇଯିବା ) +  
। ଅଧାକପାଳି - ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା Migraine (extremely severe Co-Ce  
` headache confined to one  
side of the head)  
 ଅନିଦା Insomania (Inability to get ୯୧-୯୨  
= to sleep or to have enough  
 sleep)  
 ଅନ୍ତକୋଷ Hernia (A protrusion of ୯୨  
! abdominal organs through  
¦ a gap in the abdominal wall)  
¦ ଅନ୍ଧାର କଣା Night blindness ୯୨  
. ଅପସ୍ମାର (ମୃଗୀ) \_ Epilepsy [Recurrent ୯୩-୯୫  
m < convulsions (seizures) with  
¦ (ବାତ ଜନତ ମୂଚ୍ଛା ରୋଗ ) loss of consciousness]  
 ଅର୍ଶ Piles (Hemorrhoids) - ୯୫-୯୯  
¦ Swollen veins (lumps)  
: inside and outside the  
 anus - often painful and  
। frequently bleeding  
, ଅଶ୍ମରୀ ( ମୃତ୍ରନଳୀରେ ପଥର Renal Colic - Severe pain \_  
ଶମ (ମୂ ) caused by stones in the ୯୯୦୧୦୧  
urinary tract (kidney and  
bladder)

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

## Page 9

### OCR Extracted Text

(viii ) AGRO CLUGIMGY OIA ଜଳ (IO PHP)  
ବିଷୟ gals  
ଆ .  
ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ Arthritis (Inflammation of ୧୦୧  
joints with swelling,  
stiffness, redness and pain  
- acute /chronic)  
ଆଖ୍‌ରୁ ପାଣି ବୋହିଲେ Dacryocystites / Ectropion - ୧୦୧  
(Excessive watering of the eyes  
due to blockage of tear duct)  
ଉ  
ଉକୁଣୀ, ଗଜି, ଲିଖ Treatment for Lice ୧୦୧  
ଉନ୍ମାଦ ( ଏକ ପ୍ରକାର ଅପସ୍ମାର ) Atype of Epilepsy -Abnormal | ୧୦୧-୮୧୦୨  
behaviour - a feeling of  
unreality, display of temper  
and violent action (not a  
mental illness)  
on (GS Syphilis (A venereal sexually | ୧୦୨¬ ୧୦୩  
ଫଲ  
ଉପଦଂଶ (ସି ସ୍‌) transmitted (also congenital)  
disease which can cause  
serious damage to many  
organs throughout the body  
in later life)  
ର ।  
ରତୁ ରୋଧ (ରତୁସ୍ରାବ ସ୍ଵାଭାବିକ ନ Amenorrhoea (Stoppage of ୧୦୩ ¦  
/ irregular, menstruation  
ହେବା ବା ଆଦୌ ନ ହେବା) 9 !  
I> ଅଧକ ହେଲେ Menorrhagia (Excessive ୧୦୩ ¦  
ରତୁସ୍ତ ଧ୍‌ loss of blood during :  
menstruation) ¦  
ଏ ¦  
ଏକଶିରା Orhitis (Temporary inflammation ୧୦୪ ¦  
(swelling) of testicles, and in  
some cases, pain) ।  
କ  
ଥି ଥି S Lumbago - severe pain in ୧୦୪  
କଟଶୂଳ ବା କଟବାତ ୯ବାତଜନିତ the lower back usually in  
ଅଣ୍ଟାଧରା ) stooping - followed by  
sciatica in some cases - a  
rheumatic condition

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

## Page 10

### OCR Extracted Text

ର୍‌ ELQE ନାଲ, GIA ନ (DO ONO) (ix)  
ର ବିଷୟ ale  
 PA, କାଚ, ଲୁହା କଣ୍ଠା ଗଳିଗଲେ Removal of thorns, nails ୧୦୫  
| and glass splinters  
 embedded in the body  
। କଣ୍ଠଭିତର ରୋଗ Throat diseases ୧୦୫  
| କଣ୍ଠମାଳା, ଗଣ୍ଡମାଳା ବା JACI Multiple small tumour like | ୧୦୫-୮୧୦୬  
। swellings of the lymph glands  
। of the neck, resembling a  
¦ garland (କଣଠାଳା), Swelling of  
: the lymph gland in any other  
 part of the body, is a disease  
¦ of the joints ( ଗଶାମାଳା ବା  
। ଗ୍ରନ୍ଥିରୋଗ)  
। କର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ Diseases of the ear ୧୦୬  
। କମ୍ପ ଜ୍ଵର Fever preceeded by sudden ୧୨୭  
। chill with shivering.  
। କାଛୁ, PAI, ବ୍ରଣ, Gad ଘା Skin diseases (scabies, ୧୦୭  
. rashes, boils, ulcers)  
¦ କାନ ଭିତରେ ପୋକ Maggots ear (worms in the ୧୦୭  
¦ ear)  
/ କାମଳ Jaundice - (Increase of bile | ୧୦୭-୧୦୮  
¦ pigments in the blood  
। causing yellow discoloration  
¦ of the skin and whites of the  
i eyes, cream coloured stools  
। and darkened urine}  
 କାଲ (ବଡ଼ ପାଟିରେ କଥା! ନ କହିଲେ Deafness - Inability to hear ୧୦୮  
¦ = unless spoken to in very  
ଶୁଣା ନ ଯିବା) loud voice  
କାଶ Cough ୧୦୮-୧୧୦  
¦ କୁଷ୍ଠ Leprosy - {A chronic ।୧୧୦-୧୧୩  
inflammation of the nerves  
¦ and the skin - colourless  
 blotches develop any where  
¦ on the skin with gradual loss  
of sensation and deformity of  
¦ the affected limbs). Infection  
caused by prolonged contact  
with a leprosy pateint

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

## Page 11

### OCR Extracted Text

(×) ଥଳୁନୁନ CHANG GOA ଯାନ (ଯାନ OG) ;  
ବିଷୟ gag  
କୃମି (ପେଟର ) Worms in the stomach een  
କୋଷ୍ଠ କାଠନ୍ୟ Constipation ୧୧୩-୧୧୪  
ଖ  
ଖନେଇ କଥା କହିବା ବା ତୁଣ୍ଡ ଲାଗିବା Stammering (Stuttering) ୧୧୪  
ଗ  
ଗନେରିଆ Gonorrhoea ¬ A venereal | eey-eeg  
disease caused by  
gonococcus bacterium  
during sexual activity — can  
affect both the male and  
female genitals. For  
symptoms refer to ‘Anubhuta ¦  
Jogamala’ First Part.  
ଗର୍ଭକାରକ । Treatment to cure ୧୧୫-୧୧୬  
barrenness and to ensure  
pregnancy  
ଗର୍ଭ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ Medicine for abortion ees  
AA ନହେବାକୁ Birth contro! ୧୧୬-୧୧୭  
ଗର୍ଭିଣୀର ବାନ୍ତି Vomitting during pregnancy ୧୧୭  
ଗଳଗଣ୍ଡ (କଣ୍ଠ ga Tai ରୋଗ ) Goitre (enlargment of the ୧୧୭ ଧ  
thyroid gland seen as ¦  
swelling of the neck) -  
medicine prescribed for ¦  
‹କଣ୍ଢଠମାଳା” is applicable. ।  
ଗର୍ଭାଶୟ ଚ୍ୟୁତି Prolapse of the uterus (the ୧୧୭ :  
uterus drops out of position  
and in severe cases, ¦  
descends into the vagina)  
ଗଳକ୍ଷତ Abscess under the mucous ୧୧୭ ¦  
membrane surrounding ¦  
` the tonsil (A complication of  
tonsillitis}  
= roa  
ଅନୁଭବ କରିବା) ।

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

## Page 12

### OCR Extracted Text

FRAO CANSIM GOA ଲା (ଯାନ PRP) (xi)  
. ବିଷୟ gals?  
 ଗୋଦର (alae) Elephantiasis (a chronic |eer-eee  
ର filarial disease causing  
| swelling of legs)  
ଗୃଧସୀ (ସାୟାଟିକା) ( ପିଚାଠାରୁ ପାଦ Sciatica (Pain radiating eee  
$ along the sciatica nerve  
AAS ସ୍ନାୟୁରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା) extending ୮୮୦୩ the | “  
। buttocks to feet)  
ଗୃହର ବାୟୁ ପରିଷ୍କାର adele To keep the air inside the eee  
house pollution-free- .  
ଘ  
ଘଣ୍ଟିକା Tonsillitis (Inflammation of ୧୧୯  
. the tonsil, usually  
associated with a general  
inflammation of the throat,  
with high temperature and  
swollen neck glands)  
ଘା (ପିଲାଙ୍କର ) Boils / ulcers of children ୧୨୦  
। ଚ  
ଚକ୍ଷୁରୋଗ Diseases of the eyes ୧୨୦-୮୧୨୨  
ଚକ୍ଷୁରେ କୌଣସି ରୋଗ ନ ହେବା ପାଇଁ To keep the eyes disease- ୧୨୦  
free  
2 .  
ଛଉ - (୧) ବାଦାମି ବା ମାଟିଆରଙ୍ଗ Freckles - one or more ୧୨୨  
brownish spots on the skin  
by deposition of pigment କା, ,  
¦ These increase in humber | . . ` - 7 ୦  
` ` ଥାଂଧ darken on exposure to “`` - \* oe  
sunlight - commonly appear  
on the face and neck of elderly  
 persons - (a benign disorder)  
(9) ଧଳାରଙ୍ଗ Leukoplakia - a disorder of \_  
mucous membrane resulting  
in one or more white patches, ଓ ଆର୍ଯ୍ୟ ଥରୁ  
। commonly on the cheek, ae i  
tongue, vulva or penis - re  
medically insignificant but ଓ“  
` can sométimes become ଏ  
malignant : ୨ ଥନ୍ଦକକୁ

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

## Page 13

### OCR Extracted Text

(xii ) ERQO CAMMY GOI GIST (AO କନକ)  
ବିଷୟ ପୂଷ୍ପାଙ୍କ  
ଛିଙ୍କ Sneezing ୧୨୨  
ଜ  
ଜିହ୍ନାସ୍ତମ୍ଭ - (GA ନ ବୁଲିବା ରୋଗ ) Tongue incapable of ୧୬୦  
movement - a rheumatic  
disorder  
Qa ( ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ) Fever (different types) ୧୨୩୮୧୨୭  
ଳଳାପୋଡ଼ା (ପେଟଭିତରେ ) Acute burning sensation in ୧୨୭  
। the abdomen `  
ଝ  
ଝାଡା ହେବାପାଇଁ Purgative - medicine for | ୧୨୮¬୧୨୯  
` evacuation of bowels  
ଦ  
ଦଣ୍ଡପତାନକ ବାତ (ଶରୀର ଦଣ୍ଡ Spondylosis (Arheumatic ୧୬୧  
୍‌ଏ୍‌ ¬ ୦ \_ae disorder - The spinal or  
(ବାଡ଼ି) ପରି ସଳଖ ହୋଇ ରହେ ¬ ନଇ vertebral column (back  
ହୁଏ ନାହ କ ଗୋଡ଼ ହାତ ମେଲୀଇ LI 00୮€) becomes stiff as a rod ;  
ନାହିଁ । ରୋଗୀ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ` Making it difficult for the  
୮ = patient to bend down,  
କମ୍ବା ବସପାରେ ନାହିଁ) spread out his hands or  
legs or to stand or sit down)  
ଦାନ୍ତ ରୋଗ Diseases of the teeth eac-eme  
ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଚୂର୍ଣ୍ଣ Tooth powder for ୧୨୯  
massaging  
ଦାନ୍ତ ଟାଣ କରିବାକୁ Strengthening of the teeth ୧୨୯  
ଦାନ୍ତ ନ ପଡ଼ିବାକୁ To prevent falling out of teeth ୧୨୯ ¦  
ଦାନ୍ତ ପୋକ କଟା Dental caries ୧୨୯-୮୧୩୦ :  
ଦାନ୍ତ ମୂଳର କ୍ଷତ Gum ulcer ୧୩୦ |  
ଦାନ୍ତ ମୂଳ TA ବିନ୍ଧା ହେଲେ Gum Abscess causing ୧୩୦ ¦  
acute pain  
ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିଲେ Dental Pyorrhoea ୧୩୦-୧୩୧  
ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼ିବା Bruxism - (Habitual, ୧୩୧  
purposeless clenching  
and grinding of teeth,  
especially during sleep)

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

## Page 14

### OCR Extracted Text

୨ FRAG CAIN MA ତି ନନ ନ୍ନ PH) (xiii )  
: ବିଷୟ gals  
: ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବୀତ An infectious disease | ୧୬୨-୧୬୩  
: causing acute muscle  
contractions particularly of  
the jaw and neck - (lock  
! jaw) Painful arching of the  
back and drawing down of  
ର the neck may occur  
7 ଧବଳ କୁଷ୍ଠ Leucoderma (Vitiligo) - (a ene  
7 skin disorder - appearance .  
: of smooth white patches on  
`` various parts of the body  
due to loss of natural  
ଧମ . pigment) - Neither infectious  
nor contagcious but  
extremely difficult to cure but  
: Medically insignificant  
- ଧୀଶକ୍ତି ଓ ତେଜ ବଳ ବୃଦ୍ଧି Tonic for Brain and Vitality ene  
, ଧ୍ଵଜଭଙ୍ଗ ( ସ୍ବାଭାବିକ ଯୌନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ୦୦×ଧଞ Impotence - | ୧୩୧-୧୩୫  
: ଅକ୍ଷମତା ) Inability to sustain erection  
` during sexual intercourse  
ନ  
ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ Epistaxis (Nose bleed) ୧୩୫, ୧୯୦  
ନାକରୁ ଗନ୍ଧ ସିଙ୍ଗାଣି ବାହାରିଲେ Ozaena - (A condition of the ୧୩୫ '  
nose associated with a foul  
smelling discharge)  
ନାଡୀ ବ୍ରଣ ( ନାଳୀ ଘା) [ଶିରା ବା ଅସି Sinus - An abscess ମି ୧୭୩-୧୭୪  
୦୦୮ ୟର ± narrow passage in the  
ମଧ୍ଯରେ ଥୁବା Vid ମାଗରେ hollow of bone or a channel  
¦ ହୋଇଥୁବା କ୍ଷତୀ for venous blood  
 ନିମୋନିଆ (ସନିପାତ ) Pneumonia [An acute | ୧୨୬-୧୩୫  
 imflammation (bacterial or  
viral) of the lungs with high  
fever, persistent cough and  
 chest pain]  
ପ  
dale (agra ଗଣ୍ଠିରେ କଷ୍ଟଦାୟକ Painful abscess on the ୧୩୫  
ବ୍ରଣ) finger bone

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

## Page 15

### OCR Extracted Text

(xiv ) LOO CAIN! GOIA Hie! (IO CHP)  
ବିଷୟ Qala? ¦  
ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା Dysuria (Pain during । ୧୮୨-୧୮୩  
` urination (ranging from mild  
discomfort to a sensation of  
severe burning}  
ପକ୍ଷାଘାତ ବାତ [ଶରୀରର ଗୋଚିଏ aig =~ Paralysis of one side of the ୧୬୧  
= body (Joss of muscular  
( ଡାହାଣ ବା ବାମ ) ଅଚଳ ହୋଇଯିବା] control in the affected part)-  
a rheumatic condition)  
ପାଗଳ ରୋଗ Insanity ୧୩୫-୧୩୬  
ପାଦ ଦାହ Burning sensation in the feet ୧୩୬  
ପାଣ୍ଡୁ [ଦେହର ଚର୍ମ ଅଳ୍ପ ହଳଦିଆ (go Colour of the skin becomes | ୧୩୬-୧୩୭  
` < yellowish white or ashen  
 ଧଳା ବା ସେଠୁଆ SY ଦେଖାଯାଏ] (Medicine prescribed for  
(fai@’ ରୋଗର Aaa ଏହି ରୋଗ jaundis is also effective in  
` gid ମଧ୍ଯ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରିବ) ୩” disease)  
, alae Mercury poisoning ୧୩୭  
ପାଳିଳ୍ସର Intermittent fever (fever, ୧୨୬  
' ' ceasing and beginning  
alternately at fixed  
intervals)  
ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥୁରୀ ଶୂଳ Gall stones (Solid masses ୧୯୬  
ଏ like pebbles found in the  
gall bladder and bile duct -  
 causing mild upper  
abodominal discomfort  
; ; and in some. cases,  
intermittent bouts of severe  
pain and vomitting  
ପିଲାଙ୍କର ରୋଗ Child Diseases ୧୩୭-୧୪୧  
ପିଲାଙ୍କର ଜ୍ଵରାତିସାର Diarrhoea of a child during ୧୩୮  
` fever  
ପିଲାଙ୍କର ବାଛରାଝ୍‌ାଡା (ଫେଣ QB Watery, smelly and foamy enr  
ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଛିଡ଼ିଛିଡିଆ ଝାଡା) motions of a child  
ପିଲାଙ୍କର ପୋଡା ତିହୁଡ଼ି (ନିଆଁ ଲାଗି Appearance of blisters (as ୧୩୯  
, ଏ < if caused by burn) all over  
ଫୋଟକା ହେଲ।ପର ସବ।ଙ୍ଗରେ the body  
ବ୍ୟାପିଯାଏ)

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

## Page 16

### OCR Extracted Text

¦ ଥନୁନୁନ CAIN! GOIA ଜଳ (6) PHP) (xv )  
  
| ବିଷୟ ପ୍ରଷ୍ଠାଙ୍କ  
  
¦ ପିଲାଙ୍କର ଅତିସାର ( ପାଣିଆ ଝାଡ଼ା) Diarrhoea of children ୧୩୭  
  
। ପିଲାଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ Diarrhoea of children ୧୩୮  
  
; ଅତିସାର during teething (dentition)  
  
। daiwa ad Children suffering from cold ୧୪୦  
ପିଲାଙ୍କର ନିମୋନିଆ Pneumonia of children ୧୩୯  
ପିଲାଙ୍କର ଜ୍ଵର Fever of children enr-ene  
ପିଲାଙ୍କର କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ Child crying most of the ୧୪୦  
  
। time for no obvious reason  
  
| ପିଲା ଶେଯରେ ମୁତିଲେ Bed wetting by achild-a| eyo  
  
 behavioural problem-not a  
  
¦ disease  
  
¦ ପିଲାଙ୍କର ଶଖାରୋଗ A child disease ‘causing | ୧୪୦-୧୪୧  
  
a shrivelling of the body. ୧  
(progressive deterioration  
  
। of the body and thinning of  
  
¦ hands and legs due to  
  
‘ chronic indigestion,  
  
depriving the body of  
  
; nutritional requirements)  
ପିଲାଙ୍କର ସର୍ବରୋଗକୁ Common treatment for ali ୧୩୯  
  
child diseases  
  
। ପିଡ଼ାନାଶକ ଲେପ ଓ ଖାଇବା ଖିଷଧ Painkiller medicine for ୧୪  
  
: | ॥ ୦  
(ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ) children - for local and oral  
  
application  
  
। ପିଲାମାନଙ୍କର ମଳଦ୍ଵାର ବାହାରି ପଡ଼ିଲେ ୮୮୦୫୮୫୭ of the rectum ofa | ୧୪୧  
  
` child (protrusion of the anus  
  
or part of the rectal lining)  
  
ପିଲାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡରେ ଘା Boils / ulcers on a child’s ୧୩୯  
  
ର head  
  
ପିଲାମାନେ ମାଟି ଖାଇଲେ Tendency of a child to eat ୧୪୧  
soil  
  
ପେଟଭିତରେ ବ୍ରଣ ( ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ରଧୀ) Stomach ulcer / Stomach ୧୭୪  
cancer  
  
ପେଟରୁ ମଲା ପିଲା ବାହାର କରିବାକୁ Evacuation of a fetus/Child ୧୪୩  
dead in the uterus

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

## Page 17

### OCR Extracted Text

(xvi ) LEQO CHING GOI BIN (IO PAP) .  
  
ବିଷୟ Gale |  
  
ପୁଅରୋଗ (ପିଲାମାନେ ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦିବା Rickets (a child disease - ୧୪୧ ¦  
 = growing bones soften,  
ଏବ ଶୁଖ୍ଯିବା ) bend and are malformed  
  
causing bow legs and  
  
knock knees’ - child’s  
  
health deteriorates).  
  
Cause - matnutrition  
ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ Remedy for the birth of a exe  
  
male child  
  
Aaiag (ବଦ୍ଧ ଯବକ ପରି ହେବା Medicine for rejuvenation of ୧୪୫ `  
ପୁ (ବୃ ଯଂ ଧ କୁ) the aged ¦  
ପ୍ରମେହ (ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ dgy ୫୮୫୮୩୫1।୦୮୮।୮୩୦୦ଞ । erm |  
- as, (Prescriptions for this :  
ବହିରେ ଦିଆଯାଇଛି) “Anubhuta Jogamala -  
  
Sahaja Chikitsa” ¦  
ପ୍ରସବ (ସହଳ) Painless child birth ୧୪୨-୮୧୪୩ ¦  
ପ୍ରସବ ପରେ ଯୋନିଶୂଳ Post natal vaginal pain ୧୪୩ i  
ପ୍ରସବ ଜ୍ବାଳା Painful urination after child birth ୧୪୩  
  
Excessive bleeding after ୧୪୩  
ପ୍ରସବ ପରେ ଅଧୁକ ରକ୍ତସ୍ରାବ child birth |  
ପ୍ରେମ ପାଗଳ Obsessive love sickness ୧୩୬  
ପ୍ନୀଦ୍ଦା ( ବଢ଼ିଯିବା ରୋଗ ) Splenitis (Enlargement of ୧୪୪  
  
the spleen) ¦  
  
ବ । |  
SARE! କାନକୁ ନ ଶୁଭିବା) Deafness ୧୪୫ |  
ବନ୍ଧ୍ୟାର ସନ୍ତାନ ହେବାକୁ Cure for a woman's | ୧୪୫-୧୪୬  
barrenness  
ବସନ୍ତ Small pox ୧୪୬-୧୫୫  
= fan Enema (Injection of a fluid | egg-egs  
os (ଏନିମା) into the rectum to cause a  
bowel movement)  
ବହୁମୂତ୍ର (ମଧୁମେହ ବା ଡାଇବେଟିସ୍‌ Polyuria - Frequent painless | ୧୫୬-୧୫୭  
ନହେଁ urination, causing weakness,  
ନୁହେଁ ) excessive thirst, headache,  
  
and pale complexion due to  
  
loss of vital substances. (Not  
  
Diabetes)

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

## Page 18

### OCR Extracted Text

ELQO 6ଯୋଜନାଲା ନୟ ନଳ (G10 ORE) (xvii )  
ବିଷୟ ପୂଷ୍ଠାଙ୍କ  
ବ୍ରଣ Boils/Abscesses ୧୭୨-୧୭୪  
ବାତ ( ବାୟୁ ) -[ଶରୀରସ୍ ବାତ, Gq "Vata" (the wind inside the | ୧୫୭-୧୫୮  
 = body) regulates the flow of  
¦ ଓ କଫର ବସମତାରେ ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ the two elemental fluids of  
¦ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ହୁଏ ଏବଂ ଏହି the body - Bile (‘Pita’) and  
¦ ¬= Phlegm (‘Kafa'),  
¦ ତନ ଧାତୁ ମଧ୍ଯରେ ସମତା ରକ୍ଷା maintaining the required  
କରବାରେ ବାୟୁର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବେଶ balance. Any imbalance due  
ହୋଇଥୁବାରୁ, ଏହି ବିସମତା ଯୋଗୁଁ ୯୦ ଖୀ ୟା  
ଉତ୍ପନ୍ନ ରୋଗକୁ ବାତରୋଗ କୁହାଯାଏ] causes rheumatic diseases  
(ବାତ ରୋଗ )  
ବାତଜ୍ସର [ARIAT ବାୟୁ (ବାତ )ର Rheumatic fever (fever ¦ ୧୨୬¬୮୧୨୭  
 caused by aggravation of  
| ଅସନ୍ତୁଳତା SANG, YO] ‘Vata’, the vital wind  
¦ constituting life energy)  
¦ ବାତ ଜ୍ଵର ( ଫାଇଲେରିଆ ଜ୍ଵର ) Filarial Fever ୧୬୩-୧୬୪  
ବାତରୋଗ (ବାତଚନିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ) Diseases caused by | ୧୫୮-୧୬୩  
` aggravation of 'Vata’  
ବାଧକ (ରତୁଶୂଳ ) Dysmenorrhoea (pain or ୧୬୪  
discomfort during or before  
a menstrual period)  
ବାନ୍ତି Vomitting ୧୬୫  
ବାଲିଜନ୍ଦା Fungal infection of the feet ୧୬୫  
: (toes) due to excessive  
` contact with muddy water  
ବାଳ ଉପୁଡ଼ିଲେ Falling hair ୧୬୫-୧୬୬  
ବାଳ ସଫାକରିବାକୁ To cleanse and soften the ୧୬୬  
hair of women  
ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ମୁଣ୍ଡ ଚନ୍ଦା ହୋଇଗଲେ Baldness caused by falling ୧୬୬  
hair  
ବାଳ ବଢ଼ିବାକୁ For growth of hair ୧୬୬  
ବାଳ ଅକାଳେ ପାଚିଲେ - ବାଳ ଆଜୀବନ To prevent greying of hair | ୧୬୬-୧୬୭  
prematurely and even in  
କ୍ରଳା ରଖୁବାକୁ old age  
ବାୟା ବିଲୁଆ, ବାୟା EGR କାମୁଡ଼ିଲେ Rabid jackal / rabid dog bite ୧୬୭  
¦ ୪୮ pnw) (see "Sahaj Chikitsa” for  
(ଅନା Ga ପାଇଁ ‘aee Seal’ ଦେଖନ୍ତୁ) other medicines)

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

## Page 19

### OCR Extracted Text

( xviii ) EROS COMM GO1A Ql! (DE PRE)  
ବିଷୟ gal  
ବିଛା, Q9, ges aiGem(eiay Stinging by centipede, | ୧୬୭ )  
vo wasp and bee (for other  
ଓଷଧ ପାଇଁ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା Medicines see "Anubhuta '  
ସହଜ ଚିକିତ୍ସା? ଦେଖନ୍ତୁ ) Joga Mala - Sahaja  
Chikitsa)  
Gag ( ଏକ୍‌ଜିମା ) Eczema - (Dermatitis) - ୧୬୮  
Skin inflammation causing  
redness, fluid  
accumulation, swelling,  
itching and blisters, which  
burst and bleed and dry up  
with scabies and crusts -  
becomes chronic  
ବିଶ୍ଵଚୀ, ଅବବାହକ ବାତ (ଗୋଟିଏ ବା ^ rheumatic condition | ୧୬୦-୧୬୧  
.\_ ~ affecting either one or both  
ଦୁଇଟ ହାତ ଟେକବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା ଏବଂ hands - causing pain or  
ବିନ୍ଧା ହେବା ) discomfort in raising the  
hand or while lifting  
something heavy - also  
tingling pain along the arm  
upto the finger  
ବିଷ (ସବୁ ପ୍ରକାର)ର ପ୍ରତିକାର Antidote for poisons of all ୧୬୮  
kinds  
ବୀର୍ଯ୍ୟ (q@) Formation of semen, ¦ ୧୬୯-୧୭୨  
prevention of its impurity  
and enhancing its potency  
@ .  
ଭଗନ୍ଦର Anal Fistula - An abnormal ୧୭୪୮୧୭୫  
extra channel created  
between the ano-rectal :  
 canal and the skin around -  
the surface of the anus  
symptoms - pain and slight  
bleeding from the anus,  
discharge of pus and  
sometimes faeces  
ଭାତୁଡ଼ି Warts - small solid growths ୧୭୫  
on the skin, also known as  
verrucas, of five different -  
types, occuring on different ତ  
parts of the body These are ତ

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

## Page 20

### OCR Extracted Text

¦ ଥଳୁକୁଠ 6/ଜନାଲ/ GOI GE ନ PGP) (xix)  
 ବିଷୟ gals  
 caused by virus and are  
“| slightly contagious.  
ତ ବିକାର (QE ଉନ୍ମାଦ A type of epilepsy - ୧୭୫  
ଦୂ (ଭୁ ae ) Hallucination about a  
visual or auditory presence  
 of a ghost, resulting in  
abnormal behaviour - not a  
mental illness  
ଭୂତ ପ୍ରେତାଦିମାନଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ୮୦୮ protection against evil ୧୭୫  
spirits  
\* Vertigo - A feeling that the ୧୭୬  
ଭ୍ରମରୋଗ ( ମୁହଁ ବୁଲା, ମୁଣ୍ଡବୁଲା) head or body is spinning,  
and the surrounding,  
although still, is spinning  
ମ  
AGIGIA ରେ।ଗ ( ଦୀର୍ଘଦିନ g Alcoholism (excessive ୧୭୬¬୧୭୭  
. „= drinking of alcohol over a  
 AIGING AMAIG ଜନିତ ରୋଗ ) long period). Causes  
physical deterioration  
(damage of central nervous  
system and liver) and  
Mental depression  
ମଧୁମେହ ( ଡାଇବେଟିସ୍‌ ) Diabetes Millitus - The body | ୧ ୭୭-୧୭୮  
can not properly use sugar  
and carbohydrates from the  
diet due to malfunctioning of  
` the pancreas, resulting in  
accumulation of sugar in the  
blood and tissues,  
seriously affecting various  
parts of the body (vital  
organs) Symptoms -  
excessive thirst and  
urination, loss of weight,  
debility, vision problems  
and ulcers on the feet, etc.  
ମନ୍ୟାସ୍ତମ୍ଭ ବା ଗ୍ରୀବାସ୍ତମ୍ଭ - (ବେକ ମୋଡ଼ି Wry neck (torticollis) - | ୧୫୯-୧୬୦  
aa ` Spasmodic contraction of  
ହୋଇ KLAUS! ରୋଗ ) the neck muscle, twisting  
the neck and the head to  
one side

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

## Page 21

### OCR Extracted Text

(x) ELOGC CANA FOIA EI (QO PHP) '  
ବିଷୟ ପଷ୍ଠାଙ୍କ  
ମଳ କଣ୍ଟକ Anal Fissure - A fissure or ୧୭୮  
crack in the lining of the  
anal canal causing severe  
pain during and after  
passing stool and bleeding  
from the anus  
aaa କମି Worms (bacteria) infection | eor-eoe  
୧ of the brain - can become  
fatal  
ମସ୍ତିଷ୍କ ଦର୍ବଳତା Diminished capacity of the ୧୭୯  
\* Brain with regard to aspects  
of vision and higher mental  
functions associated with  
intelligence, mainly caused  
by shortage of blood supply  
¦ to the brain and weakness  
of heart  
ମହୁଫେଣାରୁ ମହୁଆଣିବାକୁ To safely bring out honey ୧୭୯  
୪” from the hive  
ମାଛ ଆଖୁଆ ହେଲେ Corn - a thickening of the ୧୮୦  
outer skin with a central  
core on the toes and soles  
of the feet  
ମିଳିମିଳା Measles - ^ highly | ୨୧୮-୮୨୧୯  
contagious and infectious ¦  
disease mostly affecting ¦  
children (not immunised) ¦  
After dry irritating cough,  
sore red eye, small white  
spots inside the cheek,  
and fever, a brownish pink  
rash spreads in blotches  
over the whole body FE  
ମୁଣ୍ଡ ଘା Ulcers on the head ero :  
ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା (Ae ଶିରଶୂଳ ଓ ମସ୍ତିଷ୍ଠ Headache ୧୮୦ :  
ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଉଥୁଲେ `  
ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ୧ମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ) :  
ମୁହଁ ମୋଡ଼ା ବାତ( ଅର୍ଦିତ) (୮୯ ପୃଷ୍ଠାରେ ୮୫୫୨ (Medicines prescribedon | ୧୫୯ ଟ.  
ଦିଆଯାଇଥୁବା Gay ମଧ୍ଧ ଫଳପ୍ରଦ) page 89 are also effective) ଥି

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

## Page 22

### OCR Extracted Text

ELQO CHNMH GOI ନ (IO ORO) (264 )  
ବିଷୟ ` gag  
gl Loss of consciousness ero-ere  
ମୂତ୍ରକୃଛ (ag ଅଳ୍ପ ଟୋପାଟୋପା ପରିସ୍ରା Dysuria - (Painful and | ୧୮୧୮୧୮୨  
scanty, drop-by-drop  
ହୁଏ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ) urination)  
ମୂତ୍ରାଘାତ ( ମୂତ୍ରରୋଧ) ( ପରିସା @@ Obstructive micturition ୧୮୨  
ହୋଇଯିବା ) (Failure to urinate)  
ମୂଷା ବିଷ Anti-dote for Rat poision ero  
ମେଣ୍ଢା ମୁଣ୍ଡିଆ ବାତ ( ଆଣ୍ଠୁ ମେଣ୍ଢା ମୁଣ୍ତ ୮୫।୮୮ଧ| swelling of the ୧୬୨  
=. knee resembling a sheep's  
ପର ଫୁଲଯାଇ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ) head - a rheumatic disease  
ମେରୁଦଣ୍ଡର ସର୍ବନିମ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବଥା Pain in the lower back ୧୮୩  
a region (the lumber  
(ତିକ୍ରରୋଗ) vertebrae of the spine)  
ମୋଟୀ ହେବାକୁ Medicine for weight increase ern  
ମୋଟା ରୋଗ Obesity ୧୮୩-୧୮୪  
ଯସ  
ଯକୃତ (ଲିଭର) (SQ ଭାବରେ Cure for liver problems ୧୮୫  
କ୍ରୀୟାଶୀଳ ନହେବା ( ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ )  
ଯକ୍ଷ୍ମା (କ୍ଷୟରୋଗ ) ( ଟିବି ) Tuberculosis of the Lungs | ୧୮୪୮୧୮୮  
(An infectious and highly  
wasting disease which, in  
some cases, becomes fatal)  
ଯୋନିକନ୍ଦ(ପେନ୍ଦ) (ଗଭ।ଶୟ Prolapse of the Uterus - err  
Ba ଥି (Protrusion of the  
SAIN MORE ବା ବାହାରକୁ ଖସ displaced uterus into the  
ଆସିବା) vaginal Orifice)  
ଯୋନି କଣ୍ଡୁ itching of the Vagina and err  
Vulva  
ଯୌବନ ରକ୍ଷା To maintain youthful vigour, ¦ ୧୮୮-୮୧୮୯  
vitality and mental ability  
ର  
, ° due to accumulation of  
fluid (blood)

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

## Page 23

### OCR Extracted Text

(୦୯୮ ) ଥଳୁକୁଠ CHANG କିନା ନଳ (ନ PHP)  
ବିଷୟ gale?  
ରକ୍ତ da Contamination of blood by | ୧୮୯-୧୯୦  
polluted bile, causing  
serious complications  
resembling the symptoms  
of TB - such as bleeding  
from the mouth, cough,  
fever etc ;  
ରକ୍ତ ପ୍ରଦର Metorrhagia (Non- | ୧୯୨-୧୯୩  
menstrual bleeding from  
the Uterus) (Uterine ¦  
haemorrhage)  
ରକ୍ତାଳ୍ଛତା ( ଆନେମିଆ ) Anaemea (A quantitative ୧୯୩  
deficiency of hemoglobin in  
the blood)  
ରକ୍ତବାନ୍ତି Haematemesis (Blood ୧୯୦  
vomitting)  
ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ Blood purification ୧୯୨  
ରକ୍ତସ୍ରାବ - (ପାଟିରୁ, ନାକରୁ, କାନରୁ, Treatment to stop bleeding ece  
~ ୮ from the mouth, nose, ear,  
ଲଙ୍ଗରୁ, ଯୋନରୁ, ମଳଦ୍ଧାରରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ) penis, vagina and anus  
ରତିଶକ୍ତି ବଢ଼ିବାକୁ To cure deficiency in sexual ୧୯୩  
. vigour  
ରସାୟନ (ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନଦ୍ଧୀାରା Prescriptions which ensure | ୧୩୨-୧୩୫  
prevention of diseases and  
ମନୁଷ୍ୟକୁ ଜରାବ୍ୟାଧ୍‌ ଆକ୍ରମଣ କରେ ageing, sharpness of vision  
ନାହ, ଚକ୍ଷୁର ଜ୍ୟୋତଃ ବଢ଼େ, ବଳ and strength and vitality of  
ବୂଛିକରେ ଏବଂ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟକରେ) ।୮୧ body |  
RIERA Night fever ୧୨୪  
ABER FA! ଅବସ୍ଥାରେ ବୁଲିବା Somnambulism (Sleep 99  
walking) the act or state of  
walking, eating or  
performing other motor acts  
while asleep, of which one  
is unaware upon waking  
= < m Functional deficiency of the ୧ ୯୩-୧୯୪  
ଲଙ୍ଗର ଦୁବଳତା penis-Inability to achieve  
and maintain an erection  
during sexual activity

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

## Page 24

### OCR Extracted Text

4 ARQO CANIM GNA ନନ (HIE) PHO) (୦୯1)  
ର ବିଷୟ ପ୍ଷ୍ଠାଙ୍କ  
। ଶ  
। ଶଯ୍ୟା ମୁତ୍ର Bed wetting ୧୯୪  
: ଶରୀରକୁ ବଳିଷ୍ଠ କରିବାକୁ To enhance physical vigour ୧୯୪  
| ଶୁକ୍ର ମେହ - (AAQIER ବୀର୍ଯ୍ୟର GS Emission of non-orgasmic ୧୯୫  
¦ ଅଂଶ ବାହାରିଆସେ ) semen in the urine  
|  
 ଶୁଖା ରୋଗ - ( “ପିଲାଙ୍କର ଶୁଖାରୋଗ' Progressive deterioration of ୧୯୫  
। ୪ ନ୍‌ health (shrivelling of the  
¦ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥୁବା GIA ବୟସ୍କା pody) - (Medicine prescribed  
। ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଯ୍ୟ) for the same disease  
 affecting children (P-140)  
। are also applicable for  
 adults)  
: ଶୂଳ ( ପେଟବ୍ୟଥା ) Abdominal Pain ୧୯୫-୧୯୬  
ଶୂଳାନ୍ତକ ତୈଳ Pain relieving oil for ୧୯୬  
¦ massage on the affected  
| parts  
¦ ଶୋଥ (ପାଣି ଜମି FAO! ରୋଗ ) Anasarca-Oedema ୧୯୬  
। (swelling) in any part of the  
¦ body due to accumulation  
¦ of fluid leaked from the  
 circulatory system  
¦ ଶ୍ଵାସ Asthma (Bronchial passage | ୧ ୯୭-୧୯୮  
| in the lungs becomes :  
। swollen with inflammation  
 causing cough, wheezing,  
 and difficulty in breathing  
 out)  
 ସ  
। ସର୍ଦି ୦୦୦ ୧୯୮  
। ସଂଗ୍ରହଣୀ ( ଗ୍ରହଣୀ ) Chronic Diarrhoea ୧୯୮-୧୯୯  
| ad ପଳାଇବାକୁ To ward off (repel) snakes | ee  
¦ ସର୍ପ ବିଷ Cure for snake poison ୧୯୯-୨୦୦  
ଧ ସର୍ବଜ୍ଵର ହର Cure for all types of fevers ` | ୧ ୨୪- ୧ ୨୫  
¦ ସୂତିକା ରୋଗ Post natal complications ।୨୦୧-୨୦୨

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

## Page 25

### OCR Extracted Text

( xxiv ) ELRQO CAIN G GOIA ନଳ (AO OH)  
ବିଷୟ Qasr |  
ସନ୍ନିପାତ ଓ ସୂତିକା ସନ୍ନିପାତ Pneumonia / Post natal 909  
pneumonia  
ସୁରମା ଏବଂ ଖାଇବାପାଇଁ Gaga Ointment for local 909  
application and medicine  
(ଚକ୍ଷୁରୋଗରେ ) for oral administration (for  
eye diseases) |  
Beoe Treatment for under 909 ।  
° developed breasts |  
ସ୍ତନକୁ ସ୍ଥୁଳ ଓ କଠିନ କରିବାକୁ Treatment to firm up flabby | ୨୦ ୨  
and sagging breasts ¦  
ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ Treatment to increase milk | ୨୦୨-୨ ୦୩ |  
production in a woman's |  
breast  
BPR ଦୁଧ କମାଇବାକୁ To relieve pain and to avoid | ୨୦ ୩-୨୦ ୪ |  
formation of abscess due  
to excessive accumulation poh  
of milk in the breast of a ।  
woman who has lost her |  
suckling baby or who does ।  
not breast feed ¦  
ସ୍ତନ ଦୁଧ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ To cure impurities in the milk ୨୦୩ ।  
\* produced in a woman's ¦  
breast !  
ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାକୁ To improve memory power ୨୦୪ i  
ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ Nocturnal emission of ।୨୦୪-୨୦୮ ।  
semen during sleep, often ¦  
during a sexual dream (wet ।  
dream) ¦  
ସ୍ତମ୍ଭନ ( ବୀର୍ଯ ସ୍ତମ୍ଭନ ) To prevent premature and ୨୦୪ ।  
involuntary seminal ।  
discharge ¦  
ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ Adverse effects of sexual 90r  
excitement experienced by 5  
a woman in an erotic dream  
resulting in vaginal  
secretion and in some  
cases, false pregnancy i  
ସ୍ମାୟୁ ରୋଗ Nerve Diseases ୨୦୮-୨୦୯ ।

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

## Page 26

### OCR Extracted Text

. ELQO CHONG GEIA GUE (BE ORE) (୦୧୯, )  
ବିଷୟ ପୂଷ୍ପାଙ୍କ  
; ସ୍ଵର ଭଙ୍ଗ Hoarseness or loss of ୨୦୯  
` voice (Acute laryngitis)  
° a Remedy to keep the house 90¢  
¦ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ନରୋଧ premises free from the  
virus or bacteria causing  
 infectious diseases  
| ହ  
ହଇଜା ( ବିଶୁଚିକା) Cholera - An acute ୨୦୯-୨୧୫  
infectious disease  
 transmilted by contaminated  
 water and flies. Caused by  
: a germ (Vibrio Cholerae)  
found in the faeces of  
patients and carriers -  
spreads rapidly in poor  
sanitary conditions.  
(Symptoms - Painless but  
severe water diarrhoea,  
¦ . vomitting, rapid dehydration  
; causing muscle cramps)  
 Can be fatal if untreated  
 ହନୁସ୍ତମ୍ଭ ( ପାଟିହାଡ଼ ଖସି ଯାଇ ପାଟି ମା (nso ୧୬୦  
! ae placement) of the jaw (Also  
. ମେଲା ବା ବନ୍ଦ କରିନପାରିବା ) called Lock-jaw)  
¦ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ Fractures ୨୧୫  
¦ ହାତ ପାଦ ଜ୍ଵାଳା Burning sensation in the ୨୧୬  
¦ hands and feet  
 ହାତ ପାପୁଲିରେ ଚମଦଳା Red, warm and painful ୨୧୬  
` blotches on the palms  
: ହାତ ପାପୁଲିରେ ପାଣିଜାଦୁ Ringworm on the palms - a ୨୧୬  
fungal contagious infection  
on the palms due to  
moistness, characterised by  
ring shaped eruptive  
patches; causing mild to  
intense irritation  
Segal Hiccups - Repeated and ୨୧୬  
¦ involunationary spasms of  
¦ the diaphragm (a flexible,  
¦ dome shaped muscle

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

## Page 27

### OCR Extracted Text

(xvi ) FRAO CNM G GEIL ଲର (AO କନକ?  
ବିଷୟ gals  
between the chest and the  
abdomen) - prolonged  
bouts may occur -  
presistent hiccups  
suggests underlying  
abnormalities  
ହିଷ୍ଟିରିଆ ( ଅପସ୍ମାର ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥୁବା Hysteria - display of | ୨୧୬ ।  
unusual behaviour to  
ଓଷଧ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ) attract attention or to avoid  
an unpleasant situation -  
symptoms can range from  
pain to loss of sensation,  
and loss of use of any part  
of the body Also loss of |  
contro! over emotions and ।  
loss of memory - Treatment  
prescribed for epilepsy  
(ଅପସ୍ମାର ) is applicable |  
gaat କଫ୍‌ Whooping Cough - A 9e9  
severe infectious child  
disease caused by bacteria ¦  
- bouts of excessive  
paroxysmal coughing with  
harash sound  
ହଦୋଗ Heart Diseases (Cardiac ।୨୧୬¬୨୧୭  
oo problems)  
ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ - ଏହି ସୂଚିପତ୍ରରେ ଯେଉଁ ସବୁରୋଗର ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି, '  
GAA ମଧ୍ଯରୁ ଅନେକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା “ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ବାରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା? ? - ପୃଷ୍ଠା ( ୧୪-  
୪୯) ““ଗୋମୂତ୍ର ଓ ଗୋବର ଦ୍ବାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା”? - ପୃଷ୍ଠା (୪୯-୫୧), CAA, କମଳା, କଦଳୀ  
ଓ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଦ୍ବାରା ଚିକିତ୍ସା - ପୃଷ୍ଠା (୫୪-୬୫ ) ଏବଂ ଅତୀସ, ଅଶୋକ, ଅର୍ଜୁନ, ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଦ୍ଵାରା  
ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାଂ? ପୃଷ୍ଠା (୬୫-୭୮)ରେ ମଧ୍ଯ ଉଲ୍ଲିଖ୍ତ ହୋଇଛି |  
Note : Many of the diseases for which treatments have been specifically  
provided under the diseasewise "headings" in the "Contents" are  
also covered by subjects dealt with on pages 14 to 49, 49 to 51, 54  
to 65 and 65 to 78.

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

## Page 28

### OCR Extracted Text

। AA OOP Le]  
। ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ଵାସ୍ଯ୍ୟୁରକ୍ଷା  
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ' ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କଅଣ” ଜାଣିବା ଉଚିତ୍‌ |  
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଅର୍ଥ - ନୀରୋଗତା, ଶରୀର ରୋଗଶୂନ୍ୟ ହେଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍୍ୟରକ୍ଷା ହୁଏ |  
ପ୍ରଶ୍ନ - ତାହେଲେ ରୋଗ କ'ଣ ?  
ଉତ୍ତର - ‘QHS IAIN’ ମନଶ୍ଚେତି ରୋଗାଃ' | ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ଯେ ପୀଡ଼ା ଦିଏ  
ତାହାର ନାମ ରୋଗ |  
ପ୍ରଶ୍ନ - ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଏବଂ ମାନସିକ ରୋଗ କାହାକୁ କହନ୍ତି ?  
ଉତ୍ତର - ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଯଥା - ଚର୍ମ ରୋଗ, ଆଘାତ ଜନିତ ରୋଗ, ଜୀବାଣୁ  
ସଂକ୍ରମଣ ଜାତ ରୋଗ, ଜ୍ବର, ଅତିସାର, କୁଷ, ଅର୍ଶ, ଆହାରବିହାରୋପନ୍ନ ସମସ୍ତ ରୋଗ |  
ମାନସିକ ରୋଗ ଯଥା - କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ଅହଙ୍କାର, ଭର୍ଷୀ, ଶୋକ, ଭୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ  
ମୂର୍ଚ୍ଛା, ଅପସ୍କାର ଇତ୍ୟାଦି |  
ଶରୀର ଏବଂ ମନ ମଧ୍ଯରେ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ବନ୍ଧ, ଗୋଟିକର ଅଧଃପତନରେ ଅନ୍ୟଟିର ଅଧଃପତନ  
ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ । ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ ଶରୀରକୁ ଯେପରି ଶାରୀରିକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ  
କରିବାକୁ ହେବ, ମନକୁ ସେପରି ମାନସିକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଶରୀର ଉପରେ  
ମନର ଏତେ ବେଶୀ ପ୍ରଭାବ ଯେ ମନରେ ଭୟ ବା ଶୋକ ଜାତ ହେଲେ ଯେତେ ସୁସ୍ତ ଶରୀର  
ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ଯ ଅସୁସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । କେତେକଙ୍କର ଅତିଶୟ ଭୟରେ ବା ଶୋକରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କ୍ରିୟା  
ବନ୍ଦ ହୋଇ ମୂତ୍ୟୁ ହୁଏ |  
GIA ଯେତେ କମ୍‌ ଖିଆଯାଏ, ସେତେ ଭଲ | ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ପାଳନ ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ  
BI | ଜଙ୍ଗଲରେ ପଶୁପକ୍ଷୀମାନେ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ପାଳନ କରି ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଥାଆନ୍ତି, ବରଂ ଗୃହପାଳିତ  
ପଶୁପକ୍ଷୀମାନେ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ପାଳନ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ନ ପାଲ ରୋଗ ଭୋଗ କରନ୍ତି |  
 “ଶରୀରମାଦ୍ୟଂ ଖଳୁ ଧର୍ମସାଧନଂ ' | ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମ MACY ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖୁବା |  
ଅସୁସ୍ତ ଶରୀରରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସୂଚାରୁ ରୂପେ କରିହୁଏ ନାହିଁ। ଆମ୍ଭେମାନେ ଦେଖୁଛୁ କେତେକଙ୍କର  
; ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୋଇ ଚଷମା ଲଗାଇବାକୁ ASE | କାହାର ଦାନ୍ତ ପଡ଼ି ଯାଉଛି,  
କାହାର ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବାଳ ପାଚି ଯାଉଛି, ଇଦ୍ଦିୟଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୋଇଯାଉଛି | ଏହିପରି କିଛି ନା

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

## Page 29

### OCR Extracted Text

/ ୨/ ଥଳୁନୁନ CANMa GOI ନାଳ  
କିଛି ରୋଗ ଅଧିକାଂଶ ଦିନ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି | ଆମ୍ଭେମାନେ ଦିନକୁ ଦିନ ଅଳ୍ପାୟୁ ହେଉଅଛୁଁ |  
ଏହାର କାରଣ ଆମ୍ଭେମାନେ ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ସହଜ ପ୍ରଣାଳୀ ଜାଣୁ ନାହୁଁ | ଏହି  
ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ଏତେ ସହଜ ଯେ ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନିତା ସମସ୍ତେ ବିନା ଅର୍ଥ ଏବଂ ସମୟ ବ୍ୟୟରେ  
ସହଜରେ କରିପାରିବେ । ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷିରେ ପାଳନ କଲେ  
ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଡ଼ାକ୍ତର କବିରାଜଙ୍କ ପାଖକୁ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ  
ନାହିଁ। ଖାଇବା ପିଇବା ଦୋଷରୁ ଅଧ୍ଵକାଂଶ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । “ ମିଥ୍ୟାହାର ବିହାରେଣ ରୋଗାଣା  
ମୁଦ୍‌ଭବୌ ଭବେତ୍‌ |’  
‹ ବିନାପି ଭେଷେଜୈ ବ୍ଯାଧଃ ପଥ୍ୟାଦେବ ନିବର୍ଭତେ |  
` ନହିପଥ୍ୟ ବିହୀନସ୍ୟ ଭେଷଜନାଂ ଶତୈରପି |’  
  
ବିନା ୩୫ଷଧରେ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ଯଦି ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ଉପଦେଶ ଅନୁସାରେ  
AACA ( ଖାଦ୍ୟପେୟ) ରହିପାରିବ | ପଥରେ ନରହିଲେ ଯେତେ GY ଖାଇଲେ ମଧ୍ଯ ଞ୩୍ଷଧର  
କିଛି ଗୁଣ ହେବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।  
  
ଅତଏବ ବିଜ୍ଞ ଲୋକମାନେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଆଶ୍ରୟ ନେବା ଉଚିତ୍‌ |  
  
ସ୍ବାସ୍୍ୟରକ୍ଷାର ଦୈନିକ ନିୟମ  
(Geo OM)  
ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ  
  
APAPACA ଅର୍ଥାତ୍‌ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ade ପୂର୍ବରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍‌ |  
କାରଣ ଦିବସର ପ୍ରଥମ ଭାଗ କଫର ସମୟ । ନିଦ୍ରା କଫକାରକ । ସୁର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ନିଦ୍ରିତ  
ରହିଲେ କଫ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଦେହର NG” SIA ଜଡ଼ତା ଆସେ । ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଲା ପରେ ହଠାତ୍‌ .  
ଶେୟରୁ ଉଠି ନଯାଇ ଚିତ୍‌ ହୋଇ ଗୋଡ଼ହାତ ସିଧା କରି ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଜାକି ଆଣିବ ଏବଂ .  
ଦୁଇହାତର କହୁଣୀ ଦ୍ଵାରା AGE ଏବଂ ପ୍ଲୀହା ସ୍ଥାନକୁ (ଦୁଇପାଖ ପିଞ୍ଜରା ତଳକୁ) ଚାପି ଦେଇ  
ପୁନର୍ବାର ଦୁଇହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା କରିବ | ଏହିପରି ୩୮୪ ଥର କରିବା ପରେ ୫/୭ଥର  
ଏପାଖ ସେପାଖ ମୋଡ଼ିଭିଡ଼ି ହେବାକୁ ହେବ । ପରେ ୨/୩ ମିନିଟ୍‌ ମୁହଁ ମାଡ଼ି ଶୋଇ ତପ୍ପରେ  
ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ | ଏହିପରି କଲେ ଝାଡ଼ାର ଉଦ୍‌ବେଗ ସହଜରେ ଆସିବ । | Gia! ଏବଂ  
ଯକୃତ୍‌ କାର୍ଯ୍ୟ ଭଲ ହେବ | ପ୍ଲୀହା ଓ ଯକୃତର ଦୋଷ AER ଉପରୋକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ଵାରା ବିନା  
ଞ୍ଚଷଧରେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇଯିବ | ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପ୍ଭୀହା ଏବଂ ଯକୃତର ଦୋଷ ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କର  
ଉପରୋକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ମଧ୍ଯ କ୍ଷତି ନାହିଁ। ତଥାପି ସପ୍ତାହରେ ୨/୩ ଦିନ କଲେ ପୁନର୍ବାର ପ୍ଲୀହା ¦

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

## Page 30

### OCR Extracted Text

~ AO PHP ini  
7 ଏବଂ ଯକୃତର ଦୋଷ 62O OIG କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ନିଦ ଭାଙ୍କିଲା ପରେ ୨/୪ ମିନିଟ୍‌ ମୁହଁ ମାଡ଼ି  
ଶୋଇ ରହିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ |  
ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଶଯ୍ୟାରୁ ଉଠି ଓ ଆହାର ପରେ ଡ଼ାହାଣ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ନିମ୍ନ ଭାଗ  
ଦ୍ଵାରା କପାଳକୁ ୨/୩ଥର ଘଷିବ | ଏହାକୁ ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରରେ କପାଳ AIG କହନ୍ତି | ଏହାଦ୍ଵାରା  
କଫାଶ୍ରିତ ବାୟୁ ଓ ଶ୍ଲେଷ୍ଣା ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
¦ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ନିଦରୁ ଉଠି ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ତର୍ଜନୀ ( ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି) ଦ୍ଵାରା କାନ ଭିତର  
ଘଷି ଦେବ | ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହାକୁ କର୍ଣ୍ଣଭାତି କହନ୍ତି । ଏହାଦ୍ଵାରା ଯାବତୀୟ କର୍ଣ୍ଣରୋଗ ଭଲ  
ହୁଏ | ଭବିଷ୍ୟତରେ କଣ୍ଣ୍ଣରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ନଥାଏ |  
ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ ପରେ  
ବିଗତ ଘନ ନିଶୀଥେ ପ୍ରାତଃ ରୁଥାୟ ନିତ୍ୟଂ  
ପିବତି ଖଳୁ ନରୋଯଃ ପ୍ରାଣ KEE ବାରି |  
ସ ଭବତି ମତିପୁର୍ଣ୍ର ଶ୍ଚକ୍ଷୁଷା ତାର୍ଷ୍ୟତୁଲ୍ୟଃ  
ବଳିପଳିତ ବିହୀନଃ ସର୍ବରୋଗୈ ରବିମୁଲ୍ତଃ |  
ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରି ନାକ ବାଟରେ ପାଣି ପିଇଲେ ( ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ  
ନିଶ୍ଵାସ ଯାଉଥୁବା ସମୟରେ ପାଣି ପିଇବ” ସୃତି ଶକ୍ତି ବଢ଼େ: ଗରୁଡ଼ ପରି ତୀକ୍ଷ୍ମ ଦୃଷ୍ଟି ହୁଏ,  
ଯୁବକୋଚିତ ଶରୀର ଲାଭ ହୁଏ ଏବଂ ସମସ୍ତ ବ୍ୟାଧ୍ନ ନିବାରିତ ହୁଏ | `  
ମଳମୁତ୍ର ତ୍ୟାଗ  
 ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୁର୍ବେ alta Faw ଥୁବାହେତୁ ଏହି ସମୟରେ ସହଜରେ କୋଷ୍ଠସ୍ଥ୍‌ ମଳ  
ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ  
ଝାଡ଼ା ଫେରନ୍ତୁ, ଦେଖୂବେ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ରୋଗ ଆଉ ରହିବ ନାହିଁ | ଡ଼ାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାରେ  
ନିଶ୍ଵାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ । ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ସମୟରେ ପରିସ୍ରା  
ହେବା ସ୍ଵାଭାବିକ୍‌ | ସେଥ୍ବରେ ଦୋଷ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ବାମ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଵାସ  
ଯାଉଥୁବା ସମୟରେ ପରିସ୍ରା କରିବ | ଝାଡ଼ା ଫେରୁଥିବା ସମୟରେ ବା ପରିସ୍ରା ସମୟରେ ଯେତେବେଳ  
ଯାଏ ତାହା ଶେଷ ହୋଇନଥରବ ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାନ୍ତକୁ ଦାନ୍ତ ଟିପି କରି ରଖିଥିବ ଏବଂ  
ଅଣ୍ଡକୋଷ ଦୁଇଟି ହାତଦ୍ଵାରା ଉପରକୁ ଠେସି କରି ଧରିଥିବ | ଏହାଦ୍ଵାରା ଝାଡ଼ା ଏବଂ ପରିସ୍ରା ସରଳ  
ଭାବରେ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ସବଳ ହୁଏ | ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଦାନ୍ତ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଦାନ୍ତ ହଲୁଥିଲେ ବସିଯାଏ |  
ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ଏହି ନିୟମ ପାଳନ କଲେ GH ବୟସରେ ତଥା ଚିରଜୀବନ ପାଇଁ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିବ `  
ନାହିଁ । ଦାନ୍ତ ଭଲ PACA ଯକୃତ କ୍ରିୟା ଖରାପ ହୋଇଯାଏ | ହଜମ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ | ସମୟ  
ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ସହିତ ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଚକ୍ଷୁର ଅତି ନିକଟ ସମ୍ବନ୍ଧ । ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ  
ଠେସି ଧରିବା ଦ୍ଵାରା ଏକଶିରା ଏବଂ କୁରୁଣ୍ଡରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ | ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଳ୍ପ ଦିନ ହେଲା

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

## Page 31

### OCR Extracted Text

/ ୪/ ଥଳୁନୁନ 60 ଜନାଲ' GOI ଲକ  
ଏକଶିରା ରୋଗ ହୋଇଛି ସେମାନେ କିଛି ଦିନ ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ଦେଖୁବେ ବିନା  
BGA ବା ଅପରେସନରେ ରୋଗମୁଲ୍ତ ହେବେ (ପରୀକ୍ଷିତ) | ଅଣ୍ଡକୋଷ ଶୁକ୍ରର ଆଧାର । ଝାଡ଼ା  
ଫେରିବା ଏବଂ ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ଠେସି ଧରିବା ଦ୍ଵାରା ଅଣ୍ଡକୋଷର ଶିରା  
ଶିଥୁଳ ହୁଏ ନାହିଁ | ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ଝାଡ଼ା ଫେରିସାରି ବାମହାତର ମଧ୍ଯମା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ  
ମଳଦ୍ଵାର ଭିତରେ ପୁରାଇ ମଳତ୍ୟାଗ ପରେ ASIA ଯାହା ମଳ ରହିଯାଇଥାଏ ତାକୁ ବାହାର କରି  
ଦେଲେ ଅର୍ଶ, ଭଗନ୍ଦର ପ୍ରକୃତି ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ | ମଳଦ୍ଵାର ଠାରୁ ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପାନ ବାୟୁର  
ସ୍ଥାନ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅଧ୍ବକାଂଶ SHA ଏକମାତ୍ର ଅପାନ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହେବାଦ୍ଵାରା ହୁଏ | ନାଭି  
ମୂଳରେ ସମାନ ବାୟୁର ସ୍ଥାନ । ମୁଖ ଏବଂ ନାସିକା ଦ୍ଵାରା ଯେଉଁ ବାୟୁ ନାଭିର ଉପରିଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଗମନ କରେ ତାହା ପ୍ରାଣବାୟୁ । କଣ୍ଠ ଦେଶରେ ଉଦାନ ବାୟୁ ଏବଂ ବ୍ୟାନବାୟୁ ସର୍ବ ଶରୀରରେ  
ଅବସ୍ଥାନ MER ବାହାରେ ଅଗ୍ନି URNS EGER ଯେପରି ସେହି ସ୍ଥାନର ବାୟୁ ପତଳା ହୋଇ ଭର୍ତ୍ଵ୍‌  
ଆଡ଼କୁ ଗତି ହୁଏ, ସେହିପରି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଦେହର ଅପାନବାୟୁର ସ୍ଥାନ ମଳ କଣିକାରେ ବଦ୍ଧ  
ହେବା ଦ୍ଵାରା ଗରମ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ଗରମ ବାୟୁ ଉପରଆଡ଼କୁ ଜୋରରେ ଗତିକରି ସମାନ  
ବାୟୁରେ ଚାପ ପକାଏ । ସମାନ ବାୟୁ ପ୍ରାଣବାୟକୁ ଚାପ ଦିଏ | ସେଥୁପାଇଁ, ଅମ୍ଳ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ  
ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଛାତି ଧଡ଼ଧଡ଼ ହୁଏ | ପେଟରେ ବାୟୁ ଜନ୍ମେ | ମୁଣ୍ଡ ଗରମ ହୁଏ । ରୋଗୀ ଆହାର  
କରୁ ବା ନକରୁ ପେଟ ଭିତର ବାୟୁରେ ପୁର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ | ଅପାନବାୟୁ ଶୁଦ୍ଧଥଥଲେ ଆଉ ଏପରି  
ଦୋଷ ରହେ ନାହିଁ | ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ଵାରା ମଳ ବାହାର କରିବା କ୍ରିୟାକୁ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରେ 'ମୂଳଶୋଧନ”  
କହନ୍ତି । ମୂଳ ଶୋଧନ କଲେ ଅମ୍ଳ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ। କୃମିରୋଗ କୌଣସି ଦିନ ହେବ  
ନାହିଁ । ଯେତେଥର ଝାଡ଼ା ହୁଏ ସେତେଥର ମୂଳଶୋଧନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଅପାନବାୟୁ ଦୂଷିତ  
ହେଲେ ଶୁକ୍ର, ପ୍ରସ୍ରାବ, ଝାଡ଼ା ସମସ୍ତ ଦୂଷିତ ହୁଏ ଏବଂ ଶୁକ୍ର ଧାରଣର କ୍ଷମତା ମଧ୍ଯ ହ୍ରାସ ହୁଏ |  
ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଥର ମଳତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍‌ | ' ସଞ୍ଜା ସକାଳେ ଯେ ବାହାର AN, ତା  
କଉଡ଼ିକି ବଇଦ ଖାଏ 2’ ମଳମୁତ୍ରର ବେଗ ଧାରଣ କଲେ ଅସାଧ୍ଯ ରୋଗ ହୁଏ । ଅତଏବ ଧ  
ଯେତେବେଳେ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ପରିସ୍ରା ଦେଖାଇବ ସେତେବେଳ ଯେତେ କାମ ଥିଲେ ମଧ୍ଯ ଝାଡ଼ା  
ଫେରିବ ଏବଂ ପରିସ୍ରା କରିବ | ମଳତ୍ୟାଗ କରୁଥ୍ବବୀ ସମୟରେ କୁନ୍ଜେଇବ ନାହିଁ | କୁନ୍ଦେଇଲେ  
ଅନ୍ତକୋଷ (Hernia) ରୋଗ ହୁଏ | ଚନ୍ଦ୍ର IVER ଅର୍ଥାତ୍‌ ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଵାସ ଯାଉଥୁବା  
ବେଳେ ପରିସ୍ରା କରିବ, କାରଣ ସୁର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଅର୍ଥାତ୍‌ ଡ଼ାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଵାସ ପ୍ରଶ୍ଵାସ ଯାଉଥବା  
ସମୟରେ ମୂତ୍ର ଗରମ ଏବଂ ଦୂଷିତ ଥାଏ ସେତେବେଳେ ପରିସ୍ରା କଲେ ଶୁକ୍ର କ୍ଷୟ ହୁଏ i ଠିଆ  
ହୋଇ ପରିସ୍ରା କଲେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶକ୍ତି JAM ହୁଏ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ଏବଂ ବହୁମୁତ୍ରର ଗୋଟିଏ  
. ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହୁଏ । ପରିସ୍ରା କରି ପାଣି ଘେନିବା ଉଚିତ୍‌ | ଅନେକ କହିପାରନ୍ତି ସାହେବମାନେ ତ  
ଠିଆ ହୋଇ ପରିସ୍ରା କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ କାହିଁକି ? ସେମାନଙ୍କର  
ଯେ ଏହି ରୋଗ ହେଉ ନଥୁବ ତା କିଏ କହିପାରିବ । ସେମାନେ ଶୀତପ୍ରଧାନ ଦେଶର ଲୋକ ।  
ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରଧାନ ଦେଶର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଆର୍ଯ୍ୟ ରଷିମାନେ ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମ ଲେଖୁଛନ୍ତି |

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

## Page 32

### OCR Extracted Text

| ARQ PAP / ୫/  
| ମୁଁହ ହାତ ଧୋଇବା ନିୟମ  
| ପ୍ରାତଃକାଳରେ ମୁହଁ ଧୋଇବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ପାଟିରେ ପାଣି AOA 9 ୫ଥର ପାଣି  
 LAGER BISA ହେବ | ୫/୭ଥର ଆଖୁରେ ପାଣି ଛାଟି ଥରେ ପାଣିରେ କପାଳକୁ ଧୋଇଦେବାକୁ  
ହେବ । ପରେ ପାଟିରୁ ପାଣି ପକାଇ ଦେଇ ଦାନ୍ତ ଘଷିବାକୁ ହେବ | ଦିବା ଏବଂ ରାତ୍ର ଭୋଜନ  
। ପରେ ମୁଁହ ଧୋଇବା ସମୟରେ ପାଟିରେ ପାଣି ଭର୍ଭିକରି ଆଖୁକୁ ପାଣି ଛାଟିବାକୁ ହେବ ଏବଂ  
| କପାଳ ଧୋଇବାକୁ ହେବ | ଏହିପରି କଲେ ଆଖୁ ଥଣ୍ଡା ରହେ ଏବଂ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।  
| ପିଲାଦିନରୁ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବୃଦ୍ଧ ସମୟରେ ମଧ୍ଯ ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ।  
ଦାନ୍ତ ଘଷିବା  
ରାତ୍ରିରେ ALE AIG କ୍ଲେଦ ସଫା କରିବାକୁ ଦାନ୍ତ AGIAN | ଦାନ୍ତକାଠି ଅଭାବରୁ ଅନେକ  
EMIG GAS ଏବଂ ଟୁଥପେଷ୍ଟରେ ଦାନ୍ତ AIS | ପ୍ରତିଦିନ ଟୁଥ୍‌ବ୍ରସ୍‌କୁ ଫୁଟିଲା ପାଣିରେ ପରିଷ୍କାର  
| ନକରି ଘଷିଲେ ଉପକାର ପରିବର୍ଭେ ଅପକାର ହୁଏ, କାରଣ ଟୁଥ୍ବ୍ରସରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ  
ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥାନ୍ତି | Baar ଟୁଥ୍ପେଷ୍ଟ ମିଷ୍ଟାସ୍ଵାଦ । ଆୟୁର୍ବେଦରେ କଟୁ, ତିକ୍ତ କିମ୍ବା କଷାୟ  
ରସରେ ଦାନ୍ତ ଘଷ୍ଚିବାର ଉପଦେଶ ଅଛି | ଅରଖ କାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ବଟ  
କାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ କାନି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଖଇର କାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ମୁଖ ସୁଗନ୍ଧ; ଡ଼ିମ୍ବିରି  
କାଠିରେ ବାକ୍ଶୁଦ୍ଧି, ଆମ୍ବ କାଠି ବା ପତ୍ରରେ ଆରୋଗ୍ୟ, କଦମ୍ବ ଏବଂ ଅପାମାରଙ୍ଗ କାଠିରେ ଧୃତି  
ଓ ମେଧା, ଡ଼ାଳିମ୍ବ, ବଣମଲ୍ଲି ଏବଂ କୁଢ଼େଇ କାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ସୁନ୍ଦର ଚେହେରା ହୁଏ | ଜାଇ  
2 ଏବଂ ମନ୍ଦାର କାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦୁଃସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ | କିଆ, ବାଉଁଶ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ଦାନ୍ତ  
. କାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ | ଦାନ୍ତ ଘଷିଲା ପରେ ରାଶି (Gal) ବା ସୋରିଷ ତେଲରେ  
ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ଶକ୍ତ ରହେ । ଦ୍ରାନ୍ତ ଘଷିଲା ପରେ ଦାନ୍ତ କାଠିକୁ ଦୁଇଫାଳ  
କରି ବା ରୂପା, ତମ୍ବାରେ ହୋଇଥୁବା ଜିଭ କୋରା ଦ୍ଵାରା ଜିଭ ସଫା କରିବ |  
ତୈଳ ମର୍ଦ୍ଦନ  
ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ଶୀତ ଦିନରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଏବଂ ଖରା ଦିନରେ ରାଶି  
( ଖସା) ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବା ପ୍ରଶସ୍ତ | ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ତେଲ ମାଲିସ୍‌ କଲେ ରୋମକୂପ, ଶିରା ଏବଂ  
ଧମନୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ତାହା ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ବଳାଧାନ SEQ | ଅଦ୍ଭି VAS ମୂଳାନାଂ  
ତରୂଣାଂ ପଲ୍ଲବାଦୟଃ | ବର୍ଵନ୍ତେ ହି ତଥା Gal’ ସ୍ଲେହ ସଂସିକ୍ତ ଧାତବଃ ।” ଅର୍ଥାତ୍‌ ଗଛ ମୂଳରେ  
ପାଣି ଦେଲେ ଯେପରି ଡ଼ାଳ ପତ୍ରାଦି ବଢ଼ନ୍ତି, ସେହିପରି ସକଳ ପ୍ରକାର ଧାତୁ (ରସ, ରକ୍ତ, ମାଂସ,  
ଧ ମେଦ, ଅସ୍ତି, ମଜା ଏବଂ ଶୁକ୍ର ସ୍ନେହରେ (ତେଲରେ) ସଂସିକ୍ତ ହେଲେ ବଢ଼ିଥାନ୍ତି | ମୁଣ୍ଡରେ  
¦ ତେଲ ମାଲିସ କଲେ ଶିରୋରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ, ଦର୍ଶନ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ, ଅକାଳେ ବାଳ ପାଚେ ନାହିଁ,  
` ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଝଡ଼େ ନାହିଁ, ବାଳ କୋମଳ, ଘନ, ଦୀର୍ଘ ଏବଂ କୃଷ ବର୍ଣ ହୁଏ | କାନରେ ତେଲ  
| ପକାଇଲେ କୌଣସି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ, ମଳି ବସେ ନାହିଁ, ବଧ୍ରତା ପ୍ରଭୃତି ହୁଏ ନାହିଁ । କାନରେ

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

## Page 33

### OCR Extracted Text

/୬/ EQQE CCIW କନା ଲୁକ  
ତେଲ ପକାଇବାକୁ ହେଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ବେଳେ ପକାଇବ । ପ୍ରତିଦିନ ତେଲ ପକାଇ ନପାରିଲେ ସାତ  
ଦିନରେ ଅନ୍ତତଃ ଦିନେ ଶନିବାର ଦିନ ପକାଇବ । ପାଦରେ ତେଲ ମାଲିସ୍‌ କଲେ ପାଦ ଦୃଢ଼ ହୁଏ ।  
ଦର୍ଶନଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ତେଲ ମାଲିସ୍‌ କଲେ ସୁଖ ନିଦ୍ରା ହୁଏ |  
“ବ୍ୟୋୟାମ ଖିନ୍ସ ବପୁଷଃପଦ୍‌ଭ୍ୟାଂ ସମ୍ମର୍ଦିତଂ ତଥା  
ବ୍ୟାଧୟୋ ନୋପ ସର୍ପନ୍ତି ବୈନତେୟ ମିବୋରଗାଃ ”  
  
ଅର୍ଥାତ୍‌ - ଯେଉଁ ଲୋକ ଝାଳବୋହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରେ, ଏବଂ ପାଦରେ ତୈଳ |  
ମର୍ଦ୍ଦନ କରେ ତାକୁ ଗରୁଡ଼କୁ ସର୍ପ ଆକ୍ରମଣ ନକଲା GA ରୋଗମାନେ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରନ୍ତି |  
ନାହିଁ । ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ (ରବିବାର ଛଡ଼ା) ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି  
ରୋଗ ସହଜରେ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ । ପିଲାମାନଙ୍କ ଦେହରେ ତେଲ ଲଗାଇ ଖରାରେ ଅନ୍ତତଃ  
ଅଧଘଣ୍ଟା ଶୁଆଇ ଦେବ | ସାତ ଦିନରେ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ କରିବ । ସୁର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଦ୍ଵାରା ବହୁତ ରୋଗ  
ନଷ୍ଟ ହୁଏ । କୁଷ୍ଠ, AIG age ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଉପ୍ପାଦକ ଜୀବାଣୁ ସମୂହ ସୂର୍ଯ୍ୟରସ୍ମିଦ୍ଵାରା  
ବିନାଶ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି। ଏହି କାରଣରୁ ପ୍ରାଚୀନ ପଣ୍ଡିତମାନେ ସମୂହ ସୁର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିକୁ ମରୀଚି ବୋଲି ନାମ  
ଦେଇଛନ୍ତି | ମରୀଚି ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସୁକ୍ଷ୍ମ ଜୀବାଣୁ ନାଶକ | ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହଳଦି ଲଗାଇଲେ :  
ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ କାରଣ ହଳଦିର ବିଷନାଶୀନୀ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏହାର ସଂସ୍କୃତନାମ ¦  
କୂମିଘ୍ନୀ। ଆଜିକାଲି ଲୁଗା ହଳଦି ହୋଇଯିବ ବୋଲି ମାଆମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହଳଦି ଲଗାଉନାହାନ୍ତି | :  
ହଳଦି ଟିକିଏ ଖୁଆଇଲେ QA ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ | “ମା ମାଲପା, ହଳଦି CIA!” ।  
  
ନୂତନ ଜ୍ଵର ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗରେ ତେଲ ଲଗାଇବ ନାହିଁ, ଲଗାଇଲେ ରୋଗ ପ୍ରବଳ  
ହୁଏ | ଝାଡ଼ା GU ଖାଇ ବା SA ନେଲା ପରେ ଏବଂ ବାନ୍ତି ୩ଷଧ ଖାଇ ବାନ୍ତି ହେଲା ପରେ  
ତେଲ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ | ର:  
  
 ସ୍ନାନ ।  
  
ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଵାନ କରିଲେ ବାତ, Ja, ea ସମତା visa ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ  
ଗାଧୋଇ ନପାରିଲେ ଦିନ ୯ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଗାଧୋଇବେ । କାରଣ ସୁର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ଏବଂ ୯  
ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କଫର ସମୟ । ଏ ସମୟରେ ଗାଧୋଇଲେ କଫ ବୂଦି ହୁଏ |  
  
ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେହରୁ SIMA ଝାଳ ଏବଂ ବାହାରୁ ଧୁଳି, ଧୂଆଁ ପ୍ରଭୂତି ଦେହରେ ଲାଗି  
ଲୋମକୂପ ସବୁ ବନ୍ଦ ହୋଇ, ଝାଳ ଦ୍ଵାରା ଯେଉଁ ମଳି ବାହାରିବାର କଥା ତାହା ବାହାର ନ ହୋଇ :  
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଅପକାର କରେ । ସେଥୁପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ Jie କରିବା ଉଚିତ୍‌ | ସ୍ନାନ ଦ୍ଵାରା ଯେ କେବଳ ¦  
ମଳ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ତାହା ନୁହେଁ | ସ୍ଵାନପରେ ଶରୀର ଶୀତଳ ହୁଏ । ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଏବଂ ପବିତ୍ର ହୁଏ |  
ଏବଂ AMAA AND ଗ୍ଲାନି ଓ ଅବସାଦ ଦୂର ହୋଇ AAD କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହ ଏବଂ |  
ତତ୍‌ପରତା ଆସେ । ସ୍ନାନପରେ ମନରେ ପବିତ୍ରତା ଆସେ ବୋଲି କୌଣସି ଶୁଭାନୁଷ୍ଠାନ କରିବା `  
ପୂର୍ବରୁ gle କରିବାର ବିଧ ଅଛି । ଧ

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

## Page 34

### OCR Extracted Text

¦ ଛନ PHP / ୭/  
 ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ଵାନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହିତକର କିନ୍ତୁ ଅତି ଶୀତଳ ଜଳ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଅନିଷ୍ଟକାରୀ |  
 ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ଗାମୁଛା ବା ତଉଲିୟାରେ ଦେହକୁ ଭଲ କରି ଘଷିବ । ଗାଧୋଇବା ପରେ  
4 AAI ଗାମୁଛାରେ ଭଲ କରି ଦେହକୁ ପୋଛିବ | ଦେହରେ ଶୀତଳ ଜଳ ଲାଗିଲେ ନାଡ଼ି ତନ୍ତୁ  
| (Nerves) ଭଭ୍ତେଜିତ ହୁଏ | ଏହି ଉତ୍ତେଜନାର ଫଳରେ ଚର୍ଯମ୍ମର ନିମ୍ନରେ ଯେଉଁ ସବୁ ସୁକ୍ଷ୍ମ ରକ୍ତ  
! ସ୍ରୋତ ଅଛି, ସେ ସବୁ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ରକ୍ତକୁ ଭିତରକୁ ଠେଲିଦିଏ | ସେହି ହେତୁରୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ  
AQAA ଗତି ପ୍ରଖର ହୁଏ ଏବଂ ଦେହର ବାହାରର ତାପ କମିଯାଇ ଭିତରର eld ge  
GAIA ATS ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଗାଧୋଇବା ପରେ ଭୋକ ହୁଏ | ଶିଶୁ, ବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ରୋଗୀମାନଙ୍କ  
ପକ୍ଷେ ଶୀତଳ SHER YO GAG | ଯେଉଁ ବୃଦ୍ଧଲୋକଙ୍କର ଶୀତଳ EMER Gio କରିବା  
| ଅଭ୍ୟାସ ସେମାନଙ୍କର କଥା ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର । ଭୋଜନ ପରେ ସ୍କାନ କଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ | ଅତ୍ୟଧ୍ଵକ  
| ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ ହେତୁ ଶରୀର ଅବସନ୍ନ ବା ଶ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥୁବା ପରେ  
7 ଶୀତଳ SHEA GIO କରିବା ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ । ସୁଶ୍ରୁତଙ୍କ ମତରେ ଅତିସାର, ଜର, କର୍ଣଶୂଳ,  
ବାୟୁରୋଗ, ଅଧ୍ବାନ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ତାରେ ଏବଂ ଭୋଜନ ACA gle FAG | ସ୍ନାନପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଙ୍କୁ  
ବ୍ରହ୍ମା, ବିଷ୍ଣୁ ଏବଂ ମହେଶ୍ଵର ରୂପରେ ନମସ୍କାର କରି ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ |  
ର “ତେଜେଃସି ତେଜୋମୟି ଧେହି |  
। ବୀର୍ଯ୍ୟମସି ord? ମୟି ଧେହି |  
 ବଳମସି OM? AT ଧେହି | )  
ଓଜୋଏସ୍ୟୋକୋ ମୟି ଧେହି |  
ମନ୍ୟୁରସି ମନୁଂ ମୟି ଧେହି |  
ସନ୍ଦେଃ ସି ସହୋ ମୟି CUS |  
ଅର୍ଥ - ତୁମେ ତେଜ, ମତେ ତେଜସ୍ଵୀ କର; ତୁମେ ବୀର୍ଯ୍ୟ, ମତେ ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ କର; ତୁମେ  
ବଳ, ମତେ ବଳବାନ GA; ତୁମେ BHR, ମତେ BEA! କର; ତୁମେ ଅନ୍ୟାୟଦ୍ରୋହୀ, ମତେ  
ଅନ୍ୟାୟଦ୍ରୋହୀ କର; ତୁମେ ସହ୍ୟ ଶକ୍ତି, ମତେ ସହନଶୀଳ କର |  
ଆରୋଗ୍ୟଂ ଭାସ୍କ୍୍‌ରାଦିଛେତ୍‌, ଜ୍ଞାନମିଛେତ୍‌ ଶଙ୍କରାତ୍‌ - ଅର୍ଥ ରୋଗମୁକ୍ତି ପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ  
ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ । ଜ୍ଞାନପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଶଙ୍କର ( ସଦାଶିବଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ |  
ଭୋଜନ  
ଭୋଜନର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ପଞ୍ଚାର୍ଦ୍ର ହେବ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଦୁଲପାଦ, ଦୁଇହାତ ଏବଂ ମୁହଁ  
ଧୋଇବ । ତାପରେ “ ଭୋଜନାଗ୍ରେ ସଦାପଥ୍ୟଂ ଲବଣଦ୍ରକ ଚର୍ବଣଂ ' | ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଖଣ୍ଡେ ଅଦା  
ଏବଂ ଟିକିଏ ଲୁଣ ଖାଇବ | ଅଦା ଏବଂ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ରୁଟି ଏବଂ ଅଗ୍ନି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ | SBI ଏବଂ କଣ୍ଠ `  
SEAS ହୁଏ । ବାତ, Ga, କଫର ସମତା ରହେ | ଡ଼ାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଵାସ ଯାଉଥବା  
ସମୟରେ (ୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ିରେ) ଭୋଜନ କଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଖାଇବା ସମୟକୁ ଯଦି ଡ଼ାହାଣ  
ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଵାସ ଯାଉ GAS ତାହାହେଲେ ବାମ କାଖରେ ଗୋଟିଏ ଟାଣ ପଦାର୍ଥ ଯାକି

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

## Page 35

### OCR Extracted Text

ivf ZRQP SANG POI ଲକ  
ରଖୁଲେ ପ୍ରାୟ ୨/୩ ମିନିଟରେ ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଵାସ ପ୍ରଶ୍ଵାସ ଯିବାଆସିବା କରିବ | ଅଥବା  
ଖାଇବା ବେଳେ ବାମ କାଖ ଖୋଲକୁ ବାମ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଚାପି ACER ଡ଼ାହାଣ ନାକ :  
ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଵାସ ପ୍ରଶ୍ଵାସ ଯିବା ଆସିବା କରିବ । ଖାଇବା ପଦାର୍ଥକୁ ଭଲ କରି ଚୋବାଇ ଖାଇବ ଏବଂ  
ବାମ AMER ଚୋବାଇବ । ବାମ କଳରେ ଚୋବାଇଲେ ଲାଳସ୍ରାବ ବେଶି ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ  
ମିଶେ କାରଣ ବାମ ପାଖରେ ଚନ୍ଦ୍ର GIG ASQ ଲାଳସ୍ରାବ ବେଶି ହୁଏ | ଡ଼ାହାଣ ପାଖରେ  
' ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଥିବାରୁ ଲାଳ ସ୍ରାବ କମ୍‌ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ସମୟରେ ଖାଇବ । କିନ୍ତୁ ଭୋକ ନ  
ହେଉଥିଲେ ଖାଇବ ନାହିଁ | ଯଦି ଖାଇବା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଭୋକ ହେଉନାହିଁ ବୋଲି ଜାଣି ପାରିବ  
ତାହାହେଲେ ଅଧ ଗ୍ଲାସ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଫାଳେ କାଗେଳଜି ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ଟିକିଏ ଲୁଣ ମିଶାଇ ସେହି  
ପାଣିକୁ ଦୁଇଟା ଗ୍ଲାସ୍‌ରେ ୧୦/୧ ୨ଥର ଭାଙ୍ଗି ପିଲଲେ ପ୍ରାୟ ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଭୋକ ହେବ |  
ପ୍ରଥମେ ମିଠା ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ ତା'ପରେ ଲବଣରସ ଏବଂ ଖଟା ପଦାର୍ଥ, ଶେଷରେ ତିକ୍ତ (ପିତା)  
ଖାଇବ । ମିଠା ବାୟୁନାଶକ, ସେଥୁପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଖାଇବ | ଲବଣ ରସ ଏବଂ ଖଟା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତିକୁ  
“ ବଢ଼ାଏ, ସେଥୁପାଇଁ ଖାଇବା ମଝିରେ ଖାଇବ । ପିତା ପଦାର୍ଥ କଫ ନାଶକ ଥ୍ବବାରୁ ଶେଷରେ  
ଖାଇବ । | IG ପ୍ରଥମେ ଖାଇବ କାରଣ ଏହା ବାୟୁ ନାଶକ | ଖାଇବାର ଶେଷ ପଦାର୍ଥ ଲଘୁପାକ  
ହେବା ଉଚିତ୍‌ | ଅତିଶୟ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ବଳନାଶକ ଏବଂ ଅତିଶୟ ଶୀତଳ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ଲାନି aag  
କରେ । ଅତଏବ ବେଶି ଗରମ ଏବଂ ବେଶି ଥଣ୍ଡା ନହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ତର ତର ହୋଇ  
ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଦୋଷଗୁଣ ଜାଣିହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଲାଳ ନ ମିଶିବାରୁ  
ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅତି ଧୀରେ ଧୀରେ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଶୀତଳ ହୋଇ ହୀନସ୍ଵଦ  
ଏବଂ ଗୁରୁଗୁଣ ଯୁକ୍ତ ହୁଏ । କଠିନ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରଥମେ ଖାଇବ ତାଂପରେ ନରମ ପଦାର୍ଥ ଶେଷରେ  
ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ | ଦିବା ଭୋଜନ ପରେ ଏକଗ୍ଲାସ ଚହ୍ଲା ପିଇବ | “ଭୋଜନାନ୍ତେ ପିବେତ୍‌  
ତକ୍ରଂ( ଚହ୍ଲା) କିଂ ବୈଦ୍ୟସ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନମ୍‌ |’ ଚହ୍ଲାରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ dae | “ ତୃଷା  
ହେଲାବେଳେ ଖାଇବ ନାହିଁ କ୍ଷୁଧା ହେଲାବେଳେ ପିଇବ ନାହିଁ” । ତୃଷା ହେଲାବେଳେ ଖାଇଲେ  
AT ହୁଏ ଏବଂ କ୍ଷୁଧା(ଭୋକ) ହେଲା ବେଳେ ପିଇଲେ ଜଳୋଦର ହୁଏ | ଖାଉଥ୍ବବା ସମୟରେ  
କଥାବାର୍ଭା ହେବ ନାହିଁ MINE GAAS! ସମୟରେ କଥାବାର୍ଭା ହେଲେ ଶ୍ଵାସ ନଳିରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ  
ପଶିଗଲେ ଲୋକେ କାଶନ୍ତି । କାଶୁ କାଶୁ ଯଦି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଶ୍ଵାସ ନଳିରୁ ବାହାରି ପଢ଼ିଲା ତାହାହେଲେ  
ରକ୍ଷା | ବାହାରି ନ ପଡ଼ି ଯଦି ଶ୍ଵାସ ନଳିରେ ଲାଗି ରହେ ତାହାହେଲେ ଲୋକର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ |  
ସାୟଂ ପ୍ରାତଃ ମନୁଷ୍ୟାଣାଂ  
CAINE? GO ଚୋଦନାତ୍‌  
ନାନ୍ତରେ ଭୋଜନଂ କୂର୍ଯ୍ୟାତ୍‌  
ଅଗ୍ନିହୋତ୍ର ସମୋବିଧ୍ଵଃ (ଯୋଗରତ୍ନାକର) |  
ଦିନକୁ IAN ଭୋଜନ କରିବ । ସକାଳେ ୯ ଘଣ୍ଟା ଠାରୁ ୧ ୨ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ଯରେ ଏବଂ ରାତିରେ  
୭ ଘଣ୍ଟା ଠାରୁ ୧୦ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ଯରେ NA! MICA AA ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ | ଅବଶ୍ୟ ଜଳଖୂଆ,

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

## Page 36

### OCR Extracted Text

ଛନ ORE / ୯/  
। ଦୁଧ, ଫଳ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଥରେ ଯାହା ଖାଇବ ତାର ୩ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ଯରେ ଆଉ କିଛି  
| ଖାଇବ ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବାକୁ ସାଧାରଣତଃ ୩ ଘଣ୍ଟା ଲାଗେ | କ୍ଷୁଧା ହେଲାବେଳେ ନ  
ଖାଇଲେ ପାଚକ ଅଗ୍ନି ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ଆହାର ନ ପାଇ MO Fae! ଅଗ୍ନି ପରି ଆପେ ଆପେ ଶାନ୍ତ  
ଏବଂ ମନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ | ଅଗ୍ନି ଆହାରକୁ ପାକ କରେ । ଆହାର ନ ପାଇଲେ ଦୋଷମାନଙ୍କୁ (ବାତ,  
ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫ ଦୂଷିତ ହେଲେ ତାକୁ ଦୋଷ କହନ୍ତି) ପାକ କରେ । ଦୋଷ ନଥୁଲେ ଧାତୁମାନଙ୍କୁ  
ପାକ କରେ । ଧାତୁକ୍ଷୟ ହେଲେ ପ୍ରାଣ ମଧ୍ଯ ନାଶ କରେ | ଅଧ୍ଲକ ଭୋଜନ କଲେ ଆଳସ୍ୟ,  
ଶରୀରର ଗୁରୁତା, Zaid ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣରୁ ନାନାଦି ରୋଗ ହୁଏ । କଥାରେ ଅଛି “ ଅଳପ ଅଳପ  
ଖାଇବ” “କଳପ କଳପ ଜିଇଁବଂ କିନ୍ତୁ ଅତି ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ଶରୀର କୃଶ ହୁଏ ଏବଂ ବଳ  
| କ୍ଷୀଣ ହୁଏ ।  
| Gala’ ପୁରୟେଦନ୍ନୈଃ ତୋୟୈଭାଗଂ agacae,  
ପବନ ପ୍ରଚଳାର୍ଥାୟ ଶେଷଭାଗଂ ପରିତ୍ୟଜେତ୍‌ |  
ଅର୍ଥାତ୍‌ - ପାକାଶୟକୁ ୪ ଭାଗ କରି ଦୁଇଭାଗ ଅନ୍ନଦ୍ଵାରା ପୂରଣ କରିବ, ତୃତୀୟ ଭାଗ ଜଳ  
ଦ୍ଵାରା ଏବଂ ଚତୁର୍ଥ ଭାଗ ପବନର ଗତାଗତି ପାଇଁ AUS | ଖାଇଲାବେଳେ ମନକୁ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ AAS |  
ଅତି ଦୁଃଖ ସମୟରେ, କାହା ଉପରେ ରାଗିଥୁଲା ବେଳେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଭୋଜନ ପରେ ମୁହଁ ହାତ  
ଧୋଇଲା ବେଳେ ପାଟିରେ ପାଣି ଭଉ୍ଭିକରି ଆଖୁ ବନ୍ଦ କରି ଆଖ୍ପପତା ଉପରକୁ 90/9 ୫ଥର  
ପାଣି ଛାଟିବ | ଯୋରରେ ଛାଟିବ ନାହିଁ । ମଝିରେ ମଝିରେ କ୍ରପାଳକୁ ଧୋଇ ଦେଉଥିବ | ଏହା  
ଦ୍ଵାରା ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଭୋଜନର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ପରିସ୍ରା କରିବ । ଏହା  
 ଦ୍ଵାରା ଅନେକ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ । “ ଖାଇ ମୂତେ, ମୂତି  
ଖାଏ, ତା କଉଡ଼ିକି ବଇଦ ନିଏ 2” ଭୋଜନ ପରେ ଦାନ୍ତ ଖୁଣ୍ଟାରେ ଦାନ୍ତ ମଝିରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ  
ପଦାର୍ଥର ଅଂଶ ବାହାର କରି ଦେବ । ନ କଲେ ସେ ସବୁ ସଢ଼ି ଦାନ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ । ନିମ୍ବ ଦାନ୍ତ ଖୁଣ୍ଟା  
ମଧ୍ଯରେ ପ୍ରଶସ୍ତ । ଭୋଜନ ପରେ କଫ ABO ହୁଏ ZONE ଭୋଜନ ପରେ କଫର ଉପଶମ  
ପାଇଁ AIS SIAM (AIP) ଖାଇବ | ପାନର ଶିରା ବାହାର କରିଦେବ, କାରଣ ପାନର ଶିରା  
ରକ୍ତନାଶକ ଏବଂ GAME! କାରକ | ପାନର ରସ (ପିଙ୍କ) ଦୁଇଥର ପକାଇ ଦେଇ ତାପରେ ରସ  
ଢ଼ୋକିବ । ଯେଉଁମାନେ ପାନ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ହରିଡ଼ା, ଲବଙ୍ଗ, ଜାଇଫଳ, ଗୁଆ,  
ଭଜାଯୁଆଣୀ, କସ୍ତୁରୀ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବେ । ଭୋଜନ ପରେ ୧୦/ ୧୫ ମିନିଟ୍‌ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ନିଜର  
କର୍ଭବ୍ୟ କର୍ମ GAS | “ ଖାଇ ବସିଲେ ବଢ଼ଇ ଆୟୁ, ଖାଇ ଚାଲିଲେ ବଢ଼ଇ ବାୟୁ, ଖାଇ ଶୋଇଲେ  
ବଢ଼ଇ ପେଟ, ଖାଇ ଖାଇଲେ ଯମର ଭେଟ ।” ଭୋଜନ ପରେ ନିଆଁ ପାଖରେ ବସିବା, ଖରା  
ପୋଇବା, ଦୌଡଢ଼ିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି  
AGAR | ASER ME\_ ଆହାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର । ଭୋଜନ ସମୟରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଅଧୋବାୟୁ  
ହେଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ଉଠିଯିବ ଏବଂ ସେଦିନ ଆଉ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ । ଭୋଜନ ପରେ  
ବୀରାସନରେ ବସି ( ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ବସି) ମହିଷ ଶିଙ୍ଘପାନିଆରେ ୫ ମିନିଟ୍‌ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବ ଏବଂ

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

## Page 37

### OCR Extracted Text

/ ୧୦ / ଥଳୁନୁଠ CAGING GOI ନଳ  
କୁଣ୍ଡାଉଥୁବା ସମୟରେ “ ସିଥ୍ସିଥ୍‌' ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁଥିବ | ଏହା ଦ୍ଵାରା ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ |  
ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଝଡ଼େ ନାହିଁ । ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମୁଣ୍ଡ ବାଳ ପାଟେ ନାହିଁ | ଏହା ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରେ ;  
ଲେଖାଅଛି |  
ଭୋଜନ ପାତ୍ର  
ସୁବର୍ଣ୍ଣ ପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ ଦୋଷନାଶକ, ଦୃଷ୍ଟିପ୍ରଦ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର | ରୂପା ପାତ୍ରରେ ¦  
ଭୋଜନ ଚକ୍ଷୁର ହିତକର ପିତ୍ତନାଶକ କିନ୍ତୁ ବାତ, କଫ କାରକ | କଂସାପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ ବୁଦ୍ଦିପ୍ରଦ, ¦  
ରୁଚିକାରକ, ରକ୍ତପିତ୍ତନାଶକ | ପିତଳ ପାତ୍ର ବାତକାରକ କିନ୍ତୁ କୃମି ଏବଂ କଫ ନାଶକ । ଲୁହା  
ଏବଂ କାଚ ପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ କଲେ ଶୋଥ, ପାଣ୍ଠୁ ଓ କାମଳ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ବଳବୂଦି :  
ହୁଏ | ପତ୍ର (କଦଳି ପତ୍ର, ଖଲି ପତ୍ରରେ ଭୋଜନ କଲେ ରୁଚି ଜନ୍ମେ ଏବଂ ଅଗ୍ନି ପ୍ରଖର ହୁଏ |  
ଜଳପାନ  
ଭେଜନାଦୌ ଜଳଂପୀତଂ .  
କାର୍ଶ୍ୟ ମନ୍ଦାଗ୍ନି ଦୋଷକୃତ୍‌ |  
ମଧ୍ୟେଏଗ୍ନି ଦୀପନଂ ଶ୍ରେଷ୍ଠଂ  
ଅନ୍ତେ ସ୍ଦରୌଲ୍ୟ କଫ ପ୍ରଦମ୍‌ |  
ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ପିଇଲେ ଲୋକ କ୍ଷୀଣକାୟ ହୁଏ ଏବଂ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ହୁଏ । ଭୋଜନ  
କରୁଥୁବା ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ୨/୩ଥର ପାଣି ପିଇଲେ ଅଗ୍ନି ତେଜ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ |  
ଭୋଜନର ଅବ୍ୟବହିତ ପରେ ପାଣି ପିଇଲେ ଲୋକ ସ୍ଥୁଳକାୟ ହୁଏ ଏବଂ କଫ ବୃଦି ହୁଏ |  
ଅତଏବ ପେଟରେ ବାଯୁଥୁିଲେ କିମ୍ବା ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଥିଲେ ଖାଇବାର ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ପାଣି ପିଇବା  
ଉଚିତ୍‌ |  
ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ | zit Wer ଶୂଳରୋଗୀମାନଙ୍କର age| ପାଣି ପିଇବା  
ଉଚିତ୍‌ । କୂପ ଏବଂ କଳପାଣି ନ ଫୁଟାଇ ପିଇପାରିବ କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ କଳପାଣି ମଧ୍ଯ  
ଦୂଷିତ ହେବାର ଆମ୍ଭେମାନେ ଜାଣୁ । ଅତଏବ ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ | ଖାଦ୍ୟ ହେଉ ବା  
ପାନୀୟ ହେଉ ତା'ର ଉତ୍ତାପ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ଥିବା ଉଚିତ୍‌ | ଅତି ଥଣ୍ଡା ପାଣି,  
ବରଫ ପାଣି, ପାଣିରେ ବରଫ ଦେଇ ବା ରେଫ୍ରିଜେରେଟରରେ ଥୁବା ଅତି ଥଣ୍ଡା ପାଣି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ୍‌ ପ୍ରତି ।  
ଅହିତକର । ସେହିପରି ଅତି ଗରମ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ | ଜିହ୍ହା ଲାଳସାରେ କୁଲଫି ବରଫ,  
ଆଇସକ୍ରିମ ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ GEE |  
ମୂର୍ଚ୍ଚା ରୋଗ, ପିତ୍ତବିକାର, ଦାହ ରୋଗ, ବିଷବିକାର, ମଦାତ୍ୟୟ, ଶ୍ରମ, Qa, ବାନ୍ତି ଏବଂ  
ATA ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗରେ ଶୀତଳ ଜଳପାନ ପ୍ରଶସ୍ତ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ସର୍ଦି, ବାତରୋଗ, ଗଳରୋଧ,  
AIP, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, CORA, ଅରୁଚି ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗ, ଗୁଳୁ, ଶ୍ଵାସ, କାଶ, ହିକ୍କା ରୋଗରେ

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

## Page 38

### OCR Extracted Text

- AO କନକ /୧୧/  
୬ ଏବଂ ବିରେଚନ ( ଝାଡ଼ା ଓଷଧ ଖାଇଲା ପରେ) ଉଷ୍ମଜଳ ପାନ କରବାକୁ ହେବ |  
ପାନୀୟ ପାତ୍ର  
ତମ୍ବାର ପାତ୍ରରେ ପାଣି ରଖୁବା ପ୍ରଶସ୍ତ । ତମ୍ବାର ଅଭାବରେ ମାଟିପାତ୍ର ( ମାଠିଆରେ) ପାଣି  
ALS | ଖରାଦିନରେ ନୂଆ ମାଠିଆରେ ପାଣି ରଖୁଲେ ପାଣି ଥଣ୍ଡା ରହେ |  
ଦିବାନିଦ୍ରା  
ଦିବାନିଦ୍ରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବଡ଼ ଅହିତକର, କିନ୍ତୁ ଶିଶୁ, ଅତିବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ପଥଶ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କ  
ପାଇଁ AGORA ନୁହେଁ | ବୈଶାଖ ଓ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ଦିବାନିଦ୍ରା କ୍ଷତିକର ନୁହେଁ |  
ବ୍ୟାୟାମ  
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ସକାଶେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ, ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳବାୟୁ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟପେୟ, ପରିଷ୍କାର  
ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଯେପରି ଦରକାର, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ୍‌ ମଧ୍ଯ ସେହିପରି ଆବଶ୍ୟକ | ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ  
ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରି ଶୌଚକର୍ମ କଲାପରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ । ପୁଣି ଅପରାହ୍ନ ୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଏବଂ  
୬ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ଯରେ ବ୍ୟାୟାମ୍‌ କରିବ । ବ୍ୟାୟାମ୍‌ ଅନେକ ପ୍ରକାର । ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ୍‌ କର,  
ବ୍ୟାୟାମ୍‌ କରିବା ସମୟରେ ପାଟି ବାଟେ ନିଶ୍ଵାସ, ପ୍ରଶ୍ଵାସ ନେବା ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ | ବ୍ୟାୟାମ୍‌ ଦ୍ଵାରା  
ଅବୟବମାନେ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସବଳ ହୁଅନ୍ତି । ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ସହଜରେ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ  
ନାହିଁ । ବର୍ଷର ୧ ୨ ମାସଯାକ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଶୀତ ଓ ବସନ୍ତ ରତୁରେ ବ୍ୟାୟାମ  
ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଉପକାରୀ । ଅନ୍ୟ ରତୁରେ କମ୍‌ କରାଯାଇପାରେ । ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଅହିତକର ।  
ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ଵାରା ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହେଲେ ଶରୀର ସବଳ ହୁଏ | ଅତଏବ ଶରୀରର କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ  
ମାଂସପେଶୀ ଅଛି ଜାଣିବା ଉଚିତ୍‌ | ମାଂସପେଶୀର ଚାଳନା ଦ୍ଵାରା ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ ସତ କିନ୍ତୁ ତାହା  
ସହିତ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ନଥ୍ବଲେ ପ୍ରକୃତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ  
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଭର କରେ | ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟର ସଫଳତା ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଉପରେ ନିର୍ଭର  
କରେ । ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗର ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ସେହି ସେହି ଅଙ୍ଗର ମାଂସପେଶୀ  
ଦୃଢ଼ ହେଉ ବୋଲି ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍‌ | ଉଦାହରଣ ସ୍ଵରୂପ, ଦଣ୍ଡ କସରତ  
କଲାବେଳେ ପହିଲମାନମାନେ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ କିପରି ଦୃଢ଼ ହେବ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖୁଥାନ୍ତି |  
ସେଥୁପାଇଁ ସେମାନେ ଖୁବ୍‌ ବଳିଷ୍ଠ ଏବଂ ସୁସ୍ତ୍ରକାୟ ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କମାର ଯେତେବେଳେ ତାତିଲା  
ଲୁହାକୁ ୩୮୪ ସେର ଓଜନର ହାତୁଡ଼ିରେ ବାଡ଼ଉଥାଏ, ସେ ପହିଲମାନର କସରତ ଅପେକ୍ଷା ବେଶି  
ବଳ ଖଟାଏ, କିନ୍ତୁ ତାର ଶରୀର ପହିଲମାନ ପରି ଦୃଢ଼ ହୁଏ ନାହିଁ କି gg ace ନାହିଁ । କାରଣ  
ତାର ମନ ( ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି) ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ନରହି ଏକମାତ୍ର ଲୟ ଲୁହା ଉପରେ ଥାଏ ।  
ସେହିପରି ଫୁଟବଲ ଓ ହକି ଖେଳିଲା ବେଳେ ମନ କେବଳ ଫୁଟବଲ ଓ ହକି ଉପରେ ଥାଏ ।  
ଶରୀର ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଲୟ ଦେବା ବା ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦୂରେ ଥାଉ ହାଡ଼ ଗୋଡ଼

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

## Page 39

### OCR Extracted Text

/ ୧୨/ ଥଳୁକୁନ CMO ମାଲ, ତିନ ଲକ  
ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ମଧ୍ଯ ତା'ପ୍ରତି ଭୃକ୍ଷେପ ନଥାଏ | ଏପରି ଖେଳରେ ଅତିରିକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ  
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅହିତକର | ବକ୍‌ସିଂ ଖେଳ ଅତି ମାରାତ୍ନକ | ଏହି ଖେଳରେ ନାକର ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ |  
ମୁହଁ କ୍ଷତ ବିକ୍ଷତ ହୋଇଯାଏ । କେତେକ ଲୋକ ଏହି ଖେଳରେ ମରି ଯାଇଥୁବାର ଆମ୍ଭେମାନେ  
ଖବର କାଗଜରେ ପଢ଼ିଛୁ। ତଥାପି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ae କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଉଛି | ଦଣ୍ଡକସରତ,  
ଆସନ, ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୨/୩ ମାଇଲ କ୍ଷିପ୍ରଗତିରେ ଭ୍ରମଣ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ୍‌ । ଅନେକ ଲୋକ  
FIOM, ହକି ପ୍ରଭୃତି ଖେଳିଲା ପରେ ଦେହରୁ ଝାଳ ବୋହୁଥିବା ସମୟରେ ବି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ  
ଗାଧୋଇବାର ଆମ୍ଭେମାନେ ଦେଖୁଛୁ | ଏହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବଡ଼ ଅହିତକର | ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଯଦି  
ଗାଧୋଇବା ଦରକାର ହୁଏ ତାହାହେଲେ ଝାଳ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଅନ୍ତତଃ ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଅଳ୍ପ  
ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍‌ | ଏତଦ୍ଵାରା ଦେହର ଶ୍ରାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ସବଳ.  
ହୁଏ |  
ବ୍ୟାୟାମ ନିଷେଧ  
  
ଭୋଜନ ପରେ, ସହବାସ ପରେ, କାଶ, ଶ୍ଵାସ, କ୍ଷୟରୋଗ, ରକୁ de ରୋଗ, କ୍ଷତ  
  
ରୋଗ ଏବଂ ଶୋଷ ରୋଗ ଥ୍ରିଲେ କେବେହେଲେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ ନାହ | .  
ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ନିଷିଦ୍ଧ କର୍ମ  
ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଭୋଜନ, ପଠନ ଏବଂ ସହବାସ ନିଷେଧ |  
ମଳତ୍ୟାଗ  
  
ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ମଳ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍‌ | ‘AH AMES ବାହାରକୁ ଯାଏ, ତା କଉଡ଼ି କି  
  
ବଇଦ ନିଏ ୧”  
ରାତ୍ରଭୋଜନ |  
  
ରାତିରେ ୭ ଘଣ୍ଟା ଠାରୁ ୧୦ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ଯରେ ଭୋଜନ କରିବ | ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶୋଇବ  
ନାହି । ଅଳ୍ପ ଆହାର କରିବ । ଦିନରେ ଖାଇବା ସୟରେ ଯେଉଁ ନିୟମ ପାଳନ କରିବାକୁ ଲେଖା  
ଯାଇଅଛି ସେହି ନିୟମ ରାତ୍ର ଭୋଜନ ସମୟରେ ମଧ୍ଯ ପାଳନ କରିବ ।  
  
ଶୟନ  
  
ପୂର୍ବ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ବାମ ନାସିକାରେ ନିଶ୍ଵାସ ପ୍ରଶ୍ଵାସ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥ୍ବବା ।  
ସୟରେ ୨/୩ ମିନିଟ୍‌ ଚିତ୍‌ ହୋଇ ଶୋଇ ତାପରେ ବାମକଡ଼ ମାଡ଼ି CAG AAG ଚିନ୍ତା କରିବ |  
“ଶୟନେ ପଦ୍ମନାଭମ୍‌' | ଏହା ଦ୍ଵାରା ଶୀଘ୍ର ନିଦ ଆସିବ ଏବଂ ସୁନିଦ୍ରା ହେବ । ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ମଧ୍ଯ ହେବ  
ନାହି, ଦକ୍ଷିଣ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ଯକୃତ ଉପରେ ଚାପା ପଡ଼େ । ଯକୃତର କାର୍ଯ୍ୟ ଭଲ ରୂପେ  
ଚାଲେ ନାହିଁ ଅତଏବ ସହଜରେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୋଇପାରେ ନାହି । ବାମକଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ

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

## Page 40

### OCR Extracted Text

|  
oa  
: ¦ AR PAG / ୧୩/  
ଦକ୍ଷିଣ ନାସିକାରେ ଶ୍ଵାସ ପ୍ରବାହିତ ହେବା ଦ୍ଵାରା ଅଗ୍ନିର କାର୍ଯ୍ୟ ଜୋରରେ ଚାଲେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ  
ଠି ପଦାର୍ଥ ହଜମ ହୁଏ ।  
କୂ କେତେକ ବିଜ୍ଞ ଡ଼ାକ୍ତର ଲେଖୁଛନ୍ତି, ଡ଼ାହାଣ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଢର କ୍ରିୟାରେ  
। ବ୍ୟାଘାତ ଜନ୍ମେ | କାରଣ ଡ଼ାହାଣ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ବାମ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଵାସ ଯିବାଦ୍ଵାରା  
` ଅଗ୍ନିର ବଳ କମ୍‌ ହୁଏ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ପେଟରେ ବାୟୁ  
¦ ଜନ୍ମେ | ଏହି ବାୟୁ ବୂଵି ହେତୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଜନ୍ମେ, Baal ଅମ୍ଳ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ  
` (ଡ଼ିସ୍‌ପେପ୍‌ସିଆ) ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବାମ କଡ଼ରେ ଶୋଇ ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।  
 ଶୋଇବା ଘରର ଝରକା ବନ୍ଦ କରି ଶୋଇବ ନାହିଁ | ଶୋଇବା ଘରେ ଲଣ୍ଠନ ବା କିରୋସିନି ଡ଼ିବି  
| ଜାଳି ଶୋଇବ ନାହିଁ। ଶୀତଦିନରେ କୋଇଲା ନିଆଁ ଜାଳି ଝରକା ବନ୍ଦ କରି ଶୋଇବ ନାହିଁ କାରଣ  
| ବିଷାକ୍ତ ଗ୍ୟାସ୍‌ ଦ୍ଵାରା କେତେ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଶୋଇଲା ବେଳେ ମଶାରୀ ବ୍ୟବହାର  
କରିବା ଉଚିତ୍‌। କାରଣ ମଶା ରକ୍ତ ପିଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଶରୀର  
। ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଅନ୍ତି | ସେଥୁପାଇଁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ମଶା । ପୂର୍ଣ୍ଣ  
| ବୟସ୍କ ଲୋକର ୬/୭ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ଆବଶ୍ୟକ | USGA! ଏବଂ ଅଳ୍ପ ନିଦ୍ରା ଉଭୟେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ  
: ଅନିଷ୍ଟକର | ରାତି ୧୦ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଶୋଇଲେ ୬/୭ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇପାରିବ ଏବଂ ସୁର୍ଯ୍ୟୋଦୟ  
। ପୂର୍ବରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରି ପାରିବ |  
¦ ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ଶୋଇବ ନାହିଁ | ପଶ୍ଚିମ ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ଶୋଇଲେ ଦ୍ୁଃସ୍ଵପ୍ନ  
ହୁଏ | ଅତଏବ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗ ବା ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ଶୋଇବା ବିଧ୍ଵ |  
ନିଷିଦ୍ଧ ଆହାର  
୧. \_ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମାଛ, ମାଂସ, ଲୁଣ ଏବଂ ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ |  
୨. ମାଛ ସଙ୍ଗେ ଚିନି ଏବଂ ମହୁ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
୩. କଦଳି ସଙ୍ଗେ ଦହି ଏବଂ ବେଲ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
୪. QI ଦ୍ରବ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ମହୁ ଏବଂ ଦହି ଖାଇବ ନାହିଁ |  
୫. \_ କଂସା ବାସନରେ ଘିଅ ରଖିବ ନାହିଁ କାରଣ ଏହା ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଯାଏ |  
୬, \_ ଘିଅ ଏବଂ ମହୁ ସମଭାଗ ଖାଇଲେ ବିଷ କ୍ରିୟା ହୁଏ |  
୭, \_ ଥରେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥୁବା ପଦାର୍ଥକୁ ପୁନର୍ବାର ଗରମ କରି ଖାଇବ ନାହି |  
୮. \_ କପୋତ ମାଂସ ସହିତ ସୋରିଷ ତେଲ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
୯. ` ରବିବାରରେ ମାଛ, ମାଂସ ଏବଂ ମଦ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
“ଆମିଷଂ ମଧୁପାନଞ୍ଚ ଯ କରୋତି ରବେର୍ଦିନେ  
ସପ୍ତଳନ୍ନ ଭବେତ୍‌ ରୋଗୀ ଜନ୍ମ ଜନ୍ମ ଦରିଦ୍ରତା ।”

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

## Page 41

### OCR Extracted Text

Lew! EQS CHING GOI ନଳ ¦  
୧୦. ରବିବାରରେ ବିରି, ଆମିଷ, ମସୁର ଡ଼ାଲି ଏବଂ ନିମ୍ବପତ୍ର ଖାଇଲେ ଲୋକ ଅପୁତ୍ରିକ ହୁଏ |  
“ମାଷମାମିଂଷ ମାଂସଂଚ ମସୁରଂ ନିମ୍ବ ପତ୍ରକମ୍‌  
ଭକ୍ଷୟେଦ ଯୋ ରଵେର୍ବାରେ ସପ୍ତଜନ୍ମନ୍ୟପୁତ୍ରକଃ |’  
  
ଆହୁରି ମଧ୍ଯ ରବିବାରରେ ମସୁର ଡ଼ାଲି ଖାଇଲେ ବହୁମୁତ୍ର ରୋଗ ହୁଏ । ରବିବାରରେ ମସୁର  
ଡ଼ାଲି ଖାଲିଲେ ଦେଖାଯିବ, ସେ ଦିନ ପରିସ୍ରା ଅନ୍ୟ ଦିନ ଅପେକ୍ଷା ବେଶି ହୁଏ ।  
  
୧୧. ମାଂସ ସଙ୍ଗେ ମହୁ, ଦୁଧ, ଗୁଡ଼ ବିରି ଖାଇଲେ ବଧୀରତା ଏବଂ ଦୃଷ୍ି AG ହୀନ ହୁଏ |  
  
୧୨. ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମୂଳା, ରସୁଣ, ତୁଳସୀ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
  
୧୩. ମହୁକୁ ଗରମ କରି ଖାଇବ ନାହିଁ |  
  
୧୪. ଏକାଦଶୀ, ପୁର୍ଣିମା, ଅମାବାସ୍ଯା, ମହାଷ୍ଠମୀ, ରାମନବମୀ, ଶିବ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ, ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ  
ଜନ୍ମାଷ୍କମୀରେ ଭାତ ଖାଇବ ନାହିଁ | କାରଣ ସେ ଦିନମାନଙ୍କରେ ପୂଥ୍ବବୀ ରସକ୍ରାନ୍ତା ହେବାରୁ  
ଦେହରେ ଶ୍ଲେଷ୍ଟ୍ରାର ଆଧ୍ରକ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ ଶ୍ଲେଷ୍ଠାଜନିତ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ସେ  
ଦିନମାନଙ୍କରେ ଉପବାସ କରି ନ ପାରିଲେ ରୁଟି, ଫଳମୂଳ ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ |  
  
୧୫. ରାତିରେ ଶାକ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ( ଶାଗ) ଖାଇବ ନାହିଁ | ଖାଇଲେ da କୂପିତ ହୁଏ | |  
  
୧୬. ରାତିରେ ଦହି ଖାଇବ ନାହିଁ, ଖାଇଲେ ଶ୍ଲେଷ୍ଣା ଅଧ୍ଵକ ବୂଦ୍ଧି ହୁଏ । ଦିନରେ ବିଶେଷତଃ ।  
ଭୋଜନ ACA GE GAS] AGE ¦ କିନ୍ତୁ ଦହି ସଙ୍ଗେ ପାଣି ଏବଂ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇବ |  
  
୧୭. ଚୈତ୍ରମାସରେ ଗୁଡ଼ ଖାଇଲେ କୂମୀ ହୁଏ | ଚିନି, ମିଶ୍ରି କମ୍‌ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ କ୍ଷତି ହୁଏ .  
ନାହିଁ |  
  
୧୮. ଚୈତ୍ର, ବୈଶାଖ, କାର୍ଜିକ ଓ ମାଘ ମାସରେ ମାଛ ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ | ଚୈତ୍ର, ବୈଶାଖ  
ମାସରେ ପୁଷ୍ପରିଣୀର ମାଛମାନଙ୍କୁ ବସନ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ । ନଦୀ ମାଛ ଖାଇପାରନ୍ତି | କାର୍ଭିକ  
ମାସରେ ମାଛ ଖାଲଲେ ଶ୍ଲଳେଷ୍ଳା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ଶୀତ କାଳରେ ମୁହଁରେ ଘା ହେବା ଓ ¦  
ଓଠ ଫାଟିବାର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ।  
  
୧୯. କାର୍ଭିକ ମାସରେ ଅଳ୍ପ ଆହାର କରିବ କାରଣ ଏ ମାସରେ ଜଠରାଗ୍ନି କମଜୋର ଥରବାରୁ |  
ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ | ସେଥ୍ଵପାଇଁ କାର୍ଭିକ ମାସରେ ହବିଷ ପ୍ରଥା ଅଛି |  
  
୨୦. ପୌଷ ମାସରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାସ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ | କାରଣ ଏ ମାସରେ  
ଜଠରାଗ୍ନି ତେଜ ଥୁବାରୁ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ | ସେଥୁପାଇଁ ପୌଷ ମାସରେ |  
ପୁଣ୍ୟପର୍ବ ଏବଂ ପିଠାପଣାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି | |  
  
92. ପୁର୍ଣିମା, ଅମାବାସ୍ୟା, Vas ଏବଂ ନିଜର og cineca କ୍ଷୌର ହେବା ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ |  
ଏହା କେବଳ ଅନୁଭବ ଦ୍ଵାରା ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଜାଣି ପାରିବ ଯେ ସେ ଦିନ ଶରୀରର କିଛି ନା  
କିଛି ଅସୁଖ ହେଉଛି ।

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

## Page 42

### OCR Extracted Text

ଛନ PRO / ୧୫/  
୨୨. ପୂର୍ବ ଦିଗର ଓ ସମ୍ମୁଖ ବାୟୁ ସେବନ କରିବ ନାହିଁ । ପୂର୍ବ ଦିଗର ବାୟୁ ସେବନ କଲେ  
ବ୍ରଣାଦି ରୋଗ ହୁଏ । ସମ୍ମୁଖ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ଶିରଃପୀଡ଼ା ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ  
କୌଣସି ଦିଗରୁ ପ୍ରବଳ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ, ସେହି ସମୟରେ ସେହି ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି  
 ରହିଲେ ଚୁଝିପାରିବେ AMA Aq ହେବା ପରିବର୍ତେ ମୁଣ୍ଡ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ହେଉଛି | ବାୟୁ  
¦ ମଧ୍ଯରେ ନାନା ପ୍ରକାର ସୁକ୍ଷ୍ମ ପୋକ ଓ ମଇଳା ଥାଏ । ସମ୍ମୁଖ ବାୟୁ ସେବନ ଦ୍ଵାରା ସେ ସବୁ  
| ନାକ ବାଟେ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି |  
| ୨୩. JM ଖରା ବା ଶୀତରେ ବାହାରକୁ ଗଲେ କାନ ଦୁଇଟି ରୁମାଲରେ ବାନ୍ଧିବ ଅଥବା ତୁଳା  
| ଦ୍ଵାରା କାନରନ୍ଧ୍ନ ବନ୍ଦ କରିବ | ତାହାହେଲେ ଜ୍ଵର, AG, କାଶ ଏବଂ କଣ୍ଣ୍ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା  
| ମିଳିବ |  
| 9¥. ସୂର୍ଯ୍ୟପରାଗ ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ର ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ଖିଆପିଆ କରିବା, ପରିସ୍ରା ଏବଂ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା  
ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ | ସୂର୍ଯ୍ୟପରାଗ ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣ ଦିନ ଠାରୁ ୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୃଥୁବୀରେ ଝଡ଼,  
¦ ତୋଫାନ, ବୃଷ୍ଟି ଓ ନାନାପ୍ରକାର ବିଘ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଦେହରେ ମଧ୍ଯ ନାନା  
| ପ୍ରକାର ଅସୁଖ ହେବାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ | ବାତ, da ଏବଂ କଫ କୁପିତ ହୁଏ | ସେଥୁପାଇଁ  
| ଗ୍ରହଣ ସପ୍ତାହରେ ଯାତ୍ରାର ନିଷେଧ ଅଛି |  
| Gal ଭେଦରେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ନିଷେଧ  
¦ ପ୍ରତିପଦାରେ କଖାରୁ ଖାଇଲେ ବ୍ରଣ ରୋଗ ହୁଏ ।  
¦ ଦ୍ବିତାୟାରେ GAS ବାଇଗଣ ଖାଇଲେ ASS ରୋଗ ହୁଏ ।  
` ତୃତୀୟାରେ ପୋଟଳ ଖାଇଲେ ବାତରକ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ ।  
¦ ଚତୁର୍ଥୀରେ ମୂଳା ଖାଇଲେ ଆମବାତ ରୋଗ ହୁଏ ।  
ପଞ୍ଚମୀରେ ବେଲ ଖାଇଲେ ପିତ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ହୁଏ ।  
ଷଷ୍ଠୀରେ ନିମପତ୍ର ଖାଇଲେ କୁରୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଗଣ୍ଡମାଳା ରୋଗ ହୁଏ ।  
ସପ୍ତମୀରେ ତାଳ ଖାଇଲେ ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ |  
ଅଷ୍ଟମୀରେ ନଡ଼ିଆ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ହୁଏ ।  
ନବମୀରେ ଲାଉ ଖାଇଲେ ବାତଶ୍ଳେଷ୍କା ରୋଗ ହୁଏ |  
ଦଶମୀରେ କଳମ୍ବ ଶାଗ ଖାଇଲେ ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ |  
¦ ଏକାଦଶୀରେ ଶିମ୍ବ ଖାଇଲେ ଜ୍ଵର ହୁଏ ।  
ଦ୍ଵାଦଶୀରେ ପୋଇଶାଗ ଖାଇଲେ କୁଷ୍ଠ ଏବଂ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ହୁଏ ।  
ତ୍ରୟୋଦଶୀରେ ଦାଇଗଣ ଖାଇଲେ କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ ହୁଏ ।  
ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀରେ ବିରିଡ଼ାଲି ଖାଇଲେ ଉଦରାମୟ ରୋଗ ହୁଏ ।  
¦ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ ଏବଂ  
ଅମାବାସ୍ୟାରେ ମାଂସ ଖାଇଲେ ଶ୍ଳେଷ୍କାଜନିତ ରୋଗ ହୁଏ |

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

## Page 43

### OCR Extracted Text

/ ୧୬/ FLAG CAM a! GOI OG?  
ଆର୍ଯ୍ୟ AAAICS ବିଶେଷ ଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉପରୋକ୍ତ ଉପଦେଶ  
ଦେଇଅଛନ୍ତି । ଆପଣମାନେ ଯେଉଁ ଦିନ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିଷିଦ୍ଧ ତାହା ଖାଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ  
ବୁଝିପାରିବେ ଯେ କମ୍‌ ହେଉ ବା ବେଶୀ ହେଉ ଶରୀରର କିଛି ନା କିଛି ଅସୁଖ ହୋଇଛି |  
ଡ଼ାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ ସେମାନେ ଦ୍ଵାଦଶୀ ଦିନ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ଵାରା ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖନ୍ତୁ  
ପୋଇ ଶାଗରେ ସେ ଦିନ କୁଷ୍ଠ ରୋଗର କୀଟାଣୁ ଅଛି କି ନାହିଁ ¢  
ରତୁ ଚର୍ଯ୍ୟା |  
ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫ ଏହି ତ୍ରିଦୋଷବାଦ ଉପରେ ଆୟୁର୍ବେଦ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର `  
ଶରୀରକୁ ବାତ, ପିତା ଏବଂ କଫ ଧାରଣ କରିଛନ୍ି | ବାତ, GA ଏବଂ କଫ ସମଭାବରେ ଥିଲେ ଁ  
ଦେହର ପୁଷ୍ଟି ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ହୁଏ । ଏମାନେ ବିଷମ ଭାବରେ ଥଲେ ଅର୍ଥାତ୍‌ କ୍ଷୀଣ ବା ବୃଦିପ୍ରାପ୍ତ  
ହେଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟହାନି ହୁଏ | ଏପରିକି ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୁଅନ୍ତି । ଅତଏବ ଶରୀରସ୍ତ୍‌ ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ  
କଫର ଯେପରି କ୍ଷୟ ବୂଦ୍ଧି ନହୁଏ ସେହିପରି ହିତକର ଆହାର ବିହାରାଦି କରିବା ଉଚିତ୍‌ | ।  
ରତୁର ପରିବର୍ତନରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଥବା ବାତ, ପି ଏବଂ କଫର କ୍ଷୟବୃଵି !  
ହୋଇଥାଏ। ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ବାୟୁଙ୍କର ପ୍ରଭାବକୁ ନେଇ ଷଡ଼ରତୁ ହୋଇଅଛି | |  
ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡେ ଯେ ଗୁଣାଃ ସର୍ବେ |  
ତେ ଶରୀରେ ବ୍ୟବସ୍ଥ୍ରିତାଃ ¦  
ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଟରେ ଯେଉଁ ସବୁଗୁଣ ଅଛି ସେହି ସବୁ ଗୁଣ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଅଛି। ସୁକ୍ଷ୍ମ i  
ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ବ୍ରହ୍ମା, ବିଷ୍ଣୁ ଏବଂ ମହେଶ୍ଵର ସ୍ପଷ୍ଟି, ସ୍ଥିତି ଏବଂ ପ୍ରଳୟର eal | Gr agiaa ସୂର୍ଯ୍ୟ, |  
ଚନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ବାୟୁ, ସୃଷ୍ଟି, ସ୍ଥିତି ଏବଂ ପ୍ରଳୟର ଦେବତା । ଏହି ବାୟୁ, ସୁର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ର ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର  
daca (Ge ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ) ବାତ (ବାୟୁ), da (adi). ଏବଂ କଫ ( ଚନ୍ଦ୍) ରୂପରେ ଶରୀରର |  
ada, ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବିନାଶର ବିଧାତା ଅଟନ୍ତି | Qa ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ପଦାର୍ଥ ସହିତ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର |  
ଶରୀରର ସଂଯୋଗ ହେଲେ ବାତ, ପିଭ ଏବଂ କଫର ସେହି AACA BAGS ହେବା ସ୍ଵାଭାବିକ | -  
ଗ୍ରୀଷ୍ମ କାଳରେ ପ୍ରଖର ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ବହିର୍ଜଗତ ଉତ୍ତପ୍ତ ହେଲେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଥୁବା |  
। ତାପ ବା ପିଉତର LAG ହୁଏ ଏବଂ କଫର କ୍ଷୟ ହୁଏ | ବର୍ଷା ରତୁରେ ବାତର, ଶରତ ରତୁରେ  
ପିତ୍ତର ଏବଂ ବସନ୍ତ ରତୁରେ କଫର ପ୍ରକୋପ ହୁଏ | ¦  
ଅତଏବ ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଯେଉଁ ଆହାର ବିହାର କରୁଛୁ ସବୁ ରତୁରେ ସମାନ ଭାବରେ |  
ନ କରି କେଉଁ AQER କିପରି ଆହାର ଏବଂ ବିହାର କରିବ ଏବଂ କେଉଁ ଆହାର ନ କରିବ ସେ |  
ସମସ୍ତ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଜାଣିବା ଉଚିତ୍‌ | ।  
ବର୍ଷରେ କେତେ AG ଭୋଗ BNI | ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରତୁରେ କିପରି ବାତ, da wer ¦  
କଫ ର ସଂଚୟ ପ୍ରକୋପ ଏବଂ କ୍ଷୟ (ଶମନ) ହୁଏ ଏବଂ ସେହି କ୍ଷୟ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି ଯେପରି ନ ।

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

## Page 44

### OCR Extracted Text

¦ ଛନ ERP / ୧୭ /  
ଧି ହୋଇ ବାତ, GA ଏବଂ କଫର ସମତା ଆସି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ହେବ ଏବଂ ତାହାର କିପରି ୩ଷଧ ନ  
ଃ ଖାଇ କେବଳ ଆହାର ବିହାର ଦ୍ଵାରା ହେବ ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।  
ବର୍ଷରେ ୬ ରତୁ ଭୋଗ ହୁଏ । ଦୁଇ ମାସରେ ଏକ ରତୁ ହୁଏ । ରତୁମାନଙ୍କର ନାମ -  
¦ ଶିଶିର, ବସନ୍ତ, GG, ବର୍ଷା, ଶରତ ଏବଂ ହେମନ୍ତ | ଏହି ୬ରତୁ ୨ କାଳରେ ବିଭକ୍ତ | ଯଥା  
ଉତ୍ତରାୟଣ କାଳ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣାୟଣ କାଳ । ଶିଶିର, ବସନ୍ତ ଏବଂ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଏହି ତିନି ରତୁକୁ ଉତ୍ତରାୟଣ  
। ବୋଲାଯାଏ। ବର୍ଷା, ଶରତ ଏବଂ ହେମନ୍ତ ଏହି ତିନି ରତୁକୁ ଦକ୍ଷିଣାୟଣ ବୋଲାଯାଏ | ଉତ୍ତରାୟଣରେ  
ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଗତି ଦକ୍ଷିଣରୁ ଉତ୍ତରକୁ ବଢ଼େ । ଏହି ସମୟରେ ବାୟୁ ରୁକ୍ଷ ଏବଂ ତୀବ୍ର ହୁଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ  
ପ୍ରଥ୍ବବୀର ରସ ଓ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ବଳ ଆକର୍ଷଣ କରି ନିଅନ୍ତି । ଏହି ରତୁରେ dal, କଷା ଏବଂ  
. ରାଗ ଏହି ତିନିରସ ବଢ଼େ | ଦକ୍ଷିଣାୟଣରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଗତି ଦକ୍ଷିଣ ଆଡ଼କୁ ହୁଏ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର  
ତାପ କମିଯାଏ | ମେଘ, ବର୍ଷା ଏବଂ Gael ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କର ବଳ ବଢ଼େ | ଏଣୁ ପୂଥୁବୀ Jew  
AMG! ଓ ଶସ୍ୟଶାଳିନୀ ହୁଏ | AISA ମଧୁର ରସ ଏବଂ ସ୍ନେହ ଅଂଶର Alea ଯୋଗୁଁ ଧୀରେ  
ଧୀରେ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ |  
ଶିଶିର ରତୁ ବା ଶୀତ ରତୁ  
(ପୁଷ-ମାଘ, ଇଂରେଜୀ - ଜାନୁୟାରୀ, ଫେବୃୟାର)  
ଏହି ରତୁରେ କଫର ସଞ୍ଚୟ, ଶୈତ୍ୟ ଏବଂ ଶୁଷ୍କତା ଯୋଗୁ MEA ପ୍ରକୋପ ଏବଂ Gag  
ଶମନ ବା କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଏହି AGA ଗୁଣ - ଶୀତଳ, ରୁକ୍ଷ, ବାତ ior ese | ପଥ୍ଯାପଥ୍ୟ -  
ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଭୋଜନ, BI ଜଳପାନ, ତୈଳମର୍ଦ୍ଦନ, ଗୁରୁପାକ ପିଷ୍କାଦି ଭୋଜନ, ସବ ସମୋଗ,  
ବ୍ୟାୟାମ, ଗରମ EMER YO, ନିଆଁ ପୋଇବା, ଗହମ, ନୂଆ ଚାଉଳ ଭାତ, ଗୁଡ଼, କଟୁ, ଲବଣ  
ଏବଂ ଅମ୍ଳ ଖାଦ୍ୟ | Tle ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟାୟାମ, ଅଙ୍ଗ ମର୍ଦ୍ଦନ/ ଜଙ୍ଗଲମାଂସ, ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ହିତକର | ଏହି  
ABER ଜଠରାଗ୍ନିର ବଳ ବେଶି ଥୁବାରୁ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ପୁଷ ମାସରେ  
ପହିଲି ଭୋଗ, ଧନୁମୁଆଁ ଓ ପୁଣ୍ଯପର୍ବରେ ପିଠାପଣାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି | ଏହି ରତୁରେ ଅଳ୍ପାହାର ବା  
। ନିରାହାରରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟହାନୀ ହୁଏ | ମହରାଜା ଚନ୍ଦ୍ରଗୁପ୍ତଙ୍କ ସଭାରେ କୂଟନୀତି ବିଶାରଦ ମନ୍ତ୍ରୀ ଚାଣକ୍ୟ  
କହିଥିଲେ -  
ପୌଷମାସ ନିରାହାରା  
 ବହ୍ଵାହାରାଷ୍ଟ କାର୍ଭିକେ |  
ଚୌତ୍ରମାସି ଗୁଡ଼ାହାରା  
| ଭବନ୍ତୁ ତବ ଶତ୍ରବଃ |  
¦ ଅର୍ଥ - ହେ ରାଜନ୍‌ ଆପଣଙ୍କର ଶତ୍ରୁମାନେ ପୌଷମାସରେ ଅନାହାରରେ ରହନୁ | AIAG  
| ମାସରେ ZAP ଆହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଚୈତ୍ରମାସରେ ଗୁଡ଼ ଆହାର କରନ୍ତୁ | ଏହା ଦ୍ଵାରା ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ

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

## Page 45

### OCR Extracted Text

/୧୮/ EQS COIS GY ଜିନ GUEI  
ବ୍ଯକ୍ତ କରାଯାଇଛି ଯେ ପୌଷ ମାସରେ ଉପବାସ, କାର୍ଭିକ ମାସରେ ଅଧ୍ଵକ ଆହାର ଏବଂ  
ଚୈତ୍ରମାସରେ ଗୁଡ଼ ଆହାର କଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ହାନୀ ହୁଏ |  
ବସନ୍ତ ରତୁ  
(ଫାଲଗୁନ - ଚୈତ୍ର; ଇଂରେଜୀ - ମାର୍ଚ୍ଚ, ଏପ୍ରିଲ)  
ଏହି ରତୁରେ ପିତ୍ତର ସଞ୍ଚୟ, କଫର ପ୍ରକୋପ ଏବଂ ବାତର ଶମନ ହୁଏ । ଏହି ରତୁରେ  
ଗୁଣ-ମଧୁର FOU NS? କଫ କାରକ | ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ - କଫ ନାଶକ, କଟୁ, AI ଏବଂ ରୁକ୍ଷ ଦ୍ରବ୍ଯ  
ଭୋଜନ । | PAGIOd ABO ମହୁ, ବ୍ୟାୟାମ, ବାନ୍ତି, ନସ୍ଯ, ମୁଗ, ଯବଧାନ, ଜାଫ୍ରାନକେଶର,  
UGQID ଚନ୍ଦନ ଲେପନ | ପୁରୁଣା ଚାଉଳର ଭାତ ହିତକର | ଏହି ରତୁରେ ବସନ୍ତ ରୋଗର ଅତ୍ୟନ୍ତ  
ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ହୁଏ । ଏହି ବସନ୍ତ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ଏବଂ ଚିକିସ୍ସା ବସନ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ଲେଖାଅଛି |  
ଗ୍ରୀଷ୍ମ ରତୁ )  
(ବୈଶାଖ - କ୍ଷ, ଇଂରେଜୀ ~ ମେ, ଜୁନ) ଧ  
ଏହି ରତୁରେ ବାତର ସଞ୍ଚୟ, ପିତ୍ତର ପ୍ରକୋପ ଏବଂ କଫର ଶମନ ହୁଏ । ଏହି ରତୁର  
ଗୁଣ- ରୁକ୍ଷ, AB କଟୁ, ପିତ୍ତକର, କଫନାଶକ | ପଥ୍ଯାପଥ୍ୟ - ମଧୁର, Jew, ଶୀତଳ, ଲଘୁ ଓ ।  
ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଭୋଜନ, ଦୁଧ, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ପଣା, ଗ୍ରାମ୍ୟ ଜନ୍ତୁର ମାଂସ, ଶାଳୀଧାନର ଅନ୍ନ, |  
GLARE ସେବା, GIFS, ଚନ୍ଦନ ଲେପନ, ଶୀତଳ ଜଳପାନ ହିତକର | ଏହି ରତୁରେ ଶରୀର ¦  
ଦୁର୍ବଳ ରହେ । ଶୁକ୍ଳବର୍ଣ୍ଣର ପୋଷାକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟତାପ କମ୍‌ ହୁଏ I - |  
|  
ବର୍ଷା ag । |  
(ଆଷାଢ଼ - ଶ୍ରାବଣ; ଇଂରେଜୀ - ଜୁଲାଇ, LISA) -  
ଏହି ରତୁରେ TAQ ସଞ୍ଚୟ, ବାତର ପ୍ରକୋପ ଏବଂ କଫର ଶମନ ହୁଏ | ଏହି AGA ଗୁଣ  
- ଶୀତଳ, ବିଦାହୀ, (ଅମ୍ଲକାରକ), ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ ଜନକ ଏବଂ ବାତବର୍ଵିକ | ପଥ୍ୟାପଥ୍ - ବର୍ଷା  
ରତୁରେ ବାୟୁ ବଢ଼େ । ତେଣୁ ବାୟୁର ପ୍ରଶମନ ପାଇଁ ତ୍ରିମିଷ୍ଟ ସେମନ କରିବ - ତ୍ରିମିଷ୍ଟ ଗୁଡ଼, ମହୁ, `”  
ଘିଅ | ଆର୍ଦ୍ରତା ହେତୁ (ଓଦା ହେଲା ପରି ଅନେକ ସମୟରେ asc) Gog (Gal, ପିପ୍ପଳୀ,  
ଗୋଲମରିଚ) ସେବନ କରିବ । ତୈଳ ମର୍ଦ୍ଦନ, AY ଜଳରେ ସ୍ନାନ, ଗହମ, ବିରି, ଶାଳୀଧାନ,  
ବନ୍ୟଜନ୍ତୁର ମାଂସ, ଅଙ୍ଗ ମର୍ଦ୍ଦନ, Gaal od ମିଶ୍ରିତ ଦହି ହିତକର | ଦିବାନିଦ୍ରା, ନଦୀ ଜଳ,  
LAP ସହବାସ, ବର୍ଷାରେ ତିନ୍ତିବା ଏବଂ ପୂର୍ବ ଦିଗର ପବନ ସେବନ ଅହିତକର | ଗ୍ରୀଷ୍ମ ag ପରି -  
ଏହି ରତୁରେ ମଧ୍ଯ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ରହେ | ..  
| ଶରତ AG |  
(ଭାଦ୍ରବ - ଆଶ୍ଵୀନ; ଇଂରେଜୀ - EACAAA, ଅକ୍ଟୋବର) `  
ଏହି ରତୁରେ MOR ସଞ୍ଚୟ, TAR ପ୍ରକୋପ ଏବଂ କଫର ଶମନ ହୁଏ | ଏହି AGA ଗୁଣ

