



ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା

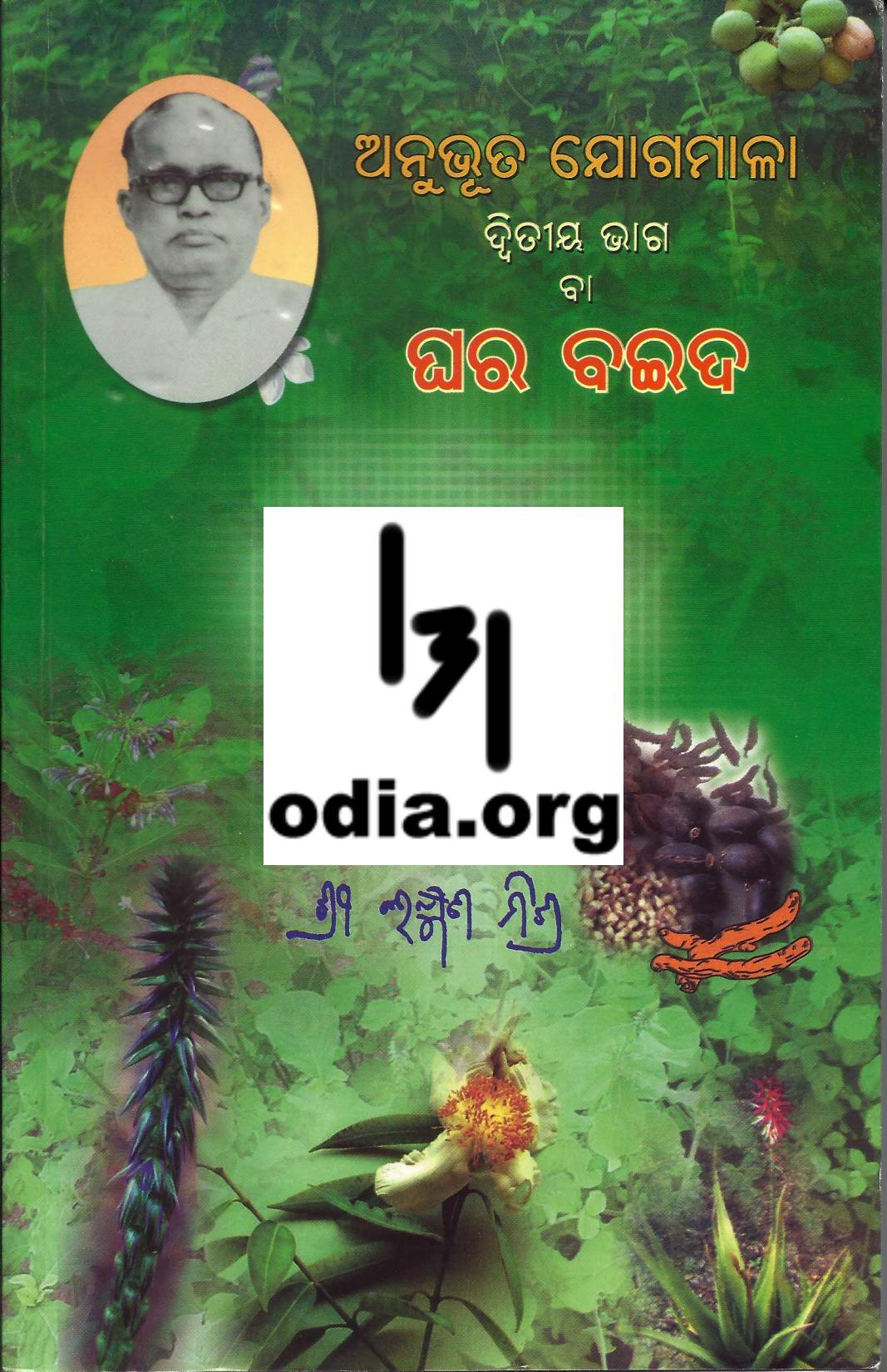
ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ
ବା

ଘର ବଇଦ

ଓଡ଼ିଆ

odia.org

ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀଶିଖା ମିଶ୍ର



ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା

ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ

ବ।

ଘର ବିଷୟ

ଲେଖକ : ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର, ବି.ଏ.

(ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପୁଲିସ ସୁପରିଶେଷେଷ)

ଆଡ଼ମିନିଷ୍ଟ୍ରେଚର ଶ୍ରୀଜଗନ୍ଧାଥ ମନ୍ଦିର, ପୁରୀ

ମୂଲ୍ୟ : ୩୨୦୦/-

(ii)

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ (ଘର ବଜଦ)

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ବା

ଘର ବଜଦ

ଲେଖକ : ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର

ପ୍ରକାଶକ : ଶ୍ରୀ ପ୍ରାଣକୃଷ୍ଣ ମିଶ୍ର, ଆଇ.ଏ.ଏସ. (ଅବସରପ୍ରାସୁ)

ମୁଗ୍ଧ ନଂ - ଏନ୍ - ୨୨୩, ନୟାପଲ୍ଲୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୧୫

ଫୋନ୍ - (୦୭୭୪) ୨୫୫୧୫୯୪

ସର୍ବସ୍ଵର୍ଗ ସଂରକ්ଷିତ

“ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର ଆଶ୍ୱ ପ୍ର୍ୟାମିଲି”

ପରିମାର୍ଜିତ ସଂସ୍କରଣ : ଜୁନ ୨୦୦୭

ଦ୍ୱିତୀୟ ମୁଦ୍ରଣ : ନଭେମ୍ବର ୨୦୦୭

ତୃତୀୟ ମୁଦ୍ରଣ : ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୦୭

ଚତୁର୍ଥ ମୁଦ୍ରଣ : ଜୁନ ୨୦୦୮

ପଞ୍ଚମ ମୁଦ୍ରଣ : ଡିସେମ୍ବର ୨୦୦୮

ସପ୍ତମ ମୁଦ୍ରଣ : ଜାନୁଆରୀ ୨୦୧୦

ସପ୍ତମ ମୁଦ୍ରଣ : ଡିସେମ୍ବର ୨୦୧୦

ଅଷ୍ଟମ ମୁଦ୍ରଣ : ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୧୧

ନବମ ମୁଦ୍ରଣ : ଅପ୍ରେଲ ୨୦୧୨

ଦଶମ ମୁଦ୍ରଣ : ଜାନୁଆରୀ ୨୦୧୩

୧କାଦଶ ମୁଦ୍ରଣ: ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୧୩

୧୨ଦଶ ମୁଦ୍ରଣ : ଫେବୃଆରୀ ୨୦୧୪

ବିତରକ : ଶ୍ରୀ ଶମ୍ଭୁନାଥ ମହାନ୍ତି, ପୁସ୍ତକ ବିକ୍ରେତା

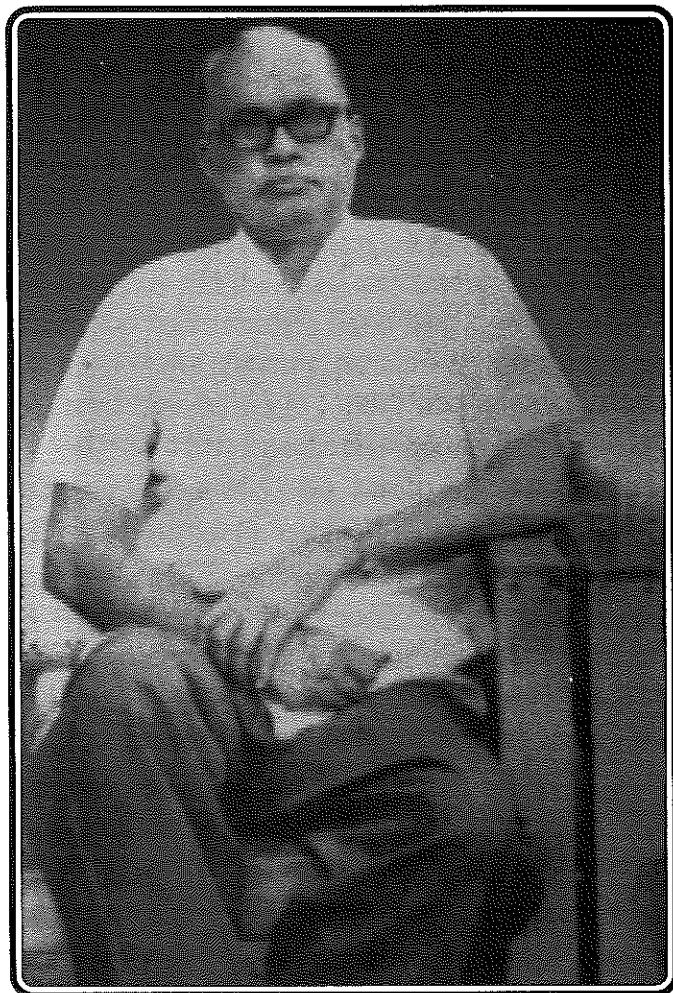
ପୁସ୍ତକା ବସ୍ତ୍ରାଣ୍ଡ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଟେଲିଫୋନ - ୯୮୩୮୪୭୭୨୫୫୪

ମୁଦ୍ରଣ : ପରଫେଲ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟ ଆଶ୍ୱ ଗ୍ରାଫିକ୍ (ପ୍ରା.) ଲିଃ.,

୧୫୪, ସେକ୍ଟର - ଏ, ଜୋନ୍ - ବି, ମଞ୍ଚେଶ୍ୱର ଶିହାଞ୍ଜଳ, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୧୦

ଫୋନ୍ - (୦୭୭୪) ୨୫୮୭୭୮୮୪ / ୨୫୮୯୮୮୮୪



ସ୍ଵର୍ଗତଃ ଲକ୍ଷଣ ମିଶ୍ର

‘ଘର ବଇଦ’ର ପ୍ରକାଶନ ସଂପର୍କରେ ସ୍ଥିତନ

୧୯୬୩ ମସିହାରେ ସ୍ଵର୍ଗ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଲିଖିତ ‘ଆନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ଦୃଚାୟ ଭାଗ ବୀର ବନ୍ଦଦ’ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସପୂର୍ବ ଲୋକପ୍ରିୟତା ଯୋଗୁଁ ତାହାର ବହୁବାର ମୁଦ୍ରଣ ହୋଇଥିଲା ।

ଏହା ପୂର୍ବରୁ ୧୯୭୦ ମସିହାରେ ସ୍ଵର୍ଗତ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଲିଖିତ ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା’ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇ, ଅଶାତତ ଚାହିଦା ଯୋଗ୍ ତାହାର ମଧ୍ୟ ଅନେକ ମହାଶ ହେଇଥିଲା ।

ସ୍ଵର୍ଗ ମିଶ୍ରଙ୍କର (ଡିଗୋଧାନ ତା ୨୭.୦୧.୧୯୮୯) ଅନ୍ତିମ ଲଜ୍ଜା ଥଳା ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା କେତ୍ରରେ ଆଜୀବନ ଉତ୍ସର୍ଗକୃତ ଗବେଷଣା ଓ ସାଧନାର ଉପଲବ୍ଧି ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ତାଙ୍କର ଲିଖିତ ଓ ପ୍ରକାଶିତ ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକର ବହୁଲ ପ୍ରସାର ଯେପରି ଗୋଗାକୁଆ ମଣିଷର ଗୋପନ୍ତିରେ ସହାୟକ ହେଉଥିବ ସେ ଦିଗରେ ତାଙ୍କର ପୁଅ କିମ୍ବା ବୋହୁ ଓ ଝିଅମାନେ ଯତ୍ତୁବାନ ହେବେ ଏବଂ ତାଙ୍କର ପୁସ୍ତକ ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା’, ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ବା ଚାରି ବରତିବ୍’, ‘ବିଶ୍ଵାକରଣୀ-ପରିକିରଣ ସର୍ବବିଷ ଚିକିତ୍ସା ଓ ମନ୍ଦିରାଭା ଗୋଗ ଚିକିତ୍ସା’ (ଅନୁଭୂତ ମନ୍ଦିରାଭା) ଓ ‘ସଂକ୍ଲାମକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା’ର ପୁଅ ପ୍ରକାଶନର ଦାୟିତ୍ବ ମିଳିତ ଭାବରେ ବହନ କରିବେ ।

ସ୍ଵର୍ଗତ ମିଶ୍ରଙ୍କର ସେହି ଜାହା ଅନୁଯାୟୀ ତାଙ୍କ ଦୂଜ ପୁଅ, ଚାରିବୋହୁ ଓ ତିନି ଝିଆ ଗୋଟିଏ ‘ପାର୍ଟ୍ନରସିପ’ ଗଠନ କରି ଉଚ୍ଚ ପୁଣ୍ଡର ଗୁଡ଼ିକର ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ‘ପ୍ରକାଶକ’ର ଦୟିତ୍ବ ମୋ ଉପରେ ମ୍ୟାପ କଲାପରେ ‘ଘର ବଜଦ’ ଓ ‘ସହଜ ଚିକିତ୍ସା’ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏସୁଚି । ପ୍ରକାଶକର ଦୟିତ୍ବ ମୁଁ ଗ୍ରହଣ କଲା ପରେ ‘ଘର ବଜଦ’ର ୨୦ ଥର ମୁଦ୍ରଣ (‘ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଲାମିନେଚର ଆଣ୍ଟ ଅଫସ୍଱େର୍’ ପ୍ରେସରେ) ଏବଂ ‘ସହଜ ଚିକିତ୍ସା’ର ୨୨ ଥର ମୁଦ୍ରଣ (ଶେଷ ମୁଦ୍ରଣ - ‘ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଲାମିନେଚର ଆଣ୍ଟ ଅଫସ୍଱େର୍ ପ୍ରିଣ୍ଟର’ ପ୍ରେସରେ) ହେଲାପାରିଛି ।

ତଥିଏ ଉତ୍ତମ ପୁସ୍ତକର ଚାହିଦା ଆବୋ କମି ନାହିଁ । ଏହି ପୁସ୍ତକ ଦୁଇଟିରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା ଉଷ୍ଣଧ ବ୍ୟବହାର କରି ଉପକୃତ ହୋଇଥିବା, ଏପରିକି ଅନେକ ଦୁଃସାଥ ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିଥିବା ବନ୍ଦ ସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିଠିପଡ଼ରେ ମୋତେ ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ‘ସହଜ ଚିକିତ୍ସା’ ଓ ‘ଘର ବଲଦ’ର ପରିମାର୍ଜିତ ସଂସ୍କରଣ ‘ଦି ପରଫେନ୍ ପ୍ରିସ୍ ଆଣ୍ଟ୍ ଗ୍ରାଫିକ୍ (ପ୍ରା.) ଲିଃ.’ ପ୍ରେସରେ ମୁଦ୍ରିତ ହୋଇ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା । ଏହି ପରିମାର୍ଜିତ ସଂସ୍କରଣ ସବୁ ଦିଶରୁ ଯେପରି ଉତ୍ତରମାନର ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ବୃକ୍ଷ ଦିଆଯାଇଛି । ବିଶେଷ କରି ଗୋଗଗୁଡ଼ିକର ଜେଗାଜୀ ଅର୍ଥ ଏବଂ ଡାକ୍ତରା ନାମ (Medical Term) ସବାପତ୍ରରେ ଦେବାପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଜୁନ୍ ୨୦୦୭

ପ୍ରାଣକୃଷ ମିଶ୍ନେ

ପ୍ରକାଶକ

ସୂଚୀପତ୍ର

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା	Good health by conforming to laws of nature	୧-୨
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା - ଦୈନିକ ନିୟମ - (ପ୍ରଭାତରେ ଶୟାତ୍ୟାଗ ଠାରୁ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ଓ ଶୟନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୈନିକ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ)	Principles to follow during natural process of daily activities (from waking up in the morning upto going to bed at night) to ensure good health	୨-୧୩
ନିଷିଦ୍ଧ ଆହାର	To avoid certain foods in certain circumstances or due to incompatibility with each other	୧୩-୧୪
ତିଥୁରେବରେ ଖାଦ୍ୟହ୍ରବ୍ୟର ନିଷେଧ	To avoid certain foods according to different lunar days	୧୫-୧୬
ରତ୍ନଚର୍ଯ୍ୟ	Effects of different seasons on the body and how to deal with the same to ensure good health	୧୭-୧୯
ଖାଦ୍ୟହ୍ରାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା (ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ, ପାଳ ଏବଂ ହୃଦ, ଦହୀ, ମିଆ, ମହୁ ଓ ଚିନି ଦ୍ୱାରା)	Maintenance of good health and treatment of diseases through food - (Vitamins, fruits, milk, curd, ghee, honey and sugar)	୧୯-୪୯
ଗୋମୁତ୍ର ଓ ଗୋବର ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା	Curing diseases through cow urine and cow dung	୪୯-୫୧
ପାନ ଖାଲବାର ଉପକାରିତା ଓ ଅପକାରିତା	Healthy and unhealthy effects of pan (betel leaf) chewing	୫୧-୫୩
ପବନର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ	Effects of wind on health	୫୩-୫୪
ଲେମ୍, କମଳା, କଦଳୀ, ଅମୃତତଣ୍ଡୁ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା	Therapeutic properties of Lemon, Orange, Banana and Papaya	୫୪-୫୫
ଅତୀସ, ଅଶୋକ, ଅଞ୍ଜନ, ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା	Treatment of diseases with Atees, Ashoka, Arjuna and Aswagandha	୫୫-୭୮

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାକ୍ରି
କେତେକ ପବାର୍ଥ (ଉପକାରୀ) ଫୋପାଛି ଦେବା ଅନୁଚ୍ଛି	Certain things not to be thrown away due to their usefulness in treating diseases	୭୮-୮୨
ଗ୍ରୁହଶାନ୍ତି ଏବଂ ଭୂତ ପିଶାଚମାନଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ ରତ୍ନୋଷ୍ମୟ ଧାରଣ	To propitiate planets and to ward off evil spirits by wearing jewels / precious stones / roots of certain trees	୮୩-୮୪
ସର୍ବୋଷ୍ମୟ ସ୍ଵାନ	Good health and propitiation of planets by bathing with water treated with nine substances	୮୪-୮୫
ମହୋଷ୍ମୟ ସ୍ଵାନ	Great therapeutic value of bath treated with eleven substances	୮୫
ସକଳ ଗ୍ରୁହ ବଶୀକରଣ ମୂଳିକା (ବେଗୁନିଆଚେର)	All planets are appeased if the root of "Bugunia" plant is kept in the house or worn on the body	୮୫
କେତେକ ବନୌଷ୍ମୟର ଅଭୂତ ଗୁଣ	Certain trees and plants (leaves, seeds, roots etc) of great medicinal value	୯୯୪-୯୯୭
ଦାଳ ପଡ଼ରୁ ଉନ୍ତୁ ଔଷଧ (ଦଶମୂଳ)	Ten therapeutically valuable trees and plants mentioned in palm leaf literature	୯୯୯-୯୯୪
କେଉଁ କେଉଁ ମାସରେ କେଉଁ କେଉଁ ପଡ଼ୁ, ଫୁଲ, ଫଳ, ଛାଲ, ମୂଳ ଖାଇଲେ ଶରୀର ସୁମ୍ମ ଓ ନିରୋଗ ରହିବ ।	Monthwise prescription for eating different leaves, flowers, fruits, barks and roots to keep healthy and disease free	୯୯୭-୯୯୯
ପାରଦ ଶୋଧନ	Processes for purification of mercury for use in medicinal preparations	୨୩୦-୨୩୭
ଅକରାଦି ଅକ୍ଷର କ୍ରମରେ ରୋଗର ବିବରଣୀ		
୭		
ଅରୁଚି	Loss of appetite	୮୫
ଅକାଳ ପକ୍ଷତା	Premature greying of hair	୮୬

ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ଅଗିଆ ବାତ (ଦେହ କୁଣ୍ଡାଳ ହୋଇ ଚକାଚକା ପକିଯିବା)	Urticaria (An allergic skin disorder - appearance of round elevated patches on the body with severe itching) ୮୭
ଅଗ୍ନିଦର୍ଶ (ପୋଡ଼ା ଘା)	Burns ୮୭-୮୮
ଅଗ୍ନିମାଧ୍ୟ (ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନ ହେବା)	Dyspepsia (impaired digestion) ୮୮
ଅତିସାର (ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଖାତା)	Diarrhoea (abnormal frequency and fluidity of fecal evacuation) ୮୮-୮୯
ଅର୍ଦ୍ଧବାତ (ମୁଁଛ ଟେଢା ହୋଇଯିବା)	Palsy (inflammation of the facial nerve causing sudden paralysis of one side of the face) ୯୦-୯୦
ଅର୍ଦ୍ଧବାତ (ଶରୀର ଅଧା - ତାହାଣ ପାଖ କିମ୍ବା ବାମ ପାଖ ଅତଳ ହୋଇଯିବା)	Paralysis of one side of the body ୯୦-୯୦
ଅଧାକପାଳି - ମୁଁଷବ୍ୟା	Migraine (extremely severe headache confined to one side of the head) ୯୦-୯୧
ଅନିଦ୍ରା	Insomania (Inability to get to sleep or to have enough sleep) ୯୧-୯୨
ଅନ୍ତକୋଷ	Hernia (A protrusion of abdominal organs through a gap in the abdominal wall) ୯୨
ଅନାର କଣା	Night blindness ୯୨
ଅପସ୍ଥାର (ମୃଗୀ) - (ବାତ ଜନିତ ମୁଁର୍ଦ୍ଦା ରୋଗ)	Epilepsy [Recurrent convulsions (seizures) with loss of consciousness] ୯୩-୯୪
ଅର୍ଶ	Piles (Hemorrhoids) - Swollen veins (lumps) inside and outside the anus - often painful and frequently bleeding ୯୪-୯୫
ଅଶ୍ଵରୀ (ମୃତ୍ତନଳୀରେ ପଥର)	Renal Colic - Severe pain caused by stones in the urinary tract (kidney and bladder) ୯୫-୧୦୧

ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ଆ	
ଆଶ୍ଵୁଗଣ୍ଠି ବାତ	Arthritis (Inflammation of joints with swelling, stiffness, redness and pain - acute /chronic)
ଆଖରୁ ପାଣି ବୋହିଲେ	Dacryocystites / Ectropion - (Excessive watering of the eyes due to blockage of tear duct)
ଡ଼	
ଉଚ୍ଛୁଣୀ, ଗଜି, ଲିଖ	Treatment for Lice
ଉଚ୍ଛାଦ (ଏକ ପ୍ରକାର ଅପସ୍ତାର)	A type of Epilepsy - Abnormal behaviour - a feeling of unreality, display of temper and violent action (not a mental illness)
ଉପଦଂଶ (ସିଫିଲିସ)	Syphilis (A venereal sexually transmitted (also congenital) disease which can cause serious damage to many organs throughout the body in later life)
ର	
ରତ୍ନରୋଧ (ରତ୍ନସ୍ରାବ ସ୍ଵାଭାବିକ ନ ହେବା ବା ଆଦୌ ନ ହେବା)	Amenorrhoea (Stoppage of / irregular, menstruation)
ରତ୍ନସ୍ରାବ ଅଧ୍ୟକ ହେଲେ	Menorrhagia (Excessive loss of blood during menstruation)
ଡ଼	
ଏକଶିରା	Orhitis (Temporary inflammation (swelling) of testicles, and in some cases, pain)
କ	
କଟିଶୁଳ ବା କଟିବାତ (ବାତଜନିତ ଅଣ୍ଟାଧରା)	Lumbago - severe pain in the lower back usually in stooping - followed by sciatica in some cases - a rheumatic condition
	୧୦୪

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାକେ
କଣ୍ଠ, କାନ, ଲୁହା କଣ୍ଠ ଗଳିମାଳେ	Removal of thorns, nails and glass splinters embedded in the body	୧୦୪
କଷତିତର ରୋଗ	Throat diseases	୧୦୫
କଣ୍ଠମାଳା, ଗଣ୍ଠମାଳା ବା ଗ୍ରୁଣିରୋଗ	Multiple small tumour like swellings of the lymph glands of the neck, resembling a garland (କଣ୍ଠମାଳା). Swelling of the lymph gland in any other part of the body, is a disease of the joints (ଗଣ୍ଠମାଳା ବା ଗ୍ରୁଣିରୋଗ)	୧୦୫-୧୦୬
କର୍ଣ୍ଣରୋଗ	Diseases of the ear	୧୦୭
କମ୍ପ ଦୂର	Fever preceded by sudden chill with shivering.	୧୦୯
କାହୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ବ୍ରଣ, ବିଷର୍ପ ଘା	Skin diseases (scabies, rashes, boils, ulcers)	୧୦୭
କାନ ଭିତରେ ପୋକ	Maggots ear (worms in the ear)	୧୦୭
କାମଳ	Jaundice - (Increase of bile pigments in the blood causing yellow discolouration of the skin and whites of the eyes, cream coloured stools and darkened urine)	୧୦୭-୧୦୮
କାଳ (ବଡ଼ ପାଟିରେ କଥା ନ କହିଲେ ଶୁଣା ନ ଯିବା)	Deafness - Inability to hear unless spoken to in very loud voice	୧୦୮
କାଶ	Cough	୧୦୯-୧୧୦
କୁଷ୍ଟ	Leprosy - (A chronic inflammation of the nerves and the skin - colourless blotches develop anywhere on the skin with gradual loss of sensation and deformity of the affected limbs). Infection caused by prolonged contact with a leprosy patient	୧୧୦-୧୧୧

(x)

ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ଦିଚୀୟ ଭାଗ (ଘର ବଜଦ)

ବିଷୟ	ପ୍ରକାଶ
କୃମ (ପେଟର)	Worms in the stomach
କୋଷ୍ଟ କାଠନ୍ୟ	Constipation
ଖ	
ଖନେଇ କଥା କହିବା ବା ତୁଣ ଲାଗିବା	Stammering (Stuttering)
ଗ	
ଗନେରିଆ	Gonorrhoea – A venereal disease caused by gonococcus bacterium during sexual activity – can affect both the male and female genitals. For symptoms refer to 'Anubhuta Jogamala' First Part.
ଗର୍ଭକାରକ	Treatment to cure barrenness and to ensure pregnancy
ଗର୍ଭ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ	Medicine for abortion
ଗର୍ଭ ନହେବାକୁ	Birth control
ଗର୍ଭଣୀର ବାହି	Vomitting during pregnancy
ଗଳଗଣ୍ଡ (କଷ ପ୍ରକି ଫୁଲା ରୋଗ)	Goitre (enlargement of the thyroid gland seen as swelling of the neck) - medicine prescribed for 'କଷମାଳା' is applicable.
ଗର୍ଭଶୟ ଛୁଣ୍ଡି	Prolapse of the uterus (the uterus drops out of position and in severe cases, descends into the vagina)
ଗଳକ୍ଷତ	Abscess under the mucous membrane surrounding the tonsil (A complication of tonsillitis)
ଗଳାଫୁଲା (ଗଳା ଭିତର ଫୁଲିଥିବା ପରି ଅନୁଭବ କରିବା)	A feeling of a lump in the throat

ବିଶ୍ୱସ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ଗୋଦର (ଶ୍ଵାସଦ)	Elephantiasis (a chronic filarial disease causing swelling of legs)	୧୧୮-୧୧୯
ଗନ୍ଧ୍ୱସୀ (ସାୟାଟିକା) (ପିତାଠାରୁ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟତ ସ୍ଥାୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା)	Sciatica (Pain radiating along the sciatica nerve extending from the buttocks to feet)	୧୧୯
ଗୃହର ବାୟୁ ପରିଷାର ରଖିବାକୁ	To keep the air inside the house pollution-free	୧୧୯
ଘ		
ଘଣ୍ଟିକା	Tonsillitis (Inflammation of the tonsil, usually associated with a general inflammation of the throat, with high temperature and swollen neck glands)	୧୧୯
ଘା (ପିଲାଙ୍କର)	Boils / ulcers of children	୧୨୦
ଚ		
ଚକ୍ଷୁରୋଗ	Diseases of the eyes	୧୨୦-୧୨୧
ଚକ୍ଷୁରେ କୌଣସି ରୋଗ ନ ହେବା ପାଇଁ	To keep the eyes disease-free	୧୨୦
ଛ		
ଛଡ - (୧) ବାଦାମି ବା ମାଟିଆରଙ୍ଗ	Freckles - one or more brownish spots on the skin by deposition of pigment These increase in number and darken on exposure to sunlight - commonly appear on the face and neck of elderly persons - (a benign disorder)	୧୨୧
(୨) ଧଳାରଙ୍ଗ	Leukoplakia - a disorder of mucous membrane resulting in one or more white patches, commonly on the cheek, tongue, vulva or penis - medically insignificant but can sometimes become malignant	

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ଛିଙ୍କ	Sneezing	୧୨୭
ଜ		
ଜିହ୍ଵାସ୍ଥ୍ୱ - (ଜିର ନ ବୁଲିବା ରୋଗ)	Tongue incapable of movement - a rheumatic disorder	୧୭୦
ଜ୍ଵର (ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର)	Fever (different types)	୧୭୩-୧୭୭
ଜଳାପୋଡ଼ା (ପେଚଭିଡ଼ରେ)	Acute burning sensation in the abdomen	୧୭୭
ଶୁ		
ଖାଡ଼ା ହେବାପାଇଁ	Purgative - medicine for evacuation of bowels	୧୭୮-୧୭୯
ଦ		
ଦର୍ଶପତାନକ ବାତ (ଶରୀର ଦର୍ଶ (ବାଢ଼ି) ପରି ସଳଖ ହୋଇ ରହେ - ନଳ୍କ ହୁଏ ନାହିଁ କି ଗୋଡ଼ ହାତ ମେଲାଇ ହୁଏ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବସିପାରେ ନାହିଁ)	Spondylosis (A rheumatic disorder - The spinal or vertebral column (back bone) becomes stiff as a rod - making it difficult for the patient to bend down, spread out his hands or legs or to stand or sit down)	୧୭୯
ଦାଉ ରୋଗ	Diseases of the teeth	୧୭୯-୧୮୧
ଦାଉ ଘର୍ଷିବା ତୁର୍ଣ୍ଣ	Tooth powder for massaging	୧୮୯
ଦାଉ ଶାଶ କରିବାକୁ	Strengthening of the teeth	୧୯୯
ଦାଉ ନ ପଡ଼ିବାକୁ	To prevent falling out of teeth	୧୯୯
ଦାଉ ପୋକ କଟା	Dental caries	୧୯୯-୧୯୦
ଦାଉ ମୂଳର କ୍ଷତି	Gum ulcer	୧୯୦
ଦାଉ ମୂଳ ପୁଲି ବିଷା ହେଲେ	Gum Abscess causing acute pain	୧୯୦
ଦାଉରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିଲେ	Dental Pyorrhoea	୧୯୦-୧୯୧
ଦାଉ ରଗଡ଼ିବା	Bruxism - (Habitual, purposeless clenching and grinding of teeth, especially during sleep)	୧୯୧

ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ଧ	
ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବାତ	An infectious disease causing acute muscle contractions particularly of the jaw and neck - (lock jaw) Painful arching of the back and drawing down of the neck may occur ୧୭୭-୧୭୩
ଧବଳ କୁଷ	Leucoderma (Vitiligo) - (a skin disorder - appearance of smooth white patches on various parts of the body due to loss of natural pigment) - Neither infectious nor contagious but extremely difficult to cure but Medically insignificant ୧୭୯
ଧୀଶକ୍ତି ଓ ତେଜ ବଳ ବୃଦ୍ଧି	Tonic for Brain and Vitality ୧୮୧
ଧୂଜଭଙ୍ଗ (ସ୍ଵାଭାବିକ ଯୌନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅକ୍ଷମତା)	Sexual Impotence - Inability to sustain erection during sexual intercourse ୧୮୧-୧୮୪
ନ	
ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ	Epistaxis (Nose bleed) ୧୮୫, ୧୯୦
ନାକରୁ ଗନ୍ଧ ସିଙ୍ଗାଣି ବାହାଚିଲେ	Ozaena - (A condition of the nose associated with a foul smelling discharge) ୧୯୫
ନାତୀ ବ୍ରୁଣ (ନାଳୀ ଘା) [ଶିରା ବା ଅନ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଥୁବା ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ମାର୍ଗରେ ହୋଇଥିବା କଷତ]	Sinus - An abscess in a narrow passage in the hollow of bone or a channel for venous blood ୧୯୩-୧୯୪
ନିମୋନିଆ (ସନ୍ତିପାତ)	Pneumonia [An acute inflammation (bacterial or viral) of the lungs with high fever, persistent cough and chest pain] ୧୯୭-୧୯୪
ପ	
ପଗାଙ୍ଗୁଳି (ଆଙ୍ଗୁଳି ଗଣ୍ଠରେ କଷଦାୟକ କ୍ରଣ)	Painful abscess on the finger bone ୧୯୫

ବିଷୟ		ମୁଖ୍ୟ
ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା	Dysuria (Pain during urination (ranging from mild discomfort to a sensation of severe burning))	୧୮୭-୧୮୮
ପକ୍ଷାୟାତ ବାତ [ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ପାଖ (ତାହାଣ ବା ବାମ) ଅଚଳ ହୋଇଯିବା]	Paralysis of one side of the body (loss of muscular control in the affected part)- a rheumatic condition	୧୭୧
ପାଗଳ ରୋଗ	Insanity	୧୮୫-୧୮୬
ପାଦ ଦାହ	Burning sensation in the feet	୧୮୭
ପାଣ୍ଡୁ [ଦେହର ରମ୍ଫ ଅଛୁ ହଳଦିଆ ମିଶ୍ରିତ ଧଳା ବା ସେତୁଆ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ] ('କାମଳ' ରୋଗର ଔଷଧ ଏହି ରୋଗ ଯାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରିବ)	Colour of the skin becomes yellowish white or ashen (Medicine prescribed for jaundis is also effective in this disease)	୧୮୭-୧୮୯
ପାରାବିଷ୍ଟ	Mercury poisoning	୧୯୭
ପାଳିକୁର	Intermittent fever (fever, ceasing and beginning alternately at fixed intervals)	୧୯୭
ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥୁରା ଶୂଳ	Gall stones (Solid masses like pebbles found in the gall bladder and bile duct - causing mild upper abdominal discomfort and in some cases, intermittent bouts of severe pain and vomiting)	୧୯୭
ପିଲାଙ୍କର ରୋଗ	Child Diseases	୧୯୭-୧୪୯
ପିଲାଙ୍କର କୁରାତିସାର	Diarrhoea of a child during fever	୧୩୮
ପିଲାଙ୍କର ବାଛରାଙ୍ଗା (ଫେଣ ଯୁକ୍ତ ଦୁର୍ଗର୍ଭ ଛିଢ଼ିବିତିଆ ଖାତା)	Watery, smelly and foamy motions of a child	୧୩୮
ପିଲାଙ୍କର ପୋଡ଼ା ତିହୁଡ଼ି (ନିଆଁ ଲାଗି ଫୋଟକା ହେଲାପରି ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ)	Appearance of blisters (as if caused by burn) all over the body	୧୩୯

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

ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠାନ୍ତେ
ପୁଅରୋଗ (ପିଲାମାନେ ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦିବା ଏବଂ ଶୁଖ୍ୟିବା)	Rickets (a child disease - growing bones soften, bend and are malformed causing bow legs and knock knees' - child's health deteriorates). Cause - malnutrition ୧୪୧
ପୁତ୍ର ସତାନ	Remedy for the birth of a male child ୧୪୨
ପୁଣ୍ଡିକାରକ (ବୃଦ୍ଧ ଯୁବକ ପରି ହେବାକୁ)	Medicine for rejuvenation of the aged ୧୪୩
ପ୍ରମେହ (ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ 'ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା' ବହିରେ ଦିଆଯାଇଛି)	Spermatorrhoea (Prescriptions for this disease provided in "Anubhuta Jogamala - Sahaja Chikitsa" ୧୮୩
ପ୍ରସବ (ସହଜ)	Painless child birth ୧୪୭-୧୪୮
ପ୍ରସବ ପରେ ଯୋନିଶୂଳ	Post natal vaginal pain ୧୪୯
ପ୍ରସବ ଜ୍ଵାଳା	Painful urination after child birth ୧୪୩
ପ୍ରସବ ପରେ ଅଧୁନ ରତ୍ନସ୍ତାବ	Excessive bleeding after child birth ୧୪୩
ପ୍ରେମ ପାଗଳ	Obsessive love sickness ୧୭୭
ପ୍ଲାହା (ବଢ଼ିଯିବା ରୋଗ)	Splenitis (Enlargement of the spleen) ୧୪୪
ବ	
ବଧୁରତା (କାନକୁ ନ ଶୁଦ୍ଧିବା)	Deafness ୧୪୫
ବର୍ଷ୍ୟାର ସତାନ ହେବାକୁ	Cure for a woman's barrenness ୧୪୫-୧୪୭
ବସତି	Small pox ୧୪୭-୧୪୮
ବର୍ଷି (ଏନିମା)	Enema (Injection of a fluid into the rectum to cause a bowel movement) ୧୪୮-୧୪୯
ବହୁମୁତ୍ର (ମଧୁମେହ ବା ଡାଇବେଟିସ୍ ହୁହେଁ)	Polyuria - Frequent painless urination, causing weakness, excessive thirst, headache, and pale complexion due to loss of vital substances. (Not Diabetes) ୧୪୭-୧୪୯

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ବ୍ରଣ	Boils/Abscesses	୧୭୭-୧୭୪
ବାତ (ବାୟୁ)-[ଶରୀରରେ ବାତ, ପିତା ଓ କପର ବିସମତାରେ ଶରୀର ଅସ୍ଵାସ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ତିନି ଧାତୁ ମଧ୍ୟରେ ସମତା ରକ୍ଷା କରିବାରେ ବାୟୁର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବେଶି ହୋଇଥିବାକୁ, ଏହି ବିସମତା ଯୋଗ୍ୟ ଉପରେ ରୋଗକୁ ବାତରୋଗ କୁହାଯାଏ]	"Vata" (the wind inside the body) regulates the flow of the two elemental fluids of the body - Bile ('Pita') and Phlegm ('Kafa'), maintaining the required balance. Any imbalance due to aggravation of "Vata" causes rheumatic diseases (ବାତ ରୋଗ)	୧୪୭-୧୪୮
ବାତକ୍ରର [ଶରୀରରେ ବାୟୁ (ବାତ)ର ଅସତ୍ତ୍ୱକରଣ ଯୋଗ୍ୟ କର]	Rheumatic fever (fever caused by aggravation of 'Vata', the vital wind constituting life energy)	୧୭୭-୧୭୭
ବାତ କ୍ଲର (ଫାଇଲେରିଆ କ୍ଲର)	Filarial Fever	୧୭୩-୧୭୪
ବାତରୋଗ (ବାତକନିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ)	Diseases caused by aggravation of 'Vata'	୧୪୮-୧୭୩
ବାଧକ (ରତ୍ନଶୂଳ)	Dysmenorrhoea (pain or discomfort during or before a menstrual period)	୧୭୪
ବାହି	Vomitting	୧୭୫
ବାଲିଜଯା	Fungal infection of the feet (toes) due to excessive contact with muddy water	୧୭୫
ବାଲ ଉପୁଡ଼ିଲେ	Falling hair	୧୭୫-୧୭୭
ବାଲ ସଫାକରିବାକୁ	To cleanse and soften the hair of women	୧୭୭
ବାଲ ଉପୁଡ଼ି ମୁଣ୍ଡ ଚନ୍ଦା ହୋଇଗଲେ	Baldness caused by falling hair	୧୭୭
ବାଲ ବଢ଼ିବାକୁ	For growth of hair	୧୭୭
ବାଲ ଅକାଳେ ପାତିଲେ - ବାଲ ଆଜାବନ କଳା ରଖିବାକୁ	To prevent greying of hair prematurely and even in old age	୧୭୭-୧୭୭
ବାୟା ବିଲୁଆ, ବାୟା କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ (ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପାଇଁ 'ସହଜ ଚିକିତ୍ସା' ଦେଖନ୍ତୁ)	Rabid jackal / rabid dog bite (see "Sahaj Chikitsa" for other medicines)	୧୭୭

ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ବିଛା, ବିରୁଡ୍ଢି, ମହୁମାଛି କାଚିଲେ(ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପାଇଁ ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା’ ଦେଖନ୍ତୁ)	୧୭୭
ବିରଙ୍ଗା (ଏକଜିମା)	୧୭୮
ବିଶ୍ଵଚୀ, ଅବବାହକ ବାତ (ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ହାତ ଚେକିବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା ଏବଂ ବିଶା ହେବା)	୧୭୦-୧୭୧
କିଷ (ସବୁ ପ୍ରକାର)ର ପ୍ରତିକାର	୧୭୮
ବାର୍ଯ୍ୟ (ଶୁକ୍ର)	୧୭୯-୧୭୯
ଉ	
ଉଗଦର	୧୭୪-୧୭୫
ଭାତୁଡ଼ି	୧୭୫

ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
caused by virus and are slightly contagious.	
ଭୂତ ବିକାର (ଭୂତ ଉତ୍ସାଦ)	A type of epilepsy - Hallucination about a visual or auditory presence of a ghost, resulting in abnormal behaviour - not a mental illness
ଭୂତ ପ୍ରେତଦିମାନଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ	For protection against evil spirits
ଭ୍ରମରୋଗ (ମୁହଁ ଚୁଲା, ମୁଣ୍ଡଚୁଲା)	Vertigo - A feeling that the head or body is spinning, and the surrounding, although still, is spinning
୩	
ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗ (ଦୀର୍ଘଦିନ ଓ ମାତ୍ରାଧୂଳି ମଦାତ୍ୟୟାନ ଜନିତ ରୋଗ)	Alcoholism (excessive drinking of alcohol over a long period). Causes physical deterioration (damage of central nervous system and liver) and Mental depression
ମଧୁମେହ (ଡାଇବେଚିଟ୍)	Diabetes Mellitus - The body can not properly use sugar and carbohydrates from the diet due to malfunctioning of the pancreas, resulting in accumulation of sugar in the blood and tissues, seriously affecting various parts of the body (vital organs) Symptoms - excessive thirst and urination, loss of weight, debility, vision problems and ulcers on the feet, etc.
ମନ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରୟ ବା ଗ୍ରାବାଷ୍ଟ୍ରୟ - (ବେଳ ମୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିଯିବା ରୋଗ)	Wry neck (torticollis) - Spasmodic contraction of the neck muscle, twisting the neck and the head to one side
	୧୭୫-୧୭୮
	୧୭୯-୧୮୮
	୧୯୭-୧୯୯
	୧୯୯-୧୯୮
	୧୯୯-୧୯୮

ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ମଳ କଣ୍ଠକ	Anal Fissure - A fissure or crack in the lining of the anal canal causing severe pain during and after passing stool and bleeding from the anus ୧୭୮
ମସ୍ତିଷ୍କ କୁମି	Worms (bacteria) infection of the brain - can become fatal ୧୭୮-୧୭୯
ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଲତା	Diminished capacity of the Brain with regard to aspects of vision and higher mental functions associated with intelligence, mainly caused by shortage of blood supply to the brain and weakness of heart ୧୭୯
ମହୁପେଣାରୁ ମହୁଆଣିବାକୁ	To safely bring out honey from the hive ୧୭୯
ପାଇ ଆଖୁଆ ହେଲେ	Corn - a thickening of the outer skin with a central core on the toes and soles of the feet ୧୮୦
ମିଳମିଳା	Measles - A highly contagious and infectious disease mostly affecting children (not immunised) After dry irritating cough, sore red eye, small white spots inside the cheek, and fever, a brownish pink rash spreads in blotches over the whole body ୨୧୮-୨୧୯
ମୁଣ୍ଡ ଘା	Ulcers on the head ୧୮୦
ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା (କୁମିଙ୍ ଶିରଶ୍ରୀଳ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଲତା ଯୋଗୁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଉଥିଲେ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ୧୮ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ)	Headache ୧୮୦
ମୁହଁ ମୋଡ଼ା ବାଚ (ଅର୍ଦ୍ଦତ) (୮୯ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉଷ୍ଣଧ ମଧ୍ୟ ଫଳପ୍ରଦ)	Palsy (Medicines prescribed on page 89 are also effective) ୧୮୯

ବିଶ୍ୱସ		ସ୍ଥାନ
ମୁଣ୍ଡା	Loss of consciousness	୧୮୦-୧୮୧
ମୁପ୍ରକୁଳ (ଅଛୁ ଅଛୁ ଗୋପାଗୋପା ପରିଷ୍ଠା ହୃଦ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୃଦ)	Dysuria - (Painful and scanty, drop-by-drop urination)	୧୮୧-୧୮୨
ମୁତ୍ରାଘାତ (ମୁତ୍ରରୋଧ) (ପରିଷ୍ଠା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା)	Obstructive micturition (Failure to urinate)	୧୮୨
ମୁଷା ବିଷ	Anti-dote for Rat poison	୧୮୦
ମେଣା ମୁଣ୍ଡିଆ ବାଢ଼ (ଆଖୁ ମେଣା ମୁଣ୍ଡ ପରି ଫୁଲିଯାଇ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୃଦ)	Painful swelling of the knee resembling a sheep's head - a rheumatic disease	୧୭୭
ମେହୁଦଶ୍ର ସର୍ବନିମ୍ନ ଛାନରେ ବଥା (ଚିକ୍ରରୋଗ)	Pain in the lower back region (the lumber vertebrae of the spine)	୧୮୩
ମୋଟା ହେବାକୁ	Medicine for weight increase	୧୮୩
ମୋଟା ରୋଗ	Obesity	୧୮୩-୧୮୪
ୟ		
ଯକୃତ (ଲିଭର) (ଠିକ ଭାବରେ କ୍ରୀୟାଶୀଳ ନହେବା (ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ))	Cure for liver problems	୧୮୫
ଯଷ୍ଟା (କ୍ୟାମରୋଗ) (ଚିବି)	Tuberculosis of the Lungs (An infectious and highly wasting disease which, in some cases, becomes fatal)	୧୮୪-୧୮୫
ଯୋନିକଳ (ପେନ୍) (ଗର୍ଭାଶୟ ଯୋନିଭିତରକୁ ବା ବାହାରକୁ ଖୁଣ୍ଡ ଆସିବା)	Prolapse of the Uterus - (Protrusion of the displaced uterus into the vaginal Orifice)	୧୮୮
ଯୋନି କଣ୍ଠୁ	Itching of the Vagina and Vulva	୧୮୮
ଯୌବନ ରକ୍ଷା	To maintain youthful vigour, vitality and mental ability	୧୮୯-୧୯୦
ର		
ରକ୍ତ ରତ୍ନ ଗୋଡ଼ ହାତ ପୁଲିଲେ	Swelling of hands and feet due to accumulation of fluid (blood)	୧୯୯

ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ରକ୍ତ ପିଇ	Contamination of blood by polluted bile, causing serious complications resembling the symptoms of TB - such as bleeding from the mouth, cough, fever etc ୧୮୯-୧୯୦
ରକ୍ତ ପ୍ରଦର	Metorrhagia (Non-menstrual bleeding from the Uterus) (Uterine haemorrhage) ୧୯୨-୧୯୩
ରକ୍ତାହତା (ଆନେମିଆ)	Anaemia (A quantitative deficiency of hemoglobin in the blood) ୧୯୩
ରକ୍ତବାତି	Haematemesis (Blood vomitting) ୧୯୦
ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି	Blood purification ୧୯୨
ରକ୍ତସ୍ରାବ - (ପାତିରୁ, ନାକରୁ, କାନରୁ, ଲିଙ୍ଗରୁ, ଯୋମିରୁ, ମଳଦ୍ୱାରରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ)	Treatment to stop bleeding from the mouth, nose, ear, penis, vagina and anus ୧୯୧
ରତିଶାକ୍ତି ବଢ଼ିବାକୁ	To cure deficiency in sexual vigour ୧୯୩
ରସାୟନ (ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ଜଗାବ୍ୟାଧି ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ, ଚକ୍ଷୁର ଜ୍ୟୋତିଃ ବଢ଼େ, ବଳ ବୃଦ୍ଧିକରେ ଏବଂ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟକରେ)	Prescriptions which ensure prevention of diseases and ageing, sharpness of vision and strength and vitality of the body ୧୯୨-୧୯୪
ରାତ୍ରିକ୍ରର	Night fever ୧୯୪
ରାତ୍ରିରେ ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ବୁଲିବା	Somnambulism (Sleep walking) the act or state of walking, eating or performing other motor acts while asleep, of which one is unaware upon waking ୨୨
ଲିଙ୍ଗର ଦୁର୍ବଳତା	Functional deficiency of the penis-Inability to achieve and maintain an erection during sexual activity ୧୯୩-୧୯୪

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ଶ୍ରୀ		
ଶୟ୍ୟା ମୁହଁ	Bed wetting	୧୯୪
ଶରୀରକୁ ବଳିଷ୍ଠ କରିବାକୁ	To enhance physical vigour	୧୯୪
ଶୁଦ୍ଧ ମେହ - (ପରିସ୍ଥାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟର କିଛି ଅଂଶ ବାହାରିଆସେ)	Emission of non-orgasmic semen in the urine	୧୯୫
ଶୁଖା ରୋଗ - ('ପିଲାକର ଶୁଖାରୋଗ') ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଔଷଧ ବୟସ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ୍ୟ)	Progressive deterioration of health (shrivelling of the body) - (Medicine prescribed for the same disease affecting children (P-140) are also applicable for adults)	୧୯୫
ଶୁଳ (ଯେଚବ୍ୟା)	Abdominal Pain	୧୯୬-୧୯୭
ଶୁନ୍ନାତ୍କ ତେଲ	Pain relieving oil for massage on the affected parts	୧୯୭
ଶୋଥ (ପାଣି ଜମି ପୁଲିବା ରୋଗ)	Anasarca - Oedema (swelling) in any part of the body due to accumulation of fluid leaked from the circulatory system	୧୯୭
ଶ୍ଵାସ	Asthma (Bronchial passage in the lungs becomes swollen with inflammation causing cough, wheezing, and difficulty in breathing out)	୧୯୭-୧୯୮
ଶ୍ରୀ		
ସର୍ଦି	Cold	୧୯୯
ସଂଗ୍ରହଣୀ (ଗ୍ରହଣୀ)	Chronic Diarrhoea	୧୯୯-୧୯୯
ସର୍ପ ପଲାଇବାକୁ	To ward off (repel) snakes	୧୯୯
ସର୍ପ ବିଶ	Cure for snake poison	୧୯୯-୨୦୦
ସର୍ବଦ୍ଵାର ହର	Cure for all types of fevers	୧୯୪-୧୯୫
ସୁତିକା ରୋଗ	Post natal complications	୨୦୧-୨୦୨

ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠାକ୍ରି
ସନ୍ଧିପାତ ଓ ସୁତିକା ସନ୍ଧିପାତ	Pneumonia / Post natal pneumonia ୨୦୭
ସୁରମା ଏବଂ ଖାଇବାପାଇଁ ଔଷଧ (ଚକ୍ଷୁରୋଗରେ)	Ointment for local application and medicine for oral administration (for eye diseases) ୨୦୯
ସ୍ତରବୃଦ୍ଧି	Treatment for under developed breasts ୨୦୯
ସ୍ତର ଶୁଳ୍କ ଓ କଟିନ କରିବାକୁ	Treatment to firm up flabby and sagging breasts ୨୦୯
ସ୍ତରରେ କ୍ଷୀର ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ	Treatment to increase milk production in a woman's breast ୨୦୯-୨୦୩
ସ୍ତର ଦୁଧ କମାଇବାକୁ	To relieve pain and to avoid formation of abscess due to excessive accumulation of milk in the breast of a woman who has lost her suckling baby or who does not breast feed ୨୦୩-୨୦୪
ସ୍ତର ଦୁଧ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ	To cure impurities in the milk produced in a woman's breast ୨୦୩
ସ୍ତରଶ ଶକ୍ତି ବଢାଇବାକୁ	To improve memory power ୨୦୪
ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ	Nocturnal emission of semen during sleep, often during a sexual dream (wet dream) ୨୦୪-୨୦୮
ସ୍ତରନ (ବୀର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରମାଣ)	To prevent premature and involuntary seminal discharge ୨୦୪
ସ୍ତର ଲୋକଙ୍କର ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ	Adverse effects of sexual excitement experienced by a woman in an erotic dream resulting in vaginal secretion and in some cases, false pregnancy ୨୦୮
ସ୍ଵାୟୁ ରୋଗ	Nerve Diseases ୨୦୮-୨୦୯

ବିଶ୍ୱାସ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
ସ୍ଵର ଉଙ୍ଗଳି	Hoarseness or loss of voice (Acute laryngitis)	୨୦୯
ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ନିରୋଧ	Remedy to keep the house premises free from the virus or bacteria causing infectious diseases	୨୦୯
ପ୍ରାଣିକ ରୋଗ		
ହଲଜା (ବିଶୁଚିକା)	Cholera - An acute infectious disease transmitted 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, vomiting, rapid dehydration causing muscle cramps) Can be fatal if untreated	୨୦୯-୨୧୫
ହନ୍ତୁଷ୍ଟମ (ପାରିହାଡ଼ ଖେପ ପାଇଁ ମେଲା ବା ବନ୍ଦ କରିନପାରିବା)	Sub-luxation (displacement) of the jaw (Also called Lock-jaw)	୧୭୦
ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ	Fractures	୨୧୪
ହାତ ପାଦ ଜ୍ଵାଳା	Burning sensation in the hands and feet	୨୧୭
ହାତ ପାପୁଲିରେ ଚମଦଳା	Red, warm and painful blotches on the palms	୨୧୭
ହାତ ପାପୁଲିରେ ପାଣିଜାହୁ	Ringworm on the palms - a fungal contagious infection on the palms due to moistness, characterised by ring shaped eruptive patches; causing mild to intense irritation	୨୧୭
ହିକକା	Hiccups - Repeated and involuntary spasms of the diaphragm (a flexible, dome shaped muscle	୨୧୯

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
	between the chest and the abdomen) - prolonged bouts may occur - persistent hiccups suggests underlying abnormalities	
ହିଷ୍ଟରିଆ (ଅପସ୍ଥାର ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଅଷ୍ଟଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ୍ୟ)	Hysteria - display of unusual behaviour to attract attention or to avoid an unpleasant situation - symptoms can range from pain to loss of sensation, and loss of use of any part of the body Also loss of control over emotions and loss of memory - Treatment prescribed for epilepsy (ଅପସ୍ଥାର) is applicable	୨୧୭
ହୁପିଙ୍ଗ କଷ	Whooping Cough - A severe infectious child disease caused by bacteria - bouts of excessive paroxysmal coughing with harsh sound	୨୧୭
ହୃଡ଼ୋଗ	Heart Diseases (Cardiac problems)	୨୧୭-୨୧୯

ବିଶେଷ ଦ୍ୱାରା ଚାଲାଇଛି - ଏହି ସ୍ଵର୍ଗତରେ ଯେଉଁ ସବୁରେଗର ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି, ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା “ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାପିତ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା” - ପୃଷ୍ଠା (୧୪-୪୯) “ଗୋମୃତ ଓ ଗୋବର ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା” - ପୃଷ୍ଠା (୪୯-୫୧), ଲେମ୍ଫୋନ୍ଯୁକିଟିସି, କମଳା, କଦଳୀ ଓ ଅନୁତରଣ୍ଣା ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା - ପୃଷ୍ଠା (୫୪-୭୪) ଏବଂ ଅତୀୟ, ଅଶୋକ, ଅଞ୍ଜନ, ଅଶ୍ଵଗଶା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା” ପୃଷ୍ଠା (୭୪-୭୮)ରେ ମଧ୍ୟ 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.

ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ଥାନ୍ୟରକ୍ଷା

ସ୍ଥାନ୍ୟରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ‘ସ୍ଥାନ୍ୟ କଅଣ’ ଜାଣିବା ଉଚିତ ।

ସ୍ଥାନ୍ୟ ଅର୍ଥ – ନୀରୋଗତା, ଶରୀର ରୋଗଶୂନ୍ୟ ହେଲେ ସ୍ଥାନ୍ୟରକ୍ଷା ହୁଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ – ତାହେଲେ ରୋଗ କ’ଣ ?

ଉଦ୍ଭବ – ‘ବୁଜନ୍ତି ଶରୀରଙ୍କ ମନଶେଷି ରୋଗାଙ୍କ’ । ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ଯେ ପାଡ଼ା ଦିଏ ତାହାର ନାମ ରୋଗ ।

ପ୍ରଶ୍ନ – ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଏବଂ ମାନସିକ ରୋଗ କାହାକୁ କହନ୍ତି ?

ଉଦ୍ଭବ – ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଯଥା – ଚର୍ମ ରୋଗ, ଆୟାତ ଜନିତ ରୋଗ, ଜାବାଶ୍ରୁ ସଂକ୍ରମଣ ଜାତ ରୋଗ, କ୍ଲର, ଅତିସାର, କୁଷ୍ଟ, ଅର୍ଶ, ଆହାରବିହାରୋତ୍ତମନ ସମସ୍ତ ରୋଗ ।

ମାନସିକ ରୋଗ ଯଥା – କାମ, କ୍ଳୋଧ, ଲୋଭ, ଅହଙ୍କାର, କୀର୍ତ୍ତ୍ତା, ଶୋକ, ଭୟ, ଉଦ୍ଦବେଗ ମୁଣ୍ଡା, ଅପସ୍ତ୍ରାର ଲତ୍ତାଦି ।

ଶରୀର ଏବଂ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଉନ୍ନିଷ୍ଠ ସମ୍ବନ୍ଧ, ଗୋଟିକର ଅଧିପତନରେ ଅନ୍ୟଟିର ଅଧିପତନ ଅବଶ୍ୟକବାଣୀ । ପୂର୍ବସ୍ଥାନ୍ୟ 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 ସୁମ୍ଭୁ ଶରୀର ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ରୀୟ ହୋଇପଡ଼େ । କେତେକଙ୍କର ଅତିଶ୍ୟ ଭୟରେ ବା ଶୋକରେ ହୃତପିଣ୍ଡ କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ।

ଓଷଧ ଯେତେ କମ୍ ଖିଆଯାଏ, ସେତେ ଭଲ । ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାନ୍ୟ ଲାଭ ହୁଏ । ଜଙ୍ଗଳରେ ପଶୁପକ୍ଷାମାନେ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ପାଳନ କରି ସୁମ୍ଭୁ ସବଳ ଥାଆନ୍ତି, ବରଂ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁପକ୍ଷାମାନେ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ପାଳନ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ନ ପାଇ ରୋଗ ଭୋଗ କରନ୍ତି ।

‘ଶରୀରମାଦ୍ୟ ଖଲୁ ଧର୍ମସାଧନଂ’ । ଆସମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଶରୀରକୁ ସୁମ୍ଭୁ ରଖିବା । ଅସୁମ୍ଭୁ ଶରୀରରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସୁଚାରୁ ରୂପେ କରିଛୁଏ ନାହିଁ । ଆସମାନେ ଦେଖୁଛୁ କେତେକଙ୍କର ଅଛ ବୟସରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୋଇ ଚଷମା ଲଗାଇବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । କାହାର ଦାତ ପଡ଼ି ଯାଉଛି, କାହାର ଅଛ ବୟସରେ ବାଲ ପାତି ଯାଉଛି, ଜନ୍ମିଯଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୋଇଯାଉଛି । ଏହିପରି କିଛି ନା

କିଛି ରୋଗ ଅଧିକାଂଶ ଦିନ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । ଆୟୋମାନେ ଦିନକୁ ଦିନ ଅଛାୟୁ ହେଉଥାଏଁ । ଏହାର କାରଣ ଆୟୋମାନେ ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ସହଜ ପ୍ରଶାଳୀ ଜାଣୁ ନାହିଁ । ଏହି ନିୟମମୁଢ଼ିକ ଏତେ ସହଜ ଯେ ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନ୍ଧିତା ସମସ୍ତେ ବିନା ଅର୍ଥ ଏବଂ ସମୟ ବ୍ୟୟରେ ସହଜରେ କରିପାରିବେ । ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ପାଲନ କଲେ ଆୟୋମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ଆକୁମଣ କରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଡାକ୍ତର କବିତାକୁ ପାଖକୁ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଖାଇବା ପିଇବା ଦୋଷରୁ ଅଧ୍ୟକାଂଶ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ‘ମିଥ୍ୟାହାର ବିହାରେଣ ରୋଗାଣା ମୁଦ୍ରତବୋ ଉବେଦ୍ ।’

‘ବିନାଯି ଭେଷେଜେ ବ୍ୟାଧି ପଥ୍ୟାଦେବ ନିବର୍ତ୍ତତେ ।

ନିର୍ମିପଥ୍ୟ ବିହାରସ୍ୟ ଭେଷଜନାମ ଶତେଚୟି ।’

ବିନା ଓଷଧରେ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ଯଦି ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ଉପଦେଶ ଅନୁସାରେ ପଥ୍ୟରେ (ଖାଦ୍ୟଫେଯ) ରହିପାରିବ । ପଥ୍ୟରେ ନରହିଲେ ଯେତେ ଓଷଧ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଓଷଧର କିଛି ଗୁଣ ହେବ ନାହିଁ କିମା ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ଆତ୍ମଏବ ବିଜ୍ଞ ଲୋକମାନେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଆଶ୍ୱର ନେବା ଉଚିତ ।

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଦୈନିକ ନିୟମ

(ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା)

ଶୟାତ୍ୟାଗ

ବ୍ରାହ୍ମମୁଦ୍ରାରେ ଅର୍ଥାତ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟାଦୟର ଏକଘଣ୍ଠା ପୂର୍ବରୁ ଶୟାଗ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଦିବସର ପ୍ରଥମ ଭାଗ କପର ସମୟ । ନିତ୍ରା କପକାରକ । ସୂର୍ଯ୍ୟାଦୟ ପରେ ନିତ୍ରିତ ରହିଲେ କପ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଦେହର ଏବଂ ମଣ୍ଡିଷର ଜଡ଼ତା ଆସେ । ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଲା ପରେ ହଠାତ୍ ଶେଯରୁ ଉଠି ନୟାଇ ଚିତ୍ ହୋଇ ଗୋଡ଼ହାତ ସିଧା କରି ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଜାକି ଆଣିବ ଏବଂ ଦୁଇହାତ କହୁଣା ଦାରା ଯକୃତ ଏବଂ ପ୍ଲାହା ସ୍ଲାନକୁ (ଦୁଇପାଖ ପିଞ୍ଜରା ଲେକକୁ) ଚାପି ଦେଇ ପୁନର୍ବାର ଦୁଇହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା କରିବ । ଏହିପରି ୩/୪ ଥର କରିବା ପରେ ୫/୬ ଥର ଏପାଖ ସେପାଖ ମୋଡ଼ିଜିଟି ହେବାକୁ ହେବ । ପରେ ୨/୩ ମିନିଟ୍ ମୁହଁ ମାତ୍ର ଶୋଇ ତପ୍ତରେ ଶୟାତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହିପରି କଲେ ଝାଡ଼ାର ଉଦ୍‌ବେଗ ସହଜରେ ଆସିବ । ପ୍ଲାହା ଏବଂ ଯକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ ଭଲ ହେବ । ପ୍ଲାହା ଓ ଯକୃତର ଦୋଷ ଥିଲେ ଉପରୋକ୍ତ ବ୍ୟାଯାମ ଦାରା ବିନା ଓଷଧରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ହୋଇଯିବ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପ୍ଲାହା ଏବଂ ଯକୃତର ଦୋଷ ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଉପରୋକ୍ତ ବ୍ୟାଯାମ କଲେ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି ନାହିଁ । ତଥାପି ସପ୍ରାହରେ ୨/୩ ଦିନ କଲେ ପୁନର୍ବାର ପ୍ଲାହା

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

ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଶୟାମୀ ଉଠି ଓ ଆହାର ପରେ ଡାହାଣ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ନିମ୍ନ ଭାଗ ଦ୍ୱାରା କପାଳକୁ ୨/୩ଥର ଘଷିବ । ଏହାକୁ ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରରେ କପାଳ ଭାତି କହନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା କପାଶ୍ରିତ ବାୟୁ ଓ ଶୈଖ୍ରା ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

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

ଶୟାମୀତ୍ୟାଗ ପରେ

ବିଗତ ଘନ ନିଶ୍ଚାଥେ ପ୍ରାତଃ ରୁଥ୍ୟା ନିତ୍ୟା
ପିବତି ଖଲୁ ନଗୋଯା ଦ୍ଵାଣ ରଶ୍ରେଣ ବାରି ।
ସ ଭବତି ମତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଶଶ୍ଵତ୍ତା ତାଷ୍ୟତୁଲ୍ୟ
କଳିପଳିତ ବିହାନ୍ତ ସର୍ବରୋଗେ ବିମୁକ୍ତଃ ।

ସୁର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଶୟାମୀତ୍ୟାଗ କରି ମାନ ବାଟରେ ପାଣି ପିଇଲେ (ବାମ ମାନ ପୁତ୍ରାରେ ନିଶ୍ଚାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ପାଣି ପିଇବ) ସ୍ଵତି ଶକ୍ତି ବଡ଼େ; ଗରୁଡ଼ ପରି ତାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ହୁଏ,
ମୁରକୋଟିତ ଶରାର ଲାଭ ହୁଏ ଏବଂ ସମସ୍ତ ବ୍ୟାଧି ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ମଳମୃତ୍ ତ୍ୟାଗ

ସୁର୍ଯ୍ୟାଦୟ ପୂର୍ବେ ମଳାଶୟ ସ୍ଥିରଥ ଥିବାହେତୁ ଏହି ସମୟରେ ସହଜରେ କୋଷ୍ଟସ୍ତ ମଳ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଖାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ହୁଯେଥାଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଖାଡ଼ା ଫେରନ୍ତୁ, ଦେଖିବେ କୋଷ କାଠିନ୍ୟ ରୋଗ ଆଉ ରହିବ ନାହିଁ । ଡାହାଣ ନାକପୁତ୍ରାରେ ନିଶ୍ଚାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଖାଡ଼ା ଫେରିଲେ ଖାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ । ଖାଡ଼ା ଫେରିବା ସମୟରେ ପରିସ୍ତ୍ରୀ ହେବା ସ୍ଥାଇବିଲି । ସେଥିରେ ଦୋଷ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ବାମ ନାକପୁତ୍ରାରେ ନିଶ୍ଚାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ପରିସ୍ତ୍ରୀ କରିବ । ଖାଡ଼ା ଫେରିଥିବା ସମୟରେ ବା ପରିସ୍ତ୍ରୀ ସମୟରେ ଯେତେବେଳ ଯାଏ ତାହା ଶେଷ ହୋଇନଥିବ ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାନ୍ତକୁ ଦାନ୍ତ ଚିପି କରି ରଖିଥିବ ଏବଂ ଅଣ୍ଟକୋଷ ଦୁଇଟି ହାତଦ୍ୱାରା ଉପରକୁ ୩୦ୟ କରି ଧରିଥିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଡ଼ା ଏବଂ ପରିସ୍ତ୍ରୀ ସରଳ ଭାବରେ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ସବଳ ହୁଏ । ଆହୁ ବୟସରେ ଦାନ୍ତ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଦାନ୍ତ ହଲୁଥିଲେ ବସିଯାଏ । ଅଛୁ ବୟସରୁ ଏହି ନିଯମ ପାଳନ କଲେ ବୁଝ ବୟସରେ ତଥା ଚିରଜୀବନ ପାଇଁ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଦାନ୍ତ ଭଲ ନଥିଲେ ଯକୃତ କ୍ରିୟା ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ହଜମ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ସମୟ ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ସହିତ ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ କଷ୍ଟର ଅତି ନିକଟ ସମ୍ମନ । ଅଣ୍ଟକୋଷକୁ ୩୦ୟ ଧରିବା ଦ୍ୱାରା ଏକଶିରା ଏବଂ କୁରୁଣ୍ଗରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଛ ଦିନ ହେଲା

ଏକଶିରା ରୋଗ ହୋଇଛି ସେମାନେ କିଛି ଦିନ ଉପଗୋକ୍ତ ନିୟମ ପାଲନ କରନ୍ତୁ ଦେଖିବେ ବିନା ଅଶ୍ରୁ ବା ଅପରେସନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବେ (ପରାକ୍ଷିତ) । ଅଣ୍ଟକୋଷ ଶୁକ୍ର ଆଧାର । ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ଏବଂ ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟକୋଷକୁ ଠେସି ଧରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଟକୋଷର ଶିରା ଶିଥିଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ଝାନେହିୟର ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ଝାଡ଼ା ଫେରିବାର ବାମହାତର ମଧ୍ୟମା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ମଳଦ୍ୱାର ଭିତରେ ପୁରାଳ ମଳତ୍ୟାଗ ପରେ ଅବଶିଷ୍ଟ ଯାହା ମଳ ରହିଯାଇଥାଏ ତାକୁ ବାହାର କରି ଦେଲେ ଅର୍ଶ, ଭଗନର ପ୍ରକୃତି ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ । ମଳଦ୍ୱାର ଠାରୁ ନାହିଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପାନ ବାୟୁର ସ୍ଥାନ । ଆସମାନଙ୍କର ଅଧ୍ୟକ୍ଷାଣ ବ୍ୟାଧ ଏକମାତ୍ର ଅପାନ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହେବାଦ୍ୱାରା ହୁଏ । ନାହିଁ ମୂଳରେ ସମାନ ବାୟୁର ସ୍ଥାନ । ମୁଖ ଏବଂ ନାୟିକା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ବାୟୁ ନାହିଁର ଉପରିଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗମନ କରେ ତାହା ପ୍ରାଣବାୟୁ । କଣ୍ଠ ଦେଶରେ ଉଦାନ ବାୟୁ ଏବଂ ବ୍ୟାନବାୟୁ ସର୍ବ ଶରାଗରେ ଅବସ୍ଥାନ କରେ । ବାହାରେ ଅଗ୍ରି ପ୍ରଦ୍ଵାଲିତ ହେଲେ ଯେପରି ସେହି ସ୍ଥାନର ବାୟୁ ପତଳା ହୋଇ ଉର୍ଜ୍ଞ ଆଡ଼କୁ ଗତି ହୁଏ, ସେହିପରି ଆସମାନଙ୍କର ଦେହର ଅପାନବାୟୁର ସ୍ଥାନ ମଳ କଣ୍ଠିକାରେ ବଢ଼ି ହେବା ଦ୍ୱାରା ଗରମ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ଗରମ ବାୟୁ ଉପରାଥାଡ଼କୁ ଜୋରରେ ଗଟିକରି ସମାନ ବାୟୁରେ ଚାପ ପକାଏ । ସମାନ ବାୟୁ ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ଚାପ ଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ, ଅମ୍ବ, ଅଜାର୍ଷ ରୋଗମାନଙ୍କର ଛାତି ଧଡ଼ଧଡ଼ ହୁଏ । ପେଟରେ ବାୟୁ ଜନ୍ମେ । ମୁଣ୍ଡ ଗରମ ହୁଏ । ରୋଗୀ ଆହାର କରୁ ବା ନକରୁ ପେଟ ଭିତର ବାୟୁରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଅପାନବାୟୁ ଶୁଦ୍ଧିଥିଲେ ଆଉ ଏପରି ଦୋଷ ରହେ ନାହିଁ । ଆଙ୍ଗୁଠ ଦ୍ୱାରା ମଳ ବାହାର କରିବା କିମ୍ବାକୁ ଯୋଗଶାସ୍ତରେ ‘ମୂଳଶୋଧନ’ କହନ୍ତି । ମୂଳ ଶୋଧନ କଲେ ଅମ୍ବ ଅଜାର୍ଷ କୋଷ କାଠିନ୍ୟ, କୃମିରୋଗ କୌଣସି ଦିନ ହେବ ନାହିଁ । ଯେତେଥର ଝାଡ଼ା ହୁଏ ସେତେଥର ମୂଳଶୋଧନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଅପାନବାୟୁ ଦୂଷିତ ହେଲେ ଶୁକ୍ର, ପ୍ରସ୍ରାବ, ଝାଡ଼ା ସମସ୍ତ ଦୂଷିତ ହୁଏ ଏବଂ ଶୁକ୍ର ଧାରଣର କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ହୁଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଥର ମଳତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । ‘ସଞ୍ଜ ସନାଳେ ଯେ ବାହାର ଯାଏ, ତା କଉଡ଼ିକି ବଇଦିନ ଖାଏ ?’ ମଳମୁକ୍ତର ବେଗ ଧାରଣ କଲେ ଅସାଧ ରୋଗ ହୁଏ । ଅତେବଳେ ଯେତେବେଳେ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ପରିସ୍ରା କେଖାଇବ ସେତେବେଳେ ଯେତେ କାମ ଥୁଲେ ମଧ୍ୟ ଝାଡ଼ା ଫେରିବ ଏବଂ ପରିସ୍ରା କରିବ । ମଳତ୍ୟାଗ କରୁଥିବା ସମୟରେ କୁତ୍ରେଇବ ନାହିଁ । କୁତ୍ରେଇବି ଅନ୍ତକୋଷ (Hernia) ରୋଗ ହୁଏ । ତଦ୍ରୁ ନାହିଁରେ ଅର୍ଥାତ୍ ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଚାସ ପ୍ରଶାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ମୁହଁ ଗରମ ଏବଂ ଦୂଷିତ ଥାଏ ସେତେବେଳେ ପରିସ୍ରା କଲେ ଶୁକ୍ର କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଠିଆ ହୋଇ ପରିସ୍ରା କଲେ ଛନ୍ଦ୍ରିଯ ଶକ୍ତି ଶିଥିଲ ହୁଏ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ଏବଂ ବହୁମୁକ୍ତର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହୁଏ । ପରିସ୍ରା କରି ପାଣି ଘେନିବା ଉଚିତ । ଅନେକ କହିପାରନ୍ତି ସାହେବମାନେ ତ ଠିଆ ହୋଇ ପରିସ୍ରା କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଉପଗୋକ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ କାହିଁକି ? ସେମାନଙ୍କର ଯେ ଏହି ରୋଗ ହେଉ ନଥୁବ ତା କିଏ କହିପାରିବ । ସେମାନେ ଶାତପ୍ରଧାନ ଦେଶର ଲୋକ । ଗ୍ରାମ୍ପ ପ୍ରଧାନ ଦେଶର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଆର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷିମାନେ ଉପଗୋକ୍ତ ନିୟମ ଲେଖିଛନ୍ତି ।

ମୁଁହୁ ହାତ ଧୋଇବା ନିୟମ

ପ୍ରାତିକାଳରେ ମୁଁହୁ ଧୋଇବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ପାଣି ଉର୍ଦ୍ଦ୍ଵରେ ପାଣି ଉର୍ଦ୍ଦ୍ଵରେ । ୪/୭ଥର ଆଖରେ ପାଣି ଛାଟି ଥରେ ପାଣିରେ କପାଳକୁ ଧୋଇଦେବାକୁ ହେବ । ପରେ ପାଟିରୁ ପାଣି ପକାଇ ଦେଇ ଦାତ ଘଷିବାକୁ ହେବ । ଦିବା ଏବଂ ରାତ୍ର ତୋଳନ ପରେ ମୁଁହୁ ଧୋଇବା ସମୟରେ ପାଟିରେ ପାଣି ଉର୍ଦ୍ଦ୍ଵରେ ଆଖକୁ ପାଣି ଛାଟିବାକୁ ହେବ ଏବଂ କପାଳ ଧୋଇବାକୁ ହେବ । ଏହିପରି କଲେ ଆଖୁ ଥଣ୍ଡା ରହେ ଏବଂ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ପିଲାଦିନରୁ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବୃଦ୍ଧ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଚକ୍ଷମା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ।

ଦାତ ଘଷିବା

ରାତ୍ରିରେ ସଞ୍ଚତ ଲାଳ କ୍ଲେନ୍ ସପା କରିବାକୁ ଦାତ ଘଷାୟାଏ । ଦାତକାଠି ଅଭାବରୁ ଅନେକ ଲୋକ ରୁଥୁରସ ଏବଂ ରୁଥୁପେଷ୍ଟରେ ଦାତ ଘଷନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ରୁଥୁରସକୁ ଫୁରିଲା ପାଣିରେ ପରିଶାର ନକରି ଘଷିଲେ ଉପକାର ପରିବର୍ତ୍ତ ଅପକାର ହୁଏ, କାରଣ ରୁଥୁରସରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଜୀବାଶ୍ୟ ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥାଏନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ରୁଥୁପେଷ୍ଟ ମିଷାୟାଦ । ଆୟୁର୍ବେଦରେ କଟ୍ଟୁ, ତିକ୍ତ କିମ୍ବା କଶାଯ୍ ରସରେ ଦାତ ଘଷିବାର ଉପଦେଶ ଅଛି । ଅରଖ କାଠିରେ ଦାତ ଘଷିଲେ ବାର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ବଟ କାଠିରେ ଦାତ ଘଷିଲେ କାନ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଖଇର କାଠିରେ ଦାତ ଘଷିଲେ ମୁଖ ସୁଗରି; ଡିମିରି କାଠିରେ ବାକଶୁଦ୍ଧି, ଆମ କାଠି ବା ପତ୍ରରେ ଆଗୋଗ୍ୟ, କଦମ୍ବ ଏବଂ ଅପାମାରଙ୍ଗ କାଠିରେ ଧୃତି ଓ ମେଧା, ଡାଳିମ୍ବ, ବଶମଳ୍ଲି ଏବଂ କୁଡ଼େଇ କାଠିରେ ଦାତ ଘଷିଲେ ସୁନ୍ଦର ଚେହେରା ହୁଏ । ଜୀଇ ଏବଂ ମାଯାର କାଠିରେ ଦାତ ଘଷିଲେ ଦୁଃସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ । କିଆ, ବାଉଁଶ ଏବଂ ନାତ୍ରିଆ ଦାତ କାଠିରେ ଦାତ ଘଷିଲେ ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ଦାତ ଘଷିଲା ପରେ ରାଣି (ଖୟା) ବା ସୋରିଷ ତେଲରେ ସୈନିବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଘଷିଲେ ଦାତ ଶକ୍ତ ରହେ । ଦାତ ଘଷିଲା ପରେ ଦାତ କାଠିକୁ ଦୁଇପାଳ କରି ବା ରୂପା, ତମାରେ ହୋଇଥିବା ଜିଉ କୋରା ଦ୍ୱାରା ଜିଉ ସପା କରିବ ।

ତେଲ ମର୍ଦନ

ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ତେଲ ମର୍ଦନ କରିବ । ଶାତ ଦିନରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଏବଂ ଖରା ଦିନରେ ରାଣି (ଖୟା) ତେଲ ମର୍ଦନ କରିବା ପ୍ରଶନ୍ତ । ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ତେଲ ମାଲିସ କଲେ ରୋମକୁପ, ଶିରା ଏବଂ ଧନନୀ ସାହାୟ୍ୟରେ ତାହା ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ବଳାଧାନ କରେ । ‘ଅନ୍ତର୍ଭି ସଂସିଦ୍ଧ ମୂଳନାମ ତରୁଣାଂ ପଲ୍ଲୁବାଦୟଃ । ବର୍ଜନ୍ତେ ହି ତଥା ନୃଣାଂ ସ୍ଵେହ ସଂସିଦ୍ଧ ଧାତବଃ ।’ ଅର୍ଥାତ୍ ଗଛ ମୂଳରେ ପାଣି ଦେଲେ ଯେପରି ଡାଳ ପତ୍ରାଦି ବଢ଼ନ୍ତି, ସେହିପରି ସକଳ ପ୍ରକାର ଧାତୁ (ରସ, ରକ୍ତ, ମାୟେ, ମେଦ, ଅସ୍ତ୍ର, ମଜ୍ଜା ଏବଂ ଶୁକ୍ଳ) ସ୍ଵେହରେ (ତେଲରେ) ସଂସିଦ୍ଧ ହେଲେ ବଢ଼ିଥାଏ । ମୁଣ୍ଡରେ ତେଲ ମାଲିସ କଲେ ଶିରୋରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ, ଦର୍ଶନ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ, ଅକାଳେ ବାଳ ପାତେ ନାହିଁ, ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଖତ୍ରେ ନାହିଁ, ବାଳ କୋମଳ, ଘନ, ଦାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ କଷ ବର୍ଷ ହୁଏ । କାନରେ ତେଲ ପକାଇଲେ କୌଣସି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ, ମଳି ବସେ ନାହିଁ, ବଧୁରତା ପ୍ରଭୃତି ହୁଏ ନାହିଁ । କାନରେ

ଡେଲ ପକାଇବାକୁ ହେଲେ ସୁର୍ଯ୍ୟାଷ୍ଟ ବେଳେ ପକାଇବ । ପ୍ରତିଦିନ ଡେଲ ପକାଇ ନପାରିଲେ ସାତ ଦିନରେ ଅନ୍ତରେ ଦିନେ ଶନିବାର ଦିନ ପକାଇବ । ପାଦରେ ଡେଲ ମାଲିସ କଲେ ପାଦ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ଦର୍ଶନଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଡେଲ ମାଲିସ କଲେ ସୁଖ ନିହା ହୁଏ ।

“ବ୍ୟାୟାମ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମପଦଭ୍ରାଣ ସମର୍ଦ୍ଦିତ ଥଥା
ବ୍ୟାୟାମୋ ନୋପ ସର୍ପତ୍ତି ବୈନତେୟ ମିବୋରଗାଣ”

ଅର୍ଥାତ୍ - ଯେଉଁ ଲୋକ ଝାଲବେହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରେ, ଏବଂ ପାଦରେ ଡେଲ ମର୍ଦନ କରେ ତାକୁ ଗରୁଡ଼କୁ ସର୍ପ ଆକ୍ରମଣ ନକଳା ପରି ରୋଗମାନେ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ (ରବିବାର ଛତା) ଡେଲ ମର୍ଦନ କଲେ ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ରୋଗ ସହରେ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ । ପିଲାମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଡେଲ ଲଗାଇ ଖରାରେ ଅନ୍ତରେ ଅଧିଗ୍ରହଣ ଶୁଆଇ ଦେବ । ସାତ ଦିନରେ ଅନ୍ତରେ ଥରେ କରିବ । ସୁର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଦାରା ବହୁତ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । କୁଷ୍ଠ, ଯକ୍ଷାଦି ଉଚ୍ଛବି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଉପାଦକ ଜାବାଶୁ ସମୂହ ସୁର୍ଯ୍ୟରଶିଦାରା ବିନାଶ ପ୍ରାୟ ହୁଅଛି । ଏହି କାରଣରୁ ପ୍ରାଚାନ ପଣ୍ଡିତମାନେ ସମୂହ ସୁର୍ଯ୍ୟରଶିକୁ ମରାଟି ବୋଲି ନାମ ଦେଇଛନ୍ତି । ମରାଟି ଶଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସୁକ୍ଷମ ଜାବାଶୁ ନାଶକ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହଳଦି ଲଗାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଡଳ ରହେ କାରଣ ହଳଦିର ବିଶନାଶାନୀ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏହାର ସଂସ୍କୃତମାନ କୃଦିତ୍ଵା । ଆଜିକାଳି ଲୁଗା ହଳଦି ହୋଇଯିବ ବୋଲି ମାଆମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହଳଦି ଲଗାଇନାହାନ୍ତି । ହଳଦି ଚିକିଏ ଶୁଆଇଲେ କୃମି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ । ‘ମା ମାଲପା, ହଳଦି ବାପା’ ।

ନୂତନ କ୍ଷର ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗରେ ଡେଲ ଲଗାଇବ ନାହିଁ, ଲଗାଇଲେ ରୋଗ ପ୍ରବନ୍ଧ ହୁଏ । ଝାଡ଼ା ଓଷଧ ଖାଇ ବା ଦୂସ୍ର ନେଲା ପରେ ଏବଂ ବାନ୍ତି ଓଷଧ ଖାଇ ବାନ୍ତି ହେଲା ପରେ ଡେଲ ଲଗାଇବା ଉଚ୍ଚିତ ନୁହେଁ ।

ସ୍ଵାନ

ସୁର୍ଯ୍ୟାଦୟ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଵାନ କରିଲେ ବାତ, ପିତା, କଟର ସମତା ଆସେ । ସୁର୍ଯ୍ୟାଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଗାଧୋଇ ନପାରିଲେ ଦିନ ୯ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଗାଧୋଇବେ । କାରଣ ସୁର୍ଯ୍ୟାଦୟ ପରେ ଏବଂ ୯ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କଟର ସମାଧ । ଏ ସମୟରେ ଗାଧୋଇଲେ କଟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଆସମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ବାହାରିଥିବା ଝାଲ ଏବଂ କାହାରୁ ଧୂଳି, ଧୂଆଁ ପ୍ରଭୃତି ଦେହରେ ଲାଗି ଲୋମଙ୍କୁପ ସବୁ ବସି ହୋଇ, ଝାଲ ଦାରା ଯେଉଁ ମଳି ବାହାରିବାର କଥା ତାହା ବାହାର ନ ହୋଇ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟର ଅପକାର କରେ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ଵାନ କରିବା ଉଚିତ । ସ୍ଵାନ ଦାରା ଯେ କେବଳ ମଳ ପରିଷାର ହୁଏ ତାହା ନୁହେଁ । ସ୍ଵାନପରେ ଶରୀର ଶୀତଳ ହୁଏ । ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଏବଂ ପବିତ୍ର ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଗୁଣି ଓ ଅବସାଦ ଦୂର ହୋଇ ସମସ୍ତ କର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଉପାହ ଏବଂ ତତ୍ପରତା ଆସେ । ସ୍ଵାନପରେ ମନରେ ପବିତ୍ରତା ଆସେ ବୋଲି କୌଣସି ଶୁଭାନୁଷ୍ଠାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଵାନ କରିବାର ବିଧୁ ଅଛି ।

ଶାତଳ ଜଳରେ ସ୍ଥାନ ସ୍ଥାପ୍ତ ପକ୍ଷେ ହିତକର କିନ୍ତୁ ଅତି ଶାତଳ ଜଳ ସ୍ଥାପ୍ତ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ । ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ଗାମୁଛା ବା ତଡ଼ିଲିଯାରେ ଦେହକୁ ଭଲ କରି ଘର୍ଷିବ । ଗାଧୋଇବା ପରେ ଶୁଣ୍ଠିଲା ଗାମୁଛାରେ ଭଲ କରି ଦେହକୁ ପୋଛିବ । ଦେହରେ ଶାତଳ ଜଳ ଲାଗିଲେ ନାଡ଼ି ତତ୍ତ୍ଵ (Nerves) ଉଭେଜିତ ହୁଏ । ଏହି ଉଭେଜନାର ଫଳରେ ଚର୍ମର ନିମ୍ନରେ ଯେଉଁ ସବୁ ସୂନ୍ଧର ରଙ୍ଗ ସ୍ତ୍ରେତ ଅଛି, ସେ ସବୁ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ରଙ୍ଗକୁ ଉତ୍ତରକୁ ଲୋଲିଦିଏ । ସେହି ହେଉଥୁ ହୃଦୟପିଣ୍ଡ ଓ ଶ୍ଵାସପ୍ରଶାସର ଗତି ପ୍ରଖ୍ୟାତ ହୁଏ ଏବଂ ଦେହର ବାହାରର ତାପ କମିଯାଇ ରିତରର ତାପ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଅଗ୍ରିଦାସ୍ତ୍ର ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଗାଧୋଇବା ପରେ ଭୋକ ହୁଏ । ଶିଶ୍ରୁତ, ବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଶାତଳ ଜଳରେ ସ୍ଥାନ ନିଷିଦ୍ଧ । ଯେଉଁ ବୃଦ୍ଧଲୋକଙ୍କର ଶାତଳ ଜଳରେ ସ୍ଥାନ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ ସେମାନଙ୍କର କଥା ସ୍ଥତସ । ଭୋଜନ ପରେ ସ୍ଥାନ କଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଅଭ୍ୟାସକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ ହେଉଁ ଶରୀର ଅବସନ୍ନ ବା ଶ୍ରୁତ ହୋଇଥିବା ପରେ ଶାତଳ ଜଳରେ ସ୍ଥାନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସୁଶ୍ରୁତଙ୍କ ମତରେ ଅତିସାର, ଜୀର, କର୍ଣ୍ଣଶୂଳ, ବାୟୁରୋଗ, ଅଧ୍ୟାନ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଏବଂ ଭୋଜନ ପରେ ସ୍ଥାନ ନିଷିଦ୍ଧ । ସ୍ଥାନପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକୁ ବୁଝା, ବିଷ୍ଣୁ ଏବଂ ମହେଶ୍ୱର ରୂପରେ ନମସ୍କାର କରି ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ ।

“ତେଜେହସି ତେଜେମନ୍ତି ଧେହି ।

ବାର୍ଯ୍ୟମନସି ବାର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ତି ଧେହି ।

ବଳମନସି ବଳଂ ମନ୍ତି ଧେହି ।

ଓଜେଃସେୟାଜୋ ମନ୍ତି ଧେହି ।

ମନ୍ତ୍ୟରସି ମନ୍ତୁ ମନ୍ତି ଧେହି ।

ସଦେହସି ସହୋ ମନ୍ତି ଧେହି ।

ଆର୍ଥି - ତୁମେ ତେଜ, ମତେ ତେଜସ୍ଵୀ କର; ତୁମେ ବାର୍ଯ୍ୟ, ମତେ ବାର୍ଯ୍ୟବାନ କର; ତୁମେ ବଳ, ମତେ ବଳବାନ କର; ତୁମେ ଓଜଃ, ମତେ ଓଜସ୍ଵୀ କର; ତୁମେ ଅନ୍ୟାୟଦ୍ରୋହୀ, ମତେ ଅନ୍ୟାୟଦ୍ରୋହୀ କର; ତୁମେ ସହ୍ୟ ଶତ୍ରୁ, ମତେ ସହନଶାଳ କର ।

ଆରୋଗ୍ୟ ଭାସ୍ତ୍ରାବିହେତ, ଜ୍ଞାନମିଛେତ, ଶଙ୍କରାତ୍ - ଆର୍ଥି ରୋଗମୁକ୍ତ ପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ । ଜ୍ଞାନପ୍ରାୟି ପାଇଁ ଶଙ୍କର (ସଦଶିବ)ଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ ।

ଭୋଜନ

ଭୋଜନର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ପଞ୍ଚାର୍ଦ୍ର ହେବ ଅର୍ଥାତ୍ ଦୁଇପାଦ, ଦୁଇହାତ ଏବଂ ମୁହଁ ଧୋଇବ । ତାପରେ ‘ଭୋଜନାଗ୍ରେ ସଦାପଥ୍ୟାଂ ଲବଣ୍ୟକ ଚର୍ବଣା’ । ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଖଣ୍ଡ ଅଦା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ଲୁଣ ଖାଇବ । ଅଦା ଏବଂ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ରୁଚି ଏବଂ ଅଗ୍ନି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଜିହ୍ଵା ଏବଂ କଣ୍ଠ ବିଶେଷତ ହୁଏ । ବାତ, ପିତ୍ତ, କପର ସମତା ରହେ । ଡାହାଶ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଚାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ (ସୂର୍ଯ୍ୟନାତ୍ରିରେ) ଭୋଜନ କଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଖାଇବା ସମୟକୁ ଯଦି ଡାହାଶ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଚାସ ଯାଉ ନଥିବ ତାହାହେଲେ ବାମ କାଖରେ ଗୋଟିଏ ଟାଣ ପଦାର୍ଥ ଯାକି

ରଖିଲେ ପ୍ରାୟ ୨/୩ ମିନିଟରେ ଭାହାଶ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଚାସ ପ୍ରଶାସ ଯିବାଆସିବା କରିବ । ଅଥବା ଖାଇବା ବେଳେ ବାମ କାଖ ଖୋଲକୁ ବାମ ଗୋଡ଼ ଆଖୁ ଉପରେ ତାପି ରଖିଲେ ଡାହାଶ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଚାସ ପ୍ରଶାସ ଯିବା ଆସିବା କରିବ । ଖାଇବା ପନାର୍ଥକୁ ଭଲ କରି ଚୋବାଇ ଖାଇବ ଏବଂ ବାମ କଳରେ ଚୋବାଇ । ବାମ କଳରେ ଚୋବାଇଲେ ଲାଳସ୍ବାବ ବେଶି ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ମିଶେ କାରଣ ବାମ ପାଖରେ ଚନ୍ଦ୍ର ନାଡ଼ି ଥିବାରୁ ଲାଳସ୍ବାବ ବେଶି ହୁଏ । ଡାହାଶ ପାଖରେ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଥିବାରୁ ଲାଳ ସ୍ବାବ କମ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ସମୟରେ ଖାଇବ । କିନ୍ତୁ ଭୋକ ନ ହେଉଥିଲେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଯଦି ଖାଇବା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଭୋକ ହେଉନାହିଁ ବୋଲି ଜାଣି ପାରିବ ତାହାହେଲେ ଅଧ ଗ୍ରୂଷ ଉଷ୍ମମ ପାଣିରେ ପାଲେ କାଗଜି ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ଚିକିଏ ଲୁଣ ମିଶାଇ ସେହି ପାଣିକୁ ଦୁଇଟା ଗ୍ରୀସରେ ୧୦/୧ ୨ ଥର ଭାଙ୍ଗି ପିଇଲେ ପ୍ରାୟ ଅଧୟକ୍ଷା ପରେ ଭୋକ ହେବ । ପ୍ରଥମେ ମିଠା ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ ତା'ପରେ ଲବଣରସ ଏବଂ ଖଟା ପଦାର୍ଥ, ଶେଷରେ ତିକ୍ତ (ପିତା) ଖାଇବ । ମିଠା ବାୟୁନାଶକ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଖାଇବ । ଲବଣ ରସ ଏବଂ ଖଟା ଜାର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଖାଇବା ମଞ୍ଚିରେ ଖାଇବ । ପିତା ପଦାର୍ଥ କଟା ନାଶକ ଥିବାରୁ ଶେଷରେ ଖାଇବ । ଘୃତାନ୍ତ ପ୍ରଥମେ ଖାଇବ କାରଣ ଏହା ବାୟୁ ନାଶକ । ଖାଇବାର ଶେଷ ପଦାର୍ଥ ଲଞ୍ଛୁପାକ ହେବା ଉଚିତ । ଅତିଶ୍ୟ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ବଳନାଶକ ଏବଂ ଅତିଶ୍ୟ ଶାତଳ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରୀବା ଉପରୁ କରେ । ଅତେବଂ ବେଶି ଗରମ ଏବଂ ବେଶି ଅଣ୍ଟା ନହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ତର ତର ହୋଇ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଦୋଷଗୁଣ ଜାଣିହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଲାଲ ନ ମିଶିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ଜାର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅତି ଧାରେ ଧାରେ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଶାତଳ ହୋଇ ହୀନସ୍ଵଦ ଏବଂ ଗୁରୁଗୁଣ ମୁକ୍ତ ହୁଏ । କଠିନ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରଥମେ ଖାଇବ ତା'ପରେ ନରମ ପଦାର୍ଥ ଶେଷରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ । ଦିବା ଭୋଜନ ପରେ ଏକଗ୍ରୀସ ଚନ୍ଦ୍ର ପିଇବ । ‘ଭୋଜନାତେ ପିବେତ, ତଙ୍କ (ଚନ୍ଦ୍ର) କି ବୈଦ୍ୟସ୍ୟ ପ୍ରଯୋଜନମ ।’ ଚନ୍ଦ୍ରରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇବ । “ତୃଷ୍ଣା ହେଲାବେଳେ ଖାଇଲେ ନାହିଁ ଶୁଧା ହେଲାବେଳେ ପିଇବ ନାହିଁ” । ତୃଷ୍ଣା ହେଲାବେଳେ ଖାଇଲେ ଗୁରୁ ହୁଏ ଏବଂ ଶୁଧା(ଭୋକ) ହେଲା ବେଳେ ପିଇଲେ ଜଳୋଦର ହୁଏ । ଖାଉଥିବା ସମୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବ ନାହିଁ । କାରଣ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲେ ଶ୍ଵାସ ନଳିରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପଶିଗଲେ ଲୋକେ କାଶପି । କାଶୁ କାଶୁ ଯଦି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଶ୍ଵାସ ନଳିରୁ ବାହାରି ପଡ଼ିଲା ତାହାହେଲେ ରକ୍ଷା । ବାହାରି ନ ପଡ଼ି ଯଦି ଶ୍ଵାସ ନଳିରେ ଲାଗି ରହେ ତାହାହେଲେ ଲୋକର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ।

ସାଧ୍ୟ ପ୍ରାତିଶ ମନ୍ୟାଣା

ଭୋଜନ ଶୁଦ୍ଧ ଚୋଦନାତ୍

ନାତ୍ରେ ଭୋଜନ କୁର୍ଯ୍ୟାତ୍

ଅଗ୍ନିହୋତ୍ର ସମୋବିଧ୍ୟ (ଯୋଗରତ୍ନାକର)

ଦିନକୁ ୨ ଥର ଭୋଜନ କରିବ । ସକାଳେ ୧ ଘଣ୍ଟା ଠାରୁ ୧ ୨ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ରାତିରେ ୨ ଘଣ୍ଟା ଠାରୁ ୧ ୦ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଆଉ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଜଳଖୁଆ,

ଦୁଧ, ଫଳ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଥରେ ଯାହା ଖାଇବ ତାର ଣ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ଜାର୍ଷ ହେବାକୁ ସାଧାରଣତଃ ଣ ଘଣ୍ଟା ଲାଗେ । କ୍ଷୁଦ୍ର ହେଲାବେଳେ ନ ଖାଇଲେ ପାଇକ ଅଗ୍ରି ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ଆହାର ନ ପାଇ କାଠ ନଥୁବା ଅଗ୍ରି ପରି ଆପେ ଆପେ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ମନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଅଗ୍ରି ଆହାରକୁ ପାଇ କରେ । ଆହାର ନ ପାଇଲେ ଦୋଷମାନଙ୍କୁ (ବାତ, ପିଇ ଏବଂ କପ) ଦୁଷ୍ଟିତ ହେଲେ ତାକୁ ଦୋଷ କହନ୍ତି) ପାଇ କରେ । ଦୋଷ ନଥୁଲେ ଧାତୁମାନଙ୍କୁ ପାଇ କରେ । ଧାତୁକ୍ଷୟ ହେଲେ ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ନାଶ କରେ । ଅଧିକ ଭୋଜନ କଲେ ଆଳସ୍ୟ, ଶରୀରର ଶୁରୁତା, ଅଜାର୍ଷ ଏବଂ ଅଜାର୍ଷରୁ ନାନାବି ରୋଗ ହୁଏ । କଥାରେ ଅଛି ‘ଅଳପ ଅଳପ ଖାଇବ’ ‘କଳପ କଳପ କିଳିବ’ କିନ୍ତୁ ଅତି ଅଛ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ଶରୀର କୃଶି ହୁଏ ଏବଂ ବଳ ଶାଣ ହୁଏ ।

ଦ୍ଵିରାଗଂ ପୂର୍ବେଦନ୍ତେଣେ ତେଯେରାଗଂ ପ୍ରପୂରେ

ପବନ ପ୍ରତଳାର୍ଥୀୟ ଶେଷଭାଗଂ ପରିତ୍ୟଜେତ୍ ।

ଅର୍ଥାତ୍ - ପାକାଶୟକୁ ୪ ଭାଗ କରି ଦୁଇଭାଗ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଵାରା ପୂରଣ କରିବ, ତୃତୀୟ ଭାଗ କଳ ଦ୍ଵାରା ଏବଂ ଚର୍ବୁଥ ଭାଗ ପବନର ଗତାଗତି ପାଇଁ ରଖିବ । ଖାଇଲାବେଳେ ମନକୁ ପ୍ରପୂଲ୍ଲ ରଖିବ । ଅତି ଦୁଃଖ ସମୟରେ, କହା ଉପରେ ରାଶିଥିଲା ବେଳେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଭୋଜନ ପରେ ମୁହଁ ହାତ ଧୋଇଲା ବେଳେ ପାଇରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତକରି ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଆଖିପତା ଉପରକୁ ୨୦/୨୪ ଥର ପାଣି ଛାଟିବ । ଯୋରରେ ଛାଟିବ ନାହିଁ । ମଞ୍ଚରେ ମଞ୍ଚରେ କପାଳକୁ ଧୋଇ ଦେଉଥିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଭୋଜନର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ପରିସ୍ଥା କରିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ । “ଖାଇ ମୂତ୍ର, ମୂତ୍ର ଖାଏ, ତା କଉଡ଼ିକି ବଜଦ ନିଏ ?” ଭୋଜନ ପରେ ଦାତ ଖୁଣ୍ଟାରେ ଦାତ ମଞ୍ଚରେ ଥାବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଅଣା ବାହାର କରି ଦେବ । ନ କଲେ ସେ ସବୁ ସଢ଼ି ଦାତ ରୋଗ ହୁଏ । ନିମ୍ନ ଦାତ ଖୁଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଶନ୍ତ । ଭୋଜନ ପରେ କପ ସାଥୀତ ହୁଏ । ଅତେବା ଭୋଜନ ପରେ କପର ଉପଶମ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷି ତାମ୍ବୁଳ (ପାନ) ଖାଇବ । ପାନର ଶିରା ବାହାର କରିଦେବ, କାରଣ ପାନର ଶିରା ରକ୍ତନାଶକ ଏବଂ ଶିଥଳତା କାରକ । ପାନର ରସ (ପିଙ୍କ) ଦୁଇଥର ପକାଇ ଦେଇ ତାପରେ ରସ ଦେଖିବ । ଯେଉଁମାନେ ପାନ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ହରିଡ଼ା, ଲବଙ୍ଗ, ଜାଇଫଳ, ଗୁଆ, ଭଜାମୁଆଶା, କଷ୍ଟରୀ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବେ । ଭୋଜନ ପରେ ୧୦/୧୫ ମିନିଟ୍ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମ କରିବ । “ଖାଇ ବସିଲେ ବଢ଼ିଲ ଆୟୁ, ଖାଇ ଚାଲିଲେ ବଢ଼ିଲ ବାୟୁ, ଖାଇ ଶୋଇଲେ ବଢ଼ିଲ ପେଟ, ଖାଇ ଖାଇଲେ ଯମର ଭେଟ ।” ଭୋଜନ ପରେ ନିଆଁ ପାଖରେ ବସିବା, ଖାଇ ପୋଇବା, ବୌଢ଼ିବା, ଗାତ ଗାଇବା, ଆସନ, ପ୍ରାଣ୍ୟାମ ଏବଂ ବ୍ୟାଯାମ କରିବା ସାସ୍ପ୍ଯ ପ୍ରତି ଅହିତକର । ରାତିରେ ଲକ୍ଷ ଆହାର ସାସ୍ପ୍ଯ ପ୍ରତି ହିତକର । ଭୋଜନ ସମୟରେ ଦୁର୍ଗଣ୍ଠ ଅଧୋବାୟୁ ହେଲେ ତତ୍ତ୍ଵଶାସ୍ତ୍ର ଉଠିଯିବ ଏବଂ ସେବିନ ଆଉ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ । ଭୋଜନ ପରେ ବୀରାସନରେ ବସି (ଆଖୁ ଉପରେ ବସି) ମହିଷ ଶିଶ୍ପାନିଆରେ ୫ ମିନିଟ୍ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବ ଏବଂ

କୁଣ୍ଡାଉଥବା ସମୟରେ ‘ସିଥେଥି’ ଉଚାରଣ କରୁଥିବ । ଏହା ଦାରା ଅଗ୍ନିମାନ୍ୟ ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ । ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଝଡ଼େ ନାହିଁ । ଅଛ ବନ୍ୟସରେ ମୁଣ୍ଡ ବାଳ ପାଚେ ନାହିଁ । ଏହା ଯୋଗଶାସରେ ଲେଖାଅଛି ।

ଭୋଜନ ପାତ୍ର

ସୁବର୍ଣ୍ଣ ପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ ଦୋଷନାଶକ, ଦୃଷ୍ଟିପ୍ରଦ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର । ରୂପା ପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ ଚଷ୍ଟର ହିତକର ପିତରନାଶକ କିନ୍ତୁ ବାତ, କଟ କାରକ । କଂସାପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରଦ, ବୁଢ଼ିକାରକ, ରକ୍ତପିତରନାଶକ । ପିତଳ ପାତ୍ର ବାତକାରକ କିନ୍ତୁ କୃମି ଏବଂ କଟ ନାଶକ । ଲୁହା ଏବଂ କାଟ ପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ କଲେ ଶୋଥ, ପାଣ୍ଡ ଓ କାମଳ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ବଳବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ପତ୍ର (କବଳି ପତ୍ର, ଖଲି ପତ୍ର)ରେ ଭୋଜନ କଲେ ରୁଚି ଜନ୍ମେ ଏବଂ ଅଗ୍ନି ପ୍ରଖ୍ୟାତ ହୁଏ ।

ଜଳପାନ

ତେଜନାଦୌ ଜଳଂପାତ୍ର
କର୍ଣ୍ଣ୍ୟ ମାଦାଗ୍ନି ଦୋଷକୃତ ।
ମଧେଂଗ୍ରୀ ଦାପନଂ ଶ୍ରେଷ୍ଠ
ଅନ୍ତେ ସ୍ତୋଲ୍ୟ କଟ ପ୍ରଦମ୍ ।

ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ପିଇଲେ ଲୋକ ଯୋଗନାଯ ହୁଏ ଏବଂ ଅଗ୍ନିମାନ୍ୟ ହୁଏ । ଭୋଜନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଅଛ ଅଛ ୨/ଗଥର ପାଣି ପିଇଲେ ଅଗ୍ନି ତେଜ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଜାଣ୍ଠ ହୁଏ । ଭୋଜନର ଅବ୍ୟବହିତ ପରେ ପାଣି ପିଇଲେ ଲୋକ ସ୍ଥୁଳକାଯ ହୁଏ ଏବଂ କଟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଅତ୍ୟବ ପେଟରେ ବାନ୍ଧୁଥିଲେ କିମ୍ବା ଅଗ୍ନିମାନ୍ୟ ଥିଲେ ଖାଇବାର ଅଧୟାତ୍ମା ପରେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ।

ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ । ଅଜାର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଶୁଳ୍କରୋଗାମାନଙ୍କର ଉସୁମ୍ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । କୁପ ଏବଂ କଳପାଣି ନ ଫୁଟାଇ ପିଇପାରିବ କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ କଳପାଣି ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ ହେବାର ଆସ୍ମାନେ ଜାଣ୍ଟ । ଅତ୍ୟବ ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ । ଖାଦ୍ୟ ହେଉ ବା ପାନୀୟ ହେଉ ତା'ର ଉତ୍ତାପ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ଥିବା ଉଚିତ । ଅତି ଥଣ୍ଡା ପାଣି, ବରପ ପାଣି, ପାଣିରେ ବରପ ଦେଇ ବା ରେପ୍ଟିଜେଗେଟରରେ ଥିବା ଅତି ଥଣ୍ଡା ପାଣି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅନ୍ତିକର । ସେହିପରି ଅତି ଗରମ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଲାଲସାରେ କୁଳପି ବରପ, ଆଇସକ୍ରିମ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ମୁଣ୍ଡୀ ରୋଗ, ପିତ୍ତବିକାର, ଦାହ ରୋଗ, ବିଷବିକାର, ମଦାତ୍ୟୟ, ଶ୍ରମ, ଭ୍ରମ, ବାନ୍ଧି ଏବଂ ଜର୍ଦ୍ରିଗ ରକ୍ତପିତ ରୋଗରେ ଶାତଳ ଜଳପାନ ପ୍ରଶନ୍ତ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ସର୍ଦି, ବାତରୋଗ, ଗଳଗୋଧ, ପାର୍ଶ୍ଵଶୂଳ, କୋଷବନ୍ଧତା, ନବଜ୍ଞର, ଅରୁଚି ଗ୍ରହଣା ରୋଗ, ଶୁନ୍ଦି, ଶ୍ଵାସ, କାଶ, ହିକ୍କା ରୋଗରେ

ଏବଂ ବିରେଚନ (ଖାଡ଼ା ଓଷଧ ଖାଇଲା ପରେ) ଉଷ୍ଣଜଳ ପାନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ପାନୀୟ ପାତ୍ର

ତମାର ପାତ୍ରରେ ପାଣି ରଖିବା ପ୍ରଶନ୍ତ । ତମାର ଅଭାବରେ ମାଟିପାତ୍ର (ମାଠିଆରେ) ପାଣି ରଖିବ । ଖରାଦିନରେ ଦୂଆ ମାଠିଆରେ ପାଣି ରଖିଲେ ପାଣି ଥଣ୍ଡା ରହେ ।

ଦିବାନିଦ୍ରା

ଦିବାନିଦ୍ରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବଡ଼ ଅହିତକର, କିନ୍ତୁ ଶିଶୁ, ଅତିଦୂଜ ଏବଂ ପଥଶ୍ରାନ୍ତ ଗୋଗାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅହିତକର ନୁହେଁ । ବୈଶାଖ ଓ ଜୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ଦିବାନିଦ୍ରା ଯତ୍କିର ନୁହେଁ ।

ବ୍ୟାୟାମ

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ସକାଶେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ, ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳବାୟୁ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟପେଯ, ପରିଷାର ପରିଛନ୍ତା ଯେପରି ଦରକାର, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଆବଶ୍ୟକ । ସୁର୍ଯ୍ୟାଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଶାଯ୍ୟ ଡ୍ୟାଗ କରି ଶୌରକର୍ମ କଳାପରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ । ପୁଣି ଅପରାହ୍ନ ୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଏବଂ ଏ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ । ବ୍ୟାୟାମ ଅନେକ ପ୍ରକାର । ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କର, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ପାତି ବାଟେ ନିଶ୍ଚାସ, ପ୍ରାଣୀ ନେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଅବ୍ୟକ୍ତମାନେ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସବଳ ହୁଅନ୍ତି । ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ସହଜରେ ଗୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ । ବର୍ଷର ୧ ୭ ମାସସାକ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଶାତ ଓ ବସନ୍ତ ରତ୍ନରେ ବ୍ୟାୟାମ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଉପକାରୀ । ଅନ୍ୟ ରତ୍ନରେ କମ୍ କରାଯାଇପାରେ । ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଅହିତକର । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶା ଶକ୍ତ ହେଲେ ଶରୀର ସବଳ ହୁଁ । ଅତେବ ଶରୀରର କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ମାଂସପେଶା ଅଛି ଜାଣିବା ଉଚିତ । ମାଂସପେଶାର ଗାଳନା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାୟାମ ହୁଁ ସତ କିନ୍ତୁ ତାହା ସହିତ ଜଞ୍ଚାଶକ୍ତି ନଥୁଳେ ପ୍ରକୃତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଁ ଏ ନାହିଁ । ଆସମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟର ସଫଳତା ଜଞ୍ଚା ଶକ୍ତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗର ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ସେହି ସେହି ଅଙ୍ଗର ମାଂସପେଶା ଦୃଢ଼ ହେଉ ବୋଲି ତାକୁ ଜଞ୍ଚାଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ଉଦ୍‌ବନ୍ଧରଣ ସ୍ଵରୂପ, ଦଣ୍ଡ କଷରତ କଳାବେଳେ ପହିଲମାନମାନେ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ କିପରି ଦୃଢ଼ ହେବ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖୁଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଶୁରୁ କଲିଷ୍ଟ ଏବଂ ସୁମ୍ବକାୟ ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କମାର ଯେତେବେଳେ ତାତିଲା ଲୁହାକୁ ନାହିଁ ଏବଂ ସେହି ଲୁହାକୁ କରିବାକୁ ନାହିଁ । କାରଣ କଲ ଖଟାଏ, କିନ୍ତୁ ତାର ଶରୀର ପହିଲମାନ ପରି ଦୃଢ଼ ହୁଁ ଏ ନାହିଁ କି ସୁମ୍ବ ରହେ ନାହିଁ । କାରଣ ତାର ମନ (ଜଞ୍ଚାଶକ୍ତି) ଶରୀରର ମାଂସପେଶା ଉପରେ ନରହି ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ ଲୁହା ଉପରେ ଥାଏ । ସେହିପରି ପୁଟବଳ ଓ ହକି ଖେଳିଲା ବେଳେ ମନ କେବଳ ପୁଟବଳ ଓ ହକି ଉପରେ ଥାଏ । ଶରୀର ମାଂସପେଶା ଉପରେ ଲକ୍ଷ ଦେବା ବା ଜଞ୍ଚା ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦୂରେ ଥାଉ ହାତ୍ତ ଗୋଡ଼

ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ମଥ ତା'ପ୍ରତି ଭୃକ୍ଷେପ ନଥାଏ । ଏପରି ଖେଳରେ ଅତିରିକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ବଳ ପ୍ରଯୋଗ ସାସ୍ପ୍ଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଅହିତକର । ବକ୍ଷିଂ ଖେଳ ଅତି ମାରାବ୍ଲକ । ଏହି ଖେଳରେ ନାକର ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ମୁହଁ କ୍ଷତ ବିଷତ ହୋଇଯାଏ । କେତେକ ଲୋକ ଏହି ଖେଳରେ ମରି ଯାଇଥିବାର ଆସେମାନେ ଖବର କାଗଜରେ ପଢ଼ିଛୁ । ତଥାପି ଆସମାନଙ୍କୁ ବକ୍ଷିଂ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଉଛି । ଦଣ୍ଡକପରତ, ଆସନ, ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୨/୩ ମାଇଲ କ୍ଷିପ୍ରଗତିରେ ଭ୍ରମଣ ଉନ୍ନତ ବ୍ୟାୟାମ । ଅନେକ ଲୋକ ଫୁରୁବଳ, ହକି ପ୍ରଭୃତି ଖେଳିଲା ପରେ ଦେହରୁ ଖାଲ ବୋହୁଥିବା ସମୟରେ ବି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବାର ଆସେମାନେ ଦେଖୁଛୁ । ଏହା ସାସ୍ପ୍ଦ୍ୟ ପ୍ରତି ବଡ଼ ଅହିତକର । ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଯଦି ଗାଧୋଇବା ଦରକାର ହୁଏ ତାହାହେଲେ ଖାଲ ଶୁଣିଗଲା ପରେ ଅତତଃ ଅଧିନ୍ଦ୍ରା ପରେ ଅଛ ଉଷ୍ମମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ । ଏତଦାରା ଦେହର ଶ୍ରାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ମାଂସପେଣୀ ସବଳ ହୁଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ ନିଷେଧ

ଭୋଜନ ପରେ, ସହବାସ ପରେ, କାଶ, ଶ୍ଵାସ, କ୍ଷୟରୋଗ, ରକ୍ତ ପିର ରୋଗ, କ୍ଷତ ରୋଗ, ଏବଂ ଶୋଷ ରୋଗ ଥୁଲେ କେବେହେଲେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ ନାହିଁ ।

ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ନିଷ୍ଠିତ କର୍ମ

ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଭୋଜନ, ପଠନ ଏବଂ ସହବାସ ନିଷେଧ ।

ମଳତ୍ୟାଗ

ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ମଳ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । ‘ସଞ୍ଜ ସକାଳେ ବାହାରକୁ ଯାଏ, ତା କଉଡ଼ି କି ବଜଦ ନିଏ ?’

ରାତ୍ରଭୋଜନ

ରାତିରେ ଡ ଘଣ୍ଟା ଠାରୁ ୧୦ ଘଣ୍ଟା ମଥରେ ଭୋଜନ କରିବ । ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶୋଇବ ନାହିଁ । ଅଛ ଆହାର କରିବ । ଦିନରେ ଖାଇବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ନିଯମ ପାଳନ କରିବାକୁ ଲେଖା ଯାଇଅଛି ସେହି ନିଯମ ରାତ୍ର ଭୋଜନ ସମୟରେ ମଥ ପାଳନ କରିବ ।

ଶୟନ

ପୂର୍ବ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ବାମ ନାସିକାରେ ନିଶ୍ଚାସ ପ୍ରଶ୍ନାସ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ୨/୩ ମିନିଟ୍ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ତାପରେ ବାମକଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇ ନାଭିପାନ୍ତୁ ଚିତ୍ତା କରିବ । ‘ଶୟନେ ପଦ୍ମନାଭମ୍’ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶାସ୍ତ୍ର ନିଦ ଆସିବ ଏବଂ ସୁନ୍ଦରୀ ହେବ । ସପ୍ତଦୋଷ ମଥ ହେବ ନାହିଁ, ଦକ୍ଷିଣ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ଯକୃତ ଉପରେ ଚାପା ପଡ଼େ । ଯକୃତର କାର୍ଯ୍ୟ ଭଲ ରୂପେ ଚାଲେ ନାହିଁ ଅତେବକ ସହଜରେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ବାମକଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ

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

କେତେକ ବିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ଲେଖନ୍ତି, ଡାହାଣ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ହୃତପିଣ୍ଡର କ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାୟାତ ଜନ୍ମେ । କାରଣ ଡାହାଣ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ବାମ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଚାସ ଯିବାଦ୍ୱାରା ଅଗ୍ନିର ବଳ କମ ହୁଏ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅଜାର୍ଷ ହେଲେ ପେଟରେ ବାୟୁ ଜନ୍ମେ । ଏହି ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ହୃତପିଣ୍ଡର କ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାୟାତ ଜନ୍ମେ, ଅଧିକାଂଶ ଅମ୍ଲ ଏବଂ ଅଜାର୍ଷ (ଡିସପେପ୍ରିଆ) ରୋଗାମଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବାମ କଡ଼ରେ ଶୋଇ ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଶୋଇବା ଘରର ଝରକା ବନ୍ଦ କରି ଶୋଇବ ନାହିଁ । ଶୋଇବା ଘରେ ଲଶୁନ ବା କିରେସିନି ଢିବି ଜାଳି ଶୋଇବ ନାହିଁ । ଶାତଦିନରେ କୋଇଲା ନିଆଁ ଜାଳି ଝରକା ବନ୍ଦ କରି ଶୋଇବ ନାହିଁ କାରଣ ବିଶାକ୍ତ ଧ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା କେତେ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଶୋଇଲା ବେଳେ ମଶାରୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ମଶା ରକ୍ତ ପିଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗର ଜୀବାଶ୍ୟ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ମଶା । ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ ଲୋକର ଗ୍ରାହ୍କ ନିଦ୍ରା ଆବଶ୍ୟକ । ଅତିନିଦ୍ରା ଏବଂ ଅଛ ନିଦ୍ରା ଉତ୍ତରଯେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଅନିଷ୍ଟକର । ରାତି ୧୦ ଘଣ୍ଠା ପୂର୍ବରୁ ଶୋଇଲେ ଗ୍ରାହ୍କ ଶୋଇପାରିବ ଏବଂ ସୁଯୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଶ୍ଵେତ ଧ୍ୟାଗ କରି ପାରିବ ।

ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ଶୋଇବ ନାହିଁ । ପଣ୍ଡିମ ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ଶୋଇଲେ ଦୁଃସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗ ବା ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ଶୋଇବା ବିଧି ।

ନିଷିଦ୍ଧ ଆହାର

୧. ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମାଛ, ମାଂସ, ଲୁଣ ଏବଂ ଖଚା ଖାଇବ ନାହିଁ ।
୨. ମାଛ ସଙ୍ଗେ ଚିନି ଏବଂ ମହୁ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
୩. କଦଳି ସଙ୍ଗେ ଦହି ଏବଂ ବେଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
୪. ଉଷ୍ଣ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ମହୁ ଏବଂ ଦହି ଖାଇବ ନାହିଁ ।
୫. କଂସା ବାସନରେ ଘିଆ ରଖିବ ନାହିଁ କାରଣ ଏହା ବିଶାକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।
୬. ଘିଆ ଏବଂ ମହୁ ସମତାଗ ଖାଇଲେ ବିଷ କ୍ରିୟା ହୁଏ ।
୭. ଥରେ ରକ୍ଷା ହୋଇଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ ପୁନର୍ବାର ଗରମ କରି ଖାଇବ ନାହିଁ ।
୮. କପୋଡ ମାଂସ ସହିତ ସେରିଷ ତେଲ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
୯. ରବିବାରରେ ମାଛ, ମାଂସ ଏବଂ ମଦ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

‘ଆମିଶ୍ରମ ମଧୁପାନଶ୍ଚ ଯ କରୋତି ରବେର୍ଦ୍ଦନେ

ସପ୍ତଜନ୍ମ ଉବେତ୍ ରୋଗୀ ଜନ୍ମ ଜନ୍ମ ଦରିଦ୍ରତା ।’

୧୦. ରବିବାରରେ ବିରି, ଆମିଶ, ମଧୁର ଢାଲି ଏବଂ ନିମ୍ନପତ୍ର ଖାଇଲେ ଲୋକ ଅପୁତ୍ରିକ ହୁଏ ।
 ‘ମାଞ୍ଚମାମିଂଶ ମାସଂଚ ମଧୁରଂ ନିମ୍ବ ପଡ଼କମ୍
 ଭକ୍ଷୟେଦ ଯୋ ରବେର୍ତ୍ତରେ ସପୁଜନ୍ମନ୍ୟପୁତ୍ରକଃ ।’
- ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ରବିବାରରେ ମଧୁର ଢାଲି ଖାଇଲେ ବହୁମୁହ୍ର ରୋଗ ହୁଏ । ରବିବାରରେ ମଧୁର
 ଢାଲି ଖାଲିଲେ ଦେଖାଯିବ, ସେ ଦିନ ପରିସ୍ରା ଅନ୍ୟ ଦିନ ଅପେକ୍ଷା ବେଶି ହୁଏ ।
୧୧. ମାଂସ ସଙ୍ଗେ ମହୁ, ଦୁଧ, ଗୁଡ଼ ବିରି ଖାଇଲେ ବଧୀରତା ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ହୀନ ହୁଏ ।
୧୨. ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମୂଳା, ରସୁଣ, ଭୁଲ୍ବସା ଖାଇବ ନାହିଁ ।
୧୩. ମହୁକୁ ଗରମ କରି ଖାଇବ ନାହିଁ ।
୧୪. ଏକାଦଶୀ, ପୂର୍ଣ୍ଣମା, ଅମାବାସ୍ୟା, ମହାଷତ୍ତଵା, ରାମନବମା, ଶିବ ଚତୁର୍ଦଶୀ, ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ
 ଜନ୍ମାଷମାରେ ଭାତ ଖାଇବ ନାହିଁ । କାରଣ ସେ ଦିନମାନଙ୍କରେ ପୃଥିବୀ ରସକ୍ରାନ୍ତା ହେବାରୁ
 ଦେହରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠର ଆଧୁକ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ ଶ୍ରେଷ୍ଠାଜନିତ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ସେ
 ଦିନମାନଙ୍କରେ ଉପବାସ କରି ନ ପାରିଲେ ବୁଟି, ଫଳମୂଳ ଖାଇବା ଉଚିତ ।
୧୫. ରାତିରେ ଶାକ ଜାତାୟ ଖାଦ୍ୟ (ଶାଗ) ଖାଇବ ନାହିଁ । ଖାଇଲେ ପିତା କୃପିତ ହୁଏ ।
୧୬. ରାତିରେ ଦହି ଖାଇବ ନାହିଁ, ଖାଇଲେ ଶ୍ରେଷ୍ଠା ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଦିନରେ ବିଶେଷତଃ
 ଭୋଜନ ପରେ ଦହି ଖାଇବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ ଦହି ସଙ୍ଗେ ପାଣି ଏବଂ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିତିବ ।
୧୭. ଚେତ୍ରମାସରେ ଗୁଡ଼ ଖାଇଲେ କୃମା ହୁଏ । ଚିନି, ମିଶ୍ର କମ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ କ୍ଷତି ହୁଏ
 ନାହିଁ ।
୧୮. ଚେତ୍ର, ଦୌଶୀଖ, କାର୍ତ୍ତିକ ଓ ମାଘ ମାସରେ ମାଛ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଚେତ୍ର, ଦୌଶୀଖ
 ମାସରେ ପୁଷ୍ପରିଣାର ମାଛମାନଙ୍କୁ ବସନ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ । ନଦୀ ମାଛ ଖାଇପାରନ୍ତି । କାର୍ତ୍ତିକ
 ମାସରେ ମାଛ ଖାଇଲେ ଶ୍ରେଷ୍ଠା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ଶାତ କାଳରେ ମୁହଁରେ ଘା ହେବା ଓ
 ୩୦ ପାତିବାର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ।
୧୯. କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ଅଛି ଆହାର କରିବ କାରଣ ଏ ମାସରେ ଜଠରାଗ୍ନି କମଜାର ଥିବାରୁ
 ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ହବିଷ ପ୍ରଥା ଅଛି ।
୨୦. ପୌଷ ମାସରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାସ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ ଖାଇବା ଉଚିତ । କାରଣ ଏ ମାସରେ
 ଜଠରାଗ୍ନି ତେଜ ଥିବାରୁ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ପୌଷ ମାସରେ
 ପୂଣ୍ୟପର୍ବ ଏବଂ ପିଠାପଣାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି ।
୨୧. ପୂର୍ଣ୍ଣମା, ଅମାବାସ୍ୟା, ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ଜନ୍ମ ବାରରେ ଶୌର ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
 ଏହା କେବଳ ଅମୁରବ ଦ୍ୱାରା ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଜାଣି ପାରିବ ଯେ ସେ ଦିନ ଶାରୀରକ କିଛି ନା
 କିଛି ଅସୁଖ ହେଉଛି ।

୨୭. ପୂର୍ବ ଦିଗର ଓ ସମ୍ମୁଖ ବାୟୁ ସେବନ କରିବ ନାହିଁ । ପୂର୍ବ ଦିଗର ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ବ୍ରଣାଦି ଗୋଗ ହୁଏ । ସମ୍ମୁଖ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ଶିରପାଡ଼ା ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଦିଗରୁ ପ୍ରବଳ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ, ସେହି ସମୟରେ ସେହି ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ରହିଲେ ବୁଝିପାଇବେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତ ମୁଣ୍ଡ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚରମ ହେଉଛି । ବାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ନାନା ପ୍ରକାର ସୁକ୍ଷ୍ମ ପୋକ ଓ ମଙ୍ଗଳ ଥାଏ । ସମ୍ମୁଖ ବାୟୁ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ସେ ସବୁ ନାକ ବାଟେ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି ।
୨୮. ପ୍ରତଣ୍ଡ ଖରା ବା ଶାତରେ ବାହାରକୁ ଗଲେ କାନ ଦୁଇଟି ରୁମାଲରେ ବାନ୍ଧିବ ଅଥବା ତୁଳା ଦ୍ୱାରା କାନରକ୍ଷି ବନ୍ଦ କରିବ । ତାହାହେଲେ ଜୁର, ସର୍ଦି, କାଶ ଏବଂ କର୍ଷଗୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବ ।
୨୯. ସୁର୍ଯ୍ୟପରାଗ ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ର ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ଖିଆପିଆ କରିବା, ପରିଷ୍ଠା ଏବଂ ଖାଡ଼ା ଫେରିବା ଉଚିତ ନାହିଁ । ସୁର୍ଯ୍ୟପରାଗ ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣ ଦିନ ଠାରୁ ଓ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୃଥିବୀରେ ଝଡ଼, ତୋପାନ, ବୃକ୍ଷ ଓ ନାନାପ୍ରକାର ବିଷ୍ଣୁ ହୋଇଥାଏ । ଆୟମାନଙ୍କର ଦେହରେ ମଧ୍ୟ ନାନା ପ୍ରକାର ଅସୁଖ ହେବାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ବାତ, ପିତ୍ର ଏବଂ କଂପ କୁପିତ ହୁଏ । ସେଥୁପାଇଁ ଗ୍ରହଣ ସପ୍ତାହରେ ଯାତ୍ରାର ନିଷେଧ ଅଛି ।

ତିଥି ଭେଦରେ ଖାଦ୍ୟକ୍ରମ୍ୟର ନିଷେଧ

ପ୍ରତିପଦାରେ	କଖାରୁ ଖାଇଲେ	ବ୍ରଣ ଗୋଗ ହୁଏ ।
ଦିତ୍ୟାରେ	ତେଜି ବାଜଗଣ ଖାଇଲେ	ଅର୍ବୁଦ ଗୋଗ ହୁଏ ।
ତୃତୀୟାରେ	ପୋଟଳ ଖାଇଲେ	ବାତରକ୍ତ ଗୋଗ ହୁଏ ।
ଚତୁର୍ଥୀରେ	ମୂଳା ଖାଇଲେ	ଆମବାତ ଗୋଗ ହୁଏ ।
ପଞ୍ଚମୀରେ	ବେଳ ଖାଇଲେ	ପିତ୍ର ସମ୍ପନ୍ନୀୟ ଗୋଗ ହୁଏ ।
ଷଷ୍ଠୀରେ	ନିମପତ୍ର ଖାଇଲେ	କୁରୁଣ୍ଠ ଏବଂ ଗଣ୍ମାଳା ଗୋଗ ହୁଏ ।
ସପ୍ତମୀରେ	ତାଳ ଖାଇଲେ	ରକ୍ଷପିତ୍ର ଗୋଗ ହୁଏ ।
ଅଷ୍ଟମୀରେ	ନଡ଼ିଆ ଖାଇଲେ	ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଗୋଗ ହୁଏ ।
ନବମୀରେ	ଲାଭ ଖାଇଲେ	ବାତଶ୍ରୀଷ୍ମା ଗୋଗ ହୁଏ ।
ଦଶମୀରେ	କଳମ ଶାଖା ଖାଇଲେ	ଅମ୍ବୁଯିର ଗୋଗ ହୁଏ ।
ଏକାଦଶୀରେ	ଶିମ ଖାଇଲେ	ଜୁର ହୁଏ ।
ଦ୍ୱାଦଶୀରେ	ପୋଇଶାଗ ଖାଇଲେ	କୁଷ ଏବଂ ଯକ୍ଷା ଗୋଗ ହୁଏ ।
ତ୍ରୈଯୋଦଶୀରେ	ବାଜଗଣ ଖାଇଲେ	କାନ୍ଦୁ, କୁଣ୍ଡିଆ ହୁଏ ।
ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀରେ	ବିରିଡ଼ିଲି ଖାଇଲେ	ଉଦରାମୟ ଗୋଗ ହୁଏ ।
ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ ଏବଂ		
ଅମାବାସ୍ୟାରେ	ମାଂସ ଖାଇଲେ	ଶେଷାଜନିତ ଗୋଗ ହୁଏ ।

ଆର୍ଯ୍ୟ ରଷ୍ଣିମାନେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପରାକ୍ରା କରି ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉପରୋକ୍ତ ଉପଦେଶ ଦେଇଥିଲାଛନ୍ତି । ଆପଣମାନେ ଯେଉଁ ଦିନ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିଷିଦ୍ଧ ତାହା ଖାଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ବୁଝିପାରିବେ ଯେ କମ୍ ହେଉ ବା ବେଶୀ ହେଉ ଶରାରର କିଛି ନା କିଛି ଅସୁଖ ହୋଇଛି । ଭାଙ୍ଗରମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ ସେମାନେ ଦ୍ୱାଦଶ ଦିନ ଅଶୁଭାକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ପରାକ୍ରା କରି ଦେଖନ୍ତୁ ଯୋଜାଇଗରେ ସେ ଦିନ କୁଷ ରୋଗର କାଟାଣୁ ଅଛି କି ନାହିଁ ?