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

## Page 46

### OCR Extracted Text

| ଛନ PHP Lees  
¦ - ଭଷ୍ମ, ପିତ୍ତ oe, ମଧ୍ଯ ବଳପ୍ରଦ |  
ଧ ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ - ଏହି ରତୁରେ ପିତ୍ତ ବଢ଼େ, ତେଣୁ ପିତର ପ୍ରଶମନ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଘୁତପାନ,  
ର ମଧୁର, ତିକ୍ତ ଏବଂ କଷାୟ ରସ ସେବନ; ଶୀତଳ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ, କ୍ଷୀରପାନ, ଚନ୍ଦ୍ରକିରଣ,  
| ଚନ୍ଦନ, କର୍ଘୁର, ମିଷ୍ଟାଳାପ, ଜଳକ୍ରୀଡ଼ା ହିତକର |  
. ଅପଥ୍ୟ - ଦହି, ଅଧୁକ ବ୍ୟାୟାମ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଖରାରେ ଭ୍ରମଣ, କାକର, କଟୁ, ଅମ୍ଳ,  
ଲବଣରସ, ଉଷ୍ମଦ୍ରବ୍ୟ, ଅହିତକର | ଏହି ରତୁ ବଡ଼ ଅସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର | ପିତ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ଯକୃତ କ୍ରିୟା  
ଭଲ ନହେବାରୁ ଉଦର ରୋଗ ହୁଏ । ଅତଏବ ବଡ଼ ସାବଧାନରେ ଚଳିବାକୁ ହେବ ।  
| ହେମନ୍ତ AG  
! (RIA - ମାର୍ଗଶୀର; ଇଂରେଜୀ - ନଭେମ୍ବର, FEAAA)  
¦ ଏହି ରତୁରେ ବାତର ସଞ୍ଚୟ ଏବଂ ପ୍ରକୋପ, କଫର ଶମନ ହୁଏ | ଶିଶିର ( ଶୀତ) ରତୁରେ  
ଯେଉଁ ନିୟମରେ ଚଳିବାକୁ ହେବ ସେହି ନିୟମ ପାଳନ କରିବ କିନ୍ତୁ ଏହି ରତୁରେ ଜଠରାଗ୍ନି  
¦ ଦୁର୍ବଳ ଥୁବାରୁ AUS Pla FHS | ସେଥ୍ଵପାଇଁ କାର୍ଜିକ ମାସରେ ହବିଷ ପାଳନ କରିବାକୁ ବିଧ୍ଵ  
| ଅଛି | ଯେଉଁମାନେ ହବିଷ ପାଳନ କରନ୍ତି ସେମାନେ GER ଥରେ ମାତ୍ର ଭୋଜନ କରନ୍ତି |  
| କେବଳ ହରିଡ଼ାକୁ କେଉଁ ରତୁରେ କିପରି ଭାବରେ ଖାଇଲେ ସ୍ଵବାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ହୁଏ ଏବଂ  
 ରୋଗମାନେ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା । .  
AG ଭେଦରେ BACH ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ମନେରଖ  
ଧ ସୈନ୍ଧବ ସଙ୍ଗେ ବର୍ଷା କାଳେ ଚିନି ସହିତ ଶରତରେ  
ହେମନ୍ତାଗମେ ଶୁଣ୍ତୀସଙ୍ଗେ ଶୀତରେ ପିପ୍‌ପଳୀର ଯୋଗେ  
ବସନ୍ତେ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଗ୍ରୀଷ୍ମ କାଳରେ ଗୁଡ଼ ଦେଇ  
ଖାଇଲେ ରତୁ ହରିତକୀ ସମସ୍ତ ରୋଗ ଯାଏ ଥକି ॥  
. ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ଵାରା ସ୍ବାସ୍ଯ୍ୟୁରକ୍ଷା  
ଅର୍ଥ, ଧର୍ମ, କାମ, ମୋକ୍ଷ ଏହି ଚତୁବର୍ଗ ପ୍ରାତ୍ତି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ହିଁ ନିର୍ଭର କରେ । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ  
ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଏବଂ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପୁଣି ବିଶେଷ ଭାବରେ ଖାଇବା ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।  
ଜଣେ ଜର୍ମାନ ଡ଼ାକ୍ତର କହିଛନ୍ତି ‘Chew as many times as you have teeth’ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଖାଇବା  
ପଦାର୍ଥକୁ ୩ ୨ ଥର ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ଏହା କହିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଖୁବ ଭାବରେ ଚୋବାଇବା ଦ୍ଵାରା  
ଖାଇବା ପଦାର୍ଥରେ ପାଟିର ଲାଳ (Saliva) ମିଶିଯାଇ ଖାଦ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୁଏ | ଏପରିକି ବେଶି  
ଲାଳ ମିଶିବା ଦ୍ଵାରା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପାକାଶୟକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଧାଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଇଥାଏ | “ Salivaiis  
the most natural soda Bicatb’ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଲାଳ ହେଉଛି ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଇବା ସୋଡ଼ା | ଦୁଧ ତରଳ  
ପଦାର୍ଥ ହେଲେ ମଧ୍ଯ ପେଟକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଲାଳ ସଂଗେ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶିବା ଦରକାର | ଏକ  
ସେର ଦୁଧ ଢ଼କଢ଼କ କରି ପିଇଲେ ହିତ ନହୋଇ ଅହିତ ହୁଏ | କାରଣ ସେଥୁରୁ ଅଧୁକାଂଶ ଝାଡ଼ା

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

## Page 47

### OCR Extracted Text

/ ୨୦ / APRS CHOM RY ଚିନ ଲକ  
ସଙ୍ଗେ ବାହାରିଯାଏ | ସେଥ୍ବପାଇଁ କେତେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୁର୍ବରୁ ଦୁଧ  
ପିଇଲେ ARSE ଝାଡ଼ା ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ଏକ ପା'ଦୁଧକୁ ଚାମଚ, ଚାମଚ କରି କିଛି ସମୟ ପାଟିରେ  
ରଖୁ ପିଇଲେ ଯାହା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ସେଥୁରୁ ମିଳିବ ଏକ ସେର ଦୁଧ ଢ଼କ Ga କରି ପିଲଲେ ସେତେ  
ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ମିଳିବ ନାହିଁ ।  
  
ସାଧାରଣତଃ ଆମ୍ଭେମାନେ ଖାଇବା ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ବ ଦେଉନାହିଁ | ୫/୧୦  
ମିନିଟ୍‌ ମଧ୍ଯରେ ଭାତ ସଙ୍ଗେ ଡ଼ାଲି ବା ଝୋଳ ଏବଂ ରୁଟି ସଙ୍ଗେ ଦୁଧ ମିଶାଇ ଟାଉ, ଟାଉ କରି ଗିଳି  
ପକାଇବାରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରୁ । ବିଶେଷତଃ ସ୍କୁଲ, କଲେଜ ଛାତ୍ର, ସରକାରୀ  
କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଠାରେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ । ବଡ଼ ଦୁଃଖର କଥା ଯେ ଖାଇବା ପୁର୍ବରୁ ଗପସପ ବା ଅନ୍ୟ  
ବାଜେ କାମରେ ସମୟ କଟାଇବେ କିନ୍ତୁ ଖାଇବାବେଳକୁ ତରତର ହୋଇ ଖାଇ ପକାଇବେ ।  
ଖାଇବା ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ୨୦ ମିନିଟ୍‌ ସମୟ ରଖୁବା ଉଚିତ୍‌ | ଖାଉଥୁବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟମନସ୍କ  
ନହୋଇ ଏକାଗ୍ରଚିତ୍ତରେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ( ପାକସ୍ଥ୍ଵଳୀର ୨ ଭାଗ ଅନ୍ନଦ୍ଵାରା, ତୃତୀୟ ଭାଗ ଜଳ  
ଦ୍ଵାରା ଏବଂ ଚତୁର୍ଥ ଭାଗ ପବନର ଗତାଗତ ପାଇଁ AIS) ଉପଯୁକ୍ତ କାଳରେ ( ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ  
ସମୟରେ)” ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହିତ ଏବଂ ଭଗବାନଙ୍କୁ ନିବେଦନ କରି ହିତକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କୌଣସି  
ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ ନାହିଁ | ଖାଇବା ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ଯେତେବେଳେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ୍‌  
ଏବଂ ଭାଗ୍ୟ ନିର୍ଭର କରୁଛି ସେହି ଖାଇବାକୁ ଗୋଟିଏ ପବିତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି ମନେ କରିବା ଉଚିତ୍‌ |  
ଅଗ୍ନିରେ Je Nie ସମିଧ ଦେଇ ଯେପରି ହୋମ କରାଯାଏ ସେହିପରି ଅନ୍ନପାନ ରୂପ ସମିଧ  
ଦ୍ଵାରା ଆମ୍ଭେମାନେ ଜଠରାଗ୍ନିକୁ ଆହୁତି ଦେଉଛୁ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍‌ । ହୋମ କରୁଥିବା  
ସମୟରେ ଯେପରି ବହୁତ ଘିଅ ଏବଂ ସମିଧ (GIO) ଏକାବେଳେ ପକାଇଦେଲେ ଅଗ୍ନି MAAN,  
ସେହିପରି ଖାଦ୍ୟ ବହୁତ ଗୁଡ଼ାଏ ଗିଳି ପକାଇଲେ ପାକାଶୟରେ ଥ୍ରବା ଜଠରାଗ୍ନିର ତେଜ କମିଯିବାରୁ  
ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନ ହୋଇ ନାନାଦି ରୋଗ ଜାତ କରାଏ ।  
  
ହିତକର ଖାଦ୍ୟ କଣ ସମସ୍ତଙ୍କର SAAS! ଉଚିତ୍‌ | ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଲାଳସାର ବଶୀଭୂତ ନହୋଇ,  
CAINE ନବୁଝି ଆହାର କରିବା ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ | ସବୁଦିନେ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ଯ ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ୍‌ ¦  
ପ୍ରତି ହିତକର ନୁହେଁ | ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରତୁରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ । କାରଣ ଏକ AEA |  
ହିତକର ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ୟ ACER ଅହିତକର ହୋଇଥାଏ | ଯଥା ବସନ୍ତ ରତୁରେ କଫ ପ୍ରକୁପିତ  
ହୋଇଥୁବାରୁ ସେହି ରତୁରେ କଟୁ, AY ଏବଂ ରୁକ୍ଷ ଭୋଜନ ହିତକର | ବର୍ଷା ରତୁରେ ବାୟୁର  
ପ୍ରକୋପ ହୋଇଥୁବାରୁ ମଧୁର, ଅମ୍ଲ ଏବଂ ଲବଣରସ ଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ ହିତକର । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଏବଂ ଶରତ  
କାଳରେ ମଧୁର ଏବଂ ଶୀତଳ ଭୋଜନ ହିତକର । ଆଉ ମଧ୍ଯ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ଜଳବାୟୁ ଭେଦରେ  
ହିତକର ଏବଂ ଅହିତକର ଖାଦ୍ୟ ଦେଖୁବାକୁ ହେବ । ଯେପରିକି ଆନ୍ଧ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ମଧ୍ଯରେ  
କଟୁ ( ଲଙ୍କାମରିଚ) ଅମ୍ଳ ( ତେନ୍ତୁଳି) ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର କିନ୍ତୁ ଓଡ଼ିଶା ଏବଂ ବଙ୍ଗଳାରେ ଅହିତକର ।  
ଷଡ଼ ରତୁରେ ହିତକର ଆହାର ବିହାର ବିଷୟ ରତୁଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

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

## Page 48

### OCR Extracted Text

AA କନକ /୨୧/  
| “Man never falls ill. He invites illness. Diet cures more than a doctor.”  
. ବିନାପି ଭେଷଜୈ ବ୍ୟାଧ୍ଵଃ ପଥ୍ୟାଦେବ ନିବର୍ଭତେ  
 ନହିପଥ୍ୟ ବିହୀନସ୍ୟ ଭେଷଜାନାଂ ଶତୈରପି ॥  
AAI ନଖାଇ କେବଳ ପଥ୍ୟ ( ଆହାର, ବିହାର) ରେ ରହିଲେ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଯାଏ କିନ୍ତୁ  
| ଯେତେ AGA ଖାଇଲେ ମଧ୍ଯ ଯଦି ପଥରରେ ନ ରହିବ ତାହାହେଲେ ଓଷଧର କିଛି ଗୁଣ ହେବ  
ନାହିଁ କି ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ପଥ୍ୟରେ ଥିଲେ ରୋଗ ଭୋଗ କରେ ନାହିଁ । ସେ  
ଅପଥ୍ୟ ଦ୍ଵାରା ରୋଗକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଆଣେ | ଅତଏବ ବିଜ୍ଞଲୋକ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଆଶ୍ରୟ  
ନେବା ଉଚିତ୍‌ ।  
| ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର  
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତିକୂଳ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଦୀପନ ଏବଂ ପାଚନ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ,  
କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରର କେଉଁ ଅଂଶ ( ମସ୍ତିଷ୍କ, ହୃଦୟ, ଯକୃତ, ଚକ୍ଷୁ, ଇତ୍ୟାଦି) ର ପୃଷ୍ଠି ସାଧନ  
. କରେ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ AB ବେଶି କରାଏ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କେଉଁ ରୋଗ ନାଶ ଏପରିକି  
| କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ' ବୃଦ୍ଧୋପି ତରୁଣାୟତେ” GREMIG ମଧ୍ଯ ଯୁବକ ପରି ଶକ୍ତି ଲାଭ କରିପାରିବ |  
ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଭିତରେ ଛେନାଜାତୀୟ (Protein), ଶର୍କରା ଜାତୀୟ  
(Carbodydrate), ଚର୍ବି ଜାତୀୟ (Fat) ଏବଂ ଲବଣ (Salt) GR GAG Gag ପ୍ରକାର  
ଉପାଦାନ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ AEM ମଧ୍ଯ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ କ୍ଷୟ ପୁରଣ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ  
ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (Vitamin) ରହିବା ପ୍ରୟୋଜନ |  
ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାବଦ୍ୟପ୍ରାଣ ( ଭିଟାମିନ) ବେଶି ଥାଏ ତାହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର | କେଉଁ  
| ଖାଦ୍ୟରେ କିପରି ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଅଛି ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା |  
¦ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ “ ଏ”” (Vitamin A)  
| କଞ୍ଚାଦୁଧ, ଏକ ଉତୁରାଦୁଧ, ଛେନା, ଲହୁଣୀ, QUA ସର, ଘିଅ, ଡ଼ାଳଚିନି, A, ସେଓ,  
ସପୁରୀ, କମଳାଲେମ୍ବୁ, ଗାଜର, ଅଧାସିଝା ବଜ୍ଧାକୋବି, ଫୁଲକୋବି, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ଲେଉଟିଆ  
ଶାଗ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ମୂଳାଶାଗ, ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗ, ଶିମ, ଲାଉ, ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, GRACO,  
ମାଛତେଲ, ଅଲିଭ ଅଏଲ, SHA, ଗଛର କଞ୍ଚାପତ୍ର, ଢ଼ିକିକୁଟା ଚାଉଳ (ଉପରେ ନାଲିଅଂଶ  
ଥାଇ), ଚାଉଳକୂଣ୍ଡା, ଚୁଡ଼ା, ରୁଟି, ଚୋପାଥାଇ ସବୁ ପ୍ରକାର ଡ଼ାଲିରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଭିଟାମିନ୍‌  
“ଏ ଆଏ। ଯେଉଁ GIA, ମଇଁଷି, ଛେଳି, କଞ୍ଚାଘାସ, ଗଛପତ୍ର ବେଶି ଖାଆନି ସେମାନଙ୍କ ଦୂଧରେ  
ବେଶି ଲହୁଣୀ ଥାଏ | ଅତଏବ ସେହି Gi, ମଇଁଷି, ଛେଳିଦୁଧ ଖାଇଲେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଭିଟାମିନ୍‌  
“q’ ପାଇଥାଉ | ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ | ବିଶେଷତଃ ଅଖୁପ୍ରତି ଏହି  
ଭିଟାମିନ୍‌ ହିତକର | ଏହା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ତୀଷ୍୍‌ଣ କରେ ଏବଂ ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ଭଲ କରେ |

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

## Page 49

### OCR Extracted Text

/୨୨/ ROO CHONG! GOA BEY  
ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ “ ବି” (Vitamin 8 )  
ଢ଼େଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ ନାଲିଅଂଶ ଥାଇ, ଚାଉଳ କୁଣ୍ଡା, ଚୋକଡ଼ମିଶା ଗହମ ଅଟା, ଗୋଟାଯବ,  
ଅଙ୍କୁରିତ ଯବ, ଅଙ୍କୁରିତ ଗହମ, ଗହମ ଭୂଷି, ମକ୍କା, ସୁଜି, ଚୋପାଥାଇ ସୁବପକାର ଡ଼ାଲି, ମୁଗ  
ଗଜା, ବୁଟ ଗଜା, ମଟର TG, Cl GA, କୁକୁଡ଼ାମାଂସ, ଛେଳି କଲିଜା, ଛେଳିମୁଣ୍ଡ, କୁକୁଡ଼ା  
ଡ଼ିମ, ଦୁଧ, ଦହି (ଦୁଧରେ ଅଳ ପରିମାଣରେ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଦହିରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଥାଏ)  
ଦେଶି ଡ଼ାଲଟିନି, ମହୁ, ସେଓ, ଅଙ୍ଗୁର, ସପୁରୀ, ଡ଼ାଳିମ, ନଡ଼ିଆ, ଅମୁତଭଣା, ପିଆଜ, ବାଦାମ,  
ଶାଲଗମ, ଅନଛ୍ସିଦ୍ଧ ଆଳୁ, ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଓ ଶିମବରେ  
ବେଶି ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍‌ “ବିଂ ମିଳେ | ଆଜିକାଲି ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ ଲୋକେ ଢ଼ିକିକୁଟା ଚାଉଳ  
ଯେଉଁଥିରେ ନାଲିଅଂଶ ଥାଏ ଦେଖୁଲେ ନାକ ଟେକନ୍ତି ଏବଂ ମିଲ ଚାଉଳ ଯେ ଧୋବ ଫରଫର  
ଦିଶୁଥାଏ ତାକୁ ପସନ୍ତ କରନ୍ତି। ମିଲ ଚାଉଳ ବା ମିଲପେଷା ଅଟା ମଇଦାରେ ଭିଟାମିନ୍‌ ‹ ବି” ନଥାଏ |  
ଏହି ଚାଉଳ ଏବଂ ଅଟା ଖାଇଲେ ବେରି ବେରି ରୋଗ ହୁଏ | ସମସ୍ତଙ୍କର ଯେ ବେରି ବେରି ରୋଗ  
ହୁଏ ତାହା ନୁହେଁ କାରଣ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଯେଉଁଥୁରେ ଭିଟାମିନ ‹ ବି” ଅଛି ଖାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ  
ଯେଉଁ ଗରିବ ଲୋକଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଭାତ ଏବଂ ରୁଟି ସେମାନେ ବେରି ବେରି ରୋଗ  
ଭୋଗନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟଷରେ ଏହି ରୋଗ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ନଗଲେ ମଧ୍ଯ ସେମାନଙ୍କର ବଳ  
କ୍ରମଶଃ କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ବାତସ୍ଥାନ (Nervous System), OA ଏବଂ ମସ୍ତ ପାଇଁ ଏହି  
ଭିଟାମିନ୍‌ ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନ । ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ମଧ୍ଯ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।  
ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ “Q” (Vitamin C)  
କଞ୍ଚାଦୁଧ, ମଟର ଛୁଇଁ, ମୁଗ, ମଟର ଗଜାରେ Ue ପରିମାଣରେ ଥାଏ | ତୈଳାକ୍ତ ମାଛ,  
ଛେଳିମାଂସ, ମେଣ୍ଢା ମାସଂ, କୁକୁଡ଼ା GA, ସେଓ, ଅଙ୍ଗୁର, କାଗେଜି CAA, କମଳା, ସପୁରୀ,  
ଆମ୍ବ, ନାସପାତି, ବୀଟ୍‌, ରସୁଣ, ବନ୍ଧାକୋବି, ଅଁଳା, ଖଟାଫଳ, ମୂଳା, ଗାଜର, ବିଲାତି ବାଇଗଣ,  
ମଟର ଛୁଇଁ କଞ୍ଚା, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ଲେଉଟିଆ ଶାଗ, ସଜ ପରିବାରେ ଭିଟାମିନ୍‌ ‘a’ ମିଳେ |  
ଅଁଳାରେ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍‌ ‘a’ ଥାଏ | ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ର Anti-Scorbutic ଗୁଣ ଅଛି |  
.\_ ଏହାର ଅଭାବରେ ସ୍କ୍ଭି (Scurvy) ଦାନ୍ତ ରୋଗ AAG ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ମୂଳ ଫୁଲିଯାଏ 1 ରକ୍ତ ପଡ଼େ  
ଏବଂ ଦାନ୍ତ JAP ହୋଇଯାଏ । ମୁଣ୍ଡରେ QA ହୁଏ ଏବଂ ଦେହ ଧୂସୁରା ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ | ଏହା  
ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ବ୍ରଣକୁ ଶୁଖାଇ ଦିଏ ଏବଂ କ୍ଷତକୁ ପୂରଣ  
କରେ । ଶରୀରରେ ରକ୍ତ କଣିକା (Red Blood Cells) ବୃଵି କରେ |  
ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ “@” (Vitamin D) :  
ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ବସି ଶୀତ ଦିନରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଏବଂ ଖରା ଦିନରେ ରାଶି ତେଲ ର  
ଅଥବା କଡ଼ଲିଭର ଅଏଲ (Cod Liver Oil) କିଛି ସମୟ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ମାଲିସ୍‌ କଲେ ଶରୀର ଭିତରେ ।

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

## Page 50

### OCR Extracted Text

| MA PRP / ୨୩/  
| ଭିଟାମିନ୍‌ “ଡ଼ି” ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ବଳ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଯେଉଁ ଗାଲ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ( ଖରାରେ) ବୁଲି  
| ବୁଲି କଞ୍ଚାଘାସ, ପତ୍ର ପ୍ରଭୃତି ଖାଏ ସେହି ଗାଭର ଦୁଧରେ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍‌ ଡ଼ି”  
| ମିଳେ । ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ କାଲସିଅମ୍‌ ଜାତ ହୋଇ ଅସ୍ଥ୍ରିକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ଏବଂ ଶରୀର  
| । - GR ହୁଏ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍‌ “ ଏ” ଅଛି ସେହି ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍‌ ' ଡ଼ି' ମଧ୍ଯ ଅଛି | ଏକ  
| ଉତୁରା ଦୁଧ, WA, ଲହୁଣୀ, ଘିଅ, ମାଛ ଡ଼ିମ, ଅଣ୍ଡା, ଖାସି ଚର୍ବି, କଡ଼ଲିଭର ଅଏଲ, ବିଲାତି ଆଳୁ,  
| ଗାଜର, ଅମୂତଭଣ୍ଡା, ଲିଚୁ, ପିଆଜ, GAA, ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗ, କାଣିଲେଭଚିଆ ଶାଗ, ଛେଳି କଲିଜା,  
ମୁଣ୍ଡ, ଦୁଧଛେନା, ମା'ର ସନ ଦୁଧରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ ମିଳେ | ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ ଅଭାବରୁ ଅତିଛୋଟ  
| ପିଲାଙ୍କର ପୁଅରୋଗ (Ricket) ହୋଇଥାଏ |  
| ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ “Q” (Vitamin E)  
| ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସକ୍ଷମ AGE! ପାଇଁ ଏହାର ପ୍ରୟୋଳନ ବେଶି |  
| କଞ୍ଚାଦୁଧ, GUAR, GQ! ଚାଉଳ, ଛେନା, ଚୁଡ଼ା, କୁଣ୍ଠା, ଯବ ଗଜା, ଗହମ, ଗହମ ଗଜା,  
| ଗହମ ରୁଟି, ମଟର ଗଜା, ମୁଗ del, Me GA, ଛେଳି ମାଂସ, ଅଶାର ହଳଦିଆ ଅଂଶ, ମାଛ  
| ତେଲ, ସେଓ, ATA, କମଳା CMA, GINA, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ଫୁଲକୋବି, କଞ୍ଚା ମଟର  
। ଛୁଇଁ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ ମିଳେ |  
¦ କେବଳ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କେତେ ଭିଟାମିନ୍‌ ଅଛି ଜାଣିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ । ସେସବୁ  
¦ କିପରି ଭାବରେ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ପୁର୍ଣ୍ପଭାବରେ ପାଇ ପାରିବ ତାହା ଜାଣିବା ଉଚିତ୍‌ | ମିଲ୍‌  
ଚାଉଳ ଏବଂ ଅଟାରେ ଭିଟାମିନ୍‌ ନଥାଏ | ତାକୁ ଖାଇବା ଉଟିତ୍‌ ନୁହେଁ । ଚାଉଳର ଉପରି ଭାଗରେ  
ନାଲିଆ ଅଂଶରେ ଯେପରି ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଥାଏ ସେହିପରି ଡ଼ାଲିଚୋପା ଏବଂ ବିଲାତି ଆଳୁ ଚୋପାରେ  
¦ ଥାଏ । ଆଳୁକୁ ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମେ ଆଳୁକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ  
। ଚୋପାଛଡ଼ାଇ ତରକାରୀରେ ପକାଇବ । ସିଝାଇବା ଦ୍ଵାରା ଆଳୁ ଚୋପାରେ ଥୁବା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ  
ଆଳୁଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଅଥବା ଆଳୁକୁ କାଟି ତରକାରୀରେ ପକାଇ ଖାଇବା ସମୟରେ ଚୋପାଛଡ଼ାଇ  
ଖାଇବ । ପନିପରିବାକୁ ତେଲ ବା ଘିଅରେ ଭାଜି ତରକାରୀରେ ପକାଇଲେ ସ୍ଵାଦ ବଢ଼େ ସିନା  
 ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (ଭିଟାମିନ୍‌ ଏକାବେଳେକେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ | ତରକାରୀ ରାନ୍ଧିସାରି ଅଳ୍ପ ଘିଅ ବା  
¦ ତେଲ ପକାଇବ । ଅନେକଙ୍କ ଘରେ ତରକାରୀ ରାନ୍ଧିଲା ପରେ ତେଲ ବା ଘିଅରେ ଛୁଙ୍କ ଦିଅନ୍ତି ।  
¦ ତରକାରୀରେ ବହୁତ ମସଲା ପକାଇଲେ ଆହାର ଶୀଘ୍ର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ବହୁତ ଦିନ ଏହିପରି  
¦ ମସଲା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ହୁଏ | ତରକାରୀ ଶୀଘ୍ର ସିଝିବା ପାଇଁ କେତେକ ଲୋକ ବିଶେଷତଃ  
କୁ ହୋଟେଲରେ ସୋଡ଼ା ପକାନ୍ତି । ତରକାରୀ ଶୀଘ୍ର ସିଝିଯାଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ତରକାରୀରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ  
। (ଭିଟାମିନ୍‌) ସୋଡ଼ା ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ | ଡ଼ାଲଡ଼ା ବା ବନଷ୍ପତି ଘିଅ ବିଷବଦ୍‌ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍‌ |

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

## Page 51

### OCR Extracted Text

/ ୨୪/ ERE CAGIUG GOI GUE! ¦  
ଫଳାହାର ଦ୍ବାରା ସ୍ବାସ୍କ୍ୟ ରକ୍ଷା ଏବଂ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା  
ରତୁର ପରିବର୍ଭନରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରର ବାତ, ପିଭ ଏବଂ କଫ କ୍ଷୟବୃଵି ହୁଏ | ଏହି `  
କ୍ଷୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ରୋଗ ହୁଏ, ସମତାରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ହୁଏ | ସେହି କ୍ଷୟବୂଛ୍ଧିରେ ସମତା ଆଣିବାକୁ  
ପ୍ରକୃତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରତୁରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଫଳ ତିଆରି କରେ । ଅତଏବ ଯେଉଁ ରତୁରେ ଯେଉଁ ଫଳ  
ହୁଏ ସେହି ରତୁରେ ସେହି ଫଳ ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ | ଏପରିକି କମ୍‌ ହେଲେ କମ ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ | |  
କାରଣ ଜଳବାୟୁ ନେଇ ଫଳ କମ୍‌ ବା ବେଶି ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ଜଳବାୟୁୂର ପ୍ରଭାବ ଆମ ଶରୀର  
ଉପରେ ପଡ଼େ । `  
କେବଳ ମୁଲ୍ୟବାନ ଫଳ ଯଥା ଅଙ୍ଗୁର, ଖଜୁରୀ, ସେଓ, ବେଦନା, ଡ଼ାଳିମ୍‌ରେ ଖାଦ୍ଯପ୍ରାଣ  
( ଭିଟାମିନ୍‌) ଅଛି ଅନ୍ୟ ଫଳରେ ନାହିଁ, ଏହା ଭୁଲ ଧାରଣା | ସବୁ ଫଳରେ ଭିଟାମିନ୍‌, ଖଣିଜ ଏବଂ  
ଲବଣାଦି ଅଂଶ ଅଛି । ଧନୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉପରୋକ୍ତ ମୂଲ୍ୟବାନ ଫଳ ଯେପରି ଗରିବମାନଙ୍କ  
ପାଇଁ କମଳା, କଦଳି, କାକୁଡ଼ି, ପିଜୁଳି, ଆମା, ପଣସ, ଜାମୁକୋଳି, ଅମୃତଭଣା, ମକ୍କା ଏବଂ ¦  
ନଡ଼ିଆ ପ୍ରଭୃତି ଶସ୍ତାଫଳ ପ୍ରକୃତି ଦେଇଛି | ସେଓ, ନାସ୍‌ପାତୀ, ଆମ, କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କାକୁଡ଼ି ¦  
ପ୍ରଭୃତି ଫଳ ଚୋପା ସହିତ ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ । ଚୋପାରେ ସେଲୁଲୋଜ ଅଛି, ଏହା ପେଟକୁ ସଫା |  
\_ କରେ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ | .  
ଫଳର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପକାରିତା ପାଇବାକୁ ହେଲେ କେବଳ ଫଳ ଖାଇବ । ଭାତ ବା ରୁଟି ସଙ୍ଗେ  
ଖାଇବ ନାହି । କିନ୍ତୁ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇପାରିବ | ଜିହ୍ଲା ଲାଳସାରେ ଦୁଇ ଚାରି ପ୍ରକାର ଫଳ ମିଶାଇ  
ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏକ ସମୟରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଫଳ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇପାରିବ । ସାଧାରଣତଃ ଦିବା ଓ  
ରାତ୍ରିଭୋଳନ ସହିତ ଫଳ ଖାଆନ୍ତି | କେତେକ କହନ୍ତି, ' ମୁଁ ଏତେ ଫଳ ଖାଉଛି କିନ୍ତୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର  
ଉନ୍ନତି କିଛି ଦେଖୁ ନାହିଁ । ” ତାହାର କାରଣ ସେମାନେ ଫଳକୁ ଅଲଗା କରି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳ  
ଖାଇବାର ପ୍ରଶସ୍ତ ସମୟ ସକାଳ । କଥାରେ ଅଛି ସକାଳେ ଫଳ ଖାଇବା ସୁନା ସଙ୍ଗେ ସମାନ, ¦  
ଦ୍ବିପ୍ରହରରେ ରୂପୀ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ଏବଂ ରାତ୍ରିରେ ତମ୍ବା ସଙ୍ଗେ ସମାନ | |  
ହିନ୍ଦିରେ ପ୍ରବାଦ ଅଛି : `  
‘MAI (କାକୁଡ଼ି) GRE ହୀରା, ରାତକୋ ବୁରା |’  
ଫଳରସ ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ଫଳର ରସ ବାହାର କରି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ |  
ଏପରିକି ୫/୧୦ ମିନିଟ୍‌ ରଖ୍ବଦେଲେ ତାର ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି  
ଅହିତକର ହୁଏ । ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଫଳରସ ଦେବାକୁ ହେଲେ ଦିନରେ ୩୮୪ ଥରରୁ ବେଶି ଦେବ |  
ନାହିଁ । ରାତିରେ ଫଳରସ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର ନୁହେଁ, ରୋଗୀ ଫଳରସ ବେଶୀ ଖାଇଲେ ତାର . ।  
ଦେହର ଶକ୍ତି ଆସିବ, ଏକଥା ଭାବିବା ଠିକ୍‌ ନୁହେଁ । ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ନଖାଇଲେ ରୋଗ ବଢ଼ିବ ର  
ସିନା କମିବ ନାହିଁ | |

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

## Page 52

### OCR Extracted Text

¦ । ନ୍ଦନ PRP / ୨୫/  
. ଫଳ ଏବଂ ନିରାମୀଷ ଆହାର ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ଵାଭାବିକ Wer AGE aga | ମନୁଷ୍ୟ ଦୀର୍ଘାୟୁ  
` ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ କେବଳ ସାତ୍ତ୍ଵିକ ଆହାର ବିହାର ଦ୍ଵାରା ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇପାରିବ | ହିମାଳୟରେ  
  
¦ ରଷିମାନେ ୨୦୦/୩୦ ୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚ ରହିଛନ୍ତି କେବଳ ଫଳାହାର କରି ¦ ସାଭତ୍ବ୍ରିକ ଏବଂ  
  
ଫଳ ଆହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ତା'ର ଭଲ ମନ୍ଦ ଜାଣିପାରୁ, ଯଥା : ଫଳଟା କଞ୍ଚା କି  
¦ AISA, ପୋକରା କି ସଢ଼ା, ଗଛରେ AQ ହୋଇଛି କି ଅଧା AG ଅବସ୍ଥାରେ ତୋଳିଆଣି କୃତ୍ରିମ  
ଉପାୟରେ ପଚା ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ମାଛ, ମାଂସ ଖାଇବା ବେଳେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଜାଣିବା ଉପାୟ  
ନାହିଁ | ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା TQS ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ମାଂସ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ କି  
ରୋଗ ଥୁଲା ଆମ୍ଭେମାନେ ଜାଣୁ ନାହିଁ | ସେଥୁପାଇଁ ନାନାଦି ରୋଗ ହୁଏ |  
ଆଜିକାଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଯେତେ ପ୍ରକାର ଡ଼ାକ୍ତରୀ Gea ଆବିଷ୍କୃତ ହେଉଛି  
ଡ଼ାକ୍ତରମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଯେତେ ବଢ଼ୁଛି ଏବଂ ଆମ ସରକାର ଯେତେ ଯେତେ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କଲେ  
ମଧ୍ଯ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସେହି ଅନୁପାତରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି | ଏଥ୍ଵପାଇଁ ଦାୟୀ କିଏ ? ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ  
ନୁହଁନ୍ତି କି ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଞଷଧ ନୁହେଁ | ଏଥୁପାଇଁ ଦାୟୀ ଅସାଧୁ Gea ବ୍ୟବସାୟୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ  
ବ୍ୟବସାୟୀ | ଯେତିକି ଅସଲି Gaal ତିଆରି ହେଉଛି ତାର ବହୁଗୁଣ ନକଲି a ତିଆରି ହୋଇ  
ଅସଲି Jaa ନାମରେ ବିକ୍ରୀ ହେଉଛି | ଯେତେ ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ଉପ୍ପନ୍ନ ହେଉଛି ସେତିକି ବିଷାକ୍ତ  
ପଦାର୍ଥ ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ମିଶାଉଛନ୍ତି । ଘିଅରେ ଡ଼ାଲଡ଼ା, ଦୁଧରେ ପାଉଡ଼ର, ତେଲରେ  
ହ୍ଵାଇଟ ଅଏଲ ଏବଂ ପୋଡ଼ା ମୋବିଲ ଅଏଲ, ଚାଉଳ, ଡ଼ାଲି, ମସଲା ପ୍ରଭୃତିରେ ପଥର, Calle,  
ମାଟି | ଯେଉଁ ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଏଥୁପାଇଁ ଦାୟୀ ଏବଂ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଅଳ୍ପାୟୁ କରାଉଛନ୍ତି  
ଧ ସେମାନଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡ ଦେବାକୁ କାହାର ସାହସ ହେଉନାହିଁ । ପାପର ସୀମା ଅଛି । ସେମାନେ ଭଗବାନଙ୍କ  
ଆଖରେ ବେଶିଦିନ NS ଦେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ |  
ପ୍ରତିଦିନ ଯେତେବେଳେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ କିଛି ନା କିଛି ବିଷ diag, Aq  
ଶରୀରରେ ବଞ୍ଚୁରହିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରକୃତିର ଦାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରକୃତିର  
ଦୋକାନ ବଜାରରେ (ଏ ଦୋକାନ କୋଠାଘର ନୁହେଁ), ଅର୍ଥାତ୍‌ ବାଡ଼ି ବଗିଚା ଏବଂ ଜଙ୍ଗଲରେ  
ଯେଉଁ ଫଳମୂଳ ଅଛି ସେଥୁରେ ଅଣୁମାତ୍ର ନକଲି ପଦାର୍ଥ ନାହିଁ ଯାହାକି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ge zeae |  
ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଛ'ଟି ରସ (AYA, Ze, ଲବଣ, କଟୁ, OB, କଷାୟ)  
ରହିବା ଉଚିତ୍‌ । ଫଳରେ ସେ ସବୁ ରସ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଅଛି | ହରିଡ଼ାରେ ୫ଟି ରସ ଅଛି  
(ଲବଣ ରସ ନାହିଁ), ରସୁଣରେ ୫ଟି ରସ ଅଛି (ଅମ୍ଳ ରସ ନାହିଁ) | ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗର  
ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଫଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି ।  
ମସ୍ତିଷ୍ଟ ରୋଗ:  
ଯେଉଁ ଫଳରେ ଫସ୍‌ଫସରସ୍‌ ମାତ୍ରା ବେଶି ଅଛି ସେହି aw AGA ପୁଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ  
ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରେ | ସେଓ, କାବୁଲି ବାଦାମ୍‌, ଡ଼ିମିରୀ, ଅଙ୍ଗୁର, ଖଜୁରୀ, କିସ୍‌ମିସ୍‌,

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

## Page 53

### OCR Extracted Text

/ ୨୬ / ALQP CHING GOI aleY  
କଦଳୀ, AGM, କମଳାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ aqaad ଅଛି | ଆଖରୁଟ ମଧ୍ଯ ada  
ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରେ । ଡ଼ାକ୍ତର କବିରାଜମାନେ କୌଣସି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ  
ସାଧାରଣତଃ ବାଲି, AIG, ପାଳୁଅ ଏବଂ ଲଘୁ ଆହାରର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତି | ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା  
କରୁଥୁବା ସମୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ଫଳାହ୍ାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ, କାରଣ ସେ ସବୁ ଫଳରେ ଫସ୍‌ଫରସ୍‌  
ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅଛି ଏବଂ ଫୂକ୍ଟୋଜ( ମଧୁର) ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥ୍ବବାରୁ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ  
ହୋଇଯାଏ | ଆଖରୁଟର ଆକାର ଠିକ୍‌ ମସ୍ତିଷ୍କର ଆକାର ପରି । ପ୍ରକୃତି (Nature) ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଯେ  
ମସ୍ତିଷ୍ଠ ରୋଗରେ ଆଖରୁଟ ଖାଇବ | ଆଖରୁଟ ଏବଂ ସେଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଫଳ |  
ପାଗଳାମି (Insanity) ଏବଂ ରକ୍ତ ଚାପ (High Bloodpressure) ମସ୍ରିଷ୍ର ପ୍ରଧାନ ରୋଗ |  
NGI BIS] AIGA ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍‌ ଭାବରେ ନ ହେବାରୁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ବଧ୍ଵରତା, ସାମାନ୍ୟ  
ପରିଶ୍ରମରେ Lig ଜାଲୁଜାଲୁଆ ଦିଶିବା, କାନ ଭୀ ଭୀ ହେବା ମଧ୍ଯ Ba Cale! |  
ଆଖରୁଟ ସେତେ ମିଷ୍ଠସ୍ଵାଦ ନୁହେଁ । ଆଖରୁଟ ସଙ୍ଗେ ମୁନାକ୍‌କା ( ବଡ଼ କିସ୍‌ମିସ୍‌) ବା  
କିସ୍‌ମିସ୍‌ ଖାଇଲେ ରୁଚିକର ହୁଏ ଏବଂ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ।  
ବାଦାମ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ବାଦାମ ପ୍ରଥମେ ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ  
କରିବ । ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ରାତିରେ ୩ଟି ବାଦାମ ପାଣିରେ ପକାଇ ସକାଳେ ନାଲିଚୋପା ବାହାର  
କରି ଦେଇ ଚନ୍ଦନପେଡ଼ି ବା ଚିକ୍‌କଣ ପଥରରେ ଘୋରି ବା ପଥର ଖଲରେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି  
ମିଶ୍ରି ସର୍ବତରେ ଖାଇବ | ଏହା ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟ ଜଳଖୁୂଆ ଖାଇବ ନାହିଁ । ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ  
ଲେଖାଏଁ ବଢ଼ାଇ ମୋଟରେ ୭ଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ | |  
କିଛି ଦିନ ବାଦାମ ଖାଇ ଜୀର୍ଣ୍ଣଶକ୍ତି ତୀକ୍ଚଣ ହେଲା ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ୫ଟି ବାଦାମ, ଗୋଟିଏ  
AA, ଗୋଟିଏ ଗୁଜୁରାତି ରାତିରେ କାଚପାତ୍ର ବା ପଥର ବାସନରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ  
ସକାଳେ ଚୋପା Ke” HE ବାହାର କରିଦେଇ Gage କରି ଦାଟିବ, ଯେପରି ଲହୁଣୀ ପରି  
ହୋଇଯିବ । ସେଥିରେ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
ଅନ୍ୟପ୍ରକାର - ପୂର୍ବଦିନ ରାତିରେ ୫/ ୭ଟା ବାଦାମ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ବାଦାମରୁ  
ନାଲିଚୋପା ବାହାର କରିଦେଇ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି, ପାଏ ବା ଅଧସେର ସିଝାଦୁଧ ( (ale! era  
କରିପାରିବ) ରେ ମିଶାଇ କିଛି ସମୟ ଅଗ୍ନିରେ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥୁରେ ଦୁଇତୋଳା ଖାଣ୍ଟି ମହୁ  
ମିଶାଇ ଖାଇବ | ଶୀତ ଦିନରେ ଏହା ସଙ୍ଗେ ସାମାନ୍ୟ ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଖାଇବ | wel aa ଏବଂ .  
ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ବଳ ଦିଏ । ବିଶେଷତଃ ମୁଖର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଏ ।  
ବହୁତ ଦିନର ମୁଣ୍ଡ ବ୍ଯଥା: .  
ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ସେଓ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ସଙ୍ଗେ  
ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ବହୁ ଦିନର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । . .

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

## Page 54

### OCR Extracted Text

AA କନ୍ଦ / ୨୭ /  
ଅଧା କପାଳି ମୁଣ୍ଚବ୍ଯଥା :  
ଏହି ରୋଗରେ ମୁଣ୍ଡର ଗୋଟେ ପାଖ ୯ ଡ଼ାହାଣ ବା ବାମପାଖ) QMO! ଓ Aig କାନରେ  
ଭୟଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ହୃଞ୍ଚଜୁରେ ଫୋଡ଼ିଲା ପରି ବା କରତରେ କାଟିଲା ପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା  
ହୁଏ। କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଅଙ୍ଗୁର ବା କିସ୍‌ମିସ୍‌ ଖାଇଲେ ଜୀବନରେ ଆଉ ଏହି ଭୟଙ୍କର ରୋଗ  
ଭୋଗ କରିବ ନାହି ।  
ଅପସ୍କାର: `  
ଏକଛଟାଙ୍କି ଅଙ୍ଗୁର ରସ ଦିନକୁ NAA କରି ୨/୩ ମାସ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
ପାଗଳାମି :  
 ୪୦ଟି କିସ୍‌ମିସ୍‌ ଅଥବା ୨୦ ଟି ମୁନ୍ନକ୍‌କା (ବଡ଼ କିସ୍‌ମିସ୍‌) ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ଅଧପାଏ  
ଗୋଲାପ ଜଳରେ ରାତିରେ ଗୋଟିଏ କାଚପାତ୍ରରେ ବା ପଥର ବାସନରେ ଘୋଡ଼ାଇ AGE |  
ସକାଳେ ସେ କିସ୍‌ମିସ୍‌ ବା ମୁନ୍ନକ୍‌କାକୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କରି ଚୋବାଇ ଖାଇ ସେହି ଗୋଲାପ  
ଜଳକୁ ପିଇବ | ଗୋଲାପ ଜଳରେ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ତୃପ୍ତିକର ହୁଏ | ଏହିପରି  
ଏକମାସ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।  
ରାତ୍ରିରେ ନିଦ୍ରା ଅବସ୍କାରେ ଯେଉଁମାନେ ଘରୁ ବାହାରିଯାଇ ବୁଲନ୍ତି:  
୨/୩ଟା ଖଟା ସେଓ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ SAME କରି ବାଟି ଖାଇବ |  
କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।  
ସର୍ବଦା ଶୀତବୋଧ ହେଲେ:  
କିସ୍‌ମିସ୍‌କୁ (ଯେତେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବ) କଞ୍ଚାଦୁଧରେ କିଛି ସମୟ ad ତା ପରେ ଅଗ୍ନିରେ  
ଫୁଟାଇ ଖାଇବ ।  
dag ମୁଣ୍ଢବ୍ୟଥା :  
ଏକ କପ ଚା ବା କଫିରେ ଫାଳେ କାଗେଳଜି ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ପିଉ୍ଜ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା  
ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଦିନକୁ ୩ କପ୍‌ ପିଇବ |  
ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ:  
ଟକ୍ଷୁରୋଗରେ କାବୁଲି ବାଦାମ ଉକ୍କୁଷ୍ଟ ଫଳ | ଏହୀ ପ୍ରକୃତିର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ Glad ବାଦାମର  
ଆକାର ଠିକ୍‌ ଚକ୍ଷୁର ଆକାର ପରି | ଏହା ବାଦ୍‌ ମନ୍ଥିଷ୍କ ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ଯେଉଁ ଫଳ ଖାଇବାକୁ ଲେଖାଅଛି  
ସେ ସବୁ ମଧ୍ଯ ବିଶେଷ ହିତକର । କାରଣ ମସ୍ତିଷ୍କ ଠିକ୍‌ ରହିଲେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ହୁଏ ନାହି । କେତେକ  
ଲୋକ କହନ୍ତି, ମୁଣ୍ଡ ଯଦି ବଥାଉଛି ତାହା ଚକ୍ଷୁଦୋଷରୁ, ଅତଏବ ଚଷମା ପିନ୍ଧ । ଚଷମା ପିନ୍ଧା  
। ହେଲା କିନ୍ତୁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ତ ଗଲାନାହି । ଚଷମା ଚକ୍ଷୁରୋଗ ବା ମୁଣ୍ଡରୋଗର ପ୍ରତିକାର ନୁହେଁ ଏହା

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

## Page 55

### OCR Extracted Text

/ ୨୮/ LEQO CMNWH ତନୟ REI ¦  
ଛୋଟାକୁ ବାଡ଼ି ଧରାଇବା କଥା । ବାଡ଼ି ଧରିଲେ ଛୋଟା ଚାଲିପାରିବ ସିନା, ତାର ଛୋଟା ଗୋଡ଼ଟା  
ତ ଭଲ ଗୋଡ଼ପରି ହୋଇଯିବ ନାହି | ଅଙ୍ଗୁର, କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଗାଜର ଏବଂ ଅଁଳାରେ  
ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍‌ “ ସି” ଥୁବାରୁ ଚକ୍ଷୁପତି ହିତକର | ଏହା ବାଦ୍‌ ମୂଳା, ତରଭୁଜ,  
ARH ପ୍ରଭୂତିରେ ନାନାପ୍ରକାର ଲବଣ ଥୁବାରୁ ଚକ୍ଷୁପ୍ରତି ହିତକର | ପିଆଜ ମଧ୍ଯ ଚକ୍ଷୁପ୍ରତି ହିତକର |  
ଚଷମା ବ୍ଯବହାର କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ :  
  
ସକାଳେ କାବୁଲି ବାଦାମ୍‌ ୫/୭ ଟା ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ରାତିରେ ସେଥୁରେ ସୌଫ ଅଧତୋଳା  
ଏବଂ ମିଶ୍ରି ଦୁଇତୋଳା ମିଶାଇ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ରାତିରେ ଖାଇବ । ଖାଇବା ପରେ ପାଣି ପିଇବ ନାହି ।  
ଏହା ହେଲା ରାତ୍ରି ଭୋଜନ, ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହି | ଏହିପରି ୨୮୩ମାସ ଖାଇଲେ ଚଷମା  
ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ନାହି |  
  
ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଧ୍ଧ - ସୌଫକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ମିଶ୍ରି ସଙ୍ଗରେ ମିଶାଇ ଚିକ୍‌କଣ କରି  
ବାଟିବ । ବାଦାମକୁ ଅଲଗା କରି ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟିବ । ତାଂପରେ ଏକତ୍ର କରି ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ  
( ଯେତେ ଦୁଧ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବ) ମିଶାଇ ଖାଇବ ।  
ଆଝାରୁ ପାଣି ବୋହିଲେ:  
  
ସାଧାରଣତଃ ମମ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳତାରୁ ଆଖୁରୁ ପାଣି ବୁହେ । ପ୍ରତିଦିନ କାବୁଲି ବାଦାମ ୨/୪ଟା  
ଚୋବାଇ କରି ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।  
ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ:  
  
ପାଚିଲା ଅଂଳାକୁ ଛେଚି ପରିଷ୍କାର କନାରେ ଛାଣି ସେହି ରସରୁ ଅଧଚାମଚ ଲେଖାଏଁ ଦୁଇ  
ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ପକାଇବ ଯେପରିକି ସେ ରସ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯିବ | Gda ଦ୍ଵାରା Fie ଭିତରକୁ  
ଦେଲେ ସୁବିଧାରେ ଯାଏ । ପ୍ରତି ୧୫ ଦିନରେ ଥରେ ଲେଖାଏ ହେଲେ ୪/୫ ଥରରେ ନାକରୁ  
ରକ୍ତ AGS] ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ | ଏହି ୩୍ଚଷଧ ନାକରେ ପକାଉଥ୍ବବା ସମୟରେ ଦୁଇହାତର ବାହାକୁ  
କନାଧଡ଼ିରେ ବା କୌଣସି ଫିତାରେ ଟାଣକରି ବାନ୍ଧି QUO | ଏକଘଣ୍ଟା ପରେ ବନ୍ଧା ଫିଟାଇଦେବ |  
ପାଣି ସିଙ୍ଗଡ଼ା ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ପାଣିସିଙ୍ଗଡ଼ୀ ନ ମିଳିଲେ କେବଳ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରୟୋଗରେ  
ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଅଂଳା ନ ମିଳିଲେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ଉପରୋକ୍ତ ଭାବରେ ଦେବ ।  
ମୁହଁ ଗନ୍ଧାଇଲେ:  
  
କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ମୁହଁରୁ ଏପରି ଗନ୍ଧ ବାହାରେ ଯେ ପାଖରେ ରହି କଥାବାର୍ଭା ହେବାକୁ  
Ell ଲାଗେ | କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ଏକଭାଗ, ଗୋଲାପ ଜଳ ଦୁଇ ଭୀଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପାଟିରେ  
ରଖ ଅନ୍ତତଃ ୫ ମିନିଟ୍‌ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ  
କରି କୁଲଳୁକୁଞ୍ଚା କଲେ ମୁହଁର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନାଶ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଦାନ୍ତ ସଫା ରହିବ ଏବଂ

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

## Page 56

### OCR Extracted Text

: ନ୍ନ କଳକ / ୨୯/  
୬ ଦାନ୍ତମୂଳର ଘା ପ୍ରଭୂତି ଏପରିକି ପାୟୋରିଆ ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ଯ ବିଶେଷ ଉପକାର  
୧ ମିଳିବ ।  
` ¦ ଦାନ୍ତକୁ ମୁକ୍ତାପରି ସଫା କରିବାକୁ:  
ଚା ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲାବେଳେ ଫାଳେ କାଗେକି ଲେମ୍ବୁ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ମୁକ୍ତା ପରି ସଫା  
` ରହେ।  
¦ ଦାନ୍ତମୂଳରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ:  
ଯି : ଫାଳେ କାଗେକଜି ଲେମ୍ବୁ ସକାଳେ ଏବଂ ଫାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦାନ୍ତ ମୂଳେ AA | ଦିନରେ  
ଓ ଏବଂ ରାତିରେ ଖାଇବାର NEA ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ  
ଚ ମିଶାଇ ଅଥବା ଗୋଟିଏ କମଳାରସ ବା ସପୁରୀ (ଯେତେବେଳେ ଏହା ଭିତରୁ ଯାହା ମିଳିବ)  
: ¦ ଖାଇବ |  
| ତଣ୍ଢି ଦରଜ ହୋଇ ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଗିଳିବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥଲେ:  
` ଗୋଟିଏ କାଗେଜିଲେମ୍ବୁ ରସରେ ମହୁ ଏକ ଚାମଟ ମିଶାଇ ଚାଟିକରି ଦିନକୁ Tren  
` ଖାଇବ ।  
ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଅଧପାଏ ଉସୁମପାଣି ମିଶାଇ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ | ଦିନକୁ  
B/D ଥର ଏହିପରି କଲେ ତଣ୍ଟି ଦରଜ ଭଲ ହେବ | ଏହି ରୋଗର ଅନ୍ୟ Gea ଅନୁଭୂତ  
. ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ବହିରେ ଦେଖନ୍ତୁ |  
ଫ୍ରସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ରୋଗ:  
ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ବିକୃତିରେ ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ଏପରିକି ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ମଧ୍ଯ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗରେ  
: ଅନ୍ୟ GI ଖାଉଥୁବା ସମୟରେ କଡ଼ AAA ଅଏଲ ଖାଇବାଜୁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତି | କଡ଼ ଲିଭର  
¦ ଅଏଲ ଅପେକ୍ଷା ଅଲିଭ୍‌ ଅଏଲ ବହୁ ଗୁଣରେ AM ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ଯ ରୁଚିକର | ଏହି ତେଲରେ AGI  
ଚର୍ବି ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଦେହର ବଳ QF କରେ | ଖାଲି ଅଲିଭ ଅଏଲ ଯେଉଁମାନଙ୍କର  
 ଖାଇବାକୁ ରୁଚି ହୁଏ ନାହି ସେମାନେ କମଳାଲେମ୍ବୁ ରସ ବା ଅନ୍ୟ ଫଳରସରେ ମିଶାଇ ଖାଇବେ |  
! a ଏବଂ କଫ ରୋଗରେ:  
। AF NE କଫରୋଗରେ ଗୋଟିଏ କମଳା ରସରେ ଦୁଇଚାମଟ ମହୁ. ମିଶାଇ ଦିନକୁ  
ଦୁଇଥର ଖାଇବ । ୨/୩ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

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

## Page 57

### OCR Extracted Text

/ ୩୦ / QQ 6ୋଳନାଲ/ GOI ଲକ |  
gdm କାଶ: |  
ମିଠା ସେଓ ୨/୪ଟା ଦିନକୁ ଖାଇବ | lA ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
ଶ୍ଵାସ: ଃ  
ଅଙ୍ଗୁର NE? GAM ACAI ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ କଫ ବାହାରି ପଡ଼ି ରୋଗର ଉପଶମ ର  
ହୃଦ୍‌ରୋଗ: ।  
ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ସେଓ ବା ସେଓଜାମ (apple jam), ସପୁରୀ, ଅଙ୍ଗୁର, କମଳା, ସୀତାଫଳ |  
(ଆତ, ବଢ଼ିଆଳ), ଫାଲସା କୋଳି ବିଶେଷ ହିତକର | କାବୁଲି ବାଦାମ ଏବଂ ପଇଡ଼ ald ।  
ହୃଦୟକୁ ବଳ ଦିଏ | |  
ଅଁଳା SAEAITIER AGS Aaa | ଅଁଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଂକି ଓଜନର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମହୁ |  
ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । ଚ୍ୟବନପ୍ରାସରେ ଅଁଳା ଥୁବାରୁ Sacala age |  
ଓଁଷଧ | .  
ହୃଦୟ Gee (Palpitation of heart) |  
ହୃଦୟ ସ୍ପନ୍ଦନରେ ଅଙ୍ଗୁର ରସ ଖାଇଲେ ରୋଗର ଉପଶମ ହୁଏ | |  
ଉଦର ରୋଗ ବା ପାକସ୍କଳୀର ରୋଗ |  
ଉଦର ରୋଗରେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟବହାର କରିବ । କାରଣ EMA |  
AMAA ପେଟ ଭିତରେ ଥ୍ବବା ବିଷାକ୍ତ କୀଟାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ | ।  
ପ୍ଲୀହା ଏବଂ ଯକୃତ ରୋଗ ।  
ଯକୃତ୍‌ ଏବଂ ପ୍ଲାହା ରୋଗରେ ବାଇଗଣ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ | ବାଇଗଣ ଖାଇଲେ AGEL |  
ANG! ପିତ୍ତ ଯାହାକି ଶରୀରର ଅନିଷ୍ଟ କରେ ତାହା ବାହାରିପଡ଼େ | ।  
ଯକୃତ୍‌ ରୋଗରେ କଅଁଳ ବାଇଗଣକୁ ପୋଡ଼ି ସେଥୁରେ ଲୁଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ  
ସାମାନ୍ୟ ଖାଣ୍ଡବ ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ | ଘିଅରେ ବା ତେଲରେ ଭାଜି କରି ¦  
ଖାଇଲେ ବାଇଗଣର ଭିଟାମିନ୍‌ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗୀର ଆହାର କେବଳ ରୁଟି ଏବଂ ବାଇଗଣ |  
ଭର୍ତା । ସୁସ୍ତ ଲୋକ କଅଁଳ କଞ୍ଚା ବାଇଗଣ ଖାଇଲେ କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଫଳ ଭିତରେ କମଳା, |  
ସପୁରୀ, CMA, ଅଙ୍ଗୁର, ଖଟା ସେଓ, ଆମ୍ବ, ଜାମୁକୋଳି, ବାଦାମ ଖାଇଲେ ଉପକାର ହୁଏ |

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

## Page 58

### OCR Extracted Text

ଛନ ଚନ୍ଦନ ines  
. ବୂକକ୍‌ (Geet)  
  
QAR ରୋଗରେ ଆତ୍ମ, ପିସା, ବାଦାମ ଓ ଚିଲଗୋଜା, ତରଭୁଜ ଖାଇବ | ବୃକକ୍‌ (କିଢ଼୍‌ନି)ର  
ଆକାର ଆମ୍ମର ଆକାର ପରି | ଅତଏବ ପ୍ରକୃତିର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଯେ, କିଡ଼୍‌ନି ରୋଗରେ ଆମ୍ବ ଖାଇଲେ `  
କିଡ଼୍‌ନିର ବିକୃତି ଦୂର ହୁଏ |  
ମୂତ୍ରାଶ୍ରୟ  
  
ମୂତ୍ରାଶୟ ରୋଗରେ ମୁନ୍ନକ୍କା (OG କିସ୍‌ମିସ୍‌) ଏବଂ ବେଲ |  
ଚୋପା ଚୋପା ପରିସ୍ରା ହେଉଥୁଲେ  
  
୩୮୪ ଟା ମୁନ୍ନକ୍‌କାର AR ବାହାର କରିଦେଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁନ୍ନକ୍‌କା ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ  
  
। ଗୋଲମରିଚ ପୁରାଇ ରାତିରେ ଶୋଇଲା ବେଳେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।  
ଉଦରୀ ରୋଗ  
  
ଉଦରୀ ରୋଗରେ ପାଚିଲା ଆମ୍ବ ଖାଇବ ।  
ଅର୍ଶ ରୋଗ  
  
ଅର୍ଶ ରୋଗରେ ଡ଼ିନ୍ନିଭୀ ଖାଇବ |  
ସକ୍ଷ୍ମା (ଟି.ବି.) .  
  
ଯକ୍ଷ୍ମା ଗୋଟିଏ ସାଂଘାତିକ ରୋଗ | ଏହି ରୋଗରେ କୌଣସି Gay dlazel ସମୟରେ  
ନିମ୍ନଲିଖୂତ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ।  
  
ମହାକାଳ କନ୍ଦାକୁ ବାଟି ହାତ ଏବଂ ପାଦରେ ମାଲିସ୍‌ କରିବ । ପ୍ରାୟ ୧୫ ମିନିଟ୍‌ ପରେ  
ପାଟି ପିତା ଲାଗିବ | ପାଟି ପିତା ଲାଗିଲେ ଘଷିବା ବନ୍ଦ କରିବ | ହାତ, ପାଦଳୁ ଧୋଇବ ନାହି |  
ଶୁଖୁଗଲେ ୪ ଜଣ ଲୋକ ଦୁଲହାତ ଏବଂ ଦୁଲପାଦକୁ dial ଲୁଗା ବା କନାଦ୍ଵାରା ପ୍ରାୟ ଏକଘଣ୍ଟା  
ଏକ ସମୟରେ ଘଷିବେ । ଏହିପରି ୧ ୫ ଦିନ କଲେ ବହୁତ ଉପକାର ହୁଏ | ରୋଗର ପ୍ରଥମ  
ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ ଭଗବାନଙ୍କ କୃପାରୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ | ଏହି ରୋଗରେ ସୀତାଫଳ  
  
। ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ ।  
ବାତ ରୋଗ ଏବଂ ଉପଦଂଶ  
ବାତ ଏବଂ ସିଫିଲସ୍‌ ରୋଗୀମାନେ ମହାକାଳ କନ୍ଦାକୁ ବାଟି ହାତ ଏବଂ ପାଦରେ Nad  
. ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲେପ ଦେବେ । ହାତ ପାଦ ଘଷିବା ଦରକାର ହୁଏ ନାହି ।

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

## Page 59

### OCR Extracted Text

/ ୩୨/ ALAE CANINE GOI eet  
ନପୁଂସକତା ।  
କେବଳ ଚିଲଗୋଜା ଏ ରୋଗର ସର୍ବୋଚ୍କୁଷ୍ଟ ଫଳ | ଏକମାସ ଏହି ଫଳ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ .  
ହେବ | ଚିଲଗୋଜା ଫଳ ଦୋକାନରେ ବିକ୍ରୀ ହୁଏ |  
ଚିଲଗୋଜା ନ ମିଳିଲେ Asal ଫଳ ଭିତରେ ପିସ୍ତା ବାଦାମ ଏବଂ ଆଖରୁଟ, ଯେତିକି ଜୀର୍ଣ୍ତ ଃ  
କରିପାରିବ ସେତିକି, ଖାଇବ | ବାଦାମର ଉପର ନାଲିଚୋପା କାଢ଼ିଦେଇ ଖାଇବ | ଅନ୍ୟ ଫଳ ର  
ଭିତରେ ଆମ୍ବ, ଅଙ୍ଗୁର, ସେଓ, ଜାମୁ, କଦଳୀ ଖାଇବ | କଦଳୀ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
ଦୁଧ ଖାଇ ତାପରେ କଦଳୀ ଖାଇବ । ମିଠା ଆମ୍ବରସରେ ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
। ପାଚିଲା ବରଫଳଗୁଡ଼ିଏ ଗଛରୁ ତୋଳିକରି ଆଣିବ । ତଳେ ଥୋଇବ ନାହିଁ ଜି ତଳେ |  
. ପଡ଼ିଥୁବା ଫଳ ଆଣିବ ନାହିଁ । ଲୁଗାରେ ଶୁଖାଇବ ¦ ଲୁଗା ମାଟି ଉପରେ ଲାଗିବ ନାହିଁ । ଶୁଖୂଗଲେ ।  
ପଥର ସଶିଳରେ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ | ଲୁହା ଲାଗିବ ନାହିଁ | |  
ଗୁଣ୍ଡକୁ କନାରେ ଛାଣି ସମ ପରିମାଣରେ ଚିନି ମିଶାଇ dea ade | ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ  
ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଉଷୁମ୍‌ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଏହା ନପୁଂସକ ରୋଗର ବିନା |  
ଅର୍ଥବ୍ୟୟରେ IG AEA Ga | ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନ ହେଉନାହିଁ ସେମାନେ ୩୮  
୪ ମାସ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ପୁତ୍ରସନ୍ତାନ ଲାଭ କରିବେ । ସ୍ଵାମୀ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟେ ଖାଇବେ । |  
ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ» ବଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ AS ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ।  
ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ( ଭିଟାମିନ୍‌) ଦୁଧରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଅଛି । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ |  
ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବା ପାଇଁ QUOIQ ବଳି କରି ଆଉ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ନାହିଁ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଜନ୍ମ ହେବା |  
ପୂର୍ବରୁ ଭଗବାନ ମାଂର ସ୍ତନରେ GA ଦେଇଥାନ୍ତି | ଜନ୍ମ ହେବା ଦିନ ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ |  
କେବଳ ମା'ର ସ୍ତନ ଦୁଧରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀର ଗଠନ ଏବଂ ବୃଦି ହୁଏ | ମା” ଦୁଧ ଛାଡ଼ି |  
ଆମ୍ଭେମାନେ ଗୋମାତାର ଦୁଧ ଖାଉଁ । ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ଦୁଧ ନଥ୍ଲେ ପୂର୍ଣ୍ର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ | ।  
NGAI’ ମାଂସ ଏବଂ NS! ଅଣ୍ଡାରେ ଯେଉଁ ସାର ଅଛି କେବଳ ଅଧସେର ଦୁଧରେ ତା ଠାରୁ ବେଶି |  
ଅଛି । ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ଅଧସେର ଦୁଧ ପିଇବା ଉଚିତ୍‌ | ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ |  
GIA ତାହା ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରସ, AAQ AB, ରକ୍ତରୁ ମାଂସ, ମାଂସରୁ ଅସୁ, ଅସୁରୁ ¦  
ମଜ୍ଜା, ମଜାରୁ ଶୁକ୍ର ଏବଂ qaq Be(Electrcity) ତିଆରି ହୁଏ | ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପାକସୁଳୀରେ ଜୀର୍ଣ୍ର |  
ହେଲା ପରେ ଅଧ୍ଵକାଂଶ ମଳ ରୂପରେ ବାହାରି AN କିନ୍ତୁ ଦୁଧ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଉଥୁବାରୁ  
ଏହାର ଅତି କମ ଅଂଶ ମଳ ରୂପରେ ବାହାରି ଯାଏ । ବାଳକ, ଯୁବକ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ¦  
ଦୁଧ ହିତକର ଖାଦ୍ୟ | ସାଧାରଣତଃ ସକଳ ପ୍ରକାର ଦୁଧ ପ୍ରାଣଧାରକ, ବଳକାରକ, ଆୟୁ, ମେଧା  
BW ବୃଦ୍ଧିକାରକ, ନିଦ୍ରାକାରକ ଏବଂ ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ | GU, ପଞ୍ଚାମୃତ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ  
ଅମ୍ପତ । ଦୁଧ, ଦହି, ଘିଅ, ମହୁ, ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କଲେ ପଞ୍ଚାମୂତ ହୁଏ | ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଯେତେ

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

## Page 60

### OCR Extracted Text

ଛନ ଚନ / ୩୩ / -  
ରସାୟନ ଅଛି, ତା ଭିତରୁ ପଞ୍ଚାମୃତ ସହଜଲଭ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ଵଳ୍ପବ୍ୟୟରେ ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ରସାୟନ | ଯେଉଁ  
AM ଦ୍ଵାରା ଶରୀରର AGMA ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିହୁଏ, ବାର୍ଦିକ୍ଯ ନିବାରିତ ହୁଏ ଏବଂ  
ବୟସ୍ତମ୍ଭନ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ ହୁଏ, ତାକୁ ରସାୟନ କହନ୍ତି | ପଞ୍ଚାମୂତ ଖାଇବାକୁ ହେଲେ  
. ସମଭାଗ ପାଣି ମିଶାଇବାକୁ ହେବ । ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କର ନିତ୍ୟକର୍ମ ମଧ୍ଯରେ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ବା ରୌପ୍ୟ ନିର୍ମିତ  
AAU ଦେବତାର ପ୍ରତିମାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ପଞ୍ଚାମ୍ୂପତରେ ସ୍କାନ କରାଲ ଆୟୁ ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟ ନିମନ୍ତ  
ଦେବତାର ଚରଣାମୂତ ରୁପରେ, ଏହି ପଞ୍ଚାମୃତ ପାନ କରିବାର ବିଧୂ ଅଛି | ପଞ୍ଚାମୃତ ପାନ କରିବା  
ସମୟରେ ନିମ୍ବଲିଖ୍ବତ ମନ୍ତ୍ର ପାଠ କରିବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହା ବଡ଼ ସୁନ୍ଦର ନିୟମ । ଦ୍ରବ୍ୟ ଶକ୍ତି  
ସହିତ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଏହା ବଡ଼ ଅଭୁତ ଯୋଗ ।  
“ଅକାଳମୃତ୍ୟୁହରଣଂ ASI ନିବାରଣଂ  
ଦେବସ୍କାନାମ୍ପୃତଂ ପୀତ୍ଵା ଶିରସା ଧାରୟାମ୍ୟହଂ ।”  
ଦୁଧ ଭିତରେ ଗାଭ ଦୁଧ ଶ୍ରେଷ୍ଠ GIA ଦୁଧ ଅଭାବରେ ଛେଳି ଦୁଧ, ଛେଳି ଦୁଧ ଅଭାବରେ  
ମଇଁଷି ଦୁଧ ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ । ସକଳ ଜୀବର ଦୁଧ ସଦ୍ୟ ପ୍ରସବ ପରେ ଏବଂ ବହୁ କାଳ ପରେ  
ନାନା ଦୋଷ ଜନକ ହୁଏ । ସେଥୁପାଇଁ ଗାଭ ଜନ୍ମ କଲା ଦିନଠାରୁ ୨୧ ଦିନ ପରେ ତାର ଦୁଧ  
ବ୍ୟବହାର କରିବ । ପ୍ରସବର ୩/୪ ଦିନ ପରେ ମାଂ ମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ ସ୍ତନ ଦୁଧ Gas | ଗର୍ଭିଣୀର  
` ଦୁଧ ବିଶେଷ ଅପକାରକ । ଗର୍ଭିଣୀର ଦୁଧ ଖାଇ ପିଲାମାନଙ୍କର AR (Dispepsia) ରୋଗ  
ହୁଏ | ମଳେଇ GAA GA (ଯେଉଁ ଗାଭର ପିଲା ମରି ଯାଇଥାଏ) ତ୍ରିଦୋଷବର୍ଦିକ ଏବଂ ନାନା  
ରୋଗଜନକ । ଏହି ଦୁଧ ପିଲାଙ୍କୁ ପିଆଲଲେ ସେମାନଙ୍କର ଯକୃତ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ପ୍ରାଣନାଶ ହୁଏ |  
କାଳି ଗାଛର ଦୁଧ ଅତିଶୟ ହିତକର ଓ ବାତନାଶକ । ନାଲି ଗାଭର ଦୁଧ ବାତନାଶକ | ଦୋରଙ୍ଗା  
GAR ଦୁଧ ବାତପିତ୍ତନାଶକ | ଧଳା MRA ଦୁଧ କଫକାରକ ଏବଂ ଗୁରୁପାକ । ଦୁଧକୁ ବେଶି  
ସିଝାଇ ରାବିଡ଼ି କରି ଖାଇଲେ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ। କେବଳ ଏକ ଉତୁରା ଆସିଲା ପରେ  
ସାମାନ୍ୟ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଦୁଧକୁ ୧୫ ମିନିଟ୍‌ ସିଝାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଠ ।  
ଥରେ ସିଝି ସାରିଲା ପରେ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ପିଇବ | ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ସେହି ଥଣ୍ଡା ଦୁଧ  
ପିଇବ ସିନା ପୁଣି ଥରେ ଗରମ କଲେ ଦୁଧରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ( ଭିଟାମିନ୍‌) ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କଞ୍ଚା  
ଦୁଧ ଖୋଲା ପାତ୍ରରେ ରଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଯାଗାରେ ବା ରୋଗୀର ଘରେ ରଖୁଲେ ସେହି ଯାଗାର ରୋଗର  
ଜୀବାଣୁ ସବୁ ସେହି ଦୁଧକୁ ଚାଲିଆସନ୍ତି । ଦୁଧକୁ ଦହି ପାଖରେ AEM GU BAAN, କାରଣ  
ଦହି ଦେହର ଜୀବାଣୁ ଦୁଧ ଦେହକୁ ଚାଲି ଆସନ୍ତି । ତମ୍ବା କି ପିତଳ ପାତ୍ରରେ ଦୁଧ ରଖୁବା ଉଚିତ  
ନୁହେଁ । ମାଟି ପାତ୍ରରେ ବା ଲୁହା କରାଇରେ ଦୁଧ ସିଝାଇବା ଉଚିତ୍‌ । ଦୁଧ ସିଝାଇବା ସମୟରେ  
ଚତୁର୍ଥାଂଶ ପାଣି ମିଶାଇ ସିଝାଇବ | ବେଶି ସିଝାଇବ ନାହିଁ । ବେଶି ସିଝାଇବା ଦ୍ଵାରା ଦୁଧରେ ଥବା  
ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ | ବେଶି ଚିନି ପକାଇଲେ ଗରିଷ୍ଠ ହୋଇଯାଏ । ଦୁଧକୁ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ  
. AIT. ଭାଙ୍ଗିଲା ପରି ଦୁଇ ACA ବାରମ୍ବାର ଭାଙ୍ଗି ପିଇଲେ ବାୟୁରେ ଥବା ଅମ୍ଳଜାନ (Oxygen)  
ଦୁଧରେ ମିଶିବା ହେତୁରୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅମ୍ୃତତୁଲ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ ଦୁଧର ସ୍ଵାଦୁ ମଧ୍ଯ ବଢ଼େ । ସକାଳେ ଓ

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

## Page 61

### OCR Extracted Text

/ ୩୪ / LEQG CAUSE GOA ନନ .  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଥବା ଖାଦ୍ୟଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ଦୁଧ ପିଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର । ଦୁଧ ପିଇଲା  
ବେଳେ ଏକାବେଳେ ଢ଼କ ଢ଼କ କରି ନ ପିଲ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପାଟିକିନେଇ ପାଟି ଭିତରେ କୁଳ କୁଳ  
କରି ଲାଳ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଖାଦ୍ୟ ସଂଗେ ଦୁଧ ମିଶାଇ ଖାଇବ ନାହିଁ । ସକାଳ ଦୁଧ ଅପେକ୍ଷା  
ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳର ଦୁଧ ବେଶି ହିତକର | କାରଣ ରାତିରେ GM ଚାଲବୁଲ କରେ ନାହିଁ, ଶୋଇ ରହେ;  
ସେଥ୍ରପାଇଁ ସକାଳେ ଯେଉଁ ଦୁଧ ଦୁହା ହୁଏ ସେ ଦୁଧ ସେତେ ଭଲ ନୁହେଁ । ଦିନରେ SIR ଖରାରେ  
ବୁଲି ବୁଲି କଞ୍ଚାଘାସ ଏବଂ ଗଛପତ୍ର ଖାଇବାରୁ ସୁର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ଭିଟାମିନ୍‌ ‘S cia ଦେହରେ AAG  
ହୁଏ | ସେଥ୍ଵପାଇଁ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଯେଉଁ ଦୁଧ ଦୁହୀହୁଏ ସେହି ଦୁଧରେ ଭିଟାମିନ୍‌ ' ଡ଼ି ବହୁତ ପରିମାଣରେ  
ମିଳେ | ଅତଏବ ସକାଳ ଦୁଧ ଅପେଧା ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳର ଦୁଧ ହିତକର । ସେଥ୍ଵପାଇଁ କୁହାଯାଇଅଛି -  
' ଭୋଜନାନ୍ତେ ପିବେତ୍‌ ତକୁ, ଦିନାନ୍ତେ ଚ ପିବେତ୍‌ ପୟଃ  
ନିଶାନ୍ତେ ଚ ପିବେତ୍‌ ବାରି ବୈଦ୍ୟସ୍ୟ କିଂ ପ୍ରୟୋଜନଂ I  
  
ଅର୍ଥ - ଭୋଜନ ପରେ ଘୋଳ ହହି (ତକ୍ର), ଦିବସ ଶେଷରେ ଦୁଧ ଏବଂ ରାତି ଶେଷରେ  
ଜଳପାନ କଲେ ବୈଦ୍ୟଙ୍କୁ ଆଉ ଖୋଜିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ |  
  
ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ - ଗାଇ ଦୁହାହେବା ପରେ ଯେତେ ସମୟ ଦୁଧ ଉଷୁମ ଥାଏ ତାକୁ ଧାରୋଷ୍କ  
ଦୁଧ କହନ୍ତି । ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ ପିଇବାକୁ ହେଲେ ଗାଭର ଚିରକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇବ । ତାପରେ  
ଗୋଟିଏ କଂସାପାତ୍ରରେ ସାମାନ୍ୟ ଗୁଆଘିଅ, ଚିନି ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ରଖି ତା ଉପରେ ଦୁଧ  
ଦୁହିବ ଏବଂ ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ପିଇଲେ ଏହା ସର୍ବରୋଗ ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ ଏବଂ ଅମ୍ପତ ପରି  
ଉପକାରକ । ବିଷଜ୍ଵର, ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଵର, ଯକ୍ଷ୍ମା ଜ୍ଵର ଏବଂ ଶରୀରର କୃତନାଶକ | ମହିଷର ଧାରୋଷ୍କ  
ଦୁଧ ହିତକର ନୁହେଁ ।  
  
QSGIS ଦୁଧ - ଅଗ୍ନିରେ ସିଝାଇ ଉଷୁମ ଥୁବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଶ୍ତୋଷ୍ଣ ଦୁଧ କହନ୍ତି |  
  
ଶଵୂତଶୀତଳ ଦୁଧ - ଦୁଧକୁ ସିଝାଇ ଅଣ୍ଡା ହେଲେ ତାକୁ ଶ୍ୃତଶୀତଳ ଦୁଧ କହନ୍ତି |  
ଛେଳି ଦୁଧକୁ ସିଝାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ । ଗାଭଦୁଧ ଏବଂ ମହିଷ ଦୁଧକୁ ସିଝାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇଲେ  
ପିତ୍ତନାଶ ହୁଏ |  
  
ଦୂଧର ସର - ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବଳକାରକ, ପୁଷିକର, କ୍ଷୟରୋଗନାଶକ, ମେଧା ଏବଂ  
QS gee ଓ ତୃପ୍ତିକର; କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଜୀର୍ଣ୍ଣକରିବା ସହଜ ନୁହେଁ | agda ଅର୍ଥାତ୍‌  
ଯାହାର ପାଟିରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼େ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ଅତାନ୍ତ AIA ଚାଳନାରେ କାର୍ଯ୍ୟ Zale Sal  
କରନ୍ତି ଏବଂ ବାୟୁ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ, ସେମାନେ ଦୁଧର ସର ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ |  
  
ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ କି କି ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ ନାହିଁ  
  
ମାଛ, ମାଂସ, ମଦ, ଅମ୍ଳ, ଗୁଡ଼, ରସୁଣ, IMAL, ତୁଳସୀ, ସଜନାଛୁଇଁ, ମୂଳା ଏବଂ  
  
ସବୁପ୍ରକାର ଶାଗ ସଙ୍ଗେ ଦୁଧ ପାନ କଲେ ପରସ୍ପର କ୍ରିୟାବିରୋଧ ହେତୁରୁ Uord, ରକ୍ତଦୋଷ, `

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

## Page 62

### OCR Extracted Text

ଛନ 6? / ୩୫ /  
ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ, ଅପସ୍କାର ଏବଂ ନପୁଂସକ ରୋଗ ଜନ୍ମିବାର ସମ୍ଭାବନା | ନବଜ୍ଵର, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅତିସାର,  
କଫ, ଶୁଳ, QI, ଭଦରରୋଗ ଏବଂ କୃମିରୋଗରେ ଦୁଧପାନ ଅନିଷ୍ଠକାରକ | | MARR ଓ :  
 ଶୋଥ ରୋଗରେ ଦୁଧ ଅମ୍ପତତୁଲ୍ୟ ହିତକର |  
ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦୁଧ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ, ପେଟ Ge ଗୁଡ଼୍‌ ହୁଏ ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କର  
ଦୁଧରେ ଅରୁଚି ହୁଏ ସେମାନଙ୍କର ପେଟରେ ଅମ୍ଳତ୍ଵ (Acid) କମ୍‌ ଥୁବାରୁ ଏପରି ହୁଏ । ଅତଏବ  
ଦୁଧ ପିଇବାର ଅଧଘଣ୍ଟା ପୁର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ବା ଫାଳେ କାଗେଜିଲେମ୍ବୂ ରସ, ଦୁଇଚୀମଚ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ  
ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଦୁଧ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ, ପେଟ ଗୁଡ଼୍‌ Je ହୁଏ ନାହିଁ, ଏବଂ ଦୁଧ ପିଇବାରେ  
ରୁଚି ହୁଏ । GUE SR ଢ଼କ କରି ପିଇବ ନାହିଁ, ଚାମଚ ଚାମଚ କରି ପାଟିରେ କିଛି ସମୟ ad  
ପାଟିର ଲାଳସଂଗେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଚୁନ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଲଲେ  
ଶୀଘ୍ର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ |  
ଦୁଧପାନ ଦ୍ଵାରା ରୋଗ ଚିକିମ୍ଥା  
ସ୍ତ୍ରୀର ସ୍ତନ ଦୁଧ  
ହିକ୍କାରୋଗ - WA ଦୁଧ ନସ୍ଯା ନେଲେ ହିକ୍କା ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
| ଆଖୁ ଓ କାନର ଯନ୍ତ୍ରଣା - ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀର ଝିଅ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବ ସେହି ସ୍ତ୍ରୀର ସ୍ତନ ଦୁଧ  
ଦୁଇ ଚିନିବିନ୍ଦୁ ଆଖ୍ପରେ ପକାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶାନ୍ତ ହୁଏ | ଏହି ଦୁଧରେ ଟିକିଏ ଅଫିମ ମିଶାଇ  
 କାନରେ ପକାଇଲେ କାନଟଣା ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ଭଲ ହୁଏ |  
ଗାଭ ଦୁଧ  
\_ ନିଦ୍ରା ନାଶ - ଯାହାର ରାତିରେ ନିଦ ହେଉନାହିଁ ସେ ମୁଣ୍ଡରେ ଏବଂ ହାତ ପାଦରେ ଦୁଧ  
| ମାଲିସ୍‌ କଲେ FO ହେବ, ଏକ ସପ୍ତାହ ମାଲିସ କଲେ ନିଶ୍ଚୟ ନିଦ ହେବ |  
କାନରେ ପୂଜ - କାନକୁ ନିମ୍ବ ପତ୍ର ସିଝା ପାଣିରେ ଧୋଇ ସଦ୍ୟ ଦୁଧ କାନରେ ପୁରାଇ  
ତୁଳାଦ୍ଵାରା ବନ୍ଦ କରିଦେବ | ଦିନକୁ ୨ ଥର, ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ |  
କାନରେ ବ୍ରଣ - କାନରେ ଦୁଧ ପକାଇ ତୁଳାଦ୍ଵାରା ବନ୍ଦ କରିବ | ଦିନକୁ Nala, Je  
ଥର ସଦ୍ୟ ଦୁଧ ଦେବା ଉଚିତ୍‌ ।  
MIRA] ଏବଂ AIG - କାଛୁକୁ ଦୁଧରେ Gog Ny ଥର ଧୋଇଲେ ୮୮  
LOGGER FIG ଭଲ ହୁଏ | ଖଣ୍ଡେ କନାକୁ ଦୁଧରେ ଓଦା କରି ami କୁଣ୍ଡିଆ ଏବଂ ଯାଦୁ  
ଉପରେ କିଛି ଦିନ ଘଷିଲେ ଭଲ ହୁଏ ।  
ଅଧାକପାଳି ମୁଣ୍ତ uel - ତିନି ଚାରିଟା କାବୁଲି ବାଦାମ୍‌ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି  
GAGA ଏକପା'ରେ ମିଶାଇ ସେଥୁରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି  
ପିଇଲେ ଅଧ କପାଳି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ |

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

## Page 63

### OCR Extracted Text

/ ୩୬ / ଥଳୁକୁଠ 6ୋଜନାଲ, GOIA ନ୍କ  
ବୀର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଇବାକୁ - ଗାଭଦୁଧ weal (ସିଝା ଦୁଧ ଥଣ୍ଡା କରି), ଗୁଆ ଘିଅ  
ଏକଚାମଟ ଏବଂ ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ଦୁଇ ଚାମଚ ଅଥବା A ଦୁଧ ଏକପା, ଗୁଆ ଘିଅ ଦୁଇଚାମଚ ଏବଂ  
ମହୁ ଏକଚାମଚ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ GF ହୁଏ | ଏହା  
ଖାଇଲା ପରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା କାଳ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ ।  
ଶୁକ୍ରତାରଲ୍ଯ - ଗାର ଦୁଧରେ ଏକତୋଳା ପୁରୁଣାଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଗରମ କରି ଦିନକୁ ଧ  
୨ ଥର କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପରିସ୍ରା ସହିତ ଧାତୁ ( ଶୁକ୍ର) ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । |  
ଶୂଳାହଗା ବା BSAA ସିଝା GU AG! ହେଲା ପରେ ଖଣ୍ଡେ ଲୁହାକୁ ତତାଇ |  
(ଯେପରି ନାଲ ହୋଇଯିବ) ସେହି ଦୁଧରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦେବ | ସେ ଦୁଧ ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ପୁଣି |  
ଥରେ ଲୁହାକୁ ତତାଇ ବୁଡ଼ାଇ ଦେବ | ଏହିପରି ସାତଥର କରି ସେଥ୍ଥରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ daca  
ଶୁଳାହଗା ବା ଅତିସାର ଭଲ ହୁଏ ।  
ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଵର - ପିପ୍ପଳୀ od ସୁକି ଓଜନ ol qaigd QF vee ଦୁଧରେ ସିଝାଇ  
AAEM SHIGA AM ହୁଏ | ନୂତନ ଜ୍ବରରେ ଦୁଧ ବିଷବତ୍‌ କାମ କରେ |  
ରକ୍ତାର୍ଶ ରୋଗ - ଅଧପାଏ ଗାଭଦୁଧରେ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ  
ପିଇଲେ ମଳକଣ୍ଟକ ରୋଗୀର ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
କୋଟଚିଲା ବିଷରେ - ଗାଭ ଦୁଧରେ ଘିଅ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇବ |  
. ମଦାତ୍ୟୟ CAIGIER - ଯଦ୍ୟପି ରୋଗୀର ଓଳକ୍ଷୟ ହୋଇ ହୃତକମ୍ପୁ, ଅନିଦ୍ରା ଏବଂ  
ଅଗ୍ନିମାନ୍ଯ୍ଯ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ହେଲେ ଯଷ୍ଠିମଧୁ ଦୁଇତୋଳା, ତିନି ଛଟାଙ୍କ ଦୁଧ, ଏକସେର  
ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ତିନି ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ବାରମ୍ବାର ପିଇବ । “°  
ମୁଖର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଇବାକୁ - GAH, GUA, ଦୁଧର ଫେଣ କିମା ଘୋଳ `  
“ ହହି ଏଥୁ ମଧ୍ଯରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଦ୍ରବ୍ୟ ସହିତ ହଳଦି ଅଥବା ଫିଟିକିରି ଅଥବା ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ  
ଅଳ୍ପ ମିଶାଇ ରାତିରେ ମୁହଁରେ ଭଲ ରୂପେ ଘଷି ଲଗାଲବ ଏବଂ ସକାଳେ ଧୋଇ ପକାଇବ |  
ଏହିପରି କିଛିଦିନ କଲେ ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼େ ।  
ଛେଳି ଦୁଧ  
ଏହା ମଧୁର, କଷାୟ, ଶୀତଳ, ଲଘୁ, ମଳରୋଧକ ଓ ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ | ଏହା ବାଳକମାନଙ୍କ  
ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ହିତକର । ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମଧ୍ଯ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ଅଟେ । ଛେଳି  
ଦୁଧରେ ଏପରି କେତୋଟି ବିଶିଷ୍ଟ ଗୁଣ ଅଛି ଯାହା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦୁଧରେ ନାହିଁ | ଯେଉଁମାନେ  
ବହୁ ଦିନ ପେଟ ବେମାରୀ ଭୋଗୀ କ୍ଷୀଣ, ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ରକ୍ତ ଶୂନ୍ୟ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଛେଳି ଦୁଧ .  
ଅମୂତତୁଲ୍ୟ | କ୍ଷୟ ରୋଗୀ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗୀ ପକ୍ଷେ ଛେଳିଦୁଧ ତ ଉପକାରୀ । ଏପରିକି :  
ଛେଳିର ମଳ, ମୁତ୍ର ଏବଂ ଛେଳି ସଙ୍ଗେ ବସବାସ କ୍ଷୟ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟର AIAG EN ଜୀର୍ଣ୍ର ୮  
ଜ୍ଵର, ରକ୍ତାତିସାର, ରକ୍ତାମାଶୟ, ରକ୍ତ ପିତ୍ତ, ଅର୍ଶ, କାଶରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ରୋଗରେ ଛେଳିଦୁଧ :

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

## Page 64

### OCR Extracted Text

; AA Pare / ୩୭ /  
| ପରି ହିତକର det ଆଉ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ | ଏହା ଆହାର ଏବଂ Jeu | ଯେଉଁ ଛୋଟ  
ପିଲାଙ୍କର AAA AQS ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସୁଦ୍ଧା ପୁଷ୍ଟ ଏବଂ ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଦିନକୁ ଦିନ ରକ୍ତ,  
ମାଂସ ଏବଂ ଅସ୍ତି FAM, ସେମାନଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘକାଳ ଛେଳିଦୁଧ ପିଆଇଲେ ସେମାନେ ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହୁଅନ୍ତି ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ କରନ୍ତି । ଛେଳିଦୁଧ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଛେଳିଦୁଧ ସିଝାଇ ଥଣ୍ଡା  
କରି ପିଇବ | `  
| ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ମାସିକ ରତୁରେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ:  
ଖଣ୍ଡେ ଲୁହାକୁ ତତାଇ ( ଯେପରି ନାଲ ହୋଇଯିବ) ଛେଳିଦୁଧରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦେବ | GUI  
ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ପୁଣିଥରେ ଲୁହା ତତାଇ ବୁଡ଼ାଇ ଦେବ । ଏହିପରି ୧୦/୧ ୨ଥର କରି ଦୁଧକୁ  
| ଥଣ୍ଡାକରି ପିଇଲେ ଅଧ୍ରକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ। ଏହି ରୋଗର ଅନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା  
| ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ବହିରେ ଦେଖନ୍ତୁ |  
! ମହିଷ ଦୁଧ  
ଏହା ଗାଭଦୁଧ ଅପେକ୍ଷା ଘନ ଏବଂ ମଧୁର | ଏହି ଦୁଧ ପାନ କଲେ ଶରୀର ସ୍ଵିଗ୍‌ଧ ହୁଏ |  
 ଯେଉଁମାନଙ୍କର ନିଦ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ମହିଷ ଦୁଧ ହିତକର । ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ଶ୍ଵାସ  
ଏବଂ ଶ୍ଲେଷ୍ଣା ପ୍ରକୃତି ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷେ ମହିଷର ଦୁଧ ହିତକର ନୁହେଁ | ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶୁକ୍ର କ୍ଷୀଣ  
ସେମାନେ ନିୟମିତ ଭାବେ ମହିଷ ଦୁଧ ପିଇବା ଉଚିତ । ମହିଷ ଦୁଧ ଶୁକ୍ରକାରକ ।  
ମେଣ୍ଢୀ ଦୁଧ  
ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ପାଟିରେ ଘା ହୋଇ ଦୁଧ ପିଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ | ମେଣ୍ଢୀ ଦୁଧ ଥରେ  
ମାତ୍ର ଲଗାଇଲେ ଘା ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ବେଶି ଦିନର EMINEM ୩୮୪ ଦିନ ଲଗାଇବ । ମେଣ୍ଢୀ  
¦ ଦୁଧ ପିଇଲେ ପେଟରେ ଅଶ୍ଲରୀ (ପେଟରେ ପଥର) ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । କ୍ଷୀଣ ଶୁକ୍ର ଲୋକର  
ଶୁକ୍ରକୁ ବର୍ଞିତ କରେ | ମେଣ୍ଢୀ ଦୁଧ ଗରମ କରି ପିଇବ | ଥଣ୍ଡା ଦୁଧ ଅପକାରୀ |  
ଗଧ ଦୁଧ .  
ଗଧ ଦୁଧରେ SAGE ଏବଂ ଛେନା ଅଂଶ AE AS GQ, ଶର୍କରା ( ମିଠା) ବେଶି ଅଛି |  
ସେଥ୍ଵପାଇଁ ଏହି ଦୁଧ ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ସମାନ । ଦୁର୍ବଳ ପିଲାଙ୍କୁ ଗଧ ଦୁଧ କିଛି ଦିନ ପିଆଇଲେ  
ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
 ଘୋଡ଼ୀ ଦୁଧ  
ଏହା ସେବନ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ମତ୍ତତା ଜାତ ହୁଏ ଏବଂ କୃମି ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।  
୧୨ ବର୍ଷରୁ କମ GAG ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଘୋଡ଼ୀ ଦୁଧ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଖୁଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କୁ କଦାପି  
. ବସନ୍ତ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହି |

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

## Page 65

### OCR Extracted Text

/ ୩୮ / ARNO CANN GOI ନ୍କ  
ବିରାଡ଼ି ଦୁଧ  
ଅର୍ଶ ବଳି ଉପରେ ବିରାଡ଼ି ଦୁଧ ଲଗାଇଲେ ଏକାଦିନେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ଏବଂ କିଛି ଦିନ  
- ଅଭ୍ୟାସ କରି ଲଗାଇଲେ ଅର୍ଶ ବଳି ଝଡ଼ିପଡ଼େ।  
ଦହି  
  
ପଞ୍ଚାମ୍ପତ ଭିତରୁ ଦହି ଗୋଟିଏ ଅମ୍ପତ | “Gu ଦୁଗ୍‌ଧଂ ଚ Gee ମଧୁ ଶର୍କରା ମିଶ୍ରିତମ୍‌! -  
ଦହି, ଦୁଧ, ଘିଅ, ମହୁ ଏବଂ ଚିନି ଏକତ୍ର ମିଶାଇଲେ ପଞ୍ଚାମୃତ ହେଲା |  
  
ଦୁଧ ପରି ଦହି ମଧ୍ଯ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର । ଦହି ଅତି ଅଳ୍ପ ଖଟା ବା ଅତି ବେଶି ଖଟା ହେବା  
ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ | ସିଝା AGE ଦୁଧରେ ମହି (ଖଟା ଦହି) ଟିକିଏ ପକାଇ ୧୦/୧ ୨ ଘଣ୍ଟା ରଖୁଲେ  
ଯେଉଁ ଦହି ହୁଏ ତାହା ଖାଇବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୁଏ । ସିଝା ଦୁଧରେ ମହି ପକାଇ ଯେଉଁ ଦହି ହୁଏ  
ତା” ଠାରୁ ଧାରୋଷ୍କ (GU ଦୁହାଁ ପରେ ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଷୁମ ଥାଏ ତାକୁ ଧାରୋଷ୍ଠ ଦୁଧ  
କହନ୍ତି) ଦୁଧରେ ମହି ପକାଇ ଦହି କଲେ ଅତି ଉତ୍ତମ ଦହି ହୁଏ | ମାଟି ବା ପଥର ପାତ୍ରରେ ଦହି  
ବସାଇବ । ପାତ୍ରଟି ଯଦି ପୁରାମାତ୍ରାରେ ଭର୍ତି ହୋଇଥାଏ ତାହା ହେଲେ ଦହି ଭଲ ରୂପେ ବସେ ।  
ଦହି ସଙ୍ଗେ ଲୁଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦହି ଅପେକ୍ଷା ଚହ୍ଲା (ଘୋଳ ଦହି)  
ରେ ଲୁଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ | ଦହିରେ ଅଧେ ପାଣି  
ମିଶାଇ ମନ୍ଦିଲେ ତାହା OG ବା ଚହ୍ନା ହୁଏ | ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗରେ ଯାହାର ଦୁଧ ଜୀର୍ଣ୍ ହୁଏ ନାହିଁ  
ଏବଂ ବିଶେଷ ଦୁର୍ବଳ ଲୋକ ଦୁଧ ନ ଖାଇ ଚହ୍ଲା ଖାଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ | କେତେଙ୍କର  
ମତରେ ଦୁଧ ଅପେକ୍ଷା ଚ୍ନଲା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର | ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ଭଜାଜୀରା  
ସମଭାଗରେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଚହ୍ଲାରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଅତି ଉତ୍କଟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | ଦିବା  
ଭୋଜନ ପରେ ଚହ୍ଲା ପିଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଏବଂ କୌଣସି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ |  
“ ଭୋଜନାନ୍ତେ ପିବେତ୍‌ OG? ବୈଦ୍ୟସ୍ୟଂ କିଂ ପ୍ରୟୋଜନ ” ଭୋଜନ ପରେ ଘୋଳ ଦହି ପିଇଲେ  
ବୈଦ୍ୟ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଆଉ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ |  
  
ଦୁଇ ସେର ଦୁଧ ପିଇଲେ ବା ଏକ ସେର ମାଂସ ଖାଇଲେ ଯେତିକି ଶକ୍ତି ଲାଭ ହୁଏ  
ଅଧସେର ଚହ୍ଲା ପିଇଲେ ସେତିକି ଶକ୍ତି ଲାଭ ହୋଇପାରେ । ଚହ୍ଲା ଅମ୍ଲରସ ଯୁକ୍ତ ହେତୁ ବାତ ନାଶ  
କରେ, ମଧୁର ରସ ଯୁକ୍ତ ହେତୁ ପିତ୍ତ ନାଶ କରେ ! ବାନ୍ତି, ବିସୂଚୀ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦା, ଆମାତିସାର,  
ଶୋଥ, ମେଦୋରୋଗ, ଗ୍ରହଣୀ ଅର୍ଶ, ପାଣୁ, କାମଳ, ପରମେହ, Sloga, ବିଷଦୋଷ, ଭଗନ୍ଦର, -  
ଶୁଳ, ପ୍ଲାହା, ଶ୍ଵେତକୁଷ୍ଠ ଓ ଜୁଷ୍ଠରୋଗରେ OG] ଅମ୍ପୃତ ତୁଲ୍ୟ ଉପକାର କରେ |  
  
“ନ ତକ୍ରସେବୀ ବ୍ଯଥତେ କଦାଚିତ୍‌,  
  
ନ ତକ୍ରଦଗ୍‌ଧା ପ୍ରଭବନ୍ତି ରୋଗାଃ \  
ଯଥା ସୁରାଣାଂ AS ସୁଖାୟ,  
ତଥା ନରାଣାଂ ଭୁବି ତକ୍ରମାହୁଃ II’

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

## Page 66

### OCR Extracted Text

AA PAP / ୩୯ /  
ଗୟ ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ଯ ଭୋଜନ ପରେ ନିୟମାନୁସାରେ ତକ୍ର (ଚହ୍ଲା) ପାନ କରେ ସେ କଦାପି  
¦ ରୋଗୀ ହୁଏନାହିଁ | ତକ୍ର ପାନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଯେଉଁ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ତାହା ପୁଣି AAG ହୁଏ ନାହିଁ |  
। ସ୍ଵର୍ଗନିବାସୀ ଦେବତାଙ୍କ ପକ୍ଷରେ Ade ଯେପରି ସୁଖଦାୟକ ସେହିପରି ମର୍ଭ୍ୟଲୋକରେ  
ର ମନୁଷ୍ୟଯମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ତକ୍ର ହିତକାରୀ ଅଟେ |  
3 କଣନଖା ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ରଣ ଯୋଗୁ ତୀବ୍ର ବେଦନା ହେଲେ ବସା ଦହିରୁ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି  
(କନାରେ ବସାଦହି ବାନ୍ଧି ଓହଲାଇ ଦେଲେ ପାଣି ନିଗିଡ଼ିଯାଏ) ସେହି ଦହିକୁ ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ  
| ବାନ୍ଧିରେ ତୀବ୍ର ବେଦନା ଶାନ୍ତ ହୁଏ। ନୂତନ ବ୍ରଣ ବସିଯାଏ ଏବଂ ESE ଫାଟି AN | ବସାଦହିକୁ  
| ମୁଣ୍ଡରେ ଘଷି ସ୍କାନ କଲେ ବାଳ କୋମଳ ହୁଏ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ହୁଏ |  
| ସୂର୍ଯ୍ୟାବର୍ତରୋଗ:  
; ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଯେଉଁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ବଢ଼େ ଏବଂ ଅସ୍ତ  
| ହେଲେ କମିଯାଏ ତାକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟାବର୍ଭଁରୋଗ କହନ୍ତି |  
ଚିକିତ୍ସା - ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଦହି ଭାତରେ ଚିନି ମିଶାଇ ୪/ ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟାବର୍ଭରୋଗ  
କମିଯାଏ ।  
: ସଜ ଟହ୍ଲା ପ୍ରତିଦିନ ପାନ କଲେ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ LIOR] ପିଇଲେ  
ପେଟରେ ଅନ୍ତରେ ଥ୍ରବା ସମସ୍ତ ବିଷାକ୍ତ ଜୀବାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି |  
ଉଦର ରୋଗ:  
। ବାତୋଦର ରୋଗରେ ପିପ୍‌ପଳୀ ଏବଂ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ; ପିତ୍ତୋଦର ରୋଗରେ ଚିନି ଓ ।  
ଗୋଲମରିଚ, କଫୋଦର ରୋଗରେ ଯୁଆଣୀ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଓ ତ୍ରିକଟୁଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସନ୍ଧିପାତୋଦର  
 ରୋଗରେ ତ୍ରିକଟୁକ୍ଷାର ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସହିତ ଚହ୍ଲା ପାନ କରିବା ହିତକର |  
| ଦହି ଖାଇବା ନିଷେଧ:  
କଫ ରୋଗ, ଶୋଥ, ଅସୁଭଙ୍ଗ, ଉପଦଂଶ, ନେତ୍ରରୋଗ, Zot, Hage, ମୂତ୍ାଘାତ,  
କୁଷ୍ଠ, ରକ୍ତପିତ୍ତ, ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ଏବଂ କ୍ଷୟରୋଗରେ ଦହି ଖାଇବ ନାହି |  
ଚହ୍ଲା ଖାଇବା ନିଷେଧ:  
ଉପଦଂଶ, SEPA, Jagial, ଅମ୍ଳପିତ୍ତ, agda, ନବଜ୍ଵର, ମୂର୍ହ୍ଁାରୋଗରେ ଏବଂ  
ପ୍ରସୂତି ପକ୍ଷରେ ଚହ୍ଲାପାନ ନିଷେଧ ।  
ରାତିରେ ଦହି ଖାଇବା ନିଷେଧ କିନ୍ତୁ ସେହି ଦହିରେ ଲୁଣପାଣି, ଚିନି, ଘିଅ, ମହୁ, ମୁଗ  
ଡ଼ାଲି ଏବଂ ଅଂଳାଟୁର୍ଣ୍ର ଏଥୁ ମଧ୍ଯରୁ ନିଜର ରୁଚି ଅନୁକୂଳ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶାଇ ଖାଇ ପାରିବ |

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

## Page 67

### OCR Extracted Text

/ ୪୦ / LEAP CMM POI ଲକ  
ନହୁଣୀ ବା ଲହୁଣୀ  
ଦହିକୁ ମନ୍ଦିଲେ ନହୁଣୀ ବାହାରେ | ସଜ ନହୁଣୀରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ବଳ ¦  
ବଢ଼େ, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ କ୍ଷୟରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ସର୍ବାଙ୍ଗଶୁଳ, କାଶ, କ୍ଷୟ, କୃଶତା, |  
ଶୁକ୍ରହୀନତା, JOSE ଦ୍ରୌର୍ବଲ୍ୟ ଏବଂ ସକଳ ପ୍ରକାର ବାତପିତ୍ତ ରୋଗରେ ନହୁଣୀ ବିଶେଷ |  
ଉପକାର କରେ |  
ମିଳିମିଳା - ପିଲାଙ୍କର ମିଳିମିଳା ରୋଗରେ ଦେହରେ ଗରମୀ ବ୍ୟାପି ଗଲେ ନହୁଣୀରେ  
ମିଶ୍ରି ପକାଇ ଖୁଆଇବ । 3  
କୋଷ୍ଠ ବଦ୍ଧତା - ପ୍ରତିଦିନ ଝାଡ଼ା ସଫା ହେଉ PACA ଏକ ଛଟାଙ୍କ GIA ନହୁଣୀରେ | |  
ଏକ ଛଟାଙ୍କ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ | ଅନ୍ତତଃ ୨୧ ଦନ ଖାଇବ | |  
ବାଳାମୂତ - ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବାର ୪ ମାସ ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ସୁକି ଓଜନ ଗାଭ ଲହୁଣୀରେ  
ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ଏବଂ ପ୍ରତି ୧୫ ଦିନରେ ଏକଅଣା ସଜ ଲହୁଣୀ Bel ଦେଉଥିବ |  
ଏହିପରି ଅଭ୍ୟାସ କରି ୧ ବର୍ଷ ଖୁଆଇଲେ ପିଲା ମୋଟା, ବଳିଷ୍ଠ, ସୁନ୍ଦର ଚେହେରା ଏବଂ ¦  
ନିରୋଗ ହୁଏ | QFN ରୋଗ ପିଲାଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଶ୍ରତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା କୂମୀ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ବହୁ -  
ବ୍ୟୟ କରି ଡ଼ାକ୍ତରୀ କି କବିରାଜୀ THU ନଦେଇ କେବଳ ଉପରୋକ୍ତ ଲହୁଣୀ ଚିକିମ୍ସା ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ୍‌  
ପ୍ରାପ୍ତି ଏବଂ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | ସଦ୍ୟ GA ଲହୁଣୀ ବ୍ୟବହାର କରିବ | ବଜାର ମଖନ (ଲହୁଣା) ”  
ଯାହାକି ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଟିଣରେ ରଖାଯାଇଛି, ଆଜିକାଲି କାଗଜ ପ୍ୟାକିଂରେ ମିଳିଲାଣି | ତାହା  
ଖାଇବ ନାହିଁ ।  
ଘୂତ ୀ  
Gorges (ବେଦ) - ଘିଅ ଖାଇଲେ ଆୟୁ ବଢ଼େ, ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୁଅନ୍ତି | ଶିଶୁ, ଯୁବକ, ବୃଦ୍ଧ  
ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଘୃତ ହିତକର | ଶରୀରର ତାପ, ବଳ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚର୍ବି (Lubrication) ¦  
ତିଆରି କରାଏ କିନ୍ତୁ ଘିଅ ବିଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ୍‌ | ଘିଅ ଭିତରେ ଗାଭ ଘିଅ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ | ଆଜିକାଲି ସୁନା, |  
ରୂପା, ମୋତି ପ୍ରଭୂତି ବହୁମୂଲ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯେତେବେଳେ ଖୋଜିବ ମିଳିବ କିନ୍ତୁ ବିଶୁଦ୍ଧ go ମିଳିବା  
କଷ୍ଟକର । ଡ଼ାଲଡ଼ା ବା ବନସ୍ପତି ଘିଅ ତିଆରି ହେଲା ଦିନଠାରୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ଘିଅ ଆଉ ବଜାରରେ ମିଳୁ  
ନାହିଁ | ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ad; ଲୋଭରେ ଗାଇ, ମହିଷ ଘିଅ ପ୍ରଭୃତିରେ ଡ଼ାଲଡ଼ା ବା  
ବନସ୍ପତି ମିଶାଇ ବିକ୍ରୀ କରୁଛନ୍ତି । ଅତଏବ ନକଲି ଘିଅ ପ୍ରତି ସାବଧାନ |  
ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପାଚନ ଶକ୍ତି (ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଶକ୍ତି) ଅଛି ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଘିଅ ହିତକର |  
ଯେଉଁମାନେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ବେଶି କରନ୍ତି ସେମାନେ ଘିଅ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର  
ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବାର ଶକ୍ତି ନାହିଁ ବା ବିଶେଷ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଘିଅ ହିତକାରକ  
ନୁହେଁ । ସେ ସବୁ ଘିଅ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ ପାଇଖାନାକୁ ଯାଏ। ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ କଥା ଉଲ୍ଲେଖ କଲେ  
ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ | ୧୯୧୮ ମସିହା କଥା। ମୁଁ ସତ୍ୟବାଦୀ ସ୍କୁଲରେ ପଢୁଥାଏ । ଦିନେ ଗୋଟିଏ

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

## Page 68

### OCR Extracted Text

| AR କନ୍ଦ / ୪୧ /  
| ବଡ଼ ସଭା ହେଲା । ସ୍କୁଲର ପ୍ରାୟ ୫୦୦ ଛାତ୍ର, ଶିକ୍ଷକବୃନ୍ଦ, ସବ୍‌ଡ଼େପୁଟି କଲେକ୍ଟର ସ୍ଵର୍ଗୀୟ  
। ଗୋପୀନାଥ ଦାସ (ଶଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ରପୁର) ଏବଂ ଜଣେ କବିରାଜ ଥାଆନ୍ତି | ସଭାକାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ ହେଲା  
 ପରେ ଗୋପୀନାଥ ବାବୁ କବିରାଜଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, “ କବିରାଜ ମହାଶୟ, ମୁଁ ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଅଧପାଏ  
GE GLIA ଭାତ ଏବଂ ଜଳଖୂଆରେ ଖାଉଛି କିନ୍ତୁ କୌଣସି କମ୍ପାନୀର ମୋଜା ମୋ ଗୋଡ଼କୁ  
| ହେଉନାହିଁ |’ ଗୋପୀନାଥ ବାବୁ ବଡ଼ SIMIA AEM | ତାଙ୍କ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟି ବଡ଼ AQ aml |  
| ମୋଜାର ଲମ୍ବ ଅନୁପାତରେ ତ ଗୋଲାଇ ଥାଏ | ଗୋପୀନାଥ ବାଚୁ ସେ ମୋଜା ପିନ୍ଧିଲେ କାଗଜ  
¦ ଖୋଳରେ ପେନସିଲ ପୁରାଇଲା ପରି ହୁଏ | କବିରାଜ ମହାଶୟ କହିଲେ, “ ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଲୁହା  
| କରାଇ ବା ମାଟି ପଲମରେ ଝାଡ଼ା ଫେରି ଚୁଲିରେ ବସାଇ ନିଆଁ ଜାଳିଲେ ସେ ଅଧପାଆକ ଘିଅ  
| କରାଇରେ ପାଇବେ। ଠିକ୍‌ ଉତ୍ତର ମିଳିଲା | ସମସ୍ତେ ବୁଝିଲେ ଯେ ଘିଅ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ ଝାଡ଼ା  
. ବାଟେ ଚାଲି ଯାଉଛି । ଅର୍ଥବ୍ୟୟ ହେଉଛି ଅଥଚ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ହେଉନାହିଁ | ¦  
ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଘିଅ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଉନାହିଁ ସେହି ଘିଅର ଗୁଣ ସେମାନେ ଦୁଧ ଏବଂ ଘୋଳଦହି.  
ହୁ ( ଚହ୍ଲା) ପିଇଲେ ପାଇପାରିବେ | କାରଣ, ଘିଅରେ ଯେଉଁ ଚିକ୍କଣ ଅଛି, ଦୁଧ ଏବଂ ଦହିରେ  
| ସେହି Sead ଅଛି ଅଥଚ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ପୁଣି ଦୁଧ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୁଏ  
ସେମାନେ ଦହି ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ |  
ଘିଅ ଦ୍ଵାରା ରୋଗ ଟିକିତ୍ଥା  
ସର୍ବପ୍ରକାର ବିଷନାଶକ ମହୌଷଧୂ - ଅଧସେର ଗରମ ଦୁଧରେ ୩ ତୋଳା ଠାରୁ ୫  
ତୋଳା ଘିଅ (ବଳ ଏବଂ ସମୟ ଅନୁଯାୟୀ ମାତ୍ରା ଦେବ) ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇଦେବ। ଚାନ୍ତି  
ହେବା ପରେ ପୁଣି ଥରେ ଦେବ । ଏହିପରି ଯେତେ ଥର ବାନ୍ତି ହେଉଥୁବ ସେତେ ଥର ଦୁଧରେ  
ଘିଅ ମିଶାଇ ଦେଉଥୁବବ | ଯେତେବେଳେ ପିଇଲା ପରେ ଆଉ ବାଡି ହେବ ନାହିଁ ସେତେବେଳେ  
ବିଷ ସବୁ ବାନ୍ତିରେ ବାହାରି ଯାଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବ ଏବଂ ଆଉ ପିଇବା ପାଇଁ ଦେବ ନାହିଁ ।  
ହିକ୍କା :  
ଏକ ଛଟାଙ୍କ ଘିଅ ଉଷୁମ କରି daca Saal oa ହୋଇଯିବ |  
ନିମୋନିଆ :  
ଛାତିରେ କଫ ଜମିଯାଇ କଷ୍ଟ ହେଉଥ୍ୁବଲେ ଅରଖ ପତ୍ରରେ ଘିଅ ଲଗାଇ ଛାତିରେ ପକାଇବ |  
୨/୩ ଥର ପକାଇଲେ କଫ ତରଳି ଯାଇ ବାହାରି ପଡ଼ିବ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍‌ ଓ  
ନିମୋନିଆରେ ଏହା ମନ୍ତ୍ରଶକ୍ତି ପରି କାମ କରେ ।  
AGA ବାତ:  
ଏହି ରୋଗରେ ସର୍ବାଙ୍ଗ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ THAN | କିଛି ସମୟପରେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ, ପୁଣି  
GNI | ଏହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ହେଉଥାଏ ବା କିଛି ଦିନ ଛାଡ଼ି ହେଉଥାଏ | GIA ଘିଅରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ  
ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଏହା ଭଲ ହୁଏ ।

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

## Page 69

### OCR Extracted Text

/ ୪୨/ ALE CHING GOI Ble! ¦  
ପ୍ରଦର ରୋଗ:  
ପ୍ରଦର ରୋଗରେ ଅତିଶୟ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ଘିଅ ଏବଂ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଏକାଠି ଚକଟି  
ଖାଇବ |  
ବଳବୀର୍ଯ୍ଯ GF ପାଇଁ:  
ରାଶି ଏବଂ ଅଂଳା ଟୁର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ age | ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଏବଂ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ରୁ ଏକତୋଳା, ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ଏବଂ ଘିଅ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଏକମାସ  
ଖାଇଲେ ଶରୀର କାନ୍ତିଯୁକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ନବଯୌବନ ଲାଭ ହୁଏ । କଞ୍ଚାଘିଅ ଖାଇବ ନାହିଁ | ତରଳା  
ଘିଅ ଏକ SIMO EER AGIA ତାପରେ ମହୁ ପକାଇ ଖାଇବ |  
ଗର୍ଭନିରୋଧ:  
Amis ME Gd ASO dal ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ରତୁର ୩ ଦିନ ଯାକ ସ୍ତ୍ରୀ ଯୋନି ମଧ୍ଯରେ  
ଧାରଣ କଲେ ସେ କଦାପି ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ ନାହି | (ରାଜମାର୍ଭଣ୍ଡ)  
ନିଦ ନ ହେଉଥୁଲେ :  
ଶତଧୌତ ମଇଁଷି Gag qs, ହାତ ଏବଂ ପାପୁଲି, ପାଦ ତଳିପାରେ ମାଲିସ କଲେ ନିଦ  
ହୁଏ | ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ବା ଡ଼େକିଟିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ରଖୁ ସେଥୁରେ ଏକଛଟାଙ୍କ ମଇଁଷି ଘିଅକୁ  
ଉଷୁମ କରି ପକାଇ ଦହି ଖୁଆରେ ଅଥବା ହାତରେ ପ୍ରାୟ ଅଧଘଣ୍ଟା ଘାଣ୍ଢିଲେ ଘିଅତକ age ପରି  
ଧୋବ ହୋଇଯିବ | ତାହାକୁ ଶତଧୌତ Je କହନ୍ତି | ତାକୁ ପାଣିରୁ ବାହାର କରି ଆଉ ଗୋଟିଏ  
ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଦେଇ ରଖୁବ । ପ୍ରତିଦିନ ପାଣି ବଦଳାଇ ଦେଉଥିବ ।  
ଅପସ୍ପାର ଏବଂ ଉନ୍ମାଦ ରୋଗକୁ ବ୍ରାହ୍ମୀ ଘୂତ:  
AIPIAA ୪ ସେର ଏବଂ ଦଶ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ଗୁଆ ଘିଅ ୧ cag, aergar, କୁଢ଼, ବ୍ରାହ୍ମୀ ଧ  
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ହଟାଙ୍କ | ¦  
ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ - ଘିଅ ଏବଂ ବ୍ରାହ୍ମୀରସକୁ ଏକତ୍ରକରି କରାଇରେ ରଖୁ ଚୁଲିରେ ବସାଇ  
ଜାଳ ଦେବ । ଏହା ଫୁଟିଲା ବେଳକୁ ବାକି ପଦାର୍ଥ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ସେଥୁରେ ପକାଇ ମନ୍ଦ  
ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ | AS ସିଝି କେବଳ qo ଅଂଶ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ age | ଠିକ୍‌ ପାକ  
ହେଲା କି ନାହିଁ କିପରି ଜାଣିବ - ସିଝା ହେଉଥିବା ae ରୁ ଚଟୁରେ ଟିକିଏ ଆଣି ହାତରେ  
ଚକଟିଲେ ଯଦି ମହମ ପରି ବଳି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ନିଆଁରେ ପକାଇଲେ ଚଡ଼ ଚଡ଼ ନହୁଏ  
ତାହାହେଲେ ଠିକ୍‌ ପାକ ହେଲା ବୋଲି ଜାଣିବ । ଖରପାକ କରିବ ନାହି ।  
ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ଯ - ଘିଅ ଏବଂ ବ୍ରାହ୍ମୀରସ ଏକତ୍ର କରି ପାକ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଘିଅକୁ  
ମୁ୍ଛାପାକ କରିଲା ପରେ ବ୍ରାହ୍ମୀ ରସରେ ମିଶାଇ ପାକ କରିବ |

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

## Page 70

### OCR Extracted Text

ଛନ PHY / ୪୩ /  
' ମୂର୍ଚ୍ଚାପାକ - ଏକସେର ଘିଅକୁ କରାଇରେ ରଖୁ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ତତାଇବ | ଘିଅରୁ ଫେଣ  
¦ ମରିଗଲେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇବ | ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ସେଥ୍ଵରେ ହଳଦି ଦୁଇତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି  
; ପକାଇବ | ତା'ପରେ ଦୁଇତୋଳା କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ପକାଇବ । ତାଂ ପରେ ହରିଡ଼ା, ବାହେଡ଼ା  
¦ ଏବଂ ଅଂଳା ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ପକାଇବ । ପାଣି ଅଧା ମରିଗଲେ ଚୁଲିରୁ  
¦ ଓହ୍ଲାଇ ସାତଦିନ ACE | ଏହା ହେଲା ମୁର୍ଚ୍ଛାପାକ | ଏହି ମୂର୍ଚ୍ଛାପାକ ଘୃତକୁ ବ୍ରାହ୍ମୀରସରେ ମିଶାଇ  
| ପାକ କରିବ | ।  
¦ ମହୁ ମଧୁର, କଷାୟ, ଶୀତଳ, AAO, AGese, ବଳକାରକ, ବର୍ଣ୍ଣଜନକ,  
: ଚକ୍ଷୁପରିଷ୍କାରକ, ଭଗ୍ନସ୍ଥାନର ସଂଜଯୋକ, ବ୍ରଣରୋପକ, ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ, ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ତମ୍ଭକ, ସଂଗ୍ରାହକ,  
 ଅତିଲେଖନ ଏବଂ ଯୋଗବାହୀ ଅଟେ ।  
| ସଂଗ୍ରାହକ - ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ଯ ଶରୀରସ୍ଥ ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ଶୋଷଣ କରି ମଳକୁ ଗାଢ଼ କରେ  
। ତାକୁ ସଂଗ୍ରାହକ କହନ୍ତି |  
| ଅତିଲେଖନ - ଦେହସ୍ୁିତ ମେଦ ଓ ATE ଶୋଷଣ କରି ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦେହକୁ କୃଶ  
¦ କରେ ତାକୁ ଲେଖନ ଦ୍ରବ୍ୟା କହନ୍ତି ।  
¦ ଯୋଗବୋାହୀ - ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶ୍ରଷଧ୍ୁ ମାନଙ୍କର ଯୋଗରେ ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେହି  
| ଣ୍ଷିଷଧମାନଙ୍କର ଗୁଣକୁ ବୃଦ୍ଧି କରି ସର୍ବରୋଗ ନାଶ କରେ, ତାକୁ ଯୋଗବାହୀ ଦ୍ରବ୍ୟ କହନ୍ତି |  
| ଆଜିକାଲି ବଜାରରେ ନକଲି ମହୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ମିଳୁଛି | କେବଳ OG ସଙ୍ଗେ କେତୋଟି  
| ପଦାର୍ଥ ମିଶାଇ ନକଲି ମହୁ ତିଆରି କରାଯାଉଛି | କିପରି ନକଲି ମହୁ ତିଆରି ହୁଏ ଏଠାରେ  
| ଲେଖୁବା ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ, କାରଣ ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଯେଉଁମାନେ ନକଲି ମହୁ ତିଆରି କରିବା  
ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନେ ତିଆରି କରି ବିକ୍ରୟ କରିବେ ।  
 କେବଳ ଅସଲି ମହୁ କିପରି ଜାଣିବ ତା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା |  
୧) ଅସଲି ମହୁ କାଗଜ ଉପରେ ରଖୁଲେ କାଗଜ ମିଳାଇ ଯାଏ ନାହିଁ । ନକଲି ମହୁ କାଗଜ  
ଉପରେ ପକାଇଲେ କାଗଜର ପଛପଟ ପାଣି ପକାଇଲେ ଯେପରି ଦେଖାଯାଏ ସେହିପରି  
ଦେଖାଯିବ ।  
୨) ALG କନାରେ ବୁଡ଼ାଇ ଜାଳିଲେ ଯଦି ଜଳିଯାଏ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହୁଏନାହିଁ, ତାହାହେଲେ ଖାଣ୍ଟି  
ମହୁ ବୋଲି ଜାଣିବ |  
୩) ଅସଲି ମହୁକୁ କୁକୁର ଖାଇବ ନାହିଁ |  
ମହୁ ଲଘୁପାକ ହେତୁରୁ କଫନାଶକ ଏବଂ କଷାୟ ଓ ପିଛ୍ଛିଳ ହେତୁରୁ ବାତ da ria  
ଅଟେ। 1 BEA, AAA, IMAG ଏବଂ ଯକୃତକୁ ବଳ ପ୍ରଦାନ କରେ | ରକ୍ତ ଶୋଧକ ହେତୁ ରକ୍ତ  
ବର୍ଦକ ଅଟେ |

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

## Page 71

### OCR Extracted Text

/ ୪୪ / AQP CMIMH ତୁୟଯ Ger ¦  
କଫ ଏବଂ ବାତ ପ୍ରକୃତି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ମହୁ aga Gea । କିନ୍ତୁ ପିତ୍ତ ପ୍ରକୃତି ଲୋକଙ୍କ  
ପାଇଁ ଏହୀ ହିତକର ନୁହେଁ ।  
 ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଅଛି ସେଥର ମଧ୍ଯରୁ ଦୁଧ ଏବଂ  
ମହୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟେ | ମହୁ ପଞ୍ଚାମୃତ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ଅମୃତ | ଦହି, ଦୁଧ, ଘୃତ, ମହୁ ଏବଂ ଚିନି  
ଏହି alee ପଦାର୍ଥକୁ CHIE କହନ୍ତି । କେତେ ଜାତିର ପୁଷ୍ପରୁ ମହୁମାଛି ମହୁ ସଞ୍ଚୟ କରେ |  
ଏପରି ଗୋଟିଏ ଅମୂତ ଆମ୍ଭେମାନେ କେବଳ GSA ACE ଖାଉ, ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ପ୍ରାୟ କେହି  
ଖାଆନ୍ତି ନାହି ।  
ମହୁଦ୍ଵାରା ରୋଗ ଟିକିତ୍ସା  
ପିଲା ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ ଦୁଇଦିନ କେବଳ ମହୁପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ମାଂର ସ୍ତନ ଦୁଧ  
ଦେବ ନାହି । ମହୁ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ପିଲାର ମୁହଁରେ ଜମା ହୋଇଥୁବା କଫାଦି ଦୋଷ ଏବଂ  
ପେଟରେ ଥୁବା ସମସ୍ତ ମଇଳା ସଫା ହୋଇ ବାହାରି ପଡ଼େ |  
ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶଲି ବଢ଼ାଇବାକୁ:  
ଭୋଜନ ପରେ ଅଧତୋଳା ମହୁ ଚାଟିକରି ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ  
ଏବଂ ପାଚନ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ |  
କୃମୀ:  
ପଳାଶ ମଞ୍ଜ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓନନ ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ  
ଖାଇବ | ଏହା ଖାଇଲା ପରେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା କାଳ ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ | ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ  
Ge ପେଟରେ ARAI’S | । ତା'ପରେ କଲରାପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା ବା ଦୁଇତୋଳା ପିଇଲେ  
ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ସଙ୍ଗେ ମଲାକୂମୀ ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି |  
ପିଲାଙ୍କର ଝାଡ଼ା ହେଉନଥୁଲେ:  
ଜଡ଼ା ତେଲ ଅଧଚାମଟ (ଛୋଟ ଚାମଚ) ଏବଂ ମହୁ ଅଧଚାମଚ ମିଶାଇ ଚଟାଇ ଦେବ |  
ପିଲାଙ୍କର କାଶକୁ: ।  
ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଏକ GIG, ମହୁ ଅଧଚାମଟ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ଦେବ |  
ମୁଖରୋଚଗ: '  
ପ୍ରତିଦିନ ମହୁ ଏବଂ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ମିଶାଇ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ସଫା ହୁଏ | ଦାନ୍ତ ମୂଳ ମାଂସ  
ଶକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ଦାନ୍ତମୁଳ ମାଂସ ଶକ୍ତ ହେବାରୁ ଦାନ୍ତ ଶକ୍ତ ହୁଏ | ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଘା ହୋଇଥୁବଲେ  
କିଛି ଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲେ Al’ ISIN |

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

## Page 72

### OCR Extracted Text

¦ ' ଛନ PHP / ୪୫ /  
! ମେଦ ରୋଗ (୯ମୋଟଚା ହେବା ରୋଗ) :  
` ଏକ କପ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।  
ଏକମାସ ଖାଇଲେ ମୋଟା ଲୋକ କୃଶ ଶରୀର ହେବ ।  
ଗଳାରେ ୯(ତଣ୍ଢିରେ) ଦରଜ ହେଲେ:  
| ଅଧ ଆଉନ୍‌ସ୍‌ (ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ) ମହୁ TIGER ଖାଇବ | ଦିନକୁ ୩ଥର ଭଲ  
ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।  
। ତଣ୍ଡି ବସିଗଲେ, ସ୍ବରଭଙ୍ଗ ହେତୁ କଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ କହି ନପାରୁଥିଲେ, ହରିଡ଼ା, ପିପ୍ପଳୀ,  
ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏ ସମସ୍ତର ସମଭ୍ଭାଗ ବୂର୍ଣ୍ଣ ନେଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ମହୁ ମିଶାଇ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ  
 ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
ର ମାତ୍ରା - ସୁଜି ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।  
| ଗଳା ଭିତରେ ଘା” ହୋଇ ସ୍ବରଭଙ୍ଗ ହେଲେ:  
| ମହୁ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁରସ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଚାମୁଚରେ ପିଇଲେ ଗଳା ଭିତରେ  
¦ ହୋଇଥୁବା ଘା ଏବଂ ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ ଭଲ ହୁଏ | ।  
¦ ମାତ୍ରା - ମହୁ ଦୁଇତୋଳା, ଲେମ୍ବୁରସ ଦୁଇତୋଳା ଦିନକୁ ୩ ଥର |  
। ନୂତନ ସର୍ଦି ରୋଗରେ:  
ଖୁବ୍‌ ଗରମ ପାଣିରେ (ଏକ କପ୍‌ ପାଣି) ୧୦/୧୫ ଟୋପା ମହୁ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି  
. ପିଇଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଛାଡ଼ିଯାଏ ।  
ର ହିକ୍‌କା ରୋଗ:  
ମୟୂର ଚନ୍ଦ୍ରିକା AYER ମହୁ ମିଶାଇ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଚାଟିକରି ଖାଇଲେ ହିକ୍‌କା ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
। କାନରେ GA ହୋଇ al’ ହେଲେ:  
¦ ନିମ୍ବପତ୍ର ଫୁଟା ପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି କାନ ଭିତର ଧୋଇ ମହୁ ପକାଇଲେ ଘା” ଶୁଖଯାଏ |  
ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ:  
ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ - ପିଆଜ ରସ ଏବଂ ମହୁ ସମଭାଗ ନେଇ ସେଥୁରେ  
ସାମାନ୍ୟ ଭୀମସେନି SGA ମିଶାଇ ଶିଗିରେ AO | ଦିନକୁ ୨ ଥର ଆଖରେ ପକାଇଲେ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ  
¦ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଭଲ ହୁଏ ।  
। ZG AQ ବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲେ - ସଜନାପତ୍ର ରସ ଏବଂ ମହୁ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର  
ମିଶାଇ ଓସାର ମୁହଁ ଶିଶିରେ ACE | ଲଗାଇଲା ପୁର୍ବରୁ ଭଲ କରି ଘାଣ୍ଟି ଆଖୁ ପତାରେ ଲଗାଇବ,  
 ଦିନକୁ ୩୮୪ଥର |

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

## Page 73

### OCR Extracted Text

/ ୪୬ / EIQQO 6 ୭ ମାଲ, GOI ନ  
କଟା ଘା: ।  
ମହୁ ଏବଂ ଗୁଆ ଘିଅ ଅଥବା କେବଳ ମହୁ କ୍ଷତ ଯାଗାରେ ଲଗାଇବ ଏବଂ ଖଣ୍ଡେ ସଫାକନାକୁ .  
ମହୁରେ ବୁଡ଼ାଇ ବାନ୍ଧିଦେବ | ଃ  
ଦୂଷିତ ଘା: ¦  
ଦୂଷିତ ଘା ଉପରେ ମହୁ ଲଗାଇଲେ ଘା'ର ମଳ ବାହାରିଯାଇ ନୂତନ ମାଂସ ଉତପ୍ପନ୍ନ ହେବ | |  
ଆଘାତଦ୍ବାରା ଚର୍ମ ବିବର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ: |  
ମହୁ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ | |  
ଗର୍ଭାଶୟ ଶୋଧନ: |  
ପିଲା ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ ସ୍ତ୍ରୀର ଗର୍ଭାଶୟରୁ ମୈଳାରକ୍ତ ଭଲ ରୂପେ Fde ecaiaaca ।  
କିଛି ଦିନ ଖଣ୍ଡିଏ ପତଳା କନାକୁ ମହୁରେ ଓଦା କରି ଯୋନିରେ ଧାରଣ କଲେ ମୈଳାରକ୍ତ |  
ବାହାରିପଡ଼େ। |  
ବୀର୍ଯ୍ୟ OAS ଏବଂ ବାଜୀକରଣ( ସ୍ତମ୍ଭନ) : |  
୧. ଶ୍ଵେତ ପିଆଜ ରସ ଦୁଇତୋଳା, ମହୁ ଦୁଇତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ |  
ଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ତମ୍ଭନ ( ବାଜୀକରଣ) ହୁଏ | ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇବ | |  
୨. ପ୍ରତିଦିନ ଶ୍ଵେତ ପିଆଜ ମିଳିବା ସହଜ ନୁହେଁ | Zone Sqade dea ତିଆରି କରି |  
ରଖୁ ଖାଇବ | |  
ଶ୍ଵେତ ପିଆଜ AA ଏକ ସେର ଏବଂ ଖାଣ୍ଟି FIG ଦୁଇ ସେର ମିଶାଇ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ |  
କରିବ ଯେତେବେଳେ ପିଆଜ ରସ ମରିଯାଇ କେବଳ ମହୁ ରହିବ, ଚୁଲିରୁ Gala ଶିଶିରେ |  
AIS | ସକାଳେ ଏବଂ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୁର୍ବରୁ ଦୁଇ ତୋଳା ଚାଟିକରି ଖାଇବ | ଧ  
୩, ମହୁ ଏକସେର, ମିଠା ଅଙ୍ଗୁର ରସ ଅଧସେର, ଅଦା ରସ ଏକପା, ପିଆଜ ରସ ଦୁଇ ସେର ।  
AZ ଅଗ୍ନିରେ ଲୁହା କରାଇରେ AIG GAS ପାଣି ମରିଯାଇ ଗୁଡ଼ ପରି ପାଗ ହୋଇଗଲେ ;  
ଟୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ AO | :  
ମାତ୍ରା - ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଖାଇବ | |  
ନପୁଂସକତାନାଶକ ଯୋଗ: କଠ  
ପିଆଜ ରସ ଦୁଇ ସେର, ମହୁ ଏକ ସେର ଏକତ୍ର ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ | ପିଆଜ ରସ  
ମରିଗଲେ ଜାଇତ୍ରି, ଜାଫ୍ରାନ୍‌ କେଶର, ଲବଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ, egal Wezel ଓଜନ  
ମିଶାଇ ରଖୁବ ।

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

## Page 74

### OCR Extracted Text

¦ ଛନ ON / ୪୭ /  
! ମାତ୍ରା - ଦୁଇତୋଳା ସକାଳେ ଏବଂ ଦୁଇତୋଳା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ଏବଂ ମହୁକୁ ଲିଙ୍ଗରେ  
; ମାଲିସ୍‌ କରିବ | ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଯୋଗ |  
¦ ଗନେରିୟା ବା ପୂୁଯସମେହ:  
| ` ଗନେରିୟା ରୋଗୀର ମୂତ୍ର ମାର୍ଗରେ ମହୁ ପିଚକାରୀ ଦେଲେ ବିନ୍ଧା, ଫୁଲା ଏବଂ ପୁଯସ୍ରାବ  
ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
¦ ଉପଦଂଶ ବା ସିଫିଲିସ: .  
| ହରିଡ଼ା, ବାହେଡ଼ା ଓ ଅଂଳାର ଭସ୍କ (AS aQ)ea ମହୁ ମିଶାଇ ଲିଙ୍ଗରେ ଏବଂ  
| ଯୋନିରେ ଲଗାଇଲେ ଅମ୍ବିପିଭି ବା ଗରମି ଘା ଭଲ ହୁଏ | .  
¦ ମହୁ ଖାଇବାର କେତେକ ନିୟମ:  
¦ ୧. ମହୁ ଏବଂ ଘିଅ ସମାନ ଭାଗରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ ନାହିଁ । ମହୁ ବେଶି ହେଲେ ଘିଅ କମ୍‌ ବା  
। ଘିଅ ବେଶି ହେଲେ ମହୁ କମ୍‌ ଏକତ୍ର କରି ଖାଇବ ।  
 ୨. \_ ମହୁ ଏବଂ ପାଣି ସମାନ ଭାଗରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
7 ୩. ABE ଗରମ କରି ଖାଇବ ନାହିଁ |  
୪, ` ଦେହରୁ ଝାଳ ବୋହିଲା ବେଳେ ମହୁ ଖାଇଲେ ବିଷବତ୍‌ କାମ କରେ |  
୫. ଅଧୂକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ AE ମାତ୍ରାରେ ମହୁ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
୬, \_ ମହୁ ACS ମାଛ, ମାଂସ, ଗୁଡ଼, ଗରମ ପଦାର୍ଥ, ବର୍ଷାପାଣି, ତୈଳ, ଶାଗ, ମୂଳା ଖାଇବ  
¦ ନାହି।  
। ଚିନି ଓ ମିଶ୍ରି  
ଖଣ୍ଡନ୍ତୁ ମଧୁରଂ ବୃଷ୍ୟଂ ଚକ୍ଷୁଷ୍ୟଂ ବୃହଣଂ ହିମମ୍‌  
ବାତପିତ୍ତହରଂ Gaur ବଲ୍ୟଂ ବାନ୍ତିହରଂ ପରମ୍‌ |  
ଚିନି ମଧୁର ସୁତରାଂ ମଧୁର ରସର ଯାହାର ଯାହା ଗୁଣ ଅଛି, ଟିନିରେ ସେହି ସବୁ ଗୁଣ  
ଅଛି | ଚରକ ସଂହିତାରେ ମଧୁର AAA SAYRE ଗୁଣ ଲେଖାଅଛି |  
ମଧୁର ରସ ଶରୀରର ସାମ୍ୟ । ଏହା ଶରୀରର ରସ, ରକ୍ତ, ମାଂସ, ମେଦ, ଅସୁ, ମଜା,  
ବୀର୍ଯ୍ୟ ଓ ଓଳ୍ଚ QB, AQ, ବଳ, OF G ଓ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଚକ୍ଷୁ ଆଦି ଇନ୍ଦ୍ରୀୟମାନଙ୍କୁ ଓ  
ମନକୁ ପ୍ରସନ୍ନ କରାଏ | ବାତ, GA ଓ ବିଷ ଦୋଷ ଶାନ୍ତ କରେ, ତୃଷା ନିବାରଣ କରେ, ଶରୀରର  
ଚର୍ମ, କେଶ ଓ କଣ୍ଠର ଉପକାର MEQ ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ, କ୍ଷତ ସଵ୍ଧାନ କରେ ଏବଂ  
ଦାହ ଓ ମୁର୍ଛାନିବାରଣ କରେ |

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

## Page 75

### OCR Extracted Text

|  
/ ୪୮ / ଥଳୁନୁତ CUCU GOA ନ୍ଦାଳ |  
ଚିନି କେଉଁମାନେ ଖାଇବେ ନାହି:  
ମେହ, ବହୁମୁତ୍ର, ମଧୂମେହ, ବ୍ରଣ, GB, ଭଗନ୍ଦର, ଉପଦଂଶ ବିକାର ରୋଗୀମାନେ ଚିନି ଧୀ  
ଖାଇବେ ନାହି । ;  
ସ୍ବପ୍ନଦୋଷ୨ ବୀର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷୟ: ।  
ମିଶ୍ରି ସାତ ତୋଳା ଏବଂ ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ  
ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ ଅଥବା ସଜପାଣିରେ ସାତଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | ମାଛ, ମାଂସ, ଖଟା,  
ଆଚାର, ଶାଗ, ରାଗ ଖାଇବ ନାହି |  
ରକ୍ତ ବିକୃତି:  
ରକ୍ତ ଅପରିଷ୍କାର ହୋଇ କାଛୂ, କୁଣ୍ଠିଆ ହୋଇଥୁଲେ, ଗୋଟିଏ ଦିନ ୨୪ ଘଣ୍ଟା କେବଳ |  
ଦେଶି ଖଣ୍ଡ ( ଗୁଡ଼ରୁ ତିଆରି ହୋଇଥବା ଖଣ୍ଡ) ଯେତେ ଖାଇପାରିବ ଖାଇବ | ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ¦  
ନାହିଁ କି ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ | ଯଦି ଶୋଷ ସମ୍ଭାଳି ପାରିବ ନାହି ତାହାହେଲେ ଅତିଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ .  
ବେଦନାରସ ଖାଇପାର । ଦ୍ବିତୀୟ ଦିନ ଖାଣ୍ଢି ଗୁଆଘିଅରେ ମୁଗ ଖେଟୁଡ଼ି କରି ଖାଇବ । ଦ୍ଵିତୀୟ ¦  
ଦିନ ଠାରୁ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ । ତୃତୀୟ ଦିନଠାରୁ ଯାହା ପ୍ରତିଦିନ ଖାଅ |  
ଖାଇବ | |  
ବ୍ରଣ ଓ କଚା Al: । ୀ  
ଧ କଟା ଘାଂରେ ଚିନି ବୂର୍ଣ୍କକରି ପକାଇଲେ al aise a, ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ | ବ୍ରଣ ଉପରେ |  
ଚିନି ଓ ଘିଅ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଲେପଦେଲେ ଶୀଘ୍ଘ୍ର ପାଟି ଫାଟିଯାଏ | |  
ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ରସାୟନ |  
GIN ଗୋବରର QA, SIMA CO, SIME GU, ଗାଭର ଦହି ଏବଂ ଗାଭର ଘିଅ ଏହି |  
BS ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ସମାନ ଭୀବରେ ଗ୍ରହଣ କରି ଏକତ୍ର ମିଶାଇଲେ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ହୁଏ । ଅଥବା ଗୋବରର .  
ରସ ଏକ ତୋଳା ହେଲେ ଏହାର ଦ୍ଵୀଗୁଣ ମୂତ୍ର, ଚାରିଗୁଣ ଘିଅ, ଆଠଗୁଣ ଦୁଧ ଏବଂ ଆଠଗୁଣ ଠୁ  
ଦହି ଏକତ୍ର ମିଶାଇଲେ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ହେଲା | ଏହି ପଞ୍ଚଗବ୍ୟକୁ ଓଁକାର ମନ୍ତ୍ରରେ AACE କରି ଶୁଦ୍ଧ ି  
କରିବ । ଗୋବରକୁ କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ବାହାର କରିବ । :  
ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ GAA ସଂଗ୍ରହ କରିବ  
ଗୋମୁତ୍ରଂ କୃଷ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣାୟଃ ଶ୍ଵେତାୟାଶ୍ଚୈବ ଗୋମୟମ୍‌ ର  
ପୟଶ୍ଚ ତାମ୍ର ବର୍ଣ୍ଣାୟାଃ AGIA GAGS zy f  
କପିଳାୟାଃ ଘୂତଂ gay ସର୍ବଂ କପିଳମେବ ବା II .

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

## Page 76

### OCR Extracted Text

AA କନକ / ୪୯ /  
 ଅର୍ଥ - କାଳୀଗାଭର ମୁତ, ଧଳାଗାଭର CISA, GIG OF Glan ଦହି, କପିଳା ଗାଭର  
 ଅର୍ଥାତ୍‌ ଯେଉଁ ଗାଲର ଚମ ରକ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଲୋମ ଓ ଲାଞ୍ଜର ବାଳ ଓ ଖୁରା ସବୁ ପିଙ୍ଗଳ (କଲରା)  
  
ଗଗ ବର୍ଣ୍ଣ ତାର ଘୃତ ଗ୍ରହଣ କରିବ | ଅନେକ ବର୍ଣ୍ଣର ଗାଇ୍ମାନଙ୍କଠାରୁ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ସଂଗ୍ରହର ସୁବିଧା ନ  
ହେଲେ କେବଳ କପିଳ ବର୍ଣ୍ଣ SIMA ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବ | କପିଳା ଧେନୁ ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ |  
ମହାଭାରତ ଅଶ୍ଵମେଧ ପର୍ବରେ ଲେଖା ଅଛି ଯେ, ଏହି ଜଗତରେ ଯେତେ ପବିତ୍ର ଓ ରମଣୀୟ  
ବସ୍ତୁ ଅଛି ସେ ସମୁଦାୟର ତେଜକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ବିଧାତା କପିଳା ଧେନୁକୁ ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି |  
ଅତଏବ କପିଳାଧେନୁ ଶୁଦ୍ଧ, ମେଧ୍ୟ, ପବିତ୍ର, ସମସ୍ତ ତେଜର ଆଧାର ଓ ଅମୂତ ସ୍ଵରୂପ |  
  
ପଞ୍ଚଗବ୍ୟର ଗୁଣ - AAA, ଭନ୍ନାଦ, ଶୋଥ, ସକଳ AHA ଉଦର ରୋଗ, ଗୁଳ୍କ,  
ଅର୍ଶ, AQ, IAP ଓ ଭଗନ୍ଦର ଏ ସମସ୍ତ ରୋଗରେ ଅମୂତ ତୁଲ୍ୟ HeFay | Aa aa gale  
ଚର୍ମରୋଗ ଜନିତ କୁରୁପତା, ବାଳଗ୍ରହ ଦୋଷ ଓ ଚାତୁର୍ଥକ QA ଏହାଦ୍ଵାରା ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
ଉପରୋକ୍ତ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ମଧ୍ଯରୁ ଦୁଧ, ଦହି ଏବଂ TER ଗୁଣ ପଞ୍ଚାମୃତ ରସାୟନରେ ଲେଖାଅଛି |  
ବର୍ଭମାନ ଗୋମୁତ୍ର ଓ ଗୋମୟ ( ଗୋବର) ର ଗୁଣ ଓ ଉପଯୋଗ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା |  
ଗୋମୁତ୍ର  
. ଗୋମୁତ୍ରର ଗୁଣ - କଟୁ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ଭଷ୍ବୀର୍ଯ୍ୟ, କ୍ଷାର, ତିଲୁ, କଷାୟ ରସ, ଲଘୁ ଅଗ୍ନିଦୀପକ,  
ମେଧାବର୍ଵ୍କକ, ଅନାହ, କଣ୍ଡୁ ନେତ୍ରରୋଗ, ମୁଖରୋଗ, QB, ବାତ, ଆମଦୋଷ, ବଞ୍ଜିଜାତ  
ରୋଗ, ମୁତ୍ରରୋଧ, କାଶ, ଶ୍ଵାସ, କୃମୀ, ଶୋଥ, କାମଳ ଓ ପାଣୁରୋଗ ହରଣ କରେ |  
ବିଷହାରକ  
ଗୋମୁତ୍ରୈ ନରମୁତ୍ରୈ ବା ପୂରାଣେନ ଘ୍ତେନବା  
ହରିଦ୍ରା ପାନ ମାତ୍ରେଣ ବିଷଂ ହନ୍ତି ଚରାଚରମ୍‌ II  
GUIDE ସଙ୍ଗେ ହଳଦୀ, ନରମୁତ୍ର ସଙ୍ଗେ ହଳଦୀ ଅଥବା ପୁରୁଣା ଘୃତ ସଙ୍ଗେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ  
ପିଇଲେ ସ୍ତ୍ରାବର, ଜଙ୍ଗମ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିଷ Gea ହୁଏ |  
ଝାଡ଼ା ସଫା କରିବାକୁ - ଅଧପାଏ ଗୋମୁତ୍ର କନାରେ ଛାଣି ସେଥୁରେ ସୈନ୍ଧବ  
ଲବଣ ସାମାନ୍ୟ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସୁଖରେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ । ବିନା ପଇସାରେ ଝାଡ଼ା ସଫା  
କରାଇବାର ଏହା ଅତି ସହଜ ଉପାୟ |  
କଫ ରୋଚଗାରେ - ଗୋ ମୁତ୍ରରେ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇଲେ କଫ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
GIA ରୋଗରେ - ଗୋମୁତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଶ୍ଵାସ ରୋଗ  
ବିନଷ୍ଠ ହୁଏ । |  
କାନ ଟାଣିଲେ - ଗୋମୁତ୍ରକୁ ଟିକିଏ ଉଷୁମ କରି କାନରେ ପକାଇଲେ କାନ ଟଣା ଓ “  
କାନରୁ ପାଣି ବୋହିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । .

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

## Page 77

### OCR Extracted Text

/ ୫୦ / ଥକୁକୁଠ CMNMA GOIL ନାନୀ  
କାମଳ - (Jaundice) ବା ରକୁହୀନତା ରୋଗରେ - ୪ Alara ଗୋମୁତ୍ରେ ( ଛଡ଼ାମୂତ)  
ବଟା ହଳଦୀ ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଥରେ କରି ୧୫ ଦିନ ପିଇଲେ ପାଣ୍ଡୁ, କାମଳ,  
ଶୋଥ ଓ ରକ୍ତ ବିକାର ନିବାରିତ ହୁଏ ।  
ପିଲାମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା ସଫା ହେଉ ନଥୁଲେ - ଏକ ଚାମଚଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି  
୪/୫ ଚାମଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୟସ ଅନୁସାରେ ପିଲାଙ୍କୁ ପିଆଇଲେ ତାଙ୍କର ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ । ପିଲାଙ୍କ  
ପେଟରୁ କୃମି ମାରିବା ପାଇଁ ଗୋମୂତ୍ର ଠାରୁ ବଳି ଆଉ ଦ୍ବିତୀୟ ୩ଷଧ ନାହିଁ |  
ଶ୍ଵେତକୁସ୍ତ ରୋଗ - SAG ହରିତାଳ, ସୋମରାଜ ମଞ୍ଜି ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି  
ଗୋମୁତ୍ରରେ ବାଟି ଶ୍ଵେତ କୁଷ୍ଠ ଉପରେ କିଛିଦିନ ଲେପ ଦେଲେ ଛଉର ଚିହ୍ନ ଲିଭିଯାଏ । ଯଦି  
ଗର୍ଭଣୀ ଗାଭର ମୁତ୍ରରେ ବାଟି ଲେପ ଦିଆଯାଏ ତାହାହେଲେ ଶୀଘ୍ର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
ସବୁପ୍ରକାର ଉଦର ରୋ ଗାରେ - ଗେୋମୁତୁ କ୍ଷାର ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ cia ଘିଅ ସହିତ  
କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଉଦର ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ |  
ଗୋବର ଧ  
ଗୋବର ଅତି ପବିତ୍ର ପଦାର୍ଥ | ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ଧର୍ମ କର୍ମରେ ସ୍ଥ୍ରାନ ସଂସ୍କାରକ ଦ୍ରବ୍ୟ  
ରୂପରେ ଗୋବର ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଗୋବରରେ କୀଟାଣୁ ନାଶ କରିବାର ଶକ୍ତି ଥୁବାରୁ ପ୍ରତିଦିନ  
ବଡ଼ି ସକାଳୁ ହିନ୍ଦୁ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ଘରର ଅଗଣା ଓ ଚାରିପଟେ ଗୋବର ପାଣି ପକାନ୍ତି |  
ଅପସ୍ପାର( ହିଷ୍ଟିରିୟା ) - ଗୋଟିଏ GA ସାଧୃ ରୋଗ | ହଜାର ହଜାର ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରି  
ମଧ୍ଯ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରୁନାହାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ବହୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ କରି ନିରାଶ ହୋଇଛନ୍ତି  
GAMES SIMS ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ, ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବେ |  
ଚିକିତ୍ସା - ଗାଭ ଦୁଧ କୋଡ଼ିଏ ତୋଳା, TAS ପାଞ୍ଚତୋଳା, ଗାଇ ଦହି ପାଞ୍ଚ ସୁକି  
ଓଳନ (୧ ତୋଳା), ଗାଭ ଘିଅ ଏକ ତୋଳା, ମହୁ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ Gi ଗୋବରର ରସ  
ଅଢ଼େଇ ତୋଳୀ (ଏକ ଆଉନ୍‌ସ) - ଏ ସମସ୍ତ ଏକତ୍ର କରି କାଚପାତ୍ରରେ AGE | gies gia  
ସାରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ ଶଶ୍ଵର( ସୂର୍ଯ୍ୟ) ପ୍ରାର୍ଥନା aie କରିବ; |  
ତାପରେ “ ଅଚ୍ୟୁତାନନ୍ତ ଗୋବିନ୍ଦ ନାମୋଚଚାରଣ ଭେଷଜାତ୍‌, ନଶ୍ୟନ୍ତି ସକଳା ରୋଗଃ ସତ୍ୟଂ ସତ୍ୟଂ  
ବଦାମ୍ୟହଂ ' - ଏହି ମନ୍ତ NAR ପଢ଼ି ଉପରୋକ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟକୁ ପାନ କରିବ | WE dew ୩ମାସ ¦  
ସେବନ କଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।  
ଯେଉଁ GIN ରୋଗିଣୀ, ଯେଉଁ ଗାଲ ବନ୍ଧ୍ୟା, ଯେଉଁ ଗାଭର ଗର୍ଭ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ “  
ଯେଉଁ ଗାଛର ଘା ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁ SIA SSI ଖାଏ ଏବଂ ବୁଢ଼ୀ ଗାରର ଗୋବର Taal ପାଇଁ  
ଆଣିବ ନାହିଁ । ନିରୋଗ ଗାରର ଗୋବର ତଳେ ପଡ଼ିବା ପୁର୍ବରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବ ।

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

## Page 78

### OCR Extracted Text

ଧ AO OHO /୫୧/  
: ପ୍ରତିଦିନ ଗୋବର AA ଦେହରେ ଓ ମୁଣ୍ଡରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଗାଧୋଇଲେ ଚର୍ମରୋଗ  
ଧ କେବେ ହେଁ ହେବ ନାହି । ପ୍ରତିଦିନ କରି ନ ପାରିଲେ ପ୍ରତି ରବିବାର ଦିନ ଗୋବର ରସ ଦେହରେ  
ମାଲିସ୍‌ କରି ଗାଧୋଇବ । ଏଥ୍ବରେ କାଛୁ କୁଣ୍ଢିଆ ଏବଂ ଦେହର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର ହୁଏ |  
 FMAM! ପେଚରୁ ବାହାର କରିବାକୁ:  
. ଗାଲ୍ଢ ଗୋବରକୁ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ଏକ CIE, ସେଥ୍ଵରେ ଅଳ ଗାଭଦୁଧ ମିଶାଇ ମୃତଗର୍ଭା  
¥ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ତାର ପେଟରେ ଥୁବା ମଲାପିଲା ବାହାରି ପଡ଼େ |  
ଧ ବନ୍ଧ୍ଯା 1:  
| ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀର ଗର୍ଭ ରହୁ ନଥ୍ବ ସେହି ସ୍ତ୍ରୀକୁ ମାସିକ ଶୁଦ୍ଧସ୍ଵାନ ପରେ SEI SAA Ealoag.  
କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ଏକତୋଳା ପିଆଇଦେବ । ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ୩ଦିନ ପିଇବ । ଏହି ପରି  
ଶୁଦ୍ଧସ୍ଵାନ ପରେ WY ମାସ ପିଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ବନ୍ଧ୍ୟଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ସେ ଗର୍ଭଣୀ ହୁଏ |  
ପିଲାଙ୍କର ଅର୍ଶଘରା :  
(AMAIA ବାହାରି ପଡ଼ିବା ରୋଗ)  
 ଗୋବରକୁ ଗରମ କରି ଅର୍ଶଘରା ଉପରେ କିଛିଦିନ ସ୍ଵେଦ ଦେବ । ଗୋବରରେ ରୋଗ  
କୀଟାଣୁ ନାଶ କରିବାର ଏପରି ଶକ୍ତି ଅଛି ଯେ, ମ୍ୟାଲେରିଆ ଓ ଟାଇଫଏଡ଼୍‌ ରୋଗର କୀଟାଣୁ ନାଶ  
କରି ରୋଗୀକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରେ । ରୋଗୀ ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ଗୋବର ରସ ପାନ କରିବ ।  
ଗୋବର ପାଉଁଶ:  
  
QE, ଦଶିପୋକ -ଗାଛ ଗୋବରର ACTA AJ ଦୂଲ ତୋଳାରେ ଦଶତୋଳା ପାଣି  
ମିଶାଇ ଛାଣି ପିଇବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୩ଦିନ ପିଇଲେ ପେଟରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଛୋଟ ଛୋଟ  
କୂମୀ ମରିଯାଇ GIA AES | ପିଲାଙ୍କର ପେଟରେ ଦଶିପୋକ ହେଲେ ଏହା ଖୁଆଇବ | |  
  
ଘା ଶୁଖାଇବାକୁ - ଗାଭ ଗୋବର ପାଉଁଶରେ ଘିଅ ମିଶାଇ ମଲମ କରି ଘାଂରେ  
ଲଗାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ |  
  
ଦନ୍ତ AEG Od - - ପାଉଁଶକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତର ଦୁର୍ଗଵ୍ଧ, ଦାନ୍ତ  
ମାଂସର ଫୁଲା ପ୍ରଭୃତି ଦନ୍ତରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।  
  
ପାନ  
  
ପାନ CAMA ଲୋକ ଖାଆନ୍ତି କିନ୍ତୁ ପାନର ଉପକାରିତା ଓ ଅପକାରିତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଖୁବ୍‌  
  
କମ୍‌ ଲୋକ ଜାଣନ୍ତି ।

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

## Page 79

### OCR Extracted Text

/ ୫୨ / ଅନୁନ୍ଦୁ୦ CMIMH GOI ନନ  
ସାଧାରଣତଃ ପାନ କହିଲେ ପାନପତ୍ର, ଚୂନ, ଗୁଆ ଏବଂ ଖଇର ବୁଝାଏ | ପାନକୁ ସୁସ୍ଵାଦୁ  
ଏବଂ ରୁଚିକର କରିବାକୁ ଜାଇପତ୍ରୀ, ଗୁଜୁରାତି, ପିପରମେଣ୍ଟ ସାମାନ୍ୟ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତି | କେତେକ  
ଲୋକ ପାନରେ ଗୁଣ୍ଡି (ଧୁଆଁ ପତ୍ର) ଖାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏହା ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୁହେଁ |  
ଭୋଜନ ପରେ ତାମ୍ବୂଳ (AIP) ସର୍ବଦା ଭକ୍ଷଣୀୟ, କାରଣ ଖାଇବା ପରେ କଫ ବୃଦି ହୁଏ |  
ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଅଧା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ପିତ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ସବୁ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲା ପରେ  
ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଅତଏବ ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫର ସମତା ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ପାନ ଖାଇବା  
ଉଚିତ୍‌ | .  
ପାନପତ୍ର - ଏହାର ସଂସ୍କୃତ ନାମ କାମ ଜନନୀ, ଏହାର ଦ୍ରବ୍ଯଗୁଣ - ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଓ QA  
ବୀର୍ଯ୍ୟ, ରୁଚିଜନକ, ତିଲ୍ତକ୍ଷାର, କଟୁରସ ଏବଂ କାମୋଦ୍ଦୀପକ | SG], ମଳ, ବାତ ମୁଖଦ୍ରୌରଁକ୍ଧ୍ଯ  
ଓ ଶ୍ରମନାଶକ | ହନୁ ଓ ଦାନ୍ତର ମଳନାଶକ, ଜିହ୍ଵାର ବିଶୋଧକ ଏବଂ ଗଳାରୋଗନାଶକ ଅଟେ |  
AGG ପାନପତ୍ର ସେବନ ବାତପିତ୍ତବର୍ଦିକ । ASA ଅଗ୍ରଭାଗ, ମଧ୍ୟଭାଗ (dal) ଏବଂ ମୂଳ  
ଭାଗ ତ୍ୟାଗ କରିବ | ପାନର ଅଗ୍ରଭାଗ ଭକ୍ଷଣ କଲେ AQIS ହୁଏ | ମୂଳ ଭାଗ ଭକ୍ଷଣ କଲେ  
GUL ହୁଏ ଏବଂ ମଧ୍ଯ ଭାଗ (Gal) ଭକ୍ଷଣ OF ନାଶ ହୁଏ । ଏହି ଶିରା ରକ୍ତନାଶକ ଓ ଶିଥୁଳତା  
କାରକ | ପାନର ପ୍ରଥମ ପିକ ବିଷ ତୁଲ୍ୟ, ଦ୍ବିତୀୟ ପିକ ଭେଦୀ ଓ ଦୁର୍ଜର | ଅତଏବ ପାନର ପ୍ରଥମ  
ଓ ଦ୍ବିତୀୟ ପିକ ପକାଇ ଦେଲ ତୃତୀୟାଦି ପିକ ପାନ କରିବ । ଏହା ସୁଧାତୁଲ୍ୟ ଓ ରସମୟ |  
ଗୁଆ - ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ, କଫପିତ୍ତନାଶକ, ରୁଚିପ୍ରଦ, ମୁଖର ବିରସତା ନାଶକ ଏବଂ ଗୁରୁପାକ |  
ଯେଉଁ ଗୁଆର ମଧ୍ଯଭାଗ କଠିଣ ଯାହା ସିଦ୍ଧ ସେହି ଗୁଆ ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଗ୍ନିନାଶକ |  
କଞ୍ଚା ଗୁଆ ଖାଇଲେ ମତ୍ତତା ଜାତ ହୁଏ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ଦିଏ ।  
ଖଇର - ଖଇରର ସଂସ୍କୃତ ନାମ କୁଷ୍ଠାରି । ଖଇର ତିନି ପ୍ରକାର - କଳା ଖଇର, ଧୋବ  
ଖଇର ଓ ରଙ୍ଗ ଖଇର । ରଙ୍ଗ ଖଇରକୁ ଲୋକେ ରେଙ୍ଗୁନୁ ଖଇର କହନ୍ତି । ସକଳ ପ୍ରକାର ଖଲର  
ତିକ୍ତ, କଷାୟ ଓ ଶୀତଳ | Kal Ga, aid, @4, Gad, କୁଷ, ଶୋଥ, ବ୍ରଣ, ଅରୁଚି,ମେଦରୋଗ,  
କୃମୀ, ମେହ, ଜ୍ଵର, ଶ୍ବିତ୍ର, ଆମଦୋଷ ଓ ପାଣଠୁରୋଗ ନାଶ କରେ | ଦାନ୍ତରୋଗ, ମୁଖ ରୋଗ, .  
ରକ୍ତ ବିକାର, ରକ୍ତାତିସାର, ବାତରକ୍ତ, ପ୍ରଦର ରୋଗରେ ଉପକାର କରେ | ଖଇର ବଳବାନ 7  
ଧାରକ |  
ଚୁନ - ଚୁନର ସଂସ୍କୃତ ନାମ ସୁଧା । VF ଦୁଇପ୍ରକାର - ଗୋଡ଼ି ଚୁନ ଓ AA ଚୁନ |  
ସେବନାର୍ଥରେ ଗୋଡ଼ି ଚୁନ ଓ ଲେପନାର୍ଥରେ ସିପ ଚୁନର ଉପଯୋଗ ପ୍ରଶସ୍ତ । ସକଳ ପ୍ରକାର ଚୁନ  
କଟୁ, ଉଷ୍ଣ, କ୍ଷାର ବାତ କଫନାଶକ ଏବଂ ଶୁଳ, ଗ୍ରହଣୀ, ମେହ, ଅମ୍ଳପିଭ, କୂମୀ, ବ୍ରଣ ଓ ଥି  
ମେଦରୋଗନାଶକ | ଗି  
ଚୁନ ଓ ଖଇର ଏକତ୍ର ହେଲେ ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ ହୁଏ ଏବଂ ଚିତ୍ର ପ୍ରସନ୍ନତା ରଖେ |  
ସକାଳେ GUE ପରିମାଣରେ ଗୁଆ ଦେଇ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଅଧ୍ଵକ ପରିମାଣରେ ଖଇର ଦେଇ ଏବଂ ର

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

## Page 80

### OCR Extracted Text

¦ | ନନ PHP / ୫୩ /  
ର ରାତ୍ରରେ PAG ପରିମାଣରେ ଚୁନ ଦେଇ ପାନ ଭକ୍ଷଣ କରିବ । କେବଳ ଭୋଜନ ପରେ ୨/୩  
a ଖଣ୍ଡ ପାନ ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ | ACHP CIO ଖାଇଲେ ଦେହ, ଦୃଷ୍ଟି, କେଶ, ଦନ, ଅଗ୍ନି ଏବଂ ବଳ  
ଠି କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଶୋଷ ରୋଗ ଜନ୍ମେ ଏବଂ ରକ୍ତପିତ୍ତ ଓ ବାୟୁର GF ହୁଏ |  
‘| ଦନ୍ତରୋଗୀ, ନେତ୍ର ରୋଗୀ, ବିଷ, ମୁର୍ଥା ଓ ମଦରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, କ୍ଷୟ ରୋଗୀ ଏବଂ  
4 ରକ୍ତ ପିତ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ପାନ ହିତକର ନୁହେଁ | ଧ  
a ଅନେକ ଲୋକ ପାନସଙ୍ଗେ ଗୁଣ୍ଡି (ଧୁଆପତ୍ର) ଖାଆନ୍ତି | ଧୂଆଁପତ୍ର ସର୍ବଦା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ  
ର ଅନିଷ୍ଟକର | ତଥାପି ଆଜିକାଲି ଯେପରି ପାନ ଦୋକାନରୁ ପାନ ଖାଉଛନ୍ତି, ସେଥୁରେ ସାମାନ୍ୟ ଗୁଣ୍ଡି  
¦ ଖାଇଲେ ବିଶେଷ କ୍ଷତି ହେବ ନାହିଁ, Glad agiag ସ୍ଵୟଂ ବିଷ ହେଲେ ମଧ୍ଯ ଏହା ବିଷନାଶକ |  
> ପାନ ଦୋକାନରେ ପାନକୁ ଭଲ ପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଦାଣ୍ଡର ଧୁଳି ପାନପତ୍ର ଓ ଗୁଆ  
 ପ୍ରଭୃତିରେ ମିଶିଯାଇ ଯେଉଁ ଜୀବାଣୁ ସେଥୁରେ ଥାନ୍ତି ସେହି ଜୀବାଣୁ ସମସ୍ତକୁ ଧୁଆଁପତ୍ର ନଷ୍ଟ  
କରିଦିଏ | ପାନର ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ବିତୀୟ ପିକ ପକାଇ ଦେଲେ ଧୂଆଁପତ୍ରର ବିଷକ୍ରିୟା ଅଧ୍ନକାଂଶ ନଷ୍ଟ  
ହୋଇଯାଏ।  
ପବନ  
¦ ଦକ୍ଷିଣା ପବନ - AQ, ରକ୍ତପିତ୍ତହର, ଲଘୁ, ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ, ବଳକର ଓ ନେତ୍ର ହିତକର |  
 ଏହା ବାତବର୍ଶଳ ନୁହେଁ |  
ଉତ୍ତରା ପବନ - ଶୀତଳ, ସ୍ଵିଗ୍ଧ, ଦୋଷ ପରକୋପକାରକ, କ୍ଳେଦଜନକ | ପରକୃତିସ୍ୁ  
ଲୋକମାନଙ୍କର SIE, ଏହା ମଧୁର ରସ ଓ ମୃଦୁ !  
ପୂର୍ବାବାୟୁ - ଗୁରୁ (ଭାରି), QB, Fou, ପିଭରକ ଦୂଷକ, ଦାହଜନକ, GEO |  
| ଏହା ଶ୍ରାନ୍ତ/ କଫ ଓ ଶୋଷାନ୍ବିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ହିତକର |  
ଏହା ମଧୁର ରସ ଜନକ ଓ ଲବଣ ରସ ଏବଂ ଅଭିଷୀନ୍ଦୀ । ପୂର୍ବବାୟୁ ଦ୍ଵାରା ଚର୍ମ ରୋଗ,  
ଅର୍ଶ, ବିଷ, କୃମୀ, ସନ୍ନିପାତ, QA, ଶ୍ଵାସ ଓ ଆମବାତ ବର୍ିତ ହୁଏ |  
ପଶ୍ଚିମା ପବନ - ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଶୋଷଣକାରକ, ବଳହାରକ, ଲଘୁ, ମେଦପିଭ-କଫ-  
ନାଶକ ଓ ବାୟୁବର୍ଵିକ |  
ବାୟବ୍ୟ ପବନ - ତିକ୍ତ ରସ; ଏଶାନ୍ୟ ପବନ - କଟୁରସ; ଆଗ୍ନେୟପବନ - ଦାହଜନକ ଓ  
ରୁକ୍ଷ ନୈରତ ପବନ - ଦାହଜନକ ନୁହେଁ |  
ବିଷ୍ଵଗ୍‌ବାୟୁ (ସର୍ବଦିଗଗାମୀ ପବନ) ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ପରମାୟୁ ପକ୍ଷରେ ହିତକର ନୁହେଁ |  
ଏହା ବହୁରୋଗ ଜନକ | ଅତଏବ ବିଷ୍ଵଗ୍‌ବାୟୁ ସେବନ କରିବ ନାହିଁ। ଏହି ପବନ ସେବନ କଲେ  
ମଙ୍ଗଳ ହୁଏ ନାହିଁ |  
ଗୂହ ନିର୍ମାଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବାୟୁର ଗତି ଦେଖୁବା ଉଚିତ୍‌ |

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

## Page 81

### OCR Extracted Text

/ ୫୪ / LAG CLUGMH GOIA GIGI  
କଥାରେ ଅଛି - GRE ଦରଜା ଘରର ରଜା  
QAR ଦରଜା ତାର ପରଜା  
ପୂର୍ବ ଦରଜା ମୁହଁରେ ଛାଇ  
ପଶ୍ଚିମ ଦରଜା ପାଶେ ନ ale!’  
ତାଳପତ୍ର ପଟ୍ଫାର ପବନ ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ । ବାଉଁଶ ନିର୍ମିତ ପବନ Asia ପବନ ଉଷ୍ଣ ଓ  
ରକ୍ତପିତ୍ତ ପ୍ରକୋପକ ।  
ଚାମର ପବନ, ବସର ପବନ, ମୟୁର JE ରଚିତ ପଖାର ପବନ, ବେତ ନିର୍ମିତ ପଙାର  
ପବନ ଦୋଷବର୍ଜିତ, ସ୍ନିଗ୍ଧ ଓ ହୁଦ୍ୟ |  
ଲେମ୍ବୁ( କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ)  
ଗୁଣ - ଅମ୍ଳ ଓ QA, ଏହା ଅଗ୍ନିଦୀପକ, କ୍ଷୁଧାବର୍ଵକ, el ସମୁହ ନାଶକ, ବାତ, କଫ,  
OF, FIA, କଣୃ ରୋଗ, ପିଭଶୁଳ, ତ୍ରିଦୋଷ, ବିସୂଚିକା, qq, Aisle ନାଶକ, ଅରୁଚି  
ନିବାରକ, ଅତିରୁଚିକର, ଆୟୁ ଏବଂ କାନିବର୍ଵକ |  
ଏହାର ଚୋପାରେ ମଧ୍ଯ ଏକ ଅଦ୍‌ଭୁତ ଗୁଣ ଅଛି | ତାମିଲ ଦିନମଣି ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ  
ହୋଇଥିଲା, “ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହନି ଯେ, EMA, ଚୋପାରେ କାଲସିୟମ୍‌ ଗ୍ଲୁକୋନେଟ ବୋଲି  
ଏକ ପ୍ରକାର ପଦାର୍ଥ ଅଛି, ଯାହାକୁ ଖାଇଲେ ଆଟମବମ ବା ହାଇଡ୍ରୋଳେନ୍‌ ବମ୍‌ର ବିଷକ୍ରିୟାରୁ  
ରକ୍ତକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ।  
ଲେମ୍ବୁ ଖାଇବାକୁ 6C@EM AG (ପାଚିଲା) ଲେମ୍ବୁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ । କଷି ବା ଅତି କଞ୍ଚା  
ଲେମ୍ପୂରେ ଗୁଣ ଅପେକ୍ଷା ଦୁର୍ଗୁଣ ବେଶି । ଖାଲି ପେଟରେ ଲେମ୍ବୁ ଖାଇବ | ଅନ୍ୟ ଫଳରସ ସଙ୍ଗେ  
ଖାଇଲେ ଅତି ଉତ୍ତମ ।  
ଲେମ୍ବୁ ଦ୍ଵାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ଥା  
ଅରୁଟି : ଲେମ୍ବୁକୁ ଦୁଇ ଫାଳ କରି କାଟି ସେଥ୍ବରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଜିଭରେ  
ଘଷିଲେ ଅରୁଚି ଛାଡ଼ିଯାଏ | ଏହି ରସରେ ତ୍ରିକଟୁ (qa, ପିପ୍ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ) ମିଶାଇ  
ଖାଇଲେ ଭୋକ ହୁଏ |  
QE - ପେଟ ଭିତରର ଅଧୁକାଂଶ QE EMA, ରସରେ ମରିଯାତି | କଲରା, ଟାଇଫଏଡ଼୍‌,  
ଅତିସାର ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର କୀଟାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଲେମ୍ବୁ ରସ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିବ |  
ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ (ଡ଼ିସ୍‌ପେପ୍‌ସିଅ।) :  
ଗୋଟିଏ କାଗେଳଜି ଲେମ୍ବୁ ଦେହରେ କଣା କରି ତା ଭିତରେ ସାମାନ୍ୟ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ,  
ଅଭାବେ ଖାଇବା ଲୁଣ ପୁରାଇ ନିଆଁରେ ତତାଇ ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସ ଦିବା ଓ ରାତ୍ର ଭୋଜନର ଏକ  
ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବ ।

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

## Page 82

### OCR Extracted Text

- DO POP / ୫୫ /  
| ମୁଣ୍ଡରୁ ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ଚନ୍ଦା ହୋଇଥୁଲେ:  
ଧ AICTE ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜକୁ ପାଣିରେ ବାଟି କିଛି ଦିନ ଚନ୍ଦା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇବେ |  
ମୁଣ୍ଡର ଉପି ଏବଂ ଉକୁଣି:  
ଲେମ୍ବରସକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ମାଲିସ୍‌ କଲେ ମୁଣ୍ଡର ad ଛାଡ଼ିଯାଏ |  
ଲେମ୍ବୁରସରେ ରସୁଣ ରସ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଉକୁଣି ମରିଯାନ୍ତି |  
| @EMAI:  
। ଧ କଲେରା ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ମିଶ୍ରି ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ  
ଖାଇଲେ ସହଜରେ କଲେରା ଆକ୍ରମଣ କରିବ ନାହି ।  
¦ ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜ ଏବଂ ଚୋପା ସହିତ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ସେଥ୍ରରେ ଟିକିଏ  
ଲୁଣ ମିଶାଇ କଲେରା ରୋଗୀକୁ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଚଟାଇବ । କଲେରାର କୀଟାଣୁ ମାରିବାକୁ ଲେମ୍ବର  
ଅଭୁତ ଶକ୍ତି ଅଛି |  
ବସନ୍ତ ଚିହ୍ନ ଲିଭାଇବାକୁ:  
ମୂଦାରଶିଙ୍ଘିକୁ ଲେମ୍ଭୁରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କିଛି ଦିନ ବସନ୍ତ ଚିହ୍ନ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ବସନ୍ତ  
ର ଚିହ୍ନ ଲିଭିଯାଏ | ମଦାରଶିଙ୍ଘି ଶିସା ଧାତୁର ଉପଧାତୁ । ଏହା କବିରାଜୀ ମସଲା ଦୋକାନରେ  
କିଣିବାକୁ ମିଳେ ।  
ମୁହଁର କଳାଦାଗ:  
ଲୋଧ ଏବଂ ହଳଦୀକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ମିଶାଇ ୧୦/୧୨ ଦିନ  
ମୁହଁରେ ଲଗାଇବ |  
Qiel: |  
 ପିଆଜ ରସ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁରସ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ତୋଳା ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି  
ପେଟରେ ଖାଇଲେ ପ୍ଲୀହା ରୋଗରେ ବହୁତ ଉପକାର ହୁଏ |  
ଜାଦୁ:  
ଲେମ୍ବୁ ରସ ଦିନକୁ ୪/୫ ଥର ଲଗାଇବ । ଏହିପରି ୧୦/୧ ୨ ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଜାଦୁ ଭଲ.  
ହୁଏ ।

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

## Page 83

### OCR Extracted Text

/ ୫୬ / ଥକୁକୁଠ 6ଯୋନନାଲ/ GIA ନକ ¦  
ଉନ୍ମାଦ ଏବଂ ଭ୍ରମ ରୋଗ:  
  
ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ଛାଲରେ ଶୁଖାଇ AO | ସେଥ୍ବରୁ ଅଧତୋଳା ଓଜନ BACAR ପାଣିରେ  
ରାତିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଉନ୍ମାଦ ରୋଗରେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ଏବଂ  
ଭ୍ରମରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।  
ଅଫିମ ବିଷ:  
  
୧୦/୧ ୨ଟା ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଚିନି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଅଫିମ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅଫିମ ବିଷର .  
ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ aa ‘Page’ ser 28’, ଅର୍ଥାତ୍‌ ପୁରୁଷ ଲୋକର ମୁତ ପିଇଲେ ସବୁ ପ୍ରକାର ¦  
ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | NACA ଅଫିମ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହେବାର ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରୀକ୍ଷା ହୋଇଛି | ଏହା ।  
GEIR “ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିସ୍ସା' › ବହିରେ ଲେଖାଅଛି | ¦  
ପେଟର ମେଦବୁଦଵି:  
  
ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ଖାଣ୍ଟ ମହୁ, ଅଧଗ୍ଲାସ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇବ |  
ଦିବା ଏବଂ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ପରେ ଏକ ଆଉନସ୍‌ ଲେମ୍ବୂରସ, ସମଭାଗ ଉଷୁମ ପାଣି ମିଶାଇ ଏକ  
ମାସ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ପେଟର ମେଦବୂଦି ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
ଇନଙଫ୍ଲଏଞ୍ଜା:  
  
ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଏହି ଜ୍ଵରର କୀଟାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବାର ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏକ ଗ୍ଲାସ ଉଷୁମ  
ପାଣିରେ ଟିକିଏ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ତ୍ରିକଟୁ (Gal, ପିପ୍ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ)ର od ଦୁଇଅଣି  
ଓଜନ ଏବଂ ଗୋଟିଏ କାଗେଳିଲେମ୍ବର ରସ ମିଶାଇ ପିଇବ | ଦିନକୁ ୩/୪ଥର ଖାଇ ପାରିବ | ¦  
ଅତିସାର:  
  
କାଗେଜିଲେମ୍ବାରେ କଣା କରି ସେଥୁରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ତ୍ରିକଟୁ (dal, Agam,  
ଗୋଲମରିଚ)ର ଗୁଣ୍ଡ ପୁରାଇ ରଡ଼ନିଆଁ ଉପରେ ରଖୁ ଦରପୋଡ଼ା କରିବ, ଯେପରି ପୋଡ଼ି ନଯାଏ  
ଏବଂ ପାଣି ବାହାରି ନଯାଏ | Loin ପରେ ନିଆରୁ କାଢ଼ି ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସ ପିଆଇଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ  
ଭାବେ ଅତିସାର ଭଲ ହୁଏ | ଏକାଥରକେ ୨/୩ଟା ଲେମ୍ବରସ ଦେବ | ଦିନକୁ ୫ଥର ଲେମ୍ବ୍‌ରସରେ  
ବସ୍ତି (ଡୁସ୍‌) ଦେଲେ ଅତିସାରରେ ଉପକାର ହୁଏ |  
ଦାନ୍ତ ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ:  
  
ଲେମ୍ବରସରେ ପାଣି ମିଶାଇ କୁଲୁକୁଞ୍ଚା କରିବ | .

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

## Page 84

### OCR Extracted Text

| AM OM / ୫୭ /  
 ae ଶିରଶୂଳ ୯ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ଯଥା) :  
| ଏକ କପ୍‌ ଗରମ ଚା 'ରେ ( ଦୁଧ AS ନଥିବ) TES EMAL SYS ପିଇବ | ଦିନକୁ ୩୮୪  
| କପ୍‌ ଖାଇଲେ ପିଭ୍ତଜ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ | ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ବାଟି କପାଳରେ ଲେପ ଦେବ |  
| ଚନ୍ଦ୍ର ବଦନ:  
| କଞ୍ଚାଦୁଧରେ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ମାଲିସ୍‌ କରିବ ¦ କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ମାଲିସ୍‌  
¦ କଲେ ଗାଲ ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗ ହୋଇଯିବ । ଦୁଧ ନ ମିଳିଲେ ଗ୍ଲିସେରିନ୍‌ (Glycerin) ସହିତ ମିଶାଇ  
| ଲଗାଇବ |  
| ମୁଣ୍ଡରୁ ବାଳ Hoa:  
ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଅଂଳା ବାଟି ୨୧ ଦିନ ଲଗାଇଲେ ବାଳ ଝଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
 ଲେମ୍ବୁ ସର୍ବତ:  
| diuindies AGA6a saa, AA ପକାଇ AGE କରନ୍ତି ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ  
ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି CAA, SOIAICA ଏପରି ପଦାର୍ଥ ଅଛି, ଯାହା ହୃଦୟକୁ ଅତ୍ୟଧ୍କ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ  
କରେ | ଅତଏବ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଲେମ୍ବ୍‌ ଚୋପା ସହିତ ବାଟି ade କରିବା ଉଚିତ୍‌ |  
 କମଳା  
ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ - ମଧୁର, ଅମ୍ଳ ଓ ଶୀତଳ | ଏଥରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ( ଭିଟାମିନ୍‌) ' ସି” ଯଥେଷ୍ଟ  
ପରିମାଣରେ ଅଛି | ଅନ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍‌ ଏବଂ ଲବଣ ଅନ୍ଧ ପରିମାଣରେ ଅଛି | ଏହାର ରସ ଅତିଶୟ  
ବଳକାରକ । 1 C10, Ja, ଶ୍ରମ, ଦାହ, ତୃଷା ଏବଂ ଅରୁଚିନାଶକ | QA, ଅଗିମାନ୍ଦ୍ ଏବଂ ଶୂଳ  
ରୋଗରେ ଏହାର ରସ ଉପକୀର କରେ |  
ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କମଳା ରସ ଅମ୍ପୃତତୁଲ୍ୟ । ଆଜିକାଲି କେତେକ ଶିକ୍ଷିତା ମା' ମାନେ  
ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନଦୁଧ ଦିଅନ୍ତି ନାହି, କାରଣ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ସ୍ତନଦୁଧ ଦେବା ଦ୍ଵାରା  
ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ | ଏହା ବଡ଼ ଭ୍ରମ ଧାରଣା । ସ୍ତନଦୁଧ ନଦେବା ଦ୍ଵାରା  
ମା'ମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହୁଏ ଏବଂ ପିଲାମାନେ ସ୍ତନଦୁଧ ନ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍୍ୟ  
ମଧ୍ଯ ଖରାପ ହୁଏ। ଏହାର ବିଶେଷ ବିବରଣୀ ‹ ' ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଳ ଚିକିସ୍ସା' ” ବହିରେ  
ପାଇବେ ।  
ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ମା'ର ସ୍ତନଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ କମଳାରସ ଦେବା  
ଉଚିତ୍‌ ।

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

## Page 85

### OCR Extracted Text

/ ୫୮ / LOE 6ଘୋଜମାଲ FOIA ନ ।  
ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର GES ବଢ଼ାଇବାକୁ:  
GIA ଦୁଧ ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଦୁଇ ଭାଗ, ଗରମ ପାଣି ଏକଭାଗ ଏବଂ କମଳାରସ ଏକଭାଗ  
ଏକତ୍ରକରି ପିଲାଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖୁଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ, ଓଜନ ବଢ଼େ, ଏବଂ  
ଚେହେରା ସୁନ୍ଦର ହୁଏ | କମଳା ରସରେ ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ଦେବ । ଦିନକୁ ୨ଟା ଠାରୁ  
୫ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମଳା ଖାଇଲେ ପିଲାଙ୍କର ଓଜନ ୧. ୫ ଗୁଣ ବଢ଼ିଯିବ | ।  
ଯେଉଁ ମା'ମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନ ଦୁଧ ଦିଅନ୍ତି, ସେମାନେ ନିୟମିତ ଭାବେ କମଳା |  
ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ |  
ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ କମଳାରସ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଇଲେ ସୁନ୍ଦର ସନ୍ତାନ ଲାଭ ହୁଏ ।  
ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଜ୍ଵର, ଅତିସାର ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ନିର୍ଭୟରେ କମଳାରସ ଖାଇପାରିବ,  
କାରଣ ଏହା ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ, ଦୁର୍ବଳ ଶରୀରରେ ବଳ ଆଣେ ଏବଂ ରୋଗୀର ତୃଷ୍ଣା ଏବଂ  
ଅରୁଚି ନାଶ କରେ । ଜ୍ବରରେ ଶରୀର ଉତ୍ତାପ ଖୁବ୍‌ ବେଶି ଥ୍ଲାବେଳେ ଏବଂ ତଣ୍ଟି ଶୁଖି ଯାଉଥବା  
ବେଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ କମଳାରସ ନିର୍ଭୟରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଜ୍ଵର କମିଯାଏ  
ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ଆରାମ ଲାଗେ । ଜ୍ବରରେ ରୋଗୀର ଜୀର୍ଣ୍ଣଶକ୍ତି କମ୍‌ ଥିବାରୁ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରୋଟିନ୍‌  
PAG! ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ୍‌ | କମଳା ରସରେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ; ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା  
ଏକଭାଗ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ ଅଛି | ସେଥୁପାଇଁ ଏହା ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ | ବାର୍ଲିପାଣିରେ କମଳାରସ ମିଶାଇ  
ଦେଲେ ଉପକାର ହୁଏ |  
କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି: |  
ସାଧାରଣତଃ କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦିରେ ଖଟା ଖାଇବା ଅହିତକର କିନ୍ତୁ କମଳା AA ଖଟା ହେଲେ  
ମଧ୍ଯ ବଡ଼ ହିତକର । କମଳା ରସରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇବ । ସକାଳରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସନ୍ଧ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଆଉ କିଛି ନ ଖାଇ କେବଳ କମଳାରସ, ଥରକେ ଏକ କପ କରି ୪କପ ଖାଇ ପାରିବ | ରାତିରେ  
କମଳାରସ ଖାଇବ ନାହିଁ । ରୁଟି ତରକାରୀ ଖାଇବ । ଏହିପରି Ny ଦିନରେ ସର୍ଦ୍ଦିକାଶ ଭଲ ହେବ | |  
ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ, କଳାଦାଗ ଏବଂ .  
ଦେହରେ ପଣସ କଣ୍ଟା ପରି ବାହାରିଲେ: ¦  
ରକ୍ତ ଅପରିଷ୍କାର ହେତୁ ଉପରୋଗ ବ୍ରଣ ହୁଏ | କମଳାଚୋପାକୁ ବର୍ଷାପାଣି ବା ନଦୀପାଣିରେ  
ବାଟି ବ୍ରଣ ଉପରେ 9 ଦିନ ଲଗାଇବ ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖୂତ ade ପିଇବ |  
ଦୁଇତୋଳା ଚିରେଇତା( ଭୁଇଁନିମ୍ବ), ଏକ ସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ  
ରହିଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣିକୁ କମଳା ରସରେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଏହିପରି  
୨୧ ଦିନ ପିଇଲେ ବିକୃତ ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ, ଏବଂ ଚେହେରା ଲାଲ ହୋଇଯାଏ | `

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

## Page 86

### OCR Extracted Text

। AR PHP / ୫୯/  
. . ଉଦରଶୂଳ (ପେଟମରା) :  
ର କମଳା ବା ନାରଙ୍ଗ ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ  
- ରହିଲେ ଛାଣି ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ପିଇଲେ ଶୂଳ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।  
। ମୁହଁରେ ଧଳା ଏବଂ କଳା ଦାରା:  
¦ ଛାଇରେ ଶୁଖା ହୋଇଥୁବା କମଳା ଚୋପାକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ade | WB gag  
ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ମଲମ ପରି କରି ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ଧଳା ଏବଂ କଳାଦାଗ ଲିଭିଯାଏ । ଦାଗ  
AAS ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଉଥୁବ |  
ପାଦର ପୀଡ଼ା ବା ଦରଜ:  
କମଳା ଚୋପାକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ଛାଣି ପିଲଲେ ପାଦର ଦରଜ ଭଲ ହୁଏ ।  
¦ ଭୋକ ହେଉ ନ ଥୁଲେ:  
: କମଳା ରସକୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ କରି ସେଥୁରେ ଟିକିଏ କଳାଲୁଣ Ver GON qaiod  
। ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ଭୋକ ହୁଏ  
ଏବଂ BIAS A ରହେ |  
କଦଳୀ  
ଦ୍ରଵ୍ୟଗୁଣ - ଏହା ମଧୁର, କଷାୟ ଏବଂ ଶୀତଳ |  
କଦଳୀ ଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼େ, ଶରୀର କାନ୍ତିଯୁକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଏ । ବାତରୋଗ,  
ପିତ୍ତରୋଗ, ରକ୍ତ ପିତ୍ତାଦି ଏବଂ କ୍ଷୟରୋଗକୁ ନଷ୍ଟ କରେ | ମହୁ ସହିତ ( ମହୁ ଦୁଇତୋଳା) କଦଳୀ  
ଖାଇଲେ ବଳବୂଦିି ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ସଙ୍ଗମ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ |  
କଦଳୀରେ ଭିଟାମିନ୍‌ ଏ, ବି, ସି, ଡ଼ି ଏବଂ ଇ JER ପରିମାଣରେ ଅଛି ¦ ଏହା ଦେହରେ  
ପ୍ରୋଟିନ୍‌ ଏବଂ ଚର୍ବି କମ ପରିମାଣରେ ଥଲେ ସୁଦ୍ଧା ଏହା ଯଦି ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖିଆଯାଏ ତାହେଲେ  
ବଡ଼ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ହୁଏ କାରଣ ଏଥରେ କାଲସିୟମ୍‌, ମାଗ୍ନେସିୟମ, ଫସ୍ଫରସ୍‌, ଗନ୍ଧକ,  
ଲୌହ, ତମ୍ବା, ଆଇଡ଼ିନ୍‌ ଅଛି |  
କଞ୍ଚାକଦଳୀର ଅଟା (କଞ୍ଚାକଦଳୀକୁ କାଟି ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ) ଅଧତୋଳାକୁ ଦୁଧରେ ମିଶାଇ  
ପିଲାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ତାଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଖୁବ୍‌ ଭଲ ରହେ | ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗ ହୁଏ |  
ପାଚିଲା କଦଳୀ ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପାଚିଥୁବା ଉଚିତ୍‌, ଏପରିକି  
କଦଳୀ ଉପର ଚୋପା ଯଦି କଳା ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଭିତରଟା ସଢ଼ି ନଯାଇ ସାମାନ୍ୟ ଟାଣ  
ଥାଏ ତାହେଲେ ଏହା ଖାଇବାର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ବୋଲି ଜାଣିବ । କଦଳୀ ଖାଇଲା ପରେ ପାଣି  
ପିଇବ ନାହିଁ।

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

## Page 87

### OCR Extracted Text

/ ୬୦ / ZEQE CAUCE GOI BIG)  
ଯେଉଁ ସ୍କୁଲ ଏବଂ କଲେଜ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ବୟସ ଏଵଂ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରର ଓଜନ  
  
କମ ଅଛି ସେମାନେ ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଅନ୍ୟ GAGE ନ ଖାଇ କେବଳ ଦୁଇଟି ପାଚିଲା  
  
କଦଳୀ ଏବଂ ଏକ ଗ୍ଲାସ ଦୁଧ ଖାଆନ୍ତି ଅନ୍ତତଃ ଏକବର୍ଷ ଭିତରେ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଓଜନ  
ଆସିଯିବ | ବଜାରର ଜଳଖୁଆ GING ବା ବନସ୍ପତିରେ ତିଆରି ହୋଇଥବା ହେତୁ Saad  
ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ | ଅନ୍ୟ EMP! ଅପେକ୍ଷା ଉପରୋକ୍ତ ମତେ କଦଳୀ ଏବଂ ଦୁଧ ଖାଇ  
ଦେଖନ୍ତୁ, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର କିପରି ଉନ୍ନତି ହେଉଛି । ଯେଉଁ ୨ଟି ବା ୩ଟି କଦଳୀ ଖାଇବ ତାକୁ ଭଲ କରି  
ଚୋବାଇ ପାଟିର ଲାଳସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇଲା ପରେ ଦୁଧକୁ ଢ଼କ ଢ଼କ କରି ନ ପିଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି  
ପାଟିରେ ନେଇ ଲାଳ ସଂଗେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଏହି Eade ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ୧୦ ମିନିଟ୍‌ ସମୟ  
ଦେବା ଉଚିତ୍‌ | ଏହାଦ୍ଵାରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉନ୍ନତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟହାନୀର ପ୍ରଧାନ କାରଣ କୋଷ୍ଠବନ୍ଧତା  
ଦୂର ହୋଇ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ |  
  
ଦିବାଭୋଜନ ପରେ ଗୋଟିଏ COM କଦଳୀ ଏବଂ ମହୁ ଏକତୋଳା ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ  
ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ | ପ୍ରମେହ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ କ୍ରମଶଃ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର ହୁଏ ।  
  
କାଶ ଓ କଫ:  
  
ବିକାରେ CATA GIES ଭକ୍ଷୟେତ୍‌ କଦଳୀ ଫଳମ୍‌  
ମର୍ଦିତୈର୍ମରିଚୈଃ Ala” ହନ୍ତି ଶ୍ଳେଷ୍ଠାମଣ ମୁଲ୍ଣମ୍‌ I  
ଅର୍ଥ -ପାଚିଲା କଦଳୀ ସହିତ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବହୁ ଦିନର ଶ୍ଲେଷ୍ପା ଓ  
କାଶ ଭଲ ହୁଏ |  
  
ଶ୍ଵେତପ୍ରଦର:  
ଏହି ରୋଗରେ ଯୌନିରୁ ପାଣିପରି ସ୍ରାବ ହୁଏ । ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ି  
  
ଚାଲିଛି | ଏହା ମାରାତ୍ମକ ନ ହେଲେ ମଧ୍ଯ ରୋଗୀକୁ ବଡ଼ ଦୁର୍ବଳ କରି ପକାଏ ଏବଂ ଅଧ୍ରକାଂଶ  
  
ସମୟରେ ଏହି ସ୍ରାବ ବାହାରିବାରୁ ବଡ଼ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିବାକୁ ହୁଏ ।  
  
(୧) ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ପାଚିଲା କଦଳୀ - ଓଜନ ଏକ ଛଟାଙ୍କ, ନଚେତ ଦୁଇଟି ଛୋଟ ପାଚିଲା  
କଦଳୀ, ଦୁଇତୋଳା ଅଁଳାରସ, ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ଏବଂ ଦୁଇତୋଳା ମିଶ୍ରି ସକାଳେ ଓ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ଦୁଇସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
  
(9) ଅଧପାଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭଲ କରି ଚକଟି ସେଥୁରେ EMIIOT ସୁକି ଓଜନ ମିଶାଇ ଖାଇ  
ତାଂପରେ ଦୁଧ ପିଇବ | ଯୋନିକୁ ତ୍ରିଫଳା କ୍ବାଥରେ ଧୋଇବ | ଏହିପରି ୩୮୪ ସପ୍ତାହ  
କଲେ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

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

## Page 88

### OCR Extracted Text

. ଛନ ONE / ୬୧/  
 ମାସିକ ରତୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନହେଲେ:  
 ମାସିକ ରତୁ ସ୍ରାବ ୩୮୪ ଦିନ ପରେ ମନକୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ | ନ ହେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଚିଲା  
କଦଳୀ ସଙ୍ଗେ ଗୁଜୁରାତି FF QQ AE GES ମିଶାଇ ଖାଇବ ଏବଂ ଲଘୁ ଆହାର କଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ  
ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
ସୋମରୋଗ - ଅଧୁକ ପରିସ୍ରା - ବହୁମୁତ୍ର - ପ୍ରମେହ:  
ଏହି ରୋଗରେ ସଫାବର୍ଣ୍ଣର ପରିସ୍ରା ବାରମ୍ବାର ହୁଏ | ପାଚିଲା କଦଳୀକୁ କଂସା ବା ରୂପା  
PATER AG ହାତରେ ଖୁବ୍‌ ଚକଟି ଫେଣ୍ଢିବ GEER ଏକ ତୋଳା ପାଚିଲା ଅଂଳାରସ, ମହୁ  
ଏକତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଦୁଇତୋଳା ମିଶାଇ ଖାଇବ ବ୍ରହ୍ଵଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବ । ଉତ୍ତେଜକ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ  
 ନାହି | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥୁବ |  
ମଧୁମେହ:  
ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଯେତେବେଳେ ବେଶି ଶୋଷ ହୁଏ ସେହି ସମୟରେ ପାଚିଲା କଦଳି  
 ଭିତରେ ସୀସାଭସ୍ମ ଅଧରତି ପୂରାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର |  
ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ:  
ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ଏକରତି ବଙ୍ଗଭସ୍କ, ଅଧରତି ରୂପାଭସ୍କ ମିଶାଇ କିଛିଦିନ  
ଖାଇଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
. ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ:  
ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ, ଓସ୍ତ (ପିପ୍ପଳ) ଫଳବଚୂର୍ଣ୍ର ଏକତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଏକତୋଳା,  
ଏକତ୍ର ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
ଭସ୍ପାଗ୍ନି:  
ମଧୁମେହ (Diabetis) ରୋଗର ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଭୟଙ୍କର ଭୋକ ହୁଏ ଏବଂ ଶୋଷ  
ହୁଏ | ସେ ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଏବଂ କଞ୍ଚା କଦଳୀର ତରକାରୀ  
ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।  
ଶ୍ଵାସ:  
ଶ୍ଵାସ ରୋଗୀର ଭୟଙ୍କର କଷ୍ଟ ହେଉଥୁବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଉପରେ  
ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇ ନିଆଁରେ ତତାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ | ସଂଗେ ସଂଗେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି  
ମିଳିବ |

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

## Page 89

### OCR Extracted Text

/ ୬୨/ \_ ଥଳୁକୂୁଠ 6ୟୋନନାଲା କିନାନ ନାର  
BOG ଏବଂ Gag କାଶରେ: ¦  
ଗୋଟିଏ AISA କଦଳୀର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସେଥୁରେ ୫ଟି ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ଗୋଟିଏ  
ପିପ୍‌ପଳୀ ପୂରାଇ ରାତିରେ କାକରରେ AGS | ସକାଳେ ମୁହଁହାତ ଧୋଇ ମରିଚ ଏବଂ ପିପ୍‌ପଳୀ  
ଚୋବାଇ ଖାଇ କଦଳିଟି ଟୋବାଇ GAG କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ କାଶ ଭଲ ହୋଇଯିବ |  
ପ୍ଲୀହା ଏବଂ କାମଳ:  
ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଉପରେ OF ବୋଳି ରାତିରେ କାକରରେ ରଖୁବ | ସକାଳେ  
ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୨ ୧ ଦିନରେ ୨୧ ଟି କଦଳୀ ଖାଇଲେ AIS! ଭଲ ହେବ | ୭  
ଦିନରେ କାମଳ ରୋଗ ଭଲ ହେବ ।  
ଅର୍ଶ:  
ଖଣ୍ଡିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀରେ (ଯାହାକୁ ଗିଳି ପାରିବ) ୬ଟି (ଛ'ଟି) ଜିଅନ୍ତା ଛାରପୋକ  
ପୂରାଲ ପାଟିରେ ପାଣି AG ଗିଳି ପକାଇବ | ଏହା ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ | ଲାଗ ଲାଗ  
ଦୁଇ ଦିନରେ ୧୨ ଟି ଛାରପୋକ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ ରୋଗ ଭଲ ହେବ । | all କରି ଖାଇଲେ ଭଲ  
ହେବ ନାହି । (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ)  
ଅମୃତଭଣ୍ଡା  
ସଂସ୍କୃତ - GORA, ମଧୁକର୍କଟୀ, ନଳୀକାଦଳ .  
ହିନ୍ଦୀ - ଅଶ୍ରଖରଭୁଜା, ଏରଣ୍ଡକର୍କଟୀ, ପପୀତା, ପପେୟା  
ମରହଚ୍ଟୀ - ପପଇ, ପପୟା  
ଗୁଜରାଟୀ - ପୋପୟୋ, ଏରଣ୍ଡ କର୍କଡ଼ୀ  
ପଞ୍ଜାବୀ - Nad ଖରଭୁଜା  
ବଙ୍ଗାଳୀ - ପପେୟା, ପେପିୟା  
ଇଂରାଜୀ - ୮୫୮ଥ/, Melon  
ଗୁଣ - କଞ୍ଚାଫଳ ମଳରୋଧକ, କଫ ଏବଂ ବାତକୁ କୁପିତ କରେ |  
ପାଚିଲା ଫଳ - ପିଭ ବାତ ବିନାଶକ, ମଧୁର, ରୁଚିକାରକ, ଭାରୀ, କଫକାରୀ,, ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଵକ,  
କାମୋରଦ୍ଦୀପକ, ଅନ୍ତ୍ରସଂକୋଚକ, ହୁଦୟକୁ ହିତକାରୀ, Fou, ଭନ୍ନାକରୋଗନାଶକ |  
ଏହାର କ୍ଷୀରରୁ ପେପେନ୍‌ (Papain) ନାମକ AQ ହୁଏ | ମାଂସକୁ ସିଝାଇବା ପାଇଁ, ଜୀତ .  
କରିବା ପାଇଁ ଏହାର କ୍ଷୀରର ଅଦ୍ଭୁତ ଗୁଣ ଅଛି | ପେଟର ସମସ୍ତ ବେମାରୀରେ ଡ଼ାକ୍ତର ଓ  
କବିରାଜମାନେ ଅମୂତଭଣ୍ଡାକୁ ଖାଇବାକୁ କହନ୍ତି । ଏହାର କ୍ଷୀରରେ ମାଂସ ପକାଇଲେ ମାଂସ ମିଳାଇ  
ଯାଏ।

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

## Page 90

### OCR Extracted Text

ଛନ କନକ / ୬୩/  
ପ୍ରୋଟିନ୍‌ ଖାଦ୍ୟ, ଯଥା ଡ଼ାଲି, ବାଦାମ, ଆଖରୋଟ, ଦୁଧ, ଦହି, ମଟର, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡାକୁ  
ଆମ ପେଟରେ ଥୁବା ପେପ୍‌ସିନ୍‌ ଏବଂ ଟ୍ରିପସିନ୍‌ ନାମକ ପାଚକ AA Gd GAN | । ଅତଏବ  
ଏହାର କ୍ଷୀର ଅତି ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରାଏ | କ୍ଷୀର ଅଭାବରେ କଞ୍ଚାଫଳକୁ gain od କରି  
। ଭୋଜନ ପରେ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ଳୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଏବଂ ପେଟର ଅନ୍ୟ ବିକାର ମଧ୍ଯ ନଷ୍ଟ  
ହୋଇଯାଏ |  
AS, MAR, AES, ମନ୍ଦାଗ୍ନି ଆଦି ଉଦର ରୋଗ:  
AIGA କ୍ଷୀର GION EMIMEIAY ଦୁଇ ଚାମଚ ( ଚା ଚାମଚ), Ue ବୟସ୍କ ଲୋକପାଇଁ  
ଏକ SING ସମଭାଗ ମହୁ ମିଶାଇ ଘୋଟିବ | ତା' ପରେ ଦୁଇଗୁଣା ଗରମ ପାଣି ମିଶାଇ ଘୋଟିବ |  
ୀ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ପିଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ ସକାଳେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ  
ରୋଗ ସବୁ ପ୍ରଶମିତ ହୁଅନ୍ତି | ପିତ୍ତ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ ହୋଇଥିଲେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
ବାହ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ - କଞ୍ଚା ଅମ୍ପତଭଣ୍ଡାକୁ ଟିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଘିଅରେ alo, Ae, Iq ଓ  
ଯକୃତ୍‌ ଉପରେ ଲେପ ଦେଇ ବାଣ୍ଡେଳ୍‌ ବାନ୍ଧିବ | ଏଥୁରେ ମନ୍ଦାଗ୍ନି ମଧ୍ଯ ଭଲ ହୁଏ |  
ଅମୃତଭଣ୍ଡା କ୍ଷାର ୫ ଟୋପା ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀରେ ଚକଟି ଭୋଜନ ପରେ ଦିନକୁ  
୨ ଥର ଖାଇଲେ ଏକ ମାସରେ ଯକୃତ୍‌ ପ୍ଲୀହା Sq ଭଲ ହୁଏ । କେବଳ କଞ୍ଚାଫଳକୁ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ  
ସଙ୍ଗେ କାକୁଡ଼ି ପରି ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | ।  
ASM ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସାଙ୍ଗରେ ବତୁରା ହୋଇଥିବା କିସ୍‌ମିସ୍‌ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ  
ଯକୃତକ୍ରିୟା ଠିକ୍‌ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଲେ ଖାଇବ । ଫେଟ ମଧ୍ଯ ସଫା ହୋଇଯିବ ।  
ଶୁଷ୍କ କ୍ଷୀର ୧ ରତି ଏବଂ ସୁକି ଓଜନ ଯୁଆଣି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଯକୃତ, Aa! ଏବଂ  
ଭୟଙ୍କର ମନ୍ଦାଗ୍ନି ଭଲ ହୁଏ ।  
ଯୁଆଣା QI GAA GAS - ଯୁଆଣୀ ୧୫ ତୋଳା, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ସୌଚ ଲବଣ  
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ - ଏ ସମସ୍ତକୁ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ସାତଦିନ ଭାବନା CO | ତାଂ ପରେ  
ଃ ସାତଦିନ ଅଦାରସରେ ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖୁବ | ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ ମାତ୍ରା |  
କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା :  
ପାଚିଲା ଅମ୍ପତଭଣ୍ଡାରେ FAFA, ଦୁଧ ଏବଂ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ |  
ଦାନ୍ତରୁ AB ଏବଂ ପୁଜ ପଡ଼ୁଥଲେ:  
ପାଚିଲା ଅମୂତଭଣ୍ଡାରେ ଭିଟାମିନ୍‌ ଏ, ସି ଏବଂ ଡ଼ି ଅଛି | ଭିଟାମିନ୍‌ ସି ଏଥୁରେ ବେଶି  
ମାତ୍ରାରେ ଥ୍ବାରୁ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଦାନ୍ତରୁ AQ ଏବଂ ପୁଜ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ | ଭିଟାମିନ୍‌ 'ଏ”  
ଏବଂ “ସି” ଶରୀରର ପାଚକ ଏବଂ ରଞ୍ଜକ ପିତ୍ତକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ |

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

## Page 91

### OCR Extracted Text

/ ୬୪/ ଥଳୁଦନ୍ଦୁନ ନାଲ COIL G6!  
ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ତନରେ ଦୁଧ ହେବାକୁ:  
ଅମୃତଭଣ୍ଡା ତରକାରୀ ଖାଇବ । ଅମ୍ପତଭଣ୍ଡା ଖାଇ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ଚିନି ଖାଇବ |  
ଭାତୁଡ଼ି, GA, ହାତ ପାପୁଲିର ଚମଡ଼ା ବିକୃତି, ଧ  
କାନକଟା, ଜାଦୁ, କୁଣ୍ଢିଆରେ: ୀ  
ଅମୃତଭଣ୍ଡା କ୍ଷୀର IAG, ଟାଙ୍ଗଣା କଞ୍ଚା ୨.୫ ରତି, ଗରମ ପାଣି ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର ବାଟି  
ଲଗାଇବ । ଏବଂ ଅମୂତଭଣ୍ଡା କ୍ଷୀର ୧ରତି ଚିନି ବା ଦୁଧ ସଂଗେ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗମାନ  
AMEN | ଉପଦଂଶ ବ୍ରଣରେ ମଧ୍ଯ ଏହା ଲଗାଇବ | !  
“ ହାତ+କ ପାଦ ଜଳୀ ବାତ:  
ଗୋଟିଏ ମାଟି ପାତ୍ରରେ କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ବାଟି ରଖୁବ | ସେହି ପାତ୍ର ଉପରେ ଆଉ  
ଗୋଟିଏ ପାଣିଭରା ପାତ୍ର ରଖୁ ଅଗ୍ନି ଉପରେ AGO | ପାଣି ଗରମ ହେଲେ ଉପର ପାତ୍ର କାଢ଼ି  
ଦେଇ ତଳ ପାତ୍ରରେ ଯେଉଁ ବାମ୍ଫ ଥୁବା ସେହି GIG Ge ପାଦରେ ଲଗାଇ ସେହି ବଟା  
ଅମୃପତଭଣ୍ଡାକୁ ପାଦ ଓ ହାତ ପାପୁଲିରେ ଲଗାଇବ |  
କଣ୍ଠରୋହିଣୀ, GINAGIE ବା କ୍ଷତ (Diptheria Sore throat):  
( ୧) ଅମୂୃତଭଣ୍ଡାର ସଦ୍ୟ କ୍ଷୀର ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ତଣ୍ଟିରେ ଲଗାଇବ |  
( ୨) {IMI କ୍ଷୀର ୧ ଭାଗ, ଟିଙ୍କଚର୍‌ ଆଇଓଡ଼ାଇନ ୧ ଭାଗ, ଗ୍ଲିସିରିନ୍‌ ସାତଭାଗ ଏକତ୍ର କରି  
କିଛି ଦିନ ଲଗାଇବ | ଦିନକୁ ୨ ଥର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ | ଏଥୁରେ ନୂତନ ଓ ପୁରାତନ  
ଗଳପ୍ରଦାହ ଦୂର ହୋଇଯାଏ |  
ଶ୍ଳୀପଦ (ଗୋଦର) :  
ଏହାର ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଗରମ କରି ଲଗାଇଲେ ଏବଂ ଶୁଖୁଲା କ୍ଷୀର ୧ରତିରୁ ୨ ରତି ଖାଇଲେ  
ଶ୍ଳୀପଦ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।  
ଅବୂଦ (ଆବୁ ଉପରେ lq):  
ଏହାର ପତ୍ର SIF ଗରମ କରି ଲଗାଇବ | କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହେବ |  
ମୁହଁର କଳାଚିହ୍ନ: .  
ପାଚିଲା ATA! ଫଳକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ମୁହଁର କଳା ଚିହ୍ନ ଲିଭିଯାଇ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ  
ବଢ଼େ । ମୁହଁରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କିଛି ସମୟ ପରେ ଗାଧୋଇବ । ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଲଗାଇଲେ ଦେହର  
ଚର୍ମରୋଗ ଚିହ୍ନ ଲିଭିଯିବ |

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

## Page 92

### OCR Extracted Text

ଛନ PGP / ୬୫ /  
  
ଅମୂତଭଣ୍ଡା କଞ୍ଚାଫଳରୁ କିପରି କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବ ?  
  
ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଚାରି ଆଂସୁଆ କାଠ ବା ବାଉଁଶରେ ଯାହାକି ଛୁରୀ ପରି ଧାର ହୋଇଥୁବ  
ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କଞ୍ଚା ଅମ୍ପୃତଭଣ୍ଡାରେ ଗାର ପକାଇଲା ପରି କଲେ କ୍ଷୀର ବାହାରିବ । ମାଟି, ଚିନା ବା  
କାଚ ବାସନରେ କ୍ଷୀର AAS | ତାକୁ ବାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ରରେ ଉଷୁମ କରି ଏକରତି ହିସାବରେ ବଟିକା  
କରିବ | ବାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ରରେ ଗରମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେଥ୍ବରେ ଖାଣ୍ଢି ମଦ ବା ମୃତ ସଞ୍ଜୀବନୀ ସୁରା  
(୯୦ ମଦ) ଅଳ୍ପ ମିଶାଇ ପାକ କଲେ ବିଶେଷ ବୀର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ହୁଏ | ଲୁହା ଛୁରୀରେ କ୍ଷୀର ବାହାର  
କଲେ କ୍ଷୀର କଳାବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ | ଏହି ବଟିକା ଶିଶିରେ ad ଭଲ ଭାବରେ ଠିପି ଲଗାଇବ |  
ଖରାରେ ବହୁତ ସମୟ ଶୁଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟହୀନ ହୋଇଯାଏ | ସବୁଠାରୁ ଭଲ ବାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ରରେ ପାକ  
କରିବ । ବାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ର - ଗୋଟିଏ ପଲମରେ ବାଲି ରଖୁ ସେହି ବାଲି ଉପରେ କ୍ଷୀରର ପାତ୍ର  
ରଖୁବ । ବାଲି ତାତିଲେ କ୍ଷୀରରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଶୁଖୁଯିବ ।  
  
ମାତ୍ରା - କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର ୧୦ରୁ ୩୦ ରତି, ଶୁଖୁଲା କ୍ଷୀର CQ IAG, କଞ୍ଚାଫଳର od ୫ରୁ  
୧୫ ରତି । କଞ୍ଚା ଫଳ BQ ୧୦ ତୋଳା, ପାଚିଲା ଫଳ ୧୦ରୁ ୨୦ ତୋଳା |  
  
ଏହାର ପତ୍ର ହୃଦୟ ଉପରେ ଡ଼ିଜୀଟାଲିସ୍‌ ପରି କାମ କରେ | ଏହାର ପତ୍ରରେ କାରପାଇନ  
(Carpine) ଅଛି | ଏହା ମଦ୍ୟରେ ମିଳାଇଯାଏ | ପାଣିରେ ନୁହେଁ |  
  
ହୃଦୟ ବିକାରରେ ଏହାର ଛାୟାଶୁଷ୍କ ପତ୍ର GI CAS AER ମିଶାଇ ଖାଇବ | RAE  
ଉତ୍ତାପ ବେଶି ହେଲେ ପତ୍ରର ଫାଣ୍ଟକଷାୟ ଦେଲେ ଜ୍ଵର କମିଯାଏ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ସଫା ହୁଏ |  
  
ଅତୀସ  
ସଂସ୍କୃତ - Yai, Sql, ଶୁକ୍ଲକନ୍ଦା  
ହିନ୍ଦୀ - ଅତୀସ  
ˆ ବଙ୍ଗଳା - ଆତଇଚ  
  
ଗୁଜରାଟୀ - ଅତିବିଖନୀ କଲୀ, ଅତିବିଷ, ଅତିବିଷା ।  
  
ତେଲୁଗୁ - ଅତିବିଷା  
  
ପଞ୍ଜାବୀ - ` ଅତୀସ, ସୁଖୀହରୀ  
  
ଇଂରାଜୀ ¬ Indian Atees  
  
ଲାଟିନ = ACordatum  
  
ଉତ୍ପଭି ସ୍ଥାନ - ହିମାଳୟର ସିନ୍ଧୁ ନଦୀ ପାଖରେ, ସିମ୍ଳା, କାଶ୍ଳୀର, ନେପାଳ, ବହୁୀ  
ନାରାୟଣ, କେଦାରନାଥ | `  
  
ସମୁଦ୍ର ପତ୍ତନଠାରୁ ୬୦୦୦ରୁ ୧୫୦୦୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥଳ ଭାବରେ ଏହା ମିଳେ |  
“ ତ୍ରିବିଧାତିବିଷା ଜ୍ଞେୟା ଶୁକ୍ଳକୂର୍ଣ୍ଣାରୁଣାସ୍ତଥା ।  
  
ଅତିବିଷା (ଅତୀସ) ୩ ପ୍ରକାର, ଶୁକ୍ଳ କୃଷ୍ଣ ଏବଂ Agel od | ଏଥୁ ମଧ୍ଯରୁ ଶୁକ୍ଳ age  
ଅଟେ ଏବଂ ଣ୩ଷଧରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ |

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

## Page 93

### OCR Extracted Text

/ ୬୬/ ଥକୁଛୁନ 6ୋଳନାଲ/ GOI ଲର  
  
ଅସଲି ଅତିବିଷା - ଧଳା, ସହଜରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ, ଭିତର ଧଳା ଏବଂ ୪ଟା କଳାବିନ୍ଦୁ  
ଥାଏ | ଡ଼ିବାରେ ATER ପୋକ ଖାଇଯାଏ | ବାଲିରେ ପୋତିକରି adem ପୋକ ଖାଏ ନାହିଁ |  
ଅତିବିଷାକୁ ୭ଷଧରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶୋଧନ କରିବ |  
  
ଶୋଧନ - ଗାଇ JO ବା ଗୋବର ରସରେ ଫୁଟାଇଲେ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ | ଗାଇ ମୁତ ବା  
ଗୋବର ରସରେ ପାକ କରି ପାଣିରେ ଧୋଇ ଶୁଖାଇ ରଖୁବ । ବେଶି ଫୁଟାଇବ ନହିଁ । ଏକ ଉତୁରା  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାଇବ ।  
  
ଗୁଣ - କଟୁ, କିଞ୍ଚିତ ଉଷ୍ପବୀର୍ଯ୍ୟ, ଗ୍ରାହୀ, ସର୍ବଦୋଷଶାମକ, ଦୀପକ, କଫହର, ଜ୍ବରଘୁ,  
ଏବଂ ଶିଶୁଭୈଷଜ୍ୟ ( ପିଲାମାନଙ୍କ ସର୍ବଦା ପଥ୍ୟ ଏବଂ ସର୍ବରୋଗର daw) ଏହା ଆମାତିସାର,  
ଆମଦୋଷ, ଜୀର୍ଣ୍ଣଜ୍ଵର, ବିଷମଜ୍ଵର, କାଶ, GSI, ବମନ, ଅର୍ଶ, ପୀନସ୍‌, ଆମବାତ, ଯକୃତ  
ବିକାର, କୃମୀ ରୋଗ, ପିଭୋଦର ଏବଂ କୀଟାଣୁ ବିଷ ନାଶକ ଓ ବଳକାରକ ଏହା ମଧ୍ଯ ଜ୍ଵର  
ଜନିତ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରେ ଏବଂ ଗର୍ଭିଣୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ଜ୍ଵର ନାଶର ଅବ୍ୟର୍ଥ Ger |  
  
ଏହାର କଟୁରସ ପ୍ରଭାବରେ କ୍ଲେଦକ କଫ, ପାଚକ Ga ଏବଂ କୋଷ୍ଠସ୍ଥ୍‌ ସମାନ ବାୟୁର  
ବିଷମତା ଦୂର କରି ସମତା ଆଣେ ଏବଂ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ନାଶ କରେ । ସେଥ୍ଵପାଇଁ ଏହାର  
ନାମ ' ଶିଶୁଭୈଷଜ୍ୟ' |  
ଗର୍ଭିଣୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର QA ହେଲେ:  
  
କୁଇନାଇନ୍‌ ବା ଅନ୍ୟ କଡ଼ା AG ଦେବା ଦ୍ଵାରା ଉଷ୍ପତା ବଢ଼ି ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଅନିଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା  
ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଅତୀସ ପ୍ରୟୋଗରେ ସେ ଭୟ ନଥାଏ ଏବଂ ମା ର ଅତିସାର ଓ ମାନ୍ଦାଗ୍ନି ମଧ୍ଯ ଦୂର ହୁଏ ।  
  
କେଉଁ ରୋଗରେ ASIA EI ବ୍ୟବହାର କରିବ  
ଅତିସାର ଓ ରକ୍ତ ପିତ୍ତ ରୋଗରେ ଅତୀସ ବୂର୍ଣ୍ଣକୁ କୁଡ଼ଚିଛାଲି od Wier ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ  
କୂମି ରୋଗେ Sea ବୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ¦  
ଶ୍ଵାସ କାଶ ରୋଗେ ପୁଷ୍କର ମୂଳ Gd Ne” ମହୁ ସଙ୍ଗେ |  
ମନ୍ଦାଗ୍ନି ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍ପଳୀ ମହୁ ସହିତ  
ନିର୍ବଳତା ଗୁଜରାତି ଏବଂ ବଶଲୋଚନା ସହିତ  
ବାନ୍ତି MEGA କେଶର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ  
ଜ୍ଵର ଜନିତ ନିର୍ବଳତା ରସସିନ୍ଦୂର ଦୁଇ ରତି ଅଥବା ଲୌହଭସ୍କ ଦୁଇ ରତି ଅଥବା :  
ଗୁଳୁଚିସାର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ସହିତ  
  
ସାଧାରଣ ନିର୍ବଳତା ଦୁଧ, ମିଶ୍ରି ସହିତ :  
ପୁରୁଣା କୂମିରୋଗ SIMA ଛାଲିର Gl ସହିତ ‘  
ପିନସ୍‌ ରୋଗେ Gaal ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ  
ପିତ୍ତୋଦରେ ଗୋମୁତ୍ର ଦୁଇ ଆଇନସ୍‌ ସଙ୍ଗେ ଦୁଇମାସ ଖାଇବ “

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

## Page 94

### OCR Extracted Text

ଧ ଛନ PRO / ୬୭ /  
ଜ୍ଵର ଓ କାଶ ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ରସ ସହିତ  
ag ଝୁଣା ଓ AGA ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଧୂପ ଦେବ  
¦ ଚର୍ମରୋଗ, ବିସ୍ଫୋଟକ ଚିରେଇତାର ଅର୍କ ସହିତ  
 ବୟସ୍କ୍‌ ଲୋକର କ୍ଵରରେ:  
ଅତୀସ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧୫ରତି ସମଭାଗ କଟୁକୀ ଟୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଦେବ; କାରଣ ଅତୀସର ମଳରୋଧକ  
ଶକ୍ତି ଅଛି | .  
| RAGA:  
ଅତୀସ ୧ ୫ ରତି ଏବଂ ରସାଞ୍ଜନ ୧ ୫ ରତି ମିଶାଇ ଦେବ । ରସାଞ୍ଜନକୁ ଜମ୍ବୀର ରସ ଅଥବା  
. କାଗେଜୀ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲେ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ଶୋଧ୍ଵତ ହେଲା ପରେ  
ଣ୍ଷିଷଧରେ ଦେବ |  
ଅତୀସର ଗୁଣ କୁଇନାଇନ୍‌ ପରି - ଅତୀସ, ରସାଞଜନ ଏବଂ ଗୋଳମରିଚ ଟୁର୍ଣ୍ଚ ସମଭାଗ  
. ଏକତ୍ର କରି AE | ମାତ୍ରା - ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ବିଡ଼ଙ୍ଗ କ୍ଵାଥ ସହିତ ଦିନକୁ ୬ଥର ଖାଇଲେ  
| କୁଇନାଇନ ଅପେକ୍ଷା LAF ଗୁଣ କରିବ । AIG କୁଲନାଇନର ବିଷକ୍ତିୟା ଏଥରେ ନାହିଁ |  
ଅତୀସ ଆସବ (Tincture) - ନମର ( ୧)  
AGIA ଟୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଭାଗ, ମଦ ( ୯ ୦୪) ବା ମୃତସଞ୍ଚୁବନୀ ସୁରା ( ୯ ୦%) ୫ ଭାଗ ଏକତ୍ର  
` ବୋତଲରେ ୫ ଦିନ AGE | ତାପରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ATE |  
ମାତ୍ରା - ୩୦ ଟୋପାରୁ ୬୦ ଟୋପା । .  
. ଗୁଣ - ଜ୍ଵରନାଶକ, ଆମାଶୟ ପାଇଁ ବଲ୍ୟ ତଥା ଆମାଶୟ 6 Ga ପରକୋପକୁ ଶାନ୍ତ କରେ |  
ବାଳକମାନଙ୍କର ଅତିସାର ଏବଂ ବାନ୍ତି ଶାନ୍ତ ହୁଏ । କୃମୀ ପାଇଁ ୨୦ ରୁ ୩୦ ଟୋପା |  
ଅତୀସ ଚୂର୍ଣ୍ଣର ପ୍ରୟୋଗର ମାତ୍ରା  
ଦୀପନ ଓ ପାଚନ ପାଇଁ - ୨ ରତିରୁ ୨୦ ରତି  
ଜ୍ଵର ପ୍ରତିଷେଧକ - ୨୦ ରତିରୁ ୩୦ ରତି  
ଜ୍ଵରଘ୍ନ - ୧୫ ରତିରୁ ୩୦ ରତି  
AGA MA ଅପେକ୍ଷା ଟୁର୍ଣ୍ଣରେ ବିଶେଷ QA ନାଶକ ଶକ୍ତି ଅଛି | ଏହା ବିଷ ନୁହେଁ ଅତଏବ  
ବେଶି ହେଲେ କିଛି ଉପଦ୍ରବ କରାଏ ନାହିଁ |  
ଜ୍ଵରର ଉତ୍ତାପ ବେଶି ହେଲେ ଆସ୍‌ପ୍ରିନ୍‌ ନ ଦେଇ ଅତୀସ 699 ଏହା ଆସ୍‌ପ୍ରିନର ପ୍ରତିନିଧ୍  
କିନ୍ତୁ ଆସ୍‌ପ୍ରିନ୍‌ର ବିଷକ୍ରିୟା ଏଥୁରେ ନାହିଁ । ପିଲାମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ ଝାଡ଼ା, ଏବଂ  
ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ପତଳା ଝାଡ଼ା, QUEIG, Gd, କଫ, AGE ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ  
ରୋଗ ପାଇଁ ଅତିବିଷା ବଟି ମହୌଷଧ ।

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

## Page 95

### OCR Extracted Text

/ ୬୮/ EQQO 6େଳନାଳ/ GOI GET  
  
ଅତିବିଷା ବଟି - ଅତୀସ, ନାଗର ମୁଥା, କକଡ଼ାଶୂଙ୍ଗୀ, ଭଜା ହୋଇଥିବା କରଞ୍ଜ Aa  
ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ର ଗୁଡ଼ଟିର ( କୁରେଇ) କ୍ବାଥରେ ୧ ୨ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଅଧରତି ହିସାବରେ ବଟିକା  
କରି AAO |  
  
ମାତ୍ରା - ଦିନକୁ ୨ଥର, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥରରେ ଗୋଟିଏ ଟା ଦୁଇଟି ବଟିକା ମା ଦୁଧ ବା  
ଗାରଦୁଧରେ ଦେବ ।  
  
ବାଳଚାତୁଭର୍ଜ - ମୁଥା, ପିପ୍ପଳୀ, କକଡ଼ା ଶୂଙ୍ଗୀ ଓ ଅତୀସ araisia gd ଏକତ୍ର କରି  
ରଖୁବ । ମାତ୍ରା ୫ରତିରୁ ୮ରତି ମହୁ ସଙ୍ଗେ ପିଲାଙ୍କର ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗରେ ଦେବ ।  
ହୁଫିଙ୍ଗ୍‌ କଫ ବା କୁକୁର କାଶ:  
୧) ଅତୀସ ଏବଂ ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭଭାଗ ଏବଂ ଏହାର ସମଷ୍ଚିର ଅଧଭାଗ ମିଶ୍ରି |  
  
ମାତ୍ରା - ୧ ରତିରୁ ୬ ରତି | ଅନୁପାନ - ମହୁ |  
୨) ola gd Ker ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ ସମଭାଗ |  
  
ମାତ୍ରା - ୪ ରତି  
  
ଅନୁପାନ - ମହୁ ବା ଗରମ ପାଣି |  
ପିଲାଙ୍କର ଶୁଖାରୋଗ:  
  
ଅତୀସ ଦୁଲତୋଳା ବିଡ଼ଙ୍ଗ ୧୦ ତୋଳା କୁଟି କରି ଅଧସେର ସିଝାଇ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ରହିଲେ  
ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶ୍ରି ୨୫ ତୋଳା ମିଶାଇ ସିରା କଲା ପରି କରି ସେଥୁରେ ଚୌକିୟା ସୁହାଗା  
( ଟାଙ୍ଗଣା) ଖଇ ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ରଖୁବ |  
  
ମାତ୍ରା - ଏକ ବର୍ଷର ପିଲାକୁ ୫ ଟୋପା ମା ଦୁଧରେ ଦିନକୁ ୩ଥର ଦେବ ଏବଂ ଦେହରେ  
ମହାଲାକ୍ଷାଦି ତୈଳ ମାଲିସ କରିବ | ଏଥୁରେ ଶ୍ଵାସ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । କାଶ, ଶ୍ଵାସ, ମନ୍ଦାଗ୍ନି ମଧ୍ଧ  
ଭଲ ହୁଏ ।  
ପିଲାଙ୍କର କୂମି ଏବଂ କୂମିରୁ ଜ୍ଵର, AIG, କାଶ, ବାନ୍ତିରେ:  
  
ଅତୀସ ଏବଂ ବିଡ଼ଙ୍ଗର ସମଭାଗ ବୂର୍ଣ୍ର ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ | Sear ria aaa ଚୋପା  
ପକାଇ ଦେଇ କେବଳ ମଞ୍ଜିକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ |  
  
ମାତ୍ରା - ୧ ରତିରୁ ୨ ରତି ମା ଦୁଧରେ ଦେବ ।  
  
ଅତୀସ AA (Tincture) ଅନ୍ୟପ୍ରକାର - ନମର (9)  
  
USA Lo ତୋଳା, ଯଷିମଧୁ, ନାଗର ମୁଆ, କକଡ଼ା ଶୃଙ୍ଗୀ, ପିପ୍ପଳୀ, oo, Seer,  
ଜାଇପତ୍ରି, ଜାଇଫଳ, ଜାଫ୍ରାନ୍‌ କେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ଏକ ତୋଳା - ଏ ସମସ୍ତର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର  
କରି ସେଥ୍ଵରେ ସୁକି ଓଜନ କସ୍ତୁରୀ ମିଶାଇ ବୋତଲରେ ପୁରାଇ Buca ease ସୁରା

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

## Page 96

### OCR Extracted Text

! AA OOP LOC]  
। ( ୯୦୮୭ ସ୍ପିରିଟ୍‌ ଅଥବା ରେକ୍ଟିଫାଇଡ଼ ସ୍ଫିରିଟ୍‌ ପୁରାଇ ବୋତଲ ମୁହଁରେ ମଜଭୁତ ଠିପି ଲଗାଇବ |  
୮ଦିନ ଖରାରେ AGE, ତା'ପରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖୁବ |  
| ମାତ୍ରା - ୧ ଟୋପାରୁ ୧୦ ESIAI AI’QU ବା ପାଣିରେ ଦେବ |  
ଗୁଣ - ସର୍ଦ୍ଦି, ଜ୍ଵର, କାଶ, କଫ, ନିମୋନିଆ, କମଜୋରୀ, ମୂର୍ଚ୍ଛା ଏବଂ ଅନେକ ଭୟଙ୍କର  
“ ରୋଗ ନାଶ କରେ।  
| ଅଫିମ, ସଖିଂୟା ଏବଂ ସାପ Gasca:  
AGIA ୫ ତୋଳା ଏକପା ପାଣିରେ ବାଟି, ଛାଣି ପ୍ରତିଘଣ୍ଟାରେ ପିଆଇବ, ବିଷ ଝଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ |  
| ୧୦ ତୋଳା ଅତୀସ ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ କରି SQ ଦେବ |  
ମାକଡ଼ସା, ମହୁମାଛି, ବିଛା ଏବଂ ବିରୁଡ଼ି ବିଷରେ:  
| AGIA GIR ମୁତରେ ବାଟି ଲଗାଇବ । ଗାଭମୂତ ଅଭାବରେ ପାଣିରେ ବାଟି ଲଗାଇବ |  
| ବାୟା କୁକୁର ଏବଂ ବାୟା ବିଲୁଆ SAA:  
ଅତୀସ ବାଟି ଲଗାଇବ ବା ଅତୀସ ଟିଙ୍କଚର (ଆସବ) ନମ୍ବର ( ୨) କୁ ଘା'ରେ ଲଗାଇବ  
ଏବଂ ଅଧତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ଦିନକୁ ୨ ଥର ପିଆଇବ |  
। ବାୟୁ ପ୍ରକୋପିତ ହେତୁ ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ବା ପୁରୁଷ ପ୍ରାୟ ସନ୍ଧ୍ଯା ସମୟରେ ବହୁତ କଥାବାର୍ଭା  
କରେ, ସେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅତୀସ ଦୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଖାଇଲେ ସଂଯତ ହୋଇଯିବ |  
¦ ଅଶୋକ  
| ସଂସ୍କୃତ - ଅଶୋକ, ହେମପୁଷୁ, ଅଙ୍ଗନାପ୍ରିୟଃ, AB Ae |  
ଇଂରାଜୀ ¬ - Ashoka Tree  
ଲାଟିନ - Saraca Indica  
ଗୁଣଧର୍ମ - ଶୀତଳ, ଗ୍ରାହୀ, as ସଂଗ୍ରାହକ, ବେଦନାସ୍ଥାପକ, edalag, ହାଡ଼କୁ  
ଯୋଡ଼ିଦିଏ, ହୃଦ୍ୟ ଏବଂ ତ୍ରିଦୋଷ, ତୃଷା, ଦାହ, କୃମୀ, ଶୋଷ, ଶ୍ରମ, ଗୁଳୁ, ଶୂଳ, ଉଦର ରୋଗ,  
ଅଧ୍ଵାନ ବିଷ, ଅର୍ଶ, ଶୋଥ, ରକ୍ତ ବିକାର, ଗର୍ଭାଶୟର ଶିଥଳତା, ସର୍ବପ୍ରକାର dea, ga,  
ସନ୍ଧିବାତ ପୀଡ଼ା ଓ ବ୍ରଣ ନାଶକ ଅଟେ ।  
ଏହାର ଛାଲିରେ କଷାୟିନ୍‌ (tannin) ଏବଂ କାଟାଟିନ୍‌ (catachin) ନାମକ AQ ଯଥେଷ୍ଟ  
ପରିମାଣରେ ଅଛି | ଏହାର ଛାଲି ପ୍ରବଳ ସଙ୍କୋଚକ ଏବଂ ଗର୍ଭାଶୟ ଅବସାଦକ (Uterine  
` Sedative) | ଗର୍ଭାଶୟର ମାଂସପୈଶିକ ତନ୍ତୁ ସବୁ ଉପରେ ଏହାର ସିଧା ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ |  
ଗର୍ଭାଶୟାନ୍ତରିକ ମାଂସତନ୍ତୁ (endometrium) ଏବଂ ଡ଼ିମ୍ବକୋଷର OF (Ovasin tissues) ଉପରେ  
ଏହାର ଉତ୍ତେଜକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ | ଗର୍ଭାଶ୍ୟର ବିକାର ବିଶେଷତଃ ଗର୍ଭାଶୟ ଭିତରେ ଥବା oga

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

## Page 97

### OCR Extracted Text

/ ୭୦ / EQQG CAIGNNG ତିଳ ନଳ  
QE (Uterine Fibroids) ହେତୁ ମାସିକ ସ୍ରାବର APE! (menorthagia) ରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ  
ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ | ରତୁସ୍ଵାନ ଦିନ ଠାରୁ ଏହାର କ୍ଵାଥ (ଦୁଇତୋଳା ଛାଲି, ଏକଛଟାଙ୍କ ଦୁଧ, ଧ  
ସାତଛଟାଙ୍କ ପାଣି ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକ ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ, ଛାଣିଲେ ଯେଉଁ ସିଝା  
ପାଣି ରହିବ ତାକୁ Gil କହନ୍ତି ) ସହ ଗଵ୍ଧକାମ୍ଳ (Dilute Sulphuric Acid) ବା ଗନ୍ନକର ତେଜାପ  
~ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ |  
  
ଛାଲିର CAM AQ (Liquid Extract) ରକୁ Gea ବା ଅତ୍ୟାଉଁବରେ ପରୀକ୍ଷୀତ Gea |  
(Liquid Extract)Q ମାତ୍ରା - ୨ ୫ ବିନ୍ଦୁରୁ ୬୦ ବିନ୍ଦୁ |  
  
ଏହାର ଫୁଲକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇଲେ ରକ୍ତାତିସାର ଭଲ ହୁଏ । ଏହାର ଛାଲିରେ ଲୌହ  
ଅଂଶ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଅଛି ।  
  
ଅଶୋକ ସର୍ବତ - ଅଶୋକ ଛାଲି ଏକ ସେରକୁ ୧. ସେର ପାଣିରେ ପାକକରି ୪  
ସେର ରହିଲେ ଛାଣି କରି ସେଥ୍ରେ ୪ ସେର ଖଣ୍ଡ ମିଶାଇ ( ଖଣ୍ଡର ସିରା କରି ମିଶାଇବ) age |  
  
ମାତ୍ରା - ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ବା ୨.୫ ତୋଳାକୁ ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର ପିଇବ |  
  
ଗୁଣ - ଏହା ପ୍ରଦରର ଉକ୍କୁଷ୍ଟ ew |  
  
ଅଶୋକାରିଷ୍ଟ - ଛାଲି ୫ ସେର ଉତ୍ତମ ରୂପେ କୁଟି ଏକ ମହଣ ୧ ୨ ସେର ପାଣିରେ  
ପାକ କରିବ | ଅବଶେଷ ୧୩ ସେର ରହିଲେ ଛାଣି Sawa ମାଠିଆରେ ରଖୁ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ  
ସେଥୁରେ ୧୦ ସେର ଗୁଡ଼ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇବ । ପୁଣି CAAA ୧୩ ଛଟାଙ୍କ ଧାତୁକି ଫୁଲ  
ଏବଂ AMIGA, ନାଗରମୁଥା, ଶୁଣ୍ଠରୀ, ଦାରୁହଳଦୀ, ନୀଳ କମଳ, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା,  
ଆମ୍ବକୋଇଲି, ଜୀରା, ବାସଙ୍ଗ ଛାଲି, ଶ୍ଵେତ ଚନ୍ଦନ, ପ୍ରତ୍ଯେକର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଚାରି ତୋଳା ମିଶାଇ  
ମାଠିଆର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଏକମାସ AUS | ତାଂପରେ ଛାଣି କରି ବୋତଲରେ ରଖୁବ |  
  
ମାତ୍ରା - ଅଧ ଆଉନ୍‌ସରୁ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ |  
  
ଗୁଣ - ରକ୍ତପ୍ରଦର, Qa, ଅର୍ଶ, Malg, ଅରୁଚି, ପ୍ରମେହ, ଶୋଥ, ଆଉଁବସମ୍ବନ୍ଧୀ ବିକାର,  
ଉଦର ଓ କମର ପୀଡା, ଗର୍ଭସ୍ରାବ, ଦୁର୍ବଳତା, ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଅଧକ ରକ୍ୁସ୍ରାବ ବା ପ୍ରସବ  
ପରେ ଅଧକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ୍‌ କରି ଦେବ |  
  
ଅଶୋକ ଅର୍କ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ୍‌କୁ କଞ୍ଚାଦୁଧରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ପିଇଲେ ରକ୍ତପ୍ରଦର ଭଲହୁଏ ।  
ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ:  
  
ଅଶୋକ RCA ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ଦୂରହୁଏ ।  
ଦିନକୁ ୨ଥର ପିଇବ |

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

## Page 98

### OCR Extracted Text

ହଁ aa eae foe;  
"| ହାଡ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ:  
ଅଥ . ` ଅଶୋକ ଛାଲି ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ ଏବଂ ଏହାର ଛେଲିକୁ  
: ବାଟି ଭଗ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଲେପଦେଲେ ହାଡ ଯୋଡି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବେଦନା କମିଯାଏ ।  
ଗି ଅଶୋକ ସାର - ମାତ୍ରା ୪ ରତିରୁ ୮ ରତି | ୪ ରତିରେ ବଟିକା କରିବ | ଥରକେ ଗୋଟିଏ  
a ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ଖାଇବ |  
. ଅନୁପାନ - ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣି, କେବଳ ପାଣି ବା ଗରମପାଣିରେ ବଟିକାକୁ ଘୋରି ଦୁଧ  
| ମିଶାଇ ପିଇଲେ ପ୍ରଦର ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
| ନକଲି ଅଶୋକ  
Latin ¬ Gualteria Longifolia  
| ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହାକୁ ଦେବଦାରୁ ଗଛ କହନ୍ତି |  
| ହିନ୍ଦି - ନକଲି ଅଶୋକ  
ଗୁଣ ଧର୍ମ - ଏହାର ଛାଲି ସଙ୍କୋଚକ ଏବଂ ରକ୍ତପ୍ରଦର ନାଶକ |  
ଏହାର ଫଳ ରକ୍ତାତିସାର ନାଶକ ।  
` ପାଟିରେ ଘା'ହେଲେ ଏହାର ଛାଲିର କ୍ଵାଥ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ |  
ରକ୍ତାତିସାର - ପାଚିଲା ଫଳରୁ ମଞ୍ଜା ବାହାର କରିଦେଇ ସୁକି ଓଜନ ପାଣି ସହିତ ବାଟି  
ଏକଛଟାଙ୍କ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ରକ୍ତାତିସାର ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
। ଅର୍ଜୁନ  
English - Arjun Myrobatan  
Latin - Terminatia Aqun  
ଗୁଣଧର୍ମ - ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ, ହୃଦୟକୁ ହିତକର, AQAA, ବ୍ରଣଶୋଧକ, ଶମ ଓ ତୃଷାନିବାରକ,  
କାନ୍ତିଜନକ, ବଳକାରକ | ଏହା ମଧ୍ୟ ବାତ ପ୍ରକୋପ, କ୍ଷତ, କ୍ଷୟ, ବିଷ, ରକୁବିକାର, ମେଦବୂଵି,  
gene, ପ୍ରମେହପିଡ଼ିକା, agacais, dage, wgareia, ଦାହ, alg, e@ ଓ da  
ନାଶକ ଏବଂ ହୃଦୟୋ COSA, ହୁଦୟବଲ୍ଯ, ରକୁସାବରୋଧକ, ଶୋଣିତ ସ୍ାପକ, ଶୋଥହର,  
. ସନ୍ଧାନକାରକ ଏବଂ ବ୍ରଣଲେଖନ ଅଟେ |  
“Q6Or ଦୁଗ୍‌ଧେନ ଗୁଡ଼ାମ୍ଭସାବା  
Gos ଟୂର୍ଣ୍ଣ କଳୁଭତ୍ଵଟୋ ଯେ  
| ହୃଦ୍ରୋଗ, ଜୀର୍ଣ୍ଣଜ୍ଵର ରକ୍ତପିତ୍ତ  
DEI ଭବେୟଶ୍ଚିର ଜୀବିନସ୍ତେ |”

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

## Page 99

### OCR Extracted Text

199] LOO CGM GEIL ନଳ ¦  
ଅର୍ଥ - ଅର୍ଜୁନ ଛାଲି odq da, ଦୁଧ ବା ଗୁଡ଼ପାଣିରେ ଖାଇଲେ s6aia, orden,  
ରକ୍ତପିତ୍ତ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ ହୁଏ ।  
ଅର୍ଜୁନ ପ୍ରୟୋଗଦ୍ଵାରା ପିତ୍ତର ବିଦଗ୍‌ଧତା ଏବଂ ଅମ୍ଳଲତା କମ ହୋଇ ରକ୍ତର ସ୍ଵାଦୁତା ଏବଂ  
ସ୍ଥିରତା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ | ସେଥୁପାଇଁ ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗରେ ତଥା ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ରୋଗରେ ତଥା ଅମ୍ଳ Ga  
ବିଶିଷ୍ଟ ପିତ୍ତବିକାରରେ ଉପକାର ହୁଏ । ଏହା ରକ୍ତ ପ୍ରସାଦନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ହେତୁ ଶରୀରର କାନ୍ତି  
ଏବଂ ବଳ ବୃଦ୍ଧିକରେ | ପାଶୁରୋଗରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ସଫଳ ହୁଏ । | WAI Acer dase  
A ଏବଂ ଚିନି ମିଶାଇ ଦେବା ଉଚିତ |  
ପ୍ରଭାବରେ ଶୀତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଭ୍ରମକୂ ଦୂର କରେ ଏବଂ ତୃଷା ଓ ଦାହକୁ ଶାନ୍ତ  
କରେ । ଭସ୍କକ ରୋଗରେ କଫ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯିବାରୁ Gan ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଓ Lig ଏବଂ ଅଗ୍ନିବଳ  
ବୃଦ୍ଧିହୁଏ | ସେଥ୍ଵପାଇଁ ଅର୍ଜୁନ ନିଜର ଶୀତ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁ ଅଗ୍ନିବଳକୁ କମାଇ ଆମାଶୟରେ  
କ୍ଲେଦନ କଫକୁ ଅଧ୍ଵକ ପରିମାଣରେ ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ଭସ୍କକ ରୋଗକୁ ଶାନ୍ତ କରେ |  
ଭସ୍ମକ ରୋଗ - ଯେତେ ଖାଇଲେ AQ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସର୍ବଦା ଭୋକ ହୁଏ | ବୈଜ୍ଞାନିକ  
ବିଶ୍ଳେଷଣଦ୍ଵାରା ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଏହାର କ୍ଷାରରେ ଶତକଡ଼ା ୩୪ ଭାଗ କାଲ୍‌ସିୟମ କାରବୋନେଟ୍‌ ନ  
(Calcium-Carbonate), ଏହାର ଛାଲିର ରସରେ ଶତକଡ଼ା ୧ ୬ ଭାଗ କସାୟିନ (Tannin), ଏବଂ  
୨୩ଭାଗ ଦ୍ରବ ପଦାର୍ଥ ଅଛି | ଯେଉଁ ହୃଦ୍ରୋଗରେ ପୌଷ୍ଟିକ ଏବଂ ଉତ୍ତେଜକ ପଦାର୍ଥ ଦେବା  
ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, ଅର୍ଜୁନ ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅମୁଲ୍ୟ Gea | |  
‹““ଅଶ୍ମରୀ ଏବଂ ଶର୍କରାଦି ପ୍ରତିଷେଧକ ରୂପେ (As preventive for Renal Colic and  
Diabetis millitus) ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ | ହୃଦ୍ରୋଗ (Cardiac and Vascular Dis-  
ease) ରେ ଅର୍ଜୁନ SIAQ LIAS (Tincture) ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି |  
ମାଲେରିଆ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ ଯୋଗୁ ବିଶେଷ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଅର୍ଜୁନ ସାର (ag)  
ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ)”” |  
କ୍ଷୟ କାଶ ବା AAS AGA କାଶରେ:  
ଏହାର ଛାଲିର ଚୁର୍ଣ୍ଣ ୨୦ ତୋଳାକୁ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଖାଇ ¦  
ରଖିବ । ଏହି gq Qa ad ଓଜନ ମିଶ୍ରି, ମହୁ ଓ ଘିଅ ସହିତ ଖାଇବ | ଅଧ୍ରକନ୍ତୁ ଏହା ସଙ୍ଗେ |  
Adaq Ke AGA ୪ ଭାଗରୁ AIGA OI Flag ଅଧରତି ବା aqag e ad eeem  
ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ |  
ହାଡ଼ ଭାଙଗିଂଗଲେ:  
ଅର୍ଜୁନ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଳନ, ଦୁଧ ଏବଂ ଘିଅ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ହାଡ଼ ଶୀଘ୍ର ଯୋଡ଼ି  
ହୋଇଯାଏ। .

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

## Page 100

### OCR Extracted Text

: ଛନ On? / ୭୩ /  
¦ ଦୁର୍ବଳତା:  
. ସୁକି ଓଜନ ଅର୍ଜୁନ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଧ ବା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
7 ମୁହଁରେ କଳାଦାଗ:  
ଏହାର ଛାଲି, HAA ଏବଂ ବାସଙ୍ଗ ଛାଲି ସମଭାଗ ବାଟି ମହୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବ |  
¦ ଅଗ୍ନିଦଗ୍‌ଧ ଘା: .  
 ଛାଲିର ଟୂର୍ଣ୍ଣ ଘା ଉପରେ ପକାଇବ |  
। ଅସ୍କିଭସଂ ଆଘାତ ପୀଡ଼ା:  
ଛାଲିକୁ ଗୋମୁତ୍ରରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।  
7 ABA, ଶୁକ୍ରମେହ, ମୁୂତ୍ରାଘାତଃ ମୂତ୍ରରୋଧକ, AGIOR er qa:  
 ଏହାର ଛାଲିର GIA ଥଣ୍ଡାକରି ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ପିଇବ |  
| ଅର୍ଜୁନ ପାକ - AGM ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧୬ ତୋଳା, ୧୩ ସେର ଦୁଧରେ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିପାକ  
କରିବ | ଖୁଆ ପରି ହୋଇଗଲେ ସେଥୁରେ ୬୪ ତୋଳା ଗୁଡ଼ ପକାଇ ପୁଣି ପାକ କରିବ । ଗୁଡ଼  
ପାଗ ପରି ହୋଇଗଲେ ସେଥ୍ଵରେ ଡ଼ାଲଚିନି, ତେଜପତ୍ର, ଅଳାଇଚ ମଞ୍ଚ, ନାଗେଶ୍ର, ଲବଙ୍ଗ,  
ଜାଇଫଳ, ପିପ୍ପଳୀ, ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା, ବଂଶଲୋଚନା, ଧନିଆ, ଶୁଣ୍ରୀ, ଗୋଲମରିଚ, ନାଗର ମୁଥା,  
ହରିଡ଼ା ପ୍ରତ୍ୟେକର GI WE Ne ତୋଳା ଏବଂ ଲୌହଭସ୍କ୍‌ ଏକ ତୋଳା ପକାଇ ପାକ କରି  
ମୋଦକ ତିଆରି କରିବ ।  
ମାତ୍ରା - ଏକତୋଳା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ । .  
| ଗୁଣ - ହୃଦ୍ରୋଗ, AA, ଶୋଥ, ବାତ, ହିକ୍କା, ROTA, ପ୍ରମେହ, ମସ୍ତକଳରୋଗ ନାଶ  
ହୁଏ।  
ଅର୍ଜୁନ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ଗୁଆଘିଅ ଏକ ତୋଳା ଓ ମିଶ୍ରି ଏକ ତୋଳା ମିଶାଇ ସକାଳେ  
ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ହୃଦୟର କମ୍‌ଜୋରି, ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହେବା ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ |  
AGE ଛାଲିର ଘନ କ୍ବାଥରେ ସମଭାଗ ମିଶ୍ରି Gaim daca ade | ଏଥୁରୁ ସୁକି ଓଜନ  
ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଏହି AE gla ବହୁତ ଦିନ  
ରହିଲେ ଖରାପ ହୁଏ ନାହି ।  
ରକ୍ତପିତ୍ତ ଛେପରେ ବା ଖଙ୍କାରରେ ପଡ଼ୁଥିଲେ:  
ଅର୍ଜୁନ ଛାଲି od, ରକ୍ତଚନ୍ଦନ gd artalcl ମିଶାଇ ଶିଶିରେ age । ଏହି gag. ସୁକି ଓଜନ  
ଏବଂ ମିଶ୍ରି ସୁକି ଓଜନ ଚାଉଳ ଧୁଆ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ |

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

## Page 101

### OCR Extracted Text

/ ୭୪/ ଥଳୁକୁତ ଦୌନନାର, GOIA ନଳ  
ପ୍ରମେହ:  
ଛାଲି GI N ୩ ତୋଳା, ଅକୀକ AY ଓ ପ୍ରବାଳ AY ପ୍ରତ୍ୟେକ ୧.୫ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ  
AAS ମାତ୍ରା - ୧ ରତି ବା ଦୁଇ ରତି ଗାଭ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ପିତ୍ତଜ  
୬ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | ଏହି ପ୍ରୟୋଗ ହୃଦ୍ରୋଗରେ ମଧ୍ଯ ଦେବ |  
Qe se ଓ ଗନେରିଆ :  
ଏହାର ଛାଲି ଏକତୋଳା ଓ ଶ୍ଵେତଚନ୍ଦନ ଏକ ତୋଳାର କ୍ଵାଥ ପିଇବ |  
ଉପଦଂଶ ଓ ଇକ୍ତାର୍ଶ:  
ଛାଲିଚୂର୍ଣ୍ଣ ୩ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଶାଖା ପ୍ରବାଳ, ଶୁଦ୍ଧ ସଙ୍ଗୟାସବ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ତୋଳା - ଏ  
ସମସ୍ତକୁ ଗୋଲାପ ଅକରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ଦୁଇରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ ।  
ମାତ୍ରା - ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗାଭଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।  
ପିଲାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଘା:  
ଏହାର ଛାଲିକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଗୁଆ ଘିଅରେ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ ।  
ହୃଦ୍ରୋଗ:  
ଅର୍ଜୁନଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୫ ତୋଳା ( ଏକଛଟାଙ୍କ) ୧୬୦ ତୋଳା (ଦୁଇ ସେର) GIA ଦୁଧରେ  
ସିଝାଇ ଖୁଆପରି କରିବ | ସେହି ଖୁଆରେ ସମଭାଗ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପୁଣି ପାକ କରି age |  
ମାତ୍ରା - ଏକ ତୋଳା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇ ଯେତିକି ଦୁଧ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରି ପାରିବ ସେତିକି  
ଦୁଧ ପିଇଲେ ହୃଦ୍ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।  
ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ବା ଅସ୍ପନ୍ଧ ଗଛ  
ସଂସ୍କୃତ - ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା, SHEA, Taal, onl ଓ leg  
ବଙ୍ଗଳା - ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା, ହିନ୍ଦୀ VAC, ତେଲୁଗୁ - ପେନ୍ନେରୁ ଚେଟୁ  
ଇଂରାଳୀ - Winter Cherry, ଲାଟିନ - Withania Somnifera  
ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ - କଟୁ, SB, କଷାୟ ଓ ଉଷବୀର୍ଯ୍ୟ | ଏହାକୁ ସେବନ କଲେ କାସ, ଶ୍ଵାସ, କ୍ଷୟ,  
ବାତ, କଫ, ଶୋଥ, ବ୍ରଣ, ବିଷରୋଗ, ଶ୍ଵେତକୁଷ୍ଠ, GA, ପୁରାତନ ଜ୍ଵର, ସୁତିକା ରୋଗ,  
ମୂତ୍ରାଘାତ GARE ହୁଏ | ଏହା ଧାତୁ ପୁଷ୍ଟିକର, Ga sila ଓ ଦ୍ରୌର୍ବଲ୍ୟ ନାଶକ, କାନ୍ତିପ୍ରଦ,  
ବୀର୍ଯ୍ୟବଦ୍ଧକ, ଅଗ୍ନିଦୀପକ ଏବଂ ରସାୟନ ଅଟେ |  
ଦୁର୍ବଳ ବାଳକମାନଙ୍କୁ ଏହାର ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଧ କିମ୍ବା ଘିଅ କିମ୍ବା ଗରମ ପାଣି ସହିତ  
ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ଦେହ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହା ପ୍ରଦର ରୋଗରେ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାଜନିତ  
ଦ୍ରୌର୍ବଲ୍ୟ ରୋଗରେ ଉତ୍ତମ ଫଳପ୍ରଦ ଅଟେ |

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

## Page 102

### OCR Extracted Text

ଛନ ଚଳକ / ୭୫ /  
ଚେରଚୁର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରା - ଦୁଇଅଣା ଠାରୁ ଚାରିଅଣା ଓଜନ |  
. ୧. ନିଦ୍ରାନାଶ, କଟୀଶୁଳ ଓ ପୃଷ୍ଠ ଶୂଳ - coa od, ଘିଅ ଓ ମିଶ୍ରି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
  
୨. ` କ୍ଷୟ ରୋଗାରେ - ଏହାର ଚେରର କ୍ଞନାଥରେ ପିପ୍ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଅଣା ଓଜନ, ଘିଅ ଓ ମହୁ  
ମିଶାଇ ଖାଇବ ।  
  
୩. ଦୃଷ୍ଟି ମାନ୍ଦ୍ୟେ - ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ସମଭାଗ ଯଷ୍ଚିମଧୁ gd Faia ade | ଏହି ବୂର୍ଣ୍ତରୁ ସୁକି  
ଓଜନ ସହିତ ଅଂଳା ରସ ଏକତୋଳା ମିଶାଇ ଖାଇବ ।  
  
୪. ` ହୃଦୟ ବାତପୀଡ଼ା - ଚେରର ବୂର୍ଣ୍, ବାହାଡ଼ା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ade | WE dg  
ସୁକି ଓଜନ ସହିତ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।  
  
୫. ` ବାତରୋଗ - - 6a Gd, ଶତାବରୀ ବୂର୍ଣଥ, ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
  
୬. ପ୍ରମେହ - COR OE WE? ଅଂଳା ଖାଇବ |  
  
୭. ପ୍ରଦର - 6oa od, ମିଶ୍ରି ଏବଂ ଦୁଧ ସହିତ ଖାଇବ |  
  
୮, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା - ଚେର ବୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଗରମ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
  
୯, ଉଦର ଉପଦ୍ରବଭୂତ ଶୋଥ - ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ଛଡ଼ା ମୁତ ଏକଛଟାଙ୍କ ସହିତ  
ଖାଇବ |  
  
୧୦. ବାତରକ୍ତ - COR OF ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ତୋପଚିନିର କ୍ଵାଥ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
  
୧୧. ସ୍ତ୍ରୀର ସ୍ତନରେ ଦୁଧ ହେଉ ନଥୁଲେ - ଏହାର ଚେର, ଭୂଇଁ କଖାରୁ ଓ ଯଷ୍ଠିମଧୁ ଏ  
ସମସ୍ତକୁ ମିଶାଇ ସେଥୁରୁ ଦୁଇତୋଳାକୁ ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକ  
  
. ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ସେଥ୍ଵରେ ଏକଛଟାଙ୍କ QU ମିଶାଇ ପିଇବ | ଅନ୍ତତଃ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ |  
  
୧୨. ପଶୁମାନେ ବିଷ ଖାଇଥୁଲେ - ଚେର ବୂର୍ଣ୍ର ଏକତୋଳା ଚହ୍ଲା (ଘୋଳ ଦହି) ସଙ୍ଗେ  
ଖୁଆଇବ |  
  
୧୩. ପଶୁମାନଙ୍କର (GIA, OME) ପେଟ ବେମାରିରେ - ଏହି ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଖୁଆଇବ |  
  
୧୪. କାଶ, ଶ୍ଵାସ - ଚେରର ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ମର କ୍ଷାର ଏକଅଣା ଓଜନ ସହିତ ଘିଅ ଏବଂ ମହୁ  
ମିଶାଇ ଖାଇବ ।  
  
୧୫. ରକ୍ତାନ୍ତର୍ଗତ ରନ୍ତକଣାର GUS! ହେତୁ ପାଶୂରୋଗରେ ନିଦ୍ରାନାଶ ହେଲେ - ଚେର  
ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ସହିତ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ମାକ୍ଷିକ ଭସ୍ମ ୩ରତି, Taam ୩ ରତି ଏବଂ ମହୁ ଏକ  
ଚାମଟ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
  
୧୬. ପକ୍ଷାଘାତ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ରୋଗରେ - GOR GI ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ରପ୍ରଭା ବଟିକା  
ଗୋଟିଏ |

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

## Page 103

### OCR Extracted Text

/ ୭୬ / RRO SEIN GOI ନା |  
  
୧୭. ଅତିମୈଥୁନ ହେତୁ AA, କାଶ ଅଥବା କ୍ଷତଜାତ କ୍ଷୟରେ - ଏହାର soa od ସୁକି  
ଓଜନ, ସୁବର୍ଣ୍ଣ ବସନ୍ତମାଳତୀ ବଟିକା ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
  
୧୮. ସନ୍ନିପାତ ହେତୁ ନିଦ୍ରାନାଶରେ - ଏହାର ପତ୍ରର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
  
୧୯. ଗଣ୍ତିବାତ - ଏହି ଗଛର Ala? (ଚେର, ଛାଲି, ପତ୍ର, ଫୁଲ, ଫଳ)ର ରସ ୨ ୧/୨  
ତୋଳାରୁ ୫ ତୋଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।  
  
୨୦. ବୀର୍ଯ୍ୟ GH କରିବାକୁ - ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨୦ ତୋଳାକୁ ୫ ତୋଳା ଗୁଆ ଘିଅରେ ମର୍ଦ୍ଦନ  
କରି ରଖୁବ । ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ବେଳା ସୁକି ଓଜନ, ସେଥୁରେ ଦୁଧ ବା ଗରମପାଣି ମିଶାଇ  
ଖାଇଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବାୟୁ ବିକାର ଶାନ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ GF ହୁଏ |  
  
୨୧. କାୟକଳ୍ଳ, ବୃଦ୍ଧାବସ୍ାରେ ଦୁର୍ବଳତା ଓ ବାତ ବ୍ୟାଧୂ -  
  
(@) ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ, ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ସମଭାଗ Wee ମିଶାଇ ଘିଅ ଦ୍ଵାରା  
ଚିକ୍‌କଣ ହୋଇଥୁବା ମାଟି ଘଡ଼ିରେ ATE | ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧ  
ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଗରମ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ, ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ୪ ମାସ ଖାଇବ |  
  
( ଖ) ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଅଁଳାରସରେ Naa ଭାବନା ଦେଇ ରଖୁବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ  
ସୁକି ଓଜନ, ଦୁଧ ବା ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ | ଏହିପରି ସାତଦିନ ଖାଇବ | ଦ୍ବିତୀୟ  
ସପ୍ତାହରେ ଏକ ଅଣା ବଢ଼ାଇ ଅର୍ଥାତ୍‌ ପାଞ୍ଚ ଅଣା ଓଜନ ଖାଇବ । ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହରେ  
ଛଅଣା ଓଜନ - ଏହିପରି ଏକ ତୋଳା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଏକ ଅଣା  
ଅଧ୍ରକା ମିଶାଇ Gade । ଏହା ଦ୍ଵାରା ମନୁଷ୍ୟ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି, ଜରାମରଣ ରହିତ,  
ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର FAQ ବଞ୍ଚୁଯିବ |  
  
୨ ୨. ଦୁର୍ବଳ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ - ଏକ ସେର ଅଶ୍ବଗଵା ଚେରକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି 90  
ସେର ପାଣିରେ ପାକ କରିବ | ଅବଶେଷ ୨ ସେର ରହିଲେ ସେଥୁରେ ୨ ସେର ଚିନି  
ମିଶାଇ ପାକ କରିବ । ଖୁବ୍‌ ଗାଢ଼ ହୋଇଗଲେ ଥଣ୍ଡା କରିବ | ଏହା ବସିଯାଇ ଖୁଆ ପରି  
ହୋଇଯିବ । ପିଲାଙ୍କୁ ସୁକି ଓଜନ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖୁଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ  
ଏବଂ ସେମାନେ ହୃଷ୍ଠପ୍ପଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି |  
  
୨୩. ନିର୍ବଳତା, ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୀଣତା ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଫାରେ - ଅଶ୍ବଗନ୍ଞାର ପତଳା ଧାତୁକୁ ଗାଢ଼  
କରିବାର ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ବିଚିତ୍ର ଶକ୍ତି ଅଛି । ସଦାଚାରପୂର୍ବକ ଏକ ବର୍ଷ  
ସେବନ କଲେ ଶରୀରେ ଅପୂର୍ବ ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ସାହର ସଞ୍ଚାର ହୁଏ ।  
ମାତ୍ରା - ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ |  
ପିତ୍ତ ପ୍ରକୃତି ଲୋକ ଘିଅ ବା ଧାରୋଷ୍କ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ, ବାତ ପ୍ରକୃତି ଲୋକ ରାଶି ତେଲ ସଙ୍ଗେ  
ଏବଂ କଫ ପ୍ରକୃତି ଲୋକ ଉଷୁମ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବେ ।

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

## Page 104

### OCR Extracted Text

। ଛନ OR? / ୭୭ /  
୨୪. ନପୁଂସକତା ଏବଂ ଲିଙ୍ଗର SHAME! - ଉପରୋକ୍ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ ଖାଇବ ଅଥବା ଏହି  
ଟୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା ମିଶ୍ରି ପଡ଼ିଥିବା ଗାଭଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦିବା ଭୋଜନର ୩ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବ  
ଏବଂ ରାତିରେ ନିମ୍ନ AGS ଲେପ ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ସମସ୍ତ ଲିଙ୍ଗରେ ଲଗାଇବ |  
ଲେପ ୯ ୧) - ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା, ଫିଟିକିରୀ, ଲୋଧ ଏବଂ ଗବ ଗଛ ଚେରର ଚୋପା ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ  
ଅଧତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଆଣି ପାଣିରେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ୨/୩ଟା ଗୁଳା କରି ପାଏ ( ୨୦  
ତୋଳା) ରାଶି COMER AIS GAS ଗୁଳାଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ଭାବରେ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ଚୁଲିରୁ  
ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ଛାଣି ତେଲକୁ ଶିଶିରେ ରଖୁବ । ଏହି ତେଲକୁ ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି  
! MEINE |  
ଲେପ ୯ ୨) - ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଟୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଚମେଲି ତେଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି  
¦ ଲିଙ୍ଗରେ ଲେପ COS ଏହାଦ୍ଵାରା ଲିଙ୍ଗର ଶିଥୁଳତା ଦୂର ହୋଇ ଲିଙ୍ଗ କଠୋର ଓ ଦୃଢ଼  
ହୋଇଯାଏ।  
। ଲେପ (୩) - ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ବୂର୍ଣ୍ଣକୁ କଳାଦୁଦୁରା ପତ୍ର ରସରେ ବାଟି ନ୍ଥାଇରେ ଶୁଖାଇବ,  
| ଏହିପରି 9 ଥର କରି ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ Age | ସହବାସର ୩ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଏହି dg.  
କିଛି ଆଣି ନିଜ ଛେପରେ ମିଶାଇ ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ସମସ୍ତ ଲିଙ୍ଗରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ ।  
ସହବାସ ସମୟରେ ଲିଙ୍ଗରେ ଟାଣ ରହିବ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶୀଘ୍ର AGO cae ନାହି । ସହବାସ  
ପରେ ଲିଙ୍ଗରେ ଘିଅ ଲଗାଇବ । .  
୨ ୫. ଗର୍ଭଧାରଣ - CHICAS ଦୂର ହୋଇ ଗର୍ଭଧାରଣ କରେ - ଅଶ୍ଗନ୍ଞା od Gaeoin,  
ଧ ଏକସେର ପାଣି, WEA! GAGA ପାକ କରିବ | ଅବଶେଷ ଏକପା ରହିଲେ ସେଥୁରେ  
| ଅଧତୋଳା ମିଶ୍ରି ଏବଂ ଅଧତୋଳା ଗାଭ ଘିଅ ମିଶାଇ ଶୁଦ୍ଧ gle Se adie aga ୪ ଦିନ  
 ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୫ ଦିନ ଖାଇବ ଏବଂ ସହବାସ କଲେ ଗର୍ଭ ନିଶ୍ଚୟ ହେବ | ପଥ -  
ଦୁଧଭାତ ।  
99. ରକ୍ତ ବିକାର ଓ AIS ଗଣ୍ଡମାଳା - AKA! ଓ ତୋପଚିନିର arias! Gd ଏକତ୍ର  
କରି AGS | ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ସଂନ୍ଧ୍ୟାରେ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
୨ ୭. JE ଗଣ୍ଡମାଳା - ଅଶ୍ବଗଵ୍ାର କୋମଳ ପତ୍ର ସମଭାଗ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ସହ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ  
କରି ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ବଟକା କରି AGE ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ବାସି ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ  
ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଖାଇବ ଏବଂ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ପତ୍ରକୁ ବାଟି GIG AACA ଲେପ ଦେବ |  
୨ ୮. ସନ୍ଧିବାତ - ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା od QS Goer, ଘିଅ ସୁକି seo, ମହୁ ଦୁଇ Ud ଓଜନ ଏକତ୍ର  
ମିଶାଇ ଖାଇବ | ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ୟ୍ୟନ୍ତ  
ଖାଇବ |

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

## Page 105

### OCR Extracted Text

/ ୭୮ / ଥଳୁନୁନ 6ଦେନନାଲ, GGIA ନକ ¦  
୨୯. କାଶ ଓ ହୁପିଙ୍ଗ କଫ - ଏକ ତୋଳା ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଏକତୋଳା ମିଶ୍ରି, ଅଧ ସେର |  
ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ AGE | ଏଥୁରୁ ଚାମଚ ଚାମଚ କରି |  
ALINE |  
= = ଆ  
ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅ ନାହିଁ |  
ଆମ୍ଭେମାନେ କେତେକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଉ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ଵାରା ଯେ କେତେ ରୋଗର |  
ସୁନ୍ଦର ଚିକିତ୍ସା ହୋଇପାରେ ଦେଖନ୍ତୁ - ¿  
କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚେପା ।  
ଯକୃତ ବିକୃତି - ଯାହାର ଯକୃତ କ୍ରିୟା ଭଲ ହେଉନାହିଁ, ତା ପାଇଁ କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚେପା ।  
ବଡ଼ ଉପକାରୀ । କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା ଅଧତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଅଧତୋଳା ସହିତ କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ  
କରି ଖାଇଲେ ଯକୃତର କ୍ରିୟା ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ଦେହରେ ବଳ ବଢ଼େ |  
ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ରୋଗ - କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ରଖୁବ । ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି  
ଓଜନ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏକ ଅଣା ଓଜନ, ଘୋଳ ଦହି ସହିତ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଅମୁଯପିଭ ale ¦  
ହୁଏ । ଧ  
ହିକ୍‌କା - କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା GAIA OFIGIA THU | ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ |  
ମିଶ୍ରି ସର୍ବତ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ହିକ୍‌କା ଭଲ ହୁଏ |  
ମୁଁହର ଧଳା ଛଉ ବା କଳା ଦାଗ - କମଳାଲେମବୁ ଚୋପାକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି ¦  
କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ade । ଏହି ବୂର୍ଣ୍ଣକୁ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ମଲମ ପରି କରି କିଛି ଦିନ |  
ଳଗାଇଲେ ଧଳା ଦାଗ ଓ କଳା ଲିଭିଯିବ | କେତେକ ଲୋକ ଏହାର ଚୋପାକୁ ଶୁଖାଇ ପାନରେ  
ଖାଆନ୍ତି | ପାନର ସ୍ଵାଦ ବଢ଼େ ଏବଂ ଏହାର ରୋଗ ନାଶିନୀ ଶକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ଅଛି | ଧ  
କାଗେଳି ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଚ 2  
QA ରୋଗରେ - ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଚ ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ, ଏକ ଚାମଟ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ |  
ଦୁଇଥର ହିସାବରେ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ କମି ମରିଯାଆନ୍ତି | ¦  
ବାୟା କୁକୁର ଓ ବିଲୁଆ ବିଷ - ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜି ଟୁର୍ଣ୍ଣ ଧଧତୋଳା ଓ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଧୀ  
ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର କରି ମହୁ ଦୁଇ ଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । |  
ଜ୍ଵର - MEAG ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜିର ଶସ, ମନଃଶିଳା, ଧୋବଜୀରା, ଗାଭଘିଅରେ ହୋଇଥିବା |  
AT ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶମୀ ଗଛ ଛାଲିର ରସରେ 9 ୧ ଥର ଭାବନା ଦେବ | ତାପରେ  
ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରେଶମ କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ade | ଏହି ବୂର୍ଣ୍କୁ ଆଖ୍ନରେ ଅଞ୍ଜନ କରି ଲଗାଇଲେ  
ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଜ୍ଵର ହେଉନା କାହିକି ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ଭଲ ହେବ | ¦

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

## Page 106

### OCR Extracted Text

¦ ଛନ PNP / ୭୯/  
| ଭାବନା କିପରି ଦେବ - ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଶମୀ ଛାଲି ରସରେ ଓଦା କରି ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି  
¦ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ | ଶୁଖୂଗଲେ ଚୁରିକରି ପୁଣି ଥରେ ସେହି ରସରେ ଓଦା କରି ମର୍ଦ୍ଦନ କରି  
: ଶୁଖାଇବ | ଏହିପରି ୨୧ ଥର କରିବ |  
¦ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା  
| ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହନ୍ତି ଯେ, ଲେମ୍ବ୍‌ ଚୋପାରେ କାଲସିୟମ୍‌ ପ୍ଲାବୋନେଟ୍‌ ବୋଲି ଏକ  
| ପ୍ରକାର AW ଅଛି, ଯାହାକୁ ଖାଇଲେ ରେଡ଼ିଓ ଆକ୍ଟିଭ୍‌ (Radio active) ବିଷାକୁ ପ୍ରଭାବରୁ  
¦ ରକ୍ତକୁ ରକ୍ଷା କରିହେବ (ତାମିଲ ଦିନମଣି ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ) |  
 METS ଲେମ୍ବୁ ବାଟି କପାଳରେ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ | କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁରୁ ରସ  
“ବାହାର କରି ଦେଇ କେବଳ ଚୋପାକୁ ବାଟି ପିଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ହେଉଥ୍ଵବା  
ୀ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ | ଏକା ପାନକେ ଭଲ ନହେଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଲେଙ୍ପୁର ଚୋପା ବାଟି  
. ପିଲଲେ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ଏବଂ ଦେହ ସୁସ୍ତୁ ହୁଏ |  
| ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜ  
 ଏହା ପୁଷ୍ଠିକାରକ ଓ ଶୁକ୍ରବର୍ଵକ |  
ଶୁକ୍ରତାରଲ୍ଯ -  
୧) କେତେଗୁଡ଼ିଏ ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜିକୁ ମାଟିରେ ପୋତି ପାଣି ଦେଉଥବ । କିଛିଦିନ ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ  
। ନରମା ହୋଇଗଲେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି  
ALS । ଏହି ଗୁଣ୍ଡରୁ ସୁକି ଓଜନରୁ ଅଧତୋଳା ଓଜନ ଧାରୋଷ୍ଣ ( ଗାଭଦୁହାଁ ହେବା ବେଳେ  
ଦୁଧ ଉଷୁମ ଥାଏ | ତାହାକୁ ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ କହନ୍ତି) ଦୁଧ ସହିତ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଦେହର  
ବଳ ବଢ଼େ ଏବଂ ତରଳ ଶୁକ୍ର ଗାଢ଼ ହୁଏ ।  
  
୨) ତେନ୍ତୁଳି ME ସୁକି ଓଜନ, କୋଇଲେଖା ମଞ୍ଚି ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶିମୂଳି ମୂଳ  
ରସ ଦୁଇତୋଳା ସହିତ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଦୁର୍ବଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସବଳ ହୁଏ ଏବଂ ଶୁକ୍ରତାରଲ୍ୟ  
ଦୂର ହୁଏ ।  
ଶ୍ଵେତପ୍ରଦର - ତେନ୍ତୁଳି AG ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ମାଜୁଫଳ ଚୁର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ wer AG  
  
ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଶ୍ଵେତପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ | ମାଜୁ ଫଳ ଦୋକାନରେ  
  
କିଣିବାକୁ ମିଳେ। “  
ଶୁକ୍ରବୂଦ୍ଧି - ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧସେରକୁ ଘିଅରେ ଭାଜି ଦୁଧରେ ସିଝାଇବ | ସେଥ୍ରରେ  
¦ ଏକପା ଚିନି ପକାଇବ | ଗାଢ଼ା ହୋଇଆସିଲେ ଏକତୋଳା ଗୁଜୁରାତି ମଞ୍ଜି G4, ଏକତୋଳା  
ତେଜପତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଏକତୋଳା ଡ଼ାଲଚିନି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇବ । ଯେତେବେଳେ ମୋଦକ ପରି

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

## Page 107

### OCR Extracted Text

/ ୮୦ / ଥକଳୁକୁଠ CHONG COIL a6!  
ହୋଇଯିବ ଚୁଲିରୁ କାଢ଼ି କାଚ ପାତ୍ରରେ AGE | ପ୍ରତିଦିନ ଅଧତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ଶୁକ୍ରବୂଦ୍ଧ  
ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀରରେ ବଳ ହୁଏ ।  
ଅର୍ଶରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ - ଚୋପା ସହିତ ମଞ୍ଜିକୁ od a4 ade । ଏହି odq ଦୁଇଅଣି  
ଓଜନ ଦହି ସହିତ ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶର ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ତମ୍ଭନ - ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜଗୁଡ଼ିଏ ମାଟିରେ ପୋତି ପାଣି ଦେଉଥୁବ |  
AF ନରମା ହେଲେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଶିଳରେ ବାଟି ଖରାରେ ଶୁଖାଲ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ । ଏହି gaa  
ସମଭାଗ କୋଇରେଖା ମଞ୍ଚି ମିଶାଇ ବଟ କ୍ଷୀରରେ ତିନିଥର ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ |  
ତା” ପରେ ଏହା ଯେତିକି ଓଜନ ହେଲା ତାର ଦୁଇଗୁଣ ମିଶ୍ରି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ age । ଏହି ବୂର୍ଣ୍ଣରୁ  
ସକାଳେ ଅଧତୋଳା, ସଂଧ୍ୟାରେ ଅଧତୋଳା ଦୁଧ ସଂଗେ ଖାଇବ | ଏହା ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ, ଧାତୁ `  
ଦ୍ରୌର୍ବଲ୍ୟ ଏବଂ ଶୁକ୍ରମେହ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଉପକାର କରେ | ଏହା ରସାୟନ ବାଜୀକରଣ  
ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ତମ୍ଭନ ବୋଲି ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ¦  
କୁକୁଡ଼ାଅଣ୍ଡା ଖୋଳ  
କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅଣ୍ଡାଖୋଳକୁ ଲୁଣ ପାଣିରେ ଦୁଇଦିନ ବତୁରାଇ ରଖୁ ଧୋଇ ଶୁଖାଇ ମାଟି  
ଘଡ଼ି ଭିତରେ ପୁରାଇ ତା ଉପରେ ଗୋଟିଏ ମାଟି ଘଡ଼ି ବା ମାଟି dal ad, ଫାଙ୍କକୁ ମାଟି  
ଗୋବର ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ବନ୍ଦ କରି ତା ଉପରେ ଓଦା କନା ରଖୁ ପୁଣି ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ  
AAAS | ଶୁଖୂଲା ପରେ ୫ ୦ ଖଣ୍ଡ ଘସି ନିଆଁରେ ରଖୁ AQ କରିବ | ଏହି AF ଦୁଇ ରତି ଦହି ସର  
ଏକଚାମଟ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇ ତାପରେ ଏକ କପ୍‌ ଘୋଳ ଦହି ପିଇବ । ତାଂପରେ କାଣି  
ଲେଉଟିଆ ଶାଗର ରସ ଏକତୋଳା ପିଇବ । କାଣି ଲେଉଟିଆ ଶାଗ ନ ମିଳିଲେ ଚାଉଳ ଧୁଆ ପାଣି  
ପିଇବ | ଏହି ପରି ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ଶ୍ଵେତପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ, ହୁଦପିଣ୍ଡ ସବଳ ହୁଏ ଏବଂ ଛାତି  
ଧଡ଼ ଧଡ଼ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
ବରକୋଳି ମଞ୍ଜା |  
BAI - ବରକୋଳି AG AAA Od QE GEE ଏକଚାମଚ ମହୁ ସାଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ :  
ହିକ୍‌କା ଶାନ୍ତ ହୁଏ | :  
AAA - ଭସ୍କକାଗ୍ନି ଏକ ଭୟଙ୍କର ରୋଗ | ଯେତେଥର ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ag .  
ହୋଇଯାଏ ଓ ପୁନରପି ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛାହୁଏ | .  
ବରକୋଳି ମଣଞ୍ଜ ଶସର ଚୁର୍ଣ୍ଣ UGH GEE ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ସଂଧ୍ୟାରେ ପାଣି ସହିତ  
କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |

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

## Page 108

### OCR Extracted Text

ଛନ ORE / ୮୧ /  
 ବଉଳକୋଳି ମଞ୍ଚ  
ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ପରିଶ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଅଥବା ଟୋପା ଟୋପା ପରିଶ୍ରା ହୋଇ ଫେଟ ଫୁଲି  
ବଡ଼ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରନ୍ତି । QM, ତିନୋଟି ବଉଳ କୋଳି ମଞ୍ଜ ଶସ ପାଣିରେ ଘୋରି ପିଆଇଦେଲେ  
ଃ ପରିଶ୍ରା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଛୋଟ ପିଲା ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଆନନ୍ଦରେ ଖେଳି ବୁଲେ ।  
ଜାମୁକୋଳି ମଞ୍ଚ  
ଏହି ମଞ୍ଜିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ସୁକି ଓଜନ ଗୁଡ଼ମାରି ପତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଏକଚାମଚ  
ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କରି ଏକମାସ ଖାଇଲେ ବହୁମୁତ୍ର ( ମଧୁମେହ?) ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
ଗୁଡ଼ମାରି ପତ୍ର ଅଭାବରେ କେବଳ ଜାମୁକୋଳି ମଞ୍ଚ ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଅଧଭରି ମହୁ ଏକ ଚାମଚ  
ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
| କାକୁଡ଼ି ମଞ୍ଜ  
ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ -  
( ୧) କାକୁଡ଼ି ମଞ୍ଜ ଏକତୋଳା ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ସୁକି ଓଜନ CARE ଲବଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ  
ପରିସ୍ରା ହୁଏ ( ସୁଶୁତ) |  
(୨) କାକୁଡ଼ି AE, କବାବଚିନି ଏବଂ aah ସୋରା ସମଭାଗ ମୁଢ଼ି ପାଣିରେ ଚିକ୍‌କଣ କରି  
ବାଟି ତଳି ପେଟରେ ଲେପ ଦେଲେ ତିନି ଚାରି ଦିନ ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଥିଲେ ପରିସ୍ରା  
ହୁଏ | ଏପରିକି SERA ରୋଗୀର ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଥିଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ (ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ) |  
ମୁଢ଼ି ନମିଳିଲେ ପାଣିରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।  
ଡ଼ାଳିମ୍ବ ମଞ୍ଚ  
ଡ଼ାଳିମ୍ବ ମଞ୍ଚର ଶସ ଅଧତୋଳାରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ କିଛି  
ଦିନ ଖାଇଲେ ପେଟମରା (Colic) ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ ହୋଇଥାଉ ଭଲ ହୁଏ |  
ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଚୋପା  
ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଖାଇଲା ପରେ ତାର ଚୋପାକୁ ଶୁଖାଇ AGE | ଏହି ଚୋପାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ  
ଏକ ଚାମଚ୍‌ ଚିନି ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ପାଟିରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଏହି ଚୋପାର ଧୂଆଁ ଯୋନିରେ  
ଦେଲେ ପେଟରେ ମରିଯାଇଥୁିବା ପିଲା ବାହାରି ପଡ଼େ |  
ଖଜୁର ମଞ୍ଚ  
ଏହି AGA AY AG ପତାରେ ଲଗାଲଲେ ଆଖୁ ପତାରୁ ବାଳ ଝଡ଼ି ଯାଉଥିଲେ ପୁଣି  
ଉଠେ, ଆଖିରୁ ପାଣି GEER ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ତୀବ୍ର ହୁଏ । ଏହି ମଞ୍ଜର ବୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି

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

## Page 109

### OCR Extracted Text

/ ୮୨ / CORO 6ଦୋନନାଲା GOI କାକ |  
ଓଜନ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ କ୍ଷୁଧା ବୁଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ | ଦୁଇତୋଳା ମଞ୍ଜିକୁ  
ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ସଙ୍ଗେ  
ଖାଇଲେ ପଥୁରି ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।  
ପଣସ ଭୁଣ୍ଡି  
AIGA! ପଣସ ଖାଇ ତାର ମଝିରେ ଥୁବା ଭୁଣ୍ଡି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି | ଏହି ଭୁଣ୍ଡିକୁ ଖରାରେ  
ଶୁଖାଇ, ପୋଡ଼ି, ପାଉଁଶ କରିବ ଯେପରି ଧଳା ଭସ୍କ ହୁଏ | ସେହି ଭସ୍କରେ ଚୂନ ମିଶାଇ ପାଚିଲା  
ବ୍ରଣ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ବ୍ରଣ ଶୀଘ୍ର ଫାଟିଯାଏ ।  
PAGING  
ହରିଡ଼ା ମଞ୍ଜ ପୁରୁଷଲୋକ ଡ଼ାହାଣ ହାତ ବାହୁରେ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ବାମ ହାତ ବାହୁରେ  
ପିନ୍ଧିଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ। ନାକ ରୋଗରେ ମଧ୍ଯ ଉପକାର ହୁଏ |  
ଶିମୁଳିତୁଳା ମଞ୍ଜ  
ପୁରୁଣା ଶିମୁଳି ତୁଳା ମାଞ୍ଚି ଆଠ ଗୋଟି GA କରି କନାରେ ଛାଣି ମହୁ ସହିତ ଖାଲି  
ପେଟରେ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହି । ମଞ୍ଜଗୁଡ଼ିଏ ବୂରିକରି କନାରେ ଛାଣି AGE |  
ଏହି FAQ AB AS (NGA! ଓଜନ), ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଖାଇବ ¦ ଦିନକୁ ଥରେ କରି  
୭ ଦିନ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ରୋଗ ହେବ ନାହି ।  
ଚିତଳ ମାଛର କାତି  
GOP ମାଛର କାତିକୁ ଅନ୍ତର୍ଧୁମରେ AY HE SEI COMER ବା ରାଶି ତେଲରେ ମିଶାଇ  
ଲଗାଇଲେ ଦୂଷିତ ଘା ଶୁଖିଯାଏ |  
ମୁଣ୍ଡର ବାଳ  
ବାରିକ ବାଳ କାଟିଲା ପରେ ସେହି ବାଳକୁ ଫୋପାଡ଼ି ନଦେଇ ରଖିଥୁବ | ବହୁତ ବାଳ ¦  
ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ପୋଡ଼ି AQHA ଜଡ଼ା ତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଦୂଷିତ ଘା ଭଲ ହୁଏ ।  
ADL |  
ରୋଷାଇ AAR AMA, ଗନ୍ଧକ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ COM ଏକତ୍ର Aig ଲଗାଇଲେ ମାକଡ଼ସା ର  
ଗରଳ ଭଲ ହୁଏ।  
ସିଗାରେଟ୍‌ ବା ବିଡ଼ିର ପାଉଁଶ  
ଦାନ୍ତରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତର ଉପକାର ହୁଏ । :

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

## Page 110

### OCR Extracted Text

ଛଳ ଚଳନ / ୮୩/  
ଗ୍ରହଶାନ୍ତି ପାଇଁ ରତ୍ସୌଷଧୁ ଧାରଣ  
ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଆହାର ବିହାର ଦୋଷରୁ ଯେପରି ରୋଗ ଉପ୍ରନ୍ନ ହୁଏ, ଗ୍ରହ ଦୋଷରୁ ମଧ୍ଯ  
. ` ସେହିପରି CAIs AAG ହୁଏ । GA ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଭୂଷଣ ଧାରଣ ବିଧ୍‌ ଅଛି |  
ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ଭୂଷଣ ଧାରଣ କରିବା ଉଚିତ୍‌ । ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣାଭରଣ ପବିତ୍ର,  
ସୌଭାଗ୍ୟଜନକ ଓ ସନ୍ତୋଷଦାୟକ | ରତ୍ନାଭରଣ ଗ୍ରହଦୃଷ୍ଟି ନାଶକ, ପୃଷ୍ଠିକାରକ, ଦୁଃସ୍ବପ୍ନନାଶକ  
ଏବଂ ପାପ ଓ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟନାଶକ ।  
ବୈଦୁର୍ଯ୍ୟଂ ରବି ବୈଗୁଣ୍ୟେ ନୀଳକାନ୍ତ ଶଶଧରେ  
ମାଣିକ୍ୟାଙ୍ଗାରକୈଜ୍ଢୈବ ପଦ୍ନରାଗଂ ବିବୁଧକେ  
ସୁରାଚାର୍ଯ୍ୟେଚ ମୁକ୍ତାଟ ଭୂଗୁଜେ ବଜ୍ପ ଧାରଣମ୍‌  
ଇନ୍ଦ୍ରନୀଳାଖ୍ୟା AIA ଧାରୟେତ୍‌ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସୁତକେ |  
ସିଂହିକେ adar ଜ୍ଞେୟଂ କେତୁ ମରକତସ୍ୟ ଚ  
. ଏବଂ ସର୍ବବିଧାନେନ ଗ୍ରହଦୋଷ ପ୍ରଶାନ୍ତୟେତ |  
ଅର୍ଥ - ଗ୍ରହ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଧାରଣ କରିବ  
ରବି ବୈଦୁର୍ଯ୍ୟ ମଣି  
ଚନ୍ଦ୍ର ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ମଣି  
ମଙ୍ଗଳ ମାଣିକ୍ୟ .  
ବୁଧ ପଦ୍ମରାଗ  
 ବୂହମ୍ମାତି ମୁକ୍ତା  
ଶୁକ୍ର ହୀରା  
ଶନି ଇନ୍ଦ୍ର ନୀଳମଣି ( ନୀଳା)  
ରାହୁ ଖର୍ଘର  
\_ କେତୁ ମରକତମଣି  
ଉପରୋକ୍ତ ବହୁମୁଲ୍ୟ ରତ୍ନ ଧାରଣ କେବଳ ଧନୀ ଲୋକମାନେ କରି ପାରିବେ । ଯେଉଁମାନେ  
ବହୁମୂଲ୍ୟ ମଣି, ମୁକ୍ତାଦି କିଣି ପାରିବେ ନାହିଁ ସେମାନେ ନିମ୍ଲଲିଖୃତ Gaal ଧାରଣ କରିବେ |  
ବିଲ୍ଵମୂଳାର୍କ ବୈଗୁଣ୍ୟେ ସୁଧାଂଶୌ କ୍ଷୀରଖର୍ଜୁରମ୍‌  
ଅନନ୍ତଂ ଅବନୀପୁତ୍ରେ ବିବୁଧେ ବୃଦ୍ଧ ଦାରକମ୍‌  
ଗୁରୁ ଭାର୍ଗାଁମୂଳେ ତୁଷ୍ଟିଂ ଭାର୍ଗବେ ବାସକଂ ତଥା |  
। ବଳାମୁଳଂ ଛାୟାପୁତ୍ରେ ରାହୁମଗୁରୁ ଚନ୍ଦନମ୍‌  
” କେତୁନାମସ୍ୟା ଗନ୍ଧାଚ ମୂଳିକା ଧାରୟେନ୍ନରଃ  
' ଗ୍ରହାସର୍ବେ APIS ସର୍ବବିଘ୍ନଂ ବିନାଶନମ୍‌ |

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

## Page 111

### OCR Extracted Text

/ ୮୪ / ଥଳୁକୁଣଠ CQUNMH ଜି Ale!  
ଅର୍ଥ - ଗ୍ରହ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଧାରଣ କରିବ  
ରବି ବେଲ ଗଛର ଚେର  
ଚନ୍ଦ୍ର କ୍ଷୀର ଖଜୁରୀ ଚେର |  
ମଙ୍ଗଳ ଅନନ୍ତମୂଳ ଚେର  
ବୁଧ ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର  
9226 ବ୍ରାହ୍ମଣଝାଟି ଚେର  
ଶୁକ୍ର ବାସଙ୍ଗ ଚେର  
ଶନି ଶ୍ଵେତ ବାଡ଼ିଅଁଳା ଚେର  
ରାହୁ ଅଗୁରୁ ଚନ୍ଦନ  
କେତୁ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚେର  
ସକଳ ଗ୍ରହ ବଶୀକରଣ ମୁଳିକା  
ନିର୍ଗୁଣ୍ଠିମୂଳ ମୁର୍ଦ୍ବତ୍ୈ ଗ୍ମହେଚ ଧାରୟେତ୍‌ ବୁଧଃ  
PSS ସର୍ବବିଘ୍ନାନି ଗ୍ରହାଦୀନାଞ୍ଚ ସର୍ବଦା |  
ଅର୍ଥ - ବେଗୁନିଆ ଚେର ଘରେ ରଖିଲେ ବା ଶରୀରରେ ଧାରଣ କଲେ ସର୍ବବିଘ୍ନ ନାଶ ହୁଏ  
ଏବଂ ଗ୍ରହ ସକଳ ବଶ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ।  
ଭୂତ) ପିଶାଚମାନଙ୍କ ଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ  
ଶ୍ଵେତାର୍କମୂଳଂ ହସ୍ତେବନ୍ଧଂ ଦେଶଦେଶାନ୍ତରଂ ବ୍ରଜେତ୍‌  
ଭୁତପ୍ରେତ ପିଶାଚଶ୍ଚ ଡ଼ାକିନୀ ଯୋଗିନୀ ତଥା  
ଦୁଷ୍ଟମାତ୍ରେ ପଳାୟନ୍ତି ଶ୍ଵେତାର୍କସ୍ୟ ପ୍ରଭାବାତ୍‌ Il  
ଅର୍ଥ - ଯେ ଲୋକ ଶ୍ଵେତ ଅର୍କ ଚେର ହାତରେ ବାନ୍ଧି ଦେଶ ଦେଶାନ୍ତର ଯାଏ ତାକୁ  
ଦେଖଲେ ଭୂତ ପ୍ରେତମାନେ ତା ପାଖରେ ପଶି ପାରନ୍ତି ନାହି |  
ହସ୍ତେବନ୍ଧଂ ପଳାଶଙ୍ଖ ଅପାମାର୍ଗସ୍ୟ ବା ପ୍ରିୟେ  
ମୁଳଂ ସର୍ବଜ୍ଵରଂ ହନ୍ତି ଭୁତ ପ୍ରେତାଦି ସମ୍ଭବମ୍‌ ।  
ଅର୍ଥ - ମହାଦେବ ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି, ' ହେ Gea’, ଯେଉଁ CH ପ୍ରବାଳ, <a? ଅଥବା  
ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଧାରଣ କରେ ତାର ସର୍ବପ୍ରକାର ଜ୍ଵର ରୋଗ ନାଶ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଭୂତ  
ପ୍ରେତ ଦୋଷରୁ ଜ୍ଵର ମଧ୍ଯ ନାଶ ହୁଏ । .  
ସର୍ବୋଷଧ୍ଵ QI  
ମୁରାମାଂସୀ ବଚାକୁଷ୍ଠଂ ଶୈଳେୟଂ ରଜନୀ gar  
ଶଟୀ ମୁସ୍ତଞ୍ଚ ଚାମ୍ପେୟଂ ସବୌଷଧ୍ ସୁଦୁର୍ଲଭମ୍‌ | .