ରତ୍ନ ଚର୍ଯ୍ୟ

ବାତ, ପିଇ ଏବଂ କପ ଏହି ତ୍ରିଦୋଷବାଦ ଉପରେ ଆୟୁର୍ବେଦ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ଆୟମାନଙ୍କର ଶରୀରକୁ ବାତ, ପିଇ ଏବଂ କପ ଧାରଣ କରିଛନ୍ତି । ବାତ, ପିଇ ଏବଂ କପ ସମଭାବରେ ଥିଲେ ଦେହର ପୁଷ୍ଟି ଏବଂ ସ୍ଥାପ୍ତ୍ୟ ରକ୍ଷା ହୁଏ । ଏମାନେ ବିଷମ ଭାବରେ ଥିଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ଶାଶ ବା ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ସ୍ଥାପ୍ତ୍ୟହାନି ହୁଏ । ଏପରିକି ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୁଅଛି । ଅତେବକ ଶରୀରମୁଁ ବାତ, ପିଇ ଏବଂ କପର ଯେପରି କ୍ଷୟ ବୃଦ୍ଧି ନହୁଏ ସେହିପରି ହିତକର ଆହାର ବିହାରାବି କରିବା ଉଚିତ ।

ରତ୍ନର ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଆୟମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଥିବା ବାତ, ପିଇ ଏବଂ କପର କ୍ଷୟବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ବାୟୁଙ୍କର ପ୍ରଭାବକୁ ନେଇ କ୍ଷଡ଼ରତ୍ନ ହୋଇଅଛି ।

ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡେ ଯେ ଗୁଣାଂ ସର୍ବେ
ତେ ଶରୀରେ ବ୍ୟବସ୍ଥିତାଃ

ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ଯେଉଁ ସବୁଗୁଣ ଅଛି ସେହି ସବୁ ଗୁଣ ଆୟମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଅଛି । ସୁମ୍ମ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ବ୍ରହ୍ମ, ବିଷ୍ଣୁ ଏବଂ ମହେଶ୍ୱର ସୃଷ୍ଟି, ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ପ୍ରଳୟର କର୍ତ୍ତା । ମୁଲ ବ୍ରହ୍ମଶର ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ବାୟୁ, ସୃଷ୍ଟି, ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ପ୍ରଳୟର ଦେବତା । ଏହି ବାୟୁ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ର ଆୟମାନଙ୍କର ଯିଷ୍ଟରେ (ପିଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ) ବାତ (ବାୟୁ), ପିଇ (ସୂର୍ଯ୍ୟ) । ଏବଂ କପ (ଚନ୍ଦ୍ର) ରୂପରେ ଶରୀରର ଉପରି, ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ବିନାଶର ବିଧାତା ଅଟନ୍ତି । ସ୍ଵଲ୍ପ ବ୍ରହ୍ମଶର ପଦାର୍ଥ ସହିତ ଆୟମାନଙ୍କର ଶରୀରର ସଂଯୋଗ ହେଲେ ବାତ, ପିଇ ଏବଂ କପର ସେହି ଅଂଶରେ କ୍ଷୟବୃଦ୍ଧି ହେବା ସ୍ଥାଭାବିକ । ଗ୍ରାନ୍ଥ କାଳରେ ପ୍ରଖ୍ୟ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ବହିର୍ଜଗତ ଉଭୟ ହେଲେ ଆୟମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଥିବା ତାପ ବା ପିଇର ଆଧୁକ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ କପର କ୍ଷୟ ହୁଏ । ବର୍ଷା ରତ୍ନରେ ବାତର, ଶରତ ରତ୍ନରେ ପିଇର ଏବଂ ବସନ୍ତ ରତ୍ନରେ କପର ପ୍ରକୋପ ହୁଏ ।

ଅତେବକ ଆୟମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଯେଉଁ ଆହାର ବିହାର କରୁଛୁ ସବୁ ରତ୍ନରେ ସମାନ ଭାବରେ ନ କରି କେଉଁ ରତ୍ନରେ କିପରି ଆହାର ଏବଂ ବିହାର କରିବ ଏବଂ କେଉଁ ଆହାର ନ କରିବ ସେ ସମସ୍ତ ଆୟମାନଙ୍କର ଜାଣିବା ଉଚିତ ।

ବର୍ଷରେ କେତେ ରତ୍ନ ତୋଗ ହୁଏ । ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରତ୍ନରେ କିପରି ବାତ, ପିଇ ଏବଂ କପ ର ସଂଚୟ ପ୍ରକୋପ ଏବଂ କ୍ଷୟ (ଶମନ) ହୁଏ ଏବଂ ସେହି କ୍ଷୟ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି ଯେପରି ନ

ହୋଇ ବାତ, ପିର ଏବଂ କପର ସମତା ଆସି ସ୍ଵାମ୍ୟରକ୍ଷା ହେବ ଏବଂ ତାହାର କିପରି ଉନ୍ନତି ନ ଖାଲ କେବଳ ଆହାର ବିହାର ଦ୍ୱାରା ହେବ ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

ବର୍ଷରେ ଗ ରତ୍ନ ଭୋଗ ହୁଏ । ଦୁଇ ମାସରେ ଏକ ରତ୍ନ ହୁଏ । ରତ୍ନମାନଙ୍କର ନାମ - ଶିଶିର, ବସନ୍ତ, ଗ୍ରୀଷ୍ମ, ବର୍ଷା, ଶରତ ଏବଂ ହେମତ । ଏହି ଗର୍ଭତୁ ୨ କାଳରେ ବିଭିନ୍ନ । ଯଥା ଉତ୍ତରାୟଣ କାଳ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣାୟଣ କାଳ । ଶିଶିର, ବସନ୍ତ ଏବଂ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଏହି ତିନି ରତ୍ନକୁ ଉତ୍ତରାୟଣ ବୋଲାଯାଏ । ବର୍ଷା, ଶରତ ଏବଂ ହେମତ ଏହି ତିନି ରତ୍ନକୁ ଦକ୍ଷିଣାୟଣ ବୋଲାଯାଏ । ଉତ୍ତରାୟଣରେ ସୁର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଗତି ଦକ୍ଷିଣର ଉତ୍ତରକୁ ବଢ଼େ । ଏହି ସମୟରେ ବାୟୁ ରୁଷ ଏବଂ ତୀର ହୁଏ । ସୁର୍ଯ୍ୟ ପୃଥିବୀର ରସ ଓ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ବଳ ଆକର୍ଷଣ କରି ନିଅନ୍ତି । ଏହି ରତ୍ନରେ ପିତା, କଷା ଏବଂ ରାଗ ଏହି ତିନିରସ ବଢ଼େ । ଦକ୍ଷିଣାୟଣରେ ସୁର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଗତି ଦକ୍ଷିଣ ଆଡ଼କୁ ହୁଏ ଏବଂ ସୁର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ତାପ କରିଯାଏ । ମେଘ, ବର୍ଷା ଏବଂ ଉତ୍ତରାୟଣର ରତ୍ନଙ୍କର ବଳ ବଢ଼େ । ଏଣୁ ପୃଥିବୀ ଉନ୍ନତି ସମ୍ଭାବନା ଓ ଶତ୍ୟଶାଳିନୀ ହୁଏ । ପୃଥିବୀରେ ମଧ୍ୟର ରସ ଏବଂ ସ୍ନେହ ଅଂଶର ଆଧୁକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଧାରେ ଧାରେ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଶିଶିର ରତ୍ନ ବା ଶୀତଳ ରତ୍ନ

(ପୁଷ୍ଟ-ମାଘ, ଜାନୁମ୍ବାରା, ଫେବ୍ରୁଆରୀ)

ଏହି ରତ୍ନରେ କପର ସଞ୍ଚୟ, ଶୌତ୍ୟ ଏବଂ ଶୁଷ୍କତା ଯୋଗୁ ବାତର ପ୍ରକୋପ ଏବଂ ପିତର ଶମନ ବା କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଏହି ରତ୍ନର ଶୁଣ - ଶୀତଳ, ରୁଷ, ବାତ ଏବଂ ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ । ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ - ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଭୋଜନ, ଉଷ୍ଣ ଜଳପାନ, ତୈଳମର୍ଦନ, ଶୁରୁପାକ ପିଷ୍ଠଳକବି ଭୋଜନ, ସା ସମ୍ବେଗ, ବ୍ୟାୟାମ, ଗରମ ଜଳରେ ସ୍ଵାନ, ନିର୍ଝୀପୋଇବା, ଗରମ, ନୂଆ ଚାଉଳ ଭାତ, ଗୁଡ଼, କର୍ତ୍ତା, ଲବଣ ଏବଂ ଅମ୍ବୁ ଖାଦ୍ୟ । ସ୍ଵାନ ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟାୟାମ, ଅଙ୍ଗ ମର୍ଦନ, ଜଙ୍ଗଳମାଂସ, ମିଷାନ୍ଦ ହିତକର । ଏହି ରତ୍ନରେ ଜଠରାଗିର ବଳ ବେଶି ଥିବାରୁ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ପୁଷ୍ଟ ମାସରେ ପହିଲି ଭୋଗ, ଧନୁମୁଥୀ ଓ ପୂଣ୍ୟପର୍ବତରେ ପିଠାପଣାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି । ଏହି ରତ୍ନରେ ଅଜାହାରରେ ସ୍ଵାମ୍ୟହାନୀ ହୁଏ । ମହରାଜା ବନ୍ଦଗ୍ରହଙ୍କ ସଭାରେ କୃତନାତି ବିଶାରଦ ମତୀ ଚାଣକ୍ୟ କହିଥିଲେ -

ପୌଷ୍ଟମାସ ନିରାହାରା

ବନ୍ଦଗ୍ରହାରାଣ୍ଟ କାର୍ତ୍ତିକେ ।

ଶୌତ୍ୟମାସି ଶୁତ୍ରାହାରା

ଭବନ୍ତୁ ତବ ଶତ୍ରବତ୍ର ।

ଅର୍ଥ - ହେ ରାଜନୀ ଆପଣଙ୍କର ଶତ୍ରୁମାନେ ପୌଷ୍ଟମାସରେ ଅନାହାରରେ ରହନ୍ତୁ । କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ଅଧୁକ ଆହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶୌତ୍ୟମାସରେ ଶୁତ୍ର ଆହାର କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ଵାଷ୍ଟଭାବରେ

ବ୍ୟକ୍ତ କରାଯାଇଛି ଯେ ପୌଷ ମାସରେ ଉପବାସ, କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ଅଧୁକ ଆହାର ଏବଂ ଚେତ୍ରମାସରେ ଗୁଡ଼ ଆହାର କଲେ ସ୍ଥାନ୍ୟ ହାନି ହୁଏ ।

ବସନ୍ତ ରତ୍ନ

(ଫାଲଗୁନ - ଚେତ୍ର; ଜାନେଜୀ - ମାର୍ଚ୍ଚ, ଏପ୍ରିଲ)

ଏହି ରତ୍ନରେ ପିତର ସଞ୍ଚାର, କର୍ମର ପ୍ରକୋପ ଏବଂ ବାତର ଶମନ ହୁଏ । ଏହି ରତ୍ନରେ ଗୁଣ-ମଧୁର ସ୍ଥିରଧି ଏବଂ କର୍ମ କାରକ । ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ - କର୍ମ ନାଶକ, କର୍ମ, ଉଷ୍ଣ ଏବଂ ରୁଷ ଦ୍ରୁକ୍ୟ ଭୋଜନ । ହରିତାର୍ଦ୍ରିଷ୍ଟ ସହିତ ମଧୁ, ବ୍ୟାୟାମ, ବାତି, ନୟ, ମୁଗ, ଯବଧାନ, ଜାପ୍ରାନକେଶର, ଅଗୁରୁହୁତ ଚନ୍ଦନ ଲେପନ । ପୁରୁଣ ଚାଉଳର ଭାତ ହିତକର । ଏହି ରତ୍ନରେ ବସନ୍ତ ରୋଗର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାତ୍ମାବ ହୁଏ । ଏହି ବସନ୍ତ ରୋଗର ପ୍ରତିକ୍ଷେପକ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ବସନ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ଲେଖାଥିଛି ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ରତ୍ନ

(ବୈଶାଖ - କ୍ଷେତ୍ର; ଜାନେଜୀ - ମେ, ଜୁନ)

ଏହି ରତ୍ନରେ ବାତର ସଞ୍ଚାର, ପିତର ପ୍ରକୋପ ଏବଂ କର୍ମର ଶମନ ହୁଏ । ଏହି ରତ୍ନର ଗୁଣ- ଗୁଷ୍ଠ, ଉଷ୍ଣ କର୍ମ, ପିତରକ, କର୍ମନାଶକ । ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ - ମଧୁର, ସ୍ଥିରଧି, ଶାତଳ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଓ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଭୋଜନ, ଦୂଧ, ପାତିଲା ଆୟ, ପଣା, ଗ୍ରାମ୍ୟ କର୍ତ୍ତ୍ର ମାସ, ଶାଳୀଧାନର ଅନ୍ଧ, ଚନ୍ଦ୍ରକିରଣ ସେବା, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଚନ୍ଦନ ଲେପନ, ଶାତଳ ଜଳପାନ ହିତକର । ଏହି ରତ୍ନରେ ଶରାର ଦୁର୍ବଳ ରହେ । ଶୁକ୍ଳବର୍ଷର ପୋଷାକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସ୍ଥାନ୍ୟତାପ କମ ହୁଏ ।

ବର୍ଷା ରତ୍ନ

(ଆଶାତ୍ - ଶ୍ରୀବଣ୍ଣ; ଜାନେଜୀ - ଜୁଲାଇ, ଅଗଷ୍ଟ)

ଏହି ରତ୍ନରେ ପିତର ସଞ୍ଚାର, ବାତର ପ୍ରକୋପ ଏବଂ କର୍ମର ଶମନ ହୁଏ । ଏହି ରତ୍ନର ଗୁଣ - ଶାତଳ, ବିଦାହୀ, (ଅମ୍ବଳାରକ), ଅଗ୍ନିମାୟ ଜନକ ଏବଂ ବାତବର୍କକ । ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ - ବର୍ଷା ରତ୍ନରେ କାନ୍ଦୁ ବଢ଼େ । ତେଣୁ କାନ୍ଦୁର ପ୍ରଶମନ ପାଇଁ ତ୍ରିମିଷ ସେମନ କରିବ - ତ୍ରିମିଷ ଗୁଡ଼, ମଧୁ, ଘିଅ । ଆର୍ଦ୍ରତା ହେତୁ (ଓଡ଼ା ହେଲା ପରି ଅନେକ ସମୟରେ ଲାଗେ) ତ୍ରିକରୁ (ଶୁଶ୍ରା, ପିପଳଳୀ, ଗୋଲମରିଚ) ସେବନ କରିବ । ତେଣୁ ମର୍ଦନ, ଉଷ୍ଣ ଜଳରେ ସ୍ଥାନ, ଚହମ, ବିରି, ଶାଳୀଧାନ, ବନ୍ୟକ୍ତୁର ମାସ, ଅଙ୍ଗ ମର୍ଦନ, ପିପଳଳୀ ରୂପ ମିଶ୍ରିତ ଦହି ହିତକର । ଦିବାନିଦ୍ରା, ନଦୀ ଜଳ, ଅଧୁକ ସହବାସ, ବର୍ଷାରେ ତିତ୍କିବା ଏବଂ ପୂର୍ବ ଦିଗର ପବନ ସେବନ ଅହିତକର । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ରତ୍ନ ପରି ଏହି ରତ୍ନରେ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ରହେ ।

ଶାରତ ରତ୍ନ

(ଭାଦ୍ରିବ - ଆଶୀନ; ଜାନେଜୀ - ସେପ୍ଟେମ୍ବର, ଅକ୍ଟୋବର)

ଏହି ରତ୍ନରେ ବାତର ସଞ୍ଚାର, ପିତର ପ୍ରକୋପ ଏବଂ କର୍ମର ଶମନ ହୁଏ । ଏହି ରତ୍ନର ଗୁଣ

- ଉତ୍ସୁ, ପିତା ବର୍ଷକ, ମଧ୍ୟ ବଳସ୍ତ୍ରଦ ।

ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ - ଏହି ରତ୍ନରେ ପିତା ବଢ଼େ, ତେଣୁ ପିତାର ପ୍ରଶମନ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଘୃତପାନ, ମଧୁର, ତିକ୍ତ ଏବଂ କଷାୟ ରସ ସେବନ; ଶାତଳ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ଭୋଜନ, କ୍ଷାରପାନ, ଚନ୍ଦ୍ରକିରଣ, ଚଦନ, କର୍ଣ୍ଣର, ମିଷ୍ଠାଲାପ, ଜଳକ୍ରାଡ଼ା ହିତକର ।

ଅପଥ୍ୟ - ଦହି, ଅଧୁକ ବ୍ୟାଯାମ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଖରାରେ ତ୍ରୁମଣା, କାକର, କଟ୍ଟ, ଅମ୍ବ, ଲବଣରସ, ଉତ୍ସୁତ୍ରବ୍ୟ, ଅହିତକର । ଏହି ରତ୍ନ ବଡ଼ ଅସ୍ଵାସ୍ୟକର । ପିତା ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ଯକୃତ କ୍ରିୟା ଜଳ ନହେବାରୁ ଉଦର ରୋଗ ହୁଏ । ଅତେବ ବଡ଼ ସାବଧାନରେ ଚଳିବାକୁ ହେବ ।

ହେମତ ରତ୍ନ

(କାର୍ତ୍ତିକ - ମାର୍ଗଶୀର; ଜଂରେଜା - ନତ୍ରେମର, ଡିସେମ୍ବର)

ଏହି ରତ୍ନରେ ବାତର ସଞ୍ଚୟ ଏବଂ ପ୍ରକୋପ, କପର ଶମନ ହୁଏ । ଶିରିର (ଶାତ) ରତ୍ନରେ ଯେଉଁ ନିୟମରେ ଚଳିବାକୁ ହେବ ସେହି ନିୟମ ପାଳନ କରିବ କିନ୍ତୁ ଏହି ରତ୍ନରେ ଜଠରାଗ୍ନି ଦୂର୍ବଳ ଥିବାରୁ ଅଧିକ ଆହାର ନିଷିଦ୍ଧ । ସେଥିପାଇଁ କାର୍ତ୍ତିକ ମାୟରେ ହବିଷ ପାଳନ କରିବାକୁ ବିଧୁ ଅଛି । ଯେଉଁମାନେ ହବିଷ ପାଳନ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଦିନକୁ ଥରେ ମାତ୍ର ଭୋଜନ କରନ୍ତି ।

କେବଳ ହରିତାକୁ କେଉଁ ରତ୍ନରେ କିପରି ଭାବରେ ଖାଇଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ହୁଏ ଏବଂ ରୋଗମାନେ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

ରତ୍ନ ଭେଦରେ ହରିତକୀ	ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ମନେରଖ୍ଯ
ସୈଫବ ସଙ୍ଗେ ବର୍ଣ୍ଣ କାଳେ	ଚିନି ସହିତ ଶରତରେ
ହେମତାଗମେ ଶୁଶ୍ରାସଙ୍ଗେ	ଶାତରେ ପିପପଳୀର ଯୋଗେ
ବସନ୍ତ ମହୀୟରେ ମିଶାଇ	ଗ୍ରାସ୍ କାଳରେ ଗୁଡ଼ ଦେଇ
ଖାଇଲେ ରତ୍ନ ହରିତକୀ	ସମସ୍ତ ରୋଗ ଯାଏ ଥକି ॥

ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ଅର୍ଥ, ଧର୍ମ, କାମ, ମୋକ୍ଷ ଏହି ଚତୁରଗ୍ର୍ର ପ୍ରାପ୍ତି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ହିଁ ନିର୍ଭର କରେ । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଏବଂ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପୂଣି ବିଶେଷ ଭାବରେ ଖାଇବା ପ୍ରଶାଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଜଣେ ଜର୍ମିନ ଭାକ୍ତର କହିଛନ୍ତି ‘Chew as many times as you have teeth’ ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଇବା ପଦାର୍ଥକୁ ନାୟ ଧରି ଚାହିଁ କାହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଖୁବ ଭାବରେ ଚାହାଇବା ଦ୍ୱାରା ଖାଇବା ପଦାର୍ଥରେ ପାଟିର ଲାଲ (Saliva) ମିଶିଯାଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାପ୍ରାଣ ହଜମ ହୁଏ । ଏପରିକି ବେଶି ଲାଲ ମିଶିବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପାକାଶୟକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଧାଜାର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ‘Saliva is the most natural soda Bicarb’ ଅର୍ଥାତ୍ ଲାଲ ହେଉଛି ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଇବା ଯୋଡ଼ା । ଦୁଃଖ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପେଟକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଲାଲ ସଂଗେ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶିବା ଦରକାର । ଏକ ସେଇ ଦୁଃଖ ଭକ୍ତିକ କରି ପିଇଲେ ହିତ ନହୋଇ ଅହିତ ହୁଏ । କାରଣ ସେଥିରୁ ଅଧିକାଂଶ ଖାଡ଼ା

ସଙ୍ଗେ ବାହାରିଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ କେତେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଧ ପିଇଲେ ସକାଳୁ ଖାଡ଼ା ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଏକ ପା'ଦୁଧକୁ ଚାମଚ, ଚାମଚ କରି କିଛି ସମୟ ପାରିରେ ରଖି ପିଇଲେ ଯାହା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ସେଥିରୁ ମିଳିବ ଏକ ସେଇ ଦୁଧ ଢକ ଢକ କରି ପିଇଲେ ସେତେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ମିଳିବ ନାହିଁ ।

ସାଧାରଣତଃ ଆୟୋମାନେ ଖାଇବା ପ୍ରଶାଳୀ ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉନାହିଁ । ୪/ ୧୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଭାତ ସଙ୍ଗେ ଢାଲି ବା ଖୋଲ ଏବଂ ରୁଚି ସଙ୍ଗେ ଦୁଧ ମିଶାଇ ଚାଉ, ଚାଉ କରି ଗିଲି ପକାଇବାରେ ଆୟୋମାନେ ସତ୍ତ୍ଵାଷ ଲାଭ କରୁ । ବିଶେଷତଃ ସ୍କୁଲ, କଲେଜ ଛାତ୍ର, ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଠାରେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ । ବଡ଼ ଦୁଖର କଥା ଯେ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗପସପ ବା ଅନ୍ୟ ବାଜେ କାମରେ ସମୟ କାମାଇବେ କିନ୍ତୁ ଖାଇବାବେଳକୁ ଡରିର ହୋଇ ଖାଇ ପକାଇବେ । ଖାଇବା ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ୨୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ରଖିବା ଉଚିତ । ଖାଇଥିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟମନସ୍ଥ ନହୋଇ ଏକାଗ୍ରତିରେ ଉପୟୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ (ପାକସ୍ତଳାର ୨ ଭାଗ ଅନୁଦ୍ବାରା, ଡ୍ରାଇୟ ଭାଗ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଚତୁର୍ଥ ଭାଗ ପବନର ଗାତାଗତ ପାଇଁ ରଖିବ) ଉପୟୁକ୍ତ କାଳରେ (ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ସମୟରେ) ଶ୍ରୀରାତ ସହିତ ଏବଂ ଉଚାନଙ୍କୁ ନିବେଦନ କରି ହିତକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କୌଣସି ରୋଗ ଆକୁମଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଖାଇବା ପ୍ରଶାଳୀ ଉପରେ ଯେତେବେଳେ ଆୟୋମାନଙ୍କର ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଭାଗ୍ୟ ନିର୍ଭାର କରୁଛି ସେହି ଖାଇବାକୁ ଗୋଟିଏ ପବିତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି ମନେ କରିବା ଉଚିତ । ଅଗ୍ରିରେ ଗୁଡ଼ ଏବଂ ସମ୍ମିଧ ଦେଇ ଯେପରି ହୋମ କରାଯାଏ ସେହିପରି ଅନୁପାନ ରୂପ ସମ୍ମିଧ ଦ୍ୱାରା ଆୟୋମାନେ ଜଠରାବିକୁ ଆହୁତି ଦେଉଛୁ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ । ହୋମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଯେପରି ବହୁତ ଛିଅ ଏବଂ ସମ୍ମିଧ (କାୠ) ଏକାବେଳେ ପକାଇଦେଲେ ଅଗ୍ରି ଲିଭିଯାଏ, ସେହିପରି ଖାଦ୍ୟ ବହୁତ ଗୁଡ଼ାଏ ଗିଲି ପକାଇଲେ ପାକାସ୍ତଳରେ ଥିବା ଜଠରାବିର ତେଜ ଜମିଯିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଜାର୍ଷ ନହୋଇ ନାନାଦି ରୋଗ ଜାତ କରାଏ ।

ହିତକର ଖାଦ୍ୟ କଣ ସମସ୍ତଙ୍କର ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ । ଜନ୍ମିତ ଲାଲସାର ବଣ୍ଣାଭୂତ ନହୋଇ, ଦୋଷଗୁଣ ନବୁଝି ଆହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସବୁଦିନେ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର ନୁହେଁ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରତ୍ନରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । କାରଣ ଏକ ରତ୍ନର ହିତକର ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ୟ ରତ୍ନରେ ଅହିତକର ହୋଇଥାଏ । ଯଥା ବସନ୍ତ ରତ୍ନରେ କଟ ପ୍ରକୁପିତ ହୋଇଥିବାରୁ ସେହି ରତ୍ନରେ କଟୁ, ଉଷ୍ଣ ଏବଂ ରୁଷ ଭୋଜନ ହିତକର । ବର୍ଷା ରତ୍ନରେ ବାସ୍ତ୍ଵର ପ୍ରକୋପ ହୋଇଥିବାରୁ ମଧୁର, ଅମ୍ବ ଏବଂ ଲବଣ୍ୟରସ ଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ ହିତକର । ଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ଶରତ କାଳରେ ମଧୁର ଏବଂ ଶାତକ ଭୋଜନ ହିତକର । ଆଉ ମଧ୍ୟ ସ୍ଵାନ ଏବଂ ଜଳବାସ୍ତ୍ଵ ଭେଦରେ ହିତକର ଏବଂ ଅହିତକର ଖାଦ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ଯେପରିକି ଆଶ୍ରମରେ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ କଟୁ (ଲଙ୍କାମରିଚ) ଅମ୍ବ (ତେତ୍ତୁଳି) ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର କିନ୍ତୁ ଓଡ଼ିଶା ଏବଂ ବଙ୍ଗଲାରେ ଅହିତକର । ଗୁଡ଼ ରତ୍ନରେ ହିତକର ଆହାର ବିଶ୍ୱାସ ରତ୍ନରକ୍ଷ୍ୟାରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

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

ବିମାପି ତେଷତେ ବ୍ୟାଧି ପଥ୍ୟାଦେବ ନିବର୍ତ୍ତତେ

ନହିଁପଥ୍ୟ ବିହାନଶ୍ୟ ତେଷଜାନାଂ ଶତେରପି ॥

ଓଷଧ ନଖାଇ କେବଳ ପଥ୍ୟ (ଆହାର, ବିହାର)ରେ ରହିଲେ ଗୋଗ ଦୂର ହୋଇଯାଏ କିନ୍ତୁ ଯେତେ ଓଷଧ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଯଦି ପଥ୍ୟରେ ନ ରହିବ ତାହାହେଲେ ଓଷଧର କିଛି ଶୁଣ ହେବ ନାହିଁ କି ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ପଥ୍ୟରେ ଥିଲେ ଗୋଗ ଭୋଗ କରେ ନାହିଁ । ସେ ଅପଥ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ରୋଗକୁ ନିମନ୍ତଣ କରିଆଣେ । ଅତ୍ୟବ ବିଜ୍ଞଲୋକ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଆଶ୍ରୟ ନେବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆୟମାନଙ୍କୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଆୟମାନଙ୍କର ସ୍ଥାପ୍ତ୍ୟର ଅନୁକୂଳ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତିକୂଳ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଦାପନ ଏବଂ ପାଚନ ଶକ୍ତି ବଡ଼ାଏ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରର କେଉଁ ଅଂଶ (ମସ୍ତିଷ୍ଠ, ଦୂଦଯ, ପକୃତ, ଚକ୍ଷୁ, ଲତ୍ୟାଦି)ର ପୃଷ୍ଠି ସାଧନ କରେ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ରକ୍ତ ବେଶି କରାଏ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କେଉଁ ରୋଗ ନାଶ ଏପରିକି କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ‘ବୃଦ୍ଧୋପି ତରୁଣୀୟତେ’ ବୃଦ୍ଧଲୋକ ମଧ୍ୟ ଯୁବକ ପରି ଶକ୍ତି ଲାଭ କରିପାରିବ ।

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

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

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ “ଏ” (Vitamin A)

କଞ୍ଚାକୁଠା, ଏକ ଉତ୍ତରାଧୂଧା, ଛେନା, ଲହୁଣୀ, ଦୁଧର ସର, ଘିଆ, ଡାଳଚିନି, ମହୁ, ସେଓ, ସପୁରା, କମଳାଲେମ୍ବୁ, ଗାଜର, ଅଧ୍ୟସିଖା ବଶାକେବି, ଫୁଲକେବି, ବିଲାତି ବାଇଶଣ, ଲେଉଟିଆ ଶାଗ, ପାନଙ୍ଗ ଶାଗ, ମୂଳାଶାଗ, ହିତିଦିଗା ଶାଗ, ଶିମ୍ବ, ଲାଉ, ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ଛେଳିଚର୍ବି, ମାଛତେଲ, ଅଳିଭ ଅଖଳ, କଞ୍ଚାଘାସ, ଗଛର କଞ୍ଚାପତ୍ର, ତୁଳିକୁଟୀ ଚାଉଳ (ଉପରେ ନାଲିଆଂଶ ଥାଇ), ଚାଉଳକୁଟୀ, ତୁଡ଼ା, ରୁଚି, ଚୋପାଥାଇ ସବୁ ପ୍ରକାର ଡାଳିରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ଏ’ ଥାଏ । ଯେଉଁ ଗାଜ, ମଇଁଷି, ଛେଳି, କଞ୍ଚାଘାସ, ଗଛପତ୍ର ବେଶି ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଦୁଧରେ ବେଶି ଲହୁଣୀ ଥାଏ । ଅତ୍ୟବ ସେହି ଗାଜ, ମଇଁଷି, ଛେଳିଦୁଧ ଖାଇଲେ ଆୟମାନେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ଏ’ ପାଇଥାଉ । ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଶାରାରିକ ବୃଦ୍ଧିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବିଶେଷତଃ ଆଶ୍ରୟ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ହିତକର । ଏହା ଦୃଷ୍ଟିଗତି ତାଙ୍କଣ କରେ ଏବଂ ଅଭାବକଣା ରୋଗ ଭଲ କରେ ।

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ “ବି” (Vitamin B)

ଡେକ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ ନାଲିଆଂଶ ଥାଇ, ଚାଉଳ କୁଣ୍ଡା, ଚୋକଡ଼ମିଶା ଗହମ ଆଶ, ଗୋଟାଯବ, ଅଙ୍ଗୁରିତ ଯବ, ଅଙ୍ଗୁରିତ ଗହମ, ଗହମ ଭୂଷି, ମକକା, ସୁଜି, ଚୋପାଥାଇ ସୁବପ୍ରକାର ଡାଲି, ମୁଗ ଗଜା, ବୁଟ ଗଜା, ମଟର ଗଜା, ମାଛ ଡିମ୍, କୁକୁଡ଼ାମାଂସ, ଛେଲି କଲିଜା, ଛେଲିମୁଣ୍ଡ, କୁକୁଡ଼ା ଡିମ୍, ଦୁଧ, ଦହି (ଦୁଧରେ ଅଛ ପରିମାଣରେ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଦହିରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଥାଏ) ଦେଶି ଡାଲଟିଦି, ମଛୁ, ସେଓ, ଅଙ୍ଗୁର, ସପୁରୀ, ଡାଳିମ୍, ନଢିଆ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପିଆଜ, ବାଦାମ, ଶାଲଗମ, ଅଞ୍ଚିତ୍ତ ଆଲୁ, ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଦାକୋବି, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଓ ଶିମରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଉଚିତମିନ୍ ‘ବି’ ମିଳେ । ଆଜିକାଲି ଉଚିତିକିତ ଲୋକେ ଡିକ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ ଯେଉଁଥିରେ ନାଲିଆଂଶ ଥାଏ ଦେଖିଲେ ନାକ ଚେକନ୍ତି ଏବଂ ମିଳ ଚାଉଳ ଯେ ଧୋବ ପରିପର ଦିଶୁଆଏ ତାକୁ ପସନ୍ତ କରନ୍ତି । ମିଳ ଚାଉଳ ବା ମିଳପୋଷା ଅଶା ମଇଦାରେ ଉଚିତମିନ୍ ‘ବି’ ନଥାଏ । ଏହି ଚାଉଳ ଏବଂ ଅଶା ଖାଇଲେ ବେରି ବେରି ରୋଗ ହୁଏ । ସମସ୍ତଙ୍କର ଯେ ବେରି ବେରି ରୋଗ ହୁଏ ତାହା ନୁହେଁ କାରଣ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଯେଉଁଥିରେ ଉଚିତମିନ୍ ‘ବି’ ଅଛି ଖାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ଗରିବ ଲୋକଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଭାତ ଏବଂ ରୁଟି ସେମାନେ ବେରି ବେରି ରୋଗ ଭୋଗନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକରେ ଏହି ରୋଗ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ନଗଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ବଳ କ୍ରମଶଃ କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ବାତସ୍ତାନ (Nervous System), ହୃଦୟ ଏବଂ ମଣିଷ ପାଇଁ ଏହି ଉଚିତମିନ୍ ବିଶେଷ ପ୍ରେସାରନ । ପାଚନ କ୍ରମାଳୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ “ସି” (Vitamin C)

କଞ୍ଚାଦୁଧ, ମଟର ଛୁଟି, ମୁଗ, ମଟର ଗଜାରେ ଅଛ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଟେଲାକ୍ର ମାଛ, ଛେଲିମାଂସ, ମେଘା ମାସଂ, କୁକୁଡ଼ା ଡିମ୍, ସେଓ, ଅଙ୍ଗୁର, କାଗେଜି ଲେମ୍ସୁ, କମଳା, ସପୁରୀ, ଆମ, ନାସପାତି, ବୀଟ, ରଷ୍ମୀଣ, ବନ୍ଦାକୋବି, ଅଁଳା, ଖଟାପଳ, ମୁଲା, ଗାଜର, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ମଟର ଛୁଟି କଞ୍ଚା, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ଲେଉଟିଆ ଶାଗ, ସଜ ପରିବାରେ ଉଚିତମିନ୍ ‘ସି’ ମିଳେ । ଅଁଳାରେ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଉଚିତମିନ୍ ‘ସି’ ଥାଏ । ଏହି ଉଚିତମିନ୍ର Anti-Scorbutic ଗୁଣ ଅଛି । ଏହାର ଅଭାବରେ ସ୍କର୍ବ୍ୟ (Scurvy) ଦାଢ଼ ରୋଗ ଉପ୍ରେସନ୍ ହୁଏ । ଦାଢ଼ ମୁଲ ଫୁଲିଯାଏ । ରକ୍ତ ପଡ଼େ ଏବଂ ଦାଢ଼ ଶିଥୁଳ ହୋଇଯାଏ । ମୁଣ୍ଡରେ ରୁପି ହୁଏ ଏବଂ ଦେହ ଧୂରୁଗା ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ପରିଷାର ହୁଏ । କୁଣ୍ଡକୁ ଶୁଖାଇ ଦିଏ ଏବଂ କ୍ଷତକୁ ପୂରଣ କରେ । ଶରୀରରେ ରକ୍ତ କଣିକା (Red Blood Cells) ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ “ଡି” (Vitamin D)

ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ବସି ଶାତ ଦିନରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଏବଂ ଖରା ଦିନରେ ରାଶି ତେଲ ଅଥବା କଢ଼ିଭର ଅଏଲ (Cod Liver Oil) କିଛି ସମୟ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ମାଲିଷ କଲେ ଶରୀର ଭିତରେ

ଭିତାମିନ୍ ‘ଡ଼ି’ ଉପରୁ ହୋଇ ବଳ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଯେଉଁ ଗାଇ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ (ଖରାରେ) ବୁଲି ବୁଲି କଞ୍ଚାଘାସ, ପତ୍ର ପ୍ରତ୍ଯେତି ଖାଏ ସେହି ଗାଇର ଦୁଧରେ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଭିତାମିନ୍ ‘ଡ଼ି’ ମିଳେ । ଏହି ଭିତାମିନ୍ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କାଲସିଆମନ୍ ଜାତ ହୋଇ ଅଣ୍ଣିକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ଏବଂ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଭିତାମିନ୍ ‘ଏ’ ଅଛି ସେହି ଖାଦ୍ୟରେ ଭିତାମିନ୍ ‘ଡ଼ି’ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଏକ ଉତ୍ତରା ଦୁଧ, ଦୁଧସର, ଲହୁଶା, ଛିଆ, ମାଛ ଡିମ୍, ଅଣ୍ଣା, ଖାସି ଚର୍ବି, କଡ଼ଳିଭର ଅଣ୍ଣଳ, ବିଲାତି ଆଲୁ, ଗାଇର, ଅମୃତଭଣ୍ଠା, ଲିତ୍ତ, ପିଆଜ, ଡମରୀ, ହିଟିମିଚା ଶାଗ, କାଣିଲେଉଟିଆ ଶାଗ, ଛେଳି କଳିଜା, ମୁଷ୍ଟ, ଦୁଧଛେନା, ମା’ର ଶ୍ଵନ ଦୁଧରେ ଏହି ଭିତାମିନ୍ ମିଳେ । ଏହି ଭିତାମିନ୍ ଅଭାବରୁ ଅତିଷ୍ଟୋଷ ପିଲାଙ୍କର ପୁଅରୋଗ (Ricket) ହୋଇଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ “ଇ” (Vitamin E)

ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସନ୍ଧମ ରଖିବା ପାଇଁ ଏହାର ପ୍ରଯୋଜନ ବେଶି । କଞ୍ଚାଦୁଧ, ଦୁଧସର, ଡିକ୍ରିକୁଟା ଚାଉଳ, ଛେନା, ତୁଡ଼ା, କୁଣ୍ଡା, ଯକ ଗଜା, ଗହମ, ଗହମ ଗଜା, ଗହମ ରୁଚି, ମଟର ଗଜା, ମୁଗ ଗଜା, ମାଛ ଡିମ୍, ଛେଳି ମାସି, ଅଣ୍ଣାର ହଳଦିଆ ଅଂଶ, ମାଛ ତେଲ, ସେଓ, ଅଙ୍ଗୁର, କମଳା ଲେମ୍ବୁ, ଡାଳିମ୍, ବିଲାତି ବାଇଗଣା, ଫୁଲକୋବି, କଞ୍ଚା ମଟର ଛୁଇଁ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗରେ ଏହି ଭିତାମିନ୍ ମିଳେ ।

କେବଳ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କେତେ ଭିତାମିନ୍ ଅଛି ଜାଣିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ । ସେସବୁ କିପରି ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ପାଇ ପାରିବ ତାହା ଜାଣିବା ଉଚିତ । ମିଳ ଚାଉଳ ଏବଂ ଅଟାରେ ଭିତାମିନ୍ ନଥାଏ । ତାକୁ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଚାଉଳର ଉପରି ଭାଗରେ ନାଲିଆ ଅଂଶରେ ଯେପରି ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଥାଏ ସେହିପରି ଡାଳିଚୋପା ଏବଂ ବିଲାତି ଆଲୁ ବୋପାରେ ଥାଏ । ଆଲୁକୁ ରାଷ୍ଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମେ ଆଲୁକୁ ପାଣିରେ ସିଂହାଜ ଚୋପାଛଡ଼ାଇ ତରକାରୀରେ ପକାଇବ । ସିଂହାଜବା ଦ୍ୱାରା ଆଲୁ ଚୋପାରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଆଲୁଭିରୁ କାଲିଯାଏ । ଅଥବା ଆଲୁକୁ କାଟି ତରକାରୀରେ ପକାଇ ଖାଇବା ସମୟରେ ଚୋପାଛଡ଼ାଇ ଖାଇବ । ପନିପରିବାକୁ ତେଲ ବା ଛିଅରେ ଭାଜି ତରକାରୀରେ ପକାଇଲେ ସ୍ଵାଦ ବଢ଼େ ସିନା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (ଭିତାମିନ୍) ଏକାବେଳେକେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତରକାରୀ ରାଷ୍ଟିଯାରି ଅଛ ଛିଅ ବା ତେଲ ପକାଇବ । ଅନେକଙ୍କ ଘରେ ତରକାରୀ ରାଷ୍ଟିଲା ପରେ ତେଲ ବା ଛିଅରେ ଛୁଙ୍କ ଦିଅଛି । ତରକାରୀରେ ବହୁତ ମସଲା ପକାଇଲେ ଆହାର ଶାଘ୍ର ଜାର୍ଷ ହୁଏ ନାହିଁ । ବହୁତ ଦିନ ଏହିପରି ମସଲା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଗ୍ରିମାନ୍ୟ ହୁଏ । ତରକାରୀ ଶାଘ୍ର ସିରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଲୋକ ବିଶେଷତଃ ହୋଇଲାରେ ସୋଡ଼ା ପକାଇଛି । ତରକାରୀ ଶାଘ୍ର ସିରିଯାଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ତରକାରୀରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (ଭିତାମିନ୍) ସୋଡ଼ା ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଡାଳଡା ବା ବନଷ୍ଟୁତି ଛିଆ ବିଷବଦ୍ଧ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ ।

ଫଳାହାର ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ଏବଂ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା

ରତ୍ନ ପରିବର୍ଜନରେ ଆସମାନଙ୍କର ଶରୀରର ବାତ, ପିତା ଏବଂ କପ କ୍ଷୟବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏହି କ୍ଷୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ରୋଗ ହୁଏ, ସମତାରେ ସ୍ଥାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ହୁଏ । ସେହି କ୍ଷୟବୃଦ୍ଧିରେ ସମତା ଆଣିବାକୁ ପ୍ରକୃତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରତ୍ନରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଫଳ ତିଆରି କରେ । ଅତ୍ୟବ ଯେଉଁ ରତ୍ନରେ ଯେଉଁ ଫଳ ହୁଏ ସେହି ରତ୍ନରେ ସେହି ଫଳ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏପରିକି କମ୍ ହେଲେ କମ ଖାଇବା ଉଚିତ । କରଣ ଜଳବାୟୁ ମେଳ ଫଳ କମ ବା ବେଶି ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ଜଳବାୟୁର ପ୍ରଭାବ ଆମ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼େ ।

କେବଳ ମୂଲ୍ୟବାନ ଫଳ ଯଥା ଅଙ୍ଗୁର, ଖାକୁରା, ସେଓ, ବେଦନା, ଢାଳିମରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (ଭିଗମିନ) ଅଛି ଅନ୍ୟ ଫଳରେ ନାହିଁ, ଏହା ଭୁଲ ଧାରଣା । ସବୁ ଫଳରେ ଭିଗମିନ, ଖଣିଜ ଏବଂ ଲବଣ୍ୟ ଆଶ ଅଛି । ଧନୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉପରୋକ୍ତ ମୂଲ୍ୟବାନ ଫଳ ଯେପରି ଗରିବମାନଙ୍କ ପାଇଁ କମଳା, କଦଳି, କାକୁଡ଼ି, ପିଙ୍ଗଳି, ଆମ, ପଣସ, ଜାମୁକୋଳି, ଅମୃତତଣ୍ଡା, ମକଳା ଏବଂ ନଢ଼ିଆ ପ୍ରଭୃତି ଶଶ୍ଵତଫଳ ପ୍ରକୃତି ଦେଇଛି । ସେଓ, ନାସପାତୀ, ଆମ, କଦଳୀ, ଅମୃତତଣ୍ଡା, କାକୁଡ଼ି ପ୍ରଭୃତି ଫଳ ତୋପା ସହିତ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଗୋପାରେ ସେଲୁଲୋଜ ଅଛି, ଏହା ପେଟକୁ ସପା କରେ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।

ଫଳର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପକାରିତା ପାଇବାକୁ ହେଲେ କେବଳ ଫଳ ଖାଇବ । ଭାତ ବା ରୁଟି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇପାରିବ । ଜିହ୍ଵା ଲାକିଥାରେ ଦୁଇ ଚାରି ପ୍ରକାର ଫଳ ମିଶାଇ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏକ ସମୟରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଫଳ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇପାରିବ । ସାଧାରଣତଃ ଦିବା ୩ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ସହିତ ଫଳ ଖାଆନ୍ତି । କେତେକ କହନ୍ତି, ‘ମୁଁ ଏତେ ଫଳ ଖାଉଛି କିନ୍ତୁ ସ୍ଥାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି କିଛି ଦେଖୁ ନାହିଁ’ । ତାହାର କାରଣ ସେମାନେ ଫଳକୁ ଅଳଗା କରି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳ ଖାଇବାର ପ୍ରଶନ୍ତ ସମୟ ସକାଳ । କଥାରେ ଅଛି ସକାଳେ ଫଳ ଖାଇବା ସୁନା ସଙ୍ଗେ ସମାନ, ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ ରୂପା ସଙ୍ଗେ ସମାନ ଏବଂ ରାତ୍ରିରେ ତମ୍ଭା ସଙ୍ଗେ ସମାନ ।

ହିନ୍ଦିରେ ପ୍ରବାଦ ଅଛି :

‘ଶାରୀ (କାକୁଡ଼ି) ଦିନ୍କୋ ହାରା, ରାତକୋ ରୁରା ।’

ଫଳରସ ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ଫଳର ରସ ବାହାର କରି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏପରିକି ୪/୧୦ ମିନିଗ୍ ରଖିଦେଲେ ତାର ଦ୍ରୁବ୍ୟ ଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସ୍ଥାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅହିତକର ହୁଏ । ରୋଗମାନଙ୍କୁ ଫଳରସ ଦେବାକୁ ହେଲେ ଦିନରେ ୩/୪ ଥରରୁ ବେଶି ଦେବ ନାହିଁ । ତାତିରେ ଫଳରସ ସ୍ଥାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର ନୁହେଁ, ରୋଗ ଫଳରସ ଦେଶୀ ଖାଇଲେ ତାର ଦେହର ଶକ୍ତି ଆସିବ, ଏକଥା ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ନଖାଇଲେ ରୋଗ ବଢ଼ିବ ସିନା କମିବ ନାହିଁ ।

ଫଳ ଏବଂ ନିରାମାଷ ଆହାର ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ଵାଭାବିକ ଏବଂ ସାଧିକ ଆହାର । ମନୁଷ୍ୟ ଦାର୍ଢାୟୁ ହେବାକୁ ଜାଣ୍ଠା କଲେ କେବଳ ସାଧିକ ଆହାର ବିହାର ଦ୍ୱାରା ଦାର୍ଢାୟୁ ହୋଇପାରିବ । ହିମାକଯରେ ରକ୍ଷିତାନେ ୨୦୦/୩୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହିଛନ୍ତି କେବଳ ଫଳାହାର କରି । ସାଧିକ ଏବଂ ଫଳ ଆହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆସମାନେ ତା'ର ଭଲ ମନ୍ଦ ଜାଣିପାରୁ, ଯଥା : ଫଳଗଣ କଞ୍ଚା କି ପାତିଲା, ପୋକରା କି ସତା, ଗଛରେ ପକ୍ଷ ହୋଇଛି କି ଅଧା ପକ୍ଷ ଅବସ୍ଥାରେ ତୋଳିଆଣି କୃତିମ ଉପାୟରେ ପଚା ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ମାଛ, ମାଂସ ଖାଇବା ବେଳେ ଆସମାନଙ୍କର ଜାଣିବା ଉପାୟ ନାହିଁ । ଛେଳି, ମୋଖ୍ୟ ପ୍ରତ୍ଯକ୍ଷିତ ପ୍ରାଣମାନଙ୍କର ମାଂସ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ କି ରୋଗ ଥିଲା ଆସମାନେ ଜାଣୁ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ନାମାଦି ରୋଗ ହୁଏ ।

ଆଜିକାଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯେତେ ପ୍ରକାର ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଛି ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଯେତେ ବଢ଼ୁଛି ଏବଂ ଆମ ସରକାର ଯେତେ ଯେତେ ଚଙ୍ଗା ଖର୍ଚ୍ଚ କଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସେହି ଅନୁପାତରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଏଥୁପାଇଁ ଦାୟୀ କିଏ ? ଡାକ୍ତରମାନେ ନୁହଁଛି କି ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ନୁହଁଛି । ଏଥୁପାଇଁ ଦାୟୀ ଅସାଧୁ ଔଷଧ ବ୍ୟବସାୟୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବସାୟୀ । ଯେତିକି ଅସାଧୁ ଔଷଧ ତିଆରି ହେଉଛି ତାର ବହୁଶୁଣ ନକଳି ଔଷଧ ତିଆରି ହୋଇ ଅସାଧୁ ଔଷଧ ନାମରେ ବିକ୍ରି ହେଉଛି । ଯେତେ ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ହେଉଛି ସେତିକି ବିଶାଳ ପଦାର୍ଥ ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ମିଶାଉଛନ୍ତି । ଯିଥରେ ଡାଳଡ଼ା, ଦୁଧରେ ପାଉଡ଼ର, ତେଲରେ ହ୍ରାଇଟ ଅଥାଲ ଏବଂ ପୋଡ଼ା ମୋକିଲ ଅଥାଲ, କାତଳ, ଡାଳି, ମସଲା ପ୍ରତ୍ୟକିରେ ପଥର, ଗୋଡ଼ି, ମାଟି । ଯେଉଁ ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଏଥୁପାଇଁ ଦାୟୀ ଏବଂ ଆସମାନଙ୍କୁ ଅଜ୍ଞାୟୁ କରାଉଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡ ଦେବାକୁ କାହାର ସାହସ ହେଉନାହିଁ । ପାପର ସାମା ଅଛି । ସେମାନେ ଭଗବାନଙ୍କ ଆଖ୍ୟରେ ବେଶିଦିନ ଧୂଳି ଦେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଯେତେବେଳେ ଆସମାନେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ କିଛି ନା କିଛି ବିଷ ଖାଉଛୁ, ସୁର୍ଯ୍ୟ ଶରୀରରେ ବଞ୍ଚିଦ୍ଵାବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରକୃତିର ଦାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରକୃତିର ଦୋକାନ ବଜାରରେ (ଏ ଦୋକାନ କୋଠାଘର ନୁହଁଛି), ଅର୍ଥାତ୍ ବାଢ଼ି ବରିତା ଏବଂ ଜଙ୍ଗଳରେ ଯେଉଁ ଫଳମୂଳ ଅଛି ସେଥିରେ ଅଣ୍ଣମୂତ୍ର ନକଳି ପଦାର୍ଥ ନାହିଁ ଯାହାକି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଛିତକର ।

ଆସମାନଙ୍କ ଦୈନିକିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଛ'ଟି ରସ (ମଧୁର, ଅମ୍ବ, ଲବଣ, କଟ୍ଟ, ତିକ୍ତ, କଷାୟ) ରହିବା ଉଚିତ । ଫଳରେ ସେ ସବୁ ରସ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଅଛି । ହରିଡ଼ାରେ ୪ ଟି ରସ ଅଛି (ଲବଣ ରସ ନାହିଁ), ରସୁଣରେ ୪ ଟି ରସ ଅଛି (ଅମ୍ବ ରସ ନାହିଁ) । ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗର ପୁଣି ସାଧନ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଫଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି ।

ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଟ ରୋଗ:

ଯେଉଁ ଫଳରେ ପର୍ଯ୍ୟପରେ ମାତ୍ରା ବେଶି ଅଛି ସେହି ଫଳ ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଟ ପୁଣି କରେ ଏବଂ ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଟର ଦୁର୍ବିଳତା ଦୂର କରେ । ସେଓ, କାବୁଳି ବାଦାମ, ଡିମିରୀ, ଅଙ୍ଗୁର, ଖଜୁରୀ, କିଷମିତ୍ର,

କଦଳୀ, ପିଙ୍ଗଳୀ, କମଳାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଫସଫରସ ଅଛି । ଆଖରୁଚ ମଧ୍ୟ ମଣ୍ଡିଷ ଦୂର୍ବଳତା ଦୂର କରେ । ଡାକ୍ତର କବିରାଜମାନେ କୌଣସି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ସାଧାରଣତଃ ବାଲ୍, ସାଗୁ, ପାଲୁଆ ଏବଂ ଲଞ୍ଚ ଆହାରର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତି । ମଣ୍ଡିଷ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ସମୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ଫଳାହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ, କାରଣ ସେ ସବୁ ଫଳରେ ଫସଫରସ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅଛି ଏବଂ ଫୃକୋଜ(ମଧୁର) ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ସହଜରେ ଜାର୍ଷ ହୋଇଯାଏ । ଆଖରୁଚର ଆକାର ଠିକ୍ ମଣ୍ଡିଷର ଆକାର ପରି । ପ୍ରକୃତି (Nature) ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଯେ ମଣ୍ଡିଷ ରୋଗରେ ଆଖରୁଚ ଖାଇବ । ଆଖରୁଚ ଏବଂ ସେଇ ମଣ୍ଡିଷ ପୁଣି ପାଇଁ ସର୍ବୋକୃଷ ଫଳ ।

ପାଗଳମି (Insanity) ଏବଂ ରକ୍ତ ଚାପ (High Bloodpressure) ମଣ୍ଡିଷର ପ୍ରଧାନ ରୋଗ । ଏହା ବାଦ ମଣ୍ଡିଷର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନ ହେବାରୁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ବଧୁରତା, ସାମାନ୍ୟ ପରିଶ୍ରମରେ ଆଖକୁ ଜାଲୁଜାଲୁଆ ଦିଶିବା, କାନ ଭାଁ ଭାଁ ହେବା ମଧ୍ୟ ମଣ୍ଡିଷ ରୋଗ ।

ଆଖରୁଚ ସେତେ ମିଷ୍ଟସାଦ ନୁହେଁ । ଆଖରୁଚ ସଙ୍ଗେ ମୁନାକକା (ବଡ଼ କିସମିସ) ବା କିସମିସ ଖାଇଲେ ଗୁଡ଼ିକର ହୁଏ ଏବଂ ସହଜରେ ଜାର୍ଷ ହୁଏ ।

ବାଦାମ ସହଜରେ ଜାର୍ଷ ହୁଏ ନାହିଁ । ବାଦାମ ପ୍ରଥମେ ଅଛମାତ୍ରାରେ ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ପ୍ରଥମ ସପ୍ତହରେ ରାତିରେ ନାଚି ବାଦାମ ପାଣିରେ ପକାଇ ସକାଳେ ନାଲିଗୋପା ବାହାର କରି ଦେଇ ଚନ୍ଦନପେଡ଼ି ବା ଚିକକଣ ପଥରରେ ଘୋରି ବା ପଥର ଖଳରେ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ମିଶ୍ର ସର୍ବତରେ ଖାଇବ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟ ଜଳଖ୍ୟା ଖାଇବ ନାହିଁ । ପ୍ରତି ସପ୍ତହରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଡ଼ାଇ ମୋଟରେ ଗୋଟରେ ଗୋଟରେ ଗୋଟରେ ଗୋଟରେ ଗୋଟରେ ଗୋଟରେ ।

କିଛି ଦିନ ବାଦାମ ଖାଇ ଜାର୍ଷଶକ୍ତି ତୀର୍କଣ ହେଲା ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ୫ ଟି ବାଦାମ, ଗୋଟିଏ ଖଜୁର, ଗୋଟିଏ ଗୁଜୁରାତି ରାତିରେ କାପାତ୍ର ବା ପଥର ବାସନରେ ପାଣିରେ ବଢ଼ୁଗାଇ ସକାଳେ ଗୋପା ଏବଂ ମାଣ୍ଡି ବାହାର କରିଦେଇ ଚିକକଣ କରି ବାଟିବ, ଯେପରି ଲହୁଣା ପରି ହୋଇଯିବ । ସେଥୁରେ କିନି ବା ମିଶ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

ଅନ୍ୟପ୍ରକାର - ପୂର୍ବଦିନ ରାତିରେ ୫/୭ଟା ବାଦାମ ପାଣିରେ ବଢ଼ୁଗାଇ ସକାଳେ ବାଦାମରୁ ନାଲିଗୋପା ବାହାର କରିଦେଇ ଚିକକଣ କରି ବାଟି, ପାଏ ବା ଅଧେର ସିଂହଦୂଧ (ଯାହା ଜାର୍ଷ କରିପାରିବ)ରେ ମିଶାଇ କିଛି ସମୟ ଅଗ୍ରିରେ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥୁରେ ଦୁଇତୋଳା ଖାଣି ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଶାତ ଦିନରେ ଏହା ସଙ୍ଗେ ସାମାନ୍ୟ ମିଶ୍ରଗୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଏହା ମଣ୍ଡିଷ ଏବଂ ଶରାରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ବଳ ଦିଏ । ବିଶେଷତଃ ମୁଖର ବୌଦ୍ଧପ୍ରେ ବଢ଼ାଏ ।

ବହୁତ ଦିନର ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା:

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

ଅଧା କପାଳ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା:

ଏହି ରୋଗରେ ମୁଣ୍ଡର ଗୋଟେ ପାଖ (ଡାହାଶ ବା ବାମପାଖ) ଭୁଲତା ଓ ଆଖ୍ କାନରେ ଉଚ୍ଛବର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ଛୁଅସେ ଫୋଡ଼ିଲା ପରି ବା କରତରେ କାଟିଲା ପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଅଙ୍ଗୁର ବା କିଷମିସ ଖାଇଲେ ଜୀବନରେ ଆଉ ଏହି ଉଚ୍ଛବର ରୋଗ ଭୋଗ କରିବ ନାହିଁ ।

ଅପସ୍ତ୍ରାର:

ଏକଛଗାଙ୍ଗି ଅଙ୍ଗୁର ରସ ଦିନକୁ ନାଥର କରି ୨/୩ ମାସ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ପାଗଳାମି:

୪୦ଟି କିଷମିସ ଅଥବା ୨୦ଟି ମୁନ୍ଦକକ୍ଳା (ବଡ଼ କିଷମିସ) ପରିଷାର କରି ଧୋଇ ଅଧିପାଏ ଗୋଲାପ ଜଳରେ ରାତିରେ ଗୋଟିଏ କାଚପାତ୍ରରେ ବା ପଥର ବାସନରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ । ସକାଳେ ସେ କିଷମିସ ବା ମୁନ୍ଦକକ୍ଳା ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କରି ଚୋବାଇ ଖାଇ ସେହି ଗୋଲାପ ଜଳକୁ ପିଇବ । ଗୋଲାପ ଜଳରେ ଚିନି ବା ମିଶ୍ର ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଡୃଷ୍ଟିକର ହୁଏ । ଏହିପରି ଏକମାସ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ରାତ୍ରିରେ ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁମାନେ ଘରୁ ବାହାରିଯାଇ ବୁଲକ୍ତି:

୨/୩ଟା ଖଣ୍ଡ ସେଓ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବଢୁରାଇ ସକାଳେ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ସର୍ବଦା ଶୀଘ୍ରବୋଧ ହେଲେ:

କିଷମିସକୁ (ଯେତେ ଜାର୍ଷ କରିବ) କଞ୍ଚାଦୂଧରେ କିଛି ସମୟ ରଖୁ ତା ପରେ ଅଗ୍ନିରେ ଫୁଲାଇ ଖାଇବ ।

ପିତତ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା:

ଏକ କପ ତା ବା କପିରେ ପାଲେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ପିତତ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଶାତ ହୁଏ । ଦିନକୁ ନା କପ ପିଇବ ।

ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ:

ଚକ୍ଷୁରୋଗରେ କାହୁଲି ବାଦାମ ଉଚ୍ଛବ ଫଳ । ଏହା ପ୍ରକୃତିର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ । କାରଣ ବାଦାମର ଆକାର ଠିକ୍ ଚକ୍ଷୁର ଆକାର ପରି । ଏହା ବାଦ ମସିଷ ପୁଷ୍ଟ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଫଳ ଖାଇବାକୁ ଲୋକାଙ୍କ ସେ ସବୁ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ହିତକର । କାରଣ ମସିଷ ଠିକ୍ ରହିଲେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । କେତେକ ଲୋକ କହନ୍ତି, ମୁଣ୍ଡ ଯଦି ବଥାଉଛି ତାହା ଚକ୍ଷୁଦୋଷରୁ, ଅତେବେ ଚକ୍ଷମା ପିନ୍ଧ । ଚକ୍ଷମା ପିନ୍ଧ ହେଲା କିନ୍ତୁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ତ ଗଲାନାହିଁ । ଚକ୍ଷମା ଚକ୍ଷୁରୋଗ ବା ମୁଣ୍ଡରୋଗର ପ୍ରତିକାର ନୁହେଁ ଏହା

ଛୋଟାକୁ ବାହି ଧରାଇବା କଥା । ବାହି ଧରିଲେ ଛୋଟା ଚାଲିପାରିବ ସିନା, ତାର ଛୋଟା ଗୋଡ଼ଟା ତ ଭଲ ଗୋଡ଼ପରି ହୋଇଯିବ ନାହିଁ । ଅଙ୍ଗୁର, କଦଳ, ଅମୃତଉଣ୍ଡା, ଗାଜର ଏବଂ ଆଂଳାରେ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଭିତାମିନ୍ ‘ସି’ ଥିବାରୁ ଚକ୍ଷୁପ୍ରତି ହିତକର । ଏହା ବାଦ ମୂଳା, ତରଭୂଜ, ପିଙ୍ଗଳି ପ୍ରତ୍ୟେକରେ ନାନାପ୍ରକାର ଲବନ ଥିବାରୁ ଚକ୍ଷୁପ୍ରତି ହିତକର । ପିଆଜ ମଧ୍ୟ ଚକ୍ଷୁପ୍ରତି ହିତକର ।

ଚକ୍ଷମା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ :

ସକାଳେ କାବୁଳି ବାଦାମ ୫/୩ଗା ପାଣିରେ ଦୁଇରାଇ ରାତିରେ ସେଥିରେ ସୌଫ ଅଧିତୋଳା ଏବଂ ମିଣ୍ଟି ଦୁଇତୋଳା ମିଶାଇ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ରାତିରେ ଖାଇବ । ଖାଇବା ପରେ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ । ଏହା ହେଲା ରାତ୍ରି ଭୋଜନ, ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏହିପରି ୨/୩ମାସ ଖାଇଲେ ଚକ୍ଷମା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଧୁ - ସୌଫକୁ ପରିଷାର କରି ଧୋଇ ମିଣ୍ଟି ସଙ୍ଗରେ ମିଶାଇ ଚିକକଣ କରି ବାଟିବ । ବାଦାମକୁ ଅଳଗା କରି ଚିକକଣ କରି ବାଟିବ । ତା'ପରେ ଏକତ୍ର କରି ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ (ଯେତେ ଦୁଧ ଜାର୍ଷି କରିପାରିବ) ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

ଆଖ୍ରା ପାଣି ବୋହିଲେ:

ସାଧାରଣତଃ ମଣ୍ଡିଷ ଦୁର୍ବଳତାରୁ ଆଖ୍ରା ପାଣି ବୁଝେ । ପ୍ରତିଦିନ କାବୁଳି ବାଦାମ ୨/୪ଗା ଗୋବାଇ କରି ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ:

ପାଚିଲା ଆଂଳାକୁ ଛେତି ପରିଷାର କନାରେ ଛାଣି ସେହି ରସରୁ ଅଧିଚାମତ ଲେଖାଏଁ ଦୁଇ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ପକାଇବ ଯେପରିକି ସେ ରସ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯିବ । ଦ୍ରୁପର ଦ୍ୱାରା ନାକ ଭିତରକୁ ଦେଲେ ସୁବିଧାରେ ଯାଏ । ପ୍ରତି ୧ ୪ ଦିନରେ ଥରେ ଲେଖାଏ ହେଲେ ୪/୪ ଥରରେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବୟ ହୋଇଯିବ । ଏହି ଔଷଧ ନାକରେ ପକାଇଥିବା ସମୟରେ ଦୁଇହାତର ବାହାକୁ କନାଧଢ଼ିରେ ବା କୌଣସି ପିତାରେ ଗାନ୍ଧକରି ବାଣି ରଖୁବ । ଏକଘର୍ଣ୍ଣ ପରେ ବନ୍ଦ ପିଟାଇଦେବ । ପାଣି ସିଙ୍ଗାଡ଼ା ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ପାଣିସିଙ୍ଗାଡ଼ା ନ ମିଳିଲେ କେବଳ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରୟୋଗରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଆଂଳା ନ ମିଳିଲେ କାଗେଜି ଲେଖୁ ରସ ଉପରୋକ୍ତ ଭାବରେ ଦେବ ।

ମୁହଁ ଗନ୍ଧାଇଲେ:

କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ମୁହଁରୁ ଏପରି ଗନ୍ଧ ବାହାରେ ଯେ ପାଖରେ ରହି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାକୁ ମୁଣ୍ଡା ଲାଗେ । କାଗେଜି ଲେଖୁ ରସ ଏକଭାଗ, ଗୋଲାପ ଜଳ ଦୁଇ ଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପାଚିରେ ରଖୁ ଅନ୍ତରେ ୫ ମିନିଟ୍ କୁଳକୁଆ କରିବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି କୁଳକୁଆ କଲେ ମୁହଁର ଦୁର୍ଗଣ୍ଠ ନାଶ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଦାତ ସପା ରହିବ ଏବଂ

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

ଦାନ୍ତକୁ ମୁହଁପରି ସଫା କରିବାକୁ:

ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତ ଘଣ୍ଟିଲାବେଳେ ପାଲେ କାଗେଜି ଲେମ୍ୟୁ ଘଣ୍ଟିଲେ ଦାନ୍ତ ମୁହଁ ପରି ସଫା ରହେ ।

ଦାନ୍ତମୂଳରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ:

ପାଲେ କାଗେଜି ଲେମ୍ୟୁ ସକାଳେ ଏବଂ ପାଲେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦାନ୍ତ ମୂଳେ ଘଣ୍ଟିବ । ଦିନରେ ଏବଂ ରାତିରେ ଖାଇବାର ଏକମଞ୍ଚା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ୟୁ ରସରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଅଥବା ଗୋଟିଏ କମଳାରସ ବା ସପୁରୀ (ଯେତେବେଳେ ଏହା ଭିତରୁ ଯାହା ମିଳିବ) ଖାଇବ ।

ତଣ୍ଡି ଦରଜ ହୋଇ ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଚିଳିବାରେ କଷ ହେଉଥିଲେ:

ଗୋଟିଏ କାଗେଜିଲେମ୍ୟୁ ରସରେ ମହୁ ଏକ ଚାମତ ମିଶାଇ ଚାଟିକରି ଦିନକୁ ୩/୪ଥର ଖାଇବ ।

ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ୟୁ ରସରେ ଅଧିପାଏ ଉସୁମପାଣି ମିଶାଇ କୁଳୁକୁଆ କରିବ । ଦିନକୁ ୪/୭ ଥର ଏହିପରି କଲେ ତଣ୍ଡି ଦରଜ ଭଲ ହେବ । ଏହି ରୋଗର ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ବହିରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଫୁସଫୁସର ରୋଗ:

ଫୁସଫୁସର ବିକୃତିରେ ଭୟକ୍ଷର ରୋଗ ଏପରିକି ଯନ୍ତ୍ର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗରେ ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ କଢ଼ି ଲିଭିର ଅଏଲ ଖାଇବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତି । କଢ଼ି ଲିଭିର ଅଏଲ ଅପେକ୍ଷା ଅଲିଭ ଅଏଲ ବହୁ ଲୁଣରେ ଭଲ । ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ରୁଚିକର । ଏହି ତେଲରେ ଥିବା ଚର୍ବି ସହଜରେ ଜାର୍ଖି ହୋଇ ଦେହର ବଳ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଖାଲି ଅଲିଭ ଅଏଲ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଖାଇବାକୁ ରୁଚି ହୁଏ ନାହିଁ ସେମାନେ କମଳାଲେମ୍ୟୁ ରସ ବା ଅନ୍ୟ ଫଳରସରେ ମିଶାଇ ଖାଇବେ ।

ସର୍ବ ଏବଂ କପ ରୋଗରେ:

ସର୍ବ ଏବଂ କପରୋଗରେ ଗୋଟିଏ କମଳା ରସରେ ଦୁଇଚାମତ ମହୁ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଖାଇବ । ୨/୩ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ଶୁଷ୍କଲା କାଣ୍ଠ:

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

ଶ୍ଵାସ:

ଅଙ୍ଗୁର ଏବଂ ଡିମିରୀ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ କପ ବାହାରି ପଡ଼ି ରୋଗର ଉପଶମ ହୁଏ ।

ହୃଦ୍ରୋଗ:

ହୃଦ୍ରୋଗରେ ସେଓ ବା ସେଓଜାମ (apple jam), ସପୁରା, ଅଙ୍ଗୁର, କମଳା, ସୀତାଫଳ (ଆତ, ବଡ଼ଆଳ), ପାଲସା କୋଳି ବିଶେଷ ହିତକର । କାବୁଳି କାଦାମ ଏବଂ ପଇଡ଼ ପାଣି ହୃଦୟକୁ ବଳ ଦିଏ ।

ଆଜିଲା ହୃଦ୍ରୋଗରେ ଉଚ୍ଛ୍ଵଷ ଉପାଧ । ଆଜିଲା ଚର୍ବି ସୁ'କି ଓଜନର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । ଚ୍ୟବନପ୍ରାସରେ ଆଜିଲା ଥିବାରୁ ହୃଦ୍ରୋଗର ଉଚ୍ଛ୍ଵଷ ଉପାଧ ।

ହୃଦୟ ସ୍ପୁଦନ (Palpitation of heart)

ହୃଦୟ ସ୍ପୁଦନରେ ଅଙ୍ଗୁର ରସ ଖାଇଲେ ରୋଗର ଉପଶମ ହୁଏ ।

ଉଦର ରୋଗ ବା ପାକସ୍ତୁଳୀର ରୋଗ

ଉଦର ରୋଗରେ କାଗେଜି ଲେମ୍ୟ ରସ ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟବହାର କରିବ । କାରଣ ଲେମ୍ୟର ଅମ୍ଲରସ ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା ବିଶାକ୍ତ କାଟାଶୁମାନକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।

ପ୍ଲାହା ଏବଂ ଯକୃତ ରୋଗ

ଯକୃତ ଏବଂ ପ୍ଲାହା ରୋଗରେ ବାଇଗଣ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ବାଇଗଣ ଖାଇଲେ ଯକୃତର ଅଧିକା ପିତ୍ର ଯାହାକି ଶରୀରର ଅନିଷ୍ଟ କରେ ତାହା ବାହାରିପଡ଼େ ।

ଯକୃତ ରୋଗରେ କାର୍ବୋଲିନ ପୋଡ଼ି ସେଥିରେ ଲୁଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଖାଣ୍ଡି ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ । ଘିଆରେ ବା ତେଲରେ ଭାଜି କରି ଖାଇଲେ ବାଇଗଣର ଭିଟମିନ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗୀର ଆହାର କେବଳ ରୁଟି ଏବଂ ବାଇଗଣ ଭର୍ତ୍ତା । ସୁମ୍ମ ଲୋକ କାର୍ବୋଲିନ କାନ୍ଦା ବାଇଗଣ ଖାଇଲେ ଶୁଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଫଳ ଭିତରେ କମଳା, ସପୁରା, ଲେମ୍ୟ, ଅଙ୍ଗୁର, ଖଣ୍ଡ ସେଓ, ଆୟ, ଜାମୁକୋଳି, ବାଦାମ ଖାଇଲେ ଉପକାର ହୁଏ ।

ବୃକକ୍ (କିତ୍ତନୀ)

ବୃକକ୍ ରୋଗରେ ଆୟ, ପିଣ୍ଡା, ବାଦାମ ଓ ଚିଲିଗୋଜା, ତରତୁଳ ଖାଇବ । ବୃକକ୍ (କିତ୍ତନୀ)ର ଆକାର ଆୟର ଆକାର ପରି । ଅତେବ ପ୍ରକୃତିର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଯେ, କିତ୍ତନୀ ରୋଗରେ ଆୟ ଖାଇଲେ କିତ୍ତନୀର ବିକୃତି ଦୂର ହୁଏ ।

ମୁତ୍ରାଶୟ

ମୁତ୍ରାଶୟ ରୋଗରେ ମୁନ୍ଦୁକକା (ବଡ଼ କିସମିସ) ଏବଂ ବେଲ ।

ଟୋପା ଟୋପା ପରିସ୍ରା ହେଉଥିଲେ

୩/୪ ଗା ମୁନ୍ଦୁକକାର ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦେଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁନ୍ଦୁକକା ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଗୋଲମରିଚ ପୁରାଇ ରାତିରେ ଶୋଇଲା ବେଳେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ଉଦରୀ ରୋଗ

ଉଦରୀ ରୋଗରେ ପାଚିଲା ଆୟ ଖାଇବ ।

ଆର୍ଶ ରୋଗ

ଆର୍ଶ ରୋଗରେ ଡିମିରା ଖାଇବ ।

ସକ୍ଷା (ଟି.କି.)

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

ମହାକାଳ କନ୍ଦାକୁ ବାଟି ହାତ ଏବଂ ପାଦରେ ମାଲିସ କରିବ । ପ୍ରାୟ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ପାଟି ପିତା ଲାଗିବ । ପାଟି ପିତା ଲାଗିଲେ ଘଷିବା ବନ୍ଦ କରିବ । ହାତ, ପାଦକୁ ଧୋଇବ ନାହିଁ । ଶୁଶ୍ରାଗେ ଛଜଣ ଲୋକ ଦୁଇହାତ ଏବଂ ଦୁଇପାଦକୁ ଶୁଶ୍ରାଗା ଲୁଗା ବା କନାଦାରା ପ୍ରାୟ ଏକମଣ୍ଡା ଏକ ସମୟରେ ଘଷିବେ । ଏହିପରି ୧୫ ଦିନ କଲେ ବହୁତ ଉପକାର ହୁଏ । ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ ଭଗବାନଙ୍କ କୃପାରୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଏହି ରୋଗରେ ସାତାପଳ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ ।

ବାତ ରୋଗ ଏବଂ ଉପଦାନ

ବାତ ଏବଂ ସିପିଲୀସ ରୋଗାମାନେ ମହାକାଳ କନ୍ଦାକୁ ବାଟି ହାତ ଏବଂ ପାଦରେ ନାମଣ୍ଡା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲେପ ଦେବେ । ହାତ ପାଦ ଘଷିବା ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ ।

ନପୁଂସକତା

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

ଚିଲଗୋଜା ନ ମିଳିଲେ ଶୁଶ୍ରାଵା ଫଳ ଭିତରେ ପିଣ୍ଡା ବାଦାମ ଏବଂ ଆଖରୁଗୁଡ଼, ଯେତିକି ଜାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ ସେତିକି, ଖାଇବ । ବାଦାମର ଉପର ନାଲିଚୋପା କାଢିଦେଇ ଖାଇବ । ଅନ୍ୟ ଫଳ ଭିତରେ ଆମ, ଅଙ୍ଗୁର, ସେଓ, ଜାମ୍ପୁ, କଦଳୀ ଖାଇବ । କଦଳୀ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଦୁଧ ଖାଇ ତାପରେ କଦଳା ଖାଇବ । ମିଠା ଆମରସରେ ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

ପାତିଲା ବରଫଳଗୁଡ଼ିଏ ଗଛରୁ ତୋଳିକରି ଆଣିବ । ତଳେ ଥୋଇବ ନାହିଁ କି ତଳେ ପଡ଼ିଥିବା ଫଳ ଆଣିବ ନାହିଁ । ଲୁଗାରେ ଶୁଶ୍ରାଵିବ । ଲୁଗା ମାଟି ଉପରେ ଲାଗିବ ନାହିଁ । ଶୁଶ୍ରାଵିଲେ ପଥର ଶିଳରେ ଗୁଡ଼ କରିବ । ଲୁହା ଲାଗିବ ନାହିଁ ।

ଶୁଷ୍କ କନାରେ ଛାଣି ସମ ପରିମାଣରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧିତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଉଷ୍ଣମୁହଁ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଏହା ନପୁଂସକ ରୋଗର ବିନା ଅର୍ଥବ୍ୟୟରେ ଏକ ଉତ୍ସବ ଔଷଧ । ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନ ହେଉନାହିଁ ସେମାନେ ୩/୪ ମାସ ଖାଇଲେ ନିଷଫ୍ଟ ପୁତ୍ରସନ୍ତାନ ଲାଭ କରିବେ । ସ୍ବାମୀ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟେ ଖାଇବେ ।

ଦୁଧ

ଆସମାନଙ୍କର ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ, ବଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ସବୁ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ଏବଂ ଶାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (ଡିଟାମିନ) ଦୁଧରେ ପ୍ରରୁତ ପରିମାଣରେ ଅଛି । ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ, ଶୌଦ୍ଧର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଦୀର୍ଘଯୁବୁ ହେବା ପାଇଁ ଦୁଧାତାରୁ ବଳି କରି ଆଉ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ନାହିଁ । ଆସ୍ମେମାନେ ଜନ୍ମ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଉଚ୍ଚବାନ ମା'ର ପ୍ରତିକରି ଦୁଧ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଜନ୍ମ ହେବା ଦିନ ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା'ର ଷ୍ଟନ ଦୁଧରେ ଆସ୍ମେମାନଙ୍କର ଶରାର ଗଠନ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ମା' ଦୁଧ ଛାନ୍ତି ଆସ୍ମେମାନେ ଗୋମାତାର ଦୁଧ ଖାଇଁ । ଶାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ଦୁଧ ନଥୁଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏକପା' ମାସ ଏବଂ ଶତା ଅଞ୍ଚାରେ ଯେଉଁ ସାର ଅଛି କେବଳ ଅଧସେର ଦୁଧରେ ତା ଠାରୁ ବେଶି ଅଛି । ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତରେ ଅଧସେର ଦୁଧ ପିଇବା ଉଚିତ । ଆସ୍ମେମାନେ ଯେଉଁ ଶାଦ୍ୟ ଖାଇଁ ତାହା ପାକସ୍ତଳାରେ ଜାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ରସ, ରସରୁ ରକ୍ତ, ରକ୍ତରୁ ମାସ, ମାସରୁ ଅସ୍ତ୍ର, ଅସ୍ତ୍ରିରୁ ମଞ୍ଜା, ମଞ୍ଜାରୁ ଶୁକ୍ର ଏବଂ ଶୁକ୍ରରୁ ଓଜ (Electricity) ତିଆରି ହୁଏ । ଏହି ଶାଦ୍ୟ ପାକସ୍ତଳୀରେ ଜାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିବାରୁ ଏହାର ଅତି କମ ଅଂଶ ମଳ ରୂପରେ ବାହାରି ଯାଏ । ବାଲକ, ଯୁବକ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଦୁଧ ହିତକର ଶାଦ୍ୟ । ସାଧାରଣତଃ ସକଳ ପ୍ରକାର ଦୁଧ ପ୍ରାଣଧାରକ, ବଳକାରକ, ଆୟୁ, ମେଧା ଓ ସୁତି ବୃଦ୍ଧିକାରକ, ନିବ୍ରାକାରକ ଏବଂ ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ । ଦୁଧ, ପଞ୍ଚମୃତ ଉତ୍ତରୁ ଶୋଟିଏ ଅମୃତ । ଦୁଧ, ଦହି, ଦୀଅ, ମଛୁ, ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କଲେ ପଞ୍ଚମୃତ ହୁଏ । ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଯେତେ

ରସାୟନ ଅଛି, ତା ଭିତରୁ ପଞ୍ଚମୃତ ସହଜଳଭ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ଵତ୍ତବ୍ୟୟରେ ଅତି ଉକ୍ତକୁ ରସାୟନ । ଯେଉଁ ଆଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଶରାରର ଆଧୁବ୍ୟାଧି ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ବଳବାୟ୍ୟ କୃତିହୁଏ, ବାର୍ଷିକ୍ୟ ନିବାରିତ ହୁଏ ଏବଂ ବୟଷ୍ଟମ୍ଭନ ଓ ଦାର୍ଢିଙ୍ଗାବନ ଲାଭ ହୁଏ, ତାକୁ ରସାୟନ କହନ୍ତି । ପଞ୍ଚମୃତ ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ସମଭାଗ ପାଣି ମିଶାଇବାକୁ ହେବ । ହିମ୍ବାନଙ୍କର ନିତ୍ୟକର୍ମ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ବା ରୌପ୍ୟ ନିର୍ମିତ ଆଗାଧ ଦେବତାର ପ୍ରତିବାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ପଞ୍ଚମୃତରେ ସ୍ଥାନ କରାଇ ଆୟୁ ଏବଂ ଆଗୋଧ୍ୟ ନିମନ୍ତ ଦେବତାର ରତଣମୃତ ରୂପରେ, ଏହି ପଞ୍ଚମୃତ ପାନ କରିବାର ବିଧୁ ଅଛି । ପଞ୍ଚମୃତ ପାନ କରିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମତ ପାଠ କରିବା ସ୍ଥାପ୍ୟ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହା ବଡ଼ ସୁନ୍ଦର ନିୟମ । ଦ୍ରବ୍ୟ ଶକ୍ତି ସହିତ ଲାଗୁଶକ୍ତିର ଏହା ବଡ଼ ଅଭ୍ୟୁତ ଯୋଗ ।

‘ଆକାଳମୃତ୍ୟୁହରଣ ସର୍ବବ୍ୟାଧି ନିବାରଣୀ
ଦେବସ୍ଥାନମୃତଂ ପାଦା ଶରସା ଧାର୍ଯ୍ୟାମ୍ୟହଂ ।’

ଦୁଧ ଭିତରେ ଗାଇ ଦୁଧ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଗାଇ ଦୁଧ ଅଭାବରେ ଛେଳି ଦୁଧ, ଛେଳି ଦୁଧ ଅଭାବରେ ମଙ୍ଗଣ୍ଠ ଦୁଧ ଖାଇବା ଉଚିତ । ସକଳ ଜୀବର ଦୁଧ ସଦ୍ୟ ପ୍ରସବ ପରେ ଏବଂ ବହୁ କାଳ ପରେ ନାନା ଦୋଷ ଜନକ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଗାଇ ଜନ୍ମ କଲା ଦିନଠାରୁ ୨୧ ଦିନ ପରେ ତାର ଦୁଧ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ପ୍ରସବର ଗ୍ରେଡ ଦିନ ପରେ ମା'ମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତି ଦୁଧ ଦିଅନ୍ତି । ଗର୍ଭିଣୀର ଦୁଧ ବିଶେଷ ଅପକାରକ । ଗର୍ଭିଣୀର ଦୁଧ ଖାଇ ପିଲାମାନଙ୍କର ଅଇଷିଆ (Dispepsia) ଗୋଟିଏ ହୁଏ । ମନେଇ ଗାଇର ଦୁଧ (ଯେଉଁ ଗାଇର ପିଲା ମରି ଯାଇଥାଏ) ତ୍ରୁଦୋଷବର୍କିତ ଏବଂ ନାନା ରୋଗଜନକ । ଏହି ଦୁଧ ପିଲାଙ୍କୁ ପିଆଇଲେ ସମାନଙ୍କର ଯକୃତ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ପ୍ରାଣନାଶ ହୁଏ । କାଳି ଗାଇର ଦୁଧ ଅତିଶୟ ହିତକର ଓ ବାତନାଶକ । ନାଲି ଗାଇର ଦୁଧ ବାତନାଶକ । ଦୋରଙ୍ଗା ଗାଇର ଦୁଧ ବାତପିରନାଶକ । ଧାଳା ଗାଇର ଦୁଧ କଫକାରକ ଏବଂ ଗୁରୁପାକ । ଦୁଧକୁ ବେଶି ସିଂହାଇ ରାବିତ୍ରି କରି ଖାଇଲେ ସହଜରେ ଜାର୍ଦ୍ଦ ହୁଏ ନାହିଁ । କେବଳ ଏକ ଉତ୍ତରା ଆସିଲା ପରେ ସାମାନ୍ୟ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସହଜରେ ଜାର୍ଦ୍ଦ ହୁଏ । ଦୁଧକୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ସିଂହାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ । ଥରେ ସିଂହି ସାରିଲା ପରେ ଅଛ ଉଷ୍ମା ଥାଉ ଥାଉ ପିଇବ । ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ସେହି ଥଣ୍ଡା ଦୁଧ ପିଇବ ସିନା ପୁଣି ଥରେ ଗରମ କଲେ ଦୁଧରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (ଭିଟାହିନ) ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କଞ୍ଚା ଦୁଧ ଖୋଲା ପାତ୍ରରେ ରଖୁ ଦୁର୍ଗର୍ଭ ଯାଗାରେ ବା ରୋଗାର ଘରେ ରଖିଲେ ସେହି ଯାଗାର ରୋଗର ଜାବାଶୁ ସବୁ ସେହି ଦୁଧକୁ ଚାଲିଆସନ୍ତି । ଦୁଧକୁ ଦହି ପାଖରେ ରଖିଲେ ଦୁଧ ଛିଣ୍ଡିଯାଏ, କାରଣ ଦହି ଦେହର ଜାବାଶୁ ଦୁଧ ଦେହକୁ ଚାଲି ଆସନ୍ତି । ତମା କି ପିତଳ ପାତ୍ରରେ ଦୁଧ ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମାଟି ପାତ୍ରରେ ବା ଲୁହା କରାଇରେ ଦୁଧ ସିଂହାଇବା ଉଚିତ । ଦୁଧ ସିଂହାଇବା ସମୟରେ ଚତୁର୍ଥୀଂଶ ପାଣି ମିଶାଇ ସିଂହାଇବ । ବେଶି ସିଂହାଇବ ନାହିଁ । ବେଶି ସିଂହାଇବ ଦ୍ୱାରା ଦୁଧରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ବେଶି ଚିନି ପକାଇଲେ ଗରିଷ୍ଠ ହୋଇଯାଏ । ଦୁଧକୁ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭାଙ୍ଗକୁ ଭାଙ୍ଗିଲା ପରି ଦୁଇ ଖୁଲ୍ବରେ ବାରମାର ଭାଙ୍ଗି ପିଇଲେ ବାୟୁରେ ଥିବା ଅମ୍ବଜାନ (Oxygen) ଦୁଧରେ ମିଶିବା ହେଉରୁ ସ୍ଥାପ୍ୟ ପ୍ରତି ଅମୃତତୁଳ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ ଦୁଧର ସାଦୁ ମଧ୍ୟ ବଢ଼େ । ସକାଳେ ଓ

ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଥବା ଖାଦ୍ୟଜାର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ଦୁଧ ପିଇବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହିତକର । ଦୁଧ ପିଇଲା ବେଳେ ଏକାବେଳେ ଡକ ଡକ କରି ନ ପିଲ ଅଛ ଅଛ କରି ପାଚିକିନେଇ ପାଠ ଜିତରେ କୁଳ କୁଳ କରି ଲାଲ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଖାଦ୍ୟ ସଂଗେ ଦୁଧ ମିଶାଇ ଖାଇବ ନାହିଁ । ସକାଳ ଦୁଧ ଅପେକ୍ଷା ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳର ଦୁଧ ବେଶି ହିତକର । କାରଣ ରାତିରେ ଗାଇ ଚାଲିବୁଲ କରେ ନାହିଁ, ଶୋଇ ରହେ; ସେଥିପାଇଁ ସକାଳେ ଯେଉଁ ଦୁଧ ଦୁହାଁ ହୁଏ ସେ ଦୁଧ ସେତେ ଭଲ ନୁହେଁ । ଦିନରେ ଗାଇ ଖରାରେ ବୁଲି ବୁଲି କଞ୍ଚାଘାସ ଏବଂ ଗଛପତ୍ର ଖାଇବାରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ଉଚିତମିନ୍ ‘ଡି’ ଗାଇ ଦେହରେ ଉପନ୍ନ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଯେଉଁ ଦୁଧ ଦୁହାଁହୁଏ ସେହି ଦୁଧରେ ଉଚିତମିନ୍ ‘ଡି’ ବସୁତ ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ଅତେବ ସକାଳ ଦୁଧ ଅପେକ୍ଷା ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳର ଦୁଧ ହିତକର । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଥିଲି -

‘ଭୋଜନାତେ ପିବେଇ ତଳ୍କୁ, ଦିନାତେ ଚ ପିବେଇ ପମ୍ପା
ନିଶାତେ ଚ ପିବେଇ ବାରି ବୈଦ୍ୟସ୍ୟ କିଂ ପ୍ରଯୋଜନଂ ॥

ଅର୍ଥ - ଭୋଜନ ପରେ ଘୋଲ ଦହି (ତଳ୍କୁ), ଦିବସ ଶେଷରେ ଦୁଧ ଏବଂ ରାତି ଶେଷରେ ଜଳପାନ କଲେ ବୈଦ୍ୟ୍ୟକୁ ଆଉ ଖୋଜିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ।

ଧାରୋଷ ଦୁଧ - ଗାଇ ଦୁହାଁହେବା ପରେ ଯେତେ ସମୟ ଦୁଧ ଉଷ୍ଣମ ଥାଏ ତାକୁ ଧାରୋଷ ଦୁଧ କହନ୍ତି । ଧାରୋଷ ଦୁଧ ପିଇବାକୁ ହେଲେ ଗାଇର ଚିରକୁ ପରିଷାର କରି ଧୋଇବ । ତାପରେ ଗୋଟିଏ କଂସାପାତ୍ରରେ ସାମାନ୍ୟ ଚାହିଁଥିଅ, ଚିନି ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ରଖି ତା ଉପରେ ଦୁଧ ଦୁହିଁବ ଏବଂ ଉଷ୍ଣମ ଥାଉ ଥାଉ ପିଇଲେ ଏହା ସର୍ବରୋଗ ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ ଏବଂ ଅମୃତ ପରି ଉପକାରକ । ବିଷକ୍ରତ, ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଵର, ଯକ୍ଷ୍ମା ଜ୍ଵର ଏବଂ ଶରୀରର କୃତନାଶକ । ମହିଷର ଧାରୋଷ ଦୁଧ ହିତକର ନୁହେଁ ।

ଶୃତୋଷ ଦୁଧ - ଅଗ୍ନିରେ ସିଖାଇ ଉଷ୍ଣମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଶୃତୋଷ ଦୁଧ କହନ୍ତି ।

ଶୃତଶୀତଳ ଦୁଧ - ଦୁଧକୁ ସିଖାଇ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ତାକୁ ଶୃତଶୀତଳ ଦୁଧ କହନ୍ତି । ଛେଳି ଦୁଧକୁ ସିଖାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ । ଗାଇଦୁଧ ଏବଂ ମହିଷ ଦୁଧକୁ ସିଖାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇଲେ ପିଇନାଶ ହୁଏ ।

ଦୁଧର ସର - ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବଳକାରକ, ପୁଷ୍ଟିକର, ଯୁଯଗୋଗନାଶକ, ମେଧା ଏବଂ ଦୃଢ଼ି ଜନକ ଓ ଦୃଷ୍ଟିକର; କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଜୀର୍ଣ୍ଣକରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ରକ୍ତପିଇ ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହାର ପାଚିରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼େ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଣ୍ଡିଷ ଚାଳନାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଥାତ୍ ଚିତା କରନ୍ତି ଏବଂ ବାୟୁ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ, ସେମାନେ ଦୁଧର ସର ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ କି କି ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ ନାହିଁ

ମାଛ, ମାଂସ, ମଦ, ଅମ୍ବ, ଗୁଡ଼, ରଷ୍ମୀ, ଡାଳିମ୍, ତୁଳସୀ, ସଜନାଛୁଇଁ, ମୂଳା ଏବଂ ସବୁପ୍ରକାର ଶାଗ ସଙ୍ଗେ ଦୁଧ ପାନ କଲେ ପରସ୍ପର କ୍ରିୟାବିଗୋଧ ହେତୁରୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ରକ୍ତଦୋଷ,

ସୁରତଙ୍ଗ, ଅପସ୍ଥାର ଏବଂ ନପୁଂସକ ରୋଗ ଜନ୍ମିବାର ସମ୍ଭାବନା । ନବଜ୍ଞର, ଅଗ୍ନିମାଦ୍ୟ, ଅତିସାର, କପ, ଶ୍ଲୂଷ, କୁଷ, ଉଦରରୋଗ ଏବଂ କୃମିରୋଗରେ ଦୁଧପାନ ଅନିଷ୍ଟକାରକ । ଜାର୍ଣ୍ଣଜ୍ଞର ଓ ଶୋଥ ରୋଗରେ ଦୁଧ ଅମୃତତୁଳ୍ୟ ହିତକର ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦୁଧ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ, ପେଟ ଗୁଡ଼ ଗୁଡ଼ ହୁଏ ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦୁଧରେ ଆରୁଚି ହୁଏ ସେମାନଙ୍କର ପେଟରେ ଅମ୍ଲତ୍ତ (Acid) କମ ଥିବାରୁ ଏପରି ହୁଏ । ଅତିଏବ ଦୁଧ ପିଇବାର ଅଧୟାତ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ବା ଫାଳେ କାଗେଜିଲେମ୍‌ମୁରି, ଦୁଇଚାମତ ଥିଗାଯାଇରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଦୁଧ ଜାର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ, ପେଟ ଗୁଡ଼ ଗୁଡ଼ ହୁଏ ନାହିଁ, ଏବଂ ଦୁଧ ପିଇବାରେ ରୁଚି ହୁଏ । ଦୁଧକୁ ଢକ ଢକ କରି ପିଇବ ନାହିଁ, ଚାମତ ଚାମତ କରି ପାଟିରେ କିଛି ସମୟ ରଖି ପାଟିର ଲାଲସଂଗେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଶାଘ୍ର ଜାର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ରୁନ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଶାଘ୍ର ଜାର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ।

ଦୁଧପାନ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା

ସ୍ଵୀର ପ୍ରତି ଦୁଧ

ହିକ୍କାରୋଗ - ସ୍ଵାର ଦୁଧ ନସ୍ୟ ନେଇଲେ ହିକ୍କା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଆଖ୍ର ଓ କାନର ଯନ୍ତ୍ରଣା - ଯେଉଁ ସ୍ଵାର ଝିଅ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବ ସେହି ସ୍ଵାର ପ୍ରତି ଦୁଧ ତିନିବିନ୍ଦୁ ଆଖ୍ରରେ ପକାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶାକ ହୁଏ । ଏହି ଦୁଧରେ ଚିକିତ୍ସା ଅର୍ପିମ ମିଶାଇ କାନରେ ପକାଇଲେ କାନଟଣା ତଡ଼କଣାତ ଭଲ ହୁଏ ।

ଗାଇ ଦୁଧ

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

କାନରେ ପୂର୍ବ - କାନକୁ ନିମି ପତ୍ର ସିଙ୍ଗ ପାଣିରେ ଧୋଇ ସଦ୍ୟ ଦୁଧ କାନରେ ପୁରାଇ ତୁଳାଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରିଦେବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର, ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ।

କାନରେ କ୍ରୁଣା - କାନରେ ଦୁଧ ପକାଇ ତୁଳାଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରିବ । ଦିନକୁ ୩ ଥର, ପ୍ରତି ଥର ସଦ୍ୟ ଦୁଧ ଦେବା ଉଚିତ ।

କାହୁକୁଣ୍ଡିଆ ଏବଂ ଯାଦୁ - କାହୁକୁ ଦୁଧରେ ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର ଧୋଇଲେ ୮/୧୦ ଦିନରେ କାହୁ ଭଲ ହୁଏ । ଖେଣେ କନାକୁ ଦୁଧରେ ଓଡ଼ା କରି ଶୁଖୁଳା କୁଣ୍ଡିଆ ଏବଂ ଯାଦୁ ଉପରେ କିଛି ଦିନ ଘର୍ଷିଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅଧାକପାଳି ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା - ତିନି ଚାରିଟା କାବୁଳି ବାଦାମ ଚିକନଣ କରି ବାଟି ଗାଇଦୁଧ ଏକପା'ରେ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ମିଶି ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ପିଇଲେ ଅଧ କପାଳି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟ ବଡ଼ାଇବାକୁ - ଗାଇଦୁଧ ଏକପା (ସିଖ ଦୁଧ ଥଣ୍ଡା କରି), ଗୁଆ ଛିଆ ଏକଚାମତ ଏବଂ ମିଶ୍ରଗୁଣ ଦୁଇ ଚାମତ ଅଥବା ଗାଇ ଦୁଧ ଏକପା, ଗୁଆ ଛିଆ ଦୁଇଚାମତ ଏବଂ ମହୁ ଏକଚାମତ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏହା ଖାଇଲା ପରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଠା କାଳ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ଶୁକ୍ରତାରଳ୍ୟ - ଗାଇ ଦୁଧରେ ଏକତୋଳା ପୁରୁଣାଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଗରମା କରି ଦିନକୁ ୨ ଥର କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପରିସ୍ରା ସହିତ ଧାତୁ (ଶୁକ୍ର) ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଶୁଳାହଗା ବା ଅତିସାର - ସିଖ ଦୁଧ ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ଖଣ୍ଡେ ଲୁହାକୁ ତତାଇ (ଯେପରି ନାଲ ହୋଇଯିବ) ସେହି ଦୁଧରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦେବ । ସେ ଦୁଧ ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ପୁଣି ଥରେ ଲୁହାକୁ ତତାଇ କୁଡ଼ାଇ ଦେବ । ଏହିପରି ସାତଥର କରି ସେଥରେ ମିଶି ମିଶାଇ ପିଲାଲେ ଶୁଳାହଗା ବା ଅତିସାର ଭଲ ହୁଏ ।

ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଵର - ପିପପଳୀ ଚର୍ବି ସୁକି ଓଜନ ବା ଶୁଣାଚର୍ବି ସୁକି ଓଜନ ଦୁଧରେ ସିଖଇ ପିଲାଲେ ଜୀର୍ଣ୍ଣଜ୍ଵର ଭଲ ହୁଏ । ନୃତନ ଜ୍ଵରରେ ଦୁଧ ବିଷବତ୍ତ କାମ କରେ ।

ରକ୍ତାର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ - ଅଧିପାଏ ଗାଇଦୁଧରେ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ୟ ଚିପୁଡ଼ି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପିଲାଲେ ମଳକଣ୍ଠକ ରୋଗର ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

କୋଟିଲା ବିଷରେ - ଗାଇ ଦୁଧରେ ଛିଆ ଏବଂ ମିଶି ମିଶାଇ ପିଲବ ।

ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗରେ - ଯଦ୍ୟପି ରୋଗୀର ଓଜକ୍ଷୟ ହୋଇ ହୃତକପ୍ତ, ଅନିଦ୍ରା ଏବଂ ଅଗ୍ନିମାୟ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ହେଲେ ଯଷିମଧୁ ଦୁଇତୋଳା, ତିନି ଛଟାଙ୍କ ଦୁଧ, ଏକସେଇ ପାଣିରେ ସିଖଇ ଅବଶେଷ ତିନି ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଅଛି ଅଛି କରି ବାରମ୍ବାର ପିଲବ ।

ମୁଖର ଘୋଦର୍ୟ ବଡ଼ାଇବାକୁ - ଗାଇଦୁଧ, ଦୁଧସର, ଦୁଧର ଫେଣ କିମା ଘୋଳ ଦହି ଏଥି ମଧୁରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଦ୍ରବ୍ୟ ସହିତ ହୁଳଦି ଅଥବା ପିରିକିରି ଅଥବା ଗାଙ୍ଗାଖଲ ଅଛି ମିଶାଇ ରାତିରେ ମୁହଁରେ ଭଲ ରୂପେ ଘର୍ଷି ଲଗାଇବ ଏବଂ ସକାଳେ ଧୋଇ ପକାଇବ । ଏହିପରି କିଛିଦିନ କଲେ ମୁହଁର ଘୋଦର୍ୟ ବଢ଼େ ।

ଛେଳି ଦୁଧ

ଏହା ମଧୁର, କଷାୟ, ଶାତଳ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ମଳଗୋଧକ ଓ ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ । ଏହା ବାଳକମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ହିତକର । ଯଷ୍ମାରୋଗମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମଧ ଅଭ୍ୟନ୍ତ ଉପକାଶୀ ଥାଏ । ଛେଳି ଦୁଧରେ ଏପରି କେତୋଟି ବିଶିଷ୍ଟ ଗୁଣ ଅଛି ଯାହା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦୁଧରେ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ବହୁ ଦିନ ପେଟ ବେମାରା ଭୋଗା କ୍ଷାଣ, ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ରକ୍ତ ଶୂନ୍ୟ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଛେଳି ଦୁଧ ଅମୃତତୁଳ୍ୟ । କ୍ଷୟ ରୋଗା ଅର୍ଥାତ୍ ଯଷ୍ମା ରୋଗା ପକ୍ଷେ ଛେଳିଦୁଧ ତ ଉପକାରୀ । ଏପରିକି ଛେଳିର ମଳ, ମୂତ୍ର ଏବଂ ଛେଳି ସଙ୍ଗେ ବସବାସ କ୍ଷୟ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟର ସହାୟକ ହୁଏ । ଜାର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଵର, ରକ୍ତାତ୍ସାର, ରକ୍ତାମାଶୟ, ରକ୍ତ ପିଇ, ଅର୍ଣ୍ଣ, କାଶରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ରୋଗରେ ଛେଳିଦୁଧ

ପରି ହିତକର ପଥ୍ୟ ଆଉ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ଏହା ଆହାର ଏବଂ ଔଷଧ । ଯେଉଁ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ଶରୀର ଉଚ୍ଛ୍ଵସ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସୁନ୍ଦର ପୁଷ୍ଟ ଏବଂ ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଦିନକୁ ଦିନ ରକ୍ତ, ମାସ ଏବଂ ଅସ୍ତ୍ର ଶୁଶ୍ରାଵୀଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ଦାର୍ଢିକାଳ ଛେଳିଦୂଧ ପିଆଇଲେ ସେମାନେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଦାର୍ଢିକାବନ ଲାଭ କରନ୍ତି । ଛେଳିଦୂଧ ସହଜରେ ଜାର୍ଷ୍ଣ ହୁଏ । ଛେଳିଦୂଧ ସିଂହାର ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ ।

ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ମାସିକ ରତ୍ନରେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ:

ଖଣ୍ଡ ଲୁହାକୁ ତତାଳ (ଯେପରି ନାଳ ହୋଇଯିବ) ଛେଳିଦୂଧରେ ବୁଢ଼ାଇ ଦେବ । ଦୂଧ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ପୁଣିଥରେ ଲୁହା ତତାଳ ବୁଢ଼ାଇ ଦେବ । ଏହିପରି ୧୦/୧୨ ଥର କରି ଦୂଧକୁ ଥଣ୍ଡାକରି ପିଇଲେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗର ଅନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ବହିରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମହିଷ ଦୂଧ

ଏହା ଗାଇଦୂଧ ଅପେକ୍ଷା ଘନ ଏବଂ ମଧୁର । ଏହି ଦୂଧ ପାନ କଲେ ଶରୀର ସ୍ଥିରଧ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ନିଦ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ମହିଷ ଦୂଧ ହିତକର । ସର୍ଦି, କାଶ, ଶ୍ଵାସ ଏବଂ ଶୈଶ୍ଵରୀ ପ୍ରକୃତି ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷେ ମହିଷର ଦୂଧ ହିତକର ନୁହେଁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶୁଦ୍ଧ କ୍ଷାଣ ସେମାନେ ନିଯମିତ ଭାବେ ମହିଷ ଦୂଧ ପିଇବା ଉଚିତ । ମହିଷ ଦୂଧ ଶୁଦ୍ଧ ଶୁଦ୍ଧକାରକ ।

ମେଣ୍ଟୀ ଦୂଧ

ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ପାଟିରେ ଘା ହୋଇ ଦୂଧ ପିଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ମେଣ୍ଟୀ ଦୂଧ ଥରେ ମାତ୍ର ଲଗାଇଲେ ଘା ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ବେଶି ଦିନର ହୋଇଥିଲେ ୩/୪ ଦିନ ଲଗାଇବ । ମେଣ୍ଟୀ ଦୂଧ ପିଇଲେ ପେଟରେ ଅଶ୍ଵରା (ପେଟରେ ପଥର) ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । କ୍ଷାଣ ଶୁଦ୍ଧ ଲୋକର ଶୁଦ୍ଧକୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ କରେ । ମେଣ୍ଟୀ ଦୂଧ ଗରମ କରି ପିଇବ । ଥଣ୍ଡା ଦୂଧ ଅପକାରୀ ।

ଗଧ ଦୂଧ

ଗଧ ଦୂଧରେ ଚିକନଶା ଏବଂ ଛେନା ଥଂଶ କମ ଅଛି କିନ୍ତୁ ଶର୍କରା (ମିଠା) ବେଶି ଅଛି । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଦୂଧ ସ୍ତ୍ରୀ ଦୂଧ ସଙ୍ଗେ ସମାନ । ଦୁର୍ବଳ ପିଲାଙ୍କୁ ଗଧ ଦୂଧ କିଛି ଦିନ ପିଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଘୋଡ଼ୀ ଦୂଧ

ଏହା ସେବନ କଲେ ବାଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ମଭତା ଜାତ ହୁଏ ଏବଂ କୃମି ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ୧୨ ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଘୋଡ଼ୀ ଦୂଧ ଦୂର ସପ୍ତାହ ଖୁଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କୁ କଦାପି ବସନ୍ତ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।

ବିରାତି ଦୂଧ

ଆର୍ଶ ବଳି ଉପରେ ବିରାତି ଦୂଧ ଲଗାଇଲେ ଏକାଦିନେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବଦ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଲଗାଇଲେ ଆର୍ଶ ବଳି ଝଡ଼ିପଡ଼େ ।

ଦହି

ପଞ୍ଚମୃତ ଭିତରୁ ଦହି ଗୋଟିଏ ଅମୃତ । ‘ଦୂଧ ଦୁଗଧା’ ଚ ଗୁତ୍ତାଙ୍କ ମଧୁ ଶର୍କରା ମିଶ୍ରିତମ’ – ଦହି, ଦୂଧ, ଘିଆ, ମଧୁ ଏବଂ ଚିନି ଏକତ୍ର ମିଶାଇଲେ ପଞ୍ଚମୃତ ହେଲା ।

ଦୂଧ ପରି ଦହି ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାପ୍ତ ପ୍ରତି ହିତକର । ଦହି ଅତି ଅଛ ଖଟା ବା ଅତି ବେଶି ଖଟା ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସିଂହ ଉଷ୍ମମ ଦୂଧରେ ମହି (ଖଟା ଦହି) ଚିକିଏ ପକାଇ ୧୦/୧୨ ଘଣ୍ଠା ରଖିଲେ ଯେଉଁ ଦହି ହୁଏ ତାହା ଖାଇବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୁଏ । ସିଂହ ଦୂଧରେ ମହି ପକାଇ ଯେଉଁ ଦହି ହୁଏ ତା’ ଠାରୁ ଧାରୋଷ (ଦୂଧ ଦୂହାଁ ପରେ ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଷ୍ମମ ଥାଏ ତାକୁ ଧାରୋଷ ଦୂଧ କହନ୍ତି) ଦୂଧରେ ମହି ପକାଇ ଦହି କଲେ ଅତି ଉତ୍ତମ ଦହି ହୁଏ । ମାତି ବା ପଥର ପାତ୍ରରେ ଦହି ବସାଇବ । ପାତ୍ରଟି ଯଦି ପୂରାମାତ୍ରାରେ ଭରି ହୋଇଥାଏ ତାହା ହେଲେ ଦହି ଭଲ ରୂପେ ବସେ । ଦହି ସଙ୍ଗେ ଲୁଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦହି ଅପେକ୍ଷା ଚହ୍ଲୁ (ଘୋଲ ଦହି) ରେ ଲୁଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । ଦହିରେ ଅଧେ ପାଣି ମିଶାଇ ମହିଲେ ତାହା ତକୁ ବା ଚହ୍ଲୁ ହୁଏ । ଅଗ୍ରିମାଧ୍ୟ ରୋଗରେ ଯାହାର ଦୂଧ ଜାର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ବିଶେଷ ଦୂର୍ବଳ ଲୋକ ଦୂଧ ନ ଖାଇ ଚହ୍ଲୁ ଖାଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । କେତେକର ମତରେ ଦୂଧ ଅପେକ୍ଷା ଚହ୍ଲୁ ସ୍ଥାପ୍ତ ପ୍ରତି ହିତକର । ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଲବଣ, ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ଭଜାଇରା ସମଭାଗରେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଚହ୍ଲୁରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଅତି ଉତ୍ତମ ଅଞ୍ଜାର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଦିବା ଭୋଜନ ପରେ ଚହ୍ଲୁ ପିଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ଜାର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଏବଂ କୌଣସି ରୋଗ ଆକୁମଣ କରେ ନାହିଁ । ‘ଭୋଜନାତେ ପିବେବେ ତକୁ ଚିହ୍ନ ଦେବ୍ୟାସ୍ୟଂ କିଂ ପ୍ରଯୋଗନ’ ଭୋଜନ ପରେ ଘୋଲ ଦହି ପିଇଲେ ବୈଦ୍ୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଆଉ ଯିବାକୁ ପଢ଼ିବ ନାହିଁ ।

ଦୁଇ ସେଇ ଦୂଧ ପିଇଲେ ବା ଏକ ସେଇ ମାଂସ ଖାଇଲେ ଯେତିକି ଶକ୍ତି ଲାଭ ହୁଏ ଅଧ୍ୟେର ଚହ୍ଲୁ ପିଇଲେ ସେତିକି ଶକ୍ତି ଲାଭ ହୋଇପାରେ । ଚହ୍ଲୁ ଅମ୍ଲଗ୍ରସ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତ ହେତୁ ବାତ ନାଶ କରେ, ମଧୁର ରସ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତ ହେତୁ ପିତି ନାଶ କରେ । ବାନ୍ତି, ବିସୁଳ, ଅଗ୍ରିମାଧ୍ୟ, ଆମାତିସାର, ଶୋଥ, ମେଦୋରୋଗ, ଗୁହଣୀ ଅର୍ଶ, ପାଣ୍ଡୁ, କାମଳ, ପ୍ରମେହ, ବାତକୁର, ବିଷଦୋଷ, ଭଗଦର, ଶୁଳ୍କ, ଘ୍ରାହା, ଶ୍ରେତକୁଷ ଓ କୁଷରୋଗରେ ଚହ୍ଲୁ ଅମୃତ ତୁଳ୍ୟ ଉପକାର କରେ ।

‘ନ ତକୁସେବା ବ୍ୟଥତେ କଦାଚିତ୍,

ନ ତକୁଦଗ୍ଧା ପ୍ରଭବତି ରୋଗାଁ

ଯଥା ସୁରାଣାଂ ଅମୃତ ସୁଖ୍ୟାୟ,

ତଥା ନରାଣାଂ ଭୁବି ତକୁମାହୁଃ ॥’

ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ଭୋକନ ପରେ ନିଯମାନୁସାରେ ତକ୍କ (ଚନ୍ଦ୍ର) ପାନ କରେ ସେ କବାପି ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ । ତକ୍କ ପାନ କରିବା ଦାରା ଯେଉଁ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ତାହା ପୁଣି ଉତ୍ସନ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ । ସ୍ଵର୍ଗନିବାସୀ ଦେବତାଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅମୃତ ଯେପରି ସୁଖଦାୟକ ସେହିପରି ମର୍ଜ୍ୟଲୋକରେ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ତକ୍କ ହିତକାରୀ ଥିଲେ ।

କଣନଶ୍ଵା ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ରଣ ଯୋଗୁ ତାକୁ ବେଦନା ହେଲେ ବସା ଦହିବୁ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି (କନାରେ ବସାଦହି ବାନ୍ଧି ଓହଲାଇ ଦେଲେ ପାଣି ନିରିତ୍ତିଯାଏ) ସେହି ଦହିକୁ ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ବାନ୍ଧିରେ ତାକୁ ବେଦନା ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ନୂତନ ବ୍ରଣ ବସିଯାଏ ଏବଂ ପନ୍ଦବ୍ରଣ ପାଠି ଯାଏ । ବସାଦହିକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଘଷି ସ୍ଥାନ କଲେ ବାଳ କୋମଳ ହୁଏ ଏବଂ ଦାର୍ଢି ହୁଏ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟାବର୍ତ୍ତରୋଗ:

ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଧାରେ ଧାରେ ଯେଉଁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ବଡ଼େ ଏବଂ ଅନ୍ତ ହେଲେ କମିଯାଏ ତାକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟାବର୍ତ୍ତରୋଗ କହନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା - ସୂର୍ଯ୍ୟାଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଦହି ଭାତରେ ଚିନି ମିଶାଇ ୪/୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟାବର୍ତ୍ତରୋଗ କମିଯାଏ ।

ସଜ ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଦିନ ପାନ କଲେ ଆନେନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି ବଡ଼େ ଏବଂ ଆମ୍ଲଚନ୍ଦ୍ର ପିଲାଲେ ପେଟରେ ଅନ୍ତରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ବିଷାକ୍ତ ଜୀବାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି ।

ଉଦୟ ରୋଗ:

ବାତୋଦର ରୋଗରେ ପିପିଲା ଏବଂ ସୈନିକ ଲବଣ; ପିତୋଦର ରୋଗରେ ଚିନି ଓ ଗୋଲମରିଚ, କଫୋଦର ରୋଗରେ ଯୁଆଣୀ, ସୈନିକ ଲବଣ ଓ ତ୍ରିକରୁଣାର୍ଦ୍ଦ୍ର ଏବଂ ସନ୍ଦିପାତୋଦର ରୋଗରେ ତ୍ରିକରୁଣାର ଓ ସୈନିକ ଲବଣ ସହିତ ଚନ୍ଦ୍ର ପାନ କରିବା ହିତକର ।

ଦହି ଖାଇବା ନିଷେଧ:

କପ ରୋଗ, ଶୋଥ, ଅମ୍ବିଭଙ୍ଗ, ଉପଦଂଶ, ନେତ୍ରରୋଗ, ଅଶ୍ଵରୀ, ମୂତ୍ରକୁଳ, ମୂହାଘାତ, କୁଷ, ରକ୍ତପିତା, ଅମ୍ଲପିତା ଏବଂ କ୍ଷୟରୋଗରେ ଦହି ଖାଇବା ନାହିଁ ।

ଚନ୍ଦ୍ର ଖାଇବା ନିଷେଧ:

ଉପଦଂଶ, ଗନେରିଆ, ମୂତ୍ରକୁଳା, ଅମ୍ଲପିତା, ରକ୍ତପିତା, ନବଜ୍ଞର, ମୁହଁରୋଗରେ ଏବଂ ପ୍ରସୂତି ପକ୍ଷରେ ଚନ୍ଦ୍ରପାନ ନିଷେଧ ।

ରାତିରେ ଦହି ଖାଇବା ନିଷେଧ କିନ୍ତୁ ସେହି ଦହିରେ ଲୁଣପାଣି, ଚିନି, ଘିଆ, ମହୁ, ମୁଗ ଢାଳି ଏବଂ ଅଂଲାର୍ଦ୍ଦ୍ର ଏଥୁ ମଧ୍ୟରୁ ନିଜର ରୁଚି ଅନୁଭୂତ ହୁବ୍ୟ ମିଶାଇ ଖାଇ ପାରିବ ।

ନହୁଣୀ ବା ଲହୁଣୀ

ଦହିକୁ ମନ୍ତ୍ରିଲେ ନହୁଣୀ ବାହାରେ । ସଜ ନହୁଣାରେ ମିଶ୍ର ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ବଳ ବଡ଼େ, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବଡ଼େ ଏବଂ କ୍ୟାରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ସର୍ବାଙ୍ଗଶୂଳ, କାଶ, କ୍ୟାମ, କୃଷତା, ଶୁକ୍ରହାନ୍ତା, ସ୍ଥାଯିଚିକ ଟ୍ରୋର୍ବଳ୍ୟ ଏବଂ ସକଳ ପ୍ରକାର ବାତପିତା ରୋଗରେ ନହୁଣୀ ବିଶେଷ ଉପକାର କରେ ।

ମିଳିମିଳା - ପିଲାଙ୍କର ମିଳିମିଳା ରୋଗରେ ଦେହରେ ଗରମୀ ବ୍ୟାୟି ଗଲେ ନହୁଣାରେ ମିଶ୍ର ପକାଇ ଖୁଆଇବ ।

କୋଷ ବନ୍ଧତା - ପ୍ରତିଦିନ ଖାଡ଼ା ସପା ହେଉ ନଥୁଲେ ଏକ ଛଟାଙ୍କ ଗାଇ ନହୁଣାରେ ଏକ ଛଟାଙ୍କ ଚିନି ବା ମିଶ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଖାଡ଼ା ସପା ହୁଏ । ଅନ୍ତତଃ ୨୧ ଦନ ଖାଇବ ।

ବାଳାମୁତ - ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବାର ୪ ମାସ ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ସୁକି ଓଜନ ଗାଇ ଲହୁଣୀରେ ମିଶ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ଏବଂ ପ୍ରତି ୧୫ ଦିନରେ ଏକଅଶ୍ଵ ସଜ ଲହୁଣୀ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଦେଉଥିବ । ଏହିପରି ଅଭ୍ୟାସ କରି ୧ ବର୍ଷ ଖୁଆଇଲେ ପିଲା ମୋଟା, ବଳିଷ୍ଠ, ସୁନ୍ଦର ଚେହେରା ଏବଂ ନିରୋଗ ହୁଏ । କୁମୀ ରୋଗ ପିଲାଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଶ୍ରେଣୀ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୁମୀ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ବହୁ ବ୍ୟଧି କରି ଢାକ୍ତରୀ କି କବିରାଜୀ ଔଷଧ ନଦେଇ କେବଳ ଉପରୋକ୍ତ ଲହୁଣୀ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାପ୍ତ ପ୍ରାସ୍ତୁତ ଏବଂ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ସଦ୍ୟ ଗାଇ ଲହୁଣୀ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ବଜାର ମଖନ (ଲହୁଣୀ) ଯାହାକି ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଚିଶରେ ରଖାଯାଇଛି, ଆଜିକାଲି କାଗଜ ପ୍ୟାକିଂରେ ମିଳିଲାଣି । ତାହା ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ଘୃତ

ଘୃତମାୟୁଷ (ବେଦ) - ଘିଅ ଖାଇଲେ ଆୟୁଷ ବଡ଼େ, ଦାର୍ଢିଯୁ ହୁଅନ୍ତି । ଶିଶୁ, ଯୁବକ, ବୃଦ୍ଧ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଘୃତ ହିତକର । ଶରୀରର ତାପ, ବଳ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚର୍ବ (Lubrication) ତିଆରି କରାଏ କିନ୍ତୁ ଘିଅ ବିଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ । ଘିଅ ଉଚିତରେ ଗାଇ ଘିଅ ଉଚ୍ଚକ୍ଷଣ ଆଜିକାଲି ସୁନା, ରୂପା, ମୋଡ଼ ପ୍ରତ୍ୱତି ବହୁମଳ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯେତେବେଳେ ଖୋଜିବ ମିଳିବ କିନ୍ତୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ଘୃତ ମିଳିବା କଷକର । ଢାଳଡ଼ା ବା ବନସ୍ବୁତି ଘିଅ ତିଆରି ହେଲା ଦିନଠାରୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ଘିଅ ଆଉ ବଜାରରେ ମିଳୁ ନାହିଁ । ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଅର୍ଥ; ଲୋଭରେ ଗାଇ, ମହିଷ ଘିଅ ପ୍ରତ୍ୱତିରେ ଢାଳଡ଼ା ବା ବନସ୍ବୁତି ମିଶାଇ ବିକ୍ରୀ କରୁଛନ୍ତି । ଅତେବର ନକଳି 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 କୁହେଁ । ସେ ସବୁ ଘିଅ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ ପାଇଖାନାରୁ ଯାଏ । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ କଥା ଉଲ୍ଲେଖ କଲେ ଅଭ୍ୟକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ୧୯୧୮ ମସିହା କଥା । ମୁଁ ସତ୍ୟବାଦୀ ସ୍କୁଲରେ ପଢ଼ୁଥାଏ । ଦିନେ ଗୋଟିଏ

ବଡ଼ ସଭା ହେଲା । ସ୍କୁଲର ପ୍ରାୟ ୫୦୦ ଛାତ୍ର, ଶିକ୍ଷକବୃତ୍ତ, ସବଢେପୁଣି କଲେକ୍ଟର ସର୍ବାୟବୀନାଥ ଦାସ (ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ରପୁର) ଏବଂ ଜଣେ କବିରାଜ ଥାଆନ୍ତି । ସଭାକାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ ହେଲା ପରେ ଗୋପାନାଥ ବାବୁ କବିରାଜଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, ‘କବିରାଜ ମହାଶୟ, ମୁଁ ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଅଧିପାଦ ଖାଣି ଶୁଆରିଥ ଭାତ ଏବଂ ଜଳଶୂଆରେ ଖାଉଛି କିନ୍ତୁ କୌଣସି କମ୍ପାନୀର ମୋଜା ମୋ ଗୋଡ଼କୁ ହେଉନାହିଁ ।’ ଗୋପାନାଥ ବାବୁ ବଡ଼ ଶାର୍ଷକାଯ୍ୟ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟି ବଡ଼ ସବୁ ଥିଲା । ମୋଜାର ଲମ୍ବ ଅନ୍ତୁମାତରେ ତ ଗୋଲାଇ ଥାଏ । ଗୋପାନାଥ ବାବୁ ସେ ମୋଜା ପିଛିଲେ କାଗଜ ଖୋଲରେ ଘେନସିଲ ପୁରାଇଲା ପରି ହୁଏ । କବିରାଜ ମହାଶୟ କହିଲେ, ‘ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଲୁହା କରାଇ ବା ମାଟି ପଲମରେ ଖାଡ଼ା ଫେରି ଚାଲିରେ ବସାଇ ନିଆଁ ଜାଳିଲେ ସେ ଅଧ୍ୟାଥାକ ଘିଅ କରାଇରେ ପାଇବେ ।’ ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ମିଳିଲା । ସମସ୍ତେ ବୁଝିଲେ ଯେ ଘିଅ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ ଖାଡ଼ା ବାଟେ ଚାଲି ଯାଉଛି । ଅର୍ଥବ୍ୟୟ ହେଉଛି ଅଥବା ସ୍ଵାମ୍ପ୍ୟୁର ଉନ୍ନତି ହେଉନାହିଁ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଘିଅ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଉନାହିଁ ସେହି ଘିଅର ଶୁଣ ସେମାନେ ଦୁଧ ଏବଂ ଘୋଲଦହି (ଚହ୍ଲ) ପିଇଲେ ପାଇପାରିବେ । କାରଣ, ଘିଅରେ ଯେଉଁ ଚିକକଣ ଅଛି, ଦୁଧ ଏବଂ ଦହିରେ ସେହି ଚିକକଣ ଅଛି ଅଥବା ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ପୁଣି ଦୁଧ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୁଏ ସେମାନେ ଦହି ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଘିଅ ଦ୍ୱାରା ଗୋଗ ଚିକିତ୍ସା