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

## Page 112

### OCR Extracted Text

ର ଛନ one / ୮୫ /  
` ଅର୍ଥ - ମୁରାମାଂସୀ, ବଚ, କୁଢ଼, ଶୈଳଜ, ହଳଦି, ଦାରୁ ହଳଦି, ଶଟି, ମୁଥା, ଚମ୍ପାଫୁଲ  
ଥର ଏହି ୯ଟି ଦ୍ରବ୍ୟ ଏକତ୍ର କରି ପାଣିରେ ପକାଇ ସ୍ନାନ କଲେ ସର୍ବରୋଗ ନାଶ ହୁଏ | ଏହି ସବୌଷଧ୍‌  
: ଦେବତା ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ | MACA ଗ୍ରହଗଣ ଶାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି |  
ମହୌଷଧୂ  
ଅର ରାଜିକା ମୁସ୍ତକଂ CaP ହରିଦ୍ରା ଯୁଗ୍‌ମଧାନାାକମ୍‌ “  
¦ ବଚା ଚୋଶୀରକଂ ମାଂସୀ ମୁରାମାଂସୀ ମ୍ରିୟଙ୍ଗୁକମ୍‌ |  
ମହୌଷଧ୍‌ମିତି ଖ୍ୟାତଂ ରୋଗିରୋଗ - ବିମୁକ୍ତିଦମ୍‌ ।  
ସର୍ବବିଘ୍ନ ବିନାଶାୟ ଗ୍ରହ ପ୍ରଶମନେ ହିତମ୍‌ |  
 ଅର୍ଥ - ଶ୍ଵେତ ସୋରିଷ, ମୁଥା, ଲୋଧ, ହଳଦୀ, ଦାରୁହଳଦି, ଧନିଆ, ବଚ, ଗନ୍ଧ ବେଣାମୂଳ›  
ଜଟାମାଂସୀ, ମୁରାମାଂସୀ, ପ୍ରିୟଙ୍ଗ ଏହି ୧୧ଟି ଦ୍ରବ୍ଯ ମିଶାଇ ସ୍ଵାନ କଲେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଏ  
ଏବଂ ସକଳ ବିଘ୍ନ ବିନାଶ ହୋଇ ଗ୍ରହଗଣ ଶାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।  
ଅକାରାଦି ଅକ୍ଷର କ୍ରମରେ ସମସ୍ତ ରୋଗର ଟିକିତ୍ସା  
ଅରୁଟି  
ଅରୁଚି ଲକ୍ଷଣ - ଭୋକ ହେଉଥୁବ, ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉଥିବ, କିନ୍ତୁ ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ  
| ପେଟକୁ ଯିବନାହିଁ, ଗଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇଯିବ | ଏହାକୁ ଅରୁଚି କହନ୍ତି | ଜ୍ଵର, ଅଜୀର୍ଣ, କଫ, କାଶ ଓ  
କ୍ଷୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଆମାଶୟର ରସ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଅରୁଚି ହୋଇଥାଏ |  
୧) କଞ୍ଚା ଲିମ୍ବ ପତ୍ର ଦୁଇତୋଳାକୁ ଏକ ସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅଧସେର  
ରହିଲେ ଛାଣି ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ କଫ ବାହାରି ପଡ଼ି ଅରୁଚି ଛାଡ଼ିଯାଏ |  
୨) ଗୁଆ ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥୁବା ହିଙ୍ଗୁ ଏକଅଣା ଓଜନ, CATE MEd ଏକଅଣା ଓଜନ  
ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବାର ପ୍ରଥମ ଗ୍ରାସରେ ( ଗୁଣ୍ଡାରେ) ଗୋଳାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ତିନିଦିନ  
ଖାଇଲେ ଭୋକ ହେବ, ଅଗ୍ନି ବୃଦିି ହେବ ଏବଂ ଅରୁଚି ଯିବ |  
୩) କଞ୍ଚା ରସୁଣ ଦୁଇ ତିନି କୋଲା ଟିକିଏ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅରୁଚି ଛାଡ଼େ ।  
୪) GAGA AS, GQ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଏକତ୍ରବାଟି ଚାଟିକରି  
ଖାଇଲେ ଅରୁଚି ଛାଡ଼ିଯାଏ |  
୫) ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ସୁକି ଓଜନ ଅଦା ଏବଂ ଏକଅଣି ଓଜନ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ  
ଅରୁଚି ଯାଏ |  
“AHIER CHER GR ଥାକ, AQE ଥନେଳ/ GE! 1”

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

## Page 113

### OCR Extracted Text

/ ୮୬ / AERO CATMG POIA Ger  
ଅକାଳ ପକ୍ଵତା `  
୧) ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଧଳା ହୋଇଯାଉଥ୍ଥଲେ - ଅମାବାସ୍ୟା ଠାରୁ ପୂର୍ଣ୍ରମୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ¦  
ପ୍ରତ୍ୟହ ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗ ଖାଇଲେ LIS ବୟସରେ ଯାହାର ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଧଳା ହୋଇଯାଉଥାଏ, |  
ଆଉ ଧଳା ହେବ ନାହିଁ। କଞ୍ଚା ହିଡ଼ିମିଚା ସାଗକୁ ଛେଚି ତାର ରସ ଏକତୋଳା ସକାଳେ ଖାଲି  
ପେଟରେ ଖାଇବ ଏବଂ ସାଗକୁ ଅନ୍ୟ ସାଗ ପରି ରାନ୍ଧି କରି ଖାଇବ ।  
୨) କେତେଗୁଡ଼ାଏ ପାଚିଲା ଅଳା ଆଣି ଶୁଖାଇ ( ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ପକାଇଦେବ) ଗୁଣ୍ଡ କରି ମାଟି  
ପଲମରେ ରଖୁ ତା ଉପରେ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସ ଦେବ, ଯେପରିକି ସେହି ରସରେ ଅଁଳା ଗୁଣ୍ଡ 7  
ବୁଡ଼ିଯିବ । ତାପରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପୁଣିଥରେ Qarale AA ଦେଇ ଖରାରେ ।  
ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ ଏବଂ ଭୂଙ୍ଗରାଜ ରସ ଦେବ | ଏହିପରି ସାତଥର କରି ଗୁଣ୍ଡକୁ daca |  
AAS | ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସୁକି ଓଜନ ଗୁଣ୍ଡ ଖାଇ ପାଣିଟିକିଏ ପିଇବ | ଏହିପରି ୬ମାସ  
ଖାଇଲେ ପାଚିଲା ବାଳ କଳା ହୋଇଯିବ ।  
୩) ଅକାଳ ପକ୍ଵତା ଦୂର କରିବାକୁ ଏବଂ ଆଜୀବନ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ କଳା ରଖୁବାକୁ ଭୂଇଁ କଦମ୍ବ  
ଫୁଲ ଶନିବାର ବା ରବିବାର ଦିନ ସଂଗ୍ରହ କରି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ATO । ସୁକି ଓଜନ ଫୁଲ `  
ପାଣିରେ ବାଟି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୬ମାସ ଖାଇଲେ ଅକାଳେ ବାଳ  
ପାଚୁଥୁଲେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଆଜୀବନ ବାଳ କଳା ରହିବ । ଏହାଦ୍ଵାରା ମଧ୍ଯ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି  
ଓ ସ୍କରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବ । ଏହା ଜରାବ୍ୟାଧ୍ଵନାଶକ, ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଧକ ଏବଂ ହୃଦୟ, ATE ଓ  
ପାକସ୍ଥଳୀର ବଳପ୍ରଦ ଅଟେ | ଏହି Gada ଖାଉଥୁବା ସମୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଘିଅ, ଦୁଧ  
ଖାଇବ । |  
ଅପଥ୍ପ - ବସା ଦହି, ଘୋଳ ଦହି, କଞ୍ଚାଦୁଧ, ଆଚାର ଏବଂ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖଟା ଖାଇବ |  
ନାହିଁ । |  
ପରିଚୟ - ଭୁଇଁ କଦମ୍ଠ, ସାଧାରଣତଃ ଧାନ ବିଲରେ ଧାନକଟାର କିଛି ଦିନ aca,  
ମୁଗ କୋଳଥ କିଆରିରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ । ନଦୀକୂଳରେ ଏବଂ ପଡ଼ିଆ ।  
ଜମିରେ ମଧ୍ଯ ଦେଖାଯାଏ | ଫୁଟେ, ଦେଢ଼ଫୁଟ ଉଚ୍ଚ ହୁଏ | ପତ୍ର ପୋକସୁଙ୍ଘା ପତ୍ର ପରି କିନ୍ତୁ  
ଛୋଟ । ଏହାର ପତ୍ରକୁ TEM ଚୁଆପରି ବାସନା ହୁଏ PM କେଳିକଦମ୍ବ ଫୁଲ ପରି କିନ୍ତୁ  
ଆକାରରେ ଛୋଟ ଏବଂ ନାଲିବର୍ଣ୍ର । ଏହାର ଅନ୍ୟ ନାମ -  
ସଂସ୍କୃତରେ - ଭୂକଦମ୍ବ, ମହାଶ୍ରାବଣୀ  
ବଙ୍ଗଳାରେ - ମୁଣ୍ଡ, ହାଇଲମୂଳ ।  
ହିନ୍ଦୀରେ - ମୁଣ୍ଡୀ, ଗୋରଖମୁଣ୍ଡୀ ।  
ˆ ତେଲୁଗୁରେ - ବୋଡ଼ସରମୁଚେଟୁ | ।

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

## Page 114

### OCR Extracted Text

j ଛନ PEP / ୮୭ /  
E ଅଗିଆବାତ  
¦ ଅଗିଆବାତକୁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ HOGA କହନ୍ତି । କେତେକ ଲୋକ ଏହାକୁ ପିତେଇବା  
| ରୋଗ କହନ୍ତି । ଏହି ରୋଗରେ ଦେହ କୁଣ୍ଢାଇହୋଇ ଚକାଚକା ହୋଇ THON, ଦେହରେ  
। ଥଣ୍ଡାପବନ ବାଜିଲେ, ସକାଳେ ଓ ରାତିରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ | କାହାରି କାହାରି GA, ଦାହ,  
ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ବେଦନା ଓ ଅରୁଚି ହୁଏ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହା ତ୍ରିଦୋଷ ରୋଗ ବୋଲି ଲେଖା  
: ଅଛି। | SA ଅଭାବରୁ ଏଥୁରୁ କୁଷ୍ପରୋଗ ଜନ୍ନିପାରେ |  
| ୧) ଏହି ରୋଗରେ ଟିକିମ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି କରାଇ ପେଟ ସଫା କରି dea  
| ଖାଇଲେ ପୁନରପି ଏ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ | |  
4 9) ଖାଣ୍ଟି ନଡ଼ିଆତେଲରେ ସୈନ୍ଧବଲବଣ ମିଶାଇ ଦେହରେ ମାଲିସ କଲେ ଏକାଦିନକେ ଭଲ  
| ହୋଇଯାଏ । ଏହା ସାମୟିକ ମାତ୍ର | ଏହି ରୋଗକୁ ନିର୍ମୁଳ କରିବାକୁ ceem SqAde ୩  
. ନମ୍ବର ୩ଷଧ ଖାଇବାକୁ ହେବ |  
. ୩) Rd, ବାସଙ୍ଗଛାଲି, ପୋଟଳପତ୍ର, ମୁଥା, aged, ଖଇରକାଠ, ସୁଗନ୍ଧି, Grade,  
ହଳଦି, ଦାରୁହଳଦି ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୨ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଆଣି ଅଲଗା କରି କୁଟି ଦଶଭାଗ  
| କରିବ | ଗୋଟିଏ ଭାଗକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟିହାଣ୍ରିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ  
ରହିଲେ, ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି, ମହୁ ଏକଚାମଚ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ ।  
ସେହିପରି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ପୁଡ଼ିଆ ସିଝାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗ  
ନିର୍ମୁଳ ହୋଇଯିବ |  
୪) ଦୁଇତୋଳା ନିମ୍ବଗଛର ଛାଲିକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ,  
H ଛାଣି CAACA ସୁକି ଓଜନ ଅଳାଚୁର୍ଣ୍ର ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଖାଇବ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ  
| ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ସିଝାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ୫ ଦିନ ଖାଇବ |  
ଅଗ୍ନିଦଗ୍‌ଧ ବା ପୋଡ଼ା ଘା  
୧) କଞ୍ଚା ବିଲାତିଆଳୁକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ପୋଡ଼ିଯାଇଥୁବା ଯାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ଫୋଟକା  
ହୁଏ ନାହିଁ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ଯ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ  
୨) ହିଙ୍ଗୁକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ କୁକୁଡ଼ା ପରରେ ବୁଡ଼ାଇ ପୋଡ଼ା ଯାଗାରେ ୨/୩ଥର ଦିନରେ ଓ  
୨/୩ଥର ରାତିରେ ଲଗାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଶୁଖୁଯାଏ |  
¦ ୩) ପୋଇପତ୍ର ରସକୁ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ରେ ମିଶାଇ ପୋଡ଼ାସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ଜ୍ବାଳା ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌  
| ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
| ୪) ଉପଯୁକ୍ତ ଟିକିତ୍ସା ନ ହୋଇ ଯଦି ପୋଡ଼ାସ୍ଥାନରେ ଘା ହୁଏ ତାହାହେଲେ ଘା ଉପରେ ଖାଣ୍ଟି  
ରାଶିତେଲ ପକାଇ ତାଂ ଉପରେ ଅଶ୍ଵସ୍ତ ଗଛର ଶୁଖୁଲା ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କନାରେ ଛାଣି ପକାଇବ |

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

## Page 115

### OCR Extracted Text

irri ZERO CAM FOIA GGT ¦  
ଘା ରୁ ପାଣି ବାହାରିଲେ ପୁଣି ରାଶିତେଲ ଅଶ୍ଵସ୍ତ ଛାଲି ଟୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇବ । ଏଥୁରେ ପୋଡ଼ା ଘା  
ଏବଂ ଅନ୍ୟ କଦର୍ଯ୍ୟ ଘା ନିଶ୍ଚୟ ଶୁଖ୍ୁଯିବ |  
ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ  
ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହେଲେ ବା ବିଳମ୍ବରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ, ଖାଇବାକୁ ଅନିଛା ହେଲେ,  
ପେଟଫାାକ୍ଷି ଆମ୍ବିଳି ହାକୁଟି ଆସିଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ବୋଲି ଜାଣିବ | ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ପେଟକୁ ଯାଇ ଯେଉଁ  
ଅଗ୍ନିରେ ପରିପକ୍ଵ ହୁଏ ତାହାଜୁ ପାଚକ ଅଗ୍ନି ବା ଜଠରାଗ୍ନି କହନ୍ତି । ଜଠରାଗ୍ନି ବିଷମ ହେଲେ ସମସ୍ତ  
ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । “ ରୋଗା ସର୍ବେଃପି leaked)’ | ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦର କାରଣ - ଅନିୟମିତ ଆହାର,  
ANG ଆହାର, ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ ପୁଣି ଖାଇବା, ରାତି ଅନିଦ୍ରା, କ୍ରୋଧ, ଭୟ ଶୋକ ଇତ୍ୟାଦି |  
ଚିକିତ୍ସା -  
୧) ଦିନରେ ଓ ରାତିରେ ଖାଇବା ପୁର୍ବରୁ ସୁକି ଓଜନ ଅଦା ଏବଂ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ସୈନ୍ଧବ  
ଲବଣ ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଦୋଷ ଯାଏ ।  
୨) ଅସାଧ୍ଯ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ AAG age caagem ଚିତାମୂଳା ଟୁର୍ଣ୍ଣ ଏକ ରତି ଉଷୁମ୍‌  
ପାଣିରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗମାନ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | ଅନ୍ୟ  
GPW ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ ଦେଖନ୍ତୁ |  
ଅତିସାର  
ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟରୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣରୁ ଅତିସାର ରୋଗ ହୁଏ | ଏହି ରୋଗରେ ପାଣିପରି  
ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ।  
୧) ` ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଏବଂ ୨ ୫ଟି ଗୋଲମରିଚ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଏକ  
କପ୍‌ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇବ | ଦିନକେ NAA ଖାଇପାରିବ । ଏଥୁରେ ଭଲ ନହେଲେ ¦  
GAAS AG ଖାଇବ |  
9) କେତେଗୁଡ଼ିଏ ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜ ଆଣି ତାର ଉପର ନାଲି ଚୌପା ଛଡ଼ାଇ ଧଳା Aral. od  
କରି ରଖୁବ । | ME GQ GE GOP ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟା ପୁର୍ବରୁ ଘୋଳ ଦହି  
ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବେ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହେବ |  
୩) ଅଳାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ସାମାନ୍ୟ ଘିଅ ଓ ପାଣି ଦେଇ ଏପରି ବାଟିବ ଯେ ଯେପରି ଅଠା ପରି  
ହୋଇଯିବ | ତାକୁ ରୋଗୀର ନାଭିର ଚାରିପାଖରେ ଦେବ ଯେପରି ନାଭି ଉପର ଗୋଟେ -  
ଗାତ ପରି ହେବ । ସେହି ଗାତରେ ଅଦାରସ ପୂରାଇବ । ପ୍ରାୟ ୨ ଘଣ୍ଟା ସେହିପରି aden  
ଅତିସାର ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

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

## Page 116

### OCR Extracted Text

| AO PHP / ୮୯ /  
| ୪) ଭୃଙ୍ଗରାଜ AA ଏକତୋଳା, ୧୦ ତୋଳା ଦହି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅତିସାର ଭଲ ହୁଏ।  
. ଦିନକୁ IAQ - ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଥରେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାପୂର୍ବରୁ ଥରେ, ଏହିପରି  
ର: ଅନ୍ତତଃ ୪/୫ ଦିନ ଖାଇବ ।  
| ୫) ପତି ଭାଙ୍ଗ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଗୁଆ ଘିଅରେ ଭାଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ  
| ରାତିରେ ରୋଗୀକୁ ଖୁଆଇ ଦେବ | ରୋଗୀକୁ ଭଲ ନିଦ ହେବ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ |  
ବୟସ ଅନୁସାରେ ଭାଙ୍ଗର ମାତ୍ରା କମ୍‌ ବା ବେଶି କରିବ |  
ର ୬) କୋଇଲେଖା ମଞ୍ଜି ଏକତୋଳା ବା ତାଲମାଖାନା ମଞ୍ଜ ଏକ ତୋଳା ଦହିରେ ମିଶାଇ ପିଇବ,  
| ଦିନକୁ ୩ଥର । ରାତିରେ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ |  
| ୭) ଖଣ୍ଡେ ପରିଷ୍କାର ଲୁହାକୁ AIAG 62QI ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଆଁରେ ତତାଇ ଘୋଳ ଦହିରେ ବୁଡ଼ାଇବ |  
 ଏହିପରି ୩ଥର ତତଲା ଲୁହା ଦହିରେ ଚୁଡ଼ାଇଲା ପରେ ସେହି ଘୋଳ ଦହିକୁ ପିଆଇ  
| ଦେବ । ଏହି Ga ଦିନରେ ୨ ଥର ଦେବ । ରାତିରେ ଦେବ ନାହିଁ |  
. ୮) ଗୁଜୁରାତି ମଞ୍ଜି ଦୁଇଅଣି ଓଜନ od 24 ଏକା ଥରକେ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ପିଇଲେ ଅତିସାର  
| ଭଲ ହୁଏ |  
। ASE BUSI ବାତ  
ଅର୍ଵାଙ୍ଗ ବାତରେ ଶରୀରର ଅଧା ଅର୍ଥାତ୍‌ ଡ଼ାହାଣ ପାଖ କିମ୍ବା ବାମ ପାଖ ଜଡ଼ବତ୍‌ ( ଅକର୍ମା)  
ଧ ହୋଇଯାଏ । | BSE ବାତରେ ମୁହଁ ଚେଢ଼ା ( ବଙ୍କା) ହୋଇଯାଏ | ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାୟ ଶୀତ କାଳରେ  
ହୁଏ | ବିଶେଷତଃ ଶୀତ ପ୍ରକୃତି, ଦୁର୍ବଳ ଓ ବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ଯାହା ଦେହରେ କଫର ULE! ଥାଏ,  
ଦେହରେ ବେଶି ଥଣ୍ଡା ପବନ ଲାଗିଲେ ଏବଂ ସର୍ବଦା ବିଶେଷ ଥଣ୍ଡା ପାଣି (ଯଥା ଭୋଜନ ପରେ  
ରେଫ୍ରିଜେରେଟରରେ ଥ୍ବବା ପାଣି) ପିଇଲେ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । `  
  
ଚିକିତ୍ସା -  
  
୧) ଏହି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ମାତ୍ରେ ଅନ୍ତତଃ ଏକ ସପ୍ତାହ ରୋଗୀକୁ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦେବ  
ନାହିଁ । କେବଳ ମହୁରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଗରମ କରି (ଏକ ଉତ୍ତରା ଦେଇ) ପିଇବାକୁ ଦେବ |  
ଯଦି ଭୋକ ଅସହ୍ୟ ହୁଏ ତେବେ, ପାରା ମାଂସ ବା ଛୋଟ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସର ସୁପ୍‌ (ଝୋଳ)  
ଖାଇବାକୁ ଦେବ | ରୋଗୀକୁ ATA ABA ACA AAS | ଆଲୁଅ ଓ ପବନ ରୋଗୀ ପ୍ରତି  
ଅନିଷ୍ଟ କାରକ । ରୋଗୀ ଗୋଟେ ଜାଇଫଳ କଳରେ ଯାକି ଅନ୍ଧାର ଘରେ ରହିବ ଏବଂ  
ଦିନକୁ ୩ଥର ମହୁପାଣି ଗରମ କରି ପିଇବ ।  
  
୨) କେତେଗୁଡ଼ିଏ କୋଟିଲା ମଞ୍ଜି ଆଣି ମାଟିରେ ପୋତିବ । ପ୍ରତିଦିନ ପାଣି ଦେଉଥିବ | ସାତ  
  
 ଦିନ ପରେ କାଢ଼ି ମଞ୍ଜକୁ ଦୁଇ ଫାଳ କରି ତା ଭିତରୁ ଜିଭକୁ କାଢ଼ି ପକାଇ ଦେବ । ଏହି  
କୋଚିଲାରୁ ୫ ତୋଳା ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ୨.୫ ତୋଳା ଏକତ୍ର କୁଟି କନାରେ ଛାଣି

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

## Page 117

### OCR Extracted Text

/ ୯୦ / ଥଳୁକଦୁନ ଜୋନାଲ GOI AIG! । ।  
ଅଦାରସରେ ଦୁଇଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି, ଚଣା ପରି ବଟିକା କରି, ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ AYE |  
ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ପାରା ମାଂସ ଝୋଳ ବା କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଝୋଳ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ  
  
୨ ଥର ଖାଇବ |  
  
୩) ରସୁଣ ୧୨ ତୋଳା, ହିଙ୍ଗୁ ଜିରା, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, Jal, ପିପ୍‌ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ  
ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇ ତୋଳା ଓଜନ ଏକତ୍ର AGT GA AGE । ସକାଳେ ଅଧତୋଳା ଓ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧତୋଳା ଗବମୁଳ TCR ଖାଇବ । ଗବମୁଳ କ୍ଵାଥ-ଗବ ଚେର ଦୁଇ ତୋଳାକୁ  
ପାଏ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ ।  
  
ଦେହରେ ମାଲିସ କରିବା ତେଲ :  
କୋଚିଲା ମଞ୍ଜ ଅଧସେର ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି AIG NCAA ପାଣିରେ ସାତ ଦିନ ବତୁରାଇବ |  
  
ଦିନରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ATO | ୫ ସେର ରାଶି ତେଲରେ ଏହାକୁ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ |  
  
ତେଲ ଲାଲବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଗଲେ କରାଇକୁ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ତେଲକୁ ଛାଣି ଶ୍ରିଗିରେ AGE । ଏହି ତେଲ  
  
ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ, ଅର୍ଦିତ ପକ୍ଷାଘାତ ଏବଂ ନାନା ପ୍ରକାର ବାତ ଓ ଶୂଳ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ |  
  
ଅଧା କପାଳି  
ଏହି ରୋଗରେ ମୁଣ୍ଡର ଫାଳେ, ଡ଼ାହାଣ ପାଖରେ ବା ବାମ ପାଖରେ ଭୟଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣା  
  
ହୁଏ | କାହାରି କାହାରି କେବଳ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହେବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଧୀରେ ବଢ଼ି craig  
  
ସମୟରେ ଅତି ଉଗ୍ର ହୁଏ; ତାପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କମ ହୋଇ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅସ୍ତ ହେଲେ ଛାଡ଼ିଯାଏ ।  
  
ଏହି ରୋଗର କାରଣ - ମଳମୂତ୍ରର ବେଗଧାରଣ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ, ମଦ୍ୟପାନ, ଅଧକ  
  
ସ୍ତ୍ରୀମ୍ଭୋଗ, ମସ୍ତକରେ ଆଘାତ, ମାନସିକ ସନ୍ତାପ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ବାତ, da, କଫ ପ୍ରକୁପିତ  
  
ହୋଇ ମସ୍ତକରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଉପ୍ପାଦନ କରନ୍ତି | ଏହା ବାଦ୍‌, ଦନ୍ତରୋଗ, ଚକ୍ଷୁରୋଗ, ।  
  
ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଅକାଳେ ରଜରୋଧ, ଅତ୍ୟଧ୍ଵକ ରତୁସ୍ରାବ, ରକ୍ତରେ ଉପଦଂଶ (ସିଫିଲିସ୍‌) ବିଷ ¦  
ସଂକ୍ରମଣ ଇତ୍ୟାଦି ହେତୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।  
  
୧) ଅପାମାରଙ୍ଗ ମଞ୍ଜକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ସେହି ଦୂର୍ଣ୍ଣର ନସ୍ୟ ନେଲେ ଅଧାକପାଳି ¦  
ବ୍ୟଥା ଶାନ୍ତ ହୁଏ | ମୁଣ୍ଡରେ ଜମା ହୋଇଥୁବା କଫ ବାହାରିପଡ଼େ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର କୃମି ବାହାରି ¦  
ପଡ଼ନ୍ତି | |  
  
୨) ଖବର କାଗଜକୁ ପିଙ୍କାପରି କରି ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ନାକବାଟେ ଧୁଆଁ dae, ତାପରେ  
ପାଟିବାଟେ ଧୂଆଁ dae । ସେହିପରି ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ପୂର୍ବରୁ ପିଇବ । ଏହିପରି ୩ଦିନ କଲେ  
ଅଧାକପାଳି ରୋଗ ସମୁଳେ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
  
୩) ଅରଖ ଛାଲି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣିବ । ସେହି ବୂର୍ଣ୍ଣରୁ ୫ ତୋଳା, ସାତଟି  
ଗୁଳରାତିରେ ଯେତେ ମଣ୍ଚଥ୍ୁବ ତାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ Qa ଅଣି ଓଜନ eda ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ।

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

## Page 118

### OCR Extracted Text

ଛନ PNP / ୯୧/  
AE | ଏହାକୁ ନାସ ପରି qo ସୂର୍ଯ୍ୟାବର୍ଭ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ  
କରି ପରିସ୍ରା କଲେ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ସମୟରେ ୭ଟି ଲେଖାଏ  
ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣାମ କରି ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ ।  
  
୪) ଅରଖ କ୍ଷୀର ୪/୫ ଟୋପା ଗୁଡ଼ ଭିତରେ ପୂରାଇ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଗିଳିକରି ଖାଇବ  
ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ଦୁଧ ଏବଂ ଘ୍ପତପକ୍ଵ ମିଠାଇ ଖାଇବ | ଏହିପରି ୩/୪ ଦିନ  
ଖାଇଲେ ଅଧା କପାଳି ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।  
  
୫) କଷି ପିଜୁଳି (ଚାଉଳିଆ, ଜାମି) କୁ ପଥରରେ ଘୋରି କପାଳର ଯେଉଁପାଖ ବିନ୍ଧୁଥୁବ ସେହି  
ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇବ | ଏହିପରି ୩/୪ ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଅଧାକପାଳି ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ |  
  
୬) କେସନ୍ଦରା ପତ୍ରର ରସ ଏକ ଚାମଚ ନାକ ବାଟେ ପିଇଲେ ଏକା ଦିନକେ ଅଧାକପାଳି ଭଲ  
ହୁଏ।  
  
¦ ୭) ଦୁଇ ରତି ନିଶାଦଳ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ବିପରୀତ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ତେଣ୍ଡିବ ଯେପରି ନାକବାଟେ  
 ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଏ | ଏଥ୍ବରେ ଅଧାକପାଳି ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ। “¢  
| ୮) ଅପରାଜୀତାର କଞ୍ଚାଚେରର ରସ ବିପରୀତ ନାକରେ ପକାଇବ, ପତ୍ର ବାଟି କପାଳରେ  
। ଲଗାଇବ ଏବଂ ଏହାର ପତ୍ରରେ ତକିଆ କରି ମୁଣ୍ଡରେ ଦେଇ CAINE | ଏଥ୍ବରେ ଅଧାକପାଳି  
ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ | .  
୯) Fda ମଞ୍ଜିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନସ୍ୟ ନେଲେ ୫/୭ ମିନିଟ୍‌ରେ ଅଧାକପାଳି  
. ବ୍ୟଥା ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
  
୧୦) ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ଘଣ୍ଟେ ବା ଦେଢ଼ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଏକରତି କର୍ପୁର ଖିସ୍‌ମିସ୍‌ ଭିତରେ ପୁରାଇ ବା  
ଚିନିରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ଅଧତୋଳା ଧନିଆ ପାଣିରେ ବାଟି ମିଶ୍ରି  
ମିଶାଇ ପିଇବ । ଏହିପରି ୩୮୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅଧାକପାଳି ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।  
  
୧୧) ପୁରୁଣୀ ଶାଗ ମଞ୍ଚିର କ୍ଵାଥରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇଲେ ସର୍ଦ୍ଦିରୁ ହୋଇଥୁବା ଅନନ୍ତ ବାତ ଭଲ ହୁଏ |  
ମୁଣ୍ଡର ପଛ ପାଖେ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟଥାକୁ ଅନନ୍ତ ବାତ କହନ୍ତି । ଇଠାଫଳ ଚୋପାକୁ ରାତିରେ  
ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଚକଟି ଛାଣି ସେହି ପାଣିରୁ ୧୦ଟୋପା ବିପରୀତ ନାକରେ  
ପକାଇବ । ଆଖିରେ ଯେପରି ନ ପଡ଼େ । ନାକ ପୋଡ଼ିଲେ ଗୁଆଘିଅ ଲଗାଇବ ।  
  
୧ ୨) କୁମ୍ଭାର ପୋକ ମାଟି, ଛେପରେ ଗୋଳାଇ କପାଳରେ ଲଗାଇବ ।  
  
ଅନିଦ୍ରା  
  
୧) ମନୁଷ୍ୟର ପାଟିର ଲାଳରେ ଗୋଲମରିତ ଘୋରି ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ଦେଲେ ଅନିଦ୍ରା ରୋଗୀର  
  
ନିଦ୍ରା ହୁଏ ।

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

## Page 119

### OCR Extracted Text

/୯୨/ LOO CANIM GY GOA ନଳ  
  
୨) ପିପ୍‌ପଳ ମୁଳ ଓ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ସମଭାଗ ଚୁର୍ଣ୍ଣ କରି ade | ।  
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ OF ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ନିଦ ହୁଏ |  
  
୩) ଅନିଦ୍ରା ରୋଗୀର ଏକମାତ୍ର Gay ଭୂମିଶଯ୍ୟା | ମାଟିରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ ଶନ୍ତି ଅଛି । ପ୍ରାଚୀନ  
କାଳରେ ଯୋଗୀ, ରଷିମାନେ କେବଳ ନିର୍ମଳ ଭୁମି ଉପରେ ଶୟନ କରି ଅସାଧାରଣ  
ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବଳ ଲାଭ କରିପାରୁଥିଲେ | ତପସ୍ଵୀମାନଙ୍କର ଭୁମିଶଯ୍ୟା ହି ନିୟମ  
ଥିଲା । ଭୁମି ଉପରେ ଶୋଇଲେ ବଡ଼ ଶାନ୍ତିରେ ନିଦ ହୁଏ । ପେଟରେ ବିକାର ଦୂର କରିବା  
ପାଇଁ ଭୂମିଶଯ୍ୟା ଏକ ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୌଷଧ୍‌ |  
  
୪) ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ସୋରିଷ ତେଲ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପାଦରେ ମାଲିସ୍‌ କଲେ ସୁଖ ନିଦ୍ରା ହୁଏ |  
  
୫) ଆତସୀ (ପେଶୁ) ତେଲ ଏବଂ ଜଡ଼ା ତେଲ ସମଭାଗ କଂସା ଥାଳିରେ ରଖୁ ଗୋଟିଏ କଂସା  
ଗିନାରେ NAH କରି ଆଖୁରେ ଲଗାଇଲେ ନିଦ ହୁଏ |  
  
୬) ପିପ୍‌ପଳ ମୂଳଚୂର୍ଣ ଅଧତୋଳା ଓ ଗୁଡ଼ ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର ବାଟି ପିଇଲେ ନିଦ ହୁଏ |  
  
ଅନ୍ତକୋଷ  
ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର କୋଷ ବୃଦ୍ଧି ରୋଗ | ଆୟୁର୍ବେଦରେ ae କୋଷବୁଦଵିକୁ କୁରୁଣ୍ଡ ବା  
ହାଇଡ୍ରୋସିଲ କହନ୍ତି । ହାଇଡ୍ରୋମାନେ ପାଣି ଓ ସିଲମାନେ ଖୋଳ । କିନ୍ତୁ Zag ବୃଦ୍ଧିକୁ ଅନ୍ତ କୋଷ  
କହନ୍ତି । ଏ ରୋଗରେ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ ବେଶି ।  
  
ଚିକିତ୍ସା :  
  
୧) FM ଗଛର ଚେର ଅଧତେଳା ଓ ଗୋଲମରିଚ ୨୧ଟା ବାଟି ଦିନକୁ ଏକପାନ ଖାଇବ |  
ଏହିପରି ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅନ୍ତକୋଷ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
9) ଗୋମୁତ୍ର (ଛଡ଼ା ମୂତ) ଦୁଇ ଆଉନ୍‌ସ୍‌ ଏବଂ ଜଡ଼ାତେଲ (RIGA ENA) ଅଧ ଆଉନ୍‌ସ୍‌  
ମିଶାଇ ସକୀଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଏହିପରି ଏକ ମାସ ପିଇଲେ ଅନ୍ତକୋଷ ଭଲ  
ହୁଏ । ଗିରିଡ଼ି ଫଳର ଶସ ବାଟି ଅନ୍ତକୋଷରେ ଲଗାଇବ |  
  
ଅନ୍ଧାର କଣା  
ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ରାତିରେ କିଛି cagaiad ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଵହାର କଣା ରୋଗ  
ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବ ।  
  
ଚିକିତ୍ସା :  
  
୧) ବେଳେ ପାଣିରେ ଠିଆ ହୋଇ ଶ୍ଵେତ ଦୁବ ରସ ଆକ୍ଷିରେ ପକାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୨) ରୋଗୀ ତାର କାନର ମଇଳା ଆକ୍ଷିରେ ଲଗାଇଲେ ୨/୩ ଦିନରେ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୩) ପାନ ପତ୍ର ରସକୁ ଆକ୍ଷିରେ ୨/୩ ଦିନ ପକାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

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

## Page 120

### OCR Extracted Text

ଧ ଛନ PHP / ୯୩ /  
| LAIR  
 ଅପସ୍ମାର ରୋଗ ମାରିବା ସମୟରେ ରୋଗୀର ସ୍କୃରଣଶକ୍ତି ଲୋପ ହୋଇଯାଏ ବୋଲି ଏହାକୁ  
| ଅପସ୍କାର କହନ୍ତି |  
। ରୋଗର କାରଣ - ଭୟ, କ୍ରୋଧ, AGG’ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ, ରଜସ୍ବଳା ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ,  
| Ga, ad, Gal, ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ହଠାତ୍‌ ମାସିକ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ, ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀ ସଂସର୍ଗ, ଅସ୍ଵାଭାବିକ  
| ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ( ହସ୍ତମୈଥୁନ), ଅତ୍ଯଧ୍କ ମଦ୍ୟପାନ, ସ୍ତ୍ରାମାନଙ୍କ ଜରାୟୁଦୋଷ, ସ୍ଵବାମୀସୁଖର ଅଭାବ,  
| ଆଉ ମଧ୍ଯ ମାତା ପିତାଙ୍କର ଏହି ରୋଗ ଥଲେ ପିଲାମାନଙ୍କର ହୁଏ |  
 ଲକ୍ଷଣ - ରୋଗୀ ହଠାତ୍‌ ଅଜ୍ଞାନ ହୋଇଯାଏ, ପାଟିବାଟେ ଫେଣ ବାହାରେ, ହାତପାଦ  
 କଚାଡ଼େ, ଏପରିକି ବଳବାନ ଲୋକ ମାଡ଼ିବସିଲେ ସମ୍ଭାଳିପାରେ ନାହିଁ। ଆକ୍ଷିପଭା ଥରେ, ଆକ୍ଷିଡ଼ୋଳା  
| ଏପଟ ସେପଟ SEQ, ଝାଳ ବାହାରେ, ରୋଗୀ ନାନା ପ୍ରକାର ପ୍ରଳାପ କରେ, କେତେ ରୋଗୀ  
| ହସନ୍ତି, କାନ୍ଦନ୍ି, ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଦୋଷାରୋପ କରନ୍ତି ଏବଂ ଅଭୁତ କଥା ମଧ୍ଯ କହନ୍ତି |  
¦ AAA ରୋଗ ୪ ପ୍ରକାର - ବାତଜ, dae, କଫଳ ଓ ସନ୍ନିପାତଜ |  
| POF ଅପସ୍ମାର ଲକ୍ଷଣ - ରୋଗୀ ଦାନ୍ତ କାମୁଡ଼େ, ମୁହଁରୁ ଫେଣ ବାହାରେ, ଘନ  
| ଘନ ନିଃଶ୍ଵାସ ଛାଡ଼େ, ଚାରିଆଡ଼େ ଅରୁଣବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ, ସମୟ ସମୟରେ ମଧ୍ଯ କୃଷ୍ଣ od  
ଯ ଦେଖାଯାଏ |  
| Gae ଅପସ୍ଫାର - cae dacd, ସମସ୍ତ ଶରୀର ହଳଦି od | ସବୁ ପଦାର୍ଥ  
! Gaed ବା AQ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ । ଦେହ ବିଶେଷ ଗରମ ରହେ ଏବଂ ଘନ ଘନ ଶୋଷ ହୁଏ |  
. AIFS AIGA - ଫେଣ ଧଳାବର୍ଣ୍ ରୋଗୀର ଶରୀର ଶୀତଳ, ରୋମ ଟାଙ୍କୁରି  
ୀ ଉଠେ, ଚାରିଆଡ଼ ଧଳା ଦେଖାଯାଏ | ରୋଗୀ ବହୁତ ସମୟ ଅଜ୍ଞାନ ରହେ |  
ଧ ସନ୍ନିପାତ BAIA - ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ସନ୍ନିପାତଜ ଅପସ୍କାର  
; କହନ୍ତି । କ୍ଷୀଣ ଶରୀର ରୋଗୀର ସନ୍ନିପାତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ | ଏହା ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ ହୋଇ  
¦ ବେଶିଦିନ ରହିଲେ Ball ହୋଇଯାଏ, ଅର୍ଥାତ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ | ଆଉ ମଧ୍ଯ ଯେଉଁ ଦୁର୍ବଳ  
ରୋଗୀକୁ ବାରମ୍ବାର ଅପସ୍କାର ମାରେ, ଆକ୍ଷି ଭୁଲତା ନାଚୁ ଥାଏ, ଆକ୍ଷିବିକାର ଦେଖାଯାଏ, ତାହାହେଲେ  
! ମୃତ୍ୟୁ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଜାଣିବ | |  
. ଚିକିତ୍ସା - ଅପସ୍କାର ଅତି ଭୟଙ୍କର ରୋଗ | ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତରୀ (ଏଲୋପାଥୁ)  
| Aa ନାହିଁ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । କେବଳ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସାରେ ସନ୍ନିପାତିକ ଅପସ୍କାର  
ଛାଡ଼ି ଆଉ ସବୁ ପ୍ରକାର BAIA ଭଲ ହୁଏ | ସନ୍ନିପାତିକ ଅପସ୍କାରର ଣିଷଧ କେବଳ ଦୈବ  
| ଅନୁଗ୍ରହ । ଏହି ରୋଗର su ସେବନ ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀକୁ ପଞ୍ଚକର୍ମ କରାଇବ, ଅର୍ଥାତ୍‌ ସ୍ନେହ,  
। ସ୍ଵେଦ, ବମନ, ବିରେଚନ |

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

## Page 121

### OCR Extracted Text

/ ୯୪/ LAO CHING ନୟ G6!  
୧) ଗୋଟିଏ ଗୁଣ୍ଡୁରି ପୋକ ଉପରେ ଗୁଡ଼ ଲଗାଇ ଗିଳିପକାଇ ଟିକିଏ ପାଣି ପିଇବ | ଏହିପରି  
୨୧ ଦିନରେ ୨୧ଟି ପୋକ (ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ) ଖାଇଲେ ଆଜୀବନ ଅପସ୍ମାର :  
`“ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ। ।  
GIA CAI ଦେଖୁବାକୁ ଛାରପୋକ ପରି କିନ୍ତୁ ସାମାନ୍ୟ କଳା ରଙ୍ଗ | ଗାତରେ ରହେ |  
ଗାତ ପାରିପାଖେ ସରୁବାଲି ଜମାହୋଇ ଥାଏ । ମଝିଟା ଖାଲ ଥାଏ । ପିଲାମାନେ ସେ  
ପୋକକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଗାତ ମୁହଁରେ ଗୋଟିଏ ପିମ୍ପୁଡ଼ି ଛାଡ଼ି ଦେଲେ ସେ ପୋକ dae.  
ଖାଇବାକୁ ବାହାରି ପଡ଼େ |  
9) ଖଣ୍ଡେ କନାରେ ଛାରପୋକ ରକ୍ତ ଲଗାଇବ ଯେପରି କି କନା ଖଣ୍ଡକ ଛାରପୋକ ରକ୍ତରେ  
GE! ହୋଇଯାଏ | ତାକୁ ଶୁଖାଇ AAS | ଅପସ୍କାର ବାତ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସେହି କନାରୁ  
GED ଛିଣ୍ଡାଇ ବଳିତା ପରି କରି, ନିଆଁ ଲଗାଇ, ତାର ଧୂଆଁ ରୋଗୀର ନାକରେ ଦେବ |  
ଏହିପରି କେତେଥର କଲେ ଅପସ୍କାର ପୋକ ନାକବାଟେ ବାହାରି ପଡ଼ିବେ ଓ ରୋଗୀ  
ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।  
୩) କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଛାରପୋକ ଶିଶିରେ AY ତା ଭିତରେ ରୀଶିତେଲ ପକାଇବ, ଯେପରି କି  
ଛାରପୋକ ସବୁତେଲରେ ବୁଡ଼ିଯାନ୍ତି | ଶିଶିର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଖରାରେ AGE |  
ତା'ପରେ ଛାଣି ତେଲକୁ ଶିଶିରେ age | ଏହି ତେଲକୁ ତୁଳାରେ ତିନ୍ତାଇ ରୋଗୀର  
ନାକପୁଡ଼ାରେ କିଛି ସମୟ AGE ବା ସେହି ତେଲ ନାକ ଭିତରେ ଲଗାଇବ । ପ୍ରାୟ ଏକ  
ମାସ ଏହିପରି କଲେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଏ |  
୪) ଗୋଟିଏ ନିରୋଗ GUA FA! ( ଗୁହ) କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ଅପସ୍ମାର ଆରମ୍ଭ ହେଲା  
ବେଳେ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇଦେଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | .  
୫) ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ଗଧମୁତ ପିଆଇଦେବ । ଦାନ୍ତ ପାଟି ପଡ଼ିଯାଇଥୁଲେ ନାକବାଟେ ପିଆଇଦେବ |  
ଏହିପରି ୨/୩ଥର ପିଆଇଲେ ZAI ଯାଏ | ¦  
୬) ଏକ ସେର ମୁଳା ରସରେ ୫ତୋଳା ପାରା (ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର କରିଥୁବା ପାରା) ଖଲରେ ର  
ଭଲ କରି ଘୋଟି, କାଚ ପାତ୍ରରେ AG, ସେଥୁରେ ୨୦ ତୋଳା GA ହଳଦୀ ପକାଇ, |  
ପାତ୍ରର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି Ade | ପାରା ଓ ମୂଳାରସକୁ ହଳଦୀ ପିଇଗଲା ପରେ ପୁଣି ଏକ  
ସେର (୮୦ ତୋଳା) ମୂଳାରସ ଦେବ | ଏହିପରି NAR, ଏକ ଏକସେର ଲେଖାଏ ମୁଳାରସ :  
ଦେଲା ପରେ, ହଳଦୀ ସହିତ ଏକପା (9 ୦ ତୋଳା) ବଚଚୁର୍ଣ୍ର ଏବଂ ଏକପା ଶ୍ଵେତ ମରିଚ -  
(ସଜନା ମଞ୍ଜି) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ age | . .  
ମାତ୍ରା - ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସକାଳେ ଓ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗରମ ପାଣିରେ .  
ଖାଇବ | ଏହିପରି ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହେବ। “° 4

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

## Page 122

### OCR Extracted Text

ଧ ଛନ OP / ୯୫/  
¦ ଜ୍ଵର ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ଦାନ୍ତ ASdiaaem ଏହି ବୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଟିକିଏ ଦାନ୍ତରେ ଘଷିଲେ ପାଟି  
| ଫିଟି ଯିବ | ଏହା ପରେ ମୁହଁରେ ଟିକିଏ ପାଣି ଛିଟିକା ଦେଲେ ରୋଗୀ ଆକ୍ଷି ଖୋଲି  
ଚାହିଁବ |  
- ୭) ନୂଆ ତିନ୍ତୁଳି ଦୁଇତୋଳା ଅଧପା ପାଣିରେ ଗୋଳି ଛାଣି ACS | ସେଥ୍ବରେ ଏକତୋଳା  
GB, ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଶଙ୍ଖ AZ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୪ ୦ ଦିନ ସ୍ତ୍ରୀ ଖାଇଲେ ତାର  
 ହିଷ୍ଟିରିଆ (ଯୋଷାପସ୍ଲାର) ଭଲ ହୁଏ |  
. ଅପସ୍ମାର PAY - ଇଠାଫଳ GAA siGia od ଅଥବା AGA ଚୂର୍ଣ୍ଣ ନସ୍ୟ ନେଲେ  
| ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଚେତା ହୁଏ |  
. ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ - ଗୋମୟ (ଗୋବର) କୁ କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସକୁ ଦେହରେ ମର୍ଦ୍ଦନ  
| କରି CAINE (ଗାଭମୂତ) ରେ ସ୍ଵାନ କରି ତା ପରେ ଗରମ ପାଣିରେ ସ୍ଵାନ କରିବ |  
| ଗରିବଙ୍କୁ ଅନ୍ନ ବସ୍ତ୍ରଦାନ, ATA ଉପାସନା, ରଙ୍ଗ ଚାଉଳର ଭାତ, ମୁଗଡ଼ାଲି, ପୁରୁଣାଘିଅ,  
| କଇଁଛ ମାଂସ, ବନ୍ଯଜନ୍ତୁର ମାଂସ, ଦୁଧ (ଯେଉଁ ଦିନ ଦୁଧ ଖାଇବ ସେ Ge ମାଂସ ଖାଇବ  
ନାହିଁ) ପଇଡ଼, ସଜନା ଶାଗ, ପୋଟଳ |  
ଅପଥ୍ୟ - ଚିନ୍ତା, ଶୋକ |  
` ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ BGA - ମଲ୍ଲଚନ୍ଦ୍ରୋଦୟଃ ବୃହତ ବାତ ଚିନ୍ତାମଣି, ବାତନାଶାଙ୍କୁଶ ଭୁତ  
। ଭୈରବ ରସ, ନାରାୟଣ ତୈଳ, ବିଷୁତୈଳ |  
ଅର୍ଶ  
କୂମିରୁ ଯେପରି ଅନେକ ରୋଗ ଜନ୍ମେ, ଅର୍ଶରୁ ମଧ୍ଯ ସେହିପରି ବହୁ ରୋଗର ae  
ହୋଇଥାଏ | ତେବେ କୃମିଜାତ ରୋଗରେ କୂମିର ଯେପରି ନିୟତ କାରଣତ୍ବ ଥାଏ ଅର୍ଶୋଭବ  
ରୋଗରେ ଅର୍ଶର ସେପରି ନିୟତ କାରଣତ୍ବ ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥୁରେ ରୋଗସଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ ।  
ଅର୍ଶରୁ ଅନେକ ରୋଗ AAG SBIR ସେମାନେ ମିଳିତ ଭାବେ ଅବସ୍ଥିତ ହୁଅନ୍ତି। ସେଥିରେ ରୋଗୀ  
ବିପଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ।  
ବୃହଦଯନ୍ତ୍ରର ଶେଷଭାଗକୂ ଗୃହ୍ଯନାଡ଼ି କହନ୍ତି | (ଟୃ ହ୍ୟନାଡ଼ିର) ପରିମାଣ ୪  
୧/ ୨ ଆଙ୍ଗୁଳ । ଏହି ଗୁହ୍ୟନାଡ଼ି ଶଙ୍ାବର୍ଭପରି ତିନିଗୋଟି ଆବର୍ଭ ବିଶିଷ୍ଟ । ସେହି ଆବର୍ତତ୍ରୟକୁ ବଳି  
 କହନ୍ତି । ସର୍ବ GFelg (RAIA ସମୀପସ୍ପ) ବଳିକୁ ବାହ୍ୟବଳି, ମଧ୍ଯ ବଳିକୁ ମଧ୍ଯ ବଳି ଏବଂ ତାହାର  
ATA ବଳିକୁ ଅନ୍ତର୍ବଳି କହନ୍ତି । ବାହ୍ୟବଳିର ନାମ ସମ୍ବରଣୀ, ମଧ୍ଯବଳିର ନାମ ବିସର୍ଜନୀ ଏବଂ  
 ଅନ୍ତର୍ବଳୀର ନାମ ପ୍ରବାହଣୀ | ଏହି ବଳି ତିନିଗୋଟିରେ ଯେଉଁ ମାଂସାଙ୍କୁର ଉପ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ତାହାକୁ ଅର୍ଶ  
 କୁହାଯାଏ ଅର୍ଥ ଦୁଇପ୍ରକାର - ଶୁଷ୍କାର୍ଶ ଓ ପରିସ୍ରାଚୀ ଅର୍ଶ cad ଅର୍ଶରେ ରକ୍ତସ୍ତାବ ହୁଏ ନାହିଁ ତାକୁ  
ଶୁଷ୍କାର୍ଶ, ଯହିଁରୁ ରଲ୍ତାଦି ସ୍ରାବ ହୁଏ ତାହାକୁ ପରିସ୍ରାବୀ ଅର୍ଶ କହନ୍ତି |

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

## Page 123

### OCR Extracted Text

/ ୯୬/ ERAS CANIN GOI GY  
ପଞ୍ଚାତ୍ନକ ବାୟୁ ଅର୍ଥାତ୍‌ idl, BAP, ସମାନ, ଉଦାନ ଓ ବ୍ୟାନ 1 ପଞ୍ଚାତ୍ୃକ da ଅର୍ଥାତ୍‌ - |  
  
ଆଲୋଚକ, ରଞ୍ଜକ, ସାଧକ, ପାଚକ, ଶେଷୁକ-ଏତଦ୍ଭିନ୍ ଚର୍ମ, ମାଂସ, AB, ମେଦ ଏବଂ  
  
ଗୁହ୍ୟନାଡ଼ିସ୍ଥ୍‌ ପ୍ରବାହଣୀ, ବିସର୍ଜନୀ ଏବଂ ସଂବରଣୀ ନାମକ ବଳିତ୍ରୟ ସମସ୍ତ କୁପିତ ହୋଇ ଅର୍ଶରୋଗ  
  
ଉତ୍ପାଦନ କରେ । ଅତଏବ ଅର୍ଶ ଅତି କଷ୍ଟଦାୟକ, ବହୁରୋଗ ଉପ୍ପାଦକ, ସର୍ବଦେହ ପୀଡ଼କ ଏବଂ  
  
ଅତିଶୟ କଷ୍ଟସାଧ୍ଯ । ଅର୍ଶରୁ ଜନ୍ମି ନପାରେ ଏପରି ରୋଗ ନାହିଁ | |  
ବାହ୍ୟବଳିଜାତ ଅଳ୍ପଦିନର AIG ଅର୍ଶ ସୁଖସାଧ୍ଯ, ମଧ୍ଯବଳିଜାତ ବା ଦୀର୍ଘକାଳୋପ୍ନ୍ଜ ad .”  
  
କଷ୍ଟସାଧ୍ଯ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତର୍ବଳିଜାତ ଅର୍ଶ ଅସାଧ୍ୟ। । ଧ ¦  
ଏହି ରୋଗରେ ଉଦରଭାର, ଦୁର୍ବଳତା, ପେଟରେ ଗୁଡ଼୍‌ ଗୁଡ଼୍‌ ଶବ୍ଦ, ବହୁତ ଢ଼କ୍କାର,  
  
ପାଦଦ୍ଵୟରେ ଅବସାଦ, ଅସମ୍ୟକ ମଳନିର୍ଗମ, ଦାହ, GA, ତୃଷା, ଝାଳବହିବା, ଅରୁଚି ଓ ପୀତବର୍ଣତା  
  
ପ୍ରଭୃତି ପିତ୍ତ ଓ ରକ୍ତ ଦୂଷିତ ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ କାସ, ଶ୍ଵାସ, ମୁଖସ୍ାବ, ମଳଦ୍ବାରରେ ସ୍ରାବ, କ୍ଳୀବତା ଓ `  
  
ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି କଫ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ପ୍ରକାଶ ପାଏ | ମଳଦ୍ବାରରେ ବେଦନା, କାଟିଲାପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା, |  
  
ଟଣ ଟଣ GUE US GAG ନାନା ପ୍ରକାର ଭୟାନକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ | ମଳଦ୍ଵବାର ଫୁଲେ, ରୋଗୀ  
  
ସିଧା ହୋଇ ବସିପାରେ ନାହିଁ । ବସିଲେ ଗୁହ୍ୟନାଡ଼ି ଛିଣ୍ଡିପଡ଼ିଲା ପରି ବୋଧ ହୁଏ | ।  
ଅର୍ଶ ରୋଗର ଟିକିସ୍ସା ଚାରିପ୍ରକୀର : dee ପ୍ରୟୋଗ, କ୍ଷାର ପ୍ରୟୋଗ, ag  
  
ପ୍ରୟୋଗ ଓ ଅଗ୍ନି ପ୍ରୟୋଗ | ଏହି ଚାରିପ୍ରକାରରୁ କେବଳ Gay ପ୍ରୟୋଗର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦିଆଗଲା | :  
  
ଯେଉଁ ସବୁ ଅନୁପାନ, THA ଓ ଭୋଜ୍ୟାଦି ଦ୍ରବ୍ୟ ବାୟୁର ଅନୁଲୋମ ସ୍ଵାଭାବିକ ଗତି), ଅଗ୍ନିର  
  
ଦୀପ୍ତି ଓ ବଳର ବୃଦ୍ଧି କରେ, ଅର୍ଶରୋଗୀର ସେସବୁ ନିତ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍‌ । ଶୁଷ୍କାର୍ଶରେ  
  
ତୀକ୍ଷ୍ଣ ପ୍ରଲେପାଦି ପ୍ରୟୋଗ ଏବଂ ପରିସ୍ରାବୀ ଅର୍ଶ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଯହିଁରୁ ag ନିର୍ଗମ ହୁଏ, ତହିରେ  
  
ରକ୍ତପିତ୍ତର ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।  
  
 ଶୁଷ୍କାର୍ଶର ଚିକିତ୍ସା - ଅର୍ଶ ମାଂସାଙ୍କୁର ଯଦି କଠିନ ହୁଏ ଏବଂ ତହିଁରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚିତ  
  
ହୋଇଥାଏ ତାହାହେଲେ ଜୋକ ଦ୍ଵାରା ରକ୍ତ ବାହାର କରିବ । ପତ୍ରିଆ ସିଝୁର କ୍ଷୀର ସହିତ ଅଳ୍ପ ।  
  
ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ମାଂସାଙ୍କୁର ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ଅଥବା ଜହ୍ନିମଞ୍ଜର odgial ମାଂସାଙ୍ଗୁରକୁ ।  
  
ଘଷିଲେ ତାହା ଖସିପଡ଼େ | ।  
ଅରଖ କ୍ଷୀର, ପତ୍ରିଆ ସିଝୁ କ୍ଷୀର, ପିତାନାଉର କଅଁଳ ପତ୍ର ଓ କରଞ୍ଜ ଛାଲି ଏକତ୍ର ନ୍ଥେଳି ¦  
  
ମୁତରେ ବାଟି ଅର୍ଶବଳିରେ ଲଗାଇଲେ ବଳି ଖସିପଡ଼େ | |  
ପୁରୁଣା YOR ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଗୋଳି ତାହା ସହିତ ଜହ୍ମିମଞ୍ଜି gq, aie କରି ବଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ  
  
କରିବ | ସେହି SHG AMGIACA ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ ମଧ୍ଯ ବଳିଜାତ ଓ ଅନ୍ତର୍ବଳିଜାତ ଅର୍ଶ  
  
ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ | ଜହ୍ନି ଲତାର ମୂଳ ବାଟି ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ରକ୍ତାର୍ଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ | `.

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

## Page 124

### OCR Extracted Text

| AA PRP / ୯୭/  
ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେରକୁ ପୋଡ଼ି କ୍ଷାର ବାହାର କରି ସେହି କ୍ଷାରରେ ସମଭାଗ ବାଉଁଶ ପତ୍ରିୟା  
ହରିତାଳ ମିଶାଇ ପାଣିରେ ବାଟି, ତହିରେ ପତଳା ଟାଣ ସୁତାକୁ ଗୋଳାଇ ଅର୍ଶବଳି ମୂଳରେ  
¦ ବାନ୍ଧିଲେ ବଳି ଝଡ଼ି ପଡ଼େ ।  
ଜହ୍ନିମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ତେଲରେ ମିଶାଇ ବଳି ମୁହଁରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ବଳି  
ଖସିପଡ଼େ | ଅର୍ଶରୋଗରେ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ଥୁଲେ ଯୁଆଣୀଟୂର୍ଣ୍ଣ ଏ ବିଟଲବଣ ଏକତ୍ର ସୁକି ଓଜନ  
ମାତ୍ରାରେ ଘୋଳ ଦହି ସଙ୍ଗେ ପିଇବ | ଅର୍ଶରେ ଜୋଲାପ (ଝାଡ଼ା କରାଇବା Taal) ଦେବା ଭଲ  
ନୁହେଁ, କାରଣ CRIA ନାନାପ୍ରକାର ଜ୍ଵଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଟଣ ଟଣ ଓ ଧକ ଧକ ଆଦି ବେଦନା ବୂଦଵି  
ହୁଏ | କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ହେଲେ ଦୁଇତୋଳା ଜଡ଼ାଦେଲ ବା ଦୁଇତୋଳା ଖାଣ୍ଢିମହୁ ପିଚକାରୀ ଦ୍ଵାରା  
¦ ମଳଦ୍ବାରରେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ସହଜରେ ଝାଡ଼ା ହୁଏ | ଚୋପାଛଡ଼ା କଳା ରାଶି ଓ ମିଶ୍ରି ପ୍ରତିଦିନ  
ଖାଇଲେ ବାୟୁର ଅନୁଲୋମ (ସ୍ଵାଭାବିକ ଗତି) ଓ ଅର୍ଶର ପ୍ରଶମ ହୁଏ ।  
  
. ବଣ ଓଲୁଅ ଅଭାବେ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଓଲୁଅରେ ଚିକ୍‌କଣ ମାଟି ଲେପି ଘସି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି, ଅଳ୍ପ  
ରାଶି ତେଲ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ | ଏହା ଅର୍ଶର ମହୌଷଧ |  
ରକ୍ତାର୍ଶର ଚିକିତ୍ସା :  
  
; ରକ୍ତାର୍ଶର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତରୋଧକ କୌଣସି 9ଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । କାରଣ  
ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ବନ୍ଦ ହେଲେ IH ଓ ରକ୍ତଦୋଷ ଜନିତ ନାନା ରୋଗ ଜନ୍ଜିପାରେ |  
ଚିକିତ୍ସା :  
  
୧) ଚୋପାଛଡ଼ା କଳାରାଶି ଓ ଲହୁଣୀ, OO ସହିତରେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
  
୨) AP କେଶର ବା ନାଗେଶ୍ବର କେଶରକୁ ଲହୁଣୀ ଓ ଚିନି ସହିତ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ  
ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
  
୩) କଅଁଳ ପଦ୍ମପତ୍ରକୁ ବାଟି ଚିନି ସହିତ ଖାଇଲେ ଅଥବା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଛେଳିଦୁଧ ପିଇଲେ  
ରକ୍ତ ନିର୍ଗମ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।  
  
୪) ପ୍ରତିଦିନ NEO! ବା ଅଧମୁଠା କଞ୍ଚା ଚାଉଳ ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
ଏହା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଫଳପ୍ରଦ Agel |  
  
୫) ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେଲେ ମୁଗଡ଼ାଲି ପାଣିରେ ପିଆଜ ଖାଇବ ଅଥବା କେବଳ ପିଆଜ  
ଖାଇବ ।  
  
୬) କର୍ପୁର ଧୁଆଁ ମଳଦ୍ଵାରରେ ଦେଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
  
୭) କୌଣସି ଣଷଧରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନହେଲେ ପିତା କୋରୁଆଁ ( କୋରୁଆ,, କୁଡ଼ୁଚି) ଛାଲି  
  
ଧ ଅଧତୋଳା ବାଟି ଘୋଳ ଦହି ସହିତ ଖାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

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

## Page 125

### OCR Extracted Text

/୯୮/ ଥଳୁଦୁନ ନାର, GOI Ge!  
୮) କାଳିଆ ଗାଇର ଦୁଧକୁ ଦୁହିଁଲା ପରେ ତଳେ FAG ସେଥ୍ବରୁ ଦୁଇଛଟାଙ୍କ ଦୁଧନେଇ  
ତହିଁରେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଫାଳେ କାଗେଳି ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି, କନ୍ଦ ବା ଚିନି ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ  
ପିଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ । ରଲ୍ତାର୍ଶରେ ଛାରପୋକ ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ “ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା  
(ପ୍ରଥମ ଭାଗ) 'ଦେଖନ୍ତୁ |  
୯) ନାଗସାପ କାତିର ଧୂଆଁ ଦେଲେ ଅର୍ଶ ଭଲ ହୁଏ | ନାଗସାପର ମାଂସକୁ gaia qd କରି  
ତା'ର ଧୂଆଁ ଦେଲେ ଅର୍ଶର ମାଂସାଙ୍କୁର (ବଳି) ସବୁ YIN | ଜ୍ଵର ମଧ୍ଯ ଛାଡ଼ିଯାଏ |  
୧୦) ଗେଣ୍ଠୁପତ୍ର ( ମଖମଲି) ଏକତୋଳା ୧୦ ଟା ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗ ବାଟି ଅଧପାଏ ପାଣି  
ମିଶାଇ ପିଇବ | ଦିନକୁ ୨ ଥର ଯେତେ ଭୟଙ୍କର ଅର୍ଶରକ୍ତ ବାହାରୁଥୁଲେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ |  
୧୧) ନଡ଼ିଆକତା ଭସ୍କ ସମଭାଗ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି କାଚପାତ୍ରରେ AGE |  
ଏକତୋଳା ଓଜନ ସକାଳେ ବାସି ପାଣିରେ ଖାଇବ । ୩ଦିନ ଖାଇଲେ ଢ଼ାଳ ଢ଼ାଳ ହୋଇ  
ରକ୍ତ AAEM ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ |  
୧ ୨) ଲାଜକୁଳି ପତ୍ର ସୁକି ଓଜନ କଞ୍ଚା GIAGUEA କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
୧୩) କରଞ୍ଜା NEG ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ade । ସୁକି cao gd ପ୍ରତିଦିନ  
ସକାଳେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଖାଇବ । ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।  
୧୪) ପଟୁଆ (ମଏଣ ଗଛ) ଫଳକୁ ଅଳନଜ୍ଧୁସହ ବାଟି ଖଣ୍ଡେ ଛିଣ୍ଡା କମଳରେ ଲଗାଇ କାଛାମାରି  
ରାତିରେ ଶୋଇବ । ସକାଳେ କୃମି ବାହାରି ପଡ଼ିବେ ( ମୁଣ୍ଡ ମୋଟା ଲାଞ୍ଜ ସରୁ କୂମି) | ¦  
ତା'ପର ଦିନ କୁଶଗଣ୍ଠି ୨୧ଟା ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ୭ଟା ମିଶାଇ ବାଟି ପିଇବ |  
୧୫) ଚିତାଚେର, ରସୁଣ, ଗଣ୍ତିହଳଦି ସମଭାଗ ଏକତ୍ର AGE କରି ୪ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା  
କରିବ । ଦିନକୁ ୨ଟି ବଟିକା (ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ) ପାଣିରେ ଖାଇବ । ୮ ଦିନ ଖାଇଲେ  
ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | ଯୁ  
ଅପଥ୍ୟ - ଆମିଷ, ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ |  
ଏହି GAUCA ଅର୍ଶ, ମଳକଣ୍ଟକ ଓ ATOR ଭଲ ହେବ |  
୧୬) ଅପାମାରଙ୍ଗମଞ୍ଜ ସୁକି ଓଜନ ଚାଉଳ ଧୁଆ ପାଣିରେ ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ |  
ଏହିପରି ୩ଦିନ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ ଭଲ ହୁଏ ।  
୧୭) ସାତଟି କଲରା ପତ୍ରର ରସରେ ଏକଅଣା ଓଜନ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି  
ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ ଭଲ ହେବ ।  
୧୮) ପୋକଗୁଫ୍ଘା ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳାରେ ଚିନି ମିଶାଇ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ |  
୧୯) ଗୋଟିଏ ବତକ ଅଣ୍ଡା ୨ ୫ ମିନିଟ୍‌ ପାଣିରେ ସିଝାଇ, ରାତିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ରଖୁ, ସକାଳେ  
ବିନା ଲୁଣରେ ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତାର୍ଶ ଭଲ ହୁଏ ।

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

## Page 126

### OCR Extracted Text

. AA କନ୍ଦକ / ୯୯/  
: ଅର୍ଶ ବଳି  
¦ ୧) ଗୋମୁୂତ୍ରୁରେ କୋଚିଲା ମଞ୍ଚ ଘୋରି ଅର୍ଶବଳିରେ କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଅର୍ଶବଳି gga |  
୨) ନାଗ ସାପ ମାଂସକୁ ଶୁଖାଇ ତାର yell ଅର୍ଶବଳିରେ ଦେଲେ ଅର୍ଶବଳି ଶୁଖିଯାଏ ଅଥବା  
ସାପର କାତିକୁ ଅର୍ଶବଳି ଉପରେ AG କଉପୁନି ମାରିଲେ କିଛି ଦିନରେ ଅର୍ଶବଳି gata |  
୩) ଧଳା ସଙ୍ଖୁଆ ଅଧତୋଳା, ଅମଲାସାରଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା, ବଂଶପତି ହରିତାଳ ଏକତୋଳା,  
¦ ଏକତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଗୋଟଏ ମାଟି ଘଡ଼ି ବା ସରାରେ ପୂରାଇ ତା ଉପରେ ଗୋଟିଏ ସରା  
¦ ଘୋଡ଼ା ଚିକ୍‌କଣ ମାଟି ଏବଂ ଗୋବର ଦ୍ଵାରା ସନ୍ଧିରୋଧ କରି ତା ଉପରେ କନା ଦେଇ ପୁଣି  
ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ଶୁଖାଇବ । ଏହିପରି ପୁଣି ମାଟି ଗୋବର କନା ଦେଇ ଶୁଖାଇବ ।  
ତା'ପରେ ଚୁଲି ଉପରେ ରଖୁ ୧୫ ମିନିଟ୍‌ ଜାଳ ଦେବ | ତା'ପରେ ଚୁଲିରୁ କାଢି ଥଣ୍ଡା  
ହେଲେ ସରା ଭିତରେ ଥିବା JIA ବାହାର କରି, ଦୁଇତୋଳା SIAL ପକାଇ, ୪ ପ୍ରହର  
(୧୨ ଘଣ୍ଟା) ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଦୁଇରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଗୋଟିଏ ବଟିକାକୁ  
ଲେମ୍ବୁରସରେ ଘୋରି ଅର୍ଶବଳିରେ ଲଗାଇବ । କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଅର୍ଶବଳି ନଷ୍ଟ  
ହୋଇଯିବ । ଭଗନ୍ଦରରେ ମଧ୍ଯ ଲଗାଇବ |  
ଅଶ୍ଳରୀ ( ମୂତ୍ରନଳୀ ଭିତରେ ପଥର)  
da, କଫ, ବୀର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ମୂତ୍ର ବାୟୁକର୍ତ୍ୂକ ଶୋଷିତ ହୋଇ ପଥର ପରି କଠିନ ହେଲେ  
ତାକୁ ଅଶ୍ମରୀ ରୋଗ କହନ୍ତି | ଯେପରି ଗୋ-ପିତ୍ତ ବାୟୁ ଦ୍ଵାରା ଶୋଷିତ ହୋଇ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଗୋ-  
ରଚନା ରୂପରେ ପରିଣତ ହୁଏ, ସେହିପରି କଫ, ବୀର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ମୁତ୍ର ବାୟୁଦ୍ବାରା ଶୋଷିତ ହୋଇ  
 ଅଶ୍ମରୀ (ପଥର) ରେ ପରିଣତ ହୁଏ |  
: କୌଣସି କାରଣରୁ ସ୍ତ୍ରାନଚ୍ୟୁତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବହିର୍ଗତ ହୋଇ ନପାରି ଲିଙ୍ଗର ଏବଂ କୋଷର  
 ମଧ୍ଯଗତ OF ମୁଖରେ ରହିଯାଇ ବାୟୁଦ୍ଵାରା ସଂଗ୍ପହୀତ ଓ ଶୋଷିତ ହୋଇ ଅଶ୍ମରୀ ରୂପେ ପରିଣତ “`  
. ହୁଏ | ଶୁକ୍ରାଶ୍ମରୀ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଲେ ମୁତ୍ରାଶୟରେ ଶୁଳ ପରି ବେଦନା, ମୁତ୍ରକୃଚ୍ଛତା ଓ ଅଣ୍ଡକୋଷରେ  
ଶୋଥ ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଶୁକ୍ରାଶ୍ମରୀ ଉପୂନ୍ନ ହେବା ସମୟରୁ ସେଥୁରେ ଶୁକ୍ର ଆସି  
ସଞ୍ଚୁତ ହେଉଥାଏ କିନ୍ତୁ ତାକୁ ଯଦି ପୀଡ଼ନ (ଟିପାଟିପି) କରାଯାଏ ତାହାହେଲେ ତାହା ବାୟୁ ଦ୍ଵାରା  
ଅତି IE ଅଂଶରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ଶର୍କରା ଓ ସିକତା ରୂପରେ ପରିଣତ ହୁଏ ¦ ଶର୍କରା ଓ ସିକତା ର  
ପ୍ରଭେଦ ଏହି - ଶର୍କରାଠାରୁ Gee! ଅତି ସୁକ୍ଷ୍ମ । ବାୟୁ ଅନୁଲୋମ ଥୁଲେ, ସେହି ଶର୍କରା ଓ ସିକତା  
ମୂତ୍ର ସହିତ ବାହାରି ପଡ଼େ କିନ୍ତୁ ବାଯୁ ପ୍ରତି ଲୋମ ଥୁଲେ ଏହା ବହିର୍ଗତ ନ ହୋଇ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା  
ଦିଏ।  
ନାଭି, ସେବନୀ (AMAA ଠାରୁ ଲିଙ୍ଗମୁଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଲାଇ ହୋଇଥ୍ବବା ପରି ଯେଉଁ ସ୍ଥାନ)  
ଏବଂ ନାଭିର ନିମ୍ନ ପ୍ରଦେଶରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବେଦନା ହୁଏ । ଅଶ୍ନରୀ ଦ୍ଵାରା ମୁତ୍ରବାଟ ରୁଦ୍ଧ ହୋଇ

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

## Page 127

### OCR Extracted Text

/ ୧୦୦/ ELAS CANON GOI G6!  
ସବିଚ୍ଛେଦ ଧାରରେ ମୂତ୍ର ନିର୍ଗତ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ବାୟୁ QE ତାହା ଚାଳିତ ହୋଇ ମୂତ୍ରମାର୍ଗରୁ ଘୁଞ୍ଜୁଗଲେ  
ବିନା କ୍ଲେଶରେ ଅଳ୍ପ ଲୋହିତ ବର୍ଣ୍ର ସ୍ଵଚ୍ଛ ମୂତ୍ର ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ | ଅଶ୍ମରୀରେ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ  
AG ଥୁଲେ ରୋଗୀ ଦାନ୍ତରେ SIS ACA, ଦେହ କମେ, ଯାତନାରେ ଆର୍ଭନାଦ କରୁ କରୁ ନାଭି  
ଓ METAS ଚିପୁଥାଏ | GAS CAA LAS ହେଲେ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ଦାହ ହୁଏ, କଫର ପ୍ରକୋପ  
ଥିଲେ ମୁତ୍ରାଶ୍ରୟରେ ସୂଚୀ ବିନ୍ଧିଲାପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ଏବଂ ଭାରୀ ବୋଧହୁଏ |  
ଚିକିତ୍ସା - Agar ରୋଗର ଅବ୍ୟର୍ଥ Asal ' ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ”ରେ  
AMUSE ଅଶ୍ମରୀ ଶୂଳର ପ୍ରଥମ ନମ୍ବର ୩ଷଧ | ଏହି ୪ଷଧ (ବରୁଣଛାଲି ଇତ୍ୟାଦି) ସାତ ଦିନ  
ଖାଇ ବହୁତ ଲୋକ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । କେତେଜଣଙ୍କୁ ୧୪ ଦିନ ଖାଇବାକୁ ହୋଇଥଲା |  
୧୪ ଦିନରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । ର  
ବରୁଣ ଛାଲି ନ ମିଲିଲେ ନିମ୍ନଲିଖୂତ ଣିଷଧ ଖାଇବ |  
୧) ରାସିଡ଼ାଙ୍ଗର ଅନ୍ତର୍ଧୁମ ag, ଦୁଧ ଓ ମହୁ ସହିତ ୩ ଦିନ ବା ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ Agar  
(ପେଟ ଭିତରେ ଥ୍ରବା ପଥର?” ବହିର୍ଗତ ହୁଏ | AJA ମାତ୍ରା NE ଅଣା ଓଜନ ଦିନକୁ  
୨ ଥର GAS |  
୨) କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଗଛ ( ମୂଳ, ଡ଼ାଳ, ପତ୍ର ଏବଂ ମଞ୍ଜ ସହିତ) ପୋଡ଼ି ଧଳା  
ପାଉଁଶ କରିବ । ସେହି ପାଉଁଶ ଯେତେ ଓଜନ ତାର ୧ ୬ ଗୁଣ ପାଣି ମିଶାଇ ମାଠିଆରେ  
AUS | AUG ପରେ ସେହି ପାଣିକୁ ୨/୩ଥର ଘାଣ୍ଡ୍ରବ । ତାଂପରେ ପାଣି ଏକ ଘଣ୍ଟା ସ୍ଥିର  
ହୋଇ ରହିଲା ପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସେ ପାଣି ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରକୁ ବାହାର କରି  
କରେଇକୁ QM ଉପରେ ରଖୁ ସେହି ପାଣିକୁ ପାକ କରିବ | ପାଣି ସବୁ ଶୁଖୂଯାଇ କରେଇରେ  
ଯେଉଁ କ୍ଷୀର ରହିବ ତାକୁ କାଢ଼ି ଶିଶିରେ Ade | ଏହାର ନାମ ଅପାମାରଙ୍କ କ୍ଷାର । ଏହି କ୍ଷାର  
୪ ରତି ସକାଳେ ଓ ୪ ରତି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଖରା କ୍ବାଥରେ ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ପେଟ  
 ଭିତରେ ଥୁବା ଅଶ୍ମରୀ (ପଥର) ଟୂର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇ ପରିସ୍ରାବାଟେ ବାହାରି ପଡ଼ିବ |  
ଗୋଖରା କ୍ଵାଥ - ଦୁଇତୋଳା ଗୋଖରା କଣ୍ଠାକୁ ଏକପା ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ .  
ଅବଶେଷ ଏକହଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣି ଉପରୋକ୍ତ Aa ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ | ଧ  
ଅପାମାରଙ୍ଗ ଅଭାବରେ କଣ୍ଟାମାରିଷ ଗଛର କ୍ଷାର ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ବାହାର କରି ଖାଇବାକୁ  
ଦେବ।  
୩) ନଡ଼ିଆ ଫୁଲ ସୁକି ଓଜନ ପାଣିରେ ବାଟି ସେଥ୍ରରେ ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ ଯବକ୍ଷାର ମିଶାଇ ।  
ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇଲେ ସାତ ଦିନରେ ଅଶ୍ମରୀ ବୂର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇ ପରିସ୍ରାବାଟେ ବାହାରି ପଡ଼େ | ;  
୪) dogia od qauvd ଓଜନ ମିଶ୍ରି ade ସଙ୍ଗେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପଥର ବୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ  
ପରିସ୍ରା ସଙ୍ଗେ ବାହାରି ପଡ଼େ | ଅନ୍ତତଃ ୧ ୫ ଦିନ ଖାଇବ |

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

## Page 128

### OCR Extracted Text

ନ୍ଦନ OG / ୧୦୧ / |  
ଯବକ୍ଷାର କିପରି କରିବ : |  
ଯବଗଛ ( ପାଚିଲା ସମୟରେ ଆଣିବ) ଆଣି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ପୋଡ଼ି ag ade ଯେପରି |  
  
ଧଳା ହୋଇଯାଏ | 6AER ଆଠଗୁଣ ପାଣି ଦେଇ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ୩ଦିନ Ade | ଦିନକୁ 9/  
୩ଥର ଘାଣ୍ଟି ଦେଉଥ୍ବବ | ୪ର୍ଥ ଦିନ, ଉପରେ ବସିଥୁବା ପାଣିକୁ ସାବଧାନରେ ନିଗାଡ଼ି ଦେଇ .  
ASA ଭସ୍କକୁ ଲୁହା କରାଇରେ ପାକ କରିବ । ପାଣି ମରିଯାଇ କ୍ଷାର ସେହି କରାଇରେ ରହିଯିବ | ।  
ଏହି ଉପାୟରେ ମୁଳାକ୍ଷାର ତିଆରି କରି ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗରେ ଦେବ । ବଜାରରେ ଯବକ୍ଷାର  
ମାଗିଲେ କଲମି ସୋରାକ୍ଷାର ଦେଉଛନ୍ତି । ଅତଏବ ନିଜେ ଏହା ତିଆରି କରିବା ଉଚିତ୍‌ । |  
ଅନ୍ୟ GGA ‘AGRE ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ ' ରେ ଦେଖନ୍ତୁ | |  
o~ |  
ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ବାତ |  
  
୧) BASIE ଗଛରୁ ହାତରେ ତୋଳି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ବୂର୍ଣ୍ କରି (ଲୁହା ଲାଗିବ ନାହିଁ) ଏହି  
gq Waal, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏକପା, SAQA ଏକପା ମିଶାଇ ଖାଇବ | |  
AIS Sai - - ଗୁଆଘିଅକୁ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ଗରମ କରି ସେଥୁରେ ହରିଡ଼ାଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସୈନ୍ଧବ |  
| ଲବଣ ପକାଇବ । ହରିଡ଼ା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଭାଜି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୃଦୁଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ |  
ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଅଧତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଖାଇବ | ଅସାଧ୍ଯ ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଡି ବାତ ମାସେ, ଦୁଇମାସରେ |  
ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ | |  
. ଅନ୍ୟ ୩ଷଧ “ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ' ରେ ଦେଖନ୍ତୁ | ।  
ଆକ୍ଷିରୁ ପାଣି ବୋହିଲେ |  
ଡ୍‌ ¢ ଲ୍‌ = ଯା $  
ପ୍ରତିଦିନ ୫ଟା କାବୁଲିବାଦାମ୍‌ ବାଟି ପିଇବ । ୨୧ ଦିନ ଖାଇଲେ ଆକ୍ଷିରୁ ପାଣ ବୋହବା |  
ବନ୍ଦ ହୁଏ | ବାଦାମକୁ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ବାଟି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇବ । ।  
ଆକ୍ଷିର ଅନ୍ୟ ରୋଗ ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଏବଂ ' ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ।  
ଭାଗରେ “ ଚକ୍ଷୁରୋଗ' ଦେଖନ୍ତୁ | |  
AGE, ଗଜି ଓ ଲିଖ |  
୧) ରସୁଣକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେହି ପାଣିରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇଲେ ଉକୁଣୀ ପ୍ରଭୃତି ମରନ୍ତି | ଅନ୍ୟ |  
Ga “ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ 'ରେ ଦେଖନ୍ତୁ | |  
୨) ଦୁଦୁରାପତ୍ର ରସ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇଲେ AGE, ଗଜି ଓ ଲିଖ FAIS | |  
ଉନ୍ମାଦ |  
AIA ଏକ ପ୍ରକାର LAA ବାତ ରୋଗ | ରୋଗୀର ଚିତ୍ତଭ୍ରମ ହୁଏ | ବହୁତ କଥା EL, |  
ଦେହରୁ ଲୁଗା ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇ ଲଙ୍ଗଳା ହୋଇପଡ଼େ | |  
|

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

## Page 129

### OCR Extracted Text

/ ୧୦୨/ ଥଳୁକୁନ CHM କିଜୟ ନଜ  
  
ଚିକିତ୍ସା - ।  
  
୧) ମାଲକାଙ୍ଗିନୀ( ଜ୍ୟୋତିଷ୍ଣତୀ)୨, ଜଟାମାଂସୀ, ପାତାଳ ଗରୁଡ଼, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକତୋଳାର ଚୂର୍ଣ୍ର ।  
ଏକତ୍ର କରି ତହିଁରେ ଦୁଇତୋଳା ମିଶ୍ଥି od Gaia daca aie | ର  
ମାତ୍ରା - ସୁକି GOP OF ସିଦ୍ଧମକରଧ୍ଵଜ ଏକ ରତି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇବ ଏବଂ Weal ବା  
ଅଧସେର ଗାଭଦୁଧ ପିଇବ | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥ୍ରବ |  
  
୨) ପୁରୁଷର ମୂତ ig ପିଆଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀର ଉନ୍ନାଦ ରୋଗ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀର ମୁତ ପୁରୁଷକୁ ପିଆଇଲେ  
ପୁରୁଷର ଉନ୍ମାଦ ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
  
ଉପଦଂଶ ( ସିଫିଲିସ)  
  
ଉପଦଂଶ ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ - ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ! ଦେଖନ୍ତୁ |  
  
ଚିକିତ୍ସା -  
  
୧) ମୟୁରଗିରିଆ (ତୁତିଆ) ପାଞ୍ଚ ତୋଳାକୂ ଲେମ୍ବୁରସରେ ତିନି ଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଗୁଳାବାଛି  
ଶୁଖାଇ ତା'ଉପରେ ଅଗରା (ଓଡ଼ଶମାରି) ରସ ପକାଇ ଓଦା କରି ପୁଣି ଶୁଖାଇବ |  
ଅଗରାଚେରକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଗୋଟିଏ ଗୁଳା କରି ତା ଭିତରେ ମୟୂରଗିରିଆ ଗୁଳାଟିକୁ :  
ପୂରାଇ ସରା ଭିତରେ AE ତା' ଉପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସରା ରଖୁ, ମାଟି, ଗୋବର ଏବଂ :  
କନା ଦ୍ଵାରା ଦୁଇ ସରା ମଧ୍ଯରେ ଥବା ଫାଙ୍କ ବନ୍ଦ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ। ତାପରେ  
ଗୋଟିଏ ଗାତରେ ୫ ସେର ଘସି ରଖୁ ତା” ଭିତରେ ସରା ରଖୁ ଭସ୍ମ କରିବ | ସରା ଥଣ୍ଡା ¦  
ହେଲା ପରେ ବାହାର କରି ସେହି ଭସ୍ମକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ade | ଏକ ad ag ।  
ସକାଳେ ଓ ଏକ ରତି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଲହୁଣୀ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ | ସାତ ଦିନ ବା ଚଉଦ ଦିନରେ  
ଯେତେ ଭୟଙ୍କର ଗନେରିଆ ବା ସିଫିଲିସ୍‌ ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ଉଲ ହେବ। ଏହି Aaa ଖାଇବା  
ପୂର୍ବରୁ ଜଡ଼ାତେଲ ଦୁଇ ଆଉନ୍‌ସ ଏକ କପ ଗରମ ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ପିଇ ଝାଡ଼ା ସଫା  
କରାଇ ତା ପରଦିନ JG ଖାଇବ |  
  
୨) ଦେଢ଼ଫୁଟ ଲମ୍ବ ଏବଂ ଚାରିଆଙ୍ଗୁଳ ଓସାର କନାକୁ ଅରଖ କ୍ଷୀରରେ ଭିଜାଇ ଶୁଖାଇବ ।  
ଏହିପରି 9 Cala GA Tada ଭସ୍ମ କରି ade i ଏହି aga ଏକ AGA ଛ ଭାଗରୁ ¦  
ଭାଗେ ପାନ ସାଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଖାଇବ | NEAR ସାତ ଦିନ ଖାଇବ | ନୂତନ ଉପଦଂଶ ¦  
କେବଳ ୩ ଦିନରେ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ପଥ୍ୟରେ ଘିଅ ବେଶି ଖାଇବ । ଲଙ୍କାମରିଚ ଓ ର  
ଗରମ ମସଲା ଖାଇବ ନାହିଁ |  
  
୩) ଶ୍ଵେତ ଅରଖ ଚେର ଛାଲି, ଯଷି ମଧୁ ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ବ ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ age | |  
ମାତ୍ରା -୩ AG ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମହୁ ସହିତ ଖାଇବ |  
ଗୁଣ - ଉପଦଂଶ, ରକ୍ JH ଓ ପୁରୁଣା କାଶରେ ଉପଯୋଗୀ |

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

## Page 130

### OCR Extracted Text

ଛନ କନକ / ୧୦୩ / ।  
୪) ତ୍ରିଫଳା ( ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଂଳା) ର ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ମ କରିବ ଏବଂ ଏହି aA ୧ ୬ଭାଗରୁ ର  
ଭାଗେ RAM ( ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାରିଥିବା ପାରା ଏବଂ ଗନ୍ଧକ) ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ରଖୁବ | |  
ମାତ୍ରା - ଦୁଇଅଣି ଓଜନ | ଅନୁପାନ ମହୁ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ ¦ ଘା'ରେ ମଧ୍ଯ ଏହି  
ଭସ୍କକୁ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ | |  
୫) ଖୁରାସାନି ଯୁଆଣୀ ଦୁଇତୋଳା, AAAJA ଏକତୋଳା ମିଶାଇ ଖଲରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ  
କରି ଏକଛଟାଙ୍କ ଗାଶ୍ଦୁଧରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ମର୍ଦ୍ଦନ କରୁକରୁ ଶୁଖୂଲା ହୋଇଗଲେ ଆଉ |  
ଏକଛଟାଙ୍କ QU ଦେଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ଏହିପରି ୧୨ ଦିନ କଲା ପରେ Waad |  
ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ଶିଶିରେ AE | ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇ ଟିକିଏ  
ପାଣି ପିଇବ | ଏହିପରି ୮/ ୧୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ସଢ଼ା,ପଚା ଦେହ ମଧ୍ଯ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯିବ | |  
୬) କଟୁକୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଉପଦଂଶର |  
ଚିହ୍ନ ସୁଦ୍ଧା ରହିବ ନାହିଁ aa କେବଳ ବୁଟରୁଟି ଏବଂ ଘିଅ । ଅନ୍ୟ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ | |  
୭) ଆଙ୍କୁଲ ଗଛର ଛାଲିର APA ଦୁଇରତି ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ ୩ଥର କରି ଏକମାସ ଖାଇଲେ |  
ଉପଦଂଶ ରୋଗ ଯାଏ | ଏହା ସଙ୍ଗେ ରାଶି ଗଛର କ୍ଷୀର ଏକରତି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବିଶେଷ ”  
ଉପକାର ହୁଏ । |  
ରତୁରୋଧ |  
୧) ସୁନାରି ଛାଲି, ବାଉଁଶ ଗଣ୍ଠି ବା ପତ୍ର, ଆଖରୋଟ ଖୋଳ, ବିଡ଼ଙ୍କ- ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧତୋଳା, |  
GEA HA, AMI ME ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ, ରାଶି ଦୁଲତୋଳା, ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ପାଞ୍ଚତୋଳା, |  
ଦୁଇସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକପା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ | |  
ରତୁସ୍ରାବ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥୁବ | |  
9) କଳାମେଣ୍ଢା QAA ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନରୁ Qa ଓଜନ ଦିନକୁ Naa ଗରମ ପାଣିରେ |  
ଖାଇଲେ ରତୁସ୍ରାବ ହେବ | .  
୩) କଳା ଅପରାଜିତା ଚେର ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିଲେ ରତୁସ୍ରାବ ହୁଏ । |  
୪) ABI ଦୂଇତୋଳା GS କରି ୨୦ତୋଳା ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୫ ତୋଳା ରହିଲେ ।  
ଛାଣି ଦୁଇତୋଳା ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଇବ | ୩/୪ଦିନ ପିଇଲେ ରତୁସ୍ରାବ ହେବ | |  
ରତୁସ୍ରାବ Ae ହେଲେ |  
୧) କୌଣସି ଣ୍ଚଷଧରେ ଅଧ୍ରକ AQ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେଲେ ଦୁର୍ଲିଭା ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି |  
ଛାଣି କରି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ZAG ରତୁସ୍ରାବ ନିଶ୍ଚୟ ବନ୍ଦ ହେବ | |  
୨) ମୋଚରସ (ଶିମୁଳୀ LO!) ଏକଅଣ ଓଜନ, ମିଶ୍ରି ASS ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ଥର କିଛି ଦିନ ଖଇବ |

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

## Page 131

### OCR Extracted Text

/୧୦୪/ ଥନୁକୁନ SAVIN GOI ନ୍ଦ  
ଏକଶିରା |  
ଏହି ରୋଗରେ କୋଷର ଗୋଟିଏ ପାଖ ଫୁଲି ଓହଳି ପଡ଼େ, Goa ଶିରା ମୋଟା ହୋଇ  
ଟାଣେ ଓ ବିନ୍ଧେ ।  
ରୋଗର କାରଣ - ଝାଡ଼ା ଫେରିଲାବେଳେ କୁନ୍ଛେଇବା, ଅତିମୈଥୁନ, ହସ୍ତମୈଥୁନ |  
(masturbation), ଗନେରିଆ ପ୍ରଭୂତି ଦୋଷରୁ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ | ଏହାକୁ ଏକଜାଉଳିଆ ମଧ୍ଯ  
କହନ୍ତି ।  
ଚିକିତ୍ସା :  
୧) ପାଳଧୁଆ ଗଛର ଚେରକୁ ଛେଳିଦୁଧରେ ବାଟି ଏକଶିରା ଉପରେ ଲଗାଇବା |  
9) ଏକଶିରା ଆରମ୍ଭ ହେଉ ହେଉ ପରିସ୍ରା ଓ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ସମୟରେ ଏକଶିରାକୁ ଲିଙ୍ଗର  
ମୂଳଭାଗ ଆଡ଼କୁ ଠେସି ଧରିଥୁବ | ଏହିପରି କିଛିଦିନ କଲେ ବିନା ୩ଷଧରେ ଏକଶିରା ଭଲ |  
ହେବ। ¦  
ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଣ୍ଡଷଖଧ - ନିତ୍ୟାନନ୍ଦରସ ଏକମାସ ଖାଇବାକୁ ହେବ ଏବଂ କୁବ୍‌ଜପ୍ରସାରଣୀ  
ତୈଳ ଲଗାଇବାକୁ ହେବ । :  
\_ କଟିଶୂଳ ବା SOIC  
ଏହାକୁ କଟିବାତ, ଅଣ୍ଟାଧରା କହନ୍ତି | ଉଠିବା, ବସିବା, ଚାଲିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧେ | |  
୧) ପ୍ରଥମେ ଦୁଇ ଆଉନ୍‌ସ ଜଡ଼ାତେଲ ଏକ କପ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇ ଝାଡ଼ା ସଫା ଧ  
କରାଇବ । ତା ପରଦିନ JG ଖାଇବ | |  
୨) ଶୁଣ୍ଠୀ ଏକତୋଳା, ଗୋଖରା କଣ୍ଟା ଏକତୋଳା, ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ |  
ରହିଲେ, ଛାଣି ANE ଆମବାତ ହେତୁ କଟିଶୁଳ ନାଶ ଯାଏ | |  
.\_ ୩) ଡ଼ିମ୍ବିରୀ ଗଛର କ୍ଷୀର ଅଣ୍ଟାରେ ଲଗାଇଲେ କଟିଶୂଳ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | ୭  
୪) ରସୁଣ ଓ ସୈନ୍ଧବଲୁଣ ଏକାଠି ଛେଚି ଗରମ କରି ସେକ ଦେବ | ଅଆ  
୫) ଗୋଖରା, ଗବଚେର, ଅଙ୍କରାଚି, ଲବେଙ୍କୁଡ଼ୀ, ଟଭାଚେର, ହେମକେଦୀର ପତ୍ର, ବେଲଚେର ¦  
ଶୁଖାଇ ରଖୁବ | ପ୍ରତ୍ୟେକ Qa GES ନେଇ ଏକତ୍ର ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ .  
ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେଥ୍ଵରେ ସାମାନ୍ୟ ଯବକ୍ଷାର, ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥୁବା ହିଙ୍ଗୁ, :  
ସୈନ୍ଧବଲୁଣ ଓ ଜଡ଼ାତେଲ ପକାଇ ଦିନରେ ୨ ଥର ପିଇଲେ ଏକ ସପ୍ତାହରେ କଟିଶୁଳ, ଏ  
କାନ୍ଧର ଶୂଳ, ହୁୃଦୟଶୁଳ, ଲିଙ୍ଗ ଓ ଯୋନିଶୁଳ ନିବାରିତ ହୁଏ | :

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

## Page 132

### OCR Extracted Text

AA କନ୍ଦକ / ୧୦୫/ |  
କଣ୍ଟା ଗଳିଗଲେ  
୧) ଅପାମାରଙ୍କ ପତ୍ର ତିନୋଟି ଗୁଡ଼ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ୩ଦିନ ଖାଇଲେ କଣ୍ଟା  
ମିଳାଇଯାଏ ଓ ବ୍ୟାଥା ହୁଏ ନାହିଁ |  
୨) ଉପରୋକ୍ତ ଞଷଧଦ୍ବାରା କାଚ ବା ଲୁହାକଣ୍ଟା ମିଳାଇଯାଏ ନାହିଁ | ତାକୁ ବାହାର କରିବାକୁ  
ହେଲେ, ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗକିଆ କନ୍ଦା ବାଟି କଣ୍ଟାଗଳିବା ଯାଗାରେ ଲଗାଇ କନାରେ ବାନ୍ଧିଦେବ | ଁ  
ଏକାଦିନକେ କଣ୍ଟା, କାଚ ବା ଲୁହା ବାହାରି ପଡିବ | ¦  
ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ - ଏହାକୁ ଗାଙ୍ଗଡ଼ାହାଣା କହନ୍ତି । ଏହା ଗୋଟିଏ MEI ବାଉଁଶ ପତ୍ର ପରି  
ପତ୍ର, ଫୁଲ ପାଞ୍ଚଆଙ୍ଗୁଳି ପରି ଅଗ୍ରଭାଗ ଭିତର ଆଡ଼କୁ ବଙ୍କା ହୋଇଥାଏ -ରଙ୍ଗ ନାଲି ଓ  
ହଳଦିଆ ମିଶା । ତାଂର ମୁଳରେ ଅଦାପରି କନ୍ଦା AN ଖରାଦିନେ ଏହି ଲତା ମରିଯାଏ କିନ୍ତୁ ¦  
ଏହାର କନ୍ଦା ମାଟିତଳେ ସେହିପରି ଥାଏ । ବର୍ଷା ହେଲେ ସେଥୁରୁ ପୁଣି ଲତା ବାହାରେ | |  
୩) ଅରଖ କ୍ଷୀର ଲଗାଇଲେ କଣ୍ଟା ବାହାରିପଡ଼େ |  
କଣ୍ଠ ଭିତର ରୋଗ  
କଣ୍ଠ ଭିତର ଫୁଲି କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଖାଇ ହେଉ SLA, ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇ ହେଉ ନଥ୍ୁଲେ | .  
ଏପିରିକି କାଶି କାଶି ଜିଭ ବାହାରକୁ ବାହାରି ପଢ଼ୁଥିଲେ, CAMA ୩ଷଧରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | |  
୧) ଇଠାଫଳ ଚୋପା ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ବା ସିଝାଇ ସେହି ପାଣିରେ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା  
କରିବ । ଖଟା, ଆଚାର ପ୍ରଭୃତି ଏବଂ ଦହି ଖାଇବ ନାହିଁ । ସାଗୁ, ବାର୍ଲି, ଦୁଧ, ଲଘୁ ଆହାର |  
କରିବ । ଇଠାଫଳର ଅନ୍ୟ ନାମ - |  
ସଂସ୍କୃତ - aa, cae, ଗର୍ଭପାତନ | !  
ବଙ୍ଗଳା - ରିଟେଗାଛ | ।  
ହିନ୍ଦି - ରିଠା | |  
SOME - AEEEOE | ।  
୨) ଏକତୋଳା ସୁନାରି ଅଠାକୁ ଏକସେର ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ ଓ ସୁନାରି ¦  
ଅଠାକୁ ଗରମ କରି କଣ୍ଠରେ ଲଗାଇବ ।  
କଣ୍ତମାଳା, ଗଣ୍ଡମାଳା ବା ଗ୍ରନ୍ମିରୋଗ |  
ଗୋଟିଏ କର୍ଣ୍ଣମୂଳରୁ ଅନ୍ୟ adm ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଁଳା କୋଳିପରି ମାଳା ଆକାରରେ ବହୁତ :  
ଗ୍ରନ୍ଥି ଉପ୍ନ୍ନ ହେଲେ ତାକୁ କଣ୍ଠମାଳା କହନ୍ତି । କୀଖରେ, କାନ୍ଧରେ, ବେକର ପଛ ପାଖରେ, କୋଡ ¦  
ସନ୍ଧିରେ ବା ଦେହର ଅନ୍ୟ ଯାଗାରେ ଗ୍ରନ୍ଦି ଫୁଲିଲେ ତାକୁ ଗଣ୍ଡମାଳା ବା ଗ୍ରନ୍ଦି ରୋଗ କହନ୍ତି | ¦

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

## Page 133

### OCR Extracted Text

/ ୧୦୬ / ଥନୁହୁଠ CANIN FOIA ଜଳ 7  
  
ଚିକିତ୍ସା -  
  
୧) ଗୋଟିଏ ଏଣୁଅକୁ ମାରି ଏକପା ସୋରିଷ ତେଲରେ ଏପରି ଫୁଟାଲବ ଯେପରି କି ସେ  
ଏଣ୍ଡୁଅ ପୋଡ଼ିଯିବ | ତାପରେ ତାକୁ ସେହି ତେଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ମଲମ ପରି ହୋଇଗଲେ  
କାଚ ପାତ୍ରରେ ରଖୁ, ପ୍ରତିଦିନ କଣ୍ଠମାଳାରେ ଲଗାଇବ i ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ସାତଦିନ  
ଲଗାଇବ |  
  
୨) ଗୋଟିଏ ଝିଟିପିଟିକୁ ମାରି ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇବ, ପାଏ ପାଣି ରହିଲେ, ସେଥୁରେ  
୧୦ ତୋଳା ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ପୁଣି ପାକ କରିବ । ସେ ପୋଡ଼ି ଅଙ୍ଗାର ହୋଇଗଲେ  
ତେଲରୁ କାଢ଼ି ଚିକ୍‌କଣ କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସାତଭାଗ କରିବ | ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଭାଗକୁ  
ମହନଭୋଗ ବା ଲହୁଣୀ ଭିତରେ ପୁରାଇ ଖାଇବ ଏବଂ ସେହି ତେଲକୁ କଣ୍ଠ ମାଳାରେ ବା  
ଗଣ୍ଡମାଳାରେ ଲଗାଇବ ।  
  
୩) ପ୍ରତିଦିନ ଅଧତୋଳା ହଳଦି ବାଟି ପିଇବ ଏବଂ ବଟା ହଳଦି କଣ୍ଠମାଳାରେ ବା ଗଣ୍ଡମାଳାରେ  
ଲଗାଲବ।  
  
୪) ନାଗସାପ କାତି ରାଶି ତେଲରେ ପୋଡ଼ି ଲଗାଇବ |  
  
୫) ଲାଜକୁଳି ପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳାରୁ ଦୁଇ ତୋଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନରେ ଦୁଇଥର କରି  
୨/୩ ମାସ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
  
୬) ଭାଲିଆ, ହିରାକସ ଚିତାପାରୁ ଚେର ଓ ସିଝୁଚେର ସମଭାଗର ବୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଅରଖ କ୍ଷୀରରେ  
୧ ୨ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଅଧତୋଳା ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ | ଏହାକୁ ଗୋ aca ଘୋରି  
ଲଗାଇଲେ ଗଣ୍ଡମାଳା ଗ୍ରନ୍ଦି ଫାଟି ତହିଁରୁ ପୂଜ ପାଣି ବାହାରି ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।  
ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ୩ଷଧ - ଗନ୍ଧକ ରସାୟନ, ବିଜୟ ବୂର୍ଣ୍ତ |  
AA - ପୁରୁଣା ଚାଉଳ, ମୁଗ, ପୋଟଳ, ସଜନାଛୁଇଁ, କଲରା |  
ଅପଥ୍ୟ - ଦୁଧ, ଦହି, ମାଛ, ପିଠା, ସାରୁ, ଆଳୁ |  
  
କର୍ଣ୍ଣରୋଗ  
  
୧) ବଧ୍‌ରତା, କାନରେ ପୁଯ, କାନ ଟାଣିବା ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ - ଅଧପାଏ ଖାଣ୍ି ସୋରିଷ ତେଲ  
କରାଇରେ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ଫୁଟାଇବ । ଫେଣ ମରିଗଲେ ସେଥୁରେ ଏକତୋଳା ରତନ  
ଯୋତ ପକାଇବ | ରତନ ଯୋତ ପୋଡ଼ିଗଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ତେଲକୁ AGO | କାନରେ  
ପକାଇଲା ବେଳେ ଟିକିଏ ଉଷୁମ କରି ପକାଇଲେ କଣ୍ଟ୍ତରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । କର୍ଣ୍ଣରୋଗର  
ଅନ୍ୟ GSA ପାଇଁ “ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ” ଦେଖନ୍ତୁ। “

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

## Page 134

### OCR Extracted Text

ଛନ ଚଳନ / ୧୦୭ / |  
କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ବ୍ରଣ, Gad al ଇତ୍ୟାଦି ଚର୍ମ ରୋଗ |  
୧) GA ପତ୍ର, ସାତଟା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଚୋବାଇ ୨ ୧ ଦିନ ଖାଇବ | |  
9) FAQ ପଞ୍ଚାଙ୍ଗ (AM, ଫଳ, ପତ୍ର, ଛାଲି, ଚେର) ସମଭାଗ OI କରି ଦୁଇଅଣି ଓଜନରେ  
ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ଚର୍ମରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।  
କାନ ଭିତରେ ପୋକ |  
୧) କାନରେ W/B ଟୋପା ଖାଣ୍ଢ ମଦ ପକାଇଲେ ପୋକ ମରନ୍ତି | |  
୨) ଖାଣ୍ଟି ହିଙ୍ଗୁ ଟିକିଏ ପାଣିରେ ଗୋଳି କାନରେ ପକାଇଲେ ପୋକ ମରନ୍ତି | |  
୩) କେସକନ୍ଦରା ରସ ଓ ଅଦାରସ ସମଭାଗ ମିଶାଇ କାନରେ ପକାଇଲେ କାନକୁଟୁରୀ ପୋକ ମରନ୍ତି |  
କାମଳ  
ଯକୃତ ଖରାପ ହୋଇ ଆକ୍ଷି ଓ ମୂତ ହଳଦିଆ ବର୍ଣ୍ଣ ଦିଶିଲେ କାମଳ ରୋଗ ବୋଲି ଜାଣିବ ।  
ଏହି ରୋଗରେ FR Od ମାଟିଆ ବା ଧୋବ ଦେଖାଯାଏ | ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ନାହିଁ । ରୋଗୀ |  
ସବୁ ପଦାର୍ଥ ହଳଦିଆ ଦେଖେ | ରୋଗ ବେଶି ଦିନର ହେଲେ ତାକୁ କୁମ୍ଭ କାମଳ କହନ୍ତି | |  
କାମଳ ରୋଗର ଅବ୍ୟର୍ଥ Gea ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେର | ଏହି ୩ାଷଧରେ ହଜାର ହଜାର ଲୋକ |  
ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବାର ଦେଖୁଛି | ବହୁ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ଯ ଶୁଣିଛି । ଅତଏବ ଏହି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ |  
ହେଲାମାତ୍ରେ ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେର ଖାଇବାକୁ ହେବ । କିପରି ଖାଇବାକୁ ହେବ ଜାଣିବା ପାଇଁ ' ଅନୁଭୂତ  
ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ” ଦେଖନ୍ତୁ |  
ମଞ୍ଜୁଆତି ଗଛ ନ ମିଳିଲେ ନିମ୍ନଲିଖୂତ Gea ସେବନ କରିବ | ¦  
୧) Geo (dat, ପିପ୍ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ), ତ୍ରିଫଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା) ତ୍ରିମଦ |  
( ମୁଥା, Sear ଏବଂ ଚିତା) ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା ନେଲେ ୯ ତୋଳା ହେଲା। ଏହି ୯ |  
ତୋଳାର ଚୁର୍ଣ୍ଣ ସଙ୍ଗେ ୯ ତୋଳା ମଣ୍ଡୁର AQ ମିଶାଇ ପାଣିରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ଏହାର ନାମ |  
ନବାୟସ ଲୌହ | ଏହା ସଙ୍ଗରେ ୯ ତୋଳା ସ୍ଵର୍ଣ୍ମମାକ୍ଷିକ ଭସ୍ମ ମିଶାଇ ବବୁର ପତ୍ର ରସରେ  
୨ ୧ ଥର ଭାବନା GAA, ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ଶିଶିରେ ରଖୁବ | ଏହି ବଟିକାରୁ  
ଦିନକୁ ୩ଟି ବଟିକା, ବେଲପତ୍ର ରସ ଏକ ତୋଳା ଅଥବା ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେର ଘୋରି କରି |  
ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ, କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | goad ଏହି ରୋଗ |  
ହେବ ନାହିଁ | |  
9) Gade ରସ ବା GAGaA AEA ଛାଲିର ରସ ଏକ ଚାମଚ କରି ଦିନକୁ ୩ଥର କରି  
୩-୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |

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

## Page 135

### OCR Extracted Text

/ ୧୦୮ / ଥଳୁକୁଣ ନନାଲ/ GHA Glo! । |  
୩) ବାସଙ୍ଗ AS AA ଏକତୋଳା, ଧନିଆ ଏକତୋଳା, ହରିଡ଼ା ଚୋପା ଏକତୋଳା, ଏକତ୍ର  
କୁଟି ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଚକଟି ରସ ବାହାର କରି ସେଥୁରେ ଖଣ୍ଡ ବା  
ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବ | ଏହିପରି ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ନିଣ୍ଢୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
୪) ପାଚିଲା ସପୁରୀର ରସ ଦୁଇତୋଳା, ସେଥୁରେ ବଟା ହଳଦି ଦୁଇଅଣି cee, Aq ସୁକି  
ଓଜନ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେଉଥୁବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥ୍ବବ | ।  
ଉପରୋକ୍ତ GAY ସେବନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ପିତା ତୋରଡ଼ା ମଞ୍ଚ od କରି oay  
ନେଲେ ନାକରୁ ହଳଦିଆ ପାଣି ବାହାରି ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ । ନାକ ପୋଡ଼ିଲେ ଗୁଆଘିଅ  
ନାକରେ ଲଗାଇବ ।  
କାଲ  
ବଡ଼ ପାଟିକରି ନ ଡ଼ାକିଲେ ଯାହାକୁ ଶୁଣାଯାଏ ନାହିଁ ତାକୁ କାଲ କହନ୍ତି ।  
ଚିକିତ୍ସା :  
୧) କସି ବେଲଫଳକୁ ଗୋମୁତ୍ରରେ ବାଟି ଏହି ବଟାର ୪ ଗୁଣ ରାଶି ତେଲ ମିଶାଇବ । ତେଲର  
୪ଗୁଣ ଛେଳିଦୁଧ ଏବଂ ଚାରିଗୁଣ ପାଣି ମିଶାଇ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ତୈଳାବଶେଷ  
ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖୁବ । କିଛିଦିନ କାନରେ ପକାଇଲେ କାନକୁ ଶୁଣାଯାଏ ।  
9) GAARA GAR ସମଭାଗ ଛେଳିଦୁଧ ମିଶାଇବ | ଏହି ଦୁଇ ପଦୀର୍ଥ ଯେତିକି ହେଲା  
ସେତିକି ରାଶିତେଲ ମିଶାଇ ପାକ କରିବ | ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ade | ଏହି  
ତୈଳ ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କାନରେ ପକାଇବ ।  
ଦଶମୂଳ - ବେଲ ଗଛର ଛାଲି, ଫଣଫଣା ଛାଲି, ଗମ୍ଭାରୀ ଗଛର ଛାଲି, ପାଟଳି ଗଛର  
ଛାଲି, ଗନ୍ଧଣା ଗଛର ଛାଲି, ଶାଳପର୍ଣ୍ରୀ, କୃଷ୍ଣପର୍ଣୀୀ ଗୋଖରା, ଡ଼େଙ୍ଗାଭେଜୀ, ଅଙ୍କରାଚି | ଧ  
ଶେଷୋକ୍ତ ପାଞ୍ଚଟିର ସର୍ବାଙ୍ଗ ।  
ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଧ୍‌ - ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦ୍ରବ୍ଯରୁ ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର କଲେ  
9 ୧/ ୨ ତୋଳା ହେଲା । ଏହାକୁ ଏକସେର ପାଣିରେ ପାକ କରି ଏପକା ରହିଲେ ଛାଣି  
AQIS | ସେଥୁରେ ଛେଳିଦୁଧ ଏକପା ମିଶାଇବ | ସେଥୁରେ ରାଶିତେଲ ଅଧସେର ମିଶାଇ  
ପାକ କରି ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି AGE |  
କାଶ  
ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କାଶକୁ ମହାସିତୋପଳାଦି equal der :  
ତାଳମିଶ୍ରି ୧୬ ତୋଳା, ବଂଶଲୋଚନା ୮ ତୋଳା, ଛୋଟି ପିପ୍ପଳୀ ୪ ତୋଳା, ଗୁଜୁରାତି  
AG ୨ ତୋଳା, ଡ଼ାଲଚିନି ଏକତୋଳା, ଜୀରା ୧ ତୋଳା, ଯାଠିମଧୁ ୨ ତୋଳା, ଶ୍ଵେତ ଚନ୍ଦନ

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

## Page 136

### OCR Extracted Text

MO BP / ୧୦୯ / |  
୪ ତୋଳା, କବାବଚିନି ୧ ତୋଳା, ନାଗେଶ୍ବର କେଶର ୧ ତୋଳା, ଗୁଳୁଚି ସାର ° 9.8 |  
ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ୬ ତୋଳା | |  
ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଧ୍‌ - ମିଶ୍ରି, ବଂଶ ଲୋଚନା, ଗୁଳୁଚିସାର, ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ଅଲଗା ଅଲଗା ।  
ଗୁଣ୍ଡ କରି କନାରେ ଛାଣି ଓଜନ କରିବ । ତାଂପରେ ପିପ୍‌ପଳୀ ଠାରୁ ନାଗେଶ୍ବର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଲଗା |  
Zaal oF G4 AICA ଛାଣି ଓଜନ କରି ତାପରେ ସମସ୍ତ ମିଶାଇ ୪ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | |  
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ | |  
ଅନୁପାନ - ମହୁ ସୁକି ଓଜନ ଓ ଘିଅ ଅଧତୋଳା (ମଧୁ ଓ ଘିଅ ସମଭାଗ ହେଲେ |  
ବିଷକ୍ରିୟା ହୁଏ ।) |  
ଗୁଣ - ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କାଶ, ଶ୍ଵାସ ( ଆଜ୍‌ମା), A, ହାତପାଦ ଜ୍ବାଳା, କଣ୍ଠ ଶୁଖବା, |  
ରକ୍ତପିତ୍ତ କୃଶତା ଆଦି ଦୂର ହୋଇ ଲୋକ ମୋଟା ଓ ତାଜା ହୋଇଯିବ | ଏହା ବାତଜ, ପିଭଜ, |  
କ୍ଷତତ୍ତ ଏବଂ AAG କାଶକୁ ନାଶ କରେ | ।  
କଫଳଜନିତ କାଶ -  
୧) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା, ଅଙ୍କରାନ୍ତୀପତ୍ର ରସ ଏକଅଣା ଓଜନ, ମହୁ ଅଧତୋଳା .  
ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ | ଦିନକୁ ୨ ଥର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ |  
୨) ଯୁଆଣୀକୁ ଚିଲମରେ ଭର୍ଭିକରି ତାର ଧୂଆଁ ପିଇଲେ କଫକାଶର ବେଗ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ | ¦  
୩) ଅରଖମ୍ୂଳ ଛାଲିଟୂର୍ଣ୍ଣ ୨ ରତି ସକାଳେ ଓ IAG ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ | ¦  
ପିଉ୍ତଜନିତ କାଶ - |  
ବାସଙ୍ଗପତ୍ରକୁ ( ୨ ୦- 9 ୫ ଟା ପତ୍ରକୁ) , ଲମା ଭାବରେ ମୋଡ଼ି କନାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ତା ଉପରେ |  
GAME ମାଟି ଏବଂ ଗୋବର ବହଳିଆ କରି EMA ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ୫/ ୭ ଖଣ୍ଡ ଘସି ନିଆଁରେ |  
ପୋଡ଼ିବ ଯେପରିକି ମାଟି ଲାଲ ବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ କିନ୍ତୁ ପତ୍ର ସବୁ ପୋଡ଼ିବ ନାହିଁ । ତା'ପରେ ମାଟି |  
କାଢ଼ି ସିଝିଯାଇଥିବା ପତ୍ରକୁ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ଏକତୋଳା, AT ଅଧତୋଳା, ଏବଂ ମହୁ ଅଧତୋଳା |  
ମିଶାଇ ଚାଟି ଖାଇବ ଦିନକୁ ୨ଥର | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥ୍ବବ | ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ରରୁ ରସ |  
ବାହାର କରିବାର ଅନ୍ୟ ଉପାୟ - ଅଥାରରେ ଯେପରି ଏଣୁରୀ ପିଠା ହୁଏ, ସେହିପରି ସେହି ପତ୍ରକୁ |  
ଅଥାରରେ ସିଝାଇ ରସ ବାହାର କରିବ | |  
ବାତ ଜନିତ ଶୁଷ୍କୀ କାଶ - |  
୧) ହଳଦି ଗଣ୍ତିକୁ ଭାଜି ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଅଧତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ସକାଳେ ଥରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି |  
କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ IAM! କାଶ ନାଶ ହୁଏ | |  
9) ଅଳସୀ (eA - ପେଶୁ ମଧ୍ଯ କହନ୍ତି) ମଞ୍ଜି ଏକତୋଳାକୁ ଏକପା ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ  
ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ତାହାକୁ ଛାଣି, ସେଥୁରେ ଦୁଇତୋଳା ମିଶ୍ରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ଗରମ ପିଇବ | ଧ  
ଦିନକୁ ୨ଥର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ | . |

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

## Page 137

### OCR Extracted Text

/ ୧୧୦/ ALLE ଯୋନଯାଲ GOW ଲକ |  
କ୍ଷତକ କାଶ -  
ଦୁଃସାହସିକ କର୍ମ - ଯଥା ହାତୀ, ମଟର ଅଟକାଇବା, ନିଜ ଠାରୁ ବହୁଗୁଣରେ ବଳିଷ୍ଠ  
EMIG ALO QF ଲଢ଼ିବା, ବହୁ ଓଜନ ଭାର ବହନ, ଯଥା - ୨/୩ ମହଣର ଚାଉଳ, ମୁଗବସ୍ତା  
ପିଠିରେ ନେବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀର ରୁକ୍ଷ ହୋଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ କ୍ଷତ କରାଇ ବାୟୁ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଜମିବା  
ଦ୍ଵାରା କାଶ ହୁଏ । ଏହାର ୩ଷଧ ‹ ମହାସିତୋପଳାଦି?” |  
କ୍ଷୟଜ କାଶ -  
ଅତିମୈଥୁନ, ଅସମୟରେ USS ବା ଅତିବେଶି ଭୋଜନ, ମଳମୂତ୍ରର ବେଗ ଧାରଣ  
ଦ୍ଵାରା ଶରୀର କ୍ଷୀଣ ହେଲା ପରେ ଯେଉଁ କାଶ ହୁଏ ତାକୁ କ୍ଷୟକାଶ କହନ୍ତି । ଏହାର Gea  
“ ମହାସିତୋପଳାଦି?' |  
ଉପରୋକ୍ତ ୫ ପ୍ରକାର କାଶ ଯଥା - ବାତଜ, ପିତଜ, କଫଜ, କ୍ଷତଳ ଓ BAS କାଶର  
ଏକମାତ୍ର ଅବ୍ୟର୍ଥ dew “ ମହାସିତୋପଳାଦି' | |  
କୁଷ୍ଠ ¦  
ରୋଗର କାରଣ - ବିରୁଦ୍ଧ ଭୋଜନ, ଯଥା - ବାରମ୍ବାର ମାଛ ମାଂସ ସହିତ ଦୁଧ 7  
ଭୋଜନ, ମାଛ ସହିତ ଗୁଡ଼, ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଲୁଣ, ମାଛ ଓ ମାଂସ ଏକ ସମୟରେ ଭୋଜନ, ଭୁକ୍ତ  
ପଦାର୍ଥ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହେଉଣୁ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ, ମଳମୂତ୍ର ଏବଂ ବାନ୍ତିର ବେଗଧାରଣ, ଭୋଜନ ପରେ କୁସ୍ତି ।  
କସରତ, ପ୍ରଜ୍ଞାପରାଧ, ଯଥା ବିଦ୍ଵାନ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କୁ ଅପମାନିତ କରିବା, ବେଶ୍ଯା ଗମନ ଦ୍ଵାରା |  
ଗନେରିଆ FRA ରୋଗ - ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଶରୀରର ବାତ, da, କଫ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଚର୍ମ, .  
ରକ୍ତ, ମାଂସ, ଜଳ ପ୍ରଭୃତି ଦୋଷଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଏହି ଉତ୍କଟ ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ଜନ୍ମେ | ଆଉ ମଧ୍ଯ  
କୁଷ୍ଠରୋଗୀ ପିତାମାତାଙ୍କର ବୀର୍ଯ ଦୋଷରୁ କୁଷ୍ଠ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ | ଗ୍ରହ ଦୋଷ ଏବଂ ଅଭିଶାପରୁ |  
ମଧ୍ଯ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ | ଅଭିଶାପଜାତ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏନାହିଁ । ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ଜାତ ରୋଗ Geel ।  
ଦ୍ଵାରା ଭଲ ହେଲେ ମଧ୍ଯ କଷ୍ଟ ସାଧ୍ଯ । । |  
୧୮ ପ୍ରକାର କୁଷ୍ଠ ରୋଗକୁ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି - ଯଥା ( ୧) |  
କ୍ଷୁଦ୍ର କୁଷ୍ଠ (ଚର୍ମରୋଗ), (9) ମହାକୁଷ (ବଡ଼ ରୋଗ) |  
ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ପଞ୍ଚକର୍ମ GAG | ପଞ୍ଚକର୍ମ ଏହି ପୁସ୍ତକର ଅନ୍ୟତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ । ପଞ୍ଚକର୍ମ ଦ୍ଵାରା |  
| ଦେହ ଶୁଦ୍ଧ ହେଲା ପରେ THA ଖାଇବାକୁ ଦେବ |  
ଚିକିତ୍ସା - ¦  
୧) ପଞ୍ଚନିମ୍ବ ଅର୍ଥାତ୍‌ ନିମ୍ବଗଛର ଚେର, ଛାଲି, ପତ୍ର, ଫୁଲ ଏବଂ ଫଳର grails od ଏକତ୍ର |  
କରି ଶିଶିରେ AYE । ସେହି ଟୁର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ ଏକଛଟାଙ୍କ ( ୫ ତୋଳା), ଛଡ଼ା ମୂତ ।  
(ମାଇ ବାଛୁରୀର ମୂତ) ଅଥବା ନିଜ (ରୋଗୀ)ର ମୂତ ସହିତ ଖାଇବ | ଛଡ଼ା ମୂତ ନ ଖାଇ

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

## Page 138

### OCR Extracted Text

ଛନ ONE /୧୧୧/  
ରୋଗୀ ଯଦି ତାର ମୁତ ଖାଏ ତାହାହେଲେ ଶୀଘ୍ର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହା ସକାଳେ  
ଖାଇବ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେହିପରି ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମହୁ ବା ଅଳାଁ ରସରେ ଖାଇବ | ¦  
AA - ବୁଟଟୁନାରେ ରୁଟି, ଘିଅ, ବୁଟ ଡ଼ାଲି (ଅଲଣା), ଘୃତପକ୍‌ ଲୁଣଲୁଣିକା ଶାଗ ଓ ।  
ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗ, ଟୁଷିକଲରା, GA ପତ୍ର ଓ ଫୁଲ । ଏ ସମସ୍ତ ଶାଗ ଗୁଆ ଘିଅରେ ବଘରା ଁ  
ହେବ, ଲୁଣ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ |  
Aaa - ଲୁଣ, ତେଲ, ଖଟା ଓ ମିଠା |  
୨) କୁଷ୍କରୋଗର ଅବ୍ୟର୍ଥ ୍ଷଧ ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର | ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଦେବତା ବୋଲି କହନ୍ତି |  
“ଗ୍ରହେଷୁ ପ୍ରତିକୂଳେଷୁ ନାନୁକୂଳଂହି ଭେଷଜଂ, ତେ ଭେଷଜାନାଂ ବୀର୍ଯ୍ୟାଣି ead  
ବଳଚନ୍ତ୍ୟପିଂ | ଗ୍ରହ ଯଦି ପ୍ରତିକୂଳ ହୁଏ ତାହାହେଲେ ସେହି ଗ୍ରହ ଞ୫ଷଧମାନଙ୍କର ବୀର୍ଯ୍ୟ  
(GEG ହରଣ କରିନିଅନ୍ତି। ଅତଏବ ଗ୍ରହଦୋଷଜାତ ରୋଗୀମାନେ ଗ୍ରହରାଜ ସୁର୍ଯ୍ୟଦେବଙ୍କର  
ଉପାସନା ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କ୍‌ର ଦ୍ଵାରା କରିବା ଉଚିତ୍‌ | ଏହି ନମସ୍କାରକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କହନ୍ତି |  
ଦୁଇପାତ, ଦୁଇହାତ, GALI, ଛାତି ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ ଯେଉଁ ନମସ୍କାର କରାଯାଏ,  
ତାକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କହନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ସୁର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ  
ମୁହଁ କରି ସକାଳେ ୧୨ ଟି ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ୧ ୨ ଟି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କରିବାକୁ ହେବ |  
ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଗୋଟିଏ ନାମ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ¦  
ନମସ୍କାର କରି ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କରିବ | ଏହିପରି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ୧୨ଟି ନାମରେ ୧୨ଥର |  
ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର ପ୍ରଣାମ କରିବ | ଯଥା ( ୧) 6 Gace ନମଃ, (9) ଓଁ ଧାତ୍ରେ ନମଃ, |  
(୩) & gea ନମଃ, (୪) ¢ ଭଗାୟ ନମଃ, (8) € Agia ନମଃ, (9) ଓ agia |  
ନମଃ, (୭) G ବରୁଣାୟ ନମଃ, (୮) 0 APIA ନମଃ, (୯) ¢ ବିବିସ୍ତେ ନମଃ, |  
( ୧୦) ଓ ଅଂଶୁମତେ ନମଃ, (୧୧) 9 ତ୍ଷ୍ଟେ ନମଃ, (୧୨) ଓ ପର୍ଜନ୍ୟାୟ ନମଃ |  
ପ୍ରଥମ ନମ୍ବର Jd ପଞ୍ଚନିମ୍ବ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର ଗୋଟିଏ  
ଅଦ୍‌ଭୂତ ଯୋଗ, କାରଣ ଏଥରେ TE ରୋଗନାଶିନୀ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଗୋଟିଏ ଭେଷଜ  
(ASA ରୋଗନାଶିନୀ ଶକ୍ତି, ଦ୍ବିତୀୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରୁଥିବା ସମୟରେ ରୋଗୀର :  
ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ( ମୁଁ AQQAIQ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବି), ତୃତୀୟରେ ଏଶୀ ଶକ୍ତି ( ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର |  
ଆଶୀର୍ବାଦ) | ଅଧୁକନ୍ତୁ ଏହି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର ଦ୍ଵାରା ଦଣ୍ତ ବୈଠକ ପରି କସରତ ହୋଇଥାଏ, `  
ଯାହାକି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବଳ, ତେଜ ଓ କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ଅଟେ | ।  
୩) ମଣ୍ଚିଷ୍ପା ତ୍ରିଫଳା ତିକ୍ତା, ଵଚା ଦାରୁନିଶାଃମୃତ | `  
ନିମ୍ବ ଆଭି କୃତାର୍କସ୍ତୁ ପାନାତ୍‌ QA’ ବିନାଶୟେତ୍‌ || :  
ଅର୍ଥ - AFA, GIA, କଟୁକୀ, ବଚ, ଦେବଦାରୁ, ହଳଦୀ, ଗୁଳୁଚି, ଏବଂ ନିମ୍ବଛାଲି ଏ  
ସମସ୍ତର ଅର୍କ ପିଇଲେ କୁଷ୍ଠ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ | ର

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

## Page 139

### OCR Extracted Text

/୧୧୨/ ଥଳୁନୁତ CAMMY GOI ଲାଳ |  
୪) GAME AA ଏକତୋଳା ଓ ହିଡ଼ିମିଚାଶାଗ ରସ ଏକତୋଳା ଏକାଠି ମିଶାଇ ଦୁଇବେଳା  
ପିଇଲେ କୁଷ୍ଠରୋଗ ଯାଏ । ୨ CGE ଖାଇବ | ¦  
AA - ଏକ ନମ୍ବର ଶିଷକ୍ଷରେ ଯାହା ଲେଖାଅଛି | ଅଧାମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ବାହ୍ୟ ଓ ¦  
ଅନ୍ତରର QA AAAS | ୭ ଦିନ ଖାଲବ |  
୫) ଆଙ୍କୁଲ ତେଲରେ ଶୁଦ୍ଧ ବଂଶପତ୍ରୀ ହରିତାଳ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଚକିକରି ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ¦  
ଅଶ୍ଵତ୍‌୍ଥ ଛାଲିର A AG ତା ଉପରେ ହରିତାଳ OF AG ତା ଉପରେ zeal aq  
ଦେଇ ୧୨ ପ୍ରହର ଜାଳ ଦେବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ସେହି AQ ବାହାର କରି ଶିଶିରେ ade |  
ମାତ୍ରା - ଏକରତି | ଧ  
ଅନୁପାନ - ସୋମରାଜ ମଞ୍ଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଅଣା ଓଜନ |  
୬) ଅରଖ କ୍ଷୀରକୁ ଶୁଖାଇ eae ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ | ଦିନକୁ Naa ମହୁସଙ୍ଗେ  
ଖାଇବ । ଥରକେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଯଦି ଝାଡ଼ା ସଫା ନହୁଏ ତାହାହେଲେ ¦  
୨ ଟି ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଖାଇବ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଝାଡ଼ା ସଫା ହୋଇ ଦେହର ବିଷ ବାହାରି ପଡ଼ି ¦  
ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ କୁଷ୍ଠରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥୁବ | ।  
ଲେପ - କଞ୍ଚା ଅରଖ ଫଳଗୁଡ଼ିଏ ଆଣି କଞ୍ଚା ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ( ଯେଉଁ ହାଣ୍ଡି ପୋଡ଼ା ହୋଇନଥାଏ) |  
ପୂରାଇ ମୁହଁ ଆଉ ଗୋଟିଏ SIG ବା ପଲମଦ୍ଵାରା ବନ୍ଦ କରି ଫାଙ୍କକୁ ଚିକ୍କଣ ମାଟି, ତୁଳା, `  
କନା, ଗୋବର ଦେଇ ବନ୍ଦ କରି ଶୁଖାଇ ୧୦- ୧ ୫ ସେର ଘସିରେ ଗଜ ପୁଟରେ ଭସ୍କ୍‌ ¦  
କରି ସେହି AYER ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ମଲମ କରିବ । କୁଷ୍ଠ ଛଉ ଉପରେ ଲଗାଇବ |  
ଉଦପଂଶ କ୍ଷତ ମଧ୍ଯ ଏହି ମଲମରେ ଭଲ ହୁଏ ।  
୭) ଆଙ୍କୁଲ (UM LGM) ମୂଳଛାଲି ଶନିବାର ବା ରବିବାର ଆଣି ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି AGE | ¦  
ସେହି ବୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଏକଅଣା ଓଜନ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୬ମାସ ଖାଇଲେ ¦  
ଏବଂ ଏହି ଛାଲିକୁ ବାଟି କୁଷ୍ଠ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ କୁଷ୍ଠ ଏବଂ ଛଉ ନାଶ ହୁଏ । ସ୍ପର୍ଶହୀନ  
କୁଷ୍ଠରେ ସ୍ପର୍ଶ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ | AGM ଛାଲିକି ବୂର୍ଣ୍ଣକରି ଏକମାସ ଖାଇବ, କାରଣ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ¦  
ମାସରୁ UNG ରହିଲେ ଗୁଣହୀନ ହୋଇଯାଏ |  
୮) ଅରଖ ଫୁଲର ଅନ୍ତର୍ଧୁମ ଭସ୍ମ ୨ରତି, ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ | |  
ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ GAAS | କୁଷ୍ଠ ଛଉ ଉପରେ ଜୋକ AGIA AB ବାହାର  
କରିଦେବ | ¦  
ଲେପ - ୧ : ହରିଡ଼ା, କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜି, ଶ୍ଵେତ ସୋରିଷ, ହଳଦୀ, ସୋମରାଜ ମଣ୍ଚ, ସୈନ୍ଧବ  
ଲବଣ ଏବଂ ବିଡ଼ଙ୍ଗ - ଏ ସମସ୍ତର ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗା ମୁତରେ ବାଟି କୁଷ୍ଠ ଛଉ ଉପରେ  
ଲେପ ଦେବ । .

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

## Page 140

### OCR Extracted Text

28 କଳକ / ୧୧୩/ :  
ଲେପ - ୨ : AIM, ହରିତାଳ, ଗୋଲମରିଚ, ସୋରିଷ ତେଲ ଓ ଅରଖ କ୍ଷୀର  
ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ବାତରକ୍ତ ଓ କୁଷ୍ଠ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।  
ଉପରୋକ୍ତ GSA ମଧ୍ଯରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ Asa ସେବନ କରୁଥୁବା ସମୟରେ  
  
ପ୍ରଥମ ନମ୍ବରରେ AG! ପଥର ପାଳନ କରିବ | ସଜ ଗୋବରକୁ କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସ  
ଦେହରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଗାଧୋଇବ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ନିଜର Ae ବା ଛଡ଼ା Je ପିଉଥବ | -  
qa |  
୧) ବେଲପତ୍ର ରସ GM ଚାମଟ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ (acl Ealmede od) ମିଶାଇ  
ପିଲାଙ୍କୁ ପିଆଇଲେ ଉଦର କୃମି, ପ୍ଲୀହା ଓ ବଦହଜମି ପ୍ରଭୃତି ନାଶ ହୁଏ |  
୨) ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସରେ ଜଡ଼ା ତେଲ ମିଶାଇ ପିଆଇଲେ ପେଟ ଭିତରୁ କୂମି ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି |  
QHAIG AA ଏକତୋଳା ଏବଂ ଜଡ଼ାତେଲ ବୟସ ଅନୁସାରେ Eee ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ  
ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଜଡ଼ାତେଲ ୩ ତୋଳା | |  
୩) କୂମି ଦଶି ପୋକ - ସୁନାରି ଅଠା ଅଢ଼େଇ ତୋଳା, ବିଡ଼ଙ୍ଗଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା, ଅଧସେର |  
ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ SAI ASEM SIG CARICA ଦୁଇତୋଳା ଜଡ଼ାତେଲ ମିଶାଇ |  
ସକାଳେ ପିଇଲେ ୩-୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଝାଡ଼ା ସହିତ ସୁକ୍ଷ୍ମ ଉଦର କୃମି ବାହାରି ପଡ଼ିବେ | ।  
ଏହା ଦ୍ଵାରା କମି ହେତୁ ଅଗ୍ନି ced, ବାନ୍ତି, alg, ଦୁର୍ବଳତା, କାଛୁ, କୁଣ୍ଠିଆ/ ଆଳସ୍ଯ, |  
ତନ୍ଦ୍ରା, ALAR ଆଦି ଭଲ ହୁଏ । ଯଦି ସମସ୍ତ GA ନ ପଡ଼ନ୍ତି ତାହାହେଲେ ୩-୪ ଦିନ `  
ଖାଇବ ।  
କୋଷ୍ଠକାଠନ୍ୟ  
ଏହି ରୋଗରେ ମଳ ଶୁଷ୍କ ହୋଇ ପଥର ପରି କଠିନ ହୋଇଯାଏ । ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇ ପେଟ |  
ଫୁଲିଯାଏ | ଏହାକୁ ଅନାହ ରୋଗ କହନ୍ତି | . |  
ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ - ଆମାଶୟର ଦୁର୍ବଳତା, AEA ଜଳପାନର ଅଭାବ, QA ଦୋଷ  
ବହୁମୁତ୍ର ଓ ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗରୁ ହୁଏ |  
ଚିକିତ୍ସା - ପ୍ରଥମେ ଝାଡ଼ା ୩ଷଧ ଖାଇ ବା ଦୁଇ ଆଉନ୍‌ସ ଖାଣ୍ଟ ମହୁ ପିଚକାରୀ ଦ୍ଵାରା  
ମଳଦ୍ଵାରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଝାଡ଼ା ସଫା କରାଇ ନିମ୍ନଲିଖ୍ବତ Jeu କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି  
ଖାଇଲେ ଏହି ରୋଗ ଆଉ ହୁଏ ନାହି | |  
୧) ଜଙ୍ଘି PAG] ୧୦ ତୋଳାକୁ ୮୦ ତୋଳା GIN EEA AIAG | ଗୋମୁତ୍ର ମରିଗଲେ ¦  
ଛାଇରେ ଶୁଖାଇବ | ତାପରେ ସେହି ପାତ୍ରରେ ଜଡ଼ାତେଲରେ ଭାଜି ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି Ade |  
ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଚୁର୍ଣ୍ଣ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ପାଣିରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇବ |

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

## Page 141

### OCR Extracted Text

/୧୧୪/ ALQO CMH GOA ଜଳ .  
  
9) ha AG ପ୍ରଥମ ଦିନ ଗୋଟିଏ, ଦ୍ବିତୀୟ Ge ଦୁଇଟି, ତୃତୀୟ ଦିନ ତିନୋଟି ଏହିପରି  
ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଢ଼ାଇ ୪୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ଆଉ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ରହିବ ନାହିଁ |  
ମଞ୍ଜକୁ QQ କରି ଖାଇବ |  
  
ଖନେଇ କଥା କହିବା ବା ତୁଣ୍ଡ ଲାଗିବା  
AGA LE ତୋଳାରେ ଏକ ଅଣା ଓଜନ ସୁନା ଭସ୍ମ ଉତ୍ତମ ରୁପେ ମିଶାଇ yo ପୁଡିଆ  
କରିବ । ଦିନକୁ ୨ ପୁଡିଆ - ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ପୁଡିଆ ମହୁ ସାଙ୍ଗେ  
ଖାଇଲେ ଖନେଇ କଥା କହିବା ଭଲ ହୁଏ ।  
ଗନେରିଆ  
ଏହିରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ' ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳୀ ପ୍ରଥମ ଭାଗ” ଦେଖନ୍ତୁ |  
ଚିକିତ୍ସା -  
  
୧) ଭେଣ୍ଡି ଗଛର ଚେର ଏକତୋଳା କୁଟିକରି ଏକପୀ ପାଣିରେ ରାତିରେ ବତୁରାଇ ATE | ¦  
ସକାଳେ ଚକଟି ଛାଣି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇବ | ଏହିପରି ୨୧ ଦିନ ଖାଇଲେ ଗନେରିଆ, ¦  
ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଗାଢ଼ା ହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ତମ୍ଭନ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଗଛରେ -  
ଭେଣ୍ଡି ଫଳୁଥୁବା ସମୟରେ ଚେର ଆଣିବ ¦ ବୁଢ଼ା ଗଛରୁ ବା ମଲାଗଛରୁ ଟେର ଆଣିବ :  
  
. ନାହିଁ | ଶନିବାର ବା ରବିବାର ଦିନ ଚେର ଆଣିବ | .  
  
୨) ଗଣ୍ଠି ହଳଦୀ ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଏକପା ଛେଳି ଦୁଧରେ ଘୋରି କରି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି  
ପେଟରେ ପିଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ବା ପନ୍ଦରଦିନ ଖାଇବ ।  
  
୩) ୫ସେର ହଳଦୀ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ QF ତା ଉପରେ ୨ ୧/ ୨ ସେର ଗାଭ୍ଦୁଧ ଢ଼ାଳିବ |  
ହଳଦୀ ଦୁଧ ପିଇ ଯେତେବେଳେ ଶୁଖ୍ଲା ହୋଇଯିବ ତା ଦେହରୁ ପାତାଳ ଯନ୍ତ୍ରରେ ତେଲ  
ବାହାର କରି ଶିଶିରେ AYO | ସୁକି ଓଜନ ତେଲ ଲହୁଣୀ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ |  
ଖାଲି ପେଟରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଗନେରିଆ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ |  
  
୪) ମଇଁଷି dag ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଖଣ୍ଡିଏ କନାରେ ବିଞ୍ଚାଇ ବଳିତା କରିବ | ସେହି ବଳିତାକୁ ଦୀପରେ  
ସୋରିଷ ତେଲ ଦେଇ ଜାଳିବ | ଦୀପର ୩ ପାଖରେ ଦୁଇ ଦୁଇଟା କରି ୬ଟା ଇଟା ରଖୁ ତା  
ଉପରେ କଂସା ଥାଳି ରଖିବ | ଦୀପ ଜଳିଲେ ସେଥରୁ ଯେଉଁ ଧୂଆଁ ବାହାରିବ ସେଇସବୁ  
କଂସାଥାଳିରେ ଲାଗିଯାଇ କଜ୍ଜଳ ହେବ । ଥାଳିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଦେବ, ଯେପରି କି ଥାଳିଟା  
ତାତି ନଯାଏ । ନିବାତ ଯାଗାରେ ଦୀପ ରଖିବ ଯେପରି ପବନ ଦ୍ଵାରା ଦୀପ ଶିଖାର ଧୂଆଁ  
ବାହାରକୁ ନଯାଇ ଥାଳିରେ ଲାଗିବ | ବଳିତା ଜଳିଗଲା ପରେ ଥାଳିରୁ SAP ବାହାର କରି  
AAS | ରୋଗୀ ପ୍ରଥମେ ଝାଡ଼ା ASU ଖାଇ ଝାଡ଼ା ସଫା କରାଇବ । ତା'ପରେ ଲିଙ୍ଗ \_  
ଭିତରେ ଫିଟିକିରି ପାଣି ପିଚକାରୀ ଦେଇ ସଫା କରାଇବ । ଫିଟିକିରି ଦୁଇ ରତି ଏକ |

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

## Page 142

### OCR Extracted Text

| BR କନ୍ଦକ / ୧୧୫/ |  
BARA ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଚକାରୀ ଦେବ | ଏହା ପରେ ରୋଗୀ ରାତିରେ ଶୋଇବା |  
ପୂର୍ବରୁ ଆଖିରେ ସେହି କଜ୍ଜଳ ଲଗାଇ ଗୋଟିଏ ଦୀପ ଜାଳି ଆଗରେ ରଖିବ । ଚାରିଘଡ଼ି  
( ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ଘଣ୍ଟା) ସେହି ଦୀପକୁ ଚାହିଁ ରହିବ, ତା'ପରେ ଶୋଇବ | ସକାଳେ ଦେଖୁବ  
ତାର ଆଉ ଗନେରିଆ ରୋଗ ନାହି |  
ଗନେରିଆ ରୋଗୀର ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ - ଜଡ଼ାତେଲ ଏକତୋଳା ଗରମ  
ପାଣିରେ ପିଇବ ଏବଂ ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁକୁ ଦୁଇଫାଳ କରି ମଞ୍ଜ ବାହାର କରି |  
GMA ସୋରା ସୁକି ଓଜନ ତା ଭିତରେ ପୂରାଇ ରଡ଼ନିଆଁ ଉପରେ କିଛି ସମୟ ad |  
PACA DERE GA ବାଟି ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ରୋଗୀର ନାଭିର ଚାରିପାଖେ ଲେପ  
ଦେଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ ।  
ଗର୍ଭକାରକ  
୧) ଶୁକ୍ଲପକ୍ଷ ଶନିବାର ଦିନ ( ଶୁକ୍ଳଲପକ୍ଷର ପ୍ରଥମ ଶନିବାର) ଶୁକ୍ଳ ଦୁଦୁରାପତ୍ର ଆଣିବ | ସେହିଦିନ ଧ  
NAS GAA ଦୁଧ ( ଯାହାର ବାଛୁରି ଅଣ୍ଡିରା ହୋଇଥ୍ଵବ) ଆଣି ଦହି ପକାଇବ | ତା' ପରଦିନ ର  
ଲହୁଣୀ ବାହାର କରି ସେହି ଲହୁଣୀ ଓଜନର ଶୁକ୍ଳଲଦୁଦୁରା ପତ୍ର ମିଶାଇ ୩ଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ।  
ଚଣା ପରି ବଟିକା କରି ରଖିବ । ସ୍ତ୍ରୀ ରତୁର ୪ ର୍ଥ ଦିନଠାରୁ ୭ମ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ |  
. ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇ ଟିକିଏ ପାଣି Gae | aqaw କୃପାରୁ ପୁତ୍ର ରତ୍ନ ପ୍ରାପ୍ତ |  
ହେବ। |  
୨) AMA MR Bin QS ଓଜନ ଗୁଆଘିଅ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ AGA NSE ଖାଇଲେ ବଵ୍ଷ୍ୟା |  
ଦୋଷ ନିବାରିତ ହୋଇ ଗର୍ଭଧାରଣ ହୁଏ |  
୩) AGA ୩ଦିନ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଭୂଇଁ ଅଂଳା ବାଟି ପିଇଲେ ବନ୍ଧ୍ୟାଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ |  
ସନ୍ତାନ ଲାଭ ହୁଏ | | |  
୪) ଅଶ୍ରିନୀ ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଅଶ୍ଵତଥ AMIGA ଛାଲି ଏକତୋଳା ଗାଭଦୁଧରେ ବାଟି ସ୍ତ୍ରୀ Jagie |  
ଦିନ (AGA ୪ର୍ଥ ଦିନ) ଖାଇଲେ ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ | |  
୫) ପାଚିଲା COM ପୁରୁଣାଗୁଡ଼ Gada GE diag | ବାସଙ୍ଗ ଚେର ହାତରେ ବାନ୍ଧିବ | |  
୬) ବାସ କରେଣ୍ଡା ଚେର, ଧାତୁକି ଫୁଲ, ବର GAG, Glad ଫୁଲ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର gd  
କରି ACS | CALIQ ଅଧତୋଳା ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଗାଭଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ପିଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ନିଶ୍ଚୟ  
ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହୁଏ । ରତୁସ୍କାନ ଦିନଠାରୁ NEE ଖାଇବ | !  
୭) add ରସୁଣ ୧ ୨୦ ଟି ଚୋପାଛଡ଼ାଇ ଗୋଟିଏ ମାଟି ଘଡ଼ିରେ ପୁରାଇ ତା ଉପରେ ଖାଣ୍ଟି |  
ମହୁ ପୁରାଇବ, ଯେପରି ରସୁଣ ଉପରେ ଏକ ଆଙ୍ଗୁଳି ମହୁ ରହିବ | ତାପରେ ଘଡ଼ିର ମୁହଁ |  
ଗୋଟିଏ ସରାରେ ବନ୍ଦ କରି ଫାଙ୍କରେ ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ତା ଉପରେ କନା ପକାଇ |

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

## Page 143

### OCR Extracted Text

/୧୧୬/ ଥଳୁକୁଠ ଯୋନନାଲ! POT Riel ।  
ପୁଣି ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ଚୁଲିପାଖରେ ମାସେ ଦେଢ଼ମାସ ପୋତି ରଖୁଁବ । ତାପରେ କାଢ଼ି  
ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ପୁରୁଷ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଏକମାସ ଖାଇବେ |  
ଏହା GAT! ସମୟରେ ସହବାସ କରିବେ ନାହିଁ । ରତୁସ୍ନାନ ପରଠାରୁ ଏହି dea  
ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ | ଗରମ ପଦାର୍ଥ, ବେଶି ମସଲା ପଡ଼ିଥୁବା ତରକାରୀ ଖାଇବ  
ନାହିଁ । ଏହା ପରେ ସହବାସ କଲେ ସ୍ତ୍ରା ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ ।  
  
ଗର୍ଭ ଭାଜି ବାକୁ  
  
୧) ଉତୁରୁଳି ଚେର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ପାଣିରେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ  
ପିଇବ । ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ୩୮୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୁଏ | ।  
  
୨) ଭଠାଫଳ ମଞ୍ଚର ଶସ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ପାଣିରେ ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଲାଗ ଲାଗ  
Ts ଦିନ ଖାଇବ |  
  
୩) ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦାକୁ ବାଟି ଖଣ୍ଡେ କନାରେ ବହଳିଆ କରି ଲଗାଇ କଉପୁନି ପରି ଯୋନିରେ  
ଧାରଣ କଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
  
୪) ପାଳଧୁଆ ଗଛର ସରୁଚେର ଏକଅଣି ଓଜନ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଗୁଡ଼ ମିଶାଲ ଖାଇଲେ  
ଏବଂ ପାଳଧୁଆ ପତ୍ରର ଡ଼େମ୍ପଂ ଦୁଇଟି (ଅଗ ଛିଣ୍ଡାଇ ପକାଇ ଦେବ) ଯୋନି ଭିତରେ  
ପୁରାଇ କୌପୁନି ପିନ୍ଧିଲେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୁଏ । ,  
  
ଗର୍ଭ ନ ହେବାକୁ  
  
୧) ପୁଷ୍ୟାନକ୍ଷତ୍ର ଦିନ ବା କୃଷ୍ଣ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଦିନ ସକାଳେ କଳା ଦୁଦୁରା ଗଛ ମୂଳେ ଅରୁଆ  
ଚାଉଳ ଓ ଗୁଆ ଦେଇ ବରଣ କରି ଖଣ୍ଡିଏ ଚେର ଆଣି ତମ୍ବା ଡ଼େଉଁରିଆରେ ପୁରାଲ ପୁରୁଷ  
ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିଲେ କଦାପି ଗର୍ଭ ହେବ ନାହିଁ ।  
  
୨) କୌଣସି ପିଲା ପ୍ରଥମ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଲାବେଳେ ତଳେ ନପଡ଼ିବା ପୁର୍ବରୁ ଆଣି ରୂପା ଡ଼େଉଁରିଆରେ  
  
. ପୁରାଇ ବାମ ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ କେବେ ହେଁ ଗର୍ଭ ହେବ ନାହିଁ ।  
  
୩) ରଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ଗଛର ମଲାଙ୍ଗ ସୁକି ଓଜନ, ଗୋଲମରିଚ ସାତଟା ଏକତ୍ର ବାଟି ସ୍ତ୍ରା ଶୁଦ୍ଧସ୍କାନ  
ଦିନ ଖାଇଲେ ଏକାଥରକେ ଗର୍ଭ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।  
  
୪) ରତୁର ୩ୟଦିନ ୫ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ପୁରୁଣାଗୁଡ଼ ଖାଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।  
  
୫) ରତୁସ୍ନାନ ପରେ ଚୋପାଛଡ଼ା ଜଢ଼ା ମଞ୍ଚ (Castor Seed) ୩ଟି ଗିଳି ଖାଇଲେ neg  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ । |  
  
୬) ପଲାସ ମଞ୍ଜକୁ ପୋଡ଼ି ପାଉଁଶ କରିବ | ଏହି ପାଉଁସରୁ ସୁକି ଓଳନ ASIC A6R ଖାଇବ |  
ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ୩ଦିନ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

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

## Page 144

### OCR Extracted Text

aa PaO / ୧୧୭! |  
୭) Aggie ଦିନ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସାତ Ge ପ୍ରତ୍ୟହ ଏକତୋଳା ଶଙ୍ଖପୁଷ୍ଚି ଚେର ପାଣିରେ  
ବାଟି ପିଇଲେ ଆଉ ଗର୍ଭ ହେବ ନାହି |  
୮) ରତୁର ୩ଦିନ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ମନ୍ଦାରଫୁଲ କାଞ୍ଜପାଣିରେ ବାଟି ପିଇବ । | ର୍ଥ  
ଦିନ ଠାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇତୋଳା ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ୧୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ଆଉ ଗର୍ଭ ହେବ ନାହି |  
୯) ଶ୍ଵେତ ମନ୍ଦାର ଟେର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ବାଟି ପିଇଲେ ଗର୍ଭ ହେବ ନାହିଁ ।  
୧୦) ପୁରୁଷ ତାର ଲିଙ୍ଗରେ ଖାଣ୍ଢି ନିମ୍ବତେଲ ଲଗାଇ ସହବାସ କଲେ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ |  
୧୧) ରତୁର ପ୍ରଥମ ଦିନଠାରୁ ୧୯ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଜ ସକାଳେ ଅଧତୋଳା ହଳଦୀ ବାଟି ¦  
ଖାଇଲେ କଦାପି ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହି | ¦  
ଗର୍ଭଣୀର ବାନ୍ତି  
ଚିରେଇତା ଦୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ, ଚିନି ଓ ମହୁସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭଣୀର ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
ଅନ୍ୟ ଞ୍ଚଷଧ ପାଇଁ “ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ale’ ଦେଖନ୍ତୁ |  
ଗଳଗଶ୍ଡଚ ¦  
ଚିକିତ୍ସା - “ କଣୁମାଳାଂରେ ଦେଖନ୍ତୁ | |  
ଗର୍ଭାଶୟ ଚ୍ୟୁତି |  
ଏହି ରୋଗରେ ସ୍ତୀମାନଙ୍କର ଗର୍ଭାଶୟ ଯୋନିର ଦ୍ଵାରଦେଶକୁ ବାହାରିପଡ଼େ । ଏହାର ଆକାର ।  
ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ନାଲିବର୍ଣ୍ଣର ପେଣ୍ଡୁପରି । ସମୟ ସମୟରେ ଏହା ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ ବା ହାତରେ  
ଠେଲିଲେ ଯୋନି ଭିତରକୁ ଯାଏ ।  
ଚିକିତ୍ସା - ଅଗିବଥୂ ପତ୍ରରସ ବା କ୍ଵାଥରେ ମାଜୁଫଳର ଚୁର୍ଣ୍ଣକୁ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ |  
ଛୋଟ ବରକୋଳି ପରି ବଟିକା କରି ade | ଦିନକୁ 96 ବଟିକା କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭାଶୟ |  
ତଳକୁ ଓହଳି AGA] S| MASEAAS' ହୋଇଥିବା ଯାଗାରୁ ଚାଲିଆସି ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ରହିଯିବ | |  
FASE ଗଛର ଅନ୍ୟ ନାମ - GAAS | ସଂସ୍କୃତରେ ଗଣିକାରିକା, ବଙ୍ଗଳାରେ ଗଣିୟାରୀ, ହିଦୀରେ |  
ଅରଣୀ, ଅଗେଥୁ, COQGER EROS ଚେଟୁ 2S |  
RAG  
ଯବକ୍ଷାରକୁ କଳରେ ଯାକି ତହିଁରୁ ନିର୍ଗତ ରସ ଢ଼ୋକିଲେ GORE ଆରାମ ହୁଏ |  
ଗଳାଫୁଲା ।  
ମୁସବ୍‌ବର, PAI, ଅଫିମ, ଦୁଦୁରା ପତ୍ର ରସରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ | |

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

## Page 145

### OCR Extracted Text

/ ୧୧୮ / ଥଳୁକୁନ CANN G GOI ନ  
ଗୋଦର ବା ଶ୍ଳୀପଦ  
ଏହି ରୋଗରେ ବାତଜ୍ଵର ହୋଇ ଏବଂ କେତେକଙ୍କର ବାତଜ୍ଵର ନହୋଇ ମଧ୍ଯ ଗୋଡ଼ହାତ  
  
ଏବଂ କୋଷକୁ ରକ୍ତ ଗଡ଼ି ସେହି ଅଙ୍ଗକୁ ଅସ୍ଵାଭାବିକ ଭାବେ ମୋଟା କରିଦିଏ |  
  
ଚିକିସ୍ଥା -  
  
୧) ଶାଖୋଟ୍‌ ବଳ୍କଳଂ ler ଗୋ ମୁତ୍ରେଣ ଯୁତଂ ପିବେତ୍‌  
ଶ୍ଳୀପଦାନାଂ ବିନାଶୟ ମେଦୋ ଦୋଷ ନିବୃତୟେ |  
ଶାହାଡ଼ା ଗଛ SIR ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି  
ସେଥୁରେ ଏକହଛଟାଙ୍କ ଗୋମୁତ୍ର (ଛଡ଼ା ମୁତ) ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ପିଇଲେ ଗୋଦର ରୋଗ ଓ  
ମୋଟା ହେବା ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଦିନକୁ ଥରେ ମାତ୍ର ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ |  
ଏହିପରି ଏକ ମାସ ।  
  
୨) ବୂଦ୍ଧଦାରକ ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଳନରେ ଏକଛଟାଙ୍କ ଛଡ଼ା (ମାଇ ବାଛୁରୀ) ମୂତ ମିଶାଇ  
ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଖାଇବ । ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ଗୋଦର ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।  
  
୩) ଗୋଟେ ଖମ୍ବସିଝୁ ଗଛରୁ ଏକହାତ ବା ଦୁଇହାତ ଲମ୍ବ କାଟିଆଣି ତା ଦେହରୁ କଣ୍ଟାଧାରଟା ¦  
କେବଳ ଛୁରୀ ଦ୍ଵାରା ବାହାର କରି ଦେଇ ବାଣ୍ଡେଜ କନା ପରି ତାକୁ କାଟିବ | ତା ପରେ :  
ତାକୁ ଅଥାରରେ (ଯେପରି Let ପିଠା ହୁଏ) ସିଝାଇ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ଥୁବାବେଳେ  
ଗୋଦର ଗୋଡ଼ ବା ହାତରେ ଗୁଡ଼ାଇ ବାନ୍ଧିବ । ୫/୭ଦିନ ବାନ୍ଧିଲେ ଫୁଲା ଏକବାର  
ଚାଲିଯିବ।  
  
୪) ଅମୂତଭଣ୍ଡା ପତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେବ |  
  
୫) ରବିବାର ଦିନ ଅରଖ ଗଛର ଉଭ୍ତର ଦିଗରୁ ଚେର ଆଣି ନାଲି ସୂତାରେ ବାନ୍ଧି ଗୋଦର  
ଗୋଡ଼ରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଫୁଲା ଶୁଖ୍ରଯାଏ |  
  
୬) ୧୬ ଦାନ୍ତ ଥୁବା ଗଣ୍ତିଆ ହଳଦିଆ କଉଡ଼ିକୁ କଣାକରି କଳା ସୁତାରେ ଗୁନ୍ଦି ଗୋଦର  
ଗୋଡ଼ରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଗୋଦର ଗୋଡ଼ ଆଉ ବଢ଼ିବ ନାହି ।  
  
୭) ଧୁତୁରୈରଣ୍ଡ ନିର୍ଗୁଣ୍ଡି ପର୍ଷାଭୁ ଶିଗ୍ଧ ସର୍ସଫୈ  
  
ପ୍ରଲେପଂ ଶ୍ଳୀପଦଂ ହନ୍ତି ଚୀରୋଥମପି ଦାରୁଣଂ |  
ଅର୍ଥ - ଦୁଦୁରା ଚେର, ଗବ ଚେର, ବେଗୁନିଆ ଚେର ବା ପତ୍ର, ପୁରୁଣୀ ଚେର, ଶଜନା  
ଛାଲି, ଧଳା ସୋରିଷ ସମଭାଗ ବାଟି ଫୁଲା ଯାଗାରେ କିଛିଦିନ ଲେପ ଦେଲେ ବହୁଦିନର  
ଗୋଦର ନାଶ ହୁଏ | ¦

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

## Page 146

### OCR Extracted Text

ଛନ କନ୍ଦକ Lees |  
୮) ` ଛଡ଼ାମୂତ (ମାଭ ବାଛୁରୀ ମୁତ) ଦୁଇ ଆଉନ୍‌ସରେ ଏକ ଚାମଚ ଜଡ଼ାତେଲ (Castor ଠା)  
ମିଶାଇ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ନୂଆ ହୋଇଥୁବା ଗୋଦର ନାଶ ହୁଏ | ଦିନକୁ ଥରେ ସକାଳେ ¦  
ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ ।  
ଅପଥ୍ୟ - ମାଛ, ମାଂସ, ଦୁଧ, ଦହି, ଗୁଡ଼ ଖାଇବ ନାହିଁ | 2  
ଗ୍ଧଧସୀ ବାତ  
ରୋଗର ଲକ୍ଷର - କୁପିତ ବାୟୁ ପ୍ରଥମେ ପିଚା (ନିତମ୍ବ), ତାପରେ ଯଥାକ୍ରମେ କଟି, |  
ପିଠି, AQ, ଜାନୁ, EA ଓ ପାଦଦେଶରେ ସଆଚବ୍ଧତା, ବେଦନା ଓ ସୁଚୀ ବିଜ୍ଧିଲାପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା  
ଉପସ୍ଥାପିତ କରେ । ଏ ସମସ୍ତ ଯାଗା କାଲୁଆ ଜଣାପଡ଼େ ଏବଂ ଠିଆ ହେବାକୁ ଶକ୍ତି ନଥାଏ । ପାଦ |  
ଥରେ ଏବଂ ଶିରାମାନ ଡ଼ିଏଁ | ଖାଦ୍ୟରେ ଅରୁଚି, ତନ୍ଦ୍ରା ଏବଂ ମୁହଁ ଫଣ ଫଣ ଦିଶେ | |  
ଚିକିତ୍ସା - |  
୧) ଦଶମୁଳ, ଭୁଇଁଅଁଳା, AI, IAS ଓ ala କ୍ବାଥରେ ଜଡ଼ାତେଲ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ |  
ପିଇଲେ ଗୁଧ୍ରସୀ, ଖଞ୍ଜା ଓ ପଙ୍ଗୁରୋଗ ନାଶ ହୁଏ | |  
୨) କେରୁଆ (କୁଢ଼େଇ) ଗଛର ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା, ଗରମପାଣିରେ ସକାଳେ ଖାଲି |  
ପେଟରେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | ଏହି Gaal ଖାଉଥୁବା ସମୟରେ ବେସନ |  
ରୁଟି ଓ ଘିଅ ଖାଇବ | |  
Joa ବାୟୁ ପରିଷ୍କାର adelq, |  
ଆଙ୍କୁଲ ଗଛ (AMI) ଘରର ଉତ୍ତର ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣପାଖରେ AEINEM Gea Qde |  
ବାୟୁ ବିନାଶ ହୁଏଁ ଏବଂ ଅନେକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ |  
ଘଣ୍ଟିକା |  
୧) ତ୍ରିକଟୁ (ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ) , ଯବକ୍ଷାର, ହରିଡ଼ା, ଚିତାମୂଳର ଚୁର୍ଣୂକୁ ମୂଳାର |  
ଅକରେ ଭାବନା ଦେଇ ଘଣ୍ଟକାରେ କିଛିଦିନ ଲଗାଇଲେ ଘଣ୍ଟିକା ଭଲ ହୁଏ | |  
୨) ଭୂଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ରକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ମହୁରେ AGE କରି ବରକୋଳି AA ବଟିକା କରି ।  
କଳରେ ଜାକିବ ଏବଂ ରସ ଢ଼ୋକିବ | ଦିନକୁ ୨/୩ଟା ବଟିକା AMER ଜାକିବ | ର  
୩) ଦନ୍ତୀ ମୂଳ ଏବଂ ବେଗୁନିଆ ଚେର ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ପିଙ୍କା ପିଇଲେ ଘଣ୍ଟିକା ନାଶ |  
ଯାଏ | |  
ଅନ୍ୟ ଓଷଧ ' ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ” ଦେଖନ୍ତୁ | ¦

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

## Page 147

### OCR Extracted Text

/୧୨୦/ ଥଳୁନୁନ CHING କିନା ନ୍କ  
ଘା (ପିଲାଙ୍କର ଘା)  
୧) AEA SAI ଟିକିଏ (MAE ଓଜନ) ବାଟିକରି ପିଆଇ ଦେବ ଏବଂ ଘା'ରେ ଲଗାଇବ | `  
୨) ପିଲାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡର ଘା-ଅଁଳା, ନୀଳ କଇଁଫୁଲ କେଶର ଏବଂ ଯଷିମଧୁ ସମଭାଗ ଚୁର୍ଣ୍ଣ ପାଣିରେ  
ଗୋଳାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ, ଯେପରି AY ବାଳମୁଳକୁ ଯାଏ |  
୩) UA AQ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ଘାରେ ଲଗାଇଲେ ୩/୪ ଦିନରେ ଶୁଖିଯାଏ  
୪) ତୁଣ୍ଡ ଘା ସଜନା ପତ୍ର ରସ ଏବଂ ଲୁଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।  
୫) ପାଟି ଭିତରେ ଦହି ବିନ୍ଦୁ ପରି ଛୋଟ, ଛୋଟ ଘା - କାଇଞ୍ଚ ପତ୍ର, କବାବଚିନି ଏବଂ ଚିନି  
ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ Al, AAA, ଗଳକ୍ଷତ ଭଲ ହୁଏ |  
୬) ଘା ବିସର୍ପି ଯାଇଥିଲେ - ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗଵକ ଏକତୋଳା, ରସକର୍ପୁର ଅଧତୋଳା,  
ଏକତ୍ର AM କରି ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶତଧୌତ Go ମିଶାଇ ଲେପ ଦେବ |  
୭) ସଦ୍ଯକଟା ଘା -  
( ୧) କର୍ପୁରକୁ ଗାଇ ଘିଅରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ମଲମ ପରି ଲଗାଇ କଦଳୀ ଗଛର ନରମ  
ପତ୍ର ଦେଇ ବାନ୍ଧିଦେବ । ¦  
(୨) GAs ଦରପୋଡ଼ା କରି ତାର ଚୋପା ଲଗାଇଲେ ସେ ଚୋପା ଏପରି  
ଲାଗିଯିବ ଯେ, ଘା ଶୁଖିଲେ ଛାଡ଼ିବ ।  
ଚକ୍ଷୁ ଆଖି) ରେ କୌଣସି ରୋଗ ନହେବା ପାଇଁ  
୧) ପ୍ରତିଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ନାକବାଟେ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି, ମସ୍ତିଷ୍କ ଶକ୍ତି  
ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ବଢ଼େ । ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଧଳା ହୁଏ ନାହ, କୌଣସି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହି ।  
୨) ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ, ମଧ୍ଯାହ୍ନରେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାଟିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି AGG ରଖୁ ସେହି  
ପାଣିକୁ ହାତରେ ନେଇ ଆଖୁ ଧୋଇଲେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ | |  
୩) ଭୋଜନ ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇବା ସମୟରେ ପାଚିରେ ପାଣି AE କରି ଆଖ ବନ୍ଦ କରି ପତା ।  
ଉପରେ ୧୦/୧ ୫ ଥର ପାଣି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଛାଟିବ | `  
୪) ଭୋଜନ ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ସାରି ଦୁଇହାତ ପାପୁଲିକୁ ଘଷିବ | ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ହୋଇଗଲେ .  
ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ଦୁଇ ଆଖରେ ଲଗାଇ କିଛି AAA ACE | ଏହା ଦ୍ଵାରା ଆଖ୍ବରେ ଜାତ .  
ହୋଇଥବା ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯିବ ଏବଂ AIG ରୋଗ ଧରିବ ନାହିଁ | :  
ଚକ୍ଷୁରୋଗ `  
ଶ୍ଵେତପୁରୁଣୀର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଛେଚି ତାର ରସ ଆଖରେ ପକାଇବ | କୌଣସି କାରଣରୁ oS  
୨/୩ ବର୍ଷ ଭିତରେ AM ଭାବରେ କିଛି ଦିଶୁ ନଥୁଲେ ୧୫ ଦିନ ଏହି ରସ ପକାଇଲେ ଆଖୁକୁ ଥି

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

## Page 148

### OCR Extracted Text

ଛନ PHP /୧୨୧/ ।  
ଦିଶିବ | ଏହି ରସରେ କଳାସୁରମା ୩୮୪ ଦିନ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସୁରମା ପରି  
ହୋଇଗଲେ ପତଳା ପାଟକନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ATO । ଦିନକୁ ୨ ଥର ଆଖରେ ଅଞ୍ଜନ ଦେବ |  
ଏହା ଦ୍ଵାରା ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ତୀବ୍ର ହୁଏ | ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ଥି ମଦଦ ହୋଇଗଲେ ଏହି ସୁରମା ର:  
ଲଗାଇଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଫେରିଆସେ ।  
ଆଖୁର ନାଲିରଙ୍ଗ  
୧) ମଞ୍ଜୁଆତି HBAS ବାଟି ଟଙ୍କା ଆକାରରେ ଚକିପରି କରି ମଳଦ୍ଵାରରେ ରଖୁ କଛାମାରି  
ଶୋଇବ । ସକାଳେ ଦେଖୁବ ଆକ୍ଷିର ନାଲିରଙ୍ଗ ଆଉ ନାହିଁ | ¦  
. ୨୩) ଅଳାରସକୁ ମୂଦୁଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ଯେତେବେଳେ ବଟିକା ହେଲା ପରି ବହଳିଆ  
ହୋଇଯିବ, ଚୁଲିରୁ କାଢ଼ି ବଟିକା କରି AGE | ପାଣିରେ ଘୋରି ଆଖରେ ଲଗାଇଲେ  
AGA MRA ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭଲ ହୋଇଯିବ |  
ମୋତିଆବିନ୍ଦୁର ଅଞ୍ଜନ  
ଲକ୍ଷଣ - ପ୍ରଥମେ ରୋଗୀକୁ ମଶା ଉଡ଼ିଲା ପରି ଛାଇ ଦେଖାଯିବ । ଦୀପର ଆଲୁଅ ଏବଂ ¦  
ପ୍ରଥମା ଓ ଦ୍ବିତୀୟା ଚନ୍ଦ୍ର ଏକରୁ ଅଧ୍ଵକ ଦେଖାଯିବ | ଏଥୁରୁ ଜାଣିପାରିବ ଯେ, ଆଖୂର vd |  
ପରଦାରୁ ପାଣି ବୋହୁଛି | କିଛି ଦିନ ପରେ ae ହୋଇଯିବ | |  
ଚିକିତ୍ସା - ¦  
୧) ବାସଙ୍ଗଗଛର କଞ୍ଚାପତ୍ର ଆଣି ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ଛେଚି ରସ ବାହାର କରିବ । ସଫା ।  
କନାରେ ଛାଣି ପଥର GMEA AU AGE କରିବ । ରସ ଶୁଖିକରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପରି ହେବା  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମର୍ଦ୍ଦନ କରୁଥିବ । ତା'ପରେ କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ACS | ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ¦  
ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ ଧରି ଆଖୁରେ କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
ତରକାରୀରେ ଗରମମସଲା ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବ ନାହିଁ । .  
9) ମାଘ ମାସରେ aca dele! ହରିଡ଼ା ଆଣିବ | ସେହି ହରିଡ଼ାରୁ AG କାଢ଼ି ଦେଇ ।  
୫ତୋଳା ହରିଡ଼ା ଚୋପା ବାହାର କରିବ । ଏହାକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଅଗରାଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗର ରସ ।  
୩ ତୋଳା ପକାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା । ତା ପରଦିନ ୩ତୋଳୀ ¦  
ଅଗରାରସ ପକାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶୁଖାଇ ଚୁର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ପଥର ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | |  
ଏହିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ୩ ତୋଳା କରି, YO ତେଳା ଅଗରାରସ ଶେଷ ହୋଇଗଲେ  
ଓସାର ମୁହଁ କାଚପାତ୍ରରେ ରଖୁ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଆଖରେ ଲଗାଇବ | FF ଦିନ ଲଗାଇଲେ ¦  
ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ନାଶ ହେବ |  
ଅଗରାର ଅନ୍ୟ ନାମ - ଓଡ଼ଶମାରୀ, ନିପାଣିଆ |  
ସଂସ୍କୃତ - ସ୍ଵର୍ଣ୍ଷଷୀରିଣୀ, ଶୃଗାଳ କଣ୍ଟକ | |

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

## Page 149

### OCR Extracted Text

/୧୨୨୮/ ଥଳୁନ୍ଧୁନ CANN mM GOIA ୭  
  
ବଙ୍ଗଳା - ସିୟାଲକାଣ୍ଠା |  
  
ହିନ୍ଦି - ଫିରଙ୍ଗଧୁତୁରା, ସତ୍ୟାନାଶୀ |  
  
ତେଲୁଗୁ - ବ୍ରହ୍ମଦଣ୍ଡି ଚେଟୁ |  
  
ଏ ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ କଣ୍ଟା, ଫୁଲ ହଳଦିଆ, କ୍ଷୀର ହଳଦିଆ |  
  
ଆଖିରେ ଫୁଲା ପଡ଼ିଥୁଲେ |  
  
ଆଖରେ ଫୁଲା ଯେତେ ବର୍ଷର ହେଲେ ମଧ୍ଯ ହରିଣର ଶିଙ୍ଘକୁ M1 Que ଘୋରି କିଛି ଦିନ  
ଫୁଲା ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ଫୂଲା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ |  
  
AA - ଗହମ ରୁଟି, ଦୁଧ, ଚିନି, ମୁଗଡ଼ାଲି ଓ ସହଜରେ ହଜମ ହେବା ଖାଦ୍ୟ |  
  
ଅପଥ୍ୟ - ଦହି , ପିଆଜ, ରସୁଣ, ବାଇଗଣ |  
  
ବସନ୍ତ ରୋଗରୁ ଆଖୁରେ Ym ପଡ଼ି ଥୁଲେ  
  
୧) ହାତୀ ନଖକୁ ଶିରିଷ ରସରେ ସାତଦିନ ବୁଡ଼ାଇ Ade | ପ୍ରତିଦିନ ନୂଆ ରସ ହେଉଥବ |  
  
ତାପରେ ଏକଦିନ କୂଅ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖୁବ । ଏହି ନଖରୁ ଟିକିଏ ପାଣିରେ ଘୋରି  
  
କିଛିଦିନ ଫୁଲାରେ ଜଗାଇଲେ ଫୁଲା ଭଲ ହୋଇଯାଏ .  
୨) ଗଧ ଦାନ୍ତକୁ ବର୍ଷା ପାଣିରେ ଘୋରି ଆଖରେ ଲଗାଇଲେ ଫୁଲା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
  
ପରଳ  
  
ଆଖ୍ବରେ ପରଳ ହୋଇଥୁଲେ ଏବଂ ବସନ୍ତରେ ଫୁଲା ପଡ଼ିଥୁଲେ କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଚକୁ ଗୁଆ  
  
ଘିଅରେ ଘୋରି ପରଳ ଉପରେ କୌଣସି ପକ୍ଷୀର ପରରେ ଲଗାଇବ ।  
ଛଉ  
  
ସୋମରାଜ ମଞ୍ଜ ବାଟି ଲଗାଇବ ଏବଂ EAIFlale NAGI QF Gee ସେଥୁରେ ଏକଅଣା  
  
ଓଜନ ଲୁଣ ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ଖାଇବ ।  
ଛିଙ୍କ  
  
ଚମ୍ପାକୁଢ଼, କଷିବେଲ, Gam, Jal, ଦ୍ରାକ୍ଷା, ସମଭାଗରେ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟିବ |  
ସେହି ବଟାର ୪ଗୁଣ ରାଶି ତେଲ ବା ଗୁଆ ଘିଅ, ତେଲ ବା ଘିଅର ୪ ଗୁଣ ପାଣି ମିଶାଇ ମୃଦୁ  
ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ | ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ade | ଏହାର ନସ୍ୟ ନେଲେ  
ଯାହାର ବେଶି ଛିଙ୍କ ହେଉଥିବ ବନ୍ଦ ହେବ |

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

## Page 150

### OCR Extracted Text

AB ORO / ୧୨୩/ |  
ଯାଦୁ  
୧) ଓଡ଼ଶମାରି (ଅଗରା) ଚେରକୁ ନିଜ ଛେପରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଜାଦୁ ନାଶ ହୁଏ |  
୨) ମେଣ୍ଢାରୁମକୁ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମ କରିବ । ଶତଧୌତ ମଖନରେ ଲଗାଇବ | |  
୩) କରଞ୍ଜ AG ବାଟି ଲଗାଇବ | |  
୪) RAMA ଏବଂ ଚିତାପାରୁ AS ସମଭାଗ ବାଟି ଜାଦୁ ଉପରେ ଲଗାଇବ |  
୫) ସଜନା ପତ୍ରରସ ଲଗାଇଲେ କିମ୍ବା ସଜନା ଛାଲିକୁ ଗାଭମୂତରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଜାଦୁ ଓ .  
କୋଡ଼ସନ୍ଧିର ଜାଦୁ ଭଲ ହୁଏ |  
QA (SAG ପ୍ରକାର)  
୧) ଜ୍ବରରେ ସାମାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା - କଞ୍ଚା ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର ଏକତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି  
ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଦିନକୁ ୩ଥର ପିଇଲେ ବାତ ପିତ୍ତ  
ଏବଂ କଫ ଜ୍ଵର ନାଶ ହୁଏ । ପ୍ରତିଥର ଏକତୋଳା ପତ୍ର ସିଝାଇ ଦେଉଥୁବ । ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ¦  
ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ । ବୟସ ଅନୁସାରେ ପତ୍ରର ମାତ୍ରା କମ କରିବ | ଅତି ଛୋଟ ପିଲାକୁ ।  
୪/୫ଟା ପତ୍ର ସିଝାଇ ଦେବ । ୩ ଦିନରେ ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯିବ । ଦୁଇଟା ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ କରି |  
ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ସେହି ପାଣି ପିଇଲେ ପରିସ୍ରା ସଫା ହେବ, ଝାଳ ବାହାରିବ ଏବଂ ଜ୍ଵର ମଧ୍ଯ |  
ଛାଡ଼ିଯିବ | ର  
୨) ଯୁଆଣୀ ଅଧତୋଳା, ଗୁଳୁଚି ସୁକି ଓଜନ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ବାଟି ଛାଣି  
ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଏହିପରି ୩ଦିନ ଖାଇଲେ ସାଧାରଣ ଜ୍ଵର ଏବଂ ସାତଦିନ  
ଖାଇଲେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ । |  
୩) ନିମ୍ବଗଛର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗ ( ଫୁଲ, ଫଳ, ପତ୍ର, ଛାଲି, ଚେର) ସମଭାଗ ଜୁଟି କରି ରଖୁବ | ଏଥରୁ ¦  
ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର AKER ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡାକରି ଏକ CAE  
ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ¦ ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ | ୩୮୪ ଦିନରେ ଜ୍ଵର :  
ai@del “୭ |  
୪) RAE AG Od EEO ତାଂର ଅଧାଭାଗ ପିପ୍‌ପଳୀ od Adin aldca ବାଟି ୬ରତି  
ହିସାବରେ ବଟିକା କରି AGE | GA ଆସିବାର ଏକଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ | .  
ପ୍ରତି ଆଠ ଘଣ୍ଟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଏପରି ଦିନକୁ NS ବଟିକା ଖାଇବ । ଏହା କଡ଼ା ¦  
ASA ହୋଇଥବାରୁ କୋମଳ ପ୍ରକୃତି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉପରୋକ୍ତ ୩ଷଧ ସାଧା ପାଣିରେ ନ .  
ବାଟି ବବୁଲ ଅଠା ପାଣିରେ ବାଟି ବଟିକା କରିବ । ¦

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

## Page 151

### OCR Extracted Text

/ ୧୨୪/ ଥଳୁନୁନ 6 ୋଳାନାଳ/ ଜିନ BEY . ;  
୫) ଦୁଦୁରା ଫଳ ଗୁଡ଼ିଏ ବାଟିବ । ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡିରେ ସେହି ବଟାରୁ ଅଧେ ad,  
ତାଂଉପରେ ୨୦ ତୋଳା ଗୋଦନ୍ତୀ ହରିତାଳ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ରଖୁ, ତା ଉପରେ ଆଉ  
. ANG ବଟା ଦୁଦୁରାଫଳ ଦେଇ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ମୁହଁ ଗୋଟିଏ ପଲମଦ୍ଵାରା ବନ୍ଦ କରି କନା,  
ମାଟି ଦ୍ଵାରା ସନ୍ଧିରୋଧ କରି No ସେର ଘସି ନିଆଁରେ ପୁଟପାକ କରି ଥଣ୍ଡା ହେଲେ  
` ଗୋଦନ୍ତୀ ହରିତାଳ କାଢ଼ି GF GF ଶିଶିରେ age |  
ମାତ୍ରା - ୨ ରତି ଠାରୁ ୩ ରତି | ଅନୁପାନ - ସିଝାପାଣି | ଦିନକୁ ୩ ପାନ | ଜ୍ଵର ଆସିବାର  
ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପୁଣି ୧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଦେବ ।  
ରାତ୍ରି ଜ୍ଵର  
ଚିକିସ୍ସା - .  
୧) ( ନିଦିଗ୍‌ଧକାମ୍ପତା) ଶୁଣ୍ଠୀ Glade! ea ପିବେତ୍‌  
AQAM OF GAS OG GA କିଲାଳଣଂ I!  
ଅଙ୍କରାନ୍ତି, INS, ଶୁଣ୍ଡୀ୬ ସବୁ ମିଶାଇ ଦୁଇ ତୋଳା, ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ  
ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି, ପିପ୍ପଳୀ od weed ଓଜନ ମିଶାଇ  
ପିଇଲେ ରାତ୍ରି ଜ୍ଵର, S19 ଜ୍ବର, ଅରୁଚି, କାଶ, ଶ୍ଵାସ, ଶୂଳ, ମନ୍ଦାଗ୍ନି ଏବଂ Gea caret .  
ନାଶ ଯାଏ | ଏହି ପାଚନ QFE CQIGIER ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ଏବଂ ରାତ୍ରି ଜ୍ବରରେ ପ୍ରତିଦିନ  
ସକାଳେ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।  
୨) ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର କରାଯାଇଥିବା ପାରା ଏକତୋଳା, SEE ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର  
ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ତାଂଫରେ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସରେ, ଅଙ୍କରାନ୍ତି ରସରେ  
ଏବଂ କାକମାଚି ( ଲୁଣିଲୁଣିକା) ରସରେ NA ଲେଖାଏଁ AOR! CaM Gd ବା ବଟିକା  
କରି AUS ଏହି ଚୁର୍ଣ୍ଣ ବା ବଟିକା ( ବିଶ୍ଵେଶ୍ଵର ରସ) ସେବନ କଲେ ରାତ୍ରୀ ଜ୍ଵର ଭଲହୁଏ |  
ମାତ୍ରା - ଏକ ରତି ।  
ଅନୁପାନ - ଗାଭଦୁଧ ଦିନକୁ ୨ଥର ।  
୩) ଲୁଣିଲୁଣିକା ଗଛର ଚେର କାନରେ ବାନ୍ଧିଲେ ରାତ୍ରି ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।  
AGHA ହର  
୧) କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଛାର ପୋକ ଆଣି ରଖୁବ । ସେଗୁଡ଼ିକ ମରିଗଲେ, ଗୋଟିଏ ଲୁହା କରାଇ  
ନିଆଁରେ ତତାଇ ଚୁଲିରୁ ତଳକୁ କାଢ଼ି ନେଇ ସେହି ତାତିଲା କରାଇରେ ମଲା ଛାରପୋକ  
ପକାଇ ଲୁହା ଖଡ଼ିକାରେ ଏପଟ ସେପଟ କରିବ ଯେପରିକି ଛାରପୋକ ରକ୍ତ ବା ପାଣି  
ଶୁଖିଯାଏ କିନ୍ତୁ କଳା ନ ପଡ଼େ । ତାଂପରେ ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ adie |

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

## Page 152

### OCR Extracted Text

AA ଚନ୍ଦନ /୧୨୫/ |  
ମାତ୍ରା - ଅଧ AGOIQ ଏକରତି ଲହୁଣୀ ସହିତ QA ଆସିବାର LEAH ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବ |  
ଦିନକୁ ଥରେ ଏପରି NIE ଖାଇଲେ, ଏକାହିକ, ଦ୍ବାହିକ, ତୃତୀୟକ ଏବଂ ଚାତୁର୍ଥିକ ଜ୍ଵର  
ଛାଡ଼ିଯାଏ ।  
୨) ଜ୍ଵର ଆସିବାର ୨ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ଛାରପୋକ ଗୁଡ଼ ଭିତରେ ପୁରାଇ ଗିଳି ଖାଇଲେ  
ଜ୍ଵର ଆସିବ ନାହି | ଜିଅନ୍ତା ଛାରପୋକ ଖାଇବ |  
୩) ଲଙ୍କଲଙ୍ଗଲିଆ କନ୍ଦା (ଅଦା ପରି ଦେଖାଯାଏ) ବେକରେ ବାନ୍ଧିଲେ AQ ପ୍ରକାର ଜ୍ଵର  
( ମହାଜ୍ଵର) ଛାଡ଼ିଯାଏ |  
AN ଉତ୍ତାପ କମାଇବାକୁ  
ନାଲି ଫିଟିକିରି ଏକ ରତି, ଗୋଦନ୍ତୀ ଭସ୍ମ ଦୁଇ ରତି, ତୁଳସି ପତ୍ର ରସ ଏବଂ ମହୁ ସଙ୍ଗେ  
ଖାଇବ । ୨/୩ ଥରରେ ଜ୍ଵରର ଉତ୍ତାପ କମିଯିବ । ।  
GACA ଝାଳ ବାହାର କରିବାକୁ |  
ଦାରୁହଳଦୀ ୪ ତୋଳାକୁ ୪ ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୨ ସେର ପାଣି ରହିଲେ |  
ଛାଣି ରଖୁବ । ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୫ ତୋଳା (ଦୁଇ ଆଉନ୍‌ସ) ପାଣି ଗରମ କରି ପିଆଇଲେ ଝାଳ ଧ  
ବାହାରି ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ି ଯିବ । ।  
ପିତ୍ତ ଜ୍ଵରେ ଦେହ ବେଶି ଗରମ CRIA GA Iq ଯାଉଥୁଲେ |  
୩ ଖଣ୍ଡ ଆରତି କର୍ପୁର ଗୋଟିଏ ବୋତଲରେ ପୂରାଇ ପାଣି ଭର୍ଭି କରିବ 1 ୫ ତୋଳା  
ମାତ୍ରାରେ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଯେତିକି କର୍ପୁର ପାଣି ବୋତଲରୁ ବାହାର କରୁଥୁବ ସେତିକି ସାଧାରଣ  
ପାଣି ପୂରାଇ ଦେଉଥବ | ଦିନକୁ ୩ ଥରରୁ ବେଶି ଦେବ ନାହି |  
କଫ ଜ୍ଵରରେ ବାନ୍ତି କରାଇବା  
୧) ଅଧ ସେର ଗରମ ପାଣିରେ ଦୁଇ ତୋଳା ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ପିଲ, ପାଟିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି  
ପୁରାଇ ବାନ୍ତି କରିବ |  
୨) ନିମ୍ବପତ୍ର ୩ ତୋଳାକୁ ଏକ ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଅଧସେର ରହିଲେ ଛାଣି  
ଉସୁମ ଥାଉ ଥାଉ ଏକା ଥରକେ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ହେବ | :  
ପିତ୍ତ ଜ୍ବରରେ ଝାଡ଼ା କରାଇବା |  
PAG! ଚୋପା, ଶୁଣ୍ତୀ, ସୌଫ, ସୁନାମୁଖି, ସୈବଵ ଲବଣ ସମଭାଗ qd କରି ade |  
ଏହାକୁ ପଞ୍ଚସକାର ଚୁର୍ଣ୍ଣ କହନ୍ତି । ଏହି ବୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଅଧତୋଳା ବା ଏକତୋଳା ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ହେବ | ଧ  
ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ୍‌ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ | .

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

## Page 153

### OCR Extracted Text

/ ୧୨୬/ ଥଳୁକୁନ CAUSING FON ନଳ |  
ନିମୋନିଆ ସନ୍ନିପାତ |  
RA ମଞ୍ଜର AA ସାତଟାକୁ କୁଟିକରି ଏକପା ପାଣିରେ ପାକ କରିବ | ଅଧପା ରହିଲେ,  
ତାହାକୁ ଛାଣି ପିଇଲେ ସମସ୍ତ ବେଦନା ଦୂର ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିମୋନିଆ ଭଲ ହୋଇଯିବ |  
ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ବରରେ FAY  
ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର ହୋଇଥୁବା ପାରା ଏକତୋଳା, CSAS ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର ଖଲରେ  
ପକାଇ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସେଥୁରେ ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ  
ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ ମିଶାଇ ଦୁଦୁରା ଫଳ ରସରେ ଏକ ଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ  
ରଖିବ | ଏହି gd GAY CREM ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ |  
ଅଶ୍ଵିନୀ ନକ୍ଷତ୍ରରେ ବେଗୁନିଆ ( ନିର୍ଗୁଣ୍ଡି) ଚେରର ଛାଲି ଏବଂ ଫୁଲକୁ ବାଟି ଗୋଟିଏ ଗୁଳା  
କରି ତା ଭିତରେ ଛେଳିର ରୁମ ପୂରାଇ ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।  
ପାଳି ଜ୍ଵର  
୧) କୁମ୍ଭାଟୁଆ ପୋକ ବସା ମାଟିକୁ ଛେପରେ ମିଶାଇ କାଦୁଅ କରି କରି ମୁଣ୍ଡରେ ଚିତା ଘେନିଲେ  
ଦିନେ ଛଡ଼ା ଦିନେ ହେଉଥୁବା ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ | (GAME! ମଧ୍ଯରେ ଥୁବା ନାକ ଉପର ଯାଗା ¦  
ଠାରୁ କପାଳର ବାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିତାଟା ଲମ୍ବ ହେବ) । ଏହା ସହସ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷିତ । ।  
୨) ରବିବାର ଦିନ ଏଣୁଅର ଲାଞ୍ଜରୁ ଟିକିଏ କାଟି ରୋଗୀର ହାତରେ HEA SiGe ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିପଏ। |  
୩) QEAIG ଚେର ଶନିବାର ବା ରବିବାର ଦିନ ଆଣି ସୂତାରେ ବାନ୍ଧି ମୁଣ୍ଡରେ ବାନ୍ଧିଲେ :  
ଚାତୁର୍ଥିକ ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ |  
୪) ତିନି ଦିନ ଛଡ଼ା ପାଳି ଜ୍ଵର ହେଉଥୁ୍‌ଲେ ରୋଗୀ ଅଣ୍ଟାରେ ନାଗସାପ କାତି ବାନ୍ଧିଲେ ଜ୍ଵର  
ଛାଡ଼ିଯାଏ । ¦  
୫) ପାଳି QA ରୋଗୀ ଗୋଟେ ଚଦର ବୀ କମ୍ବଳ ଘୋଡ଼ି ହୋଇ ମାଛ ରନ୍ଧା ହେଉଥିବା OF  
ପାଖକୁ ia Me ରନ୍ଧାରୁ ଯେଉଁ ବାମ୍ଫ ବାହାରୁଥୁବ ସେହି ବାମ୍ମ ଦେହରେ ଲଗାଇଲେ  
AMER ଛାଡ଼ିଯାଏ |  
୬) ମଙ୍ଗଳବାର ଦନ ଝିଟିପିଟିର ଲାଞ୍ଜରୁ ଟିକିଏ କାଟି କଳାକନାରେ ବାନ୍ଧି ରୋଗୀର ହାତରେ  
ବାନ୍ଧିଲେ ପାଳିଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ |  
ବାତ ଜ୍ଵର ( ବାତଜନିତ ଜ୍ଵର)  
ବାତ ଜ୍ବରରେ ଲଙ୍ଘନ (ଉପବାସ) କରାଇବ ନାହିଁ। ଏପରିକି ମାଂସ ଝୋଳ ଦିଆ ଯାଇପାରେ |  
ନିରାମିଶ ଆହାରୀଙ୍କୁ ଦୁଧ ଦେବ, କାରଣ ଦୁଗ୍ଧ Fowl ହେତୁ ବାତହର । | gat, ପିପ୍ପଳୀ,  
ଲବଙ୍ଗ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ସେହି ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

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

## Page 154

### OCR Extracted Text

ଛନ PGP / ୧୨୭ /  
କିରାତାଦି ପାଚନ - ଚିରେଇତା, ମୁଥା, ଗୁଳୁଚି, କୁରୁବେଲି, ଲବେଙ୍କୁଡ଼ି, ଅଙ୍କରାନି, ଗୋଖରା,  
AGA, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ରୀ ଶୁଣ୍ଧୀ ଏ ସର୍ବ ସମଷ୍ଟିର ଦୁଇ ତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ  
ରହିଲେ ପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଏକଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ | ଅଥବା ଅରଖ ମୁଳ ଛାଲି  
ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ସମଭାଗ, ପାଣି ନ ଦେଇ ବାଟି ଚଣାପରି ବଟିକା କରିବ । ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଟାରେ  
JING! ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଖାଇ ଗରମ ପାଣି ପିଇବ । ଏଥରେ GORA, SAA, ମନ୍ଦାଗ୍ି, ।  
କଫ, କାଶ ନାଶ ହୁଏ । ଅଥବା ପାନ ଅଇରି ଚେର ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ବାଟି ପିଇବ । ୩ ଦିନ !  
ପିଇଲେ ବାତଜ୍ଵର ନାଶ ହୁଏ । ¦  
ଭୂତ ପ୍ରେତାଦି ଦୋଷରୁ ଜ୍ଵର  
୧) ୬୬୭ ଲଵଂ AM, ୫୮୮୬ ମାକ୍ସ ରା Gea  
AG” ISHN’ ନଳି QE 69 (କି WAS” |  
ଅର୍ଥ - ମହାଦେବ ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି, “ହେ Gea ! ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପୋହଳା, sar,  
ଅଥବା ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ହାତରେ ବାନ୍ଧେ, ତାହାର ସର୍ବଜ୍ଵର ନାଶ ହୁଏ; ଏବଂ ଭୂତ, |  
ପ୍ରେତ ଦୋଷରୁ ଜ୍ଵର ମଧ୍ଯ ଛାଡ଼ିଯାଏ | |  
୨) ନାଲି AMA ଗଛର ଚେର ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଭୁତପ୍ରେତ ଜନିତ ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ | |  
କମ୍ପ ଜ୍ଵର ।  
୫ ରତି ନିଶାଦଳ ବରକୋଳି ପତ୍ରରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ କମ୍ପଜ୍ର ଛାଡ଼ିଯାଏ |  
GEO ନିଶାଦଳ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ନିଶାଦଳକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ କନାରେ ଛାଣି  
ସେହି ପାଣିକୁ ପିତଳ କରାଇରେ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ | ପାଣି ଶୁଖୁ ଗଲେ କରାଇ ଦେହରେ  
ଲାଗିଥୁବା ନିଶାଦଳ ଶୋଧ୍ତ ହେଲା ବୋଲି ଜାଣିବ | ¦  
~ |.  
ମେହଜ୍ଵର, ADAG, ପୁରାତନ ଜ୍ଵର ଏବଂ ପାଣ୍ଡୁରୋଗରେ |  
ଭୃଙ୍ଗରାଜ UA NE, ଗୋଲ ମରିଚ NS ଏକତ୍ର ଚୋବାଇ ୧ ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ |  
ରୋଗମାନ ନାଶ ହୁଏ । |  
ଜଳାପୋଡ଼ା |  
ପେଟ ଗରମ ହୋଇ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଲେ : ¦ `  
ଧନିଆ ଦୁଲତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକହଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି  
ରାତିରେ କାଚପାତ୍ର ବା ଚାହା କପରେ ରଖୁବ } ସକାଳେ ସେଥୁରେ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇଲେ  
ପେଟର ଜଳୀପୋଡ଼ା ଶାନ୍ତ ହୁଏ | 3

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

## Page 155

### OCR Extracted Text

/ ୧୨୮ / ଥଳୁଦ୍ଦୁଠ ୟନନାଲା GOIA ନଳ |  
: ଝାଡ଼ା ହେବାପାଇଁ :  
୧) ଏକ ଆଭନ୍‌ସ (9 ୧/୨ ତୋଳା) ଜଡ଼ା ତେଲ, ଏକପା ଗରମ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ  
ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୁର୍ବରୁ ପିଇଲେ ସକାଳେ ୫/୭ଟା ଝାଡ଼ା ହେବ ।  
୨) ହରିଡ଼ା, ଗୋଲମରିଚ, ପିପ୍ପଳୀ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମଭାଗ ସର୍ବସମାନ ଶୋଧ୍ତ  
ଜୟପାଳମଣ୍ଚି, AZ କ୍ଷୀରରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ |  
ସେବନର ନିୟମ - ଗୋଟିଏ AGIA ଚୋପାକୁ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ବାଟି ତା ସହିତ  
୨ଟି ବଟିକା ଖାଇବ | ଯେତେ ଥର ଗରମ ପାଣି ପିଉଥୁବ ସେତେଥର ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା  
ଥଣ୍ଡାପାଣି ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେବ ।  
୩) GAG ଜୟପାଳ AE ଗୋଟିଏ, ଲବଙ୍ଗ ଦୁଇଟି ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ  
ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ବାଟି ଗୋଟିଏ ବଟିକା କରିବ । ଯେଉଁଦିନ ଝାଡ଼ା କରାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେବ,  
ସେହିଦିନ ବଡ଼ି ସକାଳେ ଖଣ୍ଡେ ସାଧାପାନ ( (qd ASeaal ale, ଗୁଆ, Ge, ଖଇର)  
ସହିତ ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ଏଥୁରେ ଝାଡ଼ା ହେବ | ଯେତେଥର ସାଧା ପାନ ଖାଉଥ୍ଵବ .  
ସେତେଥର ଝାଡ଼ା ହେବ । ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେଲେ ପାନଖୁଆ ବନ୍ଦ କରି ତୋରାଣୀ  
ପାଣି ଏକ ଗ୍ଲାସ ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେବ । ¦  
୪) ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଝାଡ଼ା - ଖୁରାସାନି ଯୁଆଣୀ ଦୁଇତୋଳାକୁ ସିଝୁ କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇ ଛାଇରେ ।  
ଶୁଖାଇବ | ଏହିପରି ୧୦ ଥର ଭାବନା ଦେବ । ଝାଡ଼ା କରାଇବାକୁ ହେଲେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ।  
ଗୋଟିଏ ଯୁଆଣୀ ଖୁଆଇଲେ ଗୋଟିଏ, ଦୁଇଟି ଦେଲେ ଦୁଇଟି ଝାଡ଼ା | ଏହିପରି ଯେତୋଟି  
ଯୁଆଣୀ ଦେବ ସେତୋଚି ଝାଡ଼ା ହେବ । ବଡ଼ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବୟସ ଅନୁସାରେ ବେଶି ଦେବ |  
୫) ଚାରିପାଞ୍ଚ ଦିନ ଝାଡ଼ା ନ ହୋଇ ମଳ ଏପରି କଠିନ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ଯେ, ଡ଼ୂସ୍‌ ହେଲେ  
ମଧ୍ଯ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ନିମ୍ନଲିଖୂତ ସରଳ ଉପାୟରେ ଝାଡ଼ା ନିଶ୍ଚୟ  
ହୋଇ ରୋଗା ସୁସ୍ତ ହୁଏ | ¦  
ଗୋଟିଏ ମହାକାଳ ଫଳକୁ ଦୁଇଫାଳ କରି ଗୋଟିଏ ଫାଳରୁ ଛୁରୀଦ୍ଵାରା ସମସ୍ତ ଶସ ବାହାର  
କରି ଦେଇ EGON Gel AA କରିଦିଅ | EQACR ଦୁଇଛଟାଙ୍କ ଛେଳିଦୁଧ ପୁରାଇ ରଡ଼  
ନିଆଁ ଉପରେ ରଖୁ ତାହା ଗରମ ହେଲେ, ସେଥୁରେ ୨ ୧/ ୨ ତୋଳା ଦେଶି ଖଣ୍ଡ ମିଶାଇ  
ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହେବ । ¦  
୬) ସବୁଠାରୁ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଝାଡ଼ା Gaal - ଦୁଇ ଆଉନ୍‌ସ ଖାଣ୍ଟ ମହୁ ପିଚକାରୀ ଦ୍ଵାରା ମଳଦ୍ଵାରରେ ।  
ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ ଝାଡ଼ା ପରଷ୍କାର ହେବ । |  
୭) ହିଙ୍ଗୁ ସୁକି ଓଜନ, କଳା ଲୁଣ ସୁକି ଓଜନ, ମହୁ ସୁକି ଓଜନ | ପ୍ରଥମେ ହିଙ୍ଗୁ ଏବଂ କଳା |  
ଲୁଣକୁ SAGE କରି ବାଟି ସେଥୁରେ ମହୁ ମିଶାଇ ସାମାନ୍ୟ ଗରମ କରି ଆଙ୍ଗୁଠି ମୋଟରେ ।  
|  
|  
|

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

## Page 156

### OCR Extracted Text

ନନ PRP /୧୨୯/ -  
ବତି GAIA କରିବ | ଗୋଟିଏ ବତିରେ ସାମାନ୍ୟ ଘିଅ ଲଗାଇ ମଳଦ୍ଵାରରେ ପୁରାଇ କିଛି |  
ସମୟ ରଖିଲେ ପରିଷ୍କାର ଝାଡ଼ା ହେବ |  
ଦାନ୍ତ ରୋଗ  
ଦାନ୍ତ ଘଷିବା od  
  
୧) ଫିଟିକିରି, ଖଇ ଏକତୋଳା, ଚକଖଡ଼ି ଏକତୋଳା, କର୍ପୁର ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର କରି |  
  
 ରଖୁବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ଦାନ୍ତରେ ATE | |  
  
୨) ଫିଟିକିରି ଖଇ, କଳାଲୁଣ ଓ ବାବୁଲଗଛର ଛାଲିର କୋଇଲା Alalcl od Fla age |  
ଏହି Od Adem ଦାନ୍ତର ମଇଳା, ଦାନ୍ତପୀଡ଼ା ଏବଂ ମୁଖର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ  
ମୋତିପରି ସଫା ଦିଶେ ଏବଂ ହଲିଲା ଦାନ୍ତ ବସିଯାଏ ।  
  
୩) ବାସଙ୍ଗ ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ ପୋଡ଼ି a କରିବ | ଏହି ag ଦିନକୁ ୨ଥର ଘଷିବ | ରାତିରେ |  
ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହି AYER ଦାନ୍ତ ଘଷି ଶୋଇବ। ଏହା ଦ୍ଵାରା ଦାନ୍ତମୁଳର ଅନେକ ରୋଗ |  
ଭଲ ହୋଇଯାଏ | |  
  
ଦାନ୍ତ ଟାଣ କରିବାକୁ ।  
ପ୍ରତିଦିନ ୪ ତୋଳୀ କଳା ରାଶି ବାଟି ଖାଇ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଅଧକପ ପିଇବ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଶରୀର  
ପୁଷ୍ଟ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଦୃଢ଼ ହୁଏ | ମରଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାନ୍ତ ପଡ଼େ ନାହି | (ବାଗଭବ୍ଵ) |  
ଦାନ୍ତ ନ ପଡ଼ିବାକୁ . |  
ବନ୍ତୀଗଛର ଚେର ସୁକି ଓଜନ ବାଟି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ | |  
ଦାନ୍ତ ପୋକକଟା  
  
୧) GAAS ତେଲ ଗୋଟିଏ ଟୋପା ପୋକରା ଦାନ୍ତ ଭିତରେ ପକାଇଦେଇ, ଟିକିଏ ତୁଳାରେ |  
BAIR ତେଲ ଲଗାଇ ପୋକରା ଦାନ୍ତ ଗହ୍ଵରରେ ରଖୁଦେବ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଦାନ୍ତର ପୋକ |  
ମରିଯାନ୍ତି ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ | |  
  
୨) କଲମି ସୋରା ପାଣିରେ ଗୌଳାଇ ଦୁଇ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ତେଣ୍ଡିଲେ ଦାନ୍ତ ପୋକ କଟା ଯନ୍ତ୍ରଣା ¦  
ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
  
୩) ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସାତଟା ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ସହିତ କଲରେ ଯାକିଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ | |  
  
୪) ବେତ ଚେର ଏବଂ ବେଗୁନିଆ ଚେର କାନରେ ବାନ୍ଧିବ | |  
  
୫) ପାନଡ଼େମ୍ଫ ଏବଂ ada ଏକତ୍ର ବାଟି ପୋକକଟା ଦାନ୍ତର ଗହ୍ଵରରେ ପୁରାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା |  
ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ଭଲ ହୁଏ | os

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

## Page 157

### OCR Extracted Text

/ ୧୩୦ / ଥଳୁନୁନ ଘୋକନାଲ, GOI aye |  
୬) ARE AE ରସ ଓ ରାଶି ତେଲ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଡ଼ାହାଣ ପଟେ ପୋକ କାଟୁଥିଲେ  
ବାମ ପାଖ କାନରେ ଓ ବାମ ପାଖ ପୋକ କାଟୁଥିଲେ ଡ଼ାହାଣ କାନରେ ପକାଇଲେ ଦାନ୍ତରୁ |  
ପୋକ ଝଡ଼ି ପଡ଼ନ୍ତି |  
୭) ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏକ ତୋଳା ରସୁଣ ରସରେ 9 ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶୁଖାଇବ | ପୁଣି ଥରେ  
ରସୁଣ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ରଖୁବ । | XB ode ଦାନ୍ତ Seca ଭର୍ତି  
କଲେ ଦାନ୍ତ ପୋକ ARS |  
୮) କୋଲେ ରସୁଣକୁ ଗରମ କରି ପୋକ କଟା ଦାନ୍ତ ଉପରେ ରଖୁ ଦାନ୍ତ ଚିପି aden  
ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍‌ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
୯) ଅଙ୍କରାନ୍ତି ମଞ୍ଜି, ହିଙ୍ଗୁ, ମୟୁରଗିରିଆ ଓ ଯୁଆଣୀ ସମଭାଗର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପିଙ୍କା କରି ତାର ଧୂଆଁ  
ମୁଖରେ ଧାରଣ କରିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେହି ଲୋକ ସେହି ପିଙ୍କାର ଧୂଆଁକୁ ଯେଉଁ ପାଖର  
ଦାନ୍ତ ପୋକ MALES ତାର ବିପରୀତ ପାଖ କାନରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ ଦାନ୍ତର ପୋକ  
। ମରିଯାଏ ଏବଂ ବେଦନା ଶୀଘ୍ର କମିଯାଏ |  
ଦାନ୍ତ ମୂଳର କ୍ଷତ  
ମୟୁରଗିରିଆ ଏକଭାଗ, ଫିଟିକିରୀ ଦୁଇଭାଗ, ଏବଂ ଖଲର ୪ ଭାଗ ଏକତ୍ର ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମ .  
କରିବ । ସେହି AG ଦାନ୍ତ ମୁନରରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ମୁଳର ସମସ୍ତ କ୍ଷତ ଭଲ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ  
ଚିରଦିନକୁ ଦୃଢ଼ ରହେ | é  
ଦାନ୍ତମୂଳ ଫୁଲି ବିନ୍ଧା ହେଲେ |  
୧) ପୁଅ ପିଲାଙ୍କର ଦୁଧଦାନ୍ତ ଖସିଲା ବେଳେ ସେହି ଦାନ୍ତକୁ ଡ଼େଉଁରିଆରେ Jala ହାତରେ  
ବାନ୍ଧିଲେ ବିନ୍ଧା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ |  
୨) ଝାଉଁ ଗଛର ପତ୍ରର କ୍ଵାଥରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ସର୍ବତରେ ଲେମ୍ବରସ  
ଦେଇ ଦିନକୁ ୩ ଥର ପିଇବ |  
୩) ବଉଳଗଛର ପତ୍ର ଛେଚି କଳରେ ଯାକିବ | ବଉଳ ଫୁଲ ଓ କଞ୍ଚା ଫଳ ଚୋବାଇ EMER .  
ଜାକିଲେ ଦାନ୍ତଶୁଳ ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
୪) ସଜନା ଛାଲି କଳରେ ଜାକିବ । IE” FA ପିପ୍ପଳୀ ଓ ଅକରକରାର ଚୂର୍ଣରେ IAG ଘଷିବ |  
| ASQ AB ବାହାରିଲେ  
୧) ବାସଙ୍ଗଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ ( ଫୁଲ, ଫଳ, AS, ଛାଲି, ଚେର) ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ପୋଡ଼ି ag  
କରିବ | AQ ଯେପରି ଧଳା ନହୁଏ, ଅଙ୍ଗାର ପରି ହେବ | ତାକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି  
ଶିଶିରେ AUS । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
ପାୟୋରିଆ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ |

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

## Page 158

### OCR Extracted Text

ଛନ ଚନ୍ଦନ / ୧୩୧ / |  
9) ଗନ୍ଧଶୁଣ୍ଠୀକୁ ବୂର୍ଷ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ age | ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତରୁ ag |  
ବାହାରିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼ିବା |  
ସ୍ଵପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼ିବା ଏକ ରୋଗ | ରୁକ୍ଷ ଆହାର, ବିହାର, ଅଜୀର୍ଣ୍ଟ, saiaee |  
ହେତୁ ବାତପ୍ରକୋପିତ ହୋଇ ଶିରାରେ ଭ୍ରମଣ କରୁ କରୁ ଦାନ୍ତ ଏବଂ ହନୁ ପରସ୍ପର ସଂଘର୍ଷଣ  
ହେବାରୁ ଦାନ୍ତର ଶବ୍ଦ ହୁଏ ।  
‘Gal କର୍କଟକଂ ତୈଳଂ ସକ୍ଷୀରଂ ସାଧୁତନ୍ତୁ ତତ୍‌ |  
ପାଦାଭ୍ୟାଙ୍ଗେନ ବାଳସ୍ୟ GAYS ନିବାରଣଂ ।” |  
୧) ଗୋଟିଏ କଙ୍କଡ଼ାକୁ ଦୁଇସେର ଦୁଧ ଏବଂ ଅଧସେର ତେଲ ମିଶାଇ ପାକ କରିବ । ଦୁଧ ।  
ଶୁଖୂଯାଇ କେବଳ ତୈଳଅଂଶ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ AGO | ଏହି ତୈଳକୁ ପାଦରେ କିଛି  
ଦିନ ମାଲିସ କଲେ ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
୨) ଅପରାଜିତା ଚେର ପିଲାର ହାତରେ ବାନ୍ଧିବ । ।  
ଧବଳ କୁଷ୍ଠ ବା ଶ୍ଵେତ କୃଷ୍ଠ |  
AIH ମୂଳଛାଲି ଅଧତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ୪ଟା ଏକତ୍ର ଭଲ ଭାବରେ ବାଟି ଏକ |  
ଛଟାଙ୍କ ପାଣି ମିଶାଇ କନାରେ ଛାଣି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇ ଦୁଇଦିନ  
ବନ୍ଦ କରିବ । ପୁଣି ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇ ଦୁଇଦିନ ବନ୍ଦ କରିବ । ଏହି ପରି ସାତ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ  
ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହା ଖାଇଲେ କେତେ ଲୋକଙ୍କର ବାନ୍ତି ହୁଏ । ହେଲେ କିଛି କ୍ଷତି  
ହେବ GE |  
MES 6 ତେଜବଳ ବୃଦ୍ଧି |  
ପଳାସ ମଞ୍ଚକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଅଂଳା ରସରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ତାପରେ ସାତଥର Gia |  
ଦୁଧରେ ଭାବନୀ GOR sin od କରି ଶିଶିରେ age | |  
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ Sd Gog ୨ ଥର ଖାଇବ | ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ଧୀଶକ୍ତି ଓ |  
ତେଜବଳ ବୃଦ୍ଧି ହେବ | |  
ଧ୍ଵଜଭଙ୍ଗ |  
YS AMA କାରଣ - ହସ୍ତମୈଥୁନ (masturbation), ପୁଂମୈଥୁନ (ପୁରୁଷ ସହିତ  
ମୈଥୁନ - Sodomy), ଅତ୍ଯଧ୍ଵକ ମୈଥୁନ, ଅପ୍ରାପ୍ତ ମୈଥୁନ, ବେଶ୍ୟାଗମନଃ ଉପଦଂଶ  
(Gonorrhoea & syphilis), ଗାଲ, ମଇଁଷି, ଛେଳି ଆଦି ପଶୁ ଯୋନିରେ ମୈଥୁନ, ଅତ୍ଯଧକ କଟୁ  
ଦ୍ରବ୍ୟ, ଅତ୍ୟଧ୍ଵକ ଅମ୍ଳ ଅତ୍ୟଧ୍ଵକ ଲବଣ, ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମାଛ, ମାଂସଭକ୍ଷଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ :

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

## Page 159

### OCR Extracted Text

/୧୩୨/ ଥକୁକୁନ 6ଯେନନାଲ, GOA BEY  
କାରଣରୁ ଧ୍ଵଜଭଙ୍ଗ ହୁଏ | ଏହି ରୋଗରେ ଲିଙ୍ଗର ଉତ୍ତେଜନା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ | ସହବାସର କ୍ଷମତା  
ଆଦୌ ରହେ ନାହିଁ । ମୋ ପାଖରେ ପ୍ରାୟ ୨୦୦ ଖଣ୍ଡ ଚିଠି ଅଛି । ସେ ଚିଠି ସବୁରେ ଛାତ୍ର  
ଅବସ୍ଥାରେ ଏବଂ ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ହସ୍ତମୈଥୁନ ଏବଂ ବେଶ୍ୟାଗମନ ଦ୍ଵାରା ଧ୍ଵଜଭଙ୍ଗ ହୋଇଥବା କଥା  
ଲେଖାଅଛି । ବିବାହ ହେବା ପରେ କିପରି ସହବାସ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ପାଖରେ ଲଜ୍ଜିତ  
ହେଉଛନ୍ତି ପଢ଼ିଲେ ଆଖୁରୁ ଲୁହ ଗଡ଼େ, କାରଣ ସେମାନେ ଲେଖୁଛନ୍ତି ଏ ବ୍ୟାଧ୍ଵରୁ ମୁକ୍ତ ନହେଲେ  
ସେମାନେ ଆତ୍ନହତ୍ୟା କରିବେ | ଅତଏବ ହେ ମୋର ପ୍ରିୟ ଯୁବକଗଣ ହସ୍ତମୈଥୁନ ଓ ବେଶ୍ୟାଗମନକୁ  
ହଳାହଳ ବିଷ ପରି ଜ୍ଞାନ କରି ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ରସାୟନ Gea ଖାଇ ଜୀବନକୁ  
ସୁଖମୟ କର |  
ରସାୟନ କାହାକୁ କହନ୍ତି  
ଯଜ୍ଜରା ବ୍ୟାଧ୍ଵ ବିଧ୍ବଂସୀ ବୟଃସ୍ତମ୍ଭକରଂ ତଥା  
Oar OE? Gar GATE" ତଦ୍ରସାୟନଂ |  
ଅର୍ଥ - ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଦ୍ଵାରା ମନୁଷ୍ଯକୁ ଜରାବ୍ୟାଧ୍ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ, ଚକ୍ଷୁର  
'ଜ୍ୟୋତିଃ ବଢ଼େ, ବଳ QF କରେ ଏବଂ ଶରୀର ପୁଷ୍ଠି କରେ ତାକୁ ରସାୟନ କହନ୍ତି | ପୂର୍ବକାଳରେ  
ରସାୟନ GIA ସେବନ କରି ଲୋକମାନେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେଉଥୁଲେ | ଜୀବନର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉଣା ହେଉନଥୁଲା | କର୍ଣ୍ଣ ବଧ୍ବର ହେଉନଥୁଲା ଏବଂ ସେମାନେ ନିରୋଗ ରହୁଥ୍ବଲେ |  
ଅତଏବ ବାଳକ, ବାଳିକା, ଯୁବକ ଯୁବତୀ, ବୃଦ୍ଧ ଓ ବୂଦ୍ଧା AAAGTA AIAG daa ସେବନ  
କରିବା ଉଚିତ୍‌ |  
୧) ବିଗତଭଘନନିଶୀଥେ ପ୍ରାତରୁତ୍ଥାୟ ନିତ୍ୟଂ ।  
ପିବତି ଖଳୁ ନରୋ ଯଃ ଘ୍ରାଣରନ୍ଧରେଣ ବାରି |  
ସ ଭବତି ମତିପୂର୍ଣ୍ଣଶ୍ଚକ୍ଷୁଷା oidugaus  
ବଳିପଳିତ ବିହୀନଃ ସର୍ବରୋଗୈର୍ବି Aas |  
ଅର୍ଥ - ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଶେଯରୁ ଉଠି ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଳପାନ କରେ  
ସେ ସ୍ଵତି ଶକ୍ତି ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ଯୁବକୋଚିତ ଶରୀର MIA କରେ ଏବଂ ତାର  
ସମସ୍ତ Gla ନିବାରିତ ହୁଏ | ।  
ନାକ ବାଟେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ହେଲେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସରେ ପାଣି ନେଇ ନାକ ପୁଡ଼ା ପାଖରେ  
ଳଗାଇ ନାକ ଓ ମୁହଁକୁ ଉପରକୁ ଟେକି ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଳ୍ପ ele ଅଧସେର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି  
ପିଇବାକୁ ହେବ । ନାକବାଟେ ପାଣି ଯିବା ପୁର୍ବରୁ ଥରେ ଦିଥର କେବଳ ପାଣି ଢ଼ୋକିଲା ୮  
ପରି କରି ଦେଲେ ତାପରେ ପାଣି ଆପେ ଆପେ ନାକ ଭିତରକୁ ଯିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । କା  
ଏହା ଗୋଟିଏ ଉଜ୍କୁଷ୍ଟ ରସାୟନ | ଏହି ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗରେ ଶରୀରର ଯାହା ଉପକାର ହୁଏ .  
. ତାହା ବଡ଼ ମୂଲ୍ୟବାନ Gea ଦ୍ଵାରା ହୋଇପାରେ ନାହି | ର

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

## Page 160

### OCR Extracted Text

ଛନ ଚନ୍ଦନ / ୧୩୩ / |  
9) MBG ARIA ମୂଳର ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ Ga ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ  
ଖାଇ ତାପରେ ଦୁଧ, ଘିଅ ମିଶ୍ରିତ ପୃଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମେଧାବୀ, ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ଓ ।  
ବଳବାନ ହୋଇ ବହୁ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ କରିପାରିବ | ଖାଣ୍ଟି ଘିଅ ନ ମିଳିଲେ ଖାଣ୍ଟି ମହୁ ସଙ୍ଗେ  
ଖାଇବ । `  
୩) ବୀଜସାର ଚୁର୍ଣ୍ଣ - ଭାଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି, ବୃଦ୍ଧଦାରକ AE, ଅଳେଇଚ ମଞ୍ଜ, sinew ମଞ୍ଜି, |  
ଗୋଖୁରା ମଞ୍ଜ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୪ ତୋଳା, ଟୁଳୁଚି Ala ୧ ୨ ତୋଳା, ମିଶ୍ରି ୩୬ ତୋଳା ଏକତ୍ର  
ମିଶାଇବ ।  
ମାତ୍ରା - ଅଧତୋଳା ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଧାରୋଷ୍ଣ ଗାଭ୍ଦୁଧ ସହିତ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ | |  
ଗୁଣ - HOG, YOaE, ରମଣ ଶକ୍ତିର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଶୁକ୍ର ତାରଲ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ନିବାରିତ  
ହୁଏ | ଏହା ଏକମାସ ସେବନ କରିବ । ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ଧ ସେବନ କରିବେ | ।  
୪) ମୂଳସାର Ed : ତାଳମୂଳୀ, ଅଶ୍ବଗନ୍ଧା, ଭୂଇଁ କଖାରୁ, ବଜ୍ମୂଳୀର ମୂଳ, ପୂରୁଣୀ ଚେର, |  
ଅନନ୍ତ ମୂଳ, ଗନ୍ଧ Gd 6 OS ପ୍ରତ୍ୟେକ Arlaisia od ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ତାଂପରେ |  
ଚୁର୍ଣ୍ଣର ଦୁଇଭାଗ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ age | ¦  
ମାତ୍ରା - ଅଧତୋଳା, AIGAIS ଗାଶଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଖାଇବ | ଏହାକୁ |  
ମୋଦକ ମଧ୍ଯ କରିପାରିବ | ଧ  
ଗୁଣ - ବୀଜସାର ଚୁର୍ଣ୍ଣ ପରି | ର |  
୫) ପ୍ରତିଦିନ ଭାତ ବା ରୁଟି ଖାଇବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ପିଆଜ ଅଥବା Wy କୋଲା ରସୁଣକୁ |  
ଗାଭ ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଉଥ୍ଵଲେ ନପୁଂସକତା ହୁଏ ନାହିଁ | ଏହାଦ୍ଵାରା ଲୋକ ଦୀର୍ଘାୟୁ ମଧ୍ଯ |  
ହୁଏ |  
୬) NGA! MRQUEA ଏକତୋଳା ଇଶବଗୁଲ ସିଝାଇ ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ଧ୍ଵଳଭଙ୍ଗ ¦ ।  
ରୋଗ ଦୂର ହୋଇ ରତିଶକ୍ତି ଓ ଶୁକ୍ର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ | |  
୭) MASE ମଞ୍ଜ ଓ କୋଇଲେଖା ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଗାଭ ଘିଅରେ ଭାଜି ଶିଶିରେ ade | ¦  
ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ସୁକି ଓଜନ ଦିନକୁ ୨ଥର ଗରମ ଦୁଧ ଓ ଚିନି ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ |  
GAPS], ରତିଶକ୍ତି ହୀନତା, ଶୁକ୍ରତାରଲ୍ଯ, ଧ୍ଵଜଭଙ୍ଗ ନିବାରିତ ହୁଏ, ଶୁକ୍ର ଗାଢ଼ ହୁଏ, ।  
ସ୍କରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସରେ ତୃପ୍ତି ଲାଭ ହୁଏ | ଏହା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମଧ୍ଯ ଖାଇ  
ପାରିବ | |  
ବାଇଡ଼ଙ୍କ AAG ଦୁଧରେ ସିଝାଇ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ । କୋଇଲେଖା |  
ମଞ୍ଜିରୁ ବାଲି ଗୋଡ଼ି ବାହାର କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ପାଣିରେ ଧୋଇବ ନାହିଁ କାରଣ ପାଣିରେ  
ପକାଇଲା ମାତ୍ରେ ମେଞ୍ଚା ହୋଇଯିବ ଏବଂ ତା' ଭିତରେ ବାଲି, ଗୋଡ଼ି ରହିଯିବ | |

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

## Page 161

### OCR Extracted Text

/ ୧୩୪ / ELRO CHM ନନ ନ୍କ  
  
୮) କଳାଦୁଦୁରା ଫୁଲକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ମହୁରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଚଣାପରି ବଟିକା କରିବ।  
ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସଂଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଦୁଧ ସହିତ ଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼େ ଓ  
ସ୍ତମ୍ଭନ ହୁଏ । |  
  
୯) ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକପା, ଚୋପାଛଡ଼ା କଳାରାଶି Veal, ନାଲିରଙ୍ଗ ଖଣ୍ଡ ଅଧସେର | ପ୍ରଥମେ  
ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା od, ଚୋପାଛଡ଼ା କଳାରାଶିକୁ ଏକତ୍ର ଶିଳରେ ବାଟି, ବା ହିମଦସ୍ତାରେ କୁଟି  
ତାପରେ ଖଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଦୁଇତୋଳା ହିସାବରେ ମୋଦକ କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ମୋଦକ  
ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
ଗୁଣ - ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ଦୁବଲା ପାତଲା ଲୋକ ବେଶ ମୋଟା ଓ ବଳବାନ ହୋଇଯିବ ।  
ବଜାରରେ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଦୁଇ ପ୍ରକାର ମିଳେ | ଯେଉଁ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଦେଖୁବାବୁ ଖୁବ ଧୋବ ଏବଂ  
ସରୁ ସେହି ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଆଣିବ । .  
  
୧୦) ନାଗେଶ୍ଵର କେଶର QR UE ଓଜନ, AEG OI ସୁକି ଓଜନ, ଗୁଜୁରାତି ମଞ୍ଜବୁର୍ଣ୍  
  
 ବାରଅଣା ଓଜନ, ଗୋଲମରିଚ ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା, ପିପ୍ପଳୀ od ଦୂଇତୋଳା, ଶୁଣ୍ଠୀ od |  
ଚାରିତୋଳା, ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଆଠତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଷୋଳ ତୋଳା, ଗାଭଦୁଧ ଦୁଇ ସେର | |  
ତିଆରି କରିବା GAY - ଲୁହା କରାଇରେ ଦୁଧ ରଖ ମିଶ୍ରିକୁ ଛାଡ଼ି ଆଉ ସବୁ ପଦାର୍ଥ ପକାଇ  
ପାକ କରିବ | ପାକ କରୁଥୁବା ସମୟରେ PRIOR AIGA | ଯେତେବେଳ ଖୁଆପରି  
ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ମିଶ୍ରିକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପକାଇ ଚୁଲିରୁ କରାଇ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା ହେଲା  
ପରେ ଏକତୋଳା ହିସାବରେ ଲଡ଼ୁ କରି AGE |  
ଗୁଣ - ଦୁଇମାସ ଏହି ମୋଦକ (ଲଡ଼ୁ) ଖାଇଲେ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ହେବ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର  
ଧଳାବାଳ କଳା ହୋଇଯିବ। ।  
। ୧ ୧) ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା GI PACCIMI, ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦଶତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଲି ଘିଅ |  
  
ଘଡ଼ିରେ ଏକରାତ୍ର AG ତା ପରଦିନ କାଢ଼ି ଶିଶିରେ ade | ଅଧତୋଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସକାଳେ ଓ ¦  
ଅଧତୋଳା ସଂଧ୍ୟାରେ ଦୁଧ UIA ସହିତ ଖାଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସରେ ତୃତ୍ତି ହେବ | ଏହା  
ବଳିପଳିତ ନାଶ କରେ ।  
  
୧ ୨) ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଅଂଳାଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି କଞ୍ଚା ଅଂଳାରସରେ  
କିମ୍ବା ଶୁଖୁଲା ଅଂଳାର କ୍ବାଥରେ NAA ଭାବନା ଦେଇ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇବ । ପୁଣି ଶିମୁଳୀ .  
ଚେର ବା ଛାଲି ରସରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇବ । | IB dQ ଦୁଇଅଣି .  
ଓଜନ, ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଏବଂ ମହୁ ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ଚାଟି ଖାଇବ, ଏବଂ :  
GAGS ପିଇବ | ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ୩ମାସ ଖାଇଲେ ନପୁଂସକ ମର୍ଦ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ¦  
ଚଟିଆ ପରି ମୈଥୁନ କରେ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବୁଢ଼ାକୁ ଯୌବନ ଦିଏ | :

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

## Page 162

### OCR Extracted Text

ଛନ RP / ୧୩୫ |  
୧୩) ଭାଙ୍ଗ, ଅରଖ ମୁଳ ଛାଲି ଏବଂ ଅକରକରା ସମଭାଗ GARE ଦୁ୪ଦୁରା ରସରେ ବାଟି  
ଲିଙ୍ଗରେ ବୋଳିଲେ ଦୁର୍ବଳ ଲିଙ୍ଗ ଖୁବ୍‌ ଟାଣ ହୁଏ ।  
ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ  
୧) ଦୁବ, ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଫୁଲ, ଆମ୍ବିତିଶାଗ ପତ୍ର ଏବଂ ହରିଡ଼ା ସମଭାଗର J cay ନେବ |  
କେବଳ ଆମ୍ଲିତି ପତ୍ର ରସ ଦୁଧରେ ବାଟି ପିଇଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଏବ୍ଲା ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
୨) ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ନସ୍ୟ ନେଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
୩) ନାକରୁ ବହୁତ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିଲେ ଏପରିକି ନାକ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ପାଟିବାଟେ ରକ୍ତ  
ବାହାରୁଥିଲେ LAI Glog Fragicn Qs କରି ସେହି G42 Qei gainca ad  
ସେଥ୍ଵରେ ସିର୍କା ପକାଇ ଲୁହା ହିମଦସ୍ତାର ବେଣ୍ଟରେ ଘୋରିବ ଯେପରି କି aio ag ag  
ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଲେପପରି ହୋଇଯିବ | ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡର ବାଳ MLN କରି ସେଠାରେ ଲେପ |  
ଦେଇ ମଲମଲ କନାକୁ ସିର୍କାରେ ବୁଡ଼ାଇ ସେହି ଲେପ ଉପରେ LATS | କନା ଶୁଖୁଗଲେ ।  
ପୁଣି ସିର୍କା ଦ୍ଵାରା ଓଦା କରି ଦେବ | ଏଥ୍ଵରେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ଆଜୀବନ ବନ୍ଦ ।  
ହୋଇଯିବ। |  
ନାକରୁ ଗନ୍ଧସିଙ୍ଘାଣି ବାହାରୁଥୁଲେ ;  
କପା ଗଛର ଡ଼ାଙ୍ଗ (GIP) ପୋଡ଼ି ଧୂଆଁ ଶୁଙ୍ଦିବ | ।  
ନିମୋନିଆ |  
ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ଚେର ଅଧତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ TSI NEE ବାଚି ଗରମ ପାଣିରେ |  
ପିଇଲେ ନିମୋନିଆ ଏବଂ ବକ୍ଷ AHA କଫ ନାଶ Srl  
ପଗାଙ୍ଗୁଳି |  
ଆଙ୍ଗୁଠିର ପଗରେ କଷ୍ଟଦାୟକ ବ୍ରଣକୁ AILS କହନ୍ତି । ଅପରାଜିତା IE ବାଟି ପଗାଙ୍ଗଳିରେ |  
ଲଗାଇ ଓଦା କନା ବାନ୍ଧିବ | |  
ପାଗଳ .  
୧) ବାଦିଚାଙ୍ଗ ମଞ୍ଚି ଗୋଟିଏ ତୁଳସୀ AS AA ଦୁଇ ଚାମଚରେ ଘୋରି ନାକରେ code |  
ଯେପରି ତାହା ପେଟ ଭିତରକୁ AN | ର  
୨) ଶୁଦ୍ଧ କଳାଦୁଦୁରା ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ପାଣିରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକର ରତି ହିସାବରେ ।  
ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପୁଅ ପିଲାର୍‌ ମୁତରେ ଘୋରି  
ନାକରେ ତେଣ୍ଡିବ ଯେପରି ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଏ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କଳାଦୁଦୁରା AG of wor  
ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ବାଟି ଏକ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ସେହି ୀ

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

## Page 163

### OCR Extracted Text

/ ୧୩୬/ FOQS ଯୋନନାଲ। ନିନଯ ନନ ।  
ବଟିକା ଗୋଟିଏ ଲହୁଣୀ ବା ଘୋଳ ଦହି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ରୋଗୀକୁ ଗରମ ମସଲା ତ  
ଆଦି ଉତ୍ତେଜକ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ | . ଧମ  
  
୩) କର୍ପୁର ଓ ଶୁଦ୍ଧ ହେଙ୍ଗୁ ସମାନ ଭାଗରେ ନେଇ ମହୁ ମିଶାଇ ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା |  
କରି AUS । ଏହି ବଟିକା ଦିନକୁ ୨ ଥର ଅଦାରସ ବା ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଶାରୀରିକ ଓ  
ମାନସିକ ଫୁର୍ଭି ଆସେ । ପ୍ରଳାପ, ମୂର୍ଛା, ଅନିଦ୍ରା, ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର କାମୋନ୍ନାଦ, GAH ଓ  
ଆପେକ୍ଷ ଦୂର ହୁଏ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷର ଜନ୍ମୋନ୍ଦ୍ରିୟର age! ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
  
୪) ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ଚେର ପ୍ରୟୋଗ ପାଗଳର ଅବ୍ୟର୍ଥ Gaal | ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ  
ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ |  
  
ପ୍ରେମ ପାଗଳ  
ଖଣ୍ଡେ ଲୁହାକୁ ନିଆଁରେ ତତାଇ ନାଲ ହେଲା ପରେ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦେବ | ପାଣିରେ  
  
ବୁଡ଼ାଉଥୁବା ସମୟରେ କହିବ, ‘EAA ପ୍ରକାରେ ଏହି ତତଲା ଲୁହା ପାଣିରେ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯାଉଛି `  
  
ସେହି ପ୍ରକାରେ ଅମୁକ ଲୋକର ପୁଅ ( ନାମ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି) ର ଅମୂକ ଲୋକର ଝିଅ ଠାରେ |  
  
ଯେଉଁ ପ୍ରେମ ସେ ଶିତଳ ହୋଇଯାଉ ।!' ଏହି ପରି ତିନିଥର କରି ପ୍ରେମ ପାଗଳ ଲୋକର ମୁହଁକୁ |  
ସେହି ପାଣିରେ ଧୋଇ ଟିକିଏ ପାଣି ସେହି ଲୋକର କଲିଜା ଉପରେ ଛିଞ୍ଚଦେବ | ଏହି ପରି ତିନି ।  
  
ଦିନ କଲେ ସେ ପ୍ରେମିକକୁ ଭୁଲିଯିବ | . 7  
  
ପାଦ ଦାହ  
BLS ପତ୍ରକୁ ଆନ୍ବିଳି ତୋରାଣିରେ ବାଟି ପାଦରେ ଲେପ ଦେବ | |  
alg .  
ଯେଉଁ ରୋଗରେ ଦେହର ଚର୍ମ ଅଳ୍ପ ହଳଦିଆ ମିଶ୍ରିତ ଧଳା ବା ସେଠୁଆ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ, ।  
ତାକୁ ପାଣ୍ଡୁ ରୋଗ କହନ୍ତି |  
ଏହି ରୋଗର କାରଣ - ଅତିମୈଥୁନ, ମଦ୍ଯପାନ, ଅଧକ ମାତ୍ରାରେ କଟୁ, ZIG ଓ ଲବଣ  
  
ରସ ଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ, ଦିବାନିଦ୍ରା ଓ Eel ଭକ୍ଷଣ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ da ଓ ରକ୍ତ ଦୂଷିତ ।  
  
ହୋଇ ପାଣ୍ଠୁରୋଗ ଜନ୍ମେ | ଏହା ପିଭ୍ାଧ୍ଵକ ସାନ୍ଧିପାତିକ ରୋଗ | Jal ବୂଵ୍ଧିରୁ ମଧ୍ଯ କାହାରି କାହାରି  
  
ପାଣ୍ଠୁରୋଗ ହୁଏ |  
୧) କେବଳ କଟୁକୀ ଚୁର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ପାଣିରେ ଗୋଳି ପିଇଲେ ୯ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହେବ । ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ ।  
  
୨) AIR AY IAG, କଟୁକୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨ ରତି, ମହୁ ୧ ଚାମଚ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ  
NAR ଖାଇବ | ସକାଳ ୬ଟାରେ, GAAS ୩ଟାରେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟାରେ dae କିଛି  
ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

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

## Page 164

### OCR Extracted Text

AR CHP / ୧୩୭ / ।  
  
୩) କଅଁଳ ମୁଳାରସ ଏକ ହଟାଙ୍କି, ସେଥୁରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବ | ଦିନକୁ ଥରେ ସକାଳେ ଖାଲି |  
ପେଟରେ ଖାଇବ । ୭ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
  
୪) ବାସଙ୍ଗ ଗଛର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗର ରସ ୨ ତୋଳାରେ ମହୁ ଓ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ |  
  
. ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ୭ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
  
୫) ବାସଙ୍ଗ ଗଛର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗର ରସ ୨ ତୋଳାରେ ମହୁ ଓ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇବ |  
ପଞ୍ଚାଙ୍ଗ (ଚେର, ଛାଲି, ଫୁଲ, ପତ୍ର, ଫଳ) |  
ପାଣ୍ଠୁ ଓ କାମଳ ଏକଳାତୀୟ ରୋଗ | ଅତଏବ କାମଳ ରୋଗରେ ଲେଖାଯାଇଥିବା Geel  
ଏହି ରୋଗରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ । |  
  
ପାରା ବିଷ ।  
  
୧) ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସରେ ପାଦ ବୁଡ଼ାଇ ୨ ଘଣ୍ଟା AEM ଦେହରେ ଜରି ଯାଇଥିବା ପାରା ବିଷ  
ବହିର୍ଗତ ହୁଏ | ପାରା ବିଷରୁ ତୁଣ୍ଡ ଧରିଲେ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସ ତୁଣ୍ଡରେ କିଛି ସମୟ ରଖୁବ | ।  
  
୨) ଶୋଧତ ଗନ୍ଧକ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣା ଓଜନ, ସେଥୁରେ ଦୁଧ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପାରା ବିଷ |  
ଯାଏ।  
  
୩) ସୁଗନ୍ଧି ( ଅନନ୍ତ ମୁଳ) AMR କ୍ଵାଥ ANE | :  
  
୪) ସୁଗନ୍ଧି ଏକତୋଳା, କାଞ୍ଜ ବା ଦହିରେ ବାଟି ପିଇବ | |  
  
ପିଲାଙ୍କ ଅତିସାର ( ପାଣିଆ ଝାଡ଼ା)  
  
୧) ବରଗଛର ଓହଳ ଏକ ଅଣା ଓଜନ, ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣିରେ ବାଟି ପିଲାଙ୍କୁ ଦିନକୁ |  
୨/୩ ଥର ଦେଲେ ଅତି ଭୟଙ୍କର ଅତିସାର ଓ GB GPS AM ହୁଏ | GM ଚେର ଏକଅଣା |  
ଓଜନ ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣିରେ ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ଦେଲେ ମଧ୍ଯ ଭଲ BNI |  
  
୨) ଲବଙ୍ଗ, ଜାଇଫଳ, ଜୀରା ଓ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି AGE | ଏହାକୁ ଲବଙ୍ଗ |  
ଚତୁଃସମ କହନ୍ତି | ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ୧ରତି ବା ୨ରତି ଟିକିଏ ମହୁ ସାଙ୍ଗରେ ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ।  
ଦେଲେ ଅତିସାର ଓ ଗ୍ରହଣୀ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୩) ଉପରୋକ୍ତ ଲବଙ୍ଗ ଚତୁଃସମକୁ ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଖୋଳରେ ପୁରାଇ ପୋଡ଼ି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । WE od  
୧ରତି ବା ୨ରତି, ଛେଳି ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦେଲେ ବିଶେଷ ଗୁଣ କରିବ |  
  
୪) କେବଳ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ୧ ରତି ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୩ଥର ଦେଲେ ଅତିସାର ଓ ଗ୍ରହଣୀ ଭଲ  
ହୁଏ। ¦  
  
୫) ମୁକ୍ତାଭସ୍କ ଅଧରତି ବା ମୁକ୍ତା ସୁକ୍ତି ଭସ୍ମ ୧ ରତି, ଦିନକୁ ୨ଥର ଦେଲେ ଅତିସାର ବନ୍ଦ |  
ହୁଏ । ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ଦେବ |

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

## Page 165

### OCR Extracted Text

/ ୧୩୮ / ELAS CHM! ଚିନ ନ୍କ  
ପିଲାଙ୍କ ଜ୍ଵରାତିସାର  
  
ପିପ୍‌ଳୀ, ASIA, ମୁଥା, କକଡ଼ାଶୃଙ୍କୀ ସମଭାଗ ବୂର୍ଣ୍ କରି ade |  
  
ଏହି ଦୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଏକଅଣା ଓଜନ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଟିକିଏ ଚଟାଇଲେ କାଶ, ଶ୍ଵାସ, ବାନ୍ତି ଆଦି  
ଉପଦ୍ରବଯୁକ୍ତ ଜ୍ଵରାତିସାର ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
  
ପିଲାଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ ଅତିସାର  
  
ପିଲାଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ ବାରମ୍ବାର ପାଣିଆ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ପିଲାମାନେ ଝଡ଼ି ଯାଆନ୍ତି ।  
ଏହି ଝାଡ଼ାକୁ ଅତିସାର କହନ୍ତି |  
  
ଏକଅଣା ଓଜନ ରେବଳ ଚିନି ବାଟି ପିଇବାକୁ ଦେବ | ରେବଳ ଚିନି ଏକମପ୍ରଳାର ଗଛର  
ମୂଳ | ଏହା ଚେରମୂଳୀ ଦୋକାନରେ ମିଳେ । ଅନ୍ୟ daa alia’ “ ଅତିସାର ଚିକିସ୍ସା' ଦେଖନ୍ତୁ |  
  
ପିଲାଙ୍କର ବାଛରା ଝାଡ଼ା  
  
ଏହି ରୋଗରେ ପାଣି ପରି ନିର୍ମଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ! ଛିଡ଼ି ଛିଡ଼ିଆ ଝାଡ଼ା (gee, ଫେଣଯୁକୁ)  
ପେଟ ଫୁଲା, ଜ୍ଵର, ବାନ୍ତି, ଅରୁଚୀ, ମୁହଁବୁଲା ହୁଏ | ପିଲାର ଦେହ ମୋଡ଼ି ହୁଏ | ହାତ ପାଦ, ର  
ଛାତି, ନାକ, ଆଖୁ, ମୁହଁରେ କୁଣିଆ ପରି ଘା'ହୁଏ | ଆଖୂରେ ଲୁହ aml ପରି ଦିଶେ | :  
Gaal :  
୧) ପିଲା ମାଂଦୁଧ GAEM ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ଛେଳି ଦୁଧ ବା GIA ଦୁଧ ଦେବ |  
୨) କଅଁଳ ଜାମୁ ପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା, ମହୁ ଅଧଚାମଚ ମିଶାଇ ଦିନକୁ Nala ଦେବ |  
୩) ଶୋଧୂତ ହେଙ୍ଗୁ, କର୍ପୁର, JAM, ମୁଥା ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟି ଦୁଇ ରତି ହିସାବରେ  
  
ବଟିକା କରି ATS | ମୁଆ ରସ ୧ ଚାମଚ ସହିତ ଦିନକୁ Naa ଦେଲେ ବାଛରା ଝାଡ଼ା |  
  
ଭଲ EO |  
୪) ହେମ କେଦାର ପତ୍ର ଫାଳେ ବା ଚଉଠେ, EALECR ୨ଟା ଗୋଲମରିଚ ବାଟି ପିଆଇ  
  
ଦେବ । ଝାଡ଼ା ହେଲେ ପୁଣି ଥରେ ଦେବ । ଦିନକୁ ୩ଥରରୁ ବେଶୀ ଦେବ ନାହି । ¦  
୫) ଜୁଅଁଣୀ ଅର୍କ ପିଲାର ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ୧୫ଟୋପାରୁ ୨୦ ଟୋପା ପର୍ଷାନ୍ତ ଦିନକୁ ୩ଥର sae |  
୬) ଅଗ୍ନିତୁଣ୍ଡି ବଟିକା ଅଧରତି ହିସାବରେ ଦୁଧ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦିନକୁ Nae ଦେବ |  
  
ପିଲାଙ୍କ ଜ୍ଵର  
  
୧) ହଳଦୀ, ଦାରୁ ହଳଦୀ, AI ମଧୁ, ଅଙ୍କରାନି, ଇନ୍ଦ୍ରଯବ ପ୍ରତ୍କ ଏକଅଣା ଓଜନ, ଅଧପା  
  
ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅଧଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଅଧଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଆଇ  
  
ଦେବ । ଦିନକୁ ୨ଥର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ | NACA ପିଲାଙ୍କର GA, ଅତିସାର, କାଶ,  
  
ଶ୍ଵାସ ଏବଂ ବାନ୍ତି ନାଶ ହୁଏ ।

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

## Page 166

### OCR Extracted Text

। 28 ORO / ୧୩୯ | |  
୨) କଟୁକୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଚାରି ରତି, ମିଶ୍ରି ଏକଅଣା ଓଜନ ଓ ମହୁ ଟିକିଏ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖୁଆଇବ |  
ଏହା ଏକପାନ ହେଲା । ଦିନକୁ ଦୁଲପାନ ଦେବ । ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥବ | |  
୩) AGIA Ed VAG, ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ଅଧଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ପିଆଇଦେବ । ଦିନକୁ ୨ଥର | |  
aicaie Gea - “ ଅର୍କଲୋକେଶ୍ଵର' ପିଲାଙ୍କ gaa zed Gea | |  
ପିଲାଙ୍କ ପୋଡ଼ା ତିହୁଡ଼ି  
ନିଆଁ ଲାଗି ଫୋଟକା ହେଲା ପରି ବାହାରି ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ । କୁଢ଼ ଓ ହଳଦୀକୁ ଗୁଣ୍ଡ |  
କରି କନାରେ ଛାଣି ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଗାଭ ଘିଅ ସହ ମିଶାଇ ମଲମ ପରି କରିବ | ଏହାକୁ |  
ଦିନକୁ IAN କରି ଲଗାଇଲେ ୩/୪ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ ହେବ | ଧ  
ପିଲାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଘା  
୧) କୁଢ଼କୁ ବୂର୍ଣ୍ଜ କରି କନାରେ ଛାଣି ପଲମରେ ଅଳ୍ପ ଭାଜି, ରାଶି ତେଲରେ ମିଶାଇ ମଲମ ପରି |  
କରିବ | ବେଗୁନିଆ AQ ଶିଝାଇ ସେଇ ପାଣିରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ, ପୋଛି ଏହି ମଲମ |  
ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡର ଘା ଭଲ ହେବ | |  
୨) ବେଗୁନିଆ ପତ୍ରକୁ ସିଝାଇ ସେଇ ପାଣିରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଲ, ପୋଛି, Ga ନଡ଼ିଆ ତେଲ |  
ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡର ଘା ଭଲ ହୁଏ | `  
ଅନ୍ୟ AGA “ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ” “ ପିଲାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଘା ବା ବଡ଼ା ହେଲେ” ।  
୨୧ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦେଖନ୍ତୁ | |  
ପିଲାଙ୍କ ମୁହଁରେ ମଶାଖୂଆ ପରି ଦେଖାଗଲେ ଏହାକୁ ମଶା ନିଆଁ ରୋଗ କହନ୍ତି - |  
Saal : | |  
୧) କାଧସୁନ୍ଦା ପତ୍ର ଶିଝାଇ ସେହି ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇବ | ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ଧୋଇବ |  
୨) ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ଖାଣ୍ଟି ମହୁରେ ମିଶୀଇ ଲଗାଇବ |  
ପିଲାଙ୍କ ନିମୋନିୟା ରୋଗ ¦  
୧) ସୁନାରୀ ଫଳକୁ ପୋଡ଼ି ଭସ୍କ କରିବ | ସେହି ଭସ୍କରୁ ୨ରତି ମହୁ ସହିତ ମିଶାଇ ଟଟାଇ |  
ଦେଲେ ଅତି ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ନିମୋନିୟା ଭଲ ହେବ | ଏହା ସଙ୍ଗେ ଅରଖ ପତ୍ରରେ  
ଗୁଆଘିଅ (ପୁରୁଣା ଘିଅ ହେଲେ ଭଲ) ଲଗାଇ ନିଆଁରେ ଉଷୁମ କରି ପିଲାର ଛାତିରେ 7  
ପକାଇବ | |  
ପିଲାଙ୍କର ସର୍ବରୋଗକୁ `  
୧) ଅତୀସ (ଅତୁସୀଃ ବୂର୍ଣ୍ଣ ୨ରତିରୁ ୪ରତି ମହୁ ବା All’ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୩ଥର ଖୁଆଇଦେବ | |  
୨) ରବିବାର ଦିନ ବିଛୁଆତି ଚେର ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଆଣି ପିଲାଙ୍କର ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସର୍ବରୋଗ ନାଶ ହୁଏ | 7

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

## Page 167

### OCR Extracted Text

/ ୧୪୦ / "= 3712022220.2820222/2  
ପିଲାଙ୍କର କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ  
ପିଲା ଯଦି ସବୁବେଳେ କାନ୍ଦୁଥାଏ ତାହାହେଲେ ତାକୁ କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ କହନ୍ତି |  
  
୧) ପିଲା ଶୋଇଥ୍ୁବା ଖଟରେ ମୟୁର ପକ୍ଷ ଘସିରେ କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ |  
  
୨) କୁଶ ଆସନରେ ପିଲାକୁ ଶୁଆଇଲେ କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
୩) ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, aia! ଏବଂ Cam ପ୍ତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଆଣି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଏକତ୍ର  
ମିଶାଇ ଚାରିଭାଗ କରିବ । ଦିନକୁ ୨ ଭାଗ, ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖୁଆଇଲେ କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ ନାଶ  
ହୁଏ |  
  
ପିଲା ଶେଯରେ ମୁତିଲେ  
  
୧) ଅଫିମ ୧ ରତିର ଚାରିଭାଗରୁ ଭାଗେ ଟିକିଏ ଚିନି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ରାତିରେ ଖୁଆଇଦେବ ।  
ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ଦିନ ଦେଲେ ଶେଯ ମୁତୁରା ଯାଏ | ଅଫିମକୁ ଅଦା ରସରେ ଚିନିଥର  
ଭାବନା ଦେଲା ପରେ ଣିଷଧରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ |  
  
୨) ବିରିଜାଇ କଞ୍ଚା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଚୋବାଇ ଖାଇବ ।  
  
୩) ରବିବାର ଦିନ ପୋକସୁଙ୍ଗା ପତ୍ର ଗୋଟିଏ ଆଣି ବାସି ପାଣିରେ ବାଟି ପିଆଇଲେ ଶେଯ  
ମୁତୁରା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।  
  
ପିଡ଼ା ନାଶକ ଲେପ ଓ ଖାଇବା Jay  
  
୧) କରଞ୍ଜ AA ପାଣିରେ ଘୋରି ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେଲେ ବେଦନା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ  
ଯାଏ।  
  
9) ଖାଇବା ସୋଢ଼ା (Soda Bicarb) ସୁକି ଓଜନ ଓ କଞ୍ଚା FORA ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ  
ଖାଇଲେ ସବୁ ପ୍ରକାର ପୀଡ଼ା ନାଶ ହୁଏ | ଏହା ତୁଳନାରେ ଆସ୍ପିରିନ୍‌ ଅତି ତୁଚ୍ଛ ଅଟେ |  
ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଅତି କମ୍‌ ମାତ୍ରାରେ ଦେବ ।  
  
ପିଲାଙ୍କ ସର୍ଦ୍ଦି  
ଇନ୍ଦ୍ର ମାରିଚ ପତ୍ର ରସ ପିଲାର ତାଳୁରେ (ମୁଣ୍ଡରେ ଯେଉଁ ଯାଗା ନରମ ଥାଏ), ବେକରେ,  
ଗୋଡ଼ ନଖରେ ଥରେ ମାତ୍ର ଲଗାଇବେ ।  
ପିଲାଙ୍କର ଶୁଖାରୋଗ  
ଏହି ରୋଗରେ ପିଲାମାନେ ଶୁଖୁ୍‌ଯାଆନ୍ତି | ଯାହା ଖାଆନ୍ତି ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏନା । ଗୋଡ଼ହାତ ସରୁ  
ହୋଇଯାଏ।

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

## Page 168

### OCR Extracted Text

aA ORO / ୧୪୧ / :  
ଚିକିତ୍ସା :  
୧) ସୁଧାଷଟକ ଯୋଗ - ପ୍ରବାଳ AY ୧ଭାଗ, ଶାମୁକାଭସ୍କ ୨ ଭାଗ, ଶଙ୍ଖ AY ୩ଭାଗ, କଉଡ଼ି  
AZ ୪ଭାଗ, କଇଁଛ ପିଠିର ଭସ୍ମ ୫ଭାଗ ଏବଂ ଗୋଦନ୍ତୀ ହରୀତାଳ ଭସ୍କ ୬ଭାଗ - ଏ !  
ସମସ୍ତ ଏକତ୍ର ମିଶାଲ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ୩ଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି (ଭାବନା ଦେଇ) ଶୁଖାଇ |  
AAS । ମାତ୍ରା ୧ ରତିରୁ ୪ ରତି | ଅନୁପାନ ଦୁଧ | ଦିନକୁ ୩୮୪ ଥର ଦେବ | |  
ଗୁଣ - ଏହାଦ୍ଵାରା ପିଲାଙ୍କ ମୂଦ୍ଵସ୍ଥି ( ଅର୍ଥାତ ଯେଉଁ ରୋଗରେ ପିଲା ୧ ବର୍ଷ ବୟସର ହେଲେ |  
ମଧ୍ଯ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ବା ଚାଲିପାରେ ନାହିଁ, ଯାହାକୁ ଫକ୍କ ରୋଗ ମଧ୍ଯ କହନ୍ତି), |  
GA, ଅତିସାର, କୋଷଠବଦତା ଏବଂ ଶୁଖାରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ | |  
9) ଅତୀସ (ଅତିବିସା) ୨ ତୋଳା, ବିଡ଼ଙ୍ଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧.୫ତୋଳା, ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ  
ଅବଶେଷ ଅଧଯପା ରହିଲେ ଛାଣି ୧ ୫ତୋଳା ମିଶ୍ରି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇବ । ତାପରେ ଅଧତୋଳା ଟାଙ୍ଗଣା  
ଖଇ ମିଶାଇ ଶିଶିରେ aGe | ୧ ବର୍ଷର ପିଲାକୁ ୫ଟୋପୀ କରି ଦିନକୁ Nala ଦେବ |  
୩) ଅଁଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଦହି ଛେନା ସମଭାଗ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ମୁଗ ପରି ବଟିକା କରିବ | ସକାଳେ ଓ |  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦିନକୁ ୨ଟି ବଟିକା ଖୁଆଇବ | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୁଆଉଥୁବ | `  
୪) ସଦ୍ଯ GIA ଗୋବର କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସ ପିଲାଙ୍କ ପିଠିର ମେରୁହାଡ଼ ଉପରେ |  
ମାଲିସ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କରିବ | ଅତନ୍ତଃ ୧୫ ମିନିଟ୍‌ ମାଲିସ୍‌ କଲା ପରେ Cade କଳାମୁହଁ |  
QM ବାହାରୁଛନ୍ତି । କୃମୀ ବାହାର କରି ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ | ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ଏକ ସପ୍ତାହ |  
କରିବ | ଏହି ଲଗାଇବା TS ସଙ୍ଗେ ଉପରୋକ୍ତ ଖାଇବା Elsa! ମଧ୍ଯ ପିଲା AAA | |  
ପୁଅ ରୋଗ |  
ଏହି ରୋଗରେ ପିଲାମାନେ ଗୋଡ଼ BLD ଏବଂ FAAS | । ପାନଅଇରୀ ଚେର ଏକଅଣା  
ଓଜନ, ୨ ଖଣ୍ଡ ବା ୩ ଖଣ୍ଡ ହଳଦୀ ସଙ୍ଗେ ବାଟି, ପିଲାର ଦେହରେ ଲଗାଇବ | ଦିନକୁ ଥରେ କରି ।  
୧୫ ଦିନ ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ଲଗାଇଲେ ପୁଅ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଏହା ସଙ୍ଗେ, ଶୁଖା ରୋଗରେ  
ଦିଆହୋଇଥିବା ଖାଇବା AI ଦେଲେ ଚମଳ୍କାର ଗୁଣ କରିବା  
ପିଲାଙ୍କର ମଳଦ୍ବାର ବାହାରି ପଡ଼ିଲେ  
କୋଚିଆ ମାଛ ଭାଜି ଖାଇବାକୁ ଦେବ |  
ପିଲାମାନେ ମାଟି ଖାଇଲେ |  
ଗାଭର ସିଙ୍ଘରେ ଲାଗିଥ୍ଵବା ମାଟି ଆଣି age । ଏହି ମାଟିରୁ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପିଲାମାନେ  
ଆଉ ମାଟି ଖାଇବେ ନାହି । ଏହା ସଙ୍ଗେ GA ନାଶକ GU ଦେବ, କାରଣ ପେଟରେ କୃମୀ |  
ହେଲେ ପିଲାମାନେ ମାଟି ଖାଆନ୍ତି | :

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

## Page 169

### OCR Extracted Text

/ ୧୪୨/ ଥଳୁକୁଜନ CMON Ma GOI ନ୍ତ ।  
ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ  
୧) ମୟୂର ପକ୍ଷର ଚନ୍ଦ୍ରିକା (LIM) କତୁରୀରେ ଟିକିଟିକି କରି କାଟି, ଗୁଡ଼ରେ ଗୋଳାଇ ସ୍ତ୍ରୀ  
ତାର ଦକ୍ଷିଣ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଵାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଖାଇବ |  
ଖାଇବାର ନିୟମ - ଗର୍ଭର 9.8 ମାସ ଠାରୁ ତିନି ମାସ ମଧରେ କୌଣସି ରବିବାର ଦିନ  
ସକାଳେ ଗାଧୋଇ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ନମସ୍କାର କରି ଡ଼ାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଵାସ ଯାଉଥବା ସମୟରେ  
ଗୋଟିଏ ଚନ୍ଦ୍ରିକା, ଗୁଡ଼ ସଙ୍ଗେ ଗିଳି କରି ଖାଇବ । ସେହିପରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ଚନ୍ଦ୍ରିକା  
ସୋମବାର ଏବଂ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମଙ୍ଗଳବାର ଖାଇବ । ସେହି ତିନି ଦିନ କେବଳ ଦୁଧଭାତ  
ଖାଇବ । ରାତିରେ ଦୁଧ ଏବଂ ଚାଉଳର କ୍ଷୀରୀ କରି ଖାଇବ । ଉପରୋକ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ରିକା ଖାଇସାରି  
GAGA (ଯେଉଁ GAR ବାଛୁରୀ ମରି Gale) ପିଇବ । ପୁତ୍ର ନିଶ୍ଚୟ ଜନ୍ମ ହେବ |  
୨) ଗର୍ଭର ଦ୍ବିତୀୟ ମାସ ଆରମ୍ଭରୁ ଏକମାସ କାଳ ପ୍ରତିଦିନ ଭାଙ୍ଗମଞ୍ଜି ଏକଅଣା ଓଜନ ପାଣିରେ  
ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମହେବ |  
ପ୍ରସବ (ସହଜ )  
୧) ଅପାମାରଙ୍ଗ ପତ୍ର ସାତଟି ଛେଚି ତାର ରସ ଢ଼ୋକିଲେ ଫୁଲ, ଫଳ ଏକା ବେଳକେ ପଡ଼େ ।  
୨) ମନୁଷ୍ୟ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ପୋଡ଼ି ତାର ଧୂଆଁ ଯୋନିଦ୍ଵାରରେ ଦେଲେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ | ¦  
୩) ବେଗୁନିଆ ଛାଲି କଳରେ ରଖୁ ରସ ଢ଼ୋକିଲେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ | |  
୪) ବାଇଗଣ ଫୁଲ ତିନୋଟି ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ତତ୍‌କାଳେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ | |  
୫) ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦାକୁ ସୁତାରେ ବାନ୍ଧି ସ୍ତ୍ରୀର ହାତରେ ବା ଗୋଡ଼ରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରସବ |  
ହୁଏ | ପ୍ରସବ ପରେ ସେ କନ୍ଦାକୁ ଦେହରୁ କାଢ଼ି ପକାଇ ଦେବ |  
୬) ଅତି ଛୋଟ ତେନ୍ତୁଳୀ ଗଛର ଚେର ସ୍ତ୍ରୀର ବାଳରେ ବାନ୍ଧି ସୁଙ୍ଘାଇବ । ଅଧଘଣ୍ଟା ଭିତରେ -  
ନିଶ୍ଚୟ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହେବ । ପ୍ରସବ ହେଲା ମାତ୍ରେ ସେହି ଚେରକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ ।  
CAS A} ମୁଣ୍ଡର ବାଳକୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଗୁଡ଼ାଇ ସ୍ତ୍ରୀର ଗଳାରେ (ବେକରେ) ଉପର ତଳ କରି  
ତିନି ଚାରି ଥର ଘଷି ଦେଲେ ଫୁଲ ପଡ଼ିଯିବ । .  
୭) ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ବା କୃଷ୍ଣ ଅପରାଜିତା ଚେର ( ତିନି ଚାରି ଆଙ୍ଗୁଳ MA) ପ୍ରସବ ଦ୍ବାରରେ |  
ପୁରାଇ ରଖୁଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ପ୍ରସବ ହୁଏ |  
୮) ସିଝୁ କ୍ଷୀର ସ୍ତ୍ରୀର ସବୁ ନଖରେ ଏବଂ ନାଭିରେ ଲଗାଇଲେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ | dae 3  
ପରେ କନାକୁ ଦୁଧରେ ବୁଡ଼ାଇ ନଖରୁ ଏବଂ ନାଭିରୁ କ୍ଷୀର ପୋଛି ପକାଇବ । i  
୯) ପୁଷ୍ପା ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଦିନ ବେଳା ଦୁଦୁରା ଗଛ ମୂଳରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଦେଇ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି  
ଖଣ୍ଡେ ଚେର ଆଣି ରଖୁଥୁବ | ଏହି ଚେରକୁ ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ | .  
ଏଥରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ | |

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

## Page 170

### OCR Extracted Text

କଳ PAP / ୧୪୩ / |  
୧୦) ASAT ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ, ଏକତୋଳା ଚିନି, ଅଧପାଏ ଗରମ ପାଣିରେ ପିଇଲେ ଅଧଘଣ୍ଠା :  
ଭିତରେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ | ।  
ପେଟରୁ ମଲାପିଲା ବାହାରିବାକୁ  
୧) ନାଗସାପ କାତି ଧୂଆଁ ଯୋନି ଦ୍ଵାରରେ ଦେଲେ ମଲା ପିଲା ବାହାରି ପଡ଼େ |  
୨) ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ୫/ ୬.ଆଙ୍ଗୁଳ ଲମ୍ବ କୌଣସି ରେଶମି ସୂତାରେ ବାନ୍ଧି ଯୋନି ଭିତରେ  
ପୁରାଇ ACE ଏବଂ ସୁତାର ଅନ୍ୟପାଖ ଯୋନିର PICA A । ମଲା ପିଲା ବାହାରିବା  
ମାତ୍ରେ ସୂତାକୁ ଟାଣି ଅପାମାରଙ୍ଗ ଟେର ବାହାର କରିଦେବ ନଚେତ୍‌ ଗର୍ଭାଶୟ ବାହାରି  
ପଡ଼ିବ | |  
୩) ପୁରୁଣୀ ଚେରକୁ ବାଟି ସ୍ତ୍ରୀର ନାଭିର ଚାରି ପାଖରେ ବହଳିଆ କରି ଲଗାଇଲେ ଜୀବିତ ବା ¦  
ମୃତ ସନ୍ତାନ ବିନା କଷ୍ଟରେ ବାହାରି ଆସେ | ପେଟରେ ପିଲା ମରିଯାଇ ବିଷକ୍ରିୟା ହେତୁ ଯଦି  
ସ୍ତ୍ରୀ ମୂର୍ଛ୍ରା ହୋଇଥାଏ ତାହା ହେଲେ ଏକ ଛଟାଙ୍କ କଞ୍ଚା ଚେରକୁ ବାଟି ଅଧସେର ପାଣିରେ  
ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଆଇ ଦେବ । ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ମଲା ପିଲା ବାହାରି  
ପଡ଼ିବ | TIL ଯଦି ବାନ୍ଚି ହୋଇଯାଏ, ତାହା ହେଲେ ୧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଆଉ ପାନେ ଦେଲେ |  
ମଲାପିଲା ନିଶ୍ଚୟ ବାହାରି ପଡ଼ିବ | ।  
୪) ରୁଦ୍ରାକ୍ଷମାଳା ବେକରେ ପକାଇଲେ ପେଟରୁ ମଲା ପିଲା ବାହାରି ପଡ଼ିବ । |  
ପ୍ରସବ ପରେ ଯୋନିଶୂଳ |  
ବେଲ ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇଅଣା ଓଜନ NE" QEAIG ଚେର GALE ଓଜନ ଏକତ୍ର ବାଟି ଚି  
କୌଣସି ଆୟୁର୍ବେଦୋଲ୍ତ ମଦ ( ଯଥା ମୃତ ସଞ୍ଜବନି ସୁରା) ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ  
ଯୋନିଶୁଳ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । .  
ପ୍ରସାବ ଜ୍ଵଳା |  
୧) ଭୃଙ୍ଗରାଜ ଚେର ସୁକି ଓଜନ Ale ଲୁଣ ମିଶାଇ ବାଟି ପିଇଲେ ପରିଶ୍ରା କଲାବେଳେ ଯେଉଁ |  
ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ତାହା ଶାନ୍ତ ହୁଏ | |  
୨) GAIGA ମଞ୍ଜ ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୧ ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ |  
ଛାଣି ସେଇ ପାଣି ପିଇଲେ ପରିଶ୍ରା କଲାବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶାନ୍ତ ହୁଏ । |  
ପ୍ରସବ ପରେ ଅଧୁକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ |  
RAYS ୧ ରତି ଓ ଫିଟିକିରି ଖଇ ୫ ରତିକୁ ଚାରି ମାତ୍ରା @ ପ୍ରତି ୩ଘଣ୍ଟାରେ ଗୋଟିଏ  
ମାତ୍ରା ଦଶମୂଳ କ୍ବାଥରେ ଦେଲେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରୁ ଫେରି ଆସିଥୁବା ରୋଗୀ ଭଲ ହେବ |

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

## Page 171

### OCR Extracted Text

/ ୧୪୪ / EPQO CAMMY POI OEY  
igi  
AIF! CASA ବାମ ଭାଗରେ ପଞ୍ଜରା ହାଡ଼ ତଳେ ରହେ | ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି, ପାଚକ  
ଓ ପିତ୍ତକୁ ATE କରି ରକ୍ତରେ ପରିଣତ କରିବା । ପ୍ରକୃତ ଅବସ୍ଥାରେ ହାତରେ ଚିପିଲେ ଏହାର  
ଅଟ୍ତିତ୍ବ ଜଣାଯାଏ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ବିକୃତ ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣାଯାଏ | ସାଧାରଣତଃ ବହୁତ ଦିନ ଜ୍ଵର  
ଭୋଗିଲେ ଏବଂ ବିଶେଷତ୍ବ ଟାଇଫଏଡ଼ ଜ୍ଵର ପରେ ପ୍ଲୀହା ବୂଦ୍ଧି ହୁଏ । ପ୍ଲୀହା ବୃଦ୍ଧିରୁ ଅନେକ  
ପ୍ରକାର ଉଦର ରୋଗ ହୁଏ । ପ୍ଲୀହା ବୃଦ୍ଧି ହେଲେ ସର୍ବଦା Bega, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଦୁର୍ବଳତା, ଶୋଥ,  
ଅରୁଚି LIS" Al ପ୍ରଭୃତି ଉପଦ୍ରବ ସବୁ ଦେଖାଯାଏ |  
ଚିତ୍ରକସ୍ୟ ମୂଳକଂ ପିଷ୍ଟା କୃତ୍ଵାତୁ ବଟିକା ear  
କଦଳୀ AG AUS ଭକ୍ଷଣାତ୍‌ ପ୍ଳୀହାନାଶନଂ I  
୧) କଞ୍ଚା ଚିତାଚେରର ଛାଲି ୬ରତି ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ୩ଟି ବଟିକା କରିବ । ଗୋଟିଏ  
ବଟିକାକୁ ପାଟିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ପୂରାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି  
୩୨ ଦିନରେ NS ବଟିକା ଖାଇଲେ el ରୋଗ ନଷ୍ଠ ହୁଏ |  
୨) କଞ୍ଚା ଅମ୍ପତଭଣ୍ଡା କ୍ଷୀର ୧୫/ ୨ ୦ ଟୋପା ଏକଚାମଚ OF ଉପରେ ପକାଇ ସକାଳେ ଖାଲି  
ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପ୍ଲୀହା ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
୩) ଅର୍କଲବଣ - ପାକଳ ଅରଖ ପତ୍ର ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସମଭାଗ ଅଲଗା, ଅଲଗା କରି ¦  
AAP । ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ କିଛି ଅରଖ ପତ୍ର ପକାଇ ତାଂ ଉପରେ କିଛି i  
ସୈନ୍ଧବ ASE OF AHIAG | ଏହିପରି ପ୍ରସ୍ତ ପ୍ରସ୍ତ କରି ଅରଖ ଓ ସୈନ୍ଧବ ଶେଷ ହେବା |  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାଣ୍ଡିରେ ରଖୂବ । ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡି ଆଣିବ ଯେପରି କି ସେତିକି ଅରଖ ag  
ଏବଂ ଲବଣ ଦ୍ଵାରା ହାଣ୍ଡି ପୂରିଯିବ। ତାପରେ ସେହି ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରେ ଗୋଟିଏ ପଲମ ବା ହାଣ୍ଡି |  
AU ମଝିରେ ରହିବା ଫାଙ୍କକୂ Gael ମାଟି, ଗୋବର ଏବଂ କନା ଦେଇ ବନ୍ଦ କରି |  
ଶୁଖାଇବ | ଶୁଖିଗଲେ ପୁଣି ଥରେ କନା ମାଟି ଦେଇ ଶୁଖାଇବ | ତା' ପରେ ଗୋଟିଏ ଗାତ :  
ଖୋଳି GI’ ଭିତରେ ୫୦/୬୦ ଖଣ୍ଡ ଗୋବର ଖସି ପୁରାଇ ସେଥୁରେ ହାଣ୍ଡି ad ନିଆଁ ।  
ଲଗାଇବ । ହାଣ୍ଡି ଯେତେବେଳେ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ସେ ଗାତରୁ କାଢ଼ି ମ  
ଅର୍କଲବଣକୁ ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି AS |  
ମାତ୍ରା - ଦୁଇଅଣା BEE GI ଚହ୍ଲା ଦହି ସଙ୍ଗେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପ୍ଲୀହା, ଗୁଳ୍ନ ଓ ଉଦର  
ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | ପ୍ଭୀହା ଓ ଯକୃତ ରୋଗର ଏହା ମହୌଷଧ |  
୪) ଉପରୋକ୍ତ GSA ଖାଉଥୁବବା ସମୟରେ ଗାଇମୁତକୁ ଗରମ କରି ଗୋଟିଏ ବୋତଲରେ  
ପୁରାଇ TA] ଉପରେ ଗଡ଼ାଇବ | ଏହିପରି କିଛି ଦିନ କଲେ Ais! ନରମ ହୋଇ ସ୍ଵାଭାବିକ୍‌  
ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିବ | :

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

## Page 172

### OCR Extracted Text

ଛନ ଚନ୍ଦନ / ୧୪୫/ |  
ପୁଷ୍ଟିକାରକ - ବୃଦ୍ଧ ଯୁବକ AQ ହେବାକୁ  
  
୧) ADAM ଫୁଲ ଦୁଧରେ ବାଟି ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ଵୁକ୍ର ବୃଦ୍ଧି  
ହୁଏ ଏବଂ ମୈଥୁନ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।  
  
୨) ଶିମୂଳୀ ଗଛର ଚେର, ଛାଲି, A, ଫୁଲ ଏବଂ ଫଳ ସମଭାଗ ଶୁଖାଇ ରଖୁବ | ଏହାର  
ବୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା ଦହି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଭୀମ ପରି ପରାକ୍ରମୀ ହେବ |  
  
SURE] କାନକୁ ନ JA)  
  
୧) ବିଲ୍ଵାଦି ତୈଳ : କଷି ବେଲଫଳକୁ ଗୋ ମୂତ୍ରୁରେ ବାଟି ଏହି ବଟାର ୪ ଗୁଣ ରାଶି ତେଲ  
ମିଶାଇବ । ତେଲର ଚାରିଗୁଣ ଛେଳିଦୁଧ ଏବଂ ତେଲର ଚାରିଗୁଣ ପାଣି ଦେଇ ମୂଦୁ  
ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ | ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ AO | ଏହି ତୈଳ କାନରେ  
ପକାଇଲେ ବଧୂରତା ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ଅର୍ଥାତ୍‌ କାନକୁ ଶୁଣାଯାଏ |  
  
୨) ଦଶମୂଳ କ୍ବାଥରେ ସମଭାଗ ଛେଳିଦୁଧ ମିଶାଇବ | ଏହି ଦୁଇ ପଦାର୍ଥ ଯେତେ ହେଲା ସେତେ  
ରାଶି ତେଲ ମିଶାଇ ପାକ କରିବ | ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି AGO | ଏହାକୁ କାନରେ  
ପକାଇଲେ ବଧରତା ନାଶ ହୁଏ ।  
  
ବନ୍ଧ୍ୟାର ସନ୍ତାନ ହେବାକୁ  
  
୧) ମନୁଷ୍ୟ ମୁଣ୍ଡର ହାଡ଼କୁ ଅନ୍ତଧୂମ ଭସ୍ମ କରି ade | ଏହି ଭସ୍କରୁ ଏକଅଣା ଓଜନ ଏକପା  
ଗାଭଦୁଧରେ (ଯେଉଁ ଗାଭର ବାଛୁରୀ ମରି Gale) qegie ଦିନୁ ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ୩ ଦିନ  
ଖାଇବ । ଅର୍ଥାତ୍‌ AA VA, ୫ମ ଓ ୬ଷ୍ଠ ଦିନ ଖାଇବ । | dal - ଭାତ ବା ରୁଟି ସଙ୍ଗେ  
ଘିଅ, ଦୁଧ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ । ମାଛ, ମାଂସ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
  
୨) ପିପ୍ପଳୀ ଶ୍ଗଙ୍ଗବେରଞ୍ଚ, ମରିଚଂ ନାଗକେଶରଂ  
GES ସହ ପାତବ୍ୟଂ ବନ୍ଧ୍ୟାପି ଲଭତେ ସୁତଂ |  
ପିପ୍‌ପଳୀ, ଶୁଣ୍ଠଟୂ, ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ନାଗେଶ୍ଵବର କେଶର ସମଭାଗର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ  
ଶିଶିରେ ରଖୁବ ! ଶୁଦ୍ଧସ୍ଵାନ ଦିନ ଠାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗାଶଘିଅ ସଙ୍ଗେ ଲାଗ୍‌ ଲାଗ  
ସାତ ଦିନ AMER GHIA ପୁତ୍ର ଲାଭ ହୁଏ | .  
  