ସର୍ବପ୍ରକାର ବିଶ୍ଵନାଶକ ମହୋଷ୍ଠୁ - ଅଧସେର ଗରମ ଦୁଧରେ ନା ତୋଳା ଠାରୁ ୫ ତୋଳା ଘିଅ (ବଳ ଏବଂ ସମୟ ଅନୁଯାୟୀ ମାତ୍ରା ଦେବ) ମିଶାଇ ରୋଗକୁ ପିଆଇଦେବ । ବାନ୍ତି ହେବା ପରେ ପୁଣି ଥରେ ଦେବ । ଏହିପରି ଯେତେ ଥର ବାନ୍ତି ହେଉଥିବ ସେତେ ଥର ଦୁଧରେ ଘିଅ ମିଶାଇ ଦେଉଥିବ । ଯେତେବେଳେ ପିଇଲା ପରେ ଆଉ ବାନ୍ତି ହେବ ନାହିଁ ସେତେବେଳେ ବିଷ ସବୁ ବାନ୍ତିରେ ବାହାରି ଯାଉଛି ବୋଲି ଜାଣିବ ଏବଂ ଆଉ ପିଇବା ପାଇଁ ଦେବ ନାହିଁ ।

ହିକ୍କାଃ

ଏକ ଛଟାଙ୍କ ଘିଅ ଉଷ୍ଣମ କରି ପିଇଲେ ହିକ୍କା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।

ନିମୋନିଆ:

ଛାତିରେ କପ ଜମିଯାଇ କଷ ହେଉଥିଲେ ଅରଖ ପତ୍ରରେ ଘିଅ ଲଗାଇ ଛାତିରେ ପକାଇବ । ୨/୩ ଥର ପକାଇଲେ କପ ତରଳ ଯାଇ ବାହାରି ପଡ଼ିବ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ବ୍ରୋକାଇଟିସ୍ ଓ ନିମୋନିଆରେ ଏହା ମନ୍ତ୍ରଶକ୍ତି ପରି କାମ କରେ ।

ଅଗିଆ ବାତ:

ଏହି ରୋଗରେ ସର୍ବାଙ୍ଗ କୁଣ୍ଡାଳ ହୋଇ ଫଳିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ସମୟପରେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ, ପୁଣି ହୁଏ । ଏହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ହେଉଥାଏ ବା କିନ୍ତୁ ଦିନ ଛାଡ଼ି ହେଉଥାଏ । ଗାଇ ଘିଅରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଏହା ଭଲ ହୁଏ ।

ପ୍ରଦର ରୋଗ:

ପ୍ରଦର ରୋଗରେ ଅତିଶ୍ୟ ରକ୍ତସ୍ଵାବ ହେଲେ ଘିଆ ଏବଂ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଏକାଠି ଚକଟି ଖାଇବ ।

ବଳବାୟ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ:

ରାଶି ଏବଂ ଅଂଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖୁବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧାରେ ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଏକତୋଳା, ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ଏବଂ ଘିଆ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ଶରାର କାନ୍ତିଯୁକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ନବଯୌବନ ଲାଭ ହୁଏ । କାନ୍ତିଯୁକ୍ତ ଖାଇବ ନାହିଁ । ତରଳା ଘିଆ ଏକ ଚାମଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ପକାଇ ତାପରେ ମହୁ ପକାଇ ଖାଇବ ।

ଗର୍ଭନିରୋଧ:

ପଲାଶ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଘିଆ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ରତ୍ନ ନା ଦିନ ଯାକ ଖା ଯୋନି ମଧ୍ୟରେ ଧାରଣ କଲେ ସେ କଦମ୍ବ ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ ନାହିଁ । (ରାଜମାର୍ଗଷ)

ନିଦ ନ ହେଉଥିଲେ :

ଶତଧୋତ ମଇଁଷି ଘିଆକୁ ମୁଣ୍ଡ, ହାତ ଏବଂ ପାପୁଳି, ପାଦ ତଳିପାରେ ମାଳିଷ କଲେ ନିଦ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ହାଣିରେ ବା ଡେକିଚିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ରଖି ସେଥିରେ ଏକଛଚଙ୍କ ମଇଁଷି ଘିଆକୁ ଉଷ୍ଣମ କରି ପକାଇ ଦହି ଖୁଆରେ ଅଥବା ହାତରେ ପ୍ରାୟ ଅଧିକଷା ଘାଣିଲେ ଘିଆତକ ମାନ ପରି ଧୋବ ହୋଇଯିବ । ତାହାକୁ ଶତଧୋତ ଘୃତ କହନ୍ତି । ତାକୁ ପାଣିରୁ ବାହାର କରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଦେଇ ରଖନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ପାଣି ବଦଳାଇ ଦେଉଥିବ ।

ଅପସ୍ତ୍ରାର ଏବଂ ଭାଙ୍ଗାଦ ରୋଗକୁ କ୍ରାହ୍ଲୀ ଘୃତ:

କ୍ରାହ୍ଲୀରସ ୪ ସେର ଏବଂ ଦଶ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ଗୁଆ ଘିଆ ୧ ସେର, ଶଙ୍ଖପୁଷ୍ପା, କୁଡ଼ି, କ୍ରାହ୍ଲୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ଛଟଙ୍କ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶାଳୀ - ଘିଆ ଏବଂ କ୍ରାହ୍ଲୀରସକୁ ଏକତ୍ରକରି କରାଇରେ ରଖି ଚୁଲିରେ ବସାଇ ଜାଳ ଦେବ । ଏହା ପୁଟିଲା ବେଳକୁ ବାକି ପଦାର୍ଥ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ସେଥିରେ ପକାଇ ମନ ଅଗ୍ରିରେ ପାକ କରିବ । ସିଂହ ସିଂହ କେବଳ ଘୃତ ଅଂଶ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖୁବ । ଠିଳ୍କ ପାକ ହେଲା କି ନାହିଁ କିପରି ଜାଣିବ - ସିଂହ ହେଉଥିବା କଳକ ରୁ ଚର୍ବୁରେ ଚିକିଏ ଆଣି ହାତରେ ଚକଟିଲେ ଯଦି ମହମ ପରି ଦଳି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ନିଆଁରେ ପକାଇଲେ ଚଢ଼ ଚଢ଼ ନହୁଏ ତାହାହେଲେ ଠିଳ୍କ ପାକ ହେଲା ବେଳି ଜାଣିବ । ଖରପାକ କରିବ ନାହିଁ ।

ବିଶେଷ ଦ୍ରୁଷ୍ଟବ୍ୟ - ଘିଆ ଏବଂ କ୍ରାହ୍ଲୀରସ ଏକତ୍ର କରି ପାକ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଘିଆକୁ ମୁଣ୍ଡପାକ କରିଲା ପରେ କ୍ରାହ୍ଲୀ ରସରେ ମିଶାଇ ପାକ କରିବ ।

ମୂରଁପାକ - ଏକସେବ ଘିଆକୁ କରାଇରେ ରଖୁ ମହ ଅଗ୍ନିରେ ତତ୍ତାଇବ । ଘିଆରୁ ଫେଣ ମରିଗଲେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇବ । ଅଛ ଦୟମ ଥାଉ ଥାଉ ସେଥିରେ ହଳଦି ଦୁଇତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ପକାଇବ । ତା'ପରେ ଦୁଇତୋଳା କାଗେଜି ଲେଖୁ ରସ ପକାଇବ । ତା'ପରେ ହରିଡ଼ା, ବାହେଡ଼ା ଏବଂ ଅଂଳା ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ପକାଇବ । ପାଣି ଅଧା ମରିଗଲେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ସାତଦିନ ରଖୁବ । ଏହା ହେଲା ମୂରଁପାକ । ଏହି ମୂରଁପାକ ଫୃତକୁ ବ୍ରାହ୍ମାରସରେ ମିଶାଇ ପାକ କରିବ ।

ମହୁ

ମହୁ ମଧୁର, କଷାୟ, ଶାତଳ, ଲଘୁପାକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଷକ, ବଳକାରକ, ବର୍ଣ୍ଣଜନକ, ଚକ୍ଷୁପରିଷାରକ, ଭଗ୍ନାନର ସଂଜ୍ଯୋକ, ବ୍ରାହ୍ମରୋପକ, ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ, ବୀର୍ଯ୍ୟଷ୍ଟମକ, ସଂଗ୍ରାହକ, ଅତିଲେଖନ ଏବଂ ଯୋଗବାହୀ ଅଟେ ।

ସଂଗ୍ରାହକ - ଯେଉଁ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ଶରୀରସ୍ତ ଜଳାଯି ଅଂଶକୁ ଶୋଷଣ କରି ମଳକୁ ଗାଡ଼ କରେ ତାକୁ ସଂଗ୍ରାହକ କହନ୍ତି ।

ଅତିଲେଖନ - ଦେହମୁତ ମେଦ ଓ କପଳୁ ଶୋଷଣ କରି ଯେଉଁ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ଦେହକୁ କୃଷି କରେ ତାକୁ ଲେଖନ ଦ୍ରୁବ୍ୟ କହନ୍ତି ।

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

ଆଜିକାଲି ବଜାରରେ ନକଳି ମହୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ମିଳୁଛି । କେବଳ ତିନି ସଙ୍ଗେ କେତୋଟି ପଦାର୍ଥ ମିଶାଇ ନକଳି ମହୁ ତିଆରି କରାଯାଉଛି । କିପରି ନକଳି ମହୁ ତିଆରି ହୁଏ ଏଠାରେ ଲେଖୁବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, କାରଣ ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଯେଉଁମାନେ ନକଳି ମହୁ ତିଆରି କରିବା ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନେ ତିଆରି କରି ବିକ୍ରି କରିବେ ।

କେବଳ ଅସଳି ମହୁ କିପରି ଜାଣିବ ତା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

- ୧) ଅସଳି ମହୁ କାଗଜ ଉପରେ ରଖିଲେ କାଗଜ ମିଳାଇ ପାଏ ନାହିଁ । ନକଳି ମହୁ କାଗଜ ଉପରେ ପକାଇଲେ କାଗଜର ପଛପଟ ପାଣି ପକାଇଲେ ଯେପରି ଦେଖାଯାଏ ସେହିପରି ଦେଖାଯିବ ।
- ୨) ମହୁକୁ କନାରେ ବୁଡ଼ାଇ ଜାଳିଲେ ଯଦି ଜଳିଯାଏ, ଚିଢ଼ିଚିଢ଼ି ହୁଏନାହିଁ, ତାହାହେଲେ ଖାଣି ମହୁ ବୋଲି ଜାଣିବ ।
- ୩) ଅସଳି ମହୁକୁ କୁଳୁର ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ମହୁ ଲଘୁପାକ ହେତୁରୁ କପାନାଶକ ଏବଂ କଷାୟ ଓ ପିଛିଲ ହେତୁରୁ ବାତ ପିଭ ଶମକ ଅଟେ । ହୃଦୟ, ମଣ୍ଡିଷ, ଆମାଶୟ ଏବଂ ଯକୃତକୁ ବଳ ପ୍ରଦାନ କରେ । ରକ୍ତ ଶୋଧକ ହେତୁ ରକ୍ତ ବର୍ଷକ ଅଟେ ।

କପ ଏବଂ ବାତ ପ୍ରକୃତି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ମହୁ ଉଚ୍ଛଵ ଓଷଧ । କିନ୍ତୁ ଯିଉ ପ୍ରକୃତି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ହିତକର ନୁହେଁ ।

ଆସମୀନଙ୍କର ସ୍ଥାନ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଅଛି ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଧ ଏବଂ ମହୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆବେ । ମହୁ ପଞ୍ଚମୃତ ତିତରୁ ଗୋଟିଏ ଅମୃତ । ଦର୍ଶି, ଦୁଧ, ଘୃତ, ମହୁ ଏବଂ ଚିନି ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ପଦାର୍ଥକୁ ପଞ୍ଚମୃତ କହନ୍ତି । କେତେ ଜାତିର ପୁଷ୍ପରୁ ମହୁମାଛି ମହୁ ସଞ୍ଚୟ କରେ । ଏପରି ଗୋଟିଏ ଅମୃତ ଆସମୀନେ କେବଳ ଓଷଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଉ, ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ପ୍ରାୟ କେହି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

ମହୁଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା

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

ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାକୁ:

ତୋଜନ ପରେ ଅଧିତୋଳା ମହୁ ଚାଟିକରି ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଏବଂ ପାଚନ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

କୃମୀ:

ପଲାଶ ମଞ୍ଜି ଚାର୍ଷି ସୁକି ଓଜନ ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଚରେ ଖାଇବ । ଏହା ଖାଲାଳା ପରେ ଦୁଇଘର୍ଷା କାଳ ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ । ଲାଗୁ ଲାଗୁ ଓଦିନ ଖାଇଲେ କୃମୀ ପେଚରେ ମରିଯା'ଛି । ତା'ପରେ କଲରାପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା ବା ଦୁଇତୋଳା ପିଇଲେ ଖାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ଏବଂ ଖାଡ଼ା ସଙ୍ଗେ ମଲାକୁମୀ ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି ।

ପିଲାଙ୍କର ଖାଡ଼ା ହେଉନଥୁଲେ:

ଜଡ଼ା ତେଲ ଅଧିତାମତ (ଛୋଟ ଚାମତ) ଏବଂ ମହୁ ଅଧିତାମତ ମିଶାଇ ଚଟାଇ ଦେବ ।

ପିଲାଙ୍କର କାଶକୁ:

ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଏକ ଚାମତ, ମହୁ ଅଧିତାମତ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଦେବ ।

ମୁଖରୋଗ:

ପ୍ରତିଦିନ ମହୁ ଏବଂ ଚାଙ୍ଗଶା ଖଇ ମିଶାଇ ଦାତ ଘଣ୍ଟିଲେ ଦାତ ସଫା ହୁଏ । ଦାତ ମୂଳ ମାଂସ ଶକ୍ତି ହୁଏ ଏବଂ ଦାତମୂଳ ମାଂସ ଶକ୍ତି ହେବାରୁ ଦାତ ଶକ୍ତି ହୁଏ । ଦାତ ମୂଳରେ ଘା ହୋଇଥୁଲେ କିଛି ଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଘା' ଶୁଖ୍ୟାଏ ।

ମୋଦ ରୋଗ (ମୋଟା ହେବା ରୋଗ):

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

ଗଳାରେ (ତଣ୍ଡିରେ) ଦରଜ ହେଲେ:

ଅଧ ଆଉନସ୍ (ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ) ମହୁ ଚାଟିକରି ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଶାଥର ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।

ତଣ୍ଡି ବସିଗଲେ, ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ ହେତୁ କଥା ସ୍ମୃତି ଭାବରେ କହି ନପାରୁଥିଲେ, ହରିଡ଼ା, ପିପଳା, ସୌନ୍ଧରିକ ଲବଣ ଏ ସମସ୍ତର ସମଭାଗ ବୁଝୁ ନେଇ ମର୍ଦନ କରି ମହୁ ମିଶାଇ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ମାତ୍ରା - ସୁଜି ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।

ଗଳା ଭିତରେ ଘା' ହୋଇ ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ ହେଲେ:

ମହୁ ଏବଂ ଲେମୁରସ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଅଛ ଅଛ କରି ଚାମୁଚରେ ପିଇଲେ ଗଳା ଭିତରେ ହୋଇଥିବା ଘା ଏବଂ ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ମାତ୍ରା - ମହୁ ଦୁଇତୋଳା, ଲେମୁରସ ଦୁଇତୋଳା ଦିନକୁ ଶାଥର ।

ନୃତନ ସର୍ବ ରୋଗରେ:

ଶୁରୁ ଗରମ ପାଣିରେ (ଏକ କପ ପାଣି) ୧୦/୧୫ ଗୋପା ମହୁ ମିଶାଇ ଅଛ ଅଛ କରି ପିଇଲେ ସର୍ବ ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ହିକ୍କା ରୋଗ:

ମଧ୍ୟର ଚନ୍ଦ୍ରିକା ଉତ୍ସୁରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଚିକିଏ ଚିକିଏ ଚାଟିକରି ଖାଇଲେ ହିକ୍କା ବନ ହୁଏ ।

କାନରେ ପୂର୍ବ ହୋଇ ଘା' ହେଲେ:

ନିମ୍ନପତ୍ର ଫୁଗା ପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି କାନ ଭିତର ଧୋଇ ମହୁ ପକାଇଲେ ଘା' ଶୁଣ୍ଡିଯାଏ ।

ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ:

ମୋତିଆ ବିଦ୍ରୁ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ - ପିଆଜ ରସ ଏବଂ ମହୁ ସମଭାଗ ନେଇ ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଭାବମେନି କର୍ମ୍ଭୁର ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ଆଖୁରେ ପକାଇଲେ ମୋତିଆବିଦ୍ରୁ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଭଲ ହୁଏ ।

ଆଖୁ ରକ୍ତ ବର୍ଷ ହୋଇ ପନ୍ଥା ହେଉଥିଲେ - ସଜନାପତ୍ର ରସ ଏବଂ ମହୁ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଓସାର ମୁହଁ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଲଗାଇଲା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ କରି ଘାଣ୍ଡି ଆଖୁ ପତାରେ ଲଗାଇବ, ଦିନକୁ ଶାଥର ।

କଟା ଘା:

ମହୁ ଏବଂ ଗୁଆ ଘିଅ ଅଥବା କେବଳ ମହୁ କ୍ଷତ ଯାଗାରେ ଲଗାଇବ ଏବଂ ଖଣ୍ଡ ସଫାକନାକୁ ମହୁରେ ବୁଡ଼ାଇ ବାରିଦେବ ।

ଦୂଷିତ ଘା:

ଦୂଷିତ ଘା ଉପରେ ମହୁ ଲଗାଇଲେ ଘା'ର ମଳ ବାହାରିଯାଇ ନୂତନ ମାଂସ ଉପନ୍ନ ହେବ ।
ଆଘାତଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ବିବର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ:

ମହୁ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।

ଗର୍ଭାଶୟ ଶୋଧନ:

ପିଲା ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ ସୀର ଗର୍ଭାଶୟରୁ ମୌଳିକରକ୍ତ ଭଲ ରୂପେ ନିର୍ଗତ ନହୋଇଥିଲେ
କିଛି ଦିନ ଖଣ୍ଡିଏ ପଢ଼ିଲା କନାକୁ ମହୁରେ ଓଦା କରି ଯୋନିରେ ଧାରଣ କଲେ ମୌଳିକରକ୍ତ
ବାହାରିପଡ଼େ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ବାଜୀକରଣ(ସ୍ତରନ):

- ସ୍ଵେଚ୍ଛ ପିଆଜ ରସ ଦୁଇତୋଳା, ମହୁ ଦୁଇତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ
ଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରମାଦ (ବାଜୀକରଣ) ହୁଏ । ଅନ୍ତରେ ଏକମାସ ଖାଇବ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ଵେଚ୍ଛ ପିଆଜ ମିଳିବା ସହଜ ନୁହଁ । ଅନ୍ତରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ତିଆରି କରି
ରଖି ଖାଇବ ।

ସ୍ଵେଚ୍ଛ ପିଆଜ ରସ ଏକ ସେର ଏବଂ ଖାଣ୍ଡ ମହୁକୁ ଦୁଇ ସେର ମିଶାଇ ମୃଦୁ ଅଗ୍ରିରେ ପାକ
କରିବ ଯେତେବେଳେ ପିଆଜ ରସ ମରିଯାଇ କେବଳ ମହୁ ରହିବ, ଚାଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଶିଶିରେ
ରଖିବ । ସକାଳେ ଏବଂ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇ ତୋଳା ଚାଟିକରି ଖାଇବ ।

- ମହୁ ଏକ ସେର, ମିଠା ଅଙ୍ଗୁର ରସ ଅଧିସେର, ଅଦା ରସ ଏକପା, ପିଆଜ ରସ ଦୁଇ ସେର
ମୃଦୁ ଅଗ୍ରିରେ ଲୁହା କରାଇରେ ପାକ କରିବ । ପାଣି ମରିଯାଇ ଗୁଡ଼ ପରି ପାଗ ହୋଇଗଲେ
ଚାଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ରଖିବ ।

ମାଡ଼ା - ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧୟାରେ ଏକତୋଳା ଲେଖାର୍ଦ୍ଦ୍ର ଖାଇବ ।

ନିର୍ମୂଳିକତାନାଶକ ଯୋଗ:

ପିଆଜ ରସ ଦୁଇ ସେର, ମହୁ ଏକ ସେର ଏକତ୍ର ମୃଦୁ ଅଗ୍ରିରେ ପାକ କରିବ । ପିଆଜ ରସ
ମରିଗଲେ ଜାଇନ୍ତି, ଜାପ୍ରାନ୍ କେଶର, ଲବଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁନି ଓଜନ, କସ୍ତୁରୀ ଏକଅଣ୍ଟା ଓଜନ
ମିଶାଇ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ଦୁଇତୋଳା ସକାଳେ ଏବଂ ଦୁଇତୋଳା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ଏବଂ ମହୁକୁ ଲିଙ୍ଗରେ ମାଲିସ କରିବ । ଏହା ଅର୍ଥାତ୍ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଯୋଗ ।

ଗନେରିୟା ବା ପୂର୍ଣ୍ଣମୋହ:

ଗନେରିୟା ଗୋଗାର ମୃଦୁମାର୍ଗରେ ମହୁ ପିଚକାରା ଦେଲେ ବିଶା, ଫୁଲା ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣପ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଉପଦଂଶ ବା ସିଫିଲିସି:

ହରିଡ଼ା, ବାହେଡ଼ା ଓ ଅଂଳାର ଭସ୍ତୁ (ଅନ୍ତଧୂମ ଭସ୍ତୁ)ରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଲିଙ୍ଗରେ ଏବଂ ଯୋନିରେ ଲଗାଇଲେ ଅମ୍ଲପିଣ୍ଡି ବା ଗରମି ଘା ଭଲ ହୁଏ ।

ମହୁ ଖାଇବାର କେତେକ ନିୟମ:

୧. ମହୁ ଏବଂ ଶିଅ ସମାନ ଭାଗରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ ନାହିଁ । ମହୁ ବେଶି ହେଲେ ଶିଅ କମ୍ କା ଶିଅ ବେଶି ହେଲେ ମହୁ କମ୍ ଏକତ୍ର କରି ଖାଇବ ।
୨. ମହୁ ଏବଂ ପାଣି ସମାନ ଭାଗରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
୩. ମହୁକୁ ଗରମ କରି ଖାଇବ ନାହିଁ ।
୪. ଦେହରୁ ଖାଲ ବେହିଲା ବେଳେ ମହୁ ଖାଇଲେ ବିଷବଡ଼ କାମ କରେ ।
୫. ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମହୁ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
୬. ମହୁ ସହି ମାଛ, ମାଂସ, ଗୁଡ଼, ଗରମ ପଦାର୍ଥ, ବର୍ଷାପାଣି, ତୌଳ, ଶାଗ, ମୂଳା ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ଚିନି ଓ ମିଶ୍ର

ଶଷ୍ଟ୍ରୀ ମଧୁରଂ ବୃକ୍ଷ୍ୟଂ ଚକ୍ଷୁଷ୍ୟଂ ବୃହଣଂ ହିମମ୍
ବାତପିତ୍ତହରଂ ସ୍ଥିରଧାଂ ବଲ୍ୟଂ ବାତିହରଂ ପରମ ।

ଚିନି ମଧୁର ସୁତରାଂ ମଧୁର ରସର ଯାହାର ଯାହା ଗୁଣ ଅଛି, ଚିନିରେ ସେହି ସବୁ ଗୁଣ ଅଛି । ଚରକ ସଂହିତରେ ମଧୁର ରସର ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗୁଣ ଲେଖାଏଛି ।

ମଧୁର ରସ ଶରୀରର ସାମାୟ । ଏହା ଶରୀରର ରସ, ରତ୍ନ, ମାଂସ, ମୋଦ, ଅସ୍ତ୍ର, ମଜ୍ଜା, ବାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଉଜ ବୃଦ୍ଧି, ଆୟ୍ତ୍ବ, ବଳ, ବର୍ଷ ଓ ସତ୍ତୋଷ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଚକ୍ଷୁ ଆଦି ଜହ୍ନୀୟମାନଙ୍କୁ ଓ ମନଙ୍କୁ ପ୍ରସନ୍ନ କରାଏ । ବାତ, ପିତା ଓ ବିଷ ଦୋଷ ଶାନ୍ତ କରେ, ଦୃଷ୍ଟା ନିବାରଣ କରେ, ଶରୀରର ଚର୍ମ, କେଶ ଓ କଣ୍ଠର ଉପକାର କରେ । ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ, କ୍ଷତ ସନ୍ଧାନ କରେ ଏବଂ ଦାହ ଓ ମୁର୍ଛନ୍ତିବାରଣ କରେ ।

ଚିନ୍ତି କେଉଁମାନେ ଖାଇବେ ନାହିଁ:

ମେହ୍, ବହୁମୁତ୍ର, ମଧ୍ୟମେହ୍, ବ୍ରଣ, କୁଷ୍ଟ, ଭଗୟର, ଉପଦଂଶ ବିକାର ରୋଗମାନେ ଚିନ୍ତି ଖାଇବେ ନାହିଁ ।

ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ, ବୀର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷୟ:

ମିଶ୍ର ସାତତୋଳା ଏବଂ ଶାଙ୍ଖଶାଖର ଅଧାତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଧାରୋଷ ଦୂଧ ଅଥବା ସଜପାଣିରେ ସାତଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ମାଛ, ମାଂସ, ଖଚା, ଆଚାର, ଶାଗ, ରାଗ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ରକ୍ତ ବିକୃତି:

ରକ୍ତ ଅପରିଷାର ହୋଇ କାହୁଁ, କୁଣ୍ଡିଆ ହୋଇଥିଲେ, ଗୋଟିଏ ଦିନ ୨୪ ଘଣ୍ଟା କେବଳ ଦେଶି ଖଣ୍ଡ (ଗୁଡ଼ରୁ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଖଣ୍ଡ) ଯେତେ ଖାଇପାରିବ ଖାଇବ । ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ କି ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ । ଯଦି ଶୋଷ ସମ୍ବଳି ପାରିବ ନାହିଁ ତାହାହେଲେ ଅତିଆଜ୍ଞ ମାତ୍ରାରେ ବେଦନାରସ ଖାଇପାର । ଦୃତୀୟ ଦିନ ଖାଣ୍ଡ ଗୁଆଣିଅରେ ମୁଗ ଖେଚୁଡ଼ି କରି ଖାଇବ । ଦୃତୀୟ ଦିନ ୩୦ରୁ ରକ୍ତ ପରିଷାର ହେବା ଆର୍ଦ୍ର ହୋଇଯିବ । ତୃତୀୟ ଦିନଠାରୁ ଯାହା ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବ ।

ବ୍ରଣ ଓ କଟା ଘା:

କଟା ଘା'ରେ ଚିନ୍ତି ଚାର୍ବିକରି ପକାଇଲେ ଘା ପାଚେ ନାହିଁ, ଶାଘ୍ର ଶୁଣିଯାଏ । ବ୍ରଣ ଉପରେ ଚିନ୍ତି ଓ ଘିଅ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଲେପଦେଲେ ଶାଘ୍ର ପାରି ପାଟିଯାଏ ।

ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ରସାୟନ

ଗାଇ ଗୋବରର ରସ, ଗାଇର ମୂତ୍ର, ଗାଇର ଦୁଧ, ଗାଇର ଦହି ଏବଂ ଗାଇର ଘିଅ ଏହି ୫ଟି ଦ୍ରୁବ୍ୟକୁ ସମାନ ଭାବରେ ର୍ଗହଣ କରି ଏକତ୍ର ମିଶାଇଲେ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ହୁଏ । ଅଥବା ଗୋବରର ରସ ଏକ ତୋଳା ହେଲେ ଏହାର ଦ୍ୱାରା ଗୁଣ ମୂତ୍ର, ତାରିଗୁଣ ଘିଅ, ଆଠଗୁଣ ଦୁଧ ଏବଂ ଆଠଗୁଣ ଦହି ଏକତ୍ର ମିଶାଇଲେ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ହେଲା । ଏହି ପଞ୍ଚଗବ୍ୟକୁ ଓଂକାର ମନ୍ତ୍ରରେ ଅଭିମନ୍ତିତ କରି ଶୁଦ୍ଧ କରିବ । ଗୋବରକୁ କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ବାହାର କରିବ ।

ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ କିପରି ସଂଗ୍ରହ କରିବ

ଗୋମୁତ୍ରଂ କୃଷ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣମାଣିଶ୍ଵରାଶ୍ରୀବ ଗୋମଯମ
ପଯକୁତାମ୍ବ ବର୍ଣ୍ଣମାଣି ରତ୍ନାୟା ଗୁହ୍ୟତେ ଦଧ
କପିଳାୟା ମୃତ୍ତଂ ଗ୍ରାହ୍ୟଂ ସର୍ବଂ କପିଳମେବ ବା ॥

ଅର୍ଥ - କାଳାଗାଇର ମୃତ, ଧଳାଗାଇର ଗୋବର, ତାମ୍ର ବର୍ଣ୍ଣ ଗାଇର ଦହି, କପିଲା ଗାଇର ଅର୍ଥାରୁ ଯେଉଁ ଗାଇର ଚମ ରକ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଲୋମ ଓ ଲାଞ୍ଛର ବାଳ ଓ ଖୁରା ସବୁ ପିଙ୍ଗଳ (କଇରା) ବର୍ଣ୍ଣ ତାର ଘୃତ ଗ୍ରହଣ କରିବ । ଅନେକ ବର୍ଣ୍ଣର ଗାଇମାନଙ୍କଠାରୁ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ସଂଗ୍ରହର ସୁବିଧା ନ ହେଲେ କେବଳ କପିଲ ବର୍ଣ୍ଣ ଗାଇର ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବ । କପିଲା ଧେନ୍ଦୁ ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ମହାଭାଗିତ ଅଶ୍ଵମେଧ ପର୍ବରେ ଲୋଖା ଅଛି ଯେ, ଏହି ଜଗତରେ ଯେତେ ପବିତ୍ର ଓ ରମଣୀୟ ବସ୍ତୁ ଅଛି ସେ ସମୁଦ୍ରାୟର ତେଜକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ବିଧାତା କପିଲା ଧେନ୍ଦୁ ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି । ଅତେବକ କପିଲାଧେନ୍ଦୁ ଶୁଦ୍ଧ, ମେଧ୍ୟ, ପବିତ୍ର, ସମସ୍ତ ତେଜର ଆଧାର ଓ ଅମୃତ ସ୍ଵରୂପ ।

ପଞ୍ଚଗବ୍ୟର ଗୁଣ - ଅପସ୍ତାର, ଉନ୍ନାଦ, ଶୋଥ, ସକଳ ପ୍ରକାର ଉଦର ରୋଗ, ଗୁଡ଼, ଅର୍ଣ୍ଣ, ପାଣ୍ଡୁ, କାମଳ ଓ ଉଗନ୍ଧର ଏ ସମସ୍ତ ରୋଗରେ ଅମୃତ ତୁଳ୍ୟ ମହୋକ୍ଷମ୍ଭୁତ । ଆଉ ମଧ୍ୟ କୁଷାଦି ଚର୍ମରୋଗ ଜନିତ କୁରୁପତା, ବାଳଗ୍ରୁହ ଦୋଷ ଓ ଚାତୁର୍ଥକ ଜ୍ଵର ଏହାଦ୍ୱାରା ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ଦୂଧ, ଦହି ଏବଂ ଘୃତର ଗୁଣ ପଞ୍ଚାମୃତ ରସାୟନରେ ଲୋଖାଅଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋମୃତ ଓ ଗୋମାୟ (ଗୋବର)ର ଗୁଣ ଓ ଉପଯୋଗ ନିମ୍ନରେ ବିଆଗଲା ।

ଗୋମୃତ

ଗୋମୃତର ଗୁଣ - କଟ୍ଟ, ତୀର୍ଣ୍ଣ, ଉଷ୍ଣବାର୍ଯ୍ୟ, କ୍ଷାର, ତିକ୍ତ, କଷାୟ ରସ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଅବ୍ରିଦାପକ, ମେଧାବର୍ଦ୍ଧକ, ଅନାହ, କଣ୍ଟୁ, ନେତ୍ରରୋଗ, ମୁଖରୋଗ, କୁଷ, ବାତ, ଆମଦୋଷ, ବର୍ତ୍ତିଜାତ ରୋଗ, ମୃତ୍ରୋଧ, କାଶ, ଶ୍ଵାସ, କୃମୀ, ଶୋଥ, କାମଳ ଓ ପାଣ୍ଡୁରୋଗ ହରଣ କରେ ।

ବିଷହାରକ

ଗୋମୃତେ ନରମୃତେ ବା ପୂରାଶେନ ଘୃତେନବା
ହରିଦ୍ରା ପାନ ମାତ୍ରେଣ ବିଷଂ ହତି ଚରାଚରମ ॥

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

ଖାଡ଼ା ସଫା କରିବାକୁ - ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଗୋମୃତ କନାରେ ଛାଣି ସେଥିରେ ସୈଷବ ଲବଣ ସାମାନ୍ୟ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସ୍ଥାବରେ ଖାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ । ବିନା ପଇସାରେ ଖାଡ଼ା ସଫା କରାଇବାର ଏହା ଅତି ସହଜ ଉପାୟ ।

କପ ରୋଗରେ - ଗୋ ମୃତରେ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇଲେ କପ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଶ୍ଵାସ ରୋଗରେ - ଗୋମୃତରେ ଅତି ସୈଷବ ଲବଣ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଶ୍ଵାସ ରୋଗ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

କାନ ଟାଣିଲେ - ଗୋମୃତକୁ ଚିକିତ୍ସା ଉତ୍ସୁମ କରି କାନରେ ପକାଇଲେ କାନ ଟଣା ଓ କାନରୁ ପାଣି ବୋହିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

କାମଳ - (Jaundice) ବା ରକ୍ତହାନତା ରୋଗରେ - ୪ ଆଉନ୍ସ ଗୋମୁତ୍ରରେ (ଛଡ଼ାମୁତ୍ର) ବଚା ହଲଦୀ ଦୁଇଅଶା ଓ ଜନ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଥରେ କରି ୧୫ ଦିନ ପିଇଲେ ପାଣ୍ଡୁ, କାମଳ, ଶୋଥ ଓ ରକ୍ତ ବିକାର ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ଖାଡ଼ା ସପା ହେଉ ନଥିଲେ - ଏକ ଗାମତୀରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୪/୫ ଗାମତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୟସ ଅନୁସାରେ ପିଲାଙ୍କୁ ପିଆଇଲେ ତାଙ୍କର ଖାଡ଼ା ସପା ହୁଏ । ପିଲାଙ୍କ ପେଟରୁ କୃମି ମାରିବା ପାଇଁ ଗୋମୁତ୍ର ଠାରୁ ବଳି ଆଉ ଦିତୀୟ ଔଷଧ ନାହିଁ ।

ଶ୍ଵେତକୁଷ ରୋଗ - ବଂଶପତ୍ର ହରିତାଳ, ସୋମରାଜ ମଞ୍ଜି ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ଗୋମୁତ୍ରରେ ବାଟି ଶ୍ଵେତ କୁଷ ଉପରେ କିଛିଦିନ ଲେପ ଦେଲେ ଛତର ଚିହ୍ନ ଲିଭିଯାଏ । ଯଦି ଗର୍ଭଣୀ ଗାଇର ମୃତ୍ୟୁରେ ବାଟି ଲେପ ଦିଆଯାଏ ତାହାହେଲେ ଶାସ୍ତ୍ର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

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

ଗୋବର

ଗୋବର ଅତି ପବିତ୍ର ପଦାର୍ଥ । ହିମୁମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ଧର୍ମ କର୍ମରେ ସ୍ଥାନ ସଂସ୍କାରକ ତ୍ରୁପ୍ତ ରୂପରେ ଗୋବର ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଗୋବରରେ କାଟାଣୁ ନାଶ କରିବାର ଶକ୍ତି ଥିବାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ବଢ଼ି ସକାଳୁ ହିମୁ ସାମାନେ ଘର ଅଗଣୀ ଓ ଚାରିପଟେ ଗୋବର ପାଣି ପକାନ୍ତି ।

ଅପସ୍ତାର(ହିଷ୍ଟିରିଯା) - ଗୋଟିଏ କଷ ସାଥ ରୋଗ । ହଜାର ହଜାର ଚଙ୍ଗା ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ମଧ୍ୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରୁନାହାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ବହୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ କରି ନିରାଶ ହୋଇଛନ୍ତି ସେମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ, ନିଶ୍ଚଯ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବେ ।

ଚିକିତ୍ସା - ଗାଇ ଦୁଧ କୋଡ଼ିଏ ତୋଳା, ଗାଇମୁତ୍ର ପାଞ୍ଚତୋଳା, ଗାଇ ଦହି ପାଞ୍ଚ ସୁକି ଓଜନ (୧ ତୋଳା), ଗାଇ ଘିଅ ଏକ ତୋଳା, ମହୁ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ଗାଇ ଗୋବରର ରସ ଅବେଳ ତୋଳା (ଏକ ଆଉନ୍ସ) - ଏ ସମସ୍ତ ଏକତ୍ର କରି କାଟପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ପ୍ରାତଃ ସ୍ଥାନ ସାରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ ଜିଶ୍ରର(ସୂର୍ଯ୍ୟ) ପ୍ରାର୍ଥନା ଓ ଧାନ କରିବ; ତାପରେ 'ଅବ୍ୟୁତାନନ୍ତ ଗୋବିଯ ନାମୋଚାରଣ ଭେଷଜାତ, ନଶ୍ୟତି ସକଳା ରୋଗଙ୍କ ସତ୍ୟ ସତ୍ୟ ବଦାମ୍ୟହ' - ଏହି ମନ୍ତ୍ର ନାଥର ପଢ଼ି ଉପରୋକ୍ତ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟକୁ ପାନ କରିବ । ଏହି ଔଷଧ ନାମାସ ସେବନ କଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ଯେଉଁ ଗାଇ ରୋଚିଣୀ, ଯେଉଁ ଗାଇ ବନ୍ଧ୍ୟା, ଯେଉଁ ଗାଇର ଗର୍ଭ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଯେଉଁ ଗାଇର ଘା ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁ ଗାଇ ବିଷା ଖାଏ ଏବଂ ଗୁଡ଼ା ଗାଇର ଗୋବର ଔଷଧ ପାଇଁ ଆଶିବ ନାହିଁ । ନିରୋଗ ଗାଇର ଗୋବର ତଳେ ପଢ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଗୋବର ରସ ଦେହରେ ଓ ମୁଖରେ ମର୍ଦନ କରି ଗାଧୋଇଲେ ଚର୍ମରୋଗ କେବେ ହେଁ ହେବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ କରି ନ ପାରିଲେ ପ୍ରତି ରବିବାର ଦିନ ଗୋବର ରସ ଦେହରେ ମାଳିସ କରି ଗାଧୋଇବ । ଏଥରେ କାହୁ କୁଣ୍ଡିଆ ଏବଂ ଦେହର ଦୁର୍ଗଷ୍ଟ ଦୂର ହୁଏ ।

ମଲାପିଲା ପେଟରୁ ବାହାର କରିବାକୁ:

ଗାର ଗୋବରକୁ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ଏକ ଛାଙ୍କି, ସେଥିରେ ଅଛ ଗାଇଦୁଧ ମିଶାଇ ମୃତଗର୍ତ୍ତା ସ୍ବାକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ତାର ପେଟରେ ଥିବା ମଲାପିଲା ବାହାରି ପଡ଼େ ।

ବନ୍ଧ୍ୟା ସ୍ତ୍ରୀ:

ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀର ଗର୍ଭ ରହୁ ନଥିବ ସେହି ସ୍ଵାକୁ ମାସିକ ଶୁଦ୍ଧସ୍ଵାନ ପରେ ଛଡ଼ା ଗାଇର ଗୋବରକୁ କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ଏକତୋଳା ପିଆଇଦେବ । ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ଗାଦିନ ପିଇବ । ଏହି ପରି ଶୁଦ୍ଧସ୍ଵାନ ପରେ ୩/୪ ମାସ ପିଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ବନ୍ଧ୍ୟାଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ସେ ଗର୍ଭଣୀ ହୁଏ ।

ପିଲାଙ୍କର ଅର୍ଶିଘରା:

(ମଲଦ୍ୱାର ବାହାରି ପଡ଼ିବା ରୋଗ)

ଗୋବରକୁ ଗରମ କରି ଅର୍ଶିଘରା ଉପରେ କିଛିଦିନ ସେବ ଦେବ । ଗୋବରରେ ରୋଗ କୀଗାଣ୍ଟ ନାଶ କରିବାର ଏପରି ଶକ୍ତି ଅଛି ଯେ, ମାଣୋଲେରିଆ ଓ ଚାଇଫାର୍ମ ଗୋଗର କୀଗାଣ୍ଟ ନାଶ କରି ରୋଗୀକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରେ । ରୋଗୀ ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଆଉନୟ ଗୋବର ରସ ପାନ କରିବ ।

ଗୋବର ପାଉଁଶା:

କୃମୀ, ଦଶିଯୋକ - ଗାଇ ଗୋବରର ସଫେଦ ଭସ୍ତୁ ଦୂର ତୋଳାରେ ଦଶିଯୋକା ପାଣି ମିଶାଇ ଛାଣି ପିଇବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମାଦିନ ପିଇଲେ ପେଟରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଛୋଟ ଛୋଟ କୃମୀ ମରିଯାଇ ଖସି ପଡ଼ୁଥି । ପିଲାଙ୍କର ପେଟରେ ଦଶିଯୋକ ହେଲେ ଏହା ଖୁଆଇବ ।

ଘା ଶୁଖାଇବାକୁ - ଗାଇ ଗୋବର ପାଉଁଶାରେ ଘିଅ ମିଶାଇ ମଲମ କରି ଘା'ରେ ଲଗାଇଲେ ଶାସ୍ତ୍ର ଶୁଖିଯାଏ ।

ଦାତ ମାର୍ଜନ କୂର୍ଷ - ପାଉଁଶାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଦାତରେ ଘଷିଲେ ଦାତର ଦୁର୍ଗଷ୍ଟ, ଦାତ ମାଂସର ଫୁଲା ପ୍ରଭୃତି ଦାତରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ପାନ

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

ସାଧାରଣତଃ ପାନ କହିଲେ ପାନପତ୍ର, ଚୂନ, ଶୁଆ ଏବଂ ଖଇର ବୁଝାଏ । ପାନକୁ ସୁଧାଦୁ ଏବଂ ରୁଚିକର କରିବାକୁ ଜାଇପଡ଼ୀ, ଗୁଜୁରାତି, ପିପରମେଣ୍ଡ ସାମାନ୍ୟ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତି । କେତେକ ଲୋକ ପାନରେ ଗୁଣ୍ଡ (ଧୂଆଁ ପତ୍ର) ଖାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏହା ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୁହେଁ ।

ଭୋଜନ ପରେ ତାମ୍ବଳ (ପାନ) ସର୍ବଦା ଉଷ୍ଣଶାୟ, କାରଣ ଖାଇବା ପରେ କପ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଅଧା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ପିତ୍ର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ସବୁ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲା ପରେ ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଅତେବ ବାତ, ପିତ୍ର ଏବଂ କପର ସମତା ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ପାନ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ପାନପତ୍ର - ଏହାର ସଂସ୍କୃତ ନାମ କାମ ଜନନୀ, ଏହାର ଦ୍ରୁବ୍ୟଗୁଣ - ତୀର୍ଣ୍ଣା ଓ ଉଷ୍ଣ ବାୟ୍ୟ, ରୁଚିକନକ, ତିକ୍ତକ୍ଷାର, କରୁରସ ଏବଂ କାମୋଦୀପକ । ଶୈଖ୍ରୀ, ମଳ, ବାତ ମୁଖଶ୍ରୋର୍ଗ୍ରୀୟ ଓ ଶ୍ରୁମନାଶକ । ହନ୍ତୁ ଓ ଦାତର ମଳନାଶକ, ଜିହ୍ଵାର ବିଶୋଧକ ଏବଂ ଗଲାରୋଗନାଶକ ଥିଲେ । ଅତ୍ୟଧିକ ପାନପତ୍ର ସେବନ ବାତପିତ୍ରବର୍ଣ୍ଣକ । ପାନପତ୍ରର ଅଗ୍ରଭାଗ, ମଧ୍ୟଭାଗ (ଶିରା) ଏବଂ ମୂଳ ଭାଗ ତ୍ୟାଗ କରିବ । ପାନର ଅଗ୍ରଭାଗ ଉଷ୍ଣଶାୟ କଲେ ଆୟୁମାଶ ହୁଏ । ମୂଳ ଭାଗ ଉଷ୍ଣଶାୟ କଲେ ବ୍ୟାଧ ହୁଏ ଏବଂ ମଧ୍ୟ ଭାଗ (ଶିରା) ଉଷ୍ଣଶାୟ ବୁଦ୍ଧି ନାଶ ହୁଏ । ଏହି ଶିରା ରକ୍ତନାଶକ ଓ ଶିଥୁଳତା କାରକ । ପାନର ପ୍ରଥମ ପିକ ବିଷ ତୁଳ୍ୟ, ଦୃଢ଼ୀୟ ପିକ ଭେଦା ଓ ଦୂର୍ଜ୍ଞର । ଅତେବ ପାନର ପ୍ରଥମ ଓ ଦୃଢ଼ୀୟ ପିକ ପକାଇ ଦେଇ ଦୃଢ଼ୀୟାଦି ପିକ ପାନ କରିବ । ଏହା ସୁଧାତୁଳ୍ୟ ଓ ରସମାୟ ।

ଶୁଆ - ଶାତବାର୍ଯ୍ୟ, କପପିତ୍ରନାଶକ, ରୁଚିପ୍ରଦ, ମୁଖର ବିରସତା ନାଶକ ଏବଂ ଗୁରୁପାକ । ଯେଉଁ ଶୁଆର ମଧ୍ୟଭାଗ କଠିଣ ଯାହା ସିଙ୍ଗ ସେହି ଶୁଆ ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଗ୍ରନାଶକ । କଞ୍ଚା ଶୁଆ ଖାଇଲେ ମତତା ଜାତ ହୁଏ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ଦିଏ ।

ଖଇର - ଖଇରର ସଂସ୍କୃତ ନାମ କୁଶାରି । ଖଇର ତିନି ପ୍ରକାର - କଳା ଖଇର, ଧୋବ ଖଇର ଓ ରଙ୍ଗ ଖଇର । ରଙ୍ଗ ଖଇରକୁ ଲୋକେ ରେଣ୍ଟନ୍ତୁ ଖଇର କହନ୍ତି । ସକଳ ପ୍ରକାର ଖଇର ତିକ୍ତ, କଷାୟ ଓ ଶାତଳ । ଏହା ପିତ୍ର, କାଶ, କଣ୍ଠ, ବିର୍ଷାର୍ପ, କୁଷ, ଶୋଥ, ବ୍ରଣ, ଅରୁଚି, ମେଦରୋଗ, କୃମୀ, ମେହ, ଜୁର, ରିତ୍ର, ଆମଦୋଷ ଓ ପାଣ୍ଡୁରୋଗ ନାଶ କରେ । ଦାତରୋଗ, ମୁଖ ରୋଗ, ରକ୍ତ ବିକାର, ରକ୍ତାତ୍ମିସାର, ବାତରକ୍ତ, ପ୍ରଦର ରୋଗରେ ଉପକାର କରେ । ଖଇର ବଳବାନ ଧାରକ ।

ଚୁନ - ଚୁନର ସଂସ୍କୃତ ନାମ ସୁଧା । ଚୁନ ଦୁଇପ୍ରକାର - ଗୋଡ଼ି ଚୁନ ଓ ସିପ ଚୁନ । ସେବନାର୍ଥୀରେ ଗୋଡ଼ି ଚୁନ ଓ ଲେପନାର୍ଥୀରେ ସିପ ଚୁନର ଉପଯୋଗ ପ୍ରଶନ୍ତ । ସକଳ ପ୍ରକାର ଚୁନ କଟ୍ଟି, ଉଷ୍ଣ, ଶାର, ବାତ କପନାଶକ ଏବଂ ଶୁଳ୍କ, ଗ୍ରହଣୀ, ମେହ, ଅମ୍ଲପିତ୍ର, କୃମୀ, ବ୍ରଣ ଓ ମେଦରୋଗନାଶକ ।

ଚୁନ ଓ ଖଇର ଏକତ୍ର ହେଲେ ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ ହୁଏ ଏବଂ ତିରର ପ୍ରସନ୍ନତା ରଖେ । ସକାଳେ ଅଧୁକ ପରିମାଣରେ ଶୁଆ ଦେଇ ମଧ୍ୟହନ୍ତରେ ଅଧୁକ ପରିମାଣରେ ଖଇର ଦେଇ ଏବଂ

ରାତ୍ରରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଚାନ୍ଦ ଦେଇ ପାନ ଉଷଣା କରିବ । କେବଳ ଭୋଜନ ପରେ ୨/୩ ଖଣ୍ଡ ପାନ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଅତ୍ୟଧିକ ପାନ ଖାଇଲେ ଦେହ, ଦୁଷ୍ଟି, କେଶ, ଦତ୍ତ, ଅଗ୍ନି ଏବଂ ବଳ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଶୋଷ ରୋଗ ଜନ୍ମେ ଏବଂ ରକ୍ତପିତ୍ର ଓ ବାୟୁର ବୃକ୍ଷି ହୁଏ ।

ଦନ୍ତରୋଗୀ, ନେତ୍ର ରୋଗୀ, ବିଷ, ମୁର୍ଛା ଓ ମଦରୋଗାଙ୍କାତ୍ମ ବ୍ୟକ୍ତି, କ୍ଷୟ ରୋଗୀ ଏବଂ ରକ୍ତ ପିତ୍ର ରୋଗାମଙ୍କ ପକ୍ଷେ ପାନ ହିତକର ନୁହେଁ ।

ଅନେକ ଲୋକ ପାନସଙ୍ଗେ ଗୁଡ଼ି (ଧୂଆପତ୍ର) ଖାଆନ୍ତି । ଧୂଆପତ୍ର ସର୍ବଦା ସ୍ଥାନ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଅନିଷ୍ଟକର । ତଥାପି ଆଜିକାଲି ଯେପରି ପାନ ଦୋକାନରୁ ପାନ ଖାଉଛନ୍ତି, ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଗୁଡ଼ି ଖାଇଲେ ବିଶେଷ କ୍ଷତି ହେବ ନାହିଁ, କାରଣ ଧୂଆପତ୍ର ସ୍ଥାନ୍ୟ ବିଷ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବିଷନାଶକ । ପାନ ଦୋକାନରେ ପାନକୁ ଭଲ ପାଣିରେ ଧୂଆନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଦାଣ୍ଡର ଧୂଳି ପାନପତ୍ର ଓ ଗୁଆ ପ୍ରଭୃତିରେ ମିଶିଯାଇ ଯେଉଁ ଜୀବାଶ୍ୱ ସେଥିରେ ଥାନ୍ତି ସେହି ଜୀବାଶ୍ୱ ସମସ୍ତକୁ ଧୂଆପତ୍ର ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ପାନର ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିକ ପକାଇ ଦେଲେ ଧୂଆପତ୍ରର ବିଷକ୍ରିୟା ଅଧିକାଂଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ପବନ

ଦକ୍ଷିଣା ପବନ - ସ୍ଵାଦୁ, ରକ୍ତପିତ୍ରହର, ଲଘୁ, ଶାତବାର୍ଯ୍ୟ, ବଳକର ଓ ନେତ୍ର ହିତକର । ଏହା ବାତବର୍ଷକ ନୁହେଁ ।

ଉତ୍ତରା ପବନ - ଶୀତଳ, ସ୍ଵିଗଧ, ଦୋଷ ପ୍ରକୋପକାରକ, କ୍ଲେନ୍ଦଜନକ । ପ୍ରକୃତିସ୍ଵ ଲୋକମାନଙ୍କର ବଳପ୍ରଦ, ଏହା ମଧ୍ୟର ରସ ଓ ମୃଦୁ ।

ପୂର୍ବାବାୟୁ - ଗୁରୁ (ଭାରି), ଉଷ୍ଣ, ସ୍ଵିଗଧ, ପିତ୍ରରକ୍ତ ଦୂଷକ, ଦାହଜନକ, ବାତବର୍ଷକ । ଏହା ଶ୍ରୁତି, କପ ଓ ଶୋଷାନ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ହିତକର ।

ଏହା ମଧ୍ୟର ରସ ଜନକ ଓ ଲବଣ ରସ ଏବଂ ଅଭିଷ୍ୟତା । ପୂର୍ବାବାୟୁ ଦାରା ଚର୍ମ ରୋଗ, ଅର୍ଶ, ବିଷ, କୃମୀ, ସନ୍ଦିପାତ, ଜର, ଶାସ ଓ ଆମବାତ ବର୍ଜତ ହୁଏ ।

ପର୍ବିତା ପବନ - ତୀର୍ଣ୍ଣା, ଶୋଷନକାରକ, ବଳହାରକ, ଲଘୁ, ମେଦପିତ୍ର-କପ-ନାଶକ ଓ ବାୟୁବର୍ଦ୍ଧକ ।

ବାୟୁବ୍ୟ ପବନ - ତିକ୍ତ ରସ; **ଔଶାନ୍ୟ ପବନ -** କଟୁରସ; **ଆଗ୍ରେୟପବନ -** ଦାହଜନକ ଓ ରୁଷ୍ଷ; **ନୌରେ ପବନ -** ଦାହଜନକ ନୁହେଁ ।

ବିସ୍ଵଗବାୟୁ (ସର୍ବଦିଗରାମୀ ପବନ) ପ୍ରାଣମାନଙ୍କର ପରମାୟୀ ପକ୍ଷରେ ହିତକର ନୁହେଁ । ଏହା ବହୁରୋଗ ଜନକ । ଅତ୍ୟଧିକ ବିସ୍ଵଗବାୟୁ ସେବନ କରିବ ନାହିଁ । ଏହି ପବନ ସେବନ କଲେ ମଞ୍ଜଳ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଗୁରୁ ନିର୍ମାଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବାୟୁର ଗତି ଦେଖୁବା ଉଚିତ ।

କଥାରେ ଅଛି - ‘ଦଶିଶ ଦରଜା ଘରର ରଜା
ଉଦ୍‌ଧର ଦରଜା ତାର ପରଜା
ପୂର୍ବ ଦରଜା ମୁହଁରେ ଖାଲ
ପଣ୍ଡମ ଦରଜା ପାଶେ ନ ଯାଇ ।’

ତାଳପତ୍ର ପଞ୍ଚାର ପବନ ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ । ବାଉଁଶ ନିର୍ମିତ ପବନ ପଞ୍ଚାର ପବନ ଉଷ୍ଣ ଓ ରକ୍ତପିତ୍ର ପ୍ରକାପକ ।

ଚାମର ପବନ, ବଶର ପବନ, ମଯ୍ତୁର ପୁଷ୍ଟ ରତ୍ତି ପଞ୍ଚାର ପବନ, ବେତ ନିର୍ମିତ ପଞ୍ଚାର ପବନ ଦୋଷବର୍ଜତ, ସ୍ଥିଗଧ ଓ ହୃଦ୍ୟ ।

ଲେମ୍ବୁ(କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ)

ଗୁଣ - ଅମ୍ବ ଓ ଉଷ୍ଣ, ଏହା ଅଗ୍ନିଦୀପକ, ଶ୍ଵାସବର୍ଜକ, କୃମୀ ସମୁହ ନାଶକ, ବାତ, କପ, ବମନ, ଶାସ, କଣ୍ଠ ରୋଗ, ପିତରଶୂନ୍ୟ, ତ୍ରିଦୋଷ, ବିମୁଢ଼ିକା, ଶୁଦ୍ଧ, ଆମବାତ ନାଶକ, ଅରୁତି ନିବାରକ, ଅତିରୁଚିକର, ଆୟୁ ଏବଂ କାନ୍ତିବର୍ଜକ ।

ଏହାର ଚୋପାରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ଗୁଣ ଅଛି । ତାମିଳ ଦିନମଣି ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେଲାଥିଲା, ‘ରୈଞ୍ଜନିକମାନେ କହନ୍ତି ଯେ, ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାରେ କାଳସିଯମ୍ ଗୁରୁକୋନେଟ ବୋଲି ଏକ ପ୍ରକାର ପଦାର୍ଥ ଅଛି, ଯାହାକୁ ଖାଇଲେ ଆଗମବମ ବା ହାଇତ୍ରୋଜେନ୍ ବମର ବିଷକ୍ରିୟାରୁ ରକ୍ତକୁ ରଖି କରିପାରିବ ।

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

ଲେମ୍ବୁ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା

ଅରୁଚି : ଲେମ୍ବୁକୁ ଦୁଇ ପାଳ କରି କାଟି ସେଥିରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଲବଣ ମିଶାଇ ଜିଭରେ ଘର୍ଷିଲେ ଅରୁଚି ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଏହି ରସରେ ତ୍ରିକର୍ତ୍ତ୍ଵ (ଶୁଣ୍ଣା, ପିପଳା, ଗୋଲମରିଚ) ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଭୋକ ହୁଏ ।

କୃମୀ - ପେଟ ଭିତରର ଅଧିକାଂଶ କୃମୀ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ମରିଯାତି । କଳରା, ଚାଇପାଏଡ଼, ଅତିସାର ପ୍ରତ୍ରୁତି ରୋଗର କାଟାଶୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଲେମ୍ବୁ ରସ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଅଗ୍ନିମାତ୍ୟ (ଡିସପେପ୍ରେଥା):

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

ମୁଣ୍ଡରୁ ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ଚନ୍ଦା ହୋଇଥୁଲେ:

କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜିକୁ ପାଣିରେ ବାଟି କିଛି ଦିନ ଚନ୍ଦା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇବେ ।

ମୁଣ୍ଡର ଉପି ଏବଂ ଉକୁଣି:

ଲେମ୍ବୁରସକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ମାଲିସ କଲେ ମୁଣ୍ଡର ଉପି ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଲେମ୍ବୁରସରେ ରସ୍ତା ରସ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଉକୁଣି ମରିଯାଇଛି ।

କଲେରା:

କଲେରା ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ମିଶ୍ର ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସହଜରେ କଲେରା ଆକୁମଣ କରିବ ନାହିଁ ।

ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜି ଏବଂ ଚୋପା ସହିତ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ସେଥିରେ ଚିକିଏ ଲୁଣ ମିଶାଇ କଲେରା ଚୋଗାକୁ ଚିକିଏ ଚିକିଏ ଚଟାଇବ । କଲେରାର କୀଟାଶୁ ମାତିବାକୁ ଲେମ୍ବୁର ଅଭୂତ ଶକ୍ତି ଅଛି ।

ବସନ୍ତ ଚିହ୍ନ ଲିଭାଇବାକୁ:

ମୃଦାରଶିର୍ଷିକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ମର୍ଦନ କରି କିଛି ଦିନ ବସନ୍ତ ଚିହ୍ନ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ବସନ୍ତ ଚିହ୍ନ ଲିଭିଯାଏ । ମୃଦାରଶିର୍ଷି ଶିଥା ଧାତୁର ଉପଧାତୁ । ଏହା କବିରାଜୀ ମସଲା ଦୋକାନରେ କିଣିବାକୁ ମିଳେ ।

ମୁହଁର କଳାଦାଗା:

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

ପ୍ଲୀହା:

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

ଜାତୁ:

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

ଉନ୍ନାଦ ଏବଂ ଭ୍ରମ ରୋଗ:

ଲେମ୍ୟୁ ଗୋପାକୁ ଛାଇରେ ଶୁଣାଇ ରଖିବ । ସେଥିରୁ ଅଧିତୋଳା ଓଜନ ଅଧିସେର ପାଣିରେ ଚାତିରେ ବଢ଼ୁରାଇ ସକାଳେ ମିଶ୍ର ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଉନ୍ନାଦ ରୋଗରେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ଏବଂ ଭ୍ରମରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅଫିମ ବିଷ:

୧୦/୧୭ ଶା ଲେମ୍ୟୁ ରସରେ ଚିନି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଅଫିମ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅଫିମ ବିଷର ସର୍ବୋକୃଷ୍ଣ ଆଶଧ ‘ନରମହୃଦୀ’ ଗର୍ବ ହାତି’, ଅର୍ଥାତ୍ ପୁରୁଷ ଲୋକର ମୂତ୍ର ପିଇଲେ ସବୁ ପ୍ରକାର ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏଥରେ ଅଫିମ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହେବାର ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରାମା ହୋଇଛି । ଏହା ମୋର “ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା କା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା” ବହିରେ ଲେଖାଥିଛି ।

ପେଟର ମେଦବୃକ୍ଷି:

ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଏକ ଆଉନ୍ସ ଖାଣ୍ଡି ମହୁ, ଅଧିଗ୍ରାସ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଦିବା ଏବଂ ରାତି ଭୋଜନ ପରେ ଏକ ଆଉନ୍ସ ଲେମ୍ୟୁରସ, ସମଭାଗ ଉଷ୍ଣମ ପାଣି ମିଶାଇ ଏକ ମାସ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ପେଟର ମେଦବୃକ୍ଷି ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଜନପ୍ଲୁଏଞ୍ଜା:

ଲେମ୍ୟୁ ରସରେ ଏହି କୁରର କୀଟାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବାର ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏକ ଗ୍ଲୋସ ଉଷ୍ଣମ ପାଣିରେ ଚିକିଏ ସୈନିକ ଲବଣ, ତ୍ରିକଟ୍ରୁ (ଶୁଣ୍ଡ, ପିପପଲୀ, ଗୋଲମରିଚ)ର ଚୂର୍ଷ ଦୂରିରେ ଓଜନ ଏବଂ ଗୋଟିଏ କାଗେଜିଲେମ୍ୟୁର ରସ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଦିନକୁ ୩/୪ଥର ଖାଇ ପାରିବ ।

ଅତିସାର:

କାଗେଜିଲେମ୍ୟୁରେ କଣା କରି ସେଥିରେ ସୈନିକ ଲବଣ, ତ୍ରିକଟ୍ରୁ (ଶୁଣ୍ଡ, ପିପପଲୀ, ଗୋଲମରିଚ)ର ଶୁଣ୍ଡ ପୁରାଇ ଚଢ଼ିନିଆଁ ଉପରେ ରଖି ଦରପୋଡ଼ା କରିବ, ଯେପରି ଘୋଡ଼ି ନିଯାଏ ଏବଂ ପାଣି ବାହାରି ନିଯାଏ । ସିଂହାଲା ପରେ ନିଆଁରୁ କାଢ଼ି ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସ ପିଆଇଲେ ଆଶ୍ରୟ ଭାବେ ଅତିସାର ଭଲ ହୁଏ । ଏକାଥରକେ ୨/୩ଟା ଲେମ୍ୟୁରସ ଦେବ । ଦିନକୁ ୫ଥର ଲେମ୍ୟୁରସରେ ବର୍ଷି (ତୁସ) ଦେଲେ ଅତିସାରରେ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଦାତ ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ:

ଲେମ୍ୟୁରସରେ ପାଣି ମିଶାଇ କୁଳୁକୁଆ କରିବ ।

ପିତ୍ତଙ୍କ ଶିରଶୂଳ (ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା):

ଏକ କଷ ଗରମ ଗା'ରେ (ଦୁଧ ପଡ଼ି ନଥିବ) ପାଲେ ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ପିଲବ । ଦିନକୁ ୩/୪ କଷ ଖାଇଲେ ପିତ୍ତଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ବାଟି କପାଳରେ ଲେପ ଦେବ ।

ଚନ୍ଦ୍ର ବଦନ:

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

ମୁଣ୍ଡରୁ ବାଳ ଝଡ଼ିଲେ:

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

ଲେମ୍ବୁ ସର୍ବତ:

ସାଧାରଣତଃ ମିଶ୍ରିପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ପକାଇ ସର୍ବତ କରନ୍ତି ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ଫୋପାଦି ଦିଅନ୍ତି । ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାରେ ଏପରି ପଦାର୍ଥ ଅଛି, ଯାହା ହୃଦୟକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ । ଅତେବ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା ସହିତ ବାଟି ସର୍ବତ କରିବା ଉଚିତ ।

କମଳା

ଦ୍ରୁବ୍ୟଗୁଣ - ମଧୁର, ଅମ୍ଲ ଓ ଶାତଳ । ଏଥରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (ଉଚାମିନ) ‘ସି’ ପଥେଷ ପରିମାଣରେ ଅଛି । ଅନ୍ୟ ଉଚାମିନ ଏବଂ ଲବଣ ଅଛି ପରିମାଣରେ ଅଛି । ଏହାର ରସ ଅତିଶୟ ବଳକାରକ । ବାତ, ପିତ୍ତ, ଶ୍ରୀମ, ଦାହ, ତୃଷ୍ଣା ଏବଂ ଅରୁଚିନାଶକ । ଜ୍ଵର, ଅଗ୍ନିମାୟ ଏବଂ ଶୂଳ ରୋଗରେ ଏହାର ରସ ଉପକାର କରେ ।

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କମଳା ରସ ଅମୃତତ୍ତ୍ଵରୁ । ଆଜିକାଲି କେତେକ ଶିକ୍ଷିତା ମା'ମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିକାଳ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ, କାରଣ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ପ୍ରତିକାଳ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଏହା ବଢ଼ି ଭ୍ରମ ଧାରଣା । ପ୍ରତିକାଳ ନଦେବା ଦ୍ୱାରା ମା'ମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହୁଏ ଏବଂ ପିଲାମାନେ ପ୍ରତିକାଳ ନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖରାପ ହୁଏ । ଏହାର ବିଶେଷ ବିବରଣୀ “‘ଆନ୍ତୁତ ଯୋଗମାଳା ବା ସହଜ ଚିକିତ୍ସା’” ବହିରେ ପାଇବେ ।

ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ମା'ର ପ୍ରତିକାଳ ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ କମଳାରସ ଦେବା ଉଚିତ ।

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ଓଜନ ବଡ଼ାଇବାକୁ:

ଗାଇ ଦୁଧ ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଦୁଇ ଭାଗ, ଗରମ ପାଣି ଏକଭାଗ ଏବଂ କମଳାରସ ଏକଭାଗ ଏକତ୍ରକରି ପିଲାଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖୁଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଥାପ୍ତ୍ୟ ଭଲ ରହେ, ଓଜନ ବଡ଼େ, ଏବଂ ଚେହେରା ସୁନ୍ଦର ହୁଏ । କମଳା ରସରେ ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ଦେବ । ଦିନକୁ ୨ ଟା ୦୩୦ ଷଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମଳା ଖାଇଲେ ପିଲାଙ୍କର ଓଜନ ୧.୫ ଗୁଣ ବଢ଼ିଯିବ ।

ଯେଉଁ ମା'ମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିକାର ଦୁଧ ଦିଅନ୍ତି, ସେମାନେ ମିଯମିତ ଭାବେ କମଳା ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ଥାପ୍ତ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

ଗର୍ଭବତୀ ସୀ କମଳାରସ ପ୍ରତ୍ୱର ପରିମାଣରେ ପାଇଲେ ସୁନ୍ଦର ସନ୍ତାନ ଲାଭ ହୁଏ ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଜୀବ, ଅତିସାର ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ନିର୍ଭୟରେ କମଳାରସ ଖାଇପାରିବ, କାରଣ ଏହା ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ, ଦୂର୍ବଳ ଶରୀରରେ ବଳ ଆଶେ ଏବଂ ରୋଗୀର ତୃଷ୍ଣା ଏବଂ ଅବୁଚି ନାଶ କରେ । ଜୀରରେ ଶରୀର ଉତ୍ତାପ ଖୁବ୍ ବେଶି ଥିଲାବେଳେ ଏବଂ ତଣ୍ଡି ଶୁଣି ଯାଉଥିବା ବେଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ କମଳାରସ ନିର୍ଭୟରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଜୀବ କମିଯାଏ ଏବଂ ରୋଗକୁ ଆରାମ ଲାଗେ । ଜୀରରେ ରୋଗୀର ଜୀର୍ଣ୍ଣଶଙ୍କି କମ ଥିବାରୁ ରୋଗକୁ ପ୍ରେଟିନ୍ ନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ । କମଳା ରସରେ ପ୍ରେଟିନ୍ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ; ପ୍ରାୟ ଶତକତ୍ତା ଏକଭାଗ ପ୍ରେଟିନ୍ ଅଛି । ସେଥିପାଇଁ ଏହା ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ବାର୍ଲିପାଣିରେ କମଳାରସ ମିଶାଇ ଦେଲେ ଉପକାର ହୁଏ ।

କାଶ ଓ ସର୍ଦି:

ସାଧାରଣତଃ କାଶ ଓ ସର୍ଦିରେ ଖଟା ଖାଇବା ଅନ୍ତିକର କିନ୍ତୁ କମଳା ରସ ଖଟା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ହିତକର । କମଳା ରସରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇବ । ସକାଳକୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସର୍ପ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଉ କିଛି ନ ଖାଇ କେବଳ କମଳାରସ, ଥରକେ ଏକ କପ କରି ୪ କପ ଖାଇ ପାରିବ । ରାତିରେ କମଳାରସ ଖାଇବ ନାହିଁ । ତୁଟି ତରକାରୀ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୩/୪ ଦିନରେ ହର୍ଦିକାଶ ଭଲ ହେବ ।

ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ, କଳାଦାଗ ଏବଂ

ଦେହରେ ପଣସ କଷା ପରି ବାହାରିଲେ:

ଚକ୍ର ଅପରିକ୍ଷାର ହେତୁ ଉପରୋଗ ବ୍ରଣ ହୁଏ । କମଳାରୋପାକୁ ବର୍ଷାପାଣି ବା ନଦୀପାଣିରେ ବାଟି ବ୍ରଣ ଉପରେ ୨ ୧ ଦିନ ଲଗାଇବ ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସର୍ବତ ପିଇବ ।

ଦୁଇତୋଳା ଚିରେଇତା(ଭୁଲ୍ଲିନିମ୍), ଏକ ସେଇ ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣିରେ ସିଖାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣିକୁ କମଳା ରସରେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଏହିପରି ୨ ୧ ଦିନ ପିଇଲେ ବିକୃତ ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ, ଏବଂ ଚେହେରା ଲାଲ ହୋଇଯାଏ ।

ଉଦ୍‌ବରଶୂଳ (ପେଚମରା):

କମଳା ବା ନାରଙ୍ଗ ଗଛର ଖାଲି ଦୁଇତୋଳା ଅଧ୍ୟେର ପାଣିରେ ସିଂହାଲ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଖାଣି ସକାଳେ ଖାଲିପେଚରେ ପିଇଲେ ଶୁଳ୍କ ଗୋଟିଏ ଭଲ ହୁଏ ।

ମୁହଁରେ ଧଳା ଏବଂ କଳା ଦାଗଃ:

ଖାଇରେ ଶୁଣା ହୋଇଥିବା କମଳା ତୋପାକୁ ଚାର୍ଟ୍ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚାର୍ଟ୍ କୁ ପାଣିରେ ଗୋଳାଙ୍କ ମଳମ ପରି କରି ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ଧଳା ଏବଂ କଳାଦାଗ ଲିଭିଯାଏ । ଦାଗ ଲିଭିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଉଥିବ ।

ପାଦର ପୀଡ଼ା ବା ଦରଜଃ

କମଳା ତୋପାକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ଖାଣି ପିଇଲେ ପାଦର ଦରଜ ଭଲ ହୁଏ ।

ଭୋକ ହେଉ ନ ଥିଲେ:

କମଳା ରସକୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଷ୍ଣମ କରି ସେଥିରେ ଚିକିଏ କଳାଲୁଣ ଏବଂ ଚିକିଏ ଶୁଣାଚାର୍ଟ୍ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଲି ପେଚରେ ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ଭୋକ ହୁଏ ଏବଂ ଆମାଶୟ ସୁମ୍ମ ରହେ ।

କଦଳୀ

ଦ୍ରୁବ୍ୟଗୁଣ - ଏହା ମଧୁର, କଷାୟ ଏବଂ ଶାତଳ ।

କଦଳୀ ଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବଡ଼େ, ଶରୀର କାନ୍ତିଯୁକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଏ । ବାତରୋଗ, ପିତରୋଗ, ରକ୍ତ ପିତାଦି ଏବଂ କ୍ଷୟରୋଗକୁ ନଷ୍ଟ କରେ । ମଧୁ ସହିତ (ମଧୁ ଦୁଇତୋଳା) କଦଳୀ ଖାଇଲେ ବଳବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ସଙ୍ଗମ ଶକ୍ତି ବଡ଼େ ।

କଦଳୀରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି, ସି, ଡି ଏବଂ ଲ ପ୍ରତ୍ୱର ପରିମାଣରେ ଅଛି । ଏହା ଦେହରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଚର୍ବି କମ ପରିମାଣରେ ଥିଲେ ସୁଜ୍ଞ ଏହା ଯଦି ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଜିଆୟାଏ ତାହେଲେ ବଡ଼ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ହୁଏ କାରଣ ଏଥିରେ କାଳସିଯମ, ମାଗ୍ରେସିଯମ, ପରସପରସ, ଗନ୍ଧକ, ଲୌହ, ତୟା, ଆଇଡ଼ିନ, ଅଛି ।

କଞ୍ଚାକଦଳୀର ଅଣା (କଞ୍ଚାକଦଳାକୁ କାଟି ଶୁଣାଇ ଗୁଣ କରିବ) ଅଧିତୋଳାକୁ ଦୁଃଖରେ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ତାଙ୍କର ସ୍ଥାନ୍ୟ ଖୁବ୍ ଭଲ ରହେ । ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗ ହୁଏ ।

ପାଚିଲା କଦଳୀ ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପାଚିଥିବା ଉଚିତ, ଏପରିକି କଦଳୀ ଉପର ତୋପା ଯଦି କଳା ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଭିତରର ସତ୍ତି ନଯାଇ ସାମାନ୍ୟ ଟାଣ ଥାଏ ତାହେଲେ ଏହା ଖାଇବାର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ବୋଲି ଜାଣିବ । କଦଳୀ ଖାଇଲା ପରେ ପାଣି ପିଇବା ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ସ୍କୁଲ ଏବଂ କଲେଜ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ବୟସ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରର ଓଜନ କମ ଅଛି ସେମାନେ ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଅନ୍ୟ ଜଳଖୁଆ ନ ଖାଇ କେବଳ ଦୁଇଟି ପାଚିଲା କଦଳୀ ଏବଂ ଏକ ଶ୍ଵାସ ଦୂଧ ଖାଅନ୍ତି ଅନ୍ତତଃ ଏକବର୍ଷ ଭିତରେ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକାୟ ଓଜନ ଆସିଯିବ । ବଜାରର ଜଳଖୁଆ ଢାଳବା ବା ବନସ୍ବତିରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ହେତୁ ବିଶ୍ଵପରି ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଅନ୍ୟ ଜଳଖୁଆ ଅପେକ୍ଷା ଉପରୋକ୍ତ ମତେ କଦଳୀ ଏବଂ ଦୂଧ ଖାଇ ଦେଖନ୍ତୁ, ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟର କିପରି ଉନ୍ନତି ହେଉଛି । ଯେଉଁ ୨ ଟି କା ନାଟି କଦଳୀ ଖାଇବ ତାକୁ ଭଲ କରି ଗୋବାଇ ପାଚିର ଲାଳସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇଲା ପରେ ଦୁଇକୁ ଡକ କରି ନ ପିଲ ଅଛ ଅଛ କରି ପାଚିରେ ନେଇ ଲାଳ ସଂଗେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଏହି ଜଳଖୁଆ ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ୧୦ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦେବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଉନ୍ନତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟହାମର ପ୍ରଧାନ କାରଣ କୋଷ୍ଟବନ୍ଧତା ଦୂର ହୋଇ ଖାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।

ଦିବାଭୋଜନ ପରେ ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଏବଂ ମହୁ ଏକତୋଳା ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ଜାର୍ଷି ହୁଏ । ପ୍ରମେହ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ କୁମଶିଶ କୋଷ୍ଟବନ୍ଧତା ଦୂର ହୁଏ ।

କାଶ ଓ କପଃ:

ବିକାରେ ଶ୍ଵେଷଣା ଜାତେ ଉଷ୍ଣଯେତ୍ର କଦଳୀ ଫଳମ୍

ମର୍ଦ୍ଦିଚେରିମରିଚେଇ ସାର୍ଦ୍ଦ ହୁତି ଶ୍ଵେଷମଣି ମୂଲ୍ୟାଶମ୍ ॥

ଅର୍ଥ - ପାଚିଲା କଦଳୀ ସହିତ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବହୁ ଦିନର ଶ୍ଵେଷା ଓ କାଶ ଭଲ ହୁଏ ।

ଶ୍ଵେତପ୍ରଦର:

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

- (୧) ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ପାଚିଲା କଦଳୀ - ଓଜନ ଏକ ଛାଙ୍କ, ନଚେତ ଦୁଇଟି ଛୋଟ ପାଚିଲା କଦଳୀ, ଦୁଇତୋଳା ଅଁଳାରସ, ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ଏବଂ ଦୁଇତୋଳା ମିଶି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧୟାରେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ଦୁଇସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
- (୨) ଅଧିପାଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭଲ କରି ଚକଟି ସେଥିରେ ଲୋଧିଚାର୍ପ୍ପି ସୁଳି ଓଜନ ମିଶାଇ ଖାଇ ତା'ପରେ ଦୂଧ ପିଇବ । ଯୋନିକୁ ତ୍ରିପଳା କ୍ଲାଥରେ ଧୋଇବ । ଏହିପରି ୩/୪ ସପ୍ତାହ କଲେ ନିଶ୍ଚଯ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ମାସିକ ରତ୍ନ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନହେଲେ:

ମାସିକ ରତ୍ନ ସ୍ରାବ ୩/୪ ଦିନ ପରେ ମନକୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ନ ହେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଚିଲା କଦଳୀ ସଙ୍ଗେ ଗୁରୁତ୍ବାତି ବୁଝୁ ଦୂର ଅଣି ଓଜନ ମିଶାଇ ଖାଇବ ଏବଂ ଲମ୍ବ ଆହାର କଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ସୋମରୋଗ - ଅଧ୍ୱକ ପରିସ୍ରା - ବହୁମୃତ - ପ୍ରମେହ:

ଏହି ଗୋଗରେ ସଫାବର୍ଣ୍ଣର ପରିସ୍ରା ବାରମ୍ବାର ହୁଏ । ପାଚିଲା କଦଳୀକୁ କଂସା ବା ରୂପା ବାସନରେ ରଖୁ ହାତରେ ଖୁବ୍ ଚକଟି ଫେଣ୍ଟିବ । ତା'ପରେ ଏକ ତୋଳା ପାଚିଲା ଅଂଳାରସ, ମହୁ ଏକତୋଳା, ମିଶ୍ର ଦୁଇତୋଳା ମିଶାଇ ଖାଇବ । ବ୍ରହ୍ମର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବ । ଉତ୍ତରେଜକ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଗୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।

ମଧୁମେହ:

ମଧୁମେହ ଗୋଗରେ ଯେତେବେଳେ ବେଶି ଶୋଷ ହୁଏ ସେହି ସମୟରେ ପାଚିଲା କଦଳି ଭିତରେ ସାଥାଭୟ ଅଧରତି ପୂରାଜ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ।

ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ:

ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ଏକରତି ବଜାଉସ୍ତୁ, ଅଧରତି ରୂପାଭୟ ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ:

ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ, ଓସ୍ଟ (ପିପପଳ) ଫଳହୃଦୀ ଏକତୋଳା, ମିଶ୍ର ଏକତୋଳା, ଏକତ୍ର ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଭୟାଗ୍ରି:

ମଧୁମେହ (Diabetes) ଗୋଗର ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଭୟକ୍ଳର ଭୋକ ହୁଏ ଏବଂ ଶୋଷ ହୁଏ । ସେ ସମୟରେ ଗୋଗାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଏବଂ କଞ୍ଚା କଦଳୀର ତରକାରୀ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଶ୍ଵାସ:

ଶ୍ଵାସ ଗୋଗର ଭୟକ୍ଳର କଷ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଉପରେ ଗୋଲମରିଚ ରୂପ୍ତ ପକାଇ ନିଆଁରେ ତତାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ସଂଗେ ସଂଗେ ଯଷଣାରୁ ମୁକ୍ତ ମିଳିବ ।

ବାଚକ ଏବଂ ପିତଙ୍କ କାଶରେ:

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

ପ୍ଲାହା ଏବଂ କାମଳ:

ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଉପରେ ଚୂନ ବୋଲି ରାତିରେ କାକରରେ ରଖିବ । ସକାଳେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୨୧ ଦିନରେ ୨୧ ଚି କଦଳୀ ଖାଇଲେ ପ୍ଲାହା ଭଲ ହେବ । ଡିନରେ କାମଳ ରୋଗ ଭଲ ହେବ ।

ଆର୍ଶ:

ଖଣ୍ଡିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀରେ (ଯାହାକୁ ଚିଳି ପାଚିବ) ୩ଟି (ଛ'ଟି) ଜିଆନ୍ତା ଛାରପୋକ ପୂରାଇ ପାଚିରେ ପାଣି ରଖି ଚିଳି ପକାଇବ । ଏହା ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଲାଗ ଲାଗ ଦୁଇ ଦିନରେ ୧୨ ଟି ଛାରପୋକ ଖାଇଲେ ଆର୍ଶ ରୋଗ ଭଲ ହେବ । ଘୃଣା କରି ଖାଇଲେ ଭଲ ହେବ ନାହିଁ । (ବହୁ ପରାମିତ)

ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ସଂସ୍କୃତ - ବାତକୁସ, ମଧୁକର୍କଟୀ, ନଳାକାଦଳ

ହିନ୍ଦୀ - ଅଣ୍ଣଗଭୁଜା, ଏରଣ୍ଣକର୍କଟୀ, ପପାତା, ପପେୟା

ମରହଙ୍ଗୀ - ପପଇ, ପପ୍ଯା

ଗୁଜରାଟୀ - ପୋପ୍‌ଯୋ, ଏରଣ୍ଣ କର୍କଡ଼ା

ପଞ୍ଜାବୀ - ଏରଣ୍ଣ ଖରଭୁଜା

ବଙ୍ଗାଳୀ - ପପେୟା, ପେପିଯା

ଇଂରାଜୀ - Papaw, Melon

ଗୁଣା - କଞ୍ଚାଫଳ ମଳଗୋଧକ, କପ ଏବଂ ବାତକୁ କୁପିତ କରେ ।

ପାଚିଲା ଫଳ - ପିତର ବାତ ବିନାଶକ, ମଧୁର, ରୁଚିକାରକ, ଭାରୀ, କପକାରୀ, ବାର୍ଯ୍ୟବର୍ଷକ, କାମୋଦୀପକ, ଅନ୍ତସ୍ଥକୋଟକ, ହୃଦୟକୁ ହିତକାରୀ, ସ୍ଵିଗଧ, ଉନ୍ନାଜଗୋଗନାଶକ ।

ଏହାର କ୍ଷାରରୁ ପେପେନ (Papain) ନାମକ ସହ ହୁଏ । ମାତ୍ରକୁ ସିଖାଇବା ପାଇଁ, ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ଏହାର କ୍ଷାରର ଅଭୂତ ଗୁଣ ଅଛି । ପେଟର ସମସ୍ତ ବେମାରାରେ ଢାକ୍ତର ଓ କବିଗାଜମାନେ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଖାଇବାକୁ କହୁଛି । ଏହାର କ୍ଷାରରେ ମାତ୍ର ପକାଇଲେ ମାତ୍ର ସିଲାଇ ଯାଏ ।

ପ୍ରେଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟ, ଯଥା ଢାଳି, ବାଦାମ, ଆଶରୋଟ, ଦୁଧ, ଦହି, ମଟର, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଣାକୁ ଆମ ପେଟରେ ଥିବା ପେପସିନ୍ ଏବଂ ଟ୍ରିପସିନ୍ ନାମକ ପାଚକ ରସ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରାଏ । ଅତିଏବ ଏହାର କ୍ଷୀର ଅତି ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରାଏ । କ୍ଷୀର ଅଭାବରେ କଞ୍ଚାଫଳକୁ ଶୁଖାଇ ବୁଝୁଁ କରି ଭୋଜନ ପରେ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ଶାପ୍ର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଏବଂ ପେଟର ଅନ୍ୟ ବିକାର ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ଲାହା, ଗୁଳ୍କ, ଯକୃତ, ମନ୍ଦାଗ୍ରି ଆଦି ଉଦ୍‌ଦର ରୋଗ:

ଅମୃତଭଣ୍ଡା କ୍ଷାର ପୂର୍ଣ୍ଣକୟସ୍ତ ଲୋକପାଇଁ ଦୁଇ ଚାମଚ (ଚା ଚାମଚ), ଅଛି କୟସ୍ତ ଲୋକପାଇଁ ଏକ ଚାମଚ ସମରାଗ ମହୁ ମିଶାଇ ଘୋଟିବ । ତା'ପରେ ଦୁଇଶାଖା ଗରମ ପାଣି ମିଶାଇ ଘୋଟିବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ପିଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ ସକାଳେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ସବୁ ପ୍ରଶମିତ ହୁଅନ୍ତି । ପିତ୍ର ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ ହୋଇଥିଲେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

ବାହ୍ୟ ପ୍ରେୟୋଗ - କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଚିକିତ୍ବା କରି ବାଟି ଘିଆରେ ଭାଜି, ପ୍ଲାହା, ଗୁଳ୍କ ଓ ଯକୃତ ଉପରେ ଲେପ ଦେଇ ବାଣ୍ଣେଇ ବାନ୍ଧିବ । ଏଥରେ ମନ୍ଦାଗ୍ରି ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା କ୍ଷାର ୫ ଟେପା ଗୋଟିଏ ପାରିଲା କଦଳାରେ ଚକଟି ଭୋଜନ ପରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇଲେ ଏକ ମାସରେ ଯକୃତ ପ୍ଲାହା ଗୁଲ୍କ ଭଲ ହୁଏ । କେବଳ କଞ୍ଚାଫଳକୁ ସୌନ୍ଧର ଲବଣ ସଙ୍ଗେ କାକୁଡ଼ି ପରି ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ପାରିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସାଙ୍ଗରେ ବତ୍ତାରା ହୋଇଥିବା କିସମିସ୍ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଯକୃତ, ପ୍ଲାହା ଏବଂ ଭୟକର ମନ୍ଦାଗ୍ରି ଭଲ ହୁଏ ।

ଯୁଆଣା ଚୁର୍ଣ୍ଣ କିପରି କରିବ - ଯୁଆଣା ୧୫ ତୋଳା, ସୌନ୍ଧର ଲବଣ, ସୌଚ ଲବଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ - ଏ ସମସ୍ତକୁ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ସାତଦିନ ଭାବନା ଦେବ । ତା'ପରେ ସାତଦିନ ଅଦାରସରେ ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଖାଇ ଚୁର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ । ଏହି ଚୁର୍ଣ୍ଣରୁ ସୁକି ଓଜନ ମାତ୍ରା ।
କୋଷ୍ଟବନ୍ଧତା:

ପାରିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ କିସମିସ୍, ଦୁଧ ଏବଂ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଖାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।
ଦାତରୁ ରକ୍ତ ଏବଂ ପୁଜ ପଡ଼ୁଥିଲେ:

ପାରିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ସି ଏବଂ ଡି ଅଣ୍ଟି । ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏଥରେ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଦାତରୁ ରକ୍ତ ଏବଂ ପୁଜ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଭିଟାମିନ୍ ‘ଏ’ ଏବଂ ‘ସି’ ଶରୀରର ପାଚକ ଏବଂ ରଞ୍ଜକ ପିତରୁ ଉରେଜିତ କରେ ।

ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତିକରଣରେ ଦୁଧ ହେବାକୁ:

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଚରକାରୀ ଖାଇବ । ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ଚିନି ଖାଇବ ।

ଭାତୁଡ଼ି, ବିଞ୍ଚ, ହାତ ପାପୁଳିର ଚମଢ଼ା ବିକୃତି, କାନକତା, ଜାଦୁ, କୁଣ୍ଡିଆରେ:

ଅମୃତଭଣ୍ଡା କ୍ଷାର ୨ରତି, ଟାଙ୍ଗଶା କଞ୍ଚା ୨.୫ ରତି, ଗରମ ପାଣି ଅଧିତୋଳା ଏକତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇବ । ଏବଂ ଅମୃତଭଣ୍ଡା କ୍ଷାର ୧ରତି ଚିନି ବା ଦୁଧ ସଂଗେ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗମାନ ଭଲହୁଏ । ଉପଦର୍ଶକ ତ୍ରୁଣରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଲଗାଇବ ।

ହାତ, ପାଦ ଜଳା ବାତ:

ଗୋଟିଏ ମାଟି ପାତ୍ରରେ କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ବାଟି ରଖିବ । ସେହି ପାତ୍ର ଉପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାଣିଭରା ପାତ୍ର ରଖି ଉପରେ ରଖିବ । ପାଣି ଗରମ ହେଲେ ଉପର ପାତ୍ର କାଢ଼ି ଦେଇ ତଳ ପାତ୍ରରେ ଯେଉଁ ବାମ୍ ଥିବା ସେହି ବାମକୁ ହାତ ପାଦରେ ଲଗାଇ ସେହି ବଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ପାଦ ଓ ହାତ ପାପୁଳିରେ ଲଗାଇବ ।

କଣ୍ଟରୋହିଣୀ, ଗଳପ୍ରଦାହ ବା କ୍ଷତ (Diphtheria Sore throat):

- (୧) ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ସଦ୍ୟ କ୍ଷାର ପାଣିରେ ଗୋଲାଇ ତଣ୍ଡିରେ ଲଗାଇବ ।
- (୨) ଶୁଖଳା କ୍ଷାର ୧ ଭାଗ, ଚିଙ୍କର ଆଲାଙ୍କାଇନ ୧ ଭାଗ, ଚିନ୍ଦିରିନ ସାତଭାଗ ଏକତ୍ର କରି କିଛି ଦିନ ଲଗାଇବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ । ଏଥରେ ନୃତନ ଓ ପୁରୋତନ ଗଳପ୍ରଦାହ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ଶ୍ରୀପଦ (ଗୋଦର):

ଏହାର ପଡ଼କୁ ବାଟି ଗରମ କରି ଲଗାଇଲେ ଏବଂ ଶ୍ରୀପଦା କ୍ଷାର ୧ ରତିରୁ ୨ ରତି ଖାଇଲେ ଶ୍ରୀପଦ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅବୁଦ (ଆକୁ ଉପରେ ଆବୁ):

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

ମୁହଁର କଳାଚିହ୍ନ:

ପାଚିଳା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫଳକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ମୁହଁର କଳା ଚିହ୍ନ ଲିଭିଯାଇ ସୌନ୍ଦର୍ୟ ବଢ଼େ । ମୁହଁରେ ମର୍ଦନ କରି କିଛି ସମୟ ପରେ ଗାଧୋଇବ । ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଲଗାଇଲେ ଦେହର ଚର୍ମରୋଗ ଚିହ୍ନ ଲିଭିଯିବ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଟା କଞ୍ଚାଫଳରୁ କିପରି କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବ ?

ସୁର୍ଯ୍ୟାଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଚାରି ଆମ୍ବୁଆ କାଠ ବା ବାଉଁଶରେ ଯାହାକି ଛୁଟୀ ପରି ଧାର ହୋଇଥିବ ଆପ୍ତେ ଆପ୍ତେ କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଟାରେ ଗାର ପକାଇଲା ପରି କଲେ କ୍ଷୀର ବାହାରିବ । ମାତି, ଚିନା ବା କାଚ ବାସନରେ କ୍ଷୀର ରଖିବ । ତାକୁ ବାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ରରେ ଉଷ୍ମମ କରି ଏକରତି ହିସାବରେ ବଚିକା କରିବ । ବାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ରରେ ଗରମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେଥୁରେ ଖାଣ୍ଡ ମଦ ବା ମୃତ ସଞ୍ଚାବନୀ ସୁରା (୯୦% ମଦ) ଅଛେ ମିଶାଇ ପାକ କଲେ ବିଶେଷ ବାର୍ଯ୍ୟଶାଳ ହୁଏ । ଲୁହା ଛୁଟାରେ କ୍ଷୀର ବାହାର କଲେ କ୍ଷୀର କଳାବର୍ଷ ହୋଇଯିବ । ଏହି ବଚିକା ଶିଶିରେ ରଖି ଭଲ ଭାବରେ ଠିପି ଲଗାଇବ । ଖରାରେ ବହୁତ ସମୟ ଶୁଖାଇଲେ ବାର୍ଯ୍ୟହାନ ହୋଇଯାଏ । ସବୁଠାରୁ ଭଲ ବାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ରରେ ପାକ କରିବ । ବାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ର - ଗୋଟିଏ ପଳମରେ ବାଲି ରଖି ସେହି ବାଲି ଉପରେ କ୍ଷୀରର ପାତ୍ର ରଖିବ । ବାଲି ତାତିଲେ କ୍ଷୀରରୁ ଜଳାଯି ଅଂଶ ଶୁଖ୍ୟିବ ।

ମାତ୍ରା - କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର ୧୦ରୁ ୩୦ ଗାଠି, ଶୁଖ୍ୟଲା କ୍ଷୀର ୧ ରୁ ଗର୍ତ୍ତି, କଞ୍ଚାଫଳର ଚାର୍ଟ୍ ଛରୁ ୧୫ ରେଟି । କଞ୍ଚା ଫଳ ୫ରୁ ୧୦ ତୋଳା, ପାଟିଲା ଫଳ ୧୦ରୁ ୨୦ ତୋଳା ।

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

ହୃଦୟ ବିକାରରେ ଏହାର ଛାଯାଶୁଷ୍ଟ ପତ୍ର ଚାର୍ଟ୍ ଏରେ ପାଣିରେ ମିଳାଇ ଖାଇବ । ଭରର ଉତ୍ତାପ ବେଶି ହେଲେ ପତ୍ରର ପାଣ୍ଟକଷାୟ ଦେଲେ ଜୁର କମିଯାଏ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ସଫା ହୁଏ ।

ଅତୀସ

ସଂକୃତ	- ଅତିବିଶା, ବିଶା, ଶୁକ୍ଳକନ୍ଦା
ହିଯୀ	- ଅତୀସ
ବଞ୍ଚଳା	- ଆତିରତ
ଶୁଜରାଟୀ	- ଅତିବିଖନୀ କଳୀ, ଅତିବିଶ, ଅତିବିଶା
ତେଲୁଗୁ	- ଅତିବିଶା
ପଞ୍ଜାବୀ	- ଅତୀସ, ସୁଖାହରା
ଝଂରାଜୀ	- Indian Atees
ଲାଟିନ	- A Cordatum

ଉତ୍ତାପ ସ୍ଥାନ - ହିମାଳୟର ସିନ୍ଧୁ ନଦୀ ପାଖରେ, ସିମଳା, କାଶ୍ମୀର, ନେପାଳ, ବହୁନାରାୟଣ, କେଦାରନାଥ ।

ସମ୍ମର୍ଦ୍ଦ ପରନଠାରୁ ୨୦୦୦ରୁ ୧୫୦୦୦ ପୁଟ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥଳ ଭାବରେ ଏହା ମିଳେ । 'ତ୍ରିବିଧାବିଶା ଜ୍ଞେଯା ଶୁକ୍ଳକୃଷ୍ଣରୁଣାସ୍ଥା' ।

ଅତିବିଶା (ଅତୀସ) ଗା ପ୍ରକାର, ଶୁକ୍ଳ, କୃଷ୍ଣ ଏବଂ ଅରୁଣ ବର୍ଣ୍ଣ । ଏଥୁ ମଧ୍ୟରୁ ଶୁକ୍ଳ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଅଟେ ଏବଂ ଅଷ୍ଟଧାରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ।

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

ଶୋଧନ - ଗାଇ ମୂତ୍ର ବା ଗୋବର ରସରେ ଫୁଟାଇଲେ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ଗାଇ ମୂତ୍ର ବା ଗୋବର ରସରେ ପାକ କରି ପାଣିରେ ଧୋଇ ଶୁଦ୍ଧାଇ ରଖିବ । ବେଶୀ ଫୁଟାଇବ ନହିଁ । ଏକ ଉଡୁଗା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାଇବ ।

ଶୁଣ୍ଠ - କରୁ, କିଞ୍ଚିତ ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ, ଗ୍ରାହକ, ସର୍ବଦୋଷଶାମକ, ଦାୟକ, କଫହର, କ୍ରବନ୍ଧ, ଏବଂ ଶିଶୁଭୈଷଜ୍ୟ (ପିଲାମାନଙ୍କ ସର୍ବଦା ପଥ୍ୟ ଏବଂ ସର୍ବଗୋଗର ଔଷଧ) ଏହା ଆମାତିଥାର, ଆମଦୋଷ, ଜାର୍ଣ୍ଣକୁର, ବିଷମକୁର, କାଶ, ଦୃଷ୍ଟି, ବମନ, ଅର୍ଣ୍ଣ, ପାନସ, ଆମବାତ, ପକୃତ ବିକାର, କୃମୀ ଗୋଗ, ପିତ୍ତୋଦର ଏବଂ କୀଟାଣୁ ବିଷ ନାଶକ ଓ ବଳକାରକ ଏହା ମଧ୍ୟ କୁର ଜନିତ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରେ ଏବଂ ଗର୍ଜଣୀ ସୀଙ୍କର କୁର ନାଶର ଅବ୍ୟଥ୍ ଔଷଧ ।

ଏହାର କଟୁଗସ ପ୍ରାତିବରେ କ୍ଲୋଦକ କପ, ପାତକ ପିତି ଏବଂ କୋଷ୍ଟସ୍ତୁ ସମାନ ବାୟୁର ବିଷମତା ଦୂର କରି ସମତା ଆଣେ ଏବଂ ନାନା ପ୍ରକାର ଗୋଗ ନାଶ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାର ନାମ ‘ଶିଶୁଭୈଷଜ୍ୟ’ ।

ଗର୍ଜଣୀ ସୀଙ୍କର କୁର ହେଲେ:

କୁଇନାଇନ୍ ବା ଅନ୍ୟ କଢା ଔଷଧ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଉଷ୍ଣତା ବଢ଼ି ଗର୍ଭସ୍ତୁ ଶିଶୁର ଅନିଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଅତୀସ ପ୍ରଯୋଗରେ ସେ ଭୟ ନଥାଏ ଏବଂ ମା ର ଅତିଥାର ଓ ମାଦାଗ୍ନି ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ ଅତୀସ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବ

ଅତିଥାର ଓ ରକ୍ତ ପିତି ରୋଗରେ	ଅତୀସ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ କୁଇଚିଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ
କୃମି ଗୋଗେ	ବିଡ଼ଙ୍ଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ
ଶାସ କାଶ ରୋଗେ	ପୁଷ୍ଟର ମୂଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ମହୁ ସଙ୍ଗେ
ମାଦାଗ୍ନି	ଶୁଣ୍ଠ, ପିପଳା ମହୁ ସହିତ
ନିର୍ବଳତା	ଗୁଜରାତି ଏବଂ ବଶଲୋଚନା ସହିତ
ବାତି	ନାଗେଶ୍ଵର କେଶର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ
କୁର ଜନିତ ନିର୍ବଳତା	ରସସିମ୍ବୁର ଦୂର ରତି ଅଥବା ଲୌହଭସ୍ତୁ ଦୂର ରତି ଅଥବା ଗୁଲୁଚିଥାର ଦୂରଥିଣି ଓଜନ ସହିତ
ସାଧାରଣ ନିର୍ବଳତା	ଦୁଧ, ମିଶ୍ର ସହିତ
ପୁରୁଣୀ କୃମିଗୋଗ	ଡାଲିମ୍ ଛାଲିର କାଥ ସହିତ
ପିନସ ଗୋଗେ	ତ୍ରିପଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ
ପିତ୍ତୋଦରେ	ଗୋମୁତ୍ର ଦୂର ଆଇନସ ସଙ୍ଗେ ଦୁଇମାସ ଖାଇବ

ଜୁର ଓ କାଶ	ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜନ ରସ ସହିତ
ରତ୍ନଶ୍ରୀ	ଖୁଣ୍ଡା ଓ କର୍ପୂର ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଧୂପ ଦେବ
ଚର୍ମରୋଗ, ବିସ୍ତୁତକ	ଚିରେଜତାର ଅର୍କ ସହିତ

ବୟସ୍ତ ଲୋକର ଜୁରରେ:

ଅତୀସ ଚୂର୍ଷ ୧ ଔରତ ସମଭାଗ କରୁକୁ ୧ ଚୂର୍ଷ ସହିତ ଦେବ; କାରଣ ଆତୀସର ମଳରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଛି ।

ଜୁରାତିସାର:

ଅତୀସ ୧ ଔରତ ଏବଂ ରସାଞ୍ଜନ ୧ ଔରତ ମିଶାଇ ଦେବ । ରସାଞ୍ଜନକୁ ଜମୀର ରସ ଅଥବା କାଗେଜା ଲେମୁ ରସରେ ମର୍ଦନ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲେ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ଶୋଧୁତ ହେଲା ପରେ ଉଷ୍ଣଧରେ ଦେବ ।

ଅତୀସର ଶୁଣ କୁଇନାଇନ ପରି - ଅତୀସ, ରସାଞ୍ଜନ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଷ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ । ମାତ୍ରା - ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ବିଡ଼ଙ୍ଗ କ୍ରାଥ ସହିତ ଦିନକୁ ଅଥର ଖାଇଲେ କୁଇନାଇନ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶୁଣ କରିବ । ଅଧିକତ୍ତୁ କୁଇନାଇନର ବିଷକ୍ତିୟା ଅଥରେ ନାହିଁ ।

ଅତୀସ ଆସବ (Tincture) - ନମ୍ବର (୧)

ଅତୀସ ଚୂର୍ଷ ଏକଭାଗ, ମଦ (୧୦%) ବା ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜନ ସ୍ଵରା (୧୦%) ୫ ଭାଗ ଏକତ୍ର ବୋତଳରେ ଔଡ଼ିନ ରଖିବ । ତାପରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ୩୦ ଟୋପାରୁ ୭୦ ଟୋପା ।

ଶୁଣ - ଜୁରନାଶକ, ଆମାଶୟ ପାଇଁ ବଲ୍ୟ ତଥା ଆମାଶୟ ଓ ପିତର ପ୍ରକୋପକୁ ଶାନ୍ତ କରେ । ବାଳକମାନଙ୍କର ଅତିସାର ଏବଂ ବାତି ଶାନ୍ତ ହୁଏ । କୃମୀ ପାଇଁ ୨୦ ରୁ ୩୦ ଟୋପା ।

ଅତୀସ ଚୂର୍ଷର ପ୍ରୟୋଗର ମାତ୍ରା

ଦୀପନ ଓ ପାଚନ ପାଇଁ - ୨ ରତ୍ତିରୁ ୨୦ ରତ୍ତି

ଜୁର ପ୍ରତିଶେଧକ - ୨୦ ରତ୍ତିରୁ ୩୦ ରତ୍ତି

ଜୁରଘ୍ର - ୧୫ ରତ୍ତିରୁ ୩୦ ରତ୍ତି

ଅତୀସ କ୍ରାଥ ଅପେକ୍ଷା ଚୂର୍ଷରେ ବିଶେଷ ଜୁର ନାଶକ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏହା ବିଷ ନୁହେଁ ଅତେବ ବେଶି ହେଲେ କିଛି ଉପଦ୍ରବ କରାଏ ନାହିଁ ।

ଜୁର ଉତ୍ତାପ ବେଶି ହେଲେ ଆସପିନ୍ନ ନ ଦେଇ ଅତୀସ ଦେବ । ଏହା ଆସପିନ୍ନର ପ୍ରତିନିଧି କିନ୍ତୁ ଆସପିନ୍ନର ବିଷକ୍ତିୟା ଅଥରେ ନାହିଁ । ପିଲାମାନଙ୍କର ଦାନ ଉଠିବା ସମୟରେ ଖାଡ଼ା, ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ପତଳା ଖାଡ଼ା, ଦୁଧବାତି, କାଶ, କପ, ଯକ୍ତର ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ରୋଗ ପାଇଁ ଅତିବିଷା ବଚି ମହୋଷଧ ।

ଅତିବିଶା ବଟି - ଅତୀସ, ନାଗର ମୁଥା, କକଡ଼ା ଶୁଙ୍ଗୀ, ଭଜା ହୋଇଥୁବା କରଞ୍ଚ ମଞ୍ଜିର ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗୁଡ଼ଚିର (କୁରେଇ) କାଥରେ ୧୨ ଘଣ୍ଠା ମର୍ଦନ କରି ଅଧରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ଦିନକୁ ୨୫ର, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥରରେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ମା ଦୁଃ ବା ଗାଇଦୁଧରେ ଦେବ ।

ବାଳଚାଉଡ଼ିର୍ଜ - ମୁଥା, ପିପପଳୀ, କକଡ଼ା ଶୁଙ୍ଗୀ ଓ ଅତୀସ ସମଭାଗର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ । ମାତ୍ରା ୪ରତିରୁ ୮ ରତି ମହୁ ସଙ୍ଗେ ପିଲାଙ୍କର ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗରେ ଦେବ ।

ହୁପିଙ୍ଗ କପ ବା କୁକୁର କାଶ:

୧) ଅତୀସ ଏବଂ ଯଷ୍ଟିମଧ୍ୟ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ଏବଂ ଏହାର ସମଷ୍ଟିର ଅଧଭାଗ ମିଶ୍ର ।

ମାତ୍ରା - ୧ ରତିରୁ ଗ ରତି । ଅନୁପାନ - ମହୁ ।

୨) ଅତୀସ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଚାଙ୍ଗଶାଖଳ ସମଭାଗ ।

ମାତ୍ରା - ୪ ରତି

ଅନୁପାନ - ମହୁ ବା ଗରମ ପାଣି ।

ପିଲାଙ୍କର ଶୁଙ୍ଗାରୋଗ:

ଅତୀସ ଦୁଇତୋଳା ବିଡ଼ଙ୍ଗ ୧୦ ତୋଳା କୁଟି କରି ଅଧସେର ସିଂହାଇ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଶ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶ୍ର ୨୫ ତୋଳା ମିଶାଇ ସିରା କଳା ପରି କରି ସେଥିରେ ଟୋକିଯା ସୁହାଗା (ଟାଙ୍ଗଶା) ଖଇ ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ଏକ ବର୍ଷର ପିଲାକୁ ୪ଗୋପା ମା ଦୁଧରେ ଦିନକୁ ୩୦ମଧ୍ୟ ରେ ଦେବ ଏବଂ ଦେହରେ ମହାଲାକ୍ଷାଦି ତୈଳ ମାଲିଷ କରିବ । ଏଥିରେ ଶ୍ଵାସ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । କାଶ, ଶ୍ଵାସ, ମାୟାଗ୍ନି ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।

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

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

ମାତ୍ରା - ୧ ରତିରୁ ୨ ରତି ମା ଦୁଧରେ ଦେବ ।

ଅତୀସ ଆସବ (Tincture) ଅନ୍ୟପ୍ରକାର - ନମ୍ବର (୨)

ଅତିସ ୧୦ ତୋଳା, ଯଷ୍ଟିମଧ୍ୟ, ନାଗର ମୁଥା, କକଡ଼ା ଶୁଙ୍ଗୀ, ପିପପଳୀ, ବଚ, ବିଡ଼ଙ୍ଗ, ଜାଇପତ୍ରି, ଜାଇଫଳ, ଜାଫ୍ରାନ, କେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ଏକ ତୋଳା - ଏ ସମସ୍ତର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ସେଥିରେ ସୁକି ଓଜନ କଷ୍ଟୁରୀ ମିଶାଇ ବୋତଳରେ ପୂରାଇ ଅଧସେର ମୃତସଂଜିବନୀ ସୁରା

(୯୦%) ସ୍ଥିରିର ଅଥବା ରେକ୍ଟିପାଇଡ଼ ସ୍ଥିରିଗ୍ ପୁରୀଙ୍କ ବୋତଳ ମୁହଁରେ ମଜଭୁତ ଠିପି ଲଗାଇବ । ଏହିନ ଖାରେ ରଖିବ, ତା'ପରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ୧ ଟୋପାରୁ ୧୦ ଟୋପା ମା'ଦୂଧ ବା ପାଣିରେ ଦେବ ।

ଗୁଣ - ସର୍ବ, ଜୀର୍ଣ୍ଣ, କାଶ, କପ, ନିମୋନିଆ, କମଜୋରା, ମୂର୍ଛା ଏବଂ ଅନେକ ଭୟକ୍ଷର ରୋଗ ନାଶ କରେ ।

ଅଫିମ, ସଞ୍ଜିଯା ଏବଂ ସାପ ବିଷରେ:

ଅତୀସ ୪ ଟୋକା ଏକପା ପାଣିରେ ବାଟି, ଛାଣି ପ୍ରତିଯନ୍ଧାରେ ପିଆଇବ, ବିଷ ଝାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟତ । ୧୦ ଟୋକା ଅତୀସ ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଅଛ ଉଷ୍ମମ କରି ତୁସ ଦେବ ।

ମାକଡ଼ୁସା, ମହୁମାଛି, ବିଛା ଏବଂ ବିରୁଡ଼ି ବିଷରେ:

ଅତୀସ ଗାଇ ମୁଚରେ ବାଟି ଲଗାଇବ । ଗାଇମୁଚ ଅଭାବରେ ପାଣିରେ ବାଟି ଲଗାଇବ ।

ବାୟା କୁକୁର ଏବଂ ବାୟା ବିଲୁଆ ବିଷରେ:

ଅତୀସ ବାଟି ଲଗାଇବ ବା ଅତୀସ ଚିକଚର (ଆସବ) ନମର (୨) କୁ ଘା'ରେ ଲଗାଇବ ଏବଂ ଅଧିତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ଦିନକୁ ୨ଥର ପିଆଇବ ।

ବାୟୁ ପ୍ରକୋପିତ ହେତୁ ଯେଉଁ ସା ବା ପୁରୁଷ ପ୍ରାୟ ସମ୍ପାଦନ ବହୁତ କଥାବାର୍ତ୍ତ କରେ, ସେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅତୀସ ଚାର୍ବି ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଖାଇଲେ ସଂଯତ ହୋଇଯିବ ।

ଅଶୋକ

ସଂୟୁତ - ଅଶୋକ, ହେମପୁଷ୍ପ, ଅଙ୍ଗନାପ୍ରିୟଃ, ରକ୍ତ ପଳ୍କୁର ।

ଜଂରାଜୀ - Ashoka Tree

ଲାଟିନ - Saraca Indica

ଶ୍ରୀଶର୍ମ - ଶାତଳ, ଶାହା, ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହକ, ବେଦନାସ୍ଵାପକ, ବର୍ଣ୍ଣକାରକ, ହାଡ଼କୁ ଯେବିଦିଏ, ହୃଦ୍ୟ ଏବଂ ତ୍ରିଦୋଷ, ତୃଷ୍ଣା, ଦାହ, କୃମୀ, ଶୋଷ, ଶ୍ରମ, ଶୁଦ୍ଧି, ଶୁଲ୍କ, ଉଦର ରୋଗ, ଅଧ୍ୟାନ ବିଷ, ଅର୍ଶ, ଶୋଥ, ରକ୍ତ ବିକାର, ଗର୍ଭାଶୟର ଶିଥଳତା, ସର୍ବପ୍ରକାର ପ୍ରଦର, ଜୀର୍ଣ୍ଣ, ସନ୍ଧିବାତ ପାଡ଼ା ଓ ବ୍ରଣ ନାଶକ ଅଟେ ।

ଏହାର ଛାଲିରେ କଷାଯିନ୍ (tannin) ଏବଂ କାଟାଚିନ୍ (catachin) ନାମକ ସହ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅଛି । ଏହାର ଛାଲି ପ୍ରବଳ ସଙ୍କୋଚକ ଏବଂ ଗର୍ଭାଶୟ ଅବସାଦକ (Uterine Sedative) । ଗର୍ଭାଶୟର ମାସପ୍ରେଶିନ ତତ୍ତ୍ଵ ସବୁ ସବୁ ଉପରେ ଏହାର ସିଧା ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଗର୍ଭାଶୟାନ୍ତରିକ ମାସପ୍ରେଶିନ (endometrium) ଏବଂ ଡିମ୍ବକୋଷର ତତ୍ତ୍ଵ (Ovasin tissues) ଉପରେ ଏହାର ଉତ୍ତରେ ଜାରି ପାରେ । ଗର୍ଭାଶୟର ବିକାର ବିଶେଷତଃ ଗର୍ଭାଶୟ ଭିତରେ ଥିବା ତତ୍ତ୍ଵର

ଗ୍ରହୀ (Uterine Fibroids) ହେତୁ ମାସିକ ସ୍ଥାବର ଅଧିକତା (menorrhagia) ରେ ଏହାର ପ୍ରଯୋଗ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ । ରତ୍ନସ୍ଵାନ ଦିନ ୩୦ ରୁ ଏହାର କାଥ (ଦୁଲତୋଳା ଛାଲି, ଏକଛଟାଙ୍କ ଦୁଧ, ସାତଙ୍କଟାଙ୍କ ପାଣି ମାଟି ହାଣିରେ ସିଖାଇ ଅବଶେଷ ଏକ ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ, ଛାଣିଲେ ଯେଉଁ ସିଖା ପାଣି ରହିବ ତାକୁ କାଥ କହନ୍ତି) ସହ ଗନ୍ଧକାମ୍ପ (Dilute Sulphuric Acid) ବା ଗନ୍ଧକର ଚେଜାପ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

ଛାଲିର ତରଳ ସତ୍ତ୍ଵ (Liquid Extract) ରକ୍ତ ପ୍ରଦର ବା ଅତ୍ୟାର୍ଥବରେ ପରୀକ୍ଷାତ ଔଷଧ । (Liquid Extract)ର ମାତ୍ରା - ୨୪ ବିମ୍ବୁରୁ ୨୦ ବିମ୍ବୁ ।

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

ଅଶୋକ ସର୍ବତ - ଅଶୋକ ଛାଲି ଏକ ସେରକୁ ୧୭ ସେର ପାଣିରେ ପାକକରି ୪ ସେର ରହିଲେ ଛାଣି କରି ସେଥୁରେ ୪ ସେର ଖଣ୍ଡ ମିଶାଇ (ଖଣ୍ଡର ସିରା କରି ମିଶାଇବ) ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ଏକ ଆଉନ୍ସ ବା ୨.୪ ତୋଳାକୁ ଦିନକୁ ୩/୪ଥର ପିଇବ ।

ଗୁଣ - ଏହା ପ୍ରଦରର ଉତ୍ସବ ଔଷଧ ।

ଅଶୋକାରିଷ୍ଟ - ଛାଲି ୫ ସେର ଉତ୍ତମ ରୂପେ କୁଟି ଏକ ମହଣ ୧୨ ସେର ପାଣିରେ ପାକ କରିବ । ଅବଶେଷ ୧୩ ସେର ରହିଲେ ଛାଣି ଚିକକଣ ମାଠିଆରେ ରଖି ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ସେଥୁରେ ୧୦ ସେର ଗୁଡ଼ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇବ । ପୁଣି ସେଥୁରେ ୧୩ ଛଟାଙ୍କ ଧାରୁଳି ଫୁଲ ଏବଂ କଳାଜାରା, ନାଗରମୁଆ, ଶୁଣ୍ଡା, ଦାରୁହଳଦୀ, ନୀଳ କମଳ, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା, ଆମକୋଇଲି, ଜୀରା, ବାମଜ ଛାଲି, ଶୈତ ଚନ୍ଦନ, ପ୍ରତ୍ୟେକର ଦୂର୍ଖ ଚାରି ତୋଳା ମିଶାଇ ମାଠିଆର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଏକମାସ ରଖିବ । ତା'ପରେ ଛାଣି କରି ବୋତଳରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ଅଧ ଆଉନ୍ସରୁ ଏକ ଆଉନ୍ସ ।

ଗୁଣ - ରକ୍ତପ୍ରଦର, କର, ଅର୍ଣ୍ଣ, ମାନାଗ୍ନି, ଅଗୁଟି, ପ୍ରମେହ, ଶୋଥ, ଆର୍ତ୍ତବସମନ୍ତ୍ରି ବିକାର, ଉଦର ଓ କମର ପାଡ଼ା, ଗର୍ଭସ୍ତବ, ଦୁର୍ବଳତା, ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ଵାବ ବା ପ୍ରସବ ପରେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ଵାବ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ଏକ ଆଉନ୍ସ କରି ଦେବ ।

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

ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ:

ଅଶୋକ କାଥରେ ଏକ ଚାମଟ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ଦୂରହୁଏ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ପିଇବ ।

ହାତ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ:

ଅଶୋକ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧିତୋଳା ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ ଏବଂ ଏହାର ଛେଲିକୁ ବାଟି ଭଗ୍ନ ପ୍ଲାନରେ ଲେପଦେଲେ ହାତ ଯେଉଁ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବେଦନା କମିଯାଏ ।

ଅଶୋକ ସାର - ମାତ୍ରା ୪ ରତ୍ତିରୁ ୮ ରତ୍ତି । ୪ ରତ୍ତିରେ ବଟିକା କରିବ । ଅରକେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା ଖାଇବ ।

ଅନୁପାନ - ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣି, କେବଳ ପାଣି ବା ଗରମପାଣିରେ ବଟିକାକୁ ଘୋରି ଦୁଧ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ପ୍ରଦର ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ନକଳି ଅଶୋକ

Latin - Gualteria Longifolia

ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହାକୁ ଦେବଦାରୁ ଗଛ କହନ୍ତି ।

ହିନ୍ଦି - ନକଳି ଅଶୋକ

ଗୁଣ ଧର୍ମ - ଏହାର ଛାଲି ସଙ୍କୋଚନ ଏବଂ ରକ୍ତପ୍ରଦର ନାଶକ ।

ଏହାର ଫଳ ରକ୍ତାତ୍ମିକାର ନାଶକ ।

ପାତିରେ ଘା'ହେଲେ ଏହାର ଛାଲିର କୃଥ କୁଳୁକୁଆ କରିବ ।

ରକ୍ତାତ୍ମିକାର - ପାତିଲା ଫଳରୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦେଇ ସୁକି ଓଜନ ପାଣି ସହିତ ବାଟି ଏକଛଟାଙ୍କ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ରକ୍ତାତ୍ମିକାର ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଅର୍ଜୁନ

English - Arjun Myrobalan

Latin - Terminalia Arjun

ଗୁଣଧର୍ମ - ଶୀତଶରୀର୍ୟ, ହୃଦୟକୁ ହିତକର, ରକ୍ତପ୍ରମଳ, ବୃଣଶୋଧକ, ଶ୍ରୀମ ଓ ତୃଷ୍ଣାନିବାରକ, କାନ୍ତିଜନକ, ବଳକାରକ । ଏହା ମଧ୍ୟ ବାତ ପ୍ରକୋପ, କ୍ଷତ, କ୍ଷୟ, ବିଷ, ରକ୍ତବିକାର, ମେଦବୃଦ୍ଧି, ପ୍ରମେହ, ପ୍ରମେହପିଡ଼ିକା, ଉସ୍ତୁକଗୋଗ, ମୂତ୍ରକୁଳ, ଅଷ୍ଟିସଂହାର, ଦାହ, ପାଣ୍ଡୁ, କପା ଓ ପିତ୍ତ ନାଶକ ଏବଂ ହୃଦୟେ ତେଜକ, ହୃଦୟବଳ୍ୟ, ରକ୍ତସ୍ରାବଗୋଧକ, ଶୋଣିତ ସ୍ନାପକ, ଶୋଠାହର, ସନ୍ଧାନକାରକ ଏବଂ ବ୍ରଣଲେଖନ ଆଣେ ।

“ଗୁରେନ ଦୁରଧେନ ଗୁଡ଼ାଯୁଧାବା
ପିବନ୍ତି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କକୁଭଦ୍ବଗୋ ଯେ
ହୃଦ୍ରୋଗ, ଜାର୍ଣ୍ଣକର ରକ୍ତପିର
ହୃଦ୍ଵା ଉବେଯନ୍ତି ଜାବିନଷ୍ଟେ ।”

ଅର୍ଥ - ଅଞ୍ଜନ ଛାଲି ଚାର୍ଷକୁ ଘିଅ, ଦୁଧ ବା ଗୁଡ଼ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ହୃଦ୍ରୋଗ, ଜାର୍ଣ୍ଣକୁର, ରକ୍ତପିତର ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଦୀର୍ଘବନ ଲାଭ ହୁଏ ।

ଅଞ୍ଜନ ପ୍ରୟୋଗଦାରୀ ପିତର ବିଦଗ୍ଧତା ଏବଂ ଅମ୍ଲତା କମ ହୋଇ ରକ୍ତର ସ୍ଥାଦୁତା ଏବଂ ଛୁଟତା ଉପର୍ଦ୍ଦ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ରକ୍ତପିତର ଗୋଗରେ ତଥା ଅମ୍ଲପିତର ଗୋଗରେ ତଥା ଅମ୍ଲ ପିତର ବିଶିଷ୍ଟ ପିତରବିକାରେ ଉପକାର ହୁଏ । ଏହା ରକ୍ତ ପ୍ରସାଦନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ହେଉ ଶରୀରର କାନ୍ତି ଏବଂ ବଳ ବୃଦ୍ଧିକରେ । ପାଣ୍ଡୁଗୋଗରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ସଫଳ ହୁଏ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣମାନ୍ଦିକ ଉପସ ଏବଂ ଚିନି ମିଶାଇ ଦେବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରଭାବରେ ଶାତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଭ୍ରମକୁ ଦୂର କରେ ଏବଂ ତୃଶା ଓ ଦାହକୁ ଶାନ୍ତ କରେ । ଉସ୍ତୁକ ଗୋଗରେ କଥା କ୍ଷାଣ ହୋଇଯିବାରୁ ପିତର ତୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅମ୍ଲର ଏବଂ ଅଗ୍ରିବଳ ବୃଦ୍ଧିହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଅଞ୍ଜନ ନିଜର ଶାତ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁ ଅଗ୍ରିବଳକୁ କମାଇ ଆମାଶୟରେ କ୍ଲେନ୍ଦନ କଥାକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଉପର୍ଦ୍ଦ କରି ଉସ୍ତୁକ ଗୋଗକୁ ଶାନ୍ତ କରେ ।

ଉସ୍ତୁକ ଗୋଗ - ଯେତେ ଖାଇଲେ ଉସ୍ତୁ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସର୍ବଦା ତୋକ ହୁଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଶ୍ଲେଷଣଦାରୀ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଏହାର କ୍ଷାଣରେ ଶତକଢ଼ା ୩୪ ଭାଗ କାଲସିଯମ କାରବୋନେଟ୍ (Calcium-Carbonate), ଏହାର ଛାଲିର ରସରେ ଶତକଢ଼ା ୧୭ ଭାଗ କଷାୟମ (Tannin), ଏବଂ ୨୮ ଭାଗ ଦ୍ରୁବ ପଦାର୍ଥ ଅଛି । ଯେଉଁ ହୃଦ୍ରୋଗରେ ଯୌଷିକ ଏବଂ ଉତ୍ତେଜକ ପଦାର୍ଥ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, ଅଞ୍ଜନ ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅମ୍ଲକ୍ୟ ଉପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଭବ ହୁଏ ।

“ଅଶ୍ଵରୀ ଏବଂ ଶର୍କରାଦି ପ୍ରତିଷେଧକ ରୂପେ (As preventive for Renal Colic and Diabetis millitus) ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ହୃଦ୍ରୋଗ (Cardiac and Vascular Disease) ରେ ଅଞ୍ଜନ ଛାଲିର ଆସବ (Tincture) ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ବୋଲି ପ୍ରୟୋଗିତ ହୋଇଛି । ମାଲେରିଆ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗୋଗ ଯୋଗୁ ବିଶେଷ ଦୂର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଅଞ୍ଜନ ସାର (ସତ୍ତା) ଅମୃତ ତୁଳ୍ୟ ।”

କ୍ଷୟ କାଶ ବା ସରକ୍ତ କ୍ଷୟ କାଶରେ:

ଏହାର ଛାଲିର ଚାର୍ଷ ୨୦ ତୋଳାକୁ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଣାଇ ଗଭିର । ଏହି ଚାର୍ଷରୁ ଦୁଇ ଅଣି ଡଜନ ମିଳି, ମହୁ ଓ ଘିଅ ସହିତ ଖାଇବ । ଅଧିକତ୍ତୁ ଏହା ସଙ୍ଗେ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣଉସ୍ତୁ ଏକ ରତିର ୪ ଭାଗରୁ ଭାଗେ ବା ମୁକ୍ତାଉସ୍ତୁ ଅଧରତି ବା ଅଭ୍ରଉସ୍ତୁ ୧ ରତି ଦେଲେ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।

ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ:

ଅଞ୍ଜନ ଛାଲି ଚାର୍ଷ ସୁଲି ଡଜନ, ଦୁଧ ଏବଂ ଘିଅ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ହାଡ଼ ଶାୟ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ ।

ଦୁର୍ବଳତା:

ସୁକି ଓଜନ ଅର୍ଜୁନ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଧ ବା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ମୁହଁରେ କଳାଦାଗା:

ଏହାର ଛାଲି, ମଞ୍ଚ ଏବଂ ବାସଙ୍କ ଛାଲି ସମଭାଗ ବାଟି ମହୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବ ।

ଅଗ୍ନିଦର୍ଶ ଘା:

ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଘା ଉପରେ ପକାଇବ ।

ଅସ୍ତ୍ରୀରଙ୍ଗ ଆୟାତ ପାଡ଼ା:

ଛାଲିକୁ ଗୋମୁତ୍ରରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।

ରକ୍ତପିତ, ଶୁକ୍ରମେହ, ମୃତ୍ରାୟାତ, ମୃତ୍ରରୋଧକ, ଉଦାବର୍ତ୍ତ ଏବଂ କ୍ଷର:

ଏହାର ଛାଲିର କ୍ଵାଥ ଥଣ୍ଡାକରି ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ପିଲାଇବ ।

ଅର୍ଜୁନ ପାକ - ଅର୍ଜୁଲ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧୭ ତୋଳା, ୧୩ ସେର ଦୁଧରେ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିପାକ କରିବ । ଖୁଆ ପରି ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ୨୪ ତୋଳା ଗୁଡ଼ ପକାଇ ପୁଣି ପାକ କରିବ । ଗୁଡ଼ ପାଗ ପରି ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଡାଳଚିନି, ତେଜପତ୍ର, ଅଳାଇଚ ମଞ୍ଜି, ନାଗେଶ୍ଵର, ଲବଙ୍ଗ, ଜାଇପଳ, ପିପଳା, ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧ, ବଂଶଲୋଚନା, ଧନିଆ, ଶୁଶ୍ରା, ଗୋଲମରିଚ, ନାଗର ମୁଥା, ହରିଡ଼ା ପ୍ରତ୍ୟେକର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଏକ ତୋଳା ଏବଂ ଲୌହତସ୍ତୁ ଏକ ତୋଳା ପକାଇ ପାକ କରି ମୋଦକ ତିଆରି କରିବ ।

ମାତ୍ରା - ଏକତୋଳା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।

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

ଅର୍ଜୁନ ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ଗୁଆଣିଅ ଏକ ତୋଳା ଓ ମିଶ୍ର ଏକ ତୋଳା ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ହୃଦୟର କମଳୋକି, ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହେବା ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ଅର୍ଜୁନ ଛାଲି ରନ କ୍ଵାଥରେ ସମଭାଗ ମିଶ୍ର ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏଥରୁ ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଏହି ରନ କ୍ଵାଥ ବହୁତ ଦିନ ରହିଲେ ଖରାପ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ରକ୍ତପିତ ଛେପରେ କା ଖଙ୍ଗାରରେ ପଢ଼ୁଥୁଲେ:

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

ପ୍ରମେହ:

ଛାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗ ତୋଳା, ଅକୀକ ଭସ୍ତୁ ଓ ପ୍ରବାଳ ଭସ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୧.୫ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ରଖିବ । ମାତ୍ରା - ୧ ରତି ବା ଦୁଇ ରତି ଗାଇ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ପିଇବି ଏ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରଯୋଗ ହୃଦ୍ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଦେବ ।

ଶୁଦ୍ଧ ମେହ ଓ ଗନେରିଆ:

ଏହାର ଛାଲି ଏକତୋଳା ଓ ଶ୍ଵେତଚରନ ଏକ ତୋଳାର କ୍ଲାଥ ପିଇବ ।

ଉପଦଂଶ ଓ ରକ୍ତାର୍ଣ୍ଣ:

ଛାଲିଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଶାଖା ପ୍ରବାଳ, ଶୁଦ୍ଧ ସଙ୍ଗ୍ୟାସବ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ତୋଳା - ଏ ସମସ୍ତକୁ ଗୋଲାପ ଅର୍କରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ଦୁଇରତି ହିସାବରେ ବଚିକା କରିବ ।

ମାତ୍ରା - ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଚିକା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗାଇଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ପିଲାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଘା:

ଏହାର ଛାଲିକୁ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ଗୁଆ ଘିଅରେ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ ।

ହୃଦ୍ରୋଗ:

ଅନ୍ତର୍ନଷ୍ଟାଲି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୪ ତୋଳା (ଏକଛଗାଙ୍କ) ୧୭୦ ତୋଳା (ଦୁଇ ସେର) ଗାଇ ଦୁଧରେ ସିଂହାଲ ଖୁଆପରି କରିବ । ସେହି ଖୁଆରେ ସମଭାଗ ମିଶି ମିଶାଇ ପୁଣି ପାକ କରି ରଖିବ ।

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

ଅଶ୍ଵଗଶା ବା ଅସ୍ତ୍ର ଗଛ

ସଂପୂତ - ଅଶ୍ଵଗଶା, ବାଜୀକର, ପୁଣିଦା, ବଳ୍ୟା ଓ ବାତପ୍ରା

ବଜଳା - ଅଶ୍ଵଗଶା, ହିମୀ - ଅସଗନ୍ଧ, ତେଲୁଗୁ - ପେନ୍ଦେରୁ ଚେତ୍ତୁ

ଜାରାଜୀ - Winter Cherry, ଲାଟିନ - *Withania Somnifera*

ଦୁର୍ବ୍ୟଗୁଣ - କଟ୍ଟ, ତିକ୍ତ, କଷାୟ ଓ ଉଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ । ଏହାକୁ ସେବନ କଲେ କାସ, ଶାସ, କ୍ଷୟ, ବାତ, କଟା, ଶୋଥ, ବ୍ରୁଣ, ବିଷଗୋଗ, ଶୈତକୁଷ, କୁଷ, ପୁରାତନ ଜୀର, ସୂତିକା ଗୋଗ, ମୁହ୍ରାଯାତ ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହା ଧାତୁ ପୁଣିକର, ଜୀର ବ୍ୟାଧି ଓ ଦ୍ରୋବିଲ୍ୟ ନାଶକ, କାନ୍ତିପ୍ରଦ, ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଷକ, ଅଗ୍ନିଦୀପକ ଏବଂ ରସାୟନ ଅଟେ ।

ଦୁର୍ବଳ ବାଳକମାନଙ୍କୁ ଏହାର ରେତ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଧ କିମ୍ବା ଘିଅ କିମ୍ବା ଗରମ ପାଣି ସହିତ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ଦେହ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହା ପ୍ରଦର ଗୋଗରେ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାଜନ୍ମିତ ଦ୍ରୋବିଲ୍ୟ ଗୋଗରେ ଉତ୍ତମ ଫଳପୂର୍ବ ଅଟେ ।

ଚେରଚୁଣ୍ଡ ମାତ୍ରା - ଦୁଇଅଣା ଠାରୁ ଚାରିଆଣା ଓଜନ ।

୧. ନିଦ୍ରାନାଶ, କଟାଶୂଳ ଓ ପୃଷ୍ଠ ଶୂଳ - ଚେର ଚୁଣ୍ଡ, ଘିଅ ଓ ମିଶ୍ର ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।
୨. କ୍ଷୟ ରୋଗରେ - ଏହାର ଚେରର କ୍ଷୟରେ ପିପଲଳା ଚୁଣ୍ଡ ଏକଅଣା ଓଜନ, ଘିଅ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।
୩. ଦୃଷ୍ଟି ମାନ୍ୟେ - ଏହାର ଚୁଣ୍ଡରେ ସମଭାଗ ଯଷ୍ଟିମଧ୍ୟ ଚୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ରଖିବ । ଏହି ଚୁଣ୍ଡରୁ ସୁକି ଓଜନ ସହିତ ଅଂଳା ରସ ଏକତୋଳା ମିଶାଇ ଖାଇବ ।
୪. ହୃଦୟ ବାତପାଡ଼ା - ଚେରର ଚୁଣ୍ଡ, ବାହାଡ଼ା ଚୁଣ୍ଡ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ରଖିବ । ଏହି ଚୁଣ୍ଡରୁ ସୁକି ଓଜନ ସହିତ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।
୫. ବାତରୋଗ - ଚେର ଚୁଣ୍ଡ, ଶତବରୀ ଚୁଣ୍ଡ, ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।
୬. ପ୍ରମେହ - ଚେର ଚୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଅଂଳା ଖାଇବ ।
୭. ପ୍ରଦର - ଚେର ଚୁଣ୍ଡ, ମିଶ୍ର ଏବଂ ଦୂଧ ସହିତ ଖାଇବ ।
୮. କୋଷବର୍ଜତା - ଚେର ଚୁଣ୍ଡ ସୁକି ଓଜନ ଗରମ ଦୂଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।
୯. ଉଦର ଉପଦ୍ରବଭୂତ ଶୋଥ - ଚେର ଚୁଣ୍ଡ ସୁକି ଓଜନ, ଛଡ଼ା ମୂଡ଼ ଏକଛଟାଙ୍କ ସହିତ ଖାଇବ ।
୧୦. ବାତରକ୍ତ - ଚେର ଚୁଣ୍ଡ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ତୋପଚିନିର କ୍ଷୟ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।
୧୧. ସ୍ତ୍ରୀର ପ୍ରତିରୋଧ ଦୂଧ ହେଉ ନଥିଲେ - ଏହାର ଚେର, ଭୁଜୀ କଖାରୁ ଓ ଯଷ୍ଟିମଧ୍ୟ ଏ ସମସ୍ତକୁ ମିଶାଇ ସେଥିରୁ ଦୁଇତୋଳାକୁ ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଅବଶେଷ ଏକ ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ସେଥିରେ ଏକଛଟାଙ୍କ ଦୂଧ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଅନ୍ତରେ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ ।
୧୨. ପଶୁମାନେ ବିଷ ଖାଇଥିଲେ - ଚେର ଚୁଣ୍ଡ ଏକତୋଳା ଚହ୍ଲା (ଘୋଳ ଦହି) ସଙ୍ଗେ ଖୁଆଇବ ।
୧୩. ପଶୁମାନଙ୍କର (ଗାଇ, ବଳଦ) ପେଟ ବେମାରିରେ - ଏହି ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଖୁଆଇବ ।
୧୪. କାଶ, ଶ୍ଵାସ - ଚେରର ଅନ୍ତର୍ଧୂମୀ ଭସ୍ତୁର କ୍ଷାର ଏକଅଣା ଓଜନ ସହିତ ଘିଅ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।
୧୫. ରତ୍ନାର୍ତ୍ତର ରତ୍ନକଣାର ନ୍ୟୁନତା ହେତୁ ପାଣ୍ଡୁଗୋଗରେ ନିଦ୍ରାନାଶ ହେଲେ - ଚେର ଚୁଣ୍ଡ ସୁକି ଓଜନ ସହିତ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ମାଷିକ ଭସ୍ତୁ ଗରତି, ପିପଲଳା ଗା ରତି ଏବଂ ମହୁ ଏକ ରାମଚ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।
୧୬. ପକ୍ଷାଘାତ ଏବଂ ସ୍ନାଯୁ ଗୋଗରେ - ଚେର ଚୁଣ୍ଡ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ରପ୍ରଭା ବଚିକା ଗୋଟିଏ ।

୧୭. ଅତିମେଥୁନ ହେତୁ କ୍ଷୟ, କାଶ ଅଥବା କ୍ଷତକାତ କ୍ଷୟରେ - ଏହାର ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ସୁନର୍ଷ ବସନ୍ତମାଳତା ବଚିକା ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।
୧୮. ସନ୍ତିପାତ ହେତୁ ନିଦ୍ରାନାଶରେ - ଏହାର ପତ୍ରର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା ଚିନ୍ତି ମିଶାଇ ଖାଇବ ।
୧୯. ଗଣ୍ଠିବାତ - ଏହି ଗଛର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗ (ଚେର, ଛାଲି, ପତ୍ର, ଫୁଲ, ଫଳ)ର ରସ ୨ ୧/୨ ତୋଳାରୁ ୫ ତୋଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।
୨୦. ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ - ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨୦ ତୋଳାକୁ ୫ ତୋଳା ଶୁଆ ଘିଆରେ ମର୍ଦନ କରି ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ବେଳା ସୁକି ଓଜନ, ସେଥୁରେ ଦୁଧ ବା ଗରମପାଣି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବାଯୁ ବିକାର ଶାନ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।
୨୧. କାଯକଷ, ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଦୁର୍ବଲତା ଓ ବାତ ବ୍ୟାଧି -
- (କ) ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଘିଆ ଦ୍ଵାରା ଚିକଣା ହୋଇଥିବା ମାଟି ଛଡ଼ିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧି ତୋଳା ଲେଖାର୍ଥ ଗରମ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ, ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ୫ ମାସ ଖାଇବ ।
 - (ଖ) ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଅଳ୍ଳାରସରେ ଶାଥର ଭାବନା ଦେଇ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସୁକି ଓଜନ, ଦୁଧ ବା ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ଖାଇବ । ଦୃତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ଏକ ଅଣା ବଢାଇ ଅର୍ଥାତ୍ ପାଞ୍ଚ ଅଣା ଓଜନ ଖାଇବ । ଦୃତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ଛଅଣା ଓଜନ - ଏହିପରି ଏକ ତୋଳା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଏକ ଅଣା ଅଧିକା ମିଶାଇ ଖାଉଥିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଟ୍ୟ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି, ଜରାମାରଣ ରହିତ, ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର କଷ୍ଟରୁ ବଞ୍ଚିଯିବ ।
୨୨. ଦୁର୍ବଲ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ - ଏକ ସେଇ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚେରକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ୨୦ ସେଇ ପାଣିରେ ପାକ କରିବ । ଅବଶେଷ ୨ ସେଇ ରହିଲେ ସେଥୁରେ ୨ ସେଇ ଚିନ୍ତି ମିଶାଇ ପାକ କରିବ । ଖୁବ୍ ଗାଢ଼ ହୋଇଗଲେ ଥଣ୍ଡା କରିବ । ଏହା ବସିଯାଇ ଶୁଆ ପରି ହୋଇଥିବ । ପିଲାଙ୍କୁ ସୁକି ଓଜନ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖୁଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ସେମାନେ ହୃଷ୍ପତ୍ର ହୁଅନ୍ତି ।
୨୩. ନିର୍ବଳତା, ବୀର୍ଯ୍ୟକୀଣତା ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ - ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧାର ପତଳା ଧାତୁକୁ ଗାଡ଼ କରିବାର ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ବିଚିତ୍ର ଶକ୍ତି ଅଛି । ସଦାଚାରପୂର୍ବକ ଏକ ବର୍ଷ ସେବନ କଲେ ଶରାରେ ଅପୂର୍ବ ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ସାହର ସଞ୍ଚାର ହୁଏ ।
- ମାତ୍ରା - ଚେର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ।
- ପିତ୍ର ପ୍ରକୃତି ଲୋକ ଘିଆ ବା ଧାରୋଷ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ, ବାତ ପ୍ରକୃତି ଲୋକ ରାଶି ତେଲ ସଙ୍ଗେ ଏବଂ କଥା ପ୍ରକୃତି ଲୋକ ଉତ୍ସୁମ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବେ ।

୨୪. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗର ଶାଥିଲାଭା - ଉପରୋକ୍ତ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇବ ଅଥବା ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତୋଳା ମିଶ୍ର ପଡ଼ିଥିବା ଗାଇଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦିବା ଭୋଜନର ନା ଘର୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବ ଏବଂ ରାତିରେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଲେପ ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ସମସ୍ତ ଲିଙ୍ଗରେ ଲଗାଇବ ।

ଲେପ (୧) - ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା, ପିଚିକିରୀ, ଲୋଧ ଏବଂ ଗବ ଗଛ ଦେରର ତୋପା ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧିତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଆଣି ପାଣିରେ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ୨/ଗଟ ଗୁଲା କରି ପାଏ (୨୦ ତୋଳା) ରାତି ତେଲରେ ପାକ କରିବ । ଗୁଲାଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ଭାବରେ ସିଙ୍ଗ ହୋଇଗଲେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ଛାଣି ତେଲକୁ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତେଲକୁ ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ଲଗାଇବ ।

ଲେପ (୨) - ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଚମେଲି ତେଲରେ ମର୍ଦନ କରି ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ଲିଙ୍ଗରେ ଲେପ ଦେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଲିଙ୍ଗର ଶିଥୁଳତା ଦୂର ହୋଇ ଲିଙ୍ଗ କଠୋର ଓ ଦୃଢ଼ ହୋଇଯାଏ ।

ଲେପ (୩) - ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ କଳାଦୁଦୂରା ପତ୍ର ରଥରେ ବାଟି ଛାଇରେ ଶୁଷ୍କାଇବ, ଏହିପରି ୨୦ଥର କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସହବାସର ନା ଘର୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ କିଛି ଆଣି ନିଜ ଛେପରେ ମିଶାଇ ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ସମସ୍ତ ଲିଙ୍ଗରେ ମର୍ଦନ କରିବ । ସହବାସ ସମୟରେ ଲିଙ୍ଗରେ ଚାଣ ରହିବ ଏବଂ ବାର୍ଯ୍ୟ ଶାନ୍ତ ସ୍ଥଳିତ ହେବ ନାହିଁ । ସହବାସ ପରେ ଲିଙ୍ଗରେ ଯିଅ ଲଗାଇବ ।

୨୫. ଗର୍ଭଧାରଣା - ବନ୍ଧ୍ୟାଦୋଷ ଦୂର ହୋଇ ଗର୍ଭଧାରଣ କରେ - ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇତୋଳା, ଏକଥେରେ ପାଣି, ଏକପା ଗାଇଦୁଧ ପାକ କରିବ । ଅବଶେଷ ଏକପା ରହିଲେ ସେଥିରେ ଅଧିତୋଳା ମିଶ୍ର ଏବଂ ଅଧିତୋଳା ଗାଇ ଯିଅ ମିଶାଇ ଶୁକ୍ର ସ୍ଵାନ ଦିନ ଅର୍ଥାତ ରତ୍ନ ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ କରି ୫ ଦିନ ଖାଇବ ଏବଂ ସହବାସ କଲେ ଗର୍ଭ ନିଷୟ ହେବ । ପଥ - ଦୁଧଭାତ ।

୨୬. ଗର୍ଭ ବିକାର ଓ ଅପତି ଗଣ୍ଠମାଳା - ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଓ ତୋପଚିନିର ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ । ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ସଂଶ୍ୟାରେ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

୨୭. ଗ୍ରହୀ ଗଣ୍ଠମାଳା - ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧାର କୋମଳ ପତ୍ର ସମଭାଗ ପୁରୁଣ୍ଣ ଗ୍ରହୀ ସହ ଏକତ୍ର ମର୍ଦନ କରି ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ବଚକା କରି ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ବାସି ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଚିକା ଖାଇବ ଏବଂ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଗ୍ରହୀ ଉପରେ ଲେପ ଦେବ ।

୨୮. ସର୍ବବାତ - ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ଯିଅ ସୁକି ଓଜନ, ମହୁ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧୟାରେ ରୋଗପୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।

୨୯. କାଶ ଓ ହୃପିଙ୍ଗ କପ - ଏକ ତୋଳା ଅଶ୍ଵଗଣ୍ଡା ଚୂର୍ଷ, ଏକତୋଳା ମିଶ୍ର, ଅଧ ସେଇ ପାଣିରେ ସିଖାଇ ଏକ ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ରୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ରଖିବ । ଏଥରୁ ଚାମଚ ଚାମଚ କରି ପିଆଇବ ।

ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅ ନାହିଁ

ଆୟୋମାନେ କେତେକ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଉ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଯେ କେତେ ରୋଗର ସୁନ୍ଦର ଚିକିତ୍ସା ହୋଇପାରେ ଦେଖେନ୍ତୁ -

କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚେପା

ଯକୃତ କିକୃତି - ଯାହାର ଯକୃତ କ୍ରିୟା ଭଲ ହେଉନାହିଁ, ତା ପାଇଁ କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚେପା ବଢ଼ ଉପକାରୀ । କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା ଅଧତୋଳା, ମିଶ୍ର ଅଧତୋଳା ସହିତ କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ଯକୃତର କ୍ରିୟା ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ଦେହରେ ବଳ ବଢ଼େ ।

ଅମ୍ବୁପିର ରୋଗ - କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ଏହାର ଚୂର୍ଷ ସୁଜି ଓଜନ, ସୈଶବ ଲବଣ ଏକ ଅଣା ଓଜନ, ଘୋଲ ଦହି ସହିତ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଅମ୍ବୁପିର ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ହିକକା - କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା ହିକକାର ଚମକାର ଔଷଧ । ଏହାର ଚୂର୍ଷ ସୁଜି ଓଜନ ମିଶ୍ର ସର୍ବତ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ହିକକା ଭଲ ହୁଏ ।

ମୁଁହର ଧଳା ଛଇ ବା କଳା ଦାଗ - କମଳାଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଷ କରି କମାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଷକୁ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ମଲମ ପରି କରି କିଛି ଦିନ ଲିଗାଇଲେ ଧଳା ଦାଗ ଓ କଳା ଲାଗିଯିବ । କେତେକ ଲୋକ ଏହାର ଚୋପାକୁ ଶୁଖାଇ ପାନରେ ଶାଆନ୍ତି । ପାନର ସ୍ଵାଦ ବଢ଼େ ଏବଂ ଏହାର ରୋଗ ନାଶିନୀ ଶକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ଅଛି ।

କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜି

କୃମି ରୋଗରେ - ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଷ ଦୂଇ ଅଣି ଓଜନ, ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ହିସାବରେ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ କୃମି ମରିଯାଆନ୍ତି ।

ବାୟା କୁକୁର ଓ ବିଲୁଆ ବିଷ - ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଷ ଅଧତୋଳା ଓ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚୂର୍ଷ ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର କରି ମହୁ ଦୂଇ ଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଜୁର - କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜିର ଶେ, ମନ୍ଦଶିଳା, ଧୋବଜୀରା, ଗାଇନ୍ଦ୍ରିଆରେ ହୋଇଥୁବା କନ୍ଦଳ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶମା ଗଛ ଛାଲିର ରସରେ ୨୧ ଥର ଭାବନା ଦେବ । ତାପରେ ଚୂର୍ଷ କରି ରେଶମ କମାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଷକୁ ଆଖାରେ ଅଞ୍ଜନ କରି ଲାଗାଇଲେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଜୁର ହେଉନାହିଁ କାହିଁକି ଡକ୍ଷଣାତ୍ ଭଲ ହେବ ।

ଭାବନା କିପରି ଦେବ - ତୁର୍ଣ୍ଣକୁ ଶମୀ ଛାଲି ରସରେ ଓଦା କରି ଖଲରେ ମର୍ଦନ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ । ଶୁଖଗଲେ ଚାରିକରି ପୁଣି ଥରେ ସେହି ରସରେ ଓଦା କରି ମର୍ଦନ କରି ଶୁଖାଇବ । ଏହିପରି ୨୧ ଥର କରିବ ।

କାଗେଜି ଲେମ୍ସୁ ଚୋପା

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହନ୍ତି ଯେ, ଲେମ୍ସୁ ଚୋପାରେ କାଳସ୍ଥିଯମ ପ୍ଲାବୋନେଟ୍ ବୋଲି ଏକ ପ୍ରକାର ଅଂଶଧ ଅଛି, ଯାହାକୁ ଖାଇଲେ ରେଡ଼ିଓ ଆକ୍ଟିଭ (Radio active)ର ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରଭାବରୁ ରତ୍ନକୁ ରଖା କରିଛେବ (ତାମିଲ ଦିନମଣି ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ) ।

କାଗେଜି ଲେମ୍ସୁ ବାଟି କପାଳରେ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । କାଗେଜି ଲେମ୍ସୁରୁ ରସ ବାହାର କରି ଦେଇ କେବଳ ଚୋପାକୁ ବାଟି ପିଇଲେ ଅଜ୍ଞାର୍ଥ ଖାଡ଼ା ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ହେଉଥିବା ଖାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏକା ପାନକେ ଭଲ ନହେଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ସୁର ଚୋପା ବାଟି ପିଇଲେ ଖାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ଏବଂ ଦେହ ସୁଷ୍ଠୁ ହୁଏ ।

ତେତ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି

ଏହା ପୁଣିକାରକ ଓ ଶୁକ୍ଳବର୍ଷିକ ।

ଶୁକ୍ଳତାରଳ୍ୟ -

- କେତେଗୁଡ଼ିଏ ତେତ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜିକୁ ମାଟିରେ ପୋଡ଼ି ପାଣି ଦେଉଥିବ । କିଛିଦିନ ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ନରମା ହୋଇଗଲେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖିବ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡରୁ ସୁକି ଓଜନରୁ ଅଧିତୋଳା ଓଜନ ଧାରୋଷ (ଗାଇବୁହାଁ ହେବା ବେଳେ ଦୂଧ ଉଷ୍ଣମା ଥାଏ । ତାହାକୁ ଧାରୋଷ ଦୂଧ କହନ୍ତି) ଦୂଧ ସହିତ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଦେହର ବଳ ବଢ଼େ ଏବଂ ତଳ ଶୁକ୍ଳ ଗାଡ଼ ହୁଏ ।
- ତେତ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ସୁକି ଓଜନ, କୋଇଲେଖା ମଞ୍ଜି ଦୂଇ ଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶିମ୍ବିଲି ମୂଳ ରସ ଦୂଇତୋଳା ସହିତ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଦୂର୍ବଳ ଜନ୍ମିଯ ସବଳ ହୁଏ ଏବଂ ଶୁକ୍ଳତାରଳ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ ।

ଶୈତପ୍ରଦର - ତେତ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ଚାର୍ଝ ସୁକି ଓଜନ, ମାଙ୍ଗାଫଳ ଚାର୍ଝ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ମିଶ୍ର ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ଗୋଲାଇ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଶୈତପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ । ମାଙ୍ଗାଫଳ ଦୋକାନରେ କଣିବାକୁ ମିଳେ ।

ଶୁକ୍ଳବୃକ୍ଷ - ତେତ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ଚାର୍ଝ ଅଧସେରକୁ ଘିଆରେ ଭାଜି ଦୂଧରେ ସିଖାଇବ । ସେଥିରେ ଏକପା ଚିନ ପକାଇବ । ଗାଡ଼ା ହୋଇଆସିଲେ ଏକତୋଳା ଶୁକ୍ଳରାତି ମଞ୍ଜି ଚାର୍ଝ, ଏକତୋଳା ତେଜପତ୍ର ଚାର୍ଝ ଏବଂ ଏକତୋଳା ଢାଲଚିନି ଚାର୍ଝ ପକାଇବ । ଯେତେବେଳେ ମୋଦକ ପରି

ହୋଇଯିବ ବୁନିରୁ କାହିଁ କାଚ ପାଉରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଅଧିତୋଳା ମାତ୍ରରେ ଖାଇଲେ ଶୁଦ୍ଧବୃକ୍ଷି ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀରରେ ବଳ ହୁଏ ।

ଅର୍ଶରେ ରତ୍ନସ୍ରାବ - ଗୋପା ସହିତ ମଞ୍ଜିକୁ ଚୂର୍ଷ୍ଣ କରି ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଷ୍ଣରୁ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଦହି ସହିତ ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶର ରତ୍ନସ୍ରାବ ବସ ହୁଏ ।

ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟପ୍ରମାଣ - ତେବୁଳି ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିଏ ମାଟିରେ ପୋଡ଼ି ପାଣି ଦେଉଥିବ । ମଞ୍ଜି ନରମା ହେଲେ ଗୋପା ଛଡ଼ାଇ ଶିଳରେ ବାଟି ଖାଇରେ ଶୁଖାଇ ଶୁଷ୍ଟ କରିବ । ଏହି ଶୁଷ୍ଟର ସମଭାଗ କୋଇରେଖା ମଞ୍ଜି ମିଶାଇ ବଢ଼ି କ୍ଷୀରରେ ତିନିଥିର ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଖାଇ ଶୁଷ୍ଟ କରିବ । ତା'ପରେ ଏହା ଯେତିକି ଓଜନ ହେଲା ତାର ଦୁଇଗୁଣ ମିଶି ଶୁଷ୍ଟ ମିଶାଇ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଷ୍ଣରୁ ସକାଳେ ଅଧିତୋଳା, ସଂଧ୍ୟାରେ ଅଧିତୋଳା ଦୂଧ ସଂଗେ ଖାଇବ । ଏହା ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ, ଧାତୁ ଦ୍ରୋଦିଳ୍ୟ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧମେହ ପ୍ରତ୍ୱତି ରୋଗରେ ଆଣ୍ଟର୍ୟ ଉପକାର କରେ । ଏହା ରସାୟନ ବାଜାକରଣ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟପ୍ରମାଣ ବୋଲି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ।

କୁକୁଡ଼ାଆଶ୍ରା ଖୋଲ

କେତେବୁନ୍ଦିଏ ଅଶ୍ରାଖୋଲକୁ ଲୁଣ ପାଣିରେ ଦୁଇଦିନ ବଢ଼ୁଇଲା ରଖୁ ଖୋଲ ଶୁଖାଇ ମାଟି ଘଢ଼ି ଭିତରେ ପୁରାଇ ତା ଉପରେ ଗୋଟିଏ ମାଟି ଘଢ଼ି ବା ମାଟି ସରା ରଖୁ, ଫାଙ୍କଳୁ ମାଟି ଗୋବର ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ବନ୍ଦ କରି ତା ଉପରେ ଓଦା କନା ରଖୁ ପୁଣି ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ଶୁଖାଇବ । ଶୁଖୁଳା ପରେ ୪୦ଖଣ୍ଡ ଘୟି ନିଆଁରେ ରଖୁ ଭସ୍ତୁ କରିବ । ଏହି ଭସ୍ତୁ ଦୁଇ ରତ୍ତି ଦହି ସର ଏକତାମତ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇ ତାପରେ ଏକ କପ ଘୋଲ ଦହି ପିଇବ । ତା'ପରେ କାଣି ଲେଉଟିଆ ଶାଗର ରସ ଏକତୋଳା ପିଇବ । କାଣି ଲେଉଟିଆ ଶାଗ ନ ମିଳିଲେ ତାହାଳ ଧୂଆ ପାଣି ପିଇବ । ଏହି ପରି ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ଶୈତପ୍ରଦର ଭଳ ହୁଏ, ହୃଦୟିଷ୍ଟ ସବଳ ହୁଏ ଏବଂ ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ବନ ହୁଏ ।

ବରକୋଳି ମଞ୍ଜି

ହିକକା - ବରକୋଳି ମଞ୍ଜି ଶସର ଚୂର୍ଷ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ଏକତାମତ ମହୁ ସାଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ହିକକା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଭସ୍ତୁକାଗ୍ନି - ଭସ୍ତୁକାଗ୍ନି ଏକ ଭୟକର ରୋଗ । ଯେତେଥର ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଭସ୍ତୁ ହୋଇଯାଏ ଓ ପୁନରପି ଖାଇବାକୁ ଜାହାହୁଏ ।

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

ବଉଳକୋଳି ମଞ୍ଜି

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ପରିଶ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଅଥବା ଗୋପା ଗୋପା ପରିଶ୍ରା ହୋଇ ପେଟ ଫୁଲି ବଡ଼ ପନ୍ଥଣା ତୋଗ କରନ୍ତି । ଦୁଇ, ତିନେଟି ବଉଳ କୋଳି ମଞ୍ଜି ଶସ ପାଣିରେ ଘୋରି ପିଆଇଦେଲେ ପରିଶ୍ରା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଛୋଟ ପିଲା ପନ୍ଥଣାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଆନନ୍ଦରେ ଖେଳି ବୁଲେ ।

ଜାମୁକୋଳି ମଞ୍ଜି

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

ଗୁଡ଼ମାରି ପତ୍ର ଅଭାବରେ କେବଳ ଜାମୁକୋଳି ମଞ୍ଜି ଚୁର୍ଷ ଅଧିଭରି ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

କାକୁଡ଼ି ମଞ୍ଜି

ପରିଶ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ -

- (୧) କାକୁଡ଼ି ମଞ୍ଜି ଏକତୋଳା ଚିକକଣ କରି ବାଟି ସୁକି ଓଜନ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ଲବଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପରିଶ୍ରା ହୁଏ (ସୁଶ୍ରୁତ) ।
- (୨) କାକୁଡ଼ି ମଞ୍ଜି, କବାବଚିନ୍ତି ଏବଂ କଳମି ସୋରା ସମଭାଗ ମୁଢ଼ି ପାଣିରେ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ତଳି ପେଟରେ ଲେପ ଦେଲେ ତିନି ଚାରି ଦିନ ପରିଶ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଥିଲେ ପରିଶ୍ରା ହୁଏ । ଏପରିକି କଲେଗା ଗୋପାର ପରିଶ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଥିଲେ ପରିଶ୍ରା ହୁଏ (ବହୁ ପରାକ୍ଷିତ) । ମୁଢ଼ି ନମିଲିଲେ ପାଣିରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।

ଡାଳିମ୍ ମଞ୍ଜି

ଡାଳିମ୍ ମଞ୍ଜିର ଶସ ଅଧିତୋଳାରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିତ ଗୁଣ ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପେଟମରା (Colic) ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ ହୋଇଥାଉ ଭଲ ହୁଏ ।

ଡାଳିମ୍ ଚୋପା

ଡାଳିମ୍ ଖାଇଲା ପରେ ତାର ଚୋପାକୁ ଶୁଖାଇ ରଖୁଥିବ । ଏହି ଚୋପାର ଚୁର୍ଷ ସୁକି ଓଜନ ଏକ ଚାମର ଚିନି ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ପାଟିରୁ ରଜ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଏହି ଚୋପାର ଧୂଆଁ ଯୋନିରେ ଦେଲେ ପେଟରେ ମରିଯାଇଥିବା ପିଲା ବାହାରି ପଢ଼େ ।

ଖକୁର ମଞ୍ଜି

ଏହି ମଞ୍ଜିର ଉଷ୍ଣ ଆଖୁ ପତାରେ ଲଗାଇଲେ ଆଖୁ ପତାରୁ ବାଳ ଝେତି ଯାଉଥିଲେ ପୁଣି ଡଠେ, ଆଖୁରୁ ପାଣି ଗଢ଼ୁଥିଲେ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ତାକୁ ହୁଏ । ଏହି ମଞ୍ଜିର ଚୁର୍ଷ ସୁକି

ଓଜନ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ଶୁଦ୍ଧା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଅଗ୍ନିମାତ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ । ଦୁଇତୋଳା ମଞ୍ଜିକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଖାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଏକ ଚାମର ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ପଥୁରି ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ପଣସ ଭୁଣ୍ଡି

ପାଚିଲା ପଣସ ଖାଇ ତାର ମଞ୍ଜିରେ ଥିବା ଭୁଣ୍ଡି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ଭୁଣ୍ଡିକୁ ଖରାରେ ଶୁଶ୍ରାଵ, ପୋଡ଼ି, ପାଉଁଶ କରିବ ଯେପରି ଧଳା ଭସ୍ତୁ ହୁଏ । ସେହି ଭସ୍ତୁରେ ବୁନ ମିଶାଇ ପାଚିଲା ବ୍ରଣ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ବ୍ରଣ ଶୀଘ୍ର ପାଚିଯାଏ ।

ହରିଡ଼ାମଞ୍ଜି

ହରିଡ଼ା ମଞ୍ଜି ପୁରୁଷଙ୍କୋକ ଡାହାଣ ହାତ ବାହୁରେ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ବାମ ହାତ ବାହୁରେ ପିଣ୍ଡିଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ନାକ ଗୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଶିମୁଳିତୁଳା ମଞ୍ଜି

ପୁରୁଣା ଶିମୁଳି ତୁଳା ମଞ୍ଜି ଆଠ ଗୋଟି ଚାରି କରି କନାରେ ଛାଣି ମହୁ ସହିତ ଖାଲି ପେଟରେ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିଏ ଚାରିକରି କନାରେ ଛାଣି ରଖୁବ । ଏହି ଚାରିକରି ପାଞ୍ଚ ରତ୍ନ (ଏକଅଞ୍ଚଳ ଓଜନ), ମହୁ ଏକ ଚାମର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ କରି ୩ ଦିନ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ ।

ଚିତଳ ମାଛର କାତି

ଚିତଳ ମାଛର କାତିକୁ ଅଭିରୂପାରେ ଭସ୍ତୁ କରି ଜଡ଼ା ତେଲରେ ବା ରାଶି ତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଦୂଷିତ ଘା ଶୁଣିଯାଏ ।

ମୁଣ୍ଡର ବାଳ

ବାରିକ ବାଳ କାଟିଲା ପରେ ସେହି ବାଳକୁ ଘୋପାଡ଼ି ନଦେଇ ରଖୁଥିବ । ବହୁତ ବାଳ ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଘୋପାଡ଼ି ଭସ୍ତୁକରି ଜଡ଼ା ତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଦୂଷିତ ଘା ଭଲ ହୁଏ ।

ଅଳକ୍ଷ୍ମୀ

ରୋଷାଇ ଘରର ଅଳକ୍ଷ୍ମୀ, ଚନ୍ଦିକ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ମାକଡ଼ୀରେ ରଗଳ ଭଲ ହୁଏ ।

ସିଗାରେଟ୍ ବା ବିଡ଼ିର ପାଉଁଶ

ଦାନ୍ତରେ ଘଣ୍ଟିଲେ ଦାନ୍ତର ଉପକାର ହୁଏ ।

ଗ୍ରହଶାନ୍ତି ପାଇଁ ରତ୍ନୋଷ୍ଠୟ ଧାରଣ

ଆସମାନଙ୍କ ଆହାର ବିହାର ଦୋଷରୁ ଯେପରି ରୋଗ ଉପକୁ ହୁଏ, ଗ୍ରହ ଦୋଷରୁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ରୋଗ ଉପକୁ ହୁଏ । ତା'ର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଭୂଷଣ ଧାରଣ ବିଧୁ ଅଛି ।

ଅଞ୍ଚପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ଭୂଷଣ ଧାରଣ କରିବା ଉଚିତ । ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣଭରଣ ପବିତ୍ର, ସୌଭାଗ୍ୟଜନକ ଓ ସତୋଷଦାୟକ । ରତ୍ନଭରଣ ଗ୍ରହଦୃଷ୍ଟି ନାଶକ, ପୃଷ୍ଠିକାରକ, ଦୁଃସ୍ଵପ୍ନନାଶକ ଏବଂ ପାପ ଓ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟନାଶକ ।

ବୈଦ୍ୟୁତ୍ୟାଂ ରବି ବୈଶୁଶେଷ୍ୟ ନାଳକାନ୍ତ ଶଶଧରେ
ମାଣିକ୍ୟାଙ୍ଗାରକେଣ୍ଟେବ ପଦ୍ମରାଗଂ ବିଦୁଧକେ
ସୁରାଚାର୍ଯ୍ୟେତ ମୁକ୍ତାଚ ଭୁଗୁଜେ ବଜ୍ର ଧାରଣମ୍
ଜନ୍ମନୀଲାଖ୍ୟା ମଣିଷ ଧାରଯେତ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସୁତକେ ।
ସିଂହିକେ ଖର୍ପରଂ ଜ୍ଞେୟଂ କେତୁ ମରକତସ୍ୟ ଚ
ଏବଂ ସର୍ବଚିଧାନେନ ଗ୍ରହଦୋଷ ପ୍ରଶାସ୍ୟେତ ।

ଅର୍ଥ -	ଗ୍ରହ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ	ଧାରଣ କରିବ
ରବି	ବୈଦ୍ୟୁତ୍ୟ ମଣି	
ଚନ୍ଦ୍ର	ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ମଣି	
ମଙ୍ଗଳ	ମାଣିକ୍ୟ	
ବୃଦ୍ଧ	ପଦ୍ମରାଗ	
ବୃହତ୍ସ୍ତତି	ମୁକ୍ତା	
ଶୁନ୍ଦ୍ର	ହୀରା	
ଶନି	ଜନ୍ମ ନାଳମଣି (ନାଳା)	
ରାହୁ	ଖର୍ପର	
କେତୁ	ମରକତମଣି	

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

ବିଲମ୍ବିକାର୍କ ବୈଶୁଶେଷ୍ୟ ସୁଧାଂଶ୍ରୀ କ୍ଷାରଖର୍ଷର୍ମରମ୍
ଅନନ୍ତଂ ଅବନୀପୁତ୍ରେ ବିଦୁଧେ ବୃଦ୍ଧ ଦାରେକମ୍
ଶୁରୁ ଭାର୍ଗମୂଳେ ତୁଷ୍ଟିଂ ଭାର୍ଗବେ ବାସକଂ ତଥା ।
ବଳମୂଳଂ ଭାଯାପୁତ୍ରେ ରାହୁମଗୁରୁ ବନ୍ଦନମ୍
କେତୁନାମସ୍ୟ ଗର୍ଭାତ ମୂଳିକା ଧାରଯେନ୍ଦ୍ରଗଃ
ଗ୍ରହସର୍ବେ ସଦାତୁଷ୍ଟି ସର୍ବବିଦ୍ୱାଂ ବିନାଶନମ୍ ।

ଅର୍ଥ -	ଗ୍ରହ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ	ଧାରଣ କରିବ
	ରବି	ବେଳ ଗଛର ଚେର
	ଚନ୍ଦ୍ର	କ୍ଷୀର ଖଜୁରା ଚେର
	ମଞ୍ଜଳ	ଆନନ୍ଦମୂଳ ଚେର
	କୁଠା	ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର
	ବୃହତ୍ତତି	ବ୍ରାହ୍ମଣଶାଟି ଚେର
	ଶୁକ୍ର	ବାସଙ୍ଗ ଚେର
	ଶନି	ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବାଡ଼ିଆଲା ଚେର
	ରାତ୍ରି	ଆଶ୍ରୁ ଚନ୍ଦନ
	କେତୁ	ଆଶ୍ରମଶା ଚେର

ସକଳ ଗ୍ରହ ବଶୀକରଣ ମୂଲିକା

ନିର୍ମୂଣ୍ଣମୂଳ ମୁର୍ଦ୍ଦେହେ ଗୃହେତ ଧାରଯେତ କୁଠା

ନଶ୍ୟତି ସର୍ବବିଦ୍ୱାନି ଗ୍ରହାଦୀନାଶ ସର୍ବଦା ।

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

ଭୂତ, ପିଶାଚମାନଙ୍କ ଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ

ଶୈତାର୍କମୂଳଂ ହଷ୍ଟେବନ୍ଧ ଦେଶଦେଶାତ୍ମରଂ ବ୍ରଜେତ୍

ଭୂତପ୍ରେତ ପିଶାଚଙ୍କ ଢାକିମା ଯୋଗିନୀ ତଥା

ଦୁଷ୍ଟମାତ୍ରେ ପଳାଯନ୍ତି ଶୈତାର୍କଷ୍ୟ ପ୍ରଭାବାତ୍ ॥

ଅର୍ଥ - ଯେ ଲୋକ ଶୈତ ଅର୍କ ଚେର ହାତରେ ବାନ୍ଧି ଦେଶ ଦେଶାତ୍ମର ଯାଏ ତାକୁ
ଦେଖିଲେ ଭୂତ ପ୍ରେତମାନେ ତା ପାଖରେ ପଶି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ହଷ୍ଟେବନ୍ଧ ପଳାଶଙ୍କ ଅପାମାର୍ଗସ୍ୟ ବା ପ୍ରିୟେ

ମୂଳଂ ସର୍ବଜ୍ଞଂ ହତି ଭୂତ ପ୍ରେତବି ସମ୍ବନ୍ଧ ।

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

ସର୍ବୋଷ୍ଠ ସ୍ଥାନ

ମୁରାମାଂସୀ ବଚାକୁଷ୍ଠଂ ଶୌଳେଯଂ ରଜନୀ ଦୂସଂ

ଶଙ୍ଖ ମୁଣ୍ଡଙ୍ଗ ଚାମେଯଂ ସର୍ବୋଷ୍ଠ ସୁଦୁର୍ଲିତମ୍ ।

ଅର୍ଥ - ମୁରାମାସୀ, ବଚ, କୁଡ଼ି, ଶୈଳକ, ହଳଦି, ଦାରୁ ହଳଦି, ଶତି, ମୁଆ, ଚଖାପୂଲ ଏହି ୯ଟି ଦ୍ରୁବ୍ୟ ଏକତ୍ର କରି ପାଣିରେ ପକାଇ ସ୍ଥାନ କଲେ ସର୍ବଗୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଏହି ସର୍ବୋଷଧ ଦେବତା ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ । ଏଥରେ ଗ୍ରହଗଣ ଶାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

ମହୋଷଧ

ରାଜିକା ମୁଷ୍ଟକଂ ଲୋଧ୍ରଂ ହରିଦ୍ଵା ଯୁଗମଧାନ୍ୟକମ୍
ବଚା ଚୋଶରକଂ ମାୟା ମୁରାମାସୀ ପ୍ରିୟଙ୍କୁକମ୍ ।
ମହୋଷଧନ୍ଦିତି ଖ୍ୟାତଂ ରୋଗିଗୋଗ - ବିମୁକ୍ତିଦମ୍ ।
ସର୍ବବିଶ୍ୱ ବିନାଶୀୟ ଗ୍ରହ ପ୍ରଶମନେ ହିତମ୍ ।

ଅର୍ଥ - ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସୋରିଷ, ମୁଆ, ଲୋଧ୍ର, ହଳଦୀ, ଦାରୁହଳଦି, ଧନିଆ, ବଚ, ଗନ୍ଧ ବେଶମୂଳ, ଜଗାମାସୀ, ମୁରାମାସୀ, ପ୍ରିୟଙ୍କ ଏହି ୧୧ ଟି ଦ୍ରୁବ୍ୟ ମିଶାଇ ସ୍ଥାନ କଲେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ସକଳ ବିଶ୍ୱ ବିନାଶ ହୋଇ ଗ୍ରହଗଣ ଶାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

ଅକାରାଦି ଅକ୍ଷର କ୍ରମରେ ସମସ୍ତ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା

ଅରୁଚି

ଅରୁଚି ଲକ୍ଷଣ - ଭୋକ ହେଉଥିବ, ଖାଇବାକୁ ଜଛା ହେଉଥିବ, କିନ୍ତୁ ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ପେଟକୁ ଯିବନାହିଁ, ଗଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇଯିବ । ଏହାକୁ ଅରୁଚି କହନ୍ତି । ଜର, ଅଳାର୍ଷ, କଫ, କାଶ ଓ କ୍ଷୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଆମାଶ୍ୟର ରସ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଅରୁଚି ହୋଇଥାଏ ।

- ୧) କଞ୍ଚା ଲିମ୍ ପତ୍ର ଦୁଇତୋଳାକୁ ଏକ ସେଇ ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଅଧ୍ୟେର ରହିଲେ ଛାଣି ଉଷ୍ଣମ ଥାଉ ଥାଉ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ କଫ ବାହାରି ପଡ଼ି ଅରୁଚି ଛାଡ଼ିଯାଏ ।
- ୨) ଗୁଆ ଛିଆରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ହିଙ୍ଗୁ ଏକଅଣା ଓଜନ, ସୈଷବ ଲବଣ ଏକଅଣା ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବାର ପ୍ରଥମ ଗ୍ରାସରେ (ଗୁଣ୍ଡାରେ) ଗୋଲାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ତିନିଦିନ ଖାଇଲେ ଭୋକ ହେବ, ଅଗ୍ନି ବୃଦ୍ଧି ହେବ ଏବଂ ଅରୁଚି ଯିବ ।
- ୩) କଞ୍ଚା ରସ୍ବ୍ୟା ଦୂଜ ତିନି କୋଳା ଚିକିତ୍ସା ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅରୁଚି ଛାଡ଼େ ।
- ୪) ପୋଦିନା ପତ୍ର, ତିନ୍ତୁଳି, ଦୈନିକ ଲବଣ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଠ ଏକତ୍ରବାଟି ଚାଟିକରି ଖାଇଲେ ଅରୁଚି ଛାଡ଼ିଯାଏ ।
- ୫) ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ସୁକି ଓଜନ ଥିବା ଏବଂ ଏକଅଣି ଓଜନ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅରୁଚି ଯାଏ ।

‘ସକାଳେ ଖେଳେ ହୁନ୍ ଆଦା, ଅରୁଚି ଥାକେନା ଦାଦା ।’

ଅକାଳ ପକ୍ଷତା

- ୧) ଅଛ ବୟସରେ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଧଳା ହୋଇଯାଉଥିଲେ - ଅମାବାସ୍ୟା ଠାରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେ ହିତିମିତା ଶାଶ ଖାଇଲେ ଅଛ ବୟସରେ ଯାହାର ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଧଳା ହୋଇଯାଉଥାଏ, ଆଉ ଧଳା ହେବ ନାହିଁ । କଞ୍ଚା ହିତିମିତା ସାଗକୁ ଛେତି ତାର ରସ ଏକତୋଳା ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ ଏବଂ ସାଗକୁ ଅନ୍ୟ ସାଗ ପରି ରାଶି କରି ଖାଇବ ।
- ୨) କେତେବୁଦ୍ଧାଏ ପାଚିଲା ଥିଲା ଆଣି ଶୁଖାଇ (ମଞ୍ଜି କାଢି ପକାଇଦେବ) ଗୁଣ୍ଡ କରି ମାଟି ପଳମରେ ରଖୁ ତା ଉପରେ ଭୁଙ୍ଗରାଜ ରସ ଦେବ, ଯେପରିକି ସେହି ରସରେ ଥିଲା ଗୁଣ୍ଡ ବୁଡ଼ିଯିବ । ତାପରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପୁଣିଥରେ ଭୁଙ୍ଗରାଜ ରସ ଦେଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବ ଏବଂ ଭୁଙ୍ଗରାଜ ରସ ଦେବ । ଏହିପରି ସାତଥର କରି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସୁକି ଓଜନ ଗୁଣ୍ଡ ଖାଇ ପାଣିଟିକିଏ ପିଇବ । ଏହିପରି ଅମାସ ଖାଇଲେ ପାଚିଲା ବାଳ କଳା ହୋଇଯିବ ।
- ୩) ଅକାଳ ପକ୍ଷତା ଦୂର କରିବାକୁ ଏବଂ ଆଜୀବନ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ କଳା ରଖିବାକୁ ଭୁଲ୍ କଦମ୍ବ ଫୁଲ ଶନିବାର ବା ରବିବାର ଦିନ ସଂଗ୍ରହ କରି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ସୁକି ଓଜନ ଫୁଲ ପାଣିରେ ବାଟି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ଅମାସ ଖାଇଲେ ଅକାଳେ ବାଳ ପାରୁଥିଲେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଆଜୀବନ ବାଳ କଳା ରହିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଓ ସୁରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବ । ଏହା ଜଗାବ୍ୟାଧିନାଶକ, ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଜିନ ଏବଂ ହୃଦୟ, ମନ୍ତ୍ରିଷ ଓ ପାକସ୍ତଳାର ବଳପ୍ରଦ ଅଟେ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଇଥିବା ସମୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଘିଅ, ଦୁଧ ଖାଇବ ।

ଅପଥ୍ୟ - ବସା ଦହି, ଯୋଳ ଦହି, କଞ୍ଚାଦୁଧ, ଆଚାର ଏବଂ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ପରିଚୟ - ଭୁଲ୍ କଦମ୍ବ, ସାଧାରଣତଃ ଧାନ ବିଳରେ ଧାନକଟାର କିଛି ଦିନ ପରେ, ମୁଗ କୋଳଥ କିଆରିରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ । ନଦୀକୁଳରେ ଏବଂ ପଡ଼ିଆ ଜମିରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଫୁଟେ, ଦେତପୁଟ ଉଚ୍ଚ ହୁଏ । ପତ୍ର ପୋକସୁନ୍ଦା ପତ୍ର ପରି କିନ୍ତୁ ଛୋଟ । ଏହାର ପତ୍ରକୁ ଶୁଦ୍ଧିଲେ ତୁଆପରି ବାସନା ହୁଏ । ଫୁଲ କେଳିକଦମ୍ବ ଫୁଲ ପରି କିନ୍ତୁ ଆକାରରେ ଛୋଟ ଏବଂ ନାଲିବର୍ଷୀ । ଏହାର ଅନ୍ୟ ନାମ -

ସଂପୁତ୍ରରେ - ଭୁକଦମ୍ବ, ମହାଶ୍ରାବଣୀ

ବଙ୍ଗାଳରେ - ମୁଣ୍ଡ, ହାଇଲମୁଳ

ହିମାରେ - ମୁଣ୍ଡା, ଗୋରଖମୁଣ୍ଡା

ତେଲୁଗୁରେ - ବେଢ଼ସରମୁତ୍ତୁ ।

ଅଗିଆବାତ

ଅଗିଆବାତକୁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଶାତପିତ ବହୁତ । କେତେକ ଲୋକ ଏହାକୁ ପିତେଇବା ରୋଗ କହୁଛି । ଏହି ରୋଗରେ ଦେହ କୁଣ୍ଡଳହୋଇ ଚକାଚକା ହୋଇ ଫଳିଯାଏ, ଦେହରେ ଥଣ୍ଡାପବନ ବାଜିଲେ, ସକାଳେ ଓ ରାତିରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । କାହାରି କାହାରି ଜୀର, ଦାହ, ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ବେଦନା ଓ ଅରୁଚି ହୁଏ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହା ତ୍ରିଦୋଷ ରୋଗ ବୋଲି ଲେଖା ଅଛି । ସୁଚିକିତ୍ସା ଅଭାବରୁ ଏଥରୁ କୁଷ୍ଟରୋଗ ଜନ୍ମିପାରେ ।

- ୧) ଏହି ରୋଗରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି କରାଇ ପେଟ ସମା କରି ଔଷଧ ଖାଇଲେ ପୁନରପି ଏ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।
- ୨) ଖାଣ୍ଡ ନଢ଼ିଆତେଲରେ ସୈକଳବଣ ମିଶାଇ ଦେହରେ ମାଲିସ କଲେ ଏକାଦିନକେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ସାମୟିକ ମାତ୍ର । ଏହି ରୋଗକୁ ନିର୍ମୂଳ କରିବାକୁ ହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାନ୍ୟର ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ହେବ ।
- ୩) ଗୁଲୁଟି, ବାସଙ୍ଗଜାଲି, ପୋଟଳପତ୍ର, ମୁଥା, ସପୁରକ୍ଷ, ଖଇକାଠ, ସୁରକ୍ଷି, ନିମ୍ପତ୍ର, ହୁଲଦି, ଦାରୁହଳଦି ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୨ତୋଳା ଲେଖାୟେ ଆଣି ଅଳଗା କରି କୁଟି ଦରଶତାର କରିବ । ଗୋଟିଏ ଭାଗକୁ ଅଧ୍ୟେର ପାଣିରେ ମାଟିହାଣ୍ଟିରେ ସିଂହାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟଙ୍କ ରହିଲେ, ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି, ମହୁ ଏକଚାମଚ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ସେହିପରି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ପୁଡ଼ିଆ ସିଂହାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୫ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗ ନିର୍ମୂଳ ହୋଇଯିବ ।
- ୪) ଦୁଇତୋଳା ନିମ୍ନଗଛର ଛାଲିକୁ ଅଧ୍ୟେର ପାଣିରେ ସିଂହାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟଙ୍କ ରହିଲେ, ଛାଣି ସେଥୁରେ ସୁନି ଓଜନ ଅଳ୍କାରୂପ୍ରି ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଖାଇବ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ସିଂହାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ଅନ୍ତରେ ୫ଦିନ ଖାଇବ ।

ଅଗ୍ନିଦର୍ଘ ବା ପୋଡ଼ା ଘା

- ୧) କଞ୍ଚା ବିଲାତିଆଲୁକୁ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ଯାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ପୋଟକା ହୁଏ ନାହିଁ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।
- ୨) ହିଙ୍ଗୁକୁ ପାଣିରେ ଗୋଲାଇ କୁକୁଡ଼ା ପରରେ ବୁଡ଼ାଇ ପୋଡ଼ା ଯାଗାରେ ୨/୩ଥର ଦିନରେ ଓ ୨/୩ଥର ରାତିରେ ଲଗାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ଏବଂ ଶାସ୍ତ୍ର ଶୁଖ୍ରଯାଏ ।
- ୩) ପୋଇପତ୍ର ରସକୁ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ରେ ମିଶାଇ ପୋଡ଼ାସ୍ତାନରେ ଲଗାଇଲେ ଜାଳା ତଡ଼କଣାତ୍ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୪) ଉପମୃକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ ହୋଇ ଯଦି ପୋଡ଼ାସ୍ତାନରେ ଘା ହୁଏ ତାହାହେଲେ ଘା ଉପରେ ଛାଣି ରାଣିତେଲ ପକାଇ ତା'ଉପରେ ଅଣ୍ଣ ଗଛର ଶୁଖ୍ରଲା ଛାଲି ଚୂର୍ଷ କନାରେ ଛାଣି ପକାଇବ ।

ଘା ରୁ ପାଣି ବାହାରିଲେ ପୁଣି ରାଶିତେଲ ଅଶ୍ଵଷ ଛାଲି ଚାର୍ଷ ପକାଇବ । ଏଥୁରେ ପୋଡ଼ା ଘା ଏବଂ ଅନ୍ୟ କଦର୍ଯ୍ୟ ଘା ନିଶ୍ଚୟ ଶୁଶ୍ରୟିବ ।

ଅଗ୍ରିମାଦ୍ୟ

ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହେଲେ ବା ବିଳମ୍ବରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ, ଖାଇବାକୁ ଅନିଛା ହେଲେ, ପେଟଫାସି ଆମିଳି ହାକୁଟି ଆସିଲେ ଅଗ୍ରିମାଦ୍ୟ ବୋଲି ଜାଶିବ । ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ପେଟକୁ ଯାଇ ଯେଉଁ ଅଗ୍ରିରେ ପରିପକ୍ଷ ହୁଏ ତାହାକୁ ପାତକ ଅଗ୍ରି ବା ଜଠରାଗ୍ରି କହନ୍ତି । ଜଠରାଗ୍ରି ବିଷମ ହେଲେ ସମସ୍ତ ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । ‘ରୋଗା ସର୍ବେଷ୍ଟି ମନୋଃଗ୍ରୋ’ । ଅଗ୍ରିମାଦ୍ୟର କାରଣ – ଅନିଯମିତ ଆହାର, ଅଧିକ ଆହାର, ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ ପୁଣି ଖାଇବା, ରାତି ଅନିଦ୍ରା, କ୍ଲୋଧ, ଭୟ ଶୋକ ଲତ୍ୟାଦି ।

ଚିକିତ୍ସା -

- ୧) ଦିନରେ ୩ ରାତିରେ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସୁକି ଓଜନ ଅଦା ଏବଂ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ସୈନିକ ଲବଣ ତୋବାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଅଗ୍ରିମାଦ୍ୟ ଦୋଷ ଯାଏ ।
- ୨) ଅସାଧ ଅଗ୍ରିମାଦ୍ୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ଆମିଳି ହାକୁଟି ହେଉଥିଲେ ଚିକାମ୍ବୁଳା ଚାର୍ଷ ଏକ ରତି ଉଷ୍ମମ ପାଣିରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗମାନ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅତିସାର

ଅଗ୍ରିମାଦ୍ୟରୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣରୁ ଅତିସାର ରୋଗ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗରେ ପାଣିପରି ତରଳ ଖାଡ଼ା ହୁଏ ।

- ୧) ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଏବଂ ୨ ୪ ଟି ଗୋଲମରିତ ଚିକିକଣ କରି ବାଟି ଏକ କଷ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇବ । ଦିନକେ ଗଥର ଖାଇପାରିବ । ଏଥୁରେ ଭଲ ନହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଖାଇବ ।
- ୨) କେତେବୁଦ୍ଧିଏ ଦେବୁଳି ମଞ୍ଜି ଆଣି ତାର ଉପର ନାଲି ଗୋପା ଛଡ଼ାଇ ଧଳା ଅଂଶକୁ ଚାର୍ଷ କରି ରଖିବ । ଏହି ଚାର୍ଷରୁ ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ଘୋଳ ଦହି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଆଶ୍ରୟମନକ ଭାବେ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହେବ ।
- ୩) ଅଁଳାକୁ ଗୁଣ୍ଠ କରି ସାମାନ୍ୟ ଛିଆ ଓ ପାଣି ଦେଇ ଏପରି ବାହିବ ଯେ ଯେପରି ଥାଏ ପରି ହୋଇଯିବ । ତାକୁ ରୋଗାର ନାତିର ବାରିପାଖରେ ଦେବ ଯେପରି ନାତି ଉପର ଗୋଟେ ଗାତ ପରି ହେବ । ସେହି ଗାତରେ ଅଦାରସ ପୂରାଇବ । ପ୍ରାୟ ୨ ଘଣ୍ଠା ସେହିପରି ରଖିଲେ ଅତିସାର ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

- ୪) ଭୁଲଗାଜ ରସ ଏକତୋଳା, ୧୦ ତୋଳା ଦହି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅତିସାର ଭଲ ହୁଏ । ଦିନକୁ ୨ ଥର - ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଥରେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାପୂର୍ବରୁ ଥରେ, ଏହିପରି ଅନ୍ତରେ ୪/୫ ଦିନ ଖାଇବ ।
- ୫) ପତି ଭାଙ୍ଗ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଗୁଆ ଘିଆରେ ଭାଙ୍ଗି ଚୂର୍ଷ କରି ମହୁ ଏକ ଚାମତ ମିଶାଇ ରାତିରେ ରୋଗାକୁ ଖୁଆଇ ଦେବ । ରୋଗାକୁ ଭଲ ନିଦ ହେବ ଏବଂ ଖାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । ବନ୍ଦ ଅନୁସାରେ ଭାଙ୍ଗର ମାତ୍ରା କମ୍ ବା ବେଶି କରିବ ।
- ୬) କୋଲଲେଖା ମଞ୍ଜି ଏକତୋଳା ବା ତାଳମାଖାନା ମଞ୍ଜି ଏକ ତୋଳା ଦହିରେ ମିଶାଇ ପିଇବ, ଦିନକୁ ନାଥର । ରାତିରେ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ ।
- ୭) ଖଣ୍ଡ ପରିଷାର ଲୁହାକୁ ଲାଲବର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଆଁରେ ତତାଇ ଘୋଲ ଦହିରେ ବୁଡ଼ାଇବ । ଏହିପରି ନାଥର ତତାଇ ଲୁହା ଦହିରେ ବୁଡ଼ାଇଲା ପରେ ସେହି ଘୋଲ ଦହିକୁ ପିଆଇ ଦେବ । ଏହି ଆଶ୍ରମ ଦିନରେ ୨ ଥର ଦେବ । ରାତିରେ ଦେବ ନାହିଁ ।
- ୮) ଗୁଜୁରାତି ମଞ୍ଜି ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଚୂର୍ଷ କରି ଏକା ଥରବେ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ପିଇଲେ ଅତିସାର ଭଲ ହୁଏ ।

ଅର୍ଦ୍ଦିତ ଓ ଅର୍ଦ୍ଦାଙ୍ଗ ବାତ

ଅର୍ଦ୍ଦାଙ୍ଗ ବାତରେ ଶରାରର ଅଧା ଅର୍ଥାତ୍ ଡାହାଣ ପାଖ କିମ୍ବା ବାମ ପାଖ ଜଡ଼ବତ୍ (ଅକର୍ମି) ହୋଇଯାଏ । ଅର୍ଦ୍ଦିତ ବାତରେ ମୁହଁ ଗେଡ଼ା (କଙ୍କା) ହୋଇଯାଏ । ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାୟ ଶାତ କାଳରେ ହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ଶାତ ପ୍ରକୃତି, ଦୁର୍ବଳ ଓ ବୃକ୍ଷ ଏବଂ ଯାହା ଦେହରେ କପାର ଅଧୁକତା ଥାଏ, ଦେହରେ ବେଶି ଥଣ୍ଡା ପବନ ଲାଗିଲେ ଏବଂ ସର୍ବଦା ବିଶେଷ ଥଣ୍ଡା ପାଣି (ଯଥା ଭୋଜନ ପରେ ରେମ୍ବିଜେରେଟରରେ ଥିବା ପାଣି) ପିଇଲେ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା -

- ୧) ଏହି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ମାତ୍ରେ ଅନ୍ତରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ରୋଗାକୁ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । କେବଳ ମହୁରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଗରମ କରି (ଏକ ଉତ୍ତରା ଦେଇ) ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଯଦି ଘୋକ ଅସହ୍ୟ ହୁଏ ତେବେ, ପାରା ମାଂସ ବା ଛୋଟ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସର ସୁପ୍ର (ଖୋଲ) ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ରୋଗାକୁ ସର୍ବଦା ଅନ୍ତର ଘରେ ରଖିବ । ଆଲୁଅ ଓ ପବନ ରୋଗୀ ପ୍ରତି ଅନ୍ତିଷ୍ଠିତ କାରକ । ରୋଗୀ ଗୋଟେ ଜାଇପାଳ କଲରେ ଯାକି ଅନ୍ତର ଘରେ ରହିବ ଏବଂ ଦିନକୁ ନାଥର ମହୁପାଣି ଗରମ କରି ପିଇବ ।
- ୨) କେତେବୁଡ଼ିଏ କୋଟିଲା ମଞ୍ଜି ଆଣି ମାଟିରେ ପୋଡ଼ିବ । ପ୍ରତିଦିନ ପାଣି ଦେଉଥିବ । ସାତ ଦିନ ପରେ କାଢି ମଞ୍ଜିକୁ ଦୁଇ ପାଳ କରି ତା ଉତ୍ତରୁ ଜିଭକୁ କାଢି ପକାଇ ଦେବ । ଏହି କୋଟିଲାରୁ ୫ ତୋଳା ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ୧.୫ ତୋଳା ଏକତ୍ର କୁଣ୍ଡ କନାରେ ଛାଣି

ଅଦ୍ୟାରସରେ ଦୁଇଦିନ ମର୍ଦନ କରି, ଚଣା ପରି ବଚିକା କରି, ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଚିକା ପାରା ମାଂସ ଖୋଲ ବା କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଖୋଲ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ଉଥର ଖାଇବ ।

- ୩) ରସ୍ବୁଣ ୧୭ ତୋଳା, ହିଙ୍ଗୁ, ଜିରା, ସୌନ୍ଧର ଲବଣ, ଶୁଖା, ପିପଳଳୀ, ଗୋଲମରିଚ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇ ତୋଳା ଓଜନ ଏକତ୍ର ମର୍ଦନ କରି ରଖିବ । ସକାଳେ ଅଧିତୋଳା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧିତୋଳା ଗବମୂଳ କ୍ଵାଥରେ ଖାଇବ । ଗବମୂଳ କ୍ଵାଥ-ଗବ ଚେର ଦୁଇ ତୋଳାକୁ ପାଏ ପାଣିରେ ସିଂହାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ ।

ଦେହରେ ମାଳିସ କରିବା ତେଲ :

କୋଟିଲା ମଞ୍ଜି ଅଧିସେର ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଣି ଏକଥେର ପାଣିରେ ସାତ ଦିନ ବଢ଼ୁରାଇବ । ଦିନରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ରଖିବ । ୫ ସେର ଗାଣି ତେଲରେ ଏହାକୁ ମଦ ଅଗିରେ ପାକ କରିବ । ତେଲ ଲାଲବର୍ଷ ଦେଖାଗଲେ କରାଇକୁ ଚୁଲ୍ଲିର ଓହ୍ଲାଇ ତେଲକୁ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତେଲ ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ମର୍ଦନ କଲେ, ଅର୍ଦ୍ଦତ ପକ୍ଷାଘାତ ଏବଂ ନାନା ପ୍ରକାର ବାତ ଓ ଶୂଳ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

ଅଧା କପାଳି

ଏହି ରୋଗରେ ମୁଣ୍ଡର ଫାଳେ, ଡାହାଣ ପାଖରେ ବା ବାମ ପାଖରେ ଭୟକ୍ଷର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । କାହାରି କାହାରି କେବଳ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହେବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଧୀରେ ବଢ଼ି ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ ଅତି ଉପ୍ରକାଶ ହୁଏ; ତାପରେ ଆସେ ଆସେ କମ ହୋଇ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ର ହେଲେ ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଏହି ରୋଗର କାରଣ - ମଳମୃତ୍ର ବେଗଧାରଣ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଗାତ୍ର ଜାଗରଣ, ମଦ୍ୟପାନ, ଅଧିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରେ ଆୟାତ, ମାନସିକ ସନ୍ତାପ ଜତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ବାତ, ପିତ, କଂପ ପକ୍ଷୀୟର ହୋଇ ମନ୍ତ୍ରକରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଉପ୍ରାଦନ କରନ୍ତି । ଏହା ବାଦ, ଦତ୍ତଗୋଗ, ଚକ୍ଷୁରୋଗ, ସ୍ଥାମାନଙ୍କର ଅକାଳେ ରଜଗୋଧ, ଅତ୍ୟଧିକ ରତ୍ନସ୍ତବ, ରତ୍ନରେ ଉପଦଂଶ (ସିପିଲିସି) ବିଷ ସଂକ୍ରମଣ ଜତ୍ୟାଦି ହେବୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

- ୧) ଅପାମାରଙ୍ଗ ମଞ୍ଜିକୁ ଚୁର୍ଷ କରି କନାରେ ଛାଣି ସେହି ଚୁର୍ଷର ନସ୍ୟ ନେଲେ ଅଧାକପାଳି ବ୍ୟଥା ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡରେ ଜମା ହୋଇଥିବା କଂପ ବାହାରିପାଡ଼େ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର କୃମି ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି ।
- ୨) ଖବର କାଗଜକୁ ପିଙ୍କାପରି କରି ସୂର୍ଯ୍ୟାଦୟ ପୂର୍ବରୁ ନାକବାଟେ ଧୂଆଁ ପିଇବ, ତାପରେ ପାଟିବାଟେ ଧୂଆଁ ପିଇବ । ସେହିପରି ସୂର୍ଯ୍ୟାଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ପିଇବ । ଏହିପରି ନାଦିନ କଲେ ଅଧାକପାଳି ରୋଗ ସମ୍ମଳେ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ୩) ଅରଖ ଛାଳି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଚୁର୍ଷ କରି କନାରେ ଛାଣିବ । ସେହି ଚୁର୍ଷରୁ ୫ତୋଳା, ସାତରି ଗୁଜରାତିରେ ଯେତେ ମଞ୍ଜିଥିବ ତାର ଚୁର୍ଷ ଏବଂ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ କର୍ପୁର ମିଶାଇ ଶିଶିରେ

ରଖିବ । ଏହାକୁ ନାସ ପରି ଶୁଣିଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟାବର୍ତ୍ତ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁଁ କରି ପରିସ୍ଥି କଲେ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟାଦୟ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟାଷ୍ଟ ସମୟରେ ଉଚି ଲେଖାଏ ସାଷାଙ୍ଗ ପ୍ରଣାମ କରି ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ ।

- ୪) ଅରଖ କ୍ଷାର ୪/୪ ଚୋପା ଶୁଢ଼ ଭିତରେ ପୂରାଇ ସୂର୍ଯ୍ୟାଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଗିଲିକରି ଖାଇବ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟାଦୟ ପରେ ଦୂଧ ଏବଂ ଶୁତପକ୍ଷ ମିଠାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୩/୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅଧା କପାଳି ନିଷ୍ଠୟ ଭଲ ହେବ ।
- ୫) କଷି ପିଙ୍କୁଳି (ଚାଉଳିଆ, ଜାମି)କୁ ପଥରରେ ଘୋରି କପାଳର ଯେଉଁପାଖ ବିଶୁଥବ ସେହି ମୁନରେ ଲଗାଇବ । ଏହିପରି ୩/୪ ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଅଧାକପାଳି ନିଷ୍ଠୟ ଭଲ ହେବ ।
- ୬) କେସନରା ପତ୍ରର ରସ ଏକ ଚାମତ ନାକ ବାଟେ ପିଇଲେ ଏକା ଦିନକେ ଅଧାକପାଳି ଭଲ ହୁଏ ।
- ୭) ଦୁଇ ରତ୍ନ ନିଶାଦଳ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ବିପରୀତ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ତେଣୁବ ଯେପରି ନାକବାଟେ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଏ । ଏଥରେ ଅଧାକପାଳି ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୮) ଅପରାଜୀତାର କଞ୍ଚାତେରର ରସ ବିପରୀତ ନାକରେ ପକାଇବ, ପତ୍ର ବାଟି କପାଳରେ ଲଗାଇବ ଏବଂ ଏହାର ପତ୍ରରେ ତକିଆ କରି ମୁଣ୍ଡରେ ଦେଇ ଶୋଇବ । ଏଥରେ ଅଧାକପାଳି ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୯) ଶିରିଷ ମଞ୍ଜିର ଚାର୍ଷ ବିପରୀତ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନସ୍ୟ ନେଲେ ୪/୭ ମିନିଟ୍‌ରେ ଅଧାକପାଳି ବ୍ୟଥା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ୧୦) ସୂର୍ଯ୍ୟାଦୟର ଘଷେ କା ଦେବତାଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ ଏକରତି କର୍ପୂର ଶିଥମିସ୍ ଭିତରେ ପୂରାଇ ବା ଚିନ୍ତିରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ସୂର୍ଯ୍ୟାଦୟ ପରେ ଅଧାକପାଳି ଧନୀଆ ପାଣିରେ ବାଟି ମିଶି ମିଶାଇ ପିଇବ । ଏହିପରି ୩/୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅଧାକପାଳି ନିଷ୍ଠୟ ଭଲ ହେବ ।
- ୧୧) ପୁରୁଣୀ ଶାଶ ମଞ୍ଜିର କ୍ଵାଥରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇଲେ ସର୍ବିକୁ ହୋଇଥିବା ଅନନ୍ତ ବାତ ଭଲ ହୁଏ । ମୁଁର ପଛ ପାଖେ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟଥାକୁ ଅନନ୍ତ ବାତ କହନ୍ତି । ଜଠାପଳ ଚୋପାକୁ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବଢ଼ାଇ ସକାଳେ ବକଟି ଛାଣି ସେହି ପାଣିରୁ ୧୦ ଚୋପା ବିପରୀତ ନାକରେ ପକାଇବ । ଆଖିରେ ଯେପରି ନ ପଡ଼େ । ନାକ ପୋଡ଼ିଲେ ଗୁଆଦିଆ ଲଗାଇବ ।
- ୧୨) କୁଷାର ପୋକ ମାଟି, ଛେପରେ ଗୋଳାଇ କପାଳରେ ଲଗାଇବ ।

ଅନିଦ୍ରା

- ୧) ମନୁଷ୍ୟର ପାଚିର ଲାକରେ ଗୋଲମରିତ ଘୋରି ଆଖିରେ ଅଞ୍ଚାନ ଦେଲେ ଅନିଦ୍ରା ରୋଗୀର ନିଦ୍ରା ହୁଏ ।

- ୨) ପିପଳକ ମୂଳ ଓ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ ।
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଡେଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ନିଦ ହୁଏ ।
- ୩) ଅନିଦ୍ରା ରୋଗାର ଏକମାତ୍ର ଔଷଧ ଭୂମିଶୟା । ମାଟିରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଅଛି । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଯୋଗୀ, ରକ୍ଷିମାନେ କେବଳ ନିର୍ମଳ ଭୂମି ଉପରେ ଶୟନ କରି ଅସାଧାରଣ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବଳ ଲାଭ କରିପାରୁଥିଲେ । ତପସ୍ୱୀମାନଙ୍କର ଭୂମିଶୟା ହିଁ ନିଯମ ଥିଲା । ଭୂମି ଉପରେ ଶୋଇଲେ ବଡ଼ ଶାତିରେ ନିଦ ହୁଏ । ପେଟରେ ବିକାର ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଭୂମିଶୟା ଏକ ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୋକ୍ଷଧ ।
- ୪) ଲେମ୍‌ବୁରେସ ଓ ସୋରିଷ ତେଲ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପାଦରେ ମାଳିସ କଲେ ସୁଖ ନିଦ୍ରା ହୁଏ ।
- ୫) ଆତସା (ପେଶୁ) ତେଲ ଏବଂ ଜଡ଼ା ତେଲ ସମଭାଗ କଂସା ଥାଳିରେ ରଖି ଗୋଟିଏ କଂସା ଗିନାରେ ମର୍ଦନ କରି ଆଖୁରେ ଲଗାଇଲେ ନିଦ ହୁଏ ।
- ୬) ପିପଳକ ମୂଳଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧଗୋଳା ଓ ଗୁଡ଼ ଅଧଗୋଳା ଏକତ୍ର ବାଟି ପିଇଲେ ନିଦ ହୁଏ ।

ଅନ୍ତକୋଷ

ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର କୋଷ ବୃଦ୍ଧି ରୋଗ । ଆୟୁର୍ବେଦରେ ମୂତ୍ରକ କୋଷବୃଦ୍ଧିକୁ କୁରୁଷ ବା ହାଇତ୍ରୋସିଲ କହନ୍ତି । ହାଇତ୍ରୋସାନେ ପାଣି ଓ ସିଲମାନେ ଖୋଲ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତକୋଷ ବୃଦ୍ଧିକୁ ଅନ୍ତକୋଷ କହନ୍ତି । ଏ ରୋଗରେ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ ବେଶି ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) ଶିଳ ଗତର ଚେର ଅଧତେଳା ଓ ଗୋଲମରିଚ ୨୧ ଟା ବାଟି ଦିନକୁ ଏକପାନ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅନ୍ତକୋଷ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୨) ଗୋମୁତ୍ର (ଛଡ଼ା ମୂତ୍ର) ଦୁଇ ଆଉନୟ ଏବଂ ଜଡ଼ାତେଲ (କାଷର ଅଧଳ) ଅଧ ଆଉନୟ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଏହିପରି ଏକ ମାସ ପିଇଲେ ଅନ୍ତକୋଷ ଭଲ ହୁଏ । ଚିରିଡ଼ି ପଳର ଶସ୍ତ ବାଟି ଅନ୍ତକୋଷରେ ଲଗାଇବ ।

ଅନ୍ତକୋଷ କଣ୍ଠା

ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ରାତିରେ କିଛି ଦେଖୁପାରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତକୋଷ କଣ୍ଠା ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) ବେକେ ପାଣିରେ ଠିଆ ହୋଇ ଶୈତ ଦୁଇ ରସ ଆକିରେ ପକାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୨) ରୋଗୀ ତାର କାନର ମଇଳା ଆକିରେ ଲଗାଇଲେ ୨/୩ ଦିନରେ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୩) ପାନ ପତ୍ର ରସକୁ ଆକିରେ ୨/୩ ଦିନ ପକାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅପସ୍ତ୍ରାର

ଅପସ୍ତ୍ରାର ରୋଗ ମାଟିବା ସମୟରେ ରୋଗୀର ସ୍ଵରଣଶକ୍ତି ଲୋପ ହୋଇଯାଏ ବୋଲି ଏହାକୁ ଅପସ୍ତ୍ରାର କହନ୍ତି ।

ରୋଗର କାରଣ - ଭୟ, କ୍ଲୋଧ, ଉକ୍ତ ମାନସିକ ଉଦ୍ଦବେଗ, ରଜସ୍ଵଳା ସ୍ଥା ସହବାସ, କୃମି, ଅର୍ଣ୍ଣ, କିମ୍ବା, ସ୍ଥାଲୋକଙ୍କର ହଠାତ୍ ମାସିକ ସ୍ଵାବ ବନ୍ଦ, ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ଥା ସଂସର୍ଗ, ଅସ୍ଵାଭାବିକ ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ (ହସ୍ତମୌଥୁନ), ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ, ସ୍ଵାମାନଙ୍କ ଜରାୟୁଦ୍ଧୋଷ, ସ୍ଵାମୀସୁଖର ଅଭାବ, ଆଉ ମଧ୍ୟ ମାତା ପିତାଙ୍କର ଏହି ରୋଗ ଥିଲେ ପିଲାମାନଙ୍କର ହୁଏ ।

ଲକ୍ଷଣ - - ରୋଗୀ ହଠାତ୍ ଆଞ୍ଚାନ ହୋଇଯାଏ, ପାଟିବାଟେ ଫେଶ ବାହାରେ, ହାତପାଦ କଚାଡ଼େ, ଏପରିକି ବଳବାନ ଲୋକ ମାତ୍ରିବସିଲେ ସମ୍ବଲିପାରେ ନାହିଁ । ଆକ୍ରିପତା ଥରେ, ଆକ୍ରିତୋଳା ଏପଟ ସେପଟ କରେ, ଖାଲ ବାହାରେ, ରୋଗୀ ନାନା ପ୍ରକାର ପ୍ରଲାପ କରେ, କେତେ ରୋଗୀ ହସନ୍ତି, କାହାତି, ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଦୋଷାରୋପ କରନ୍ତି ଏବଂ ଅଭୁତ କଥା ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି ।

ଅପସ୍ତ୍ରାର ରୋଗ ୪ ପ୍ରକାର - ବାତଜ, ପିତଜ, କପଜ ଓ ସନ୍ତ୍ରିପାତଜ ।

ବାତଜ ଅପସ୍ତ୍ରାର ଲକ୍ଷଣ - - ରୋଗୀ ଦାତ କାମୁଡ଼େ, ମୁହଁରୁ ଫେଶ ବାହାରେ, ଘନ ଘନ ନିଃଶ୍ଵାସ ଛାଡ଼େ, ଚାରିଆଡ଼େ ଅରୁଣବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ, ସମୟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ କୃଷ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ପିତଜ ଅପସ୍ତ୍ରାର - - ଫେଶ ପିତବର୍ଣ୍ଣ, ସମସ୍ତ ଶରୀର ହଳଦି ବର୍ଣ୍ଣ । ସବୁ ପଦାର୍ଥ ପିତବର୍ଣ୍ଣ ବା ରକ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ । ଦେହ ବିଶେଷ ଗରମ ରହେ ଏବଂ ଘନ ଘନ ଶୋଷ ହୁଏ ।

କପଜ ଅପସ୍ତ୍ରାର - - ଫେଶ ଧଳାବର୍ଣ୍ଣ, ରୋଗୀର ଶରୀର ଶାତଳ, ରୋମ ଗାଙ୍କୁରି ଉଠେ, ଚାରିଆଡ଼ ଧଳା ଦେଖାଯାଏ । ରୋଗୀ ବହୁତ ସମୟ ଆଞ୍ଚାନ ରହେ ।

ସନ୍ତ୍ରିପାତ ଅପସ୍ତ୍ରାର - - ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ସନ୍ତ୍ରିପାତଜ ଅପସ୍ତ୍ରାର କହନ୍ତି । କ୍ଷାଣ ଶରୀର ରୋଗୀର ସନ୍ତ୍ରିପାତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ ହୋଇ ବେଶିଦିନ ରହିଲେ ଅସାଧ ହୋଇଯାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁ ଦୂର୍ବଳ ରୋଗୀକୁ ବାରମ୍ବାର ଅପସ୍ତ୍ରାର ମାରେ, ଆକି ଭୁଲତା ନାହୁ ଥାଏ, ଆକ୍ରିବିକାର ଦେଖାଯାଏ, ତାହାହେଲେ ମୃତ୍ୟୁ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ଚିକିତ୍ସା - - ଅପସ୍ତ୍ରାର ଅତି ଉପକର ରୋଗ । ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରା (ଏଲୋପାଥ) ଔଷଧ ନାହିଁ କହିଲେ ଅବୁଳ୍କ ହେବ ନାହିଁ । କେବଳ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସାରେ ସନ୍ତ୍ରିପାତିକ ଅପସ୍ତ୍ରାର ଛାଡ଼ି ଆଉ ସବୁ ପ୍ରକାର ଅପସ୍ତ୍ରାର ଭଲ ହୁଏ । ସନ୍ତ୍ରିପାତିକ ଅପସ୍ତ୍ରାର ଔଷଧ କେବଳ ଦୈବ ଅନୁଗ୍ରହ । ଏହି ରୋଗର ଔଷଧ ସେବନ ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀକୁ ପଞ୍ଚକର୍ମ କରାଇବ, ଅର୍ଥାତ୍ ସେହି, ସ୍ନେହ, ବମନ, ବିରେବନ ।

- ୧) ଗୋଟିଏ ଶୁଣୁର ପୋକ ଉପରେ ଶୁଭ ଲଗାଇ ଚିଲିପକାଇ ଚିକିଏ ପାଣି ପିଇବ । ଏହିପରି ୨୧ ଦିନରେ ୨୧ ଟି ପୋକ (ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ) ଖାଇଲେ ଆଜୀବନ ଅପସ୍ଥାର ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ ।

ଶୁଣୁର ପୋକ ଦେଖିବାକୁ ଛାରପୋକ ପରି କିନ୍ତୁ ସାମାନ୍ୟ କଳା ରଙ୍ଗ । ଗାତରେ ରହେ । ଗାତ ପାରିପାଞ୍ଚ ସବୁବାଲି ଜମାହୋଇ ଥାଏ । ମଣିଗା ଖାଲ ଥାଏ । ପିଲାମାନେ ସେ ପୋକକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଗାତ ମୁହଁରେ ଗୋଟିଏ ପିମ୍ପଡ଼ି ଛାତି ଦେଲେ ସେ ପୋକ ପିମ୍ପଡ଼ିକୁ ଖାଇବାକୁ ବାହାରି ପଡ଼େ ।

- ୨) ଖଣ୍ଡ କନାରେ ଛାରପୋକ ରକ୍ତ ଲଗାଇବ ଯେପରି କି କନା ଖଣ୍ଡକ ଛାରପୋକ ରକ୍ତରେ ଓଡା ହୋଇଯାଏ । ତାକୁ ଶୁଣାଇ ରଖିଥିବ । ଅପସ୍ଥାର ବାତ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସେହି କନାରୁ ଖଣ୍ଡ ଛିଣ୍ଡାଇ ବଳିତା ପରି କରି, ନିଆଁ ଲଗାଇ, ତାର ଧୂଆଁ ରୋଗୀର ନାକରେ ଦେବ । ଏହିପରି କେତେଥର କଲେ ଅପସ୍ଥାର ପୋକ ନାକବାଟେ ବାହାରି ପଡ଼ିବେ ଓ ରୋଗ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

- ୩) କେତେବୁଡ଼ିଏ ଛାରପୋକ ଶିଶିରେ ରଖୁ ତା ଭିତରେ ରାଶିତେଲ ପକାଇବ, ଯେପରି କି ଛାରପୋକ ସବୁତେଲରେ ବୁଡ଼ିଯାନ୍ତି । ଶିଶିର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଖରାରେ ରଖିବ । ତା'ପରେ ଶାଶି ତେଲକୁ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତେଲକୁ ଦୁଳାରେ ତିତାଇ ରୋଗୀର ନାକପୁଡ଼ାରେ କିଛି ସମୟ ରଖିବ ବା ସେହି ତେଲ ନାକ ଭିତରେ ଲଗାଇବ । ପ୍ରାୟ ଏକ ମାସ ଏହିପରି କଲେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଏ ।

- ୪) ଗୋଟିଏ ନିରୋଗ ଗଧର ବିଷା (ଗୁହ) କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ଅପସ୍ଥାର ଆରମ୍ଭ ହେଲା ବେଳେ ରୋଗାକୁ ପିଆଇଦେଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

- ୫) ଏକ ଆଉନ୍ସ ଗଧମୁକ୍ତ ପିଆଇଦେବ । ଦାନ୍ତ ପାଟି ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ ନାକବାଟେ ପିଆଇଦେବ । ଏହିପରି ୨/୩ଥର ପିଆଇଲେ ଅପସ୍ଥାର ଯାଏ ।

- ୬) ଏକ ସେର ମୂଳା ରସରେ ୪ ତୋଳା ପାରା (ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର କରିଥିବା ପାରା) ଖଲରେ ଭଲ କରି ଘୋଟି, କାଚ ପାତ୍ରରେ ରଖୁ, ସେଥିରେ ୨୦ ତୋଳା ଗଣ୍ଡ ହଲଦୀ ପକାଇ, ପାତ୍ରର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ରଖିବ । ପାରା ଓ ମୂଳାରସକୁ ହଲଦୀ ପିଲଗଲା ପରେ ପୁଣି ଏକ ସେର (୨୦ତୋଳା) ମୂଳାରସ ଦେବ । ଏହିପରି ମାତ୍ରା, ଏକ ସେର ଲେଖାଏ ମୂଳାରସ ଦେଲା ପରେ, ହଲଦୀ ସହିତ ଏକପା (୨୦ତୋଳା) ଚତୁର୍ବୁର୍ଷ ଏବଂ ଏକପା ଶ୍ଵେତ ମରିଚ (ସଜନା ମଞ୍ଜି) ଚାର୍ବି ମିଶାଇ କନାରେ ଶାଶି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

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

କୁର ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ ଏହି ଚାର୍ଷରୁ ଚିକିଏ ଦାନ୍ତରେ ଘଷିଲେ ପାତି ପିଟି ଯିବ । ଏହା ପରେ ମୁହଁରେ ଚିକିଏ ପାଣି ଛିଟିକା ଦେଲେ ଗୋଗୀ ଆକି ଶୋଳି ଚାହିଁବ ।

- ୭) ମୂଆ ତିତୁଳି ଦୁଇତୋଳା ଅଧିପା ପାଣିରେ ଗୋଳି ଛାଣି ରଖିବ । ସେଥିରେ ଏକତୋଳା ଖଣ୍ଡ, ଦୁଇଅଶା ଓ ଜନ ଶଙ୍ଖ ଭସ୍ତୁ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୪୦ ଦିନ ଥା ଖାଇଲେ ତାର ହିରିଆ (ଯୋଷାପସ୍ତାର) ଭଲ ହୁଏ ।

ଅପସ୍ତାର ନସ୍ୟ – ଝଠାପଳ ଗଛର ଛାଲିର ରୂପ୍ତ ଅଥବା ମଞ୍ଜିର ରୂପ୍ତ ନସ୍ୟ ନେଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଚେତା ହୁଏ ।

ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ – ଗୋମଯ (ଗୋବର)କୁ କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସକୁ ଦେହରେ ମର୍ଦନ କରି ଗୋମୃତ (ଗାଜମୃତ) ରେ ସ୍ଵାନ କରି ତା ପରେ ଗରମ ପାଣିରେ ସ୍ଵାନ କରିବ । ଗରିବଙ୍କୁ ଅନ୍ତର ବସ୍ତ୍ରଦାନ, ଜିଶର ଉପାସନା, ରଙ୍ଗ ଚାଉଳର ଭାତ, ମୁଗଡ଼ାଳି, ପୁରୁଣାନ୍ତିଆ, କଳ୍ପ ମାଂସ, ବନ୍ୟକ୍ଷୁର ମାଂସ, ଦୁଧ (ଯେଉଁ ଦିନ ଦୁଧ ଖାଇବ ସେ ଦିନ ମାଂସ ଖାଇବ ନାହିଁ) ପଇଡ଼, ସଜନା ଶାଗ, ପୋଟଳ ।

ଅପଥ୍ୟ – ଚିତ୍ରା, ଶୋକ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋତ୍ତମ ଔଷଧ – ମନ୍ତ୍ରବନ୍ଦ୍ରୋଦୟ, ବୃହତ ବାତ ଚିତ୍ରାମଣି, ବାତନାଶାଙ୍କୁଶ ଭୂତ ଭୈରବ ରସ, ନାରାୟଣ ଟେଲ, ବିଷୁଟେଲ ।

ଅର୍ଶ

କୃମିରୁ ଯେପରି ଅନେକ ରୋଗ ଜନ୍ମେ, ଅର୍ଶରୁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ବନ୍ଧୁ ରୋଗର ଉପରେ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ କୃମିଜାତ ରୋଗରେ କୃମିର ଯେପରି ନିଯତ କାରଣରୁ ଆଏ ଅର୍ଶୋଡ଼ବ ରୋଗରେ ଅର୍ଶର ସେପରି ନିଯତ କାରଣରୁ ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ରୋଗସକର ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ । ଅର୍ଶରୁ ଅନେକ ରୋଗ ଉପରେ ହୋଇ ସେମାନେ ମିଳିତ ଭାବେ ଅବସ୍ଥିତ ହୁଅନ୍ତି । ସେଥିରେ ରୋଗୀ ବିପଦଗ୍ରୁଷ ହୁଏ ।

ବୃହଦୟନ୍ତର ଶେଷଭାଗକୁ ଶୁହ୍ୟନାଡ଼ି କହନ୍ତି । (ଶୁହ୍ୟନାଡ଼ିର) ପରିମାଣ ୪୧ / ୨ ଆଙ୍ଗୁଳ । ଏହି ଶୁହ୍ୟନାଡ଼ି ଶଙ୍ଖାବର୍ଣ୍ଣପରି ତିନିଗୋଟି ଆବର୍ତ୍ତ ବିଶିଷ୍ଟ । ସେହି ଆବର୍ତ୍ତତ୍ରୁପକୁ ବଳି କହନ୍ତି । ସର୍ବ ନିମସ୍ତ୍ର (ଶୁହ୍ୟନାର ସମାପସ୍ତ)ବଳିକୁ ବାହ୍ୟବଳି, ମଧ୍ୟ ବଳିକୁ ମଧ୍ୟ ବଳି ଏବଂ ତାହାର ଉର୍ଦ୍ଧର ବଳିକୁ ଅନ୍ତର୍ବଳି କହନ୍ତି । ବାହ୍ୟବଳିର ନାମ ସମରଣା, ମଧ୍ୟବଳିର ନାମ ବିସର୍ଜନୀ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ବଳିର ନାମ ପ୍ରବାହଣୀ । ଏହି ବଳି ତିନିଗୋଟିରେ ଯେଉଁ ମାଂସାଙ୍କୁର ଉପରେ ହୁଏ ତାହାକୁ ଅର୍ଶ କୁହାଯାଏ । ଅର୍ଥ ଦୁଇପ୍ରକାର – ଶୁର୍ଷାର୍ଶ ଓ ପରିସ୍ଵାବୀ ଅର୍ଶ । ଯେଉଁ ଅର୍ଶରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ନାହିଁ ତାକୁ ଶୁର୍ଷାର୍ଶ, ଯହିରୁ ରକ୍ତାଦି ସ୍ଵାକ୍ଷର ହୁଏ ତାହାକୁ ପରିସ୍ଵାବୀ ଅର୍ଶ କହନ୍ତି ।

ପଞ୍ଚାତ୍ତକ ବାୟୁ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣ, ଅୟାନ, ସମାନ, ଉଦାନ ଓ ବ୍ୟାନ । ପଞ୍ଚାତ୍ତକ ପିର ଅର୍ଥାତ୍ - ଆଲୋଚକ, ରଙ୍ଗକ, ସାଧକ, ପାଚକ, ଶେଷକ-ଏତଦ୍ଭିନ୍ନ ଚର୍ମ, ମାସ, ରକ୍ତ, ମେଦ ଏବଂ ଗୁହ୍ୟନାଢିଷ୍ଠ ପ୍ରବାହଣା, ବିସର୍ଜନୀ ଏବଂ ସଂବରଣୀ ନାମକ ବଳିତ୍ରୟ ସମଷ୍ଟ କୁପିତ ହୋଇ ଅର୍ଶରୋଗ ଉପାଦନ କରେ । ଅତେବଂ ଅର୍ଶ ଅତି କଷ୍ଟଦ୍ୱାୟକ, ବହୁରୋଗ ଉପାଦକ, ସର୍ବଦେହ ପାଡ଼କ ଏବଂ ଅତିଶୟ କଷ୍ଟସାଧ । ଅର୍ଶରୁ ଜନ୍ମି ନପାରେ ଏପରି ରୋଗ ନାହିଁ ।

ବାୟୁବଳିଜାତ ଅଷ୍ଟଦିନର ଉପର୍ଯ୍ୟାମ ଅର୍ଶ ସୁଖସାଧ, ମଧ୍ୟବଳିଜାତ ବା ଦୀର୍ଘକାଳୋପନ୍ତ ଅର୍ଶ କଷ୍ଟସାଧ କିମ୍ବୁ ଅନ୍ତର୍ବଳିଜାତ ଅର୍ଶ ଅସାଧ ।

ଏହି ରୋଗରେ ଉଦରଭାର, ଦୁର୍ବଳତା, ପେଟରେ ଗୁଡ଼ ଗୁଡ଼ ଶବ୍ଦ, ବହୁତ ଭକ୍କାର, ପାଦଦୟରେ ଅବସାଦ, ଅସମ୍ୟକ ମଳନିର୍ଗମ, ଦାହ, ଜୁଗ, ଡୃଷ୍ଟା, ଝାଲବହିବା, ଅରୁଚି ଓ ପାତରର୍ଷତା ପ୍ରଭୃତି ପିର ଓ ରକ୍ତ ଦୂଷିତ ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ କାସ, ଶ୍ଵାସ, ମୁଖସ୍ଵାବ, ମଳଦ୍ୱାରରେ ସ୍ଵାବ, କ୍ଲୁବତା ଓ ଅଗ୍ନିମାଦ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି କପ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ମଳଦ୍ୱାରରେ ବେଦନା, କାଟିଲାପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଚଣ ଚଣ ଓ ଧକ ଧକ ପ୍ରଭୃତି ନାନା ପ୍ରକାର ଉପାନକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ମଳଦ୍ୱାର ଫୁଲେ, ରୋଗୀ ସିଥା ହୋଇ ବସିପାରେ ନାହିଁ । ବସିଲେ ବାୟୁନାଢି ଛିଣ୍ଡିପଡ଼ିଲା ପରି ବୋଧ ହୁଏ ।

ଅର୍ଶ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଚାରିପ୍ରକାର : ଅର୍ଶଧ ପ୍ରୟୋଗ, କ୍ଷାର ପ୍ରୟୋଗ, ଶିଥ ପ୍ରୟୋଗ ଓ ଅଗ୍ନି ପ୍ରୟୋଗ । ଏହି ଚାରିପ୍ରକାରରୁ କେବଳ ଅର୍ଶଧ ପ୍ରୟୋଗର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦିଆଗଲା । ଯେଉଁ ସବୁ ଅନୁପାନ, ଅକ୍ଷଣ୍ମିତ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ବାୟୁର ଅନୁଲୋମ(ସାଭାବିକ ଗତି), ଅଗ୍ନିର ଦୀପ୍ତି ଓ ବଳର ବୃଦ୍ଧି କରେ, ଅର୍ଶରୋଗର ସେସବୁ ନିର୍ତ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ । ଶୁଷ୍କାର୍ଶରେ ତୀକ୍ଷଣ ପ୍ରଲେପଦି ପ୍ରୟୋଗ ଏବଂ ପରିସ୍ଥାବୀ ଅର୍ଶ ଅର୍ଥାତ୍ ଯହିଁରୁ ରକ୍ତ ନିର୍ମମ ହୁଏ, ତହିଁରେ ରକ୍ତପିତର ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

ଶୁଷ୍କାର୍ଶର ଚିକିତ୍ସା - ଅର୍ଶ ମାୟାଙ୍କୁ ଯଦି କଠିନ ହୁଏ ଏବଂ ତହିଁରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ ତାହାହେଲେ ଜୋକ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ବାହାର କରିବ । ପତ୍ରିଆ ସିଙ୍ଗୁର କ୍ଷାର ସହିତ ଅଞ୍ଚ ହଳଦାରୁଣ୍ଟ ମିଶାଇ ମାୟାଙ୍କୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ଅଥବା ଜହିମଞ୍ଜିର ଚାର୍ବିଦ୍ୱାରା ମାୟାଙ୍କୁରକୁ ଘଷିଲେ ତାହା ଖସିପଡ଼େ ।

ଅରଶ କ୍ଷାର, ପତ୍ରିଆ ସିଙ୍ଗୁ କ୍ଷାର, ପିତାନାଉର କାଁଙ୍କ ପତ୍ର ଓ କରଞ୍ଜ ଛାଲି ଏକତ୍ର ଛେଳି ମୂରରେ ବାଟି ଅର୍ଶବଳିରେ ଲଗାଇଲେ ବଳି ଖସିପଡ଼େ ।

ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼କୁ ଅଛ ପାଣିରେ ଗୋଳି ତାହା ସହିତ ଜହିମଞ୍ଜି ଚାର୍ବିଦ୍ୱାରା ପାକ କରି ବଳି ପ୍ରସୁତ କରିବ । ସେହି ବଳିକୁ ମଳଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ ମଧ୍ୟ ବଳିଜାତ ଓ ଅନ୍ତର୍ବଳିଜାତ ଅର୍ଶ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ଜହି ଲତାର ମୂଳ ବାଟି ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ରକ୍ତାର୍ଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେରକୁ ପୋଡ଼ି ଶାର ବାହାର କରି ସେହି ଶାରରେ ସମଭାଗ ବାହିଶ ପଢ଼ିଯା ହରିତାଳ ମିଶାଇ ପାଣିରେ ବାଟି, ତହିଁରେ ପତଳା ଗଣ ସୁତାକୁ ଗୋଲାଇ ଅର୍ଶବଳି ମୂଳରେ ବାନ୍ଧିଲେ ବଳି ଝଡ଼ି ପଡ଼େ ।

ଜଞ୍ଜିମାଞ୍ଜି ରୂପୀ ଓ ହଳଦାଗୁଣ୍ଡ ତେଲରେ ମିଶାଇ ବଳି ମୁହଁରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ବଳି ଖସିପଡ଼େ । ଅର୍ଶରୋଗରେ କୋଷବନ୍ଧ ଥିଲେ ସୁଆଣାରୂପୀ ଓ ବିଚଳବଣ ଏକତ୍ର ସୁକି ଓଜନ ମାତ୍ରାରେ ଘୋଲ ଦହି ସଙ୍ଗେ ପିଇବ । ଅର୍ଶରେ ଜୋଲାପ (ଖାଡ଼ା କରାଇବା ଔଷଧ) ଦେବା ଭଲ ନୁହେଁ, କାରଣ ତଢ଼ାରା ନାନାପ୍ରକାର ଜୁଲା ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଶଣ ଶଣ ଓ ଧଳ ଧଳ ଆଦି ବେଦନା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । କୋଷବନ୍ଧ ହେଲେ ଦୁଇତୋଳା ଜଡ଼ାଦେଲ ବା ଦୁଇତୋଳା ଖାଣ୍ଡିମହୁ ପିଚକାରା ଦ୍ୱାରା ମଳଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରଯୋଗ କଲେ ସହଜରେ ଖାଡ଼ା ହୁଏ । ଗୋପାଛଡ଼ା କଳା ରାଶି ଓ ମିଶି ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ବାୟୁର ଅନୁଲୋମ (ସ୍ଵାଭାବିକ ଗତି) ଓ ଅର୍ଶର ପ୍ରଶମ ହୁଏ ।

ବଣ ଓଲୁଅ ଅଭାବେ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଓଲୁଅରେ ଚିକକଣ ମାଟି ଲେପି ଘସି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି, ଅଛି ରାଶି ତେଲ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ଏହା ଅର୍ଶର ମହୋଷଧ ।

ରତ୍ନାର୍ଶର ଚିକିତ୍ସା :

ରତ୍ନାର୍ଶର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ରତ୍ନରୋଧକ କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । କାରଣ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ବନ୍ଦ ହେଲେ ଶୁଳ୍କ ଓ ରତ୍ନଦୋଷ ଜନିତ ନାନା ରୋଗ ଜନ୍ମିପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) ଗୋପାଛଡ଼ା କଳାରାଶି ଓ ଲହୁଣା, ଚିନି ସହିତରେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୨) ପଦ୍ମ କେଶର ବା ନାଗେଶ୍ୱର କେଶରକୁ ଲହୁଣୀ ଓ ଚିନି ସହିତ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୩) କର୍ଣ୍ଣିକା ପଦ୍ମପତ୍ରକୁ ବାଟି ଚିନି ସହିତ ଖାଇଲେ ଅଥବା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଛେଳିଦୂଧ ପିଇଲେ ରତ୍ନ ନିର୍ଗମ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।
- ୪) ପ୍ରତିଦିନ ଏକମୂଠ ବା ଅଧମୂଠ କଞ୍ଚା ଚାଉଳ ତୋବାଇ ଖାଇଲେ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଫଳପ୍ରଦ ଔଷଧ ।
- ୫) ରତ୍ନସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେଲେ ମୁଗଡ଼ାଳି ପାଣିରେ ପିଆଜ ଖାଇବ ଅଥବା କେବଳ ପିଆଜ ଖାଇବ ।
- ୬) କର୍ଣ୍ଣିକା ଧୂଆଁ ମଳଦ୍ୱାରରେ ଦେଲେ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୭) କୌଣସି ଔଷଧରେ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନହେଲେ ପିତା କୋରୁଆଁ (କୋରୁଆଁ, କୁଡ଼ାଚି) ଛାଲି ଅଧତୋଳା ବାଟି ଘୋଲ ଦହି ସହିତ ଖାଇଲେ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

- ୮) କାଳିଆ ଗାଇର ଦୁଧକୁ ଦୁହିଁଲା ପରେ ତଳେ ନରଖୁ ସେଥିରୁ ଦୁଇଛଗାଙ୍କ ଦୁଧନେଇ ତହିଁରେ ଅତିଶାୟ ଫାଳେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି, କନ୍ଦ ବା ଚିନି ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ପିଇଲେ ରକ୍ତସ୍ଵାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ । ରକ୍ତାର୍ଶରେ ଖାରପୋକ ପ୍ର୍ୟୋଗ ପାଇଁ ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା (ପ୍ରଥମ ଭାଗ)’ଦେଖନ୍ତୁ ।
- ୯) ନାଗସାପ କାତିର ଧୂଆଁ ଦେଲେ ଅର୍ଶ ଭଲ ହୁଏ । ନାଗସାପର ମାଂସକୁ ଶୁଖୋର ବୁଝୁଁ କରି ତା’ର ଧୂଆଁ ଦେଲେ ଅର୍ଶର ମାଂସକୁର (ବଳି) ସବୁ ଶୁଖ୍ୟାଏ । ଜର ମଧ୍ୟ ଛାଡ଼ିଯାଏ ।
- ୧୦) ଗେଣ୍ଟୁପତ୍ର (ମଞ୍ଜମଳି) ଏକତୋଳା ୧୦ଟା ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ଅଧପାଏ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ଯେତେ ରୟଙ୍କର ଅର୍ଶରକ୍ତ ବାହାରୁଥିଲେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।
- ୧୧) ନଢ଼ିଆକତା ଭସ୍ତୁ ସମଭାଗ ମିଶ୍ର ମିଶାଇ ଚିକକଣ କରି ବାଟି କାଚପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ଏକତୋଳା ଓଜନ ସକାଳେ ବାର୍ଷି ପାଣିରେ ଖାଇବ । ନଦିନ ଖାଇଲେ ଡାଳ ଡାଳ ହୋଇ ରହୁ ପଡ଼ୁଥିଲେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।
- ୧୨) ଲାଜକୁ ପଡ଼ ସୁକି ଓଜନ କଞ୍ଚା ଗାଇଦୁଧରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
- ୧୩) କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜିକୁ ବୁଝୁଁ କରି କନାରେ ଛଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସୁକି ଓଜନ ବୁଝୁଁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଖାଇବ । ୧୪ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
- ୧୪) ପଟୁଆ (ମାଧ୍ୟମ ଗଛ) ଫଳକୁ ଅଳଶୁସବ ବାଟି ଖଣ୍ଡେ ଛିଣ୍ଗ କମଳରେ ଲଗାଇ କାହାମାରି ବାତିରେ ଖାଇବ । ସକାଳେ କୃମି ବାହାରି ପଡ଼ିବେ (ମୁଣ୍ଡ ମୋଟା ଲାଞ୍ଜ ସବୁ କୃମି) । ତା’ପର ଦିନ କୁଶଗଣ୍ଠି ୨ ୧ ଟା ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ୭ଟା ମିଶାଇ ବାଟି ପିଇବ ।
- ୧୫) ବିତାଚେର, ରସ୍ମଣ, ଗଣ୍ଠିହଳଦି ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମର୍ଦନ କରି ୪ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ଦିନକୁ ୨ ଟି ବଟିକା (ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ) ପାଣିରେ ଖାଇବ । ୮ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
ଅପଥ୍ୟ - ଆଦିଷ, ଖଟା ଖାଇବ ନାହିଁ ।
ଏହି ଓପଥରେ ଅର୍ଶ, ମଳକଣ୍ଠକ ଓ ଭଗନର ଭଲ ହେବ ।
- ୧୬) ଅପାମାରଙ୍ଗମଞ୍ଜ ସୁକି ଓଜନ ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣିରେ ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ନଦିନ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୧୭) ସାତଟି କଲରା ପଡ଼ର ରସରେ ଏକଥାଣା ଓଜନ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଲବଣ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ ଭଲ ହେବ ।
- ୧୮) ପୋକଶୁଦ୍ଧ ପଡ଼ ରସ ଦୁଇତୋଳାରେ ଚିନି ମିଶାଇ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ ।
- ୧୯) ଗୋଟିଏ ବତନ ଅଣ୍ଟା ୨ ୫ ମିନିଟ୍ ପାଣିରେ ସିଖାଇ, ବାତିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ରଖୁ, ସକାଳେ ବିନା ଲୁଣରେ ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତାର୍ଶ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅର୍ଶ ବଳି

- ୧) ଗୋମୁତ୍ରରେ କୋଟିଲା ମଞ୍ଚି ଘୋରି ଅର୍ଶବଳିରେ କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଅର୍ଶବଳି ଶୁଣ୍ଡୀଯାଏ ।
- ୨) ନାଗ ସାପ ମାଂସକୁ ଶୁଣ୍ଡାଇ ତାର ଧୂଆଁ ଅର୍ଶବଳିରେ ଦେଲେ ଅର୍ଶବଳି ଶୁଣ୍ଡୀଯାଏ ଅଥବା ସାପର କାତିକୁ ଅର୍ଶବଳି ଉପରେ ରଖି କରିପୁନି ମାରିଲେ କିଛି ଦିନରେ ଅର୍ଶବଳି ଶୁଣ୍ଡୀଯାଏ ।
- ୩) ଧଳା ସଙ୍ଖୁଆ ଅଧଗୋଳା, ଅମଳାସାରଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା, ବଂଶପତ୍ର ହରିତାଳ ଏକତୋଳା, ଏକତ୍ର ଦୂର୍ଷ କରି ଗୋଟିଏ ମାଟି ଛଡ଼ି ବା ସରାରେ ପୂରାଇ ତା ଉପରେ ଗୋଟିଏ ସରା ଘୋଡ଼ା ଚିକକଣ ମାଟି ଏବଂ ଗୋବର ଦ୍ୱାରା ସନ୍ଧିରୋଧ କରି ତା ଉପରେ କନା ଦେଇ ପୁଣି ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ଶୁଣ୍ଡାଇବ । ଏହିପରି ପୁଣି ମାଟି ଗୋବର କନା ଦେଇ ଶୁଣ୍ଡାଇବ । ତା'ପରେ ଚୂଳି ଉପରେ ରଖି ୧୫ ମିନିଟ୍ ଜାଳ ଦେବ । ତା'ପରେ ଚୂଳିରୁ କାତି ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ସରା ଉତ୍ତରେ ଥିବା ଅଶଧ ବାହାର କରି, ଦୁଇତୋଳା ଗାରିଛିଅ ପକାଇ, ୪ ପ୍ରହର (୧୨ ଘଣ୍ଠା) ମର୍ଦନ କରି ଦୁଇରତି ହିୟାବରେ ବଚିକା କରିବ । ଗୋଟିଏ ବଚିକାକୁ ଲେମୁରସରେ ଘୋରି ଅର୍ଶବଳିରେ ଲଗାଇବ । କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଅର୍ଶବଳି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଭଗନରରେ ମାଥ ଲଗାଇବ ।

ଅଶ୍ଵରୀ (ମୃତ୍ତନୀଳୀ ଭିତରେ ପଥର)

ପିତ୍ର, କପ, ବାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ମୃତ୍ତ ବାଯୁକର୍ତ୍ତକ ଶୋଷିତ ହୋଇ ପଥର ପରି କଟିନ ହେଲେ ତାକୁ ଅଶ୍ଵରୀ ରୋଗ କହନ୍ତି । ଯେପରି ଗୋ-ପିତ୍ର ବାଯୁ ଦ୍ୱାରା ଶୋଷିତ ହୋଇ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଗୋ-ରଚନା ରୂପରେ ପରିଣତ ହୁଏ, ସେହିପରି କପ, ବାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ମୃତ୍ତ ବାଯୁଦ୍ୱାରା ଶୋଷିତ ହୋଇ ଅଶ୍ଵରୀ (ପଥର)ରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।

କୌଣସି କାରଣରୁ ସ୍ଥାନକୁୟତ ବାର୍ଯ୍ୟ କହିର୍ଗତ ହୋଇ ନିପାରି ଲିଙ୍ଗର ଏବଂ କୋଷର ମଧ୍ୟର ବନ୍ଧୁ ମୁଖରେ ରହିଯାଇ ବାଯୁଦ୍ୱାରା ସଂଗ୍ରହୀତ ଓ ଶୋଷିତ ହୋଇ ଅଶ୍ଵରୀ ରୂପେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଶୁକ୍ରାଶ୍ଵରା ଉପନ୍ତ ହେଲେ ମୃତ୍ତନୀଳୀ ରୂପେ ପରିଣତ ହେବନା, ମୃତ୍ତକୃତତା ଓ ଅଷ୍ଟକୋଷରେ ଶୋଥ ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଶୁକ୍ରାଶ୍ଵରା ଉପନ୍ତ ହେବା ସମୟରୁ ସେଥିରେ ଶୁକ୍ର ଆସି ସଞ୍ଚତ ହେଉଥାଏ କିନ୍ତୁ ତାକୁ ପଦି ପାଡ଼ନ (ଚିପାଟିପି) କରାଯାଏ ତାହାହେଲେ ତାହା ବାଯୁ ଦ୍ୱାରା ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଂଶରେ ବିଜନ୍ତ ହୋଇ ଶର୍କରା ଓ ସିକତା ରୂପରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଶର୍କରା ଓ ସିକତା ର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଏହି - ଶର୍କରାଠାରୁ ସିକତା ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ । ବାଯୁ ଅନୁଲୋମ ଥିଲେ, ସେହି ଶର୍କରା ଓ ସିକତା ମୃତ୍ତ ସହିତ ବାହାରି ପଡ଼େ କିନ୍ତୁ ବାଯୁ ପ୍ରତି ଲୋମ ଥିଲେ ଏହା ବହିର୍ଗତ ନ ହୋଇ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଏ ।

ନାଭି, ସେବନା (ମଳଦ୍ୱାର ଠାରୁ ଲିଙ୍ଗମୂଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଲାଇ ହୋଇଥିବା ପରି ଯେଉଁ ସ୍ଥାନ) ଏବଂ ନାଭିର ନିମ୍ନ ପ୍ରଦେଶରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବେଦନା ହୁଏ । ଅଶ୍ଵରୀ ଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ତବାଟ ରୁକ୍ଷ ହୋଇ

ସରିଛେଦ ଧାରରେ ମୁକ୍ତ ନିର୍ଗତ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ବାୟୁ କହୁକ ତାହା ଚାଲିତ ହୋଇ ମୁକ୍ତମାର୍ଗରୁ ଘୁଞ୍ଚଗଲେ ବିନା କ୍ଲେଶରେ ଅଛ ଲୋହିତ ବର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଵର୍ଗ ମୁକ୍ତ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଅଶ୍ଵରାରେ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ ଅଧିକ ଥିଲେ ଗୋଟା ଦାଉରେ ଦାଉ ଘଷେ, ଦେହ କମେ, ଯାତନାରେ ଆର୍ତ୍ତନାଦ କରୁ କରୁ ମାରି ଓ ଲିଙ୍ଗଶ୍ଵରକୁ ଚିପୁଥାଏ । ପିତର କୋପ ଅଧିକ ହେଲେ ମୁକ୍ତମାର୍ଗରେ ଦାଉ ହୁଏ, କମ୍ପର ପ୍ରକୋପ ଥିଲେ ମୁକ୍ତମାର୍ଗରେ ସୂଚ ବିହିଲାପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ଏବଂ ଭାରୀ ବୋଧହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା - ଅଶ୍ଵରା ଗୋଗର ଅବ୍ୟଥୀ ଔଷଧ ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ’ରେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ଅଶ୍ଵରା ଶୂଳର ପ୍ରଥମ ନମ୍ବର ଔଷଧ । ଏହି ଔଷଧ (ବରୁଣାଳି ଇତ୍ୟାଦି) ସାତ ଦିନ ଖାଇ ବନ୍ଧୁତ ଲୋକ ଗୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । କେତେଜଣକୁ ୧୪ ଦିନ ଖାଇବାକୁ ହୋଇଥିଲା । ୧୪ ଦିନରେ ନିଷ୍ଠ୍ୟ ଭଲ ହେବ ।

ବରୁଣ ଛାଲି ନ ମିଳିଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଖାଇବ ।

- ୧) ରାସିଧାଇର ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭସ୍ତୁ, ଦୁଃଖ ଓ ମହୁ ସହିତ ଗ ଦିନ ବା ୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅଶ୍ଵରା (ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା ପଥର) ବହିର୍ଗତ ହୁଏ । ଭସ୍ତୁର ମାତ୍ରା - ଏକ ଅଣା ଓଜନ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ ।
- ୨) କେତେବୁଡ଼ିଏ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଗଛ (ମୂଳ, ଢାଳ, ପତ୍ର ଏବଂ ମଞ୍ଜି ସହିତ) ପୋଡ଼ି ଧଳା ପାଉଁଶ କରିବ । ସେହି ପାଉଁଶ ଯେତେ ଓଜନ ତାର ୧୭ ଗୁଣ ପାଣି ମିଶାଇ ମାଠିଆରେ ରଖିବ । ଯନ୍ତ୍ରଣାକ ପରେ ସେହି ପାଣିକୁ ୨/୩ଥର ଯାଣିବ । ତା’ପରେ ପାଣି ଏକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିଲା ପରେ ଆସେ ଆସେ ସେ ପାଣି ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରକୁ ବାହାର କରି କରେଇବୁ ବୁଲି ଉପରେ ରଖୁ ସେହି ପାଣିକୁ ପାକ କରିବ । ପାଣି ସବୁ ଶୁଶ୍ରୟାଜ କରେଇରେ ଯେହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ରହିବ ତାକୁ କାହିଁ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହାର ନାମ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଯାଇ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ୪ ରତ୍ନ ସକାଳେ ୫ ରତ୍ନ ସନ୍ଧାରେ ଗୋଖରା କ୍ଲାଥରେ ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା ଅଶ୍ଵରା (ପଥର) ବୁଝିତ ହୋଇ ପରିସ୍ରବାଚରେ ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।
- ଗୋଖରା କ୍ଲାଥ - ଦୁଇତୋଳା ଗୋଖରା କଣ୍ଠାକୁ ଏକପା ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣିରେ ଦିନକୁ ୨ ରତ୍ନ ଖାଇଲେ ଯାତ ଦିନରେ ଅଶ୍ଵରା ବୁଝିତ ହୋଇ ପରିସ୍ରବାଚରେ ବାହାରି ପଡ଼େ ।
- ଅପାମାରଙ୍ଗ ଅଭାବରେ କଣ୍ଠମାରିଷ ଗଛର କ୍ଷାର ଉପରୋକ୍ତ ମତେ କାହାର କରି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।
- ୫) ନଦିଆ ଫୁଲ ସୁକି ଓଜନ ପାଣିରେ ବାଟି ସେଥିରେ ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ ଯବକ୍ଷାର ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ରତ୍ନ ଖାଇଲେ ସାତ ଦିନରେ ଅଶ୍ଵରା ବୁଝିତ ହୋଇ ପରିସ୍ରବାଚରେ ବାହାରି ପଡ଼େ ।
- ୬) ଯବକ୍ଷାର ବୁଝି ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ମିଶି ସର୍ବତ ସଙ୍ଗେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପଥର ବୁଝି ହୋଇ ପରିସ୍ରା ସଙ୍ଗେ ବାହାରି ପଡ଼େ । ଅଭତଃ ୧୫ ଦିନ ଖାଇବ ।

ଯବକ୍ଷାର କିପରି କରିବ :

ଯବଗଛ (ପାତିଳା ସମୟରେ ଆଣିବ) ଆଣି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ତୁ କରିବ ଯେପରି ଧଳା ହୋଇଯାଏ । ସେଥୁରେ ଆଠଗୁଣ ପାଣି ଦେଇ ମାତ୍ର ପାତ୍ରରେ ନାବିନ ରଖିବ । ଦିନକୁ ୨/ ନଥର ଘାଣି ଦେଉଥିବ । ୪ର୍ଥ ଦିନ, ଉପରେ ବଦିଥିବା ପାଣିକୁ ସାବଧାନରେ ନିଶାତି ଦେଇ ଅବଶିଷ୍ଟ ଭସ୍ତୁକୁ ଲୁହା କରାଇରେ ପାକ କରିବ । ପାଣି ମରିଯାଇ କ୍ଷାର ସେହି କରାଇରେ ରହିଯିବ ।

ଏହି ଉପାୟରେ ମୂଳାକ୍ଷାର ତିଆରି କରି ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗରେ ଦେବ । ବଜାରରେ ଯବକ୍ଷାର ମାରିଲେ କଳମି ସୋରାକ୍ଷାର ଦେଉଛନ୍ତି । ଅତେବକ ନିଜେ ଏହା ତିଆରି କରିବା ଉଚିତ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ’ରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଆଶ୍ଵୁ ଗଣ୍ଠ ବାତ

୧) ହରିଡ଼ାକୁ ଗଛରୁ ହାତରେ ତୋଳି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଚାର୍ବି କରି (ଲୁହା ଲାଗିବ ନାହିଁ) ଏହି ଚାର୍ବିରୁ ଏକପା, ସୈନିକ ଲବଣ ଏକପା, ଖଣ୍ଡିଗୁଆୟିଅ ଏକପା ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଧୁ - ଗୁଆୟିଅକୁ ରୁଲିରେ ବସାଇ ଗରମ କରି ସେଥୁରେ ହରିଡ଼ାଚାର୍ବି ଓ ସୈନିକ ଲବଣ ପକାଇବ । ହରିଡ଼ା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଭାଜି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୃଦୁଅନ୍ତିରେ ପାକ କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଅଧତୋଳା ଲେଖାର୍ଥୀ ଖାଇବ । ଅଥାଧ ଆଶ୍ଵୁ ଗଣ୍ଠ ବାତ ମାସେ, ଦୁଇମାସରେ ନିଶ୍ଚଯ ଭଲ ହେବ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ’ରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଆକ୍ଷିରୁ ପାଣି ବୋହିଲେ

ପ୍ରତିଦିନ ୪ଟା କାବୁଳିବାଦାମ ବାଟି ପିଇବ । ୨୧ ଦିନ ଖାଇଲେ ଆକ୍ଷିରୁ ପାଣି ବୋହିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ବାଦାମକୁ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତ୍ତୁଗାଇ ସକାଳେ ବାଟି ମିଶ୍ର ମିଶାଇ ପିଇବ ।

ଆକ୍ଷିର ଅନ୍ୟ ରୋଗ ପାଇଁ ଏହି ପୁଣ୍ଡକରେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଏବଂ ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ’ରେ ‘ଚକ୍ଷୁରୋଗ’ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଉକୁଣୀୟ, ଗଜି ଓ ଲିଖ

- ରସୁଣକୁ ପାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ସେହି ପାଣିରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇଲେ ଉକୁଣୀୟ ପ୍ରଭୃତି ମରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ’ରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।
- ଦୁଦୁଗାପତ୍ର ରସ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇଲେ ଉକୁଣୀୟ, ଗଜି ଓ ଲିଖ ମରିଯାନ୍ତି ।

ଉକ୍ତାଦ

ଉକ୍ତାଦ ଏକ ପ୍ରକାର ଅପସ୍ତାର ବାତ ରୋଗ । ରୋଗୀର ଚିତ୍ତରୁମ ହୁଏ । ବହୁତ କଥା କହେ, ଦେହରୁ ଲୁଗା ଫୋପାନ୍ତି ଦେଇ ଲଞ୍ଜିଲା ହୋଇପଡ଼େ ।

ଚିକିତ୍ସା -

- ୧) ମାଲକାଙ୍ଗିନୀ(ଜ୍ୟେତିଷ୍ଠତ), ଜଗମାଂସୀ, ପାତାଳ ଗରୁଡ଼, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକତୋଳାର ଚାର୍ବି ଏକତ୍ର କରି ତହିଁରେ ଦୁଇତୋଳା ମିଶ୍ର ଚାର୍ବି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ ।
ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ ଚାର୍ବି ସିଦ୍ଧମକ୍କରଧ୍ୟଜ ଏକ ରତି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇବ ଏବଂ ଏକପା ବା ଅଧିଧେର ଗାଛଦ୍ୱାରା ପିଇବ । ଗୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।
- ୨) ପୁରୁଷର ମୃତ ସ୍ଥାକୁ ପିଆଇଲେ ସ୍ଵାର ଉନ୍ନାଦ ରୋଗ ଏବଂ ସ୍ଵାର ମୃତ ପୁରୁଷକୁ ପିଆଇଲେ ପୁରୁଷର ଉନ୍ନାଦ ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଉପଦଂଶ (ସିଫିଲିସ)

ଉପଦଂଶ ରୋଗ ଜାହିଁକି ହୁଏ - ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ’ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଚିକିତ୍ସା -