୩) Aare ବୋଧୁବୃକ୍ଷସ୍ୟ ବନ୍ଦାକଂ ଗ୍ରାହୟେତ୍‌ ବୁଧଃ  
ଗୋକ୍ଷୀରୈଃ ପାନମାତ୍ରେଣ ବନ୍ଧ୍ୟା ପୁତ୍ରବତୀ ଭବେତ୍‌ |  
ଅର୍ଥ - ଅଶ୍ଵିନୀ ନକ୍ଷତ୍ରରେ ATOR ମଲାଙ୍ଗ ଆଣି ତାର ଛାଲି କାଢ଼ି ରଖୁଥୁବ | ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ଵାନ ଦିନ  
ସେହି ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକେତାଳା ଗାଭଦୁଧ ଏକଛଟାଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ  
ଲାଭ ହୁଏ।

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

## Page 173

### OCR Extracted Text

/ ୧୪୬ / EQOO CAM! GOIA ଲାଜ  
ଅନ୍ୟ SA ' ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ' ରେ AAS ମୁତୁରୀ ଲତାଟେର ପ୍ରୟୋଗ  
ଦେଖନ୍ତୁ ।  
ବସନ୍ତ  
  
୧) କଲରାପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା, ମହୁ ଏକତୌଳା, ଗୋରଚନା ୨ ରତି - ଏ ସମସ୍ତ ମିଶି  
  
ଏକପାନ ହେବ । ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ୩ ଦିନ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଗୋରଚନା  
. ` ନମିଳିଲେ କେବଳ କଲରାପତ ରସ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ସାତ  
ଦିନ ଖାଇବ |  
  
୨) ଫିଟିକିରିର ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ମ ୧ରତି ଚିନି ବା ଖଣ୍ଡ ସହିତ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇ  
GAGA ପିଇବ | ଏହିପରି ସାତ ଦିନ ଖାଇବ |  
  
ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ମ କିପରି ହୁଏ :-  
ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡିରେ ବା ମାଟି ଘଡ଼ିରେ ଫିଟିକିରି ag ଘଡ଼ିର ମୁହଁ ସରା ଦ୍ଵାରା ବନ୍ଦ  
  
କରି ମାଟି ଗୋବର ଏବଂ କନାଦ୍ଵାରା ଫାଙ୍କ ବନ୍ଦ କରି ଶୁଖାଇ ୫ ସେର ଘସି ଭିତରେ ad ନିଆଁ  
  
ଲଗାଇବ | ଗୋଟିଏ ଗାତ କରି ସେଥ୍ଵରେ ଘସି ପୂରାଇ ତା ଭିତରେ ଏହି ଘଡ଼ି ag ନିଆଁ  
ଲଗାଇବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ କାଢ଼ି ଶିଶିରେ AGO |  
  
ବସନ୍ତ ରତୁରେ ସାଧାରଣତଃ ଫାଲଗୁନ ମାସ ଶେଷ ଠାରୁ ବୈଶାଖ ମାସ ଅଧା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ବସନ୍ତ ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ବେଶି ହୁଏ, ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ମଧ୍ଯ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ  
ମତରେ ବସନ୍ତ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ।  
  
ବସନ୍ତ (Small Pox) ଏବଂ ପାଣି ବସନ୍ତ (Chicken Pox) | ବସନ୍ତ ଏକ ସାଙ୍ଘାତିକ ରୋଗ  
କିନ୍ତୁ ପାଣି ବସନ୍ତ ସେତେ ସାଙ୍ଘାତିକ ନୁହେଁ ବୋଲି କୁହାଯାଇ ଥାଏ । ପାଣି ବସନ୍ତକୁ ହାଡ଼ଫୁଟି  
କହନ୍ତି ।  
  
ବସନ୍ତର ପ୍ରତିଷେଧକ :-  
ଏହି ସାଙ୍ଘାତିକ ଏବଂ ମାରାତ୍ମକ ବ୍ଯାଧ୍ଵରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରତିଷେଧକ  
  
Gaal (Preventive) ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ | କେତେକ ସୁପରୀକ୍ଷିତ ପ୍ରତିଷେଧକ ଞଷଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା  
  
ଦିଆଗଲା :  
  
୧) କଲରାପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା (ଅଧ ଆଉନ୍‌ସ), ଏକଅଣା ଓଜନ ହଳଦୀଗୁକ୍ତ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ  
ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଲାଗ ଲାଗ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ରୋଗ  
ହେବ ନାହିଁ | ୩ଷଧ ଖାଇବା ପରେ ଅନ୍ତତଃ ଏକଘଣ୍ଟା ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ | ବୟସ୍କ  
ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକତୋଳା ରସ, ବାଳକ ଅର୍ଵତୋଳା ଏବଂ ଶିଶୁ ସୁକି ଓଜନ | ବହୁ  
କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରୀକ୍ଷିତ ହୋଇ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ସୁପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ପରୀକ୍ଷା ସ୍ବରୂପ ଦୁଇଜଣ .

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

## Page 174

### OCR Extracted Text

ଛନ କନକ / ୧୪୭ / ।  
ଲୋକଙ୍କୁ ପାଖରେ AF ଜଣକୁ ସାତ ଦିନ କଲରାପତ୍ର ରସ ଦିଆଯାଉ | ସାତ ଦିନ ପରେ  
ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ବସନ୍ତ ଟୀକା ଦିଆଯାଉ | 6OGES, ଯାହାକୁ କଲରାପତ୍ର ରସ ଦିଆଯାଇଛି ତା  
ଦେହରେ ଟୀକା ଉଠିବ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଯେ କଲରା ପତ୍ର ରସ ଖାଇନାହିଁ ତା ଦେହରେ ବସନ୍ତ |  
ଟୀକା ଉଠିବ | |  
୨) କଲରା ପତ୍ର ରସ ନ ମିଳିଲେ ବଣ କଦଳୀ AE ଆଠଗୋଟି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଅଥବା ମଞ୍ଚ ଚୂର୍ଣ୍ |  
ALAS ଦୂଇତୋଳା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ, ମହୁର ଅଭାବରେ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ସକାଳେ |  
ଖାଲି ପେଟରେ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ | ଏହି ମାତ୍ରା  
ପୂର୍ଣ୍ବବୟସ୍କ୍୍‌ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ | ୫ ବର୍ଷରୁ ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ୪ ଟି ମଞ୍ଚର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବା  
LEGA AS Gd, ଏକ ବର୍ଷରୁ କମ୍‌ CAA ପିଲାଙ୍କୁ ଏକରତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମହୁ ସହିତ ଦେବ |  
ଏହା ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ ଏବଂ ଅବ୍ୟର୍ଥ ବୋଲି ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଅଛି | ବଣ କଦଳୀ ପାହାଡ଼  
ଉପରେ ହୁଏ । ଏହି କଦଳୀ ଭିତରେ କେବଳ ବୁଟ ପରି ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିଏ ଥାଏ | ଶସ ଅତି କମ୍‌ |  
ଥାଏ । ଫୁଲବାଣୀ ଜିଲ୍ଲାର GAGE Nor ବାଲିଗୁଡ଼ା ଥାନା ଇଲାକାରେ ଥବା ପାହାଡ଼ |  
ଉପରେ ବଣ କଦଳୀ ଗଛ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳେ | ସମତଳ ଭୁମିରେ ଏହା କ୍ଵଚିତ୍‌ |  
ଦେଖାଯାଏ | ) °  
୩) ବଣ କଦଳୀ ମଞ୍ଚ ନ ମିଳିଲେ ଶିମୁଳି ତୂଳା AA ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ହେବ ।  
ନାହିଁ | AG Qal ମଞ୍ଜି ମାତ୍ରା ବଣ କଦଳୀ ମଞ୍ଜିର ମାତ୍ରା ପରି ସେବନ କରିବାକୁ ହେବ,  
କିନ୍ତୁ ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ତିନି ଦିନ ଖାଇବାକୁ ଦେବ | ଧ  
୪) ସୁକି ଓଜନର ଅଙ୍କରାନ୍ତି ଚେର ଛାଲି (ଅଥବା ଖୁବ୍‌ ସରୁ ଚେର) ଓ 9 CF ଗୋଲମରିଚ  
ଏକତ୍ର ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ | ବସନ୍ତ ଲାଗିଥୁବା ।  
ସମୟରେ ପ୍ରତି ୧୫ ଦିନରେ ଏହା ଥରେ ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ । ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ |  
ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ, ବାଳକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅର୍ଵମାତ୍ରା ଏବଂ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୁକି ମାତ୍ରା | |  
୫) ଶୁକ୍ଲ ଅଙ୍କରାନ୍ତି ( ଏହାର ଫୁଲ ଧଳା) ଚେର ଅଧତୋଳା, ପାଞ୍ଚଟି ଗୋଲମରିଚ ଏକତ୍ର ବାଟି |  
ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ସାରା ଜୀବନ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । |  
୬) କଞ୍ଚା FAAS ସୁକି ଓଜନ, କଞ୍ଚାହଳଦୀ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ରୁଦ୍ରାକ୍ଷ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର  
କରି ଦିନେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ହେବନାହିଁ ।  
୭) ଲାଜକୁଳୀ (ABIES!) ପତ୍ର ଏକତୋଳା, ଏଗାରଟି ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ସକାଳେ  
ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ୩ଦିନ ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ହେବ |  
୮) ଇଠାଫଳ (Soap Nut) ଗଛର ଛାଲି ସୁକି ଓଜନ ଶିଳରେ ବାଟି ପିଇଲେ ବସନ୍ତ ହେବ ।  
AE | ଲାଗ୍‌ ଲାଗ୍‌ ୩ ଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ। ଯଦି ବସନ୍ତ ହୁଏ ତାହାହେଲେ |

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

## Page 175

### OCR Extracted Text

/ ୧୪୮ / ALEC 6@ ନାଲ! FOIA AIG? :  
ମାରାତ୍ନକ ହେବ ନାହିଁ । ବସନ୍ତ ଗୁଟି ଉପରେ ଇଠାଫଳ ଗଛର ଛାଲି ବାଟି ଲଗାଇବ |  
ସାତମାସ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ GRA GER ଇଠାଫଳ ଗଛର ଛାଲି  
ବାଟି ୨୧ଦିନ ଖାଏ, ତାହାହେଲେ ତାର ପିଲାକୁ କେବେହେଁ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ |  
୯) GAA aaa ଯେଉଁ ପତ୍ରରେ ବସନ୍ତ ପରି ବିସ୍ଫୋଟକ ଦେଖାଯାଏ ସେହି ପତ୍ରକୁ ଚୁର୍ଣ୍ଣ କରି  
କନାରେ ଛାଣି ଏକ ରତି ଠାରୁ ୪ରତି ଅବସ୍ଥାନୁସାରେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାଣି ସଙ୍ଗେ  
ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦିନେ ମାତ୍ର ଖାଇବ ।  
୧୦) ଶାଗୁଆନ୍‌ ଗଛର ଫଳର ଭସ୍କ ଏକ ରତି ଠାରୁ ଚାରିରତି, ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ଚାରିଥର  
ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ।  
୧୧) ପିଲାମାନଙ୍କ ଦେହରେ ବସନ୍ତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଜ୍ଵର ହୋଇଥୁବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର  
ଏବଂ ହଳଦୀ ସମଭାଗ ବାଟି ପିଲାର ୨ ୦ଟି ଯାକ ନଖ ଉପରେ ଲଗାଇବ ¦ ଜିଭ ଉପରେ  
ଟିକିଏ ଲଗାଇବ ଏବଂ କପାଳରେ ଚିତା ଘେନିଲା ପରି ଟିକିଏ ଲଗାଇବ । ଥରେ ମାତ୍ର ଏହା .  
କରିବାକୁ ହେବ | ଏତିକିରେ ପିଲା ଦେହରେ କେବେହେଁ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ | ଏହା ବହୁ  
ପରୀକ୍ଷିତ | ମା'କୁ ବସନ୍ତ ହୋଇଛି | ଦୁଇ ମାସର ପିଲା ମା'ର ସ୍ତନ ଦୁଧ ପିଉଛି | ପିଲାକୁ  
ଜ୍ଵର ହୋଇଗଲାଣି, ବସନ୍ତ ନିଶ୍ଚୟ ହେବାର କଥା | ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଅନେକ ପିଲାଙ୍କୁ ମୁଁ  
ନିଜେ ଏହି Jaa ଦେଇଛି | ମନ୍ତ୍ରପରି କାମ କରିଛି । କୌଣସି ପିଲାଙ୍କୁ ବସନ୍ତ ହୋଇନାହିଁ |  
୧ ୨ ) ହରିଡ଼ାମଞ୍ଜ, ପୁରୁଷ ଡ଼ାହାଣ ହାତ ବାହୁରେ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ବାମହାତ ବାହୁରେ ପିନ୍ଧିଲେ ବସନ୍ତ  
ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହି |  
୧୩) ବାରବର୍ଷରୁ କମ୍‌ ବୟସ୍କ ବାଳକମାନଙ୍କୁ ଘୋଡ଼ୀର ଦୁଧ ପିଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କୁ କଦାପି  
ବସନ୍ତ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ |  
ତାନ୍ତ୍ରିକ ମତେ - ଛେଳିକାନା ସିଝୁଗଛ ଗୋଟିଏ କୁଣ୍ଡରେ ରଖୁ ସେହି ଗଛରେ ଗୋଟିଏ  
ନାଲିପତାକା ଲଗାଇ AUER ଘରେ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ |  
ବସନ୍ତର ପ୍ରକାରଭେଦ ଓ ଲକ୍ଷଣ : .  
ବସନ୍ତ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର, ଯଥା - ସଂଯୁକ୍ତ ବସନ୍ତ ଓ ଅସଂଯୁକ୍ତ ବସନ୍ତ | ସଂଯୁକ୍ତ ବସନ୍ତର :  
ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ଲାଗି ଲାଗି ରହେ, ବହୁତ ବାହାରେ ଏବଂ ସାଙ୍ଘାତିକ ହୁଏ | ଅସଂଯୁକ୍ତ ବସନ୍ତର `  
ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ଲାଗି ଲାଗି ରହେନାହିଁ, ଗୋଟିକା ଠାରୁ ଅନ୍ୟଟି ଛାଡ଼ିକରି ରହେ, ଅଳ ସଂଖ୍ୟାରେ .  
ବାହାରେ ଓ ସାଙ୍ଘାତିକ ହୁଥ ନାହିଁ | :  
ଶରୀରରେ ବସନ୍ତ ବିଷ ପ୍ରବେଶ ଦିନଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୨ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ଯରେ ଶୀତ ହୋଇ ଜ୍ଵର :  
ଆସେ । ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ପାକାଶୟରେ ବେଦନା, ଆଳସ୍ୟ ଭାବ, ଅସ୍ଥିରତା, ଦୁର୍ବଳତା, ମାଂସପେଶୀର .  
କମ୍ପନ, ପ୍ରଳାପ, ସର୍ବାଙ୍ଗ ବିଶେଷତଃ Lal ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଅତିଶୟ ବେଦନା ହୁଏ | ଖାଦ୍ୟ :

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

## Page 176

### OCR Extracted Text

ARQ PHO / ୧୪୯ /  
ପଦାର୍ଥ ଗିଳିବାକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଶ୍ଵାସ, ପ୍ରଶ୍ଵାସ Go Var କଷ୍ଟକର ହୁଏ । GAA ଦ୍ବିତୀୟ ଏବଂ `¦  
ତୃତୀୟ ଦିନ ପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡର ବାଳତଳେ ମଶା କାମୁଡ଼ିଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ । ତା'ପରେ କପାଳ  
ଏବଂ ମୁହଁରେ ଗୁଟିକା ବାହାରେ । କ୍ରମଶଃ ବେକ, ପେଟ ଏବଂ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ମଧ୍ଯ ବାହାରି ପଡ଼େ ।  
ପ୍ରଥମେ ବସନ୍ତ ଗୁଟିକା ଭିତରେ ରସ ଜାତ ହୁଏ | 98 ବା ୭ମ ଦିନରେ ଉକ୍ତ ରସ ପୂଯରେ  
ପରିଣତ ହୁଏ ଏବଂ MU GAQG AGF CLIN ଉଠେ | ଏହା ପରେ ଜ୍ଵର କମ୍‌ ହୋଇଆସେ |  
୯ମ ବା ୧୦ମ ଦିନରେ ଗୁଟିକା ଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପାଚିଯାଏ । ଏହା ପରେ ଯଦି ଜ୍ର ହୁଏ,  
ତାହାହେଲେ ଅବସ୍ଥା ସାଙ୍ଘାତିକ ହୁଏ। ନହେଲେ SAIS ଶୁଖୂବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । କେତେକଙ୍କର |  
ଗୁଟିକା ଫାଟି ପୂଯ ବାହାରି ଶୁଖୂଯାଏ | କାହାରି ନ ଫାଟି ପୂଯ ଶୁଖୂୁଯାଏ । ୧୧ ଦିନ ଠାରୁ ୧୪ ଦିନ ।  
ମଧ୍ଯରେ ବସନ୍ତ ଗୁଟିକାର ଖୋସା ଖସିପଡ଼େ | |  
ବାତ, Ga, କଫ ଏବଂ ତ୍ରିଦୋଷରୁ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ | ବାତ ଦୋଷରୁ ହେଲେ ବସନ୍ତର  
ଗୁଟିକା AB, ପାତ ବା କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍, ଦାହଯୁକ୍ତ ଏବଂ ତୀବ୍ର ପୀଡ଼ାଦାୟକ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗରେ ସହ୍ଧି,  
ଅମ୍ତରି ଏବଂ ପବମାନଙ୍କରେ ତୀବ୍ର ପୀଡ଼ା, କାଶ, SH, QS, ତାଳୁ, ଓଷ ଏବଂ ଜିହ୍‌ାର ଶୁଷ୍ତା, |  
ପିପାସା ଏବଂ ଅରୁଚି ଆଦି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଏ | |  
ପିତ୍ତ ଦୋଷରୁ ହୋଇଥବା ବସନ୍ତର ଗୁଟିକା ଶ୍ୟାମ ବା ଅରୁଣବର୍ଣ୍ର, QS, ତୀବ୍ର ପିଡ଼ାଯୁକ୍ତ |  
ଏବଂ କଠିନ ହୁଏ | ।  
କଫ ଦୋଷରୁ ହେଲେ ଗୁଟିକାମାନ ଶୁକ୍ଲଚର୍ଣ୍ଥ, Gow, ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥୁନ ଏବଂ କଣ୍ୁଯୁକ୍ତ ହୁଏ | ଧ  
ନାସିକାରୁ ଜଳସ୍ବାବ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଅରୁଚି, ତନ୍ଦ୍ରା ଏବଂ ଆଳସ୍ୟ ଆଦି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଏ | |  
ତ୍ରିଦୋଷରୁ ହୋଇଥିବା ବସନ୍ତ ଗୁଟିକା ନୀଳବର୍ଣ୍ଟ, ଚୁଡ଼ା ପରି ଚେପ୍‌ଟା, Az! ମାଂସ ନିମ୍ନାକୃତି, |  
ଅତ୍ୟନ୍ତ ବେଦନାଯୁକ୍ତ, GEG, କଣ୍ଠରୋଧକାରକ ହୁଏ | ଅରୁଚି ଏବଂ ପ୍ରଳାପ ଆଦି ଲକ୍ଷଣ  
ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ବସନ୍ତକୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ମତରେ ଚର୍ମଦଳ କହନ୍ତି । କେତେକ ଲୋକ ଏହାକୁ  
ଅଖା ବସନ୍ତ କହନ୍ତି । ଅତି ସାବଧାନ ହୋଇ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ । |  
GAIA SAA ପୂର୍ବରୁ ବମନ ବିରେଚନ କରାଇବ । ବମନ ବିବେଚନ ଦ୍ଵାରା ଦୋଷ |  
ଶାନ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ବସନ୍ତ ବିକାରଶୁନ୍ୟ, ଅଳ୍ପବେଦନାଯୁକ୍ତ ହେଇ ସହଜରେ ପାଟି ଉଠେ | |  
ବମନ (ବାନ୍ତି) - ତିନି ଚାରିତୋଳା ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ  
ଅବଶେଷ ଏକପା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ପ୍ରଥମ ଦିନ ବାନ୍ତି କରାଇ ଦ୍ବିତୀୟ ଦିନ  
ବିରେଚନ (ଝାଡ଼ା) କରାଇବ । ଝାଡ଼ା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖୂତ ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କରିବ | |  
ବିରେଚନ (ଝାଡ଼ା) : |  
୧) AMAIA AA ଦୁଇତୋଳା ସୁକି ଓଜନ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ହେବ | |  
ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ |

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

## Page 177

### OCR Extracted Text

/ ୧୫୦ / ALQE 6 ମାଲ, କି @ |  
୨) ମଞ୍ଜୁଆତି (ମେହେନ୍ଦି) ଗଛର ଚେର ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ  
ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ ନ୍ଥାଣି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ହୁଏ |  
୩) ହରିଡ଼ା OIA, Gal, ସୌଫ, ସୁନାମୁଖୀ ପତ୍ର ସୈନ୍ଦବ ଲବଣ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ସମଭାଗ  
ନେଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି AGE | ଅଧତୋଳା ଠାରୁ ଏକ ତୋଳା ପୁର୍ଣ Nea! ଉଷୁମ  
ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ହେବ ।  
Oa :-  
୧) ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ବସନ୍ତ ମିଳିମିଳା ପରି ଦେଖାଯାଉଥ୍ବବା ସମୟରେ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ  
ଚାମଚ ଏବଂ ଅଦାରସ ଦୁଇ ଚାମଟ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ ଏବଂ କରଇଞ୍ଚୁକାକୁଡ଼ି  
ପତ୍ର ରସ କଞ୍ଚାହଳଦୀ ସମାନ୍ୟ ମିଶାଇ ବସନ୍ତ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ବାହାରି  
ପଡ଼ିବ | ଏହି AH ଥରେ ମାତ୍ର ଦେବ |  
୨) ବଣ ROM AE ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ତୋଳା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ପାଞ୍ଚ ଦିନ  
ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | ଏହା ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ । (ଶିଳରେ ବା ଖଲରେ) ମଣ୍ଚିଗୁଡ଼ିଏ `  
ଚୁରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ Ade | ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ BAS ଓଜନ ବୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ତୋଳା ମହୁ  
ସଙ୍ଗେ ଦେବ | ୫ବର୍ଷରୁ ୧୫ ବର୍ଷ GAT ପିଲାଙ୍କୁ ୨.୫ରତି Od, ଏକ ଚାମଚ ମହୁ,  
ଏକ ବର୍ଷରୁ ୫ ବର୍ଷ GAY ପିଲାଙ୍କୁ ୧.୫ରତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧଚାମଚ ମହୁ ଏବଂ ଏକ ବର୍ଷରୁ  
କମ୍‌ GA ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକ ରତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦେବ | ପାତ  
. ତଳରେ ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଆଖୁରେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଖୁର ଯନ୍ତ୍ରଣା  
କମିଯାଇ ଶୀତଳ ବୋଧହୁଏ ।  
୩) ଏକତୋଳା ଫଣଫଣା ଗଛର ଛାଲି ବାଟି ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେବ ଏବଂ ୩/୪ ତୋଳା ଛାଲି |  
ବାଟି ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଲଗାଇଦେବ | ଏହି Geu ଦିନକୁ ଥରେ ହିସାବରେ ୨ ଦିନ ଦେବ |  
ଏଥୁରେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ( ପରୀକ୍ଷିତ) | ;  
ଉପରୋକ୍ତ ୨ ନମ୍ବର ଏବଂ ୩ ନମ୍ବର Jay ମଧ୍ଯରୁ ଗୋଟିଏ ୩ଷଧ ଦେବ ଅର୍ଥାତ୍‌ ବଣ  
କଦଳୀମଞ୍ଜି ଦେଲେ ଫଣଫଣା ଛାଲି ଦେବ ନାହିଁ, ଫଣଫଣା ଛାଲି ଦେଲେ ବଣ କଦଳୀମଞ୍ଜି  
ଦେବ ନାହିଁ |  
ଅମୂତାଦି ପାଚନ : ¦  
ଗୁଳୁଚୀ, ବାସଙ୍କ, ପୋଟଳ ପତ୍ର, ମୁଥା, ଛଚିନାଛାଲି, ଖଇର କାଠ, ସୁଗନ୍ଧି (ଅନନ୍ତମୂଳ) |  
 ନିମ୍ବପତ୍ର, ହଳଦୀ ଏବଂ ଦାରୁ ହଳଦୀ - ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଲତୋଳା ହିସାବରେ ନେଇ ଅଲଗା ଅଲଗା  
କରି କୁଟି ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ୧୦ ଭାଗ କରିବ | ଗୋଟିଏ ଭାଗକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ର:  
ସିଝାଇ ଅବଶେଷ NGACIG ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ | ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଓ

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

## Page 178

### OCR Extracted Text

କନ ORO / ୧୫୧/ |  
ଏହି ପାଚନ ୫ ଦିନ ଖାଇବ | ଅନ୍ୟ Gaw ଖାଉଥୁବା ସମୟରେ ମଧ୍ଯ ଏହି Deu ଖାଉଥୁବ | ଏହି  
ଞ୍ଚିଷଧରେ ଜ୍ଵର ଏବଂ ବସନ୍ତ ଉଭୟ ଭଲ ହେବ | |  
ବସନ୍ତ ଉଠିବା ପରେ ଯଦି ଶରୀର ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନହୁଏ |  
ତାହାହେଲେ ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼େ । | SAAGE Gay ଖାଇଲେ ଶରୀର ଭିତରେ ର  
ପଶିଯାଇଥୁବା ବସନ୍ତ ବାହାରି ପଡ଼େ |  
୧) ପ୍ରସାରୁଣୀ ପତ୍ର ଦୁଇତୋଳା, ମୁନାକା (ବଡ଼ ଖିସ୍ମିସ୍‌) ସାତଟା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ |  
ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ । ଦିନକୁ ତିନିଥର ପିଇଲେ ଶରୀର ଭିତରେ ପଶିଯାଇଥୁବା |  
ବସନ୍ତ ବାହାରି ଆସିବ | ପ୍ରତିଥର ଦୁଇତୋଳା ପ୍ରସାରୁଣୀ ପତ୍ର ଏବଂ ସାତଟି ବଡ଼ ଖିସ୍‌ମିସ୍‌ ତ  
ସିଝାଇ ପିଇବ । ¦  
୨) ଜାଇପତ୍ରୀ ୩ରତି ଓଜନ ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ ୫/୭ ଥର ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ବାହାରି ପଡ଼େ । |  
୩) ମାଳତୀଫୁଲ ଗଛର ଚେର ବାଟି ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଲଗାଇଲେ OAS ବାହାରି ପଡ଼େ | ।  
୪) ବରକୋଳି ଗଛର ଅଗିପତ୍ର ବାଟି ପଥର ବାସନରେ AG ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ହାତରେ |  
ମନ୍ଦିଲେ ଯେଉଁ ଫେଣ ଉଠିବ, ତାକୁ ସର୍ବାଙ୍କରେ ଲଗାଇଲେ ଏବଂ EA ଶାଗର ଝୋଳ |  
ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ବାହାରି ପଡ଼େ । |  
ବସନ୍ତ Jal ବାହାରିଲା ପରେ ପଚାଇବାକୁ SIE! : |  
ବସନ୍ତ ବାହାରିବାର 8/9 ଦିନ ପର ଠାରୁ de ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୮/୯ ଦିନରେ ପାଚିଯାଏ | |  
ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାଚେ ସେତେ AM ଅନ୍ୟ କିଛି ଦୋଷ ନ ଥିଲେ ଆପେ ଆପେ ପାଚେ |  
ପାଚିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖ୍ଵତ ୩ଷଧ ଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ପାଚିଯାଏ | |  
୧) AG ସହିତ {dal ବରକୋଳି ବୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ପୁରୁଣା ଆଖୁ ଗୁଡ଼ ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର ।  
ବାଟି ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ବାତଜ, ପିତଜ |  
ଏବଂ କଫଜ ବସନ୍ତ ଶୀଘ୍ର AIGAN | ଏହି Gay ଖାଇବାର 9 ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ଯରେ ବସନ୍ତ |  
ଯଦି ନପାଚେ ତାହାହେଲେ ଆଉ ଏକ ପାନ ଦେବ । ଦୁଇ ଥରରୁ ବେଶି ଦେବନାହିଁ | ।  
୨) ବରକୋଳି ନ ମିଳିଲେ ହଳଦି ପତ୍ର ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ତିନ୍ତୁଳି ପତ୍ର ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର ବାଟି |  
ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଉଷୁମ ପାଣିରେ ପିଇଲେ ବସନ୍ତ ପାଚେ | ଏହି dea Gog ଏକ ପାନ କରି  
ଦୁଇଦିନ ଦେବ । ଦୁଇ ଦିନରୁ ବେଶି ଦେବ ନାହିଁ । ।  
ବସନ୍ତ ଗୁଟିକା ପାଚିଲା ପରେ ଶୁଖାଇବାକୁ Que) : ¦  
ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ବସନ୍ତ ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ପାଚିଲା ପରେ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଭାବରେ gael :  
ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖ୍ବତ ୩ଷଧ ଦେବ | ।

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

## Page 179

### OCR Extracted Text

/ ୧୫୨/ LEQE CASING POIA Gey  
ଦୁଇତୋଳା ସୁଗନ୍ଧି (ଅନନ୍ତ ମୂଳ) ଅଧ ସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ  
ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ପିଇବାକୁ ହେବ । ଏହି daa ଦୁଇଦିନ ଖାଇଲା  
ପରେ ଯଦି ଶୁଖ୍ବବାରେ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖୂତ ପ୍ରଲେପ ଦେବ |  
ସୁଗନ୍ଧି (ଅନନ୍ତମୂଳଃ ଚେର ଘିଅରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ ଅଥବା ହଳଦୀ ଲେପ ଦେବ ।  
ବସନ୍ତରୁ ଅତ୍ୟଧକ ପୂଜ ବାହାରିଲେ AUD San Jami ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କନାରେ ଛାଣି ପକାଇଲେ  
ଅଥବା ଘଷି ପାଉଁଶ କନାରେ ଛାଣି ପକାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ ¦  
ରୋଗୀର ଘର ଏବଂ ବିଛଣା :  
. ` ମଶା, ମାଛିରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ NAIA ଭିତରେ ରୋଗୀକୁ ଶୁଆଇବ | ରୋଗୀର ବିଛଣାରେ  
ନିମ୍ବପତ୍ର ପକାଇ ତା ଉପରେ ଶୁଆଇବ । ପ୍ରତି ଦୁଇ ଦିନରେ ନିମ୍ବପତ୍ର ବଦଳାଇ ଦେଉଥୁବ । ନିମ୍ବ  
ପତ୍ର ସଙ୍ଗେ କର୍ପୁର ଗୁଣ୍ଡ କରି ପକାଇବ । ବିଶେଷ ଦାହ ହେଲେ ପଦ୍ମ ପତ୍ରରେ ଗୁଆଘିଅ ଲଗାଇ ତା  
ଉପରେ ରୋଗୀକୁ ଶୁଆଇବ । ନିମ୍ବ AER ERISA, GAS | । ରୋଗୀର ଘର ଚାରିପାଖେ ନିମ୍ବ  
ପତ୍ର AUS | ଘରେ ଝୁଣା, ଗୁଗୁଳ ମିଶାଇ ଧୂପ ଦେବ | ରୋଗୀର ମନ ଯେପରି ସର୍ବଦା ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ  
ରହେ ଚେଷ୍ଟା କରିବ |  
ବସନ୍ତ ଉପସର୍ଗର Soa : |  
ବସନ୍ତ ରୋଗରେ ଅନେକ ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରତିକାର ନ କଲେ ରୋଗୀର ପ୍ରାଣନାଶ  
ହୁଏ ଅଥବା ସେ ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ | କେତେକଙ୍କର ZIG ASIAN |  
କୋଷ୍ଷବଦ୍ଧତା :  
ବସନ୍ତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବା ଜ୍ଵର ଅବସ୍ଥାରେ କେତେକଙ୍କର ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ନାହିଁ। ପେଟରେ ।  
ମଳ ଥଲେ ଅପାନବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇ ( ଅପାନବାୟୁର ସ୍ଥାନ ମଳଦ୍ଵାର ଠାରୁ ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ)  
ଶରୀରରେ ଥୁବା ଅନ୍ୟ ୪ ବାୟୁ ଯଥା - ପ୍ରାଣ ବାୟୁ, ଉଦାନ ବାୟୁ, ବ୍ୟାନ ବାୟୁ ଏବଂ ସମାନ  
ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଆହାର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରିକି dea ମଧ୍ଯ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ |  
ଝାଡ଼ା କରାଇବାର ଓଷଧ JES ଲେଖା ହୋଇଅଛି |  
ଦାହ :  
ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଲେ ଏକହଛଟାଙ୍କି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଏକ ତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ  
ପିଆଇବ । ପାଦରେ ଜ୍ବାଳା ପୋଡ଼ା ହେଲେ ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇବ | ମଞ୍ଜୁଆତି ନ ମିଳିଲେ .  
ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ପଥର ବାସନରେ ବା ଶିଳରେ ପାଣି ଦେଇ ଘଷିଲେ ଯେଉଁ ଚାଉଳ ଧୁଆ ପାଣି  
ବାହାରିବ ତାକୁ ପାଦତଳେ ଲଗାଇବ । ଦେହରେ ଲଗାଇବ ନାହିଁ । ବସନ୍ତ ରୋଗରେ ପାଣି ବେଶି  
ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିଷେଧ ।

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

## Page 180

### OCR Extracted Text

ଛନ ORE / ୧୫୩ / |  
ପିପାସା : ।  
ରୋଗୀକୁ ବେଶି ଶୋଷ ହେଲେ କଦଳୀ ଗଛର ଚେର ମୁଣ୍ଡା) ଦୁଇ ତୋଳା, ଏକ ସେର ।  
` ପାଣିରେ ସିଝାଇ ତିନିପା ରହିଳେ ସେହି ପାଣି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପିଇବାକୁ ଦେବ |  
ଅତିସାର : i  
ରୋଗୀର ପତଳା ଝାଡ଼ା ବା ନାଳରକ୍ତ ମିଶା ଝାଡ଼ା ହେଲେ କଅଁଳ ଆମ୍ବ ପତ୍ର ଏବଂ କଅଁଳ  
ଜାମୁପତ୍ର ସମଭାଗ ( ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୩ଟା ବା ୪ଟା ପତ୍ର) ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଦହି ବା ମହୁ ସଙ୍ଗେ  
ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଦିନକୁ ତିନି ଥର ଦେବ | |  
6aceral :  
ଗେଣ୍ଡୁଫୁଲ GER ପତ୍ର ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ସୋରାକ୍ଷାର ମିଶାଇ ବାଟି ପେଟ ଉପରେ ଲେପ  
ଦେବ ଅଥବା ଟିକିଏ ହିଙ୍ଗୁ ପାଣିରେ ଗୋଳି ପେଟରେ ଲେପ ଦେବ | |  
ରକ୍ତମୂତ୍ର ବା ରକ୍ତବାନ୍ି : ।  
AFA, ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ, କଞ୍ଚନ ଗଛର ଛାଲି - ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧତୋଳା ଏବଂ ମିଶ୍ରି ଦୁଇତୋଳା |  
ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟିହାଣ୍ଠିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ରୋଗୀକୁ AZINE | |  
ଦିନକୁ ୨ ଥର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେବ | |  
ଗଳାରେ ବେଦନା : ପୁ  
ପିପ୍‌ପଳୀ od GE Gee ଅଥବା ହରିଡ଼ା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ମହୁରେ ମିଶାଇ ଗୋଟିଏ  
କାଚପାତ୍ର ବା ପଥର ବାସନ ବା ଚା କପ୍‌ରେ AUS | ରୋଗୀ ସେଥୁରୁ ଟିକିଏ ଲେଖାଏଁ ଖାଉଥୁବ | |  
ଏହା ଏକ ଦିନର Aa | ଗଳାର ବେଦନା ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ଉପରୋକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ।  
AAA |  
ମୁହଁ ଏବଂ ଗଳାରେ ଘା ହେଲେ : |  
ଦୁଇତୋଳା ଅଁଳା ଏବଂ ଦୁଇତୋଳା ଯଷ୍ଠିମଧୁ ଏକ ସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ |  
 ଏକପା ରହିଲେ ଛାଣି AGE | ଏହି ପାଣିକୁ ରୋଗୀ ବାରମ୍ବାର କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରିବ | ଏହାଦ୍ଵାରା ଗଳା ।  
ଘା ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ । |  
ବସନ୍ତ QU CEM ବା SAGER GIS’ ହେଲେ : |  
ବିଲ AIA ପାଉଁଶ, AS ( ଗଞ୍ଜାଇ ଗଛର AS) ନଳିତା ପତ୍ର, OA ପତ୍ର, ହଳଦୀ ଏବଂ \_ ହ  
ଶୁଖୁଲା ଆମ୍ବ ଟାକୁଆ ଏ ସମସ୍ତ ସମଭାଗର ଚୂଣ୍ଠ ଏକତ୍ର କରି କନାରେ ବାନ୍ଧି ବସନ୍ତ ଗୁଟିକା  
ଉପରେ ସେହି କନାପୁଡ଼ିଆକୁ ଦାବି ଦାବି ଦେଲେ କଣ୍ଡୁ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ପୋକ ପଡ଼ିଥିଲେ ।  
ମରିଯାନ୍ତି । ¦.

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

## Page 181

### OCR Extracted Text

/ ୧୫୪ / EQQO 6@/ ନାଲ! POI ନ୍କ  
ଆଖୁରେ ବସନ୍ତ ହେଲେ :  
ବସନ୍ତ ବାହାରିବା ସମୟରେ ପାଦ ତଳିପାରେ ମଥ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଆଖରେ  
ବସନ୍ତ ହୁଏନାହିଁ | ଯଦି ବସନ୍ତ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ, ପାଦରେ ମଞ୍ଜୁଆତି acia Sade Gea  
ଦେବ | . .  
୧) ଗୁଳୁଚି ଏବଂ ଯଷ୍ଟିମଧୁ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ବାଟି ସଫା କନାରେ ବାନ୍ଧି ସେହି ବନ୍ଧା  
କନାରୁ ଟୋପା ଟୋପା ପାଣି ଆଖରେ ପକାଇବ |  
ଅଥବା  
୨) ଶାମୁକା ପାଣି ଆଖରେ ବାରମ୍ବାର ପକାଇବ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଶାମୁକାଗୁଡ଼ିଏ ଆଣି ଚିକ୍‌କଣ ପଥର  
ବାସନରେ ରଖୁବ | ସକାଳେ EES ଶାମୁକାର ପଛପଟେ ପାଣି ଲାଗିଛି | ସେହି ପାଣି  
ଆଖରେ ପକାଇବ । ଶାମୁକା ନ ମିଳିଲେ ଗେଣ୍ଡା ପାଣି ପକାଇବ |  
ବସନ୍ତ ଶୁଖୁଲା ପରେ ଦାଗ ଲିଭାଇବାକୁ :  
ମୂଦାର ଶିଙ୍ଗକୁ ଲେମ୍ମୁରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କିଛି ଦିନ ବସନ୍ତ ଚିହ୍ନ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ଚିହ୍ନ  
ଲିଭିଯାଏ | ମ୍ପଦାରଶିଙ୍ଗ ସୀସା ଧାତୁର ଉପଧାତୁ । ଏହା ବଜାରରେ କିଣିବାକୁ ମିଳେ | ପଇଡ଼  
ପାଣିରେ ମଧ୍ଯ ମୁହଁ ଧୋଇବ । .  
ବସନ୍ତ ରୋଗୀର ଘଥ୍ଯ :  
ରୋଗ ହେଲେ ତ © GA ଖାଇବାକୁ ହେବ, କିନ୍ତୁ ବେଶି Aaa ଖାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଭଲ  
ହୋଇଯିବ, ଏ କଥା ଭାବିବ ନାହିଁ | aw ଅପେକ୍ଷା del ଏବଂ ଶୁଶ୍ରୁଷା ଦ୍ଵାରା ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଶାନ୍ତ  
ହୁଏ। .  
ସାଧାରଣତଃ ଜ୍ଵର ହେଲେ ଲଙ୍ଘନ (ଉପବାସ) କରନି କିନ୍ତୁ ବସନ୍ତ ଜ୍ବରରେ ଉପବାସ  
କଲେ ବସନ୍ତର ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ଭାବରେ ଉଠେ ନାହିଁ । ଅତଏବ ବସନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଉପବାସ  
କରାଇବ ନାହିଁ | ଖାଲି ଜ୍ଵର କି ବସନ୍ତ Ga କିପରି ଜାଣିବ ? ସାଧାରଣ ଜ୍ବରରେ ଅଙ୍ଗ ବେଦନା  
ହୁଏନାହିଁ | ବସନ୍ତ QAA ପୂର୍ବରୁ ଅଙ୍ଗ ବେଦନା ହୁଏ ଏବଂ ଆଖପାଖରେ ଗ୍ରାମରେ ବସନ୍ତ  
ହୋଇଥିଲେ ସେହି ସମୟରେ ଜ୍ଵର ହେଲେ ବସନ୍ତ ଜ୍ଵର ବୋଲି ଜାଣିବ ।  
ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଫାରେ ପଥ୍ଯ :  
ଦୁଧ GIA, ସାଗୁ ବାର୍ଲି ଦିନକୁ ୨ ଥର ପେଟ ପୂରାଲ ଦେବ । ବିରିଡ଼ାଲିର ଝୋଳ ଏବଂ  
AHA ଶାଗର ଝୋଳ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥୁବ | ୪/  
୫ଦିନ ରୋଗୀର ଭୋକ ହେଲେ ପୁରୁଣା ଚାଉଳର ଭାତ, ମୁଗଡ଼ାଲି, ପୋଟଳ, କଲରା ତରକାରୀ  
ଏବଂ ଫଳ ଭିତରେ ଡ଼ାଳିମ୍ବ, ବେଦନା, ଅଙ୍ଗୁର ପ୍ରଭୃତି ଏବଂ ଦୁଧ ଦେବ |

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

## Page 182

### OCR Extracted Text

A ORE / ୧୫୫ / ।  
  
ବସନ୍ତ ଗୁଚିକା ପାଚିବା ସମୟରେ ପଥ୍ଯ :  
  
ଘ୍ମତପକ୍ବ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା - ଖାଣ୍ଡ ଗୁଆଘିଅରେ ହୋଇଥୁବା ମହନଭୋଗ, ସୁଜି ପାୟସ, ଲୁଚି,  
ରୋଗୀର ଯଦି ରୁଚି ହୁଏ ଘିଅ ଅନ୍ନ ଦିନକୁ ଥରେ ଦେବ ।  
aml ଅବସ୍ଥାରେ ପଥ୍ଯ :  
  
ବସନ୍ତ ଶୁଖୁ ଆସିଲା ବେଳକୁ ଘିଅ ଅନ୍ନ, ଗୁଆ ଘିଅରେ ଲୁଚି ବା ପୁରୀ, ମାଖନ, ମୁଗଡ଼ାଲି  
ଖେଚୁଡ଼ି, ପୋଟଳ, ବାଇଗଣ ପ୍ରଭୃତିର ଝୋଳ, ମିଠାଫଳ ଭୋକ ଅନୁସାରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ |  
ଏକା ବେଳକେ ବେଶି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହି | ¦  
  
ଅପଥ୍ୟ :- ମାଛ, ମାଂସ, GA ଦେବ ନାହିଁ, ଏପରିକି ଘରକୁ ଆଣିବ ନାହିଁ | ଗୁରୁପାକ  
ଦ୍ରବ୍ଯ ଯଥା - ଶିମ୍ବ, ଶିମ୍ବ ମଞ୍ଜା, ଶାଗ, Uae, ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଦହି, ଲଙ୍କାମରିଚ, ବେଶି  
ଲୁଣ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଅଧକ RAIMA! ଏସବୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ | ରୋଗୀ ବେଶି ପାଣି ବ୍ୟବହାର ¦  
କରିବ ନାହି । ଏପରିକି ବାରମ୍ବାର ହାତପାଦ ଧୋଇବ ନାହିଁ ।  
  
ହାଡ଼ଫୁଟି ।  
  
ହାଡ଼ଫୁଟି ରୋଗରେ, ବସନ୍ତ ରୋଗର ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା, ସେହି ଚିକିତ୍ସା କରିବ । ରୋଗର ¦  
ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ମିଳିମିଳା, ବସନ୍ତ କି ପାଣି ବସନ୍ତ ( ହାଡ଼ଫୁଟି) କିପରି ଜାଣିବ | |  
ମିଳିମିଳା :  
  
ସାଧାରଣତଃ ପିଲାଙ୍କୁ ହୁଏ - ଏକମାସ ପିଲା ଠାରୁ ୧୨ ବର୍ଷ Cag ପିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଏହି ।  
ରୋଗରେ ଜ୍ଵର ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବା ଜ୍ଵର ଥୁବା ସମୟରେ GEST A ହୁଏ | ବସନ୍ତରେ ବେଶି AG ର  
ହୁଏ ନାହି | ¦  
ବସନ୍ତ :  
  
ବସନ୍ତରେ ଗୁଟିକା ମଧ୍ଯରେ ରସ ସଞ୍ଚୟ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଗୁଟିକା ଚେପ୍‌ଟା ଥାଏ ଏବଂ  
ଟାଣ ଲାଗେ । |  
ପାଣି ବସନ୍ତ :  
  
ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ରସ ସଞ୍ଚୟ ସମୟରେ ବର୍ଜୁଳ ଥାଏ ଏବଂ ଚିପିଲେ ନରମ ଲାଗେ ।  
  
ବସ୍ତି ( ଏନିମା)  
  
କୌଣସି କଠିନ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବସ୍ତି ଦ୍ଵାରା ଝାଡ଼ା ସଫା କରାଇ dea  
ବ୍ୟବହାର କରିବ |  
  
ଗବଟେର ୫ ତୋଳା, ମଦନ ଫଳ ୩ତୋଳା, EA ୨ ତୋଳା, Gall ଏକତୋଳା, ¦  
ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏକ ତୋଳା, ଏକ ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଅଧସେର ରହିଲେ ଛାଣି :

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

## Page 183

### OCR Extracted Text

/ ୧୫୬ / LQRO CANN GR! POI BIE!  
ସେଥୁରେ ୫ତୋଳା ରାଶି ତେଲ ଏବଂ ୫ ତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ଦୁସ୍‌ ଦେବ । ଏଥ୍ବରେ ଝାଡ଼ା  
ପରିଷ୍କାର ହେବ | ମାସକୁ ଥରେ ଏଥରେ ଡୁସ୍‌ ନେଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ |  
ବହୁମୂତ୍ର  
ଅତ୍ୟଧ୍ବକ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ, ବେଶ୍ୟାଗମନ, ଅତିରିଲୁ ପରିଶ୍ରମ, ଶୋକ, ଚିନ୍ତା, ବିଷ ଦୋଷ  
ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ଦେହର ସମସ୍ତ ଧାତୁ ଯଥା ରସ, ରକ୍ତ, ମାଂସ, ମେଦ ଇତ୍ୟାଦି ଦୂଷିତ ହୋଇ  
ମୂତ୍ର ଆକାରରେ ବାହାରିଆସେ । ରୋଗୀ ବଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ବହୁତ ଥର ପରିସ୍ରା ହୁଏ ।  
ଏପିରିକି ଦିନକୁ ୫ସେରରୁ ୧୫ ସେର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରେ । ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ  
କୌଣସି ପ୍ରକାର ବେଦନା ହୁଏ ନାହିଁ । ମୁତ୍ର ନିର୍ଗ୍ଧ, ନିର୍ମଳ, ସ୍ଵଚ୍ଛ, ଶୀତଳ ଓ ଶୁଭ୍ର ଦେଖାଯାଏ |  
` ଦୁର୍ବଳତା, ପ୍ରବଳ ତୃଷା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲା, ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, Ald ବର୍ଣ୍ତା ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ରୋଗର ଉପଦ୍ରବ |  
ରୋଗ AS ଦିନର ହୋଇଗଲେ ଓଜଃକ୍ଷୟ, ଶୋଥ ଏବଂ ପଠା ଘା (Carbuncle) ହୁଏ |  
ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଅଭାବରେ ଏହା ମଧୁମେହରେ ପରିଣତ ହୁଏ | ବହୁମୁତ୍ର ସହଜସାଧ୍ଯ କିନ୍ତୁ .  
ମଧୁମେହ କଷ୍ଟସାଧ୍ଯ ବା ଅସାଧ୍ଯ | ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗରେ ରକ୍ତ କିମ୍ବା ପରିସ୍ରାରେ ଚିନି ବାହାରେ ନାହିଁ |  
କିନ୍ତୁ ମଧୁମେହ (Diabetes) ରୋଗରେ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାରେ ଚିନି ବାହାରେ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଚିନି .  
ବେଶି ହୋଇଗଲେ, ପରିସ୍ରାରେ ମଧ୍ଯ ଚିନି ବାହାରେ |  
ଚିକିତ୍ସା :  
୧) ପାତାଳ ଗୁରୁଡ଼ ଚେରର ଛାଲି ଏକଅଣା ଓଜନ କମଳା ରସ ସହିତ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି  
ଏକମାସ ଖାଇଲେ ବହୁମୁତ୍ର ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ମଧ୍ଯ ଏହି Gea ପ୍ରୟୋଗ  
କରିବ |  
୨) ପାଚିଲା କାଠିଆ କଦଳୀ ଗୋଟିଏ, ଭୂଇଁ କଖାରୁ ରସ ଏକତୋଳା, ଶତାବରୀ ରସ ଏକତୋଳା,  
ଦୁଧ ଏକପା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ବହୁମୁତ୍ର ନିବାରିତ ହୁଏ ।  
୩) ଗୋମୁତ୍ର ଦୁଇ ସେର, PAG! ବାହାଡ଼ା LM! ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୨ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଏକତ୍ର ପାକ  
କରିବ । ବଟିକା କରିବା ପରି ବହଳିଆ ହୋଇଗଲେ ବାଟି କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ୨ରତି  
ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା  
ଖାଇବ | ଏହି ଞ୩ଷଧ ଶେଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ |  
୪) ନଡ଼ିଆ ଫୁଲ ଅଧତୋଳା ଦହି ସଙ୍ଗେ ବାଟି ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଖାଇବ | ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥୁବ |  
୫) AAW, Sea, ଲୌହଭସ୍କ, ତାମ୍ରଭସ୍କ ସମଭାଗ, ଶତାବରୀ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି  
୨ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ ।  
ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ GOL କାକୁଡ଼ି ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ସଙ୍ଗେ ¦  
ଖାଇଲେ ବହୁମୂତ୍ର ନାଶ ହେବ | `

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

## Page 184

### OCR Extracted Text

AB ORO / ୧୫୭ / ।  
୬) ପିଆଶାଳ କାଠକୁ ଏକ APAL ( ଇଞ୍ଚେ ଲମ୍ବ, ଇଞ୍ଚେ ଓସାର ଏବଂ ଇଞ୍ଚେ ଉଚ୍ଚ) ମାତ୍ରାରେ  
୧୫/ ୨୦ ଖଣ୍ଡ କାଟି ରଖୁବ । ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖଣ୍ଡେ କାଠ ଅଧପାଏ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ  
ରଖୁବ | ସକାଳେ ସେହି ପାଣି ପିଇବ | ଖଣ୍ଡେ କାଠ Naa ବ୍ୟବହାର ହେବ | ତାପରେ ସେ ର  
କାଠ ପକାଇ ଦେଇ ଆଉ ଖଣ୍ଡିଏ କାଠ ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ  
ସକାଳେ ସେହି ପାଣି ପିଇବ । ଏହିପରି ଏକ ମାସ ପିଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।  
୭) ଆମ୍ଭ, AMIGA କୋଳି ସୁକି ଓଜନ ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇବ | ଅନ୍ତତଃ ସାତ ଦିନ ପିଲବ |  
୮) ରସ ସିନ୍ଦୂର, aq ag, ଶୁଦ୍ଧଗନ୍ଧକ ସମଭାଗ | ¦  
IS Say - ପ୍ରଥମେ AA AGA ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ GORE ଏକଘଣ୍ଟା ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି  
ତାପରେ ଅଭଦ୍ର AQ ମିଶାଇ Wedel ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶିଗିରେ ade |  
ମାତ୍ରା - ଏକରତି ଦିନକୁ ୨ଥର ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
ଏହି JIA ଖାଇବାର ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ପାଚିଲା ଶୁଷ୍କ ଡ଼ିମ୍ବିରି ଫଳ ଏକତୋଳା ଏକଚାମଚ  
ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ର;  
୯) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା, ସେଥୁରେ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଯବକ୍ଷାର ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର |  
କରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ SRE ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ |  
ବାତ ( ବାୟୁ ) (The Vital air of Life) ।  
ବାତର ଅର୍ଥ ବାୟୁ ବା ପବନ | ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରସ୍ଥ୍‌ ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫର ସମତା |  
ରହିଲେ AAA AG ରହେ | ବିସମତାରେ data agg ହୁଏ ଅର୍ଥାତ୍‌ ବାତ, Ga, କଫର |  
ସ୍ଵାଭାବିକ୍‌ ଅବସ୍ଥା ଠାରୁ ବେଶି ହେଲେ ବା କମ ହେଲେ ରୋଗ ହୁଏ । ଏହି ତିନିଧାତୁ ମଧ୍ଯରେ  
ବାୟୁର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ (ବଳ) ବେଶି | କାରଣ;  
‘dar ପଙ୍ଗୁ କଫଃ ପଙ୍ଗୁ ପଙ୍ଗବଃ ମଳଧାତବଃ :  
ବାୟୁନା AE FOES SE ଧାବନ୍ତି ମେଘବତ୍‌ II’ ।  
ଅର୍ଥ - ବାହାରର ବାୟୁ ଯେପରି ସ୍ଵୟଂ ଗତିଶକ୍ତି ରହିତ ମେଘକୁ ଏଣେ ତେଣେ ଉଡ଼ାଇ |  
ଦିଏ, ସେହିପରି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଥବା ବାୟୁ, ସ୍ବୟଂ ଗତିଶକୁ ରହିତ da ଏବଂ କଫକୁ  
ଏବଂ ରସରକ୍ତାଦି ଧାତୁ ଏବଂ ମଳମୁତ୍ରାଦିକୁ ଏଣେ ତେଣେ ନେଇଯାଏ । ¦  
ଅତଏବ ବାୟୁର ଯେପରି ଅତି ବୃଦ୍ଧି ବା କ୍ଷୟ ନହୁଏ ଏବଂ ସମତା ରହେ ସେଥୁପ୍ରତି  
ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ୍‌ | |  
ଯାହାର ଶରୀରରେ ବାନ୍ୟୁ ସ୍ଵାଭାବିକ୍‌ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଵସ୍ଥାନରେ ରହେ ଏବଂ ତାର ସହଜ ଗତିରେ  
କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାଧା ପଡ଼େ ନାହିଁ । ସେ ନିରୋଗ ହୋଇ ଶତାଧ୍ଵକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚୁରହେ | କାରଣ

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

## Page 185

### OCR Extracted Text

/ ୧୫୮ / ALAS CASING GOIA ନଳ  
AMES ବାୟୁ ଦେହର ଦୋଷ ଏବଂ ଧାତୁର ସମତା, ଜଠରାଗ୍ନିର ସମତା, ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର  
ଏବଂ ମନର ନିଜ ନିଜର ବିଷୟ ଗ୍ରହଣ ଓ ନିଷ୍ପୀଦନ କର୍ମ ସମାନ ଭାବରେ ସମ୍ପାଦନ କରିଥାଏ |  
“ସମାନୈଃ ସର୍ବଭାବନାଂ ବୃଦଵିହାଁନିର୍ବିପର୍ଯୟାତ୍‌ |”  
ଅର୍ଥାତ୍‌ - ଏହି ଜଗତର ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଗୁଣ ଓ କ୍ରିୟା, ସମାନ ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଣ ଓ କ୍ରିୟା  
ଯୋଗ ଦେଇ ବଢ଼େ, ଏବଂ ସେହି ସବୁ, ଅସମାନ ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ଯ, ଗୁଣ ଓ କ୍ରିୟା ଯୋଗରେ  
ଛାଡ଼ିଯାଏ ।  
ବାତେ, ପିତ୍ତେ ଶ୍ଳେଷ୍ଣୁଣାନ୍ତୌ ଚ cay  
ତୈଳଂ, ସର୍ପିମାଂକ୍ଷିକଂ ବା କ୍ରମେଣ | )  
ଅର୍ଥ - ବାତ, da ଓ କଫ ବିକାରମାନଙ୍କରେ ଯଥା କମରେ ପଥ୍ୟ ତେଲ, ଘିଅ ଓ ମହୁ |  
କାରଣ ବାୟୁରେ ଯେଉଁ ରୁକ୍ଷତା, ଶୀତଳତା ଓ MAS! ଗୁଣ ଥାଏ ତାର ବିପରୀତ ଗୁଣ ସ୍ଥିଗ୍‌ଧତା, |  
ଉଷ୍ମତା ଓ ଗୁରୁତା ଗୁଣ ରାଶି ତେଲରେ ଥାଏ | ଅତଏବ ରାଶିତେଲ ପ୍ରତିଦିନ ସେବନ କଲେ ବାତ  
ବିକାର ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଏହିପରି ପିଉରୋଗରେ ଘିଅ ଓ କଫ ରୋଗରେ ମହୁ ପଥ୍ୟ ଅଟେ |  
ବାତ କାହିଁକି ବୂଦ୍ଧି ହୁଏ :  
ଅତ୍ୟଧ୍ଵକ ବ୍ୟାୟାମ୍‌, ଉପବାସ, ଧାତୁ୍ଷୟ, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ, ମଳମୂତ୍ରାଦିର ବେଗଧାରଣ,  
ଅତିଶୟ ଶୋକ, ଅତିଶୟ ଥଣା ଲାଗିବା ଏବଂ କଟୁ, JO, କଷାୟ ଭୋଜନରେ ବାୟୁ ବୂଦଧି ହୁଏ | ର  
ଆଉ ମଧ୍ଯ ବର୍ଷା କାଳରେ, ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲେ ଏବଂ ଅପରାହ୍ନ କାଳରେ ବାୟୁ ବୂଵି 7  
ହୁଏ । ' ¢  
କଟୁ, OB, କଷାୟା ବାତଂ ଜନୟନ୍ତି  
ମଧୁରାମ୍ଳ ଲବଣ ସ୍ତେନଂ ଶମୟନ୍ତି ।  
ଅର୍ଥ - କଟୁ, SB, କଷାୟରସ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ବାତବୃଵି ହୁଏ କିନ୍ତୁ ମଧୁର, ଅମ୍ଳ ଲବଣ ୀ  
ରସ ଖାଇଲେ ବାତ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । :  
ବାତ ପ୍ରକୃତିର ଲକ୍ଷଣ : |  
QEAQEAEE ERI ବାଚାଳଶ୍ଚ ମାନସଃ  
ଆକାଶଚାରୀ ସ୍ଵପ୍ନେଷୁ ବାତ ପ୍ରକୃତିକୋ ନରଃ |  
ଅର୍ଥ - ବାତ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ କୃଶ ହୁଏ, ଦେହ ଲୁଖୁରା ଦିଶେ, Jaa ବାଳ ଅଳ୍ପ ଓ ଛୋଟ |  
ଛୋଟ ହୁଏ, ଅତି ବାଚାଳ ଓ ଅସ୍ଥିର ଚିତ୍ତ ହୁଏ | ସ୍ବପ୍ନରେ ଆକାଶରେ ଉଡ଼ିଗଲା ପରି ହୁଏ |  
ବାତ ରୋଗ  
ବାତ ରୋଗ ୮୦ ପ୍ରକାର । ତା' ଭିତରୁ କେତେକ ପ୍ରଧାନ ବାତ ରୋଗର ଟିକିମ୍ସା ନିମ୍ନରେ  
ଦିଆଗଲା |

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

## Page 186

### OCR Extracted Text

ଛନ OOP / ୧୫୯ /  
ମୁହଁମୋଡ଼ା ବାତ ( ଅର୍ଦିତ)  
ଏହି ବାତରେ ମୁହଁର ଏକପାଖ ମୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ, ପାଟିରେ ପାଣି ରଖୁ କୁଳି କରି ହୁଏନାହିଁ |  
ଚୋବାଇ ଖାଇ ହୁଏନାହିଁ | ଏହି ବାତରେ ପିତ୍ତ ଓ କଫର ଅନୁବନ୍ଧ ରହେ | ରୋଗୀକୁ ଆକ୍ଷି ବୁଜିବାକୁ  
କହିଲେ ସେ ଗୋଟିଏ ଆଖି ବୁଜିପାରେ, ଅନ୍ୟ ଆଖି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୁଜିପାରେ ନାହିଁ | ପାଟିରୁ ଲାଳ  
ବାହାରେ | କେତେକଙ୍କର ଜ୍ଵର ହୁଏ ଏବଂ ବେକ ଫୁଲିଯାଏ |  
ରୋଗର କାରଣ : ସର୍ବଦା ଅତି ଉଚ୍ଚ ସ୍ଵରରେ କଥା କହିବା, କଠିନ ପଦାର୍ଥ ଚୋବାଇବା,  
ଜୋରରେ ହସିବା, ହାଇ ମାରିବା, ଭାର ବୋହିବା, ବିଷମ ଭାବରେ ଶୋଇବା, ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ¦  
ବାୟୁ କୁପିତ ହୋଇ ମୁଖକୁ ଅର୍ଦିତ ଅର୍ଥାତ୍‌ ପୀଡ଼ିତ କରେ ବୋଲି ଏହି ରୋଗକୁ ଅର୍ଦିତ ବାତ କହନ୍ତି । |  
SHA : ରସୁଣରୁ ଚୋପା ବାହାର କରି GAGE GA ବାଟି ଅଧତୋଳା ମାତ୍ରାରେ  
ସକାଳେ ଓ ଅଧତୋଳା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ | ଏକପା ରସୁଣକୁ ଟି୍‌କକଣ କରି ବାଟି ଏକପା ତେଲରେ  
ଫୁଟାଇ ପାଣି ଅଂଶ ମରିଗଲେ ଶିଶିରେ ade | ଏହି ତୈଳରୁ ୨/୪ ଟୋପା ନାକରେ ପକାଇଁବ ର:  
ଏବଂ ବେକରେ ଓ ଗାଲରେ ମାଲିସ୍‌ କରିବ । .  
ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ତୈଳ - କୋଚିଲା ମଞ୍ଜ ଅଧସେରକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଏକସେର  
ପାଣିରେ ସାତ ଦିନ ବତୁରାଇବ । ପ୍ରତିଦିନ ଖରାରେ AAS | ତାପରେ ୫ ସେର ରାଶିତେଲରେ  
ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରି ଶିଶିରେ AIS | ଏହି ତୈଳକୁ ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ମାଲିସ୍‌ କରିବ |  
ପଥ୍ୟ : ଏଣୁରୀପିଠା ବା ବିରି ଚକୁଳି, ଲହୁଣୀ ସହିତ ଖାଇବ | ଆୟୁର୍ବେଦୋକ ACH ଯଥା  
ମୂତସଞ୍ଜିବନୀ, ମାଂସ, ଅମ୍ ଦ୍ରବ୍ୟ, ରସୁଣସେବୀ ପକ୍ଷରେ ହିତକର | ` |  
ଅପଥ୍ୟ : ବ୍ଯାୟାମ୍‌, ରୌଦ୍ରଭ୍ରମଣ, କ୍ରୋଧ, ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ଭୋଗ, BARE ବା ଅଧ୍ବକ ଦୁଧ |  
ଏବଂ ଗୁଡ଼ ଭକ୍ଷଣ ଏକାନ୍ତ ବର୍ଜନୀୟ | |  
ଗରମ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରିବ | ଝାଡ଼ା ସଫା ହେଉ ନଥିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ଡୁସ୍‌ ନେବ | \_ |  
କଇଁଛ ମାଂସକୁ ସିଝାଇ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଗରମ କରି ବାତାକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେବ | |  
୮୯ ପୂଷ୍ଠାରେ ଅର୍ଦିତ ଓ ଅର୍ଦାଙ୍ଗ ବାତ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା Jaa ମଧ୍ୟ ଫଳପ୍ରଦ |  
ମନ୍ୟାସ୍ତମ୍ଭ ବା ଗ୍ରୀବାସ୍ତମ୍ଭମବ୍ବେକ ନ ବୁଲିବା ବା ବେକମୋଡ଼ା ରୋଗ)  
ରୋଗର କୀରଣ - ଦିବାନିଦ୍ରା, ବେକସଞ୍ଚାକୁ ବିଷମଭାବେ ରଖୁବା ବା ବିସ୍ତାରିତ କରିବା |  
ବା ଉର୍ଦ୍ଵ୍‌ନେତ୍ରରେ CAS ସମୟ ନିରୀକ୍ଷଣ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ବାୟୁ କୁପିତ ଏବଂ କଫାବୂତ ହୋଇ |  
ମନ୍ୟାକୁ (ବେକର ପଛ ପଟରେ ଥୁବା ବୂହତ ଶିରାଦ୍ଵୟ) ସ୍ତବ୍‌ଧ କରିବାରୁ ରୋଗୀ ବେକ ଫେରାଇ |  
କି GAIA ପାରେ ନାହିଁ | ଏହି ରୋଗକୁ ମନ୍ୟାସ୍ତମ୍ଭ କହନ୍ତି | ୧ ୧  
୧) ଦଶମୁୂଳ କ୍ଵାଥ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଇବ | ରସୁଣକୁ ସୋରିଷ  
ତେଲରେ ବାଟି କନାରେ ଛାଣି ସେହି ତୈଳ ନାକରେ ପକାଇବ । ଓ ଠା

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

## Page 187

### OCR Extracted Text

/ ୧୬୦ / ALO CMM COI ନାଳ |  
9) କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡାର ତଳାଂଶ (ଧଳାଅଂଶ) ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଓ ଘିଅ ଏକତ୍ର ଗରମ କରି ଗ୍ରୀବା  
ଦେଶରେ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ । |  
୩) କେବଳ ସୋରିଷ ତେଳ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏବଂ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଭଲ ହୁଏ |  
ଅର୍ଦିତ ରୋଗରେ ଯେଉଁ Ga ସେହି Asa ଏହି ରୋଗରେ ଦିଆଯାଇପାରେ |  
ଜିହ୍ଵାସ୍ତମ୍ଭ (ଜିଭ ନ ବୁଲିବା ରୋଗ)  
ଚିକିତ୍ସା : ¦  
୧) ଗୋଲମରିଚ, ଧଳାବଚ, ନାଲି ବଚ, ଅକରକରା, କୁଢ଼, DAM, ଗୁଜୁରାତି ଓ ବ୍ରାହ୍ୀ |  
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଏବଂ ପିପରମେଣ୍ଟ QS ଓଜନ | ଏ ସମସ୍ତର gd IAG  
ବାଟି ୪ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି AO । ଏହି ବଟିକା ତୁଣ୍ଡରେ AG ଦିନରାତି ତାର  
ରସ ଢ଼ୋକିଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ay diaae | |  
9) Qe ମିଶ୍ରିତ Sam କଳରେ ଜାକିଲେ ଜିହ୍ଵାସ୍ତମ୍ଭ ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
ଉପରୋକ୍ତ ଜିଦ୍ଵାସ୍ତମ୍ଭର ୧ ନମ୍ବର TM ଖନେଇ ଖନେଇ କଥା କହିବା ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ¦  
ବ୍ୟବହାର କରିବ ।  
ହନୁସ୍ତମ୍ଭ ( ପାଟି ହାଡ଼ ଖସିଯିବା) ।  
ରୋଗର କାରଣ - ଅଧିକ ସମୟ ଜୋରରେ ଜିଭ ଛେଲିବା, କଠିନ ଦ୍ରବ୍ଯ ଚୋବାଇବା ଓ 7  
ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ହନୁ (ଗାଲ) ମୂଳଦେଶସ୍ଥ ବାୟୁ କୁପିତ ହୋଇ ଏହି ହନୁକୁ ଶିଥିଳ 7  
କରିଦିଏ ଅଥ୍ାତ୍‌ ଖସାଇ ପକାଏ | ତହିରେ ରୋଗୀ ଆଁ କରିଥିଲେ ମୁହଁ ବୁଜିପାରେ ନାହି ବା ମୁହ ¦  
ଚୁଜିଥୁଲେ ଆଁ କରିପାରେ ନାହି |  
ବିଶ୍ଵଚୀ ବା ଅବବାହ୍ଲକ ବାତ |  
ଗୋଟିଏ ହାତ, ବାହୁର ମୁଳରୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଵ୍ଧା ହେଲେ, ହାତ ଟେକିବାରେ ଏବଂ | :  
ଭାରି ପଦାର୍ଥ ଉଠାଇବାରେ କଷ୍ଟ ହେଲେ ଏହାକୁ ବିଶ୍ଵଚୀ କହନ୍ତି । ଏହି ରୋଗରେ ହାତ ଶୁଖୁଯାଏ |  
ଦୁଇହାତ ହେଲେ ଅବବାହୁକ କହନ୍ତି । ¦  
ଚିକିସ୍ସା : ।  
ଅଧସେର ଶୁଣ୍ଡୀ ଟୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଅଧ ସେର GIA ଘିଅରେ ଭାଜିବ | ଅଧସେର ରସୁଣକୁ ଚୋପା |  
ଛଡ଼ାଇ ଏକ AIG SF] ଦହିରେ ବୁଡ଼ାଇ ATE | ସକାଳେ ଭଲ କରି ଧୋଇ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ¦  
ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥୁବା ଶୁଣ୍ଳୀ OA Acar QAP ରୂପେ ମିଶାଇବ | ତାପରେ ଅଧସେର ଖାଣ୍ଟି  
ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଚିନାପାତ୍ର ବା କାଟପାତ୍ରରେ AGE | Wag ଅଧତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ

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

## Page 188

### OCR Extracted Text

a one / ୧୬୧ / ।  
୨ ଥର ଖାଇବ । ଏହି ଓଷଧରେ ବିଶ୍ଵଚୀ ଏବଂ ଅବବାହୁକ ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | ଏହି Jaa ସେବନ |  
ସମୟରେ ମାଛ, ମାଂସ, ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ମଦ ଯଥା ମୁତସଞ୍ଜୀବନୀ ସୁରା, Aaa ସେବନ କରିବ |  
  
ଅପଥ୍ଯ - ଚାହା, ଗରମ ଜଳ, ଦୁଧ, ଗୁଡ଼, ଖରାରେ ବୁଲିବା, କ୍ରୋଧ, ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ  
ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ ।  
  
ବିରିଜାଇକୁ ସିଝାଇ ସେହି ପାଣି ନାକରେ ୬ଟୋପା ପକାଇ ଶୋଷି ନେବ ଯେପରି ନାକବାଟେ |  
ତାହା ପେଟକୁ ଯିବ । ପ୍ରତିଦିନ ବିରିଜାଇ ସିଝାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର Pay ନେବ । ଏହିପରି ୭ ଦିନ | !  
  
ପକ୍ଷାଘାତ ବାତ  
  
ଏହି ରୋଗରେ ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ପାଖ - ଡ଼ାହାଣ ପାଖ ଅଥବା ବାମ ପାଖ ଏକାବେଳେ  
ଅଚଳ ହୋଇଯାଏ । କୁପିତ ବାୟୁ ଦେହର ଅର୍ଵଭାଗର ଶିରା ଏବଂ ସ୍ଵାୟୁକୁ ଶୁଖାଇ ଦେବାରୁ ରକ୍ତ ।  
ସଞ୍ଚାଳନ ନ ହୋଇ ଦେହର ସେହି ଭାଗକୁ ଅଚଳ କରିଦିଏ । |  
Sea : |  
୧) ପାରାଗୁହ ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ତୁଳସୀ ପତ୍ର AA ଦୁଇ ଚାମଟ ସଙ୍ଗେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସୁକି |  
  
ଓଜନ ପାରାଗୁହ ଦୁଇ ଚାମଟ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ | ଏହିପରି ଦୁଇ ଦିନ ଖାଇବ | ରୋଗ |  
  
ପୁରୁଣା ହୋଇଥିଲେ ସାତଦିନ ଖାଇବ । | AQ ରକ୍ତ ଲଗାଇବ |  
9) Gade କୋଚିଳାମଣ୍ଜ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଦୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ପାନରସରେ Nadi  
  
ମର୍ଦ୍ଦନ କରି AAG ହିସାବରେ ବଟିକା କରି AO । ବଳ ଓ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଥରକେ |  
  
ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକୀ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ଜଡ଼ା ଚେର କ୍ବାଥରେ ଖାଇବ । ଜଡ଼ା |  
  
ଚେର ଅଭାବରେ କେବଳ ପାଣିରେ ଖାଇବ | ASSs 9 ଦିନ ଖାଇବ | |  
  
ACAD GA ¬ ଅଗ୍ନିତୁଣ୍ଡୀ, ବାତନାଗାଙ୍କୁଶ, ବୂହତ୍‌ ବାତ ଚିନ୍ତାମଣି | |  
  
ମାଲିସ କରିବା GU - ମଧ୍ଯମ ନାରାୟଣ ତୈଳ |  
  
ଏହି ରୋଗର ଚିକିମ୍ସା କରିବା ପୁର୍ବରୁ ପଞ୍ଚକର୍ମ କଲା ପରେ Gee! ଖାଇବ |  
  
ଦଣ୍ଡପତାନକ ବାତ |  
ଏହି ରୋଗରେ ଶରୀର ଦଣ୍ଡ (ବାଡ଼ି) ପରି ସଳଖ ହୋଇ ରହେ । ନଇଁ ହୁଏ ନାହିଁ କି ଗୋଡ଼ “`  
ହାତ ମେଲାଇ ହୁଏନାହିଁ । ରୋଗୀ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, କି ବସିପାରେ ନାହିହ “  
  
GANG କୋଚିଳା ME, ଶୋଧ୍ଵତ ଅଫିମ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ସମଭାଗରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପାନପତ୍ର .  
ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଏହାର ନାମ “ ସମୀରଗଜ କେଶରୀ :  
ବଟୀ” | ପାନପତ୍ର ରସ ଏକଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ବଟିକା |  
ଖାଇଲେ ଦଣ୍ଡପତାନକ ବାତ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | ମଧ୍ଯମ ନାରାୟଣ ତୈଳ ପିଠିରେ ମାଲିସ୍‌ କରି ଫଣଫଣା |  
ପତ୍ରକୁ ଗୋଟିଏ ମାଠିଆରେ ଫୁଟାଇ ତାର ବାମ୍ଫ ରୋଗୀର ପିଠିରେ ଦେବ | 7 |

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

## Page 189

### OCR Extracted Text

/ ୧୬୨/ ELAS 6ଯୋଳନାଲ ତୟ ନ୍କ  
ଆମବାତ), ସନ୍ଧିବାତ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ  
ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ : ହାତ, ପାଦ, ଶିରା, ଗୋଇଠି, ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଜଙ୍ଘ, ଉରୁସନ୍ଧି  
ଫୁଲିଯାଏ ଏବଂ ପୀଡ଼ା ଦିଏ । ସମୟ ସମୟରେ ବିଛା ମାରିଲା ପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ | ଜ୍ଵର, ଅରୁଚି,  
QU, ପେଟଫମ୍ପା, ତଳି ପେଟରେ ଗୁଡ଼୍‌ ଗୁଡ଼ ଶବ୍ଦ, Aad, AMA, ମଳବନ୍ଧ Io ଇତ୍ୟାଦି |  
୧) କେରୁଆ ଗଛର ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ଗରମ ପାଣିରେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ  
ଖାଇବ । ୧୫ ଦିନ ବା ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ | ଏଥୁରେ ଅସାଧ୍ଯ ଆମବାତ ଶାନ୍ତ  
ହୁଏ | କେରୁଆ ଗଛକୁ ସଂସ୍କୃତରେ କୁଟଜ ଏବଂ ବଙ୍ଗଳାରେ କୁଡ଼ୁଚି ଗାଛ କହନ୍ତି |  
୨) ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଦୁଇତୋଳା, ଯୁଆଣି ପାଞ୍ଚତୋଳା, ବଣ ଯୁଆଣୀ ତିନିତୋଳା, ଶୁଣ୍ଠୀ  
ପାଞ୍ଚତୋଳା, ହରିଡ଼ା ବାରତୋଳା, ଏ AMAA ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ade |  
ସକାଳେ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଟୂର୍ଣ୍ଣ ଘୋଳ ଦହି ଅଥବା ଗରମ  
ପାଣିରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହି ଞ୍ଚଷଧର ନାମ ' ବୈଶ୍ଵାନର ଚୂର୍ଣ୍ଣ |  
୩) ` ଅଫିମ ଅଧରତି, ଅରଖମୁଳ ଛାଲି ୨ରତି, ସୋଡ଼ାବାଇକାର୍ବ ( ଖାଇବା ସୋଡ଼ା) ସାତରତି |  
ପାଣିରେ ବାଟିବ | ଏହା ଏକ ପାନ ହେଲା । ଦିନକୁ ୨/୩ପାନ କରି କିଛି ଦିନ ଖାଇବ |  
ଘୋଳାବାତ  
ମୟୂରଚୁଳିଆ ଚେର, ଜୀରା ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟି ଦୁଇଅଣି ଓଜନରେ ବଟିକା କରିବ |  
ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଗରମ ପାଣିରେ ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ  
ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
ମେଣ୍ଢାମୁଣ୍ଡିଆ ବାତ  
ଏହି ବାତରେ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ମେଣ୍ଢାର ମୁଣ୍ଡପରି ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୀଢ଼ାଦାୟକ  
ହୁଏ | ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଅଧପା ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ ଏବଂ ମଧ୍ଯମ ¦  
ନାରାୟଣ ତୈଳ ମାଲିସ କରିବ । ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ଦିନ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଧ  
ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବାତ  
ଏହି ରୋଗରେ ରୋଗୀର ଦେହଟା ଧନୁପରି ନଇଁଯାଏ | ମଧ୍ଯମନାରାୟଣ ତୈଳ ପିଠିରେ ¦  
ମାଲିସ୍‌ କରିବ | ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ମାଠିଆରେ ଫଣାଫଣା ପତ୍ର Ag ଅଧମାଠିଆ ପାଣି ଭର୍ଭିକରି  
QA ଉପରେ AGF ମାଠିଆ ମୁହଁରେ ଗୋଟିଏ ସରା AG ଜାଳ ଦେବ । ସେଥୁରୁ ବାମ୍ପଂ ବାହାରିଲେ  
ମାଠିଆକୁ ଆଣି ରୋଗୀର ପିଠି ପାଖରେ ର୍ଣ ମାଠିଆ ମୁହଁରୁ ସରା କାଢ଼ି ନେଲେ ସେହି ବାମ୍ଫ 7  
ରୋଗୀର ପିଠିରେ ବାଜିଲେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ହାଡ଼ ସରଳ ହୋଇଯିବ | Gog ୨/୩ଥର ବାମ୍ପଂ ଦେବ | ¦

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

## Page 190

### OCR Extracted Text

AA କନକ / ୧୬୩ /  
ଖାଇବାକୁ ନିମ୍ନଲିଖୁତ ହିଙ୍ଗୁ କର୍ଘୂର ବଟି ଦେବ :  
ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥୁବା ହିଙ୍ଗୁ ୪ ତୋଳା, କର୍ଘୁର ୪ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପାଣି ନଦେଇ `  
ବାଟି ୧ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଏହି ବଟିକାରୁ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ୩ଥର ଅଦାରସ ଓ ।  
ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦେବ | ଅପସ୍କାର, ବୁଵିଭ୍ରମ, ସନ୍ନିପାତକ ପ୍ରଳାପ ଏବଂ କଫ ରୋଗରେ ମଧ୍ଯ ଏହି ।  
AGA ଦେବ |  
GAIA ବାତ, ଆଣୁ ଗଣ୍ଠି ବାତ, ଗୃଧିସୀ ବାତ, କଟିବାତ daa ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଅକ୍ଷର  
କ୍ରମରେ ଯଥାସ୍ଥାନରେ ଲେଖାଅଛି ।  
MEGA ( ଫାଇଲେରିଆ ଜ୍ଵର) (Filarial Fever) |  
HFMAS ପ୍ରୟୋଗରେ AEQAG ବାତଜ୍ବର ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ  
ଘାସ ଗଛ ଯାହାର ଫୁଲ ଗଞ୍ଜାଇ କଲିପରି ଏବଂ ଚାରି ଶାଖିଆ, କେବଳ ଫୁଲ ଥୁବା ସମୟରେ  
ସେହି ଘାସ ଗଛକୁ ଚିହ୍ନି ହେବ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ଠିକ୍‌ ସେହିପରି ଘାସ ଗଛ ଅଛି ଯାହାର ଫୁଲ  
ଫୁଲଛାଞ୍ଚୁଣି ପରି QQ ପ୍ରକାର ଘାସ Gea ଏପରି ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଅଛି ଯେ କେଉଁ ଗଛ ବାତଜ୍ଵର ର  
ପାଇଁ ଜାଣି ହେବ ନାହିଁ । ବର୍ଷା ଦିନରେ ଏହି ଗଛ ହୁଏ ଏବଂ ଫୁଲ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଗଛ  
ଛାଇରେ, ଥଣ୍ଡା ଜାଗାରେ ସମୟ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ | ଗଞ୍ଜେଇ କଲି ପରି aol ଗଛ  
ବାତଜ୍ଵରର SGA | ଶନିବାର ଦିନ ସେହି ଘାସ ଗଛର ମୂଳରେ ଗୋଟିଏ ନଡ଼ିଆ ଭାଙ୍ଗି ସେହି |  
ନଡ଼ିଆ ପାଣି ଦେବ | ତାପରେ ଫୁଲ, ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଏକଚାମଚ ଏବଂ OG ଏକଚାମଚ ଦେଇ ।  
ବରଣ କରି କହିବ, “ES ବୃକ୍ଷରାଜ, ଅମୁକ ଗୋତ୍ର (ରୋଗୀର ଗୋତ୍ର) Ue ଲୋକ (ରୋଗୀର  
ନାମ)ର MOKA ହେଉଛି | ସେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେଉ |’ ରବିବାର ଦିନ ସକାଳେ ଗାଧୋଇ ଗଛ ।  
ଉପାଡ଼ିବା AS ASIA କରି ଗଛ ଉପାଡ଼ି ତାର ଚେରକୁ ତମ୍ବା ଡ଼େଉଁରିଆରେ ପୂରାଇ AEE | |  
ସେହିଦିନ ଯେ, ରୋଗୀ ସେହି ଡ଼େଉଁରିଆ ପିନ୍ଧିବ ଏପରି କିଛି ନିୟମ ନାହିଁ । ରୋଗୀର ଯେଉଁଦିନ ।  
ଇଚ୍ଛା ସେ ଦିନ ପିନ୍ଧିବ | ¦  
ପୁରୁଷ ଡ଼ାହାଣ ହାତ ବାହୁରେ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ବାମହାତ ବାହୁରେ ପିନ୍ଧିବ | ଏହି ଡ଼େଉଁରିଆ ¦  
ସବୁବେଳେ ହାତରେ ଥୁବ । ଏହା ମାରା ହୁଏ ନାହିଁ, ଏତିକି କେବଳ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ, |  
ରାତିରେ HAAG! ସମୟରେ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ | ଖାଇସାରି ମୁହଁ ଧୋଇ e o/ e ମିନିଟ୍‌ ପରେ `  
ପାଣି ପିଇବ | ଅବଶ୍ୟ ପଖାଳ Gadel ବେଳେ ତୋରାଣୀ ପିଇ ପାରିବ । ଅଧ୍ରକନ୍ତୁ ଭୋଜନ  
ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ପରିସ୍ରା କରୁଥିବ । ଯେଉଁ ନଡ଼ିଆର ପାଣି ଗଛ ମୂଳରେ ଦେବ ସେହି  
ନଡ଼ିଆ ନିଜ ଘରେ କେହି ଖାଇବେ ନାହିଁ। ତାକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ ଅଥବା ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଦେଇଦେବ | 1  
ଗଛ ଉପାଡ଼ିବା ମନ୍ତ୍ର : :  
“® Goad ହି ଭୂତାନି ଯାନ୍ଯସ୍ଥିନ୍‌ କାନିଚିତ୍‌ ger ¦  
ଅପକ୍ରାମନ୍ତୁ ତସ୍ତାନ ପ୍ରଜାଥଂ ପାଚ୍ଯତେ ଦ୍ରୁମ i

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

## Page 191

### OCR Extracted Text

/ ୧୬୪ / ERAS CUEING GOI ନଜ  
ଓଁ. ବେତାଳାଶ୍ଚ ପିଶାଚାଶ୍ଚ ରାକ୍ଷାସାଶ୍ଚ ସରୀସ୍ପପାଃ  
ଅପସପନ୍ତୁ ତେ ସବେ ବୃକ୍ଷାଦସ୍କାତ୍‌ ଶିବାଜ୍ଞୟ  
ଓ ନମସ୍ତେଃମୃତ ସମ୍ଭୂତେ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ବିବର୍ଦ୍ଦିନୀ  
ବଳମାୟୁଶ୍ଢ ମେ ଦେହି ପାପାତ୍‌ ମାଂ ତ୍ରାହି ଦୂରତଃ |  
ଓ ଯେନ ତ୍ବାଂ ଖନତେ ବ୍ରହ୍ମା ଯେନେନ୍ଦ୍ରୋ ଯେନ କେଶବଃ  
ତେନାହଂତ୍ବାଂ ଖନଷ୍ଯାମ ମନ୍ତ୍ର ପୂତେନ aide! ।\*  
(ଚୋଦର ଚିକିସ୍ସା ଯଥାସ୍ଥାନରେ ଲେଖାଅଛି |)  
ବାଧକ (ରତୁଶୁଳ)  
ମାସିକ ରତୁ ସମୟରେ ବା ରତୁ ହେବାର ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ବାଳିକାର ବା ସ୍ତ୍ରୀ  
ଲୋକର ଅଜ୍ଥରକ୍ତ ସ୍ରାବ ବା ବେଶି ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ତଳି ପେଟ ଓ ଅଣ୍ଟାରେ ଅସହ୍ୟା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ  
ତାକୁ ବାଧକ ରୋଗ କହନ୍ତି । ଏହି ରୋଗ ଯେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥୁବ ସେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀ  
ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏନାହିଁ ।  
ଚିକିସା :  
୧) AIF UAE ଚେର NSE ଓଜନ ପାଣିରେ ବାଟି ଦିନକୁ ଥରେ ଖାଇବ | ଏହିପରି ୩୮୪  
ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
9) Gm ଆଠଟା ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମ କରିବ | ସେ ACA ସୁକି ଓଜନ ଅଫିମ ମିଶାଇ 9 ଟି ବଟିକା  
କରିବ । ଦିନକୁ ୨ଟି କରି ବଟିକା ଖାଇବ ।  
୩) ରତୁ ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ ଦୁଇତୋଳା କପାଚେରକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ  
ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ | ଏହିପରି ଦିନକୁ ୨ଥର ପିଇଲେ  
ସ୍ଵାଭାବିକ୍‌ ରକ୍ତସ୍୍ାବ ହୋଇ ରତୁ ଶୂଳ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ |  
୪) A ସମୟରେ ଅଧକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥୁଲେ ଆୟାପାନା ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳୀ ବା ବଣ  
ସେବତୀ ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ଦିନକୁ ୨ଥର ସେବନ କଲେ ଅଧକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
୫) ନିମ୍ବପତ୍ର ସାତଟା ଅଦାରସ ଦୁଇ ଚାମଚରେ ବାଟି ପିଇବ ଏବଂ ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ  
ସେହି ପତ୍ରକୁ ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ତଳିପେଟ ଉପରେ ରଖୁ ବାଣ୍ଡେଜ ବାନ୍ଧିବ ।  
୬) AIA (aM ବାହାର କରିବ), ଗନ୍ଧକ, AA, Carag, ଲୌହଭସୁ ସମଭାଗ |  
ପ୍ରଥମେ ପାରା ଏବଂ ଗନ୍ଧକକୁ ଏକତ୍ର ୨ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ, ତାପରେ ସେଥ୍ବରେ ଅଭ୍ରଭସ୍କ, ¦  
ବଙ୍ଗ AZ G ଲୌହ ଭସ୍ମ Adin, ଘିକୁଆଁରୀ ରସରେ ଏକଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକରତି ବା .  
ଦୁଇରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଏହାକୁ “ ଚନ୍ଦ୍ରାଂଶୁ ରସଂ କହନ୍ତି । ଏହାଦ୍ଵାରା ଗର୍ଭାଶୟର  
ପ୍ରାୟ ସବୁ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ | ଏକତୋଳା ଜୀରାକୁ ଏକଛଟାଙ୍କ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେହି  
ପାଣିରେ ଉପରୋକ୍ତ ବଟିକା ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ୧ ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

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

## Page 192

### OCR Extracted Text

A PHP / ୧୬୫ / |  
 ବାନ୍ତି |  
୧) GRE ଓଜନ ବରକୋଳି ମଞ୍ଜ AAA GI, LUGING ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ।  
୨) ଗୁଳୁଚି ପତ୍ରର ଶୀତକଷାୟରେ ମହୁ ଅଧଚାମଚ ମିଶାଇ ପିଇଲେ slo, da, କଫ ତ୍ରିଦୋଷ |  
ଜନିତ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଶୀତକଷାୟ : ଏକତୋଳା ଗୁଳୁଚି ପତ୍ରକୁ ଟିକି ଟିକି କାଟି ଛଅ |  
ତୋଳା ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ କାଚପାତ୍ର ବା ପଥୁରୀ ବା ଚା'କପ୍‌ରେ AUS | ସକାଳେ .  
ଟକଟି ଛାଣି Ga | |  
୩) କଦଳୀ ଗଛର ମୁଳ ଏକତୋଳା, ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ | |  
୪) କଅଁଳ AAAS ୫ଟା ଏବଂ କଅଁଳ ଜାମୁକୋଳି ପତ୍ର ୫ଟା ଏକତ୍ର ବାଟି 6AACR ଲିଆଗୁଣ୍ଡ |  
ଏକ ତୋଳା, AL ଏକଚାମଚ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
୫) ତାଳ ସଜ ପାଣି ପିଲଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ | ¦  
୬) ଚୁଲିର ପୋଡ଼ା ମାଟି ( ନାଲି ରଙ୍ଗ) ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଏକଅଣା ଓଜନ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ |  
ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ | |  
୭) ପେଟରେ (ଆମାଶୟ ଉପରେ) ତେଲ ଲଗାଇ ତା ପରେ ସୋରିଷ ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ |  
ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ । BATE AER ଲେପ କାଢ଼ି ପକାଇବ | |  
ଅନ୍ୟ GSI ପାଇଁ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ | |  
MASA ( ବର୍ଷାକାଳରେ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧିରେ ହେବା ଘା)  
ତୁତିୟା (ମଯୁରଗିରିଆ) ପାଣିରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ | |  
ବାଳ ଉପୁଡ଼ିଲେ |  
୧) GIB ପତ୍ର ରସ ଏକ ସେର ଏବଂ ପତ୍ର ବଟା ୧୦ ତୋଳା, ସୋରିଷ ତେଲ ଅଧସେର |  
ସହ ପାକ GAS | ଲୁହାକରାଇରେ ଉପରୋକ୍ତ ପଦାଥ ପାକ କରୁ କରୁ ଯେତେବେଳେ |  
ଡ଼ାଳିମ୍ବପତ୍ର ରସ IAS ଏବଂ ବଟାପତ୍ର ପୋଡ଼ିଲା ପରି ହୋଇ କେବଳ ତେଲ ଅଂଶ  
ରହିବ, ସେହି ତେଲ ଛାଣି କରି ଶିଶିରେ AG ଦିନକୁ ୨ଥର ଲଗାଇବ | କେବଳ ଡ଼ାଳିମ୍ବପତ୍ରକୁ ।  
SAME କରି ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇ ଏକଘଣ୍ଟା AF କାଢ଼ି ପକାଇବ | ଏହିପରି ଦିନକୁ |  
୨ ଥର କଲେ କିଛି ଦିନରେ ବାଳ ଝଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ | |  
୨) କୁଆମଇତା ପତ୍ର ରସ ମୁଣ୍ଡରେ କିଛି ଦିନ ମାଲିସ୍‌ କରିବ | ।  
୩) ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦାକୁ ଗାଭମୂତରେ ବାଟି ଦିନକୁ ୨ ଥର ଲଗାଇବ | ଅନ୍ତଃତ ୧୫ ଦିନ |  
ଲଗାଇବ |

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

## Page 193

### OCR Extracted Text

/ ୧୬୬/ LQG CAM! POI Qe ¦  
'୪) ୪/୫ଟା ନରକୋଳି ଏବଂ ୧ BST ଗୋଲମରିଚ ବାଟି ଲଗାଇବ |  
୫) ଖାଣ୍ଟି ନଡ଼ିଆତେଲରେ ସମଭାଗ ଦୂନପାଣି ମିଶାଇ Hea ade | ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବା  
ପୂବରୁ ଭଲ କରି ଶିଶିକୁ ହଲାଇ ଲଗାଇବ | ।  
୬) ଲବଙ୍ଗ ଓ ଜାଇଫଳ ସମଭାଗ ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ନାନ କଲେ  
ପୁନର୍ବାର ବାଳ ଉଠେ ।  
 ବାଳ ସଫା କରିବାକୁ  
ଦହି ଏବଂ ବେସନ (ବୁଟଟୁନା) ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡର ବାଳରେ ମାଲିସ୍‌ କଲେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର  
ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଅଠା ଓ ଜଟା ହୋଇଯାଇଥୁଲେ ସଫା ଏବଂ କୋମଳ ହୁଏ ।  
| ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ମୁଣ୍ଡ ଚନ୍ଦା ହୋଇଗଲେ  
୧) କରଞ୍ଜ ଛାଲି, ଧଳା ଚିତା ଚେର, EFA ଚେର, SIAEA ଗଛର AS ସମଭାଗ ଏକତ୍ର  
“ ୦ “ ବାଟିବ । ଏହି ବଟା ଯେତେ ହେଲା ତାର ଚାରିଗୁଣା ରାଶିତେଲ ଏବଂ ତେଲର ଚାରିଗୁଣା  
| . ପାଣିରେ ପାକ କରି ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି AIO | ଏହି ତୈଳ ଲଗାଇଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର  
` \_ ବାଳ ଉଠେ |  
ଏ ୨): “ ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ବରକୋଳି ପତ୍ର ସମଭାଗ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ବାଲ ଉଠେ ଏବଂ ଲମ୍ବା ହୁଏ |  
୩) ରସାଞ୍ଜନ ସହିତ ରସୁଣକୁ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଚନ୍ଦାମୁଣ୍ଡ, ନିଶ, ଦାଢ଼ି ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ  
. ˆ ଚକଡ଼ା, ଚକଡ଼ା ଉପୁଡ଼ିଥିବା ରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ |  
 ବାଳ ବଢ଼ିବାକୁ  
୧) ଅଂଲାକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଘଷିଲେ ବାଳ ବଢ଼ି ଲମ୍ବ ହୁଏ । :  
୨) ମୁଳା ମଣ୍ଚ ବାଟି ଲଗାଇବ | i  
୩) ଅଂଳା ଏବଂ ଆମ୍ବ କୋଇଲି ସମଭାଗ ପାଣିରେ ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ | ବାଳ ବଢ଼ିବ ଏବଂ  
କଳା ହେବ ।  
ବାଳ ଅକାଳେ ପାଟିଲେ - ବାଳ ଆଜୀବନ କଳା ରଖିବାକୁ ।  
୧) ଅମାବାସ୍ୟା ଠାରୁ ପୁର୍ଣ୍ଣମୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗର ରସ ଦୁଇତୋଳା ଲେଖାଏଁ |  
ଖାଇଲେ ଅକାଳପକ୍ଵତା ନିବାରିତ ହୁଏ | ଏହା ସଙ୍ଗେ ePaiodg EmAAAER ମିଶାଇ `  
'.ˆ. ` ° ମୁଣ୍ତରେ ଲଗାଇବ | ¦  
. ୨) ଭୂଇଁ .କଦମ୍ବ ଫୁଲ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ QUE | ସୁକି ଓଜନ ଫୂଲକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ପ୍ରତିଦିନ `  
.ଉଥୀ ୩ ଜୀ AMEM ଖାଇବ | ଏହିପରି OIA ଖାଇଲେ ଅକାଳେ ବାଳ ପାଚୁଥିଲେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ

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

## Page 194

### OCR Extracted Text

AA କନକ / ୧୬୭ / |  
ଏବଂ ଜୀବନଯାକ ବାଳ କଳା ରହିବ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ଯ ବଢ଼ିବ | ।  
ଏହି JAY HAAS! ସମୟରେ ଘିଅ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ | |  
ade - ବସା ଦହି, ଘୋଳ ଦହି, କଞ୍ଚା ଦୁଧ, ଆଚାର ଏବଂ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖଟା ଖାଇବ ।  
ନାହି | BOWE ମୈଥୁନ କରିବ ନାହିଁ | ¦  
  
୩) କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅଂଳା ଆଣି ମଞ୍ଜ କାଢ଼ି ଦେଇ ଚୋପାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି କାଚ ବା ଚିନା ବାସନରେ |  
AA ତା ଉପରେ QHAIG ରସ ଦେବ, ଯେପରିକି ଭୂଙ୍ଗରାଜ ରସରେ ଅଂଳା ବୁଡ଼ିଯିବ | ¦  
ତାପରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପୁଣି ଥରେ ଭୂଙ୍ଗରାଜ ରସ ଦେଇ ଶୁଖାଇ ଚୁଗ୍ଣି  
କରିବ | ଏହିପରି ସାତଥର କରି ଚୂଣ୍ଣ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖୁବ | ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସୁକି ଓଜନ :  
QI Gin ପାଣି ଟିକିଏ ପିଇବ | ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ୬ମାସ ଖାଇଲେ ପାଚିଲା ବାଳ କଳା |  
ହୋଇଯିବ |  
ଅପଥ୍ୟ - COM, ASIANS, ଗୁଡ଼, ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ | ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହେବ ନାହିଁ |  
ଯାହାର NILE ଧଳା EQIMAS ସେ ଉପରୋକ୍ତ ୩ଷଧ GAIA ଖାଲଲେ କଳା ହୋଇଯିବ | ¦  
  
୪) କେସନ୍ଦରା GAG (ସର୍ବାଙ୍ଗ) ଛାଇରେ sia Gd GEE | ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଅଣା ଓଜନର |  
QI AP ଦହିରେ ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ପାଚିଲା ବାଳ କଳା ହୋଇଯିବ |  
  
ବାୟା ବିଲୁଆ, ବାୟା କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ :  
  
ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଏକ CSIMIA QI ଏବଂ କାଗେଜି EMA, AE ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର |  
  
କରି ମହୁ ଦୁଇ ଚାମଟ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ | ।  
ଅନ୍ୟ AI ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ । \_  
  
ବିଛା, ବିରୁଡି, ମହୁମାଛି କାଟିଲେ |  
  
୧) ମୁଳାରସକୁ ଶିଶିରେ AGE | ଯେତେ ପୁରୁଣା ହେବ ସେତେ ଭଲ ଗୁଣ କରିବ । ବିଛା |  
କୀଟିଲେ ଏହି ରସ QMIER ଲଗାଇ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
  
୨) ଜୟପାଳ ମଞ୍ଚକୁ ଅଦା ରସରେ ବୁଡ଼ାଇ ଶିଗିରେ AGO | ଏହି ରସ ଲଗାଇଲେ ବିଛା, ¦  
ବିରୁଡ଼ି, ମହୁମାଛି ଇତ୍ୟାଦିର ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ¦  
  
୩) ପୁଷ୍ୟା ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଆଣି ଦକ୍ଷିଣ କାନରେ ବାନ୍ଧିଲେ ବିଛା କାଟିବ ନାହିଁ |  
  
| ୪) ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ବିଛା କାଟିବା ଯାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ବିଷ ଉତୁରିଯାଏ | 7  
  
୫) ଇଠା ଫଳରୁ ମଞ୍ଚି ବାହାର କରିଦେଇ ଚୋପାକୁ ପିଙ୍କା କରି ଧୁଆଁ ପିଲଲେ ଏବଂ ସେହି ଧୁଆଁକୁ | |  
କ୍ଷତ ଯାଗାରେ ATIAEM CRAIG ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । କ୍ଷତ ଯାଗାକୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା Adis |  
ପାଣିରେ ଧୋଇବ ନାହି | ଅନ୍ୟ ୩ଷଧ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ |

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

## Page 195

### OCR Extracted Text

/ ୧୬୮ / LOO CANMA POI ନଳ |  
SRA ( ଏକ୍‌ଜିମା) ।  
  
୧) ପାଚିଲା ପଣସ ପତ୍ର AY ଜଡ଼ା ତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ |  
  
୨) ପାତାଳ ଯନ୍ତ୍ରରେ ବୁଟରୁ ତେଲ ବାହାର କରି ୧ ୫ ଦିନ ଲଗାଇବ । |  
  
୩) ALAS ବାଟି ଲଗାଇବ ଅଥବା କରଞ୍ଜା AT ବାଟି ଲଗାଇବ | ଅଥବା କରଞ୍ଜ ପତ୍ର ଏବଂ  
ଧଳା ଚିତାପାରୁ ଚେର ସମଭାଗ ବାଟି ଲଗାଇବ | |  
  
୪) ଗୋଟିଏ ଅଧାଡ଼ୁଆ ନଡ଼ିଆ ଭିତରେ ମୁହଁବାଟେ କଣା କରି ଅରୁଆ ଚାଉଳ Jala ade | ।  
କିଛି ଦିନ ପରେ ସେ ସଢ଼ି ଗଲେ ତାକୁ ଲଗାଇଲେ ବିଇଞ୍ଚୁ ଭଲ ହେବ । ଏହା କାଛୁ ଓ |  
Ada ମହୌଷଧ୍‌ | |  
  
୫) ଭୂଇଁ କଦମ୍ବ ମୂଳ ୫ ତୋଳା ଓ ଝୁଣା ୫ତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ଏକପା ରାଶି ତେଲରେ ପାକ |  
କରବ | ଯେତେବେଳେ BOAR ହୋଇଯିବ ଚୁଲିରୁ କାଢ଼ି ଶିଶିରେ AGE | ଏହି ତୈଳ ¦  
ଲଗାଇଲେ ପିଲାମାନଙ୍କର ବିଇଞ୍ଚୁ ଘା ଭଲ ହୁଏ । |  
  
9) 28 ଶୁଣ୍ଡୀ ପତ୍ର ରସ ଦିନକୁ ୫/୭ଥର ଲଗାଇବ | .  
  
ବିଷ (ସବୁପ୍ରକାର) ର ପ୍ରତିକାର |  
ବିଷ ଦୁଇ ପ୍ରକାର - ସ୍ଥାବର ବିଷ ଏବଂ ଜଙ୍ଗମ ବିଷ |  
POR ବିଷ - ମହୁରା, ଭାଲିଆ, ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜାଇ, କୋଚିଲା ମଞ୍ଚ, ଦୁଦୁରା ପ୍ରଭୃତି ଧ  
ମୂଳମୁଳିକା ବିଷକୁ ଏବଂ Argel ( ଦାରୁମୁଷୀ) ପ୍ରଭୂତି ପାଷାଣ ବିଷକୁ ସ୍ଥାବର ବିଷ କହନ୍ତି | ¦  
ଜଙ୍ଗମ ବିଷ - ସାପ, ବିଛା, ବାୟା ବିଲୁଆ, ବାୟା କୁକୁର, ମୂଷା, ମାକଡ଼ସା, ଚମ୍ପେଇ ¦  
ନେଉଳି, ବିରୁଡ଼ି ପ୍ରଭୂତି ଜନ୍ତୁ ବିଷକୁ ଜଙ୍ଗମବିଷ କହନ୍ତି । ।  
ସବୁ ପ୍ରକାର ବିଷର gaa : |  
“ ଗୋମୁତ୍ରୈର୍ନର-ମୁତ୍ରୈର୍ବା ପୁରାଣେନ eee ବା | |  
  
PAA! ପାନ ମାତ୍ରେଣ Gar ହନ୍ତି ଚରାଚରମ୍‌ ।”  
  
୧) GAAS ସଙ୍ଗେ ହଳଦୀ, ଅଥବା ନରମୁତ୍ର ସଙ୍ଗେ ହଳଦି ଅଥବା ପୁରୁଣା ଘିଅ ସଙ୍ଗେ ହଳଦୀ |  
ମିଶାଇ ପିଆଇଲେ ସ୍ଥାବର ଜଙ୍ଗମ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିଷ ନାଶ ହୁଏ | ପୁରୁଷ କି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ବିଷ |  
ଖାଇଲେ କି ବିଷାକ୍ତ ଜନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ିଅଲେ କେବଳ ପୁରୁଷ ଲୋକର ମୂତ ହଳଦି |  
ମିଶାଇ ପିଆଇ ଦେବ । ବିଷ ଝଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୂତ Gziaae |  
  
୨) ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ଅଧତୋଳା ଠାରୁ ଏକତୋଳା, ଗାଭ ଘିଅ ଦୁଇତୋଳାରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୩/  
୪ଥର ଖାଇଲେ ସ୍ଥାବର ଏବଂ ଜଙ୍ଗମ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
  
୩) ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦାକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ରୋଗୀର ନାକରେ ତେଣ୍ଡିଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ¦

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

## Page 196

### OCR Extracted Text

ଛଳ କନକ / ୧୬୯ /  
  
୪) ଧୁଆଁପତ୍ର (ମୋତିହାର ବା ନାସ AS) ଏକଭରି, ଏକସେର ପାଣିରେ ଚକଟି ଛାଣି ସେହି |  
ପାଣିରୁ ଅଧସେର ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେବ । ଝାଡ଼ା ଏବଂ ବାନ୍ତି ନ ହେଲେ ବାକି ଅଧସେରକୁ  
ପିଆଇ ଦେଲେ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ବାନ୍ତି ହୁଏ ଏବଂ ରଲ୍ତରେ ମିଶିଯାଇଥୁବା ବିଷ ଝାଳ ଓ ପରିସ୍ରା  
ଦ୍ଵାରା ବାହାରି ପଡ଼େ | ସାପ MSA! ଯାଗାକୁ ଧୁଆଁପତ୍ର ପାଣିରେ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇବ | .  
  
୫) ସାପ, ବାୟା ବିଲୁଆ, କୁକୁର, ଘୋଡ଼ା, ଭାଲୁ, ମାଙ୍କଡ଼ ଏବଂ ମନୁଷ୍ଯ କାମୁଡ଼ିଥିଲେ ଗବ |  
(ଗବ, WAY) AE ରସ ଦୁଇତୋଳା ପିଆଇ ଦେବ ଏବଂ ଗବପତ୍ର କାମୁଡ଼ିବା ଯାଗାରେ |  
ବାନ୍ଧିବ | |  
  
୬) ଗୋଟିଏ କରଞ୍ଜମଞ୍ଜ ବାଟି ପିଆଇଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ବିଷ ବାହାରଯିବ |  
  
୭) ସାପ କାମୁଡ଼ିଥିବା ଲୋକର ଦୁଇ କାନରେ ୪ ଆଙ୍ଗୁଳ ମାପର ୨ ଖଣ୍ଡ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର  
ପୂରାଇ AUS ଯେପରି କାନର ଗିରିରେ ନ ବାଜେ । ବିଷ ଥୁଲେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର କାନ  
ଭିତରକୁ ଟାଣି ହୋଇଯିବ | କିଛି ସମୟ AGER ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ | ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର  
ନ ମିଳିଲେ ASA SIP ( ଦାନ୍ତକାଠି ପରି ସରୁ ହୋଇଥୁବ) ଦୁଇଖଣ୍ଡ ଆଣି କାନରେ ¦  
ପୁରାଇ AAS | ଚାରିଆଙ୍ଗୁଳ ମାପରେ ସରୁ ଅଶ୍ଵତ୍ଥ ଡ଼ାଳ ଆଣିବ | |  
  
୮) ଦହିଦହିକା ଚେର ସୁକି ଓଜନ ୧ ୫ଟା ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ପିଆଇଦେବ | |  
  
୯) ଶ୍ଵେତମହାକାଳ ଚେର ଏକତୋଳା ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ ଏବଂ କିଛି ଚେର ବାଟି କ୍ଷତ |  
ଯାଗାରେ AIRE | |  
  
୧୦) MA ସମୁଦ୍ର ଚେର (OMA AC) ସୁକି ଓଜନ ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ | |  
  
୧୧) ଜୀଆ SIE ୫/ ୬ଟା ବାଟି ପିଇଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
  
ବୀର୍ଯ୍ୟ ବା ଶୁକ୍ର  
  
ବୀର୍ଯ୍ୟ କିପରି ହୁଏ : |  
ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଆହାର ପେଟକୁ ଯାଇ ପେଟରେ ରସରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ରସରୁ ରକ୍ତ, |  
  
ABQ ମେଦ, ମେଦରୁ ମାଂସ, ମାଂସରୁ ହାଡ଼, ହାଡ଼ରୁ ମଜା ଏବଂ ମଜାରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବା da Gala |  
  
ହୁଏ | ଆହାର ପେଟରେ ପଡ଼ିବା ଦିନ ଠାରୁ ୨ ୯ ଦିନରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବା ଶୁକ୍ର ତିୟାର ହୁଏ । ଶୁକ୍ରରୁ |  
  
ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି ଓଜ GAIQ ହୁଏ | ଅତଏବ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ହେଲେ ଜୀବନ କ୍ଷୟ ହୁଏ | ସଫଳ ଦାଖତ୍ୟ  
  
ଜୀବନ ଏବଂ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ପାଇଁ Giduaa ନିଶ୍ଚୟ ଆବଶ୍ୟକ | ସ୍ଵାଭାବିକ ଯୌନକ୍ରିୟା ମଧ୍ଯ  
  
ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଜନ କିନ୍ତୁ ବିବାହ ପୁର୍ବରୁ ଅସ୍ଵାଭାବିକ୍‌ ଉପାୟରେ  
  
ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ କରିବାଦ୍ଵାରା ସାରା ଜୀବନ ଦୁଃଖମୟ ହୋଇଯାଏ | ଅସାଧ୍ଯ ରୋଗ, ଏପରିକି ନପୁଂସକତା  
  
ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ଏବଂ ବିବାହ ପରେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ସୁଖରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବାକୁ ହୁଏ । ଅତଏବ |  
  
MANE ରକ୍ଷା କରିବା ଅର୍ଥ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବା | |

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

## Page 197

### OCR Extracted Text

/ ୧୭୦ / ଥଳୁକୁନ 6/ଜନାଲ,! କଯ £  
ସୁନ୍ଦର ଚେହେରା, ଶାରୀରିକ ସୁଖ ବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ, Ada Gaia, ମନୋବଳ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ  
ଜୀବନ ଲାଭ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁରୁଷ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ସର୍ବଦା ଲାଳୟିତ | `  
ଏ ସମସ୍ତ ଏକାଧାରାରେ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ଗଣ୍ଠିଧନ କରି ରଖୁବାକୁ ହେବ |  
କୃପଣ ଯେପରି ତାର ଧନକୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିଥାଏ ଛାଡ଼େ ନାହିଁ, ସେହିପରି gag ରଖୁବାକୁ ହେବ,  
ˆ କାରଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବା ଶୁକ୍ର ହେଉଛି ଜୀବନ। “  
ବୀର୍ଯ୍ୟ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ : |  
ଏହାର ଅନେକ କାରଣ ଭିତରୁ ତିନିଗୋଟି ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଦିଆଗଲା |  
୧) ହସ୍ତମୈଥୁନ (masturbation) ଏବଂ ଗୁଦା ମୈଥୁନ (Sodomy) | ୀ  
୨) ବଂଶ ପରମ୍ପରାଗତ ଅର୍ଥାତ୍‌ ପିତାମାତାଙ୍କ ଦୂଷିତ ବୀର୍ଯ୍ୟରୁ ଜନ୍ମ ସନ୍ତାନ । |  
୩) 6@SHIEING | ¦  
ଏହି ଦୂଷିତ aida ଲକ୍ଷଣ କ”ଣ : |  
ଚରକ ସଂହିତାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଆଠ ପ୍ରକାର ଲେଖାଅଛି | |  
୧) ଫେନିଳ, (9) ପତଳା, (୩) ରୁକ୍ଷ, (v) God, (8) GAB, (5) Ge,  
( ୭) ଧାତୁପସଂସୃଷ୍ଟ (ରସ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟ ଧାତୁ ମିଶ୍ରିତ), (୮) ଅବସାଦି ( ଗଣିଆ) |  
ଉପରୋକ୍ତ ୮ ପ୍ରକାରରୁ, ୧,୨,୩ ନମ୍ବର ବୀର୍ଯ୍ୟ ବାତ ଦୋଷରୁ, ୪,୫ ନମ୍ବର ପିଉ  
ଦୋଷରୁ, ୬ ନମ୍ବର କଫ ଦୋଷରୁ, ୭ ନମ୍ବର ଅତ୍ୟଧୂକ ମୈଥୁନ ଦୋଷରୁ ବା ଆଘାତରୁ, ୮  
ନମ୍ବର ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍କପଳନ ସମୟରେ ବେଶି ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ ପାଇଁ ଅତ୍ୟଧ୍ଵକ ରୋକିବା ଦୋଷରୁ  
ଦୂଷିତ ହୁଏ ।  
୧, ୨,୩ ନମ୍ର ବୀର୍ଯ୍ୟ ବାତ ଦୂଷିତ, ଶୁଷ, କଠିନରେ ବାହାରେ ଏବଂ ଅଳ ବାହାରେ |  
ଏହି ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ସନ୍ତାନ AIG ହୁଏ ନାହିଁ । ୪ ନମ୍ବର ଏବଂ ୫ ନମ୍ବର ଦୂଷିତ ବୀର୍ଯ୍ୟ aa, ଦୁର୍ଗା .  
ଏବଂ ଦାହଯୁକ୍ତ ବୀର୍ଯ୍ୟ, ଏହାର Jae ବେଳେ ଜଳପୋଡ଼ା ହୁଏ । ୬ ନମ୍ବର ବୀର୍ଯ୍ୟ କଫଦୂଷିତ  
ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗାଢ଼ା ।  
ରକ୍ତଯୁକ୍ତ ବୀର୍ଯ୍ଯ :  
AME ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ ଓ ଆଘାତ ଜନିତ |  
ସୁଶ୍ରୁତ ଏବଂ ବାଗଭଟ୍ଟଙ୍କ ମତରେ କ୍ଷୀଣବୀର୍ଯ୍ୟ, gaaga ଏବଂ ଗଣ୍ଠିଯୁଲ୍ତ ବୀର୍ୟ୍ୟ କଷ୍ଟ ସାଧ୍ଯ  
ଅର୍ଥାତ୍‌ ବହୁତ ଦିନ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ଭଲ ହୁଏ । ସନ୍ନିପାତଜ ମଳ ମୂତ୍ର ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଅସାଧ୍ଯ ।  
ଅର୍ଥାତ୍‌ ଏହା ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ | -  
ବିଶୁଦ୍ଧ SIDA ଲକ୍ଷଣ : :  
ଶ୍ଵେତବର୍ଣ୍ଟ, ଗାଢ଼ା, ଚିକ୍କଣ ଏବଂ ଅବିଦାହୀ ( ଅର୍ଥାତ୍‌ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସୃଜନ ସମୟରେ ଜଳାପୋଡ଼ା :

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

## Page 198

### OCR Extracted Text

` | ଛନ PHP / ୧୭୧ /  
ଧ ହୁଏ ନାହିଁ) ଏହି ବୀର୍ଯ୍ୟ AQ aie Agee କରିବାରେ ସମର୍ଥ । ଅଶୁଦ୍ଧ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ଵାରା ସନ୍ତାନ  
। ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ | କାରଣ GUE ( କୋଷ) ଗ୍ରନ୍ଦିରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି | ଏହି ଶୁକ୍ରାଣୁ  
ସନ୍ନିପାତଜ- ମଳମୂତ୍ର AAS ବୀର୍ଯ୍ୟ - ମଳ ଓ ମୂତ୍ରର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସି Gals | । ଅତଏବ  
| ଚିକିତ୍ସକ ପ୍ରଥମେ ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରାଇବା ଉଚିତ୍‌ |  
 ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧି :  
AAA AGS ୧, ୨ ,୩ ନମ୍ବର ବାତ ଦୂଷିତ ବୀର୍ଯ୍ୟ, ସ୍େହପାନ ଓ ସ୍ଵେଦନ କର୍ମ କରାଇବ  
ଧ ଏବଂ ବ୍ରାହ୍ମ ରସାୟନ ଓ ଅଭୟାମଳକୀୟ ରସାୟନ ଖାଇବାକୁ ହେବ | ¥,8 Gagde ବୀର୍ଯ୍ୟରେ  
7 ସ୍ମିଗ୍‌ଧ ବିରେଟନ କରାଇ AAA SHG ରସାୟନ, SAM AAAE ଖାଇବାକୁ ଦେବ | ୬  
ରର ନମ୍ବର କଫ ଦୂଷିତ ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ବମନ, ବିରେଚନ କରାଇ ଉଲ୍ଲାତକ ରସାୟନ ଖାଇବାକୁ ଦେବ |  
। (ଚରକ ସଂହିତା ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ)  
ବଧ ରକ୍ତ ଦ୍ଵାରା ଦୂଷିତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଯେଉଁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ମୁର୍ଦ୍ଦାରପରି ଗନ୍ଧାଏ ସେହି ରୋଗୀକୁ  
ଧାତକ୍ୟାଦି ଘୃତ ଅଥବା ଶାଳସାରାଦିଗଣ ଦ୍ଵାରା ସିଦ୍ଧ Je ଖାଇବାକୁ ଦେବ |  
ଗ୍ରନ୍ଦିଯୁକ୍ତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ଗନ୍ଧଶୁଣ୍ଢି ଦ୍ଵାରା ସିଦ୍ଧ ଘୃତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ | ଅଥବା ପଳାଶ  
¦ କ୍ଷାର, ପାଷାଣ ଭେଦି (ହେମକେଦାର) ର କଳ୍କଳ ଦ୍ଵାରା ସିଦ୍ଧ ଘୃତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ | ଯାହାର  
ବୀର୍ଯ୍ୟ ପିତ୍ତ, କଫ, ଦୂଷିତ ଦୁର୍ରନ୍ଧ Jaga, ତାକୁ ପଲାସାଦି ଏବଂ ବଟାଦିଗଣ ଣିଷଧ ଦ୍ଵାରା ସିଦ୍ଧ  
QO ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ସନ୍ନିପାତ ଦୂଷିତ ବୀର୍ଯ୍ୟ, ଯାହା ମଳମୂତ୍ର ପରି ଗଵ୍ଧ ହୁଏ ସେହି ରୋଗୀକୁ  
ଚିତାପାରୁ, ବେଣାଚେର ଏବଂ ହିଙ୍ଗୁ ଦ୍ଵାରା ସିଦ୍ଧ QO ପାନ କରାଇବ । କ୍ଷୀଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ଦୁଧ,  
 ଘିଅ, ମଧୁର ପଦାର୍ଥ ସେବନ କରାଇବ |  
ଉପରୋକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଗର୍ଭାଧାନ ଯୋଗ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟ ହେବା ପରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ  
ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ Asa ଦେବ |  
ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିର ୩ଷଧ :  
¦ ଅଧସେର ତୋପ ଚିନିକୁ ହିମଦସ୍ତାରେ କୁଟି gd ade | ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ଦୁଇ ସେର  
ବାହାର କରିବ | ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ କିଛି ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ଦେଇ ତା ଉପରେ cold SF od  
ଦେବ । ପୁଣି ତା ଉପରେ ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ଦେଇ ହାଣ୍ଡିକୁ ଚୁଲି ଉପରେ ବସାଇ ୪ ଘଣ୍ଟା ପାଳ  
କରିବ | ପାକ ବହଳିଆ ହୋଇଗଲେ ବୂଲିରୁ କାଢ଼ି ବଡ଼ିପରି କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ | ଶୁଖିଗଲେ  
ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ade |  
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ | ୪୦ ଦିନ ଖାଇଲେ  
ଶରୀର ଅପୂର୍ବ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ | ପତଳା ବୀର୍ଯ୍ୟ, ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ, ଶୁକ୍ରମେହ, ଧାତୁକ୍ଷୀଣତା ଇତ୍ୟାଦି  
ଧାତୁ ଦୋଷକୁ ଦୂର କରି ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ଗାଢ଼ ଏବଂ ଶ୍ଵେତବର୍ଣ୍ଣ କରାଇବ | ଏପରିକି ଏହା ଗନେରିଆ,

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

## Page 199

### OCR Extracted Text

/୧୭୨/ ଥଳୁକୁନ CANA GOIA ନ୍କ  
ଉପଦଂଶ, ବୁଣ, GA, ସନ୍ଧିବାତ, ରକୁବିକାର ରୋଗରେ ଉପଯୁକ Taw |  
ଗରିବ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ତୋଫ ଚିନି ମୋଦକ କିଣିବାର ଶକ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଏ ସାମାନ୍ୟ  
GUA ଗୁଣ ଥରେ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ |  
ବୀର୍ଯ୍ୟ ଗାଢ଼ କରିବାକୁ :  
ଅଳସୀ(।1୩୫6୧୦) ମଞ୍ଚିଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦଶତୋଳା, ଖଣ୍ଡ ବା ମିଶ୍ରି ଦଶତୋଳା, ଗାଇ ଘିଅ ୫ ତୋଳା,  
ଏକତ୍ର କରି ଓସାର ମୁଁହ ଶିଶିରେ ade | ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଅଧଚାମଚ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଖାଇଲେ  
ଶୁକ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ବୀର୍ଯ୍ୟ GIG] ହୁଏ | ବୀର୍ଯ୍ୟର ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦନ ଯୋଗ୍ୟ  
ହୁଏ | ଶରୀର ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ | କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର ହୁଏ |  
ଅନ୍ୟ ee ‘yeas’ ଚିକିତ୍ସାରେ ଦେଖନ୍ତୁ |  
ବ୍ରଣ  
୧) ବ୍ରଣ ବାହାରିବା ମାତ୍ରେ ସୀତାଫଳ ପତ୍ର ଚି୍‌କକଣ କରି ବାଟି ବ୍ରଣ ଉପରେ ଲେପ ଦେଲେ  
ବ୍ରଣ ବସିଯାଏ । ସୀତାଫଳ ଗଛର ଅନ୍ୟ ନାମ ଆତ, ବଢ଼ିଆଳ, ମେଘୁଆ |  
୨) ସଜନା ଗଛର ଛାଲିକୁ ବାଟି ଉଷୁମ କରି ଲେପ ଦେବ ଏବଂ ସଜନା ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇତୋଳା  
ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକହଟାଙ୍କ ରହିଲେ ald ଘିଅରେ acl Sep  
୨ରତି ଏବଂ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଏକଅଣା ଓଜନ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ଏକସପ୍ତାହ  
ଖାଇଲେ ଶରୀରର ଚର୍ମ ଉପରେ ହୋଇଥୁବା ବ୍ରଣ ଏବଂ ଭିତର ବ୍ରଣ ବସିଯାଏ |  
୩) ବରୁଣ ଛାଲି ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଏବଂ ବରୁଣ ଛାଲି ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ  
ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇଲେ ବ୍ରଣ ନାଶ ହୁଏ ।  
୪) ଗନ୍ଧବିରଜାର ପଟି ଦେଲେ ବସିବାର ବ୍ରଣ (ବ୍ରଣ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ବେଳେ) ବସିଯାଏ .  
ଏବଂ ପାଚିବାର ବ୍ରଣ ପାଚି ଫାଟି ଶୁଖୁଯାଏ |  
୫) ଗିଲ ମଣ୍ଚକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି age କରି ଲେପ ଦେଲେ ୨/୪ ଦିନରେ ବ୍ରଣ  
ବସିଯାଏ । ଛୋଟ ଜାତୀୟ ବ୍ରଣ ବସାଇଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ଜାତୀୟ ବ୍ରଣ ପଠା  
ଘା (Carbuncle) ପ୍ରଭ୍ତି ବସାଇବା ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ । କାରଣ ଗୋଟିଏ ପଠା ଘା ବସାଇ  
ଦେଲେ UA WY ପଠା ଘା ବାହାରିବ | ଅତଏବ ଏହାକୁ ଫଟାଇ ପୂଯ ବାହାର କରି  
ଶୁଖାଇ ଦେଲେ ଆଉ ବ୍ରଣ ବାହାରିବ ନାହିଁ |  
ପ୍ରଠାଗ୍ରା ପ୍ରଭୃତି ବ୍ରଣକୁ ପଚାଇବାକୁ ହେଲେ ସୀତା ଫଳ ଗଛର ପତ୍ରକୁ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି  
ଉଷୁମ୍‌ କରି ପଠାଘା ଉପରେ ଦିନକୁ ୨ଥର ଲେପ ଦେବ । ତା'ପର ଦିନ ନିମ୍ବ ପତ୍ର ଫୁଟା  
ପାଣିରେ ଧୋଇ ପୂର୍ବପରି ଦିନକୁ ୨ଥର ଲେପ ଦେବ । ଏହି ପରି ଆଠ ଦଶ ଦିନରେ ବ୍ରଣ ।  
ପାଚି, JA ବାହାରିଯିବ | ବ୍ରଣ ଫାଟିଗଲା ପରେ ମଧ୍ଯ ସେହି ସୀତାଫଳ ପତ୍ର ଲେପ ଦେବ | |

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

## Page 200

### OCR Extracted Text

4 AR PAG 1 eon]  
  
। ପାଚିଲା ବ୍ରଣ ଶୀଘ୍ର ନ ଫାଟିଲେ ଶସ୍କ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ଵାରା ବାହାର କରିଦେଲେ ଘା ଶ୍ୀଘ୍ର  
. | AMA | କିନ୍ତୁ ରୋଗୀ ଯଦି ଅତି ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ଭୟାଳୁ ଥାଏ, ମର୍ମ ସ୍ଥାନରେ ଯଦି ବ୍ରଣ  
| ଥାଏ ଏବଂ ମଧୁମେୟ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଅସ୍ତ ପ୍ରୟୋଗ ନ କରି ବ୍ରଣ ଫଟାଇବା GGL ଦେବ |  
` ବ୍ରଣ ପଂଚାଇବା Gay :  
  
| £ nm a = =  
  
 ୧) ଗୋରୁ ଦାନ୍ତକୁ ପାଣିରେ ଘୋରି ବ୍ରଣ ଉପରେ ଏକ ବିନ୍ଦୁ ମାତ୍ର ଲଗାଇଲେ ଅତି କଠିନ  
- ପାଚିଲା ବ୍ରଣ ଫାଟିଯାଏ ।  
  
S| 9) ସାପ କାତିର AYER ସୋରିଷ ତେଲ ଲେପ ଦେଲେ ବ୍ରଣ ଫାଟିଯାଏ |  
  
| ୩) ପାରାଗୁହ ଏବଂ ସନ୍‌ଲାଇଟ ସାବୁନ ସମଭାଗ ପାଣିରେ ବାଟି ଗରମ କରି ଲେପ ଦେଲେ  
| କଠିନ ବ୍ରଣ ଫାଟିଯାଏ |  
  
i ୪) ହେମକେଦାର ପତ୍ରର ପେଟପଟ ଘା ଉପରେ ପକାଇ ବାନ୍ଧି AgEm él ଫାଟିଯାଏ |  
  
| ୫) ଲଣ୍ଡାବାବୁଲି ମଞ୍ଜିକୁ QI GA ଜଡ଼ାଦେଲରେ ବାଟି ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ କରି Nyaa ଲେପ  
  
| ଦେଲେ ବ୍ରଣ ଫାଟିଯାଏ |  
  
ଧ ୬) ଗୋବରକୁ ଗରମ କରି ଥରେ ଲଗାଇଲେ ବ୍ରଣ ଫାଟିଯାଏ |  
  
ର ଲେପ ଦେବା ନିୟମ :  
  
| ଲେପ ରାତିରେ ଦେବ ନାହିଁ, ଲେପ ଖସି ପଡ଼ିଲେ ତାକୁ ପୁନର୍ବାର ଦେବ ନାହିଁ । ବାସି  
  
ଲେପ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ | ଲେପ ASEM କାଢ଼ି ପକାଇ ଦେବ କିନ୍ତୁ ଫାଟିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ  
| ଲେପ ତାହା ଶୁଷ୍କ ହେଲେ ମଧ୍ଯ କାଢ଼ି ପକାଇବ ନାହି ଏବଂ ବ୍ରଣର ମୁଖ ଲେପ ଦ୍ଵାରା ବନ୍ଦ କରିବ  
| ale |  
. ଘା ଫାଟି ga ବାହାରି ଯିବା ପରେ ଘା ଭିତରକୁ ପରିଷ୍ଠାର କରିବାକୁ ହେଲେ କଲରାପତ୍ର  
  
ରସ ଅଥବା ହିଡ଼ିମିଚା ପତ୍ର ରସ ଅଥବା କାଇଁଚପତ୍ର ରସର ଲେପ ଦେଲେ ଘା ଭିତର ପରିଷ୍କାର  
  
ହୋଇ ପୁରିଉଠେ ।  
  
ମନୁଷ୍ୟର କପାଳର ହାଡ଼କୁ ଗୋ ମୂତ୍ରରେ ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଅସାଧ୍ଯ ଘା ମଧ୍ଯ ପୂରି ଯାଏ ।  
ଉତୁ୍‌ରାଳୀ ଚେରକୁ ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଘା ଶୁଖୁଯାଏ |  
. ନାଡ଼ୀ ବ୍ରଣ (ନାଳୀ ଘା)  
  
 ପାଚିଲା ବ୍ରଣକୁ ଫଟାଇବାକୁ ଚିକିତ୍ସା ନକରି ହେଳା କଲେ ବ୍ରଣ ଭିତରେ ଥୁବା ପୂଯ କ୍ରମଶଃ  
¦ ଚର୍ମ, ମାଂସ, dal, Jig, UG, ମର୍ମସ୍ାନକୁ ବିଦୀର୍ଣ୍ଣ କରି ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ | ହାଡ଼ ଯଦି  
! ସଢ଼ିଯାଏ ତାହେଲେ ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗରେ ବ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ ସେହି ଅଙ୍ଗକୁ କାଟି ଦେବାକୁ ହୁଏ |

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

## Page 201

### OCR Extracted Text

Leow! LLQE CDM! GOI ଲକ  
ବ୍ରଣ ଦ୍ଵାରା ହାଡ଼ ସଢ଼ିଯିବା ପୂର୍ବରୁ Gqmae ଚିକିତ୍ସା କରିବ | ।  
୧) ଅରଖ ଖୂର ପିଚିକାରୀରେ ପୁରାଇ ଘା ଭିତରକୁ ଦେଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର Ja ବାହାରି gaan |  
୨) ଖଣ୍ଡେ କଅଁଳ କଦଳୀପତ୍ରକୁ FUER ଚା ଛୁଞ୍ଜୁରେ ଫୋଡ଼ି ବହୁତ କଣା କରିବ | କଣା |  
ହୋଇଥିବା କଦଳୀ ପତ୍ରକୁ ଘା ଉପରେ ରଖୁ ସେହି ପତ୍ର ଉପରେ ହିଡ଼ିମିଚା ଶାଗ Sain  
ଆଉ ଖଣ୍ଡେ କଦଳୀ ପତ୍ର ଦ୍ଵାରା ଘୋଡ଼ାଇ କନାରେ ବାନ୍ଧି ଦେବ | ଏହି ପରି  
୫/ ୭ଦିନ କଲେ, AKT’ ନାଳୀ ଘା ଭଲ ହୋଇଯାଏ | ଏହା ନାଳୀ ଘା ର ପ୍ରତ୍ଯକ୍ଷ ଫଳପ୍ରଦ  
Ga |  
ପେଟ ଭିତରେ ବ୍ରଣ ( ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ରଧୀ)  
ଅଗସ୍ତି ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିଏ ଆଣି ଓଦା କନାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ତା ଉପରେ ଚିକ୍‌କଣ ମାଟି ବହଳିଆ କରି  
ବୋଳି ରଡ଼ ନିଆଁରେ ରଖୁବ । ମାଟି ଶୁଖ୍ବଗଲେ ନିଆଁରୁ ବାହାର କରି ଗରମ ଥ୍ରବା ପତ୍ରକୁ ପେଟ ।  
ଭିତରେ ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ବ୍ରଣ ହୋଇଥ୍ବବ ତାର ଉପରେ ଭାଗରେ ରଖୁ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ ବାନ୍ଧିଲେ ପେଟ  
. ଭିତରେ ଥବା ବ୍ରଣ ଫାଟି ଶୁଖିଯାଏ | ¦  
ବ୍ରଣର ଅନ୍ୟ AGA ପାଇଁ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ | |  
ପଗାଙ୍ଗୁଳି ¦  
ଅପରାଜିତା ପତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେଇ ଓଦା କନା ବାନ୍ଧିବ । ¦  
ଭଗନ୍ଦର  
ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ - ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ |  
ଚିକିତ୍ସା : ¦  
୧) ଚିତାପାରୁ ଚେର, ରସୁଣ, ଗଣ୍ତି ହଳଦୀ ସମଭାଗରେ ବୂର୍ଣ୍ଣରେ ସାମାନ୍ୟ ପାଣି ମିଶାଇ |  
ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି କାନ୍ଦୁଲ ପରି ( ୨ ରତି) ବଟିକା କରି ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ଆଠ ଦିନ  
ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ, ମଳକଣ୍ଟକ ଓ ଭଗନ୍ଦର ଭଲ ହୁଏ | ଆମିଷ, AAP ଖାଇବ ନାହିଁ |  
୨) ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର କରିଥିବା ପାରା ଏକତୋଳା, ଶୋଧତ ଅମଲା ସାର, ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା  
ମିଶାଇ ଖଲରେ NAGI ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶିଶିରେ ade | ଏହାର ନାମ କଳ୍ଥଳୀ | ଏହି  
RAMA NAG ଠାରୁ ୪ ରତି (ବଳ, ବୟସ ଅନୁସାରେ) ଏକ ଚାମଚ ସଜନା ଛାଲି ରସ  
ଓ ଏକ ଚାମଚ କଲରା ପତ୍ର ରସ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ । ଏହି Jew ୧୫ ଦିନ  
ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ | ଏହି JIA ଖାଉଥୁବା ସମୟରେ ଲୁଣ ଖାଇବ ନାହି । ଦୁଧ,  
ଘିଅ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ |

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

## Page 202

### OCR Extracted Text

7 ଛନ ORO /୧୭୫/  
; ଉପରୋକ୍ତ BIA GQ SYNE AME ଭଗନ୍ଦର ଘା ରେ ଲଗାଇବ |  
କ) ତ୍ରିଫଳାର କ୍ଵାଥରେ କଇଞ୍ଚ ର ଖୋଳ ବା ବିରାଡ଼ି ହାଡ଼ ଘୋରି ଲଗାଇବ, ଅଥବା  
ଖ) ଭାତକୁ ଚକଟି EIEN Gaal କରି ଅଙ୍ଗାର ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିବ | ଭାତ ଅଙ୍ଗାର  
ପରି ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ବୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ | ତୁତିଆ (ମୟୁର ଗିରିଆ)କୁ sae od  
¦ କରିବ | ଭାତ ବୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ତୋଳା ହେଲେ ଏକଅଣା ତୁତିଆ ଭସ୍କ ମିଶାଇ ଶିଶିରେ  
¦ AL? | ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ୨/ ୪ଦିନ ଘା ରେ ଲଗାଇଲେ ପୂଯ ଆଦି ବାହାରି ଯାଇ ଘା  
ଶୁଖୁଯାଏ |  
| ଗ) ବାବୁଲ ଗଛର ଅଠାକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇବ | ପାଣି ମରିଯାଇ ମଲମ ପରି  
| ହୋଇଗଲେ ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ATER ଘା ଉପରେ ଲଗାଇ ତା ଉପରେ ତୁଳା  
 MEINE ଏହି ପରି ୩୮୪ ଦିନ ଲଗାଇଲେ ବ୍ରଣ ଫାଟି ପୂଜ ବାହାରି ଯାଇ  
! Agia |  
| J) ADAM ଘା ଉପରେ ଲାଜକୁଳି AS ବାଟି ଲେପ ଦେବ |  
, ଭାତୁଡ଼ି  
୧) ଆମ୍ଲିତି ଶାଗ ରସ, ପିଆଜ ରସ ମିଶାଇ AILS ଉପରେ କିଛି ଦିନ ଲଗାଇବ |  
୨) ଶଜନାଗଛ ଛାଲି ରସରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ଥର କରି କିଛି ଦିନ ଲଗାଇବ |  
। ୩) ରସମାଣିକ ଏକରତି, ଲହୁଣୀ ଓ ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ  
¦ ଖାଇବ | ଲୁଣ ଓ ତେଲ, AGA ଖାଉଥିବା ଦିନ ଖାଇବ ନାହି |  
! ୪) AAA ପଡ଼ିବା ସମୟରେ ଭାତୁଡ଼ିର ଉପରଆଡ଼ୁ OF ଆଡ଼କୁ AAA ଦେଲେ ଭାତୁଡ଼ି  
। QGAN | ଏହାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ମୁଁ ସୁବିଧା ପାଇ ନାହ ।  
| ଭୂତ ବିକାର  
| ପିପ୍‌ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ, ଲୁଣ, ଗୋରଚନା- ସମଭାଗରେ ଟୁୂର୍ଣକୁ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଆକ୍ଷିରେ  
| ଅଞ୍ଜନ ଦେଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଭୂତ ବିକାର ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
ଭୂତ ପ୍ରେତାଦିମାନଙ୍କ ଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ  
| ଶ୍ଵେତାର୍କମୁଳଂ ହସ୍ତେବନ୍ଧଂ ଦେଶଦେଶାନ୍ତରଂ ବ୍ରଜେତ୍‌  
ଭୂତପ୍ରେତ ପିଶାଚଶ୍ଚ ଡ଼ାକିନୀ ଯୋଗିନୀ ତଥା  
ଦୃଷ୍ଟାମାତ୍ରେ ପଳାୟନ୍ତି ଶ୍ଵେତାର୍କସ୍ୟ ପ୍ରଭାବତଃ ॥ ( ଗୌରୀ କଳ୍ଜଳୀକାଂ)  
ଅର୍ଥ - ଶ୍ଵେତ ଅରଖ ଗଛର ଚେର ହାତରେ ବାନ୍ଧି ଯେଉଁଆଡ଼େ ଗଲେ ମଧ୍ଯ ଭୟ ନଥାଏ |

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

## Page 203

### OCR Extracted Text

/୧୭୬/ ALQO 6 ନମନାଲ/ ତିନ ଜର |  
` ଭ୍ରମ ରୋଗ ¦  
. ମୁହଁବୁଲା ବା ମୁଣ୍ଢବୁଲା :  
ଏହି ରୋଗରେ ଦେହଟା ଚକ୍ର ପରି ବୁଲୁଚି ବୋଲି ରୋଗୀ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ତାର  
ଆଖପାଖରେ ଥୁବା ପଦାର୍ଥ ସବୁ ଘୁରିଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ । ରୋଗୀ ବେଶୀ ସମୟ ଠିଆ ହୋଇ  
ରହିପାରେ ନାହିଁ | ¦  
ପିତ୍ତ ଓ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପରୁ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ଅନେକ ରୋଗର ଉପଦ୍ରବ ରୂପେ ଏହି  
ଭ୍ରମରୋଗ ମଧ୍ଯ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ | ଅତଏବ ଭ୍ରମ ରୋଗର ଚିକିସ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ କେଉଁ ରୋଗରୁ  
ଏହି ଭ୍ରମ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଲା ସେହି ମୂଳରୋଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ | |  
ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଭ୍ରମ ରୋଗର Gaa : 2  
ଦୁରାଲୋଭା ( ଏକ ପ୍ରକାର କଣ୍ଟାଗଛ) ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ  
ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକହଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି CAAA ୨ ତୋଳା ମିଶ୍ରି, ସୁକି ଓଜନ sim ଘିଅ  
ମିଶାଇ ପିଇବ | ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ପିଇଥ୍ବ | ଦୁରା ଲୋଭା, ଚେର  
ମୂଳ ବିକ୍ରି କରୁଥୁବା ଦୋକାନରେ ମିଳେ । ଏହା ଦୁର୍ଲଭା ନୁହେଁ |  
ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗ |  
ଅଧ୍ରକ ମାତ୍ରାରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ମଦ୍ୟ ପାନ କଲେ ଯେଉଁ ଉଗ୍ରବିକାର ଜାତ ହୁଏ ତାକୁ ମଦାତ୍ୟୟ ¦  
ରୋଗ କହନ୍ତି | ମଦ୍ୟ ସ୍ଵଭାବତଃ ଅନିଷ୍ଟକର ନୁହେଁ | କିନ୍ତୁ ତାର ଦୁରୁପଯୋଗ ହିଁ ବୁଵିନାଶ କରେ, ।  
ଓଜ ନାଶ କରେ ଏବଂ ଉନ୍ମାଦ, ଅପସ୍ମାର, ଅନିଦ୍ରା, ମୁହାଁ, ଭ୍ରମ, ଦାହ, ପ୍ରଳାପ, ବାନ୍ତି, ଅତିସାର  
ଆଦି ବିବିଧ ବ୍ୟାଧ୍ଵ ସୃଷ୍ଟି କରେ | |  
ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରଥମେ ବାନ୍ତି କରାଇବ | ବାମୀ  
ବଟିକା ଦେଇ ବାନ୍ତି କରାଇବ | ବାମୀ VSG ନମିଳିଲେ ଦୁଇ ତୋଳା ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଏକସେର  
ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ Naacia ରହିଲେ ଛାଣି QUE | ମୟୁର deel agq  
ଏକ ଅଣା ଓଜନ ପାଟିରେ ପକାଇ ସେହି ନିମ୍ବଫୁଟା ପାଣି ଉଷୁମ ଥୁବ ପିଲଦେବ | ବାନ୍ତି ନହେଲେ ¦  
ପାଟିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୁରାଇ ବାନ୍ତି କରିବ | ତାଂ ପରେ ନିମ୍ନଲିଖ୍ତ Asa ଖାଇବ | |  
ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗର ପ୍ରଧାନ GS ଅଫିମ - ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଏକରତି ବା ଦୁଇରତି |  
ଅଫିମ ବା କର୍ପୁର ମିଶ୍ରିତ ଅଫିମ ତିନିଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ୨/୩ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବ | |  
ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗୀର ନିଦ ନହୋଇ ପ୍ରଳାପ ହେଲେ, ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ଚେର ଦୂର୍ଣ୍ଣ ପାଣିରେ ।  
ବାଟି ବଟିକା କରି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଓ ସକାଳେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ।  
ମାତ୍ରା - ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ଚେର ବୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନର ବଟିକା | ନିଦ ନହେଲେ ମାତ୍ରା i  
ବଢ଼ାଇ ସୁକି ଓଜନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଇ ପାରିବ |

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

## Page 204

### OCR Extracted Text

ଛନ୍ନ ONO / ୧୭୭ /  
ଏହା ଦ୍ଵାରା ନିଦ୍ରାନାଶ, ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରମ, ଦାହ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, MS, ତୃଷା, ଅତିସାର, ଅତିସ୍ଵେଦ  
ଶାନ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ରୋଗୀ ସୁଖରେ ଶୁଏ |  
ମଧୁମେହ  
ଏହି ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାରେ ଚିନି ବାହାରେ | ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ  
ରକ୍ତରେ ଚିନି ପରିମାଣ BUS ହୋଇ ପରିସ୍ତ୍ରାରେ ମଧ୍ୟ ଚିନି ବାହାରିବା ଯୋଗୁଁ ମୂତ୍ର ମହୁ ପରି  
ବହଳିଆ ଓ ମିଠା ହୁଏ ଏବଂ ସେଥ୍ବପାଇଁ ଏହି ରୋଗକୁ ମଧୁମେହ କୁହାଯାଏ | ଏହି ରୋଗରେ  
ବାରମ୍ବାର ଏବଂ ACG ପରିସ୍ରା ହୁଏଁ । ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକିସ୍ସା ନକଲେ ରୋଗ  
ଅସାଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗ ପୁରୁଣା ହୋଇଗଲେ ୧ ୫/ ୨ ୦ ସେର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ଏହି  
ପରିସ୍ରାରେ NEA! ବା ତତୋଧୂକ ଟିନି ପରିସ୍ରା ସହିତ ବାହାରିଯାଏ | ବହୁତ ଶୋଷ ହୁଏ | ରୋଗୀ  
ବାରମ୍ବାର ପାଣି ପିଏ । ପରିସ୍ରାରେ ଜନ୍ଦା, ପିମ୍ପୁଡ଼ି ଲାଗନ୍ତି । ଭୋକ ମଧ୍ଯ Ae ହୁଏ । ରୋଗୀ ବଡ଼  
ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ¦ ନିଦ ହୁଏ ନାହି | ଦାନ୍ତ ଝଡ଼ି ପଡ଼େ । ପଠା ଘା (Carbuncle) ହୁଏ | “`  
ଚିକିତ୍ସା :  
| ୧) ଏକସେର ବଡ଼ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଆଠଟା କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା AU ଘୋଡ଼ାଇ AGE | ଅଣ୍ଡାସବୁ  
. ମିଳାଇ ଗଲେ ଛାଣି ସେଥୁରେ ଅଧବୋତଲ ଖାଣ୍ଟ ମଦ ମିଶାଇ ରଖୁବ | 9. REGIA! ବା ୧  
ଆଉଁସ୍‌ ମାତ୍ରା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବ ।  
  
୨) ଅଧତୋଳା ମେଥୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି କନାରେ ଛାଣି ପିଇବ |  
ମିଠା ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏହି ପରି ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲା ପରେ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଦେଖୁବ,  
AG ରକ୍ତରେ ଚିନି ଥାଏ ଆଉ ଏକ ମାସ ଉପରୋକ୍ତ ୩ଷଧ ଖାଇଲେ ମଧୁମେହ ରୋଗରୁ  
ମୁକ୍ତି ମିଳିବ ।  
  
୩) ଜାମୁକୋଳି ଗଛର ପତ୍ର ଏକତୋଳା, ଗୁଡ଼ମାରି ପତ୍ର ଏକ ତୋଳା କରି ଅଧସେର ପାଣିରେ  
ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି କରି ସେଥୁରେ ଏକଚାମଟ ମହୁ ମିଶାଇ  
ଦିନକୁ ୨ଥର ପିଇବ | ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଞଷଧ ସିଝାଇ ପିଇବ | ସକାଳେ ସିଝା  
ହୋଇଥୁବା ଞ୩ଷଧ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ନାହି | ଏହି ପରି ଏକମାସ ବା ଦୁଇ ମାସ ଖାଇଲେ  
ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
  
ଧ ୪) ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଅଫିମ ମହୌଷଧ - ପ୍ରତିଦିନ NAS ଶୁଦ୍ଧ anise ଏକ କପ୍‌  
  
¦ ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ ଏବଂ ଅଫିମ ଦିନରେ ୨ ଥର ଖାଇବ - ସକାଳେ ଅଧରତି ଓ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧରତି । \_  
Aa - ଗହମ ବା ଯବ ଧାନର ରୁଟି | ଯବ ଧାନକୁ ରାତିରେ ଗୋମୁତ୍ରରେ ଏବଂ ତ୍ରିଫଳା

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

## Page 205

### OCR Extracted Text

/ ୧୭୮ / FRAO CAIN GOI G6!  
ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଭଲ କରି ଧୋଇ ଚୂନା କରି ରୋଟି କରିବ | ପୋଟଳ ପତ୍ର,  
କଲରା, ସପୁରୀ, ପାଚିଲା ଡିମିରି ଫଳ ଖାଇବ |  
ଅପଥ୍ୟ - ଦୁଧ, ଦହି, ଘିଅ, ମାଛ, ମାଂସ, ମିଷ୍ାାନ୍ନ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ |  
୫) ଅଫିମ, ବଙ୍ଗ AY ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧତୋଳା, ଲୌହ QQ, AIGS aq, ced od  
ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଳନ, ଜାମୁକୋଳି ମଞ୍ଜ ଶଶ, ବଂଶ ଲୋଚନ, ଶ୍ଵେତ ଚନ୍ଦନ ପ୍ରତ୍ଯେକ  
ଏକ ତୋଳା, ଏ ସମସ୍ତର ବୂର୍ଣ୍ର ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖି ମାତ୍ରା - ୪ରତି | ଦିନକୁ ୨ଥର  
- ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ |  
୬) ଅଫିମ, କର୍ପୁର, କସ୍ତୁରୀ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକରତି ହିସାବରେ ବଚିକା କରିବ |  
ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟାଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ପାନ ପତ୍ର ରସ ଏକ ଚାମଚ ସଙ୍ଗେ  
ଖାଇବ ।  
୭) ଏକ ଆଉଁସ୍‌ ପାଚିଲା ସପୁରୀ ରସ, ଅଧଚାମଟ ମହୁ ଏବଂ ଏକରତି AAA ଏକତ୍ର କରି  
ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ଏହିପରି, ପାଚିଲା ସପୁରୀ ମିଳୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥୁବ |  
୮) ଶୁଦ୍ଧ ହରିତାଳ, ଶୁଦ୍ଧପାରା, Js Mae, ଲୌହ A, ଅଭ୍ର A, ବଙ୍ଗ A, ସମଭାଗ |  
ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଧ୍‌ - ପ୍ରଥମେ ପାରା ଗନ୍ଧକଳୁ ଖଲରେ ପକାଇ ଏକ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ |  
ଯେତିକି ମହୁ ମିଶାଇରେ ବଟିକା ହୋଇ ପାରିବ ସେତିକି ମହୁ ମିଶାଇବ । ଏକ ରତି  
ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ | ଏହାର ନାମ “ ତାରକେଶ୍ବର QQ? |  
ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ମହୁ ସାଙ୍ଗରେ ଖାଇବ । ଗୁଣ -  
ମଧୁମେହ, ବହୁମୁତ୍ର ଓ ସଯ୍ୟାମୁତ୍ର ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
ମଳକଣ୍ଟକ  
ମଳଦ୍ଵାର ମୁହଁରେ ଅର୍ଶବୋଳି ପରି ବାହାରେ | ଏହାକୁ ମଳକଣ୍ଟକ କହନ୍ତି | ଏହା ବଡ଼ ଯନ୍ତ୍ରଣା  
ଦାୟକ |  
ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦା ବାଟି ଲଗାଇଲେ ମଳକଣ୍ଠକ ଶୁଖିଯାଏ । ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ ଗୋଟିଏ ଲତା,  
ବାଉଁଶ ପତ୍ର ପରି ପତ୍ର, ହାତର ପାଞ୍ଚ ଆଙ୍ଗୁଳି ଅଧମୁଠା କଲେ ଯେପରି ଆକାର ତାର ଫୁଲ ଆକାର .  
ସେହିପରି | ଫୁଲର ରଙ୍ଗ ନାଲି ଓ ହଳଦିଆ ମିଶା | ଏହି ଲତାର ମୂଳରେ ଅଦାପରି ଥାଏ | ଏହାକୁ :  
କନ୍ଦା କହନ୍ତି । ଅନ୍ୟ AGA ପାଇଁ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ |  
ମସ୍ତିଷ୍କ କୂମି  
ମୁଣ୍ଡ ଚିପିଲେ ଦରଜ ଜଣାପଡ଼େ । ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ଶବ୍ଦ ହେଲା ପରି ଜଣାଯାଏ । ମୁଣ୍ଡ  
ଭିତରେ କୀଟ ହେଲେ ଏହିପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ମୃତ୍ୟୁର ପୂର୍ବାଭାସ ।

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

## Page 206

### OCR Extracted Text

. AA PHP / ୧୭୯ /  
aaa:  
୧) ଠେକୁଆ (ଖରଘୋସ)ର ESION EME (GE) ଉପରେ ଗୁଡ଼ ବୋଳି ଗିଳି କରି ଖାଇ  
ଟିକିଏ ଗରମ ପାଣି ପିଇବ । ମୁଣ୍ଡର ସମସ୍ତ କୃମି ମରିଯାଇ ନାକ ବାଟେ ବାହାରି ପଡ଼ିବ |  
9) ବିଡ଼ଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି (ଚୋପା ବାହାର କରି ଦେଇ) କୁ ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଛେଳି ମୁତ୍ରରେ  
ମିଶାଇ ନାକରେ ପକାଇବ | QR ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ୩୮୪ ଟୋପା ପକାଇ ଜୋରରେ ନିଃଶ୍ବାସ  
ଟାଣି ନେବ | ଏହିପରି ଦିନକୁ ୨ଥର କରିବ | B/D ଦିନରେ ମୁଣ୍ଡରେ ael ସମସ୍ତ କୃମି  
ନାକ ବାଟେ ବାହାରି ପଡ଼ି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।  
ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୂର୍ବଳତା  
କାରଣ - ରକ୍ତର ଅଳ୍ପତା, LAG ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ, ବହୁ ମୈଥୁନ ଓ ହୃଦୟର ଦୁର୍ବଳତା  
. ହେତୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁର୍ବଳତା ଆସେ । ଦୃଷ୍ଚିଶକ୍ତି କମିଯାଏ । କାନରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଏ |  
ମୁଣ୍ଡର ପଛ ପାଖରେ ପୀଡ଼ା ହୁଏ ।  
ଚିକିସ୍ଥା :  
  
। ୧) ଏକସେର ଗୁଆ ଘିଅରେ ଅଧଯପାଏ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ Ig ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ | ପ୍ରଥମେ ଗୁଡ଼  
GAR ତଳେ PAAIQAS | ଗରମ ହେଲେ ଉପରକୁ ଭାସି ଉଠିବ | ପାକ କରୁ କରୁ  
ଯେତେବେଳେ ଗୁଡ଼ ଅଠାଳିଆ ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଘିଅରୁ ଗୁଡ଼  
ବାହାର କରି କାଚପାତ୍ର ବା ଘିଅରେ a ହୋଇଥିବା ମାଟି ପାତ୍ରରେ ଘିଅକୁ age ଏବଂ  
ଗୁଡ଼କୁ ଅଲଗା ପାତ୍ରରେ ade | ଘିଅ ଯେପରି ପୋଡ଼ି ନଯାଏ ସେଥୁପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖୁବ | ଏହି  
ଘିଅକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଭାତ ସାଙ୍ଗେ ଖାଇବ | ଏହି ଘିଅରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ  
ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ତୀବ୍ର ହୁଏ । ଆଜିକାଲି ସ୍କୁଲପିଲାମାନେ ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ମୋର  
ବିଶ୍ଵାସ ଏହି ଘିଅ ଖାଇଲେ ତାଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି GIG  
ହେବ। ଘିଅରୁ ବାହାରୁଥିବା ଗୁଡ଼କୁ ପିଲାମାନେ ଖାଇବେ |  
  
୨) ଦୁଇଟି କୁକୂଡ଼ା ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶକୁ ପାଏ ସିଝା ଦୁଧରେ ଫେଣ୍ଢ୍ର ସେଥୁରେ ଏକଚାମଟ  
ମହୁ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବ । ମିଶାଇଲା ବେଳେ ଦୁଧ ଯେପରି ଗରମ ନଥାଏ ।  
ମହୁ ଫେଣାରୁ ମହୁ ଆଣିବାକୁ  
  
¥ ଲାଜକୁଳି ଚେର ପାଟିରେ ଚୋବାଇ ଖଣ୍ଡେ ଚେର ଅଣ୍ଟାରେ ଖୋସି ମହୁ ଫେଣାକୁ ଫୁଙ୍କିଲେ  
  
ମହୁ ମାଛି ଚାଲିଯିବେ, ମାରିବେ ନାହିଁ | G4 GIA, ବଳଦ ପଘାରେ ଏହି ଚେର ବାନ୍ଧି ହାତରେ  
  
: ଧରିଲେ ଭୂଷିବେ ନାହି |

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

## Page 207

### OCR Extracted Text

/ ୧୮୦ / ଥଳୁନୁନ COINMA GOI ଲକ  
\_ ମାଛ ଆକ୍ଷିଆ ହେଲେ  
  
ପାଦତଳେ ବା ହାତରେ କଣ୍ଟା ଗଳି ରହିଲେ କିଛି ଦିନ ପରେ ସେହି ଯାଗା ବରକୋଳି ମଣ୍ଚି  
ପରି କଠିନ ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ମାଛ ଆକ୍ଷିଆ କହନ୍ତି । |  
ଚିକିତ୍ସା : । |  
  
ସେହି କଠିନ ଜାଗାକୁ ଲହୁରୁଣୀରେ ବା ଛୁରୀରେ କାଟି, କପାଡ଼ାଙ୍ଗ ପୋଡ଼ି ସେହି ଯାଗାକୁ ¦  
ସେକ ଦେଲେ AM BNI ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ସେକ ଦେବ । ଏହିପରି ୩ଦିନ କଲେ ମାଛ ଆକ୍ଷିଆ ଟ  
ନାଶ ହୁଏ ।  
  
ମୁଣ୍ଡ ଘା  
  
ଅଂଳା, ନୀଳକଇଁ କେଶର ଏବଂ ଯଷ୍ଚିମଧୂ ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ମୁଣ୍ଡରେ  
ଲଗାଇବ ଯେପରି କି ଏହା ବାଳ ମୂଳକୁ ଯାଏ ।  
  
ଅନ୍ୟ GGA ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ |  
  
ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା  
  
୧) 28 ମଧୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଚାରିଭାଗ, ମହୁରା ( ବଛନାଗ) ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ  
  
ଟିକିଏ ନାଶ ନେଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ ।  
୨) ପଣସ ଗଛ ଚେରର ଛାଲି ଏକତୋଳା, ଆଠତୋଳା ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକତୋଳା ରହିଲେ  
  
ଛାଣି ସେହି ପାଣିରୁ ଟିକିଏ ଲେଖାଏଁ ନାକ ଭିତରେ ପକାଇ ଶୋଷି ନେଲେ ଭୟଙ୍କର  
  
ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।  
୩) କତକ ମଞ୍ଚିଟୂର୍ଣ୍ଣ ପିକା ପରି କରି ନାକବାଟେ ଧୂଆଁ ନେଇ ପାଟିବାଟେ ଛାଡ଼ିଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା  
  
ଭଲ ହୁଏ | `  
୪) ଆମ୍ଲିତି ପତ୍ର ରସରେ ଟିକିଏ ଲୁଣ ପକାଇ AER ଦୁଇ ଟୋପା ଲେଖାଏଁ ୪/୫ ଦିନ  
  
ପକାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଶାନ୍ତ ହୁଏ | ର  
  
ଅନ୍ୟ GGL ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ | .  
  
ମୂଷା ବିଷ  
  
୧) ମୂଷା ବିଷର ଅବ୍ୟର୍ଥ Gay ଗଇଶ ଗଛ । ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ । ଃ  
୨) AA Ga ମିଳିଲେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ମଞ୍ଜ ସୁକି ଓଜନ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି, ମହୁ ଏକଚାମଚ  
  
ସାଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଲାଗ ଲାଗ ତିନି ଦିନ ଖାଇବ ।  
  
ମୂର୍ଚ୍ଛା  
  
ଅବୈଧ ଆହାର ବିହାର, ବିଷ ଭୋଜନ ବା ଅତି ଭୟ ଦ୍ଵାରା ବାତାଦି ଦୋଷତ୍ରୟ ପ୍ରକୁପିତ :  
ହୋଇ ଯେତେବେଳେ ମନୋଧ୍ରଷ୍ଠାନ, ଚକ୍ଷୁଆଦି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏବଂ ସଂଜ୍ଞାବହ ଧମନୀ ସମସ୍ତକୁ ¦  
ଆବୃତ କରିପକାଏ, ମନୁଷ୍ଯ ସେତେବେଳେ ମୁହିତ ହୋଇଉଠେ | ସୁଖ, ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରିପାରେ

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

## Page 208

### OCR Extracted Text

AO PMP /୧୮୧/  
: ନାହିଁ | ସେ କାଷ୍ଠ ପରି ପଡ଼ି ରହେ | ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବଳ ବା ଶକ୍ତି ଅଳ୍ପ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାୟ ମୁହଁ  
ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ଯଦିବା ବାତାଦି ତିନି ଦୋଷର କର୍ଜୂତ୍ଵ ଥାଏ, dag ପ୍ରଭୁ  
| ବୋଲି ଜାଣିବ | .  
¦ ହଠାତ୍‌ ମୁର୍ଚ୍ଚା ରୋଗୀର ଚେତନା ଆଣିବାକୁ ହେଲେ :  
। ୧) ଅଦା ରସ ନାକରେ ତେଣ୍ଡିଲେ ଚେତନା ଆସେ ।  
9) GA ପତ୍ର ରସ ନାକରେ ତେଣ୍ଡିଲେ ଚେତନା ଆସେ |  
 ଚିକିତ୍ସା :  
| ଏହି ରୋଗରେ ପିଭ୍ତର ପ୍ରଭୁତ୍ବ ଥାଏ ବୋଲି ଶୀତଳ ଚିକିତ୍ସା କରିବ |  
7 ଅର୍ଥାତ୍‌ - ସଫା କନାକୁ ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ବୁଡ଼ାଇ ଚିପୁଡ଼ି ଦେହରେ aide ଥଣ୍ଡା ପାଣି  
 ମୁହଁରେ ଛାଟିବ, ଚନ୍ଦନ ଲେପନ କରିବ । ପାଣିରେ କର୍ପୁର ପକାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ ।  
୧) ପ୍ରତିଦିନ ଧାରୋଷ୍କ ଦୁଧ (ଗାଛ ଦୁହୀ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଦୁଧ ଉଷୁମ ଥାଏ | ତାକୁ  
ଧାରୋଷ୍ଠ ଦୁଧ କହନ୍ତି) ପିଇବ |  
୨) ପିପ୍‌ପଳୀ gdca ମହୁ ମିଶାଇ ଚାଟି କରି ଖାଇବ |  
| ୩) ଦୁରାଲଭା ଦୁଇତୋଳାକୁ NA ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକହଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ, ଛାଣି  
 ଗୁଆଘିଅ ଦୁଇ ଚାମଚ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମୁଚ୍ଛାରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ |  
7 ଅନ୍ୟ GY ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ |  
| Gi6ala Glau - ଚିନ୍ତାମଣି ogda, ମୂର୍ଚ୍ଛାନ୍ତକ ନସ୍ୟ ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର ରସ, MAAS |  
: ଅନୁପାନ - GIGI ଜଳ, ଶତାବରୀ ରସ, ପୋଟଳ AE ରସ ଓ ପାନ ରସ - ଏହା  
ଭିତରୁ ଯାହା ଗୋଟିଏ ଖାଇବ ।  
ମୂତ୍ର Qe  
ବାତାଦି ଦୋଷମାନଙ୍କର ପ୍ରକୋପରୁ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ ରୋଗ AAG ହୁଏ । ମୂହୁମ୍ମୁହୁଃ Jalen  
ବେଗ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ଅତି Us ଅଳ୍ପ ଟୋପା ଟୋପା ପରିସ୍ରା ହୁଏ | ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ ଥୁଲେ ମୂତ୍ରାଶୟରେ  
ଓ AGED ଅତ୍ୟନ୍ତ ବେଦନା ହୁଏ | Jaa ପ୍ରକୋପ ଥଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜ୍ଵଳା ସହିତରେ ମୂହୁମମୁହୁଃ  
ପିତ୍ତ (ହଳଦିଆ) ବା ରକ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ରା ଅତି କଷ୍ଟରେ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । କଫର ପ୍ରକୋପ alm ଲିଙ୍ଗ  
ଓ ବସ୍ତି ଦେଶରେ ଭାରି ବୋଧହୁଏ ଓ ଶୋଥ ହୁଏ ଓ ମୂତ୍ର ପିନ୍ଛଳ ହୋଇଥାଏ | ତିନିଦୋଷର  
ପ୍ରକୋପ ଥୁଲେ ତିନିଦୋଷର ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ ।  
ଚିକିତ୍ସା :  
। ୧) ନଡ଼ିଆ ଫୁଲ ସୁକି ଓଜନ ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇବ |  
୨) ପାଣି କଖାରୁ ରସ ଏକ ଛଟାଙ୍କ, ସେଥ୍ବରେ ଯବକ୍ଷାର ସୁକି ଓଜନ ଓ ଚିନି ଦୁଇତୋଳା  
ମିଶାଇ ପିଇବ |

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

## Page 209

### OCR Extracted Text

/ ୧୮୨ / ଥଳୁକୁଠ ୭ ନାଲ POI Ber :  
୩) am! ରସ ଦୁଇତୋଳା ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ପିଇବ |  
୪) ପଞ୍ଚମୂଳର Gla - ଅର୍ଥାତ୍‌ କୁଶ, କାଶ, ଶର, ଅଣଖୁଆ ଓ କଳା Alga gla ପିଇଲେ  
ପିତ୍ତଜନିତ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।  
୫) ମଞ୍ଚୁଆତି ପତ୍ର କଞ୍ଚା ଏକତୋଳା ବା IgM! ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ସାତ  
ଦିନ ଖାଇବ ।  
୬) ଲାଜକୁଳି ପତ୍ର ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ଗାଭ ଦୁଧ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମୂତ୍ର ନଳୀରେ ala  
ମାଂସ ବୃଦ୍ଧି, ମୂତ୍ରାଘାତ, ଅଶ୍ମରୀ (ପେଟ ଭିତରେ ପଥର) ନାଶ ହୁଏ |  
ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଖ୍ଚିଷଧ - ସୋମନାଥ ରସ, ମୁତ୍ରକୃଚ୍ଛାନ୍ତକ ରସ, ତାରକେଶ୍ଵର ଏହି ରୋଗର  
ମହୌଷଧ । ବଜ୍ରକ୍ଷାର ମଧ୍ଯ ଏହି ରୋଗରେ ଦିଆଯାଏ |  
ମୁତ୍ରାଘାତ  
ବାତାଦି ଦୋଷମାନଙ୍କର ପ୍ରକୋପରୁ ମୂତ୍ରାଘାତ CAI] AAG ହୁଏ | ମୂତ୍ରାଘାତ ଅତି କଷ୍ଟ  
DIAG GH | ଏହି ରୋଗରେ ସମୟ ସମୟରେ ମୂତ୍ରୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ। ମୂତ୍ର ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥିବାରୁ  
ରୋଗୀ AAAGEl ଅନୁଭବ କରେ |  
OGal : :  
୧) କାକୁଡ଼ି ମଞ୍ଜି ଦୁଇତୋଳା, CITE ଲବଣ ସୁକି ଓଜନ, ଚାରିତୋଳା କାଞ୍ଚି ପାଣିରେ ବାଟିରେ `  
ପିଇଲେ ମୂତ୍ରାଘାତରୁ ମୁକ୍ତି ଲାଭ ହୁଏ |  
୨) ପାଣି କଖାରୁ ରସ ପାଞ୍ଚତୋଳା, ଯବକ୍ଷାର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏବଂ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ Gaudi  
ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ମିଇଲେ ମୂତ୍ରାଘାତ, ଅଶ୍ମରୀ ଏବଂ ଶର୍କରା ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ | |  
୩) MRE AIQS ମୂଳ କାଞ୍ଜରେ ବାଟି ନାଭିରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ । | dage  
ରୋଗର ଯେଉଁ ଶ୍ରିଷଧ ସେହି ଞଷଧ ମୁତ୍ରାଘାତ ରୋଗରେ ମଧ୍ଯ ଖାଇପାରିବ |  
ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା -  
୧) ଆମ୍ବ AQ ଡ଼େମ୍ପ ୭ଟା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଚୋବାଇ କୂପଜଳ ପିଇଲେ ପ୍ରସାବ ପୋଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ | `.  
୨) GMT ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ନଖରେ ଓ ନାଭିରେ ଲଗାଇଲେ ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ | :  
୩) ଶତାବରୀ AA ଅଧଛଟାଙ୍କ (ଏକ ଆଉନ୍‌ସ) ରେ ବଙ୍ଗ AZ ଦୁଇରତି ମିଶାଇ ପିଇଲେ :  
ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ | :  
୪) ପରିସ୍ରା ଦ୍ବାରରେ ଗୋଡ଼ି ଅଟକିଲା ପରି ଜଣାଯାଇ ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ, ଗଇଶ ଗଛର .  
ଡ଼ାଳ ଓ ମୂଳ ଅଧତୋଳା, ଗୋଖରା ମୂଳ ଅଧତୋଳା ଏବଂ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଅଧତୋଳା - ଏ :  
ସମସ୍ତ ବାସି ପାଣିରେ ବାଟି ପିଲଲେ ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ | :

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

## Page 210

### OCR Extracted Text

‘ AR ORE / ୧୮୩ /  
| ପ୍ରମେହ  
¦ .ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ବିଷଦ୍‌ ଭାବରେ  
| ଉଲ୍ଲିଖ୍ମତ ହୋଇଛି |  
। ମେରୁବଣ୍ଡର ସର୍ବନିମ୍ନରେ ବ୍ୟଥା ( ତିକ୍ରରୋଗ)  
 ଅଦାରସ, ଟଭା ଲେମ୍ବୂରସ, ଖଟାପାଳଙ୍ଗ ରସ ଓ ଗୁଡ଼ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ଚାମଚ ନେଇ  
| EAACA ଗୁଆଘିଅ ଏକ ଚାମଟ ବା ରାଶିତେଲ ଅଧଚାମଚ ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ daca Og  
ରୋଗ, ଗୃଧ୍ରସୀ, କଟିଶୂଳ ଓ ବସ୍ତିଗତ ବେଦନା ନିବାରିତ ହୁଏ |  
¦ ମୋଟା ହେବାକୁ  
| ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକପା, ଚୋପାଛଡ଼ା ରାଶିତେଲ ଏକପା, ନାଲିରଙ୍ଗ ଖଣ୍ଡ ବା କନ୍ଦ ଅଧସେର |  
। ପ୍ରଥମେ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ରାଶି ତେଲରେ ମିଶାଇ ଖୁବ୍‌ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ, ତା ଦେହରେ ଖଣ୍ଡ ମିଶାଇ  
ପୁଣି ମର୍ଦ୍ଦ କରି ଏକତୋଳା ହିସାବରେ ମୋଦକ କରିବ | ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ମୋଦକ ଖାଇ ଏକପା  
¦ ଗାଶ୍ଦୁଧ ପିଇବ। ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ପତଳା ଲୋକ ମୋଟା ହୁଏ। ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ ଲୋକପାଇଁ  
ଏକତୋଳା ମୋଦକ | ବୟସ ଅନୁସାରେ ଅଧା ବା ଚଉଠ ଭାଗ ଦେବ |  
ମୋଟା ରୋଗ  
. ମେହଦ ବୁଦିରୁ ଲୋକ ମୋଟା ହୋଇଯାନ୍ତି | ଏହା କଫ ପ୍ରଧାନ ରୋଗ । ଏଥରେ ବାୟୁ ଓ  
. Gag ଉପଦ୍ରବ ମଧ୍ଯ AEF ସେଥ୍ଵପାଇଁ ଏହା କଷ୍ଟ ସାଧ୍ଯ | କୃଶ୍‌ ପାତଳାଃ ଲୋକକୁ ମୋଟା  
 କରାଇବା ସହଜ କିନ୍ତୁ ମୋଟା ଲୋକକୁ କୃଶ( ପାତଳା) କରିବା କଷ୍ଟକର । କାରଣ ପତଳା ଲୋକ  
ପୂଷ୍ଠିକର ଖାଦ୍ୟ ବା ରସାୟନ ଚିକିତ୍ସାରେ ମୋଟା ହୋଇପାରେ । ମୋଟା ଲୋକର ଉପବାସ ପ୍ରଧାନ  
Aaa, କିନ୍ତୁ ମୋଟା ଲୋକର ଜଠରାଗ୍ନି ପ୍ରବଳ ଏବଂ ବାୟୁର ଉପଦ୍ରବ ଥୁବା ହେତୁ ଉପବାସ  
କରିପାରେ cel “  
ମୋଟା ରୋଗର କାରଣ : ପୈତୁକ, ଚିନ୍ତାର ଅଭାବ, ମାଂସ, ଦହି, ଦୁଧ, ଘିଅ, ନୂଆ  
ଚାଉଳ ପ୍ରଭୃତି ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ, Fou sae ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମର  
ଅଭାବରୁ ମେଦ ମୋଟା କରିଦିଏ ।  
Gal :  
୧) ` ଶାଖୋଟ୍‌ ବଳ୍କଳଂ କ୍ଵାଥଂ ଗୋମୁତ୍ରେଣ ଯୁତଂ ପିବେତ୍‌  
ଶ୍ଲଳୀପଦାନାଂ ବିନାଶାୟ ମେଦଦୋଷ ନିବୃନ୍ତୟେ |’  
ଅର୍ଥ - ଶାହାଡ଼ା ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ  
ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ତାଂ ସଙ୍ଗେ ଏକଛଟାଙ୍କ ଛଡ଼ା JO ମିଶାଇ ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ  
 ମୋଟା ହୋଇଯାଉଥୁବା ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ |

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

## Page 211

### OCR Extracted Text

/ ୧୮୪ / ଥଳୁକୁନ CMG Me! GOIA Ger  
9) ବଙ୍ଗ(ରଙ୍ଗ) ରେ ତିଆରି ହୋଇଥୁବା ମୁଦି ପିନ୍ଧିବ |  
୩) Geral (QAI, ବାହାଡ଼ା, ଅଂଳା), ତ୍ରିକୁଟ( ଶୁଣି, ପିପ୍ପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ) ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ  
  
ଏକତୋଳାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇବ, ତାପରେ ସେଥ୍ଵରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା  
  
ମିଶାଇ ଶିଶିରେ AUS । ପ୍ରତିଦିନ ସୁକି ଓଜନ od Aglew ଓ ସୁକି Bae od ସନ୍ଧ୍ୟାରେ  
  
ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ରାଶିତେଲରେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ମୋଟା ହେବା ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ |  
  
ଯକୃତ |  
  
ପ୍ଲୀହା ରୋଗ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ହୁଏ ଯକୃତ ରୋଗ ସେହି କାରଣରୁ ହୁଏ | ଅଧ୍ରକନ୍ତୁ ଅତିରିକ୍ତ  
ମଦ୍ୟପାନ, ବେଶ୍ୟାଗମନ ଦ୍ଵାରା ଉପଦଂଶ ରୋଗ ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ପ୍ଲୀହା ଓ ଯକୃତର  
ପ୍ରଭେଦ ଏହି ଯେ, ପ୍ଲୀହା ପେଟର ବାମ ପାଖରେ ପିଞ୍ଜରାହାଡ଼ ତଳେ ଥାଏ ଏବଂ AGE ପେଟର  
ଦକ୍ଷିଣ ପାଖେ ଥାଏ । ର  
ଚିକିତ୍ସା :  
  
ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ମୁହଁ ହାତ ଧୋଇ ଅଧପା ସିଝାଦୁଧ ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥ୍ବରେ ଦୁଇତୋଳା ମହୁ  
ମିଶାଇ ପିଇବ | ପିଆଜକୁ ସୁତାରେ QE elim ପରି କରି ବେକରେ ପିନ୍ଧିଲେ ପ୍ଲୀହା ଓ ଯକୃତ ଭଲ  
ହୋଇଯାଏ।  
  
ପ୍ଲୀହା ରୋଗର ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ଯକୃତ ରୋଗର ସେହି ଚିକିତ୍ସା କରିବ | '  
  
ଯକ୍ଷ୍ମା (ଚି.ବି,) |  
  
ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ - ମଳମୂତ୍ରାଦିର ବେଗଧାରଣ, ଅତି ମୈଥୁନ, ଉପବାସ ଆଦି |  
ଧାତୁକ୍ଷୟକାରକ କର୍ମ, ଅତି ସାହସିକ କର୍ମ ଯଥା ବଳବାନ ado rage 6 ବିଷମାଶନ ( ଅଳ୍ପ  
ଭୋଜନ, କେତେବେଳେ PAG ଭୋଜନ, କେତେବେଳେ ବା ଅସମୟରେ ଭୋଜନ) ଇତ୍ୟାଦି ¦  
କାରଣରୁ ବାୟୁ,ପିତ୍ତ ଓ କଫ ଏହି ତିନିଦୋଷ ଅତିଶୟ କୁପିତ ହୋଇ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଉତ୍ପାଦନ ¦  
କରନ୍ତି | ଏହା ଏକ ସନ୍ନିପାତିକ ବ୍ୟାଧ୍‌୍‌ । ଆହୁରି ମଧ୍ଯ ଏହା ଏକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀର  
ସହବାସରେ ମଧ୍ଯ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ହୁଏ ।  
  
ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଉତ୍ପାଦନରେ କଫ ଓ ବାୟୁର ପ୍ରଧାନ କର୍ଭୂତ୍ବ ଥାଏ । କଫ ରସବହଧମନୀ  
ସମସ୍ତକୁ ରୁଦ୍ଧ କରେ ସୁତରାଂ ରକ୍ତ, ମାଂସ, ମେଦ, ଅସୁ, ମଜ଼ା ଓ ଶୁକୁଧାତୁ sagig ହୁଏ,  
କାରଣ ରସ ସବୁଧାତୁର ପୋଷକ | ସେହି ପୋଷକ ଧାତୁର ଗତି ରୁଦ୍ଧ ହେବାରୁ କୌଣସି ଧାତୁ ପୁଷ୍ଟ  
ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, କ୍ରମେ କ୍ରମେ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥାଏ । ରସର ପଥ ରୁଦ୍ଧ ହେବାରୁ ଯେପରି  
ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଧାତୁଗୁଡ଼ିକ ଅର୍ଥାତ୍‌ ପର ପର ଧାତୁଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ସେହିପରି ଅତି ମୈଥୁନ  
ଦ୍ଵାରା ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟରେ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ ହେତୁ ତାହାର ପୁର୍ବଧାତୁ Aal ଶୋଷିତ ଓ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ | .  
ଏହି ରୂପେ ବିଲୋମଭାବେ ( ବିପରୀତ ଭାବେ) କ୍ରମଶଃ ମେଦ, ମାଂସ, AB ଓ ରସ ଧାତୁର କ୍ଷୟ ¦

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

## Page 212

### OCR Extracted Text

| ଛନ PHP / ୧୮୫/  
। ହୁଏ। ସେହି ହେତୁରୁ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗରେ ମାନବ ଏକାବେଳେକେ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ | BO ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀକୁ  
ଶୀଘ୍ର ନାଶ କରେ । କ୍ଷୟ ଅତି ଭୟଙ୍କର ଦୁର୍ଲକ୍ଷଣ |  
¦ ରସାଦିର ଶୋଷଣ କରେ ବୋଲି ଯକ୍ଷ୍ମାର ଗୋଟିଏ ନାମ ଶୋଷ ଏବଂ କ୍ରିୟା ସମସ୍ତର କ୍ଷୟ  
କରେ ବୋଲି ଏହାର ଆଉ ଗୋଟିଏ ନାମ କ୍ଷୟ । ଆହୁରି ରୋଗ ସମସ୍ତର ରାଜା (ପ୍ରଧାନ) ବୋଲି  
ଏହାର ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ନାମ AIAG! | କେହି କେହି କହନ୍ତି, ନକ୍ଷତ୍ରରାଜ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କର ଏହି ରୋଗ  
ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ଏହା ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ନାମରେ କଥତ ହୁଏ |  
| କଫ ଦ୍ଵାରା ରସବହ ଧମନୀ ସବୁ ରୁଦ୍ଧ ହେବାରୁ ରସ ଶରୀରର ସମ୍ୟକ ପରିଚାଳିତ ହୋଇ  
। GAIA AINA ଅର୍ଥାତ୍‌ ହୃଦୟରେ ଅବସ୍ଥାନ କରେ । ଆଖୁରସ ଯେପରି Ls ସମୟ ରହିଲେ  
ବିକୃତ ଓ ପଚିଯାଏ, ହୃଦୟସ୍ଫ ସେହି ରସ ସେହିପରି ବିକୃତ ଓ ପଚିଯାଇଥାଏ | ପରେ ତାହା କାଶ  
ସଙ୍ଗରେ ପଚା ଖଙ୍କାର ରୂପରେ ମୂଖରୁ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ବିକୃତ ରସର କ୍ଲେଦରେ ହୃଦୟ  
ମଧ୍ଯ କ୍ଲିନ୍ଵ ହୋଇ ପଚିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । କ୍ରମେ କ୍ରମେ ସମସ୍ତ ହୃଦୟ ପଚିଯାଏ | ସେହି ହେତୁ  
ପଚା AHA ସହିତରେ Jd ଓ ରକ୍ତ ବାହାର ହେଉଥାଏ |  
 ବାତାଧ୍ବକ୍ୟରେ ସ୍କ୍ରଭଙ୍ଗ, ପାର୍ଶ୍ବ ଓ YP ଦେଶରେ ସଙ୍କୋଚ ଏବଂ ବେଦନା, ପିଭ୍ତାଧ୍ଵକ୍ୟରେ  
| ଜ୍ଵରର ପ୍ରବଳତା, ଦାହ, ଅତିସାର ଓ ରକ୍ତ ନିର୍ଗମ ହୁଏ । କଫାଧକ୍ୟରେ ମସ୍ତକର ଭାର, ଅରୁଚି,  
କାଶ, କଣୃର ଉର୍ଵ୍ାଂଶ (ଗଳା QE ଗୁଡୁ କରିବା ବା ଖୁଁ ଖୁଁ କରି କାଶ) ଏହି ଏକାଦଶଟି ଲକ୍ଷଣ  
ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଏହି ଏକାଦଶଟି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ବା ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ଯରୁ କୌଣସି  
ୀ ଛଅଟି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ତାହାହେଲେ ସେହି ରୋଗୀକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ରୋଗୀର  
 ବଳ ଓ ମାଂସ ଥାଏ ତାହାହେଲେ ତ୍ୟାଗ କରିବ ନାହିଁ | ତାହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବ |  
ଚିକିତ୍ସା : ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରେ କ୍ଷୟ ସର୍ବନାଶର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ | ଅତଏବ ପ୍ରଥମରୁ କ୍ଷୟ  
ନିବାରଣ ନିମିତ୍ତ ଓ କ୍ଷୟ ପୂରଣ ନିମିତ୍ତ ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟା କରିବ | ପୁଷ୍ଟିକର ପଥ୍ୟ ଦେବ | ଭାତ,  
ରୁଟି, ଯବଧାନ, ମୁଗ ଆଦିର ଡ଼ାଲି, ଜଙ୍ଗଲୀ ପଶୁ ଓ ପକ୍ଷୀର ମାଂସ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀର ପଥ୍ଯ |  
ରୋଗୀର ମାଂସ କ୍ଷୀଣ ହେଲେ ମାଂସ ଭୋଜି ପଶୁ, ପକ୍ଷୀର ମାଂସ ବିଶେଷ ହିତକର | କାରଣ ଏହା  
ଅତ୍ୟନ୍ତ ମାଂସବର୍ଵିକ | ବାଘ, କୁମ୍ଭୀରର ମାଂସ ଦେଇ ରୋଗୀକୁ ହରିଣ ମାଂସ ବୋଲି କହିବ | କୁଆ,  
କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଦେଇ ରୋଗୀକୁ ହରଡ଼ ଚଢ଼େଇ ମାଂସ ବୋଲି କହିବ | ପାରା, ଛେଳି, ହରିଣର  
ମାଂସ ଦେବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ମାଂସ ଘିଅରେ ଭାଜି ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି ତାହାକୁ ଛେଳି ଦୁଧରେ ମିଶାଇ  
ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏହା କ୍ଷୟ ନିବାରକ । ଛେଳି ମାଂସ ଭକ୍ଷଣ, ଛେଳିଦୁଧ ପାନ, ଚିନି ସହିତ  
ଛେଳି ଘିଅ ପିଲବା, ଛେଳି ସେବା ଓ ଛେଳିମାନଙ୍କ ମଧ୍ଯରେ TAG ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ  
ହିତକର । ଚିନି ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗରେ ଲହୁଣୀ ଖାଇଲେ କୃଶତା ନିବାରିତ ହୁଏ ।  
ପାର୍ଶ୍ଵ, A G6 ଓ ମସ୍ତକର ବେଦନା ନିବାରଣ ପାଇଁ ଶୌପ/ ଯଷିମଧୁ, କୁଢ଼, ତଗର ପାଦୁକା  
ଓ ଶ୍ଵେତ ଚନ୍ଦନ - ଏହି ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାଟି, ଅଥବା ଶ୍ଵେତ ବାଡ଼ିଅଂଳା, ରାସ୍ବା, GA, ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଓ

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

## Page 213

### OCR Extracted Text

/ ୧୮୬ / ଥନୁକୁନ CHINN m! POI ନଳ :  
MEMAM - ଏହି ସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାଟି, ଅଥବା ଗୁଗ୍ଗୁଳ, ଦେବଦାରୁ, ଶ୍ଵେତ ଚନ୍ଦନ ଓ ନାଗେଶ୍ବର  
- ଏହି ସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାଟି ଘିଅ ମିଶାଇ ଗରମ କରି ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେବ । ଏମାନଙ୍କ  
ମଧ୍ଯରୁ ଯେକୌଣସି ଏକ Asa ଦେବ |  
ମୁହଁ ବାଟେ ZAG ରକ୍ତ ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ ବିଶଲ୍ୟକରଣୀ ରସ(ଆୟାପାନା ରସ) ବା କ୍ବାଥ  
ଅଥବା ପୋକଶୁଙ୍ଘା ପତ୍ରର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା ପିଆଇବ । ଯଷ୍ଚିମଧୁ ଓ ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ ଛେଳି ଦୁଧରେ  
ପିଆଇବ।  
ପାର୍ଶ୍ଵ ବେଦନା, ଜ୍ଵର, ଶ୍ଵାସ ଓ ପିନ୍ସାଦି ନିବାରଣ ପାଇଁ ତ୍ରୟୋଦଶାଙ୍ଗ ପାଚନ ଅର୍ଥାତ୍‌  
ଦଶମୂଳର ଦଶଗୋଟି ଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ଧନିଆ, ପିପ୍ପଳୀ ଓ ଶୁଣ୍ଠି ଏହି ୧୩ ଗୋଟି ଦ୍ରବ୍ୟର କ୍ଵାଥ  
ଦେବ। ଅଥବା ଦଶମୁଳ, ବାଡ଼ିଅଂଳା, A, QE, ଦେବଦାରୁ ଓ JZ ଏହି ପନ୍ଦର ଗୋଟି ଦ୍ରବ୍ଯର  
GIA ପିଇବାକୁ ଦେବ |  
୧) ମନୁଷ୍ଯ ଛାତିର ହାଡ଼ର ଭସ୍ମ ଏକଅଣା ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ଏକଅଣା ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ  
ମହୁସଙ୍ଗେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।  
ହାଡ଼କୁ କିପରି AQ GAS - ହାଡ଼କୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ଭାଙ୍ଗି ଛୋଟ ହାଣ୍ଡି ଭିତରେ ପୁରାଇ ।  
ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରେ ପଲମ ଦେଇ ଫାଙ୍କାକୁ ଚିକ୍‌କଣ ମାଟି ଓ କନା ଦେଇ ବନ୍ଦ କରି ଶୁଖାଇ ଟୁଲି  
ଉପରେ ରଖୁ ୧ ୨ ଘଣ୍ଟାକାଳ ଜାଳ ଦେବ | ତାଂ ପରେ ହାଣ୍ଡି ଥଣ୍ଡା ଦେଲେ ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରୁ  
ପଲମ କାଢ଼ି ଦେଖୁବ, ହାଡ଼ ସବୁ ଅଙ୍ଗାର ହୋଇଯାଇଛି । ତାକୁ ଭଲ କରି ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି  
କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ AGO |  
୨) ବିଛୁଆତି ମୁଳ ଅଧତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି Slag ଏକଛଟାକିରେ ମିଶାଇ daca ଯକ୍ଷ୍ମା  
ନିବାରିତ ହୁଏ | ଅନ୍ତତଃ ୧୭ ଦିନ ପିଇବ |  
ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ୫ଝଷଧ - ¦  
ଚ୍ୟବନ ପ୍ରାଶ - ମାତ୍ରା - ଅଧତୋଳା, ଅନୁପାନ - ମହୁ, ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କରି ଖାଇବ | ।  
PEA ବାସାବଲେହ - ମାତ୍ରା - ଅଧତୋଳା, ଅନୁପାନ - ମହୁ, ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କରି ଖାଇବ |  
କ୍ଷୟକେଶରୀ - ଏହା କ୍ଷୟ ନିବାରଣ ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ଅନୁପାନ - ମହୁ |  
ସର୍ବାଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର ରସ - ଏହା ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ଅତି ପ୍ରସିଦ୍ଧ daa | ଚିକିସ୍ସକମାନେ ଯକ୍ଷ୍ମା  
ରୋଗରେ ଏହି ମହୌଷଧ୍ଵ ସର୍ବଦା ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି | :  
ସର୍ବାଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର ରସ :  
ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର କରାଯାଇଥ୍ବବା dine, Gee, Gdag, ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା,  
ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ ଦୁଇତୋଳା, ମୁକ୍ତାଭସ୍କ, ପ୍ରବାଳ AY ଓ ଶଙ୍ଖ ଭସ୍ମ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧତୋଳା ଲେମ୍ବୂରସରେ  
ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପୁଟପାକ କରିବ | ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଲୌହଭସ୍ଗ୍‌ ଅଧତୋଳା ଏବଂ ଶୋଧ୍ଵତ ହିଙ୍ଗୁଳ ସୁକି  
ଓଜନ ମିଶାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ଦିନକୁ ୨ଟି ବଟିକା - ସକାଳେ

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

## Page 214

### OCR Extracted Text

। ଛନ OP / ୧୮୭ !/  
. ଗୋଟିଏ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ପିପ୍‌ପଳୀ od 6 ଓ ମହୁ ଅଥବା ପାନ ପତ୍ର ରସ ଓ ମହୁ ଅଥବା  
ର ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।  
  
: ଲଘୁ ଲୋକନାଥ ରସ :  
  
¦ କୌଡ଼ି ଭସ୍ମ ଏକତୋଳା, MIN ଭସ୍ମ ଏକତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇତୋଳା ଏକତ୍ର  
  
| ଗୁଆଘିଅରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ତାଂପରେ ପାନ AE ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ବିରି ପରି ବଟିକା କରି  
  
5 ପ୍ରତି ୩ ଘଣ୍ଟାରେ ୪୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
ଥି ଅପଥ୍ୟ - ବେଲ, କଲରା, ବାଇଗଣ, ଛୋଟମାଛ, ତିନୁଳି, କାକୁଡ଼ି, କଖାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ,  
  
କାଙ୍କଡ଼, ବିରି, ମସୁର, ସୋରିଷ, କାଞ୍ଜ | ଶ୍ରମ, ମୈଥୁନ, ମଦ୍ଯ, ଦିବାନିଦ୍ରା ତ୍ୟାଗ କରିବ | କଂସା  
| ବାସନରେ ଖାଇବ ନାହି |  
ହେମଗର୍ଭ ପୋଚଳୀ ରସ :  
  
¦ ରସସିନ୍ଦୁର ତିନିତୋଳା, ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣଭସ୍ମ ଏକତୋଳା, ତାମ୍ରଭସ୍ମ ଏକତୋଳା, ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା -  
  
` ଏ ସମସ୍ତକୁ ଚିତା ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କୌଡ଼ି ଭିତରେ ପୂରାଇ ଟାଙ୍ଗଣା ଦ୍ଵାରା ତାର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି  
  
¦ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ମାଟିଘଡ଼ି ଭିତରେ ପୁରାଇ ଘଡ଼ିର ମୁହଁର ଫାଙ୍କ କନା, ମାଟିରେ ବନ୍ଦ କରି ଶୁଖାଇ  
¦ GEYSER A କରିବ |  
ମାତ୍ରା - ead | ଦିନକୁ ଦୁଇଥର |  
  
| ଅନୁପାନ ଉପଦ୍ରବୋପଯୋଗୀ। ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗରେ ଏହି ମହୌଷଧ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ |  
କ୍ଷୟକେଶରୀ :  
  
. GAY, GIR, AMIAG, ଜାଇଫଳ, ଲବଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକତୋଳା, ଲୌହଭସ୍କ ୪  
ତୋଳା, ରସସିନ୍ଦୁର ୪ ତୋଳା - ଏ ସମସ୍ତ ଛେଳି ଦୂଧରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଦୁଇରତି ହିସାବରେ  
ବଟିକା କରି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମହୁ ସଙ୍ଗେ GAS | ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରେ କ୍ଷୟ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଏହି  
  
 JS ଦେବ |  
  
ବିନ୍ଧ୍ୟଯବାସିଯୋଗ ( ଅଭିନବ ଚିନ୍ତାମଣି) -  
 “ବରାଵଳାନାଗବଳାବରୀ ବ୍ୟୋଷୈଃ ସମୈଃ ସମଂ  
ଲୌହଂ ରଜଃ ସମଧ୍ବାଜଂ ହନ୍ୟଦଯକ୍ଜ୍ାଣମୁଲ୍ବଣଂ ।”  
ତ୍ରିଫଳା, ବାଡ଼ିଅଂଳା, ବଜ୍ରମୁଳୀ ଚେର, ଶତାବରୀ, ତ୍ରିକଟୁ ସମଭାଗ-ସର୍ବସମଷିର ସମାନ  
ଲୌହ ଉସ୍କ ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ QS | ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ଭଲ ହୁଏ । ମହୁ  
ଏବଂ ଘିଅ ସମାନ ଭାଗ ହେବ ନାହି ଅର୍ଥାତ୍‌ ମହୁ କମ୍‌ ହେଲେ ଘିଅ ବେଶି ବା ଘିଅ କମ୍‌ ହେଲେ  
ମହୁ ବେଶି ।  
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ

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

## Page 215

### OCR Extracted Text

/ ୧୮୮ / ଥଳୁନୁନ 6େନନାଲ/ GOI SUEY  
  
ପଥ୍ୟାଦି ଲୌହଂ (ଅଭିନବ ଚିନ୍ତାମଣି) -  
  
“ପଥ୍ଯାବିଡ଼ଙ୍ଗାସ୍କଳତୁ ମାକ୍ଷନୈଶ୍ଚ ସମୈଃସମଂ  
LAOS AYR? ଯକ୍ଷ୍ମାଣମପକର୍ଷତି |”  
  
ହରିଡ଼ା, ବିଡ଼ଙ୍ଗ, ଶିଳାଜତୁ, ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣମାକ୍ଷିକ ଭସ୍ମ ସର୍ବସମାନ eMleag ଏକତ୍ର gd କରି  
AAS | ମହୁ ଓ ଘିଅ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ଭଲ ହୁଏ |  
  
ମାତ୍ରା - ଦୁଇଅଣା ଓଜନ |  
  
ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରେ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ମହା ଚନ୍ଦନାଦି ତୈଳ ମାଲିସ କରିବ ।  
  
ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ଓ ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗର ପ୍ରଭେଦ  
  
ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗରେ ମୁଖରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼େ, ଜ୍ଵର ଏବଂ କାଶ ପ୍ରଭୃତି ଉପଦ୍ରବ ଦେଖାଯାଏ |  
ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖ୍ବ କେତେକ ଚିକିତ୍ରିକ ଭ୍ରମରେ ଏହାକୁ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ବୋଲି କହନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସକ  
ଯଦି ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀ ବୋଲି କହେ ତାହାହେଲେ ରୋଗୀ ଯକ୍ଷ୍ମାନାମ ଶୁଣିଲା ମାତ୍ରେ  
ତାର ଅଧେ ପ୍ରାଣ ଚାଲିଯାଇଥାଏ | ଅତଏବ ଖୁବ୍‌ ସାବଧାନ ସହିତ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାକୁ ହେବ |  
  
ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ AF Ev, ବାରମ୍ବାର ଛିଙ୍କ ଆସେ, କଫ ବଢ଼େ ଓ  
ମାଟି ମଧୁରିଆ ଲାଗେ | ଖାଇବାରେ ଅରୁଚି ଆସେ, ମୁହଁ ହାତ ପାଦ ଶୁଖୁଯାଏ | ରୋଗୀ ବାରମ୍ବାର  
ହାତ ଦେଖେ, ଆଖୁ ଧଳା ହୋଇଯାଏ, ସୀ ସମ୍ଭୋଗ କରିବାକୁ ଅଧକ ଇଛା ହୁଏ | ସ୍ବପ୍ନରେ ଶୁଖୁଲା  
ନଭ, ଶୁଖୂଲା ଗଛ, କୁଆ, ଶାଗୁଣା ଦେଖେ । ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କଲା ପରେ ସର୍ବଦା ଜ୍ଵର,  
ବିଶେଷତଃ ରାତିରେ GA, କାଶ, ଖଙ୍କାରରେ ରକ୍ୁମିଶ୍ରିତ କଫ, ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ  
AUG ଝାଳ, ହାତ, ପାଦରେ ଜ୍ାଳା, କାନ୍ଧ ଓ ପାର୍ଶ୍ଵରେ ବେଦନା ଏବଂ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଦାହ ଏ ସବୁ  
ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ । .  
  
ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ଅନ୍ୟ GAY କ୍ଷୟ ରୋଗରେ ଦେଖନ୍ତୁ | .  
  
ଯୋନିକନ୍ଦ (CAL)  
  
ଘୋଷା ଫଳ ଗୋଟିଏ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ୫ଟି ବଟିକା କରିବ | ଘୋଳ ଦହି ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ 96  
  
ବଟିକା ଖାଇଲେ ଯୋନିକନ୍ଦ ଭଲ ହୁଏ ।  
ଯୋନିକଣ୍ଡୁ  
  
ଶଙ୍ଖଭସ୍କ ଏକଅଣା ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ଏବଂ ଗରମ ପାଣିରେ  
  
ମିଶାଇ ଯୋନି ଭିତର ଧୋଇବ |  
ଯୌବନ ରକ୍ଷା  
  
ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେରକୁ ଟୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଗୋଟିଏ ମାଟି ପଲମରେ AE ଶତାବରୀ  
  
ରସ ପକାଇବ ଯେପରି କାଦୁଅ ପରି ହୁଏ । ତାକୁ ଦିନରେ ଖରାରେ ଓ ରାତିରେ କାକରରେ

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

## Page 216

### OCR Extracted Text

¦ ଛନ POP / ୧୮୯ /.  
 AUS । ତା ପରଦିନ ଶିଳରେ ବା ଖଲରେ ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସେହିପରି ଶତାବରୀ ରସ ଦେଇ ଦିନରେ  
! ଖରାରେ ଓ ରାତିରେ GIMACA AYO | ଏହିପରି ସାତଥର କଲା ପରେ ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ  
| AUS ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇଅଣା ଠାରୁ ସୁକି see od Quildiel ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ  
| ଖାଇବ | ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ମନୁଷ୍ୟ ମେଧାବୀ ଓ ବଳିପଳିତ ହୁଏ ।  
i ରକ୍ତ ଗଡ଼ି ଗୋଡହାତ ଫୁଲିଲେ  
LIER (ଧଳା ଆଙ୍କୁଲ) ଚେର ବା ଛାଲିକୁ ବାଟି ରାଶି ତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଯେତେ  
 ବଡ଼ ଫୁଲା ହୋଇଥ୍ଲେ କମିଯିବ ଏବଂ ପୁନରପି ରକ୍ତ ନ ଗଡ଼ିବାକୁ ଅଶ୍ଵତ୍ଥ ଛାଲିକୁ ପାଣିରେ ବାଟି  
| ପାଣି ମିଶାଇ ସେହି IPQ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇବ |  
| ରକ୍ତରେ କୃମି  
 Quasgg କୃମିଷଣୁ ଗନ୍ଧକାର୍କ ପିବେତ୍‌ ନରଃ  
AIO ଜାଗରଂ କୁର୍ଯ୍ୟାତ୍‌ ରକ୍ତ GA ନିବୂତ୍ତୟେ |  
ଅର୍ଥ - ଗନ୍ଧକର ଅର୍କ ପିଇ ରାତିରେ ନ ଶୋଇଲେ ରକ୍ତସ୍ଫ କୂମି ନଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି |  
 ମାତ୍ରା - ଅଧ ଆଉନ୍‌ସ ଅର୍କରେ ଅଧ ଆଉନ୍‌ସ ପାଣି ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପିଇ  
| ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହେବ | ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଖାଇ ୪ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ |  
| asda  
 ଏହି ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ : ସୂର୍ଯ୍ୟାତାପ, adaad, ଅତି ପରିଶ୍ରମ ଶୋକ, ଅତି  
ମୈଥୁନ, ମରିଚାଦି ତୀକ୍ଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ, କ୍ଷାର, ଲବଣ, ଅମ୍ଳ ଓ ରାଗଦରବ୍ୟ - ଏହିସବୁ  
ଅତିଶୟ ସେବନ କଲେ ପିତ୍ତ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଲୋହିତବର୍ଣ୍ର ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ପିତ୍ତ ନିଜର  
ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଉଷ୍ଣ ଓ ପୁତିତ୍ବ ଆଦି ଗୁଣ ଦ୍ଵାରା AG ଶୀଘ୍ର ଦୂଷିତ କରିଥାଏ | ତତ୍ପରେ ସେହି ଦୂଷିତ da  
। ଓ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ମିଳିତ ହୋଇ ଗୁହ୍ୟ, Mar, ଯୋନି ମାର୍ଗରେ ତଳବାଟରେ ଅଥବା ମୁଖ, ନାକ,  
କର୍ଣ୍ଣ ଓ ନେତ୍ର ମାର୍ଗରେ ଉର୍ଦ୍ଵ୍‌ବାଟରେ କିମ୍ବା ଉପର ଓ ତଳ ଉଭୟବାଟରେ ନିର୍ଗତ ହୁଏ | ଅତି  
କୁପିତ ହେଲେ ସମସ୍ତ ଲୋମମୁଳରୁ ମଧ୍ଯ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ।  
ରକ୍ତପିତ୍ତ କଫ ମିଶ୍ରିତ ହେଲେ ଉପରଗାମୀ, ବାତମିଶ୍ରିତ ହେଲେ ତଳଗାମୀ ଏବଂ ବାୟୁ ଓ  
କଫ ଉଭୟ ମିଳିତ ହେଲେ ଉପର ଓ ତଳ ଉଭୟ ମାର୍ଗଗାମୀ ହୋଇଥାଏ |  
ଦୋଷ ଭେଦରେ ରକ୍ତପିତ୍ତର ଯେପରି ଗତିଭେଦ ହୁଏ ବର୍ଣ୍ଣ ମଧ୍ଯ ସେହିପରି ଭେଦ ହୋଇଥାଏ |  
ଯଥା - ବାତପ୍ରକୋପରେ ରକ୍ତ ଶ୍ୟାମ ବା ଅରୁଣ ବର୍ଣ୍ଟ, ଫେଣଯୁକ୍ତ, ପତଳା ଓ ରୁକ୍ଷ ହୁଏ |  
ପିତ୍ତପ୍ଧକୋପରେ ag କଷାୟବର୍ଣ୍ଣ ( ବରପତ୍ର gla ପରି), quad, ଗୋମୂତ୍ର od, ଚିକ୍କଣ,  
ଅଳନ୍ଧୁପରି ବର୍ଣ୍ଣବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ | କଫ ପ୍ରକୋପରେ ରକ୍ତ, ଘନ, ଅଛ ପାଣ୍ଠୁର od, ସ୍ନିଗ୍ଧ ଓ  
ପିଛିିଳ ହୋଇଥାଏ | ଦୁଇ ଦୋଷର ପ୍ରକୋପରେ ସେହି ଦୁଇ ଦୋଷର ଏବଂ ତିନି ଦୋଷର  
ପ୍ରକୋପରେ ସେହି ତିନି ଦୋଷର ମିଶ୍ରିତ ଲକ୍ଷଣ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ ।

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

## Page 217

### OCR Extracted Text

/ ୧୯୦ / LOS ନ ନନା କି ର  
AG ରକ୍ତପିତ୍ତ ସାଧକ ଏକଦୋଷଜ ରକ୍ତପିତ୍ତ ସାଧ୍ଯ ଏବଂ ନିରୁପଦ୍ରବ ରକ୍ତପିତ୍ତ alal|  
ଅଧୋରଗ ଗକ୍ତପିତ୍ତ ଯାପ୍ୟ ଓ ଦ୍ବିଦୋଷକ ରକ୍ତପିତ୍ତ diay | aF G ea ଉଭୟମାର୍ଗଗାମୀ ରକ୍ତପିତ୍ତ  
ଅସାଧ୍ଯ ଏବଂ ଅତି ବେଗବାନ ରକ୍ତପିତ୍ତ ମଧ୍ଯ ଅସାଧ୍ଯ |  
ଏହି ରୋଗର ଉପଦ୍ରବ :  
କ୍ର, ଦୁର୍ବଳତା, ଶ୍ଵାସ, କାଶ, ବାଡି, ଦାହ, ମୁହାଁ, ପାଣ୍ଠୁବର୍ଣ୍ତା, ଅତ୍ଯନ୍ତ ଛାତି ପୋଡ଼ିବା,  
ଅସ୍ତ୍ରିରତା, ହୃଦୟରେ ଅତିଶୟ ପୀଡ଼ା, ଦୁର୍ଗନ୍ଯ କଫ ପଡ଼ିବା, ଅରୁଚି, ତୃଷ୍ା ପ୍ରଭୃତି |  
ଚିକିତ୍ସା - ରୋଗୀର ଯଦି ବଳ ଥାଏ, ତାହାହେଲେ ଆଗେ ଇକ୍ତ ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ,  
କାରଣ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ପ୍ରଥମେ ବନ୍ଦ ହେଲେ ହୃଦ୍ରୋଗ, ପାଶୁରୋଗ, ଗ୍ରହଣୀ Cale, Aol Iq ଓ  
GAG ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ତୃପ୍ତିକର ଲଘୁ ପଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ¦ ଘିଅ, ମହୁ ଓ  
dia GIA ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଉର୍ଦ୍ଵ୍ଗ ରକ୍ତପିର୍ତ ରୋଗୀକୁ ଦେବ ଅଥବା ଖଜୁର, କିସ୍‌ମିସ୍‌,  
DALY ଓ ଫାରସା କୋଳି - ଏହି ସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟର gel ଶୀତଳ କରି ପିଇବାକୁ ଦେବ |  
ରକ୍ତ ବାନ୍ତି  
୧) ବାସଙ୍ଗ ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗରେ ଏବଂ କାଶ, ଶ୍ଵାସ ରୋଗରେ ମହୌଷଧ | ଅତଏବ ବାସଙ୍ଗମୁଳର  
ଛାଲିର Gla ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ |  
୨) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପୁଟ ପାକ କରି ତାହାର ରସକୁ ମହୁ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ | ଏଥ୍ବରେ  
ସୁଦାରୁଣ ରକ୍ତପିତ୍ତ ନିବାରିତ ହୁଏ ।  
ପୁଟପାକ - କଞ୍ଚା ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିଏ ଓଦାକନାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ତାହା ଉପରେ ବହଳିଆ କରି ।  
ଚିକିଟାମାଟି ଲେପ ଦେଇ ଘସି ନିଆଁ ଉପରେ ade | ମାଟି ପୋଡ଼ିଗଲେ ତା ଭିତରୁ  
ବାସଙ୍ଗପତ୍ର କାଢ଼ି ଛେଚି ରସ ବାହାର କରିବ | ମାଟି ବେଶି ପୋଡ଼ିଗଲେ ବାସଙ୍ଗପତ୍ର  
ପୋଡ଼ିଯିବ, ରସ ବାହାରିବ ନାହିଁ | ୀ  
ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡିଲେ :  
୧) ଅଂଳାକୁ ଘିଅରେ ଭାଜି କାଞ୍ଜରେ ବାଟି ମସ୍ତକରେ ଲେପ ଦେଲେ ନାକବାଟେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ  
ହୁଏ।  
୨) ଦୁଧରେ ଟିନି ମିଶାଇ ନାସ CER ABO ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
୩) ଆଖୁ ରସ ନାକବାଟେ ପିଇଲେ ନାକବାଟେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
୪) ଡ଼ାଳିମ୍ବ ଫୁଲର ରସ, ଦୁବଘାସ ରସ, ଆମ୍ବକୋଇଲି ରସ, ପିଆଜ ରସ, ବିଶଲ୍ୟକରଣୀ ପତ୍ର  
ରସ, ଆୟାପାନା ପତ୍ର ରସ - Wal ମଧ୍ଯରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିକର ଏକ ଚାମଚ ରସ  
ନାକବାଟେ ପିଇଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ |

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

## Page 218

### OCR Extracted Text

। ନ୍ନ କନକ /୧୯୧/  
 ରକ୍ତସ୍ରାବ  
| ଲିଙ୍ଗବାଟେ ରନ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ:  
| AMEN ଶୀତଳ ଜଳର ପିଚକାରୀ ଦେବ | କୁଶ, କାଶ, ଶର, କଳାଆଖୁ ଓ ଅଣଖୁଆ  
 ଏମାନଙ୍କର ମୁଳ ଦୁଇତୋଳା, ଛେଳିଦୁଧ ୧ ୬ତୋଳା ଓ ପାଣି ଏକ ସେର ଏକତ୍ର ପାକ କରିବ |  
ଅବଶେଷ ୧ ୬ ତୋଳା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ |  
| କାନ ବାଟେ ରନ୍ତ ସ୍ରାବ ହେଲେ :  
। ନାକବାଟେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦିଆଯାଇଛି, କାନବାଟେ ରକ୍ତ ବନ୍ଦ  
 କରିବାକୁ ସେହି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।  
` ପାଟିରୁ, ନାକରୁ, ମଳଦ୍ବାରରୁ୨ ଯୋନିରୁ ଏବଂ Marg ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେଉଥୁଲେ:  
| କିସ୍‌ମିସ୍‌, ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ, ଲୋଧ ଓ G Gag ଏହି ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଥବା ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟମାନଙ୍କ  
: ମଧ୍ଯରୁ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଦ୍ରବ୍ୟର ଚୁର୍ଣ୍ଣ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଓ ମହୁ ସହିତ ସେବନ କଲେ  
ଉପରୋକ୍ତ AVAIE ନିବାରିତ ହୁଏ |  
ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ ମାତ୍ରା - ଦୁଇତୋଳା | ଉପରୋକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟର ବୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ | ଅସ୍ତ୍ରାଘାତ  
¦ ହେତୁ ଅତି ବେଗରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥୁଲେ ଏମାନଙ୍କର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ପକାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ  
ଧୀ ବନ୍ଦ ହୁଏ | ଅଥବା ଆୟାପାନ କଞ୍ଚାପତ୍ର ଛେଚି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ବାନ୍ଧିଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ନିଶ୍ଚୟ ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
ରକ୍ତପିତ୍ତରେ ଯଦି GA, ତୃଷ୍ଣା, ଦାହ ଉପଦ୍ରବ ଥାଏ, ତାହା ହେଲେ ' ହୀବେରାଦି” ପାଚନ  
ଅର୍ଥାତ୍‌ ହୀବେର (କୁରୁବେଲି), ନୀଳ କଇଁ, ଧନିଆ, ରକ୍ୁଚନ୍ଦନ, SAY, ଗୁଳୁଚି, ବେଣାଚେର,  
ତିହୁଡ଼ାମୂଳ ଏହି AQ ଦ୍ରବ୍ୟର କ୍ବାଥ, ଚିନି ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦେବ |  
ଅଥବା ଧାନ୍ୟକାଦି”ର ଶୀତକଷାୟ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଧନିଆଁ, ଅଂଳା, ବାସଙ୍ଗ, କିସ୍ମିସ୍‌ ଓ ଘରପୋଡ଼ିଆ  
ଏ ସମସ୍ତର ଶୀତକଷାୟ ଦେବ |  
. ରକ୍ତପିତ୍ତରେ ଯଦି କାଶ ଓ ଶ୍ଵାସ ଉପଦ୍ରବ ଥାଏ ତାହାହେଲେ “ ଅଟରୁଷାଦି' କଷାୟ ଅର୍ଥାତ୍‌  
ଅଟରୁଷ ମୂଳ (ବାସଙ୍ଗମୂଳ)ର ଛାଲି, କିସ୍‌ମିସ୍‌ ଓ ହରିଡ଼ା ଏହି ସବୁ ପଦାର୍ଥର କ୍ବାଥ ଚିନି ଓ ମହୁ  
ସଙ୍ଗେ ପିଆଇବ।  
¦ ମୁହଁ ଓ ଗୁହ୍ଯଦ୍ବାରରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ :  
ଶିମୁଳି ଫୁଲର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ମାତ୍ରାରେ ମହୁ ସହିତ ଦିନକୁ ୩ଥର ଖାଇଲେ ମୁହଁ ଓ  
AMAR ବାଟେ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
ଶାସ୍ତୋକ୍ତ Aaa - ବାସାକୁଷ୍କାଖଣ୍ଡ, ଏଳାଦି ଗୁଟିକା, ରକ୍ତପିଭାନ୍ତକ ଲୌହ, ରକ୍ତପିଭ୍ତାନ୍ତକ  
QU | .

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

## Page 219

### OCR Extracted Text

/୧୯୨/ LDC 6ଯେନନାଲ! GOI Alor ¦  
ରକ୍ତ Je ¦  
୧) ଶୁଦ୍ଧ କନକା OG, ସୌଫ, ହଳଦୀ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ  
ଏକତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ରସକର୍ପୁର ଏକତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ଅଧତୋଳା | ପ୍ରଥମେ ରସକର୍ପୁର  
ଓ ଗନ୍ଧକକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥର ବୂର୍ଣ୍ଣ ପାନ ରସରେ |  
< = 5 = |  
ମର୍ଦନ କରି ଛୋଟ ବଟିକା କରିବ | |  
ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା GA କରି ଚରମ ପାଣିରେ ଖାଇବ | ତାପରେ EAI ଅନ୍ତରରେ !  
ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ତିନିଥର, ଅଧପାଏ ଗରମ ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ପାଞ୍ଚ ଛଅ ଥର  
ଝାଡ଼ା ହେବ । ଏକ ସପ୍ତାହରେ ଯେତେ ସଢ଼ାପଚା ଶରୀର ନିରୋଗ ହେବ । ¦  
୨) ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ପାଞ୍ଚ ତୋଳା, ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଥ, ତୁଳସୀପତ୍ର od, ମଞ୍ଜୁଆତି  
de od, ନିମ୍ବ ପତ୍ର od, ଗୁଳୁଚି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ବୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇତୋଳା  
ଲେଖାଏ ନେଇ ଏକତ୍ର କରି ଖାଣ୍ଟି ମହୁରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପାଞ୍ଚରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି |  
ରଖୁବ | |  
ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ପାଣିରେ ଗିଳି ଖାଇବ |  
ଗୁଣ - ରକ୍ତ ବିକାର, od ବିକାର, Gad said ଓ ବ୍ରଣ ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ନାଶ ହୁଏ |  
ପଥୁ - ଦୁଧ, ଘିଅ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ | ଛୁ  
୩) ଗନ୍ଧକସ୍ତୁଲ୍ୟ ମରିଚ ଷଡ଼ଗୁଣ ତ୍ରିଫଳାନ୍ବିତଃ | .  
.ପିଷ୍ଟାଶମ୍ପାକ ମୁଳେନ ପୀତଶ୍ଚାଖିଳ କୁଷ୍ଠହା | |  
ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା, ଗୋଲ FAS Oa NACOIM, AGI, ବାହାଡ଼ା, ¦  
ଅଁଳା ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇତୋଳା ଏକତ୍ର କରି ସୁନାରି ଗଛର alfa ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଧ  
ଏକଅଣା ଓଜନରେ ବଟିକା କରିବ | |  
ଏହି ବଟିକାରୁ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ପାଣିରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ |  
ଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ, ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ, ଅଗ୍ନିତେଜ ହୁଏ ଏବଂ ଭୋକ ହୁଏ | |  
ରକ୍ତପ୍ରଦର ।  
୧) କଣ୍ଟାମାରିଚ ଗଛର ଚେର ଦୁଇତୋଳାକୁ ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣିରେ ବାଟି ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର କରି ¦  
ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ YOR ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ | |  
୨) SIN ସୁକି ଓଜନ ଦହି ସହିତ ସାତ Ge ଖାଇଲେ ରକ୍ତପ୍ରଦର ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହୁଏ | :  
୩) ଆୟାପାନା ଗଛର ରସ ଦୁଇତୋଳା ମିଶ୍ରି ଦୁଇତୋଳା ସହିତ ଦିନରେ ୨/୩ଥର ପିଇଲେ |

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

## Page 220

### OCR Extracted Text

AA PHP / ୧୯୩ /  
ରକ୍ତପ୍ରଦର, AVIA, ରକ୍ତକାଶ, ରକ୍ତବାନ୍ତି, ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଏବଂ ରକ୍ତାତିସାରାଦି ରୋଗ  
 ନିବାରିତ ହୁଏ | ଏହି ଗଛର ରସକୁ 699 ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଯୋନିରେ ପିଚକାରୀ ଦେଲେ  
ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ।  
ଆୟାପାନା ଅଭାବରେ ବଣସେବତୀ ରସ ବା ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ ଅଥବା ପୋକ ସୁର୍ଘା ପତ୍ର  
ରସ ମିଶ୍ରି ସହିତ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଏବଂ ସେହି ରସରେ ପିଚକାରୀ ଦେଲେ ରକ୍ତପ୍ରଦର,  
ମାସୁଆରୀ ରତୁରେ ଅଧୁକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
ଅନ୍ୟ JI ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ |  
ରକ୍ତାଳ୍ପତା  
ପ୍ରତିଦିନ ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ ଏକଚାମଚ, ଅଦାରସ ଏକଚାମଚ ଏବଂ ମହୁ ଏକଚାମଚ ଏକତ୍ର  
କରି ଖାଇଲେ ଦେହରେ ରକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ ।  
ରତିଶକ୍ତି ବଢ଼ିବାକୁ  
୧) ମଥ୍ଜୁଆତି କଞ୍ଚାପତ୍ର QA ଓଜନ ବାଟି ପ୍ରତିଦିନ ପିଇଲେ ରତିଶକ୍ତି ହୀନତା ଦୂର ହୁଏ |  
୨) ଭେଣ୍ଡିଗଛର ଚେରର ବୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା TAQUER ମିଶାଇ ପିଇଲେ ରତିଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ  
ପ୍ରମେହ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।  
ମଲା ଭେଣ୍ଡିଗଛର ଚେର ଆଣିବ ନାହିଁ | ଭେଣ୍ଡି ଯେତେବେଳେ ଗଛର ଫଳିଥୁବ ସେହି  
. ଗଛର ଚେର ଆଣି ଶୁଖାଇ ଚୁଣ୍ଟ କରିବ |  
ଲିଙ୍ଗର ଦୁର୍ବଳତା  
ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ଜନିତ ଲିଙ୍ଗର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂରୀକରଣାର୍ଥେ :  
୧) ଇନ୍ଦ୍ରଯବର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଅଣା ଓଜନ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବ ଏବଂ ମୂଳାମଞ୍ଚ ବାଟି ଲିଙ୍ଗ ଉପରେ  
ଲଗାଇବ ।  
୨) GATS ବୂର୍ଣ୍ଣକୁ ପାଣିରେ ବାଟିବ ଯେପରି ମଲମପରି ହୋଇଯାଏ। ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି  
ଲିଙ୍ଗରେ ଲେପ ଦେଇ ଗବପତ୍ର ବାନ୍ଧିବ ।  
୩) ରସୁଣ ରସ ସମଭାଗ ରାଶିତେଲରେ ଫୁଟାଇ ତୈଳ ଅବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ  
ରଖୁବ | ଏହି ତୈଳ ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ଲିଙ୍ଗରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପାନପତ୍ର ବାନ୍ଧିବ |  
୪) ଘିଅରେ AS! ହୋଇଥୁବା ହିଙ୍କୁ AER ଘୋରି MEER ଲଗାଇ ପଟି ବାନ୍ଧିବ |  
୫) ` ଅରଖ କ୍ଷୀର ୧ ଭାଗ, GAA ୨ ଭାଗ ଏକତ କରି ୧୨ ଘଣ୍ଟା ଲୁହା aca ମର୍ଦ୍ଦନ  
| କରିବ (ଲୁହା ଖଲ ଅଭାବରେ ଲୁହା HAIDER କରିବ) ଯେପରି ମଲମ ପରି ହୋଇଯିବ |

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

## Page 221

### OCR Extracted Text

/ ୧୯୪/ ଥନୁହୁନ CANREIG ନିନା ଯାକ  
ଲିଙ୍ଗ ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ଲିଙ୍ଗରେ ଏହି ମଲମରୁ ଟିକିଏ ( ୨ ରତି) ନେଇ ମାଲିସ କରିବ |  
କିଛିଦିନ ମାଲିସ କଲେ ହସ୍ତମୈଥୁନଜନିତ ନପୁଂସକତା ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗ ଟାଣ ହୁଏ |  
୬) ଗଣ୍ଠିଯୁକ୍ତ ନାଲିବଚ ଅଧତୋଳାକୁ ଅଧସେର ଦୁଧ ଏବଂ ଅଧସେର ପାଣି ମିଶାଇ ସିଝାଇବ |  
ଅବଶେଷ ଅଧସେର ରହିଲେ ଛାଣି ଚିନି ମିଶାଇ ପିଇବ । କିଛି ଦିନ ପିଇଲେ ନପୁଂସକ  
ରୋଗୀର କାମୋତଭେଜନା ଆସେ |  
୭) ହସ୍ତମୈଥୁନ ଦୋଷରୁ ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ କେତେକ ଯୁବକଙ୍କର ଲିଙ୍ଗ ଅତି ଛୋଟପିଲାର  
ଲିଙ୍ଗ ପରି ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ ।। ଲିଙ୍ଗର ପୁର୍ବାବସ୍ଥା ଫେରାଇ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ - ଯୁଆଣୀ,  
କଳାଦୁଦୁରା ମଞ୍ଜ, UFC, ଜାଇଫଳ, TAIN ମଞ୍ଜା ଏ ସବୁ ସମଭାଗରେ ଗାଭଦୁଧରେ  
ବାଟି ଲିଙ୍ଗରେ କିଛିଦିନ ଲଗାଇଲେ ଲିଙ୍ଗ ବଢ଼େ ।  
ଶଯ୍ୟା ମୁତ୍ର  
ଏକସେର ତ୍ରିଫଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଂଳା) କୁ ଜୁଟିକରି ଆଠସେର ପାଣିରେ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ  
ପାକ କରିବ | ଅବଶେଷ ୨ ସେର ରହିଲେ ବୂଲିରୁ କାଢ଼ି ଥଣ୍ଡା କରି କନାରେ ଛାଣି ପୁଣି ପାକ  
କରିବ | ମଲମ ପରି ହୋଇଗଲେ ବୂଲିରୁ କାଢ଼ିବ ନଚେତ୍‌ ପୋଡ଼ିଗଲେ ତାର ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଣ ନଷ୍ଟ  
ହୋଇଯିବ | .  
ସାମାନ୍ୟ AVN ଥୁଲେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ୨ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ | ଯେତେ  
ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲେ ମଧ୍ଯ ବଟିକା ବଳି ହୁଏ ନାହିଁ, ଅତଏବ ତା ଦେହରେ ଗୁଳୁଚିସାର କିଛି ମିଶାଇ  
ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇବ । ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ଦିନ  
ଖାଇବ | I Hae ସମୟରେ ତରଳପଦାର୍ଥ, ଯଥା - ବେଶି ପାଣି, ଦୁଧ, ଦହି ପ୍ରଭୃତି ।  
ଖାଇବ ନାହିଁ | ବହୁମୁତ୍ର ରୋଗରେ ଏହି ବଟିକାକୁ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୨ ଟା ଲେଖାଏଁ ଖାଇବ |  
ଶରୀରକୁ ବଳିଷ୍ଠ କରିବାକୁ  
୧) ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧତୋଳା, ଘିଅ ଏକତୋଳା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇଲେ ଶରୀର ତଥା  
ବୀର୍ଯ୍ୟ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
୨) ଉଦମ୍ବର ଫଳକୁ ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇଲେ ଶୁକ୍ରବୂଵ୍ଧି ହୋଇ ଶରୀର ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ |  
୩) UMS OI WS ଓଜନ TAQ ଏକପା ସହିତ ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ଶରୀର  
ବଜ୍ରତୁଲ୍ୟ ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ | ମହୁସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ QUES, ଗୁଣବନ୍ତ ଓ ପ୍ରିୟବକ୍ତା ହୁଅନ୍ତି |  
୪) ଲୌହଭସ୍କ ୪ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଗୁଗ୍ଗୁଳ ୧ ୨ ତୋଳା, ତ୍ରିକଟୁ gd 90 ତୋଳା, ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ  
୩ ୨ ତୋଳା, ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ALS | ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଏକତୋଳା ଦୂର୍ଣ୍ଣ ମହୁ ଏବଂ  
ଘିଅସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଏହା ଶକ୍ତି Ode ଓ ବ୍ୟାଧିନାଶକ |

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

## Page 222

### OCR Extracted Text

ଧ AA PRO feces  
  
| ଶୁକ୍ରମେହ  
  
| ୧) BEA ଅଧରତି, ପ୍ରବାଳପିଷ୍ଠ ଏକରତି, eral ମୁର୍ବବା ଗୋଟିଏ | ଏହା ଏକପାନ  
ହେଲା । ଶୀର୍ଣ୍ଣରୋଗୀ ପାଇଁ ଦିନକୁ ୨ଥର ଦେବ । ବଳିଷ୍ଠ ଲୋକ ପାଇଁ ଦୁଇଗୁଣ ଦେବ |  
ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇମାସ ଖାଇବ ।  
  
୨) ଶ୍ଵେତପୁରୁଣୀ ଚେରକୁ ପାନରେ ଖାଇଲେ ଶୁକ୍ରମେହ ଭଲ ହୁଏ |  
ଚେରମାତ୍ରା - ଏକଅଣି ଓଜନ |  
  
ଶ୍ଵରିଖାରୋଗ  
ପିଲାଙ୍କର ଶୁଖା ରୋଗ ଦେଖ |  
ଶୂଳ (Colic)  
  
୧) ଶୁଣ୍ଠି ଏକତୋଳା, ଜଡ଼ା ଚେର (ଗବଚେର) ଏକତୋଳା, ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ  
ଅବଶେଷ NACI ରହିଲେ ଛାଣି ଦୁଇଅଣି ଓଳନର ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ପିଇଲେ  
ଶୁଳ (ପେଟବ୍ୟଥା) ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍‌ ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
  
¦ ୨) ଶୋଧତ ବଚ୍ଛନାଗ ( ମହୁରା) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକରତି ଗରମ ପାଣିରେ ପିଇଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ଉଦର  
ଶୁଳ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।  
  
ଧ ବଚ୍ଛାନାଗ ବା ମହୁରାକୁ କିପରି ଶୋଧନ କରିବ:-  
  
. QR ତୋଳା ACAI କରାଇରେ AG ଦଶସେର ପାଣିରେ ଫୁଟାଇବ | edaiea ଅରଖ  
ଫୁଲ, ଅରଖ ପତ୍ର ଏବଂ ଅରଖଚେର ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କିଛି ପକାଇବ | ୬/୭ ସେର ପାଣି  
ମରିଗଲେ ମହୁରାକୁ କାଢ଼ି ପକାଇ ଶୁଖାଇ GI କରି QE |  
  
୩) ଏକତୋଳା ଗୁଆ ଘିଅରେ ଗୋଟିଏ ଲଙ୍କାମରିଚ ଫୁଟାଇବ | ଯେତେବେଳେ ଲଙ୍କାମରିଚ  
ପୋଡ଼ିଯିବ ସେତେବେଳେ ଲଙ୍କାମରିଚ କାଢ଼ି ପକାଇ ସେହି ଘିଅକୁ ପିଇଲାମାତ୍ରେ ଉଦରଶୂଳ  
ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।  
  
୪) GAO GEE ଏକରତି, ମୁନାକା (ବଡ଼ କିସ୍‌ମିସ୍‌) ଭିତରୁ ମଞ୍ଜକାଢ଼ି, ତା ଭିତରେ ପୁରାଇ  
ଗିଳିଦେଇ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍‌ ପେଟବ୍ୟାଥା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ହିଙ୍ଗୁକୁ ଘିଅରେ ଭାଜିଲେ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ ।  
  
୫) ଚାକୁ ଚିଲମରେ ପୁରାଇ ଧୁଆଁ ଖାଇଲେ ପେଟବ୍ୟଥା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ |  
  
୬) କଞ୍ଚା ଫିଟିକରି ଦୁଇଭାଗ, ଗୁଜରାତି ମଣଞ୍ଜଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଭାଗ ଏକାଠି ମିଶାଇ daca age |  
ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ ଏକଚାମଟ ରସୁଣ ରସରେ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ | ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥୁବ |

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

## Page 223

### OCR Extracted Text

/ ୧୯୬/ LERE CNM GY POIA GIGI  
୭) ଅରଖମୁଳ ଛାଲି ଓ ଅଫିମ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୫ଅଣା ଓଜନ, GMA ସୋରା ଏକତୋଳା ସଙ୍ଗେ  
ଏକତ୍ର ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ୨ରତି ଠାରୁ ୪ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ପାଣି ସହିତ ଦିନକୁ ୨ଥର  
ଖାଇବ । ଏଥରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୂଳ, ଯାହାର ଛାତି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ, ହୁଦଶୁଳ, AEM, ବୃକକ୍‌  
IM, ଶସନକ ଜ୍ବରରେ ଶୂଳ ସେହିକ୍ଷଣି ନାଶ ହୁଏ |  
ଅଫିମକୁ ଅଦାରସରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଦ୍ଧ କରିଲା ପରେ ଞ୍ଚିେଷଧରେ ପକାଇବ |  
ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥୁରୀ ଶୂଳ  
ରୋଗର କାରଣ ଓ ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।  
୧) ଫିଟିକିରି ଖଇ ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଦିନକୁ ୨ଥର ଗରମ ପାଣିରେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହେବ।  
୨) ଜଙ୍ଗଲି କପୋତ (ଏ କାପ୍ତାପକ୍ଷୀ) ର Sal ଶୁଖାଇ od GE Gaz ଓଜନ ସକାଳେ ଖାଲି  
ପେଟରେ ଗରମ ପାଣିରେ ୩/୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ପଥର ଚୂର୍ଣିିତ ହୋଇ ବାହାରି ପଡ଼ିବ |  
୩) ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ଅଧତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ଉଷୁମ ଥାଉ  
ଥାଉ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।  
୪) ପ୍ରତିଦିନ ୧୦ ତୋଳା ମୁଳାରସରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ବୃକ୍‌କ ଶୂଳ ଓ ମୂତ୍ରନଳୀର  
ପଥର ବୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ପରିସ୍ରାରେ ବାହାରି ପଡ଼େ |  
ଶୂଳାନ୍ତକ ତୈଳ  
ରେକ୍ଟ୍ରିଫାଇଡ଼ ସ୍ପିରିଟ୍‌ (Rectified Spirit) ୪ ଆଉନ୍‌ସ ସୋରିଷ ତେଲ, ୪ ଆଉନ୍‌ସ କର୍ପୁର  
୨. ୫ ତୋଳା, ରସୁଣ ରସ ଏକ ଆଭଉନ୍‌ସ |  
ଗୋଟିଏ ବୋତଲରେ ରେକ୍ସିଫାଇଡ଼ ସ୍ପିରିଟ୍‌ ରଖୁ ସେଥ୍ବରେ କର୍ପୁର ମିଶାଇ ଶିଶି ମୁଁହ ବନ୍ଦ  
କରି କିଛିଦିନ adem କର୍ପୁର ମିଳାଇ ଯିବ | ତାପରେ ରସୁଣ ରସ ମିଶାଇ କିଛି ସମୟ ଶିଶିକୁ  
ହଲାଇ ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ୫ ଦିନ ଖରାରେ ରଖୁବ | ତା'ପରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ବ୍ୟଥା  
ହେଉଥୁବା ଯାଗାରେ ୨/୩ଥର ମାଲିସ କରିବ | .  
ଶୋଥ  
୧) ଗୋଲମରିଚ ଚୂୁର୍ଣ୍ଣକୁ ସିଝୁକଷ୍ଷୀରରେ ଭଲ କରି ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଚଣାପରି ବଟିକା କରିବ |  
ଏକତୋଳା ଗୁଆ ଘିଅରେ ଗୌଟିଏ ବଟିକା ସକାଳେ ଓ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ରୋଗମୁକ୍ତ  
ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥୁବ । କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୋଇ ଶୋଥ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।  
୨) ହାତିଆ କାଙ୍କଡ଼ ମଞ୍ଜ ଶସ ଗୋଟିଏ ଭାଜି, ଚାଉଳ ଭଳା ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଇଅଣି ଓଜନରେ ମିଶାଇ  
ଖାଇବ । ଦିନକୁ ୨ ଟି AG | ଏହିପରି ୮ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
ଶ୍ଵେତ ଚା ନାଲି କାଇଞ୍ଚ ଚେର ସାତଖଣ୍ଡ ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିବ । ।

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

## Page 224

### OCR Extracted Text

ଛନ OR / ୧୯୭ /  
| ଶ୍ଵାସ  
୧) କଳାକୁକୂଡ଼ା (ଗଞ୍ଜା) ର ଗୁହକୁ ଶୁଖାଇ age । ପ୍ରତିଦିନ ସୁକିଓଜନ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ କିଛିଦିନ  
ଖାଇଲେ ଶ୍ଵାସ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବ |  
i 9) ଯେଉଁ ଗାଇ ପ୍ରଥମ ଥର ପ୍ରସବ SAG ତାର ଦୁଧ (GAS ପରେ ପ୍ରଥମ ଥର ଯେଉଁ ଦୁଧ  
ଦୁହା ହେବ) ନେଇ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ଏକାଥରକେ ଶ୍ଵାସ ଭଲ ହୋଇଯିବ । କିନ୍ତୁ  
କୋମଳ ପ୍ରକୃତି ଲୋକକୁ ଏହି ଦୁଧ ଦେବ ନାହି ।  
 ୩) ମୁସବ୍‌ବରକୁ ଖଲରେ ପକାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ପାଣି ଦେଇ ଏକରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ |  
 ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।  
| ଅପଥ୍ୟ - ମହିଷି ଦୁଧ, ଦହି, S91, ସବୁପକାର ଖଟା ଏବଂ ତେଲରେ ତିଆରି ହୋଇଥବା  
ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ ନାହି |  
` ପଥ୍ୟ - ପୁରୁଣା ନାଲିରଙ୍ଗ ଚାଉଳ, ଗହମ, ପୁରୁଣା ଘିଅ ଏବଂ ଛେଳି ଦୁଧ |  
| ୪) ମୟୁର ପକ୍ଷ ପୋଡ଼ି ag କରିବ | ସେହି ଭସ୍କରୁ ଏକରତି ଗୋଟିଏ ପାନପତ୍ର ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ  
ଚୋବାଇ ଖାଇବ | ଲାଗ ଲାଗ ୧୦ ଦିନ ଖାଇବ |  
¦ ୫) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଏକ ଶହ ତୋଳା, ମୃତ ସଞ୍ଜିବନୀ ସୁରା ଏକଶହ ତୋଳା, ଏକତ୍ର ମିଶାଇ  
ଚିନା ବାସନରେ ରଖୁ ତା ଦେହରେ ଯଷ୍ଚିମଧୁ ସତ୍ବ ଦୁଇତୋଳା, କର୍ପୁର ଏକତୋଳା, ଅଫିମ  
। ଏକତୋଳା, ବାହାଡ଼ା ବୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇତୋଳା, ଲବଙ୍ଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇତୋଳା, ଅଳାଇଚ ମଞ୍ଚ ga  
| ଦୁଇତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା, ତାଳିସ ପତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇତୋଳା, କକଡ଼ାଶୂଙ୍କି  
ବୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ QQAING GI KCI, QE ଚୂର୍ଷ ଏକତୋଳା, ଚିନି ଚାଳିଶ  
| ତୋଳା ମିଶାଇ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଏକମାସ ରଖୁଦିଅ । ତାଂପରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖ |  
ମାତ୍ରା - ଅଧତୋଳା ବା ଦୁଲ ଚାମଚ (ଚା ଚାମଟ)  
ଅନୁପାନ - ଦୁଇ ଚାମଚ ପାଣି |  
ଗୁଣ - କାସ ଓ FAR ଅଦ୍ଭୁତ sae |  
୬) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର, ପଳାସ ପତ୍ର, କଦଳୀ ପତ୍ର, ଅପାମାରଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ମକାର ଖୋସା  
(AR କାଢ଼ି ନେଲା ପରେ ଧଳା ହୋଇ ଯାହା ରହେ), ଅଶ୍ତ୍ଥ ଗଛର ଛାଲି ପୁଥକ୍‌  
ଭାବରେ ପୋଡ଼ିବ । ଏ ସମସ୍ତର ସମଭାଗ ପାଉଁଶ ଏକତ୍ର କରି ଯେତେ ଓଜନ ହେଲା ତାର  
 ଆଠଗୁଣ ପାଣି ଦେଇ NSE ଗୋଟିଏ ମାଟି ପାତ୍ରରେ AGE | ମଝିରେ ମଝିରେ ଘାଣ୍ଟୁ  
` ଥିବ । ୪ର୍ଥ ଦିନ ଉପର ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ସେହି ପାଣିକୁ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ଗୋଟିଏ କରାଇରେ  
 ପାକ କରିବ । ହାଣ୍ଡି ତଳେ ବସିଯାଇଥୁବବା ପାଉଁଶକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ । ଯେତେବେଳେ  
ସମସ୍ତ ପାଣି ଶୁଖୂଯାଇ ଲୁଣପରି ଦେଖାଯିବ ସେତେବେଳେ କରାଇକୁ ଚୁଲିରୁ ବାହାର

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

## Page 225

### OCR Extracted Text

/ ୧୯୮ / ଥଳୁନୁନ CASING COIL HEY  
କରିବ, କାରଣ ବେଶି ପୋଡ଼ିଗଲେ BAR ଗୁଣକାରୀ AQ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ | ସେହି  
କ୍ଷାରକୁ ଶିଶିରେ AGE |  
ପ୍ରତିଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ କ୍ଷାର ମହୁ ଏକଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଶ୍ଵାସ  
ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ | (ସନ୍ୟାସୀଦତ୍ତ)  
ଶ୍ଵାସ ପାଇଁ ସିଗାରେଟ୍‌ :  
ଛାୟାଶୁଷ୍କ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଚାରିଭାଗ, କଳା ଦୁଦୁରା ପତ୍ର ଏକ ଭାଗ ଟିକିଟିକି କରି କାଟି  
ସିଗାରେଟ ପରି ଧୂଆଁ ପିଇବ । କେତେକ କମ୍ପାନୀ ଏହି ସିଗାରେଟ ବିକି ହଜାର ହଜାର ଟଙ୍କା  
ରୋଜଗାର କରୁଛନ୍ତି ।  
ae  
୧) ଟାଙ୍ଗଣା ଖଲ ୨ ରତି ଏକ କପ୍‌ ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୩ଥର ପିଇବ ଏବଂ ଲଘୁ ¦  
ଆହାର କରିବ | ¦  
୨) da ଦୋଷରୁ ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଥଲେ - ଗ୍ରାଷ୍କକାଳରେ ପ୍ରାୟ ସର୍ଦ୍ଦି ହୁଏ । କେତେକ ଲୋକ  
ଭୁଲବଶତଃ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସର୍ଦିପାଇଁ ଗରମକାରକ ଞଷଧ ଖାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପିତ୍ତ ଦୋଷରୁ ସର୍ଦ୍ଦି  
ହୋଇଥ୍ଲେ ଏକପା ବା ଦେଢ଼ପା ସଦ୍ୟ GAGS Ag Fain ପିଇଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଭଲ ହୁଏ | |  
୩) . ମିଶ୍ରି ଏକତୋଳା ଓ ଅଦା ଏକ ତୋଳା ୪ କପ୍‌ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ କପ୍‌ ald ରହିଲେ  
ଛାଣି ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ପିଇବ । ଏହିପରି ଦିନକୁ ୩ ଥର ପିଇବ । ଦୁଇଦିନ ପିଇଲେ ସର୍ଦ୍ଦି  
ଛାଡ଼ିଯାଏ ।  
୪) ତୁଳସି ପତ୍ର ରସ, ଅଦା ରସ ଓ ମହୁ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର |  
ପିଇଲେ ୩/୪ ଦିନରେ ସଙ୍ଦଦି ଛାଡ଼ିଯିବ |  
ସଂଗ୍ରହଣୀ (Chronic Diarrhoea)  
ଆମାଶୟ ଓ ପକ୍ଵାଶୟର ସନ୍ଧି ପ୍ରଦେଶଟି ଯାହାକୁ alsa କହନ୍ତି ତାର ନାମ ଗ୍ରହଣୀ | ଏହା  
ନାଭୀର ଉପର ଭାଗରେ ଥାଏ ¡ ଏହା ପାଚକ ଅଗ୍ନିର AUIS ଅଟେ | ଅନ୍ନକୁ ସେ ଗ୍ରହଣ କରେ  
ବୋଲି ତାକୁ ଗ୍ରହଣୀ କହନ୍ତି |  
ଏହି ରୋଗ ହେବାର କାରଣ :- ଅନୁଚିତ ଆହାର, ଯଥା - ଅତିଭୋଜନ, ପୁର୍ବଆହାର  
ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନ ହେଉଣୁ ପୁନର୍ବାର ଭୋଜନ, ଅକାଳରେ ଭୋଜନ ଏବଂ ଅପକ୍ଵ ବା ଅର୍ଵପକ୍ଵ ଭୋଜନ  
ଦ୍ଵାରା ଅଗ୍ନିଦୂଷିତ ହୋଇ ଗ୍ରହଣୀ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ମଳ କେତେବେଳେ କଠିନ ଓ  
କେତେବେଳେ ତରଳ ହୁଏ | ଦିନରେ ୪/୫ଥର ମାଟିଆ ରଙ୍ଗର ତରଳ ଝାଡ଼ା କିଛିଦିନ ହୋଇ  
ଝାଡ଼ା ସ୍ଵୟଂ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ | QE କିଛିଦିନ କଠିନ ଝାଡ଼ା ହୋଇ ପୁଣି ମନକୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ |  
ରୋଗୀ କ୍ରମଶଃ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ି ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପହଞ୍ଚେ ।

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

## Page 226

### OCR Extracted Text

| AR OB / ୧୯୯ /  
. ଚିକିସ୍ସା :  
 ୧) କୁଢ଼େଇ ଛାଲି ୪ ତୋଳାକୁ 4 AA AIO ଭାଗ କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ପୁଡ଼ିଆ ଦହି  
| ACE ଖାଇବ | ଯଥା AAS ଭୋକକୁ ସହ୍ୟ କରିବ | ଅତ୍ୟଧ୍ରକ ଭୋକ ହେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ  
ଚହ୍ଲା (ଘୋଳ ଦହି) ପିଇବ ଏବଂ ଚହ୍ଲା ଓ ଭାତ ଖାଇବ | ଏକ ସପ୍ତାହରେ ରୋଗମୁକ୍ତ  
  
। ହେବ।  
  
୨) ସୁକି ଓଜନ କୌଡ଼ି ଭସ୍କ, ଅଧଚାମଚ ମହୁ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ CANE ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇବ |  
। ୩) ରସାଞ୍ଜନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରି ପାକ କରିବ | ବଟିକା ପରି ହେଲେ IAG ହିସାବରେ ବଟିକା  
| କରିବ । ଥରକେ ୫ ବଟିକା ଚହ୍ନା ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ BAA ଖାଇବ । ଚହ୍ଲା ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି  
। ଖାଇବ ନାହିଁ | ୩ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
¦ ଶାସ୍ତୋକ୍ତ Gaa - ଅଗ୍ନିତୁଣ୍ଟି, ଦଗ୍ଧବଟି, ତକ୍ରବଟି |  
| ad ପଳାଇବାକୁ  
  
୧) aged କାଠ ଧୁଆଁ ଦେଲେ ଘରୁ ସାପ ପଳାଇବେ | ମହାକାଳ କନ୍ଦା ଗାତର ମୁହଁରେ  
| ରଖୁଲେ ସେହି ଗାତରେ ଥୁବା ସାପ ଚାଲିଯାଏ |  
: ୨) IQA ଚେର ଦେଖୂଲେ ସାପ AMINE ଏହି ଗଛର ମଣ୍ଜ ପାଖରେ acm ସାପ ପାଖରେ  
  
: ପଶିବ ନାହିଁ |  
  
୩) ସ୍ଵପ୍ନେ ସର୍ପଭୟଂ ନାସ୍ତି ତଥା ସର୍ପ ନିବାରଣଂ  
  
ଗ୍ଧହୀତ୍ଵା ପୁଷ୍ପନକ୍ଷତ୍ରେ ହ୍ୟିମ୍ୁତା ମୂଳକଂ ପୁନଃ  
  
। ତନ୍‌ମାଳାଂ ଧାରୟେତ୍‌ କଣ୍ଠେ ସର୍ପବାଧାଭୟଂ ନହି ॥  
ଅର୍ଥ - ପୁଷ୍ଯା ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଗୁଳୁଚି ମୂଳ ଆଣି ବେକରେ ମାଳ ପରି ପିନ୍ଧାଇଲେ ରାତିରେ  
ସ୍ବପ୍ନରେ ସାପ cade ନାହିଁ କି ସାପ ପାଖରେ ପଶିବ ନାହି |  
  
୪) ରବିବାର ଦିନ ଦଣ୍ଡି ପୋଏଳା ମୂଳ ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସର୍ପମୁଖ ବନ୍ଧନ ହୁଏ ।  
  
୫) IE IRA ରବିବାର ଦିନ ଵଶ୍ଵରଜଟା ଚେର (AIP ଅଇରି ଚେର) ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ  
ସାପ ପାଖରେ ପଶିବ ନାହିଁ | ଅଥବା ସମ୍ଭର ଶିଙ୍ଘ ପାଖରେ ae ସାପ ପାଖରେ ପଶିବ  
aie |  
  
¦ ୬) ବେଗୁନିଆ ଚେର ଘରେ ଥ୍ରଲେ ସାପ ଘରେ ପଵିବ ନାହିଁ |  
ସର୍ପ ବିଷ ।  
୧) ଗୋମୂତ୍ରୈ ନରମୁତ୍ରୈ ବା ପୁରାଣେନ ଘୂତେନ ବା  
ହରିଦ୍ରା ପାନ ମାତ୍ରେଣ ବିଶଂ ହନ୍ତି ଚରାଚରଂ ॥

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

## Page 227

### OCR Extracted Text

/ ୨୦୦ / ALO CAINMGY GOIA ଲକ  
ଅର୍ଥାତ୍‌ - ଗାଭ YO ବା PATS ବା ପୁରୁଣା ଘିଅ ସହିତ ହଳଦି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସର୍ପ ବିଷ  
ଏପରିକି ସର୍ବ ପ୍ରକାର ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | ବିଷ ଝଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୂତ ପିଇବାକୁ ଦେଉଥୁବ |  
ନରମୂତ୍ର ଦ୍ଵାରା ମୁଁ ଅନେକ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଭଲ କରିଛି । ପୁରୁଷ ଲୋକକୁ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକକୁ ସାପ .  
କାମୁଡ଼ିଲେ କେବଳ ପୁରୁଷ ଲୋକର ମୁତ୍ରରେ ଟିକିଏ ହଳଦୀ ପକାଇ ପିଆଇଦେବ । ହଠାତ୍‌ ¦  
ହଳଦୀ ନ ମିଳିଲେ କେବ ମୂତ୍ର ପିଆଇଦେବ | ପରେ ହଳଦୀ ମିଳିଲେ ମୂତ୍ର ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ  
ପିଆଇ ଦେବ | ଆଉ ମଧ୍ଯ ଅଫିମ ଖାଇ ବା କନିଅର ମଞ୍ଜିଖାଇ ଆତ୍ନହତ୍ୟା କରୁଥୁବା  
ରୋଗୀଙ୍କୁ ଏହି ନରମୂତ୍ର ଦ୍ଵାରା ଭଲ କରିଛି । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକର ମୂତ୍ର ଦେବ ନାହିଁ |  
୨) ବିଷାକ୍ତ ସାପ କାମୁଡ଼ିବା ମାତ୍ରେ କାମୁଡ଼ିବା ଯାଗା ଉପରକୁ, ଅନ୍ତତଃ a’ ଆଙ୍ଗୁଳ ଉପରକୁ  
ଖଣ୍ଡେ ଡ଼ୋରି ବା ଲୁଗାଧଡ଼ି ଜୋରରେ ବାନ୍ଧି ଦେବ ଯେପରି ରକ୍ତ ଉପରକୁ ନଉଠେ | ସେହି  
ବନ୍ଧା ହୋଇଥ୍ବବା ଯାଗାର ୪ ଆଙ୍ଗୁଳ ଉପରକୁ ଆଉ ଥରେ ବାନ୍ଧିବ | ତାଂପରେ କ୍ଷତ ଯାଗାକୁ  
ଛୁରୀରେ ଟିକିଏ ଚିରିଦେବ, ଯେପରି ରକ୍ତ ବାହାରେ | ଗୋଟିଏ Sami ମଞ୍ଜିକୁ ପଥରରେ ¦  
ଘୋରି ଘୋରା ହୋଇଥୁବା ପାଖକୁ ସେହି କ୍ଷତ ଯାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ଜାରମହୁରା ପରି ଲାଗି ¦  
ରହି ବିଷରକ୍ତ ଶୋଷଣ କରିବ | 6a 1G ଖସି ପଡ଼ିଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମଞ୍ଚି ଉପରୋକ୍ତ ¦  
ମତେ ଲଗାଇବେ | ଯେତେବେଳେ ମଞ୍ଜି ଆଉ ଲାଗିବ ନାହାଁ, ଜାଣିବ ବିଷ ନାହିଁ | `  
୩) ଇଠାଫଳ ଚୋପା ଅଧତୋଳା ପାଣିରେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଉଷୁମ କରି ପିଆଇ ଦେଲେ  
ବାନ୍ତି ହୋଇ ବିଷ ବାହାରି ପଡ଼ିବ । ବିଷ ଥ୍ରବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାରମ୍ବାର ପିଆଇବ | .  
୪) ଲଙ୍କାମରିଚ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ରୋଗୀର ଆଖରେ ଲଗାଇଲେ ଆଖୁ ପୋଡ଼ିବ ନାହିଁ । ନ  
ପୋଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଉଥୁବ | ପୋଡ଼ିଲେ ଜାଣିବ ଆଉ ବିଷ ନାହିଁ | |  
୫) ମହାକାଳ ପତ୍ର ରସ ନାକରେ ତେଣ୍ଡିଲେ ସର୍ପବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ରୋଗୀର ସଂଜ୍ଞା ଲୋପ |  
ହୋଇଥିଲେ ଏହି ଉପାୟ ଦ୍ଵାରା ଶୀଘ୍ର ଚେତା ଆସେ | ¦  
୬) ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦାକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ତାର ରସ ରୋଗୀର ନାକରେ ତେଣ୍ଡିଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ  
ହୁଏ |  
୭) ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ ଅଧତୋଳା, ଗାଭଘିଅ ଦୁଇତୋଳାରେ ମିଶାଇ ଦିନରେ Ny ଥର ପିଆଇଲେ |  
। ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | ଏହି ଉପାୟରେ ସ୍ତ୍ରାବର ଓ ଜଙ୍ଗମ ସକଳ ପ୍ରକାର ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | |  
୮) କେବଳ ମୂତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ସବୁ ନିଷ୍ଣଳ ହେଲେ ପ୍ରତିକୂଳ Taw ପ୍ରୟୋଗ .  
କରିବ | ‘aay ବିଷମୌଷଧଂ” ଅର୍ଥାତ୍‌ ଜଙ୍ଗମ ବିଷରେ ସ୍ଥାବର Ga ଏବଂ ସ୍ଥାବର |  
ବିଷରେ ଜଙ୍ଗମ ବିଷ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ । ବିଷ ପିତ୍ତାଶୟ ବା AGIA ଗତ ହେଲେ ପେଟରେ  
ଜ୍ବାଳା ହୁଏ ପେଟ ଫୁଲେ, ମଳମୁତ୍ର ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ | ସେପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସୁକି ଓଜନ ବା  
ଅଧତୋଳା ଓଜନର ମୟୂରଗିରିଆକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ପାଣିରେ ଗୋଳି ପିଆଇଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ  
ବିଷ ବାହାରିପଡ଼େ |

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

## Page 228

### OCR Extracted Text

|  
  
 AR PAP / ୨୦୧ /  
: ସୂତିକା ରୋଗ  
  
¦ ପ୍ରସବ ପରେ ଦେଢ଼ମାସ ମଧ୍ଯରେ ଜ୍ଵର ଓ ଅତିସାରାଦି ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ଉପ୍ନ୍ନ ହୁଏ,  
 ତାହାକୁ ସୂତିକା ରୋଗ ବୋଲାଯାଇ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଜ୍ଵର, କମ୍ପ, ପିପାସା, ଦେହର ଭାର, ଦେହ  
¦ ଛେଚିକୁଟି ହେବା, ଅତିସାର, ଶୋଥ ସଚରାଚର ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ସୂତିକା ସମୟ ମଧ୍ଯରେ ଜନ୍ମେ  
: ବୋଲି ପ୍ରଧାନତଃ ଏହିମାନେ ସୂତିକା ରୋଗ ନାମରେ କଥୁତ ହୁଅନ୍ତି |  
  
ଣଷଧ :  
  
ଧ ୧) ସୁତିକା ଦଶମୂଳ - ଶାଳପର୍ଣ୍ରୀ, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ରୀ, meoge, ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ଗୋଖରା, ନୀଳପୁଷ୍ଣ  
ଦ୍ରାସକେରେଣ୍ଟା, ପସାରୁଣୀ, ଶୁଣ୍ରୀ, ଗୁଳୁଚି ଓ ମୁଥା ଏସବୁ ପଦାର୍ଥର ପାଚନ ପିଇଲେ ସୁତିକା  
। ସମୟର ଜ୍ଵର ଦାହାଦି ତାବତ୍‌ ରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ପାଚନ କିପରି କରିବ - ପ୍ରତ୍ୟେକ  
ପଦାର୍ଥରୁ VQ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଆଣି ଅଲଗା ଅଲଗା କୁଟି କରି ade । ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ସୁକି  
: ଓଜନ ଆଣି ଏକତ୍ର କରି ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ  
 ରହିଲେ ଛାଣି Lal କରି ସେଥ୍ବରେ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଦିନକୁ ୨ଥର କରି  
AGA ଶେଷ ହେବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇଲେ Gal ରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ |  
୨) ପ୍ରସବ ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଅଧ ଆଉନ୍‌ସ୍‌ ମୃତ ସଞ୍ଜିବନୀ ସୁରା, ଅଧ ଆଉନ୍‌ସ୍‌  
. ଦଶ ମୁଳାରିଷ୍ଟ ଏବଂ ଅଧ ଆଉନ୍‌ସ ପାଣି ଏକତ୍ର କରି ପିଇବ |  
. ଭୋଜନର ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ମିନିଟ୍‌ ପୂର୍ବରୁ ପିଇବ | ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଏହି  
Gay ଖାଇଲେ ସୂତିକା ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ |  
  
୩) ସୁୂତିକାରୀ ରସ - ପାରଦ, GAS, ଅଭ AQ, ତାମ ଭସ୍-ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ମଣ୍ଡୁକପର୍ଣ୍ରୀ  
(ହାତିଖୋଜିଆ, ବ୍ରାହ୍ମୀ) ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଏକରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ |  
ମାତ୍ରା - ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା, ପିପ୍ପଳୀ ଓ ମହୁ ଅଥବା  
ଭଳା ଜୀରା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।  
  
୪) Gal ଜ୍ବରରେ - ଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକ, ଶୁଦ୍ଧ Bam, ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ, ଗୋଲମରିଚ, ଛୋଟ  
ପିପ୍‌ପଳୀ, ଜାଫ୍ରାନ୍‌ କେଶର, ଅକରକରା ସମଭାଗ ଅଦାରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ମରିଚ ପ୍ରମାଣ  
ବଟିକା କରିବ।  
ମାତ୍ରା - ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ଦିନକୁ ୩ଥର ଖାଇବ |  
ଅନୁପାନ - AEE G ଓ ଅଦାରସ |  
ଗୁଣ - ପ୍ରସୂତି ଜ୍ଵର, ଶ୍ଵାସ, କାଶ ଏବଂ ତ୍ରିଦୋଷ ଜାତ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ |  
  
୫) ପାରା, ଗନ୍ଧକ, ଅଭୁଭସ୍ମ, ସ୍ଵର୍ଣ୍ମମାଧ୍ିକ ଭସ୍ଫ, ତ୍ରିକଟୁଥ ବସ୍ସନାଗ ( ମହୁରା) ସମଭାଗ ଅଦାରସରେ  
ମର୍ଦ୍ଦନ କରି IAG ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ | ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ  
ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଲବଙ୍ଗଂଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅଦାରସ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |

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

## Page 229

### OCR Extracted Text

/ ୨୦୨ / LPQO 6ୋଳନାର, କିନା ଲକ `  
  
ଗୁଣ - ସୁତିକା, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅତିସାର, ଗ୍ରହଣୀ, ଶ୍ଵାସ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ | ଅଧିକନ୍ତୁ ଏହା  
  
ଉତ୍ତମ ବାଜିକରଣ । :  
୬) GANG 6aIOMI NG e ୧ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକ ଏକ ତୋଳା ଏବଂ ଗଜପିପ୍‌ପଳୀ  
  
ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ୨ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଏହି ବଟିକା  
  
ପ୍ରସବରେ ଦିନକୁ IF ମହୁସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ସୁତିକା ଜ୍ଵର ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହ |  
  
. AGAIG ଓ ସୁୂତକା ସନ୍ନପାତ  
  
୧) ସୀତାଫଳ ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇଅଣି ଓଜନ, ଦୁଇଟି ପିପ୍‌ପଳୀ ମିଶାଇ ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ ।  
  
ସୀତାଫଳ ଗଛ ନ ମିଳିଲେ ଝଡ଼ୀସିଝୁର ଚେର ବା ଶ୍ଵେତକନିଅର ଚେର ଦେବ । ଏହି  
  
GAY ଖାଇଲା ପରେ ଦେହ ଗରମ ହେଲେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବ ଏବଂ ଦେହରେ  
  
ହଳଦୀ ଲଗାଇବ ।  
  
ସୁରମା (ଚକ୍ଷୁରୋଗରେ )  
  
ରସାଞ୍ଜନ ୨ତୋଳା, ଫିଟିକରୀ ୧ ତୋଳା, କର୍ପୁର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏ ସମସ୍ତର ଚୁର୍ଣ୍ଣ  
ଏକତ୍ର ଦୁଇଘଣ୍ଟା କାଳ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶିଶିରେ ade | ଏହି ସୁରମା ୧୫ ଦିନ ରାତିରେ ଲଗାଇବ  
ଏବଂ କର୍ପୁର ଶିଳାଜତୁ (ଗୋଦନ୍ତୀ ହରିତାଳ AQ) FAS ଲେଖାଏଁ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ।  
  
ସ୍ତନବୂୃଦ୍ଧି  
  
ଡ଼ାଳିମ୍ବଚେର ବାଟି ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ସ୍ତନରେ କିଛି ଦିନ ଲେପ ଦେଲେ ଯେଉଁ  
  
ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ତନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇନଥାଏ GIG! QF ହୁଏ |  
ସ୍ତନକୁ AW GB କଠିନ କରିବାକୁ  
  
୧) Eqoad AGIA ଫୁଲକୁ କାଳିଗାତ୍ଧ ଦୁଧରେ ବାଟି କିଛି ଦିନ ସ୍ତନରେ ଲେପ ଦେଲେ ସ୍ତନ ¦  
  
ସ୍ଥୁଳ ଓ କଠିନ ହୁଏ | । .  
୨) ସିର୍କା ବା ପାଣିରେ ଶାଜୀରାକୁ ବାଟି ଦିବସରେ ୨/୩ଥର ଲେପ ଦେବ । ଏହିପରି କିଛି ଦିନ ¦  
  
କଲେ ସ୍ତନ ସ୍ଥୁଳ ଓ କଠିନ ହୁଏ ।  
  
ଜୀରା ୩ ପ୍ରକାର - ଜୀରା, କଳା ଜୀରା ଓ ଶାଜୀରା | ଶାଳୀରା ଦୋକାନରେ ମିଳେ |  
  
ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ବୁଦ୍ଧି କରିବାକୁ  
  
୧) ଶନିବାର ଦିନ ମୁଥା ଖୋଳି କରି ଆଣି ade | ସେହି ମୁଥାକୁ ବାଟି କିଛି ଦିନ ସ୍ତନରେ  
  
EMA CGEM BQ OF ହୁଏ |  
୨) ଶନିବାର ଦିନ AGQH ଚେର ଆଣି AS । ଏକଅଣା ଓଜନ ଚେର NASH GIAGUER ।

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

## Page 230

### OCR Extracted Text

ଛନ PRG / ୨୦୩ /  
ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ପିଇଲେ ସ୍ତନରେ ନିଶ୍ଚୟ କ୍ଷୀର  
ବୃଦ୍ଧି ହେବ | ଏହି ଞ୍ଚିଷଧ ଖାଉଥୁବା ସମୟରେ ୧ ନମ୍ବର Gea (ମୁଥା) ସ୍ତନରେ  
 ଲଗାଉଥୁବ |  
  
୩) ପ୍ରବସର ସାତ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପୁରୁଣା ଲାଉ ଚେର ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଆଣିବ । ଅରୁଆ  
ଚାଉଳରେ ସେହି ଚେର ପକାଇ ଜାଉ କରିବ । ଦୁଧ, ମିଠା, ଲୁଣ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ | ସେହି ଜାଉ  
ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଦୁଧ ହେବ |  
  
୪) ପିପ୍‌ପଳୀ ମୂଳ ଏକତୋଳାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପାଣିରେ ସିଝାଇ ପିଇବ ।  
ଏହିପରି ୩ଦିନ ପିଇବ । ପୁଣି ୩ଦିନ ଛାଡ଼ି ଆଉ N Ge daca Gaa sia oF  
ହେବ।  
  
୫) ଭୁଇଁ କଖାରୁ ଏକତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର ବାଟି ୫ଦିନ ସକାଳେ ଓ  
ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।  
  
ସ୍ତନଦୁଧ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ  
¦ ୧) CGI, FEI, ଦାରୁ କିରାତ ମୁବା  
। Saige! ବିଶ୍ଵ ଘନେନ୍ଦ୍ରଜୌନାଂ  
କ୍ବାଥୋୟ ମୁକ୍ତ ମ୍ମଗଲୋଚନାନଂ  
ଦୁଷ୍ଟସ୍ୟ ଦୁଗ୍‌ଧସ୍ୟ ବିଶୋଧନାୟ I  
ଅର୍ଥ - ସୁଗଛି (ଅନନ୍ତମୂଳ) AMIGA, ଦେବଦାରୁ, ଭୂଇଁନିମ, କଟୁକୀ, ଗୁଳୁଚି, ଶୁଣି,  
ମୁଥା ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରଯବ | ଏ ସମସ୍ତର gla ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ୫ ଦିନ ପିଇଲେ ସ୍ତନଦୁଧ  
ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ ।  
  
୨) ଅଧସେର ସୌଫର ବୂର୍ଣ୍ର ଏବଂ ଅଧସେର ଖଣ୍ଡ ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ age | ଏହି  
ବୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଏକତୋଳା ଗରମ ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇଲେ ମାର ସ୍ତନ  
ଦୁଧ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ଏହିପରି ୨ ମାସ ଖାଇଲେ ସ୍ତନଦୁଧ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ଦୁଧ  
ଖାଇଲେ ପିଲାର କୌଣସି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ, କାରଣ Que Galea ପ୍ରାୟ Buea  
ରୋଗ ମାଂ ର ସ୍ତନ ଦୁଧରୁ ହୁଏ |  
  
| ସ୍ତନରୁ ଦୁଧ କମାଇବାକୁ  
ଛୋଟ ପିଲା ଯଦି ମରିଯାଏ ମାଂର ସ୍ତନରେ ଦୁଧ ରହି ବହୁତ କଷ୍ଟ ଦିଏ ଏବଂ ସ୍ତନହରା  
ହୁଏ । ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ହାନି ଭୟରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଦୁଧ ନଦେଲେ ସ୍ତନରେ ପୀଡ଼ା ହୁଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ  
  
GAGS Jaa ପ୍ରୟୋଗ କରିବ |

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

## Page 231

### OCR Extracted Text

/ ୨୦୪/ APRS CUT GON GUET  
୧) ଦୁଦୁରାପତ୍ର ବାଟି ଉଷୁମ କରି କିଛିଦିନ ସ୍ତନରେ ଲେପ ଦେବ |  
୨) ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୪ ରତି କର୍ପୁର ଖାଇବ ।  
ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାକୁ  
୧) ଗୁଳଚ୍ୟପାମାର୍ଗ Sear ଶିଖିନୀ ବଚାଭୟା କୁଷ୍ଠ ଶତାବରୀସମା  
EOS ଲ୍ୟଢ଼୍ୟ ପ୍ରକରୋତି ମାନବ ତ୍ରିଭିର୍ଦିନୈଃ ଶ୍ଳୋକସହସ୍ରଧାରିଣଂ |  
ଅର୍ଥ - ଗୁଳୁଚି, ଅପାମାରଙ୍ଗ, Seer, ଶଙ୍ଖପୁଷ୍ୁି, ବଚ, ହରିଡ଼ା, କୁଡ଼, ଶତାବରୀ ସମଭାଗ,  
 ବୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ade । ଏହି ଦୂର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ  
ଗୁଆଘିଅ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ସ୍କରଣ ଶକ୍ତି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ ବୂଵି ହୁଏ |  
୨) ଅଗସ୍ତି ମଞ୍ଜ ସୁକି ଓଜନର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ ଏକପା ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ଅନ୍ତଃ  
୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ଏବଂ ଅଗସ୍ତି ଫୁଲକୁ ଛାଇରେ Qala od GA PAY ନେଲେ Gaal  
ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।  
୩) ପ୍ରତିଦିନ ଚନ୍ଦନ ଓ ବେଣା ଚେର ଘୋରି କପାଳରେ ଲଗାଇଲେ ସ୍କରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ |  
ସ୍ତମ୍ଭନ ( ବୀର୍ଯ୍ୟ Bae)  
୧) ତୁଳସିବୀଜ ଚୂର୍ଣ୍ଣନ୍ତୁ ତାମ୍ପୁଳୈ ସହଭକ୍ଷୟେତ୍‌ .  
ନ aS ନରୋ ବୀର୍ଯ୍ୟଂ ଘଡିନାଂ ସପ୍ତକାବଧୂ ॥  
ଅର୍ଥ - ତୁଳସିମଣି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପାନରେ ଖାଇଲେ ରମଣ କାଳରେ ସାତ ଘଡ଼ି ଯାଏ ପୁରୁଷର  
ବୀର୍ଯ୍ୟ ନ ଟଳେ ।  
୨) ନାଲି ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ସୋମବାର ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ମଙ୍ଗଳବାର ସକାଳେ ଆଣି ଅଣ୍ଟାରେ  
ବାନ୍ଧିଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତମ୍ଭନ ହୁଏ ।  
୩) କନିଅର ଚେର ପାଣିରେ ବାଟି ଅଣ୍ଡରେ ଲଗାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତମ୍ଭନ ହୁଏ |  
୪) ଶୁକର( ବରାହ)ର ଡ଼ାହାଣ ଦାନ୍ତ ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିଲେ BAS ହୁଏ |  
୫) ଶ୍ଵେତ GING ଚେର ବାଢ଼ୁଆ ସୂତାରେ ବାନ୍ଧି ନାଭି ମଣ୍ଡଳରେ AER ବିନ୍ଦୁ ନ ଟଳଇ |  
ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ  
ରାତିରେ ଓ ଦିନରେ ଶୋଇଥୁବା ଅବସ୍ତାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ Jae ହେଲେ ତାହାକୁ ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ  
କହନ୍ତି । ମାସେ ଦୁଇମାସରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ ହେଲେ ଏହା ସ୍ଵାଭାବିକ ବୋଲି ଜାଣିବ ।  
କିନ୍ତୁ ଏହାଠାରୁ UUM ହେଲେ ଏହା ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ ରୋଗ ହୋଇଯାଏ |  
ଏହି ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ :- ଏହି ରୋଗର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହସ୍ତମୈଥୁନ (Mastrubation)  
ଏବଂ ପୁରୁଷ ସହିତ EHYS(Sodomy) | ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାୟ ସ୍କୁଲ ଏବଂ କଲେଜ ଛାତ୍ରଙ୍କ ଭିତରେ  
ଦେଖାଯାଏ । ଏପରିକି, ଏହି ପ୍ରକାର ରୋଗୀଙ୍କର ଶତକଡ଼ା ୮ ୦ ଭାଗ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ଅଟନ୍ତି | ଅନ୍ୟ

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

## Page 232

### OCR Extracted Text

ଛନ ଚନ୍ଦନ / ୨୦୫/  
| କାରଣ ସ୍ଵାୟୁର FSC], କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ଅତିଭୋଜନ, ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନ ହେଉଣୁ ପୁଣି ଭୋଜନ,  
। ମଳମୁତ୍ରର SECURE, Zed, QA (thread worm), Ve ଉପନ୍ୟାସ ପଢ଼ିବା ଏବଂ  
¦ ଅଶ୍ଳୀଳ ସିନେମା ଦେଖୁବା, କାମାସକ୍ତ ଭାବରେ କୌଣସି ସ୍ଫୀକୁ Cadel ଏବଂ GIA Taq.  
। ସବୁବେଳେ ମନରେ ରଖୁବା ।  
  
ଏହି ରୋଗରେ କି କି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ :- ଚେହେରା ନିସ୍ତେଜ, ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ,  
। ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ନିଦ୍ରାନାଶ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ହୃଦୟ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ GF ଭ୍ରଂଶ, Td  
| କୋଡ଼ରେ ପଶିଯିବା, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ସ୍ଵଭାବ, କାହା ସଙ୍ଗେ କଥାବାଉ୍ଭାଁ କଲାବେଳେ ମୁହଁକୁ ତଳକୁ  
| କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ | AE ଯେଉଁ ଲୁଗାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ae ହୁଏ ସେହି ଲୁଗା  
| ଶୁଖିଗଲେ ଯଦି ସେହି ଜାଗାଟା ଟାଣ ରହେ ତାହେଲେ ଏ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ସହଜ ହୁଏ, ଯଦି ସେହି  
| ଜାଗା ଟାଣ PRES ତାହେଲେ ରୋଗ ଅସାଧ୍ଯ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ନପୁଂସକ କରିଦିଏ |  
ଧ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରତିକାର :  
  
। | ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ କେବଳ TI ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ସମୁଳେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ, ଏହା ଭାବିବା ଠିକ୍‌  
| ନୁହେଁ, କାରଣ ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରର ଦୋଷ ଏବଂ ମାନସିକ ଦୋଷରୁ ଏହି AIG AAG ହୁଏ |  
 GAT ତ୍ୟାଗ କରିବ । ସତ୍ସଙ୍ଗ, ସତ୍ଚିନ୍ତା, ସଦାଚାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଏବଂ ଭଣଶ୍ବର ପ୍ରାର୍ଥନା  
ର ହିଁ ସ୍ଵପ୍ପଦୋଷର ଅବ୍ୟର୍ଥ Jee |  
¦ ୧) ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଅଧ୍ଵକାଂଶ ଲୋକ ବିଦ୍ଵାନ୍‌, ସଂଯମୀ, ସତ୍ୟବାଦୀ, ପରୋପକାରୀ  
  