- ୧) ମୟୁରଗିରିଆ (ତୁଡ଼ିଆ) ପାଞ୍ଚ ତୋଳାକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ତିନି ଦିନ ମର୍ଦନ କରି ଶୁଳାବାନ୍ତି ଶୁଖାଇ ତା’ଉପରେ ଅଗରା (ଓଡ଼ିଶମାରି) ରସ ପକାଇ ଓଦା କରି ପୂଣି ଶୁଖାଇବ । ଅଗରାତେରକୁ ଚିକନଶ କରି ବାଟି ଗୋଟିଏ ଶୁଳା କରି ତା ତିତରେ ମୟୁରଗିରିଆ ଶୁଳାଟିକୁ ପୂରାଇ ସରା ତିତରେ ରଖି ତା’ ଉପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସରା ରଖି, ମାଟି, ଗୋବର ଏବଂ କନା ଦାରା ଦୁଇ ସରା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଫାଙ୍କ ବଦ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ । ତାପରେ ଗୋଟିଏ ଗାତରେ ୪ସେର ଘୟି ରଖି ତାପରେ ସରା ରଖି ଭସ୍ତୁ କରିବ । ସରା ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ବାହାର କରି ସେହି ଭସ୍ତୁକୁ ଚାର୍ବି କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏକ ରତି ଭସ୍ତୁ ସକାଳେ ଓ ଏକ ରତି ଅନ୍ତର୍ଭୂମି ଭସ୍ତୁ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସାତ ଦିନ ବା ଚତୁର୍ଦ୍ଦ ଦିନରେ ଯେତେ ଉପରେ ଗନେରିଆ ବା ସିଫିଲିସ ରୋଗ ନିଶ୍ଚଯ ଭଲ ହେବ । ଏହି ଅନ୍ତର୍ଭୂମି ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜଡ଼ାତେଳ ଦୁଇ ଆଉନୟ ଏକ କପ ଗରମ ଦୂଧରେ ମିଶାଇ ପିଇ ଖାଡ଼ା ସଫା କରାଇ ତା ପରଦିନ ଅନ୍ତର୍ଭୂମି ଖାଇବ ।
- ୨) ଦେଢ଼ପୁଟ ଲମ୍ବ ଏବଂ ଚାରିଆଙ୍ଗୁଲ ଓସାର କନାକୁ ଅରଖ କ୍ଷାରରେ ଭିଜାଇ ଶୁଖାଇବ । ଏହିପରି ୨୧ ଥର କରି ଅନ୍ତର୍ଭୂମି ଭସ୍ତୁ କରି ଶିଶିରେ । ଏହି ଭସ୍ତୁର ଏକ ରତିର ଛ ଭାଗରୁ ଭାଗେ ପାନ ସାଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ସାତ ଦିନ ଖାଇବ । ନୃତନ ଉପଦଂଶ କେବଳ ଣ ଦିନରେ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ପଥ୍ୟରେ ଘିଅ ବେଶି ଖାଇବ । ଲଙ୍କାମରିଚ ଓ ଗରମ ମସଲା ଖାଇବ ନାହିଁ ।
- ୩) ଶୈତ ଅରଖ ଚେର ଛାଲି, ସଷ୍ଟି ମଧୁ ସମଭାଗ ଚାର୍ବି ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।
ମାତ୍ରା -୩ ରତି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମନ୍ତ୍ର ସହିତ ଖାଇବ ।
ଗୁଣ - ଉପଦଂଶ, ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ଓ ପୁରୁଣା କାଶରେ ଉପଯୋଗ ।

- ୪) ତ୍ରିପଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଥଙ୍କଳା)ର ଅନ୍ତର୍ଧିମ ଭସ୍ତୁ କରିବ ଏବଂ ଏହି ଉପସ୍ଥିର ୧ ଡିଭାଗରୁ ଭାଗେ କଞ୍ଚଳା (ହିଙ୍ଗୁଲରୁ ବାହାରିଥିବା ପାରା ଏବଂ ଗର୍ଭକ) ଏକତ୍ର ମର୍ଦନ କରି ଖାଇବ ।
ମାତ୍ରା - ଦୁଇଅଣି ଓଜନ । ଅନୁପାନ ମହୁ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ । ଘା'ରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଉପସ୍ଥିକୁ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।
- ୫) ଶୁରାସାନି ସ୍ଵୀଆଣା ଦୁଇତୋଳା, ରସକର୍ପୁର ଏକତୋଳା ମିଶାଇ ଖଲରେ ଏକ ଘଣ୍ଠା ମର୍ଦନ କରି ଏକଛଟାଙ୍କ ଗାଇଦୁଧରେ ମର୍ଦନ କରିବ । ମର୍ଦନ କରୁକରୁ ଶୁଖୁଳା ହୋଇଗଲେ ଆଉ ଏକଛଟାଙ୍କ ଦୁଧ ଦେଇ ମର୍ଦନ କରିବ । ଏହିପରି ୧ ୨ ଦିନ କଳା ପରେ ଏକରତି ହିସାବରେ ବଚିକା ଲାଗି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ଖାଇ କିମ୍ବା ପାଣି ପିଲବ । ଏହିପରି ୮ / ୧୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ସତ୍ତା, ପଚା ଦେହ ମଧ୍ୟ ସୁମ୍ମ ହୋଇଯିବ ।
- ୬) କପୁଳା ଚାର୍ଷ ଅଧିତୋଳା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଉପଦାଂଶର ଚିହ୍ନ ସୁଜା ରହିବ ନାହିଁ । ପଥ୍ର କେବଳ ବୁଟଗୁଡ଼ି ଏବଂ ଘାଁ । ଅନ୍ୟ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ ।
- ୭) ଆଙ୍ଗୁଳ ଗଛର ଛାଳିର ଘନସତ୍ତ୍ଵ ଦୁଇରତି ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ ନାଥର କରି ଏକମାସ ଖାଇଲେ ଉପଦାଂଶ ଗୋଗ ଯାଏ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ରାଶି ଗଛର କ୍ଷାର ଏକରତି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ।

ରତ୍ନରୋଧ

- ୧) ସୁନାରି ଛାଳି, ବାଉଁଶ ଗଣ୍ଠ ବା ପତ୍ର, ଆଖରୋଟ ଖୋଳ, ବିଡ଼ଙ୍ଗ- ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧିତୋଳା, ଗାଇର ମଞ୍ଜି, ମୂଳା ମଞ୍ଜି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ, ରାଶି ଦୁଇତୋଳା, ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ପାଆତୋଳା, ଦୁଇସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣିରେ ସିଂହାଇ ଅବଶେଷ ଏକପା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଲବ । ରତ୍ନସ୍ତାବ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।
- ୨) କଳାମେଘ ରୁମଭସ୍ତୁ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନରୁ ସୁକି ଓଜନ ଦିନକୁ ନାଥର ଗରମ ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ରତ୍ନସ୍ତାବ ହେବ ।
- ୩) କଳା ଅପରାଜିତା ଚେର ଅଣାରେ ବାନ୍ଧିଲେ ରତ୍ନସ୍ତାବ ହୁଏ ।
- ୪) ମଞ୍ଜିଷ୍ଠା ଦୁଇତୋଳା କୁଟି କରି ୨ ୦ ତୋଳା ପାଣିରେ ସିଂହାଇ ଅବଶେଷ ୪ ତୋଳା ରହିଲେ ଛାଣି ଦୁଇତୋଳା ମିଶିଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଲବ । ୩ / ୪ ଦିନ ପିଲଲେ ରତ୍ନସ୍ତାବ ହେବ ।

ରତ୍ନସ୍ତାବ ଅଧ୍ୟକ ହେଲେ

- ୧) କୌଣସି ଔଷଧରେ ଅଧ୍ୟକ ରତ୍ନ ରତ୍ନସ୍ତାବ ବନ୍ଦ ହେଲେ ଦୁର୍ଲଭା ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ଛାଣି କରି ମିଶି ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଅଧ୍ୟକ ରତ୍ନସ୍ତାବ ନିଃୟ ବନ୍ଦ ହେବ ।
- ୨) ମୋରରସ (ଶିମୁଳା ଅଠା) ଏକଅଣା ଓଜନ, ମିଶି ସର୍ବତ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ ଥର କିଛି ଦିନ ଖାଇବ ।

ଏକଶିରା

ଏହି ରୋଗରେ କୋଷର ଗୋଟିଏ ପାଖ ଫୁଲି ଓହଳି ପଡ଼େ, ଭିତର ଶିରା ମୋଗା ହୋଇ ଗଣେ ଓ ବିଷେ ।

ରୋଗର କାରଣ - ଖାଡ଼ା ଫେରିଲାବେଳେ କୁଛୁଇବା, ଅତିମୌଥୁନ, ହସ୍ତମୌଥୁନ (masturbation), ଗନେରିଆ ପ୍ରତୃତି ଦୋଷରୁ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ଏହାକୁ ଏକଜାଉଳିଆ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) ପାଳଧୂଆ ଗଛର ଚେରକୁ ଛେଳିଦୂଧରେ ବାଟି ଏକଶିରା ଉପରେ ଲଗାଇବା ।
- ୨) ଏକଶିରା ଆରମ୍ଭ ହେଉ ହେଉ ପରିସ୍ରା ଓ ଖାଡ଼ା ଫେରିବା ସମୟରେ ଏକଶିରାକୁ ଲିଙ୍ଗର ମୂଳଭାଗ ଆଡ଼କୁ ଠେରି ଧରିଥିବ । ଏହିପରି କିଛିଦିନ କଲେ ବିନା ଔଷଧରେ ଏକଶିରା ଭଲ ହେବ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋତ୍ତମ ଔଷଧ - ନିତ୍ୟାନ୍ୟରରସ ଏକମାସ ଖାଇବାକୁ ହେବ ଏବଂ କୁରଜପ୍ରସାରଣୀ ଟେଲେ ଲଗାଇବାକୁ ହେବ ।

କଟିଶୂଳ ବା କଟିବାତ

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

- ୧) ପ୍ରଥମେ ଦୂଇ ଆଉନ୍ସ ଜଡ଼ାତେଲେ ଏକ କପ ଦୂଧ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇ ଖାଡ଼ା ସପା କରାଇବ । ତା ପରଦିନ ଔଷଧ ଖାଇବ ।
- ୨) ଶୁଣ୍ୟା ଏକତୋଳା, ଗୋଖରା କଣ୍ଠା ଏକତୋଳା, ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଖାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ, ଛାଣି ପିଇଲେ ଆମବାତ ହେତୁ କଟିଶୂଳ ନାଶ ଯାଏ ।
- ୩) ଡ୍ରିମ୍ରିରା ଗଛର କ୍ଷାର ଅଣ୍ଟାରେ ଲଗାଇଲେ କଟିଶୂଳ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।
- ୪) ରସୁଣ ଓ ସୈଷବକୁଣୀ ଏକାଠି ଛେତି ଗରମ କରି ସେକ ଦେବ ।
- ୫) ଗୋଖରା, ଗବଚେର, ଆଙ୍ଗରାତି, ଲବେଙ୍କୁଡ଼ୀ, ଟଭାଚେର, ହେମକେଦାର ପତ୍ର, ବେଳଚେର ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ ନେଇ ଏକତ୍ର ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଖାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେଥିରେ ସାହାନ୍ୟ ଯଦିକ୍ଷାର, ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ହିଙ୍ଗୁ, ସୈଷବକୁଣୀ ଓ ଜଡ଼ାତେଲେ ପକାଇ ଦିନରେ ୨ ଥର ପିଇଲେ ଏକ ସପ୍ତାହରେ କଟିଶୂଳ, କାନ୍ଧର ଶୂଳ, ହୃଦୟଶୂଳ, ଲିଙ୍ଗ ଓ ଯୋନିଶୂଳ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

କଣ୍ଠା ଗଳିଗଲେ

- ୧) ଅପାମାରଙ୍ଗ ପତ୍ର ତିନୋଟି ଗୁଡ଼ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ନାଦିନ ଖାଲଲେ କଣ୍ଠା ମିଳାଇଯାଏ ଓ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ନାହିଁ ।
- ୨) ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧଦ୍ୱାରା କାଚ ବା ଲୁହାକଣ୍ଠା ମିଳାଇଯାଏ ନାହିଁ । ତାକୁ ବାହାର କରିବାକୁ ହେଲେ, ଲଙ୍ଘନଙ୍କିଆ କହା ବାଟି କଣ୍ଠାଗଳିବା ଯାଗାରେ ଲଗାଇ କନାରେ ବାନ୍ଧିଦେବ । ଏକାଦିନକେ କଣ୍ଠା, କାଚ ବା ଲୁହା ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।

ଲଙ୍ଘନଙ୍କିଆ - ଏହାକୁ ଗାଙ୍ଗଡ଼ାହାଶା କହନ୍ତି । ଏହା ଗୋଟିଏ ଲତା । ବାଉଁଶ ପତ୍ର ପରି ପତ୍ର, ଫୁଲ ପାଞ୍ଚଆଙ୍ଗୁଳି ପରି ଅଗ୍ରଭାଗ ଚିତର ଆଡ଼କୁ ବଙ୍ଗା ହୋଇଥାଏ -ରଙ୍ଗ ନାଲି ଓ ହଳଦିଆ ମିଶା । ତା'ର ମୂଳରେ ଅବାପରି କହା ଥାଏ । ଖରାବିନେ ଏହି ଲତା ମରିଯାଏ କିନ୍ତୁ ଏହାର କହା ମାଟିତଳେ ସେହିପରି ଥାଏ । ବର୍ଷା ହେଲେ ସେଥରୁ ପୁଣି ଲତା ବାହାରେ ।

- ୩) ଅରଖ ଷୀର ଲଗାଇଲେ କଣ୍ଠା ବାହାରିପଡ଼େ ।

କଣ୍ଟ ଭିତର ରୋଗ

କଣ୍ଟ ଭିତର ଫୁଲ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଖାଇ ହେଉ ନଥିଲେ, ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇ ହେଉ ନଥିଲେ ଏପିରିକି କାଶି କାଶି ଜିଭ ବାହାରକୁ ବାହାରି ପଡ଼ୁଥିଲେ, ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

- ୧) ଜଠାପଳ ଚୋପା ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ଗୋଲାଇ ବା ସିଂହାଇ ସେହି ପାଣିରେ କୁଳୁକୁଆ କରିବ । ଖଟା, ଆଚାର ପ୍ରଭୃତି ଏବଂ ଦହି ଖାଇବ ନାହିଁ । ସାଗୁ, ବାର୍ଲ୍‌, ଦୁଧ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଆହାର କରିବ । ଜଠାପଳର ଅନ୍ୟ ନାମ -

ସଂସ୍କୃତ - ଅରିଷ୍ଟ, ଫେନିକ୍, ଗର୍ଜପାତନ ।

ବଙ୍ଗଲା - ରିଚେଗାଛ ।

ହିଦି - ରିଠ ।

ତେଲୁଗୁ - କୁଙ୍କଡ଼ିଚେଟୁ ।

- ୨) ଏକତୋଳା ସୁନାରି ଅଠାକୁ ଏକଥେର ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ କୁଳୁକୁଆ କରିବ ଓ ସୁନାରି ଅଠାକୁ ଗରମ କରି କଣ୍ଠରେ ଲଗାଇବ ।

କଣ୍ଟମାଳା, ଗଣ୍ଟମାଳା ବା ଗ୍ରହିରୋଗ

ଗୋଟିଏ କର୍ଣ୍ଣମୂଳରୁ ଅନ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣମୂଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଂଳା କୋଳିପରି ମାଳା ଆକାରରେ ବହୁତ ଗ୍ରହି ଉପରୁ ହେଲେ ତାକୁ କଣ୍ଟମାଳା କହନ୍ତି । କାଖରେ, କାଷରେ, ବେକର ପାଇଁ ପାଖରେ, କୋଟ ସନ୍ଧିରେ ବା ଦେହର ଅନ୍ୟ ଯାଗାରେ ଗ୍ରହି ଫୁଲିଲେ ତାକୁ ଗଣ୍ଟମାଳା ବା ଗ୍ରହି ରୋଗ କହନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା -

- ୧) ଗୋଟିଏ ଏଣ୍ଟୁଆକୁ ମାରି ଏକପା ଘୋରିଷ ତେଲରେ ଏପରି ପୁରାଇବ ଯେପରି କି ସେ ଏଣ୍ଟୁଆ ପୋଡ଼ିଯିବ । ତାପରେ ତାକୁ ସେହି ତେଲରେ ମର୍ଦନ କରି ମଲମ ପରି ହୋଇଗଲେ କାତ ପାତ୍ରରେ ରଖୁ, ପ୍ରତିଦିନ କଣ୍ଠମାଳାରେ ଲଗାଇବ । ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ସାତଦିନ ଲଗାଇବ ।
 - ୨) ଗୋଟିଏ ଛିଟିପିଟିକୁ ମାରି ଅଧୟେର ପାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇବ, ପାଏ ପାଣି ରହିଲେ, ସେଥିରେ ୧୦ ତୋଳା ଘୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ପୁଣି ପାକ କରିବ । ସେ ପୋଡ଼ି ଆଜ୍ଞାର ହୋଇଗଲେ ତେଲରୁ କାଢି ଚିକକଣ କରି ଚୂର୍ଷ କରି ପାତାଗା କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଭାଗକୁ ମହନଭୋଗ ବା ଲାହୁଣା ଭିତରେ ପୁରାଇ ଖାଇବ ଏବଂ ସେହି ତେଲକୁ କଣ୍ଠ ମାଳାରେ ବା ଗଣ୍ଠମାଳାରେ ଲଗାଇବ ।
 - ୩) ପ୍ରତିଦିନ ଅଧାତୋଳା ହଳଦି ବାଟି ପିଇବ ଏବଂ ବଚା ହଳଦି କଣ୍ଠମାଳାରେ ବା ଗଣ୍ଠମାଳାରେ ଲଗାଇବ ।
 - ୪) ନାଗସାପ କାତି ରାଶି ତେଲରେ ପୋଡ଼ି ଲଗାଇବ ।
 - ୫) ଲାଜକୁଳି ପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳାରୁ ଦୁଇ ତୋଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନରେ ଦୁଇଥାର କରି ୨/୩ ମାସ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
 - ୬) ଭାଲିଆ, ହିରାନ୍ୟ ଚିତାପାରୁ ଚେର ଓ ସିଁଝୁରେର ସମଭାଗର ଚୂର୍ଷକୁ ଅରଖ ଖୀରରେ ୧୨ ଘଣ୍ଠା ମର୍ଦନ କରି ଅଧାତୋଳା ହିସାବରେ ବର୍ତିକା କରିବ । ଏହାକୁ ଗୋ ମୁହଁରେ ଘୋରି ଲଗାଇଲେ ଗଣ୍ଠମାଳା ଗ୍ରହ୍ନି ପାତି ତହିଁରୁ ପୂଜ ପାଣି ବାହାରି ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।
- ଶାସ୍ତ୍ରୋତ୍ତମ ଔଷଧ - ଗନ୍ଧକ ରସାୟନ, ବିଜୟ ଚୂର୍ଷ ।**
- ପଥ୍ର - ପୁରୁଣା ଚାଉଳ, ମୁଗ, ପୋଟଳ, ସଜନାଛୁଇଁ, କଳରା ।**
- ଅପଥ୍ୟ - ଦୂଧ, ଦହି, ମାଛ, ପିଠା, ସାରୁ, ଆଲୁ ।**

କର୍ଣ୍ଣରୋଗ

- ୭) ବଧୁରତା, କାନରେ ପୁଯ, କାନ ଗାଣିବା ଜଣ୍ଯାଦି ରୋଗ - ଅଧପାଏ ଖାଣି ଘୋରିଷ ତେଲ କରାଇରେ ମନ ଅଗ୍ରିରେ ପୁରାଇବ । ଫେଣ ମରିଗଲେ ସେଥିରେ ଏକତୋଳା ରତନ ଯୋଡ଼ ପକାଇବ । ରତନ ଯୋଡ଼ ପୋଡ଼ିଗଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ତେଲକୁ ରଖିବ । କାନରେ ପକାଇଲା ବେଳେ ଚିକିଏ ଉଷ୍ଣମ କରି ପକାଇଲେ କର୍ଣ୍ଣରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । କର୍ଣ୍ଣରୋଗର ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପାଇଁ ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ’ ଦେଖନ୍ତୁ ।

କାନ୍ତୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, କ୍ରଣ, ବିଷପ୍ର ଘା ଇତ୍ୟାଦି ଚର୍ମ ରୋଗ

- ୧) ନିମ୍ନ ପତ୍ର, ସାତଙ୍କ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗୋବାଇ ୨୧ ଦିନ ଖାଇବ ।
- ୨) ନିମ୍ନର ପଞ୍ଚଙ୍ଗ (ଫୁଲ, ଫଳ, ପତ୍ର, ଛାଲି, ରେର) ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦୂଳଅଣି ଓଜନରେ ଦିନକୁ ୨୫ର ଖାଇବ । ୧୫ଦିନ ଖାଇଲେ ଚର୍ମରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

କାନ ଭିତରେ ପୋକ

- ୧) କାନରେ ୪/୫ ଗୋପା ଖାଣ୍ଟି ମଦ ପକାଇଲେ ପୋକ ମରନ୍ତି ।
- ୨) ଖାଣ୍ଟି ହିଙ୍ଗୁ ଚିକିଏ ପାଣିରେ ଗୋଳି କାନରେ ପକାଇଲେ ପୋକ ମରନ୍ତି ।
- ୩) କେସକରିବା ରସ ଓ ଅଦାରସ ସମଭାଗ ମିଶାଇ କାନରେ ପକାଇଲେ କାନମୁକ୍ତୁରୀ ପୋକ ମରନ୍ତି ।

କାମଳ

ଯକୃତ ଖରାପ ହୋଇ ଆକି ଓ ମୁଣ୍ଡ ହଳଦିଆ ବର୍ଣ୍ଣ ଦିଶିଲେ କାମଳ ରୋଗ ବୋଲି ଜାଣିବ । ଏହି ରୋଗରେ ମଳର ବର୍ଣ୍ଣ ମାଟିଆ ବା ଧୋବ ଦେଖାଯାଏ । ଖାଡା ପରିଷାର ହୁଏ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ସବୁ ପଦାର୍ଥ ହଳଦିଆ ଦେଖେ । ରୋଗ ବେଶି ଦିନର ହେଲେ ତାକୁ କୁଷ କାମଳ କହନ୍ତି ।

କାମଳ ରୋଗର ଅବ୍ୟଥ୍ ଔଷଧ ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେର । ଏହି ଔଷଧରେ ହଜାର ହଜାର ଲୋକ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବାର ଦେଖୁଛି । ବହୁ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଶୁଣିଛି । ଅତ୍ୟବେ ଏହି ରୋଗ ଆଗ୍ରହ ହେଲାମାତ୍ରେ ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେର ଖାଇବାକୁ ହେବ । କିମ୍ପରି ଖାଇବାକୁ ହେବ ଜାଣିବା ପାଇଁ ‘ଆମ୍ବୁଡୁଡ଼ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ’ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମଞ୍ଜୁଆତି ଗଛ ନ ମିଳିଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ସେବନ କରିବ ।

- ୧) ତ୍ରିକୁଟ (ଶୁଶ୍ରା, ପିପଲକ, ଗୋଲମରିଚ), ତ୍ରିଫଳା (ହରିତା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା) ତ୍ରିମଦ (ମୁଥା, ବିଡ଼ିଙ୍ଗ ଏବଂ ଚିତା) ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା ନେଲେ ୯ ତୋଳା ହେଲା । ଏହି ୯ ତୋଳାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସଙ୍ଗେ ୯ ତୋଳା ମଞ୍ଜୁର ଭସ୍ତୁ ମିଶାଇ ପାଣିରେ ମର୍ଦନ କରିବ । ଏହାର ନାମ ନବାୟସ ଲୋହ । ଏହା ସଙ୍ଗରେ ୯ ତୋଳା ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣମାକ୍ଷିକ ଭସ୍ତୁ ମିଶାଇ ବନ୍ଦୁର ପତ୍ର ରସରେ ୨୧ ଥର ଭାବନା ଦେଇ, ୨୭ ରତ୍ନ ହିସାବରେ ବଚିକା କରି ଶିଶିରେ ରଖୁବ । ଏହି ବଚିକାରୁ ଦିନକୁ ଣଟି ବଚିକା, ବେଳପତ୍ର ରସ ଏକ ତୋଳା ଅଥବା ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେର ଘୋରି କରି ଏକ ଚାମତ ମିଶାଇ, କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ମିଶ୍ୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ପୁନରପି ଏହି ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ ।
- ୨) ନିମ୍ନପତ୍ର ରସ ବା ନିମ୍ନଗଛର ଉତ୍ତର ଛାଲିର ରସ ଏକ ଚାମତ କରି ଦିନକୁ ୩ଥର କରି ୩-୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

- ୩) ବାସନ୍ତ ପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା, ଧନିଆ ଏକତୋଳା, ହରିଡ଼ା ତୋପା ଏକତୋଳା, ଏକତ୍ର କୁଟି ରାତିରେ ପାଣିରେ ବଡୁରାଇ ସକାଳେ ଚକଟି ରସ ବାହାର କରି ସେଥୁରେ ଖଣ୍ଡ ବା ମିଶ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଏହିପରି ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇଲେ ନିଷ୍ଠା ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
- ୪) ପାତିଲା ସପୁରୀର ରସ ଦୁଇତୋଳା, ସେଥୁରେ ବଟା ହଳଦି ଦୁଇଅଣି ଜେନ, ମିଶ୍ର ସୁକି ଓଜନ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେଉଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।
- ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ସେବନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ପିତା ତୋରଢା ମଞ୍ଜି ଚାର୍ଷ କରି ନସ୍ଥ ନେଲେ ନାକରୁ ହଳଦିଆ ପାଣି ବାହାରି ରୋଗ ଶାନ୍ତ ଭଲ ହୁଏ । ନାକ ପୋଡ଼ିଲେ ଗୁଆଛିଆ ନାକରେ ଲଗାଇବ ।

କାଳ

ବଡ଼ ପାତିକରି ନ ଢାକିଲେ ଯାହାକୁ ଶୁଣାଯାଏ ନାହିଁ ତାକୁ କାଳ କହନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) କଷି ବେଳଫଳକୁ ଗୋମୁତ୍ରରେ ବାଟି ଏହି ବଚାର ୪ ଗୁଣ ରାଶି ତେଲ ମିଶାଇବ । ତେଲର ୪ ଗୁଣ ଛେଳିଦୂଧ ଏବଂ ଚାରିଗୁଣ ପାଣି ମିଶାଇ ମୃଦୁ ଅଗ୍ରିରେ ପାକ କରିବ । ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । କିଛିଦିନ କାନରେ ପକାଇଲେ କାନକୁ ଶୁଣାଯାଏ ।
- ୨) ଦଶମୂଳର କ୍ଵାଥରେ ସମଭାଗ ଛେଳିଦୂଧ ମିଶାଇବ । ଏହି ଦୁଇ ପଦାର୍ଥ ପେତିକି ହେଲା ସେତିକି ରାଶିତେଲ ମିଶାଇ ପାକ କରିବ । ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ । ଏହି ତୈଳ ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କାନରେ ପକାଇବ ।

ଦଶମୂଳ - ବେଳ ଗଛର ଛାଳି, ପଣପଣା ଛାଳି, ଗମ୍ଭୀର ଗଛର ଛାଳି, ପାନଳି ଗଛର ଛାଳି, ଗନ୍ଧଣା ଗଛର ଛାଳି, ଶାଳପର୍ଣ୍ଣ, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣ ଗୋଖରା, ଡେଙ୍ଗାଭେଜା, ଅଙ୍ଗରାନ୍ତି । ଶେଷୋକ୍ତ ପାଞ୍ଚଟିର ସର୍ବାଙ୍ଗ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଧୀ - ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦ୍ରୁବ୍ୟରୁ ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର କଲେ ୨ ୧/୨ ତୋଳା ହେଲା । ଏହାକୁ ଏକସେର ପାଣିରେ ପାକ କରି ଏପାକା ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ । ସେଥୁରେ ଛେଳିଦୂଧ ଏକପା ମିଶାଇବ । ସେଥୁରେ ରାଶିତେଲ ଅଧେରେ ମିଶାଇ ପାକ କରି ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ ।

କାଶ

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କାଶକୁ ମହାସିତୋପଳାଦି ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ :

ତାଳମିଶ୍ର ୧ ଗୋଲା, ବଂଶଲୋଚନା ୮ ତୋଳା, ଛୋଟି ପିପପଳୀ ୪ ତୋଳା, ଗୁଜୁରାତି ମଞ୍ଜି ୨ ତୋଳା, ଡାଳଚିନ୍ଦି ଏକତୋଳା, ଜୀରା ୧ ତୋଳା, ଯାତିମାଧ୍ୟ ୨ ତୋଳା, ଶୈତ ଚନ୍ଦନ

୪ ତୋଳା, କବାଚଟିନି ୧ ତୋଳା, ନାଗେଶ୍ଵର କେଶର ୧ ତୋଳା, ଗୁଲୁଟି ସାର ୧୨.୫ ତୋଳା, ଶୁଷ୍ଠ ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ୨ ତୋଳା ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଧି - ମିଶ୍ର, ବଂଶ ଲୋଚନା, ଗୁଲୁଟିସାର, ଅମଲାସାର ଗନ୍ଧକ ଅଳଗା ଅଳଗା ଶୁଷ୍ଠ କରି କନାରେ ଛାଣି ଓଜନ କରିବ । ତା'ପରେ ପିପିଳା ଠାରୁ ନାଗେଶ୍ଵର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଳଗା ଅଳଗା ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଓଜନ କରି ତାପରେ ସମସ୍ତ ମିଶାଇ ୪ ଘଣ୍ଠା ମର୍ଦନ କରିବ ।

ମାତ୍ରା - ସୁନି ଓଜନ ।

ଅନୁପାନ - ମହୁ ସୁନି ଓଜନ ୩ ଘିଅ ଅଧତୋଳା (ମଧୁ ଓ ଘିଅ ସମଭାଗ ହେଲେ ବିଷକ୍ରିୟା ହୁଏ ।)

ଗୁଣ - ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କାଶ, ଶ୍ଵାସ (ଆଜମା), ଯନ୍ତ୍ରି, ହାତପାଦ ଜ୍ଵାଳା, କଣ୍ଠ ଶୁଖ୍ରବା, ରକ୍ତପିତ୍ର କୃଶତା ଆଦି ଦୂର ହୋଇ ଲୋକ ମୋଟା ଓ ତାଙ୍କ ହୋଇଯିବ । ଏହା ବାତଜ, ପିଡ଼ିଜ, ଶତର ଏବଂ କ୍ଷୟକ କାଶକୁ ନାଶ କରେ ।

କପଳନିତ କାଶ -

- ୧) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା, ଅଙ୍ଗରାତ୍ରୀପତ୍ର ରସ ଏକଅଣା ଓଜନ, ମହୁ ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।
- ୨) ଯୁଆଣାକୁ ଚିଲମରେ ଉର୍ଭିକରି ତାର ଧୂଆଁ ପିଲାଲେ କପଳକାଶର ବେଗ ବଦ ହୋଇଯାଏ ।
- ୩) ଅରଖମୂଳ ଛାଳିରୁଣ୍ଣ ୨ ରତ୍ତ ସକାଳେ ୩ ରତ୍ତ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।

ପିଇଜନିତ କାଶ -

ବାସଙ୍ଗପତ୍ରକୁ (୨୦-୨୫ ଟା ପତ୍ରକୁ), ଲମ୍ବା ଭାବରେ ମୋଡ଼ି କନାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ତା ଉପରେ ଟିକକଣା ମାଟି ଏବଂ ଗୋବର ବହଳିଆ କରି ଲେପି ଖରାରେ ଶୁଖ୍ରାଇ ୫/୩ ଖଣ୍ଡ ଘସି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିବ ଯେପରିକି ମାଟି ଲାଲ ବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ କିନ୍ତୁ ପତ୍ର ସବୁ ପୋଡ଼ିବ ନାହିଁ । ତା'ପରେ ମାଟି କାଢି ସିଞ୍ଚିଯାଇଥିବା ପତ୍ରକୁ ଚିପୁଡ଼ି ତାର ରସ ଏକତୋଳା, ମିଶ୍ର ଅଧତୋଳା, ଏବଂ ମହୁ ଅଧତୋଳା ଦିଶାଇ ଚାଟି ଖାଇବ ଦିନକୁ ୨ ଥର । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ । ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ରଗୁ ରସ ବାହାର କରିବାର ଅନ୍ୟ ଉପାୟ - ଅଥାରରେ ଯେପରି ଏଣ୍ଣୁରୀ ପିଠା ହୁଏ, ସେହିପରି ସେହି ପତ୍ରକୁ ଅଥାରରେ ସିଂହାର ରସ ବାହାର କରିବ ।

ବାତ ଜନିତ ଶୁଷ୍ଠ କାଶ -

- ୧) ହଳଦି ଗଣ୍ଠିକୁ ଭାଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଅଧତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ସକାଳେ ଥରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଶୁଶ୍ରାଳା କାଶ ନାଶ ହୁଏ ।
- ୨) ଅଳସୀ (ଅତସୀ - ପେଶୁ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି) ମଞ୍ଜି ଏକତୋଳାକୁ ଏକପା ପାଣିରେ ଫୁଲାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ତାହାକୁ ଛାଣି, ସେଥୁରେ ଦୁଇତୋଳା ମିଶ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ଗରମା ପିଇବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।

କ୍ଷତଜ୍ଜ କାଶ -

ଦୁଃସାହସିକ କର୍ମ - ଯଥା ହାତୀ, ମଗର ଅଗକାଇବା, ନିଜ ଠାରୁ ବହୁଗୁଣରେ ବଳିଷ୍ଠ ଲୋକ ସହିତ କୁଣ୍ଡି ଲଢ଼ିବା, ବହୁ ଓଜନ ଭାର ବହନ, ଯଥା - ୨/୩ ମହିଶର ଚାଉଳ, ମୁଗବସ୍ତା ପିଠିରେ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ରୂପ ହୋଇ ଫୁସଫୁସରେ କ୍ଷତ କରାଇ କାନ୍ଦୁ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଜଣିବା ଦ୍ୱାରା କାଶ ହୁଏ । ଏହାର ଔଷଧ ‘ମହାସିତୋପଳାଦି’ ।

କ୍ଷୟଜ କାଶ -

ଅତିମୌଥୁନ, ଅସମୟରେ ଅତିଅଛ ବା ଅତିବେଶି ଭୋଜନ, ମଳମୁତ୍ତର ବେଗ ଧାରଣ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର କ୍ଷାଣ ହେଲା ପରେ ଯେଉଁ କାଶ ହୁଏ ତାକୁ କ୍ଷୟକାଶ କହନ୍ତି । ଏହାର ଔଷଧ ‘ମହାସିତୋପଳାଦି’ ।

ଉପରୋକ୍ତ ୪ ପ୍ରକାର କାଶ ଯଥା - ବାତଜ, ପିତଜ, କପଜ, କ୍ଷତଜ ଓ କ୍ଷୟଜ କାଶର ଏକମାତ୍ର ଅବ୍ୟଥ୍ ଔଷଧ ‘ମହାସିତୋପଳାଦି’ ।

କୁଷ୍ଟ

ରୋଗର କାରଣ - ବିରୁଦ୍ଧ ଭୋଜନ, ଯଥା - ବାରମ୍ବାର ମାଛ ମାଂସ ସହିତ ଦୁଧ ଭୋଜନ, ମାଛ ସହିତ ଗୁଡ଼, ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଲୁଣ, ମାଛ ଓ ମାଂସ ଏକ ସମୟରେ ଭୋଜନ, ଭୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହେଉଣୁ ସ୍ଵା ସହବାସ, ମଳମୁତ୍ତ ଏବଂ ବାତିର ବେଗଧାରଣ, ଭୋଜନ ପରେ କୁଣ୍ଡ କଥରତ, ପ୍ରଞ୍ଚାପରାଧ, ଯଥା ବିଦ୍ୟାନ ଶୁରୁଜନମାନଙ୍କୁ ଅପମାନିତ କରିବା, ବେଶ୍ୟା ଚମନ ଦ୍ୱାରା ଗନେରିଆ ସିଫିଲିସ ରୋଗ - ଅହିସବୁ କାରଣରୁ ଶରୀରର ବାତ, ପିତ, କପ ଦୂଷିତ ହୋଇ ରମ୍ପ, ରକ୍ତ, ମାଂସ, ଜଳ ପ୍ରଭୃତି ଦୋଷମୁକ୍ତ ହୋଇ ଏହି ଉକ୍ତଟ ଭୟକର ରୋଗ ଜନ୍ମେ । ଆଉ ମଧ୍ୟ କୁଷ୍ଟରୋଗୀ ଯିତାମାତାକର ବାର୍ଯ୍ୟ ଦୋଷରୁ କୁଷ୍ଟ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଗ୍ରହ ଦୋଷ ଏବଂ ଅଭିଶାପରୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ଅଭିଶାପକାତ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏନାହିଁ । ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ଜାତ ରୋଗ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟ ସାଥ ।

୧୮ ପ୍ରକାର କୁଷ୍ଟ ରୋଗକୁ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭିନ୍ନ କରାଯାଇଛି - ଯଥା (୧) କ୍ଷୁଦ୍ର କୁଷ୍ଟ (ରମ୍ବରୋଗ), (୨) ମହାକୁଷ୍ଟ (ବଡ଼ ରୋଗ) ।

ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ପଞ୍ଚକର୍ମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପଞ୍ଚକର୍ମ ଏହି ପୁସ୍ତକର ଅନ୍ୟତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ । ପଞ୍ଚକର୍ମ ଦ୍ୱାରା ଦେହ ଶୁଦ୍ଧ ହେଲା ପରେ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଚିକିତ୍ସା -

(୧) ପଞ୍ଚନିମ ଅର୍ଥାତ୍ ନିମଗନ୍ତର ଚେର, ଛାଳି, ପତ୍ର, ପୁଲ ଏବଂ ଫଳର ସମଭାଗ ଚାର୍ବି ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସେହି ଚାର୍ବିରୁ ସୁକି ଓଜନ ଏକଛଟାଙ୍କ (୪ଟୋଳା), ଛଡ଼ା ମୂତ୍ର (ମାଇ ବାହୁରାର ମୂତ୍ର) ଅଥବା ନିଜ (ରୋଗୀ)ର ମୂତ୍ର ସହିତ ଖାଇବ । ଛଡ଼ା ମୂତ୍ର ନ ଖାଇ

ଗୋଗା ଯଦି ତାର ମୁତ୍ତ ଖାଏ ତାହାହେଲେ ଶାଘ୍ର ଗୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହା ସକାଳେ ଖାଇବ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେହିପରି ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଷ ମାଛୁ ବା ଅଳାଁ ରସରେ ଖାଇବ ।

ପଥ - ବୁଟବୁନୀରେ ରୁଟି, ଘିଆ, ବୁଟ ଡାଲି (ଅଳଣା), ବୃତପକ୍ଷ ଲୁଣଲୁଣିକା ଶାଗ ଓ ହିତିହିତା ଶାଗ, ଚାଷିକଳାରା, ନିୟ ପଡ଼ି ଓ ଫୁଲ । ଏ ସମସ୍ତ ଶାଗ ପୁଆ ଘିଆରେ ବିଘରା ହେବ, ଲୁଣ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ଅପଥ୍ୟ - ଲୁଣ, ତେଲ, ଖଚା ଓ ମିଠା ।

- ୨) କୁଷରୋଗର ଅବ୍ୟଥି ଔଷଧ ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଆଗୋଗ୍ୟ ଦେବତା ବୋଲି କହନ୍ତି । ‘ଗ୍ରହେଷୁ ପ୍ରତିକୁଳେଷୁ ନାନୁକୁଳଂହି ଭେଷଜଂ’, ତେ ଭେଷଜାନାଂ ବାଯିଧାଣି ହରନ୍ତି ବଳଦତ୍ତ୍ୟପି’ । ଗ୍ରହ ଯଦି ପ୍ରତିକୁଳ ହୁଏ ତାହାହେଲେ ସେହି ଗ୍ରହ ଔଷଧମାନଙ୍କର ବୀର୍ଯ୍ୟ (ଶୁଣ)କୁ ହରଣ କରିନିଅନ୍ତି । ଅତେବା ଗ୍ରହଦୋଷଜାତ ଗୋଗାମାନେ ଗ୍ରହରାଜ ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବଙ୍କର ଉପାସନା ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର ଦାରା କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ନମସ୍କାରକୁ ଅଷ୍ଟଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କହନ୍ତି । ଦୁଇପାତ, ଦୁଇହାତ, ଦୁଇଆଶୁ, ଛାତି ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ ଯେଉଁ ନମସ୍କାର କରାଯାଏ, ତାକୁ ଅଷ୍ଟଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କହନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟଦୟ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟାଷ୍ଟ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ ବିର ସକାଳେ ୧ ୨ ଟି ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ୧ ୨ ଟି ଅଷ୍ଟଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାଷ୍ଟଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଗୋଟିଏ ନାମ ଉଚାରଣ କରି ନମସ୍କାର କରି ସାଷ୍ଟଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କରିବ । ଏହିପରି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ୧ ୨ ଟି ନାମରେ ୧ ୨ ଥର ସାଷ୍ଟଙ୍ଗ ନମସ୍କାର ପ୍ରାଣାମ କରିବ । ଯଥା (୧) ଓ ବିଷବେ ନମଃ, (୨) ଓ ଧାତ୍ରେ ନମଃ, (୩) ଓ ପୁଷ୍ଟେ ନମଃ, (୪) ଓ ଭଗାୟ ନମଃ, (୫) ଓ ମିତ୍ରାୟ ନମଃ, (୬) ଓ ଜନ୍ମାୟ ନମଃ, (୭) ଓ ବରଣ୍ଣାୟ ନମଃ, (୮) ଓ ଯମାୟ ନମଃ, (୯) ଓ ବିବିଦ୍ୱିତେ ନମଃ, (୧୦) ଓ ଅଂଶୁମତେ ନମଃ, (୧୧) ଓ ଭଦ୍ରେ ନମଃ, (୧୨) ଓ ପର୍ଜନ୍ୟାୟ ନମଃ ।
- ପ୍ରଥମ ନମର ଔଷଧ ପଞ୍ଚନିୟ ଚୂର୍ଷ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ଅଷ୍ଟଙ୍ଗ ନମସ୍କାର ଗୋଟିଏ ଅଦ୍ଭୁତ ଯୋଗ, କାରଣ ଏଥୁରେ ନାଟି ଗୋଗନାଶିନୀ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଗୋଟିଏ ଭେଷଜ (ଔଷଧ)ର ଗୋଗନାଶିନୀ ଶକ୍ତି, ଦିତାୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରୁଥିବା ସମୟରେ ଗୋଗାର ଜାଗନ୍ତି (ମୁଁ ପ୍ରଭୁକୁପାରୁ ନିଶ୍ଚଯ ଗୋଗମୁକ୍ତ ହେବି), ଦୃତୀୟରେ ଶୀଶା ଶକ୍ତି (ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଆଶାବାଦ) । ଅଧିକତ୍ତ୍ଵ ଏହି ଅଷ୍ଟଙ୍ଗ ନମସ୍କାର ଦାରା ଦଶ ବୈଠକ ପରି କସରତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବଳ, ତେଜ ଓ କ୍ଷୁଦ୍ର ବୃକ୍ଷିର କାରଣ ଅଟେ ।
- ମଞ୍ଜିଷ୍ଠା ତ୍ରିପଳା ତିକ୍ତା, ବଚା ଦାରୁନିଶାଖମୁଢ଼ ।

ନିୟ ଆଭି କୃତାର୍କସ୍ଥ ପାନାର କୁଷଂ ବିନାଶଯେତ ॥

ଅର୍ଥ - ମଞ୍ଜିଷ୍ଠା, ତ୍ରିପଳା, କରୁକୀ, ବଚ, ଦେବଦାରୁ, ହଳଦୀ, ଗୁଲୁଚି, ଏବଂ ନିମଛାଳି ଏ ସମସ୍ତର ଅର୍କ ପିଇଲେ କୁଷ ଗୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

୪) ନିୟମପ୍ରତି ରସ ଏକତୋଳା ଓ ହିଡ଼ିମିଚାଶାଗ ରସ ଏକତୋଳା ଏକାଠି ମିଶାଇ ଦୁଇବେଳା ପିଇଲେ କୁଷ୍ଟରୋଗ ଯାଏ । ୨୧ ଦିନ ଖାଇବ ।

ପଥ୍ - ଏକ ନମ୍ବର ଔଷଧରେ ଯାହା ଲେଖାଅଛି । ଅଧାମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ବାହ୍ୟ ଓ ଅନ୍ତରର କୃମି ମରିଯାଆନ୍ତି । ୩ ଦିନ ଖାଇବ ।

୫) ଆଙ୍କୁଳ ତେଲରେ ଶୁଦ୍ଧ ବଂଶପତ୍ରୀ ହରିତାଳ ମର୍ଦନ କରି ଚକିକରି ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ଅଶ୍ଵଭଥ ଛାଳିର ଉସ୍ତୁ ରଖୁ ତା ଉପରେ ହରିତାଳ ଚକି ରଖୁ ତା ଉପରେ ଅଶ୍ଵଭଥ ଉସ୍ତୁ ଦେଇ ୧୨ ପ୍ରହର ଜାଳ ଦେବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ସେହି ଉସ୍ତୁ ବାହାର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ଏକରତି ।

ଅନୁପାନ - ସୋମରାଜ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଅଶା ଓଜନ ।

୬) ଅରଖ ଶାରକୁ ଶୁଖାଇ ୧ ରତି ହିସାବରେ ବଢ଼ିକା କରିବ । ଦିନକୁ ନାଥର ମହୁସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଥରକେ ଗୋଟିଏ ବଢ଼ିକା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଯଦି ଖାଡ଼ା ସପା ନହୁଏ ତାହାହେଲେ ୨ ଟି ଲେଖାର୍ଥ ବଢ଼ିକା ଖାଇବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଖାଡ଼ା ସପା ହୋଇ ଦେହର ବିଷ ବାହାରି ପଡ଼ି ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ କୁଷ୍ଟରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ । ଗୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।

ଲେପ - କଞ୍ଚା ଅରଖ ଫଳଗୁଡ଼ିଏ ଆଣି କଞ୍ଚା ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ (ଯେଉଁ ହାଣ୍ଡି ପୋଡ଼ା ହୋଇନଥାଏ) ପୁରାଇ ମୁହଁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ବା ପଳମଦାରା ବନ୍ଦ କରି ପାଙ୍କକୁ ଚିକକଣ ମାଟି, ତୁଳା, କନ୍ମା, ଗୋବର ଦେଇ ବନ୍ଦ କରି ଶୁଖାଇ ୧୦-୧୫ ସେର ଘୟିରେ ଗଜ ପୁଟରେ ଉସ୍ତୁ କରି ସେହି ଉସ୍ତୁରେ ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ମଳମା କରିବ । କୁଷ୍ଟ ଛଇ ଉପରେ ଲଗାଇବ । ଉଦପଂଶ କ୍ଷତ ମଧ୍ୟ ଏହି ମଳମରେ ଭଲ ହୁଏ ।

୭) ଆଙ୍କୁଳ (ଧଳା ଆଙ୍କୁଳ) ମୂଳଛାଳି ଶନିବାର ବା ରବିବାର ଆଣି ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ । ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଏକଅଶା ଓଜନ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏମାସ ଖାଇଲେ ଏବଂ ଏହି ଛାଳିକୁ ବାଟି କୁଷ୍ଟ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ କୁଷ୍ଟ ଏବଂ ଛାଇ ନାଶ ହୁଏ । ସ୍ଵର୍ଗହାନ କୁଷ୍ଟରେ ସ୍ଵର୍ଗ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଆଙ୍କୁଳ ଛାଳିକି ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି ଏକମାସ ଖାଇବ, କାରଣ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ମାସରୁ ଅଧିକ ରହିଲେ ଶୁଣହାନ ହୋଇଯାଏ ।

୮) ଅରଖ ଫୁଲର ଅନ୍ତର୍ଧୀମ ଉସ୍ତୁ ୨ ରତି, ମହୁ ଏକ ଚାମତ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ । ଗୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ । କୁଷ୍ଟ ଛଇ ଉପରେ କୋକ ଲଗାଇ ରକ୍ତ ବାହାର କରିଦେବ ।

ଲେପ - ୧ : ହରିଡ଼ା, କରଞ୍ଚା ମଞ୍ଜି, ଶ୍ରେତ ସୋରିଷ, ହଳଦୀ, ସୋମରାଜ ମଞ୍ଜି, ଦୈତ୍ୟବ ଲବଣ୍ୟ ଏବଂ ବିଢ଼ଙ୍ଗା - ଏ ସମସ୍ତର ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗାଇ ମୃଦୁରେ ବାଟି କୁଷ୍ଟ ଛଇ ଉପରେ ଲେପ ଦେବ ।

ଲେପ - ୨ : ମନଶାଳା, ହରିତାଳ, ଗୋଲମରିଚ, ସୋରିଷ ତେଲ ଓ ଅରଣ୍ୟ କୀର୍ତ୍ତି ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ବାତରକ୍ତ ଓ କୁଷ୍ଠ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ସେବନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମ ନମ୍ବରରେ ଥିବା ପଥ୍ୟ ପାଳନ କରିବ । ସଜ ଗୋବରଙ୍ଗ କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସ ଦେହରେ ମର୍ଦନ କରି ଗାଧୋଇବ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ନିଜର ମୃତ ବା ଛଡ଼ା ମୃତ ପିଞ୍ଜଥିବ ।

କୃମି

- ୧) ବେଳପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ଟାମଟ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ (୫ଟା ଗୋଲମରିଚ ଚାର୍ଖା) ମିଶାଇ ପିଲାକୁ ପିଆଇଲେ ଉଦର କୃମି, ପ୍ଲାହା ଓ ବଦହଜମି ପ୍ରଭୃତି ନାଶ ହୁଏ ।
- ୨) ଭୁଙ୍ଗରାଜ ରସରେ ଜଡ଼ା ତେଲ ମିଶାଇ ପିଆଇଲେ ପେଟ ଭିତରୁ କୃମି ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି । ଭୁଙ୍ଗରାଜ ରସ ଏକତୋଳା ଏବଂ ଜଡ଼ାତେଲ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଦେବ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଜଡ଼ାତେଲ ଣା ତୋଳା ।
- ୩) କୃମି ଦଶି ପୋକ - ସୁନାରି ଥାତୀ ଥାଢ଼େଇ ତୋଳା, ବିଡ଼ଙ୍ଗଚାର୍ଖ ଅଧିତୋଳା, ଅଧିସେର ପାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଅବଶେଷ ଅଧିପା ରହିଲେ ଛାଣି ସେଥିରେ ଦୁଇତୋଳା ଜଡ଼ାତେଲ ମିଶାଇ ସକାଳେ ପିଲାକୁ ଣା-୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଖାଡ଼ା ସହିତ ସୁନ୍ଦର ଉଦର କୃମି ବାହାରି ପଡ଼ିବେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା କୃମି ହେତୁ ଅଗ୍ନି ମାତ୍ୟ, ବାତି, ପାଣ୍ଡୁ, ଦୁର୍ବଳତା, କାନ୍ଦୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ଆଳସ୍ୟ, ତତ୍ରା, ମନ୍ଦର ଆଦି ଭଲ ହୁଏ । ଯଦି ସମସ୍ତ କୃମି ନ ପଡ଼ନ୍ତି ତାହାହେଲେ ଣା-୪ ଦିନ ଖାଇବ ।

କୋଷକାଠନ୍ୟ

ଏହି ଗୋଗରେ ମଳ ଶୁଷ୍କ ହୋଇ ପଥର ପରି କଟିନ ହୋଇଯାଏ । ଖାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇ ପେଟ ପୁଲିଯାଏ । ଏହାକୁ ଅନାହ ଗୋଗ କହନ୍ତି ।

ଗୋଗର ଲକ୍ଷଣ - ଆମାଶୟର ଦୁର୍ବଳତା, ଯଥେଷ୍ଟ ଜଳପାନର ଅଭାବ, କୃମି ଦୋଷ ବହୁମୁକ୍ତ ଓ ଅମ୍ଲପିତି ଇତ୍ୟାଦି ଗୋଗରୁ ହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା - ପ୍ରଥମେ ଖାଡ଼ା ଔଷଧ ଖାଇ ବା ଦୁଇ ଆଉନ୍ୟ ଖାଣ୍ଡ ମହୁ ପିଚକାରୀ ଦ୍ୱାରା ମଳଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଖାଡ଼ା ସମା କରାଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ଏହି ଗୋଗ ଆଉ ହୁଏ ନାହିଁ ।

- ୧) ଜଣ୍ଠି ହରିତ୍ତା ୧୦ ତୋଳାକୁ ୮୦ ତୋଳା ଗାଇ ମୃତରେ ସିଙ୍ଗାଇବ । ଗୋମୃତ ମରିଗଲେ ଛାଇରେ ଶୁଶ୍ରାବ କରି ରଖିବ । ତାପରେ ସେହି ପାଡ଼ୁରେ ଜଡ଼ାତେଲରେ ଭାଙ୍ଗି ଚାର୍ଖ କରି ରଖିବ । ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଚାର୍ଖ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ପାଣିରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇବ ।

- ୨) ଶରିଷ ମଞ୍ଜି ପ୍ରଥମ ଦିନ ଗୋଟିଏ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ଦୁଇଟି, ତୃତୀୟ ଦିନ ତିନୋଟି ଏହିପରି ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଡ଼ାଇ ୪୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ଆଉ କୋଷତବ୍ୟାତା ରହିବ ନାହିଁ । ମଞ୍ଜିକୁ ଚାରି କରି ଖାଇବ ।

ଖନେଇ କଥା କହିବା ବା ତୁଣ୍ଡ ଲାଗିବା

ଶଙ୍କଭୟ ଏକ ତୋଳାରେ ଏକ ଅଣା ଓଜନ ସୁନା ଭୟ ଉପରି ରୂପେ ମିଶାଇ ୪୦ ପୁଣିଆ କରିବ । ଦିନକୁ ୨ ପୁଣିଆ - ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ପୁଣିଆ ମହୁ ସାଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଖନେଇ କଥା କହିବା ଉଲ୍ଲଙ୍ଘ ହୁଏ ।

ଗନେରିଆ

ଏହିରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ’ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଚିକିତ୍ସା -

- ୧) ଭେଣ୍ଟି ଗଛର ଚେର ଏକତୋଳା କୁଟିକରି ଏକପା ପାଣିରେ ରାତିରେ ବଢ଼ୁରାଇ ରଖିବ । ସକାଳେ ଚକଟି ଛାଣି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇବ । ଏହିପରି ୨୧ ଦିନ ଖାଇଲେ ଗନେରିଆ, ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ବାର୍ଯ୍ୟ ଗାଡ଼ା ହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରମତ୍ତନ ଉପର୍ମନ ହୁଏ । ଗଛରେ ଭେଣ୍ଟି ଫଳୁଥିବା ସମୟରେ ଚେର ଆଣିବ । ବୁଡ଼ା ଗଛରୁ ବା ମଳାଗଛରୁ ଚେର ଆଣିବ ନାହିଁ । ଶନିବାର ବା ରବିବାର ଦିନ ଚେର ଆଣିବ ।
- ୨) ଗଣ୍ଠି ହଳଦୀ ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଏକପା ଛେଳି ଦୁଧରେ ଘୋରି କରି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ବା ପଦରଦିନ ଖାଇବ ।
- ୩) ୪ସେର ହଳଦୀ ଗୋଟିଏ ହାଣିରେ ରଖୁ ତା ଉପରେ ୨ ୧/୨ ସେର ଗାଇଦୁଧ ଢାଳିବ । ହଳଦୀ ଦୁଧ ପିଇ ଯେତେବେଳେ ଶୁଖୁଲା ହୋଇଯିବ ତା ଦେହରୁ ପାତାଳ ଯନ୍ତ୍ରରେ ତେଲ ବାହାର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସ୍ଵକି ୭ଜନ ତେଲ ଲହୁଣୀ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଗନେରିଆ ଗୋଗ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘ ହୁଏ ।
- ୪) ମର୍ଜଣି ଶିଫକୁ ଚାର୍ଝ୍ କରି ଖଣ୍ଡିଏ କନାରେ ବିଶ୍ଵାସ ବଳିତା କରିବ । ସେହି ବଳିତାକୁ ଦୀପରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଦେଇ ଜାଳିବ । ଦୀପର ଗା ପାଖରେ ଦୁଇ ଦୁଇଟା କରି ଗା ଜଣା ରଖୁ ତା ଉପରେ କଂସା ଥାଳି ରଖିବ । ଦୀପ ଜଳିଲେ ସେଥରୁ ଯେଉଁ ଧୂଆଁ ବାହାରିବ ସେଇସବୁ କଂସାଥାଳିରେ ଲାଗିପାଇ କଞ୍ଜଳ ହେବ । ଥାଳିରେ ଅଣ୍ଣାପାଣି ଦେବ, ଯେପରି କି ଥାଳିଟା ତାତି ନଯାଏ । ନିବାତ ଯାଗରେ ଦୀପ ରଖିବ ଯେପରି ପବନ ଦ୍ୱାରା ଦୀପ ଶିଖାର ଧୂଆଁ ବାହାରକୁ ନଯାଇ ଥାଳିରେ ଲାଗିବ । ବଳିତା ଜଳିଗଲା ପରେ ଥାଳିରୁ କଞ୍ଜଳ ବାହାର କରି ରଖିବ । ଗୋଟି ପ୍ରଥମେ ଖାଡ଼ା ଓଷଧ ଖାଇ ଖାଡ଼ା ସଫା କରାଇବ । ତା’ପରେ ଲିଙ୍ଗ ଭିତରେ ପିଚିକିରି ପାଣି ପିଚକାରୀ ଦେଇ ସଫା କରାଇବ । ପିଚିକିରି ଦୁଇ ରତ୍ନ ଏକ

ଆଉନ୍ସ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଚକାରୀ ଦେବ । ଏହା ପରେ ରୋଗୀ ଗାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆଖିରେ ସେହି କଜଳ ଲଗାଇ ଗୋଟିଏ ଦୀପ ଜାଳି ଆଗରେ ରଖିବ । ଚାରିଛଡ଼ି (ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ିଘଣ୍ଠା) ସେହି ଦୀପକୁ ଚାହିଁ ରହିବ, ତା'ପରେ ଶୋଇବ । ସକାଳେ ଦେଖୁବ ତାର ଆଉ ଗନେରିଆ ରୋଗ ନାହିଁ ।

ଗନେରିଆ ରୋଗୀର ପରିସ୍ଥା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ - ଜଡ଼ାତେଲ ଏକତୋଳା ଗରମ ପାଣିରେ ପିଇବ ଏବଂ ଗୋଟିଏ କାରେଜି ଲେମୁକୁ ଦୁଇପାଳ କରି ମଞ୍ଜି ବାହାର କରି କଳମି ସୋରା ସୁକି ଓଜନ ତା ଭିତରେ ପୂରାଇ ରଢ଼ିନିଆଁ ଉପରେ କିଛି ସମୟ ରଖୁ ତା'ପରେ ଚିକିକଣ କରି ବାଟି ଗରମ ଆଉ ଆଉ ରୋଗୀର ନାରିର ଚାରିପାଖେ ଲେପ ଦେଲେ ପରିସ୍ଥା ହୁଏ ।

ଗର୍ଭକାରକ

- ୧) ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷ ଶନିବାର ଦିନ (ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷର ପ୍ରଥମ ଶନିବାର) ଶୁକ୍ଳ ଦୁଦୁରାପତ୍ର ଆଣିବ । ସେହିଦିନ ଏକବର୍ଷ ଗାଇର ଦୂଧ (ଯାହାର ବାହୁର ଅଣ୍ଟିରା ହୋଇଥିବ) ଆଣି ଦହି ପକାଇବ । ତା'ପରଦିନ ଲହୁଣା ବାହାର କରି ସେହି ଲହୁଣା ଓଜନର ଶୁକ୍ଳଦୁଦୁରା ପତ୍ର ମିଶାଇ ନାଦିନ ମର୍ଦନ କରି ଚଣ୍ଣ ପରି ବଟିକା କରି ରଖିବ । ସ୍ବା ରତ୍ନ ଧର୍ମ ଦିନଠାରୁ ତମ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇ ଚିକିଏ ପାଣି ପିଇବ । ଜିଶ୍ଵରଙ୍କ କୃପାରୁ ପୁତ୍ର ରତ୍ନ ପ୍ରାୟ ହେବ ।
- ୨) ପଳାସ ମୂଳର ଛାଲି ସୁକି ଓଜନ ଗୁଆଣିଅ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ରତ୍ନ ନାଦିନ ଖାଇଲେ ବନ୍ଧ୍ୟା ଦୋଷ ନିବାରିତ ହୋଇ ଗର୍ଭଧାରଣ ହୁଏ ।
- ୩) ରତ୍ନ ନାଦିନ ଏକତୋଳା ଲେଖାର୍ଥ ରୂପୀ ଅଂଳା ବାଟି ପିଇଲେ ବନ୍ଧ୍ୟାଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ସତାନ ଲାଭ ହୁଏ ।
- ୪) ଅଣ୍ଣିମା ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଅଶ୍ଵତଥ ମନୋଜର ଛାଲି ଏକତୋଳା ଗାଇଦୁଧରେ ବାଟି ସ୍ବା ଶୁକ୍ଳସ୍ଵାନ ଦିନ (ରତ୍ନ ୪ର୍ଥ ଦିନ) ଖାଇଲେ ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ ।
- ୫) ପାଟିଲା ବେଳ ଓ ପୁରୁଣାଗୁଡ଼ ଶୁକ୍ଳସ୍ଵାନ ଦିନ ଖାଇବ । ବାସଙ୍ଗ ଚେର ହାତରେ ବାନ୍ଧିବ ।
- ୬) ବାସ କରେଣା ଚେର, ଧାତୁକି ଫୁଲ, ବର ଓେଳ, ନାଳକଙ୍କ ଫୁଲ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ରୂପୀ କରି ରଖିବ । ସେଥିରୁ ଅଧତୋଳା ରୂପୀ ଗାଇଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ପିଇଲେ ସାମାନଙ୍କର ନିଷୟ ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହୁଏ । ରତ୍ନସ୍ଵାନ ଦିନଠାରୁ ନାଦିନ ଖାଇବ ।
- ୭) ଏକମୁଣ୍ଡ ରସ୍ତା ୧ ୨ ୦ ଟି ଚୋପାଇଥାଇ ଗୋଟିଏ ମାଟି ଛଢ଼ିରେ ପୂରାଇ ତା ଉପରେ ଖାଣ୍ଡି ମହୁ ପୁରାଇବ, ଯେପରି ରସ୍ତା ଉପରେ ଏକ ଆଙ୍ଗୁଳି ମହୁ ରହିବ । ତାପରେ ଛଢ଼ିର ମୁହଁ ଗୋଟିଏ ସରାରେ ବନ୍ଦ କରି ଫାଙ୍କରେ ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ତା ଉପରେ କନା ପକାଇ

ପୁଣି ମାତି ଗୋବର ଦେଇ ତୁଳିପାଖରେ ମାସେ ଦେତ୍ରମାସ ପୋଡ଼ି ରଖିବ । ତାପରେ କାହିଁ
ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ପୁରୁଷ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଏକମାସ ଖାଇବେ ।
ଏହା ଖାଇଥିବା ସମୟରେ ସହବାସ କରିବେ ନାହିଁ । ରତ୍ନସ୍ନାନ ପରଠାରୁ ଏହି ଔଷଧ
ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ଗରମ ପଦାର୍ଥ, ବେଶି ମସଲା ପଡ଼ିଥିବା ଉଚକାରୀ ଖାଇବ
ନାହିଁ । ଏହା ପରେ ସହବାସ କଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ ।

ଗର୍ଭ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ

- ୧) ଉତ୍ତରୁଳି ଚେର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ପାଣିରେ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ
ପିଇବ । ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ୩/୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ୨) ଉତ୍ତାପନ ମଞ୍ଜିର ଶସ୍ତ୍ର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ପାଣିରେ ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଲାଗ୍ ଲାଗ୍
୩/୪ ଦିନ ଖାଇବ ।
- ୩) ଲଙ୍ଘନଙ୍କିଆ କଥାକୁ ବାଟି ଖଣ୍ଡ କନାରେ ବହଳିଆ କରି ଲଗାଇ କଷପୁନି ପରି ଯୋନିରେ
ଧାରଣ କଲେ ନିଷ୍ଠ୍ୟ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ୪) ପାଳଧୂଆ ଗଛର ସବୁଚେର ଏକଅଣି ଓଜନ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ
ଏବଂ ପାଳଧୂଆ ପତ୍ରର ଡେମ୍ ଦୁଇଟି (ଅଗ ଛିଣ୍ଡାଇ ପକାଇ ଦେବ) ଯୋନି ଭିତରେ
ପୁରାଇ କୌପୁନି ପିଣ୍ଡିଲେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଗର୍ଭ ନ ହେବାକୁ

- ୧) ପୁଷ୍ଟ୍ୟାନନ୍ଦତ୍ର ଦିନ ବା କୃଷ୍ଣ ଚତୁର୍ଦଶୀ ଦିନ ସକାଳେ କଳା ଦୁଦୁରା ଗଛ ମୂଳେ ଅଗୁଆ
ଚାଉଳ ଓ ଗୁଆ ଦେଇ ବରଣ କରି ଖଣ୍ଡିଏ ଚେର ଆଣି ତମ୍ଭା ଡେଉଁରିଆରେ ପୁରାଇ ପୁରୁଷ
ଅଣ୍ଣାରେ ବାଣିଲେ କଦାପି ଗର୍ଭ ହେବ ନାହିଁ ।
- ୨) କୌଣସି ପିଲା ପ୍ରଥମ ଦାନ ପଡ଼ିଲାବେଳେ ତଳେ ନପଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଣି ରୂପା ଡେଉଁରିଆରେ
ପୁରାଇ ବାମ ହାତରେ ବାଣିଲେ କେବେ ହେଁ ଗର୍ଭ ହେବ ନାହିଁ ।
- ୩) ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ଗଛର ମଳାଙ୍ଗ ସୁକି ଓଜନ, ଗୋଲମରିତ ସାତଟା ଏକତ୍ର ବାଟି ସ୍ତ୍ରୀ ଶୁଦ୍ଧସ୍ନାନ
ଦିନ ଖାଇଲେ ଏକାଥରକେ ଗର୍ଭ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।
- ୪) ରତ୍ନର ନାୟଦିନ ୪ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ପୁରୁଣାଗୁଡ଼ ଖାଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।
- ୫) ରତ୍ନସ୍ନାନ ପରେ ଗୋପାହତ୍ତା ଜଡ଼ା ମଞ୍ଜି (Castor Seed) ନାଟି ଗିଳି ଖାଇଲେ ନାବର୍ଷ
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।
- ୬) ପଲାସ ମଞ୍ଜିକୁ ପୋଡ଼ି ପାଉଁଶ କରିବ । ଏହି ପାଉଁଶରୁ ସୁକି ଓଜନ ରତ୍ନସ୍ନାନ ପରେ ଖାଇବ ।
ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ନାଦିନ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

- ୭) ରତ୍ନସ୍ଵାମୀ ଦିନ ୩୦ ଆରମ୍ଭ କରି ସାତ ଦିନ ପ୍ରତ୍ୟେ ଏକତୋଳା ଶଙ୍ଖପୁଣ୍ଡ ଚେର ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇଲେ ଆଉ ଗର୍ଭ ହେବ ନାହିଁ ।
- ୮) ରତ୍ନର ଜଦିନ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ମଦାରଫୁଲ କାଞ୍ଚିପାଣିରେ ବାଟି ପିଇବ । ୪୯ ଦିନ ୩୦ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇତୋଳା ପୁରୁଣା ଶୁଭ ୧୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ଆଉ ଗର୍ଭ ହେବ ନାହିଁ ।
- ୯) ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମନ୍ୟାର ଚେର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ବାଟି ପିଇଲେ ଗର୍ଭ ହେବ ନାହିଁ ।
- ୧୦) ପୁରୁଷ ତାର ଲିଙ୍ଗରେ ଖାଣ୍ଡି ନିଯମତେଲ ଲଗାଇ ସହକାର କଲେ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।
- ୧୧) ରତ୍ନର ପ୍ରଥମ ଦିନଠାରୁ ୧୯ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଜ ସକାଳେ ଅଧତୋଳା ହଳଦୀ ବାଟି ଖାଇଲେ କବାପି ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଗର୍ଭଣୀର ବାନ୍ତି

ଚିରେଇତା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ, ଚିନ୍ମି ଓ ମହୁସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭଣୀର ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଐଶ୍ଵର ପାଇଁ ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ’ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଗଳଗଣ୍ଡ

ଚିକିତ୍ସା - ‘କଣ୍ଟମାଳା’ରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭାଶୟ ଚୁୟୁତି

ଏହି ଗୋଗରେ ସ୍ବାମୀନଙ୍କର ଗର୍ଭାଶୟ ଯୋନିର ଦ୍ୱାରଦେଖକୁ ବାହାରିପଡ଼େ । ଏହାର ଆକାର ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ନାଲିବର୍ଷର ପେଣ୍ଟୁପରି । ସମୟ ସମୟରେ ଏହା ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ ବା ହାତରେ ଝୋଲିଲେ ଯୋନି ଭିତରକୁ ପାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା - ଅଗିବଥୁ ପତ୍ରରସ ବା କାଥରେ ମାଛୁଫଳର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ସାତଥାର ଭାବନା ଦେଇ ଛୋଟ ବରକୋଳି ପରି ବଚିକା କରି ରଖିବ । ଦିନକୁ ୨ ଟି ବଚିକା କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭାଶୟ ତଳକୁ ଓହଳି ପଡ଼ିଥିବା ବା ଏପଟେପଟ ହୋଇଥିବା ଯାଗାରୁ ଚାଲିଆସି ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ରହିଯିବ । ଅଗିବଥୁ ଗଛର ଅନ୍ୟ ନାମ - ଗଣଶା । ସଂସ୍କୃତରେ ଗଣିକାରିକା, ବଙ୍ଗାଳରେ ଗଣିଯାରା, ହିନ୍ଦାରେ ଅରଣୀ, ଅଗେଥ୍ୟ, ତେଲୁଗୁରେ ନଳ୍ଲିତିରି ତେବୁ କହନ୍ତି ।

ଗଳକ୍ଷତ

ସବକାରକୁ କଳରେ ଯାକି ହେଁରୁ ନିର୍ଗତ ରସ ଢୋକିଲେ ଗଳକ୍ଷତ ଆବାମ ହୁଏ ।

ଗଳାପୁଲା

ମୁସବବର, ସତିତ୍ରା, ଅପିମ, ବୁଦ୍ଧରା ପତ୍ର ରସରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।

ଗୋଦର ବା ଶ୍ଲୀପଦ

ଏହି ରୋଗରେ ବାତକୁର ହୋଇ ଏବଂ କେତେକଙ୍କର ବାତକୁର ନହୋଇ ମଧ୍ୟ ଗୋଡ଼ହାତ
ଏବଂ କୋଷକୁ ରକ୍ତ ଗଢ଼ି ସେହି ଅଜାକୁ ଅସ୍ଥାଭାବିକ ଭାବେ ମୋଗା କରିଦିଏ ।

ଚିକିତ୍ସା -

- ୧) ଶାଖୋର ବଳକଳା କାଥାଂ ଗୋ ମୁତ୍ରେଣ ଯୁତ୍ତଂ ପିବେତ୍
ଶ୍ଲୀପଦାନାଂ ବିନାଶ୍ୟ ମୋଦୋ ଦୋଷ ନିବୃତ୍ୟେ ।
ଶାହାଡ଼ା ଗଛ ଛାଲି ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଞ୍ଚାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି
ସେଥିରେ ଏକଛଟାଙ୍କ ଗୋମୁତ୍ର (ଛଡ଼ା ମୁତ୍ର) ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ପିଇଲେ ଗୋଦର ରୋଗ ଓ
ମୋଗା ହେବା ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ବିନକୁ ଥରେ ମାତ୍ର ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ ।
ଏହିପରି ଏକ ମାସ ।
 - ୨) ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର ଚୁର୍ଷ୍ଟ ଦୁଇଅଣି ଓଜନରେ ଏକଛଟାଙ୍କ ଛଡ଼ା (ମାଇ ବାଛୁରା)ମୁତ୍ର ମିଶାଇ
ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଖାଇବ । ଅନ୍ତଟଃ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ଗୋଦର ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।
 - ୩) ଗୋଚର ଖମ୍ବିଟ୍ଟୁ ଗଛରୁ ଏକହାତ ବା ଦୁଇହାତ ଲମ୍ବ କାଟିଆଣି ତା ଦେହରୁ କଣ୍ଠାଧାରରା
କେବଳ ଛୁରା ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରି ଦେଇ ବାଣେଜ କନା ପରି ତାକୁ କାଟିବ । ତା ପରେ
ତାକୁ ଅଥାରରେ (ଯେପରି ଏଣ୍ଟୁରା ପିଠା ହୁଏ) ସିଞ୍ଚାଇ ସାମାନ୍ୟ ଉଷ୍ଣମ ଥ୍ରବାବେଳେ
ଗୋଦର ଗୋଡ଼ ବା ହାତରେ ପୁଡ଼ାଇ ବାନ୍ଧିବ । ୫/୭ଦିନ ବାନ୍ଧିଲେ ଫୁଲା ଏକବାର
ଚାଲିଯିବ ।
 - ୪) ଅମୃତଭଣ୍ଟା ପତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।
 - ୫) ରବିବାର ଦିନ ଅରଖ ଗଛର ଉରର ଦିଗରୁ ଚେର ଆଣି ନାଲି ସୂତାରେ ବାନ୍ଧି ଗୋଦର
ଗୋଡ଼ରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଫୁଲା ଶୁଖ୍ୟାଏ ।
 - ୬) ୧୩ ଦାତ ଥିବା ଗଣ୍ଠିଆ ହଳଦିଆ କଷତିକୁ କଣାକରି କଳା ସୂତାରେ ବୁନ୍ଦି ଗୋଦର
ଗୋଡ଼ରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଗୋଦର ଗୋଡ଼ ଆଉ ବଢ଼ିବ ନାହିଁ ।
 - ୭) ଧୂତୁରେରେ ନିର୍ଗୁଣ ପର୍ଶାତ୍ର ଶିଶୁ ସର୍ବପେ
ପ୍ରଲେପଂ ଶ୍ଲୀପଦଂ ହଞ୍ଚି ବାରୋଥମପି ଦାରୁଣଂ ।
- ଅର୍ଥ -** ଦୂଦୁରା ଚେର, ଗବ ଚେର, ବେଗୁନିଆ ଚେର ବା ପତ୍ର, ପୁରୁଣୀ ଚେର, ଶଜନା
ଛାଲି, ଧଳା ସୋରିଷ ସମଭାଗ ବାଟି ଫୁଲା ଯାଗାରେ କିଛିଦିନ ଲେପ ଦେଲେ ବହୁଦିନର
ଗୋଦର ନାଶ ହୁଏ ।

୮) ଛଡାମୃତ (ମାଇ ବାହୁରା ମୃତ) ଦୁଇ ଆଉନ୍ସରେ ଏକ ଚାମଚ ଜଡାତେଲ (Castor Oil) ମିଶାଇ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ନୂଆ ହୋଇଥୁବା ଗୋଦର ନାଶ ହୁଏ । ଦିନକୁ ଥରେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ ।

ଅପଥ୍ୟ - ମାଛ, ମାଂସ, ଦୁଧ, ଦହି, ଗୁଡ଼ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ଶୁଦ୍ଧସୀ ବାତ

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ - କୁପିତ ବାୟୁ ପ୍ରଥମେ ପିଗା (ନିତ୍ୟ), ତାପରେ ଯଥାକୁମେ କରି, ପିଠି, ଉରୁ, ଜାନୁ, ଜଘା ଓ ପାଦଦେଶରେ ଉବ୍ଧତା, ବେଦନା ଓ ସୁରା ବିଶିଳାପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପସ୍ଥିତ କରେ । ଏ ସମସ୍ତ ଯାଗା କାଳୁଆ ଜଣାପଡ଼େ ଏବଂ ଠିଆ ହେବାକୁ ଶକ୍ତି ନଥାଏ । ପାଦ ଥରେ ଏବଂ ଶିରାମାନ ଢିଏଁ । ଖାଦ୍ୟରେ ଅରୁଚି, ତତ୍ରା ଏବଂ ମୁହଁ ଫଣ ଫଣ ଦିଶେ ।

ଟିକିହା -

- ୧) ଦଶମୂଳ, ଭୁଲାଙ୍ଗିଳା, ଗାସ୍ତା, ଗୁରୁଚି ଓ ଶୁଶ୍ରାର କାଥରେ ଜଡାତେଲ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଶୁଦ୍ଧସୀ, ଖଞ୍ଜି ଓ ପଙ୍କୁରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।
- ୨) କେରୁଆ (କୁଡ଼େଇ) ଗଛର ଛାଲିର ଚୂର୍ଷ ଅଧତୋଳା, ଗରମପାଣିରେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଇଥୁବା ସମୟରେ ବେସନ ରୁଚି ଓ ରିଆ ଖାଇବ ।

ଶୁଦ୍ଧର ବାୟୁ ପରିଷାର ରଖିବାକୁ

ଆଙ୍କୁଳ ଗଛ (ଧଳାଆଙ୍କୁ) ଘରର ଉତ୍ତର ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣପାଖରେ ଲଗାଇଲେ ଶୁଦ୍ଧର ଦୂଷିତ ବାୟୁ ବିନାଶ ହୁଏ ଏବଂ ଅନେକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

ଘଣ୍ଠିକା

- ୧) ତ୍ରିକଷ୍ଣ (ଶୁଶ୍ରି, ପିପପଳୀ, ଗୋଳମରିଚ), ଯବକ୍ଷାର, ହରିଡ଼ା, ଚିତାମୂଳର ଚୂର୍ଷକୁ ମୂଳାର ଅର୍କରେ ଭାବନା ଦେଇ ଘଣ୍ଠିକାରେ କିଛିଦିନ ଲଗାଇଲେ ଘଣ୍ଠିକା ଭଲ ହୁଏ ।
- ୨) ଭୃଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ରକୁ ଶୁଶ୍ରାର ଶୁଷ୍ଟ କରି ମହୁରେ ମର୍ଦନ କରି ବରକୋଳି ପରି ବଟିକା କରି କଳରେ ଜାକିବ ଏବଂ ରସ ଢୋକିବ । ଦିନକୁ ୨/ମାଟା ବଟିକା କଳରେ ଜାକିବ ।
- ୩) ଦନ୍ତୀ ମୂଳ ଏବଂ ବେଗୁନିଆ ଚେର ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ପିଙ୍କା ପିଇଲେ ଘଣ୍ଠିକା ନାଶ ଯାଏ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ‘ଅନୁତ୍ରୁତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ’ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଘା (ପିଲାଙ୍କର ଘା)

- ୧) ରଙ୍ଗବାଣ କମ୍ବ ଚିକିଏ (ଏକଅଣା ୭ଜନ) ବାଟିକରି ପିଆଇ ଦେବ ଏବଂ ଘା'ରେ ଲଗାଇବ ।
- ୨) ପିଲାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡର ଘା-ଥୀଳା, ନୀଳ କଳ୍ପନା କେଶର ଏବଂ ଯଷ୍ଟିମଧ୍ୟ ସମଭାଗ ରୁଷ୍ଣ ପାଣିରେ ଗୋକାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ, ଯେପରି ଆଷଧ ବାଳମୂଳକୁ ଯାଏ ।
- ୩) ଅଗରା ମଞ୍ଜିକୁ ଚିକଳଣ କରି ବାଟି ଘାରେ ଲଗାଇଲେ ୩/୪ ଦିନରେ ଶୁଣିଯାଏ ।
- ୪) ଭୁଣ୍ଡ ଘା ସଜନା ପତ୍ର ରସ ଏବଂ ଲୁଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।
- ୫) ପାଣି ଭିତରେ ଦହି ବିଦ୍ରୁ ପରି ଛୋଟ, ଛୋଟ ଘା - କାଇଞ୍ଚ ପତ୍ର, କବାବଚିନ୍ତି ଏବଂ ଚିନ୍ତି ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ଘା, ସରଭାଙ୍ଗ, ଗଳକ୍ଷତ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୬) ଘା ବିସର୍ଗ ଯାଇଥିଲେ - ଶୁଣ ଅମଲାସାର ଗାନ୍ଧକ ଏକତୋଳା, ରସକର୍ପୁର ଅଧତୋଳା, ଏକତ୍ର ଭୁଲ କରି ମର୍ଦନ କରି ଶତଧୌତ ଛୃତ ମିଶାଇ ଲେପ ଦେବ ।
- ୭) ସଦ୍ୟକଟା ଘା -
 - (୧) କର୍ପୁରକୁ ଗାଇ ଘିଅରେ ମର୍ଦନ କରି ମଳମ ପରି ଲଗାଇ କଦଳା ଗଛର ନରମ ପତ୍ର ଦେଇ ବାରିଦେବ ।
 - (୨) ବାଲଗଣକୁ ଦରପୋଡା କରି ତାର ଚୋପା ଲଗାଇଲେ ସେ ଚୋପା ଏପରି ଲାଗିଯିବ ଯେ, ଘା ଶୁଣିଲେ ଛାତିବ ।

ଚକ୍ଷୁ(ଆଖି)ରେ କୌଣସି ରୋଗ ନହେବା ପାଇଁ

- ୧) ପ୍ରତିଦିନ ସୁଯୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ନାକବାଟେ ଏକ ଶ୍ଵାସ ପାଣି ପିଇଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି, ମଣ୍ଡିଷ ଶକ୍ତି ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ବଢ଼େ । ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଧଳା ହୁଏ ନାହିଁ, କୌଣସି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।
- ୨) ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ, ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାଟିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ମିନିଟିଏ ରଖି ସେହି ପାଣିକୁ ହାତରେ ନେଇ ଆଖି ଧୋଇଲେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।
- ୩) ଭୋଜନ ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇବା ସମୟରେ ପାଟିରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତା କରି ଆଖି ବଦ କରି ପତା ଉପରେ ୧୦/୧୫ ଥର ପାଣି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଛାତିବ ।
- ୪) ଭୋଜନ ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ସାରି ଦୁଇହାତ ପାପୁଲିକୁ ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ ଉଷ୍ଣମ ହୋଇଗଲେ ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ଦୁଇ ଆଖିରେ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆଖିରେ ଜାତ ହୋଇଥିବା ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଆଖିକୁ ରୋଗ ଧରିବ ନାହିଁ ।

ଚକ୍ଷୁରୋଗ

ଶ୍ରେଷ୍ଠପୁରୁଣୀର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଛେତି ତାର ରସ ଆଖିରେ ପକାଇବ । କୌଣସି କାରଣରୁ ୨/୩ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଭଲ ଭାବରେ କିଛି ଦିଶୁ ନଥିଲେ ୧୫ ଦିନ ଏହି ରସ ପକାଇଲେ ଆଖିକୁ

ଦିଶିବ । ଏହି ରସରେ କଳାସୁରମା ୩/୪ ଦିନ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଖଲରେ ମର୍ଦନ କରି ସୁରମା ପରି ହୋଇଗଲେ ପତଳା ପାଟକନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ଆଖୁରେ ଅଞ୍ଚନ ଦେବ । ଏହା ଦାରା ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ତାତ୍ର ହୁଏ । ବୃଦ୍ଧାବନ୍ଧୁରେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ମନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ଏହି ସୁରମା ଲଗାଇଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଫେରିଆସେ ।

ଆଖୁର ନାଲିରଙ୍ଗ

- ୧) ମଞ୍ଜୁଆଡ଼ି କଞ୍ଚାପତ୍ର ବାଟି ଚଙ୍ଗା ଆକାରରେ ବକିପରି କରି ମଳଦ୍ୱାରରେ ରଖୁ କହାମାରି ଶୋଇବ । ସକାଳେ ଦେଖୁବ ଆକ୍ଷିର ନାଲିରଙ୍ଗ ଆଉ ନାହିଁ ।
- ୨) ଅଁଳାରସକୁ ମୃଦୁଅଶ୍ଵିରେ ପାକ କରିବ । ଯେତେବେଳେ ବଚିକା ହେଲା ପରି ବହନିଆ ହୋଇଯିବ, ବୁଲିରୁ କାଢି ବଚିକା କରି ରଖିବ । ପାଣିରେ ଘୋର ଆଖୁରେ ଲଗାଇଲେ ଆଖୁର ନାଲିରଙ୍ଗ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

ମୋତିଆବିଦ୍ୟୁର ଅଞ୍ଚନ

ଲକ୍ଷଣ - ପ୍ରଥମେ ଗୋଗାକୁ ମଶା ଉଡ଼ିଲା ପରି ଛାଇ ଦେଖାଯିବ । ଦୀପର ଆଲୁଆ ଏବଂ ପ୍ରଥମା ଓ ଦ୍ୱିତୀୟା ଚନ୍ଦ୍ର ଅଧିକ ଦେଖାଯିବ । ଏଥରୁ ଜଣିଯାରିବ ଯେ, ଆଖୁର ୪ର୍ଥ ପରଦାରୁ ପାଣି ବୋହୁକ୍ଷି । କିଛି ଦିନ ପରେ ଅନ୍ତ ହୋଇଯିବ ।

ଚିକିତ୍ସା -

- ୧) ବାସଙ୍ଗଗଛର କଞ୍ଚାପତ୍ର ଆଣି ପରିଷାର କରି ଧୋଇ ଛେତି ରସ ବାହାର କରିବ । ସମା କନାରେ ଛାଣି ପଥର ଖଲରେ ରଖୁ ମର୍ଦନ କରିବ । ରସ ଶୁଣ୍ଡିକରି ଚାର୍ବି ପରି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମର୍ଦନ କରୁଥୁବ । ତା'ପରେ କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଉଗବାନଙ୍କ ନାମ ଧରି ଆଖୁରେ କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ତରକାରାରେ ଗରମମସଲା ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବ ନାହିଁ ।
- ୨) ମାଘ ମାସରେ ଗଛରେ ଶୁଖ୍ଲଥିବା ହରିଡ଼ା ଆଣିବ । ସେହି ହରିଡ଼ାରୁ ମଞ୍ଜି କାଢି ଦେଇ ୪ତୋଳା ହରିଡ଼ା ଚୋପା ବାହାର କରିବ । ଏହାକୁ ଚାର୍ବି କରି ଅଗରାଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗର ରସ ଗ ତୋଳା ପକାଇ ମର୍ଦନ କରି ଶୁଖ୍ଲାର ଶୁଖ୍ଲାର ଚାର୍ବି କରିବା । ତା ପରଦିନ ଗତୋଳା ଅଗରାରସ ପକାଇ ମର୍ଦନ କରି ଶୁଖ୍ଲାର ଚାର୍ବି କରିବ । ପଥର ଖଲରେ ମର୍ଦନ କରିବ । ଏହିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଗ ତୋଳା କରି, ୪୦ ତୋଳା ଅଗରାରସ ଶେଷ ହୋଇଗଲେ ଓସାର ମୁହଁ କାଚପାତ୍ରରେ ରଖୁ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଆଖୁରେ ଲଗାଇବ । କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ମୋତିଆବିଦ୍ୟୁ ନାଶ ହେବ ।

ଅଗରାର ଅନ୍ୟ ନାମ - ଓଡ଼ିଶାମାରୀ, ନିପାଣିଆ ।

ସଂସ୍କୃତ - ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣକ୍ଷାରିଣୀ, ଶୃଗାଳ କଷକ ।

ବଙ୍ଗଳା - ସିଯାଲକାଣ୍ଡ ।

ହିନ୍ଦି - ପିରଙ୍ଗଧୁଡୁରା, ସତ୍ୟାନାଶ ।

ଡେଲୁରୁ - ବ୍ରହ୍ମଦଷ୍ଟି ଚେତୁ ।

ଏ ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ କଣ୍ଠା, ଫୁଲ ହଳଦିଆ, କ୍ଷାର ହଳଦିଆ ।

ଆଖିରେ ଫୁଲା ପଡ଼ିଥୁଲେ

ଆଖିରେ ଫୁଲା ଯେତେ ବର୍ଷର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ହରିଣର ଶିଶ୍ରକୁ ସ୍ଵା ଦୁଧରେ ଘୋରି କିଛି ଦିନ ଫୁଲା ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ଫୁଲା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ପଥ - ଗହମ ରୁଚି, ଦୁଧ, ଚିନି, ମୁଗଡ଼ାଲି ଓ ସହଜରେ ହଜମ ହେବା ଖାଦ୍ୟ ।

ଅପଥ୍ୟ - ଦହି, ପିଆଜ, ରସ୍ତୁଣ, ବାଗଗଣ ।

ବସନ୍ତ ରୋଗରୁ ଆଖିରେ ଫୁଲା ପଡ଼ିଥୁଲେ

- ୧) ହାତୀ ନଖକୁ ଶିରିଷ ରସରେ ସାତଦିନ ବୁଢ଼ାଇ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ନୂଆ ରସ ହେଉଥିବ । ତାପରେ ଏକଦିନ କୁଅ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖିବ । ଏହି ନଖରୁ ଟିକିଏ ପାଣିରେ ଘୋରି କିଛିଦିନ ଫୁଲାରେ ଜଗାଇଲେ ଫୁଲା ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।
- ୨) ଗଧ ଦାତକୁ ବର୍ଷା ପାଣିରେ ଘୋରି ଆଖିରେ ଲଗାଇଲେ ଫୁଲା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ପରଳ

ଆଖିରେ ପରଳ ହୋଇଥୁଲେ ଏବଂ ବସନ୍ତରେ ଫୁଲା ପଡ଼ିଥୁଲେ କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜିକୁ ଗୁଆ ଘିଆରେ ଘୋରି ପରଳ ଉପରେ କୌଣସି ପକ୍ଷୀର ପରରେ ଲଗାଇବ ।

ଛିଙ୍ଗ

ସୋମରାଜ ମଞ୍ଜି ବାଟି ଲଗାଇବ ଏବଂ ସୋମରାଜ ମଞ୍ଜିପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁନି ଓଜନ ସେଥିରେ ଏକଅଣା ଓଜନ ଲୁଣ ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ଖାଇବ ।

ଛିଙ୍ଗ

ଚପାକୁଡ଼, କଷିବେଲ, ପିପପଳୀ, ଶୁଣ୍ଣା, ହ୍ରାଷ୍ଟା, ସମଭାଗରେ ଚିକକଣ କରି ବାଟିବ । ସେହି ବଟାର ୪ଗୁଣ ରାଶି ତେଲ ବା ଗୁଆ ଘିଆ, ତେଲ ବା ଘିଆର ୪ଗୁଣ ପାଣି ମିଶାଇ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ତେଲାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହାର ନସ୍ୟ ନେଲେ ଯାହାର ବେଶି ଛିଙ୍ଗ ହେଉଥିବ ବନ୍ଦ ହେବ ।

ୟାଦୁ

- ୧) ଓଡ଼ିଶମାରି (ଅଗରା) ଚେରକୁ ନିଜ ଛେପରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଜାହୁ ନାଶ ହୁଏ ।
- ୨) ମେଘାରୁମକୁ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ତୁ କରିବ । ଶତଧୌତ ମଖନରେ ଲଗାଇବ ।
- ୩) କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜି ବାଟି ଲଗାଇବ ।
- ୪) କରଞ୍ଜପଡ଼ୁ ଏବଂ ଚିତାପାରୁ ପଡ଼ୁ ସମଭାଗ ବାଟି ଜାହୁ ଉପରେ ଲଗାଇବ ।
- ୫) ସଜନା ପଢୁରସ ଲଗାଇଲେ କିମ୍ବା ସଜନା ଛାଳିକୁ ଗାଇମୁତରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଜାହୁ ଓ କୋଡ଼ସନ୍ଧିର ଜାହୁ ଭଲ ହୁଏ ।

ଜୁର (ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର)

- ୧) ଜୁରରେ ସାମାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା - କଞ୍ଚା ବେଗୁନିଆ ପଡ଼ୁ ଏକତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଦିନକୁ ନଥର ପିଇଲେ ବାତ ପିଇ ଏବଂ ଜପ ଜୁର ନାଶ ହୁଏ । ପ୍ରତିଥର ଏକତୋଳା ପଡ଼ୁ ସିଙ୍ଗାଇ ଦେଉଥିବ । ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ । ବୟସ ଅନୁସାରେ ପଡ଼ୁର ମାତ୍ରା କମ କରିବ । ଅତି ଛୋଟ ପିଲାକୁ ୪/୪ଟା ପଡ଼ୁ ସିଙ୍ଗାଇ ଦେବ । ନା ଦିନରେ ଜୁର ଛାଡ଼ିଯିବ । ଦୁଇଟା ଅଳେଇଚଟ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପାଣିରେ ଫୁଲାଇ ସେହି ପାଣି ପିଇଲେ ପରିସ୍ରା ସମା ହେବ, ଝାଲ ବାହାରିବ ଏବଂ ଜୁର ମଧ୍ୟ ଛାଡ଼ିଯିବ ।
- ୨) ଯୁଆଣା ଅଧତୋଳା, ଗୁଲୁଚି ସୁକି ଓଜନ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବଢୁରାଇ ସକାଳେ ବାଟି ଛାଣି ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଏହିପରି ନାଦିନ ଖାଇଲେ ସାଧାରଣ ଜୁର ଏବଂ ସାତଦିନ ଖାଇଲେ ଜାର୍ଣ୍ଣ ଜୁର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।
- ୩) ନିମ୍ନଗଛର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗ (ପୁଲ, ପଳ, ପଡ଼, ଛାଲ, ଚେର) ସମଭାଗ କୁଟି କରି ରଖିବ । ଏଥରୁ ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡାକରି ଏକ ଚାମର ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର । ଜୁର ଛାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ । ନା/୪ଦିନରେ ଜୁର ଛାଡ଼ିଯିବ ।
- ୪) କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜି ବୁର୍ଣ୍ଣ ଯେତେ ତା'ର ଅଧାରାଗ ପିପପଳୀ ବୁର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ପାଣିରେ ବାଟି ଗରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ରଖୁଥିବ । ଜୁର ଆସିବାର ଏକଷାର୍ଦ୍ଦୀ ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଏହା କଢା ଓଷଧ ହୋଇଥିବାରୁ କୋମଳ ପ୍ରକୃତି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉପରୋକ୍ତ ଓଷଧ ସାଧା ପାଣିରେ ନ ବାଟି ବବୁଲ ଅଠା ପାଣିରେ ବାଟି ବଟିକା କରିବ ।

୫) ଦୁଦୁଗା ଫଳ ଗୁଡ଼ିଏ ବାଟିବ । ଗୋଟିଏ ହୋଟ ହାଣିରେ ସେହି ବଚାରୁ ଅଧେ ରଖୁ, ତା'ଉପରେ ୨୦ ତୋଳା ଗୋଦତ୍ତ ହରିତାଳ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ରଖୁ, ତା ଉପରେ ଆଉ ଅଧିକ ବଚା ଦୁଦୁଗାଫଳ ଦେଇ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ମୁହଁ ଗୋଟିଏ ପଳମଦ୍ବାରା ବନ କରି କନା, ମାଟି ଦ୍ୱାରା ସନ୍ତିରୋଧ କରି ୩୦ ସେଇ ଘୟ ନିଆଁରେ ପୁଣ୍ଡପାଦ କରି ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଗୋଦତ୍ତ ହରିତାଳ କାଢି ଦୂର୍ଷ କରି ଶିଶିରେ ରଖୁବ ।

ମାତ୍ରା - ୨ ରତ୍ନ ଠାରୁ ମା ରତ୍ନ । ଅନୁପାନ - ସିଂହାପାଣି । ଦିନକୁ ମା ପାନ । ଜୁର ଆସିବାର ଦୁଇଘଣ୍ଡା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପୂଣି ୧ ଘଣ୍ଡା ପରେ ଦେବ ।

ରାତ୍ରି ଜୁର

ଚକିଷା -

୧) (ନିଦିଗଧୁକାମୃତ) ଶୁଣ୍ଡା କାଥମିଦ୍ବା ଜଳ ପିବେବ
ପିପପଳା ଦୂର୍ଷ ସଂପୁର୍ଣ୍ଣ ରାତ୍ରି ଜୁର ନିଦିଗଧା ॥

ଅଙ୍ଗରାତ୍ମି, ଶୁଲୁଚି, ଶୁଣ୍ଡା, ସବୁ ମିଶାଇ ଦୁଇ ତୋଳା, ଅଧସେଇ ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣିରେ ସିଂହାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି, ପିପପଳା ଦୂର୍ଷ ଏକଥଣି ଓଜନ ମିଶାଇ ପିଲାଲେ ରାତ୍ରି ଜୁର, ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜୁର, ଅରୁଚି, କାଶ, ଶ୍ଵାସ, ଶୁଲୁ, ମୟାଗ୍ନି ଏବଂ ପିନ୍ଧେ ରୋଗ ନାଶ ଯାଏ । ଏହି ପାଚନ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ରୋଗରେ ସନ୍ଧ୍ୟା ଦେଲେ ଏବଂ ରାତ୍ରି ଜୁରରେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

୨) ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର କରାଯାଇଥିବା ପାରା ଏକତୋଳା, ଶୋଧୁତ ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର ଦୁଇଘଣ୍ଡା ଖଲରେ ମର୍ଦନ କରିବ । ତା'ପରେ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସରେ, ଅଙ୍ଗରାତ୍ମି ରସରେ ଏବଂ କାକମାଚି (ଲୁଣିଲୁଣିକା) ରସରେ ଗଥର ଲେଖାର୍ଥ ଭାବନା ଦେବ ଦୂର୍ଷ ବା ବଚିକା କରି ରଖୁବ । ଏହି ଦୂର୍ଷ ବା ବଚିକା (ବିଶେଷର ରସ) ସେବନ କଲେ ରାତ୍ରା ଜୁର ଭଲହୁଏ ।

ମାତ୍ରା - ଏକ ରତ୍ନ ।

ଅନୁପାନ - ଗାଇଦୁଧ ଦିନକୁ ୨ଥର ।

୩) ଲୁଣିଲୁଣିକା ଗଛର ଚେର କାନରେ ବାନ୍ଧିଲେ ରାତ୍ରି ଜୁର ଛାତିଯାଏ ।

ସର୍ବଜୁର ହର

୧) କେତେବୁନ୍ଦିଏ ଛାର ପୋକ ଆଣି ରଖୁବ । ସେବୁନ୍ଦିକ ମରିଗଲେ, ଗୋଟିଏ ଲୁହା କରାଇ ନିଆଁରେ ତତାଙ୍କ ଚାଲିରୁ ତଳକୁ କାଢି ନେଇ ସେହି ତାତିଲା କରାଇରେ ମଲା ଛାରପୋକ ପକାଇ ଲୁହା ଖଦିକାରେ ଏପଟ ସେପଟ କରିବ ଯେପରିକି ଛାରପୋକ ରକ୍ତ ବା ପାଣି ଶୁଣ୍ଡିଯାଏ କିନ୍ତୁ କଳା ନ ପଡ଼େ । ତା'ପରେ ଦୂର୍ଷ କରି ଶିଶିରେ ରଖୁବ ।

ମାତ୍ରା - ଅଧ ଗତିଠାରୁ ଏକରତି ଲହୁଶା ସହିତ ଜୀର ଆସିବାର ଏକଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ ଏପରି ଗାଦିନ ଖାଇଲେ, ଏକାହିକ, ଦ୍ୱାହିକ, ତୃତୀୟକ ଏବଂ ଚାତୁର୍ଥିକ ଜୀର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

- ୨) ଜୀର ଆସିବାର ୨ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ଛାରଫୋଳ ପୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ପୂରାଇ ଗିଲି ଖାଇଲେ ଜୀର ଆସିବ ନାହିଁ । ଜିଅନ୍ତା ଛାରଫୋଳ ଖାଇବ ।
- ୩) ଲଙ୍କଲଙ୍କିଆ କନା (ଅଦା ପରି ଦେଖାଯାଏ) ବେକରେ ବାନିଲେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଜୀର (ମହାଜର) ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ଜୀରର ଉତ୍ତାପ କମାଇବାକୁ

ନାଲି ପିଟିକିରି ଏକ ରତି, ଗୋଦନ୍ତୀ ଭୟ ଦୂଇ ରତି, ତୁଳସି ପତ୍ର ରସ ଏବଂ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ୨/୩ ଥରରେ ଜୀରର ଉତ୍ତାପ କମିଯିବ ।

ଜୀରରେ ଖାଲ ବାହାର କରିବାକୁ

ଦାରୁହଳଦୀ ୪ ତୋଳାକୁ ୪ ସେର ପାଣିରେ ସିଂହାଇ ଅବଶେଷ ୨ ସେର ପାଣି ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ । ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୫ ତୋଳା (ଦୂର ଆଉନ୍ତ୍ର) ପାଣି ଗରମ କରି ପିଆଇଲେ ଖାଲ ବାହାରି ଜୀର ଛାଡ଼ି ଯିବ ।

ପିତ ଜୀରରେ ଦେହ ବେଶି ଗରମ ହୋଇ ଜିଭ ଶୁଶ୍ରୀ ଯାଉଥୁଲେ

ନ ଖଣ୍ଡ ଆରତି କର୍ପୁର ଗୋଟିଏ ବୋତଳରେ ପୂରାଇ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତା କରିବ । ୫ ତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଯେତିକି କର୍ପୁର ପାଣି ବୋତଳରୁ ବାହାର କରୁଥିବ ସେତିକି ସାଧାରଣ ପାଣି ପୂରାଇ ଦେଉଥିବ । ଦିନକୁ ନା ଥରରୁ ବେଶି ଦେବ ନାହିଁ ।

କପ ଜୀରରେ ବାନ୍ତି କରାଇବା

- ୧) ଅଧ ସେର ଗରମ ପାଣିରେ ଦୂଇ ତୋଳା ସୈଷବ ଲବଣ ମିଶାଇ ପିଇ, ପାଟିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୂରାଇ ବାନ୍ତି କରିବ ।
- ୨) ନିମ୍ନପତ୍ର ନା ତୋଳାକୁ ଏକ ସେର ପାଣିରେ ସିଂହାଇ ଅବଶେଷ ଅଧସେର ରହିଲେ ଛାଣି ଭୟମ ଥାଉ ଥାଉ ଏକା ଥରକେ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ହେବ ।

ପିତ ଜୀରରେ ଖାଡ଼ା କରାଇବା

ହରିଡା ଚୋପା, ଶୁଶ୍ରୀ, ଯୋପ, ସୁନାମୁଖି, ସୈବନ ଲବଣ ସମଭାଗ ଚାର୍ଷ କରି ରଖିବ । ଏହାକୁ ପଞ୍ଚସକାର ଚାର୍ଷ କରନ୍ତି । ଏହି ଚାର୍ଷରୁ ଅଧତୋଳା ବା ଏକତୋଳା ଖାଇଲେ ଖାଡ଼ା ହେବ । ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଧୁ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ।

ନିମୋନିଆ ସନ୍ନିପାତ

କରଞ୍ଚି ମଞ୍ଜିର ଶସ୍ତ ସାତଶାଙ୍କୁ କୁଟିକରି ଏକପା ପାଣିରେ ପାକ କରିବ । ଅଧିପା ରହିଲେ,
ତାହାଙ୍କୁ ଛାଣି ପିଇଲେ ସମସ୍ତ ବେଦନା ଦୂର ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିମୋନିଆ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ଞରରେ ନସ୍ୟ

ହିଙ୍କୁଳରୁ ବାହାର ହୋଇଥିବା ପାଗା ଏକତୋଳା, ଶୋଧୁତ ଗାନ୍ଧକ ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର ଖଲରେ
ପକାଇ ଦୂଇଗଣ୍ଠା ମର୍ଦନ କରି ସେଥିରେ ଶୁଣ୍ଡି, ପିପପଳା, ଗୋଲମରିଚର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ
ଏକତୋଳା ଲେଖାର୍ଜ ମିଶାଇ ଦୁଦୁରା ଫଳ ରସରେ ଏକ ଦିନ ମର୍ଦନ କରି ଖରାରେ ଶୁଣାଇ
ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ନସ୍ୟ ନେଲେ ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ଞର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ଅଶ୍ଵିନୀ ନଷ୍ଟତରେ ବେଗୁନିଆ (ନିର୍ଗୁଣ୍ଡି) ଚେରର ଛାଲି ଏବଂ ଫୁଲକୁ ବାଟି ଗୋଟିଏ ଗୁଳା
କରି ତା ଭିଡ଼ରେ ଛେଳିର ବୁମ ପୂରାଇ ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ଞର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ପାଳି ଜ୍ଞର

- ୧) କୁମ୍ବାତୁଆ ପୋକ ବସା ମାଟିକୁ ଛେପରେ ମିଶାଇ କାଦୁଆ କରି କରି ମୁଣ୍ଡରେ ଚିତା ଘେନିଲେ
ଦିନେ ଛଡ଼ା ଦିନେ ହେଉଥିବା ଜ୍ଞର ଛାଡ଼ିଯାଏ । (ଦୁଇଭୁଲତା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ନାକ ଉପର ଯାଗା
ଠାରୁ କଥାଳର ବାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିତାଟା ଲମ୍ବ ହେବ) । ଏହା ସହସ୍ର ଗୋଗାଙ୍କ ଉପରେ ପରାଷିତ ।
- ୨) ରବିବାର ଦିନ ଏହୁଅର ଲାଞ୍ଚରୁ ଚିକିଏ କଟି ଗୋଗାର ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଚାତୁର୍ଥିକ ଜ୍ଞର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।
- ୩) ଭୁଙ୍ଗରାଜ ଚେର ଶନିବାର ବା ରବିବାର ଦିନ ଆଣି ସୁତାରେ ବାନ୍ଧି ମୁଣ୍ଡରେ ବାନ୍ଧିଲେ
ଚାତୁର୍ଥିକ ଜ୍ଞର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।
- ୪) ତିନି ଦିନ ଛଡ଼ା ପାଳି ଜ୍ଞର ହେଉଥିଲେ ଗୋଗା ଅଣ୍ଟାରେ ନାଗସାପ କାଢି ବାନ୍ଧିଲେ ଜ୍ଞର
ଛାଡ଼ିଯାଏ ।
- ୫) ପାଳି ଜ୍ଞର ଗୋଗା ଗୋଟେ ଚଦର ବା କମ୍ବଳ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ମାଛ ରକ୍ଷା ହେଉଥିବା ବୁନି
ପାଖକୁ ଯାଇ ମାଛ ରକ୍ଷାରୁ ଯେଉଁ ବାହି ବାହାରୁଥିବ ସେହି ବାହି ଦେହରେ ଲଗାଇଲେ
ପାଳିଜ୍ଞର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।
- ୬) ମଙ୍ଗଳବାର ଦନ ଝିପିରିର ଲାଞ୍ଚରୁ ଚିକିଏ କାଟି କଳାକନାରେ ବାନ୍ଧି ଗୋଗାର ହାତରେ
ବାନ୍ଧିଲେ ପାଳିଜ୍ଞର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ବାତ ଜ୍ଞର (ବାତଜନିତ ଜ୍ଞର)

ବାତ ଜ୍ଞରରେ ଲାଙ୍ଘନ (ଉପବାସ) କରାଇବ ନାହିଁ । ଏପରିକି ମାସ ଖୋଲ ଦିଆ ଯାଇପାରେ ।
ନିରାମିଶ ଆହାରୀଙ୍କୁ ଦୂଧ ଦେବ, କାରଣ ଦୂଧ ଦୂଧ ହେତୁ ବାତହର । ଶୁଣ୍ଡି, ପିପପଳା,
ଲବଙ୍ଗ ପାଣିରେ ପୁରାଇ ସେହି ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

କିରାତାଦି ପାଚନ - ଚିରେଇତା, ମୁଆ, ଗୁଲୁଟି, କୁରୁବେଳି, ଲବେଙ୍ଗୁଡ଼ି, ଅଙ୍ଗରାତି, ଗୋଖରା, ଶାଳପର୍ଣ୍ଣା, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣା, ଶୁଣ୍ଣା ଏ ସବ୍ ସମସ୍ତିର ଦୁଇ ତୋଳାକୁ ଅଧ୍ୟେର ପାଣିରେ ସିଂହାଳ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଏକତାମତ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଅଥବା ଅରଖ ମୂଳ ଛାଲି ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ସମଭାଗ, ପାଣି ନ ଦେଇ ବାଟି ଚାଶପରି ବଢ଼ିକା କରିବ । ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଠାରେ ୨/୩ଟା ଲେଖାଏଁ ବଚିକା ଖାଇ ଗରମ ପାଣି ପିଇବ । ଏଥରେ ବାତକୁର, କମ୍ପକୁର, ମନ୍ଦାରୀ, କପା, କାଶ ନାଶ ହୁଏ । ଅଥବା ପାନ ଅଙ୍ଗରି ଚେର ଦୁଇଥଣ୍ଡା ଓଜନ ବାଟି ପିଇବ । ୩ ଦିନ ପିଇଲେ ବାତକୁର ନାଶ ହୁଏ ।

ଭୂତ ପ୍ରେତାଦି ଦୋଷରୁ ଜ୍ଵର

- ୧) ହଷ୍ଟେ ବନ୍ଦଂ ପଳା, ଶଞ୍ଚା, ଅପମାର୍ଗସ୍ୟ ବା ପ୍ରିୟେ ମୂଳଂ ସର୍ବଜ୍ଵରଂ ହଷ୍ଟି ଭୂତ ପ୍ରେତାଦି ସମ୍ବନ୍ଧ । ଅର୍ଥ - ମହାଦେବ ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି, ‘ହେ ପ୍ରିୟେ ! ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପୋହଳା, ଶଞ୍ଚା, ଅଥବା ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ହାତରେ ବାନ୍ଧେ, ତାହାର ସର୍ବଜ୍ଵର ନାଶ ହୁଏ; ଏବଂ ଭୂତ, ପ୍ରେତ ଦୋଷରୁ ଜ୍ଵର ମଧ୍ୟ ଛାଡ଼ିଯାଏ ।
- ୨) ନାଲି ପଳାସ ଗଛର ଚେର ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଭୂତପ୍ରେତ ଜନିତ ଜ୍ଵର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

କମ୍ପ ଜ୍ଵର

୫ ରତ୍ନ ନିଶାଦଳ ବରକୋଳି ପଡ଼ରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ କମ୍ପକୁର ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଶୋଧୁତ ନିଶାଦଳ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ନିଶାଦଳକୁ ବୁଝୁଁ କରି ପାଣିରେ ଗୋଲାଇ କନାରେ ଛାଣି ସେହି ପାଣିଲୁ ପିତଳ କରାଇରେ ମନ ଅବ୍ୟବିରେ ପାକ କରିବ । ପାଣି ଶୁଣ୍ଡ ଗଲେ କରାଇ ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ନିଶାଦଳ ଶୋଧୁତ ହେଲା ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ମେହକୁର, ଅସ୍ତିଗତ, ପୁରାତନ ଜ୍ଵର ଏବଂ ପାଣ୍ଡୁରୋଗରେ

ଭୁଙ୍ଗରାଜ ଅଗି ନଟି, ଗୋଲ ମରିଚ ନଟି ଏକତ୍ର ତୋବାଇ ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗମାନ ନାଶ ହୁଏ ।

ଜଳାପୋଡ଼ା

ପେଟ ଗରମ ହୋଇ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଲେ :

ଧନିଆ ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧ୍ୟେର ପାଣିରେ ସିଂହାଳ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ରାତିରେ କାଚପାତ୍ର ବା ଚାହା କପରେ ରଖିବ । ସକାଳେ ସେଥରେ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ପେଟର ଜଳାପୋଡ଼ା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଖାଡ଼ା ହେବାପାଇଁ

- ୧) ଏକ ଆଉନୟ (୨ ୧/୨ ତୋଳା) ଜାଡ଼ା ତେଲ, ଏକପା ଗରମ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୁର୍ବରୁ ପିଇଲେ ସକାଳେ ୫/୭ଟା ଖାଡ଼ା ହେବ ।
- ୨) ହରିଡ଼ା, ଗୋଲମରିଚ, ପିପିଳଳୀ ଗାଙ୍ଗଣ ଖଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମଭାଗ ସର୍ବସମାନ ଶୋଧୁତ ଜୟପାଳମଞ୍ଜି, ସିଙ୍ଗୁ କ୍ଷୀରରେ ମର୍ଦନ କରି ଦୁଇ ରତ୍ନ ହିମାବରେ ବଢ଼ିକା କରିବ । ସେବନର ନିଯମ - ଗୋଟିଏ ହରିଡ଼ାର ଚୋପାକୁ ବାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ବାଟି ତା ସହିତ ୨ ଟି ବଢ଼ିକା ଖାଇବ । ଯେତେ ଥର ଗରମ ପାଣି ପିଉଥିବ ସେତେଥର ଖାଡ଼ା ହେଉଥିବା ଥାପାଣି ପିଇଲେ ଖାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେବ ।
- ୩) ଶୋଧୁତ ଜୟପାଳ ମଞ୍ଜି ଗୋଟିଏ, ଲବଙ୍ଗ ଦୁଇଟି ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ କୁର୍ବି ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ବାଟି ଗୋଟିଏ ବଢ଼ିକା କରିବ । ଯେଉଁଦିନ ଖାଡ଼ା କରାଇବାକୁ ଛାଇ ହେବ, ସେହିଦିନ ବଢ଼ି ସକାଳେ ଖଣ୍ଡେ ସାଧାପାନ (ଗୁଣ୍ଡି ପଢ଼ିନଥିବା ପାନ, ଗୁଆ, ଚନ୍ଦ, ଖର) ସହିତ ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ଏଥରେ ଖାଡ଼ା ହେବ । ଯେତେଥର ସାଧା ପାନ ଖାଉଥିବ ସେତେଥର ଖାଡ଼ା ହେବ । ଖାଡ଼ା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେଲେ ପାନଖୁଆ ବନ୍ଦ କରି ତୋରାଣୀ ପାଣି ଏକ ଗ୍ଲାସ ପିଇଲେ ଖାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେବ ।
- ୪) ଛାଇ ଅନୁସାରେ ଖାଡ଼ା - ଶୁରାସାନି ଯୁଆଣା ଦୁଇତୋଳାକୁ ସିଙ୍ଗୁ କ୍ଷାରରେ ମିଶାଇ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇବ । ଏହିପରି ୧୦ଥର ଭାବନା ଦେବ । ଖାଡ଼ା କରାଇବାକୁ ହେଲେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଯୁଆଣା ଶୁଖାଇଲେ ଗୋଟିଏ, ଦୁଇଟି ଦେଲେ ଦୁଇଟି ଖାଡ଼ା । ଏହିପରି ଯେତେବେଳେ ଯୁଆଣା ଦେବ ସେତୋଟି ଖାଡ଼ା ହେବ । ବଡ଼ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ବୟବସ ଅନୁସାରେ ବେଶି ଦେବ ।
- ୫) ଚାରିପାଞ୍ଚ ଦିନ ଖାଡ଼ା ନ ହୋଇ ମଳ ଏପରି କଠିନ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ଯେ, ତୁସ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଖାଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସରଳ ଉପାୟରେ ଖାଡ଼ା ନିଷ୍ଟଯ ହୋଇ ରୋଗୀ ସ୍ଵପ୍ନ ହୁଏ ।
- ୬) ଗୋଟିଏ ମହାକାଳ ପାଳକୁ ଦୁଇପାଳ କରି ଗୋଟିଏ ପାଳକୁ ଛୁରାଦ୍ଵାରା ସମସ୍ତ ଶବ୍ଦ ବାହାର କରି ଦେଇ ଗୋଟିଏ ଗିମା ପରି କରିବିଅ । ସେଥରେ ଦୁଇଛଙ୍ଗଙ୍କ ଛେଳିଦୁଧ ପୁରାଇ ରତ୍ନ ନିଆଁ ଉପରେ ରଖୁ ତାହା ଗରମ ହେଲେ, ସେଥରେ ୨ ୧/୨ ତୋଳା ଦେଶି ଖଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ଅଛି ଅଛ ସମୟରେ ଖାଡ଼ା ପରିଷାର ହେବ ।
- ୭) ସବୁଠାରୁ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଖାଡ଼ା ଔଷଧ - ଦୁଇ ଆଉନ୍ୟ ଖାଣ୍ଡ ମହୁ ପିଚକାରୀ ଦ୍ୱାରା ମଳଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ ଖାଡ଼ା ପରିଷାର ହେବ ।
- ୮) ହିଙ୍ଗୁ ସୁକି ଓଜନ, କଳା ଲୁଣ ସୁକି ଓଜନ, ମହୁ ସୁକି ଓଜନ । ପ୍ରଥମେ ହିଙ୍ଗୁ ଏବଂ କଳା ଲୁଣକୁ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ସେଥରେ ମହୁ ମିଶାଇ ସାମାନ୍ୟ ଗରମ କରି ଆଙ୍ଗୁଠି ମୋଟରେ

ବଢ଼ି ତିଯାର କରିବ । ଗୋଟିଏ ବଢ଼ିରେ ସାମାନ୍ୟ ଘିଆ ଲଗାଇ ମଳଦ୍ୱାରରେ ପୂରାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିଲେ ପରିଷାର ଖାଡ଼ା ହେବ ।

ଦାନ୍ତ ରୋଗ

ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଚାର୍ଷ

- ୧) ପିଟିକିରି, ଖଇ ଏକତୋଳା, ଚକଖିତି ଏକତୋଳା, କର୍ପୁର ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ଦାନ୍ତରେ ଘଷିବ ।
- ୨) ପିଟିକିରି ଖଇ, କଳାଲୁଣ ଓ ବାବୁଲଗଛର ଛାନ୍ତିର କୋଇଲା ସମଭାଗ ଚାର୍ଷ ମିଶାଇ ରଖିବ । ଏହି ଚାର୍ଷ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତର ମଳା, ଦାନ୍ତର ମଳା ଏବଂ ମୁଖର ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ମୋତିପରି ସଫା ଦିଶେ ଏବଂ ହଳିଲା ଦାନ୍ତ ବସିଯାଏ ।
- ୩) ବାସଙ୍ଗ ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ ପୋଡ଼ି ଉସ୍ତୁ କରିବ । ଏହି ଉସ୍ତୁ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଘଷିବ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଉସ୍ତୁରେ ଦାନ୍ତ ଘଷି ଶୋଇବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତମୂଳର ଅନେକ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ଦାନ୍ତ ଟାଣ କରିବାକୁ

ପ୍ରତିଦିନ ୪ ତୋଳା କଳା ରାଶି ବାଟି ଖାଇ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଅଧିକପ ପିଇବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ମରଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାନ୍ତ ପଡ଼େ ନାହିଁ । (ବାଗଭଙ୍ଗ)

ଦାନ୍ତ ନ ପଡ଼ିବାକୁ

ଦନ୍ତୀଗଛର ଚେର ସୁକି ଓଜନ ବାଟି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ଦାନ୍ତ ପୋକକଟା

- ୧) ତାରପିନ ତେଲ ଗୋଟିଏ ଗୋପା ପୋକରା ଦାନ୍ତ ଭିତରେ ପକାଇଦେଇ, ଟିକିଏ ତୁଳାରେ ତାରପିନ ତେଲ ଲଗାଇ ପୋକରା ଦାନ୍ତ ଗହୁରରେ ରଖିଦେବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତର ପୋକ ମରିଯାନ୍ତି ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୨) କଳମି ଘୋରା ପାଣିରେ ଗୋଲାଇ ଦୁଇ ନାକ ମୁଡ଼ାରେ ତେଷ୍ଟିଲେ ଦାନ୍ତ ପୋକ କଟା ଯନ୍ତ୍ରଣା ତଡ଼କଣାର୍ଥ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୩) ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସାତଟା ଥପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ସହିତ କଳରେ ଯାକିଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୪) ବେତ ଚେର ଏବଂ ବେଗୁନିଆ ଚେର କାନରେ ବାନ୍ଧିବ ।
- ୫) ପାନଡେମ୍ ଏବଂ କର୍ପୁର ଏକତ୍ର ବାଟି ପୋକକଟା ଦାନ୍ତର ଗହୁରରେ ପୂରାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ତଡ଼କଣାର୍ଥ ଭଲ ହୁଏ ।

- ୭) ଗଲଶ ପତ୍ର ରସ ଓ ରାଶି ତେଲ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଡାହାଣ ପଚେ ପୋକ କାଟୁଥିଲେ ବାମ ପାଖ କାନରେ ଓ ବାମ ପାଖ ପୋକ କାଟୁଥିଲେ ଡାହାଣ କାନରେ ପକାଇଲେ ଦାନ୍ତରୁ ପୋକ ଝଡ଼ି ପଡ଼ୁଛି ।
- ୮) ସୈଂଧବ ଲବଣ୍ୟ ଏକ ତୋଳା ରସୁଣା ରସରେ ୨ ଘୟଣ୍ଟା ମର୍ଦନ କରି ଶୁଖାଇବ । ପୁଣି ଥରେ ରସୁଣା ରସରେ ମର୍ଦନ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଷକୁ ଦାନ୍ତ ଛିଦ୍ରରେ ଭର୍ତ୍ତା କଲେ ଦାନ୍ତ ପୋକ ମରୁଛି ।
- ୯) କୋଳେ ରସୁଣକୁ ଗରମ କରି ପୋକ କଟା ଦାନ୍ତ ଉପରେ ରଖି ଦାନ୍ତ ଚିପି ରଖିଲେ ତଡ଼କ୍ଷଣାତ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୧୦) ଅଙ୍ଗରାନ୍ତି ମଞ୍ଜି, ହିଙ୍ଗ୍ର, ମୟୁରଗରିଆ ଓ ଯୁଆଣୀ ସମଭାଗର ଚୂର୍ଷ ପିଙ୍କା କରି ତାର ଧୂଆଁ ମୁଖରେ ଧାରଣ କରିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେହି ଲୋକ ସେହି ପିଙ୍କାର ଧୂଆଁଙ୍କୁ ଯେଉଁ ପାଖର ଦାନ୍ତ ପୋକ ଖାଉଥିବ ତାର ବିପରୀତ ପାଖ କାନରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ ଦାନ୍ତର ପୋକ ମରିଯାଏ ଏବଂ ବେଦନା ଶାସ୍ତ୍ର କମିଯାଏ ।

ଦାନ୍ତ ମୂଳର କ୍ଷତି

ମୟୁରଗରିଆ ଏକଭାଗ, ଫିଟିକିରା ଦୁଇଭାଗ, ଏବଂ ଖଲର ୪ ଭାଗ ଏକତ୍ର ପୋଡ଼ି ଭସ୍ତୁ କରିବ । ସେହି ଭସ୍ତୁକୁ ଦାନ୍ତ ମୂଳରରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ମୂଳର ସମସ୍ତ କ୍ଷତି ଭଲ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ଚିରଦିନକୁ ଦୃଢ଼ ରହେ ।

ଦାନ୍ତମୂଳ ପୂଲି ବିକ୍ଷା ହେଲେ

- ୧) ପୁଅ ପିଲାଙ୍କର ଦୁଇଦାନ୍ତ ଖେଲା ବେଳେ ସେହି ଦାନ୍ତକୁ ଦେଉଚିରିଆରେ ପୂରାଇ ହାତରେ ବାରିଲେ ବିକ୍ଷା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।
- ୨) ଖାଉଁ ଗଛର ପତ୍ରର କାଥରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ କୁଳୁକୁଆ କରିବ ଏବଂ ମିଶ୍ର ସର୍ବତରେ ଲେମୁରସ ଦେଇ ଦିନକୁ ନା ଥର ପିଲବ ।
- ୩) ବଉଳଗଛର ପତ୍ର ଛେତି କଳରେ ଯାକିବ । ବଉଳ ଫୁଲ ଓ କଞ୍ଚା ଫଳ ତୋବାଇ କଳରେ ଜାକିଲେ ଦାନ୍ତମୂଳ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୪) ସଜନା ଛାଲି କଳରେ ଜାକିବ । ଏବଂ ଶୁଣ୍ଡ ପିପପଳା ଓ ଅକରକରାର ଚୂର୍ଷରେ ଦାନ୍ତମୂଳ ଘଷିବ ।

ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ କାହାରିଲେ

- ୧) ବାସଙ୍ଗଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ (ଫୁଲ, ଫଳ, ପତ୍ର, ଛାଲି, ଚେର) ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ତୁ କରିବ । ଭସ୍ତୁ ଯେପରି ଧଳା ନହୁଏ, ଅଙ୍ଗାର ପରି ହେବ । ତାକୁ ଚୂର୍ଷ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଷକୁ ଦାନ୍ତ ମାଡ଼ିରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ପାଯେରିଆ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

- ୨) ଗନ୍ଧଶୁଣ୍ଟାକୁ ଚୂର୍ଷ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଷ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼ିବା

ସ୍ଥାପନାବସ୍ଥାରେ ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼ିବା ଏକ ରୋଗ । ରୂପ ଆହାର, ବିହାର, ଅଜାର୍ଷ, କୋଷବଦ୍ଧ ହେତୁ ବାତପ୍ରକୋପିତ ହୋଇ ଶିରାରେ ତ୍ରୁମଣ କରୁ କରୁ ଦାନ୍ତ ଏବଂ ହନ୍ତ ପରସ୍ଵର ସଂଘର୍ଷଣ ହେବାରୁ ଦାନ୍ତର ଶବ୍ଦ ହୁଏ ।

‘ପିଷ୍ଠା କର୍କଟକଂ ତୌଳଂ ସକ୍ଷାରଂ ସାଧୁତକୁ ତତ୍
ପାଦାଭ୍ୟାଙ୍ଗେନ ବାଳସ୍ୟ ଦତ୍ତଧ୍ୱନି ନିବାରଣଂ ।’

- ୧) ଗୋଟିଏ କଙ୍କଡ଼ାକୁ ଦୁଇସେର ଦୁଧ ଏବଂ ଅଧସେର ତେଲ ମିଶାଇ ପାକ କରିବ । ଦୁଧ ଶୁଖ୍ୟାଇ କେବଳ ତେଲାଂଶ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତେଲକୁ ପାଦରେ କିଛି ଦିନ ମାଲିସ କଲେ ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୨) ଅପରାଜିତା ଚେର ପିଲାର ହାତରେ ବାନ୍ଧିବ ।

ଧବଳ କୁଷ ବା ଶୈତ କୁଷ

ଶରପୁଣ୍ଡା ମୂଳଛାଳି ଅଧାରୋଳା, 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 ନିଷୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହା ଖାଇଲେ କେତେ ଲୋକଙ୍କର ବାନ୍ଧି ହୁଏ । ହେଲେ କିଛି କ୍ଷତି ହେବ ନାହିଁ ।

ଧୀଶକ୍ତି ଓ ତେଜବଳ ବୃଦ୍ଧି

ପଳାସ ମଞ୍ଜିକୁ ଚୂର୍ଷ କରି ଆଂଳା ରସରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ତାପରେ ସାତଥର ତାଙ୍କ ଦୁଧରେ ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଷ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ସୁକି ଡେନ ଚୂର୍ଷ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ । ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ଧୀଶକ୍ତି ଓ ତେଜବଳ ବୃଦ୍ଧି ହେବ ।

ଧୂଜଭଙ୍ଗୀ

ଧୂଜ ଭଙ୍ଗର କାରଣ - ହସ୍ତମୌଥୁନ (masturbation), ପୁଂମୌଥୁନ (ପୁରୁଷ ସହିତ ମୌଥୁନ - Sodomy), ଅତ୍ୟଧିକ ମୌଥୁନ, ଅପ୍ରାସ୍ତ ମୌଥୁନ, ବେଶ୍ୟାଗମନ, ଉପଦଂଶ (Gonorrhoea & syphilis), ଗାଇ, ମରକ୍ଷି, ଛେଳି ଆଦି ପଶୁ ଯୋନିରେ ମୌଥୁନ, ଅତ୍ୟଧିକ କଟୁ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଅତ୍ୟଧିକ ଅମ୍ଲ, ଅତ୍ୟଧିକ ଲାବଣ୍ୟ, ଦୁଧ ସତ୍ତ୍ଵ ମାଛ, ମାଂସଭକ୍ଷଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ

କାରଣରୁ ଧୂଜଭଙ୍ଗ 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 ହସ୍ତମୌଥୁନ ଏବଂ ବେଶ୍ୟାଗମନ ଦ୍ୱାରା ଧୂଜଭଙ୍ଗ ହୋଇଥିବା କଥା ଲେଖାଅଛି । ବିବାହ ହେବା ପରେ କିପରି ସହବାସ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ଓ ସ୍ବୀ ପାଖରେ ଲାଜିତ ହେଉଛନ୍ତି ପଡ଼ିଲେ ଆଖରୁ ଲୁହ ଗଡ଼େ, କାରଣ ସେମାନେ ଲେଖୁଛନ୍ତି ଏ ବ୍ୟାଧରୁ ମୁକ୍ତ ନହେଲେ ସେମାନେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବେ । ଅତେବଂ ହେ ମୋର ପ୍ରିୟ ଯୁବକଗଣ ହସ୍ତମୌଥୁନ ଓ ବେଶ୍ୟାଗମନକୁ ହଳାହଳ ବିଷ ପରି ଜ୍ଞାନ କରି ସତ୍ସଙ୍ଗ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ରସାୟନ ଔଷଧ ଖାଇ ଜାବନକୁ ସୁଖମୟ କର ।

ରସାୟନ କାହାକୁ କହନ୍ତି

ଯଜରା ବ୍ୟାଧ ବିଧାସୀ ବୟାସମ୍ଭବକରଂ ତଥା
ତକ୍ଷୁଷ୍ୟଂ ବୃଦ୍ଧାଂ ବୃଦ୍ଧାଂ ଭେଷଜଂ ତତ୍ତ୍ଵାୟନଂ ॥

ଅର୍ଥ - ଯେଉଁ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟକୁ ଜରାବ୍ୟାଧ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ, ତକ୍ଷୁର ଜ୍ୟୋତିଃ ବଡ଼େ, ବଳ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ଶରାର ପୁଷ୍ଟି କରେ ତାକୁ ରସାୟନ କହନ୍ତି । ପୂର୍ବକାଳରେ ରସାୟନ ଔଷଧ ସେବନ କରି ଲୋକମାନେ ଦାୟୀୟ ହେଉଥିଲେ । ଜାବନର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉଣା ହେଉନଥିଲା । କର୍ଷ ବଧୁର ହେଉନଥିଲା ଏବଂ ସେମାନେ ନିରୋଗ ରହୁଥିଲେ । ଅତେବଂ ବାଳକ, ବାଲିକା, ଯୁବକ ଯୁବତୀ, ବୃଜ ଓ ବୃଜା ସମସ୍ତଙ୍କର ରସାୟନ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ।

୧) ବିଗତଘନନିଶାଥେ ପ୍ରାତରୁତ୍ୟାୟ ନିତ୍ୟଂ

ପିବତି ଶଳ୍କ ନରୋ ଯଥ ପ୍ରାଣରହେଣ ବାରି ।
ସ ଭବତି ମତିପୂର୍ଣ୍ଣଶକ୍ଷୁଷା ତାର୍କ୍ୟତୁଲ୍ୟୈ
ବଳିପଳିତ ବିହୀନଃ ସର୍ବରୋଗୋର୍ବ ମୁକ୍ତ୍ୟ ।

ଅର୍ଥ - ସୁର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଶେଷରୁ ଉଠି ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଳପାନ କରେ ସେ ସୃତି ଶକ୍ତି ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସମ୍ମନ ହୋଇ ଯୁବକେତିତ ଶରାର ଲାଭ କରେ ଏବଂ ତାର ସମସ୍ତ ବ୍ୟାଧ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ନାକ ବାଟେ ପାଣି ପିଲବାକୁ ହେଲେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲ୍ଲାସରେ ପାଣି ନେଇ ନାକ ପୁଡ଼ା ପାଖରେ ଲଗଇ ନାକ ଓ ମୁହଁକୁ ଉପରକୁ ଟେକି ଧାରେ ଧାରେ ଅଛ ଅଛ ଅଧିଷ୍ଠେର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ପିଲବାକୁ ହେବ । ନାକବାଟେ ପାଣି ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଥରେ ଦିଥର କେବଳ ପାଣି ଢୋକିଲା ପରି କରି ଦେଲେ ତାପରେ ପାଣି ଆପେ ଆପେ ନାକ ଭିତରକୁ ଯିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ ।

ଏହା ଗୋଟିଏ ଉତ୍ସ ରସାୟନ । ଏହି ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗରେ ଶରାରର ଯାହା ଉପକାର ହୁଏ ତାହା ବଡ଼ ମୂଲ୍ୟବାନ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

୨) ହପ୍ତୀକର୍ଷ ପଳାସ ମୂଳର ଛାଲିର ଚୁର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଘିଅ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇ ତାପରେ ଦୁଧ, ଘିଅ ମିଶିତ ପୃଷ୍ଠିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମୋଧାବା, ଦାର୍ଢ଼୍ୟକୀୟ ଓ ବଳବାନ ହୋଇ ବହୁ ସ୍ଵା ସହବାସ କରିପାରିବ । ଖାଣି ଘିଅ ନ ମିଳିଲେ ଖାଣି ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

୩) ବୀଜସାର ଚୁର୍ଣ୍ଣ - ଭାଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି, ବୃଜଦାରକ ମଞ୍ଜି, ଅଲେଇଚ ମଞ୍ଜି, ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜି, ଗୋଖୁରା ମଞ୍ଜି ପ୍ରତ୍ୟେକ ୪ ତୋଳା, ଗୁଲୁଚି ସାର ୧ ୨ତୋଳା, ମିଶି ଗାନ୍ଧ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇବ ।

ମାତ୍ରା - ଅଧିତୋଳା ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଧାରୋଷ ଗାଇଦୁଧ ସହିତ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।

ଗୁଣ - କ୍ଲୀବଦ୍ଧ, ଧୂଜଭଙ୍ଗ, ରମଣ ଶକ୍ତିର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଶୁକ୍ର ତାରଳ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ର ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହା ଏକମାସ ସେବନ କରିବ । ସ୍ଵା ମଧ୍ୟ ସେବନ କରିବେ ।

୪) ମୂଳସାର ଚୁର୍ଣ୍ଣ : ବାଳମୂୟୀ, ଅଶ୍ଵଗଶା, ଭୂର୍ବି କଖାରୁ, ବଜ୍ରମୂୟୀର ମୂଳ, ପୁରୁଣୀ ଚେର, ଅନନ୍ତ ମୂଳ, ଗଷ ଶୁଶ୍ରୀ ଓ ବଚ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମଭାଗର ଚୁର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ତା'ପରେ ଚୁର୍ଣ୍ଣର ଦୁଇଭାଗ ଚିନି ବା ମିଶି ମିଶାଇ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ଅଧିତୋଳା, ଧାରୋଷ ଗାଇଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଖାଇବ । ଏହାକୁ ମୋଦକ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ ।

ଗୁଣ - ବାଜସାର ଚୁର୍ଣ୍ଣ ପରି ।

୫) ପ୍ରତିଦିନ ଭାତ ବା ଚୁଟି ଖାଇବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ପିଆଜ ଅଥବା ୩/୪ କୋଳା ରଷ୍ମଣକୁ ଗାଇ ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଉଥିଲେ ନପୁଂସକତା ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାଦାରା ଲୋକ ଦାର୍ଢ଼୍ୟ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ।

୬) ଏକପା ଗାଇଦୁଧରେ ଏକତୋଳା ଇଶବନ୍ଦୁଲ ସିରୋଇ ଅନ୍ତର୍ଭାବ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ଧୂଜଭଙ୍ଗ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇ ରତ୍ନିଶ୍ଚିତ୍ତ ଓ ଶୁକ୍ର ବୃକ୍ଷ ହୁଏ ।

୭) ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜି ଓ କୋଇଲେଖା ସମଭାଗ ଚୁର୍ଣ୍ଣ କରି ଗାଇ ଘିଅରେ ଭାଜି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସେହି ଚୁର୍ଣ୍ଣକୁ ସୁକି ଓଜନ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଗରମ ଦୁଧ ଓ ଚିନି ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଜନ୍ମିଷ ଶିଥୁନକତା, ରତ୍ନିଶ୍ଚିତ୍ତ ହୀନତା, ଶୁକ୍ରଭାରଳ୍ୟ, ଧୂଜଭଙ୍ଗ ନିବାରିତ ହୁଏ, ଶୁକ୍ର ଗାଢ଼ ହୁଏ, ମୁରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଓ ସ୍ଵା ସହବାସରେ ତୃପ୍ତି ଲାଭ ହୁଏ । ଏହା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମଧ୍ୟ ଖାଇ ପାରିବ ।

ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜିକୁ ଦୁଧରେ ସିରୋଇ ଗୋପା ଛଡ଼ାଇ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ କରିବ । କୋଇଲେଖା ମଞ୍ଜିରୁ ବାଲି ଗୋଡ଼ି ବାହାର କରି ଚୁର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ପାଣିରେ ଧୋଇବ ନାହିଁ କାରଣ ପାଣିରେ ପକାଇଲା ମାତ୍ରେ ମୋଆ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ତା'ଭିତରେ ବାଲି, ଗୋଡ଼ି ରହିଯିବ ।

- ୮) କଳାପୁଦୂରା ଫୁଲକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଡ଼ କରି ମହୁରେ ମର୍ଦନ କରି ଚଣାପରି ବଚିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସଂଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ଦୁଧ ସହିତ ଖାଇଲେ ବାର୍ଷ୍ୟ ବରେ ଓ ସ୍ତରନ ହୁଏ ।
- ୯) ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚାର୍ଷ ଏକପା, ଗୋପାଛଡା କଳାରାଶି ଏକପା, ନାଲିରଙ୍ଗ ଖଣ୍ଡ ଅଧସେଇ । ପ୍ରଥମେ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚାର୍ଷ, ଗୋପାଛଡା କଳାରାଶିକୁ ଏକତ୍ର ଶିଳରେ ବାଟି, ବା ହିମଦିଷ୍ଟାରେ କୁଟି ତାପରେ ଖଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଦୁଇତୋଳା ହିସାବରେ ମୋଦକ କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ମୋଦକ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଗୁଣ - ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ଦୁଇଲା ପାତଳା ଲୋକ ବେଶ ମୋଟା ଓ ବଳବାନ ହୋଇଯିବ । ବଜାରରେ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଦୁଇ ପ୍ରକାର ମିଳେ । ଯେଉଁ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ ଧୋବ ଏବଂ ସବୁ ସେହି ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଆଣିବ ।

- ୧୦) ନାଗେଶର କେଶର ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ, ଲବଙ୍ଗ ଚାର୍ଷ ସୁନି ଓଜନ, ଶୁଭ୍ରାଗତି ମଞ୍ଜିଚାର୍ଷ ବାରଅଣା ଓଜନ, ଗୋଲମରିଚ ଚାର୍ଷ ଏକ ତୋଳା, ପିପପଳା ଚାର୍ଷ ଦୁଇତୋଳା, ଶୁଣ୍ଡା ଚାର୍ଷ ଚାରିତୋଳା, ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚାର୍ଷ ଆଠତୋଳା, ମିଶ୍ରି ଷୋଳ ତୋଳା, ଗାଇଦୁଧ ଦୁଇ ସେଇ ।

ତିଆରି କରିବା ବିଧୁ - ଲୁହା କରାଇରେ ଦୁଧ ରଖି ମିଶ୍ରିକୁ ଛାଡ଼ି ଆଉ ସବୁ ପାବାର୍ତ୍ତ ପକାଇ ପାକ କରିବ । ପାକ କରୁଥିବା ସମୟରେ ବରାବର ଘାସୁଥିବ । ଯେତେବେଳେ ଶୁଅପରି ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ମିଶ୍ରିକୁ ଶୁଣ୍ଟ କରି ପକାଇ ଚାଲିଗୁ କରାଇ ଓହାଲୁ ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ଏକତୋଳା ହିସାବରେ ଲାତ୍ତୁ କରି ରଖିବ ।

ଗୁଣ - ଦୁଇମାସ ଏହି ମୋଦକ (ଲାତ୍ତୁ) ଖାଇଲେ ଶରାର ପୁଷ୍ଟ ହେବ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର ଧଳାବାଳ କଳା ହୋଇଯିବ ।

- ୧୧) ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଚାର୍ଷ ଦଶତୋଳା, ବୃଦ୍ଧଦାରକ ତେର ଚାର୍ଷ ଦଶତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଲି ଯିଅ ଘଢ଼ିରେ ଏକରାତ୍ର ରଖି ତା ପରଦିନ କାଢ଼ି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଅଧତୋଳା ଚାର୍ଷ ସକାଳେ ଓ ଅଧତୋଳା ସଂଧ୍ୟାରେ ଦୁଧ ଅଧପା ସହିତ ଖାଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସରେ ଢୁପ୍ତି ହେବ । ଏହା ବଳିପଳିତ ନାଶ କରେ ।

- ୧୨) ଶୁଦ୍ଧ ଅମଳାସାର ଗନ୍ଧକ ଚାର୍ଷ ଏବଂ ଅଂଳାଚାର୍ଷ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି କଞ୍ଚା ଅଂଳାରସରେ କିମ୍ବା ଶୁଦ୍ଧଲା ଅଂଳାର କାଥରେ ମାଥର ଭାବନା ଦେଇ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇବ । ପୁଣି ଶିମୁଲୀ ତେର ବା ଛାଲି ରଥରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇବ । ଏହି ଚାର୍ଷରୁ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ, ମିଶ୍ରିଶୁଣ୍ଟ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଏବଂ ମହୁ ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ଚାଟି ଖାଇବ, ଏବଂ ଗାଇଦୁଧ ପିଇବ । ଦିନକୁ ୨୪ର କରି ମାମାସ ଖାଇଲେ ନପୁଂସକ ମର୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଚିଆ ପରି ମୌଖୀୟ କରେ । ଏହି ଚାର୍ଷ ବୁଢ଼ାକୁ ଯୌବନ ଦିଏ ।

୧୩) ଭାଙ୍ଗ, ଅରଖ ମୂଳ ଛାଲି ଏବଂ ଅକରକରା ସମଭାଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି ଦୁଇଦ୍ଵାରା ରସରେ ବାଟି ଲିଙ୍ଗରେ ବୋଲିଲେ ଦୁର୍ବଳ ଲିଙ୍ଗ ଶୁବ୍ର ଗାଣ ହୁଏ ।

ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ

- ୧) ଦୁଦ୍ବ, ଡଳିମ୍ ଫୁଲ, ଆମ୍ବିତିଶାଗ ପତ୍ର ଏବଂ ହରିଡ଼ା ସମଭାଗର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ନସ୍ୟ ନେବ । କେବଳ ଆମ୍ବିତି ପତ୍ର ରସ ଦୁଧରେ ବାଟି ପିଇଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୨) ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ନସ୍ୟ ନେଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୩) ନାକରୁ ବହୁତ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିଲେ ଏପରିକି ନାକ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ପାଟିବାଟେ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିଲେ ସପା କାଚକୁ ହିମଦଷ୍ଟାରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଲୁହା କରାଇରେ ରଖି ସେଥିରେ ସିର୍କା ପକାଇ ଲୁହା ହିମଦଷ୍ଟାର ବେଶରେ ଘୋରିବ ସେପରି କି କାଚ ସବୁ ସୂନ୍ଧ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଲେପପରି ହୋଇଯିବ । ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡର ବାଳ କ୍ଷାଅର କରି ସେଠାରେ ଲେପ ଦେଇ ମଲମଳ କନାକୁ ସିର୍କାରେ ବୁଡ଼ାଇ ସେହି ଲେପ ଉପରେ ରଖିବ । କନା ଶୁଣୁଗଲେ ପୂଣି ସିର୍କା ଦାରା ଓଦା କରି ଦେବ । ଏଥରେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ଆଜୀବନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।

ନାକରୁ ଗନ୍ଧସିଦ୍ଧାନ୍ତି ବାହାରୁଥିଲେ

କପା ଗଛର ଢାଙ୍ଗ (ଡାଳ) ପୋଡ଼ି ଧୂଆଁ ଶୁଣିବ ।

ନିମୋନିଆ

ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ଚେର ଅଧିତୋଳା, ଗୋଲମରିତ ଫଟା ଏକତ୍ର ବାଟି ଗରମ ପାଣିରେ ପିଇଲେ ନିମୋନିଆ ଏବଂ ବକ୍ଷ ସ୍ଥଳର କଟ ନାଶ ହୁଏ ।

ପଗାଙ୍ଗୁଳି

ଆଙ୍ଗୁଠିର ପଗରେ କଷଦାୟକ କ୍ରଣକୁ ପଗାଙ୍ଗୁଳି କହନ୍ତି । ଅପରାଜିତା ପତ୍ର ବାଟି ପଗାଙ୍ଗୁଳିରେ ଲଗାଇ ଓଦା କନା ବାନ୍ଧିବ ।

ପାଗଳ

- ୧) ବାଦିଚାଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି ଗୋଟିଏ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ଚାମରରେ ଘୋରି ନାକରେ ତେଣୁବ ଯେପରି ତାହା ପେଟ ଭିତରକୁ ପାଏ ।
- ୨) ଶୁଦ୍ଧ କଳାଦୁଦୁରା ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ପାଣିରେ ମର୍ଦନ କରି ଏକ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପୁଅ ପିଲାର ମୁତରେ ଘୋରି ନାକରେ ତେଣୁବ ଯେପରି ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଏ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କଳାଦୁଦୁରା ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିତ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ବାଟି ଏକ ରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ସେହି

ବଚିକା ଗୋଟିଏ ଲହୁଶା ବା ଘୋଲ ଦହି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ରୋଗୀକୁ ଗରମ ମସଲା ଆଦି ଉରେଜକ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ ।

- ୩) କର୍ପୁର ଓ ଶୁଷ୍କ ହେତୁ ସମାନ ଭାଗରେ ନେଇ ମହୁ ମିଶାଇ ଦୁଇ ରତ୍ନ ହିସାବରେ ବଚିକା କରି ରହୁବ । ଏହି ବଚିକା ଦିନକୁ ୨ ଥର ଅଦାରସ ବା ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆସେ । ପ୍ରଳାପ, ମୂର୍ଛା, ଅନିଦ୍ରା, ସ୍ଵାମାନଙ୍କର କାମୋଦ୍ଦାଦ, ଯୋନିକଣ୍ଠ ଓ ଆପେକ୍ଷ ଦୂର ହୁଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ଵା ଓ ପୁରୁଷର ଜନ୍ମୋତ୍ସ୍ଥିତର ଉପ୍ରତା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।
- ୪) ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ଚେର ପ୍ରୟୋଗ ପାଗଳର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ । ଆନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରେମ ପାଗଳ

ଖଣ୍ଡ ଲୁହାକୁ ନିଆଁରେ ତତ୍ତାଇ ନାଲ ହେଲା ପରେ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦେବ । ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଉଥିବା ସମୟରେ କହିବ, ‘ଯେଉଁ ପ୍ରକାରେ ଏହି ତତ୍ତାଳା ଲୁହା ପାଣିରେ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯାଉଛି ସେହି ପ୍ରକାରେ ଅମୁକ ଲୋକର ପୁଅ (ନାମ ଉଚାରଣ କରି) ର ଅମୁକ ଲୋକର ଖେଳ ଠାରେ ଯେଉଁ ପ୍ରେମ ସେ ଶିତଳ ହୋଇଯାଉ ।’ ଏହି ପରି ତନିଥର କରି ପ୍ରେମ ପାଗଳ ଲୋକର ମୁହଁକୁ ସେହି ପାଣିରେ ଧୋଇ ଟିକିଏ ପାଣି ସେହି ଲୋକର କଲିଜା ଉପରେ ଛିଅସିଦେବ । ଏହି ପରି ତନି ଦିନ କଲେ ସେ ପ୍ରେମିକକୁ ଭୁଲିଯିବ ।

ପାଦ ଦାହ

ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ରକୁ ଆମିଲି ତୋରାଣିରେ ବାଟି ପାଦରେ ଲେପ ଦେବ ।

ପାଣ୍ଡୁ

ଯେଉଁ ରୋଗରେ ଦେହର ଚର୍ମ ଅଛି ହଳଦିଆ ମିଶ୍ରିତ ଧଳା ବା ସେତୁଆ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ, ତାକୁ ପାଣ୍ଡୁ ରୋଗ କହନ୍ତି ।

ଏହି ରୋଗର କାରଣ - ଅତିମୌଥ୍ୟନ, ମଦ୍ୟପାନ, ଅଧୂକ ମାତ୍ରାରେ କଟ୍ଟ, ଅମ୍ବ ଓ ଲବଣ ରସ ଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ, ଦିବାନିଦ୍ରା ଓ ମୃତ୍ତିକା ଉକ୍ତଣା ଉତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ପିତର ଓ ରକ୍ତ ଦୂଷିତ ହୋଇ ପାଣ୍ଡୁରୋଗ ଜନ୍ମେ । ଏହା ପିରାଧୂକ ସାନ୍ତ୍ଵନାତିକ ରୋଗ । ପିତ୍ତା ବୃଦ୍ଧିରୁ ମଧ୍ୟ କାହାରି କାହାରି ପାଣ୍ଡୁରୋଗ ହୁଏ ।

- ୧) କେବଳ କରୁକୁ ଚର୍ବି ସୁକି ଓଜନ ପାଣିରେ ଗୋଲି ପିଇଲେ ୯ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ ।
- ୨) ମଞ୍ଜୁର ଭସ୍ତୁ ୨ ରତ୍ନ, କରୁକୁ ଚର୍ବି ୨ ରତ୍ନ, ମହୁ ୧ ଚାମାଚ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ନାଥର ଖାଇବ । ସକାଳ ଗର୍ବାରେ, ଅପରାହ୍ନ ଶାରୀରରେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ଗର୍ବାରେ ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

- ୩) କଥିଲାଗିଥିବା ଏକ ଛଟାଙ୍କ, ସେଥିରେ ମିଶ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଡିନିନ ଖାଇଲେ ଗୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
- ୪) ବାସଙ୍ଗ ଗଛର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗର ରସ ୨ ତୋଳାରେ ମହୁ ଓ ମିଶ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ୭ ଦିନ ଖାଇଲେ ଗୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
- ୫) ବାସଙ୍ଗ ଗଛର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗର ରସ ୨ ତୋଳାରେ ମହୁ ଓ ମିଶ୍ର ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇବ । ପଞ୍ଚାଙ୍ଗ (ଚେର, ଛାଲ, ଫୁଲ, ପତ୍ର, ପଳକ) ।
- ପାଣ୍ଡୁ ଓ କାମଳ ଏକଜାତୀୟ ଗୋଗ । ଅତେବକ କାମଳ ଗୋଗରେ ଲେଖାଯାଇଥିବା ଔଷଧ ଏହି ଗୋଗରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ।

ପାରା ବିଷ

- ୧) ଭୂଙ୍ଗରାଜ ରସରେ ପାଦ କୁଡ଼ାଇ ୨ ଘଣ୍ଠା ରଖିଲେ ଦେହରେ ଜରି ଯାଇଥିବା ପାରା ବିଷ ବହିର୍ଗତ ହୁଏ । ପାରା ବିଷରୁ ଭୂଷ ଧରିଲେ ଭୂଙ୍ଗରାଜ ରସ ଦୁଷ୍ଟରେ କିଛି ସମୟ ରଖିବ ।
- ୨) ଶୋଧୁଡ଼ ଗନ୍ଧକ ଚର୍ବି ଦୁଇଅଣା ଓଜନ, ସେଥିରେ ଦୂଧ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପାରା ବିଷ ଯାଏ ।
- ୩) ସୁଗନ୍ଧି (ଅନେକ ମୂଳ) ମୂଳର କ୍ଵାଥ ପିଇବ ।
- ୪) ସୁଗନ୍ଧି ଏକତୋଳା, କାଞ୍ଚି ବା ଦହିରେ ବାଟି ପିଇବ ।

ପିଲାଙ୍କ ଅତିସାର (ପାଣିଆ ଖାଡ଼ା)

- ୧) ବରଗଛର ଓହଳ ଏକ ଅଣା ଓଜନ, ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣିରେ ବାଟି ପିଲାଙ୍କୁ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଦେଲେ ଅତି ଉପକର ଅତିସାର ଓ ଗ୍ରହଣୀ ଭଲ ହୁଏ । ଆଙ୍କୁଳ ଚେର ଏକଅଣା ଓଜନ ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣିରେ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୨) ଲବଙ୍ଗ, ଜାଇଫଳ, ଜୀରା ଓ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ସମଭାଗ ଚର୍ବି କରି ରଖିବ । ଏହାକୁ ଲବଙ୍ଗ ଚତୁଃସମ କହନ୍ତି । ଏହି ଚର୍ବିରୁ ୧ ରତ୍ନ ବା ୨ ରତ୍ନ ଚିକିଏ ମହୁ ସାଙ୍ଗରେ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଦେଲେ ଅତିସାର ଓ ଗ୍ରହଣୀ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୩) ଉପରୋକ୍ତ ଲବଙ୍ଗ ଚତୁଃସମକୁ ଡାଳିମ୍ବ ଖୋଳରେ ପୁରାଇ ପୋଡ଼ି ଚର୍ବି କରିବ । ଏହି ଚର୍ବି ୧ ରତ୍ନ ବା ୨ ରତ୍ନ, ଛେଳି ଦୂଧ ସଙ୍ଗେ ଦେଲେ ବିଶେଷ ଗୁଣ କରିବ ।
- ୪) କେବଳ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ୧ ରତ୍ନ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ମଧ୍ୟ ଥର ଦେଲେ ଅତିସାର ଓ ଗ୍ରହଣୀ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୫) ମୁକ୍ତାଜୟ ଅଧରତି ବା ମୁକ୍ତା ସୁନ୍ତି ଉସ୍ତୁ ୧ ରତ୍ନ, ଦିନକୁ ୨ ଥର ଦେଲେ ଅତିସାର ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଦୂର ତିନି ଦିନ ଦେବ ।

ପିଲାଙ୍କ ଜ୍ଞାନିକାର

ପିପଳୀ, ଅତୀସ, ମୁଥା, କକଡ଼ାଶୁଣୀ ସମଭାଗ ଦୂର୍ଖ କରି ରଖିବ ।

ଏହି ଦୂର୍ଖରୁ ଏକଅଣା ଓଜନ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଚିକିତ୍ସା ଚରାଇଲେ କାଶ, ଶ୍ଵାସ, ବାନ୍ଧି ଆଦି ଉପଦ୍ରବପୁନ୍ନ ଜ୍ଞାନିକାର ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ପିଲାଙ୍କ ଦାତ ଉଠିବା ସମୟରେ ଅତିଥାର

ପିଲାଙ୍କ ଦାତ ଉଠିବା ସମୟରେ ବାରମ୍ବାର ପାଣିଆ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ପିଲାମାନେ ଛଢି ଯାଆନ୍ତି । ଏହି ଝାଡ଼ାକୁ ଅତିଥାର କହନ୍ତି ।

ଏକଅଣା ଓଜନ ରେବଳ ଚିନି ବାଟି ପିଲାବାକୁ ଦେବ । ରେବଳ ଚିନି ଏକପ୍ରକାର ଗଛର ମୂଳ । ଏହା ଚେରମୂଳୀ ଦୋକାନରେ ମିଳେ । ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପାଇଁ ‘ଅତିଥାର ଚିକିତ୍ସା’ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପିଲାଙ୍କର ବାହରା ଝାଡ଼ା

ଏହି ଗୋଗରେ ପାଣି ପରି ନିର୍ମଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ଛିଡ଼ି ଛିଡ଼ିଆ ଝାଡ଼ା (ଦୁର୍ଗତ, ଫେଣୁମୁନ୍ତ) ପେଟ ଫୁଲା, ଜୁର, ବାନ୍ଧି, ଅରୁଚୀ, ମୁହଁବୁଲା ହୁଏ । ପିଲାର ଦେହ ମୋଡ଼ି ହୁଏ । ହାତ ପାଦ, ଛାତି, ନାକ, ଆଖ, ମୁହଁରେ କୁଣ୍ଡିଆ ପରି ଘା'ହୁଏ । ଆଖରେ ଲୁହ ଥିଲା ପରି ଦିଶେ ।

ଓଷଧ :

- ୧) ପିଲା ମା'ଦୁଧ ଖାଉଥିଲେ ବଦ କରିଦେଇ ଛେଳି ଦୁଧ ବା ଗାଇ ଦୁଧ ଦେବ ।
- ୨) କାର୍ତ୍ତିକା ମାତ୍ର ପତ୍ର ରସ ଏକତୋଳା, ମହୁ ଅଧଗାମଚ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଶାଥର ଦେବ ।
- ୩) ଶୋଧୁତ ହେଙ୍ଗୁ, କର୍ପୁର, ପିପଳା, ମୁଥା ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟି ଦୁଇ ରତ୍ନ ହିସାବରେ ବଚିକା କରି ରଖିବ । ମୁଥା ରସ ଏ ଚାମଚ ସହିତ ଦିନକୁ ଶାଥର ଦେଲେ ବାହରା ଝାଡ଼ା ଭଲ ହେବ ।
- ୪) ହେମ କେଦାର ପତ୍ର ଫାଳେ ବା ଚଉଠେ, ସେଥିରେ ୨ଟା ଗୋଲମରିଚ ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ । ଝାଡ଼ା ହେଲେ ପୁଣି ଥରେ ଦେବ । ଦିନକୁ ଶାଥରରୁ ବେଶୀ ଦେବ ନାହିଁ ।
- ୫) କୁଆଣୀ ଅର୍କ ପିଲାର ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ୧୫ଗୋପରୁ ୨୦ ଗୋପ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନକୁ ଶାଥର ଦେବ ।
- ୬) ଅଗ୍ନିତୁଷ୍ଟି ବଚିକା ଅଧରତି ହିସାବରେ ଦୁଧ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦିନକୁ ଶାଥର ଦେବ ।

ପିଲାଙ୍କ ଜ୍ଞାନିକାର

- ୭) ହଳଦୀ, ଦାରୁ ହଳଦୀ, ଯଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ, ଅଙ୍ଗରାନ୍ତି, ଲୟୁପବ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକଅଣା ଓଜନ, ଅଧପା ପାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଅଧିକଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାନ୍ତି ଥଣ୍ଡା କରି ଅଧଗାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଆଇ ଦେବ । ଦିନକୁ ୨ଥର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧୟାରେ । ଏଥରେ ପିଲାଙ୍କର ଜ୍ଞାନ, ଅତିଥାର, କାଶ, ଶ୍ଵାସ ଏବଂ ବାନ୍ଧି ନାଶ ହୁଏ ।

- ୨) କରୁକା ଚାର୍ଷ ରତ୍ନ, ମିଶ୍ର ଏକଅଶା ଓଜନ ଓ ମହୁ ଟିକିଏ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖୁଆଇବ । ଏହା ଏକପାନ ହେଲା । ଦିନକୁ ଦୂଳପାନ ଦେବ । ଜୁଗ ଛାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥିବ ।
 - ୩) ଅତୀସ ଚାର୍ଷ ୪ରତ୍ତ, ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ଅଧିକାମତ ସଙ୍ଗେ ପିଆଇଦେବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ।
- ଶାଶ୍ଵାନ୍ତ ଔଷଧ - ‘ଅର୍କଲୋକେଶ୍ଵର’ ପିଲାଙ୍କ ଜୁଗର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ।**

ପିଲାଙ୍କ ପୋଡ଼ା ତିହୁଡ଼ି

ନିଆଁ ଲାଗି ପୋଟକା ହେଲା ପରି ବାହାରି ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ । କୁଡ଼ି ଓ ହଳଦାକୁ ପୁଣ୍ୟ କରି କନାରେ ଛାଣି ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଗାଇ ଘିଅ ସହ ମିଶାଇ ମଳମ ପରି କରିବ । ଏହାକୁ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ଲଗାଇଲେ ୩/୪ ଦିନରେ ଗୋଟମୁକ୍ତ ହେବ ।

ପିଲାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଘା

- ୧) କୁଡ଼କୁ ଚାର୍ଷ କରି କନାରେ ଛାଣି ପଳମରେ ଅଛି ଭାଜି, ରାଶି ତେଲରେ ମିଶାଇ ମଳମ ପରି କରିବ । ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର ଶିଖାଇ ସେଇ ପାଣିରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ, ପୋଛି ଏହି ମଳମ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡର ଘା ଭଲ ହେବ ।
 - ୨) ବେଗୁନିଆ ପତ୍ରକୁ ସିଖାଇ ସେଇ ପାଣିରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ, ପୋଛି, ଖାଣି ନଢ଼ିଆ ତେଲ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡର ଘା ଭଲ ହୁଏ ।
- ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ’ ‘ପିଲାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଘା ବା ବଡ଼ା ହେଲେ’ ୨୧ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।
- ପିଲାଙ୍କ ମୁହଁରେ ମଶାଖୁଆ ପରି ଦେଖାଗଲେ ଏହାକୁ ମଶା ନିଆଁ ରୋଗ କହନ୍ତି -

ଟିକିଷା :

- ୧) କାସୁଦା ପତ୍ର ଶିଖାଇ ସେହି ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇବ । ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ଧୋଇବ ।
- ୨) ଟାଙ୍ଗଣା ଖଲ ଖାଣି ମହୁରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।

ପିଲାଙ୍କ ନିମୋନିଯା ରୋଗ

- ୧) ସୁନାରୀ ଫଳକୁ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ତୁ କରିବ । ସେହି ଭସ୍ତୁରୁ ୨ରତ୍ତ ମହୁ ସହିତ ମିଶାଇ ଚଟାଇ ଦେଲେ ଅତି ସାପ୍ତାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ନିମୋନିଯା ଭଲ ହେବ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ଅରଖ ପତ୍ରରେ ଗୁଆଣିଆ (ପୁରୁଣା ଘିଅ ହେଲେ ଭଲ) ଲଗାଇ ନିଆଁରେ ଉଷ୍ଣମ କରି ପିଲାର ଛାତିରେ ପକାଇବ ।

ପିଲାଙ୍କର ସର୍ବରୋଗକୁ

- ୧) ଅତୀସ (ଅତୁସା) ଚାର୍ଷ ୨ରତ୍ତ ପତ୍ର ମହୁ ବା ମା’ ଦୂଧ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୩ଥର ଖୁଆଇଦେବ ।
- ୨) ରବିବାର ଦିନ ବିଶ୍ଵାଥାତି ଚେର ନିମାନନ୍ଦ କଟିଆଣି ପିଲାଙ୍କର ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସର୍ବରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ପିଲାଙ୍କର କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ

ପିଲା ଯଦି ସବୁବେଳେ କାନ୍ଦୁଆଖ ତାହାହେଲେ ତାକୁ କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ କହନ୍ତି ।

- ୧) ପିଲା ଶୋଇଥିବା ଖଚରେ ମଧୁର ପକ୍ଷ ଘସିରେ କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୨) କୁଶ ଆସନରେ ପିଲାକୁ ଶୁଆଇଲେ କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୩) ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା ଏବଂ ପିପଳୀ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଆଣି ଚାର୍ଷ କରି ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଚାରିଭାଗ କରିବ । ଦିନକୁ ୨ ଭାଗ, ମଧୁ ସଙ୍ଗେ ଶୁଆଇଲେ କାନ୍ଦୁରୀ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ପିଲା ଶେୟରେ ମୁଠିଲେ

- ୧) ଅଫିମ ୧ ରତ୍ତିର ଚାରିଭାଗରୁ ଭାଗେ ଚିକିଏ ଚିନି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ରାତିରେ ଶୁଆଇଦେବ । ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ୧ ୫ ଦିନ ଦେଲେ ଶେୟ ମୁତ୍ତୁରା ଯାଏ । ଅଫିମକୁ ଅଦା ରାତରେ ଚିନିଥର ଭାବନା ଦେଲା ପରେ ଔଷଧରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।
- ୨) ବିରିଜାଇ କଞ୍ଚା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଚୋବାଇ ଖାଇବ ।
- ୩) ରବିବାର ଦିନ ପୋକସୁଙ୍ଗା ପଡ଼ୁ ଗୋଟିଏ ଆଣି ବାସି ପାଣିରେ ବାଟି ପିଆଇଲେ ଶେୟ ମୁତ୍ତୁରା ବଦ ହୁଏ ।

ପିଡ଼ା ନାଶକ ଲେପ ଓ ଖାଇବା ଔଷଧ

- ୧) କରଞ୍ଚା ମଞ୍ଜିକୁ ପାଣିରେ ଘୋରି ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେଲେ ବେଦନା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଯାଏ ।
- ୨) ଖାଇବା ସୋଡ଼ା (Soda Bicarb) ସୁକି ଓଜନ ଓ କଞ୍ଚା ପିଚିକିରି ସୁକି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସବୁ ପ୍ରକାର ପାଡ଼ା ନାଶ ହୁଏ । ଏହା ତୁଳନାରେ ଆସିରିନ ଅତି ତୁଳ୍ଳ ଅଟେ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଅତି କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଦେବ ।

ପିଲାଙ୍କ ସର୍ବ

ଜନ୍ମ ମାରିଚ ପଡ଼ୁ ରଥ ପିଲାର ତାଳୁରେ (ମୁଣ୍ଡରେ ଯେଉଁ ଯାଗା ନରମ ଥାଏ), ବେକରେ, ଗୋଡ଼ ନଖରେ ଥରେ ମାତ୍ର ଲଗାଇବେ ।

ପିଲାଙ୍କର ଶୁଖାରୋଗ

ଏହି ରୋଗରେ ପିଲାମାନେ ଶୁଖ୍ଯାଥାନ୍ତି । ଯାହା ଖାାନ୍ତି ଜାର୍ଷ ହୁଏନା । ଗୋଡ଼ହାତ ସରୁ ହୋଇଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) ସୁଧାଷଗକ ଯୋଗ - ପ୍ରବାଳ ଭସ୍ତୁ ୧ ଡାଗ, ଶାମୁକାରଭସ୍ତୁ ୨ ଡାଗ, ଶଙ୍ଖ ଭସ୍ତୁ ନାଭାଗ, କଉଡ଼ି ଭସ୍ତୁ ୪ ଡାଗ, କଇଁଛ ପିଠିର ଭସ୍ତୁ ୫ ଡାଗ ଏବଂ ଗୋଦକୀ ହରାତାଳ ଭସ୍ତୁ ନଭାଗ - ଏ ସମସ୍ତ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଲୋମ୍ବୁ ରସରେ ନାଦିନ ମର୍ଦନ କରି (ଭାବନା ଦେବ) ଶୁଶ୍ରାଵ ରଖିବ । ମାତ୍ରା ୧ ଚତିରୁ ୪ ରତି । ଅନୁପାନ ଦୁଧ । ଦିନକୁ ୩/୪ଥର ଦେବ ।
- ଶୁଣ - ଏହାଦାରା ପିଲାଙ୍କ ମୃଦୁଲୀ (ଅର୍ଥାତ ଯେଉଁ ଗୋଗରେ ପିଲା ୧ ବର୍ଷ ବିଷ୍ଟ ବୟସର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ବା ଚାଲିପାରେ ନାହିଁ, ଯାହାକୁ ଫକକ ଗୋଗ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି), ଜ୍ଞାନ, ଅତିଧାର, କୋଷ୍ଟବନ୍ଧତା ଏବଂ ଶୁଶ୍ରାଵୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ ।
- ୨) ଅତୀସ (ଅତିବିସା) ୨ ତୋଳା, ବିଢ଼ଙ୍ଗ ଦୂର୍ବ୍ଲିକ୍ ୧.୪ ତୋଳା, ଅଧ୍ୟେର ପାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଅବଶେଷ ଅଧ୍ୟା ରହିଲେ ଛାଣି ୧ ୪ ତୋଳା ମିଶ୍ର ଶୁଣ ମିଶାଇବ । ତାପରେ ଅଧିତୋଳା ଗାଙ୍ଗଣା ଖଇ ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ୧ ବର୍ଷର ପିଲାକୁ ୫ ଗୋପା କରି ଦିନକୁ ନାଥର ଦେବ ।
- ୩) ଅଁଳା ଦୂର୍ବ୍ଲିକ୍ ଏବଂ ଦହି ଛେନା ସମଭାଗ ମର୍ଦନ କରି ମୁଗ ପରି ବଢ଼ିକା କରିବ । ସକାଳେ ୨ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦିନକୁ ୨ ଟି ବଢ଼ିକା ଖୁଆଇବ । ଗୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୁଆଉଥିବ ।
- ୪) ସଦ୍ୟ ଶାଇ ଗୋବର କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ସେହି ରସ ପିଲାଙ୍କ ପିଠିର ମେରୁହାଡ଼ ଉପରେ ମାଲିଷ ଆସେ ଆସେ କରିବ । ଅତରେ ୧ ୪ ମିନିଟ୍ ମାଲିଷ କଳା ପରେ ଦେଖିବ କଳାମୁହଁ କୃମୀ ବାହାରୁଛନ୍ତି । କୃମୀ ବାହାର କରି ପୋପାଡ଼ି ଦେବ । ଏହିପରି ଅନ୍ତରେ ଏକ ସପ୍ତାହ କରିବ । ଏହି ଲଗାଇବା ଔଷଧ ସଙ୍ଗେ ଉପରୋକ୍ତ ଖାଇବା ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ପିଲା ଖାଉଥିବ ।

ପୁଅ ଗୋଗ

ଏହି ଗୋଗରେ ପିଲାମାନେ ଗୋଡ଼ ଛଦନ୍ତି ଏବଂ ଶୁଶ୍ରୟାଆନ୍ତି । ପାନଅଇରା ଚେର ଏକଅଣ୍ଟା ଓଜନ, ୨ ଖଣ୍ଡ ବା ୩ ଖଣ୍ଡ ହଲଦୀ ସଙ୍ଗେ ବାଟି, ପିଲାର ଦେହରେ ଲଗାଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ କରି ୧ ୪ ଦିନ ଲାଗୁ ଲାଗୁ ଲଗାଇଲେ ପୁଅ ଗୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଏହା ସଙ୍ଗେ, ଶୁଣ୍ଗ ଗୋଗରେ ଦିଆହୋଇଥିବା ଖାଇବା ଔଷଧ ଦେଲେ ଚମକାର ଶୁଣ କରିବା

ପିଲାଙ୍କର ମଳଦ୍ୱାର ବାହାରି ପଡ଼ିଲେ

କୋଟିଆ ମାଛ ଭାଜି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ପିଲାମାନେ ମାଟି ଖାଇଲେ

ଗାଇର ସିଘରେ ଲାଗିଥିବା ମାଟି ଆଣି ରଖିବ । ଏହି ମାଟିରୁ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପିଲାମାନେ ଆଉ ମାଟି ଖାଇବେ ନାହିଁ । ଏହା ସଙ୍ଗେ କୃମୀ ନାଶକ ଔଷଧ ଦେବ, କାରଣ ପେଟରେ କୃମୀ ହେଲେ ପିଲାମାନେ ମାଟି ଖାଆନ୍ତି ।

ପୁତ୍ର ସତ୍ତାନ

- ୯) ମନ୍ୟୁର ପକ୍ଷର ଚନ୍ଦ୍ରିକା (ଆଶା) କହୁରାରେ ଚିକିଚିକି କରି କାଟି, ଗୁଡ଼ରେ ଗୋଲାଇ ସୀତାର ଦକ୍ଷିଣ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଚାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଖାଇବ ।
- ୧୦) ଖାଇବାର ନିୟମ - ଗର୍ଭର ୭.୪ ମାସ ଠାରୁ ତିନି ମାସ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ରବିବାର ଦିନ ସକାଳେ ଗାଧୋଇ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ନମସ୍କାର କରି ଡ୍ରାହାଶ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ଚାସ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଚନ୍ଦ୍ରିକା, ଗୁଡ଼ ସଙ୍ଗେ ଶିଳି କରି ଖାଇବ । ସେହିପରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ଚନ୍ଦ୍ରିକା ସୋମବାର ଏବଂ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମଙ୍ଗଳବାର ଖାଇବ । ସେହି ତିନି ଦିନ କେବଳ ଦୁଧଭାତ ଖାଇବ । ରାତିରେ ଦୁଧ ଏବଂ ଚାଉଳର ଶୀରୀ କରି ଖାଇବ । ଉପରୋକ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ରିକା ଖାଇସାରି ଗାଇଦୂଧ (ସେଉଁ ଗାଇର ବାଛୁରୀ ମରି ନଥିବ) ପିଲାବ । ପୁତ୍ର ନିଶ୍ଚାସ ଜନ୍ମ ହେବ ।
- ୧୧) ଗର୍ଭର ଦ୍ୱାୟମ ମାସ ଆରମ୍ଭରୁ ଏକମାସ କାଳ ପ୍ରତିଦିନ ଭାଜାମାଞ୍ଚି ଏକଅଶା ଓଜନ ପାଣିରେ ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚାସ ପୁତ୍ର ସତ୍ତାନ ଜନ୍ମହେବ ।

ପ୍ରସବ (ସହଜ)

- ୧) ଅପାମାଙ୍ଗ ପଡ଼ି ଥାତି ଛେତି ତାର ରସ ଢୋକିଲେ ଫୁଲ, ଫଳ ଏକା ବେଳକେ ପଡ଼େ ।
- ୨) ମନୁଷ୍ୟ ମୁଣ୍ଡର ବାଲ ପୋଡ଼ି ତାର ଧୂଆଁ ଯୋନିଦ୍ୱାରରେ ଦେଲେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ ।
- ୩) ବେଗୁନିଆ ଛାଲି କୁଳରେ ରଖି ରସ ଢୋକିଲେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ ।
- ୪) ବାଇଶଶ ଫୁଲ ତିମୋଟି ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ତତ୍କାଳେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ ।
- ୫) ଲଙ୍କାଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦାକୁ ସୁତାରେ ବାନ୍ଧି ସୀର ହାତରେ ବା ଗୋଡ଼ରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରସବ ହୁଏ । ପ୍ରସବ ପରେ ସେ କନ୍ଦାକୁ ଦେହରୁ କାଢି ପକାଇ ଦେବ ।
- ୬) ଅତି ଛୋଟ ତେବୁଲା ଗଛର ଚେର ସାର ବାଲରେ ବାନ୍ଧି ସୁଖାଇବ । ଅଧିଘର୍ଷା ଭିତରେ ନିଶ୍ଚାସ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହେବ । ପ୍ରସବ ହେଲା ମାତ୍ରେ ସେହି ଚେରକୁ ଫୋପାଢ଼ି ଦେବ । ସେହି ସୀ ମୁଣ୍ଡର ବାଲକୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଗୁଡ଼ାଇ ସୀର ଗଳାରେ (ବେଳରେ) ଉପର ତଳ କରି ତିନି ଚାରି ଥର ଘଷି ଦେଲେ ଫୁଲ ପଡ଼ିଯିବ ।
- ୭) ଅପାମାଙ୍ଗ ଚେର ବା କୃଷ୍ଣ ଅପରାଜିତା ଚେର (ତିନି ଚାରି ଆଙ୍ଗୁଳ ଲମ୍ବ) ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାରରେ ପୁରାଇ ରଖିଲେ ଅତିଶାୟ ପ୍ରସବ ହୁଏ ।
- ୮) ସିଙ୍ଗୁ ଶୀର ସାର ସବୁ ନଖରେ ଏବଂ ନାଭିରେ ଲଗାଇଲେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ । ପ୍ରସବ ପରେ କନାକୁ ଦୁଧରେ ବୁଡ଼ାଇ ନଖରୁ ଏବଂ ନାଭିରୁ ଶୀର ପୋଛି ପକାଇବ ।
- ୯) ପୁଷ୍ପା ନଷ୍ଟତରେ ଦିନ ବେଳା ଦୁଦୁରା ଗଛ ମୂଳରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଦେଇ ନିମନ୍ତଣ କରି ଖଣ୍ଡ ଚେର ଆଣି ରଖିଥିବ । ଏହି ଚେରକୁ ଆଶାରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ । ଅଥରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

୧୦) ଶଙ୍ଖଭୟ ଦୁଇ ଅଣା ଓଜନ, ଏକତୋଳା ଚିନି, ଅଧପାଏ ଗରମ ପାଣିରେ ପିଇଲେ ଅଧିଘଞ୍ଚ ଭିତରେ ସୁଖରେ ପ୍ରସବ ହୁଏ ।

ପେଟରୁ ମଲାପିଲା ବାହାରିବାକୁ

- ୧) ନାଗସାପ କାଟି ଧୂଆଁ ଯୋନି ଦ୍ୱାରରେ ଦେଲେ ମଲା ପିଲା ବାହାରି ପଡ଼େ ।
- ୨) ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଷ/୭ ଆଙ୍ଗୁଳ ଲମ୍ବ କୌଣସି ରେଶମି ସୁତାରେ ବାନ୍ଧି ଯୋନି ଭିତରେ ପୁରୁଷ ରଖୁଥିବ ଏବଂ ସୁତାର ଅନ୍ୟପାଖ ଯୋନିର ବାହାରେ ଥିବ । ମଲା ପିଲା ବାହାରିବା ମାତ୍ର ସୁତାକୁ ଟାଣି ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ବାହାର କରିଦେବ ନଚେତ୍ ଗର୍ଭାଶୟ ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।
- ୩) ପୁରୁଣୀ ଚେରକୁ ବାଟି ସ୍ଥାର ନାଭିର ଚାରି ପାଖରେ ବହୁଳିଆ କରି ଲଗାଇଲେ ଜାବିତ ବା ମୃତ ସନ୍ତାନ ବିନା କଷ୍ଟରେ ବାହାରି ଆସେ । ପେଟରେ ପିଲା ମରିଯାଇ ବିଷକ୍ରିୟା ହେତୁ ଯଦି ସ୍ତ୍ରୀ ମୁଣ୍ଡୁ ହୋଇଥାଏ ତାହା ହେଲେ ଏକ ଛଟାଙ୍କ କଞ୍ଚା ଚେରକୁ ବାଟି ଅଧିସେର ପାଣିରେ ସିଂହାଇ ଅବଶେଷ ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଆଇ ଦେବ । ତଡ଼କଣାତ୍ ମଲା ପିଲା ବାହାରି ପଡ଼ିବ । ଉଷ୍ଣଧ ଯଦି ବାନ୍ଧି ହୋଇଯାଏ, ତାହା ହେଲେ ୧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଆଉ ପାନେ ଦେଲେ ମଲାପିଲା ନିଷ୍ଠା ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।
- ୪) ବୁଦ୍ଧାକ୍ଷମାଳା ବେକରେ ପକାଇଲେ ପେଟରୁ ମଲା ପିଲା ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।

ପ୍ରସବ ପରେ ଯୋନିଶୂଳ

ବେଳ ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଏବଂ ଭୂଙ୍ଗରାଜ ଚେର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର ବାଟି କୌଣସି ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ମଦ (ଯଥା ମୃତ ସଞ୍ଜିବନି ସୁରା) ଏକ ଆଉନ୍ସ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଯୋନିଶୂଳ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ପ୍ରସବ କ୍ରମିକା

- ୧) ଭୂଙ୍ଗରାଜ ଚେର ସୁକି ଓଜନ ଅଛି ଲୁଣ ମିଶାଇ ବାଟି ପିଇଲେ ପରିଶ୍ରା କଳାବେଳେ ଯେଉଁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ତାହା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।
- ୨) ଗୋଖୁରା ମଞ୍ଜି ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧିସେର ପାଣିରେ ସିଂହାଇ ଅବଶେଷ ୧ ଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେଇ ପାଣି ପିଇଲେ ପରିଶ୍ରା କଳାବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ପ୍ରସବ ପରେ ଅଧୁକ ରକ୍ତସ୍ତାବ ହେଲେ

ମନ୍ଦରଧୂଜ ୧ ରତ୍ନ ଓ ଫିଟିକିରି ଖଲ ୪ ରତ୍ନକୁ ଚାରି ମାତ୍ରା କରି ପ୍ରତି ଣାନ୍ଦାରେ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ରା ଦଶମୂଳ କ୍ଯାଥରେ ଦେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍ଗାନାରୁ ଫେରି ଆସିଥିବା ରୋଗୀ ଭଲ ହେବ ।

ପ୍ଲାହା

ପ୍ଲାହା ପେଟର ବାମ ଭାଗରେ ପଞ୍ଜରା ହାଡ଼ ତଳେ ରହେ । ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି, ପାଚକ ଓ ପିତକୁ ରଞ୍ଜିତ କରି ରକ୍ତରେ ପରିଣତ କରିବା । ପ୍ରକୃତ ଅବସ୍ଥାରେ ହାତରେ ଚିପିଲେ ଏହାର ଅଣ୍ଟିଦ୍ଵାରା ଜଣାଯାଏ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ବିକୃତ ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ବହୁତ ଦିନ କ୍ଷର ଭୋଗିଲେ ଏବଂ ବିଶେଷତ୍ବ ଟାଇପ୍ ଏତ୍ତ କ୍ଷର ପରେ ପ୍ଲାହା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ପ୍ଲାହା ବୃଦ୍ଧିରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉଦ୍‌ଦେଶ ରୋଗ ହୁଏ । ପ୍ଲାହା ବୃଦ୍ଧି ହେଲେ ସର୍ବଦା ଅନ୍ତର୍ଭାବ, ଅଗ୍ନିମାୟ, ଦୂର୍ବଳତା, ଶୋଥ, ଅବୁଚି ଏବଂ ପାଣ୍ଡୁ ପ୍ରଭୃତି ଉପଦ୍ରବ ସବୁ ଦେଖାଯାଏ ।

ଚିତ୍ରକଥ୍ୟ ମୂଳକଂ ପିଷ୍ଠା କୃତ୍ତାତ୍ମ ବଚିକା ତ୍ରୁପ୍ତମଂ

କଦଳା ପକ୍ଷ ମଧ୍ୟେ ଉକ୍ଷଳାତ୍ମ ପ୍ଲାହାନାଶନମଂ ॥

- ୧) କଞ୍ଚା ଚିତାଚେରର ଛାଲି ଗରତି ଚିକକଣ କରି ବାଟି ନାଟି ବଚିକା କରିବ । ଗୋଟିଏ ବଚିକାକୁ ପାଚିଲା କଦଳା ଉତ୍ତରେ ପୂରାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ନାହିଁ ଦିନରେ ନାଟି ବଚିକା ଖାଇଲେ ପ୍ଲାହା ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ୨) କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଟା ଶାର ୧୫/୨୦ ଗୋପା ଏକଚାମତ ଚିନି ଉପରେ ପକାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପ୍ଲାହା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।
- ୩) ଅର୍କଲବଣା - ପାକଳ ଅରଖ ପତ୍ର ଓ ସୈଷବ ଲବଣ ସମଭାଗ ଅଳଗା, ଅଳଗା କରି ରଖିବ । ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ମାଟି ହାଣ୍ଟିରେ କିଛି ଅରଖ ପତ୍ର ପକାଇ ତା' ଉପରେ କିଛି ସୈଷବ ଲବଣ ରୁଷ୍ଟ ପକାଇବ । ଏହିପରି ପ୍ରସ୍ତ ପ୍ରସ୍ତ କରି ଅରଖ ଓ ସୈଷବ ଶେଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାଣ୍ଟିରେ ରଖିବ । ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହାଣ୍ଟି ଆଣିବ ଯେପରି କି ସେତିକି ଅରଖ ପତ୍ର ଏବଂ ଲବଣ ଦ୍ୱାରା ହାଣ୍ଟି ପୂରିଯିବ । ତାପରେ ସେହି ହାଣ୍ଟି ମୁହଁରେ ଗୋଟିଏ ପଳମ ବା ହାଣ୍ଟି ରଖୁ ମଞ୍ଚିରେ ରହିବା ପାଇଁକୁ ଚିକଣ ମାଟି, ଗୋବର ଏବଂ କନା ଦେଇ ବୟ କରି ଶୁଖାଇବ । ଶୁଖିଗଲେ ପୁଣି ଥରେ କନା ମାଟି ଦେଇ ଶୁଖାଇବ । ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ଗାତ୍ର ଖୋଲି ତା' ଉତ୍ତରେ ୪୦/୭୦ ଖଣ୍ଡ ଗୋବର ଖୟ ପୂରାଇ ସେଥୁରେ ହାଣ୍ଟି ରଖୁ ନିଆଁ ଲଗାଇବ । ହାଣ୍ଟି ଯେତେବେଳେ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ସେ ଗାତରୁ କାଢି ଅର୍କଲବଣକୁ ଖଲରେ ମର୍ଦନ କରି ରଖିବ ।
- ୪) ଉପଗୋକ୍ତ ଔଷଧ ଖାଦ୍ୟବା ସମୟରେ ଗାଇମୁକ୍ତୁ ଗରମ କରି ଗୋଟଳରେ ପୂରାଇ ପ୍ଲାହା ଉପରେ ଗଡ଼ାଇବ । ଏହିପରି କିଛି ଦିନ କଲେ ପ୍ଲାହା ନଗମ ହୋଇ ସ୍ଥାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିବ ।

ପୁଣ୍ଡିକାରକ - ବୃଦ୍ଧ ଯୁବକ ପରି ହେବାକୁ

- ୧) ରତ୍ନଶିମୁଳୀ ଫୁଲ ଦୂଧରେ ବାଟି ଘିଆ ଓ ମନ୍ତ୍ର ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ଶୁଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ମୌଖିକ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।
- ୨) ଶିମୁଳୀ ଗଛର ଚେର, ଛାଳି, ପଡ଼, ଫୁଲ ଏବଂ ଫଳ ସମଭାଗ ଶୁଦ୍ଧାଇ ରଖିବ । ଏହାର ଚାର୍ବି ଏକତୋଳା ଦହି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଭାମ ପରି ପରାକ୍ରମୀ ହେବ ।

ବଧୁରତା (କାନକୁ ନ ଶୁଭିବା)

- ୧) ବିଲୁବି ତୈଳ : କଷି ବେଳପଳକୁ ଗୋ ମୁତ୍ତରେ ବାଟି ଏହି ବଚାର ୪ ଗୁଣ ରାଶି ତେଲ ମିଶାଇବ । ତେଲର ଚାରିଗୁଣ ଛେଳିଦୂଧ ଏବଂ ତେଲର ଚାରିଗୁଣ ପାଣି ଦେଇ ମୃଦୁ ଅର୍ଥିରେ ପାକ କରିବ । ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତୈଳ କାନରେ ପକାଇଲେ ବଧୁରତା ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ଅର୍ଥାତ୍ କାନକୁ ଶୁଣାଯାଏ ।
- ୨) ଦଶମୁଳ କାଥରେ ସମଭାଗ ଛେଳିଦୂଧ ମିଶାଇବ । ଏହି ଦୁଇ ପଦାର୍ଥ ଯେତେ ହେଲା ସେତେ ରାଶି ତେଲ ମିଶାଇ ପାକ କରିବ । ତୈଳାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ । ଏହାକୁ କାନରେ ପକାଇଲେ ବଧୁରତା ମାଣ ହୁଏ ।

ବନ୍ଧ୍ୟାର ସତ୍ତାନ ହେବାକୁ

- ୧) ମନୁଷ୍ୟ ମୁଣ୍ଡର ହାତକୁ ଅନ୍ତର୍ଧର୍ମ ଉପ୍ତ୍ଵ କରି ରଖିବ । ଏହି ଉପ୍ତ୍ଵରୁ ଏକଥଣା ଓଜନ ଏକପାଇଗାଇଦୂଧରେ (ଯେଉଁ ଗାଇର ବାଛୁରା ମରି ନଥିବ) ଶୁଦ୍ଧସ୍ଵାନ ଦିନ୍ମୁ ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ନା ଦିନ ଖାଇବ । ଅର୍ଥାତ୍ ରତ୍ନର ୪ର୍ଥ, ୫ମ ଓ ଗନ୍ଧ ଦିନ ଖାଇବ । ପଥ୍ - ଭାତ ବା ରୁଟି ସଙ୍ଗେ ଘିଆ, ଦୂଧ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ । ମାଛ, ମାଂସ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
- ୨) ପିପଳା ଶୁଜାବେରଞ୍ଚ, ମରିଚ ନାଗନେଶରଂ
ଛୁଟେନ ସହ ପାତର୍ବ୍ୟ ବନ୍ଧ୍ୟାପି ଲଭତେ ସ୍ମୃତି ।
ପିପଳା, ଶୁଜା, ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ନାଗେଶର କେଶର ସମଭାଗର ଚାର୍ବି ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଶୁଦ୍ଧସ୍ଵାନ ଦିନ୍ମ ଠାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ସୁଜି ଓଜନ ଚାର୍ବି ଗାଇଘିଆ ସଙ୍ଗେ ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ବନ୍ଧ୍ୟାର ପୁତ୍ର ଲାଭ ହୁଏ ।
- ୩) ଅଶ୍ଵିଭ୍ୟାଂ ବୋଧବୃକ୍ଷସ୍ୟ ବନ୍ଦାକଂ ଗ୍ରାହଯେତ୍ ବୁଧଃ
ଗୋକ୍ଷାରୌଷି ପାନମାତ୍ରେଣ ବନ୍ଧ୍ୟା ପୁତ୍ରବତୀ ଭବେତ୍ ।
ଅର୍ଥ - ଅଶ୍ଵିନୀ ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଅଶ୍ଵତ୍ଥ ମଳାଙ୍ଗ ଆଶି ତାର ଛାଳି କାଢ଼ି ରଖିଥିବ । ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ଵାନ ଦିନ ସେହି ଛାଲିର ଚାର୍ବି ଏକତୋଳା ଗାଇଦୂଧ ଏକହଟାଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପୁତ୍ର ସତ୍ତାନ ଲାଭ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ଆଇଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟ ‘ଆନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଭାଗ’ରେ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ ମୁହଁରା ୧ ଲତାଚେର ପ୍ରଯୋଗ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ବସନ୍ତ

- ୧) କଳରାପଡ଼ ରସ ଏକତୋଳା, ମହୁ ଏକତୋଳା, ଗୋରଚନା ୨ ରତ୍ତି - ଏ ସମସ୍ତ ମିଶି ଏକପାନ ହେବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ନା ଦିନ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ଶାତ ହୁଏ । ଗୋରଚନା ନମିଲିଲେ କେବଳ କଳରାପଡ଼ ରସ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ ।
- ୨) ଫିଚିକିରି ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭୟ ୧ ରତ୍ତି ବିନି ବା ଖଣ୍ଡ ସହିତ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇ ଗାଇଦୁଧ ପିଲବ । ଏହିପରି ସାତ ଦିନ ଖାଇବ ।

ଅନ୍ତର୍ଧୂମ ଭୟ କିପରି ହୁଏ :-

ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହାଶିରେ ବା ମାଟି ଘଢ଼ିରେ ଫିଚିକିରି ରଖୁ ଘଢ଼ିର ମୁହଁ ସରା ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରି ମାଟି ଗୋବର ଏବଂ କନାଦାରା ପାଇଁ ବନ୍ଦ କରି ଶୁଖାଇ ୫ ସେର ଘସି ଭିତରେ ରଖୁ ନିଆଁ ଲଗାଇବ । ଗୋଟିଏ ଶାତ କରି ସେଥିରେ ଘସି ପୂରାଇ ତା ଭିତରେ ଏହି ଘଢ଼ି ରଖୁ ନିଆଁ ଲଗାଇବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ କାଢ଼ି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ବସନ୍ତ ରତ୍ନରେ ସାଧାରଣତଃ ଫାଳଗୁନ ମାସ ଶେଷ ୩୦ ଦିନ ଦୈଶ୍ୟ ମାସ ଅଧା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ବେଶି ହୁଏ, ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ବସନ୍ତ ଦୂର ପ୍ରକାର ।

ବସନ୍ତ (Small Pox) ଏବଂ ପାଣି ବସନ୍ତ (Chicken Pox) । ବସନ୍ତ ଏକ ସାମାଜିକ ରୋଗ କିନ୍ତୁ ପାଣି ବସନ୍ତ ସେତେ ସାମାଜିକ ନୁହେଁ ବୋଲି କୁହାଯାଇ ଥାଏ । ପାଣି ବସନ୍ତକୁ ହାଡ଼ପୁଣି କହନ୍ତି ।

ବସନ୍ତର ପ୍ରତିଶେଧକ :-

ଏହି ସାମାଜିକ ଏବଂ ମାରାତ୍ମକ ବ୍ୟାଧିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରତିଶେଧକ ଆଇଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟ (Preventive) ଖାଇବା ଉଚିତ । କେତେକ ସୁପରାକ୍ଷିତ ପ୍ରତିଶେଧକ ଆଇଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦିଆଗଲା :

- ୧) କଳରାପଡ଼ ରସ ଏକତୋଳା (ଅଧ ଆଉନ୍ସ), ଏକଅଣା ୭ ଜନ ହଳଦୀମୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଲାଗ ଲାଗ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ଆଇଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ଅନ୍ତତଃ ଏକମଧ୍ୟ ଆଉ କିଛି ଖାଇବନ ନାହିଁ । ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକତୋଳା ରସ, ବାଲକ ଅର୍ଦ୍ଧତୋଳା ଏବଂ ଶିଶୁ ସୁକି ଓଜନ । ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରାକ୍ରିତ ହୋଇ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ସ୍ଵପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ପରାକ୍ରା ସ୍ଵରୂପ ଦୁଇଜଣ

ଲୋକଙ୍କୁ ପାଖରେ ରଖୁ ଜଣକୁ ସାତ ଦିନ କଲରାପତ୍ର ରସ ଦିଆଯାଉ । ସାତ ଦିନ ପରେ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ବସନ୍ତ ଗୀକା ଦିଆଯାଉ । ଦେଖିବେ, ଯାହାକୁ କଲରାପତ୍ର ରସ ଦିଆଯାଇଛି ତା ଦେହରେ ଗୀକା ଉଠିବ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଯେ କଲରା ପତ୍ର ରସ ଖାଇନାହିଁ ତା ଦେହରେ ବସନ୍ତ ଗୀକା ଉଠିବ ।

- ୨) କଲରା ପତ୍ର ରସ ନ ମିଳିଲେ ବଣ କଦଳୀ ମଞ୍ଜି ଆଠରେ ଚାର୍ଷ କରି ଅଥବା ମଞ୍ଜି ଚାର୍ଷ ପାଞ୍ଚରେ ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ, ମହୁର ଅଭାବରେ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ଏହି ମାତ୍ରା ପୂର୍ଣ୍ଣବୟସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ । ୪ବର୍ଷରୁ ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ୪ଟି ମଞ୍ଜିର ଚାର୍ଷ ବା ଅଢ଼େଇ ରତ୍ତି ଚାର୍ଷ, ଏକ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକରତ୍ତି ଚାର୍ଷ ମହୁ ସହିତ ଦେବ । ଏହା ବହୁ ପରାମିତ ଏବଂ ଅବ୍ୟଥ ବୋଲି ପ୍ରତିପାଦିତ ହେଇଅଛି । ବଣ କଦଳୀ ପାହାଡ଼ ଉପରେ ହୁଏ । ଏହି କଦଳୀ ଭିତରେ କେବଳ ବୁଟ ପରି ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିଏ ଆଏ । ଶର ଅତି କମ୍ ଆଏ । ଫୁଲବାଣୀ ଜିଲ୍ଲାର ଦାରିଜିବାଢ଼ି ଏବଂ ଦାଲିଗୁଡ଼ା ଥାନା ଜଳାକାରେ ଥିବା ପାହାଡ଼ ଉପରେ ବଣ କଦଳୀ ଗଛ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ସମତଳ ଭୂମିରେ ଏହା ଜୁଚିତ ଦେଖାଯାଏ ।
- ୩) ବଣ କଦଳୀ ମଞ୍ଜି ନ ମିଳିଲେ ଶିମୂଳି ତୁଳା ମଞ୍ଜି ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ଶିମୂଳି ତୁଳା ମଞ୍ଜି ମାତ୍ରା ବଣ କଦଳୀ ମଞ୍ଜିର ମାତ୍ରା ପରି ସେବନ କରିବାକୁ ହେବ, କିନ୍ତୁ ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ତିନି ଦିନ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।
- ୪) ସୁକି ଓଜନର ଅଙ୍ଗରାତି ଚେର ଛାଲି (ଅଥବା ଶୁବ୍ର ସରୁ ଚେର) ଓ ୨୧ ଟି ଗୋଲମରିଚ ଏକତ୍ର ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ବସନ୍ତ ଲାଗିଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରତି ୧୫ ଦିନରେ ଏହା ଥରେ ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ । ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ, ବାଳକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅର୍ଜମାତ୍ରା ଏବଂ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୁକି ମାତ୍ରା ।
- ୫) ଶୁକି ଅଙ୍ଗରାତି (ଏହାର ଫୁଲ ଧଳା) ଚେର ଅଧିତୋଳା, ପାଞ୍ଚଟି ଗୋଲମରିଚ ଏକତ୍ର ବାଟି ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ସାରା ଜୀବନ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।
- ୬) କଞ୍ଚା ନିମ୍ନପତ୍ର ସୁକି ଓଜନ, କଞ୍ଚାହଳଦୀ ସୁକି ଓଜନ ଏବଂ ରୁହୁକ୍ଷ ଦୁଇ ଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର କରି ଦିନେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ହେବନାହିଁ ।
- ୭) ଲାଜକୁଳୀ (ଲଜ୍ଜାବତୀ) ପତ୍ର ଏକତୋଳା, ଏଗାରଟି ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ନାଦିନ ଖାଇଲେ ଏକବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।
- ୮) ଜୀଠାପଳ (Soap Nut) ଗଛର ଛାଲି ସୁକି ଓଜନ ଶିଳରେ ବାଟି ପିଲାଲେ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ନ ଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଯଦି ବସନ୍ତ ହୁଏ ତାହାହେଲେ

ମାରାହୁକ ହେବ ନାହିଁ । ବସନ୍ତ ଶୁତି ଉପରେ ଲଠାଫଳ ଗଛର ଛାଲି ବାଟି ଲଗାଇବ । ସାତମାସ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଦୁଇଅଣି ୩ଜନ ଲଠାଫଳ ଗଛର ଛାଲି ବାଟି ୨ ୧ ଦିନ ଖାଏ, ତାହାହେଲେ ତାର ପିଲାକୁ କେବେହେଁ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।

୯) ଡିମିର ଗଛର ଯେଉଁ ପଡ଼ରେ ବସନ୍ତ ପରି ବିଶ୍ୱାଗକ ଦେଖାଯାଏ ସେହି ପଡ଼କୁ ଚୂର୍ଷ କରି କନାରେ ଛାଣି ଏକ ରତ୍ନ ଠାରୁ ୪ରତ୍ନ ଅବସ୍ଥାନୁସାରେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦିନେ ମାତ୍ର ଖାଇବ ।

୧୦) ଶାରୁଆନ୍ ଗଛର ଫଳର ଭସ୍ତୁ ଏକ ରତ୍ନ ଠାରୁ ଚାରିରତ୍ନ, ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ଚାରିଥର ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୧୧) ପିଲାମାନଙ୍କ ଦେହରେ ବସନ୍ତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଜର ହୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଏବଂ ହଳଦୀ ସମଭାଗ ବାଟି ପିଲାର ୨୦ଟି ଯାକ ନଖ ଉପରେ ଲଗାଇବ । ଜିଭ ଉପରେ ଚିକିଏ ଲଗାଇବ ଏବଂ କପାଳରେ ଚିତା ଘେନିଲା ପରି ଚିକିଏ ଲଗାଇବ । ଥରେ ମାତ୍ର ଏହା କରିବାକୁ ହେବ । ଏତିକିରେ ପିଲା ଦେହରେ କେବେହେଁ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ଏହା ବହୁ ପରାମିତ । ମା'କୁ ବସନ୍ତ ହୋଇଛି । ଦୁଇ ମାସର ପିଲା ମା'ର ପ୍ରତି ଦୂଧ ପିଇଛି । ପିଲାକୁ ଜର ହୋଇଗଲାଣି, ବସନ୍ତ ନିଷୟ ହେବାର କଥା । ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଅନେକ ପିଲାଙ୍କୁ ମୁଁ ନିଜେ ଏହି ଔଷଧ ଦେଇଛି । ମନ୍ତ୍ରପରି କାମ କରିଛି । କୌଣସି ପିଲାଙ୍କୁ ବସନ୍ତ ହୋଇନାହିଁ ।

୧୨) ହରିଡାମଞ୍ଜି, ପୂରୁଷ ଡାହାଣ ହାତ ବାହୁରେ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ବାମହାତ ବାହୁରେ ପିଣ୍ଡିଲେ ବସନ୍ତ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।

୧୩) ବାରବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ୍ତ ବାଲକମାନଙ୍କୁ ଘୋଡ଼ାର ଦୂଧ ପିଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କୁ କଦାପି ବସନ୍ତ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।

ତାନ୍ତ୍ରିକ ମତେ - ଛେଳିକାନା ସିଙ୍ଗୁଗଛ ଗୋଟିଏ କୁଣ୍ଡରେ ରଖି ସେହି ଗଛରେ ଗୋଟିଏ ନାଲିପତାକା ଲଗାଇ ରଖିଲେ ଘରେ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।

ବସନ୍ତର ପ୍ରକାରଭେଦ ଓ ଲକ୍ଷଣ :

ବସନ୍ତ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର, ଯଥା - ସଂମୁକ୍ତ ବସନ୍ତ ଓ ଅସଂମୁକ୍ତ ବସନ୍ତ । ସଂମୁକ୍ତ ବସନ୍ତର ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ଲାଗି ଲାଗି ରହେ, ବହୁତ ବାହାରେ ଏବଂ ସାଦାତିକ ହୁଏ । ଅସଂମୁକ୍ତ ବସନ୍ତର ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ଲାଗି ଲାଗି ରହେନାହିଁ, ଗୋଟିକା ୠାରୁ ଅନ୍ୟଟି ଛାଡ଼ିକରି ରହେ, ଅଛ ସଂଖ୍ୟାରେ ବାହାରେ ଓ ସାଦାତିକ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଶରୀରରେ ବସନ୍ତ ବିଷ ପ୍ରବେଶ ଦିନଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୨ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଶାତ ହୋଇ ଜୁର ଆସେ । ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ପାକାଶ୍ୟରେ ବେଦନା, ଆକ୍ରମଣ ଭାବ, ଅସ୍ତ୍ରିଗତା, ଦୁର୍ବଳତା, ମାଂସପେଶାର କଷନ, ପ୍ରଳାପ, ସର୍ବାଙ୍ଗ ବିଶେଷତଃ ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଅତିଶ୍ୟ ବେଦନା ହୁଏ । ଶାଦ୍ୟ

ପଦାର୍ଥ ଗିଲିବାକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଶାସ, ପ୍ରଶାସ ଦ୍ରୁତ ଏବଂ କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ଜୀବର ଦିତୀୟ ଏବଂ ଦୃତୀୟ ଦିନ ପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡର ବାଲତଳେ ମଣି କାମୁକିଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ । ତା'ପରେ କପାଳ ଏବଂ ମୁହଁରେ ଗୁଡ଼ିକା ବାହାରେ । କ୍ରମଶଃ ବେଳ, ପେଟ ଏବଂ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ମଧ୍ୟ ବାହାରି ପଡ଼େ । ପ୍ରଥମେ ବସନ୍ତ ଗୁଡ଼ିକା ଉଚ୍ଚରେ ରସ ଜାତ ହୁଏ । ଗଷ୍ଠ ବା ଗମ ଦିନରେ ଉଚ୍ଚ ରସ ପୂର୍ବରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଏବଂ ମଧ୍ୟ ନିମ୍ନମୂଳ ଉଚ୍ଚ ହୋଇ ଉଠେ । ଏହା ପରେ ଜୀବ କମ ହୋଇଆସେ । ୧୮ ବା ୧୦ମ ଦିନରେ ଗୁଡ଼ିକା ଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପାରିଯାଏ । ଏହା ପରେ ଯଦି ଜୀବ ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ଅବସ୍ଥା ସାଫାତିକ ହୁଏ । ନହେଲେ ମୁହଁଆନ୍ତ୍ର ଶୁଷ୍କବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । କେତେକଙ୍କର ଗୁଡ଼ିକା ପାତି ପୂର୍ବ ବାହାରି ଶୁଷ୍କଯାଏ । କାହାରି ନ ପାତି ପୂର୍ବ ଶୁଷ୍କଯାଏ । ୧୧ ଦିନ ଠାରୁ ୧୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ବସନ୍ତ ଗୁଡ଼ିକାର ଖୋଟା ଖେପଦେବେ ।

ବାତ, ପିତ୍ର, କପ ଏବଂ ତ୍ରିଦୋଷରୁ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ବାତ ଦୋଷରୁ ହେଲେ ବସନ୍ତର ଗୁଡ଼ିକା ରକ୍ତ, ପାତ ବା କୃଷ୍ଣବର୍ଷ, ଦାହ୍ୟୁକ୍ତ ଏବଂ ତାକୁ ପାତାଦାୟକ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗରେ ସର୍ତ୍ତି, ଅସ୍ତ୍ର ଏବଂ ପବନାନଙ୍କରେ ତାକୁ ପାଡ଼ା, କାଶ, କପ, କୁଞ୍ଚି, ତାଳୁ, ଓଷ୍ଟ ଏବଂ ଜିହ୍ଵାର ଶୁଷ୍କତା, ପିପାସା ଏବଂ ଅଗୁଡ଼ି ଆଦି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଏ ।

ପିତ୍ର ଦୋଷରୁ ହୋଇଥିବା ବସନ୍ତର ମୁଣ୍ଡିକା ଶ୍ୟାମ ବା ଅରୁଣବର୍ଷ, ରୂପ, ତାକୁ ପିଡ଼ାଯୁକ୍ତ ଏବଂ କଠିନ ହୁଏ ।

ନାରୀକାରୁ ଜଳସ୍ତାବ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଅଗୁଡ଼ି, ତତ୍ତ୍ଵ ଏବଂ ଆଳୟ ଆଦି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଏ ।

ତ୍ରିଦୋଷରୁ ହୋଇଥିବା ବସନ୍ତ ଗୁଡ଼ିକା ନାଳକର୍ଷ, ରୂପା ପରି ଚେପଚା, ମଧ୍ୟ ମାଂସ ନିମ୍ନାକୃତି, ଅତ୍ୟନ୍ତ ବେଦନାୟୁକ୍ତ, ପୂର୍ବିସ୍ତରି, କଣ୍ଠରୋଧକାରକ ହୁଏ । ଅଗୁଡ଼ି 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 ।

ରୋଗାର ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ବମନ ବିରେଚନ କରାଇବ । ବମନ ବିବେଚନ ଦ୍ୱାରା ଦୋଷ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ବସନ୍ତ ଚିକାରଶୂନ୍ୟ, ଅଞ୍ଚବେଦନାୟୁକ୍ତ ହେଲେ ସହଜରେ ପାଚି ଉଠେ ।

ବମନ (ବାନ୍ତି) - ଚିନି ଚାରିତୋଳା ନିମ୍ନପତ୍ରକୁ ଅଧ୍ୟେତ୍ର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣିରେ ସିଖାଇ ଅବଶେଷ ଏକପା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ପ୍ରଥମ ଦିନ ବାନ୍ତି କରାଇ ଦିତୀୟ ଦିନ ବିରେଚନ (ଖୋଡ଼ା) କରାଇବ । ଖୋଡ଼ା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କରିବ ।

ବିରେଚନ (ଖୋଡ଼ା) :

- ୧) କଳାପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ସୁନି ଓଜନ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଠ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଖୋଡ଼ା ହେବ ।
- ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ ।

- ୨) ମଞ୍ଜୁଆତି (ମେହେଦି) ଗଛର ଚେର ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇଲେ ଖାଡ଼ା ହୁଏ ।
- ୩) ହରିତା ତୋପା, ଶୁଣ୍ଣା, ସୌଧି, ସୁନାମୁଖୀ ପାତ୍ର, ସୈନିକ ଲବଣ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ସମଭାଗ ନେଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କମାରେ ଛାଣି ରଖିବ । ଅଧିତୋଳା ଠାରୁ ଏକ ତୋଳା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକପା ଉପୁମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଖାଡ଼ା ହେବ ।

ଚିକିତ୍ସା :-

- ୧) ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ବସନ୍ତ ମିଳିମିଳା ପରି ଦେଖାଯାଉଥିବା ସମୟରେ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ଚାମଚ ଏବଂ ଅଦାରସ ଦୁଇ ଚାମଚ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ ଏବଂ କଇଞ୍ଚିକାକୁଡ଼ି ପତ୍ର ରସ କଞ୍ଚାହଳଦୀ ସମାନ୍ୟ ମିଶାଇ ବସନ୍ତ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ଶୁଣିକାଗୁଡ଼ିକ ବାହାରି ପଡ଼ିବ । ଏହି ଔଷଧ ଥରେ ମାତ୍ର ଦେବ ।
- ୨) ବଣ କଦଳୀ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ତୋଳା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ପାଞ୍ଚ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହା ବହୁ ପରାକ୍ରିତ । (ଶିଳରେ ବା ଖଲରେ) ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିଏ ବୁରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ବୟସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ୫ ରତ୍ନ ଓ ଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ତୋଳା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦେବ । ୫ ବର୍ଷରୁ ୧.୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ ୨.୫ ରତ୍ନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଏକ ଚାମଚ ମହୁ, ଏକ ବର୍ଷରୁ ୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ ୧.୫ ରତ୍ନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧିଚାମଚ ମହୁ ଏବଂ ଏକ ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସ୍ତ ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକ ରତ୍ନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦେବ । ପାତ ତଳରେ ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଆଖରେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଖର ଯତ୍ନଶା କମିଯାଇ ଶାତଳ ବୋଧହୁଏ ।
- ୩) ଏକତୋଳା ଫଣଫଣା ଗଛର ଛାଲି ବାଟି ରୋଗାକୁ ପିଆଇ ଦେବ ଏବଂ ୩/୪ ତୋଳା ଛାଲି ବାଟି ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଲଗାଇଦେବ । ଏହି ଔଷଧ ଦିନକୁ ଥରେ ହିସାବରେ ୨ ଦିନ ଦେବ । ଏଥରେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । (ପରାକ୍ରିତ) ।
- ଉପରୋକ୍ତ ୨ ନମର ଏବଂ ୩ ନମର ଔଷଧ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ଦେବ ଅର୍ଥାତ୍ ବଣ କଦଳୀମଞ୍ଜି ଦେଲେ ଫଣଫଣା ଛାଲି ଦେବ ନାହିଁ, ଫଣଫଣା ଛାଲି ଦେଲେ ବଣ କଦଳୀମଞ୍ଜି ଦେବ ନାହିଁ ।

ଅମୃତାଦି ପାତନ :

ଶୁକ୍ଲତା, ବାସଙ୍ଗ, ପୋଟଳ ପତ୍ର, ମୁଆ, ଛଟିମାଛାଲି, ଖଇର କାଠ, ସୁଗର୍ (ଅନନ୍ତମୂଳ) ନିମ୍ନପତ୍ର, ହଳଦୀ ଏବଂ ଦାରୁ ହଳଦୀ - ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇତୋଳା ହିସାବରେ ନେଇ ଅଳଗା ଅଳଗା କରି କୁଟି ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ୧୦ ଭାଗ କରିବ । ଗୋଟିଏ ଭାଗକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ

ଏହି ପାଚନ ୪ଦିନ ଖାଇବ । ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଔଷଧ ଖାଉଥିବ । ଏହି ଔଷଧରେ ଜୁର ଏବଂ ବସନ୍ତ ଉତ୍ତମ ଭଲ ହେବ ।

ବସନ୍ତ ଉଠିବା ପରେ ଯଦି ଶରୀର ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଚକିଷା ନହୁଁ ତାହାହେଲେ ଗୋଗା ମୃଦୁୟ ମୁଖରେ ପଡ଼େ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଶରୀର ଭିତରେ ପଶିଯାଇଥିବା ବସନ୍ତ ବାହାରି ପଡ଼େ ।

- ୧) ପ୍ରସାରୁଣୀ ପତ୍ର ଦୁଇତୋଳା, ମୁନାକା (ବଡ଼ ଝିସମିସ) ସାତଚା ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ । ଦିନକୁ ତିନିଥର ପିଇଲେ ଶରୀର ଭିତରେ ପଶିଯାଇଥିବା ବସନ୍ତ ବାହାରି ଆସିବ । ପ୍ରତିଥର ଦୁଇତୋଳା ପ୍ରସାରୁଣୀ ପତ୍ର ଏବଂ ସାତଚି ବଡ଼ ଝିସମିସ ସିଙ୍ଗାଇ ପିଇବ ।
- ୨) ଜାଇପଡ଼ୀ ଶରତି ଓଜନ ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ ୫/୬ ଥର ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ବାହାରି ପଡ଼େ ।
- ୩) ମାଳତୀଫୁଲ ଗଛର ଚେର ବାଟି ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଲଗାଇଲେ ବସନ୍ତ ବାହାରି ପଡ଼େ ।
- ୪) ବରକୋଳି ଗଛର ଅଗିପତ୍ର ବାଟି ପଥର ବାସନରେ ରଖୁ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ହାତରେ ମହିଲେ ଯେଉଁ ଫେଣ ଉଠିବ, ତାକୁ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଲଗାଇଲେ ଏବଂ କଳମ୍ ଶାଗର ଖୋଲ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ ବାହାରି ପଡ଼େ ।

ବସନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ବିକା ବାହାରିଲା ପରେ ପଚାଇବାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା :

ବସନ୍ତ ବାହାରିବାର ୪/୫ ଦିନ ପର ୦୮୦ ପୂଜ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୮/୯ ଦିନରେ ପାଚିଯାଏ । ଯେତେ ଶାନ୍ତ ପାଚେ ସେତେ ଭଲ । ଅନ୍ୟ କିଛି ଦୋଷ ନ ଥୁଲେ ଆପେ ଆପେ ପାଚେ । ପାଚିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଦେଲେ ଶାନ୍ତ ପାଚିଯାଏ ।

- ୧) ମଞ୍ଜି ସହିତ ଶୁଖୁଲା ବରକୋଳି ବୁର୍ଣ୍ଣ ସୁନି ଓଜନ, ପୁରୁଣୀ ଆଖୁ ଗୁଡ଼ ଅଧତୋଳା ଏକତ୍ର ବାଟି ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଉଷ୍ଣମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ବାତଜ, ପିଇଜ ଏବଂ କଳମ୍ ବସନ୍ତ ଶାନ୍ତ ପାଚିଯାଏ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଇବାର ୨୪ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ବସନ୍ତ ଯଦି ନପାଚେ ତାହାହେଲେ ଆଉ ଏକ ପାନ ଦେବ । ଦୁଇ ଥରରୁ ବେଶି ଦେବନାହିଁ ।
- ୨) ବରକୋଳି ନ ମିଳିଲେ ହଳଦି ପତ୍ର ସୁନି ଓଜନ ଏବଂ ତିକ୍କୁଳି ପତ୍ର ସୁନି ଓଜନ ଏକତ୍ର ବାଟି ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଉଷ୍ଣମ ପାଣିରେ ପିଇଲେ ବସନ୍ତ ପାଚେ । ଏହି ଔଷଧ ଦିନକୁ ଏକ ପାନ କରି ଦୁଇଦିନ ଦେବ । ଦୁଇ ଦିନରୁ ବେଶି ଦେବ ନାହିଁ ।

ବସନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ବିକା ପାଚିଲା ପରେ ଶୁଖୁରାଇବାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା :

ପୁର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ବସନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ବିକ ପାଚିଲା ପରେ ଶାନ୍ତ ଶାନ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଭାବରେ ଶୁଖୁବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଦେବ ।

ଦୁଇତୋଳା ସୁଗନ୍ଧି (ଅନେକ ମୂଳ) ଅଧ ସେଇ ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଅବଶେଷ ଅଧିପା ରହିଲେ ଛାଣି ସାମାନ୍ୟ ଉତ୍ସୁମ ଥାଉ ଥାଉ ପିତକାକୁ ହେବ । ଏହି ଓଷଧ ଦୁଇଦିନ ଖାଇଲା ପରେ ଯଦି ଶୁଖବାରେ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଲେପ ଦେବ ।

ସୁଗନ୍ଧି (ଅନେକମୂଳ) ଚେର ମିଆରେ ବାଟି ଲେପ ଦେବ ଅଥବା ହଳଦୀ ଲେପ ଦେବ । ବସନ୍ତରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପୁଜ ବାହାରିଲେ ଉଷ୍ଣତ୍ତ ଗଛର ଶୁଖଲା ଛାଲି ରୂପେ କନାରେ ଛାଣି ପକାଇଲେ ଅଥବା ଘଷି ପାଉଁଶ କନାରେ ଛାଣି ପକାଇଲେ ଶାଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ ।

ରୋଗୀର ଘର ଏବଂ ବିଜ୍ଞା :

ମଣି, ମାଛିରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ମଣାରି ଭିତରେ ରୋଗାକୁ ଶୁଆଇବ । ରୋଗୀର ବିଜ୍ଞାରେ ନିମ୍ନପତ୍ର ପକାଇ ତା ଉପରେ ଶୁଆଇବ । ପ୍ରତି ଦୁଇ ଦିନରେ ନିମ୍ନପତ୍ର ବଦଳାଇ ଦେଉଥିବ । ନିମ୍ନ ପତ୍ର ସଙ୍ଗେ କର୍ପୁର ଗୁଣ୍ଡ କରି ପକାଇବ । ବିଶେଷ ଦାହ ହେଲେ ପଦ୍ମ ପତ୍ରରେ ଶୁଆଯିଅ ଲଗାଇ ତା ଉପରେ ରୋଗାକୁ ଶୁଆଇବ । ନିମ୍ନ ପତ୍ରରେ ରୋଗାକୁ ବିଶ୍ଵାବ । ରୋଗୀର ଘର ଚାରିପାଣେ ନିମ୍ନ ପତ୍ର ରଖିବ । ଘରେ ଝୁଣା, ଶୁରୁଳ ମିଶାଇ ଧୂପ ଦେବ । ରୋଗୀର ମନ ଯେପରି ସର୍ବଦା ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।

ବସନ୍ତ ଉପସର୍ଗର ଚିକିତ୍ସା :

ବସନ୍ତ ରୋଗରେ ଅନେକ ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରତିକାର ନ କଲେ ରୋଗୀର ପ୍ରାଣନାଶ ହୁଏ ଅଥବା ସେ ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । କେତେକଙ୍କର ଆଖି ଫୁଟିଯାଏ ।

କୋଷବନ୍ଧତା :

ବସନ୍ତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବା ଜ୍ଵର ଅବସ୍ଥାରେ କେତେକଙ୍କର ଖାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ନାହିଁ । ପେଟରେ ମାଳ ଥିଲେ ଅପାନବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇ (ଅପାନବାୟୁର ସ୍ଥାନ ମଳଦାର ଠାରୁ ନାରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ଶରୀରରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ୪ ବାୟୁ ଯଥା - ପ୍ରାଣ ବାୟୁ, ଉଦାନ ବାୟୁ, ବ୍ୟାନ ବାୟୁ ଏବଂ ସମାନ ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆହାର ଜାର୍ଷ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରିକି ଓଷଧ ମଧ୍ୟ ଜାର୍ଷ ହୁଏ ନାହିଁ । ଖାଡ଼ା କରାଇବାର ଓଷଧ ପୂର୍ବେ ଲେଖା ହୋଇଅଛି ।

ଦାହ :

ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଲେ ଏକଙ୍କଟାଙ୍କି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଏକ ତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ପିଆଇବ । ପାଦରେ ଜଳା ପୋଡ଼ା ହେଲେ ମଞ୍ଚୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇବ । ମଞ୍ଚୁଆତି ନ ମିଳିଲେ ଅବୁଆ ଚାଉଳକୁ ପଥର ବାସନରେ ବା ଶିଳରେ ପାଣି ଦେଇ ଘଷିଲେ ଯେଉଁ ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣି ବାହାରିବ ତାକୁ ପାଦତଳେ ଲଗାଇବ । ଦେହରେ ଲଗାଇବ ନାହିଁ । ବସନ୍ତ ରୋଗରେ ପାଣି ବେଶି ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିଷେଧ ।

ପିପାସା :

ରୋଗାକୁ ବେଶି ଶୋଷ ହେଲେ କଦଳୀ ଗଛର ଚେର(ମୂଣ୍ଡା) ଦୁଇ ତୋଳା, ଏକ ସେଇ ପାଣିରେ ସିଂହାଲ ତିନିପା ରହିଲେ ସେହି ପାଣି ଅଛି ଅଛି କରି ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

ଅତିବାର :

ରୋଗାର ପଡ଼ଳା ଖାଡ଼ା ବା ନାଳରଙ୍ଗୁ ମିଶା ଖାଡ଼ା ହେଲେ କଥ୍ରେଲ ଆମ ପତ୍ର ଏବଂ କଥ୍ରେଲ ଜାମୁପତ୍ର ସମଭାଗ (ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଗାଢା ବା ଚାଢା ପତ୍ର) ଚିକକଣ କରି ବାଟି ଦହି ବା ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଦିନକୁ ତିନି ଥର ଦେବ ।

ପେଟଫଂପା :

ଗେଣ୍ଟୁଫ୍ଲୁଲ ଗଛର ପତ୍ର ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ସୋରାକ୍ଷାର ମିଶାଇ ବାଟି ପେଟ ଉପରେ ଲେପ ଦେବ ଅଥବା ଚିକିଏ ହିଙ୍ଗୁ ପାଣିରେ ଗୋଳି ପେଟରେ ଲେପ ଦେବ ।

ରକ୍ତମୁତ୍ତ ବା ରକ୍ତବାକି :

ମଞ୍ଜିଷା, ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ, କଥନ ଗଛର ଛାଲି - ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଅଧତୋଳା ଏବଂ ମିଶି ଦୁଇତୋଳା ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ସିଂହାଲ ଅବଶେଷ ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ରୋଗାକୁ ପିଆଇବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ରୋଗମୁତ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେବ ।

ଗଳାରେ ବେଦନା :

ପିପପଳୀ ବୁଝୁ ସୁକି ଓଜନ ଅଥବା ହରିଡ଼ା ବୁଝୁ ଅଧତୋଳା ମହୁରେ ମିଶାଇ ଗୋଟିଏ କାଚପାତ୍ର ବା ପଥର ବାସନ ବା ଗା କପ୍ତରେ ରଖିବ । ରୋଗ ସେଥିରୁ ଚିକିଏ ଲେଖାଏଁ ଖାଉଥିବ । ଏହା ଏକ ଦିନର ଔଷଧ । ଗଳାର ବେଦନା ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ଉପରୋକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଖାଉଥିବ ।

ମୁହଁ ଏବଂ ଗଳାରେ ଘା ହେଲେ :

ଦୁଇତୋଳା ଥିଲା ଏବଂ ଦୁଇତୋଳା ଯଷିମଧୁ ଏକ ସେଇ ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସିଂହାଲ ଏକପା ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ । ଏହି ପାଣିକୁ ରୋଗ ବାରମ୍ବାର କୁଳୁକୁଆ କରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗଳା ଘା ଶାଘ୍ର ଶୁଣିଯାଏ ।

ବସନ୍ତ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଲେ ବା ବସନ୍ତରେ କୀଟ ହେଲେ :

ବିଲ ଘଣ୍ଠିର ପାଉଁଶ, ପତି (ଗଞ୍ଜାଇ ଗଛର ପତ୍ର) ନଳିତା ପତ୍ର, ନିମ ପତ୍ର, ହଳଦୀ ଏବଂ ଶୁଖଳା ଆମ ଟାକୁଆ ଏ ସମାନ ସମଭାଗର ବୁଝୁ ଏକତ୍ର କରି କନାରେ ବାନି ବସନ୍ତ ଗୁଟିକା ଉପରେ ସେହି କନାପୁଡ଼ିଆକୁ ଦାବି ଦାବି ଦେଲେ କଣ୍ଠୁ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ପୋକ ପଡ଼ିଥିଲେ ମରିଯାଇ ।

ଆଖୁରେ ବସନ୍ତ ହେଲେ :

ବସନ୍ତ ବାହାରିବା ସମୟରେ ପାଦ ତଳିପାରେ ମଞ୍ଜୁଆତି ପଡ଼ି ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଆଖୁରେ ବସନ୍ତ ହୁଏନାହିଁ । ଯଦି ବସନ୍ତ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ, ପାଦରେ ମଞ୍ଜୁଆତି ଲଗାଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଦେବ ।

- ୧) ଗୁଲୁଚି ଏବଂ ଯଷ୍ଟିମଧୁ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ବାଟି ସଫା କନାରେ ବାଣି ସେହି ବନ୍ଦା କନାରୁ ଗୋପା ଗୋପା ପାଣି ଆଖୁରେ ପକାଇବ ।

ଅଥବା

- ୨) ଶାମୁକା ପାଣି ଆଖୁରେ ବାରମ୍ବାର ପକାଇବ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଶାମୁକାଗୁଡ଼ିଏ ଆଣି ଚିକକଣ ପଥର ବାସନରେ ରଖିବ । ସକାଳେ ଦେଖୁବ ଶାମୁକାର ପଛପଟେ ପାଣି ଲାଗିଛି । ସେହି ପାଣି ଆଖୁରେ ପକାଇବ । ଶାମୁକା ନ ମିଳିଲେ ଗେଣ୍ଠା ପାଣି ପକାଇବ ।

ବସନ୍ତ ଶୁଶ୍ରଳା ପରେ ଦାଗ ଲିଭାଇବାକୁ :

ମୃଦ୍ଦାର ଶିଙ୍ଗକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ମର୍ଦନ କରି କିଛି ଦିନ ବସନ୍ତ ଚିହ୍ନ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ଚିହ୍ନ ଲିଭିଯାଏ । ମୃଦ୍ଦାରଶିଙ୍ଗ ସାସା ଧାଉୁର ଉପଧାତ୍ର । ଏହା ବଜାରରେ କିଣିବାକୁ ମିଳେ । ପଇଡ଼ ପାଣିରେ ମଧ୍ୟ ମୁହଁ ଧୋଇବ ।

ବସନ୍ତ ରୋଗୀର ପଥ୍ୟ :

ରୋଗ ହେଲେ ତ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ହେବ, କିନ୍ତୁ ବେଶ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଶାଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯିବ, ଏ କଥା ଭାବିବ ନାହିଁ । ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ପଥ୍ୟ ଏବଂ ଶୁଶ୍ରଳା ଦାଗ ରୋଗ ଶାଘ୍ର ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଜୁର ହେଲେ ଲଘନ (ଉପବାସ) କରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ବସନ୍ତ ଜୁରରେ ଉପବାସ କଲେ ବସନ୍ତର ଗୁଟିକାଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ଭାବରେ ଉଠେ ନାହିଁ । ଅତେବ ବସନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଉପବାସ କରାଇବ ନାହିଁ । ଖାଲି ଜୁର କି ବସନ୍ତ ଜୁର କିପରି ଜାଣିବ ? ସାଧାରଣ ଜୁରରେ ଅଙ୍ଗ ବେଦନା ହୁଏନାହିଁ । ବସନ୍ତ ଜୁର ପୂର୍ବରୁ ଅଙ୍ଗ ବେଦନା ହୁଏ ଏବଂ ଆଖପାଖରେ ଗ୍ରାମରେ ବସନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ସେହି ସମୟରେ ଜୁର ହେଲେ ବସନ୍ତ ଜୁର ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ପଥ୍ୟ :

ଦୁଧା ବାର୍ଲି, ସାଗୁ ବାର୍ଲି ଦିନକୁ ୨ ଥର ପେଟ ପୂରାଇ ଦେବ । ବିରିଡ଼ାଳିର ଖୋଲ ଏବଂ କଳମ ଶାଗର ଖୋଲ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥିବ । ୪/୫ ଦିନ ରୋଗୀର ଭୋକ ହେଲେ ପୁରୁଣା ତାଉଳର ଭାତ, ମୁଗଡ଼ାଳି, ପୋଟଳ, କଳରା ତରକାରୀ ଏବଂ ଫାଲ ଭିତରେ ଡାଳିମ୍ବ, ବେଦନା, ଅଙ୍ଗର ପ୍ରତ୍ୱୁତ୍ତି ଏବଂ ହୃଦ ଦେବ ।

ବସନ୍ତ ଗୁଡ଼ିକା ପାତିବା ସମୟରେ ପଥ୍ୟ :

ଶୃତପକ୍ଷ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ଯଥା - ଖାଣ୍ଡି ଗୁଆଛିଆରେ ହୋଇଥିବା ମହନରୋଗ, ସୁଜି ପାପସ, ଲୁଚି, ରୋଗର ଯଦି ରୁଚି ହୁଏ ଯିଅ ଅନ୍ତିମ ଦିନକୁ ଥରେ ଦେବ ।

ଶୁଷ୍ଠିଲା ଅବସ୍ଥାରେ ପଥ୍ୟ :

ବସନ୍ତ ଶୁଷ୍ଠି ଆସିଲା ବେଳକୁ ଯିଅ ଅନ୍ତିମ ଶୁଷ୍ଠି ରେ ଲୁଚି ବା ପୁରୀ, ମାଖନ, ମୁଗଡ଼ାଳି ଖେବୁଡ଼ି, ପେଟଳ, ବାଇଶଶ ପ୍ରୁତ୍ତିର ଫୋଳ, ମିଠାପଳ ଭୋକ ଅନୁସାରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏକା ବେଳକେ ବେଶି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ ।

ଅପଥ୍ୟ :- ମାଛ, ମାଂସ, ଭିମ ଦେବ ନାହିଁ, ଏପରିକି ଘରକୁ ଆଣିବ ନାହିଁ । ଶୁରୁପାକ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ଯଥା - ଶିମ, ଶିମ ମଞ୍ଜି, ଶାଗ, ଅମ୍ବପଦାର୍ଥ, ମାଦକ ଦ୍ରୁବ୍ୟ, ଦହି, ଲଙ୍କାମରିଚ, ବେଶି ଲୁଣ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଅଧୁକ କଥାରାଞ୍ଜି ଏସବୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ । ରୋଗୀ ବେଶି ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ଏପରିକି ବାରମାର ହାତପାଦ ଧୋଇବକ ନାହିଁ ।

ହାତ୍ପୁଟି

ହାତ୍ପୁଟି ରୋଗରେ, ବସନ୍ତ ରୋଗର ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା, ସେହି ଚିକିତ୍ସା କରିବ । ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ମିଳିମିଳା, ବସନ୍ତ କି ପାଣି ବସନ୍ତ (ହାତ୍ପୁଟି) କିପରି ଜାଣିବ ।

ମିଳିମିଳା :

ସାଧାରଣତଃ ପିଲାଙ୍କୁ ହୁଏ - ଏକମାସ ପିଲା ୦୩୦୧୨ ବର୍ଷ ବୟସ୍ୟ ପିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଏହି ରୋଗରେ ଜର ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବା ଜର ଥିବା ସମୟରେ ବିଶେଷ ସର୍ବ ହୁଏ । ବସନ୍ତରେ ବେଶି ସର୍ବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ବସନ୍ତ :

ବସନ୍ତରେ ଗୁଡ଼ିକା ମଧ୍ୟରେ ରସ ସଞ୍ଚାର ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଗୁଡ଼ିକା ଚେପଣା ଥାଏ ଏବଂ ଟାଣ ଲାଗେ ।

ପାଣି ବସନ୍ତ :

ଗୁଡ଼ିକାଗୁଡ଼ିକ ରସ ସଞ୍ଚାର ସମୟରେ ବର୍ତ୍ତୁଳ ଥାଏ ଏବଂ ଚିପିଲେ ନରମା ଲାଗେ ।

ବର୍ଷି (ଏନିମା)

କୌଣସି କଠିନ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଷି ଦ୍ୱାରା ଖାଡ଼ା ସଫା କରାଇ ଓଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଗବରେ ୪ ତୋଳା, ମଦନ ଫଳ ଗତୋଳା, ଶୌଷ ଗତୋଳା, ଶୁଷ୍ଠା ଏକତୋଳା, ସୈଷବ ଲବଣ ଏକ ତୋଳା, ଏକ ସେଇ ପାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଳ ଅବଶେଷ ଅଧସେଇ ରହିଲେ ଛାଣି

ସେଥିରେ ୫ତୋଳା ରାଶି ତେଲ ଏବଂ ୫ତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ଦୁସ୍ତ ଦେବ । ଏଥରେ ଖାଡ଼ା ପରିଷାର ହେବ । ମାସକୁ ଥରେ ଏଥରେ ଦୁସ୍ତ ନେଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

ବହୁମୃତ

ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ବା ସହବାସ, ବେଶ୍ୟାଗମନ, ଅତିରିକ୍ତ ପରିଶ୍ରମ, ଶୋକ, ଚିତ୍ତା, ବିଷ ଦୋଷ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ଦେହର ସମ୍ପତ୍ତି ଧାତୁ ଯଥା ରସ, ରକ୍ତ, ମାସ, ମେଦ ଇତ୍ୟାଦି ଦୂଷିତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ଆକାରରେ ବାହାରିଆସେ । ରୋଗୀ ବଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ବହୁମୃତ ଥର ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ଏପରିକି ଦିନକୁ ୫ସେରତୁ ୧୫ସେର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ ତ୍ୟାଗ କରେ । ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବେଦନା ହୁଏ ନାହିଁ । ମୃତ୍ୟୁ ନିର୍ଗତ, ନିର୍ମଳ, ସ୍ଵଚ୍ଛ, ଶାତଳ ଓ ଶୁଦ୍ଧ ଦେଖାଯାଏ । ଦୁର୍ବଳତା, ପ୍ରବଳ ଢୁକା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲା, ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ପାଣ୍ଡୁ ବର୍ଷତା ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ରୋଗର ଉପଦ୍ରବ । ରୋଗ ଅଧିକ ଦିନର ହୋଇଗଲେ ଓଜଙ୍ଗୟ, ଶୋଥ ଏବଂ ପଠା ଘା (Carbuncle) ହୁଏ । ଉପମୂଳ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଅଭାବରେ ଏହା ମଧୁମେହରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ବହୁମୃତ ସହଜସାଧ କିନ୍ତୁ ମଧୁମେହ କଷସାଧ ବା ଅସାଧ । ବହୁମୃତ ରୋଗରେ ରକ୍ତ କିମ୍ବା ପରିସ୍ରାରେ ଚିନି ବାହାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମଧୁମେହ (Diabetes) ରୋଗରେ ରକ୍ତ ପରାକ୍ଷାରେ ଚିନି ବାହାରେ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଚିନି ବେଶି ହୋଇଗଲେ, ପରିସ୍ରାରେ ମଧ୍ୟ ଚିନି ବାହାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ପାତାଳ ଶୁଦ୍ଧ ଚେରର ଖାଲି ଏକଅଣା ଓଜନ କମଳା ରସ ସହିତ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ଏକମାସ ଖାଇଲେ ବହୁମୃତ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ।
- ପାତିଳା କାଟିଆ କଦଳା ଗୋଟିଏ, ଭୁଲ୍କ କଖାରୁ ରସ ଏକତୋଳା, ଶତାବରୀ ରସ ଏକତୋଳା, ଦୁଧ ଏକପା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ବହୁମୃତ ନିବାରିତ ହୁଏ ।
- ଗୋମୃତ ଦୁଇ ସେର, ହରିଡ଼ା ବାହାଡ଼ା ଆଂଳା ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୨ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଏକତ୍ର ପାକ କରିବ । ବଚିକା କରିବା ପରି ବହଳିଆ ହୋଇଗଲେ ବାଟି କରି ଖରାରେ ଶୁଶ୍ରାଇ ୨ ରତ୍ନ ହିସାବରେ ବଚିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ଖାଇବ । ଏହି ଔଷଧ ଶେଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାନ୍ତ ।
- ନଦ୍ରିଆ ଫୁଲ ଅଧତୋଳା ଦହି ସଙ୍ଗେ ବାଟି ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଶାନ୍ତ । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାନ୍ତଥିବ ।
- ଅଭ୍ରଭସ୍ତ, ବଜାଭସ୍ତ, ଲୌହଭସ୍ତ, ତାମ୍ରଭସ୍ତ ସମଭାଗ, ଶତାବରୀ ରସରେ ମର୍ଦନ କରି ୨ ରତ୍ନ ହିସାବରେ ବଚିକା କରିବ ।
- ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ କଇଞ୍ଚି କାକୁଡ଼ି ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ବହୁମୃତ ନାଶ ହେବ ।

- ୭) ପିଆଶାଳ କାଠକୁ ଏକ ଘନଇଞ୍ଚ (ଇଞ୍ଚେ ଲମ୍ବ, ଇଞ୍ଚେ ଓସାର ଏବଂ ଇଞ୍ଚେ ଉଚ୍ଚ) ମାତ୍ରାରେ ୧୫/୨୦ ଖଣ୍ଡ କାଟି ରଖୁବ । ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖଣ୍ଡେ କାଠ ଅଧିପାଏ ପାଣିରେ ବଢ଼ୁରାଇ ରଖୁବ । ସକାଳେ ସେହି ପାଣି ପିଇବ । ଖଣ୍ଡେ କାଠ ନଥର ବ୍ୟବହାର ହେବ । ତାପରେ ସେ କାଠ ପକାଇ ଦେଇ ଆଉ ଖଣ୍ଡିଏ କାଠ ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାଣିରେ ବଢ଼ୁରାଇ ସକାଳେ ସେହି ପାଣି ପିଇବ । ଏହିପରି ଏକ ମାସ ପିଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
- ୮) ଆୟ, ମଲାଙ୍ଗର କୋଳି ସୁକି ଓଜନ ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇବ । ଅତତଃ ସାତ ଦିନ ପିଇବ ।
- ୯) ରସ ସିଦ୍ଧୁର, ଅତ୍ର ଭୟ, ଶୁଦ୍ଧଗନ୍ଧକ ସମଭାଗ ।

ପ୍ରଷ୍ଟୁତି ବିଧୁ - ପ୍ରଥମେ ରସ ସିଦ୍ଧୁର ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକକୁ ଏକଘଣ୍ଟା ଖଲରେ ମର୍ଦନ କରି ତାପରେ ଅତ୍ର ଭୟ ମିଶାଇ ଏକଘଣ୍ଟା ମର୍ଦନ କରି ଶିଶିରେ ରଖୁବ ।

ମାତ୍ରା - ଏକରତି ଦିନକୁ ୨ ଥର ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଏହି ଗ୍ରଣଥ ଖାଇବାର ଅଧିଗଣ୍ଠା ପରେ ପାତିଲା ଶୁଦ୍ଧ ଡିମିରି ଫଳ ଏକଗୋଲା ଏକଚାମର ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

- ୧୦) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା, ସେଥୁରେ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଯବକ୍ଷାର ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ବହୁମୂଳ୍କୁ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ବାତ (ବାୟୁ) (The Vital air of Life)

ବାତର ଅର୍ଥ ବାୟୁ ବା ପବନ । ଆୟମାନଙ୍କର ଶରୀରସ୍ଵ ବାତ, ପିତି ଏବଂ କପର ସମତା ରହିଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ । ବିସମତାରେ ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ହୁଏ ଅର୍ଥାତ୍ ବାତ, ପିତି, କପର ସ୍ବାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଠାରୁ ବେଶି ହେଲେ ବା କମ ହେଲେ ଗୋଗ ହୁଏ । ଏହି ତିନିଧାତ୍ମ ମଧ୍ୟରେ ବାୟୁର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ (ବଳ) ବେଶି । କାରଣ;

‘ପିତି ପଲ୍ଲୁ କପା ପଲ୍ଲୁ ପଙ୍ଗବା ମଳଧାତବଃ
ବାୟୁନା ଯତ୍ର ନିଯତେ ତତ୍ର ଧାବତି ମେଘବତ ॥’

ଅର୍ଥ - ବାହାରର ବାୟୁ ଯେପରି ସ୍ଥିର ଗତିଶକ୍ତି ରହିତ ମେଘକୁ ଏଣେ ତେଣେ ଉଡ଼ାଇ ଦିଏ, ସେହିପରି ଆୟମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଥିବା ବାୟୁ, ସ୍ଥିର ଗତିଶକ୍ତି ରହିତ ପିତି ଏବଂ କପକୁ ଏବଂ ରସରକ୍ତାଦି ଧାତୁ ଏବଂ ମଳମୂତ୍ରାଦିକୁ ଏଣେ ତେଣେ ନେଇଯାଏ ।

ଅତେବଂ ବାୟୁର ଯେପରି ଅତି ବୃଦ୍ଧି ବା କ୍ଷୟ ନହୁଏ ଏବଂ ସମତା ରହେ ସେଥୁପ୍ରତି ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ ।

ଯାହାର ଶରୀରରେ ବାୟୁ ସ୍ବାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଵସ୍ଥାନରେ ରହେ ଏବଂ ତାର ସହଜ ଗତିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାଧା ପଡ଼େ ନାହିଁ । ସେ ନିରୋଗ ହୋଇ ଶତାଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚଇରହେ । କାରଣ

ସମଗୁଣ୍ୟକୁ ବାୟୁ ଦେହର ଦୋଷ ଏବଂ ଧାତୁର ସମତା, ଜଠରାଗ୍ନିର ସମତା, ଜନ୍ମିଯମାନଙ୍କର ଏବଂ ମନର ନିଜ ନିଜର ବିଶ୍ୱଯ ଗ୍ରହଣ ଓ ନିଷାଦନ କର୍ମ ସମାନ ଭାବରେ ସମାଦନ କରିଥାଏ ।

‘ସମାନୋହ ସର୍ବଭାବନା’ ବୃଦ୍ଧିର୍ବନ୍ଦପର୍ଯ୍ୟାତ ।’

ଅର୍ଥାତ୍ - ଏହି ଜଗତର ସମସ୍ତ ଦ୍ରୁବ୍ୟ, ଗୁଣ ଓ କ୍ରିୟା, ସମାନ ଜାତୀୟ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ଗୁଣ ଓ କ୍ରିୟା ଯୋଗ ଦେଇ ବଢ଼େ, ଏବଂ ସେହି ସବୁ, ଅସମାନ ଜାତୀୟ ଦ୍ରୁବ୍ୟ, ଗୁଣ ଓ କ୍ରିୟା ଯୋଗରେ ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ବାତେ, ପିରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠାଙ୍କୋ ଚ ପଥ୍ୟ

ତୈଳଂ, ସର୍ପମାଂକିକଂ ବା କୁମେଣା ।

ଅର୍ଥ - ବାତ, ପିର ଓ କଫ ବିକାରମାନଙ୍କରେ ଯଥା କ୍ରମରେ ପଥ୍ୟ ତେଲ, ଘିଆ ଓ ମହୁ । କାରଣ ବାୟୁରେ ଯେଉଁ ରୁଷ୍ଟତା, ଶାତଳତା ଓ ଲମ୍ବୁତା ଗୁଣ ଥାଏ ତାର ବିପରାତ ଗୁଣ ସ୍ଵିଗ୍ରହତା, ଉଷ୍ଟତା ଓ ରୁଷ୍ଟତା ଗୁଣ ରାଶି ତେଲରେ ଥାଏ । ଅତେବକ ରାଶିତେଲ ପ୍ରତିଦିନ ସେବନ କଲେ ବାତ ବିକାର ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଏହିପରି ପିରଗୋଗରେ ଘିଆ ଓ କଫ ଗୋଗରେ ମହୁ ପଥ୍ୟ ଥିଲେ ।

ବାତ କାହିଁକି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ :

ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟାୟାମ, ଉପବାସ, ଧାତୁକ୍ଷୟ, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ, ମଳମୁହୁର୍ଦ୍ଦିର ବେଗଧାରଣ, ଅତିଶ୍ୟ ଶୋକ, ଅତିଶ୍ୟ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବା ଏବଂ କଟୁ, ତିକ୍କ, କଷାୟ ଭୋଜନରେ ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ବର୍ଷା କାଳରେ, ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ଜାର୍ଦ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ଏବଂ ଅପରାହ୍ନ କାଳରେ ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

କଟୁ, ତିକ୍କ, କଷାୟ ବାତଂ ଜନୟତି

ମଧୁରାମ୍ବ ଲବଣ ପ୍ରେନଂ ଶମ୍ପ୍ୟତି ।

ଅର୍ଥ - କଟୁ, ତିକ୍କ, କଷାୟରସ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବାତବୃଦ୍ଧି ହୁଏ କିନ୍ତୁ ମଧୁର, ଅମ୍ବ, ଲବଣ ରିଷ ଖାଇଲେ ବାତ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ବାତ ପ୍ରକୃତିର ଲକ୍ଷଣାଃ :

କୃଶୋରୁକ୍ଷୋଽଷ କୋଶର ବାଚାଳଶମାନସ୍ତଃ

ଆକାଶବାରା ସ୍ଵପ୍ନସ୍ତୁ ବାତ ପ୍ରକୃତିକୋ ନରଃ ।

ଅର୍ଥ - ବାତ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ କୃଶ ହୁଏ, ଦେହ ଲୁଞ୍ଜୁରା ଦିଶେ, ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଅଛି ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ ହୁଏ, ଅତି ବାଚାଳ ଓ ଅସ୍ତିର ଚିର ହୁଏ । ସ୍ଵପ୍ନରେ ଆକାଶରେ ଉଡ଼ିଗଲା ପରି ହୁଏ ।

ବାତ ଗୋଗ

ବାତ ଗୋଗ ୮୦ ପ୍ରକାର । ତା’ ଭିତରୁ କେବେଳ ପ୍ରଧାନ ବାତ ଗୋଗର ଚକିଷା ମିମ୍ବରେ ଦିଆଗଲା ।

ମୁହଁମୋଡ଼ା ବାତ (ଅର୍ଦ୍ଦତ)

ଏହି ବାତରେ ମୁହଁର ଏକପାଖ ମୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ, ପାଟିରେ ପାଣି ରଖୁ କୁଳି କରି ହୁଏନାହିଁ । ଗୋବାଇ ଖାଇ ହୁଏନାହିଁ । ଏହି ବାତରେ ପିର ଓ କପର ଅନୁବନ ରହେ । ଗୋଗାକୁ ଆଖି ବୁଜିବାକୁ କହିଲେ ସେ ଗୋଟିଏ ଆଖି ବୁଜିପାରେ, ଅନ୍ୟ ଆଖି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୁଜିପାରେ ନାହିଁ । ପାଟିରୁ ଲାଳ ବାହାରେ । କେତେକଙ୍କର କ୍ଷର ହୁଏ ଏବଂ ବେକ ଫୁଲିଯାଏ ।

ଗୋଗର କାରଣ : ସର୍ବଦା ଅତି ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥରରେ କଥା କହିବା, କଠିନ ପଦାର୍ଥ ଗୋବାଇବା, ଜୋରରେ ହସିବା, ହାର ମାରିବା, ଭାର ବେହିବା, ବିଶମ ଭାବରେ ଶୋଇବା, ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ବାୟୁ କୁପିତ ହୋଇ ମୁଖକୁ ଅର୍ଦ୍ଦତ ଅର୍ଥାତ୍ ପାତ୍ରିତ କରେ ବୋଲି ଏହି ଗୋଗକୁ ଅର୍ଦ୍ଦତ ବାତ କହନ୍ତି ।

ଟିକିଷ୍ଵା : ଚିପୁଣକୁ ଗୋପା ବାହାର କରି ଚିକକଣ କରି କାଟି ଅଧିତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ସକାଳେ ଓ ଅଧିତୋଳା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ । ଏକପା ରସୁଣକୁ ଚିକକଣ କରି କାଟି ଏକପା ତେଲରେ ଫୁଟାଇ ପାଣି ଅଂଶ ମରିଗଲେ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତେଲରୁ ୨/୪ ଗୋପା ନାକରେ ପକାଇବ ଏବଂ ବେକରେ ଓ ଗାଲରେ ମାଲିସ୍ କରିବ ।

ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ତେଲ - କୋଟିଲା ମଞ୍ଜି ଅଧିସେରକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଏକଥେର ପାଣିରେ ସାତ ଦିନ ବଢ଼ୁଇବ । ପ୍ରତିଦିନ ଖରାରେ ରଖୁଥିବ । ତାପରେ ଓସେର ରାଶିତେଲରେ ମନ ଥିବାରେ ପାକ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତେଲକୁ ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ମାଲିସ୍ କରିବ ।

ପଥ୍ୟ : ଏଣ୍ଣୁରାଯିଠା ବା ବିରି ଚକୁଳି, ଲହୁଣା ସହିତ ଖାଇବ । ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ମଦ୍ୟ ଯଥା ମୃତସଞ୍ଜିବନୀ, ମାଂସ, ଅମ୍ବ ବ୍ରବ୍ୟ, ରସୁଣାସେବା ପକ୍ଷରେ ହିତକର ।

ଅପଥ୍ୟ : ବ୍ୟାୟାମ, ଗୌତ୍ରମଣି, କ୍ଲୋଧ, ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ମୋଗ, ଅଧିକଜଳ ବା ଅଧିକ ଦୂଧ ଏବଂ ଗୁଡ଼ ଭକ୍ଷଣ ଏକାନ୍ତ ବର୍ଜନୀୟ ।

ଗରମ ପାଣିରେ ସ୍ଥାନ କରିବ । ଖାଡ଼ା ସପା ହେଉ ନଥୁଲେ ପ୍ରତିଦିନ ତୁସ୍ ନେବ ।

କଳୁଛ ମାଂସକୁ ସିଂହାଇ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ଗରମ କରି ବାତାକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେବ ।

୮୯ ପୃଷ୍ଠାରେ ଅର୍ଦ୍ଦତ ଓ ଅର୍କାଙ୍ଗ ବାତ ପାଇଁ ଦିଆୟାଇଥିବା ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଫଳପୂର୍ବ ।

ମନ୍ୟାସ୍ତ୍ରମ୍ ବା ଗ୍ରୀବାସ୍ତ୍ରମ୍(ବେକ ନ ବୁଲିବା ବା ବେକମୋଡ଼ା ରୋଗ)

ଗୋଗର କାରଣ : ଦିବାନିଦ୍ରା, ବେକସଂଶ୍ଳେଷୁ ବିଷମଭାବେ ରଖିବା ବା ବିଷ୍ଟାରିତ କରିବା ବା ଉର୍ଦ୍ଦ୍ଦନେତ୍ରରେ ଅଧିକ ସମୟ ନିରାକଶ ଜତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ବାୟୁ କୁପିତ ଏବଂ କପାବୃତ ହୋଇ ମନ୍ୟାକୁ (ବେକର ପଛ ପଚନରେ ଥିବା ବୃଦ୍ଧ ଶିରାଦୟ) ସ୍ତ୍ରୀର କରିବାରୁ ରୋଗ ବେକ ଫେରାଇ କି ଘୁରାଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଏହି ରୋଗକୁ ମନ୍ୟାସ୍ତ୍ରମ୍ କହନ୍ତି ।

ଟିକିଷ୍ଵା:

- ୧) ଦଶମୂଳ କ୍ରାଥ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଇବ । ରସୁଣକୁ ସୋରିଷ ତେଲରେ ବାଟି କନାରେ ଛାଣି ଦେହି ତେଲ ନାକରେ ପକାଇବ ।

- ୨) କୁଞ୍ଚା ଅଣ୍ଟାର ତଳାଙ୍ଗ (ଧଳାଙ୍ଗ) ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଲବଣ୍ୟ ଓ ଘିଆ ଏକତ୍ର ଗରମ କରି ଗ୍ରାବା ଦେଶରେ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୩) କେବଳ ସୋରିଷ ତେଳ ମର୍ଦନ କରି ଏବଂ ଅଣ୍ଟାର ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଭଲ ହୁଏ । ଅର୍ଦ୍ଦିତ ରୋଗରେ ଯେଉଁ ଔଷଧ ସେହି ଔଷଧ ଏହି ରୋଗରେ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଜିହ୍ଵାଷ୍ଟମ (ଜିଭ ନ ବୁଲିବା ରୋଗ)

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) ଗୋଲମରିଚ, ଧଳାବଚ, ନାଲି ବଚ, ଅକରକରା, କୁଡ଼ି, ଯଷ୍ମିମଧୁ, ଗୁଜୁରାତି ଓ ବ୍ରାହ୍ମା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଏବଂ ଯିପରିମେଷ ସୁକି ଓଜନ । ଏ ସମସ୍ତର ଦୂର୍ବଳ ମହୁରେ ବାଟି ଛରି ହିସାବରେ ବଚିକା କରି ରଖିବ । ଏହି ବଚିକା ଦୁଷ୍ଟରେ ରଖି ଦିନରାତି ତାର ରସ ଢୋକିଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧ ଖାଇଥିବ ।
- ୨) ଗୁଡ଼ ମିଶ୍ରିତ ତିନ୍ତୁଳୀ କଳରେ ଜାକିଲେ ଜିହ୍ଵାଷ୍ଟମ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଉପରୋକ୍ତ ଜିହ୍ଵାଷ୍ଟମର ୧ ନମ୍ବର ଔଷଧ ଖନେଇ ଖନେଇ କଥା କହିବା ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ହନ୍ତୁଷ୍ଟମ (ପାଟି ହାଡ଼ ଖସିଯିବା)

ରୋଗର କାରଣ - ଅଧିକ ସମୟ ଜୋଗରେ ଜିଭ ଛେଳିବା, କଠିନ ଦ୍ରୁତ୍ୟ ଚୋରାଇବା ଓ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ହନ୍ତୁ (ଗାଲ) ମୂଳଦେଶସ୍ଥ ବାୟୁ କୁପିତ ହୋଇ ଏହି ହନ୍ତୁକୁ ଶିଥଳ କରିଦିଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଖସାଇ ପକାଏ । ତହିଁରେ ରୋଗୀ ଆଁ କରିଥିଲେ ମୁହଁ ବୁଜିପାରେ ନାହିଁ ବା ମୁହଁ ବୁଜିଥିଲେ ଆଁ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ବିଶ୍ଵଚୀ ବା ଅବବାହୁକ ବାତ