ବୋଲି କହନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ଚଳପ୍ରଚଳ କରି ସେମାନଙ୍କର ଆଦର୍ଶ ଅନୁକରଣ କରିବ |  
ସାଙ୍ଗସାଥ୍ଵମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଯେଉଁମାନେ ସତ୍‌ଚରିତ୍ର୍‌ ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଶିବ । କର୍ଭବ୍ୟ  
¦ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ବିଶ୍ରାମ ନେଲାବେଳେ ଏପରିକି ଯାନବାହନ ( ଟ୍ରେନ୍‌, ମଟର)ରେ ଯିବା ଆସିବା \_  
ସମୟରେ ସବୁବେଳେ ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ “ ନମଃଶିବାୟ” ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁଥୁଲେ ମନରେ  
ପାପ ଚିନ୍ତା ପଶିପାରିବ ନାହିଁ, ଏପରିକି ଆକସ୍ଥିକ ବିପଦରୁ ମଧ୍ଯ ରକ୍ଷା ମିଳିବ |  
9) ` ଅସତ୍ସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗ କରିବ “ କାୟେନ, ମନସା, ବାଚା' ଅର୍ଥାତ୍‌ ଅସତ୍କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ନାହି,  
କରିବ ବୋଲି ଭାବିବ ନାହିଁ କି କରିବ ବୋଲି କହିବ ନାହି |  
୩) ଅଶ୍ଳୀଳ ସିନେମା cage ନାହିଁ କି ଅଶ୍ଳୀଳ ନଭେଲ ପଢ଼ିବ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର  
ସିନେମା ଯେଉଁଥିରେ ଆଦର୍ଶ ଚରିତ୍ର ଦେଖାଯାଏ ସେ ସବୁ ଦେଖ ନିଜର ଚରିତ୍ର ଗଠନ  
କରିପାରିବ |  
୪) ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କରି ଗୀତା ପାଠ କରିବ ।  
୫) ରାତିରେ ୯ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବ । ଖାଇବା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଶୋଲବ ନାହିଁ । ଖାଇବାର ଏକ  
 ଘଣ୍ଟା ପରେ ଶୋଇବ । ଏହା ଭିତରେ ଅନ୍ତତଃ ୬୦ କଦମ ଚାଲିବ ଏବଂ ପଢ଼ାପଢ଼ି କରିବ ।  
କିନ୍ତୁ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବ ନାହିଁ । ବାମକଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇବ ।

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

## Page 233

### OCR Extracted Text

/ ୨୦୬ / AQNE 6ଯୋଜନାଲ, କି BIBT |  
୬) ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପରିସ୍ରା କରି ଲିଙ୍ଗକୁ ଏବଂ ଦୁଇପାଦକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇବ |  
୭) ଝାଡ଼ା ଏବଂ ପରିସ୍ରାର ବେଗ ଧାରଣ କରିବ ନାହିଁ ଅର୍ଥାତ୍‌ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ପରିସ୍ରା ଦେଖାଇଲା  
ମାତ୍ରେ ଝାଡ଼ା ବା ପରିସ୍ରା କରିବ । ଅନେକ ଲୋକ କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିବା ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ଓ  
ପରିସ୍ରାକୁ ରୋକି ଦିଅନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଭୟଙ୍କର ରୋଗ AAG ହୁଏ |  
୮) ରାତିରେ ପେଟପୂରା ଖାଇବ ନାହିଁ କି ବେଶି ପାଣି ଏବଂ ବେଶି ଦୂଧ ପିଇବ ନାହିଁ |  
୯) ବେଶି ଖଟା, ବେଶି ମିଠା, ବେଶି ରାଗ, ବେଶି ଗରମ ହୋଇଥିବା ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
ଭୋକ ନ ହେଲେ ଖାଇବ ନାହିଁ କି ଭୋକ ହେଲେ ବେଶି ଖାଇବ ନାହିଁ । ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ  
ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହେଉଣୁ ପୁଣି ଖାଇବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ୍‌ କରିବ କିନ୍ତୁ aoe ପରିଶ୍ରମ,  
ଯଥା : ଫୁଟବଲ, ହକି ପ୍ରଭୂତି ଖେଳ ତ୍ୟାଗ କରିବ । “୭  
dau ବିଷୟ ମୁଁ ପରେ ଲେଖୁବି, କିନ୍ତୁ ବିନା ୩ଷଧରେ ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର  
ବିଶେଷ ବିଧ୍ଧ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା । ଏହା ଦ୍ଵାରା କେବଳ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ନୁହେଁ ଏପରିକି ଶୀଘ୍ର ପତନ,  
ପ୍ରମେହ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ଯେଉଁ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଛି ତାକୁ ତ୍ୟାଗ  
କର NE” GYMS ଦୁଲଟି ଯୌଗିକ କ୍ରିୟା ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ କର | ଧ  
୧) ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଏପରି ଭାବରେ ବସ CAAA କି ଡ଼ାହାଣ ପାଦର ଗୋଶଠି ମଳଦ୍ବାର ଓ  
ଅଣ୍ଡକୋଷ ମଧ୍ଯରେ ଥବା ସ୍ଥାନରେ ରହେ ଏବଂ ବାମ ପାଦର ଗୋଇଠି ମୂତ୍ରେନ୍ଦ୍ରିୟ ( ଲିଙ୍ଗ) .  
ଉପରେ ରହେ । ତା'ପରେ ଆଗକୁ ସାମାନ୍ୟ ଝୁକି ପଡ଼ି ( ନଇଁପଡ଼ି) ପେଟ ଭିତର ବାୟୁକୁ i  
ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଛାଡ଼, ଯେପରିକି ପ୍ରାଣାୟାମ ସମୟରେ ରେଟନ କ୍ରୀୟା କରାଯାଏ | ତାଂପରେ ¦  
ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧାକରି ମଳଦ୍ଵାରକୁ ଜାକିଦିଅ, ଯେପରି ଝାଡ଼ା ଦେଖାଇଲା ବେଳେ ଝାଡ଼ା ¦  
ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଜାକି ଦିଅନ୍ତି । ଏହିପରି ଜାକୁଥିବା ସମୟରେ ମନେକର ଯେପରିକି ମଳଦ୍ଵାର  
ପାଖରେ ଥୁବା ଅପାନ ବାୟୁକୁ ଉପର ଟାଣି ଆଣୁଛ | ଏହିପରି ଟାଣି ଆଣିବା ପରେ କିଛି ସମୟ  
ପବନକୁ ରୋକି କରି ରଖ, ଅର୍ଥାତ୍‌ ନିଃଶ୍ବାସ, ପ୍ରଶ୍ଵାସ ବନ୍ଦ କର । ତା” ପରେ ପୁଣି ଝୁକିପଡ଼ି !  
ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନାକବାଟେ ପବନ ଛାଡ଼, ଯେପରିକି ପେଟ ଭିତର ସମସ୍ତ ବାୟୁ ବାହାରିଯାଏ | |  
ଏହିପରି କରୁଥୁବା ସମୟରେ MAGA ପୁର୍ବପରି ଜାକି ରଖୁଥାଅ। ଏହିପରି ୫ ମିନିଟ୍‌ ସକାଳେ  
ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଲି ପେଟରେ କରିବ, ଅର୍ଥାତ୍‌ ଭୋଜନ ପରେ କରିବ ନାହିଁ |  
LAMA ଚାଲିବା ବୁଲିବା ସମୟରେ, ଉଠିବା, ବସିବା ସମୟରେ ମଳଦ୍ବାରର ସଙ୍କୋଚନ  
(ଜାକି ରଖୁବା) ଅଭ୍ୟାସ କର | ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବରାବର AGEA ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ କେବେ ହେଁ |  
ଦେଖୁବ ନାହିଁ | ଆଉ ମଧ୍ଯ ଶୀଘ୍ର ପତନ ଏବଂ ପ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ | ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ।  
ସିଦ୍ଧହେବା ପୂର୍ବରୁ AYER ବୀର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷୟ ହେବା ବେଳେ ମଳଦ୍ଵାରଳୁ ସଙ୍କୋଚନ କଲେ  
ବୀର୍ଯ୍ୟ ଆପଣା ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯିବ । ସହବାସ ସମୟରେ ସେହିପରି ମଳଦ୍ଵାରକୁ ସଙ୍କୋଚନ  
କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ତାହାର ସ୍ତ୍ରାନକୁ ଚାଲିଯିବ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତମ୍ଭନ ହେବ | `

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

## Page 234

### OCR Extracted Text

ଛନ OP / ୨୦୭ /  
ପରିସ୍ର୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଅନ୍ତତଃ ୪ ଥର AMAA ସଙ୍କୋଚନ କରି ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ କରି  
ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଛାଡ଼ିଦିଅ ।  
  
୨) ସକାଳୁ ନିତ୍ୟକର୍ମ ଶେଷ କରି ଅର୍ଥାତ୍‌ ଝାଡ଼ା ଫେରି, ଦାନ୍ତ ଘଷି ଏବଂ ଗାଧୋଇ କୌଣସି  
ଏକ ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ଯେଉଁଠାରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାଯୁ ପାଇ ପାରିବ ସେହିଠାରେ ଠିଆ ହୁଅ |  
ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନାକବାଟେ ପବନ ଛାଡ଼ି ଯେପରିକି ପେଟ ଭିତର ସମସ୍ତ ବାୟୁ ବାହାରିଯାଏ  
ଏବଂ ପେଟ ଯେପରି ମେରୁଦଣ୍ଡ ପାଖକୁ ଲାଗି ଗଲାପରି ଜଣାଯାଏ | ତାଂପରେ ଯେତେ  
ସମୟ ବାୟୁ ରୋକି ପାରିବ ସେତେ ସମୟ ରୋକି କରି ରଖୁବା ପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ  
ନାକବାଟେ ପେଟ ଭିତରକୁ ବାୟୁକୁ ଟାଣ ଏବଂ ପେଟକୁ ଢ଼ିଲା କରି ସମସ୍ତ ବାୟୁ ଟାଣି  
ଆଣିଲା ପରେ ପେଟ ଯେପରି ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ | ଏହିପରି ସକାଳେ ୫ଥର  
ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ BAA କର | Bel କରିବାକୁ ସାହସ କରନାହିଁ | ଅଧକା କରିବା  
ଯୋଗୀମାନଙ୍କ କାମ । ଏହି କ୍ରିୟା କଲାବେଳେ ପେଟରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ନଥୁବ । ଏହି କ୍ରିୟା  
ଦ୍ଵାରା ଗୁପ୍ତେନ୍ଦ୍ରିୟ (MER କେନ୍ଦ୍ରରେ ରକ୍ତର ସଞ୍ଚାଳନ ହୁଏ ଏବଂ ସହବାସ ସମୟରେ  
  
` ଅସାଧାରଣ ଉତ୍ତେଜନା ଜାତ ହୁଏ । ନପୁଂସକତା ଦୋଷ ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହି କ୍ରିୟାକୁ  
ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ୍‌ ସ୍ଵରୂପ କଲେ କେବଳ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ଯେ ନିବାରିତ ହୁଏ ତାହା ନୁହେଁ ବାଜୀ  
  
¦ କରଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ଯ ବଢ଼େ ଏବଂ ଅନେକ ରୋଗ ଯଥା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ପେଟ ଓ ଅନ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧି  
ଦୋଷ ନିର୍ମୁଳ ହୋଇ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତି ହୁଏ |  
  
aaa Seal :  
  
| ୧) ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ବୂର୍ଣ୍ଣରେ ସମଭାଗ ଖଣ୍ଡ ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ade | ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ  
  
: ଅଧତୋଳା ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । | ୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ | ASE  
ପ୍ରମେହ, କଟିବାତ, ବହୁମୁତ, ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ଓ ଦୃଷ୍ଟି ମାନ୍ଦ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ |  
  
ୀ ୨) ଶତାବରୀ ଏକତୋଳା ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଗହମ  
ଅଟା ମିଶାଇ ମାଲପୁଆ ତିୟାରି କରି ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହେବ  
ଏବଂ ଚେହେରା ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗ ହୋଇଯିବ ।  
  
୩) ସଫେଦ TAR ଏକତୋଳାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗାଭ ଦୁଧ ଏକପାରେ ରାତିରେ ପାକ କରିବ, ଯେପରି  
GIG! ହୋଇଯାଏ | ତା'ପରେ କାଚପାତ୍ର ବା ଚିନା ପାତ୍ରରେ AGE | ସକାଳେ ଖାଇବ |  
ଏହିପରି vo ଦିନ ଖାଇଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ, ପ୍ରମେହ, ଶୀଘ୍ର ପତନ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ  
ସ୍ତମ୍ଭନ ହୁଏ ।  
  
¦ ୪) ହରିଡ଼ା, GIGI, Val, ହଳଦୀ, ମୁଥା ପ୍ରତ୍ୟେକର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୫ ତୋଳା ଏକତ୍ର କଲେ  
୨୫ ତୋଳା ହେଲା । ସେଥୁରେ ୨ ୫ ଚୋଳା ମିଶ୍ରି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ରଖୁବ । ସକାଳେ ଏକତୋଳା

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

## Page 235

### OCR Extracted Text

/ ୨୦୮ / QAO ମାଲ, GOI ନକ  
ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏକତୋଳା ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଧ ଏକ କପ୍‌ ମିଶାଇ ପିଇଲେ, ୨୫ ଦିନରେ ସ୍ଵପ୍ନ  
ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
୫) ଶିରୀଷ ମଞ୍ଚି ଚୂଣ୍ଟ୍ତ ଓ ସମଭାଗ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ AGE | । ଅଧତୋଳା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ  
\_ ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ନିରାଶ ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ |  
୬) ଗୋଖରା କଣ୍ଟା, କୋଇଲେଖା ମଣ୍ଚା ବା ତାଲମାଖାନା ଶତାବରୀ, ବାଇଢ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜ, ବଜ୍ୁମୁଳି  
AIG, ଗରଗଡ଼ ଚାଉଳ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମଭାଗ ଓ ନୂତନ ହେବା ଉଚିତ୍‌ | ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥକୁ  
ଚୂର୍ଷ କରି ତାଂପରେ ସମଭାଗ ନେଇ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ade | ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ  
ସୁକି GOO Od Na କପ୍‌ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜକୁ ଦୁଧରେ ସିଝାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ |  
କୋଇଲେଖା ମଥଞ୍ଚରୁ ବାଲି ପ୍ରଭୃତି କାଢ଼ିବାକୁ ହେଲେ ପାଣିରେ ପକାଇବାକୁ ହେବ ନାହିଁ  
ପାଣିରେ ପକାଇଲେ ମଞ୍ଜି ସହିତ ବାଲି ମିଶି ମେଞ୍ଚା ହୋଇଯିବ |  
୭) ଯଷ୍ିମଧୁକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ age | ସେହି gig ସୁକି ଓଜନ, ଏକ କପ୍‌ (ଅଧପା)  
ଧାରୋଷ୍କ ଦୁଧରେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ତରଳବୀର୍ଯ୍ୟ ଗାଢ଼ା ହୁଏ ଏବଂ  
ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ସ୍ବପ୍ନଦୋଷ  
ପୁରୁଷ ଲୋକଙ୍କ ପରି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ( ସ୍ବପ୍ନରେ ପୁରୁଷ ସହିତ ମୈଥୁନ)  
ହୁଏ | ଏହା ଦ୍ଵାରା VAS ବାୟୁ କୁକ୍ଷିକୁ ଯାଇ ଗର୍ଭାଧାରଣ ( ମିଥ୍ୟାଗର୍ଭୟ ହୋଇଯାଏ | ।  
‘AQAA! ତୁ ଯା ନାରୀ ସ୍ଵପ୍ନେ ମୈଥୁନମାଚରେତ୍‌ ।  
LAE” ବାୟୁରାଦାୟ କୁକ୍ଷୌ ଗର୍ଭଂ କରୋତି ହି ।” ।  
ଏହିପରି ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷରେ ପୀଡ଼ିତ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ହୁଏ । ସ୍ତମ୍ଭନ ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ | ଏପରିକି  
ବିନା ମୈଥୁନରେ ରଜସ୍ରାବ ହୁଏ | କମରରେ ପୀଡ଼ା ହୁଏ | ଏହିପରି ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଦେଖାଯାଏ |  
ଚିକିସ୍ସା - ଦୁଇତୋଳା ଅଶୋକ ଛାଲିକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଝାଇ  
ଅବଶେଷ ଏକହଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଢାକରି ଏକଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ Tae | ଏହିପରି ସକାଳେ  
ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କିଛି ଦିନ ପିଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।  
ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ 4୩ଷଧ - ଅଶୋକ ଘୃତ, ଅଶୋକାରିଷ୍ଠ |  
ସ୍ନାୟୁ ରୋଗ | :  
୧) ଶୁଦ୍ଧ ନିଶା ଦଳ ବୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଏକପା ଗାଭଦୁଧରେ ଗୋଳାଇ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପିଇଦେବ | `  
ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର, ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ | ଏହିପରି NIE ପିଇବ | ¦

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

## Page 236

### OCR Extracted Text

| AO PAP / ୨୦୯ !  
 ୨) ମୟୁର ଚନ୍ଦ୍ରିକା GI GA ଗୁଡ଼ରେ ଗୋଳାଇ ବରକୋଳି ପରି ବଟିକା କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ  
ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇବ । ୩ଦିନ ଖାଇବ ।  
ୀ ୩) ଚୈତ୍ର ମାସରେ ୫ଅଣା ଓଜନ ପୋଡ଼ା ସିପକୁ ଏକପା ଦହି ସହିତ ଥରେ ଖାଇଲେ ୧୨  
ମାସ କାଳ ସ୍ଵାୟୁରୋଗ ହେବ ନାହି |  
| ସ୍ଵର ଭଙ୍ଗ  
୧) ଅଧତୋଳା ରସୁଣକୁ ଗୁଆ ଘିଅରେ ଭାଜି ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ | ସାତ ଦିନରୁ ବେଶି ଖାଇବ  
ନାହିଁ। “  
9) Gaal, ତ୍ରିକଟୁ ଓ ଯବକ୍ଷାର ସମଭାଗର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ରଖ୍ବବ | ସୁକି ଓଜନ OF ARIER  
ଓ ସୁକି ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ ନିବାରିତ ହୁଏ ।  
୩) ଥଣ୍ଡା ଲାଗି ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ ଓ ଗଳାରେ ବ୍ୟଥା ହେଲେ କଞ୍ଚା ଟାଙ୍ଗଣା ଓ ମିଶ୍ରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ  
କଳରେ ଜାକି ରସ ଢ଼ୋକିବ | ଏଥୁରେ ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ତୁଣ୍ଡରେ ଘା ଥୁଲେ ମଧ୍ଯ  
ଭଲ ହୁଏ।  
ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ନିରୋଧ  
ଶନିବାର ଦିନ ବାସଙ୍ଗ ଗଛରୁ ଝଡ଼ିପଡ଼ି ଥିବା ପତ୍ର ଆଣି ଘରେ ରଖୁଲେ ସେ ଘରେ  
। ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ପ୍ରବେଶ କରେ ନାହି ।  
- ହଇଳା (କଲେରା) ( ବିଶୁଚିକା)  
ରୋଗର କାରଣ :  
ଦୂଷିତ ଜଳ ପାନ, ବାସି ମାଛ, ମାଂସ, ସଢ଼ାପଚା ଫଳ, ଗରିଷ୍ଠ ଭୋଜନ ଓ ଭୋଜନ  
ଉପରେ ଭୋଜନ ହେତୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫକୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦୂଷିତ କରିବାରୁ  
. ଏକ ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଜୀବାଣୁ ଜାତ ହୁଅନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ କି ରୋଗୀର AG ଜଣିକାକୁ ଖାଇଯାଆନ୍ତି |  
ଏହି ବିଷାକ୍ତ ଜୀବାଣୁ ରୋଗୀର ମଲ ଓ ବାନ୍ତିଦ୍ବାରା ଶରୀରରୁ ବାହାରି ଖାଦ୍ୟପେୟ ପଦାର୍ଥରେ ମିଶି  
ଅନ୍ୟ ଲୋକ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି |  
ହଇଜା କ୍ରମଶଃ ସଂକ୍ରାମକ ହୋଇ ACO | ଏହି ରୋଗର ଜୀବାଣୁ( ବାକ୍‌ଟେରିଆ) ର ଡାକ୍ତରୀ  
ନାମ - ‘Vibrio Cholerae’ | ହଇଜା ହେଲେ ଲୋକେ ଭୟଭୀତ ହୋଇଯାନି | କିନ୍ତୁ ଭୟ କରିବାର  
କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ | ହଇଜା ରୋଗୀକୁ ସେବା ଶୁଶ୍ରୁଷା କରୁଥିବା ଲୋକ ନିଜ ହାତରେ ରୋଗୀର  
ମଳମୂତ୍ର ସଫା କଲେ ମଧ୍ଯ ତାକୁ ହଇଜା ଧରିବ ନାହି । ଯେଉଁ ହାତରେ ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା, ଖାଦ୍ୟ  
ପ୍ରଭୃତି ଧରୁଥୁବ, ସେହି ହାତ ଯେପରି ପାଟି ଭିତରକୁ ନଯାଏ, ବା ସେହି ହାତରେ ପାନ, ବିଡ଼ି  
ଏବଂ ଜଳଖୁଆ ପ୍ରଭୃତି ନଖାଅ, ସେଥୁପ୍ରତି ସାବଧାନ ଥୁବ |

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

## Page 237

### OCR Extracted Text

/ ୨୧୦ / EROG CANMH ନୟ ନଳ  
ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ - ଏହି ରୋଗରେ ସାଧାରଣତଃ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଝାଡ଼ା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ |  
ଝାଡ଼ାର ରଙ୍ଗ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିପରି ଦେଖାଯାଏ | GME! ବୋଧ ହୁଏ | ଥରେ ଝାଡ଼ା ଆରମ୍ଭ  
ହେଲେ ବାରମ୍ବାର ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ, ଏବଂ ପ୍ରାୟ ଏକଘଣ୍ଟା ମଧ୍ଯରେ ବାନ୍ତି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ | ଅଲଗା  
ପରିସ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ। ଝାଡ଼ା ସମୟରେ ଯାହା ପରିସ୍ରା ହେଉଥାଏ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ହୁଏନାହିଁ । ରୋଗର  
ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ AI! ବନ୍ଦ ହେବା ଏହି ରୋଗର ନିଶ୍ଚିତ ଲକ୍ଷଣ | ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଭିତରେ ¦  
ତୃଷ୍ଣା, ଶୂଳ, ଦାହ, ହୁଦୟରେ ପୀଡ଼ା, ଶୀରରେ ଶୁଳ ପରି ବେଦନା, ଭୁମ, ମୁହାଁ, ହାଇ, କମ୍ପ - ଏ :  
ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ |  
ଏହି ରୋଗରେ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀର ମଧ୍ଯ ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି  
ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣି ପରି ନ ଦିଶିଛି ସେତେବେଳ  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଲେରା ବୋଲି ଧରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ | ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ହେବା ମାତ୍ରେ Baw ଖାଇ ଝାଡ଼ା  
ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ପେଟ ଭିତରେ ଥୁବା ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଯିବା ଉଚିତ୍‌ । ବାନ୍ତି .  
ନହୋଇଥୁଲେ ଏକ ଗ୍ଲାସ ଗରମ ପାଣିରେ ଏକତୋଳା ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଆଇ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ଧ  
ପେଟ ସଫା ହୋଇଯିବ | ୨/୩ ଝାଡ଼ା ପରେ Gai ଦେବ | ଏହି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କଲେ ନାଡ଼ି  
କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ | ପ୍ରବଳ ତୂଷା, ପେଟରେ ଶୁଳ, QE, ଦାହ, ହାଇଉଠା, ବେଙ୍ଗାଉଠା, କମ୍‌,  
ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ସ୍ଵେଦ, ଛାତିରେ ବେଦନା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ |  
ଏହି ରୋଗର ବ୍ୟାପକତା ଏବଂ AIMEE] ଏତେ ପ୍ରବଳ ଯେ, ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଇଂଜେକ୍ସନ .  
ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ମରୁଥୁଲେ | ଆଜିକାଲି ତ ସହରମାନଙ୍କରେ ଏହି  
ରୋଗ କ୍ଵଚିତ୍‌ ଦେଖାଯାଏ | କେବଳ ଯେଉଁମାନେ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ନେଇ ନଥାନ୍ତି ସେଇମାନେ  
ରୋଗରେ ପଡନ୍ତି | ଲୋକେ ସ୍ଵତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ଇଂଜେକ୍ସନ୍‌ ନେବାକୁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ  
କେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କୁ ଆସୁ ନାହାନ୍ତି | ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବା  
ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଏହା କୌଣସି ଦେଶରେ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ କଲେରା ଖବର ପାଇଲେ  
ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ cig ଗୀ ଯାଇ ଚିକିତ୍ସା କରୁଛନ୍ତି ସତ କିନ୍ତୁ ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ଗାଁରେ ପହଞ୍ଚୁବା ପୂର୍ବରୁ :  
କେତେକ ଲୋକ ମରିଯାଉଛନ୍ତି | ନିଳେ ନିଜକୁ ସାହାଯ୍ୟ ନ କଲେ ଅର୍ଥାତ୍‌ ସ୍ଵତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ  
ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ବା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନ ଯାଇ ସରକାରଙ୍କୁ ଦୋଷ ଦେବା ଉଚିତ୍‌ ନୁହେଁ । ପୁରୀରେ ରଥଯାତ୍ରା  
ସମୟରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଯାତ୍ରୀଙ୍କର ସମାଗମ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ଯାଗାରେ ଏତେ ଲୋକ ଏକତ୍ରିତ .  
ହୋଇଥିବାରୁ ସମସ୍ତ ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦିଆଯାଇ ପାରୁଛି ଏବଂ ଜଣେ ହେଲେ କଲେରାରେ  
ମରୁ ନାହାନ୍ତି | ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଶହ ଶହ ଲୋକ ରଥଯାତ୍ରା ସମୟରେ ମରୁଥୁଲେ | ¦  
ଥରେ କଲେରା ଆକ୍ରମଣ କଲେ କୌଣସି ଡ଼ାକ୍ତରୀ ବା ହୋମିଓପାଥ୍ରକ ଓଁ ଷଧରେ ଶତକଡ଼ା :  
ଶହେ ରୋଗୀ ଭଲ ହେବା ଆମ୍ଭେମାନେ ଦେଖୁନାହୁଁ | ¦  
ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ମଧ୍ଯ କଲେରା ରୋଗୀ ମରିବାର ଆମ୍ଭେମାନେ ଦେଖୁଛୁ ଏବଂ ଶୁଣୁଛୁ । ¦

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

## Page 238

### OCR Extracted Text

ଛନ PAE / ୨୧୧/  
ମୁଁ ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ଆୟୁର୍ବେଦିକ Gea ଲେଖୁଲି, ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଶତକଡ଼ା ଶହେ ରୋଗୀ,  
ରୋଗୀର ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ତାରେ ମଧ୍ଯ, ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବେ | ଗତ ୨ ୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ମୁଁ ଯେତେ  
ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା କରିଛି, ଏହା ଭିତରୁ ଜଣେ ହେଲେ ମରି ନାହାନ୍ତି | ମୁଁ ବହୁତ ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ  
ଶୁଣିଛି ଯେ, ସେମାନେ ଏହି Tala ଯେତେ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା କରିଛନ୍ତି କେହି ହେଲେ ମରିନାହାନ୍ତି |  
ଅନେକ ଥର ଖବର କାଗଜରେ ଏହି ୬ଷଧ ପ୍ରଚାର କରିଛି |  
ଣଶିଷଧ ଏବଂ ଚିକିସ୍ସା : `  
୧) ଗୋଟିଏ ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଏବଂ ୨ ୫ଟି ଗୋଲମରିଚ ଏକତ୍ର ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ପାଣି  
ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ବାନ୍ତି ପରେ ଗୋଟିଏ ପତ୍ର ଏବଂ  
୨ ୫ଟି ଗୋଲମରିଚ ବାଟି ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେଉଥିବ | ଏହିପରି ୪/୫ଥର ଖାଇଲେ,  
ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ପତ୍ର ବଡ଼ ହେଲେ ଗୋଟିଏ, ଛୋଟ ହେଲେ ପ୍ରତି ପାନରେ  
୨ଟି ଲେଖାଏଁ ଦେବ ।  
ଏହି Gas କଲେରାର ଅବ୍ୟର୍ଥ dea । ଏହି ଗଛଟି ପ୍ରତି ଗାଁରେ ଏପରିକି ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ  
ଘରବାଡ଼ିରେ ରଖୁବା AGE | । ସହରରେ ଯାଗା ଅଭାବରୁ କୁଣ୍ଡରେ ମଧ୍ଯ ଏ ଗଛ “  
ରଖାଯାଇପାରିବ |  
. ବହେମକେଦାର ଗଛର ଅନ୍ଯନାମ : `  
` ଓଡ଼ିଆ - ହେମକେଦାର, ହେମକାକିରୀ, ହିମସାଗର, ପତ୍ରଗଜା ଅମରି, ଅମରପୋଇ |  
ସଂସ୍କୃତ - ପାଷାଣ ଭେଦକ, ଅଶ୍ୁଘୁ, ଗିରିଭିତ୍‌ |  
 ବଙ୍ଗଳା - ପାଥରକୁଚି |  
. ହିନ୍ଦୀ - ପାଷାଣ ଭେଦ, ପାଥରଟୁର |  
ଗୁଜରାଟି - ପାଷାଣ ଭେଦ, ପାଥର ଚୁର |  
ମରାଠୀ - ପାଷାଣ ଭେଦ, ପାଥରଚୁର |  
ତେଲୁଗୁ - ତେଲୁନୁରୁ ASI  
ଡ଼ାକରୀ - Colcus amboinicus  
ଇଂରାଜୀ - Irissp  
୨) ହେମକେଦାର ପତ୍ର ନ ମିଳିଲେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଅଧତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ପିଆଇ  
ଦେବ । ଝାଡ଼ା ବା ବାନ୍ତି ହେଲେ ପୁଣି ଥରେ ଦେବ | ଏହିପରି ୩ଥର ଦେବ |  
୩) ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ନ ମିଳିଲେ ଲୁଣଲୁଣିକା ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ଲେଖାଏଁ ପିଆଇ ଦେଉଥବ |  
ଲୁଣ ଲୁଣିକାର ଅନ୍ୟ ନାମ କାକମାଚି, ମକୋୟ |  
ଏକ ନମ୍ବର ଞ୍ଚଷଧରେ ଡ଼ାଇରିଆ ଏବଂ ପିଲାଙ୍କର ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା ମଧ୍ଯ ଭଲ ହୁଏ । ଅତି  
ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପତ୍ରର ୮ ଭାଗରୁ ଭାଗେ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଗୋଲମରିଚ । | ବର୍ଷରୁ

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

## Page 239

### OCR Extracted Text

/ ୨୧୨/ EERO SANGIN! କଯ Gr  
୫ ବର୍ଷ GA ପିଲାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପତ୍ର, ଦୁଇ ଗୋଲମରିଚ, ୫ ବର୍ଷରୁ ୧୦ Gag ପିଲାଙ୍କୁ  
ଗୋଟିଏ ପତ୍ର, ୫ଟି ଗୋଲମରିଚ, ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପତ୍ର ଏବଂ ୧୦ଟି ଗୋଲମରିଚ  
ବାଟିକରି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଝାଡ଼ା ପରେ ଏକପାନ, ଏପରି  
ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥୁବ | ଦିନକୁ ୪ ପାନରୁ ବେଶି ଦେବ ନାହିଁ |  
ଉପରୋକ୍ତ GSA AQ କଲେରା ସମୟରେ ତିଆରି କରି ଦେବାକୁ ହେବ କିନ୍ତୁ ନିମ୍ନଲିଖୁତ  
GAY ତିଆରି କରି ପାଖରେ ରଖିଥିଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସା କରିପାରିବ |  
  
୪) ରେକ୍‌ଟିଫାଏଡ଼ ସ୍ପିରିଟ୍‌ (Rectified Spirit) ଏକଶତ ତୋଳା, କର୍ପୁର ଆଠତୋଳା, ଗୁଜରାତି  
ଚୁର୍ଣଟ, ମୁଆଚୂର୍ଣ, ଶୁଣ୍ଠୀ Od, Quilst ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା  
ଲେଖାଏଁ, ଅଫିମ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏ ସମସ୍ତ କାଚ ଶିଶିରେ ad ଶିଶି ମୁହଁ ଭଲ କରି ବନ୍ଦ  
କରି NAA ALO | ତା'ପରେ ଛାଣି Aca AGE |  
ମାତ୍ରା - ୨୦ ଟୋପା ଠାରୁ ୩୦ ଟୋପା, ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦେବ | ଏହା କଲେରା  
ରୋଗରେ ମନ୍ତ୍ରଶକ୍ତି ପରି କାମ କରେ | ଗ୍ରହଣା ରୋଗରେ ମଧ୍ଯ ଏହି Gea ଦେବ |  
  
୫) AEH ଛାଲି ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ଅଦା ରସରେ ବାଟି ଚଣାପରି  
ବଟିକା କରି ରଖିଥୁବ | ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଜରି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ |  
ପ୍ରତ୍ୟୋକ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ପରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଦେଉଥୁବ । ଏହି ବଟିକା ସାଙ୍ଗରେ  
QIAN ଅସମୟରେ ବହୁତ କାମ ଦେବ |  
ହଇଜା ରୋଗାର ଚିକିତ୍ସା ନ ହୋଇ ଯଦି ସନ୍ନିପାତ ଅବସ୍ଥା ହୋଇଯାଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍‌ ସର୍ବାଙ୍ଗ  
MOM, ME ଛାଡ଼ି ଯାଉଥୁବ, ଆଖୁ ଭିତରକୁ ପଶିଯାଉଥୁବ, ଏପରିକି ରୋଗୀର ବଞ୍ଚବାର  
ଆଶା ନଥୁବ, ତାହା ହେଲେ ସୁକି ଓଜନ ଲଙ୍କା ମରିଚ, ପାଣିରେ ବାଟି ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ  
ଦେଲା ମାତ୍ରେ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ଆସି ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ଭଲ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବ ।  
ଏହାପରେ ଉପରୋକ୍ତ ଓଷଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ |  
  
କଲେରା ଉପସର୍ଗର ଚିକିୟ୍ସା :  
ବାନ୍ତି ଏବଂ ଶୋଷ ହେଲେ :-  
  
୧) ଅଧତୋଳା ଗୋଲମରିଚକୁ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଭାଜି ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ଏକସେର ପାଣିରେ  
ପକାଇ ଦେବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ଏବ ଶୋଷ ବନ୍ଦ  
ହେବ।  
  
୨) ତଟକା ମୁଢ଼ି ଦୁଇମୁଠା ଅଧସେର ପାଣିରେ ପଥର ବାସନରେ ବତୁରାଇ ୧୫ ମିନିଟ୍‌ ପରେ  
ଛାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ଏବଂ ଶୋଷ ବନ୍ଦ ହେବ ।  
  
୩) କଦଳୀ ଗଛର ମୁଳକୁ ଛେଚି ସେହି ରସ ପିଇବାକୁ ଦେବ |

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

## Page 240

### OCR Extracted Text

i AO PHP ¦ / ୨୧୩/  
  
: ୪) ଗୁଜୁରାତି ଚୋପା ୪ ତୋଳା, ଏକସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ, ଏକପା ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ  
  
: AS | ରୋଗୀକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଥର ଦୁଇ ତୋଳା ହିସାବରେ ପିଇବାକୁ ଦେବ |  
  
`; ୫) ଲବଙ୍ଗ ସୁକି ଓଜନ, ୨ ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇବ | ଅଧା ପାଣି ମରିଗଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ  
  
: AUS ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପିଆଇବ |  
  
` ୬) ଜାଇଫଳ ୪ଟାକୁ କୂଟିକରି ଏକ ସେର ପାଣିରେ ଫୁଟାଇବ । ତିନିପା ପାଣି ରହିଲେ, ଛାଣି  
  
= ମାଟି ପାତ୍ର ବା କାଚପାତ୍ରରେ ରଖୁବ | ରୋଗୀକୁ ଅଳ୍ପ Be କରି ପିଆଇବ |  
  
| ଆଜିକାଲି ଗୁଜୁରାତି, ଲବଙ୍ଗ ଓ ଜାଇଫଳର ଦାମ ଯାହା ହେଲାଣି ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ  
  
 ଏ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ | ଗୁଜୁରାତି ପ୍ରଭୂତି ନ ମିଳିଲେ କେବଳ ଫୁଟା ପାଣିରେ କର୍ପୁର  
ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଏ ସମସ୍ତ କିଛି ନ ମିଳିଲେ, କେବଳ ହଳଦୀ  
ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ।  
  
ହିକ୍‌କା ହେଲେ :  
  
୧) ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁକୁ କଣା କରି ତା ଭିତରେ ସାମାନ୍ୟ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ଅଭାବେ  
ଖାଇବା ଲୁଣ ( ସମୁଦ୍ର ଲୁଣ) ପୂରାଇ ରଡ଼ନିଆଁ ଉପରେ Ade | ତାତିଗଲେ ବାହାର କରି  
ଚିପୁଡ଼ି ସେଥୁରେ ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ହିକ୍‌କା ବନ୍ଦ  
  
 ହେବ।  
  
୨) ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଧୂଆଁ ବା ବିରି ଗୁଣ୍ଡ ଧୂଆଁ ପାଟିବାଟେ ବା ନାକବାଟେ ନେଲେ ହିକ୍‌କା ବନ୍ଦ  
ହୁଏ।  
  
ପରିସ୍ରୀ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ :  
  
୧) କବାବଚିନି (ଶୀତଳ ମରିଚ) ଏକତୋଳା, କାକୁଡ଼ିମଞ୍ଚି ଏକତୋଳା ଏବଂ ସୋରାକ୍ଷାର  
(କଲମି ସୋରା ଯାହାକୁ ବାଣରେ ପକାନ୍ତି) ଦୁଇତୋଳା ଏକତ୍ର ମୁଢ଼ି ପାଣିରେ ଅଭାବରେ  
ଖାଲି ପାଣିରେ, ବାଟି ତଳି ପେଟରେ ଲେପ ଦେଲେ ଅଧଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ନିଶ୍ଚୟ ପରିସ୍ରା  
ହେବ। !  
  
9) କଳାରାଶି, ହେମକେଦାର ପତ୍ର, ସୋରାକ୍ଷାର ଏବଂ |ପଚା ଆମ୍ବପତ୍ର ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟି  
AIGA ଚାରିପାଖେ ଲେପ CACM AKA! ହେବ |  
  
୩) ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଓ ଯବକ୍ଷାର ଏକତ୍ର ବାଟି ତଳି ପେଟରେ ଲେପ ଦେଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ |  
  
| ଗୋଡ଼ ହାତରୁ ବେଙ୍ଗା ବା ବାକୁଲି ଉଠିଲେ :  
| ୧) ଗୋଟିଏ ଜାଇଫଳକୁ ୧୦ ତୋଳା ସୋରିଷ ତେଲରେ ଫୁଟାଇ ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ମାଲିସ  
| କଲେ ବେଙ୍ଗାଉଠା ଶୀଘ୍ର ବନ୍ଦ ହୁଏ |

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

## Page 241

### OCR Extracted Text

/ ୨୧୪/ ALQO CMM GO ନଳ  
୨) AMES, Gq G CANE AGE ସୋରିଷ ତେଲ ବା ଜଡ଼ା ତେଲରେ Faia ଗରମ କରି ¦  
ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ ।  
୩) ଶୁଣ୍ଟୀଗୁଣ୍ଡ ବାକୁଲି ଉଠିବା ଯାଗାରେ AIS । ଆଲକହଲ୍‌ ଲଗାଇ ଘଷିବ । କିଛି ନ ମିଳିଲେ  
ଅନବରତ ସେହି ସ୍ଫାନକୁ AGE |  
ପଥ୍ୟ - ପ୍ରଥମ ଦିନ କେବଳ ସିଝାପାଣି (ପାଣି ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ) ଯଥେଷ୍ଟ ଦେବ ।  
ସିଝା ପାଣିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦେବ | ସିଝାପାଣିରେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ଏବଂ  
ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ଦେବ । ପଇଡ଼ ପାଣି ଦେବ | ହଳଦୀ ପାଣି ଟିକିଏ :  
ଟିକିଏ ଦେଉଥିଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । ଦୁଇଦିନ ଏପରି ପଥ୍ୟରେ ରହି ତୃତୀୟ  
ଦିନଠାରୁ ବାର୍ଲି ଏବଂ ଲଘୁ ଆହାର ଦେବ ।  
ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ଘଟଣା ଲେଖୁଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ୧୯୫୦ ମସ୍ରିହା  
କଥା । ମୁଁ ଫୁଲବାଣୀ ଜିଲ୍ଲାରେ ପୁଲିସ୍‌ ସୁପରିଣ୍ଟେଣ୍ଡେଣ୍ଟ ଥାଏ । ଦିନେ ରେଭିନ୍ୟୁବୋର୍ଡ଼ ମେମ୍ବର,  
ଜିଲ୍ଲା କଲେକ୍ଲର ଏବଂ ମୁଁ ବାଲିଗୁଡ଼ା ସବ୍‌ଡ଼ିଭିଜନ୍‌ର କୋଠଗଡ଼ ଥାନାକୁ ବାହାରିଲୁ । ବାଲିଗୁଡ଼ା ¦  
ଠାରୁ କୋଠଗଡ଼ No ମାଇଲ ବାଟ ଏବଂ କଟା ରାସ୍ତା | କଥା ହେଲା ବାଲିଗୁଡ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଟର .  
କାରରେ ଯାଇ ସେଠାରୁ ପୁଲିସ୍‌ ଟ୍ରକରେ କୋଠଗଡ଼ ଯିବା | ବାଟରେ ବାଲିଗୁଡ଼ା ପାଖ ନୂଆଗୀ ।  
ଆଶ୍ରମ ସ୍କୁଲରେ ରାତିରେ ରହିଲୁ । ସକାଳେ କୋଠଗଡ଼ ଯିବାର କଥା । ସେହି ରାତିରେ ଶୁଣିଲୁ  
କୋଠଗଡ଼ରେ କଲେରା ଲାଗି ୧୮ ଜଣ ରୋଗୀଙ୍କ ଭିତରୁ ୧୦ ଜଣ ମରିଛନ୍ତି ଏବଂ ୮ଜଣ ଭଲ  
ହୋଇଛନ୍ତି । ସେଠାରେ ଜଣେ ଡ଼ାକ୍ତର ଏବଂ ଦୁଇଜଣ କମ୍ପାଉଣ୍ଡର Zed | । ରାତି ପାହିଲେ  
କୋଠଗଡ଼ ଯିବାର କଥା । ରାତି ପହିଲା, ସକାଳ ହେଲା କିନ୍ତୁ ବୋର୍ଡ଼ ମେମ୍ବର ଏବଂ କଲେକ୍ଟର  
କୌଣସି ଜରୁରୀ କାମରେ ହେଉ ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ହେଉ (କଲେରା ଭୟ ନିଶ୍ଚୟ) କୋଠଗଡ଼  
ନ ଯାଇ ଫୁଲବାଣୀ ଫେରିଲେ । ମୁଁ ଜଣେ ଇନ୍‌ସପେକ୍ଟର ଏବଂ ଦୁଇଜଣ କନଷ୍ଟେବଲ ସାଙ୍ଗରେ |  
ନେଇ କୋଠଗଡ଼ ଗଲି । ଡ଼ାକ୍ତର ବାବୁଙ୍କୁ ସେଠାରେ ଦେଖୁଲି ନାହିଁ | କମ୍ପାଉଣ୍ଡରଠାରୁ ଶୁଣିଲି ଯେ :  
ARNE ଶେଷ ହୋଇଯାଇଥୁବାରୁ ଡ଼ାକ୍ତରବାବୁ ସାଲାଇନ ଆଣିବାକୁ ବାଲିଗୁଡ଼ା ଯାଇଛନ୍ତି | ଦୁଇଜଣ .  
କମ୍ପାଉଣ୍ଡର ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ TAI ଦେଉଥୁବାର ଦେଖୁଲି । ସେହି ଗ୍ରାମରେ ASA ପରିମାଣର ।  
ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଥୁବା ସତ୍ତ୍ଵେ ମୁଁ ପୁଲିସ ସୁପରିଣ୍ଟେଣ୍ଡେଣ୍ଟ କିପରି କହନ୍ତି ଯେ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ୩ଷଧ |  
ନଖାଇ ସେହିପତ୍ର ଖାଅ ବୋଲି | ଆଉ ମଧ୍ଯ ସେହି ପତ୍ର କଲେରାର Acid Gea ବୋଲି  
ସେଠାକାର ଲୋକେ ଜାଣି CACM | ଏହିପରି ସମୟରେ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ୩ଷଧ ଖାଉଥ୍ୁବା ସତ୍ତ୍ଵେ ଜଣେ  
କଚ୍ଛି କଣ୍ଟ୍ରାକ୍ଟରଙ୍କର ଯୁବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ଦୁଇଜଣ କନ୍ଧ ପିଲାଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ସାଙ୍ଘାତିକ ହେଲା |  
ସେପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଲାଇନ ଏକମାତ୍ର Al | ଡ଼ାକ୍ତର ସେତେବେଳକୁ ବାଲିଗୁଡ଼ାରୁ ସାଲାଇନ୍‌  
ନେଇ ଫେରି ନାହାନ୍ତି | ମୁଁ କମ୍ପାଉଣ୍ଡରଙ୍କୁ ପଚାରିଲି, ' ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ S4al କଲେ କିଛି ଆପଭି  
ଅଛି କି ?? ସେ କହିଲେ, 'ସାଲାଇନ ନ ଦେଲେ ସେ ମରିଯାଇପାରନି | ଆପଣ ଯଦି ଚିକିତ୍ସା |  
କରିବେ କରନ୍ତୁ ।' ସେହି ୩ଜଣ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଗୋଲମରିଚ

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

## Page 242

### OCR Extracted Text

ୟା ଛନ କନକ / ୨୧୫ /  
: ସହ ବାଟି ଦୁଇଟି ବୋତଲରେ ପୁରାଇ ନେଲି । ଗୋଟିଏ ବୋତଲ କଛି କଂଟ୍ରାକଟ୍‌ରଙ୍କୁ ଦେଇ  
କୁ କିପରି ଖୁଆଇବାକୁ ହେବ କହିଦେଇ କନ୍ଧ ରୋଗୀ ଦୁଇଜଣଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲି । ସେ ବଡ଼ କରୁଣ `  
| ଦୃଶ୍ୟ । ବାପ ମା ହତାଶ ହୋଇ ବସିଥାନ୍ତି | ଝାଡ଼ା ଏବଂ ବାନ୍ତିରେ ସେହି ଛୋଟ at ଘରରେ ପାଦ  
  
। ପକାଇବାକୁ ଯାଗା ନଥାଏ | ସେମାନଙ୍କ ହାତ ଗୋଡ଼ରୁ ବାକୁଲି ଉଠି ସେମାନେ ଚିତ୍କାର କରୁଥାନ୍ତି |  
| ଇଟା ପଥର ପକାଇ ତା ଉପରେ ରୋଗୀ ପାଖକୁ ଯାଇ 5ଷଧ ଦେଲି । ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
| ସେଠାରେ ରହି Aaa ଦେଲି | କଲେରା ରୋଗୀଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାରେ ମୋର ମନରେ ଆଦୌ  
| ଭୟ ନଥାଏ । କାରଣ ସତ୍ୟବାଦୀ ସ୍କୁଲରେ ପଢ଼ୁଥିବା ସମୟରେ ଯାତ୍ରୀମାନେ କଲେରା ରୋଗରେ  
| ପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହର ଦାସଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥୁଲୁ | ସେହି  
| ଦିନଠାରୁ ଭୟ ଛାଡ଼ି ଯାଇଛି | ସେହିଦିନ ରାତିରେ ୩ଜଣ ରୋଗୀଙ୍କର ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେଲା | ତା  
| ପରଦିନ ସେମାନେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବାର ଦେଖୁ ଯାହାକୁ କଲେରା ହେଲା ସେ ପତ୍ର ଖାଇ ରୋଗମୁକ୍ତ  
| ହେଲା। ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ କଲେରା ହେଲା । ସମସ୍ତେ ସେହି AQ ଖାଇଲେ | ଜଣେ ହେଲେ କେହି  
¦ ମରିନାହାନ୍ତି । ମୁଁ ସେଠାରେ ୪ ଦିନ ରହି ଫୁଲବାଣୀ ଫେରିଲି । ଏହି ଘଟଣା ମୁଁ ମୋର ଟୁର୍‌  
| .ଡ଼ାଇରିରେ ଲେଖୁଛି |  
  
¦ କଲେରାର ପ୍ରତିଷେଧକ (Cholera Preventive) :  
  
ଧ ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ମଞ୍ଜ ଗୋଟିଏ ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
କଲେରା ହେବ ନାହିଁ । ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଖାଇଲା ପରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଘଣ୍ଟାକାଳ  
ଆଉକିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ | କଲେରା ସମୟରେ ତମ୍ବାପାତ୍ରରେ ପାଣି ad ପିଇବ । ପାଣି ଅନ୍ତତଃ  
ଏକଘଣ୍ଟା ତମ୍ବାପାତ୍ରରେ ରହିବା ପରେ ପିଇବ । ଏହି ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ଗଛ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗାଁରେ ଅନ୍ତତଃ  
  
 ଗୋଟିଏ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍‌ | ଗଛରେ ଫଳ ପାଟି ଶୁଖୁଲେ ମଞ୍ଚ କାଢ଼ି ଶିଶିରେ ରଖୁଲେ କଲେରା  
  
 ସମୟରେ ବା ତା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇ ପାରିବେ |  
ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ଗଛ ବାବୁଲ ଗଛ କରି । ବାବୁଲ ଫଳ ପାୟ ୬ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବ ହେଲେ ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ  
ଫଳ ପ୍ରାୟ ୩ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବ ଏବଂ ବାବୁଲ ଫଳ ଠାରୁ ମୋଟା ହେବ । ଏହି ଗଛର କଞ୍ଚାଛାଲି ଗୁହପରି  
ଗନ୍ଧାଏ ବୋଲି ଏହାକୁ ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ କହନ୍ତି । ।  
ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଲେ  
GAM AIG, GIA ଦୁଧରେ ବାଟି ଜଡ଼ାତେଲରେ ଭାଜି AQ ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେବ |  
ଯେତେବେଳେ ଭଗ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବ ସେତେବେଳେ ଲେପ କାଢ଼ି ପକାଇବ । ଦିନକୁ  
ଥରେ, ଏହିପରି ୪ ଥର କଲେ, ହାଡ଼ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯିବ | ଅବଶ୍ୟ ଲେପ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ହାଡ଼କୁ  
ଠିକ୍‌ ଜାଗାରେ ରଖୁ ଲେପ ଦେଇ ପଟା ଦ୍ଵାରା ବାନ୍ଧି age | ଭଗ୍ନସ୍ଥାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ  
ଜଡ଼ାତେଲ, ମହୁ, ଦୁଧ ଓ ଘିଅ କନାରେ ବୁଡ଼ାଇ ବେଦନା ଜାଗାରେ AG ଲୁହା ତତାଇ ସେକ  
ଦେବ, ଯେପରି ଅଗ୍ନିର ତାପ କନା ଉପରେ ଲାଗେ କିନ୍ତୁ ତାତିଲା ଲୁହା ନ ଲାଗେ |

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

## Page 243

### OCR Extracted Text

/୨୧୬/ ଥଳକୁକୁନ CHONG ନୁନଯ ଲକ  
। ହାତପାଦ ଜ୍ବାଳା  
ମଞ୍ଜୁଆତି AQ ବାଟି ହାତ ଓ ପାଦରେ ଲେପ ଦେବ |  
ଅନ୍ୟ II ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ | ¦  
ହାତ ପାପୁଲିରେ ଚମଦଳା  
ଗାଭ ଗୋବର ପାଉଁଶ, ରସକର୍ଫୁର, ମୁଦାରସିଙ୍ଟି, ଆଳତୀ କର୍ପୁର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ତୋଳାର  
ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ । ଏକ ଅଣା ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଘୋରା ଚନ୍ଦନରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଅତି  
ପୁରାତନ ଚମଦଳା ଭଲ ହୁଏ ।  
ହାତ ପାପୁଲିରେ ପାଣି ଜାଦୁ  
୧) ନିମ୍ବପତ୍ର ରସରେ ଖଇର ଘୋରି ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।  
୨) ଲୁହା ପାତ୍ରରେ କଞ୍ଚା ହଳଦୀରସ ad ତହିଁରେ ହରିଡ଼ାକୁ ଘୋରି ଗରମ କରି ଟିକିଏ  
ବହଳିଆ ହେଲେ ଲଗାଇବ |  
BRE  
୧) BAG! ଚୋପାକୁ ଚିଲମରେ ପୁରାଇ ଧୂଆଁ ପିଇଲେ ହିକ୍‌କା ବନ୍ଦ ହୁଏ |  
୨) ଧନିଆଁକୁ Sarica ad ଧୁଆଁ ପିଇବ |  
ହିଷ୍ଟିରିଆ  
“ଅପସ୍ଲାର ରୋଗ” ଦେଖ |  
ହୃଦ୍ରରୋଗ  
୧) ନାଲିମାଯୁକ୍ତ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର ପତଳା ଗାଜର ରସ ପାଞ୍ଚତୋଳା, ସେଥୁରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ  
ନିୟମିତ ଭାବରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ହୃଦୟ ଦୁର୍ବଳତା, ପାଗଳାମି, ହୃଦୟ ଧଡ଼୍‌ପଡ଼୍‌  
. ଇତ୍ୟାଦି ଭଲ ହୁଏ | ହୃଦୟ ରୋଗରେ ଗୁଡ଼ ଚିନି ଖାଇବ ନାହି । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ  
ବଗିଚାରେ କିଛି ସମୟ ବୁଲିବ ।  
୨) ଗୁଳୁଚି ଆଠତୋଳା ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଏକତୋଳା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସୁକି ଓଜନ ବଟିକା  
କରିବ | ପ୍ରାତଃକାଳରେ QT ଜଳ ସହିତ ଗୋଟିଏ ବଟିକା କିଛିଦିନ ସେବନ କଲେ ବାତଜ ¦  
ହୃଦ୍ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । .  
୩) ଗହମ ଅଟା ଏବଂଂ ଅର୍ଜୁନ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭ୍ଭାଗ ରାଶିତେଲରେ ମିଶାଇ ଗୁଆଘିଅରେ ଭାଜି  
ପାଣି ଓ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ମହନଭୋଗ କରିବ | କେବଳ ଦୁଧ ପାନ କରି ଏହି ମନହଭୋଗ  
ଖାଇଲେ ଦହୃଦ୍ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବ | |

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

## Page 244

### OCR Extracted Text

: ଛନ PRP / ୨୧୭/  
¦ ୪) ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଟୂର୍ଣ, ବାହାଡ଼ା gS Mer ପୁରୁଣାଗୁଡ଼ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଗରମ  
ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ଅସ୍ଵାଭାବିକ ହୃଦୟସ୍ମନ୍ଦନ ଶାନ୍ତ ହୁଏ | ଦିନକୁ ୨ଥର କରି କିଛି ଦିନ  
ଖାଇବ ।  
ହୁପିଙ୍ଗ୍‌ କଫ୍‌  
ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ :  
ଏହା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କଷ୍ଟଦାୟକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ  
କରେ । ୧୨ ବର୍ଷରୁ AT ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ବା କ୍ବଚିତ୍‌ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ପିଲାର କାଶ  
। ହେଲେ ଘରେ ଯେତେ ପିଲା ଥ୍ରବେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବ | ଥରେ କାଶିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ  
ପ୍ରାୟ ୧୦ ମିନିଟ୍‌ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାଶ ହୁଏ। କାଶି କାଣି ବାନ୍ତି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ମଧ୍ଯ ହୋଇଯାଏ |  
ପିଲାମାନଙ୍କର କଷ୍ଟ ଦେଖୁ ମା ବାପାଙ୍କର ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରହେ ନାହିଁ | ରାତି ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହୋଇ ପିଲାଙ୍କୁ  
ଜଗି ବସିଥାନ୍ତି ।  
¦ Seal :  
2 ୧) ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳି (ଯେଉଁଥୁରେ ଲୁଣ, ତେଲ, ମସଲା ପଡ଼ି ନଥାଏ) ଏକତୋଳା, ଆଖୁଗୁଡ଼  
¦ ଏକ ତୋଳା, ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ କନାରେ ଛାଣି କାଚ ବା ପଥର ବାସନରେ ରଖୁ ସକାଳ,  
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇ ଚାମଚ କରି ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥବ | ଦିନକୁ  
୪/୫ ଥର ମଧ୍ଯ ଦିଆଯାଇପାରେ | ୧୦/୧ ୨ ଦିନରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । ଯକ୍ଷ୍ମା କାଶ ଛଡ଼ା  
ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି କାଶରେ ଏହା ଅମୂତ ତୁଲ୍ୟ । ତେନ୍ତୁଳି ବୋଲି ଭୟ କରିବ ନାହିଁ | ନୂଆ  
ତେନ୍ତୁଳି ଅନିଷ୍ଟ କରେ କିନ୍ତୁ ପୁରୁଣୀ ତିନ୍ତୁଲିରେ ଅନେକ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ | ଏହା ବହୁ  
ପରୀକ୍ଷିତ ।  
  
୨) ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଅରଖଫୁଲ ad ତା ଉପରେ ସୈନ୍ଧବ AoE Od BATE ।  
ପୁଣି ତା ଉପରେ ଅରଖଫୁଲ ଦେଇ ସୈନ୍ଧବ Qel oS Ga | ଏହିପରି ପ୍ରସ୍ତ ପ୍ରସ୍ତ କରି ହାଣ୍ଡି  
ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅରଖ ଫୁଲ ଏବଂ CAae ଲୁଣ ଦେଇ ତା'ଉପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ  
ହାଣ୍ଡି ବା ପଲମ ଦେଇ ଦୁଇ ହାଣ୍ଡି ମଧ୍ଯରେ AG! ଫାଙ୍କରେ ଗୋବର, ମାଟି ଏକତ୍ର ଚକଟି  
ଲଗାଇ ତା ଉପରେ କନା ଦେଇ ପୁଣି ମାଟି ଦେଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୋଟିଏ ଗାତରେ ଘଷି  
ପୂରାଇ ସେଥୁରେ ସେହି ହାଣ୍ଚିକୁ ରଖୁ ତା ଉପରେ ପୁଣି ଘଷି ଦେଇ ନିଆଁ ଲଗାଇ ଭସ୍କ  
କରିବ | ହାଣ୍ଡି ଶୀତଳ ହେଲେ ଭସ୍କ ବାହାର କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ Age |  
ମାତ୍ରା - ତିନି ରତି ମହୁ ସାଙ୍ଗରେ ଖାଇବ |  
ଦିନକୁ ୪/୫ଥର ଖାଇଲେ ୧୦/୧ ୨ ଦିନରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ |

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

## Page 245

### OCR Extracted Text

/ ୨୧୮/ LLP CANMH GOI ଲାଳ ।  
୩) GME ale! GAS Ala ବାଛୁରୀ ହୋଇଥୁବ | ସେହି ମାଇ ବାଛୁରୀର ମୂତ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ  
ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ହୁପିଙ୍ଗ କଫ୍‌ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।  
୪) ନାଗରମୁଥା, ଅତୀସ( ଅତି ବିଷ), ଦୁରାଲଭା, ପିପ୍ପଳୀ, କକଡ଼ାଶୂଙ୍ଗା ପ୍ରତ୍ଯେକ ପଦାର୍ଥକୁ  
ଅଲଗା କରି କନାରେ ଛାଣି AAS | ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା ନେଇ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶିଶିରେ  
AYE |  
ମାତ୍ରା TAG ଓଜନ, ମହୁ ଅଧଚାମଚ ସହିତ ଦିନକୁ ୨ଥର, ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥ୍ବ |  
୫) କଦଳୀ TER Fam ପତ୍ରକୁ ପୋଡ଼ି Aa କରି Ae | ସେହି ଭସ୍ମରୁ ଏକଅଣା ଓଜନ  
ଶରତ୍‌ ରତୁରେ ମହୁ ସହିତ ଓ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ରତୁରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଟିକିଏ ମିଶାଇ ଖାଇବ | ୨/  
୩ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।  
୬) ଚନ୍ଦନ ତୈଳ ୪/୫ ବିନ୍ଦୁ ଏକଛଟାଙ୍କ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୪/୫ ଥର ପିଇଲେ ୨/୩  
ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।  
୭) ଏକତୋଳା ରସୁଣକୁ ଚହ୍ଲା ( ଘୋଳ ଦହି) ରେ ବାଟି ପିଆଇବ ଏବଂ ରସୁଣକୁ ମାଳା କରି  
ବେକରେ AMINE |  
ଅପଥ୍ୟ - ଦୁଧ, ଗୁଡ଼, ମାଛ, ଗରମ ପାଣି |  
୮) ରବିବାର ଦିନ ଯେଉଁ କୁକୁର ମରିଥ୍ବବ ତାର ସାମନା ଦାନ୍ତ ଡ଼େଉଁରିଆରେ ପୂରାଇ ବେକରେ  
ସାତଦିନ ବାନ୍ଧିଲେ ଭଲ ହୁଏ |  
୯) ତେଜପତ୍ର del କରି ପିଇବ |  
. ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଖ଼ିଷଧ - ସିତୋପଳାଦି ବୂର୍ଣ୍ତ |  
ମିଳିମିଳା  
ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ - ମିଳିମିଳା ରୋଗ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ହୁଏ | ପ୍ରଥମେ ଜ୍ଵର ହୁଏ, ତାଂପରେ  
ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଘିମିରି ପରି ବାହାରି ପଡ଼େ, ତଥାପି ଜ୍ର ଥାଏ | ଆଖୁ ala od ଦେଖାଯାଏ, ଏବଂ  
ଆଖରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ | କେତେ ପିଲାଙ୍କର AKER GA ନାକର ପୁଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ | ଆଖରେ  
ଲେନ୍ଧେରା ଜମିଯାଇ ଦୁଇଆଖୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ପିଲାମାନେ ବଡ଼ କଷ୍ଟ ପାଆନ୍ତି | ପିଲାମାନଙ୍କର  
କଷ୍ଟ ଠାରୁ ମା ବାପାଙ୍କର ଦୁଃଖ ବଳିପଡ଼େ । ଏହା ବଡ଼ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ  
ହେଲେ ଘରେ ସବୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ EA | GAA ଲୋକଙ୍କୁ ଏ ରୋଗ ପ୍ରାୟ ହୁଏ  
ନାହିଁ। ।

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

## Page 246

### OCR Extracted Text

. ଛନ PHO / ୨୧୯/  
ଚିକିସ୍ସା :  
ବରକୋଳି ଗଛର ଅଗି (ଦୁଇ ତିନୋଟି କଅଁଳ ପତ୍ର ମୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ ) କଅଁଳ ଡ଼େମ୍ଫଂ  
¦ ସହିତ ଆଠଗୋଟି, ଗୋଟିଏ ଲବଙ୍ଗ (ଫୁଲ କାଢ଼ିଦେଇ), ଗୋଟିଏ ଅଳେଇଚର ସବୁ ମଞ୍ଜି ଏବଂ  
. ଏକତୋଳା ମିଶ୍ରି ଏକତ୍ର ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଏକପାନ ମାତ୍ର ଖୁଆଇଦେବ | ଚାମଚ ଚାମଚ କରି  
GAAS ଯେପରି ବାନ୍ତି ନହୁଏ | ଅନ୍ୟ କୌଣସି ୭ଷଧ ଦେବ ନାହିଁ |  
୩୨ ବର୍ଷି ଭିତରେ ଯେତେ ରୋଗୀ ମୁଁ ଏହି ୩ଷଧରେ ଚିକିତ୍ସା କରିଛି ସମସ୍ତେ ବିନା  
କଷ୍ଟରେ ଭଲ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ଓ ଷଧରେ ଶତକଡ଼ା ଶହେ ରୋଗୀ ଭଲ କରିନଥୁଲେ ଅନ୍ୟ Glee  
ଦେବ ନାହିଁ ବୋଲି କହିବାକୁ ସାହସ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।  
| ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ରୋଗୀର ଦୁଲପାଦ ତଳିପାରେ ଲଗାଇଲେ ଆଖିରେ ମିଳିମିଳା ହୁଏ  
ନାହିଁ ଏବଂ ଆଖିର ଯନ୍ତ୍ରଣା କମିଯାଏ | କେତେ ପିଲାଙ୍କର ଆଖରେ ମିଳିମିଳା ହୋଇ ଆଖି ନଷ୍ଟ  
ହେବାର ମୁଁ ଶୁଣିଛି । ଅତଏବ ମିଳିମିଳା ହେଲା ମାତ୍ରକେ ଉପରୋକ୍ତ Fs ଖାଇବାକୁ ଦେଇ  
ଗୋଡ଼ର ଦୁଇପାଦ ତଳିପାରେ ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇବ |  
ପ୍ରତିଷେଧକ :  
ମିଳିମିଳା ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଉପରୋକ୍ତ TAU ଦେଲେ ମିଳିମିଳା ନହୋଇପାରେ | ହେଲେ  
| ମିଳିମିଳାର ପ୍ରକୋପ ହେବ ନାହିଁ | ପ୍ରତିଷେଧକ ee ଖାଇଲା ପରେ ଯଦି ମିଳିମିଳା ହୁଏ  
ତାହାହେଲେ ଏକପାନ JG ଦେବ |  
କ୍ଷୟ ରୋଗ ବା ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ  
ସିତୋପଳାଦି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ତିନିଅଣା ଓଜନ, ପ୍ରବାଳ ଚନ୍ଦ୍ରପୁଟି ଦୁଇରତି, ଗୁଳୁଚି aq a’ ପଇସା  
ଓଜନ, ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣବସନ୍ତମାଳତୀ ଏକରତି ଏ ସମସ୍ତ ମିଶି ଏକପାନ ଦେଲା ¦ ପ୍ରତିତିନ ଏହିପରି ୩ ପାନ  
ମହୁ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ, ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ । ଭୋଜନ ପରେ କାଶ ଅଧ୍ଵକ ହେଲେ  
ବାସାରିଷ୍ଟ ଅଧଆଉନ୍‌ସ ସମଭାଗ ପାଣିରେ ଖାଇବ । ଏଳାଦି ବଟି ଦିନକୁ ୧୦/୧୫ଟି ଚୁସି କରି  
ଖାଇବ । ଲାକ୍ଷାଦି ତୈଳ ମାଲିସ କରିବ । ସିଝାପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ |  
ଶୁଷ୍କ କାଶରେ ମହୁ ପରିବର୍ତରେ ମାଖନ( ଲହୁଣୀ) ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଲହୁଣୀ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ  
ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ ।  
ମହାସିତୋପଳାଦି  
ତାଳମିଶ୍ରି - ୧୬ ତୋଳା  
ବଂଶଲୋଚନା - ୮ ତୋଳା ¦  
ଛୋଟ ପିପ୍‌ପଳୀ - ୪ ତୋଳା  
ଗୁଜୁରାତି ମଞ୍ଚ - ୨ତୋଳା

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

## Page 247

### OCR Extracted Text

1990] ଥଳୁନୁଠ CANN MGY POI Got ¦  
  
ଡ଼ାଲଚିନି - ୧ ତୋଳା  
  
ଜୀରା - ୧ତୋଳା  
  
ଯଷ୍ଟିମଧୁ - ୨ତୋଳା  
  
ଶ୍ଵେତ ଚନ୍ଦନ - ୪ ତୋଳା  
  
କବାବ ଚିନି - ୧ ତୋଳା  
  
ନାଗେଶ୍ଵର - ୧ ତୋଳା  
  
ଗୁଳଚିସାର - ୧୨ ୧/୨ ତୋଳା  
  
ଶୁଦ୍ଧ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ - ୬ତୋଳା  
ପ୍ରସ୍ତୁତି Qu :  
  
ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଅଲଗା ଅଲଗା କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଓଜନ କରି ଏକତ୍ର  
ମିଶାଇ ୪ ଘଣ୍ଟା ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କାଚ ଶିଶିରେ ade |  
  
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ, ଅନୁପାନ - ଘିଅ ଏବଂ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ | ଘିଅ ଓ ମହୁ ସମଭାଗ  
ଦେବ ନାହିଁ | ମହୁ ବେଶୀ ହେଲେ ଘିଅ କମ୍‌ ହେବ ଅଥବା ଘିଅ ବେଶି ହେଲେ ମହୁ କମ୍‌ କରିବ |  
  
Gay ଖାଇସାରି ଅଧଘଣ୍ଟା ଯାଏ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ |  
  
ଗୁଣ - ସମସ୍ତପ୍ରକାର କାଶ, ଶ୍ଵାସ, ଯକ୍ଷ୍ମା ହାତପାଦ ଜ୍ବାଳା, କଣ୍ଠ Adel, agda,  
କୃଶତା ଆଦି ଦୂର ହୋଇ ଲୋକ ମୋଟା ଓ ତାଜା ହୋଇଯିବ ।  
  
ଏ ରୋଗର ଅନ୍ୟ ୩ଷଧ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗରେ ଦେଖନ୍ତୁ |  
  
eee

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

## Page 248

### OCR Extracted Text

AA OP / ୨୨୧ /  
। “ତାଳପତ୍ର ପୋଥୁରୁ age Gay”  
ସା ‘Be  
ଦଶମୂଳ  
ବିଲ୍ଲ (ବେଲ), ଶୋଣାକ, ଗମ୍ଭାରୀ, ପାଟଳୀ, ଗଣିକାରିକା, ଶାଳପର୍ଣୀ, କୃଷପର୍ଣୀ, ବୃହତୀ  
ଂ QO, ଗୋକ୍ଷୁରଂ |  
ବେଲ  
! ବେଲପତ୍ର-ଅଗ୍ନି ବର୍ଞକ, ପାଚକ, ମଳରୋଧକ, କଫବାତ ନାଶକ | ମଧୁମେହ (Diabetes)  
¦ ରୋଗରେ ଦୁଇତୋଳା ବେଲ ପତ୍ର ରସରେ ଏକତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ  
ୀ ଖାଇଲେ ୨/୩ ସପ୍ତାହରେ ରୋଗୀର ଶର୍କରା ନିର୍ଗମ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଫଳ ଲାଭ ହୁଏ |  
¦ Adal ବେଲପତ୍ର ଦୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ସେଥ୍ବରେ ଏକଅଣା ଓଜନ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ  
| ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ଅନ୍ତକୋଷ (Hemia), କଫ, କାଶ ଭଲ ହୁଏ | ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ  
 ଖାଇବ ।  
| ବେଲଫୁଲ - ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ବେଲଫୁଲକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି, ଅତିସାର ଓ  
| ଶୋଷ ନିବାରିତ ହୁଏ |  
; କଞ୍ଚାବେଲ - ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚାବେଲକୁ ରାତିରେ ପୋଡ଼ିବ ଯେପରି ତା ଭିତର ପୋଡ଼ି  
¦ ନଯାଏ | ସକାଳେ ବେଲର ଉପରଖୋଳ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇ ଭିତରେ AG! ରସ ଦୁଇତୋଳା ବାହାର  
ଜରିବ | ତାପରେ ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣିରେ ଚନ୍ଦନଘୋରି ଦୁଇଚାମଚ ସେଥୁରେ ମିଶାଇବ । ପୁଣି  
AAG SGA ଏବଂ ଚିନି ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଆମଶୂଳ ହଗା ଓ ଅରୁଚି ପ୍ରଭୂତି ଉପସର୍ଗ  
¦ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।  
ପାଚିଲା ବେଲ - ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍ନାର ହୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନେ ପାଚିଲା ବେଲ  
ଖାଇବା ଉଚିତ୍‌ |  
ବେଲଶୁଣ୍ତା - କସିବେଲକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଶୁଖାଇ ରଖିଥୁବ | XQ ଦୁଇତୋଳା,  
ପାଏ ପାଣିରେ ସିଝାଇ, ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେଥ୍ବରେ ଏକଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ  
ଗ୍ରହଣୀ, ଅତିସାର ଓ ରକ୍ତହଗା ଭଲ ହୁଏ ।  
 ବେଲଣୁଣ୍ଟା od, Jal 4 6 ଓ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇଲେ  
ଅତ୍ୟୁଗ୍ର ଗ୍ରହଣୀ ଭଲ ହୁଏ |  
| ବେଲଟେର - ବେଲଟେର ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ  
¦ ସେଥ୍ବରେ ଲିଆ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ବାନ୍ତି ଓ ଅତିସାର ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

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

## Page 249

### OCR Extracted Text

1999] LEAS CAM POA Yer `  
ଫଣଫଣା (ଶୋଣାକ)  
ଫଣଫଣା ଛାଲି - ଏହି ଛାଲିର ICA ନବାତ ପରୀକ୍ଷ କରି ଖାଇଲେ ମେହ ଶାନ୍ତି ହୁଏ |  
ଏହା ଅଗ୍ନିବର୍ଦରକ, ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ ଓ ସନ୍ନିପାତ QA ନାଶକ | ଏହି ଛାଲିର କ୍ବାଥରେ JI କଲେ  
ଆମବାତ ରୋଗୀର ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ | ଏହି ଛାଲିର କ୍ଵାଥରେ ସ୍କାନ କରାଇଲେ ପୁତନା ¦  
ଗ୍ରହାକ୍ରାନ୍ତ ବାଳକ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରେ | 2  
ଗମ୍ଭାରୀ :  
ଗମ୍ଭାରୀ ପତ୍ର - ସାତଗୋଟି ଗମ୍ଭାରୀ ପତ୍ର, ବେଢ଼ାଙ୍ଗୁଳୀ ବା ପବକାଣ୍ଡ ରୋଗରେ ଆଙ୍ଗୁଠି  
ଉପରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଭଲ ହୁଏ ।  
ଗମ୍ଭାରୀ ଫଳ - ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ OE, CAA ହିତକର ଓ ରସାୟନ | ଏହା ବାତ, ପିଭ,  
ତୃଷ୍ଣା/ ରକ୍ତକ୍ଷୟ ନାଶ କରେ, ମେଧା ବୂଦ୍ଧି କରେ ଓ AG ସମୟରେ ଯୋନିଶୁଳ ଶାନ୍ତ କରେ |  
ଫଳକୁ ଦୁଧରେ ସିଝାଇ ଖାଇଲେ ଅଗିଆବାତ (ଶୀତପିତ୍ତ) ଭଲ ହୁଏ |  
ଗମ୍ଭାରୀ ଫୁଲ - ଏହା ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଵକ ଓ ରକ୍ତପିତ୍ତ ନାଶକ | ଠି  
ପାଟଳୀ  
ପାଟଳୀ ପତ୍ର - ଏହି ପତ୍ର ରସ ସେବନ କଲେ ବାନ୍ତି, GAG, ଜ୍ଵର ଓ AVES ଶାନ୍ତ  
ହୁଏ | ଏହି ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ତୋଳାରେ ଏକଚାମଟ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଉନ୍ମାଦ  
ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଘା ଉପରେ ଏହିପତ୍ର ବାନ୍ଧିଲେ ଘା ଶୁଖିଯାଏ । .  
ACG ଫୁଲ - ଶୀତଳ, ରୁଚିକର, ରକ୍ତପିତ୍ତ ନାଶକ, ବଳ, ବୀର୍ଯ୍ୟ, OF ଓ କାନ୍ତି  
ବର୍ଷକ |  
ପାଚଳୀ ଗଛର ଛାଲି - ଏହି ଛାଲିର କ୍ଵାଥରେ ମହୁ ମିଶାଇ ନସ୍ୟ ନେଲେ ଶିରକଫ ନାଶ |  
କରେ ଏବଂ ପିତ୍ତ ନାଶ କରେ | |  
ଅଗିବଥୁ( ଗନ୍ଧଣା) :  
AE - ଏହି AE ରସ ମୁଣ୍ଡରେ ଘଷିଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । ପତ୍ରରସ ଦୁଇତୋଳା ବା ¦  
IAA OI GHP ଏକଚାମଚ ମହୁ ସହିତ ଖାଇଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଶୁଳ, Ag, Ga, କୂମି ଓ  
ମେହବାତ ନିବାରିତ ହୁଏ | ଏହି ପତ୍ରର GIA ରସାୟନ ଓ ବଲ୍ୟ | ର”  
ଛାଲି - ଛାଲି ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି Ade  
( ଏହାକୁ କ୍ବାଥ କହନ୍ତି) । ସେଥୁରେ ଦୁଇରତି ଶିଳାଜିତ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଅତି ମୋଟା ଲୋକ ମଧ୍ଯ  
କୃଶତା ଲାଭ TER | ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇବ । ପ୍ରତିଦିନ କ୍ଵାଥ ତିଆରି କରି ଖାଇବ | `

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

## Page 250

### OCR Extracted Text

; . AA OP '/ ୨୨୩ /  
i ଶାଳପଣ୍ଡୀ  
| ଏହାର ପତ୍ରର ବୂର୍ଣ୍ଣକୁ ବଳିତାରେ ପୂରାଇ ଘିଅ ଲଗାଇ, ନିଆଁ ଲଗାଇ ଧୂଆଁ ଶୁଙ୍ଦିଲେ  
| ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ଘା 6 AE Al ଭଲ ହୁଏ |  
 qsad!  
 ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥୁଲେ (Fracture) CIQAG ଦ୍ଵାରା ଯଥାବିଧ୍ଵ ହାଡ଼କୁ ଯୋଡ଼ି ବାଣ୍ଡେଜ  
. ` ବାହିକଲା ପରେ ହାଡ଼ ଶୀଘ୍ର ଯୋଡ଼ି ହେବା ପାଇଁ କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣା ଚେରର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଛେଳି ମାଂସ  
ର ଜୁସ୍‌ ସହିତ ତିନି ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ହାଡ଼ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଶକ୍ତ ହୁଏ ।  
| APUG  
| ଏହାର ସର୍ବାଙ୍ଗର Gl ବାତ, Ja, କଫ ଓ କାଶ ନାଶକ । ଏହାର ସର୍ବାଙ୍ଗର ରସ  
ଦୁଇତୋଳା, ମହୁ ଏକଚାମଚ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ ( ଅଳ୍ପ UF ପରିସ୍ରା ହେବା) ଏବଂ ମୁତ୍ରାଘାତ  
¦ ( ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଥ୍ବବା) ରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହାର ସର୍ବାଙ୍ଗ ବାଟି ଅଂଳା କୋଳିପରି ବଟିକା  
. କରିବ | ଏହି ବଟିକାର ଅର୍ଵମାତ୍ରା ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ହିଙ୍ଗୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପ୍ରବଳ ଶ୍ଵାସ  
¦ ତିନି ଦିନରେ ଭଲ ହୁଏ (ସୁଶ୍ରୁତଃ । କାମଳ ରୋଗରେ ଏହାର କ୍ଵାଥ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ | ଶୋଥ  
| ରୋଗରେ ଏହାର କ୍ଵାଥରେ ଛଡ଼ାମୂତ ଏକଛଟାଙ୍କି ମିଶାଇ ପିଇବ | ଏହାର କ୍ବାଥରେ ଲବେଙ୍କୁଡ଼ୀର  
me ( ଡ଼େଙ୍ଗାଭେଜୀ) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଅଣା ଓଜନ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଚିରଦିନର କଫ ବାହାରିପଡ଼େ |  
ଲବେଙ୍କୁଡ଼ୀ (ବୃହତୀ, ଡ଼େଙ୍ଗାଭେଜୀ)  
¦ ଏହାର କ୍ଵାଥରେ ଦହି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଉଦରମାଦୁ ଓ କାମଳ (JaundiceJaM ହୁଏ |  
ଲବେଙ୍ଗୁଡ଼ୀ ମୂଳ ଓ ଅଙ୍କରାନ୍ତି ମୂଳର ବୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ ମିଶାଇ ଦହି ସହିତ ଖାଇଲେ  
ଅଶ୍ମରୀ (ପେଟ ଭିତରେ ପଥର)” ଚୂର୍ଣ୍ରିତ ହୋଇ ବାହାରିପଡ଼େ (ଚରକ) | ଏହାର ଫଳର ରସକୁ  
ବାଳ ଉପୁଡିବା ସ୍ଥାନରେ ଲେପନ କଲେ ବାଳ ଉଠେ (ବାଗ୍‌ଭଟ) | ପିଲାମାନେ ଦୁଧ ବାନ୍ତି କଲେ  
ଲବେଙ୍କୁଡ଼ୀ ଫଳରସରେ ମହୁ ଏବଂ ଘିଅ ସହିତ ପାନ କରାଇବ । ମହୁ ଓ ଘିଅ ସମଭାଗ କରିବ  
ନାହିଁ (ଚକୁୂଦଦ୍ତ) |  
ଗୋଖରା ।  
ଏହାର ସର୍ବାଙ୍ଗର GA ବା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବଳକାରକ, ପୁଷ୍ଠି ଜନକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦିକ, ଶୁକ୍ରବର୍ଷକ ଓ  
ରସାୟନ । ଏହାର ଶୀତକଷାୟ, ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ନାଶକ, ମୂତ୍ରକାରକ ଓ ନପୁଂସକତାର ମହୌଷଧ |  
¦ (ଶୀତ କଷାୟ କିପରି କରିବ - ଏକତୋଳା କୁଟିତ ଗୋଖରାକୁ ୬ତୋଳା ଗରମ ପାଣିରେ  
ରାତିରେ ବତୁରାଇ ସକାଳେ ଛାଣିଲେ ଶୀତକଷାୟ ହୁଏ ) ।

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

## Page 251

### OCR Extracted Text

/ ୨୨୪ / ଥକୁକୁନ CHING କୂରା ନାଳ  
GSA ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଗୋଖରାର ରସ ଦୁଇତୋଳା ପିଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କର adage ।  
ମଇଳା ରକ୍ତ ବହିର୍ଗତ ହୁଏ । ଲିଙ୍ଗଶୋଥ ଓ ଲିଙ୍ଗର ବ୍ରଣ ରୋଗରେ ଗୋଖରା ରସ ପିଇବ ।  
ଉପରୋକ୍ତ ଦଶଟି ଗଛକୁ ଦଶମୁଳ କହନ୍ତି | ଏହାର QA ସକଳ ପ୍ରକାର ଜ୍ଵର ନାଶକ,  
ଶ୍ଵାସ, କଫ ଓ ପିତ୍ତନାଶକ | ଏହାର କ୍ଵାଥ ତିଆରି କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ତିନିଅଣା ନେଇ  
ଏକତ୍ର କୁଟି ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ସେହି  
କ୍ବାଥରେ ଏକଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ | ପ୍ରଥମ BG ଗଛର ଛାଲି ଓ ଅନ୍ୟ ୫ଟି ଛୋଟ ଗଛର  
ସର୍ବାଙ୍ଗ ଦଶମୂଳରେ ପକାଇବ |  
ପ୍ରଥମ ୫ଟିକୁ ବୃହତ୍‌ AEH ଓ ଦ୍ବିତୀୟ ୫ଟିକୁ ଲଘୁପଞ୍ଚମୂଳ କହନ୍ତି | ବୃହତ୍‌ ପଞ୍ଚମୁଳ  
ଅର୍ଥାତ୍‌ ବେଲ, TATA, IAA, ପାଟଳୀ, ଗନ୍ଧଣା | ଏହା ତିଲୁମଧୁର ରସ, କଫବାତ ନାଶକ,  
ଲଘୁପାକ ଓ ଅଗ୍ନିଦୀପକ |  
ଲଘୁପଞ୍ଚମୂଳ, ଅର୍ଥାତ୍‌ ଶାଳପର୍ଣ୍ରୀ, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ରୀ। ଅଙ୍କରାନ୍ଥିଥ ଲବେଙ୍କୁଡ଼ିଥ ଗୋଖରା | ଏହା  
କଷାୟ, ତିକ୍ତ, ମଧୁର ରସ, MEA ନାଶକ, ପୁଷ୍କର ଓ ବଳ ବର୍ଶକ | .  
ଦଶମୂଳ - ମିଳିତ ବୂହତ୍‌ ପଞ୍ଚମୂଳ ଓ ଲଘୁପଞ୍ଚମୂଳକୁ ଦଶମୁଳ କହନ୍ତି |  
ଏହାର ଗୁଣ - ଶ୍ଵାସ ନିବାରକ, କଫ, Ja, ବାତ ନାଶକ, ଆମପାଚକ ଓ ସକଳ ପ୍ରକାର  
ଜ୍ଵର ନାଶକ ।  
କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବନୌଷଧ୍ର ଅଦ୍ଭୁତ ଗୁଣ :  
ଅରଖ GIS - ଏହାର ଚେର ସୁକି ଓଜନ ଦୁଧରେ ସିଝାଇ ନବାତ ମିଶାଇ ଗୁଳା କରି  
ଖାଇବ | ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ଏଥ୍ବରେ ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ବାତ ଭଲ ହୁଏ । ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଖାଉଥୁବ | `  
ଦୁଦୁରା ଗଛ - ଏହାର ମଞ୍ଚକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଘିଅରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଲଗାଇଲେ ଅଳତି ଘା “  
ଭଲ ହୁଏ ।  
ବେଗୁନିଆ ଗଛ - ଏହାର ପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ ଅଳତି ଘାରେ ପକାଇବ । ଓ  
ଏହାର ଚେର ଉସୁନା ଚାଉଳରେ ବାଟି ପୋଡ଼ପିଠା କରି ଖାଇଲେ ମଳକଣ୍ଟକ ଭଲ ହୁଏ | ।  
GAB NG? ଯାଦୁରେ ଏହାର ଚେରକୁ ଘିଅରେ ବାଟି ଲଗାଇବ | 7  
ଡ଼ଙ୍କାରୀ ଗଛ - ବାତ ନାଶକ | ଏହାର ଚେରର କ୍ଵାଥରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସକଳ | :  
ପ୍ରକାର ବାତ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ | ଏହାର AS ରସ ଗୋ ମୁତ୍ରରେ ପିଇଲେ କାମଳରୋଗ ନାଶ |  
BY | ପତ୍ର ରସ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ଏବଂ ଗୋମୂତ୍ର ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ | ଏକ ¦ ଓ  
ଆଉନ୍‌ସ ସମାନ ୨.୫ ତୋଳା | | .

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

## Page 252

### OCR Extracted Text

ଛନ PAO / ୨୨୫/  
¦ ଦାସକେରେଣ୍ଡା ଗଛ - ଏହାକୁ ସିଝାଇ ବାମ୍ଫ ଦେଲେ ଶୋଥ ନାଶ କରେ । ବାତ  
 ଫୁଲାକୁ ମଧ୍ଯ ବାମ୍ଫ ଦେବ ।  
  
କୋଇଲେଖା ଗାଛ - ଏହାର ରସ ଦୁଇତୋଳା, ମହୁ ଏକ ଚାମଚରେ ମିଶାଇ କିଛି  
  
ଦିନ ଖାଇଲେ ଭଗନ୍ଦର ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।  
  
ହରିଡ଼ା - ବୃଦ୍ଧ ଶିମୂଳୀ ଗଛରେ ଗାତ କରି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ହରିଡ଼ା ପୂରାଇବ । ୬୦ ଦିନ  
  
ପରେ ବାହାର କରି ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ହରିଡ଼ା ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର କିପରି  
ଉନ୍ନତି ହେଉଛି ଦେଖୁପାରବ |  
  
AGAR ଗଛ - ଏହାକୁ ଦୁଧରେ ବାଟି ଅଧକପାଳିରେ ଲେପ ଦେବ | ଏଥୁରେ  
  
ନାନାଦି ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ।  
  
ଶିମୂଳୀ - ଏହାର ଛାଲି ଏବଂ ଫୁଲ ସମଭାଗ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଅଧତୋଳା ହିସାବରେ କିଛିଦିନ  
  
ଖାଇଲେ ପୁରୁଣା ପେଟବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।  
  
କଣ୍ଞିକପାଳୀ ଗଛ - ଏହାର ଚେର ଘିଅରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ମଳକଣ୍ଠକ ଭଲ ହୁଏ |  
  
ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ' ବେଗୁନିଆଁ ଗଛ” ଦେଖ |  
 କଣ୍ଟା।ଇକୋଳି ଗଛ - ଏହାର ପତ୍ର ଓ ଛାଲି ସମଭାଗ ଗୁଣ୍ଡ କରି କନାରେ ଛାଣି  
ଶିଶିରେ ରଖୁବ | ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ସେଥୁରେ ନବାତ ବା ଚିନି ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ  
. ପେଟବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଘିଅରେ ଫୁଟାଲ ଲଗାଇଲେ ପାଣିଖୂଆ ଘା ଏବଂ ବିଇଁଟି ମଧ୍ଯ  
ଭଲ ହୁଏ |  
  
ଜଜାଙ୍ଗୀ ଗଛ - ଏହାର ପତ୍ର ଉସୁନା ଚାଉଳରେ ବାଟି ପୋଡ଼ପିଠା କରି ଖାଇଲେ  
  
ମେହ, ପ୍ରଦର, APA, ଅର୍ଶ ଭଲ ହୁଏ |  
  
କୁଶମୂଳ - ଗର୍ଭଣୀର ପେଟବ୍ୟଥାକୁ ଏହାର ଗୁଣ୍ଡ ସୁକି ଓଜନ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ  
  
ଖୁଆଇବ।  
  
‹ ଦେବରାଜ Gia’, “କାମରାଜ sia’, 'କନ୍ଦର୍ପରାଜ ଗଛ' - ଗଛଗୁଡ଼ିକ  
| ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ । ଦେବରାଜ ଓ କାମରାଜ ଗଛ ସର୍ବାଙ୍ଗ ବାଟି ଖାଇବ । କନ୍ଦର୍ପରାଜ ଗଛର  
: ମୂଳରେ ଗୁଆପରି ଥାଏ । ତାକୁ ବାଟି ଖାଇବ | ଏହା ଦ୍ଵାରା କାମଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ ଅଣପୁରୁଷା ଭଲ  
 ହୁଏ।  
  
: କାଇଞ୍ଚ ଗଛ - ଏହା ଗୋଟିଏ ଲତା | ଏହାର ପତ୍ର ମୁଠାଏ ଖାଇ ପାଣି ପିଇଲେ ଭୋକ  
ହୁଏ ନାହିଁ । |  
¦ କଇଥ - ଏହାର ଫଳ ରସରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ରକ୍ତହଗା ଶୁଳା ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହୁଏ |

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

## Page 253

### OCR Extracted Text

/ ୨୨୬/ ଥନୁଦୁଜ CMM GH କୂରା ନାକ  
ଗଣ୍ଠିଆନା - ଏହାର ଅନ୍ଯନାମ ବାତମାରି | ଏହାର ଗୁଣ୍ଡକୁ ତେଲରେ ମିଶାଇ ମାଲିସ୍‌  
କଲେ ଆଣୁବାତ ଭଲ ହୁଏ । |  
ପାଣି ଶିଉଳି - ଏହାର ପତ୍ର ଦୁଇତୋଳା ବାଟି ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ମେହ  
ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । ଏହାର ପତ୍ରକୁ ଦୁଧରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଯାଦୁ ଭଲ ହୁଏ ।  
ମାୟା ଫଳ - ଏହି ଫଳର ଗୁଣ୍ଡ ସୁକି ଓଜନ ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ  
ଦାନ୍ତ OF ପରି ହୁଏ । ଦିନକୁ ଥରେ କରି ଏକମାସ ଖାଇବ |  
ଗୋରୁଖୋଜି ମୂଳ - ଦାନ୍ତରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ O ପରି ହୁଏ |  
ନିମ୍ବମଲାଙ୍ଗ - ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବ | ୬୦ ଦିନ ଖାଇଲେ  
ଏକଶତ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚୁବ ।  
ବର୍ଷିର ୧ ୨ ମାସ ମଧ୍ଯରୁ କେଉଁ ମାସରେ ପତ୍ର, କେଉଁ ମାସରେ ଫୂଲ, କେଉଁ ମାସରେ  
 ଫଳ, ଛାଲି, ଚେର ପ୍ରଭୃତି ଖାଇଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ହେବ ଏବଂ ନିରୋଗ ହେବ :-  
ପତ୍ର ଭକ୍ଷଣ  
ATA ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି :  
ମାର୍ଗଶୀର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ମୁଠାଏ ଲେଖାଏଁ ଧନିଆଁ ପତ୍ର, ¦  
ପୁଷ ମାସରେ ୨୦ ୬ କାଇଞ୍ଚ ପତ୍ର, |  
ମାଘ ମାସରେ ୨୦ ୬ କଲରା ପତ୍ର,  
ଫଗୁଣ ମାସରେ ୨୦ ୬ କଳମ୍ବ ପତ୍ର,  
ଚୈତ୍ର ମାସରେ ୮ ୬ ନିମ୍ବ ପତ୍ର,  
ବୈଶାଖ ମାସରେ ୨୦ ୬ ସୁନୁସୁନିଆ ପତ୍ର,  
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ୨୦ ୬ ବେଲ ପତ୍ର,  
ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ୬୨୦ ୨ ବରଡ଼ା ପତ୍ର,  
ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ୨ ୩7 କୁସୁମ ପତ୍ର,  
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ୨ ୨ ନୀଳକଇଁ ପତ୍ର,  
ଆଶ୍ଵିନ ମାସରେ ୨୦ ତାଳମୁଳୀ ପତ୍ର,  
PAG ମାସରେ ମା ୨୨ ଅଗସ୍ତି ପତ୍ର, ।  
ଖାଇଲେ, କୌଣସି ରୋଗ ଧରିବ ନାହିଁ । ଜ୍ଵର, ଚର୍ମ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ଚକ୍ଷୁ ନିର୍ମଳ  
ରହିବ । ଦାନ୍ତ ଝଡ଼ିବ ନାହିଁ । ବାଳ ପାଚିବ ନାହିଁ |

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

## Page 254

### OCR Extracted Text

: Aa eRe / ୨୨୭ /  
ର ଫୁଲ ଭକ୍ଷଣ  
ୀ AJA, ନନ୍ଦୀ ଭୂକୁଟି ଆଗେ କହୁଛନ୍ତି :  
। ବୈଶାଖ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ କୁସୁମ ଫୁଲ ଏକତୋଳା, ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବ |  
| ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ସଜ୍ଚନା ଫୂଲ ୨ ଯୁ କ  
ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ପୋଟଳ ଫୁଲ ୦ କ କା  
| ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ମନ୍ଦାର ଫୁଲ yo»  
| ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ତୁଳସୀ Am " » is  
 ଆଶ୍ଵିନ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ବିରି ଫୁଲ »  
| କାର୍ଭିକ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ କଇଥ ଫୁଲ ନୂ ୨ କା  
ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ସୋରିଷ ଫୁଇର ୮” ^ »  
| ପୁଷ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ କଦଳୀ ଫୂଲ » » »  
ମାଘ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ପାଳଧୁଆଫୁଲ ” ” ”  
ଫଗୁଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ସୁନାରୀ ଫୁଲ ୨୦ ୬୨ ୨  
ଚୈତ୍ର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ନିମ୍ବଫୁଲ କୁ କା କା  
ଫଳ ଭକ୍ଷଣ  
ଭୀଷ୍ମ ଦ୍ରୋଣଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି :  
 କାର୍ଜ୍ିକ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ବଟଫଳ ବା ଦୁଇତୋଳା ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବ |  
ପାଣିକଖାରୁ  
ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ସଜନା ଫଳ ଫା ୨୦ କକ  
ପୁଷ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ କମଳା ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଖାଇବ ।  
ମାଘ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ବାଇଗଣ ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବ ଅଥବା ୨/୩ଟା “°  
ଅତିଛୋଟ AG ହୋଇ FAI  
କଞ୍ଚାବାଇଗଣ ଚୋବାଇ ଖାଇବ ।  
ଫଗୁଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ପେଙ୍ଗୁ ଫଳ ଦୁଇତୋଳା ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବ ।  
ଚୈତ୍ର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଅଗସ୍ତିଫଳ ୨୦ ୬ »  
ବୈଶାଖ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ପାଚିଲା ବେଲ ପଣା କରି ପିଇବ |  
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ନିମ୍ବଫଳ ୨/୩ଟା ଚୋବାଇ ଖାଇବ ।  
ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ କାକୁଡ଼ି ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଖାଇବ ।

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

## Page 255

### OCR Extracted Text

/ ୨୨୮/ ଥନୁକ୍ଧୁନ SANA OOM ଜଜ  
ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଗୁଆ ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବ ଅଥବା ପାଚିଲା :  
କଦଳୀ ଭୋଜନ ପରେ ଖାଇବ | |  
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ କସିମହାକାଳ ଫଳ ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବ | .  
ଆଶ୍ଵିନ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ପାଚିଲାକଲରା ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇବ |  
ଛାଲି ଭକ୍ଷଣ 3  
ଦୁର୍ବାସା AA କହିଛନ୍ତି :  
ଚୈତ୍ର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ କରଞ୍ଜାଛାଲିର ଗୁଣ୍ଡ ସୁକି ଓଜନ, ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
ବୈଶାଖ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଡ଼ାଳିମ୍ବଛାଲିର ଗୁଣ୍ଡ ୬୦ ୨ ”  
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ସଳପଛାଲିର ଗୁଣ୍ଡ ୨୦ ୬ ns |  
ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ତେନ୍ତୁଳିଗଛ ଛାଲିର ଗୁଣ୍ତ ୨ » 7  
ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ବେଲଗଛର ଛାଲି ଗୁଣ୍ଡ )। ”  
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ବୁଢ଼ା ଆମ୍ବଗଛର ଛାଲିଗୁଣ୍ତ ” ” ” ˆ  
ଆଶ୍ଵିନ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଶିମୁଳୀ ଗଛଛାଲି ଗୁଣ୍ଡ ; ”  
MAG AACR ପ୍ରତିଦିନ ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର ବର୍ଣ୍ଣ » ”  
ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ବଟଗଛର ଛାଲି ବର୍ଣ୍ଣ » ¦  
ପୁଷ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ Gace alm od ୨୦ ୬ ୬  
ମାଘ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ବେଲଗଛ ଛାଲି ବର୍ଣ୍ଣ ୨ » »  
ଫଗୁଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଡ଼ିମ୍ବିରୀଗଛ ଛାଲି ବର୍ଣ୍ଣ ୨ ”  
ଘିଅ ଓ ମହୁ ସମଭାଗ ହେଲେ ବିଷକ୍ରିୟା ହୁଏ | ଅତଏବ ଘିଅ ବେଶି ହେଲେ ମହୁ କମ ବା  
ମହୁ CSA ହେଲେ ଘିଅ କମ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ | ଉପରୋକ୍ତ ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର ସୁକି ଓଜନ  
ଖାଇଲେ ଯଦି ଭାଙ୍ଗପରି ନିଶା ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ଦୁଇ ଅଣିଓଜନ ଖାଇବ ।  
ମୂଳ ଭକ୍ଷଣ  
ବିଶ୍ବାମିତ୍ର ad କହିଛନ୍ତି :  
ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ପଦାତାଳମୂଳୀକନ୍ଦା ବୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ବୃଦ୍ଧତାଳମୂଳୀ ବୂର୍ଣ୍ ୨ ୬୨୦ ୬୭  
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ହାତୀକାନ ମୁଳ ୨୦ ୩୨ ୨

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

## Page 256

### OCR Extracted Text

ଧ AR CHP / ୨୨୯/  
ଆଶ୍ରିନ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଯାମୁରା ମୁଳା ସୁକି ଓଜନ, ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
7 କାର୍ଭିକ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ମୟୁରବୁଳିଆ ମୂଳଚୂର୍ଣ୍ ୨୦ ୬୨୦ ୨  
ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ମୂଳା ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଖାଇବ ।  
ପୁଷ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଗଣ୍ଠିଆନାମୂଳ ବୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ |  
| ମାଘ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ କସି ଆମ୍ବମୂଳ ୨ ୬୧୨୦ ୬  
| ଫଗୁଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଚେମଣୀଲଇ ମୂଳ ୨୦ ୨୦ କ  
ଚୈତ୍ର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଦଶ୍ରିପୋହଳାମୂଳ ୨ ୦ ୦  
| ବୈଶାଖ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ପଣସ ମୂଳ ୦ ମମ ୨୦  
¦ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ କୁଶଳମୁଳ yom କଯ  
। କେଉଁ ମାସରେ କେଉଁ ଫଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।  
` ବ୍ରହ୍ମା ନାରଦଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି :  
| ମାଘମାସରେ ବରକୋଳି ଖାଇବ ନାହି |  
ଫଗୁଣ ମାସରେ ସଜନା ଛୁଇଁ ଖାଇବ ନାହିଁ ।  
ଚୈତ୍ର ମାସରେ କନ୍ଦମୂଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।  
ବୈଶାଖ ମାସରେ କଇଁଆ GE (SEI) ଖାଇବ ନାହିଁ |  
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ତାଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।  
ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ଜାମୁକୋଳି ଖାଇବ ନାହି |  
ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ବଟଫଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।  
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ମୁଗ ଖାଇବ ନାହିଁ ।  
ଆଶ୍ଵିନ ମାସରେ MATH ଖାଇବ ନାହିଁ |  
କାର୍ଭିକମାସରେ ବଢ଼ିଆଳ ( ଆତଫଳ) ଖାଇବ ନାହିଁ |  
ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ସୋରିଷ ଖାଇବ ନାହିଁ ।  
ପୁଷ ମାସରେ କୋଳଥ ଖାଇବ ନାହି ।  
ଚ୍ଯବନ ରଷି କହିଛନ୍ତି :  
ଗୁରୁବାରରେ ନିମ୍ବ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
ଶନିବାରରେ ଦୁଧ ଖାଇବ ନାହିଁ ।  
ରବିବାରରେ ଗୁଡ଼ ଖାଇବ ନାହିଁ |  
ମଙ୍ଗଳବାରରେ ମୁଳା ଖାଇବ ନାହିଁ ।  
ବୁଧବାରରେ ଆଖୁ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

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

## Page 257

### OCR Extracted Text

/ ୨୩୦ / ଥଳୁକୁନ ଯୋନନାଳ, କିନା BEY  
ପାରଦ ଶୋଧନ  
Coals ରସୈଃ GAIT ନିଃ ଦାରିଦ୍ରମିଦଂ ଜଗତ୍‌ ( ନାଗାର୍ଜୁନ) | ସଂସାରର ସମସ୍ତ ରୋଗ \_  
ମୁଁ ପାରଦ ଦ୍ଵାରା ଭଲ କରି ପାରିବି ବୋଲି, ନାଗାର୍ଜୁନ କହିଛନ୍ତି । ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥୁବା |  
ପାରାକୁ ନିମ୍ବିଲିଖ୍ୂତ ମତେ ସଂସ୍କାର ନ କଲେ ପାରାର ପ୍ରକୃତ ଗୁଣ ପାଇପାରିବ ନାହିଁ |  
ପ୍ରତିଦିନ କର୍ମ କରିବାର ପୂର୍ବରୁ (ଅର୍ଥାତ୍‌ ଶୋଧନ, ସଂସ୍କାର ବା ମାରଣ) ୧୦୦୮ଥର  
ଅଘୋର ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବ । ¦  
AGAIN AG -  
% MIGACOEE CMEREGM CIR SUR OCRONB /  
A668 AP AEECHY OES QE QEARYE /\*  
ଏହି ମନ୍ତ୍ରରେ ଶିବପୂଜା କରିବ । ରସ ଲିଙ୍ଗର ଅର୍ଚ୍ଚନା ଓ ଜପ ପ୍ରତ୍ୟହ ବିଧେୟ | ।  
ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥୁବା ପାରଦ ଅପେକ୍ଷା ହିଙ୍ଗୂଳରୁ ପାରଦ ବାହାର କରି ତାର ଅଷ୍ଟାଦଶ -  
ସଂସ୍କାର କରିବ | :  
ହିଙ୍ଗୂଳରୁ ପାରଦ ବାହାର କରିବା ବିଧ୍‌ :  
“ ସାଧାରଣତଃ ହିଙ୍ଗୁଳରେ ୮୫ ଭାଗ ପାରଦ ଏବଂ ୧ ୫ ଭାଗ ଗନ୍ଧକ ଥାଏ । | Aq alee  
ପରେ ୭୫ ଭାଗରୁ ବେଶି ପାରଦ ମିଳିବ ନାହିଁ ।  
ବିଦ୍ଯାଧର ଯନ୍ତ୍ରରେ ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ପାରା ବାହାର କରିବାର ନିୟମ :  
ହିଙ୍ଗୁଳକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଶୁଖାଇ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ଭିତରେ ରଖ | ଆଉ ଗୋଟିଏ  
ହାଣ୍ଢିର ତଳ ଭାଗରେ ଚକଖଡ଼ି ବୋଳି ଉପର ମୁହାଁ କରି ଯେଉଁ ହାଣ୍ଡିରେ ପାରଦ ଅଛି ସେହି ହାଣ୍ଡି |  
ଉପରେ ରଖୁ ଦୁଇହାଣ୍ଡି ମଧ୍ଯରେ Aol ଫାଙ୍କକୁ ଚିକ୍‌କଣ ମାଟି ଏବଂ ଗୋବର ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ବନ୍ଦ  
କରି ତା ଉପରେ କନା ଦେଇ ପୁଣି ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ଶୁଖାଇବ । ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ୩ଥର କରି |  
ଶୁଖାଇଲେ ହାଣ୍ଡି ଭିତରୁ ଧୂଆଁ ବାହାରି ପାରିବ ନାହିଁ । ଧୁଆଁ ବାହାରିଲେ ସେଇ ଧୁଆଁ ସଙ୍ଗେ ପାରା ¦  
ବାହାରି LIAS | ତା'ପରେ ଚୁଲି ଉପରେ ରଖୁ ଅଗ୍ନି ଜାଳଦେବ ଏବଂ ଉପର ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣିଦେବ |  
ପାଣି ଗରମ ହେଲେ କାଢ଼ି ପକାଉଥୁବ । ପାଣି କାଢ଼ିଲା ବେଳେ ଯେପରି ତାତିଲା ପାଣି ତଳହାଣ୍ଡିରେ  
ନ ପଡ଼େ | ପାଣି ପଡ଼ିଲେ ହାଣ୍ଡି ଫାଟି ଯାଇପାରେ | ତଳହାଣ୍ଡିଟି ବଡ଼ ହେବା ଉଚିତ୍‌ aad aq  
ପାତନ ପାଇଁ ବିଷ୍ଣୁପାଦାମ୍ପତ (Oxygen gas) ଆବଶ୍ୟକ | ଏହିପରି ଗରମ ପାଣି ବଦଳ କରି ୫/  
୬ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ଯରେ ୧ ୬ତୋଳା ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ୧ ୨ ତୋଳା ପାରଦ ବାହାରିବ । ହାଣ୍ଡରୁ ଗରମ ପାଣି  
ବାହାର କରି ହାଣ୍ଡିକୁ OM ଉପରୁ କାଢ଼ିଆଣି ପୁଣି ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଦେବ । ଯେତେବେଳେ ଉପର ହାଣ୍ଡି ଧ  
ଥଣ୍ଡା ହେବ ସେତେବେଳେ ସାବଧାନବଶତଃ ସନ୍ଧି ଖୋଲି ଉପର ହାଣ୍ଡି ତଳେ ଲାଗିଥୁବା ପାରଦକୁ  
ଗୋଟିଏ ଖଲ ବା ଓସାର ମୁଁ ହା ଓ ଗଭୀର ଚିନା ବାସନ ଉପରେ ହାଣ୍ଡିକୁ ag ଅଳ୍ପ ପାଣିଦେଇ ଛୁରୀ

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

## Page 258

### OCR Extracted Text

| ଛନ PaO / ୨୩୧ /  
¦ ଦ୍ଵାରା ବାହାର କରି ସେଥ୍ଵରେ ବାରମ୍ବାର ପାଣି ଦେଇ ନିଗାଡୁଥୁବ | ଚକଖଡ଼ି ମାଟି ବାହାରି ଯିବା  
; ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ଦେଇ Fai@ale | ଖଲରେ ବା ବିନା ପାତ୍ରରେ UF ପାଣି Alem ଖଣ୍ଡେ କନା ଦେଇ  
ଧ ତଳକୁ ଓହଳାଇ ଦେଲେ ସବୁ ପାଣି ନିଗିଡ଼ି ଯିବ ।  
ପଟସାରଣ  
| ଉପରୋକ୍ତ ପାରାକୁ ୪ ପ୍ରସ୍ତ କନାରେ ଛାଣିବ | ଏହାକୁ ପଟସାରଣ କହନ୍ତି | ଏହାଦ୍ଵାରା  
| ପାରଦର ସ୍ତୁଳମଳର ଅପସାରଣ ହୁଏ |  
¦ ଏହାପରେ ପାନରସ, ରସୁଣ ରସ, କାକମାଚି(ଲୁଣଲୁଣିକା) ରସ ଏବଂ ତ୍ରିଫଳା କ୍ବାଥ ଏହି  
| ¥ ମଧ୍ଯରୁ NE ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ପାନରସ, କାକମାଚିରସ, 6 Gera glaca ମର୍ଦ୍ଦନ  
। କରିବ । ରସୁଣ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ବହୁତ ସମୟ ଲାଗେ ଏବଂ ପାରା ରସୁଣ ରସରେ ମିଶିଯାଏ  
| ନାହିଁ ଏବଂ ଯେତେ ଧୋଇଲେ ବି କିଛି ପାରା ରସୁଣ ସଙ୍ଗେ SIMON ମର୍ଦ୍ଦନ ପରେ କାଞ୍ଜିପାଣିରେ  
| ପାରଦକୁ ଧୋଇବ |  
| ସ୍ଵେଦନ  
` Jal, ପିପ୍ପଳୀ, ମରିଚ, ହରିଡ଼ା ବାହାଡ଼ା, ଅଳା, ଚିତାମୂଳ ଏବଂ ଘୃତକୁମାରୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ,  
' ପାରଦର ୧ ୬ ଭୀଗରୁ ଏକଭାଗ ଏକତ୍ର ପେଷଣ କରି କାଞ୍ଜରେ ମିଶାଇବ | ତା'ପରେ ୪ ପ୍ରସ୍ତ  
କନାରେ ପାରଦ ରଖୁ ବାନ୍ଧି ହାଣ୍ଡିରେ ଥୁବା Ga ବୁଡ଼ାର ଦୋଳାଯନ୍ତ୍ରରେ ପାକ କରିବ | ଏହି  
ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ଵାରା ପାରଦର ଅନ୍ତଃସ୍ଥିତ ମଳ sae ହୁଏ |  
ମତାନ୍ତର :  
| FADIA କ୍ଵାଥ G1 GAGA କ୍ବାଥରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ବ୍ୟାପୀ ସ୍ଵେଦନ ଦେଲେ ପାରଦ  
ସପ୍ତକଞ୍ଚୁକ ବର୍ଜିତ ହୁଏ | ସର୍ବଦା ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ସ୍ଵେଦନ ଦେବ । ତପ୍ତକାଣ୍ଜି ଦ୍ଵାରା ୩ଦିନ ସ୍ଵେଦନ  
¦ ଓ ୩ଦିନ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ପାରଦର ସ୍ଵେଦନ ଓ ମର୍ଦ୍ଦନ ସଂସ୍କାର ନିଷ୍ପନ୍ନ ହୁଏ |  
ମର୍ଦ୍ଦନ  
 ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ସ୍ଵେଦନ ପରେ କାଞ୍ଜରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ, ମର୍ଦ୍ଦନ ହୁଏ | ଏହା ଦ୍ଵାରା  
। ପାରଦର ବହିମ୍ମୁଳର ବିନାଶ ହୁଏ ।  
¦ AAPG ସବୁବେଳେ QB ଯାଗାରେ ରଖିବାକୁ ହେବ, କାରଣ ଶୈତ୍ୟରେ ଅନେକ ଦୋଷ  
ଅଛି | ଏହି ଶୈତ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ପାରଦରେ ଘଣ୍ଟତ୍ଵାଦି ଦୋଷ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ |  
ମତାନ୍ତର ମର୍ଦ୍ଦନ ପ୍ରକ୍ରିୟା :  
ପ୍ରଥମେ କାଞ୍ଜଦ୍ଵାରା ପାରା ଧୌତ କରି ତାପରେ ଅଳନ୍ଧୁ, ଇଟା ଟୂର୍ଣ୍ଥ, ମେଣ୍ଢାରୁମର ag,  
 ଗୁଡ଼, CANO ASE, ଶ୍ଵେତ ASA, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଂଳା, ଘୃତକୁମାରୀ, ଚିତାମୁଳ, ବୃହତୀ,

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

## Page 259

### OCR Extracted Text

/ ୨୩୨ / ଥଳୁନୁନ ଲଳନା GOA ନ୍ନ  
ପିପ୍‌ପଳୀ ଯଥା ଲାଭ ଏକତ୍ର କାଞ୍ଜରେ ସିଦ୍ଧ କରି ସେହି କ୍ବାଥରେ ୩ଦିନ ase ae | ଉପରୋକ୍ତ  
ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି, ପାରାର ୧୬ ଭାଗରୁ ଏକ ଭାଗ ହେବା ଉଚିତ୍‌ | ଏହା ପରେ କାଞ୍ଚିରେ ଧୋଇ  
ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ | ଯେତେବେଳେ ମର୍ଦ୍ଦନ ଦ୍ଵାରା ପାରଦ ର ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ  
ସେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତରେ ମୁର୍ଛ୍ଛନ ସଂସ୍କାର ବୋଲି ଜାଣିବ |  
ମୂର୍ଚ୍ଚନ  
ଘୃତକୁମାରୀ, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଂଳା ଓ ଚିତାଚୂଳ (ପତ୍ୟେକ ପାରଦର ୧୬ ଭାଗରୁ  
ଏକଭାଗ? ଦ୍ଵାରା ମର୍ଦ୍ଦିତ ହେଲେ ମୂର୍ଚ୍ଛିତ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ପାରଦର ସ୍ଵରୂପ ପ୍ରକାଶ ହୁଏ | ଏହି |  
ସଂସ୍କୃତ ପାରଦ ବିଶେଷ ଦୁର୍ଲଭ, ଏହା ଦ୍ଵାରା ପାରଦର ଗ୍ରନ୍ଦିଭେଦ ହୁଏ | ¦  
ଉତ୍ଥାପନ  
ସ୍ଵେଦ ଓ ରୌଦ୍ର ତାପାଦି ଦ୍ଵାରା ପାରଦର ସ୍ଵରୂପର ପୁନଃ ପ୍ରାତ୍ତି ହେଲେ ତାହାକୁ ଉତ୍‌ଥାପନ  
କହନ୍ତି | ଏହା ଦ୍ଵାରା ପାରଦର ମୁର୍ଚ୍ଛନ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।  
ମୂର୍ଛିତ ପାରଦକୁ ଦୋଳାଯନ୍ତ୍ରରେ ୩ଦିନ ପାକ କରିବ | ତା'ପରେ og ଖଲରେ ଅମ୍ଳବର୍ଗ  
ଦ୍ଵାରା ପାରଦକୁ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ | ମର୍ଦ୍ଦନ ପରେ ଗରମ କାଞ୍ଜିରେ ଧୋଇ ଶୁଖାଇଲେ ଉତ୍‌ଥାପନ  
କ୍ରିୟା ହେଲା ।  
ପାତନ  
AG, ଅଧଃ ଓ ତୀର୍ଯକ ଭେଦରେ ପାତନ ୩ ପ୍ରକାର | ପାତନ ଦ୍ଵାରା ନାଗବଙ୍ଗ ପ୍ରଭୂତି  
ବିଷକ୍ରିୟା ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଯବକ୍ଷାର, ସର୍ଜିକ୍ଷାର, ହିଙ୍ଗୁ ଓ ପଞ୍ଚଲବଣ ଅମ୍ଳଲବର୍ଗର ସହିତ ମିଶାଇ ତାଦ୍ଵାରା :  
ପାରଦକୁ AGE କରିବ | ଏହାଦ୍ଵାରା ପିଷ୍ଠି ହେଲା ପରେ ପାତନ କ୍ରିୟା କହିବ |  
ଉର୍ଦ୍ଧ୍ବ ପାତନ ।  
ତିନି ଭାଗ ପାରଦ ଓ ଏକ ଭାଗ ତାଳପତ୍ର ଏକାଠି ମିଶାଇ ଜମ୍ଭୀର ରସରେ ପିଶ୍ଠତାପ୍ରାପ୍ତି  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ତାପରେ ବିଦ୍ୟାଧର ଯନ୍ତ୍ରରେ ଉର୍ଦ୍ଲ୍‌ପାତନ କରିବ | ।  
ଅଧଃପାତନ  
ତ୍ରିଫଳା, ଶ୍ଵେତ ସୋରିଷ, ସଜନାମଞ୍ଜ, qq ପିପ୍ପଳୀ, ସୈଜ୍ଧବ ଓ ଚିତାମୁଳ ମିଶ୍ରିତ ଦ୍ରବ୍ୟ  
ପାରଦର ସମପରିମାଣ ନେଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପିଷ୍ଠି କରିବ । ଡ଼ମ୍ବରୁ ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ଵାରା - ଯଥା- ଉପର  
ହାଣ୍ଡିର ଭିତର ପଟେ ପିଷ୍ଠିକୁ ଲେପଦେଇ ତଳହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଭର୍ଭିକରି ସନ୍ଧିରୋଧ କରିବ |  
ତା'ପରେ ତଳହାଣ୍ଡିକୁ ମାଟି ଭିତରେ ଗୀତ କରି ମୁଁହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୋତି ଦେବ । ଉପର ହାଣ୍ଡି ଉପରେ  
ଘଷିନିଆଁ ଦେଲେ ତଳହାଣ୍ଡି ପାଣିରେ ପାରଦ ପଡ଼ିବ । ଏହାକୁ ଅଧଃପାତନ କହନ୍ତି । |

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

## Page 260

### OCR Extracted Text

। ନ କନକ / ୨୩୩ /  
। ତିର୍ଯ୍ୟକପାତନ  
¦ ପାରଦରେ ସୁକିଭାଗ ତମ୍ବା ମିଶାଇ ଲେମ୍ବ୍‌ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପିଷ୍ଟି କରି ଗୋଟିଏ ଲୁହା  
ମାଠିଆରେ ପୂରାଇ ଚୁଲି ଉପରେ ରଖିବ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ମାଟି ବା କାଚପାତ୍ର ଭର୍ଭିକରି ତା  
| ପାଖରେ ରଖି ଦୁଇଟି ପାତ୍ରର ମୁହଁକୁ ଲୁହା ନଳଦ୍ଵାରା ଯୋଗ କରି ସନ୍ଧି ରୋଧ କରି ଟୁଲିରେ ତୀବ୍ର  
। ଜାଳ ଦେଲେ ପାରଦ ଲୁହା ହାଣ୍ଡିରୁ ଉଠି ତଳ ହାଣ୍ଡିର ପାଣିରେ ପଡ଼ିବ । ତମ୍ବାଦ୍ଵାରା ମର୍ଦ୍ଦନ ନକରି  
| କେବଳ ପାରଦକୁ ଲେମ୍ବୁରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ପାତିତ କରିପାରିବ |  
| ମତାନ୍ତର : ଯବକ୍ଷାର, ARIA, ହିଙ୍କୂଳ ଓ ପଞ୍ଚଲବଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପାରଦ ସମପରିମାଣ  
| ନେଇ ଅମ୍ଳବର୍ଗରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି JS GA Aloe ଯନ୍ତ୍ରରେ ଦେବ |  
। । ରୋଧନ  
ଉପରୋକ୍ତ ଶୋଧନ ପରେ ମଧ୍ଯ ପାରା ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ମଧ୍ଯରେ ରହିଲେ ଏହାର ଘଣ୍ଟତ୍ବ୍‌ ଦୋଷ  
| ଦେଖାଯାଏ।  
। ଏହି ଦୋଷରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଯେ AA ହୁଏ ତାକୁ ରୋଧନ କହନ୍ତି | ମାଟିପାତ୍ର ବା କାଚ  
ପାତ୍ରରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଜଳ ଦେଇ ତା ମଧ୍ଯରେ ପାରଦ ରଖୁ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ୩ ଦିନ ମାଟି  
' ତଳେ ପୋତି ରଖିଲେ GAIUS Fal FAG OXI | । ମାଟିତଳେ ନ ପୋତି ବାଯୁଶୁନ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଅର୍ଥାତ୍‌  
ବାକ୍ସ ଭିତରେ ରଖିଲେ ହେବ |  
ନିୟମନ  
¦ ରୋଧନ ସଂସ୍କାର ଦ୍ଵାରା ପାରଦ ଲବ୍‌ଧବୀର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଲେ ତାହାର ଚପଳତ୍ବ ଦୋଷ ନିବୃଭି  
ପାଇଁ (ବାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ଦ୍ରବ୍ୟନ୍ତର ଗ୍ରସନ ଶକ୍ତିର ନାମ GAM) ଯେଉଁ Ee ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ  
ତାହାକୁ ନିୟମନ କହନ୍ତି | ଏହି ସଂସ୍କାର ପାଇଁ କାଞ୍ଜରେ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା, ଚିତାମୂଳ, ବଣକାକୁଡ଼ି, GAIA,  
ବାଳା ଓ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ଦ୍ଵାରା ପାରଦକୁ ଦୋଳାଯନ୍ତ୍ରରେ ସ୍ଵେଦ ପ୍ରଦାନ କରିଲେ ଏହାର ଚପଳତା  
ଦୋଷର ନିବୃଭି ହୁଏ |  
. ଦୀପନ  
ପାରଦ ସହିତ ଟାଙ୍ଗଣା, ହୀରାକସ, ପଞ୍ଚଲବଣ, ଫିଟିକିରି, ସଜନାମଣ୍ି, ଶ୍ଵେତ ସୋରିଷ ଓ  
ମରିଚ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କାଞ୍ଚିରେ ମିଶାଇ ଦୋଳା ଯନ୍ତ୍ରରେ ୩ ଦିନ ପାକ କରିଲେ ANA ଦୀପନସଂସ୍ଵାର  
ସମ୍ପନ୍ନ ହୁଏ | ଏହି ସଂସ୍କାରରେ ପାରଦର ବୁଭୁଷା ( ଦ୍ରବ୍ୟାନ୍ତର ଗ୍ରସନଶକ୍ତି) ଏବଂ ବ୍ୟାପକତ୍ବ  
( ସର୍ବଶରୀର ଯୋଗନାଶିତ୍ବ, ବ୍ୟବୟିତ୍୍‌) ଗୁଣର ପ୍ରକାଶ ହୁଏ |

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

## Page 261

### OCR Extracted Text

/ ୨୩୪ / ARR CACO GOI Go) ।  
ମୁଖୀକରଣ  
ପାରଦ ସଂସ୍କାର ଦ୍ଵାରା ଉନ୍‌ମୁଖ ହେଲେ ଏହାର ଦ୍ରବ୍ୟାନ୍ତର ଗ୍ରହଣର ଶକ୍ତି ବର୍ଵିତ ହୁଏ  
ବୋଲି ମୁଖୀକରଣ କହନ୍ତି | ଏହାର ଅନ୍ୟ ନାମ ବୁଭୁକ୍ଷିତୀକରଣ ଏବଂ ଦୀପନ | ଏହାର ପୂଥକ  
ପ୍ରକ୍ରୀୟା କିଛି ନାହି | `  
ନନ୍ଜନ - ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କନ୍ଦଦିଷ ଓ ଉପବିଷ ପାରଦର ସହିତ ୭ ଦିନ ଯତ୍ନପୁର୍ବକ ମର୍ଦ୍ଦନ  
କରିବ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ପାରଦର ଉନ୍‌ମୁଖତା ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ସେବନ କଲେ ବଳ ଓ ଅଗ୍ନିର oe  
ହୁଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ Ang QaIG rig Wer ଗନ୍ଧକ ଗ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଏହାଦ୍ଵାରା ଦ୍ରଚ୍ୟାନ୍ତର  
ଗ୍ରସନ ଶକ୍ତି ମନ୍ଦୀଭୂତ( ?) ହୁଏ । .  
ମତାନ୍ତର - ପାରଦକୁ ICIS EMA, ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କାଞ୍ଚିରେ ଧୋଇଲେ ଏହା  
ବୁଭୁକ୍ଷୁ ହୁଏ ଅଥବା ୬ଗୁଣ ଗନ୍ଧକ ଦ୍ଵାରା ଜାରିତ ହେଲେ ଏହା ବୁଭୁକ୍ଷୁ ହୁଏ |  
ଅନୁବାସନ  
ପାରଦକୁ ଜମ୍ବୀର ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ମାଟିପାତ୍ର ବା ପଥର ଖଳରେ ରଖି ଉତ୍ତାପରେ  
QUEM ଅନୁବାସନ ହୁଏ | ।  
ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ଯ : |  
ପ୍ରତି ସଂସ୍କାର ପରେ Daeg QA ଉପରେ ଉତପ୍ତକାଞ୍ଜ ମଧ୍ଯରେ ରଖିଲେ ପାରଦ .  
ବାୟୁମଣ୍ଡଳରରୁ ଦ୍ରବ୍ୟାନ୍ତର ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ନାହି |  
ଗୋଟିଏ ସଂସ୍କାର ପରେ ଅନ୍ୟ VIO ଆରମ୍ଭ କରିବାର ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ପାରଦକୁ ଗୋଟିଏ  
ହାଣ୍ଡିରେ କାଞ୍ଜ ଭିତରେ ରଖି ମୃଦୁ ତାପର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଲେ ପାରଦ ସଂସ୍କାରର ସାର୍ଥକତା agd  
ରହେ CAG] CATS ଲବଣ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖୁଲେ ପାରଦ ବହିଃମଳ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ¦  
aie |  
ବଳି ଜାରିତ  
ଗୋଟିଏ ଓସାର ମୁହଁ ମାଟିର ଘଡ଼ି ବା ବଢ଼ାର ଉପର ଭାଗରେ ଚିକ୍‌କଣ ମାଟି ଗୋବର  
ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଲେପ ଦେଇ ତା ଉପରେ କନା ଦେଇ କନା ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ ମାଟି ଗୋବର  
ଦେଇ ଶୁଖାଇବ । ତାପରେ ନିମୋକ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ରରେ ପାରଦ ଶୋଧନ କରିବ(ଗୋଟିଏ  
ଓସାର ମୁହଁ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡି ବା ଗହିରିଆ ମାଟି ପଲମରେ ନଭବାଲି ରଖି ତା ମଝିରେ ଉପରୋକ୍ତ  
ଘଡ଼ି ରଖି ବେକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଛବାଲି ଦେଇ ଚୂଲି ଉପରେ ରଖି ଜାଳ ଦେବ । ବାଲି ତାତି ଆସିଲେ  
ଘଡ଼ିରେ ସାମାନ୍ୟ ରାଶିତେଲ ଦେବ । ତେଲ ଫୁଟି ଫେଣ ମରିଗଲେ ପାରଦ ଦେବ । ତା'ପରେ

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

## Page 262

### OCR Extracted Text

ଃ ଛନ ଚନ୍ଦନ / ୨୩୫/  
। ପାରଦର ସମଭାଗ CIS ଆମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ଦେବ | ଗନ୍ଧକ ତରଳି ଯାଇ ତେଲ ସାଙ୍ଗରେ  
¦ ମିଶିଗଲେ ପୁଣି ସମଭାଗ ଗନ୍ଧକ ଦେବାର କଥା, କିନ୍ତୁ ଗନ୍ନକ ଜଳି ଉଠିଲେ ତାକୁ ଲିଭାଇବାକୁ  
| ସାମାନ୍ୟ ତେଲ ପକାଇଲେ ନିଆଁ ଲିଭିଯିବ | ନିଆଁ ଲିଭିଗଲା ପରେ ସମଭାଗ ଗବଥ୍ଧକ ବା ଅଛ ଅଳ୍ପ  
କରି ଗନ୍ଧକ ପକାଅ | ଯେତେଥର ଗନ୍ଧକ ଜଳିଭଠୁଥିବ ବା ଜଳି ଉଠିବା ପୂର୍ବରୁ ସେତେଥର ତେଲ  
Aelia alae | ଏହିପରି ପାରାର ୬ଗୁଣ ଗକ୍ଷକ ଯେତେବେଳେ ଶେଷ ହୋଇଯିବ ଏବଂ  
ତେଲ ଅଂଶ ଜଳି AMAS ସେତେବେଳେ ଘଡ଼ିକୁ ଚୁଲିରୁ କାଢ଼ିବ | ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଗନ୍ଧକ ଓ  
¦ ତେଲ ପୋଡ଼ି ବଡ଼ ଉତ୍କଟ ଗନ୍ଧ ବାଷ୍ପ ବାହାରେ ଯାହାକି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅନିଷ୍ଟକାରକ ଅତଏବ  
| କବିରାଜ ଖୁବ୍‌ ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ୍‌ | ନାକରେ ରୁମାଲ ବା କନା ବାନ୍ଧିଥ୍‌ଲେ ବିଶେଷ କ୍ଷତିର  
ଆଶଙ୍କା ନଥାଏ । ଘଡ଼ି ଶୀତଳ ହେଲେ ପାରଦ ଘଡ଼ିର ତଳକୁ ରହିଯାଏ ଓ ତା ଉପରେ ଗନ୍ଧକର  
| ଗୋଟିଏ ଆବରଣ ପଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ପାରଦ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ସହିତ ସମ୍ପର୍କଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ  
| ବାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ଦିବ୍ୟାନ୍ତର ( ମଳ) ଗ୍ରହଣ କରିପାରେନାହି: | ଉପରୋକ୍ତ AGG ଯତ୍ନର ସହିତ  
। AUP | ଯେତେବେଳେ ପାରଦ ଦରକାର ହେବ ସେତେବେଳେ ଘଡ଼ି୍‌ର ତଳ ଭାଗରେ ଛିଦ୍ର କରି  
.\_ ପାରଦ ବାହାର କରି ବିଦ୍ରକୁ ଚୂନ ଓ ତିନ୍ତୁଳୀଦ୍ଵାରା ବା OF ଏବଂ ଅଟା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଛିଦ୍ର ବନ୍ଦ  
କରି ରଖୁବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପାରା ଦୀର୍ଘଦିନ ଦୋଷମୁକ୍ତ ହୋଇ ରହେ | ଉପରୋକ୍ତ ସଂସ୍କୃତ  
` ପାରଦ କୋଟି ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ ତୁଲ୍ୟ ପ୍ରଭାବିଶିଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ସର୍ବରୋଗନାଶ ହୁଏ |  
ଉପରୋକ୍ତ ସଂସ୍କୃତ ପାରଦର ଆଠଭାଗରୁ ଭାଗେ ଶୋଧତ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣପତ୍ର ମିଶାଇ ବହୁତ ସମୟ  
ଖଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସେଥୁରେ ପାରଦର ସମଭାଗ ଶୋଧୁତ ଗନ୍ଧକ ମିଶାଇ କଡ୍ଜଳୀ କରି ଶିଶିରେ  
ରଖିବ |  
। ଏହି କଳ୍ପଳୀ ରକ୍ତ ଆଦି ଧାତୁର ଓ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟର OHA ଏବଂ ନାନା ଅନୁପାନ ଯୋଗରେ  
| ସର୍ବବ୍ୟାଧ୍ଵ ନାଶକ |  
¦ ମାତ୍ରା - ୨ରତିରୁ ୬ରତି ।  
“ଏକାକଳ୍ଥଳିକା QUI ବୃହଣୀ ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଵନୀ  
ନାନାନୁପାନ ଯୋଗେନ ସର୍ବବ୍ୟାଧ୍ବ ବିନାଶିନୀ ।”  
କାଞ୍ଜ କିପରି ତିୟାର କରିବ  
ଧ ଭାତମଣ୍ଡ ୧ସେର  
| ରାଇ ସୋରିଷ ଅଧସେର  
ଲୁଣ ଏକସେର  
କୋଳଥ କ୍ଵାଥ ଦୁଇସେର  
 ହଳଦୀ OS ପାଏ

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

## Page 263

### OCR Extracted Text

/ ୨୩୬/ ALAC CHOMH GOIA RIE! .  
ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର (ବାଟିକରି) ପାଏ  
dai od ଅଧପା  
Sai Gd ଅଧପା  
ହିଙ୍କୁ ୫ତୋଳା  
ଉପରୋକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଗୋଟିଏ ମାଠିଆ ଭିତରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଲଗାଇ ତା ଭିତରେ ପୁରାଇ  
୧୦ ସେର ପାଣି ଦେଇ ମାଠିଆ ମୁଁହ ବନ୍ଦ କରି (ଚିକ୍କଣ ମାଟି, ଗୋବର ଏବଂ କନା ଦେଇ  
ଶୁଖାଇବ) ସାତଦିନ ରଖିବ | ତାପରେ ଛାଣିଲେ GE ହେଲା | Nba ଧାତୁମାନଙ୍କୁ ଶୋଧନ  
କରିବ |  
ଛଣାପରେ ଯେଉଁ ସିଠା ବାହାରିବ ତାର କ୍ଷାର ବାହାର କରି ରଖିବ | ଏହା ବଡ଼ ପାଟକ |  
eee  
୧ସେର = ୮୦ତୋଳା  
୧ତୋଳା = ` ୧ ଭରି = ୧ଟଙ୍କା = ୮୦ରତି = ୧ ୨ମସା  
୧ତୋଳା = ¥ Gad = ୧୬ଅଣା = ୧୧,.୫ଗାମ (୧୨ ଗ୍ରାମ)  
୧ରତି “ = ଗୋଟିଏ କାଇଁଚ ଓଜନ = ୪ଯବ ¦  
୧ଆଉନ୍‌ସ(ଓଜନରେ) = AGA ତୋଳା = ୨୯ ଗ୍ରାମ୍‌  
୧ ଢ୍ରାମ୍‌ = ୫ ମିଲି ଲିଟର  
୧ ଆଉନ୍‌ସ (ମାପରେ) = ୩୦ ମିଲି ଲିଟର

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

## Page 264

### OCR Extracted Text

| ସ୍ବର୍ଗତଃ AVE ମିଶ୍ର ୧୯୦୦ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ମାସରେ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାର ବୀର  
ପ୍ରତାପପୁର ଶାସନରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥୁଲେ | ଉତ୍କଳମଣି ASE ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ ଦ୍ଵାରା  
ପ୍ରତିଷ୍ତଚିତ ସତ୍ୟବାଦୀର ବନ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ ସମାପନ ପରେ ସେ ରେଭେନ୍‌ସା  
କଲେଜ୍‌ରୁ ବି.ଏ. ପାଶ କରି ୧୯ ୨ ୪ ମସିହାରେ ପୋଲିସ୍‌ ବିଭାଗରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ |  
ଶେଷରେ ୧୧ ବର୍ଷ କାଳ ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ ପୋଲିସ୍‌ ସୁପରିଣ୍ଠେଣ୍ଡେଣ୍ଟ ରୂପେ  
କାର୍ଯ୍ୟକରି ସ୍ଵର୍ଗତଃ ମିଶ୍ର ସରକାରୀ ଚାକିରୀରୁ ୧୯୫୮ ମସିହାରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ |  
୧୯୬୧ରୁ ୧୯୬୫ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରର ପ୍ରଶାସକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ  
କରିଥୁଲେ । ପୁରୀର ଗୋପବନ୍ଧୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ସାମନ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର  
ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିଚାଳନା କମିଟିର ସଭାପତି ଭାବେ ମଧ୍ୟ ସେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ୨ଟିର  
ସୁପରିଚାଳନାରେ ତାଙ୍କର ମୁଲ୍ୟବାନ ଭୂମିକା ରହିଥିଲା । ସ୍ବର୍ଗତଃ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ ଏ  
ଏବଂ ରୋଗାଉ୍ଭ ମଣିଷର ସେବା ପାଇଁ ଉସସର୍ଗୀକୃତ ଜୀବନର ଅବସାନ ହେଲା ୧୯୮୯  
ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ୨ ୬ ତାରିଖରେ ।  
  
ସତ୍ୟବାଦୀ ସ୍କୁଲରେ ଅଧ୍ଯୟନ ସମୟରେ ପୂଜ୍ୟ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହର ଦାସଙ୍କ ପ୍ରେରଣାରେ  
ସ୍ବର୍ଗତଃ ମିଶ୍ର ରୋଗୀ ସେବା ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥୁଲେ | ଏଲୋପ୍ୟାଥୁକ ଚିକିସ୍ସା ବ୍ୟ ବହୁଳ °  
ହୋଇଥିବାରୁ ଏବଂ ସବୁଠାରେ ଏହି SGA] ଉପଲବ୍ଧ ହେଉନଥିବାରୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଦରିଦ୍ର  
ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ବେଦନା ତାଙ୍କୁ ଗଭୀର ଭାବରେ ଉଦ୍‌ବେଳିତ କରୁଥିଲା | ବାଡ଼ି ବଗିଚା ଓ  
ଆଖପାଖ ବଣ ଜଙ୍ଗଲରେ ଥୁବା ବୃକ୍ଷଲତାର ଚେର, ମୁଳ ଓ ପତ୍ରର ମୃତ ସଂଜୀବନୀ ସଦୃଶ  
ରୋଗହାରିଣୀକାରୀ ଗୁଣର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ତାହାର ବହୁଳ ପ୍ରଚାର ଦ୍ଵାରା ରୋଗୀ କିପରି ବିନା  
ଅର୍ଥ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ବ୍ୟୟରେ ଶୀଘ୍ର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ, ସେ ଦିଗରେ ନିରବଛିନ୍ନ ଓ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ  
ସାଧନାରେ ବ୍ରତୀ ହୋଇଥୁଲେ | GAG, FIO ସମେତ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅଭିଜ୍ଞ ବିଭିନ୍ନ  
ଭାରତୀୟ ଆୟୁବୈଦ ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କର କୃତ ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ଯୟନ କରି ଏବଂ ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଅଂଚଳର  
ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଓ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ତାଳପତ୍ର ପୋଥୁମାନଙ୍କରୁ GAG Asua ଉପାଦେୟତା  
ସମ୍ପର୍କରେ ବିବରଣୀ ସଂଗ୍ରହ କରି, ସେଗୁଡ଼ିକ ପରୀକ୍ଷା କରି ସଫଳ ହେବା ପରେ  
ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କର ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ସ୍ବର୍ଗତଃ ମିଶ୍ର aS Gesu ଗୁଡ଼ିକ “ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା  
(ସହଜ ଚିକିସା) ', “ ଅନୁଭୁତ ଯୋଗମାଳା - ୨ ୟ ଭାଗ(.ଘର EMG)’, “ ବିଶଲ୍ଯକରଣୀ-  
ପରିକ୍ଷିତ ସର୍ବବିଷ ଚିକିତ୍ସା ଓ ମନ୍ତ୍ରଦ୍ଵାରା ରୋଗ ଚିକିସ୍ସା' (ଅନୁଭୂତ ମନ୍ତ୍ରମାଳା) ଏବଂ “ ସଂକ୍ରାମକ  
ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା” ଆଦି ପୁସ୍ତକରେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିଛନ୍ତି | ଏହି ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ଓଡ଼ିଶାର ଘରେ ଘରେ  
ଯେପରି ଆଦୃତ ହୋଇଛି, ସେଥୁରୁ ନିଃସନ୍ଦେହରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ସ୍ବର୍ଗତଃ ମିଶ୍ରଙ୍କର  
ଆଜୀବନ ଅଧ୍ଯବସାୟ ଏବଂ ଗବେଷଣା ଯଥାର୍ଥରେ ସାର୍ଥକ ହୋଇଛି । ଚିକିତ୍ସା ଜଗତକୁ ତାଙ୍କର  
ଅମୁଲ୍ୟ ଅବଦାନ ପାଇଁ ୧ ୯୮ ୭ ମସିହାରେ ନିଖୂଳ ଉତ୍କଳ ବୈଦ୍ୟ ସମ୍ମିଳନୀ ପକ୍ଷରୁ ତାଙ୍କୁ  
“ଆୟୁର୍ବେଦ ଶିରୋମଣି” ଭପାଧରେ ଭୂଷିତ କରାଯାଇଥିଲା । ସ୍ବର୍ଗତଃ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଜୀବନର  
ଆଦର୍ଶ ଥୁଲା - “ଲୋକ ସେବା ହିଁ ଭଗବତ ସେବା! |  
“P ନୁଛ° ଲଣନନ QPL ନ IE? ଲାନୁନର୍ଭନଂ  
 କାନନ QE ୭9/° QING? ଥାଳଲାଜନନ୍୍‌ I” | ।

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