ଗୋଟିଏ ହାତ, ବାହୁର ମୂଳରୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶା ହେଲେ, ହାତ ଚେକିବାରେ ଏବଂ ଭାରି ପଦାର୍ଥ ଉଠାଇବାରେ କଷ ହେଲେ ଏହାକୁ ବିଶ୍ଵଚୀ କହନ୍ତି । ଏହି ରୋଗରେ ହାତ ଶୁଶ୍ରୟାଏ । ଦୂରହାତ ହେଲେ ଅବବାହୁକ କହନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା:

ଅଧିସେର ଶୁଶ୍ରା ଚୁର୍ଷକୁ ଅଧିସେର ଗାଇ ଘିଆରେ ଭାଙ୍ଗିବ । ଅଧିସେର ରମ୍ବୁଣ୍ଡୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଏକ ରାତି ଚନ୍ଦ୍ର ଦହିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବ । ସକାଳେ ଭଲ କରି ଧୋଇ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ଘିଆରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ଶୁଶ୍ରା ଚୁର୍ଷ ସଙ୍ଗେ ଉଭମ ରୂପେ ମିଶାଇବ । ତାପରେ ଅଧିସେର ଖାଣ୍ଡି ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଚିନାପାତ୍ର ବା କାଚପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ଏଥରୁ ଅଧିତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ

୨ ଥର ଖାଇବ । ଏହି ଔଷଧରେ ବିଶ୍ଵାରୀ ଏବଂ ଅବବାହୁକ ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଏହି ଔଷଧ ସେବନ ସମୟରେ ମାଛ, ମାଂସ, ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ମଦ ଯଥା ମୃତସଞ୍ଜୀବନୀ ସୁରା, ଅମ୍ଲରସ ସେବନ କରିବ ।

ଅପଥ୍ୟ - ଚାହା, ଗରମ ଜଳ, ଦୂଧ, ଗୁଡ଼, ଖରାରେ ବୁଲିବା, କ୍ରୋଧ, ସ୍ଵୀ ସହବାସ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ ।

ବିରିଜାଇକୁ ସିଙ୍ଗାଇ ସେହି ପାଣି ନାକରେ ଗୋପା ପକାଇ ଶୋଷି ନେବ ଯେପରି ନାକବାଟେ ତାହା ପେଟକୁ ଯିବ । ପ୍ରତିଦିନ ବିରିଜାଇ ସିଙ୍ଗାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର ନଥ୍ୟ ନେବ । ଏହିପରି ୭ ଦିନ ।

ପକ୍ଷାଘାତ ବାତ

ଏହି ରୋଗରେ ଶରାରର ଗୋଟିଏ ପାଖ – ଢାହାଶ ପାଖ ଅଥବା ବାମ ପାଖ ଏକାବେଳେ ଅଚଳ ହୋଇଯାଏ । କୁପିତ ବାୟୁ ଦେହର ଅର୍ଦ୍ଧଭାଗର ଶିରା ଏବଂ ସ୍ବାୟକୁ ଶୁଶ୍ରାଇ ଦେବାରୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ନ ହୋଇ ଦେହର ସେହି ଭାଗକୁ ଅଚଳ କରିଦିଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

୧) ପାରାଗୁହ ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ତୁଳିଥା ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ଚାମତ ସଙ୍ଗେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସୁକି ଓଜନ ପାରାଗୁହ ଦୁଇ ଚାମତ ମନ୍ତ୍ର ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ଦୁଇ ଦିନ ଖାଇବ । ରୋଗ ପୁରୁଣା ହୋଇଥିଲେ ସାତଦିନ ଖାଇବ । ପାରାର ରକ୍ତ ଲଶାଇବ ।

୨) ଶୋଧୁତ କୋଟିଲାମଞ୍ଜି ରୂର୍ଷ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ରୂର୍ଷ ସମଭାଗ ପାନରସରେ ନାଯକ୍ଷା ମର୍ଦନ କରି ଦୁଇରତି ହିସାବରେ ବଚିକା କରି ରଖିବ । ବଳ ଓ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଥରକେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଚିକା ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ । ଜଡ଼ା ଚେର କ୍ଲାଥରେ ଖାଇବ । ଜଡ଼ା ଚେର ଅଭାବରେ କେବଳ ପାଣିରେ ଖାଇବ । ଅତତଃ ୨ ଦିନ ଖାଇବ ।

ଶାସ୍ତ୍ରେକ ଔଷଧ - ଅଗ୍ନିତୁଣ୍ଡା, ବାତନାଗାଙ୍କୁଶ, ବୃହତ୍ ବାତ ଚିତ୍ରମଣି ।

ମାଳିଷ କରିବା ଔଷଧ - ମଧ୍ୟମ ନାରାୟଣ ତୌଳ ।

ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୁର୍ବରୁ ପଞ୍ଚକର୍ମ କଳା ପରେ ଔଷଧ ଖାଇବ ।

ଦଶ୍ପତାନକ ବାତ

ଏହି ରୋଗରେ ଶରାର ଦଶ୍ପ (ବାତି) ପରି ସଳଖ ହୋଇ ରହେ । ନଈଁ ହୁଏ ନାହିଁ କି ଟୋଡ଼ ହାତ ମେଲାଇ ହୁଏନାହିଁ । ରୋଗୀ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, କି ବସିପାରେ ନାହିଁ ।

ଶୋଧୁତ କୋଟିଲା ମଞ୍ଜି, ଶୋଧୁତ ଅଫିମ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ସମଭାଗରେ ରୂର୍ଷ ପାନପତ୍ର ରସରେ ମର୍ଦନ କରି ଏକରତି ହିସାବରେ ବଚିକା କରିବ । ଏହାର ନାମ ‘ସମାରଗେଜ କେଶରୀ ବଟା’ । ପାନପତ୍ର ରସ ଏକଚାମତ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ବଚିକା ଖାଇଲେ ଦଶ୍ପତାନକ ବାତ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ମଧ୍ୟମ ନାରାୟଣ ତୌଳ ପିଠିରେ ମାଳିଷ କରି ପଣପଣା ପତ୍ରକୁ ଗୋଟିଏ ମାଠିଆରେ ଫୁଲାଇ ତାର ବାମ ରୋଗାର ପିଠିରେ ଦେବ ।

ଆମବାତ, ସାହିବାତ ଏବଂ ଆଷ୍ଟୁଗ୍ରୁଣ୍ଣି ବାତ

ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ : ହାତ, ପାଦ, ଶିରା, ଗୋଲି, ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଜଙ୍ଗ, ଉରୁସନ୍ଧି ପୁଲିଯାଏ ଏବଂ ପାଡ଼ା ଦିଏ । ସମୟ ସମୟରେ ବିଜ୍ଞା ମାରିଲା ପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଜର, ଅଗୁଡ଼ି, ଡୃଷ୍ଟା, ପେଟପମ୍ପା, ତଳି ପେଟରେ ଗୁଡ଼ ଗୁଡ଼ ଶବ, ଅଜାର୍ଣ୍ଣ, ଆଳସା, ମଳବନ୍ଧ ଶୂଳ ଜତ୍ୟାଦି ।

- ୧) କେରୁଆ ଗଛର ଛାଲିର ଚାର୍ଷ ଅଧତୋଳା ଗରମ ପାଣିରେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ୧୫ ଦିନ ବା ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ । ଏଥରେ ଅସାଧ ଆମବାତ ଶାକ ହୁଏ । କେରୁଆ ଗଛକୁ ସଂସ୍କୃତରେ କୁଟକ ଏବଂ ବଙ୍ଗନାରେ କୁତୁଚି ଶାକ କହନ୍ତି ।
- ୨) ସୈନିକ ଲବଣ ଦୁଇତୋଳା, ମୁଆଣି ପାଞ୍ଚତୋଳା, ବଣ ମୁଆଣା ତିନିତୋଳା, ଶୁଣ୍ଣ ପାଞ୍ଚତୋଳା, ହରିଡ଼ା ବାରତୋଳା, ଏ ସମସ୍ତର ଚାର୍ଷ ଏକତ୍ର କରି ମର୍ଦନ କରି ରଖିବ । ସକାଳେ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଚାର୍ଷ ଘୋଲ ଦହି ଅଥବା ଗରମ ପାଣିରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହି ଔଷଧର ନାମ ‘ବୈଶ୍ଵାନର ଚାର୍ଷ’ ।
- ୩) ଅପିମ ଅଧରତି, ଅରଖମୂଳ ଛାଲି ୨ ରତ୍ନ, ସୋଡ଼ାବାଲକାର୍ବ (ଖାଇବା ସୋଡ଼ା) ସାତରତି ପାଣିରେ ବାଟିବ । ଏହା ଏକ ପାନ ହେଲା । ଦିନକୁ ୨/୩ପାନ କରି କିଛି ଦିନ ଖାଇବ ।

ଘୋଲାବାତ

ମୟୁରତୁଳିଆ ଚେର, ଜୀରା ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟି ଦୁଇଅଣି ଓଜନରେ ବଚିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ଗରମ ପାଣିରେ ୪ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ମେଣ୍ଟାମୁଣ୍ଡିଆ ବାତ

ଏହି ବାତରେ ଗୋଡ଼ର ଆଷ୍ଟୁ ମେଣ୍ଟାର ମୁଣ୍ଡପରି ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଅଭ୍ୟେନ୍ତ ପାଡ଼ାଦାୟକ ହୁଏ । ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର ଚାର୍ଷ ସୁକି ଓଜନ ଅଧିପା ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ନାରାୟଣ ତୈଳ ମାଲିସ କରିବ । ଅଭ୍ୟେନ୍ତ ୧ ୪ଦିନ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବାତ

ଏହି ରୋଗରେ ରୋଗୀର ଦେହଟା ଧନୁପରି ନଇଁଯାଏ । ମଧ୍ୟମନାରାୟଣ ତୈଳ ପିଠିରେ ମାଲିସ କରିବ । ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ମାଠିଆରେ ଫଣାଫଣା ପଢ଼ ରଖ ଅଧମାଠିଆ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତକରି ବୁଲି ଉପରେ ରଖ ମାଠିଆ ମୁହଁରେ ଗୋଟିଏ ସରା ରଖ ଜାଳ ଦେବ । ସେଥରୁ ବାମ୍ ବାହାରିଲେ ମାଠିଆକୁ ଆଣି ରୋଗୀର ପିଠି ପାଖରେ ରଖ ମାଠିଆ ମୁହଁରୁ ସରା କାଢ଼ି ନେଲେ ସେହି ବାମ୍ ରୋଗୀର ପିଠିରେ ବାଜିଲେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ହାଡ଼ ସରଳ ହୋଇଯିବ । ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ବାମ୍ ଦେବ ।

ଖାଇବାକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ହିଙ୍ଗୁ କର୍ପୂର ବଚି ଦେବ :

ଶିଥରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ହିଙ୍ଗୁ ୪ ତୋଳା, କର୍ପୂର ୪ ତୋଳା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପାଣି ନଦେଇ ବାଟି ୧ ରତ୍ନ ହିସାବରେ ବଚିକା କରିବ । ଏହି ବଚିକାରୁ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ଗଥର ଅଦାରସ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦେବ । ଅପସ୍ତାର, ବୃକ୍ଷିତ୍ରମ, ସମ୍ମିପାତକ ପ୍ରଳାପ ଏବଂ କପ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆଶ୍ରମ ଦେବ ।

ଅପସ୍ତାର ବାତ, ଆଶ୍ୱ ଗଣ୍ଠି ବାତ, ବୃଧ୍ସା ବାତ, କଟିବାତ ଆଶ୍ରମ ଏହି ପୁଷ୍ଟକରେ ଅକ୍ଷର କ୍ରମରେ ଯଥାସ୍ଥାନରେ ଲେଖାଅଛି ।

ବାତକ୍ରର (ପାଇଲେରିଆ ଜ୍ଵର) (Filarial Fever)

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରୟୋଗରେ ସହସ୍ରାଧିକ ବାତକ୍ରର ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଘାସ ଗଛ ଯାହାର ଫୁଲ ଗଞ୍ଜାଇ କଲିପରି ଏବଂ ବାରି ଶାଖିଆ, କେବଳ ଫୁଲ ଥିବା ସମୟରେ ସେହି ଘାସ ଗଛକୁ ଚିହ୍ନ ହେବ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଘାସ ଗଛ ଅଛି ଯାହାର ଫୁଲ ଫୁଲଛାଞ୍ଚି ପରି । ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଘାସ ଗଛର ଏପରି ସାମାଜିକ ଅଛି ଯେ କେଉଁ ଗଛ ବାତକ୍ରର ପାଇଁ ଜାଣି ହେବ ନାହିଁ । ବର୍ଷା ଦିନରେ ଏହି ଗଛ ହୁଏ ଏବଂ ଫୁଲ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଗଛ ଛାଇରେ, ଥଣ୍ଡା ଜାଗାରେ ସମୟ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ । ଗଞ୍ଜେର କଳି ପରି ଫୁଲଥିବା ଗଛ ବାତକ୍ରର ଆଶ୍ରମ, ଶନିବାର ଦିନ ସେହି ଘାସ ଗଛର ମୂଳରେ ଗୋଟିଏ ନଡ଼ିଆ ଭାଙ୍ଗି ସେହି ନଡ଼ିଆ ପାଣି ଦେବ । ତାପରେ ଫୁଲ, ଅମୁକ ଚାଉଳ ଏକଗାମତ ଏବଂ ଚିନି ଏକଗାମତ ଦେଇ ବରଣ କରି କହିବ, ‘ହେ ବୃକ୍ଷରାଜ, ଅମୁକ ଗୋଡ଼ (ରୋଗୀର ଗୋଡ଼), ଅମୁକ ଲୋକ (ରୋଗୀର ନାମ)ର ବାତକ୍ରର ହେଉଛି । ସେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେଉ ।’ ରବିବାର ଦିନ ସକାଳେ ଗାଧୋଇ ଗଛ ଉପାଦ୍ଧିବା ମହି ଉଚାରଣ କରି ଗଛ ଉପାଦ୍ଧି ତାର ଚେରକୁ ତୟା ଡେଉଁରିଆରେ ପୂର୍ବାଇ ରଖିବ । ସେହିଦିନ ଯେ, ରୋଗୀ ସେହି ଡେଉଁରିଆ ପିଣ୍ଡିବ ଏପରି କିଛି ନିୟମ ନାହିଁ । ରୋଗୀର ଯେଉଁଦିନ ଜଣ୍ଠା ସେ ଦିନ ପିଣ୍ଡିବ ।

ପୁରୁଷ ଢାହାଣ ହାତ ବାହୁରେ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ବାମହାତ ବାହୁରେ ପିଣ୍ଡିବ । ଏହି ଡେଉଁରିଆ ସବୁବେଳେ ହାତରେ ଥିବ । ଏହା ମାରା ହୁଏ ନାହିଁ, ଏତିକି କେବଳ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ, ରାତିରେ ଖାଇଥିବା ସମୟରେ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ । ଖାଇଥାରି ମୁହଁ ଧୋଇ ୧୦/୧୪ମିନିଟ୍ ପରେ ପାଣି ପିଇବ । ଅଧୁନାକୁ ଡୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ପରିସ୍ତ୍ରୀ କରୁଥିବ । ଯେଉଁ ନଡ଼ିଆର ପାଣି ଗଛ ମୂଳରେ ଦେବ ସେହି ନଡ଼ିଆ ନିଜ ଘରେ କେହି ଖାଇବେ ନାହିଁ । ତାକୁ ପୋପାଦ୍ଧି ଦେବ ଅଥବା ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଦେଇଦେବ ।

ଗଛ ଉପାଦ୍ଧିବା ମନ୍ତ୍ର :

‘ଓଁ ନିବସନ୍ତି ହି ଭୂତାନି ଯାନ୍ୟସ୍ଥିନ୍ କାନିଚିତ୍ ହୁମେ
ଅପକ୍ରାମକୁ ତ୍ରଣାନି ପ୍ରଜାର୍ଥଂ ପାଟ୍ୟତେ ହୂମ୍

ଓ କେତାଳାଘ ପିଶାଚାଘ ରାକ୍ଷାସାଘ ସରୀସୃପାଖ
ଅପସର୍ପତ୍ର ତେ ସବେ ବୃକ୍ଷାଦସ୍ତାତ୍ ଶିବାଜ୍ୟ
ଓ ନମସ୍ତେହମୃତ ସମୂତେ ବଳବାୟ୍ୟ ବିବର୍ଦ୍ଦନୀ
ବଳମାୟୁଷ ମେ ଦେହି ପାପାତ୍ ମାଂ ତ୍ରାହି ଦୂରତ୍ଥ
ଓ ଯେନ ଦ୍ଵାଂ ଖନତେ କୃତ୍ତା ଯେନେନ୍ଦ୍ରୀ ଯେନ କେଶବଙ୍କ
ଡେନାହଂଦ୍ଵାଂ ଖନିଷ୍ଣ୍ୟାମି ମନ୍ତ୍ର ପୂର୍ବେନ ପାଣିନା ।’
(ଗୋଦର ଚିକିତ୍ସା ସଥାସ୍ଥାନରେ ଲେଖାଅଛି ।)

ବାଧକ (ରତ୍ନଶୂଳ)

ମାସିକ ରତ୍ନ ସମୟରେ ବା ରତ୍ନ ହେବାର ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ବାଳିକାର ବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକର ଅଛଗନ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀବ ବା ବେଶି ଉତ୍ସବାବ ହୋଇ ତଳି ପେଟ ଓ ଅଣ୍ଣରେ ଅପରାହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ତାକୁ ବାଧକ ରୋଗ କହନ୍ତି । ଏହି ରୋଗ ଯେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥୁବ ସେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) ପାନ ଅଇରି ଚେର ଏକଅଣା ଓଜନ ପାଣିରେ ବାଟି ଦିନକୁ ଥରେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୩/୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
- ୨) ଗିଲ ଆଠଟା ପୋଡ଼ି ଭସ୍ତୁ କରିବ । ସେ ଭସ୍ତୁରେ ସୁକି ଓଜନ ଅଫିମ ମିଶାଇ ୨୧ ଟି ବଢିକା କରିବ । ଦିନକୁ ୨ ଟି କରି ବଢିକା ଖାଇବ ।
- ୩) ରତ୍ନ ସମୟରେ ଅଛ ରକ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀବ ହେଉଥିଲେ ଦୁଇତୋଳା କପାଚେରକୁ ଅଧେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣିରେ ସିଂହାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇବ । ଏହିପରି ଦିନକୁ ୨ ଥର ପିଇଲେ ସ୍ଥାରବିଳ ରକ୍ତସ୍ତ୍ରୀବ ହୋଇ ରତ୍ନ ଶୂଳ ବନ୍ଦ ହେଲାଯାଏ ।
- ୪) ରତ୍ନ ସମୟରେ ଅଧୁକ ରକ୍ତସ୍ତ୍ରୀବ ହେଉଥିଲେ ଆୟାପାନା ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ବା ବଣ ସେବତା ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ଦିନକୁ ୨ ଥର ସେବନ କଲେ ଅଧୁକ ରକ୍ତସ୍ତ୍ରୀବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୫) ନିମ୍ନପତ୍ର ସାତର ଅଦାରସ ଦୁଇ ଚାମରରେ ବାଟି ପିଇବ ଏବଂ ନିମ୍ନପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ପୁରାଇ ସେହି ପତ୍ରକୁ ଉଷ୍ଣମା ଥାଉ ଥାଉ ତଳିପେଟ ଉପରେ ରଖି ବାଣ୍ଶେଜ ବାଣିବ ।
- ୬) ପାରା (ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର କରିବ), ଗନ୍ଧକ, ଅଭ୍ରଭସ୍ତ୍ର, ବଙ୍ଗଭସ୍ତ୍ର, ଲୌହଭସ୍ତ୍ର ସମଭାଗ । ପ୍ରଥମେ ପାରା ଏବଂ ଗନ୍ଧକକୁ ଏକତ୍ର ୨ ମଣ୍ଡି ମର୍ଦନ କରିବ, ତାପରେ ସେଥିରେ ଅଭ୍ରଭସ୍ତ୍ର, ବଙ୍ଗ ଭସ୍ତ୍ର ଓ ଲୌହ ଭସ୍ତ୍ର ମିଶାଇ, ଘିରୁଆରୀ ରସରେ ଏକଘାଣ୍ଟା ମର୍ଦନ କରି ଏକଗତି ବା ଦୁଇଗତି ହିସାବରେ ବଢିକା କରିବ । ଏହାକୁ ‘ଚନ୍ଦ୍ରଶୁର ରସ’ କହନ୍ତି । ଏହାଦ୍ଵାରା ଗର୍ଭାଶୟର ପ୍ରାୟ ସବୁ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଏକତୋଳା ଜାରାକୁ ଏକଛଟାଙ୍କ ପାଣିରେ ସିଂହାଇ ସେହି ପାଣିରେ ଉପରୋକ୍ତ ବଢିକା ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ବାନ୍ତି

- ୧) ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ବରକୋଳି ମଞ୍ଚି ଶସ୍ତର ଚର୍ଚ୍ଛା, ଅଧିଗମତ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୨) ଗୁଲୁଟି ପଡ଼ୁଥିବା ଶାତକଷାୟରେ ମହୁ ଅଧିଗମତ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ବାଟ, ପିଇ, କପ ତ୍ରିଦୋଷ ଜନିତ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଶାତକଷାୟ : ଏକତୋଳା ଗୁଲୁଟି ପଡ଼ିଲୁ ଚିକି ଚିକି କାଟି ଛଥ ତୋଳା ଉଷ୍ଣମୂ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ କାଚପାତ୍ର ବା ପଥୁରା ବା ଚା'କପରେ ରଖିବ । ସକାଳେ ଚକଟି ଛାଣି ପିଇବ ।
- ୩) କଦଳୀ ଗଛର ମୂଳ ଏକତୋଳା, ମହୁ ଏକ ରାମତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୪) କଥିଲୁ ଆମ୍ବପତ୍ର ଫଟା ଏବଂ କଥିଲୁ ଜାମୁକୋଳି ପତ୍ର ଫଟା ଏକତ୍ର ବାଟି ସେଥିରେ ଲିଆଗୁଣ୍ଡ ଏକ ତୋଳା, ମହୁ ଏକରାମତ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୫) ତାଳ ସଜ ପାଣି ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୬) ତୁଳିର ପୋଡ଼ା ମାଟି (ନାଲି ରଙ୍ଗ) ଚର୍ଚ୍ଛା କରି ଏକଅଣା ଓଜନ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୭) ପେଟରେ (ଆମାଶୟ ଉପରେ) ତେଲ ଲଗାଇ ତା ପରେ ସୋରିଷ ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୁଏ । ୪ମିନିର ପରେ ଲେପ କାଢି ପକାଇବ ।
ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପାଇଁ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ବାଲିଜନ୍ମା (ବର୍ଷାକାଳରେ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧିରେ ହେବା ଘା)

ତୁତିଯା (ମୟୁରଗିରିଆ) ପାଣିରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

ବାଳ ଉପୁଡ଼ିଲେ

- ୧) ଡାଳିମ୍ ପତ୍ର ରସ ଏକ ସେର ଏବଂ ପତ୍ର ବଟା ୧୦ ତୋଳା, ସୋରିଷ ତେଲ ଅଧସେର ସହ ପାକ କରିବ । ଲୁହାକରାଇରେ ଉପରୋକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପାକ କରୁ କରୁ ଯେତେବେଳେ ଡାଳିମ୍ପତ୍ର ରସ ଶୁଷ୍କପିର ଏବଂ ବଟାପତ୍ର ପୋଡ଼ିଲା ପରି ହୋଇ କେବଳ ତେଲ ଆଂଶ ରହିବ, ସେହି ତେଲ ଛାଣି କରି ଶିଶିରେ ରଖି ଦିନକୁ ୨ଥର ଲଗାଇବ । କେବଳ ଡାଳିମ୍ପତ୍ରକୁ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇ ଏକଘର୍ଣ୍ଣ ରଖି କାଢି ପକାଇବ । ଏହିପରି ଦିନକୁ ୨ଥର କଲେ କିଛି ଦିନରେ ବାଳ ଝଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।
- ୨) କୁଆମିଲତା ପତ୍ର ରସ ମୁଣ୍ଡରେ କିଛି ଦିନ ମାଲିସ୍ କରିବ ।
- ୩) ଲଙ୍ଘକଙ୍ଗାଳିଆ କନ୍ଦାକୁ ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡରେ ବାଟି ଦିନକୁ ୨ଥର ଲଗାଇବ । ଅନ୍ତଃତ ୧୫ ଦିନ ଲଗାଇବ ।

- ୪) ୪/୪ଟା ନରକୋଳି ଏବଂ ୧୪ଟା ସମଭାଗ ବାଟି ଲଗାଇବ ।
- ୫) ଖାଣ୍ଡ ନଢ଼ିଆତେଳରେ ସମଭାଗ ବୁନ୍ଦପାଣି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ କରି ଶିଶିକୁ ହଲାଇ ଲଗାଇବ ।
- ୬) ଲବଙ୍ଗ ଓ ଜାଇଫଳ ସମଭାଗ ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ଥାନ କଲେ ପୁନର୍ବୀର ବାଳ ଉଠେ ।

ବାଳ ସଫା କରିବାକୁ

ଦହି ଏବଂ ବେସନ (ବୁଚରୁନା) ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡର ବାଳରେ ମାଳିଥ କଲେ ସ୍ଵାନୋକଙ୍କର ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଥିବା ଏବଂ ଜଟା ହୋଇଯାଇଥିଲେ ସଫା ଏବଂ କୋମଳ ହୁଏ ।

ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ମୁଣ୍ଡ ଚନ୍ଦା ହୋଇଗଲେ

- ୧) କରଞ୍ଜ ଛାଲି, ଧଳା ଚିତା ଚେର, କନିଆର ଚେର, ଜାଇଫୁଲେ ଗଛର ପତ୍ର ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟିବ । ଏହି ବଜା ଯେତେ ହେଲା ତାର ଚାରିଗୁଣା ରାଶିତେଳ ଏବଂ ତେଳର ଚାରିଗୁଣା ପାଣିରେ ପାକ କରି ତେଲାବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ । ଏହି ତେଲ ଲଗାଇଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ବାଳ ଉଠେ ।
- ୨) ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ବରକୋଳି ପତ୍ର ସମଭାଗ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ବାଳ ଉଠେ ଏବଂ ଲମ୍ବା ହୁଏ ।
- ୩) ରସାଞ୍ଜନ ସହିତ ରସୁଣକୁ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଚନ୍ଦାମୁଣ୍ଡ, ନିଶ, ଦାଡ଼ି ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଚକଡ଼ା, ଚକଡ଼ା ଉପୁଡ଼ିଥିବା ରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ବାଳ ବଢ଼ିବାକୁ

- ୧) ଅଂଳାକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଘଣ୍ଟିଲେ ବାଳ ବଢ଼ି ଲମ୍ବା ହୁଏ ।
- ୨) ମୂଳା ମଞ୍ଜି ବାଟି ଲଗାଇବ ।
- ୩) ଅଂଳା ଏବଂ ଆମ କୋଇଲି ସମଭାଗ ପାଣିରେ ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ । ବାଳ ବଢ଼ିବ ଏବଂ କଳା ହେବ ।

ବାଳ ଅକାଳେ ପାଚିଲେ - ବାଳ ଆଜୀବନ କଳା ରଖିବାକୁ

- ୧) ଅମାବାସ୍ୟା ଠାରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ହିତିମିଟା ଶାଗର ରସ ଦୁଇତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ଅକାଳପକ୍ଷତା ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ଅଂଳାରୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ ।
- ୨) ତୁର୍ଙ୍ଗ କଦମ୍ବ ଫୁଲ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ସୁନି ଓଜନ ଫୁଲକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ଗମାସ ଖାଇଲେ ଅକାଳେ ବାଳ ପାରୁଥିଲେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ

ଏବଂ ଜୀବନଯାକ ବାଳ କଳା ରହିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶଙ୍କି ଓ ସ୍ମୃତଣ ଶଙ୍କି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବ । ଏହି ଅନ୍ତର୍ଭାବ ଖାଇଥୁବା ସମୟରେ ଯିଅ ଯଥୋଷ୍ଟ ଖାଇବ ।

ଅପଥ୍ୟ - ବସା ଦହି, ଘୋଲ ଦହି, କଞ୍ଚା ଦୁଧ, ଆଗାର ଏବଂ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖଣ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଅତ୍ୟଧିକ ମେଥୁନ କରିବ ନାହିଁ ।

- ୩) କେତେବୁଡ଼ିଏ ଅଂଳା ଆଣି ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ଦେଇ ତୋପାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି କାର ବା ଚିନା ବାସନରେ ରଖୁ ତା ଉପରେ ଭୁଙ୍ଗରାଜ ରସ ଦେବ, ଯେପରିକି ଭୁଙ୍ଗରାଜ ରସରେ ଅଂଳା ବୁଡ଼ିଯିବ । ତାପରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପୁଣି ଥରେ ଭୁଙ୍ଗରାଜ ରସ ଦେଇ ଶୁଖାଇ ଚାର୍ବି କରିବ । ଏହିପରି ସାତଥର କରି ଚାର୍ବି କରି ଶିଶିରେ ରଖୁବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସୁଜି ଓଜନ ଚାର୍ବି ଖାଇ ପାଣି ଚିକିଏ ପିଲବ । ଏହିପରି ଅନ୍ତର୍ଭାବ ଯାଇଲେ ପାଟିଲା ବାଳ କଳା ହୋଇଯିବ ।

ଅପଥ୍ୟ - ତେଳ, ଲଙ୍କାମରତି, ଗୁଡ଼, ଖଣ ଖାଇବ ନାହିଁ । ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହେବ ନାହିଁ । ଯାହାର ବାଳଅଛି ଧଳା ହୋଇଥିବ ସେ ଉପରୋକ୍ତ ଅନ୍ତର୍ଭାବ ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ କଳା ହୋଇଯିବ ।

- ୪) କେସଦରା ଗଛକୁ (ସର୍ବାଙ୍ଗ) ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଚାର୍ବି କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଅଣା ଓଜନର ଚାର୍ବି ସହ ଦହିରେ ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ପାଟିଲା ବାଳ କଳା ହୋଇଯିବ ।

ବାୟା ବିଲୁଆ, ବାୟା କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ

ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଏକ ତୋଳାର ଚାର୍ବି ଏବଂ କାଗେଜି ଲେମ୍‌ମଞ୍ଜି ଚାର୍ବି ଅଧିତୋଳା ଏକତ୍ର କରି ମହୁ ଦୁଇ ଚାମାଚ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଅନ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭାବ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ବିଛା, ବିରୁଡ଼ି, ମହୁମାଛି କାଟିଲେ

- ୧) ମୁଳାରସକୁ ଶିଶିରେ ରଖୁବ । ଯେତେ ପୁରଣା ହେବ ସେତେ ଭଲ ଶୁଣ କରିବ । ବିଛା କାଟିଲେ ଏହି ରସ ତୁଳାରେ ଲଗାଇ କ୍ଷତ ସ୍ଵାନରେ ଲଗାଇଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ୨) ଜୟପାଳ ମଞ୍ଜିକୁ ଅଦା ରସରେ ବୁଡ଼ାଇ ଶିଶିରେ ରଖୁବ । ଏହି ରସ ଲଗାଇଲେ ବିଛା, ବିରୁଡ଼ି, ମହୁମାଛି ଇତ୍ୟାଦିର ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ୩) ପୁଷ୍ପା ନଷ୍ଟତାରେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଆଣି ଦକ୍ଷିଣ କାନରେ ବାନ୍ଧିଲେ ବିଛା କାଟିବ ନାହିଁ ।
- ୪) ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ବିଛା କାଟିବା ଯାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ବିଷ ଉତ୍ସରିଯାଏ ।
- ୫) ଇଠା ପଳକୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦେଇ ତୋପାକୁ ପିଙ୍କା କରି ଧୂଆଁ ପିଲଲେ ଏବଂ ସେହି ଧୂଆଁକୁ କ୍ଷତ ଯାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ତତ୍କଷଣାତ୍ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । କ୍ଷତ ଯାଗାକୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିରେ ଧୋଇବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭାବ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ବିଲଞ୍ଛ (ଏକଜିମା)

- ୧) ପାତିଲା ପଣସ ପତ୍ର ଭସ୍ତୁ ଜଡ଼ା ତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।
- ୨) ପାତାଳ ଯଷ୍ଟରେ ବୁଟଗୁ ତେଲ ବାହାର କରି ୧ ୫ ଦିନ ଲଗାଇବ ।
- ୩) ସିଖୁପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇବ ଅଥବା କରଞ୍ଜ ମଞ୍ଜି ବାଟି ଲଗାଇବ । ଅଥବା କରଞ୍ଜ ପତ୍ର ଏବଂ ଧଳା ଚିତାପାରୁ ଚେର ସମଜାଗ ବାଟି ଲଗାଇବ ।
- ୪) ଗୋଟିଏ ଅଧାତ୍ମିଆ ନଡ଼ିଆ ଭିତରେ ମୁହଁବାଟେ କଣା କରି ଅରୁଆ ଚାଉଳ ପୁରାଇ ରଖିବ । କିଛି ଦିନ ପରେ ସେ ସଢ଼ି ଗଲେ ତାକୁ ଲଗାଇଲେ ବିଲଞ୍ଛ ଭଲ ହେବ । ଏହା କାହିଁ ଓ ଘରିରିର ମହୋଷ୍ଠ ।
- ୫) ଭୂଙ୍କ କଦମ୍ବ ମୂଳ ୫ ତୋଳା ୭ ଝୁଣ୍ଣା ୫ତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ଏକପା ଗାଶି ତେଲରେ ପାକ କରିବ । ଯେତେବେଳେ ଆଠାପରି ହୋଇଯିବ ଚାଲିଗୁ କାଢ଼ି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତେଲ ଲଗାଇଲେ ପିଲାମାନକର ବିଲଞ୍ଛ ଘା ଭଲ ହୁଏ ।
- ୬) ହଷ୍ଟି ଶୁଣ୍ଡା ପତ୍ର ରସ ଦିନକୁ ୫/୭ଥର ଲଗାଇବ ।

ବିଷ (ସରୁପ୍ରକାର)ର ପ୍ରତିକାର

ବିଷ ଦୁଇ ପ୍ରକାର - ସ୍ଥାବର ବିଷ ଏବଂ ଜଙ୍ଗମ ବିଷ ।

ସ୍ଥାବର ବିଷ - ମହୁରା, ଭାଲିଆ, ଅପିମ, ଗଞ୍ଜାଇ, କୋତିଲା ମଞ୍ଜି, ଦୁଦୁରା ପ୍ରଭୃତି ମୂଳମୂଳିକା ବିଷକୁ ଏବଂ ସଂଖ୍ୟାଆ (ଦାରୁମୁଖା) ପ୍ରଭୃତି ପାଶାଶ ବିଷକୁ ସ୍ଥାବର ବିଷ କହନ୍ତି ।

ଜଙ୍ଗମ ବିଷ - ସାପ, ବିଛା, ବାୟା ବିଲୁଆ, ବାୟା କୁକୁର, ମୂଶା, ମାକଡ଼ୀସା, ଚମ୍ପେଇ ନେଇଲି, ବିରୁଡ଼ି ପ୍ରଭୃତି ଜନ୍ମ ବିଷକୁ ଜଙ୍ଗମବିଷ କହନ୍ତି ।

ସବୁ ପ୍ରକାର ବିଷର ଔଷଧ :

‘ଗୋମୁହ୍ରେନ୍ର-ମୁହ୍ରେବା ସ୍ଵରାଶେନ ଘୁଷେନ ବା
ହରିଦ୍ରା ପାନ ମାତ୍ରେଣ ବିଷଂ ହତି ଚରାଚରମ୍ ।’

- ୧) ଗାଇମୁତ ସଙ୍ଗେ ହଳଦୀ, ଅଥବା ନରମୁତ ସଙ୍ଗେ ହଳଦି ଅଥବା ପୁରୁଣା ଘିଅ ସଙ୍ଗେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପିଆଇଲେ ସ୍ଥାବର ଜଙ୍ଗମ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିଷ ନାଶ ହୁଏ । ପୁରୁଷ କି ସ୍ବାଲୋକ ବିଷ ଖାଇଲେ କି ବିଷାକ୍ତ ଜନ୍ମ ସେମାନଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ିଥିଲେ କେବଳ ପୁରୁଷ ଲୋକର ମୂତ ହଳଦି ମିଶାଇ ପିଆଇ ଦେବ । ବିଷ ୫ଢ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୂତ ପିଆଇଥିବ ।
- ୨) ଗାଇଣା ଖଇ ଅଧାତୋଳା ୧୦ରୁ ଏକତୋଳା, ଗାଇ ଘିଅ ଦୁଇତୋଳାରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୩/୪ଥର ଖାଇଲେ ସ୍ଥାବର ଏବଂ ଜଙ୍ଗମ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ୩) ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗିଆ କଦାକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ରୋଗୀର ନାକରେ ତେଣେଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

- ୪) ଧୂଆଁପତ୍ର (ମୋଡ଼ିହାର ବା ନାସ ପତ୍ର) ଏକଷେର ପାଣିରେ ଚକଟି ଛାଣି ସେହି ପାଣିରୁ ଅଧସେର ଗୋଗାକୁ ପିଆଇ ଦେବ । ଖାଡ଼ା ଏବଂ ବାନ୍ତି ନ ହେଲେ ବାକି ଅଧସେରକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ଖାଡ଼ା ଏବଂ ବାନ୍ତି ହୁଏ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ମିରିଯାଇଥିବା ବିଷ ଖାଲ ଓ ପରିସ୍ରା ଦ୍ୱାରା ବାହାରି ପଡ଼େ । ସାପ କାଟିଥିବା ଯାଗାକୁ ଧୂଆଁପତ୍ର ପାଣିରେ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇବ ।
- ୫) ସାପ, ବାୟା ବିଲୁଆ, କୁକୁର, ଘୋଡ଼ା, ଭାଲୁ, ମାଙ୍କଡ଼ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ କାମୁଡ଼ିଥିଲେ ଗବ (ଗବ, ଏରଣ୍ଡ) ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ପିଆଇ ଦେବ ଏବଂ ଗବପତ୍ର କାମୁଡ଼ିବା ଯାଗାରେ ବାନ୍ତିବ ।
- ୬) ଗୋଟିଏ କରଞ୍ଜାମଞ୍ଜି ବାଟି ପିଆଇଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ବିଷ ବାହାରଯିବ ।
- ୭) ସାପ କାମୁଡ଼ିଥିବା ଲୋକର ଦୁଇ କାନରେ ୪ ଆଙ୍ଗୁଳ ମାପର ୨ ଖଣ୍ଡ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ପୂରାଇ ରଖିବ ଯେପରି କାନର ଚିରିରେ ନ ବାଜେ । ବିଷ ଥିଲେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର କାନ ଭିତରକୁ ଚାଣି ହୋଇଯିବ । କିଛି ସମୟ ରଖିଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ନ ମିଳିଲେ ଅଶ୍ଵରଥ ଢାଳ (ଦାତକାଠି ପରି ସବୁ ହୋଇଥିବ) ଦୁଇଖଣ୍ଡ ଆଣି କାନରେ ପୂରାଇ ରଖିବ । ଚାରିଆଙ୍ଗୁଳ ମାପରେ ସବୁ ଅଶ୍ଵରଥ ଢାଳ ଆଣିବ ।
- ୮) ଦହିଦହିକା ଚେର ସୁକି ଓଜନ ୧୫ଟା ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗେ ବାଟି ପିଆଇଦେବ ।
- ୯) ଶ୍ରେଷ୍ଠମହାକାଳ ଚେର ଏକତୋଳା ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ ଏବଂ କିଛି ଚେର ବାଟି କ୍ଷତ ଯାଗାରେ ଲଗାଇବ ।
- ୧୦) କ୍ଷାର ସମୁଦ୍ର ଚେର (ଚକାପତ୍ର ସିଲ୍ଲ) ସୁକି ଓଜନ ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ ।
- ୧୧) ଜାଆ ନାଡ଼ ଷ୍ଟେଗା ବାଟି ପିଇଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟ ବା ଶୁକ୍ର

ବୀର୍ଯ୍ୟ କିପରି ହୁଏ :

ଆୟମାନଙ୍କର ଆହାର ପେଟକୁ ଯାଇ ପେଟରେ ରସରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ରସରୁ ରକ୍ତ, ରକ୍ତରୁ ମେଦ, ମେଦରୁ ମାଂସ, ମାଂସରୁ ହାଡ଼, ହାଡ଼ରୁ ମଞ୍ଚା ଏବଂ ମଞ୍ଚାରୁ ବାର୍ଯ୍ୟ ବା ଶୁକ୍ର ତିଯାର ହୁଏ । ଆହାର ପେଟରେ ପଢ଼ିବା ଦିନ ଠାରୁ ୨୯ ଦିନରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବା ଶୁକ୍ର ତିଯାର ହୁଏ । ଶୁକ୍ରରୁ ଜାବନା ଶକ୍ତି ଓ ତିଯାର ହୁଏ । ଅତେବକ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ୟ ହେଲେ ଜାବନ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ସଫଳ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜାବନ ଏବଂ ସତାନ ଜନ୍ମ ପାଇଁ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ୟ ନିଷୟ ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ଵାଭାବିକ ଯୌନକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁଷ୍ମୃତା ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଜନ କିନ୍ତୁ ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ଅସ୍ଵାଭାବିକ ଉପାୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ୟ କରିବାଦ୍ୱାରା ସାରା ଜୀବନ ଦୁଃଖମନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଅସାଧ ଗୋଗ, ଏପରିକି ନପୁଂସକତା ଗୋଗ ଆକୁମଣ କରେ ଏବଂ ବିବାହ ପରେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ସୁଖରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବାକୁ ହୁଏ । ଅତେବକ ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଅର୍ଥ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବା ।

ସୁନ୍ଦର ଚେହେରା, ଶାରରିକ ସୁଖ ବା ସ୍ଥାପ୍ତ୍ୟ, ମଣିଷ ବିକାଶ, ମନୋବଳ ଏବଂ ଦାର୍ଘ୍ୟ ଜୀବନ ଲାଭ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁରୁଷ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ସର୍ବଦା ଲାଲାଯିତି ।

ଏ ସମସ୍ତ ଏକାଧାରରେ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ବାର୍ଯ୍ୟକୁ ଗଣ୍ଯିଧନ କରି ରଖିବାକୁ ହେବ । କୃପଣ ଯେପରି ତାର ଧନକୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିଥାଏ ଛାଡ଼େ ନାହିଁ, ସେହିପରି ଶୁଭ୍ରକୁ ରଖିବାକୁ ହେବ, କାରଣ ବାର୍ଯ୍ୟ ବା ଶୁଭ୍ର ହେଉଛି ଜୀବନ ।

ବାର୍ଯ୍ୟ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ :

ଏହାର ଅନେକ କାରଣ ଭିତରୁ ତିନିଗୋଟି ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଦିଆଗଲା ।

- ୧) ହସ୍ତମୌଥୁନ (masturbation) ଏବଂ ଗୁଦା ମୌଥୁନ (Sodomy) ।
- ୨) ବଂଶ ପରିପରାଗର ଅର୍ଥାତ୍ ପିତାମାତଙ୍କ ଦୂଷିତ ବାର୍ଯ୍ୟରୁ ଜନ୍ମ ସନ୍ତାନ ।
- ୩) ବେଶ୍ୟାଗମନ ।

ଏହି ଦୂଷିତ ବାର୍ଯ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ କ'ଣ :

ଚରକ ସଂହିତରେ ବାର୍ଯ୍ୟ ଆଠ ପ୍ରକାର ଲେଖାଅଛି ।

- ୧) ଫେନିଲ, (୨) ପତଳା, (୩) ରୁଷ, (୪) ବିରଣ୍ଣ, (୫) ଦୁର୍ଗଣ୍ଠିତ, (୬) ପିଛିଲ,
- (୭) ଧାତୁପସଂସ୍ଥକ (ରସ ଉତ୍ସାହ ଅନ୍ୟ ଧାତୁ ମିଶ୍ରିତ), (୮) ଅବସାଦି (ଗଣ୍ଠିଆ) ।

ଉପରୋକ୍ତ ୮ ପ୍ରକାରରୁ, ୧, ୨, ୩ ନମ୍ର ବାର୍ଯ୍ୟ ବାତ ଦୋଷରୁ, ୪, ୫ ନମ୍ର ପିତ୍ତ ଦୋଷରୁ, ଏ ନମ୍ର କପ ଦୋଷରୁ, ୭ ନମ୍ର ଅତ୍ୟଧିକ ମୌଥୁନ ଦୋଷରୁ ବା ଆଘାତରୁ, ୮ ନମ୍ର ବାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଵଳନ ସମୟରେ ବେଶି ଆନନ୍ଦ ଉପରୋଗ ପାଇଁ ଅତ୍ୟଧିକ ରୋକିବା ଦୋଷରୁ ଦୂଷିତ ହୁଏ ।

୧, ୨, ୩ ନମ୍ର ବାର୍ଯ୍ୟ ବାତ ଦୂଷିତ, ଶୁଷ୍କ, କଟିନରେ ବାହାରେ ଏବଂ ଅଛ ବାହାରେ । ଏହି ବାର୍ଯ୍ୟରେ ସନ୍ତାନ ଉପରି ହୁଏ ନାହିଁ । ୪ ନମ୍ର ଏବଂ ୫ ନମ୍ର ଦୂଷିତ ବାର୍ଯ୍ୟ ଉଷ୍ଣ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଏବଂ ଦାହ୍ୟୁକ୍ତ ବାର୍ଯ୍ୟ, ଏହାର ସ୍ଵଳନ ବେଳେ ଜଳପୋଡ଼ା ହୁଏ । ୬ ନମ୍ର ବାର୍ଯ୍ୟ କପଦୂଷିତ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗାଡ଼ା ।

ରକ୍ତମୁକ୍ତ ବାର୍ଯ୍ୟ :

ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ ଓ ଆଘାତ ଜନିତ ।

ମୁଶ୍କୁତ ଏବଂ ବାଗଭାଙ୍ଗ ମତରେ କ୍ଷେତ୍ରବାର୍ଯ୍ୟ, ପୂର୍ବସଦୃଶ ଏବଂ ଗଣ୍ଠିମୁକ୍ତ ବାର୍ଯ୍ୟ କଷ ସାଧ ଅର୍ଥାତ୍ ବହୁତ ଦିନ ଉପମୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ଭଲ ହୁଏ । ସନ୍ଦିପାତଜ ମଳ ମୃତ୍ତ ଗଣ୍ଠମୁକ୍ତ ବାର୍ଯ୍ୟ ଅଥାଧ ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ବିଶୁଦ୍ଧ ବାର୍ଯ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ :

ଶୈତବର୍ଣ୍ଣ, ଗାଡ଼ା, ଚିକକଣ ଏବଂ ଅବିଦାହା (ଅର୍ଥାତ୍ ବାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଵଳନ ସମୟରେ ଜଳପୋଡ଼ା

ହୁଏ ନାହିଁ) ଏହି ବାର୍ଯ୍ୟ ସୁମ୍ଭୁ ସତାନ ଉପାଦନ କରିବାରେ ସମାର୍ଥ । ଅଶୁଦ୍ଧ ବାର୍ଯ୍ୟ ଦାରା ସତାନ ଉପାଦ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କାରଣ ବୃକ୍ଷଶଳ (କୋଷ) ଗ୍ରହିରେ ଶୁକ୍ଳାଶୁ ଉପାଦ ହୁଅଛି । ଏହି ଶୁକ୍ଳାଶୁ ସନ୍ନିପାତକ-ମଳମୂତ୍ର ଗନ୍ଧମୁକ୍ତ ବାର୍ଯ୍ୟ - ମଳ ଓ ମୂତ୍ରର ସର୍ପକରେ ଆସି ମରିଯାଇଛି । ଅତିଥିବ ଚିକିତ୍ସକ ପ୍ରଥମେ ବାର୍ଯ୍ୟକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରାଇବା ଉଚିତ ।

ବାର୍ଯ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧି :

ଉପର ଲିଖୁତ ୧, ୨, ୩ ନମ୍ବର ବାତ ଦୂଷିତ ବାର୍ଯ୍ୟ, ସେହିପାନ ଓ ସେବନ କର୍ମ କରାଇବ ଏବଂ ବ୍ରାହ୍ମ ରଥାୟନ ଓ ଅର୍ଯ୍ୟମଳକୀୟ ରଥାୟନ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ୪, ୫ ପିତ୍ରଦୂଷିତ ବାର୍ଯ୍ୟରେ ସ୍ଥିରଧ ବିରେଚନ କରାଇ ପିପଳଳୀ ବର୍ଦ୍ଧମାନ ରଥାୟନ, ତ୍ରୀପଳା ରଥାୟନ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏ ନମ୍ବର କଥ ଦୂଷିତ ବାର୍ଯ୍ୟରେ ବମନ, ବିରେଚନ କରାଇ ଉଲ୍ଲାତକ ରଥାୟନ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

(ରଙ୍ଗ ସଂହିତା ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ)

ରକ୍ତ ଦାରା ଦୂଷିତ ବାର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ବାର୍ଯ୍ୟ ମୁର୍ଦ୍ଧାରପରି ଗନ୍ଧାଏ ସେହି ରୋଗୀକୁ ଧାତକ୍ୟାଦି ଘୃତ ଅଥବା ଶାଳାସାରାଦିଗଣ ଦାରା ସିନ୍ଧ ଘୃତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ଗ୍ରହିମୁକ୍ତ ବାର୍ଯ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ଗନ୍ଧଶୁଶ୍ରୀ ଦାରା ସିନ୍ଧ ଘୃତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଅଥବା ପଳାଶ କ୍ଷାର, ପାଷାଣ ରେଦି (ହେମକେଦାର)ର କଳକଳ ଦାରା ସିନ୍ଧ ଘୃତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଯାହାର ବାର୍ଯ୍ୟ ପିତ୍ର, କଥ, ଦୂଷିତ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ପୂର୍ଣ୍ଣମୁକ୍ତ, ତାକୁ ପଳାଶାଦି ଏବଂ ବଶଦିଗଣ ଔଷଧ ଦାରା ସିନ୍ଧ ଘୃତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ସନ୍ନିପାତ ଦୂଷିତ ବାର୍ଯ୍ୟ, ଯାହା ମଳମୂତ୍ର ପରି ଗନ୍ଧ ହୁଏ ସେହି ରୋଗୀକୁ ଚିତାପାତ୍ର, ବେଣାତେର ଏବଂ ହିଙ୍ଗ୍ରୁ ଦାରା ସିନ୍ଧ ଘୃତ ପାନ କରାଇବ । କ୍ଷାଣ ବାର୍ଯ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ଦୂଧ, ଘିଆ, ମଧୁର ପଦାର୍ଥ ସେବନ କରାଇବ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ବାର୍ଯ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଗର୍ଭାଧାନ ଯୋଗ୍ୟ ବାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ପରେ ବାର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଔଷଧ ଦେବ ।

ବାର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିର ଔଷଧ :

ଅଧେର ତୋପ ଚିନିକୁ ହିମଦିଷ୍ଟାରେ କୁଟି ଚାର୍ବି କରିବ । ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ଦୁଇ ସେଇ ବାହାର କରିବ । ଗୋଟିଏ ହାଣିରେ କିଛି ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ଦେଇ ତା ଉପରେ ତୋପ ଚିନି ଚାର୍ବି ଦେବ । ପୁଣି ତା ଉପରେ ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ଦେଇ ହାଣିକୁ ତୁଳି ଉପରେ ବସାଇ ୪ ଘଣ୍ଠା ପାକ କରିବ । ପାକ ବହଳିଆ ହୋଇଗଲେ ତୁଳିରୁ କାଢି ବଡ଼ିପରି କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ । ଶୁଖିଗଲେ ଚାର୍ବି କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ ଚାର୍ବି ଦୁଇ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ । ୪୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ଶରୀର ଅପୂର୍ବ ଶଳ୍କ ଉପାନ୍ତ ହେବ । ପତଳା ବାର୍ଯ୍ୟ, ସୁପ୍ତଦୋଷ, ଶୁକ୍ଳମେହ, ଧାତୁକ୍ଷାଣତା ଇତ୍ୟାଦି ଧାତୁ ଦୋଷକୁ ଦୂର କରି ବାର୍ଯ୍ୟକୁ ଶାକ ଏବଂ ଶୈତବର୍ଷ କରାଇବ । ଏପରିକି ଏହା ଗନେରିଆ,

ଉପଦଂଶ, ବ୍ରଶ, କୁଷ, ସନ୍ଧିବାତ, ରକ୍ତବିକାର ରୋଗରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ।

ଗରିବ ରୋଗମାନଙ୍କର ତୋପ ଚିନି ମୋଦକ କିଣିବାର ଶକ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଏ ସାମାନ୍ୟ ଔଷଧର ଗୁଣ ଥରେ ପରାକ୍ରା କରନ୍ତୁ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟ ଗାଡ଼ କରିବାକୁ :

ଅଲ୍‌ସେନ୍(Linseed) ମଞ୍ଜିରୁଣ୍ଝ ଦଶତୋଳା, ଖଣ୍ଡ ବା ମିଶ୍ରି ଦଶତୋଳା, ଗାଲ ଘିଆ ୫ ତୋଳା, ଏକତ୍ର କରି ଓସାର ମୁଁ ଶିଶିରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ରୂପରୁ ଅଧିକାମତ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଖାଇଲେ ଶୁଭମେହ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ବାର୍ଯ୍ୟ ଗାଡ଼ା ହୁଏ । ବୀର୍ଯ୍ୟର ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ସତାନ ଉପ୍ରାଦନ ଯୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ଶରାର ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ । କୋଷବନ୍ଧତା ଦୂର ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ‘ଧୂଜଭଙ୍ଗ’ ଚିକିତ୍ସାରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ବ୍ରଶ

- ୧) ବ୍ରଶ ବାହାରିବା ମାତ୍ରେ ସାତାପଳ ପତ୍ର ଚିକକଣ କରି ବାଟି ବ୍ରଶ ଉପରେ ଲେପ ଦେଲେ ବ୍ରଶ ବସିଯାଏ । ସାତାପଳ ଗଛର ଅନ୍ୟ ନାମ ଆତ, ବଢ଼ିଆଳ, ମେଘୁଆ ।
- ୨) ସଜନା ଗଛର ଛାଲିକୁ ବାଟି ଉଷ୍ଣମ କରି ଲେପ ଦେବ ଏବଂ ସଜନା ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇତୋଳା ଅଧିସେର ପାଣିରେ ସିଂହାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଘିଆରେ ଭଙ୍ଗ ହିଲୁ ୨ ରତି ଏବଂ ସୌନ୍ଧର ଲକଣ ଏକଅଣ୍ଟା ଓଜନ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ଏକଥପୁନ୍ଥ ଖାଇଲେ ଶରାରର ଚର୍ମ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ବ୍ରଶ ଏବଂ ଭିତର ବ୍ରଶ ବସିଯାଏ ।
- ୩) ବରୁଣ ଛାଲି ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଏବଂ ବରୁଣ ଛାଲି ଦୁଇତୋଳା ଅଧିସେର ପାଣିରେ ସିଂହାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ପିଇଲେ ବ୍ରଶ ନାଶ ହୁଏ ।
- ୪) ଗର୍ଭବିରଜାର ପଟି ଦେଲେ ବସିବାର ବ୍ରଶ (ବ୍ରଶ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ବେଳେ) ବସିଯାଏ ଏବଂ ପାରିବାର ବ୍ରଶ ପାରି ଫାଟି ଶୁଭ୍ୟାଏ ।
- ୫) ଗିଲ ମଞ୍ଜିକୁ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ଉଷ୍ଣମ କରି ଲେପ ଦେଲେ ୨/୪ ଦିନରେ ବ୍ରଶ ବସିଯାଏ । ଛୋଟ ଜାତୀୟ ବ୍ରଶ ବସାଇଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ଜାତୀୟ ବ୍ରଶ ପଠା ଘା (Carbuncle) ପ୍ରଭୃତି ବସାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ଗୋଟିଏ ପଠା ଘା ବସାଇ ଦେଲେ ଆଉ ୩/୪ ପଠା ଘା ବାହାରିବ । ଅତେବକ ଏହାକୁ ପଟାଇ ପୂର୍ବ ବାହାର କରି ଶୁଖାଇ ଦେଲେ ଆଜ ବ୍ରଶ ବାହାରିବ ନାହିଁ ।
- ପଠାଘା ପ୍ରଭୃତି ବ୍ରଶକୁ ପଟାଇବାକୁ ହେଲେ ସାତା ପଳ ଗଛର ପତ୍ରକୁ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ଉଷ୍ଣମ କରି ପଠାଘା ଉପରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଲେପ ଦେବ । ତା’ପର ଦିନ ନିମ୍ନ ପତ୍ର ପୁଣା ପାଣିରେ ଧୋଇ ପୂର୍ବପରି ଦିନକୁ ୨ ଥର ଲେପ ଦେବ । ଏହି ପରି ଆଠ ଦଶ ଦିନରେ ବ୍ରଶ ପାଚି, ପୂର୍ବ ବାହାରିଯିବ । ବ୍ରଶ ପାଟିଗଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ସାତାପଳ ପତ୍ର ଲେପ ଦେବ ।

ପାଚିଲା ବ୍ରଣ ଶୀଘ୍ର ନ ପାଟିଲେ ଶସ୍ତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ ଦାରା ବାହାର କରିଦେଲେ ଘା ଶୀଘ୍ର ଶୁଖ୍ୟୀଏ । କିନ୍ତୁ ଗୋଗା ଯଦି ଅତି ଦୂର୍ବଳ ଏବଂ ଭୟାଙ୍କୁ ଥାଏ, ମର୍ମ ସ୍ଥାନରେ ଯଦି ବ୍ରଣ ଥାଏ ଏବଂ ମଧୁମେୟ ଗୋଗାଙ୍କୁ ଅସ୍ତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ ନ କରି ବ୍ରଣ ଫଟାଇବା ଔଷଧ ଦେବ ।

ବ୍ରଣ ଫଟାଇବା ଔଷଧ :

- ୧) ଗୋରୁ ଦାତକୁ ପାଣିରେ ଘୋରି ବ୍ରଣ ଉପରେ ଏକ ବିନ୍ଦୁ ମାତ୍ର ଲଗାଇଲେ ଅତି କଠିନ ପାଚିଲା ବ୍ରଣ ପାଟିଯାଏ ।
- ୨) ଘାସ କାଟିର ଭୟରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଲେପ ଦେଲେ ବ୍ରଣ ପାଟିଯାଏ ।
- ୩) ପାରାମୁହ ଏବଂ ସନ୍ତାନ ସାବୁନ ସମଭାଗ ପାଣିରେ ବାଟି ଗରମ କରି ଲେପ ଦେଲେ କଠିନ ବ୍ରଣ ପାଟିଯାଏ ।
- ୪) ହେମକେଦାର ପଡ଼ୁର ପେଟପଟ ଘା ଉପରେ ପକାଇ ବାନ୍ଧି ରଖିଲେ ବ୍ରଣ ପାଟିଯାଏ ।
- ୫) ଲଞ୍ଛାବାବୁଳି ମଞ୍ଜିକୁ ଚାର୍ବି କରି ଜଡ଼ାଦେଲକରେ ବାଟି ଅଛୁ ଉଷ୍ଣମା କରି ୩/୪ଥର ଲେପ ଦେଲେ ବ୍ରଣ ପାଟିଯାଏ ।
- ୬) ଗୋବରକୁ ଗରମ କରି ଥରେ ଲଗାଇଲେ ବ୍ରଣ ପାଟିଯାଏ ।

ଲେପ ଦେବବା ନିୟମ :

ଲେପ ରାତିରେ ଦେବ ନାହିଁ, ଲେପ ଖେଲି ପଡ଼ିଲେ ତାକୁ ପୁନର୍ବାର ଦେବ ନାହିଁ । ବାସି ଲେପ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ଲେପ ଶୁଖ୍ୟଗଲେ କାଢ଼ି ପକାଇ ଦେବ କିନ୍ତୁ ପାଟିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଲେପ ତାହା ଶୁଷ୍କ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କାଢ଼ି ପକାଇବ ନାହିଁ ଏବଂ ବ୍ରଣର ମୁଖ ଲେପ ଦାରା ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ ।

ଘା ପାଟି ପୂର୍ବ ବାହାରି ଯିବା ପରେ ଘା ଭିତରକୁ ପରିଷାର କରିବାଙ୍କୁ ହେଲେ କଳରାପଡ଼ ରସ ଅଥବା ହିଡ଼ିମିଚା ପଡ଼ୁ ରସ ଅଥବା କାଇଁଚପଡ଼ ରସର ଲେପ ଦେଲେ ଘା ଭିତର ପରିଷାର ହୋଇ ପୂରିଛଠେ ।

ମନୁଷ୍ୟର କପାଳର ହାଡ଼କୁ ଗୋ ମୃତ୍ୟୁରେ ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଅସାଧ ଘା ମଧ୍ୟ ପୂରି ଯାଏ । ଉତ୍ତରାଳୀ ଚେରକୁ ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଘା ଶୁଖ୍ୟୀଏ ।

ନାଡ଼ୀ ବ୍ରଣ (ନାଳୀ ଘା)

ପାଚିଲା ବ୍ରଣକୁ ଫଟାଇବାକୁ ଚିକିତ୍ସା ନକରି ହେଲା କଲେ ବ୍ରଣ ଭିତରେ ଥିବା ପୂର୍ବ କ୍ରମଶଳ ଚର୍ମ, ମାଂସ, ଶାରା, ସ୍ଥାଯୀ, ଅସ୍ତ୍ର, ମର୍ମସ୍ଥାନକୁ ବିଦୀର୍ଷ କରି ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ହାଡ଼ ଯଦି ସତ୍ତିଯାଏ ତାହେଲେ ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗରେ ବ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ ସେହି ଅଙ୍ଗକୁ କାଟି ଦେବାକୁ ହୁଏ ।

କୃଣ ଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ସଢ଼ିଯିବା ପୂର୍ବରୁ ନିମଳିଷ୍ଠତ ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

- ୧) ଅରଖ ଖୁର ପିଚିକାରାରେ ପୂରାଇ ଘା ଭିତରକୁ ଦେଲେ ଅତିଶାୟ ପୂୟ ବାହାରି ଶୁଣ୍ୟାୟ ।
- ୨) ଖଣ୍ଡ କଥ୍ରେଲ କଦଳୀପତ୍ରକୁ କଣ୍ଠରେ ବା ଛୁଞ୍ଚରେ ଫୋଡ଼ି ବହୁତ କଣା କରିବ । କଣା ହୋଇଥିବା କଦଳୀ ପତ୍ରକୁ ଘା ଉପରେ ରଖି ସେହି ପତ୍ର ଉପରେ ହିଡ଼ିମିଗା ଶାଗ ବିଛାଇ ଆଉ ଖଣ୍ଡ କଦଳୀ ପତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ କନାରେ ବାନ୍ଧିଦେବ । ଏହିପରି ୪/୭ଦିନ କଲେ, ଉଚ୍ଚଟ ନାଳୀ ଘା ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ନାଳୀ ଘା ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଫଳପ୍ରଦ ଔଷଧ ।

ପେଟ ଭିତରେ କୃଣ (ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ରୁଧୀ)

ଅଗସ୍ତି ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିଏ ଆଣି ଓଦା କନାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ତା ଉପରେ ଚିକକଣ ମାଟି ବହନିଆ କରି ବୋଲି ରଢ଼ ନିଆଁରେ ରଖିବ । ମାଟି ଶୁଣ୍ୟଗଲେ ନିଆଁରୁ ବାହାର କରି ଗରମ ଥିବା ପତ୍ରକୁ ପେଟ ଭିତରେ ଯେଉଁ ଜାଗାରେ କୃଣ ହୋଇଥିବ ତାର ଉପରେ ଭାଗରେ ରଖି ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ ବାନ୍ଧିଲେ ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା କୃଣ ପାଟି ଶୁଣ୍ୟିଯାଏ ।

କୃଣର ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପାଇଁ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପଗାଙ୍ଗୁଳି

ଅପରାଜିତା ପତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେଇ ଓଦା କନା ବାନ୍ଧିବ ।

ଭଗନ୍ଦର

ଏହି ଗୋପର ଲକ୍ଷଣ – ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) ଚିତାପାରୁ ଚେର, ରସୁଣ, ଗଣ୍ଠ ହଳଦା ସମଭାଗରେ ଚୁର୍ଷରେ ସାମାନ୍ୟ ପାଣି ମିଶାଇ ଚିକକଣ କରି ବାଟି କାନ୍ଦୁଲ ପରି (୭ରତି) ବଟିକା କରି ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ଆଠ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ, ମଳକଣ୍ଠକ ଓ ଭଗନ୍ଦର ଭଲ ହୁଏ । ଆମିଷ, ଆମିଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
- ୨) ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର କରିଥିବା ପାରା ଏକତୋଳା, ଶୋଧୁତ ଅମଳା ସାର, ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା ମିଶାଇ ଖଲରେ ନାଯକ୍ଷା ମର୍ଦନ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହାର ନାମ କଞ୍ଜଳୀ । ଏହି କଞ୍ଜଳୀର ଗରତି ୩ରୁ ୪ ରତି (ବଳ, ବୟସ ଅନୁସାରେ) ଏକ ତାମର ସଜନା ଛାଲି ରସ ଓ ଏକ ତାମର କଳରା ପତ୍ର ରସ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ଏହି ଔଷଧ ୧୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଇଥିବା ସମୟରେ ଲୁଣ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଦୂଧ, ଘିଅ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଉଷ୍ଣଧ ଖାଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମଲମ ଉଗଦର ଘା ରେ ଲଗାଇବ ।

- କ) ତ୍ରୁପଳାର କ୍ଵାଥରେ କଇଅ ର ଖୋଲ ବା ବିରାଢ଼ି ହାଡ଼ ଘୋରି ଲଗାଇବ, ଅଥବା
- ଖ) ଭାତକୁ ଚକଟି ଗୋଟିଏ ପିଣ୍ଡୁଳା କରି ଅଙ୍ଗାର ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିବ । ଭାତ ଅଙ୍ଗାର ପରି ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଚୂର୍ଷ କରିବ । ତୁତିଆ (ମୟୁର ଗିରିଆ)କୁ ଫୋଡ଼ି ଚୂର୍ଷ କରିବ । ଭାତ ଚୂର୍ଷ ଏକ ତୋଳା ହେଲେ ଏକଅଣ୍ଟା ତୁତିଆ ଭସ୍ତୁ ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଷକୁ ୨/୪ ଦିନ ଘା ରେ ଲଗାଇଲେ ପୂର୍ବ ଆଦି ବାହାରି ଯାଇ ଘା ଶୁଣ୍ଝ୍ୟାଏ ।
- ଘ) ବାବୁଳ ଗଛର ଅଠାକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇବ । ପାଣି ମରିଯାଇ ମଲମ ପରି ହୋଇଗଲେ ଉଷ୍ମମ ଥାଉ ଥାଉ ଉଗଦର ଘା ଉପରେ ଲଗାଇ ତା ଉପରେ ତୁଳା ଲଗାଇବ । ଏହି ପରି ୩/୪ ଦିନ ଲଗାଇଲେ ତୁଳା ଫାଟି ପୂଜ ବାହାରି ଯାଇ ଶୁଣ୍ଝ୍ୟାଏ ।
- ଘ) ଉଗଦର ଘା ଉପରେ ଲାଜକୁଳ ପଡ଼ ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।

ଭାତୁଡ଼ି

- ୧) ଆମ୍ବିତି ଶାଖ ରସ, ପିଆଜ ରସ ମିଶାଇ ଭାତୁଡ଼ି ଉପରେ କିଛି ଦିନ ଲଗାଇବ ।
- ୨) ଶଜନାଗଛ ଛାଲି ରସରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ଥର କରି କିଛି ଦିନ ଲଗାଇବ ।
- ୩) ରସମାଣିକ ଏକରତି, ଲହୁଣୀ ଓ ମିଶ୍ରିତୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ଅତିତଃ ଏକମାସ ଖାଇବ । ଲୁଣ ଓ ତେଲ, ଉଷ୍ଣଧ ଖାଉଥିବା ଦିନ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
- ୪) ଉଲକା ପଡ଼ିବା ସମୟରେ ଭାତୁଡ଼ିର ଉପରଥାତ୍ର ତଳ ଆଡ଼କୁ ଆଉଁଷି ଦେଲେ ଭାତୁଡ଼ି ଶୁଣ୍ଝ୍ୟାଏ । ଏହାକୁ ପରାଷା କରିବାକୁ ମୁଁ ସୁବିଧା ପାଇ ନାହିଁ ।

ଭୂତ ବିକାର

ପିପପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ, ଲୁଣ, ଗୋରଚନା-ସମଭାଗରେ ଚୂର୍ଷକୁ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଆକ୍ଷିରେ ଅଞ୍ଜନ ଦେଲେ ସମ୍ମ ପ୍ରକାର ଭୂତ ବିକାର ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଭୂତ ପ୍ରେତାଦିମାନଙ୍କ ଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ

ଶ୍ରେତାକ୍ରମ୍ପୁଳଂ ହସ୍ତେବନ୍ଧଂ ଦେଶଦେଶାତ୍ମରଂ ବ୍ରଜେତ୍

ଭୂତପ୍ରେତ ପିଶାଚଷ ଢାକିନୀ ଯୋଗିନୀ ତଥା

ଦୃଷ୍ଟାମାତ୍ରେ ପଳାଯନ୍ତି ଶ୍ରେତାକ୍ରମ୍ୟ ପ୍ରଭାବତଃ ॥ (ଗୌରା କନ୍ଜଳୀକାଂ)

ଅର୍ଥ - ଶ୍ରେତ ଅରଖ ଗଛର ଚେର ହାତରେ ବାଷି ଯେଉଁଥାଡ଼େ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ଉପରେ ନଥାଏ ।

ଭ୍ରମ ରୋଗ

ମୁହଁବୁଲା ବା ମୁଣ୍ଡବୁଲା :

ଏହି ରୋଗରେ ଦେହଟା କ୍ରତ୍ତ ପରି ବୁଲୁଛି ବୋଲି ରୋଗୀ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ତାର ଆଖପାଖରେ ଥିବା ପଦାର୍ଥ ସବୁ ଘୁରିଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ । ରୋଗୀ ଦେଶୀ ସମୟ ଠିଆ ହୋଇ ରହିପାରେ ନାହିଁ ।

ପିତ୍ର ଓ ବାୟୁର ପ୍ରକାପରୁ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ଅନେକ ରୋଗର ଉପଦ୍ରବ ରୂପେ ଏହି ଭ୍ରମରୋଗ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଅତେବଂ ଭ୍ରମ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ କେଉଁ ରୋଗରୁ ଏହି ଭ୍ରମ ରୋଗ ଉପରୁ ହେଲା ସେହି ମୂଳରୋଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ ।

ସମ୍ପଦ ପ୍ରକାର ଭ୍ରମ ରୋଗର ଔଷଧ :

ଦୁରାଳୋତା (ଏକ ପ୍ରକାର କଣ୍ଟାଗଛ) ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧ୍ୟେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଳ ଅବଶେଷ ଏକଛଟଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେଥିରେ ୨ ତୋଳା ମିଶ୍ରି, ସୁକି ଓଜନ ଗାଇ ଛିଆ ମିଶାଇ ପିଇବ । ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ପିଇଥିବ । ଦୁରା ଲୋତା, ଚେର ମୂଳ ବିକ୍ରି କରୁଥିବା ଦୋକାନରେ ମିଳେ । ଏହା ଦୂର୍ଲଭ ନୁହେଁ ।

ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗ

ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦୀର୍ଘବିନ ମଦ୍ୟ ପାନ କଲେ ଯେଉଁ ଉତ୍ସବିକାର ଜାତ ହୁଏ ତାକୁ ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗ କହନ୍ତି । ମଦ୍ୟ ସ୍ଵଭାବତଃ ଅନିଷ୍ଟକର ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ତାର ଦୂରୁପଯୋଗ ହିଁ ବୁନ୍ଦିନାଶ କରେ, ଓଜ ନାଶ କରେ ଏବଂ ଉନ୍ନାଦ, ଅପସ୍ତାର, ଅନିଦ୍ରା, ମୁର୍ଛା, ଭ୍ରମ, ଦାହ, ପ୍ରଳାପ, କାନ୍ତି, ଅତିସାର ଆଦି ବିକିଧ ବ୍ୟାଧ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗାକୁ ପ୍ରଥମେ ବାତି କରାଇବ । ବାମା ବଚିକା ଦେଇ ବାତି କରାଇବ । ବାମା ବଚିକା ନମିକିଲେ ଦୁଇ ତୋଳା ନିମପତ୍ର ଏକଥେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଳ ଅବଶେଷ ଏକଛଟଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ । ମୟୁର ଗିରିଆ ଭସ୍ତୁ ଏକ ଅଣା ଓଜନ ପାଣିରେ ପକାଇ ସେହି ନିମପୁଣ୍ୟ ପାଣି ଉଷ୍ମମ ଥିବ ପିଇଦେବ । ବାତି ନହେଲେ ପାଣିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୂର୍ବାଇ ବାତି କରିବ । ତା'ପରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଖାଇବ ।

ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗର ପ୍ରଧାନ ଔଷଧ ଅଫିମ - ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଏକରତି ବା ଦୁଇରତି ଅଫିମ ବା କର୍ପୁର ମିଶ୍ରିତ ଅଫିମ ଚିନିର୍ବାଣ ଅନ୍ତରରେ ୨/୩ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ମଦାତ୍ୟୟ ରୋଗର ନିଦ ନହେଇ ପ୍ରଳାପ ହେଲେ, ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ତେର ଚାର୍ବି ପାଣିରେ ବାତି ବଚିକା କରି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଓ ସକାଳେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ମାତ୍ରା - ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ତେର ଚାର୍ବି ଦୁଇଅଣି ଓଜନର ବଚିକା । ନିଦ ନହେଲେ ମାତ୍ରା ବଢ଼ାଇ ସୁକି ଓଜନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଇ ପାରିବ ।

ଏହା ଦ୍ୱାରା ନିଦ୍ରାନାଶ, ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରମ, ଦାହ, ଅଗ୍ନିମାୟ୍ୟ, ବାତି, ତୃଷ୍ଣା, ଅତିସାର, ଅତିସେଦ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ରୋଗୀ ସୁଖରେ ଶୁଏ ।

ମଧୁମେହ

ଏହି ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତ ପରାଯ୍ୟାରେ ଚିନି ବାହାରେ । ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ରକ୍ତରେ ଚିନି ପରିମାଣ ଅଧିକ ହୋଇ ପରିସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଚିନି ବାହାରିବା ଯୋଗ୍ୟ ମୁହଁ ମହୁ ପରି ବହଳିଆ ଓ ମିଠା ହୁଏ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଏହି ରୋଗକୁ ମଧୁମେହ କୁହାଯାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ବାରମ୍ବାର ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସା ନକଲେ ରୋଗ ଅସାଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗ ପୁରୁଣା ହୋଇଗଲେ ୧୫/୨୦ ସେଇ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ଏହି ପରିସ୍ରାରେ ଏକପା ବା ତତୋଧିକ ଚିନି ପରିସ୍ରା ସହିତ ବାହାରିଯାଏ । ବହୁତ ଶୋଷ ହୁଏ । ରୋଗୀ ବାରମ୍ବାର ପାଣି ପିଏ । ପରିସ୍ରାରେ ଜନା, ପିଞ୍ଜୁଡ଼ି ଲାଗନ୍ତି । ଭୋକ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ହୁଏ । ରୋଗୀ ବଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦାତ ଝଡ଼ି ପଡ଼େ । ପଠା ଘା (Carbuncle) ହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) ଏକସେଇ ବଡ଼ଲୋମ୍ବୁ ରସରେ ଆୟତ କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଟା ରଖି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ । ଅଣ୍ଟାସବୁ ମିଳାଇ ଗଲେ ଛାଣି ସେଥିରେ ଅଧିଗୋତଳ ଖାଣି ମଦ ମିଶାଇ ରଖିବ । ୨.୫ତୋଳା ବା ୧ ଆଉଁସ୍ ମାତ୍ରା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବ ।
 - ୨) ଅଧିଗୋଲା ମେଥ ପାଣିରେ ବଢ଼ୁରାଇ ସକାଳେ ଚିକକଣ କରି ବାଟି କନାରେ ଛାଣି ପିଇବ । ମିଠା ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏହି ପରି ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲା ପରେ ରକ୍ତ ପରାଯ୍ୟ କରାଇ ଦେଖିବ, ଯଦି ରକ୍ତରେ ଚିନି ଥାଏ ଆଉ ଏକ ମାସ ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ମଧୁମେହ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ମିଳିବ ।
 - ୩) ଜାମୁକୋଳି ଗଛର ପତ୍ର ଏକତୋଳା, ଗୁଡ଼ମାରି ପତ୍ର ଏକ ତୋଳା କରି ଅଧିସେଇ ପାଣିରେ ସିଖାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି କରି ସେଥିରେ ଏକତାମତ ମହୁ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ପିଇବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧୟାରେ ଔଷଧ ସିଖାଇ ପିଇବ । ସକାଳେ ସିଖା ହୋଇଥିବା ଔଷଧ ସନ୍ଧୟାରେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏହି ପରି ଏକମାସ ବା ଦୁଇ ମାସ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
 - ୪) ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଅଫିମ ମହୋଷଧ - ପ୍ରତିଦିନ ଗରତି ଶୁଦ୍ଧ ଶିଳାଜିତ ଏକ କପ ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ ଏବଂ ଅଫିମ ଦିନରେ ୨ଥର ଖାଇବ - ସକାଳେ ଅଧରତି ଓ ସନ୍ଧୟାରେ ଅଧରତି ।
- ପଥ୍ର - ଗହମ ବା ଯବ ଧାନର ରୁଚି । ଯବ ଧାନକୁ ରାତିରେ ଗୋମୁତ୍ରରେ ଏବଂ ତ୍ରିପଳା

ପାଶିରେ ବଡୁରାଇ ସକାଳେ ଭଲ କରି ଧୋଇ ଚାନ୍ଦା କରି ରୋଟି କରିବ । ପୋଳେ ପଡ଼ି, କଳରା, ସପୁରୀ, ପାଚିଲା ଡିମିରି ଫଳ ଖାଇବ ।

ଅପଥ୍ୟ - ଦୁଧ, ଦହି, ଘିଆ, ମାଛ, ମାଂସ, ମିଷାନ୍ତ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ ।

- ୪) ଅପିମ, ବଙ୍ଗ ଭସ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧିତୋଳା, ଲୌହ ଭସ୍ତୁ, ମୁକ୍ତାଶୁଣ୍ଡ ଭସ୍ତୁ, ମୋଡ଼ ରୂପ୍ରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ, ଜାମୁକୋଳି ମଞ୍ଜି ଶଶ, ବଂଶ ଲୋଚନ, ଶେତ ଚନ୍ଦନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ତୋଳା, ଏ ସମସ୍ତର ରୂପ୍ରେ ଏକତ୍ର କରି ଶିରିରେ ରଞ୍ଜି ମାତ୍ରା - ୪ ଚତି । ଦିନକୁ ୨ ଥର - ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।
- ୫) ଅପିମ, କର୍ପୁର, କଷ୍ଟୁରୀ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମର୍ଦନ କରି ଏକରତି ହିସାବରେ ବଚିକା କରିବ । ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟାଏ ଲେଖାଏଁ ବଚିକା ପାନ ପଡ଼ି ରସ ଏକ ଚାମତ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।
- ୬) ଏକ ଆଉଁସ୍ ପାଚିଲା ସପୁରୀ ରସ, ଅଧିଗମଚ ମହୁ ଏବଂ ଏକରତି ଆସର ଏକତ୍ର କରି ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ । ଏହିପରି, ପାଚିଲା ସପୁରୀ ମିଳୁଥୁବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।
- ୭) ଶୁଦ୍ଧ ହରିତାଳ, ଶୁଦ୍ଧପାରା, ଶୁଦ୍ଧ ଗାଷକ, ଲୌହ ଭସ୍ତୁ, ଅତ୍ର ଭସ୍ତୁ, ବଙ୍ଗ ଭସ୍ତୁ, ସମଭାଗ । ପ୍ରତ୍ୟେକି ମହୁ ମିଶାଇରେ ବଚିକା ହୋଇ ପାରିବ ସେତିକି ମହୁ ମିଶାଇବ । ଏକ ରତି ହିସାବରେ ବଚିକା କରିବ । ଏହାର ନାମ ‘ଡାରକେଶ୍ଵର ରସ’ ।
- ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ମହୁ ସାଙ୍ଗରେ ଖାଇବ । ଗୁଣ - ମଧୁମେହ, ବହୁମୁହୁ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାମୁହୁ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ମଳକଣ୍ଠକ

ମଳଦ୍ୱାର ମୁଣ୍ଡରେ ଅର୍ଣ୍ଣବୋଳି ପରି ବାହାରେ । ଏହାକୁ ମଳକଣ୍ଠକ କହନ୍ତି । ଏହା ବଡ଼ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦାୟକ ।

ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦା ବାଟି ଲଗାଇଲେ ମଳକଣ୍ଠକ ଶୁଣିଯାଏ । ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ ଗୋଟିଏ ଲତା, ବାଉଁଶ ପଡ଼ି ପରି ପଡ଼ି, ହାତର ପାଞ୍ଚ ଆଙ୍ଗୁଳି ଅଧମୁଠା କଲେ ଯେପରି ଆକାର ତାର ଫୁଲ ଆକାର ସେହିପରି । ଫୁଲର ରଙ୍ଗ ମାଲି ଓ ହଳଦିଆ ମିଶା । ଏହି ଲତାର ମୂଳରେ ଅଦାପରି ଥାଏ । ଏହାକୁ କନ୍ଦା କହନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଉଷ୍ଣଧ ପାଇଁ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମଣ୍ଡିଷ କୃମି

ମୁଣ୍ଡ ଚିପିଲେ ଦରଜ ଜଣାପଡ଼େ । ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ଶବ ହେଲା ପରି ଜଣାଯାଏ । ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ କାଟ ହେଲେ ଏହିପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ମୁହୁର୍ତ୍ତର ପୂର୍ବଭାବ ।

ଓଷଧ :

- ୧) ୧୦କୁଆ (ଖରଘୋସ)ର ଗୋଟିଏ ଲେଣ୍ଡି (ଗୁହ) ଉପରେ ଗୁଡ଼ ଦୋଳି ଶିଳ୍ପ କରି ଖାଇ ଚିକିତ୍ସା ଗରମ ପାଣି ପିଇବ । ମୁଣ୍ଡର ସମସ୍ତ କୃମି ମରିଯାଇ ନାକ ବାଟେ ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।
- ୨) ବିଡ଼ଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି (ଗୋପା ବାହାର କରି ଦେଇ)କୁ ବୁଝ୍ବି କରି କନାରେ ଛାଣି ଛେଳି ମୁତ୍ତରେ ମିଶାଇ ନାକରେ ପକାଇବ । ପୁଲ ନାକ ପୁଢ଼ାରେ ୩/୪ଗୋପା ପକାଇ ଜୋରରେ ନିଃଶାସ ଗାଣି ନେବ । ଏହିପରି ଦିନକୁ ୨ଥର କରିବ । ୪/୭ ଦିନରେ ମୁଣ୍ଡରେ ଥୁବା ସମସ୍ତ କୃମି ନାକ ବାଟେ ବାହାରି ପଡ଼ି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ମଣ୍ଡିଷ ଦୂର୍ବଳତା

କାରଣ - ରକ୍ତର ଅଛତା, ଅଧିକ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ, ବହୁ ମୌଥୁନ ଓ ହୃଦୟର ଦୂର୍ବଳତା ହେତୁ ମଣ୍ଡିଷର ଦୂର୍ବଳତା ଆସେ । ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କମିଯାଏ । କାନରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଏ । ମୁଣ୍ଡର ପଛ ପାଖରେ ପୀଡ଼ା ହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) ଏକସେର ଗୁଆ ଘିଅରେ ଅଧପାଏ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ମୃଦୁ ଅଗିରେ ପାକ କରିବ । ପ୍ରଥମେ ଗୁଡ଼ ଘିଅର ଡଳେ ବସିଯାଇଥିବ । ଗରମ ହେଲେ ଉପରକୁ ଭାସି ଉଠିବ । ପାକ କରୁ କରୁ ଯେତେବେଳେ ଗୁଡ଼ ଅଠାଲିଆ ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ଚୁଲ୍ଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଘିଅରୁ ଗୁଡ଼ ବାହାର କରି କାଚପାତ୍ର କା ଘିଅରେ ସଢ଼ ହୋଇଥିବା ମାଟି ପାତ୍ରରେ ଘିଅକୁ ରଖିବ ଏବଂ ଗୁଡ଼କୁ ଅଳଗା ପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ଘିଅ ଯେପରି ପୋଡ଼ି ନଯାଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବ । ଏହି ଘିଅକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଭାତ ଥାଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଏହି ଘିଅରେ ମଣ୍ଡିଷର ଦୂର୍ବଳତା ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ତାକୁ ହୁଏ । ଆଜିକାଳି ସ୍କୁଲପିଲାମାନେ ବକ୍ଷମା ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ମୋର ବିଶ୍ୱାସ ଏହି ଘିଅ ଖାଇଲେ ତାଙ୍କର ସାସ୍ପ୍ୟର ଉନ୍ନତି ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ତାକୁ ହେବ । ଘିଅରୁ ବାହାରୁଥିବା ଗୁଡ଼କୁ ପିଲାମାନେ ଖାଇବେ ।
- ୨) ଦୁଇଟି କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଟାର ହଳଦିଆ ଅଂଶକୁ ପାଏ ସିଂହ ଦୁଧରେ ଫେଣ୍ଡି ସେଥିରେ ଏକଚାମର ମହୁ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇବ । ମିଶାଇଲା ବେଳେ ଦୁଧ ଯେପରି ଗରମ ନଥାଏ ।

ମହୁ ଫେଣ୍ଟାରୁ ମହୁ ଆଣିବାକୁ

ଲାଜକୁଳି ଚେର ପାଟିରେ ଚୋବାଇ ଖଣ୍ଡ ଚେର ଅଣ୍ଟାରେ ଖୋସି ମହୁ ଫେଣ୍ଟାକୁ ଫୁଲିଲେ ମହୁ ମାଛି ଚାଲିଯିବେ, ମାରିବେ ନାହିଁ । ଦୁଷ୍ଟ ଗାରି, ବଳଦ ପଥାରେ ଏହି ଚେର ବାଣି ହାତରେ ଧରିଲେ ଭୂଷିବେ ନାହିଁ ।

ମାଛ ଆକ୍ଷିଆ ହେଲେ

ପାଦତଳେ ବା ହାତରେ କଞ୍ଚା ଗଳି ରହିଲେ କିଛି ଦିନ ପରେ ସେହି ଯାଗା ବରକୋଳି ମଞ୍ଜି ପରି କଠିନ ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ମାଛ ଆକ୍ଷିଆ କହନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା :

ସେହି କଠିନ ଜାଗାକୁ ଲହୁରୁଣାରେ ବା ଛୁରୀରେ କାଟି, କପାଡ଼ାଙ୍ଗ ପୋଡ଼ି ସେହି ଯାଗାକୁ ସେକ ଦେଲେ ଭଲ ହୁଏ । ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ସେକ ଦେବ । ଏହିପରି ନାଦିନ କଲେ ମାଛ ଆକ୍ଷିଆ ନାଶ ହୁଏ ।

ମୁଣ୍ଡ ଘା

ଅଂଳା, ନାଲକଙ୍ଗ କେଶର ଏବଂ ଯଷ୍ଟିମଧ୍ୟ ସମଭାଗ ଚୂର୍ଷ ପାଣିରେ ଗୋଲାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ ଯେପରି କି ଏହା ବାଲ ମୂଳକୁ ଯାଏ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା

- ୧) ଯଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ ଚୂର୍ଷ ଚାରିଭାଗ, ମହୁରା (ବଜ୍ରମାଗ) ଚୂର୍ଷ ଏକ ଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଏହି ଚୂର୍ଷରୁ ଚିକିଏ ନାଶ ନେଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଶାସ୍ତ୍ର ଭଲ ହୁଏ ।
- ୨) ପଶସ ଗଛ ଚେରର ଛାଲି ଏକତୋଳା, ଆଠତୋଳା ପାଣିରେ ସିଂହାର ଏକତୋଳା ରହିଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣିରୁ ଚିକିଏ ଲେଖାଏଁ ନାକ ଭିତରେ ପକାଇ ଶୋଷି ନେଲେ ଉତ୍ସଙ୍ଗର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଶାପ ହୁଏ ।
- ୩) କତକ ମଞ୍ଜିଚୂର୍ଷ ପିକା ପରି କରି ନାକବାଟେ ଧୂଆଁ ନେଇ ପାଟିବାଟେ ଛାଡ଼ିଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ।
- ୪) ଆମ୍ବିତି ପତ୍ର ରଥରେ ଚିକିଏ ଲୁଣ ପକାଇ ଆଖିରେ ଦୁଇ ଗୋପା ଲେଖାଏଁ ୪/୫ଦିନ ପକାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଶାପ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମୁଷା ବିଷ

- ୧) ମୁଷା ବିଷର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ଗଇଶ ଗଛ । ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଦେଖନ୍ତୁ ।
- ୨) ଗଇଶ ଗଛ ନ ମିଳିଲେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି ସୁନ୍ଦର ଓ ଜନ ଚିକକଣ କରି ବାଟି, ମହୁ ଏକତାମାତ୍ର ଥାଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଲାଗ ଲାଗ ତିନି ଦିନ ଖାଇବ ।

ମୂର୍ଛା

ଅବୈଧ ଆହାର ବିହାର, ବିଷ ଭୋଜନ ବା ଅତି ଭୟ ଦ୍ୱାରା ବାତାଦି ଦୋଷତ୍ୱ ପ୍ରକୃତି ହୋଇ ଯେତେବେଳେ ମନୋଧୃଷ୍ଣାନ, ଚକ୍ଷୁଆଦି ଜନ୍ମିତ ସମସ୍ତକୁ ଏବଂ ସଂଜ୍ଞାବହ ଧମନୀୟ ସମସ୍ତକୁ ଆବୃତ କରିପକାଏ, ମନୁଷ୍ୟ ସେତେବେଳେ ମୂର୍ଛାତ ହୋଇଉଠେ । ସୁଖ, ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରିପାରେ

ନାହିଁ । ସେ କାଷ୍ଟ ପରି ପଡ଼ି ରହେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବଳ ବା ଶକ୍ତି ଅଛି ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାୟ ମୂରଁ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ଯଦିବା ବାତାଦି ତିନି ଦୋଷର କର୍ତ୍ତ୍ତବ୍ୟ ଥାଏ, ପିରକୁ ପ୍ରଭୁ ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ହଠାତ୍ ମୂରଁ ରୋଗୀର ଚେତନା ଆଣିବାକୁ ହେଲେ :

- ୧) ଅଦା ରସ ନାକରେ ତେଣୁଲେ ଚେତନା ଆସେ ।
- ୨) ଗଲଶ ପଡ଼ି ରସ ନାକରେ ତେଣୁଲେ ଚେତନା ଆସେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଏହି ରୋଗରେ ପିତର ପ୍ରଭୁତ୍ବ ଥାଏ ବୋଲି ଶାତଳ ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

ଅର୍ଥାତ୍ - ସପା କନାକୁ ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ବୁଡ଼ାଇ ଚିପୁଡ଼ି ଦେହରେ ଛାପିବ । ଥଣ୍ଡା ପାଣି ମୁହଁରେ ଛାଟିବ, କନ୍ଦନ ଲେପନ କରିବ । ପାଣିରେ କର୍ପୁର ପକାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

- ୧) ପ୍ରତିଦିନ ଧାରୋଷ ଦୁଧ (ଗାଇ ଦୁହାଁ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଦୁଧ ଉଷ୍ଣମ ଥାଏ । ତାକୁ ଧାରୋଷ ଦୁଧ କହନ୍ତି) ପିଇବ ।
- ୨) ପିପ୍ଳପଳୀ ଚର୍ଷିରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଚାଟି କରି ଖାଇବ ।

୩) ଦୁରାଳିତା ଦୁଇତୋଳାକୁ ଏକପା ପାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟଙ୍କ ରହିଲେ, ଛାଣି ରୁଆୟିଅ ଦୂଇ ଚାମଚ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମୂରଁରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଅମ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଶାଷ୍ଟ୍ରୋତ୍ତମା ଔଷଧ - ଚିତ୍ରାମଣି ଚର୍ଦୁର୍ମୁଖ, ମୂରଁତଳ ନୟ, ଯୋଗେତ୍ର ରସ, ମକରଧଳ ।

ଅନୁପାନ - ତ୍ରିଫଳ ଜଳ, ଶତରାତ୍ରୀ ରସ, ପୋଟଳ ପଡ଼ି ରସ ଓ ପାନ ରସ - ଏହା ଭିତରୁ ଯାହା ଗୋଟିଏ ଖାଇବ ।

ମୂତ୍ର କୃଷ୍ଣ

ବାତାଦି ଦୋଷମାନଙ୍କର ପ୍ରକୋପରୁ ମୂତ୍ରକୁଣ୍ଡ ରୋଗ ଉପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୁଏ । ମୂତ୍ରମୂତ୍ରହୁଣ୍ଡ ପ୍ରସାବର ବେଗ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ଅତି ଅଛି ଗୋପା ଗୋପା ପରିଷ୍ଠା ହୁଏ । ବାସ୍ତ୍ଵର ପ୍ରକୋପ ଥିଲେ ମୂତ୍ରକାଶୟରେ ଓ ଲିଙ୍ଗରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବେଦନା ହୁଏ । ପିତର ପ୍ରକୋପ ଥିଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କୃଳା ସହିତରେ ମୂତ୍ରମୂତ୍ରହୁଣ୍ଡ ପିତର (ହଳଦିଆ) ବା ରକ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣ ପରିଷ୍ଠା ଅତି କଷ୍ଟରେ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । କପର ପ୍ରକୋପ ଥିଲେ ଲିଙ୍ଗ ଓ ବଣ୍ଣ ଦେଶରେ ଭାରି ବୋଧହୁଏ ଓ ଶୋଥ ହୁଏ ଓ ମୂତ୍ର ପିଛଳ ହୋଇଥାଏ । ତିନିଦୋଷର ପ୍ରକୋପ ଥିଲେ ତିନିଦୋଷର ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) ନଡ଼ିଆ ପୁଲ ସୁକି ଓଜନ ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇବ ।
- ୨) ପାଣି କଣ୍ଠାରୁ ରସ ଏକ ଛଟଙ୍କ, ସେଥିରେ ଯବକ୍ଷାର ସୁକି ଓଜନ ଓ ତିନି ଦୁଇତୋଳା ମିଶାଇ ପିଇବ ।

- ୩) ଅଁଲା ରସ ଦୁଇତୋଳା ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ପିଇବ ।
- ୪) ପଞ୍ଚମୁଳର କାଥ - ଅର୍ଥାତ୍ କୁଣ୍ଡ, କାଶ, ଶର, ଅଣଖୁଆ ଓ କଳା ଆଖୁର କାଥ ପିଇଲେ ପିଇଜନିତ ମୁତ୍ତକୁଛୁ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।
- ୫) ମଞ୍ଚୁଆଟି ପତ୍ର କଞ୍ଚା ଏକତୋଳା ବା ଶୁଖୁଲା ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ମିଶି ମିଶାଇ ସାତ ଦିନ ଖାଇବ ।
- ୬) ଲାଜକୁଳି ପତ୍ର ଏକତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ଗାଇ ଦୁଧ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମୁତ୍ତ ନଳାରେ ଥିବା ମାଂସ ବୃକ୍ଷ, ମୁତ୍ରାୟାତ, ଅଶ୍ଵରା (ପେଟ ଭିତରେ ପଥର) ନାଶ ହୁଏ ।
ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଔଷଧ - ସୋମନାଥ ରସ, ମୁତ୍ରକୁଳାତ୍ତକ ରସ, ତାରକେଶ୍ଵର ଏହି ରୋଗର ମହୋଷଧ । ବଜ୍ରକ୍ଷାର ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗରେ ଦିଆଯାଏ ।

ମୁତ୍ରାୟାତ

ବାତାଦି ଦୋଷମାନଙ୍କର ପ୍ରକୋପରୁ ମୁତ୍ରାୟାତ ରୋଗ ଉପରେ ହୁଏ । ମୁତ୍ରାୟାତ ଅତି କଷ୍ଟ ଦାୟକ ବ୍ୟାଧି । ଏହି ରୋଗରେ ସମୟ ସମୟରେ ମୁତ୍ର ବଦ ହୋଇଯାଏ । ମୁତ୍ର ବଦ ହୋଇଯାଇଥୁବାରୁ ରୋଗୀ ଯମଯତ୍ତା ଅନୁଭବ କରେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) କାକୁଡ଼ି ମଞ୍ଜି ଦୁଇତୋଳା, ସୈନିକ ଲବଣ ସୁକି ଓଜନ, ଚାରିତୋଳା କାଞ୍ଜି ପାଣିରେ ବାଟିରେ ପିଇଲେ ମୁତ୍ରାୟାତରୁ ମୁକ୍ତି ଲାଭ ହୁଏ ।
- ୨) ପାଣି କଖାରୁ ରସ ପାଞ୍ଚତୋଳା, ଯବକ୍ଷାର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏବଂ ପୁରୁଣ୍ଣ ଗୁଡ଼ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମୁତ୍ରାୟାତ, ଅଶ୍ଵରା ଏବଂ ଶର୍କରା ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।
- ୩) କଇଅୟ କାକୁଡ଼ି ମୂଳ କାଞ୍ଜିରେ ବାଟି ନାଭିରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ମୁତ୍ରକୁଛୁ ରୋଗର ଯେଉଁ ଔଷଧ ସେହି ଔଷଧ ମୁତ୍ରାୟାତ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବ ।

ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା

- ୧) ଆମ ପତ୍ର ଡେଙ୍ଗୁ ଗୋଟିଏ ରୁଘେ ଚୋବାଇ କୁପଜଳ ପିଇଲେ ପ୍ରସାବ ପୋଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୨) କଲିଚୁମକୁ ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ନଶରେ ଓ ନାଭିରେ ଲଗାଇଲେ ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୩) ଶତାବରୀ ରସ ଅଧିକଟାଙ୍କ (ଏକ ଆଭନ୍ସ) ରେ ବଙ୍ଗ ଭସ୍ତ୍ର ଦୁଇରେତି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୪) ପରିସ୍ରା ଦ୍ୱାରରେ ଗୋଡ଼ି ଅଟକିଲା ପରି ଜଣାୟାଇ ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ, ଗଇଶ ଗଇର ଡାଳ ଓ ମୂଳ ଅଧିତୋଳା, ଗୋଖରା ମୂଳ ଅଧିତୋଳା ଏବଂ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଅଧିତୋଳା - ଏ ସମସ୍ତ ବାସି ପାଣିରେ ବାଟି ପିଇଲେ ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ପ୍ରମେହ

ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁଭୂତ ମୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ବିଷଦ୍ ଭାବରେ ଉଲ୍ଲିଖ୍ନତ ହୋଇଛି ।

ମେରୁଦଣ୍ଡର ସର୍ବନିମୁରେ ବ୍ୟଥା (ତିକ୍ରରୋଗ)

ଆଦାରସ, ଚତା ଲେମ୍‌ପ୍ରେସ, ଖଟାପାଳଙ୍ଗ ରସ ଓ ଗୁଡ଼ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ଚାମତ ନେଇ ସେଥିରେ ଗୁଆଣିଆ ଏକ ଚାମତ ବା ରାଶିତେଲ ଅଧିଚାମତ ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ପିଇଲେ ତିକ୍ର ରୋଗ, ଗୃହସୀ, କଟିଶୂଳ ଓ ବସ୍ତିଗତ ବେଦନା ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ମୋଟା ହେବାକୁ

ଅଶ୍ଵରକ୍ଷା ଚୂର୍ଷ ଏକପା, ଗୋପାଛଡ଼ା ରାଶିତେଲ ଏକପା, ମାଲିରଙ୍ଗ ଖଣ୍ଡ ବା କଥ ଆଧ୍ୟେର ! ପ୍ରଥମେ ଅଶ୍ଵରକ୍ଷା ଚୂର୍ଷକୁ ରାଶି ତେଲରେ ମିଶାଇ ଖୁବ୍ ମର୍ଦନ କରିବ, ତା ଦେହରେ ଖଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପୁଣି ମର୍ଦନ କରି ଏକତୋଳା ହିସାବରେ ମୋଦକ କରିବ । ଦିନକୁ ମୋଟିଏ ମୋଦକ ଖାଇ ଏକପା ଗାଇଦ୍ବୁଧ ପିଇବ । ଅନ୍ତରେ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ପତଳା ଲୋକ ମୋଟା ହୁଏ । ପୂର୍ବ ବୟସ୍ତ ଲୋକପାଇଁ ଏକତୋଳା ମୋଦକ । ବୟସ ଅନୁଯାରେ ଅଧା ବା ଚତୁର୍ଦ୍ବଦ୍ଧ ଭାଗ ଦେବ ।

ମୋଟା ରୋଗ

ମେଦ ବୃକ୍ଷିରୁ ଲୋକ ମୋଟା ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏହା କଥ ପ୍ରଧାନ ରୋଗ । ଏଥରେ ବାୟୁ ଓ ପିତ୍ତର ଉପଦ୍ରବ ମଧ୍ୟ ରହେ । ସେଥିପାଇଁ ଏହା କଷ ସାଧ । କୃଶ(ପାଉଳା) ଲୋକକୁ ମୋଟା କରାଇବା ସହଜ କିନ୍ତୁ ମୋଟା ଲୋକକୁ କୃଶ(ପାଉଳା) କରିବା କଷକର । କାରଣ ପତଳା ଲୋକ ପୃଷ୍ଠିକର ଖାଦ୍ୟ ବା ରଧାଯନ ଚିକିତ୍ସାରେ ମୋଟା ହୋଇପାରେ । ମୋଟା ଲୋକର ଉପବାସ ପ୍ରଧାନ ଔଷଧ, କିନ୍ତୁ ମୋଟା ଲୋକର ଜଠରାଗ୍ନି ପ୍ରବଳ ଏବଂ ବାୟୁର ଉପଦ୍ରବ ଥିବା ହେଉଁ ଉପବାସ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ମୋଟା ରୋଗର କାରଣ : ପୌତ୍ରକ, ଚିତ୍ତାର ଅଭାବ, ମାଂସ, ଦହି, ଦୂଧ, ଘିଆ, ନୃଆ ଚାଉଳ ପ୍ରଭୃତି ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ, ସ୍ଥିରଧ ଶାତଳ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ଭୋଜନ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଶାରାରିକ ପରିଶ୍ରମର ଅଭାବରୁ ମେଦ ମୋଟା କରିଦିଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) ‘ଶାଖୋର୍ ବଳକଳଂ କ୍ଳାଥଂ ଗୋମୂତ୍ରେଣ ଯୁତଂ ପିବେତ୍,
ଶ୍ଵାସଦାନାଂ ବିନାଶ୍ୟ ମୋଦଦୋଷ ନିବୃତ୍ତିଯେ ।’

ଅର୍ଥ - ଶାହାଡ଼ା ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇତୋଳା ଅଧ୍ୟେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ତା’ସଙ୍ଗେ ଏକଛଟାଙ୍କ ଛଡ଼ା ମୁତ ମିଶାଇ ଦୁଇମାସ ଖାଇଲେ ମୋଟା ହୋଇଯାଉଥିବା ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ ।

- ୨) ବଜ୍ର(ରଙ୍ଗ)ରେ ଚିଆରି ହୋଇଥିବା ମୁଦି ପିଣ୍ଡିବ ।
- ୩) ତ୍ରିଫଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଆଂଳା), ତ୍ରିକୁଟ(ଶୁଣ୍ଡି, ପିପପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ) ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳାର ଚର୍ଚ୍ଛ ଏକତ୍ର ମିଶାଇବ, ତାପରେ ସେଥିରେ ସୌନ୍ଧର ଲବଣ ଚର୍ଚ୍ଛ ଅଧିତୋଳା ମିଶାଇ ଶିଖିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସୁନି ଓଜନ ଚର୍ଚ୍ଛ ସକାଳେ ଓ ସୁନି ଓଜନ ଚର୍ଚ୍ଛ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏକ ଆଉନ୍ସ ରାଶିଟେଲରେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ମୋଟା ହେବା ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ୟକୃତ

ପ୍ଲାହା ରୋଗ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ହୁଏ ଯକୃତ ରୋଗ ସେହି କାରଣରୁ ହୁଏ । ଅଧୁକତୁ ଅତିରିକ୍ତ ମଦ୍ୟପାନ, ବେଶ୍ୟାଗମନ ଦ୍ୱାରା ଉପଦଂଶ ରୋଗ ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ପ୍ଲାହା ଓ ଯକୃତର ପ୍ରତ୍ୟେକରେ ଏହି ଯେ, ପ୍ଲାହା ପେଟର ବାମ ପାଖରେ ପିଞ୍ଜାରାହାଡ଼ ତଳେ ଥାଏ ଏବଂ ଯକୃତ ପେଟର ଦକ୍ଷିଣ ପାଖେ ଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ମୁହଁ ହାତ ଧୋଇ ଅଧିପା ସିଙ୍ଗାଦୂଧ ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥିରେ ଦୁଇତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ । ପିଆଜକୁ ସୁତାରେ ଗୁଣ୍ଡି ମାଳ ପରି କରି ବେକରେ ପିଣ୍ଡିଲେ ପ୍ଲାହା ଓ ଯକୃତ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ଲାହା ରୋଗର ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ଯକୃତ ରୋଗର ସେହି ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

ୟକ୍ଷା (ଟ.ବି.)

ୟକ୍ଷାରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ - ମଳମୁତ୍ରାଦିର ବେଗଧାରଣ, ଅତି ମୌଥୁନ, ଉପବାସ ଆଦି ଧାତୁକ୍ସମ୍ବକାରକ କର୍ମ, ଅତି ସାହସିକ କର୍ମ ଯଥା ବଳବାନ ସହିତ ମଳମୁତ୍ର ଓ ବିଶମାଶନ (ଅଛି ଭୋଜନ, କେତେବେଳେ ଅଧିକ ଭୋଜନ, କେତେବେଳେ ବା ଅସମୟରେ ଭୋଜନ) ଲାଗ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ବାୟୁ, ପିର ଓ କପ ଏହି ତିନିଦୋଷ ଅତିଶ୍ୟ କୁପିତ ହୋଇ ଯକ୍ଷାରୋଗ ଉପ୍ରାଦନ କରଦି । ଏହା ଏକ ସନ୍ଦିପାତିକ ବ୍ୟାଧି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଏହା ଏକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ଯକ୍ଷାରୋଗୀର ସହବାସରେ ମଧ୍ୟ ଯକ୍ଷାରୋଗ ହୁଏ ।

ଯକ୍ଷାରୋଗ ଉପ୍ରାଦନରେ କପ ଓ ବାୟୁର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତ୍ତୁଦ ଥାଏ । କପ ରସବହ୍ରଦ୍ୟମନୀ ସମସ୍ତକୁ ରୁଦ୍ଧ କରେ ସୁତରାଂ ରକ୍ତ, ମାଂସ, ମେଦ, ଅସ୍ତ୍ରୀ, ମଞ୍ଚା ଓ ଶୁକ୍ରଧାତୁ କ୍ଷୟପ୍ରାୟ ହୁଏ, କାରଣ ରସ ସବୁଧାତ୍ରର ପୋଷକ । ସେହି ପୋଷକ ଧାତୁର ଗତି ରୁଦ୍ଧ ହେବାରୁ କୌଣସି ଧାତୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, କ୍ରମେ କ୍ରମେ କ୍ଷୟପ୍ରାୟ ହେଉଥାଏ । ରସର ପଥ ରୁଦ୍ଧ ହେବାରୁ ଯେପରି ଉତ୍ତରଗୋରେ ଧାତୁଗୁଡ଼ିକ ଅର୍ଥାତ୍ ପର ପର ଧାତୁଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷୟପ୍ରାୟ ହୁଏ, ସେହିପରି ଅତି ମୌଥୁନ ଦ୍ୱାରା ଶୁକ୍ରକ୍ସମ୍ବରେ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ ହେତୁ ତାହାର ପୂର୍ବଧାତୁ ମଞ୍ଚା ଶୋଷିତ ଓ କ୍ଷୟପ୍ରାୟ ହୁଏ । ଏହି ରୂପେ ବିଲୋମଭାବେ (ବିପରୀତ ଭାବେ) କ୍ରମଶାଖ ମେଦ, ମାଂସ, ରକ୍ତ ଓ ରସ ଧାତୁର କ୍ଷୟ

ହୁଏ । ସେହି ହେଉଥି ଯକ୍ଷାଗୋଗରେ ମାନବ ଏକାବେଳେକେ ଶୁଣ୍ଡ ହୋଇଯାଏ । କ୍ଷୟ ଯକ୍ଷାଗୋଗାକୁ ଶୀଘ୍ର ନାଶ କରେ । କ୍ଷୟ ଅତି ଉତ୍ସବର ଦୂର୍ଲକ୍ଷଣ ।

ରଘୁଦିର ଶୋଷଣ କରେ ବୋଲି ଯକ୍ଷାର ଗୋଟିଏ ନାମ ଶୋଷ ଏବଂ କ୍ରିୟା ସମସ୍ତର କ୍ଷୟ କରେ ବୋଲି ଏହାର ଆଉ ଗୋଟିଏ ନାମ କ୍ଷୟ । ଆହୁରି ଗୋଗ ସମସ୍ତର ରାଜା (ପ୍ରଧାନ) ବୋଲି ଏହାର ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ନାମ ରାଜ୍ୟଯକ୍ଷା । କେହି କେହି କହନ୍ତି, ନକ୍ଷତ୍ରରାଜ ଚନ୍ଦ୍ରର ଏହି ଗୋଗ ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ଏହା ରାଜ୍ୟଯକ୍ଷା ନାମରେ କଥ୍ତ ହୁଏ ।

କଥା ଦ୍ୱାରା ରଘୁବହ ଧମନୀ ସବୁ ରୁକ୍ଷ ହେବାରୁ ରଘୁ ଶରୀରର ସମ୍ୟକ ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ନପାରି ସ୍ଵାମୀଙ୍କରେ ଅର୍ଥାତ୍ ହୃଦୟରେ ଅବସ୍ଥାନ କରେ । ଆଖୁରସ ସେପରି ଅଧିକ ସମୟ ରହିଲେ ବିକୃତ ଓ ପରିଯାଏ, ହୃଦୟରୁ ସେହି ରଘୁ ସେହିପରି ବିକୃତ ଓ ପରିଯାଇଥାଏ । ପରେ ତାହା କାଶ ସଙ୍ଗରେ ପଚା ଖକାର ରୂପରେ ମୂଖରୁ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ବିକୃତ ରଘୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୃଦୟ ମଧ୍ୟ କିନ୍ତୁ ହୋଇ ପଚିବାକୁ ଆର୍ଯ୍ୟ କରେ । କ୍ରମେ କ୍ରମେ ସମସ୍ତ ହୃଦୟ ପରିଯାଏ । ସେହି ହେତୁ ପଚା ଖକାର ସହିତରେ ପୂପ ଓ ରଙ୍ଗ ବାହାର ହେଉଥାଏ ।

ବାତାଧ୍ୟକ୍ୟରେ ସ୍ଵରତଙ୍ଗ, ପାର୍ଶ୍ଵ ଓ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ଦେଶରେ ସଙ୍କୋଚ ଏବଂ ବେଦନା, ପିଶାଧ୍ୟକ୍ୟରେ ଜୀରନ ପ୍ରବଳତା, ଦାହ, ଅତିସାର ଓ ରଙ୍ଗ ନିର୍ଗମ ହୁଏ । କପାଧ୍ୟକ୍ୟରେ ମନ୍ତ୍ରକର ଭାର, ଅରୁଚି, କାଶ, କଶୁର ଉର୍କ୍ଷାଂଶ (ଗଲା ଗୁଡୁ ଗୁଡୁ କରିବା ବା ଝୁଁ ଝୁଁ କରି କାଶ) ଏହି ଏକାଦଶଟି ଲକ୍ଷଣ ଉପମ୍ଭିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଏହି ଏକାଦଶଟି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ବା ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଛଥିତ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ତାହାହେଲେ ସେହି ଗୋଗାକୁ ପରିଚ୍ୟାଗ କରିବ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଗୋଗାର ବଳ ଓ ମାସ ଥାଏ ତାହାହେଲେ ତ୍ୟାଗ କରିବ ନାହିଁ । ତାହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

ଚିକିତ୍ସା : ଯକ୍ଷା ଗୋଗରେ କ୍ଷୟ ସର୍ବମାନର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ । ଅତେବ ପ୍ରଥମରୁ କ୍ଷୟ ନିବାରଣ ନିମିତ୍ତ ଓ କ୍ଷୟ ପୂରଣ ନିମିତ୍ତ ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ପୁଷ୍ଟିକର ପଥ୍ୟ ଦେବ । ଭାତ, ରୁଟି, ଯବଧାନ, ମୁଗ ଆଦିର ଢାଳି, ଜଙ୍ଗଳୀ ପଶୁ ଓ ପକ୍ଷାର ମାସ ଯକ୍ଷାଗୋଗାର ପଥ୍ୟ । ଗୋଗାର ମାସ କ୍ଷୟ ହେଲେ ମାସ ତୋଜି ପଶୁ, ପକ୍ଷାର ମାସ ବିଶେଷ ହିତକର । କାରଣ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମାସବର୍ଷକ । ବାଘ, କୁମ୍ବୀର ମାସ ଦେବ ଗୋଗାକୁ ହରିଣ ମାସ ବୋଲି କହିବ । କୁଆ, କୁକୁଡ଼ା ମାସ ଦେଇ ଗୋଗାକୁ ହରତ୍ତ ଚଢ଼େଇ ମାସ ବୋଲି କହିବ । ପାରା, ଛେଳି, ହରିଣର ମାସ ଦେବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ମାସ ଯିଅରେ ଭାଜି ଚୂର୍ଷେ କରି ତାହାକୁ ଛେଳି ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏହା କ୍ଷୟ ନିବାରକ । ଛେଳି ମାସ ଭକ୍ଷଣ, ଛେଳିଦୂଧ ପାନ, ଚିନି ସହିତ ଛେଳି ମିଆ ପିଲବା, ଛେଳି ସେବା ଓ ଛେଳିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶୟନ ଯକ୍ଷାଗୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ହିତକର । ଚିନି ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗରେ ଲହୁଣା ଖାଇଲେ କୃଷତା ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ପାର୍ଶ୍ଵ, ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ଓ ମନ୍ତ୍ରକର ବେଦନା ନିବାରଣ ପାଇଁ ଶୌପା, ଯଷ୍ଟିମଧୁ, କୁଡ଼ି, ତଗର ପାଦୁକା ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଚନ୍ଦନ - ଏହି ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାଟି, ଅଥବା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବାଡ଼ିଆଂଳା, ରାଜ୍ୟା, ଖସା, ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଓ

ନୀଳୋପଳ - ଏହି ସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାଟି, ଅଥବା ଶୁଣୁଳ, ଦେବଦାରୁ, ଶୈତ ଚନ୍ଦନ ଓ ନାଗେଶ୍ଵର - ଏହି ସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାଟି ଯିଥ ମିଶାଇ ଗରମ କରି ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେବ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୋଣସି ଏକ ଉଷ୍ଣଧ ଦେବ ।

ମୁହଁ ବାଟେ ଅଧିକ ରକ୍ତ ବାକ୍ତି ହେଉଥିଲେ ବିଶଳ୍ୟକରଣୀ ରସ(ଆୟାପାନା ରସ) ବା କୃଥ ଅଥବା ପୋକଶୁଦ୍ଧ ପତ୍ରର ରସ ଦୂଳ ତୋଳା ପିଆଇବ । ଯଷ୍ଟିମଧ୍ୟ ଓ ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ ଛେଳି ଦୁଧରେ ପିଆଇବ ।

ପାର୍ଶ୍ଵ ବେଦନା, କୁର, ଶ୍ଵାସ ଓ ପିନ୍ଧାଦି ନିବାରଣ ପାଇଁ ଦ୍ରୁଯୋଦଶାଙ୍କ ପାଚନ ଅର୍ଥାତ୍ ଦଶମୂଳର ଦଶଗୋଟି ଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ଧନିଆ, ପିପପଳୀ ଓ ଶୁଣ୍ଡ ଏହି ୧୩ ଗୋଟି ଦ୍ରବ୍ୟର କୃଥ ଦେବ । ଅଥବା ଦଶମୂଳ, ବାଡ଼ିଆଳା, ରାସ୍ତା, କୁଡ଼, ଦେବଦାରୁ ଓ ଶୁଣ୍ଡ ଏହି ପଦର ଗୋଟି ଦ୍ରବ୍ୟର କୃଥ ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

୧) ମନୁଷ୍ୟ ଛାତିର ହାଡ଼ର ଭସ୍ତୁ ଏକଅଣା ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ଏକଅଣା ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମହୁସଙ୍ଗେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ହାଡ଼କୁ କିପରି ଭସ୍ତୁ କରିବ - ହାଡ଼କୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ଭାଙ୍ଗି ଛୋଟ ହାଣ୍ଡି ଭିତରେ ପୁରାଇ ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରେ ପଳମ ଦେଇ ପାକାକୁ ଚିକକଣ ମାଟି ଓ କନା ଦେଇ ବନ କରି ଶୁଣ୍ଗାଇ ଚୁଲି ଉପରେ ରଖୁ ୧୨ ଘଣ୍ଠାକାଳ ଜାଳ ଦେବ । ତା'ପରେ ହାଣ୍ଡି ଥଣ୍ଡା ଦେଲେ ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରୁ ପଳମ କାଢି ଦେଖିବ, ହାଡ଼ ସବୁ ଅଞ୍ଚାର ହୋଇଯାଇଛି । ତାକୁ ଭଲ କରି ଦୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

୨) ବିହୂଆତି ମୂଳ ଅଧତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ଗାଇଦୁଧ ଏକଛଟାଙ୍କିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଯକ୍ଷା ନିବାରିତ ହୁଏ । ଅନ୍ତରେ ୧୭ ଦିନ ପିଇବ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋତ୍ତ ଉଷ୍ଣଧ -

ଚ୍ୟବନ ପ୍ରାଣ - ମାତ୍ରା - ଅଧତୋଳା, ଅନୁପାନ - ମହୁ, ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କରି ଖାଇବ ।

ବୃହତ୍ ବାସାବଲେହ - ମାତ୍ରା - ଅଧତୋଳା, ଅନୁପାନ - ମହୁ, ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କରି ଖାଇବ ।

କ୍ଷୟକେଶରୀ - ଏହା କ୍ଷୟ ନିବାରଣ ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ଅନୁପାନ - ମହୁ ।

ସର୍ବାଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର ରସ - ଏହା ଯକ୍ଷା ଗୋଗର ଅତି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଉଷ୍ଣଧ । ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଯକ୍ଷା ଗୋଗରେ ଏହି ମହୋଷଧ ସର୍ବଦା ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

ସର୍ବାଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର ରସ :

ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ବାହାର କରାଯାଇଥିବା ପାରଦ, ଗଷକ, ସୁର୍ବିତସ୍ତୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା, ଚାଣିଶାଖର ଦୁଇତୋଳା, ମୁହଁତସ୍ତୁ, ପ୍ରବାଳ ଭସ୍ତୁ ଓ ଶଙ୍ଖ ଭସ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧତୋଳା ଲେମୁରସରେ ମର୍ଦନ କରି ପୁଟପାକ କରିବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଲୌହତସ୍ତୁ ଅଧତୋଳା ଏବଂ ଶୋଧତ ହିଙ୍ଗୁଳ ସୁକି ଓଜନ ମିଶାଇ ମର୍ଦନ କରି ଏକ ରତ୍ନ ହିସାବରେ ବଢିକା କରି ଦିନକୁ ୨ ଟି ବଢିକା - ସକାଳେ

ଗୋଟିଏ ଓ ସନ୍ଧାରେ ଗୋଟିଏ ପିପିପଳୀ ଦୂର୍ବୁ ଓ ମହୁ ଅଥବା ପାନ ପଡ଼ି ରସ ଓ ମହୁ ଅଥବା ବାସଙ୍ଗ ପଡ଼ି ରସ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଲୟୁ ଲୋକନାଥ ରସ :

କୌଡ଼ି ଭସ୍ତୁ ଏକତୋଳା, ମଣ୍ଡିର ଭସ୍ତୁ ଏକତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ଦୂର୍ବୁ ଦୁଇତୋଳା ଏକତ୍ର ଗୁଆରିଅରେ ମର୍ଦନ କରିବ । ତା'ପରେ ପାନ ପଡ଼ି ରସରେ ମର୍ଦନ କରି ବିରି ପରି ବଟିକା କରି ପ୍ରତି ନା ଘଷାରେ ୪୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ରାଜୟକ୍ଷା ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଅପଥ୍ୟ - ବେଳ, କଳରା, ବାଇଗଣ, ଛୋଟମାଛ, ତିତ୍ତୁଳି, କାକୁଡ଼ି, କଖାରୁ, କଦମ୍ବଳ, କାଙ୍କଡ଼, ବିରି, ମସୁର, ଘୋରିଷ, କାଞ୍ଜି । ଶ୍ରମ, ମୌଥୁନ, ମଦ୍ୟ, ଦିବାନିଦ୍ରା ତ୍ୟାଗ କରିବ । କଂସା ବାସନରେ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ହେମଗର୍ଜ ପୋଟଳୀ ରସ :

ରସସିଦୁର ତିନିତୋଳା, ସୃଷ୍ଟିଭସ୍ତୁ ଏକତୋଳା, ତାପଭସ୍ତୁ ଏକତୋଳା, ଗନ୍ଧିକ ଏକତୋଳା - ଏ ସମସ୍ତକୁ ଚିତା ରସରେ ମର୍ଦନ କରି କୌଡ଼ି ଭିତରେ ପୂରାଇ ଶାଙ୍ଗଶା ଦ୍ୱାରା ତାର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ମାଟିଘଡ଼ି ଭିତରେ ପୂରାଇ ଘଡ଼ିର ମୁହଁର ଫାଙ୍କ କନା, ମାଟିରେ ବନ୍ଦ କରି ଶୁଖାଇ ଶଜପୁତ୍ରରେ ଭସ୍ତୁ କରିବ ।

ମାତ୍ରା - ୧ ରତ୍ତି । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ।

ଅନ୍ତ୍ୟରେ ଉପଦ୍ରବୋପଯୋଗ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଯକ୍ଷାରୋଗରେ ଏହି ମହୋକ୍ଷର୍ଷ ପ୍ରଯୋଗ କରିବ ।

କ୍ଷୟକେଶରା :

ତ୍ରିକର୍ତ୍ତୁ, ତ୍ରିପଳା, ଅଳାଇଚ, ଜାଇଫଳ, ଲବଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକତୋଳା, ଲୌହଭସ୍ତୁ ୪ ତୋଳା, ରସସିଦୁର ୪ ତୋଳା - ଏ ସମସ୍ତ ଛେଳି ଦୂଧରେ ମର୍ଦନ କରି ଦୁଇରେ ହିସାବରେ ବଟିକା କରି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧାରେ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଯକ୍ଷା ରୋଗରେ କ୍ଷୟ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଏହି ଔଷଧ ଦେବ ।

ବିଶ୍ୟବାସିଯୋଗ (ଅଭିନବ ଚିତ୍ରମଣି) -

‘ବରାବଳାନାଗବଳାବରା ବେୟାଷ୍ଟେଃ ସମେଃ ସମ୍ପାଦିତଃ ।

ଲୌହଃ ରଜଃ ସମଧ୍ୟାଜଂ ହନ୍ୟଦୟଯକ୍ଷାମୂଲଙ୍ଗଃ ।’

ତ୍ରିପଳା, ବାଡ଼ିଆଳା, ବକ୍ରମୂଳ ଚେର, ଶତାବ୍ରୀ, ତ୍ରିକର୍ତ୍ତୁ ସମଭାଗ-ସର୍ବସମର୍ଷିର ସମାନ ଲୌହ ଭସ୍ତୁ ଏକତ୍ର କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ରାଜୟକ୍ଷା ଭଲ ହୁଏ । ମହୁ ଏବଂ ଘିଅ ସମାନ ଭାଗ ହେବ ନାହିଁ ଅର୍ଥାତ୍ ମହୁ କମ୍ ହେଲେ ଘିଅ ବେଶି ବା ଘିଅ କମ୍ ହେଲେ ମହୁ ବେଶି ।

ମାତ୍ରା - ସୁକି ଡକନ

ପଥ୍ୟାଦି ଲୌହଂ (ଅଭିନବ ଚିତ୍ରମଣି) -

“ପଥ୍ୟାବିଡ଼ଙ୍ଗାସ୍ଵଜତୁ ମାଷନେଶ ସମୌଷମା”

ଅଯତ୍ରୁଣ୍ଠ ସମ୍ମାଜଂ ଯକ୍ଷମାନପକର୍ଷତି ।”

ହରିଢା, ବିଡ଼ଙ୍ଗ, ଶିଳାଜତୁ, ସୃଷ୍ଟିମାନିକ ଭୟ ସର୍ବସମାନ ଲୌହଭୟ ଏକତ୍ର ଚାର୍ଷ କରି ରଖିବ । ମହୁ ଓ ଘିଅ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ରାଜ୍ୟକାଳୀମ ଭଲ ହୁଏ ।

ମାତ୍ରା - ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ।

ଯକ୍ଷମାନରେ ସର୍ବାଜୀରେ ମହା ଚନ୍ଦନାଦି ତୈଳ ମାଲିଷ କରିବ ।

ରାଜ୍ୟକାଳୀ ଓ ରକ୍ତପିତ୍ର ରୋଗର ପ୍ରତ୍ୟେବ

ରକ୍ତପିତ୍ର ରୋଗରେ ମୁଖରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼େ, ଜ୍ଵର ଏବଂ କାଶ ପ୍ରଭୃତି ଉପଦ୍ରବ ଦେଖାଯାଏ । ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି କେତେକ ଚିକିତ୍ସକ ଭ୍ରମରେ ଏହାକୁ ଯକ୍ଷମାନର ବୋଲି କହନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସକ ଯଦି ରକ୍ତପିତ୍ର ରୋଗକୁ ଯକ୍ଷମାନୋଗୀ ବୋଲି କହେ ତାହାହେଲେ ରୋଗୀ ଯକ୍ଷମାନ ଶୁଣିଲା ମାତ୍ରେ ତାର ଅଧେ ପ୍ରାଣ ଚାଲିଯାଇଥାଏ । ଅତେବଂ ଖୁବ୍ ସାବଧାନ ସହିତ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଯକ୍ଷମାନର ଆକ୍ରମଣ କରିବା ଯୁବରୁ ସର୍ଦି ହୁଏ, ବାରମ୍ବାର ଛିଙ୍କ ଆସେ, କପ ବଢ଼େ ଓ ମାଟି ମଧୁରିଆ ଲାଗେ । ଖାଇବାରେ ଅଗୁଡ଼ି ଆସେ, ମୁହଁ ହାତ ପାଦ ଶୁଶ୍ରାପାଏ । ରୋଗୀ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଦେଖେ, ଆଖୁ ଧଳା ହୋଇଯାଏ, ସୀ ସମ୍ମୋହ କରିବାକୁ ଅଧିକ ଲଜ୍ଜା ହୁଏ । ସ୍ଵପ୍ନରେ ଶୁଖ୍ଲଲା ନଜି, ଶୁଖ୍ଲଲା ଗଛ, କୁଆ, ଶାଗୁଣୀ ଦେଖେ । ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କଳା ପରେ ସର୍ବଦା ଜ୍ଵର, ବିଶେଷତଃ ରାତିରେ ଜ୍ଵର, କାଶ, ଖଞ୍ଜାରରେ ରକ୍ତମିଶ୍ରିତ କପ, ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଅଧିକ ଖାଲ, ହାତ, ପାଦରେ ଜ୍ବାଲା, କାଷ ଓ ପାର୍ଶ୍ଵରେ ବେଦନା ଏବଂ ସର୍ବାଜୀରେ ଦାହ ଏ ସବୁ ଯକ୍ଷମାନର ଲକ୍ଷଣ ।

ଯକ୍ଷମାନର ଅନ୍ୟ ଔଷଧ କ୍ଷୟ ରୋଗରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଯୋନିକଣ୍ଠ (ପେନ)

ଘୋଷା ଫଳ ଗୋଟିଏ ଚାର୍ଷ କରି ୫ ଟି ବଚିକା କରିବ । ଘୋଲ ଦହି ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ ଟି ବଚିକା ଖାଇଲେ ଯୋନିକଣ୍ଠ ଭଲ ହୁଏ ।

ଯୋନିକଣ୍ଠ

ଶଙ୍ଖଭୟ ଏକଅଣା ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ଏବଂ ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଯୋନି ଭିତର ଧୋଇବ ।

ଯୌବନ ରକ୍ଷା

ବୃଦ୍ଧଦାରକ ତେରକୁ ଚାର୍ଷ କରି କନାରେ ଛାଣି ଗୋଟିଏ ମାଟି ପଳମରେ ରଖି ଶତାବରୀ ରସ ପକାଇବ ଯେପରି କାନ୍ଦୁଆ ପରି ହୁଏ । ତାକୁ ଦିନରେ ଖରାରେ ଓ ରାତିରେ କାନରରେ

ରଖୁବ । ତା ପରଦିନ ଶିଳରେ ବା ଖଳରେ ଚାର୍ଷ କରି ସେହିପରି ଶତାବ୍ଦୀ ରସ ଦେଇ ଦିନରେ ଖରାରେ ଓ ରାତିରେ କାକରରେ ରଖୁବ । ଏହିପରି ସାତଥର କଳା ପରେ ଚାର୍ଷ କରି ଶିଶିରେ ରଖୁବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧୟାରେ ଦୂରଥଣୀ ଠାରୁ ସୁକି ଓଜନ ଚାର୍ଷ ଗୁଆର୍ମିଆ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦୂରମାସ ଖାଇଲେ ମନୁଷ୍ୟ ମେଧାବୀ ଓ ବଳିପଳିତ ହୁଏ ।

ରକ୍ତ ଗଢ଼ି ଗୋଡ଼ହାତ ଫୁଲିଲେ

ଆଙ୍କୁଳ (ଧଳା ଆଙ୍କୁଳ) ଚେର ବା ଛାଳିକୁ ବାଟି ରାଶି ତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଯେତେ ବଡ଼ ଫୁଲା ହୋଇଥାଲେ କମିଯିବ ଏବଂ ପୁନରପି ରକ୍ତ ନ ଗଡ଼ିବାକୁ ଅଶ୍ଵତଥ ଛାଳିକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ପାଣି ମିଶାଇ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇବ ।

ରକ୍ତରେ କୃମି

ରୁଧରମ୍ପେଷୁ କୃମିଷୁ ଗନ୍ଧକାର୍କ ପିବେତ୍ ନରଃ
ରାତ୍ରୋତ୍ ଜାଗରଂ କୁର୍ଯ୍ୟାତ୍ ରକ୍ତ କୃମି ନିବୃତ୍ତୟେ ।

ଅର୍ଥ - ଗନ୍ଧକର ଅର୍କ ପିଲ ରାତିରେ ନ ଶୋଇଲେ ରକ୍ତମ୍ବୁ କୃମି ନଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ।

ମାତ୍ରା - ଅଧ ଆଉନ୍ସ ଅର୍କରେ ଅଧ ଆଉନ୍ସ ପାଣି ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧୟାରେ ପିଲ ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହେବ । ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଖାଇ ୪ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

ରକ୍ତପିତ୍ର

ଏହି ଗୋଗା କାହିଁକି ହୁଏ : ସୁର୍ଯ୍ୟାତାପ, ଅଗ୍ନିରାପ, ଅତି ପରିଶ୍ରମ, ଶୋକ, ଅତି ମୌଥୁନ, ମରିଚାଦି ତାଷଣବୀର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ସେବନ, ଯାର, ଲବଣ, ଅମ୍ବ ଓ ରାଗତ୍ରବ୍ୟ - ଏହିପରି ଅତିଶ୍ୟ ସେବନ କଲେ ପିଇ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଲୋହିବର୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ପିଇ ନିଜର ତାଷଣ ଉଷ ଓ ପୂତିର୍ବ ଆଦି ଗୁଣ ଦାରୀ ରକ୍ତ ଶାପ୍ର ଦୂଷିତ କରିଥାଏ । ତପ୍ରରେ ସେହି ଦୂଷିତ ପିଇ ଓ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ମିଳିତ ହୋଇ ଗୁହ୍ୟ, ଲିଙ୍ଗ, ଯୋଦି ମାର୍ଗରେ ତଳବାଟରେ ଅଥବା ମୁଖ, ନାକ, କର୍ଣ୍ଣ ଓ ନେତ୍ର ମାର୍ଗରେ ଉର୍ଦ୍ଧବାଟରେ କିମ୍ବା ଉପର ଓ ତଳ ଉଭୟବାଟରେ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ଅତି କୁପିତ ହେଲେ ସମ୍ମତ ଲୋମ୍ପୁଳରୁ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ।

ରକ୍ତପିତ୍ର କଟ ମିଶ୍ରିତ ହେଲେ ଉପରଗାମୀ, ବାତମିଶ୍ରିତ ହେଲେ ତଳଗାମୀ ଏବଂ ବାୟୁ ଓ କଟ ଉଭୟ ମିଳିତ ହେଲେ ଉପର ଓ ତଳ ଉଭୟ ମାର୍ଗଗାମୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଦୋଷ ଭେଦରେ ରକ୍ତପିତ୍ର ଯେପରି ଗତିତେବ ହୁଏ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଭେଦ ହୋଇଥାଏ । ଯଥା - ବାତପ୍ରକୋପରେ ରକ୍ତ ଶ୍ୟାମ ବା ଅରୁଣ ବର୍ଷ, ଫେଣ୍ୟୁତ୍ତ, ପତଳା ଓ ଗୁଷ୍ଠ ହୁଏ । ପିରପ୍ରକୋପରେ ରକ୍ତ କଷାୟବର୍ଷ (ବରପ୍ତ୍ର କାଥ ପରି), କୃଷ୍ଣବର୍ଷ, ଗୋମୁତ୍ର ବର୍ଷ, ଚିକକଣ, ଅଳକୁପରି ବର୍ଷବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । କଟ ପ୍ରକୋପରେ ରକ୍ତ, ଘନ, ଅଛ ପାଣ୍ଡୁର ବର୍ଷ, ସ୍ଵିରଧ ଓ ପିଛିଲ ହୋଇଥାଏ । ଦୁଇ ଦୋଷର ପ୍ରକୋପରେ ସେହି ଦୁଇ ଦୋଷର ଏବଂ ତିନି ଦୋଷର ପ୍ରକୋପରେ ସେହି ତିନି ଦୋଷର ମିଶ୍ରିତ ଲକ୍ଷଣ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ ।

ଉର୍ଦ୍ଦ୍ଵଗ ରକ୍ତପିତ୍ର ସାଥ, ଏକଦୋଷକ ରକ୍ତପିତ୍ର ସାଥ ଏବଂ ନିରୂପତ୍ରବ ରକ୍ତପିତ୍ର ସାଥ । ଅଧୋଗ ରକ୍ତପିତ୍ର ଯାପ୍ୟ ଓ ଦ୍ୱିଦୋଷକ ରକ୍ତପିତ୍ର ଯାପ୍ୟ । ଉର୍ଦ୍ଦ୍ଵ ଓ ଅଧ ଉଭୟମାର୍ଗଗାମୀ ରକ୍ତପିତ୍ର ଅସାଧ ଏବଂ ଅତି ବେଗବାନ ରକ୍ତପିତ୍ର ମଧ୍ୟ ଅସାଧ ।

ଏହି ରୋଗର ଉପତ୍ରବ :

ଜୁର, ଦୁର୍ବଳତା, ଶ୍ଵାସ, କାଶ, ବାତି, ଦାହ, ମୁଣ୍ଡା, ପାଣ୍ଡୁବର୍ଷତା, ଅତ୍ୟନ୍ତ ଛାତି ପୋଡ଼ିବା, ଅସ୍ଥିରତା, ହୃଦୟରେ ଅନ୍ତିଶୟ ପାଢ଼ା, ଦୂର୍ଗତ କଟ ପଡ଼ିବା, ଅରୁଚି, ତୃଷ୍ଣା ପ୍ରଭୃତି ।

ଚିକିତ୍ସା - ରୋଗୀର ଯଦି ବଳ ଥାଏ, ତାହାହେଲେ ଆଗେ ରକ୍ତ ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ପ୍ରଥମେ ବନ୍ଦ ହେଲେ ହୃଦୋଗ, ପାଣ୍ଡୁରୋଗ, ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗ, ଘ୍ରାହା ଗୁଙ୍କ ଓ ଜୀରାଦି ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଦୃଷ୍ଟିକର ଲଞ୍ଚୁ ପଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ଘିଆ, ମହୁ ଓ ଖଇ ଗୁର୍ବର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଉର୍ଦ୍ଦ୍ଵଗ ରକ୍ତପିତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କୁ ଦେବ ଅଥବା ଖଜୁର, କିଷମିଥ, ଯଷ୍ମିମଧୁ ଓ ଫାରମା କୋଳି - ଏହି ସବୁ ହୃଦ୍ୟର କ୍ଲାନ୍ଥ ଶାତଳ କରି ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

ରକ୍ତ ବାତି

- ୧) ବାସଙ୍ଗ ରକ୍ତପିତ୍ର ରୋଗରେ ଏବଂ କାଶ, ଶ୍ଵାସ ରୋଗରେ ମହୋଶ୍ରଦ୍ଧା । ଅତେବ ବାସଙ୍ଗମୂଳର ଛାଲିର କ୍ଲାନ୍ଥ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ ।
- ୨) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପୁଟ ପାକ କରି ତାହାର ରସକୁ ମହୁ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଏଥରେ ସୁଦାରୁଣ ରକ୍ତପିତ୍ର ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ପୁଟପାକ - କଞ୍ଚା ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିଏ ଓଦାକନାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ତାହା ଉପରେ ବହଲିଆ କରି ଚିକିତ୍ସାମାଟି ଲେପ ଦେଇ ଘସି ନିଆଁ ଉପରେ ରଖିବ । ମାଟି ପୋଡ଼ିଗଲେ ତା ଭିତରୁ ବାସଙ୍ଗପତ୍ର କାଢି ଛେବି ରସ ବାହାର କରିବ । ମାଟି ବେଶି ପୋଡ଼ିଗଲେ ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ପୋଡ଼ିଯିବ, ରସ ବାହାରିବ ନାହିଁ ।

ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ :

- ୧) ଅଂଳାକୁ ଘିଆରେ ଭାଜି କାଞ୍ଚିରେ ବାଟି ମଷ୍ଟକରେ ଲେପ ଦେଲେ ନାକବାଟେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୨) ଦୁଧରେ ଚିନି ମିଶାଇ ନାସ ନେଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୩) ଆଖୁ ରସ ନାକବାଟେ ପିଇଲେ ନାକବାଟେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୪) ଡାଳିମ୍ ଫୁଲର ରସ, ଦୁରଗାସ ରସ, ଆମକୋଳି ରସ, ପିଆଜ ରସ, ବିଶଳ୍ୟକରଣୀ ପତ୍ର ରସ, ଆୟାପାନା ପତ୍ର ରସ - ଏଥ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିକର ଏକ ଚାମଚ ରସ ନାକବାଟେ ପିଇଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ରକ୍ତସ୍ନାବ

ଲିଙ୍ଗବାଟେ ରକ୍ତସ୍ନାବ ହେଲେ:

ଲିଙ୍ଗରେ ଶାତଳ ଜଳର ପିଚକାରୀ ଦେବ । କୁଣ୍ଡ, କାଶ, ଶର, କଳାଆଖୁ ଓ ଅଶଖୁଆ ଏମାନଙ୍କର ମୂଳ ଦୁଇତୋଳା, ଛେଳିଦୁଧ ୧ ଡରୋଳା ଓ ପାଣି ଏକ ସେଇ ଏକତ୍ର ପାକ କରିବ । ଅବଶେଷ ୧ ଗ ତୋଳା ରହିଲେ ଛାଣି ପିଜବ ।

କାନ ବାଟେ ରକ୍ତ ସ୍ନାବ ହେଲେ :

ନାକବାଟେ ରକ୍ତସ୍ନାବ ବସ କରିବାକୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦିଆଯାଇଛି, କାନବାଟେ ରକ୍ତ ବସ କରିବାକୁ ସେହି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

ପାଟିରୁ, ନାକରୁ, ମଳଦ୍ୱାରରୁ, ଯୋନିରୁ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗରୁ ରକ୍ତ ସ୍ନାବ ହେଉଥିଲେ:

କିସମିସ, ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ, ଲୋଧ ଓ ପ୍ରିୟଙ୍କୁ ଏହି ସମସ୍ତ ଦ୍ରୁବ୍ୟର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଥବା ଏହି ଦ୍ରୁବ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଦ୍ରୁବ୍ୟର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଓ ମହୁ ସହିତ ସେବନ କଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରକ୍ତସ୍ନାବ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ ମାତ୍ରା - ଦୁଇତୋଳା । ଉପରୋକ୍ତ ଦ୍ରୁବ୍ୟର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ । ଅସାଧାର ହେତୁ ଅତି ବେଗରେ ରକ୍ତସ୍ନାବ ହେଉଥିଲେ ଏମାନଙ୍କର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ପକାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ନାବ ବସ ହୁଏ । ଅଥବା ଆୟାପାନ କଞ୍ଚାପତ୍ର ଛେତି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ବାନ୍ଧିଲେ ରକ୍ତସ୍ନାବ ନିଶ୍ଚିନ୍ତା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ରକ୍ତପିରରେ ଯଦି ଜର, ତୃଷ୍ଣା, ଦାହ ଉପଦ୍ରୁବ ଥାଏ, ତାହା ହେଲେ ‘ହାବେରାଦି’ ପାଚନ ଅର୍ଥାତ୍ ହାବେର (କୁରୁବେଳି), ନାଳ କଇଁ, ଧନିଆ, ରକ୍ତଚନ୍ଦନ, ଯଷ୍ମିମଧୁ, ଶୁଲୁତି, ବେଣାଚେର, ତିହୁଡ଼ାମୂଳ ଏହି ସବୁ ଦ୍ରୁବ୍ୟର କ୍ଷାଥ, ଚିନି ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଦେବ ।

ଅଥବା ‘ଧ୍ରୀନ୍ୟକଦି’ର ଶାତକଶାୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଧନିଆଁ, ଆଂଳା, ବାସଙ୍ଗ, କିସମିସ ଓ ଘରପୋଡ଼ିଆ ଏ ସମସ୍ତର ଶାତକଶାୟ ଦେବ ।

ରକ୍ତପିରରେ ଯଦି କାଶ ଓ ଶାସ ଉପଦ୍ରୁବ ଥାଏ ତାହାହେଲେ ‘ଅଗରୁଷାଦି’ କଶାୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଅଗରୁଷ ମୂଳ (ବାସଙ୍ଗମୂଳ)ର ଛାଳି, କିସମିସ ଓ ହରିଡ଼ା ଏହି ସବୁ ପଦାର୍ଥର କ୍ଷାଥ ଚିନି ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ପିଆଇବ ।

ମୁହଁ ଓ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରରୁ ରକ୍ତସ୍ନାବ ହେଲେ :

ଶିମୁଳି ଫୁଲର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ ମାତ୍ରାରେ ମହୁ ସହିତ ଦିନକୁ ନଥର ଖାଇଲେ ମୁହଁ ଓ ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ରକ୍ତ ସ୍ନାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋତ୍ତମ ଔଷଧ - ବାସାକୁଶାଖାଶ୍ଵର, ଏଳାଦି ଗୁଟିକା, ରକ୍ତପିରାନ୍ତକ ଲୌହ, ରକ୍ତପିରାନ୍ତକ ନସ୍ୟ ।

ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି

- ୧) ଶୁଦ୍ଧ କନକା ମଞ୍ଜି, ସୌଫ୍, ହଳଦୀ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଅମଳାସାର ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ରସକର୍ପୁର ଏକତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ଅଧତୋଳା । ପ୍ରଥମେ ରସକର୍ପୁର ଓ ଗନ୍ଧକକୁ ଉଡ଼ମ ରୂପେ ଖଲରେ ମର୍ଦନ କରି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥର ଚୂର୍ଷ ପାନ ରସରେ ମର୍ଦନ କରି ଛୋଟ ବଚିକା କରିବ ।

ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ଚାରି କରି ଚରମ ପାଣିରେ ଖାଇବ । ତାପରେ ଏକଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ବଚିକା ତିନିଥର, ଅଧିପାଏ ଗରମ ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ପାଞ୍ଚ ଛାଅ ଥର ଖାଡ଼ା ହେବ । ଏକ ସପ୍ତାହରେ ଯେତେ ସତାପରା ଶରୀର ନିରୋଗ ହେବ ।

- ୨) ଶୁଦ୍ଧ ଅମଳାସାର ଗନ୍ଧକ ପାଞ୍ଚ ତୋଳା, ବେରୁମିଆ ପଡ଼ୁ ଚୂର୍ଷ, ଡୁଲସାପଡ଼ ଚୂର୍ଷ, ମଞ୍ଜୁଆତି ପଡ଼ୁ ଚୂର୍ଷ, ନିମ୍ ପଡ଼ୁ ଚୂର୍ଷ, ଗୁଲୁଟି ଚୂର୍ଷ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଷ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇତୋଳା ଲେଖାଏ ନେଇ ଏକତ୍ର କରି ଖାଣି ମହୁରେ ମର୍ଦନ କରି ପାଞ୍ଚରତି ହିସାବରେ ବଚିକା କରି ରଖିବ ।

ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ପାଣିରେ ଶିଳି ଖାଇବ ।

ଶୁଦ୍ଧ - ରକ୍ତ ବିକାର, ଚର୍ମ ବିକାର, ବିସର୍ପ ଗୋଗ ଓ କୁଣ ଗୋଗ ଶାଘ୍ର ନାଶ ହୁଏ ।

ପଥ୍ର - ଦୁଧ, ଘିଅ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବ ।

- ୩) ଗନ୍ଧକପୁଲ୍ୟ ମରିଚ ଷଡ଼ଶୁଣ ତ୍ରିପଳାନିତଃ ।
 ପିଷ୍ଟଶିଖାକ ମୂଳେନ ପୀତଶାଖିଳ କୁଷହା ।

ଶୁଦ୍ଧ ଅମଳାସାର ଗନ୍ଧକ ଏକତୋଳା, ଗୋଲ ମରିଚ ଚୂର୍ଷ ଏକତୋଳା, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇତୋଳା ଏକତ୍ର କରି ସୁନାରି ଗଛର ଛାଲିର ରସରେ ମର୍ଦନ କରି ଏକଅଣା ଓଜନରେ ବଚିକା କରିବ ।

ଏହି ବଚିକାରୁ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ପାଣିରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ, ଖାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ, ଅଗ୍ନିତେଜ ହୁଏ ଏବଂ ଭୋକ ହୁଏ ।

ରକ୍ତପ୍ରଦର

- ୧) କର୍ଣ୍ଣମାରିଚ ଗଛର ଚେର ଦୁଇତୋଳାକୁ ବାଉଳ ଧୂଆ ପାଣିରେ ବାଟି ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର କରି ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ପ୍ରଦର ନିଷୟ ଭଲ ହେବ ।
- ୨) ମୂରାଳାଟି ସୁନି ଓଜନ ଦହି ସହିତ ସାତ ଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତପ୍ରଦର ନିଷୟ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୩) ଆୟାପାନା ଗଛର ରସ ଦୁଇତୋଳା ମିଶ୍ରି ଦୁଇତୋଳା ସହିତ ଦିନରେ ୨/ମାତ୍ରର ପିଇଲେ

ରକ୍ତପ୍ରଦର, ରକ୍ତାର୍ଶ, ରକ୍ତକାଶ, ରକ୍ତବାତି, ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ଵାବ ଏବଂ ରକ୍ତତିସାରାଦି ଗୋରା ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହି ଗଛର ରସକୁ ଛେଳି ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଯୋନିରେ ପିଚକାରୀ ଦେଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଆୟାପାନା ଅଭାବରେ ବଣସେବତୀ ରସ ବା ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ ଅଥବା ପୋକ ସୁଘା ପତ୍ର ରସ ମିଶ୍ର ସହିତ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଏବଂ ସେହି ରସରେ ପିଚକାରୀ ଦେଲେ ରକ୍ତପ୍ରଦର, ମାସୁଆରୀ ରତ୍ନରେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ଵାବ ବଦ୍ଧ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ରକ୍ତାଞ୍ଚିତା

ପ୍ରତିଦିନ ବାସଙ୍ଗପତ୍ର ରସ ଏକତାମତ, ଅଦାରସ ଏକତାମତ ଏବଂ ମାହୁ ଏକତାମତ ଏକତ୍ର କରି ଖାଇଲେ ଦେହରେ ରକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ ।

ରତ୍ତିଶକ୍ତି ବଢ଼ିବାକୁ

- ୧) ମଞ୍ଜୁଆତି କଞ୍ଚାପତ୍ର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ବାଟି ପ୍ରତିଦିନ ପିଇଲେ ରତ୍ତିଶକ୍ତି ହାନତା ଦୂର ହୁଏ ।
- ୨) ଭେଣ୍ଟିଗଛର ଚେରର ଚାର୍ଝ୍ ଅଧିତୋଳା ଗାଇଦୁଧରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ରତ୍ତିଶକ୍ତି ବଢେ ଏବଂ ପ୍ରମେହ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ମଲା ଭେଣ୍ଟିଗଛର ଚେର ଆଣିବ ନାହିଁ । ଭେଣ୍ଟି ଯେତେବେଳେ ଗଛର ଫଳିଥିବ ସେହି ଗଛର ଚେର ଆଣି ଶୁଖାଇ ଚାର୍ଝ୍ କରିବ ।

ଲିଙ୍ଗର ଦୂର୍ବଳତା

ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ଜନିତ ଲିଙ୍ଗର ଦୂର୍ବଳତା ଦୂରାକରଣାର୍ୟେ :

- ୧) ଜନ୍ମପବର ଚାର୍ଝ୍ ଏକଅଣା ଓଜନ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବ ଏବଂ ମୂଳାମଞ୍ଜି ବାଟି ଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଲଗାଇବ ।
- ୨) ଢାଳଚିନ୍ତି ଚାର୍ଝ୍କୁ ପାଣିରେ ବାଟିବ ଯେପରି ମଲମପରି ହୋଇଯାଏ । ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ଲିଙ୍ଗରେ ଲେପ ଦେଇ ଗବପତ୍ର ବାଣିବ ।
- ୩) ରତ୍ନଶ ରସ ସମଭାଗ ରାଶିତେଳରେ ପୁଣ୍ଡାଇ ତେଳ ଅବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ତେଳ ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ଲିଙ୍ଗରେ ମର୍ଦନ କରି ପାନପତ୍ର ବାଣିବ ।
- ୪) ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ହିଙ୍ଗୁ ମହୁରେ ଯୋରି ଲିଙ୍ଗରେ ଲଗାଇ ପରି ବାଣିବ ।
- ୫) ଅରଣ୍ୟ କ୍ଷାର ୧ ଭାଗ, ଗାଇଦିଆ ୨ ଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ୧୨ ଘଣ୍ଠା ଲୁହା ଖଲରେ ମର୍ଦନ କରିବ (ଲୁହା ଖଲ ଅଭାବରେ ଲୁହା କରାଇରେ କରିବ) ଯେପରି ମଳମ ପରି ହୋଇଯିବ ।

- ଲିଙ୍ଗ ଅଗ୍ରଭାଗ ଛାଡ଼ି ଲିଙ୍ଗରେ ଏହି ମଳମରୁ ଚିକିଏ (୨ରତି) ନେଇ ମାଲିସ କରିବ । କିଛିଦିନ ମାଲିସ କଲେ ହସ୍ତମୌଥୁମଜନିତ ନପୁଂସକତା ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗ ଶାଶ ହୁଏ ।
- ୭) ଗଣ୍ଯମୁକ୍ତ ନାଲିବଚ ଅଧିତୋଳାକୁ ଅଧସେର ଦୂଧ ଏବଂ ଅଧସେର ପାଣି ମିଶାଇ ସିଖାଇବ । ଅବଶେଷ ଅଧସେର ରହିଲେ ଛାଣି ଚିନ୍ଦି ମିଶାଇ ପିଇବ । କିଛି ଦିନ ପିଇଲେ ନପୁଂସକ ରୋଗର କାମୋଡେଜମା ଆସେ ।
 - ୮) ହସ୍ତମୌଥୁନ ଦୋଷରୁ ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ କେତେକ ଯୁବକଙ୍କର ଲିଙ୍ଗ ଅତି ଛୋଟପିଲାର ଲିଙ୍ଗ ପରି ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ । ଲିଙ୍ଗର ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ଫେରାଇ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ - ଯୁଆଣା, କଳାଦୂନୁରା ମଞ୍ଜି, ଅଫିମ୍, ଜାଇଫଳ, ଗଞ୍ଜାଇ ମଞ୍ଜି ଏ ସବୁ ସମଭାଗରେ ଗାଇଦୁଧରେ ବାଟି ଲିଙ୍ଗରେ କିଛିଦିନ ଲଗାଇଲେ ଲିଙ୍ଗ ବଢ଼େ ।

ଶମ୍ପ୍ୟା ମୃତ୍ତୁ

ଏକସେର ତ୍ରିପଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଂଳା)କୁ କୁକୁଟିକରି ଆଠସେର ପାଣିରେ ମନ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ । ଅବଶେଷ ୨ସେର ରହିଲେ ଚାଲିରୁ କାଢ଼ି ଥଣ୍ଡା କରି କନାରେ ଛାଣି ପୁଣି ପାକ କରିବ । ମଳମ ପରି ହୋଇଗଲେ ଚାଲିରୁ କାଢ଼ିବ ନଚେତ୍ ପୋଡ଼ିଗଲେ ତାର ହୁବ୍ୟ ରୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

ସାମାନ୍ୟ ପାଣିଆଂଶ ଥୁଲେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ୨ରତି ହିସାବରେ ବଚିକା କରିବ । ଯେତେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ବଚିକା ବଳି ହୁଏ ନାହିଁ, ଅତେବ୍ଦ ତା ଦେହରେ ଗୁଲୁଚିସାର କିଛି ମିଶାଇ ବଚିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଓ ସମ୍ପାଦରେ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ଖାଇବ । ଅନ୍ତର୍ଭାବେ ୧୫ ଦିନ ଖାଇବ । ଔଷଧ ଖାଇଥିବା ସମୟରେ ତଳପଦାର୍ଥ, ଯଥା - ବେଶ ପାଣି, ଦୂଧ, ଦହି ପ୍ରୁଣ୍ଡି ଖାଇବ ନାହିଁ । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗରେ ଏହି ବଚିକାକୁ ସକାଳେ ଓ ସମ୍ପାଦରେ ୨ଟା ଲେଖାଏଁ ଖାଇବ ।

ଶରୀରକୁ ବଳିଷ୍ଠ କରିବାକୁ

- ୧) ଅଶ୍ଵଗଶା ଚାର୍ଷ ଅଧିତୋଳା, ଘିଅ ଏକତୋଳା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇଲେ ଶରୀର ତଥା ବୀର୍ଯ୍ୟ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ୨) ଉଦୟର ଫଳକୁ ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇଲେ ଶୁକ୍ରବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଶରୀର ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ ।
- ୩) ଧଳାଚିତା ଚାର୍ଷ ଏକଅଶା ଓଜନ ଗାଇଦୁଧ ଏକପା ସହିତ ଦୂଇମାସ ଖାଇଲେ ଶରୀର ବହୁତୁଳ୍ୟ ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ । ମହୁସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ରୂପବତ, ଶୁଣବନ୍ତ ଓ ପ୍ରିୟବନ୍ତା ହୁଅଛି ।
- ୪) ଲୌହତ୍ତ୍ସ ଚାର୍ଷ ଏକତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଗୁରଗୁରୁ ୧ ୨ ତୋଳା, ତ୍ରିକରୁ ଚାର୍ଷ ୨୦ ତୋଳା, ତ୍ରିପଳା ଚାର୍ଷ ଗାଇତୋଳା, ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଏକତୋଳା ଚାର୍ଷ ମହୁ ଏବଂ ଘିଅସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଏହା ଶକ୍ତି ବର୍ଷକ ଓ ବ୍ୟାଧିନାଶକ ।

ଶୁକ୍ରମୋହ

- ୧) ବଜାଉସ୍ତୁ ଅଧରତି, ପ୍ରବାଳପିଷ୍ଠ ଏକରତି, ଆଂଳା ମୁରିବବା ଗୋଟିଏ । ଏହା ଏକପାନ ହେଲା । ଶୀର୍ଷରୋଗୀ ପାଇଁ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଦେବ । ବଳିଷ୍ଠ ଲୋକ ପାଇଁ ଦୁଇଗୁଣ ଦେବ । ଅନ୍ତରେ ଦୁଇମାସ ଖାଇବ ।
- ୨) ଶୈତପୂରୁଣୀ ଚେରକୁ ପାନରେ ଖାଇଲେ ଶୁକ୍ରମୋହ ଭଲ ହୁଏ ।
ଚେରମାତ୍ରା - ଏକଅଣି ଓଜନ ।

ଶୁଖାରୋଗ

ପିଲାଙ୍କର ଶୁଖା ରୋଗ ଦେଖ ।

ଶୂଳ (Colic)

- ୧) ଶୁଣି ଏକତୋଳା, ଜଡ଼ା ଚେର (ଗବଚେର) ଏକତୋଳା, ଅଧୟେର ପାଣିରେ ସିଂହାଳ ଅବଶେଷ ଏକଛତାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଦୁଇଅଣି ଓଜନର ସ୍ଥିର ଲବଣ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଶୂଳ (ପେଟବ୍ୟଥା) ଉତ୍ତରଣାତ୍ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
- ୨) ଶୋଧୁତ ବଜ୍ରମାଗ (ମହୁରା) ଦୂର୍ବ୍ଲିକ୍ଷା ଏକରତି ଗରମ ପାଣିରେ ପିଇଲେ ଉତ୍ତରଣାତ୍ ଉଦ୍ଦର ଶୂଳ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।
ବଜ୍ରମାଗ ବା ମହୁରାକୁ କିପରି ଶୋଧନ କରିବ:-
ଦୁଇ ତୋଳା ମହୁରା କରାଇରେ ରଖି ଦଶସେର ପାଣିରେ ଫୁଟାଇବ । ସେଥିରେ ଅରଖ ପୁଲ, ଅରଖ ପତ୍ର ଏବଂ ଅରଖଚେର ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କିଛି ପକାଇବ । ୩/୭ ସେଇ ପାଣି ମରିଗଲେ ମହୁରାକୁ କାଢ଼ି ପକାଇ ଶୁଖାଇ ଦୂର୍ବ୍ଲିକ୍ଷା କରି ରଖିବ ।
- ୩) ଏକତୋଳା ଗୁଆ ଘିଅରେ ଗୋଟିଏ ଲଙ୍କାମରିଚ ଫୁଟାଇବ । ଯେତେବେଳେ ଲଙ୍କାମରିଚ ପୋଡ଼ିଯିବ ସେତେବେଳେ ଲଙ୍କାମରିଚ କାଢ଼ି ପକାଇ ସେହି ଘିଅକୁ ପିଇଲାମାତ୍ରେ ଉଦରଶୂଳ ଉତ୍ତରଣାତ୍ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।
- ୪) ଶୋଧୁତ ହିଙ୍ଗୁ ଏକରତି, ମୁନାକା (ବଡ଼ କିସମିଥ) ଭିତରୁ ମଞ୍ଜିକାଡ଼ି, ତା ଭିତରେ ପୂରାଇ ଗଲିଦେଇ ଉତ୍ତରଣାତ୍ ପେଟବ୍ୟଥା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ହିଙ୍ଗୁକୁ ଘିଅରେ ଭାଜିଲେ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ ।
- ୫) ଚା'କୁ ଚିଲମରେ ପୂରାଇ ଧୂଆଁ ଖାଇଲେ ପେଟବ୍ୟଥା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।
- ୬) କଞ୍ଚା ପିଟିକରି ଦୁଇଭାଗ, ଶୁକ୍ରରାତି ମଞ୍ଜିଦୂର୍ବ୍ଲିକ୍ଷା ଏକଭାଗ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଦୂର୍ବ୍ଲିକ୍ଷା ସୁକୁ ଓଜନ ଏକଭାଗର ରସୁଣ ରସରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ । ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।

୭) ଅରଖମୂଳ ଖାଲି ଓ ଅପିମ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୪ଅଣା ଓଜନ, କଳମି ସୋରା ଏକତୋଳା ସଙ୍ଗେ ଏକତ୍ର ମର୍ଦନ କରି ୨ରୁ ୪ରୁ ଛିସାବରେ ବଚିକା କରି ପାଣି ସହିତ ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ଏଥରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୂଳ, ଯାହାର ଛାତି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ, ହୃଦଶୂଳ, ପାର୍ଶ୍ଵଶୂଳ, ବୃକକ ଶୂଳ, ଶସନକ ଜୁରରେ ଶୂଳ ସେହିକଣି ନାଶ ହୁଏ ।

ଅପିମକୁ ଅଦାରସରେ ସାତଥର ଭାବନା ଦେଇ ଶୁଣ କରିଲା ପରେ ଔଷଧରେ ପକାଇବ ।

ପିତ୍ରକୋଷରେ ପଥୁରୀ ଶୂଳ

ରୋଗର କାରଣ ଓ ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳାର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

- ୧) ଫିଟିକିରି ଖାଇ ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ଦିନକୁ ୨ଥର ଗରମ ପାଣିରେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
- ୨) ଜଙ୍ଗଲି କପୋତ (କାସ୍ତାପକ୍ଷୀ)ର ବିଷା ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦୁଇଅଣା ଓଜନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଗରମ ପାଣିରେ ୩/୪ ଦିନ ଖାଇଲେ ପଥର ଚୂର୍ଣ୍ଣତ ହୋଇ ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।
- ୩) ମଞ୍ଚୁଆତି ପଡ଼ୁ ଅଧିତୋଳା ଅଧିରସରେ ପାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଅଧପା ରହିଲେ ଛାଣି ଉଷ୍ଣମ ଥାଉ ଆଉ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
- ୪) ପ୍ରତିଦିନ ୧୦ତୋଳା ମୂଲିରସରେ ମିଶ୍ର ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ବୃକ୍କଶୂଳ ଓ ମୂତ୍ରନଳକାର ପଥର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ପରିସ୍ରାରେ ବାହାରି ପଡ଼େ ।

ଶୂଳାନ୍ତକ ତେଲ

ରେକ୍ଟିଫାଇଡ୍ ସ୍ପିରିଟ୍ (Rectified Spirit) ୪ ଆଉନ୍ସ ସୋରିଷ ତେଲ, ୪ ଆଉନ୍ସ କର୍ପୂର ୨.୫ ତୋଳା, ରସୁଣ ରସ ଏକ ଆଉନ୍ସ ।

ଗୋଟିଏ ବୋତଳରେ ରେକ୍ଟିଫାଇଡ୍ ସ୍ପିରିଟ୍ ରଖୁ ସେଥିରେ କର୍ପୂର ମିଶାଇ ଶିଶି ମୁଁହୁ ବନ୍ଦ କରି କିଛିଦିନ ରଖିଲେ କର୍ପୂର ମିଳାଇ ଯିବ । ତାପରେ ରସୁଣ ରସ ମିଶାଇ କିଛି ସମୟ ଶିଶିକୁ ହଲାଇ ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ୫ଦିନ ଖରାରେ ରଖିବ । ତା'ପରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ବ୍ୟଥା ହେଉଥିବା ଯାଗାରେ ୨/୩ଥର ମାଲିସ କରିବ ।

ଶୋଥ

- ୧) ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ସିଙ୍ଗାରରେ ଭଲ କରି ମର୍ଦନ କରି ଚଣାପରି ବଚିକା କରିବ । ଏକତୋଳା ଗୁଆ ଘିଅରେ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ସକାଳେ ଓ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ । କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଖାତା ସଫା ହୋଇ ଶୋଥ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।
- ୨) ହାତିଆ କାଙ୍କଡ଼ ମଞ୍ଜି ଶସ ଗୋଟିଏ ଭାଜି, ଚାଉଳ ଭଜା ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଇଅଣି ଓଜନରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଦିନକୁ ୨ ଟି ମଞ୍ଜି । ଏହିପରି ଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
- ୩) ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବା ନାଲି କାଇଅଞ୍ଚ ଚେର ସାତଖଣ୍ଡ ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧିବ ।

ଶ୍ଵାସ

- ୧) କଳାକୁଳୁଡ଼ା (ଗଞ୍ଜା)ର ଶୁଦ୍ଧକୁ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ପ୍ରତିବିନି ସ୍ଵକିଅଜନ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଶ୍ଵାସ ଗୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବ ।
- ୨) ଯେଉଁ ଗାଇ ପ୍ରଥମ ଥର ପ୍ରସବ କରିଥିବ ତାର ଦୂଧ (ପ୍ରସବ ପରେ ପ୍ରଥମ ଥର ଯେଉଁ ଦୂଧ ଦୁହାଁ ହେବ) ନେଇ ଗୋଗାକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ଏକାଥରକେ ଶ୍ଵାସ ଭଲ ହୋଇଯିବ । କିନ୍ତୁ କୋମଳ ପ୍ରକୃତି ଲୋକଙ୍କୁ ଏହି ଦୂଧ ଦେବ ନାହିଁ ।
- ୩) ମୁସରବଗକୁ ଖଲରେ ପକାଇ ଚାର୍ଷ କରି ପାଣି ଦେଇ ଏକରତି ହିସାବରେ ବଟିକା କରିବ । ପ୍ରତିବିନି ଗୋଟିଏ ବଟିକା ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଅପଥ୍ୟ - ମହିଷୀ ଦୂଧ, ଦହି, ଚହ୍ଲ, ସବୁପ୍ରକାର ଖଣ୍ଡ ଏବଂ ତେଲରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ପରାର୍ଥ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ପଥ୍ୟ - ପୁରୁଣ୍ଡା ନାଲିରଙ୍ଗ ଚାଉଳ, ଗହମ, ପୁରୁଣ୍ଡା ଘିଅ ଏବଂ ଛେଳି ଦୂଧ ।

- ୪) ମନ୍ୟୁ ପକ୍ଷ ପୋଡ଼ି ଉସ୍ତୁ କରିବ । ସେହି ଉସ୍ତୁରୁ ଏକରତି ଗୋଟିଏ ପାନପତ୍ର ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ଲାଗ ଲାଗ ୧୦ ଦିନ ଖାଇବ ।
- ୫) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରପେ ଏକ ଶହ ତୋଳା, ମୃତ ସଞ୍ଜିବନୀ ସ୍ଵରା ଏକଶହ ତୋଳା, ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଚିନା ବାସନରେ ରଖୁ ତା ଦେହରେ ଯଷ୍ଟିମଧ୍ୟ ସତ୍ତ୍ଵ ଦୁଇତୋଳା, କର୍ପୂର ଏକତୋଳା, ଅପିମ ଏକତୋଳା, ବାହାଡ଼ା ଚାର୍ଷ ଦୁଇତୋଳା, ଲବଙ୍ଗ ଚାର୍ଷ ଦୁଇତୋଳା, ଅଳାଇଚ ମଞ୍ଜି ଚାର୍ଷ ଦୁଇତୋଳା, ଗୋଲମରିତ ଚାର୍ଷ ଏକତୋଳା, ତାଳିସ ପତ୍ର ଚାର୍ଷ ଦୁଇତୋଳା, କକତାଶୁଙ୍ଗି ଚାର୍ଷ ଏକତୋଳା, ଶୁନ୍ତ ଦୁଦୁରାମଞ୍ଜି ଚାର୍ଷ ଏକତୋଳା, କୁଡ଼ି ଚାର୍ଷ ଏକତୋଳା, ଚିନି ଚାଳିଶ ତୋଳା ମିଶାଇ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଏକମାସ ରଖିଦିଅ । ତା'ପରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖ ।

ମାତ୍ରା - ଅଧିତୋଳା ବା ଦୁଇ ଚାମତ (ଚା ଚାମତ)

ଅନୁପାନ - ଦୁଇ ଚାମତ ପାଣି ।

ଶୁଣ - କାସ ଓ ଶ୍ଵାସର ଅଦ୍ଭୁତ ଔଷଧ ।

- ୬) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର, ପଲାସ ପତ୍ର, କଦଳୀ ପତ୍ର, ଅପାମାରଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଅଙ୍ଗରାତି, ମକାର ଖୋଦା (ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ନେଲା ପରେ ଧଳା ହୋଇ ଯାହା ରହେ), ଅଶ୍ଵଦଥ ଗଛର ହାଲି ପୃଥକ୍ ଭାବରେ ପୋଡ଼ିବ । ଏ ସମସ୍ତର ସମଜାଗ ପାଉଁଶ ଏକତ୍ର କରି ଯେତେ ଓଜନ ହେଲା ତାର ଆଠଶୁଣ ପାଣି ବେଳ ନାଦିନ ଗୋଟିଏ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ମଞ୍ଜିରେ ମଞ୍ଜିରେ ଘାଁଖ ଥିବ । ୪ର୍ଥ ଦିନ ଉପର ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ସେହି ପାଣିକୁ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ଗୋଟିଏ କରାଇରେ ପାକ କରିବ । ହାଣ୍ଡି ତଳେ ବସିଯାଇଥିବା ପାଉଁଶକୁ ପୋପାଡ଼ି ଦେବ । ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ପାଣି ଶୁଖ୍ୟାଇ ଲୁଣପରି ଦେଖାଯିବ ସେତେବେଳେ କରାଇକୁ ତୁଳିବୁ ବାହାର

କରିବ, କାରଣ ବେଶି ପୋଡ଼ିଗଲେ ଶାରର ଗୁଣକାରୀ ସତ୍ତ୍ଵ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ଶାରକୁ ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ଥୂର୍ଯ୍ୟାଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇଅଣି ୭ଜନ ଶାର ମହୁ ଏକଚାମତ ସଙ୍ଗେ ଶାଇଲେ ଶ୍ଵାସ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । (ସନ୍ୟାସାଦର)

ଶ୍ଵାସ ପାଇଁ ସିଗାରେଟ୍ :

ଶ୍ଵାସାଶ୍ଵର ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଚାରିଭାଗ, କଳା ଦୁଦୁରା ପତ୍ର ଏକ ଭାଗ ଟିକିଟିକି କରି କାଟି ସିଗାରେଟ୍ ପରି ଧୂଆଁ ପିଇବ । କେତେକ କମାନୀ ଏହି ସିଗାରେଟ୍ ବିକି ହଜାର ହଜାର ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରୁଛନ୍ତି ।

ସର୍ବ

- ୧) ଗାଙ୍ଗଶା ଖଇ ୨ ରତ୍ନ ଏକ କପ ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ନଥର ପିଇବ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆହାର କରିବ ।
- ୨) ପିଇ ଦୋଷରୁ ସର୍ବ ହୋଇଥିଲେ - ଗ୍ରାଷକାଳରେ ପ୍ରାୟ ସର୍ବ ହୁଏ । କେତେକ ଲୋକ ଭୁଲବଶତଃ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସର୍ବପାଇଁ ଗରମକାରକ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପିଇ ଦୋଷରୁ ସର୍ବ ହୋଇଥିଲେ ଏକପା ବା ଦେଢ଼ପା ସବ୍ୟ ଗାଇଦାହି ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସର୍ବ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୩) ମିଶ୍ରି ଏକତୋଳା ଓ ଅଦା ଏକ ତୋଳା ୪ କପ ପାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଏକ କପ ପାଣି ରହିଲେ ଛାଣି ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ପିଇବ । ଏହିପରି ଦିନକୁ ୩ ଥର ପିଇବ । ଦୁଇଦିନ ପିଇଲେ ସର୍ବ ଛାଡ଼ିଯାଏ ।
- ୪) ଦୁଲସି ପତ୍ର ରସ, ଅନା ରସ ଓ ମହୁ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ଚାମତ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର ପିଇଲେ ୩/୪ ଦିନରେ ସର୍ବ ଛାଡ଼ିଯିବ ।

ସଂଗ୍ରହଣା (Chronic Diarrhoea)

ଆମାଶୟ ଓ ପକ୍ଷାଶୟର ସନ୍ଧି ପ୍ରଦେଶଟି ଯାହାକୁ ପିଭାଶୟ କହନ୍ତି ତାର ନାମ ଗ୍ରହଣା । ଏହା ନାଭାର ଉପର ଭାଗରେ ଥାଏ । ଏହା ପାଚକ ଅଗ୍ରିଗ ଅଧିଷ୍ଠାନ ଅଗେ । ଅନ୍ତକୁ ସେ ଗ୍ରହଣ କରେ ବୋଲି ତାକୁ ଗ୍ରହଣା କହନ୍ତି ।

ଏହି ରୋଗ ହେବାର କାରଣ :- ଅନୁଚିତ ଆହାର, ଯଥା - ଅତିରୋଜନ, ପୂର୍ବଆହାର ଜାର୍ଷି ନ ହେଉଣୁ ପୁନର୍ବାର ଭୋଜନ, ଅକାଳରେ ଭୋଜନ ଏବଂ ଅପକ୍ଷ ବା ଅର୍ଦ୍ଧପକ୍ଷ ଭୋଜନ ଦ୍ୱାରା ଅଗ୍ନିଦୂଷିତ ହୋଇ ଗ୍ରହଣା ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଦୁର୍ଗନ୍ଧମୁକ୍ତ ମଳ କେତେବେଳେ କଠିନ ଓ କେତେବେଳେ ତରଳ ହୁଏ । ଦିନରେ ୪/୫ଥର ମାତ୍ରିଆ ରଙ୍ଗର ତରଳ ଖାଡ଼ା କିଛିଦିନ ହୋଇ ଖାଡ଼ା ସ୍ଥିଂ ବନ ହୋଇଯାଏ । ପୁଣି କିଛିଦିନ କଠିନ ଖାଡ଼ା ହୋଇ ପୁଣି ମନକୁ ବନ ହୋଇଯାଏ । ତୋଗା କ୍ରମଶଃ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ି ମୃତ୍ୟୁ ପୁଣରେ ପହଞ୍ଚେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) କୁହେଇ ଛାଲି ୪ ତୋଳାକୁ ଦୂର୍ଖ କରି ସାତ ଭାଗ କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ପୁଡ଼ିଆ ଦହି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଯଥା ସମ୍ବ ଭୋକକୁ ସହ୍ୟ କରିବ । ଅତ୍ୟଧିକ ଭୋକ ହେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଚହ୍ନ୍ (ଘୋଲ ଦହି) ପିଇବ ଏବଂ ଚହ୍ନ୍ ଓ ଭାତ ଖାଇବ । ଏକ ସପ୍ରାହରେ ଗୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
- ୨) ସୁନି ଓଜନ କୌଡ଼ି ଭସ୍ତୁ, ଅଧରାମଚ ମହୁ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ସୈଫବ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।
- ୩) ରିସାଞ୍ଚାନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରି ପାକ କରିବ । ବଚିକା ପରି ହେଲେ ୨ ରତ୍ନ ହିସାବରେ ବଚିକା କରିବ । ଥରକେ ୪ ବଚିକା ଚହ୍ନ୍ ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୪ ଥର ଖାଇବ । ଚହ୍ନ୍ ବ୍ୟତାତ ଆଉ କିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ । ନଦିନରେ ଗୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
- ଶାସ୍ତ୍ରୋତ୍ତମାନ ଉପରେ - ଅଗ୍ନିତୁଷ୍ଟି, ଦଗଧବଚି, ତକ୍ରବଚି ।

ସର୍ପ ପଳାଇବାକୁ

- ୧) ଅଶ୍ଵରଥ କାଠ ଧୂଆଁ ଦେଲେ ଘରୁ ସାପ ପଳାଇବେ । ମହାକାଳ କଦା ଗାତର ମୁହଁରେ ରଖିଲେ ସେହି ଗାତରେ ଥିବା ସାପ ଚାଲିଯାଏ ।
- ୨) ଚାକୁଣ୍ଡ ଚେର ଦେଖିଲେ ସାପ ପଳାଇବ । ଏହି ଗଛର ମଞ୍ଚ ପାଖରେ ଥିଲେ ସାପ ପାଖରେ ପଶିବ ନାହିଁ ।
- ୩) ସ୍ଵପ୍ନେ ସର୍ପଭୟ ନାହିଁ ତଥା ସର୍ପ ନିବାରଣ ନାହିଁ ।
ଗୃହାଦ୍ଵା ପୁଷ୍ପନକ୍ଷତ୍ରେ ହିୟମୃତା ମୂଳକ ପୁନଃ
ତନ୍ମାଳା ଧାରନେ କଣ୍ଠେ ସର୍ପବାଧାଭୟ ନାହିଁ ।
ଅର୍ଥ - ପୁଷ୍ପା ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଗୁଲୁଚି ମୂଳ ଆଣି ବେଳରେ ମାଳ ପରି ପିନ୍ଧାଳରେ ରାତିରେ
ସ୍ଵପ୍ନରେ ସାପ ଦେଖିବ ନାହିଁ କି ସାପ ପାଖରେ ପଶିବ ନାହିଁ ।
- ୪) ରବିବାର ଦିନ ଦଣ୍ଡ ପୋଏଲା ମୂଳ ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ ସର୍ପମୁଖ ବନ୍ଧନ ହୁଏ ।
- ୫) ଆଶାକ ଶୁକ୍ଲପାଷ ରବିବାର ଦିନ ଜିଶ୍ଵରଜଟା ଚେର (ପାନ ଅଇରି ଚେର) ହାତରେ ବାନ୍ଧିଲେ
ସାପ ପାଖରେ ପଶିବ ନାହିଁ । ଅଥବା ସମ୍ବ ଶିଙ୍ଗ ପାଖରେ ଥିଲେ ସାପ ପାଖରେ ପଶିବ
ନାହିଁ ।
- ୬) ବେଶୁନିଆ ଚେର ଘରେ ଥିଲେ ସାପ ଘରେ ପଶିବ ନାହିଁ ।

ସର୍ପ ବିଷ

- ୧) ଗୋମୁତ୍ରେ ନରମୁତ୍ରେ ବା ପୂରାଶେନ ଛୁଟେନ ବା
ହରିଦ୍ଵା ପାନ ମାତ୍ରଣ ବିଷ ହୁଏ ଚାରିରଙ୍ଗ ॥

ଅର୍ଥାତ୍ - ଗାଇ ମୃତ ବା ନରମୃତ ବା ପୁରୁଣା ଯିଅ ସହିତ ହଳଦି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସର୍ପ ବିଷ ଏପରିକି ସର୍ବ ପ୍ରକାର ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ବିଷ ଝଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୃତ ପିଇବାକୁ ଦେଉଥିବ । ନରମୃତ ଦ୍ୱାରା ମୁଁ ଅନେକ ରୋଗାଙ୍କୁ ଭଲ କରିଛି । ପୁରୁଷ ଲୋକକୁ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକକୁ ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ କେବଳ ପୁରୁଷ ଲୋକର ମୃତ୍ତରେ ଚିକିଏ ହଳଦୀ ପକାଇ ପିଆଇଦେବ । ହଠାତ୍ ହଳଦୀ ନ ମିଳିଲେ କେବ ମୃତ୍ତ ପିଆଇଦେବ । ପରେ ହଳଦୀ ମିଳିଲେ ମୃତ୍ତ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପିଆଇ ଦେବ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଅଫିମ ଖାଇ ବା କନିଆଇ ମଞ୍ଜିଖାଇ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରୁଥିବା ରୋଗାଙ୍କୁ ଏହି ନରମୃତ ଦ୍ୱାରା ଭଲ କରିଛି । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକର ମୃତ୍ତ ଦେବ ନାହିଁ ।

- ୧) ବିଷାକ୍ତ ସାପ କାମୁଡ଼ିବା ମାତ୍ରେ କାମୁଡ଼ିବା ଯାଗା ଉପରକୁ, ଅତିଥଃ ଛୁ' ଆଙ୍ଗୁଳ ଉପରକୁ ଖଣ୍ଡେ ଡୋରି ବା ଲୁଗାଧଢ଼ି ଜୋଗରେ ବାଣି ଦେବ ଯେପରି ରକ୍ତ ଉପରକୁ ନିରତେ । ସେହି ବିଷ ହୋଇଥିବା ଯାଗାର ୪ ଆଙ୍ଗୁଳ ଉପରକୁ ଆଉ ଥରେ ବାଣିବ । ତା'ପରେ କ୍ଷତ ଯାଗାଙ୍କୁ ଛୁରାରେ ଚିକିଏ ଚିରିଦେବ, ଯେପରି ରକ୍ତ ବାହାରେ । ଗୋଟିଏ ତିନୁଳା ମଞ୍ଜିକୁ ପଥରରେ ଘୋର ଘୋର ହୋଇଥିବା ପାଖକୁ ସେହି କ୍ଷତ ଯାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ଜାରମହୁରା ପରି ଲାଗି ରହି ବିଷରକ୍ତ ଶୋଷଣ କରିବ । ସେ ମଞ୍ଜି ଖସି ପଡ଼ିଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମଞ୍ଜି ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ଲଗାଇବେ । ଯେତେବେଳେ ମଞ୍ଜି ଆଉ ଲାଗିବ ନାହିଁ, ଜାଣିବ ବିଷ ନାହିଁ ।
- ୨) ଜଠାପଳ ତୋପା ଅଧତୋଳା ପାଣିରେ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ଉଷ୍ମମ କରି ପିଆଇ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ବିଷ ବାହାରି ପଡ଼ିବ । ବିଷ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାରମ୍ବାର ପିଆଇବ । ନ ପୋଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଉଥିବ । ପୋଡ଼ିଲେ ଜାଣିବ ଆଉ ବିଷ ନାହିଁ ।
- ୩) ଲଙ୍କାମରିଚ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ରୋଗାର ଆଖିରେ ଲଗାଇଲେ ଆଖୁ ପୋଡ଼ିବ ନାହିଁ । ନ ପୋଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଉଥିବ ।
- ୪) ମହାକାଳ ପତ୍ର ରସ ନାକରେ ତେଣୁଲେ ସର୍ପବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ରୋଗାର ସଂଙ୍ଗୀ ଲୋପ ହୋଇଥିଲେ ଏହି ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ଶାସ୍ତ୍ର ଚେତା ଆସେ ।
- ୫) ଲଙ୍କାଙ୍ଗଳିଆ କନ୍ଦାଙ୍କୁ ପାଣିରେ ବାଟି ତାର ରସ ରୋଗାର ନାକରେ ତେଣୁଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ୬) ଗାଙ୍ଗଶାଖର ଅଧତୋଳା, ଗାଙ୍ଗିଅ ଦୁଇତୋଳାରେ ମିଶାଇ ଦିନରେ ୩/୪ ଥର ପିଆଇଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହି ଉପାୟରେ ସ୍ଥାବର ଓ ଜଙ୍ଗମ ସକଳ ପ୍ରକାର ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ୭) କେବଳ ମୃତ୍ତ ଚିକିଷା ବ୍ୟତାତ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ସବୁ ନିଷ୍କଳ ହେଲେ ପ୍ରତିକୃଳ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ । ‘ବିଷପ୍ୟ ବିଷମୌଷଧ’ ଅର୍ଥାତ୍ ଜଙ୍ଗମ ବିଷରେ ସ୍ଥାବର ବିଷ ଏବଂ ସ୍ଥାବର ବିଷରେ ଜଙ୍ଗମ ବିଷ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ । ବିଷ ପିରାଶୟ ବା ପକାଶୟ ଗତ ହେଲେ ପେଟରେ ଜ୍ବାଳା ହୁଏ ପେଟ ଫୁଲେ, ମଳମୃତ୍ତ ବଦ ହୋଇଯାଏ । ସେପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସୁକି ଓଜନ ବା ଅଧତୋଳା ଓ ଜନର ମଧ୍ୟ ରତିରୀକୁ ଚୂଷ୍ଟ କରି ପାଣିରେ ଗୋଲି ପିଆଇଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ବିଷ ବାହାରିପଡ଼େ ।

ସୁତିକା ରୋଗ

ପ୍ରସବ ପରେ ଦେହମାସ ମଧ୍ୟରେ ଜୁର ଓ ଅତିସାରାଦି ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ଉପର୍ଦ୍ଦ ହୁଏ, ତାହାକୁ ସୁତିକା ରୋଗ ବୋଲାଯାଇ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଜୁର, କମ୍ପ, ପିପାସା, ଦେହର ଭାର, ଦେହ ଛେଟିକୁଣ୍ଡି ହେବା, ଅତିସାର, ଶୋଥ ସରଗାଚର ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ସୁତିକା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଜନ୍ମେ ବୋଲି ପ୍ରଧାନତଃ ଏହିମାନେ ସୁତିକା ରୋଗ ନାମରେ କଥ୍ଥତ ହୁଅଛି ।

ଓଷଧ :

- ୧) ସୁତିକା ଦଶମୂଳ - ଶାଳପର୍ଣ୍ଣୀ, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣୀ, ଲିକେଙ୍କୁଡ଼ି, ଅଙ୍ଗରାତି, ଗୋଖରା, ନାଳପୁଷ୍ପ ଦାସକେରେଣ୍ଣା, ପାଥାରୁଣୀ, ଶୁଣ୍ଣା, ଗୁଲୁଚି ଓ ମୁଥା ଏସବୁ ପଦାର୍ଥର ପାଚନ ପିଇଲେ ସୁତିକା ସମୟର ଜୁର ଦାହାଦି ତାବର ରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ପାଚନ କିପରି କରିବ - ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥରୁ ଦୁଇ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ଆଣି ଅଳଗା ଅଳଗା କୁଣ୍ଡି କରି ରଖିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ସୁକି ଓଜନ ଆଣି ଏକତ୍ର କରି ମାଟି ହାଣ୍ଟିରେ ଅଧୟେର ପାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଅବଶେଷ ଏକଛଚାଙ୍ଗ ରହିଲେ ଛାଣି ଥାଣି କରି ସେଥରେ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ଓଷଧ ଶେଷ ହେବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇଲେ ସୁତିକା ରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।
- ୨) ପ୍ରସବ ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଅଧ ଆଉନୟ ମୃତ ସଞ୍ଜିବନୀ ସୁରା, ଅଧ ଆଉନୟ ଦଶ ମୂଳାରିଷି ଏବଂ ଅଧ ଆଉନୟ ପାଣି ଏକତ୍ର କରି ପିଇବ । ଭୋଜନର ଅତତଃ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ପିଇବ । ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅତତଃ ଏକମାସ ଏହି ଓଷଧ ଖାଇଲେ ସୁତିକା ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ ।
- ୩) ସୁତିକାରୀ ରସ - ପାରଦ, ଗନ୍ଧକ, ଅତ୍ର ଭସ୍ତୁ, ତାପ୍ତ ଭସ୍ତୁ-ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ମଞ୍ଚୁକପର୍ଣ୍ଣୀ (ହାତିଖୋଜିଆ, ତ୍ରାହ୍ଲା) ରସରେ ମର୍ଦନ କରି ଏକରତି ହିସାବରେ ବଢ଼ିକା କରିବ । ମାତ୍ରା - ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଢ଼ିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଢ଼ିକା, ପିପଳଳୀ ଓ ମହୁ ଅଥବା ଭଜା ଜାରା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।
- ୪) ସୁତିକା ଜୁରରେ - ଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକ, ଶୁଦ୍ଧ ହିଙ୍କୁଳ, ଶାଙ୍ଖଶା ଖଲ, ଗୋଲମରିଚ, ଛୋଟ ପିପଳଳୀ, ଜାପ୍ରାନ୍ କେଶର, ଅକରକରା ସମଭାଗ ଅଦାରସରେ ମର୍ଦନ କରି ମରିଚ ପ୍ରମାଣ ବଢ଼ିକା କରିବ । ମାତ୍ରା - ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ବଢ଼ିକା ଦିନକୁ ୩ ଥର ଖାଇବ । ଅନୁପାନ - ଲକ୍ଷଙ୍ଗଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅଦାରସ । ଗୁଣ - ପ୍ରସୁତି ଜୁର, ଶ୍ଵାସ, କାଶ ଏବଂ ତ୍ରିଦୋଷ ଜାତ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ୫) ପାରା, ଗନ୍ଧକ, ଅତ୍ରଭସ୍ତୁ, ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣମାଣିକ ଭସ୍ତୁ, ତ୍ରିକର୍ତ୍ତୁ, ବହସନାଗ (ମହୁରା) ସମଭାଗ ଅଦାରସରେ ମର୍ଦନ କରି ୨ ରତ୍ନ ହିସାବରେ ବଢ଼ିକା କରିବ । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଢ଼ିକା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ବଢ଼ିକା ଲକ୍ଷଙ୍ଗଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅଦାରସ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

ଗୁଣ - ସୂଚିକା, ଅର୍ଥିମାନ୍ୟ, ଅତିସାର, ଗୃହଣା, ଶ୍ଵାସ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଅଧିକତ୍ତୁ ଏହା ଉତ୍ତମ ବାଜିକରଣ ।

- ୭) ଶୋଧୁତ କୋଚିଲା ମଞ୍ଜିଚୂର୍ଷ ୧ ତୋଳା, ଶୁଦ୍ଧ ଗର୍ଭକ ଏକ ତୋଳା ଏବଂ ଗଜପିପଳା ଏକତୋଳା ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ମର୍ଦନ କରି ୨ ରତ୍ନ ହିସାବରେ ବଢ଼ିକା କରିବ । ଏହି ବଢ଼ିକା ପ୍ରସବରେ ଦିନକୁ ୨ ଟି ମହୁସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ସୂତ୍ରିକା ଜ୍ଵର ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।

ସନ୍ତ୍ରିପାତ ଓ ସୂତ୍ରିକା ସନ୍ତ୍ରିପାତ

- ୧) ସାତାପଳ ଗଛର ଛାଲି ଦୁଇଅଣି ଓଜନ, ଦୁଇଟି ପିପଳକା ମିଶାଇ ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ । ସାତାପଳ ଗଛ ନ ମିଳିଲେ ଫଡ଼ାସିରୁ ଚେର ବା ଶୈତକନିଅର ଚେର ଦେବ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଇଲା ପରେ ଦେହ ଗରମ ହେଲେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବ ଏବଂ ଦେହରେ ହଳଦୀ ଲଗାଇବ ।

ସୁରମା (ଚକ୍ଷୁରୋଗରେ)

ରସାଞ୍ଜନ ୨ ତୋଳା, ପିଟିକରୀ ୧ ତୋଳା, କର୍ପୁର ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏ ସମସ୍ତର ଚୂର୍ଷ ଏକତ୍ର ଦୁଇପଣ୍ଡକାଳ ମର୍ଦନ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ସୁରମା ୧୫ ଦିନ ରାତିରେ ଲଗାଇବ ଏବଂ କର୍ପୁର ଶିଳାଜତୁ (ଗୋଦତ୍ତୀ ହରିତାଳ ଜୟ) ରତ୍ନ ଲେଖାର୍ଥ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ ।

ସ୍ତନବୃଦ୍ଧି

ଡାଳିମ୍ବରେ ବାଟି ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ପ୍ରତିରେ କିଛି ଦିନ ଲେପ ଦେଲେ ଯେଉଁ ପ୍ରାମାନଙ୍କର ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇନଥାଏ ତାହା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ସ୍ତନକୁ ସ୍ତୁଳ ଓ କଠିନ କରିବାକୁ

- ୧) ଶ୍ରେତବର୍ଷ ମଧ୍ୟାର ପୁଲକୁ କାଳିଗାଇ ଦୁଇରେ ବାଟି କିଛି ଦିନ ପ୍ରତିରେ ଲେପ ଦେଲେ ପ୍ରତି ସ୍ତନ ସ୍ତୁଲ ଓ କଠିନ ହୁଏ ।
 ୨) ସିର୍କା ବା ପାଣିରେ ଶାଜୀରାକୁ ବାଟି ଦିବସରେ ୨/୩ଥର ଲେପ ଦେବ । ଏହିପରି କିଛି ଦିନ କଲେ ପ୍ରତି ସ୍ତନ ସ୍ତୁଲ ଓ କଠିନ ହୁଏ ।
 ଜୀରା ଗ ପ୍ରକାର - ଜୀରା, କଳା ଜୀରା ଓ ଶାଜୀରା । ଶାଜୀରା ଦୋକାନରେ ମିଳେ ।

ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ

- ୧) ଶନିବାର ଦିନ ମୁଥା ଖୋଲି କରି ଆଣି ରଖିବ । ସେହି ମୁଥାକୁ ବାଟି କିଛି ଦିନ ପ୍ରତିରେ ଲେପ ଦେଲେ କ୍ଷୀର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।
 ୨) ଶନିବାର ଦିନ ଉତ୍ସୁରୁଳି ଚେର ଆଣି ରଖିବ । ଏକଅଣା ଓଜନ ଚେର ଏକବର୍ଷ ଗାଇଦୁଧରେ

ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବ । ଏହିପରି ସାତଦିନ ପିଇଲେ ସ୍ତନରେ ନିଶ୍ଚୟ କ୍ଷାର ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ୧ ମନ୍ଦର ଔଷଧ (ମୁଥା) ସ୍ତନରେ ଲଗାଉଥିବ ।

- ୩) ପ୍ରବସର ସାତ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପୁରୁଣା ଲାଞ୍ଛ ଚେର ଦୁଇଅଶା ଓଜନ ଆଣିବ । ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ ସେହି ଚେର ପକାଇ ଜାଉ କରିବ । ଦୂଧ, ମିଠା, ଲୁଣ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ସେହି ଜାଉ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଦୂଧ ହେବ ।
- ୪) ପିପପଳୀ ମୂଳ ଏକତୋଳାକୁ ଗୁଣ୍ଠ କରି ପାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ପିଇବ । ଏହିପରି ନାଦିନ ପିଇବ । ପୁଣି ନାଦିନ ଛାଡ଼ି ଆଉ ନା ଦିନ ପିଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ କ୍ଷାର ବୃଦ୍ଧି ହେବ ।
- ୫) ଭୁଲ୍କ କଖାରୁ ଏକତୋଳା, ଗୋଲମରିଚ ସ୍କୁର୍କି ଓଜନ ଏକତ୍ର ବାଟି ୫ଦିନ ସକାଳେ ୫ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବ ।

ସ୍ତନଦୂଧ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ

- ୧) ଗୋପୀ, ବୃକୀ, ଦାରୁ କିରାତ ମୁବା
ତିଳାମୃତା ବିଶ୍ଵ ଘନେହକୋନାଂ
କାଥୋଯ ମୁକ୍ତ ମୃଗଲୋଚନାନଂ
ଦୂଷ୍ମସ୍ୟ ଦୁରଧାସ୍ୟ ବିଶୋଧନାୟ ॥

ଅର୍ଥ - ସୁଗନ୍ଧି (ଅନନ୍ତମୂଳ), ଅକାନବିଶ୍ଵି, ଦେବଦାରୁ, ଭୁଲ୍କନିୟ, କର୍ତ୍ତ୍ତକା, ଗୁଲୁଚି, ଶୁଣ୍ଠି, ମୁଥା ଏବଂ ଜହୁଯକ । ଏ ସମସ୍ତର କ୍ଲାଥ ଦିନକୁ ୨୪ଥର କରି ୫ଦିନ ପିଇଲେ ସ୍ତନଦୂଧ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ ।

- ୨) ଅଧ୍ୟେର ଶୌଦ୍ଧର ଚାର୍ଷ ଏବଂ ଅଧ୍ୟେର ଖଣ୍ଡ ବା ମିଶ୍ର ମିଶାଇ ଶିରିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚାର୍ଷରୁ ଏକତୋଳା ଗରମ ଦୂଧରେ ମିଶାଇ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇଲେ ମାର ସ୍ତନ ଦୂଧ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ଏହିପରି ୨ମାସ ଖାଇଲେ ସ୍ତନଦୂଧ ପରିଷାର ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ଦୂଧ ଖାଇଲେ ପିଲାର କୌଣସି ଗୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ, କାରଣ ଦୂଧଖାନ୍ଦା ପିଲାକର ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଗୋଗ ମା'ର ସ୍ତନ ଦୂଧରୁ ହୁଏ ।

ସ୍ତନରୁ ଦୂଧ କମାଇବାକୁ

ଛୋଟ ପିଲା ଯଦି ମରିଯାଏ ମା'ର ସ୍ତନରେ ଦୂଧ ରହି ବହୁତ କଷ ଦିଏ ଏବଂ ସ୍ତନହରା ହୁଏ । ଶୌଦ୍ଧର୍ୟ ହାନି ଭୟରେ ପିଲାକୁ ଦୂଧ ନଦେଲେ ସ୍ତନରେ ପାଢ଼ା ହୁଏ । ଏପରି ମୁଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ।

- ୧) ଦୁଦୁରାପତ୍ର ବାଟି ଉଷ୍ମା କରି କିଛିଦିନ ସ୍ଵନରେ ଲେପ ଦେବ ।
- ୨) ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୪ ରତ୍ନ କର୍ପୂର ଖାଇବ ।

ସ୍ଵରଣ ଶକ୍ତି ବଡ଼ାଇବାକୁ

- ୧) ଗୁଲଚ୍ୟପାମାର୍ଗ ବିଡ଼ଙ୍ଗ ଶିଖିନୀ ବଚାଉଯା କୁଷ ଶତାବରୀସମା ଘୁନେନ ଲ୍ୟାଡ୍ୟ ପ୍ରକରେତି ମାନବ ତ୍ରିଭିର୍ଦ୍ଦନେଇ ଶ୍ରୋକସହସ୍ରଧାରିଣିଂ ।
- ଅର୍ଥ - ଗୁଲୁଚି, ଅପାମାରଙ୍ଗ, ବିଡ଼ଙ୍ଗ, ଶଙ୍ଖପୁଣ୍ଡି, ବଚ, ହରିଡ଼ା, କୁଡ଼ା, ଶତାବରା ସମଭାଗ, ଚୂର୍ଷ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଷରୁ ସୁକି ଓଜନ ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗୁଆରିଥ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇଲେ ସ୍ଵରଣ ଶକ୍ତି ଆଶ୍ୟର୍ୟ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।
- ୨) ଅଗସ୍ତି ମଞ୍ଜି ସୁକି ଓଜନର ଚୂର୍ଷ ଧାରୋଷ ଦୂଧ ଏକପା ସଙ୍ଗେ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ଅନ୍ତଃ ୧ ହଦିନ ଖାଇଲେ ଏବଂ ଅଗସ୍ତି ଫୁଲକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଚୂର୍ଷ କରି ନସ୍ୟ ନେଲେ ସ୍ଵରଣ ଶକ୍ତି ବଢେ ।
- ୩) ପ୍ରତିଦିନ ଚନ୍ଦନ ଓ ବେଶା ଚେର ଘୋରି କପାଳରେ ଲାଗାଇଲେ ସ୍ଵରଣ ଶକ୍ତି ବଢେ ।

ସ୍ତରନ (ବୀର୍ୟ ପ୍ରମନ)

- ୧) ଭୁଲସିବାଜ ଚୂର୍ଷକୁ ତାମୁଲେ ସହତକ୍ଷୟେତ
ନ ମୁଞ୍ଚି ନରୋ ବୀର୍ୟଂ ଘତିନାଂ ସପୁକାବଧ୍ୟ ॥
- ଅର୍ଥ - ଭୁଲସିମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଷ ପାନରେ ଖାଇଲେ ରମଣ କାଳରେ ସାତ ଛଢି ଯାଏ ପୁରୁଷର ବୀର୍ୟ ନ ଗଲେ ।
- ୨) ନାଲି ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଘୋମବାର ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ମଙ୍ଗଳବାର ସକାଳେ ଆଣି ଅଞ୍ଚାରେ ବାନ୍ଧିଲେ ବୀର୍ୟ ପ୍ରମନ ହୁଏ ।
- ୩) କନିଅର ଚେର ପାଣିରେ ବାଟି ଅଣ୍ଟରେ ଲାଗାଇଲେ ବୀର୍ୟ ପ୍ରମନ ହୁଏ ।
- ୪) ଶୁକର(ବରାହ)ର ଡାହାଣ ଦାନ ଅଞ୍ଚାରେ ବାନ୍ଧିଲେ ପ୍ରମନ ହୁଏ ।
- ୫) ଶୈତ କାଇଅ ଚେର ବାତୁଆ ସୁତାରେ ବାନ୍ଧି ନାରି ମଣ୍ଡଳରେ ରଖିଲେ ବିନ୍ଦୁ ନ ଚଳଇ ।

ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ

ରାତିରେ ଓ ଦିନରେ ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ବୀର୍ୟ ସୁଲନ ହେଲେ ତାହାକୁ ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ କହନ୍ତି । ମାସେ ଦୁଇମାସରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ ହେଲେ ଏହା ସ୍ଵାଭାବିକ ବୋଲି ଜାଣିବ । କିନ୍ତୁ ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ଏହା ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ ଗୋଗ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହି ଗୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ :- ଏହି ଗୋଗର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହପ୍ତମୌଥୁନ (Mastrubation) ଏବଂ ପୁରୁଷ ସହିତ ମୌଥୁନ(Sodomy) । ଏହି ଗୋଗ ପ୍ରାୟ ସ୍ଵଲ ଏବଂ କଲେଜ ଛାତ୍ରଙ୍କ ଭିତରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏପରିକି, ଏହି ପ୍ରକାର ଗୋଗଙ୍କର ଶତକଡ଼ା ୮୦ ଭାଗ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ଅଟନ୍ତି । ଅନ୍ୟ

କାରଣ ସ୍ଥାଯୀ ନିର୍ବଳତା, କୋଷବଜ୍ଞତା, ଅତିଭୋକନ, ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନ ହେଉଣୁ ପୁଣି ଭୋକନ, ମଳମୁତ୍ର ବେଶଧାରଣ, ଅଳାର୍ଣ୍ଣ, କୃମି (thread worm), ଅଶ୍ଲୀଳ ଉପନ୍ୟାସ ପଡ଼ିବା ଏବଂ ଅଶ୍ଲୀଳ ସିନେମା ଦେଖିବା, କାମାସଙ୍କ୍ରମ ଭାବରେ କୌଣସି ସାକୁ ଦେଖିବା ଏବଂ ତାର ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ସବୁବେଳେ ମନରେ ରଖିବା ।

ଏହି ରୋଗରେ କି କି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ :- ଚେହେରା ନିଷ୍ଠେଜ, ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ, ଅଗ୍ରମାୟ, ନିଦ୍ରାନାଶ, କୋଷବଜ୍ଞତା, ହୃଦୟ ଏବଂ ମଣିଷ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ବୁଝି ଭାଂଶ, ଆଖ କୋଡ଼ରେ ପଶିଯିବା, ଚିତ୍ତିତ୍ତା ସ୍ଵଭାବ, କାହା ସଙ୍ଗେ କଥାବାର୍ତ୍ତ କଲାବେଳେ ମୁହଁକୁ ତଳକୁ କରିବା ଲାଭ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ସ୍ଵପ୍ନରେ ଯେଉଁ ଲୁଗାରେ ବାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥଳନ ହୁଏ ସେହି ଲୁଗା ଶୁଣିଗଲେ ଯଦି ସେହି ଜାଗାଟା ଟାଣ ରହେ ତାହେଲେ ଏ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ସହଜ ହୁଏ, ଯଦି ସେହି ଜାଗା ଟାଣ ନରହେ ତାହେଲେ ରୋଗ ଅସାଧ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ରୋଗାକୁ ମଧ୍ୟସକ କରିଦିଏ ।

ଏହି ରୋଗର ପ୍ରତିକାର:

ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ କେବଳ ଉତ୍ତରାଧିକ ଶାରିରକ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ମୂଳେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ, ଏହା ଭାବିବା ଠିକ ନୁହଁ, କାରଣ ଶାରାଚିକ ଯନ୍ତ୍ରର ଦୋଷ ଏବଂ ମାନସିକ ଦୋଷରୁ ଏହି ରୋଗ ଉପରେ ହୁଏ ।

କୁସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗ କରିବ । ସତ୍ସଙ୍ଗ, ସତ୍ରଚିତ୍ତ, ସଦାଚାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଏବଂ ଜିଷ୍ଠର ପ୍ରାର୍ଥନା ହିଁ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷର ଅବ୍ୟୟ ଉତ୍ତରାଧିକ କରିବ ।

- ୧) ସତ୍ସଙ୍ଗ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଆଧୁକାର୍ଯ୍ୟ ଲୋକ ବିଦ୍ୟାନ, ସଂୟମା, ସତ୍ୟବାଦୀ, ପରୋପକାରୀ ବୋଲି କହନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ଚଳପ୍ରତିକଳ କରି ସେମାନଙ୍କର ଆଦର୍ଶ ଅନୁକରଣ କରିବ । ସାଙ୍ଗସାଥମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଯେଉଁମାନେ ସତ୍ରଚିତ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଶିବ । କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ବିଶ୍ରମ ନେଲାବେଳେ ଏପରିକି ଯାନକାହନ (ଗ୍ରେନ, ମଟର)ରେ ଯିବା ଆସିବା ସମୟରେ ସବୁବେଳେ ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ ‘ନମଶ୍ରିବାପ’ ଉଜ୍ଜାରଣ କରୁଥୁଲେ ମନରେ ପାପ ଚିତ୍ତ ପଶିପାରିବ ନାହିଁ, ଏପରିକି ଆକୟୁକ ବିପଦରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା ମିଳିବ ।
- ୨) ଅସତ୍ସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗ କରିବ ‘କାଯେନ, ମନସା, ବାଚା’ ଅର୍ଥାତ୍ ଅସତକାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ନାହିଁ, କରିବ ବୋଲି ଭାବିବ ନାହିଁ ।
- ୩) ଅଶ୍ଲୀଳ ସିନେମା ଦେଖିବ ନାହିଁ କି ଅଶ୍ଲୀଳ ନଭେଲ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ସିନେମା ଯେଉଁଥରେ ଆଦର୍ଶ ଚରିତ୍ର ଦେଖାଯାଏ ସେ ସବୁ ଦେଖି ନିଜର ଚରିତ୍ର ଗଠନ କରିପାରିବ ।
- ୪) ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ଥାନ କରି ଗାତା ପାଠ କରିବ ।
- ୫) ରାତିରେ ୧ ଘଣ୍ଠା ପୂର୍ବରୁ ଶାକବ । ଶାକବା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଶୋଇବ ନାହିଁ । ଶାକବାର ଏକ ଘଣ୍ଠା ପରେ ଶୋଇବ । ଏହା ଭିତରେ ଅନ୍ତର୍ଭାବ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଏବଂ ପଢ଼ାପଡ଼ି କରିବ । କିନ୍ତୁ ଶାରାଚିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବ ନାହିଁ । ବାମକଢ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇବ ।

- ୭) ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପରିସ୍ରା କରି ଲିଙ୍ଗକୁ ଏବଂ ଦୁଇପାଦକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇବ ।
- ୮) ଝାଡ଼ା ଏବଂ ପରିସ୍ରାର ବେଗ ଧାରଣ କରିବ ନାହିଁ ଅର୍ଥାତ୍ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ପରିସ୍ରା ଦେଖାଇଲା ମାତ୍ରେ ଝାଡ଼ା ବା ପରିସ୍ରା କରିବ । ଅନେକ ଲୋକ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ୟାନ୍ତ ଥିବା ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ଓ ପରିସ୍ରାକୁ ରୋକି ଦିଅନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଭୟକ୍ଷର ରୋଗ ଉପରୁ ହୁଏ ।
- ୯) ରାତିରେ ପେଚପୂର ଖାଇବ ନାହିଁ କି ବେଶି ପାଣି ଏବଂ ବେଶି ଦୁଧ ପିଇବ ନାହିଁ ।
- ୧୦) 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 ଜାର୍ଷି ନହେଉଥି ପୁଣି ଖାଇବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଶ୍ରମ, ଯଥା ଫୁଲବଳ, ହକି ପ୍ରଭୃତି ଖେଳ ତ୍ୟାଗ କରିବ ।

ଓଷଧ ବିଷୟ ମୁଁ ପରେ ଲେଖିବି, କିନ୍ତୁ ବିମା ଔଷଧରେ ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ବିଶେଷ ବିଧି ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା । ଏହା ଦ୍ୱାରା କେବଳ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ନୁହେଁ ଏପରିକି ଶାସ୍ତ୍ର ପତନ, ପ୍ରମେହ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ଯେଉଁ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଛି ତାକୁ ତ୍ୟାଗ କର ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦୁଇଟି ଯୌଗିକ କ୍ରୀଯା ଉପରୁ ଗୋଟିଏ କର ।

- ୧) ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଏପରି ଭାବରେ ବସ ଯେପରି କି ଡାହାଣ ପାଦର ଗୋଇଠି ମଳଦ୍ୱାର ଓ ଅଞ୍ଚଳକାଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ରହେ ଏବଂ ବାମ ପାଦର ଗୋଇଠି ମୂର୍ତ୍ତେତ୍ରିୟ (ଲିଙ୍ଗ) ଉପରେ ରହେ । ତା'ପରେ ଆମକୁ ସାମାନ୍ୟ ଝୁଲ୍କି ପଡ଼ି (ନରପଢ଼ି) ପେଟ ଭିତର ବାୟୁକୁ ଆସେ ଆସେ ଛାଡ଼ି, ଯେପରିକି ପ୍ରାଣ୍ୟାମ ସମୟରେ ରେବନ କ୍ରୀଯା କରାଯାଏ । ତା'ପରେ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧାଗରି ମଳଦ୍ୱାରକୁ ଜାକିଦିଆ, ଯେପରି ଝାଡ଼ା ଦେଖାଇଲା ବେଳେ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଜାକି ଦିଅନ୍ତି । ଏହିପରି ଜାକୁଥିବା ସମୟରେ ମନେକର ଯେପରିକି ମଳଦ୍ୱାର ପାଖରେ ଥିବା ଅପାନ ବାୟୁକୁ ଉପର ଶାଣି ଆଶ୍ରୁ । ଏହିପରି ଶାଣି ଆଣିବା ପରେ କିଛି ସମୟ ପବନକୁ ରୋକି କରି ରଖ, ଅର୍ଥାତ୍ ନିଃଶ୍ଵାସ, ପ୍ରଶ୍ଵାସ ବନ୍ଦ କର । ତା'ପରେ ପୁଣି ଝୁଲ୍କିପଡ଼ି ଆସେ ଆସେ ନାକବାଟେ ପବନ ଛାଡ଼ି, ଯେପରିକି ପେଟ ଭିତର ସମସ୍ତ ବାୟୁ ବାହାରିଯାଏ । ଏହିପରି କରୁଥିବା ସମୟରେ ମଳଦ୍ୱାର ପୂର୍ବପରି ଜାକି ରଖୁଥାଏ । ଏହିପରି ୫ ମିନିଟ୍ ସକାଳେ ଓ ସାପ୍ତାବ୍ଦେ ଖାଲି ପେଟରେ କରିବ, ଅର୍ଥାତ୍ ଭୋଜନ ପରେ କରିବ ନାହିଁ ।

ଅଧିକତ୍ତୁ ଚାଲିବା ବୁଲିବା ସମୟରେ, ଉଠିବା, ବସିବା ସମୟରେ ମଳଦ୍ୱାରର ସଙ୍କୋଚନ (ଜାକି ରଖିବା) ଅଭ୍ୟାସ କର । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବରାବର ରଖିଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ କେବେ ହେଁ ଦେଖିବ ନାହିଁ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ର ପତନ ଏବଂ ପ୍ରମେହ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସିଦ୍ଧହେବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଵପ୍ନରେ ବାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷୟ ହେବା ବେଳେ ମଳଦ୍ୱାରକୁ ସଙ୍କୋଚନ କଲେ ବାର୍ଯ୍ୟ ଆପଣା ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯିବ । ସହବାସ ସମୟରେ ସେହିପରି ମଳଦ୍ୱାରକୁ ସଙ୍କୋଚନ କଲେ ବାର୍ଯ୍ୟ ତାହାର ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯିବ ଏବଂ ବାର୍ଯ୍ୟ ଉପରୁ ହେବ ।

ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଅତିଥି ୪ ଥର ମଳଦ୍ୱାରକୁ ସଙ୍କୋଚନ କରି ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ କରି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଛାଡ଼ିଦିଅ ।

- ୧) ସକାଳୁ ନିତ୍ୟକର୍ମ ଶେଷ କରି ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଡ଼ା ଫେରି, ଦାନ ଘଷି ଏବଂ ଗାଠୋଇ କୌଣସି ଏକ ପରିଷାର ସ୍ଥାନରେ ଯେଉଁଠାରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ପାଇ ପାରିବ ସେହିଠାରେ ଠିଆ ହୁଆ ।

ଆପେ ଆପେ ନାକବାଟେ ପବନ ଛାଡ଼ି ଯେପରିକି ପେଟ ଭିତର ସମସ୍ତ ବାୟୁ ବାହାରିଯାଏ ଏବଂ ପେଟ ଯେପରି ମେରୁଦର୍ଶ ପାଖକୁ ଲାଗି ଗଲାପରି ଜଣାଯାଏ । ତା'ପରେ ଯେତେ ସମୟ ବାୟୁ ରୋକି ପାରିବ ସେତେ ସମୟ ରୋକି କରି ରଖିବା ପରେ ଆପେ ଆପେ ନାକବାଟେ ପେଟ ଭିତରକୁ ବାୟୁକୁ ଚାଶ ଏବଂ ପେଟକୁ ଢିଲା କରି ସମସ୍ତ ବାୟୁ ଚାଶି ଆଣିଲା ପରେ ପେଟ ଯେପରି ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ପେରିଆସେ । ଏହିପରି ସକାଳେ ୪ ଥର ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୪ ଥର କର । ଅଧିକା କରିବାକୁ ସାହସ କରନାହିଁ । ଅଧିକା କରିବା ଯୋଗୀମାନଙ୍କ କାମ । ଏହି କ୍ରିୟା କଲାବେଳେ ପେଟରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ନଥିବ । ଏହି କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରୁପ୍ରେଟିମ୍ (ଲିଙ୍ଗ)ର କେନ୍ଦ୍ରରେ ରହଇ ସଞ୍ଚାଳନ ହୁଏ ଏବଂ ସହବାସ ସମୟରେ ଅସାଧାରଣ ଉତ୍ତେଜନା ଜାତ ହୁଏ । ନମ୍ବୁଂସକତା ଦୋଷ ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ସ୍ଵରୂପ କଲେ କେବଳ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ଯେ ନିବାରିତ ହୁଏ ତାହା ନୁହେଁ ବାଜା କରଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼େ ଏବଂ ଅନେକ ରୋଗ ଯଥା କୋଷ୍ଟବନ୍ଧତା, ପେଟ ଓ ଅନ୍ତ ସମ୍ପଦ ଦୋଷ ନିର୍ମୂଳ ହୋଇ ସ୍ଥାପ୍ନ୍ୟର ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତି ହୁଏ ।

ଅନ୍ତର୍ଧା ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) ଅଶ୍ଵଗର୍ଷ ଚାର୍ବିରେ ସମଭାଗ ଖଣ୍ଡ ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଅଧିତୋଳା ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ୪୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅଧିକତ୍ତ ପ୍ରମେହ, କଟିବାତ, ବହୁମୁତ୍ତ, ଶାତି ଧାଡ଼ ଧାଡ଼ ଓ ଦୃଷ୍ଟି ମାନ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।
- ୨) ଶତାବରା ଏକତୋଳା ରାତିରେ ପାଣିରେ ବଢୁରାଇ ସକାଳେ ଚିକକଣ କରି ବାଟି ଗହମ ଅଗା ମିଶାଇ ମାଲପୁଆ ତିଯାରି କରି ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହେବ ଏବଂ ଚେହେରା ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗ ହୋଇଯିବ ।
- ୩) ସାପଦ ମୁସଲା ଏକତୋଳାର ଚାର୍ବି ଶାର ଦୁଧ ଏକପାରେ ରାତିରେ ପାଇ କରିବ, ଯେପରି ଗାଡ଼ା ହୋଇଯାଏ । ତା'ପରେ କାତପାତ୍ର ବା ଚିନା ପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ସକାଳେ ଖାଇବ । ଏହିପରି ୪୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ, ପ୍ରମେହ, ଶାତି ପଡ଼ନ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ବାର୍ଷ୍ୟ ପ୍ରମନ ହୁଏ ।
- ୪) ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଂଳା, ହଳଦୀ, ମୁଥ୍ରା ପ୍ରତ୍ୟେକର ଚାର୍ବି ୫ ତୋଳା ଏକତ୍ର କଲେ ୨୫ତୋଳା ହେଲା । ସେଥିରେ ୨୫ତୋଳା ମିଶ୍ରି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ରଖିବ । ସକାଳେ ଏକତୋଳା

ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏକତୋଳା ଧାରୋଷ ଦୁଧ ଏକ କପ ମିଶାଇ ପିଇଲେ, ୨୫ ଦିନରେ ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

- ୪) ଶିରୀଷ ମଞ୍ଜି ବୁର୍ବ ଓ ସମଭାଗ ମିଶି ମିଶାଇ ରଖିବ । ଅଧତୋଳା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ନିରାଶ ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।
- ୫) ଗୋଖରା କଣ୍ଠା, କୋଇଲେଖା ମଞ୍ଜି ବା ତାଳମାଖାନା ଶତାବରୀ, ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜି, ବଜ୍ରମୂଳି ମଞ୍ଜି, ଗରଗଢ଼ ଚାଉଳ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମଭାଗ ଓ ମୁତ୍ତନ ହେବା ଉଚିତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥକୁ ବୁର୍ବ କରି ତା'ପରେ ସମଭାଗ ନେଇ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସୁକି ଓଜନ ବୁର୍ବ ଏକ କପ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ବାଇଡ଼ଙ୍କ ମଞ୍ଜିକୁ ଦୁଧରେ ସିଂହା ଥଣ୍ଡା କରି ଗୋପା ଛାଇ ଶୁଖାଇ ଶୁଣ୍ଡ କରିବ । କୋଇଲେଖା ମଞ୍ଜିରୁ ବାଲି ପ୍ରଭୃତି କାଢ଼ିବାକୁ ହେଲେ ପାଣିରେ ପକାଇବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ପାଣିରେ ପକାଇଲେ ମଞ୍ଜି ସହିତ ବାଲି ମିଶି ମେଆ ହୋଇଯିବ ।
- ୬) ଯଷ୍ଟିମଧ୍ୟକୁ ବୁର୍ବ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ସେହି ବୁର୍ବରୁ ସୁକି ଓଜନ, ଏକ କପ (ଅଧପା) ଧାରୋଷ ଦୁଧରେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ତରଳବୀର୍ଯ୍ୟ ଗାଡ଼ା ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ଵପ୍ନ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ

ପୁରୁଷ ଲୋକଙ୍କ ପରି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ (ସ୍ଵପ୍ନରେ ପୁରୁଷ ସହିତ ମୌଥୁନ) ହୁଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆର୍ତ୍ତବ ବାୟୁ କୁଷିକୁ ଯାଇ ଗର୍ଭାଧାରଣ (ମିଥ୍ୟାଗର୍ଭ) ହୋଇଯାଏ ।

‘ରତ୍ନମୂର୍ତ୍ତା ତୁ ଯା ନାରୀ ସ୍ଵପ୍ନେ ମୌଥୁନମାତରେତ,
ଆର୍ତ୍ତବଂ ବାୟୁରାଦାୟ କୁଶ୍ମାର୍ଗ ଗର୍ଭ କରେତି ହି ।’

ଏହିପରି ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷରେ ପାଡ଼ିତ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର କୋଷବବ୍ର ହୁଏ । ସ୍ତ୍ରୟନ ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏପରିକି ବିନା ମୌଥୁନରେ ରଜସ୍ତାବ ହୁଏ । କମରରେ ପାଡ଼ା ହୁଏ । ଏହିପରି ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଦେଖାଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା - ଦୁଇତୋଳା ଅଶୋକ ଛାଲିକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ମାଟି ହାଣିରେ ସିଂହାଇ ଅଗରେଷ ଏକତ୍ରଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥିଶ୍ୟାକରି ଏକଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ । ଏହିପରି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କିଛି ଦିନ ପିଇଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୋତ୍ତମ ଔଷଧ - ଅଶୋକ ଘୃତ, ଅଶୋକାରିଷ ।

ସ୍ନାୟୁ ରୋଗ

- ୧) ଶୁଦ୍ଧ ନିଶା ଦଳ ବୁର୍ବ ସୁକି ଓଜନ ଏକପା ଗାଇଦୁଧରେ ଗୋଲାଇ ସାଙ୍ଗେ ପିଇଦେବ । ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର, ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ । ଏହିପରି ଶାଦିନ ପିଇବ ।

- ୧) ମୟୁର ଚନ୍ଦ୍ରିକା ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଗୁଡ଼ରେ ଗୋଲାଇ ବରକୋଳି ପରି ବଚିକା କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ବଚିକା ଖାଇବ । ଗଦିନ ଖାଇବ ।
- ୨) ଚୈତ୍ର ମାସରେ ଫଥଣ ଓଜନ ପୋଡ଼ା ସିପକୁ ଏକପା ଦହି ସହିତ ଥରେ ଖାଇଲେ ୧୨ ମାସ କାଳ ସ୍ଥାୟୀରୋଗ ହେବ ନାହିଁ ।

ସ୍ଵର ଭଙ୍ଗ

- ୧) ଅଧିତୋଳା ରସ୍ବୁଣକୁ ଗୁଆ ଛିଅରେ ଭାଜି ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇବ । ସାତ ଦିନରୁ ବେଶି ଖାଇବ ନାହିଁ ।
- ୨) ତ୍ରିପଳା, ତ୍ରିକର୍ମ ଓ ଯବକ୍ଷାର ସମଭାଗର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ର କରି ରଖିବ । ସୁକି ଓଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସକାଳେ ଓ ସୁକି ଓଜନ ସମ୍ପାଦରେ ଦୂର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ ନିବାଚିତ ହୁଏ ।
- ୩) ଥଣ୍ଡା ଲାଗି ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ ଓ ଗଲାରେ ବ୍ୟଥା ହେଲେ କଞ୍ଚା ଚାଙ୍ଗଣା ଓ ମିଶ୍ରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କଳରେ ଜାକି ରସ ଢେକିବ । ଏଥରେ ସ୍ଵରଭଙ୍ଗ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ତୁଣ୍ଠରେ ଘା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ନିରୋଧ

ଶନିବାର ଦିନ ବାସଙ୍ଗ ଗଛରୁ ଝଡ଼ିପଡ଼ି ଥିବା ପତ୍ର ଆଣି ଘରେ ରଖିଲେ ସେ ଘରେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ପ୍ରବେଶ କରେ ନାହିଁ ।

ହଇଜା (କଲେରା) (ବିଶୁରିକା)

ରୋଗର କାରଣ :

ଦୂଷିତ ଜଳ ପାନ, ବାସି ମାଛ, ମାଂସ, ସତ୍ତ୍ଵାପତା ଫଳ, ଗରିଷ୍ଠ ଭୋଜନ ଓ ଭୋଜନ ଉପରେ ଭୋଜନ ହେତୁ ଅଜାର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ବାତ, ପିତି ଓ କର୍ପକୁ କିଶେଷ ଭାବରେ ଦୂଷିତ କରିବାରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଜୀବାଶ୍ଵ ଜାତ ହୁଅଛି, ଯେଉଁମାନେ କି ରୋଗୀର ରକ୍ତ ଜଣିକାକୁ ଖାଇଯାଆଛି । ଏହି ବିଷାକ୍ତ ଜୀବାଶ୍ଵ ରୋଗୀର ମଳ ଓ ବାତିଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ବାହାରି ଖାଦ୍ୟପେଯ ପଦାର୍ଥରେ ମିଶି ଅନ୍ୟ ଲୋକ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି ।

ହଇଜା କ୍ଲିମାଶ୍ ସଂକ୍ରାମକ ହୋଇ ଉଠେ । ଏହି ରୋଗର ଜୀବାଶ୍ (ବାକ୍ଟେରିଆ)ର ଡାକ୍ତରୀ ନାମ - 'Vibrio Cholerae' । ହଇଜା ହେଲେ ଲୋକେ ଭୟଭାବ ହୋଇଯାଛି । କିନ୍ତୁ ଭୟ କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ହଇଜା ରୋଗକୁ ସେବା ଶୁଶ୍ରୀଷ୍ଟ କରୁଥିବା ଲୋକ ନିକ ହାତରେ ରୋଗୀର ମଳମୂତ୍ର ସଫା କଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ହଇଜା ଧରିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ହାତରେ ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୱତି ଧରୁଥିବ, ସେହି ହାତ ଯେପରି ପାଟି ଉତ୍ତରକୁ ନଯାଏ, ବା ସେହି ହାତରେ ପାନ, ବିଡ଼ି ଏବଂ ଜଳଖାଆ ପ୍ରତ୍ୱତି ନଖାଏ, ସେଥୁପ୍ରତି ସାବଧାନ ଥିବ ।

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ - ଏହି ରୋଗରେ ସାଧାରଣତଃ ସୁର୍ଯ୍ୟାଦଯ ପୂର୍ବରୁ ଖାଡ଼ା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଖାଡ଼ାର ରଙ୍ଗ ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣିପରି ଦେଖାଯାଏ । ଦୁର୍ବଳତା ବୋଧ ହୁଏ । ଥରେ ଖାଡ଼ା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ବାରମ୍ବାର ଖାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ, ଏବଂ ପ୍ରାୟ ଏକଘଣ୍ଠା ମଧ୍ୟରେ ବାନ୍ତି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଅଳଗା ପରିସ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ । ଖାଡ଼ା ସମୟରେ ଯାହା ପରିସ୍ରା ହେଉଥାଏ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ହୁଏନାହିଁ । ରୋଗର ଦୃଚ୍ଛାୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହେବା ଏହି ରୋଗର ନିଶ୍ଚିତ ଲକ୍ଷଣ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଭିତରେ ଦୃଷ୍ଟା, ଶୂଳ, ଦାହ, ହୃଦୟରେ ପାଢ଼ା, ଶୀରରେ ଶୂଳ ପରି ବେଦନା, ଭ୍ରମ, ମୁଣ୍ଡା, ହାଇ, କଞ୍ଚ - ଏ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହି ରୋଗରେ ସାଧାରଣ ଖାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି । ଅଜ୍ଞାର୍ଥ ରୋଗୀର ମଧ୍ୟ ଖାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତରଳ ଖାଡ଼ା ତାଉଳ ଧୂଆ ପାଣି ପରି ନ ଦିଶିଛି ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଲେଗା ବୋଲି ଧରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ । ଖାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ହେବା ମାତ୍ରେ ଔଷଧ ଖାଇ ଖାଡ଼ା ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା ଦୁଷ୍ଟିତ ପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଯିବା ଉଚିତ । ବାନ୍ତି ନହୋଇଥିଲେ ଏକ ଗ୍ରୂପ ଗରମ ପାଣିରେ ଏକତୋଳା ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଆଇ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ପେଟ ସଫା ହୋଇଯିବ । ୨/୩ ଖାଡ଼ା ପରେ ଔଷଧ ଦେବ । ଏହି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କଲେ ନାହିଁ କ୍ଷାଣ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରବଳ ତୃଷ୍ଣା, ପେଟରେ ଶୂଳ, ଭ୍ରମ, ଦାହ, ହାଇତୀ, ବେଙ୍ଗାତୀ, କଞ୍ଚ, ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ସେବ, ଛାତିରେ ବେଦନା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହି ରୋଗର ବ୍ୟାପକତା ଏବଂ ଭାଷଣତା ଏତେ ପ୍ରବଳ ଯେ, ଡାକ୍ତରୀ ଜଂଜେକସନ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ମରୁଥିଲେ । ଆଜିକାଲି ତ ସହରମାନଙ୍କରେ ଏହି ରୋଗ କୃତିତ୍ ଦେଖାଯାଏ । କେବଳ ଯେଉଁମାନେ ଜଂଜେକସନ ନେଇ ନଥାନ୍ତି ସେଇମାନେ ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ଲୋକେ ସ୍ଵତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ଜଂଜେକସନ ନେବାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ଏବଂ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କୁ ଆସୁ ନାହାନ୍ତି । ଡାକ୍ତରମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ ଜଂଜେକସନ ଦେବା ସମ୍ବନ୍ଧ ନୁହେଁ । ଏହା କୌଣସି ଦେଶରେ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ କଲେଗା ଖବର ପାଇଲେ ଡାକ୍ତରମାନେ ଗାଁକୁ ଗାଁ ଯାଇ ଚିକିତ୍ସା କରୁନ୍ତି ସତ କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରମାନେ ଗାଁରେ ପହଞ୍ଚାବା ପୂର୍ବରୁ କେତେକ ଲୋକ ମରିଯାଉଛନ୍ତି । ନିଜେ ନିଜକୁ ସାହାଯ୍ୟ ନ କଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ଵତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନା ବା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନ ଯାଇ ସରକାରଙ୍କୁ ଦୋଷ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପ୍ରାରମ୍ଭ ରଥଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଯାତ୍ରୀଙ୍କର ସମାଗମ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ଯାଗାରେ ଏତେ ଲୋକ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଥିବାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଜଂଜେକସନ ଦିଆଯାଇ ପାରୁଛି ଏବଂ ଜଣେ ହେଲେ କଲେଗାରେ ମରୁ ନାହାନ୍ତି । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଶହ ଲୋକ ରଥଯାତ୍ରା ସମୟରେ ମରୁଥିଲେ ।

ଥରେ କଲେଗା ଆକ୍ରମଣ କଲେ କୌଣସି ଡାକ୍ତରା ବା ହେମିଓପାଥିକ ଔଷଧରେ ଶତକତା ଶହେ ରୋଗା ଭଲ ହେବା ଆସେମାନେ ଦେଖିନାହିଁ ।

ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ମଧ୍ୟ କଲେଗା ରୋଗୀ ମରିବାର ଆସେମାନେ ଦେଖିନ୍ତିରୁ ଏବଂ ଶୁଣୁଛୁ ।

ମୁଁ ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଔଷଧ ଲେଖାଲି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶତକଡ଼ା ଶହେ ରୋଗୀ, ରୋଗୀର ସାନ୍ଧାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ, ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବେ । ଗତ ୨୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ମୁଁ ଯେତେ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା କରିଛି, ଏହା ଭିତରୁ ଜଣେ ହେଲେ ମରି ନାହାନ୍ତି । ମୁଁ ବହୁତ ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ଶୁଣିଛି ଯେ, ସେମାନେ ଏହି ଔଷଧରେ ଯେତେ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା କରିଛନ୍ତି କେହି ହେଲେ ମରିନାହାନ୍ତି । ଅନେକ ଥର ଖବର କାଗଜରେ ଏହି ଔଷଧ ପ୍ରତାର କରିଛି ।

ଔଷଧ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା :

୧) ଗୋଟିଏ ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଏବଂ ୨୫ ଟି ଗୋଲମରିଚ ଏକତ୍ର ଚିକଳଣ କରି ବାଟି ପାଣି ମିଶାଇ ରୋଗକୁ ପିଆଇ ଦେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଡ଼ା ଏବଂ ବାତି ପରେ ଗୋଟିଏ ପତ୍ର ଏବଂ ୨୫ ଟି ଗୋଲମରିଚ ବାଟି ପାଣି ମିଶାଇ ପିଲବାକୁ ଦେଉଥୁବ । ଏହିପରି ୪/୫ଥର ଖାଇଲେ, ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ପତ୍ର ବଡ଼ ହେଲେ ଗୋଟିଏ, ଛୋଟ ହେଲେ ପ୍ରତି ପାନରେ ୨ ଟି ଲେଖାଏଁ ଦେବ ।

ଏହି ଔଷଧଟି କଲେରାର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ । ଏହି ଗଛଟି ପ୍ରତି ଗାଁରେ ଏପରିକି ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଘରବାଢ଼ିରେ ରଖିବା ଉଚିତ । ସହରରେ ଯାଗା ଅଭାବରୁ କୁଣ୍ଡରେ ମଧ୍ୟ ଏ ଗଛ ରଖାଯାଇପାରିବ ।

ହେମକେଦାର ଗଛର ଅନ୍ୟନାମ :

ଓଡ଼ିଆ - ହେମକେଦାର, ହେମକାକିରା, ହିମସାଗର, ପଡ଼ୁଗଜା ଅମରି, ଅମରପୋଇ ।

ସଂସ୍କୃତ - ପାଷାଣ ତେଦକ, ଅଞ୍ଚଳୀ, ଗିରିତିତ୍ ।

ବଙ୍ଗାଳା - ପାଥରକୁତି ।

ହିନ୍ଦୀ - ପାଷାଣ ତେଦ, ପାଥରକୁର ।

ଗୁଜରାଟି - ପାଷାଣ ତେଦ, ପାଥର କୁର ।

ମରାଠୀ - ପାଷାଣ ତେଦ, ପାଥରକୁର ।

ତେଲୁଗୁ - ତେଲୁନ୍ଦର ପିଣ୍ଡୀ

ଡାକ୍ତରୀ - *Colcus amboinicus*

ଜଂରାଜୀ - *Irissp*

- ୨) ହେମକେଦାର ପତ୍ର ନ ମିଳିଲେ ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ଅଧତୋଳା ପାଣିରେ ବାଟି ପିଆଇ ଦେବ । ଖାଡ଼ା ବା ବାତି ହେଲେ ପୁଣି ଥରେ ଦେବ । ଏହିପରି ନାଥର ଦେବ ।
 - ୩) ଅପାମାରଙ୍ଗ ଚେର ନ ମିଳିଲେ ଲୁଣଲୁଣିକା ପତ୍ର ରସ ଦୁଇତୋଳା ଲେଖାଏଁ ପିଆଇ ଦେଉଥୁବ । ଲୁଣ ଲୁଣିକାର ଅନ୍ୟ ନାମ କାକମାଟି, ମକୋଯ ।
- ଏକ ନମ୍ବର ଔଷଧରେ ଡାଇରିଆ ଏବଂ ପିଲାଙ୍କର ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଖାଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ । ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପଡ଼ୁର ଫାଗରୁ ଭାଗେ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଗୋଲମରିଚ । ୨ ବର୍ଷରୁ

୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପଡ଼, ଦୁଇ ଗୋଲମରିଚ, ୫ ବର୍ଷରୁ ୧୦ ବୟସ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପଡ଼, ୫ଟି ଗୋଲମରିଚ, ବୟସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପଡ଼ ଏବଂ ୧୦ଟି ଗୋଲମରିଚ ବାଟିକରି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଡ଼ା ପରେ ଏକପାନ, ଏପରି ଖାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥିବ । ଦିନକୁ ୪ପାନରୁ ବେଶି ଦେବ ନାହିଁ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ସବୁ କଲେରା ସମୟରେ ତିଆରି କରି ଦେବାକୁ ହେବ କିନ୍ତୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ତିଆରି କରି ପାଖରେ ରଖିଥିଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସା କରିପାରିବ ।

- ୪) ରେକଟିଫିପାଏଡ୍ ସ୍ପ୍ରିଟ (Rectified Spirit) ଏକଶତ ତୋଳା, କର୍ପୂର ଆୟତୋଳା, ଗୁଜରାତି ଚାର୍ବି, ମୁଥାଚାର୍ବି, ଶୁଣ୍ଡ ଚାର୍ବି, କୁଆଣା ଚାର୍ବି ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଚାର୍ବି ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା ଲେଖାର୍ଥୀ, ଅଧିମା ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ଏ ସମସ୍ତ କାଟ ଶିଶିରେ ରଖି ଶିଶି ମୁହଁ ଭଲ କରି ବନ୍ଦ କରି ଏକମାସ ରଖିବ । ତା'ପରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ୨୦ ଗୋପା ଠାରୁ ୩୦ ଗୋପା, ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦେବ । ଏହା କଲେରା ରୋଗରେ ମନ୍ତ୍ରଶକ୍ତି ପରି କାମ କରେ । ଗ୍ରୁହଣୀ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଔଷଧ ଦେବ ।

- ୫) ଅରଖମୂଳ ଛାଲି ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର କରି ଅଦା ରଥରେ ବାଟି ଚଣାପରି ବଚିକା କରି ରଖିଥିବ । ଗୋଟିଏ ବଚିକା ଚାର୍ବି କରି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଡ଼ାବାଟି ପରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାର୍ଥୀ ବଚିକା ଦେଉଥିବ । ଏହି ବଚିକା ସାଙ୍ଗରେ ରଖିଥିଲେ ଅସମ୍ଯାନରେ ବହୁତ କାମ ଦେବ ।

ହଇଜା ରୋଗାର ଚିକିତ୍ସା ନ ହୋଇ ଯଦି ସନ୍ତ୍ଵିପାତ ଅବସ୍ଥା ହୋଇଯାଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ସର୍ବାଙ୍ଗ ଶାତଳ, ନାଡ଼ି ଛାଡ଼ି ଯାଉଥିବ, ଆଖୁ ଉତ୍ତରକୁ ପଶିଯାଉଥିବ, ଏପରିକି ରୋଗୀର ବଞ୍ଚିବାର ଆଶା ନଥିବ, ତାହା ହେଲେ ସୁନି ଓଜନ ଲଙ୍କା ମରିଚ, ପାଣିରେ ବାଟି ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେଲା ମାତ୍ରେ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ଆସି ରୋଗାର ଅବସ୍ଥା ଭଲ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବ । ଏହାପରେ ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

କଲେରା ଉପସର୍ଗର ଚିକିତ୍ସା :

ବାନ୍ତି ଏବଂ ଶୋଷ ହେଲେ :-

- ୧) ଅଧତୋଳା ଗୋଲମରିଚକୁ ମାଟି ହାଣ୍ଟିରେ ଭାଜି ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ଏକଥେର ପାଣିରେ ପଳାଇ ଦେବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଛାଣି ସେହି ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ଏବଂ ଶୋଷ ବନ୍ଦ ହେବ ।
- ୨) ତଚକା ମୁଢି ଦୁଇମୁଠୀ ଅଧସେର ପାଣିରେ ପଥର ବାସନରେ ବତ୍ତୁରାଇ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଛାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ଏବଂ ଶୋଷ ବନ୍ଦ ହେବ ।
- ୩) କଦଳୀ ଗଛର ମୂଳକୁ ଛେଟି ସେହି ରସ ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

- ୪) ଗୁରୁରାତି ଚୋପା ୪ ତୋଳା, ଏକସେଇ ପାଣିରେ ସିଂହାଇ, ଏକପା ରହିଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ରୋଗାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଥର ଦୁଇ ତୋଳା ହିସାବରେ ପିଇବାକୁ ଦେବ ।
- ୫) ଲବଙ୍ଗ ସୁକି ୭ ଜନ, ୨ ସେଇ ପାଣିରେ ସିଂହାଇବ । ଅଧା ପାଣି ମରିଗଲେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ଅଛ ଅଛ କରି ପିଆଇବ ।
- ୬) ଜାଇପଳ ୪ ଟାଙ୍କୁ କୁଟୁମ୍ବିକରି ଏକ ସେଇ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇବ । ତିନିପା ପାଣି ରହିଲେ, ଛାଣି ମାଟି ପାତ୍ର ବା କାରପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ରୋଗାକୁ ଅଛ ଅଛ କରି ପିଆଇବ ।
ଆଜିକାଳି ଗୁରୁରାତି, ଲବଙ୍ଗ ଓ ଜାଇପଳର ଦାମ ଯାହା ହେଲାଣି ଗତିର ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନୁହେଁ । ଗୁରୁରାତି ପ୍ରଭୃତି ନ ମିଳିଲେ କେବଳ ଫୁଟା ପାଣିରେ କର୍ପୁର ଦୂର୍ଘ୍ରା ମିଶାଇ ଅଛ ଅଛ କରି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଏ ସମସ୍ତ କିଛି ନ ମିଳିଲେ, କେବଳ ହଳଦୀ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

ହିକ୍କା ହେଲେ :

- ୧) ଗୋଟିଏ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁକୁ କଣା କରି ତା ଭିତରେ ସାମାନ୍ୟ ଦେଖିବ ଲବଣ, ଅଭାବେ ଖାଇବା ଲୁଣ (ସମୁଦ୍ର ଲୁଣ) ପୂରାଇ ରଡ଼ନିଆଁ ଉପରେ ରଖିବ । ତାତିଗଲେ ବାହାର କରି ଚିପୁଡ଼ି ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ହିକ୍କା ବନ୍ଦ ହେବ ।
- ୨) ହଳଦୀଗୁଣ୍ଠ ଧୂଆଁ ବା ବିରି ଗୁଣ୍ଠ ଧୂଆଁ ପାତିବାଟେ ବା ନାକବାଟେ ନେଲେ ହିକ୍କା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ :

- ୧) କବାରଚିନି (ଶାତନ ମରିଚ) ଏକତୋଳା, କାକୁଡ଼ିମାଞ୍ଜି ଏକତୋଳା ଏବଂ ସୋଗାକ୍ଷାର (କଳମି ସୋଗା ଯାହାକୁ ବାଣରେ ପକାନ୍ତି) ଦୁଇତୋଳା ଏକତ୍ର ମୁଢ଼ି ପାଣିରେ ଅଭାବରେ ଖାଲି ପାଣିରେ, ବାଟି ତଳି ପେଟରେ ଲେପ ଦେଲେ ଅଧୟକ୍ଷା ଭିତରେ ନିଷୟ ପରିସ୍ରା ହେବ ।
- ୨) କଳାରାଣି, ହେମକେଦାର ପତ୍ର, ସୋଗାକ୍ଷାର ଏବଂ ପଚା ଆୟପତ୍ର ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ବାଟି ନାଚିର ଚରିପାଖେ ଲେପ ଦେଲେ ପରିସ୍ରା ହେବ ।
- ୩) ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଓ ଯବକ୍ଷାର ଏକତ୍ର ବାଟି ତଳି ପେଟରେ ଲେପ ଦେଲେ ପରିସ୍ରା ହୁଏ ।

ଗୋଡ଼ ହାତରୁ ବେଙ୍ଗା ବା ବାକୁଲି ଉଠିଲେ :

- ୧) ଗୋଟିଏ ଜାଇପଳକୁ ୧୦ ତୋଳା ସୋରିଷ ତେଲରେ ଫୁଟାଇ ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ମାଲିସ କଲେ ବେଙ୍ଗାଉଠା ଶୀଘ୍ର ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

- ୨) ନାଲିବଚ, ଶୁଣି ଓ ସୈଫବ ଲବଣ୍ୟ ସୋରିଷ ତେଲ ବା ଜଡ଼ା ତେଲରେ ମିଶାଇ ଗରମ କରି ମର୍ଦନ କରିବ ।
- ୩) ଶୁଣାଗୁଣ ବାକୁଳି ଉଠିବା ଯାଗରେ ଘଷିବ । ଆଲକହଳ୍ଳ ଲଗାଇ ଘଷିବ । କିଛି ନ ମିଳିଲେ ଅନବରତ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଘଷିବ ।

ପଥ୍ୟ - ପ୍ରଥମ ଦିନ କେବଳ ସିଂହାପାଣି (ପାଣି ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ) ଯଥେଷ୍ଟ ଦେବ । ସିଂହା ପାଣିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦେବ । ସିଂହାପାଣିରେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ଥର ଦେବ । ପଇଡ଼ ପାଣି ଦେବ । ହଳଦୀ ପାଣି ଚିକିଏ ଚିକିଏ ଦେଉଥିଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । ଦୁଇଦିନ ଏପରି ପଥ୍ୟରେ ରହି ଢୁଢାଯ ଦିନଠାରୁ ବାର୍ଲ ଏବଂ ଲଗ୍ନ ଆହାର ଦେବ ।

ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ଘଟଣା ଲେଖିଲେ ଅଭ୍ୟୁକ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ୧୯୫୦ ମସିହା କଥା । ମୁଁ ଫୁଲବାଣୀ ଜିଲ୍ଲାରେ ପୁଲିସ୍ ସୁପରିଷେଣ୍ଡେ ଥାଏ । ଦିନେ ରେଭିନ୍ୟବୋର୍ଡ ମେମ୍ବର, ଜିଲ୍ଲା କଲେକ୍ଟର ଏବଂ ମୁଁ ବାଲିଗୁଡ଼ା ସବର୍ତ୍ତିଜନର କୋଠଗଡ଼ ଥାନାକୁ ବାହାରିଲୁ । ବାଲିଗୁଡ଼ା ଠାରୁ କୋଠଗଡ଼ ଗାୟ ମାଇଲ ବାଟ ଏବଂ କଟା ରାସ୍ତା । କଥା ହେଲା ବାଲିଗୁଡ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମରର କାରରେ ଯାଇ ସେଠାରୁ ପୁଲିସ୍ ଟ୍ରୁକରେ କୋଠଗଡ଼ ଯିବା । ବାଟରେ ବାଲିଗୁଡ଼ା ପାଖ ନୂଆଗାଁ ଆଶ୍ରମ ସ୍ଥାନରେ ରାତିରେ ରହିଲୁ । ସକାଳେ କୋଠଗଡ଼ ଯିବାର କଥା । ସେହି ରାତିରେ ଶୁଣିଲୁ କୋଠଗଡ଼ରେ କଲେରା ଲାଗି ୧୮ ଜଣ ରୋଗୀଙ୍କ ଭିତରୁ ୧୦ ଜଣ ମରିଛନ୍ତି ଏବଂ ୮ ଜଣ ଭଲ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେଠାରେ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଦୁଇଜଣ କମାଉଣ୍ଡର ଅଛନ୍ତି । ରାତି ପାହିଲେ କୋଠଗଡ଼ ଯିବାର କଥା । ରାତି ପହିଲା, ସକାଳ ହେଲା କିନ୍ତୁ ବୋର୍ଡ ମେମ୍ବର ଏବଂ କଲେକ୍ଟର କୌଣସି ଜରୁଗା କାମରେ ହେଉ ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ହେଉ (କଲେରା ଭୟ ନିଃସ୍ଵର୍ଗ) କୋଠଗଡ଼ ନ ଯାଇ ଫୁଲବାଣୀ ଫେରିଲେ । ମୁଁ ଜଣେ ଜନସପେକ୍ଷର ଏବଂ ଦୁଇଜଣ କନଷ୍ଟେବଲ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ କୋଠଗଡ଼ ଗଲି । ଡାକ୍ତର ବାବୁଙ୍କୁ ସେଠାରେ ଦେଖିଲି ନାହିଁ । କମାଉଣ୍ଡରାରୁ ଶୁଣିଲି ଯେ ସାଲାଜନ ଶେଷ ହୋଇଥାଇଥବାରୁ ଡାକ୍ତରବାବୁ ସାଲାଜନ ଆଣିବାକୁ ବାଲିଗୁଡ଼ା ଯାଇଛନ୍ତି । ଦୁଇଜଣ କମାଉଣ୍ଡର ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଔଷଧ ଦେଉଥିବାର ଦେଖିଲି । ସେହି ଗ୍ରାମରେ ପ୍ରତିର ପରିମାଣର ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଥିବା ସବେ ମୁଁ ଫୁଲିସ୍ ସୁପରିଷେଣ୍ଡେ ନିପରି କହନ୍ତି ଯେ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ନିଃସ୍ଵର୍ଗ ସେହିପତ୍ର ଖାଅ ବୋଲି । ଆଉ ମଧ୍ୟ ସେହି ପତ୍ର କଲେରାର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ବୋଲି ସେଠାକାର ଲୋକେ ଜାଣି ନଥିଲେ । ଏହିପରି ସମୟରେ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ଖାଇଥିବା ସବେ ଜଣେ କିଛି ଜଣ୍ଣୁକରଙ୍କର ସୁଦତୀ ସ୍ବା ଏବଂ ଦୁଇଜଣ କଷ ପିଲାଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ସାଫ୍ଟାରିଟି ହେଲା । ସେପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଲାଜନ ଏକମାତ୍ର ଔଷଧ । ଡାକ୍ତର ସେତେବେଳକୁ ବାଲିଗୁଡ଼ାରୁ ସାଲାଜନ ନେଇ ଫେରି ନାହାନ୍ତି । ମୁଁ କମାଉଣ୍ଡରଙ୍କୁ ପଚାରିଲି, ‘ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କଲେ କିଛି ଆପରି ଅଛି କି ?’ ସେ କହିଲେ, ‘ସାଲାଜନ ନ ଦେଲେ ସେ ମରିଯାଇପାରନ୍ତି । ଆପଣ ଯଦି ଚିକିତ୍ସା କରିବେ କରନ୍ତୁ ।’ ସେହି ଗାଜଣ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଜେତେବୁଡ଼ିଏ ହେମକେଦାର ପତ୍ର ଗୋଲମରିତ

ସହ ବାଟି ଦୁଇଟି ବୋତଲରେ ପୁରାଇ ମେଲି । ଗୋଟିଏ ବୋତଲ କଷି କଂଟ୍ରାକରଙ୍କୁ ଦେଇ କିପରି ଶୁଆଇବାକୁ ହେବ କହିଦେଇ କନ୍ଧ ଗୋଟା ଦୁଇଜଣଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲି । ସେ ବଡ଼ କରୁଣ ଦୃଶ୍ୟ । ବାପ ମା ହତାଶ ହୋଇ ବସିଥାନ୍ତି । ଖାଡ଼ା ଏବଂ ବାତିରେ ସେହି ଛୋଟ ଚାଟି ଘରରେ ପାଦ ପକାଇବାକୁ ଯାଗା ନଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ହାତ ଗୋଡ଼ରୁ ବାକୁଳି ଉଠି ସେମାନେ ଚିକାର କରୁଥାନ୍ତି । ଲଟା ପଥର ପକାଇ ତା ଉପରେ ଗୋଟା ପାଖକୁ ଯାଇ ଔଷଧ ଦେଲି । ଖାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଠାରେ ରହି ଔଷଧ ଦେଲି । କଲେରା ଗୋଟାଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାରେ ମୋର ମନରେ ଆଦୌ ଭୟ ନଥାଏ । କାରଣ ସତ୍ୟବାଦୀ ସ୍କୁଲରେ ପଢ଼ୁଥିବା ସମୟରେ ଯାତ୍ରାମାନେ କଲେରା ଗୋଟରେ ପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ଆଚାର୍ୟ ହରିହର ଦାସଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ଆସେମାନେ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିଲୁ । ସେହି ଦିନଠାରୁ ଭୟ ଛାଡ଼ି ଯାଇଛି । ସେହିଦିନ ରାତିରେ ମାଜଣ ରୋଗାଙ୍କର ଖାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହେଲା । ତା ପରଦିନ ସେମାନେ ଗୋମନୁଙ୍କ ହେବାର ଦେଖୁ ଯାହାକୁ କଲେରା ହେଲା ସେ ପତ୍ର ଖାଇ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେଲା । ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ କଲେରା ହେଲା । ସମସ୍ତେ ସେହି ପତ୍ର ଖାଇଲେ । କଣେ ହେଲେ କେହି ମରିନାହାନ୍ତି । ମୁଁ ସେଠାରେ ୪ ଦିନ ରହି ଫୁଲବାଣୀ ଫେରିଲି । ଏହି ଘରଣା ମୁଁ ମୋର ଚାର ଡାଇରିରେ ଲେଖିଛି ।

କଲେରାର ପ୍ରତିକ୍ଷେପକ (Cholera Preventive) :

ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ମଞ୍ଜି ଗୋଟିଏ ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ଗମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଲେରା ହେବ ନାହିଁ । ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ । ଖାଇଲା ପରେ ଅନ୍ତର ଦୁଇଘର୍ଷାକାଳ ଆଉକିଛି ଖାଇବ ନାହିଁ । କଲେରା ସମୟରେ ତମ୍ଭାପାତ୍ରରେ ପାଣି ରଖି ପିଇବ । ପାଣି ଅନ୍ତର ଏକଘର୍ଷା ତମ୍ଭାପାତ୍ରରେ ରହିବା ପରେ ପିଇବ । ଏହି ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ଗଛ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗାଁରେ ଅନ୍ତର ଗୋଟିଏ ଲଗାଇବା ଉଚିତ । ଗଛରେ ଫଳ ପାଇଁ ଶୁଖ୍ଲଲେ ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ଶିଶିରେ ରଖୁଲେ କଲେରା ସମୟରେ ବା ତା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ଗଛ ବାବୁଲ ଫଳ ପାଇଁ ଏ ଲଞ୍ଚ ଲମ୍ବ ହେଲେ ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ ଫଳ ପ୍ରାୟ ଶାଙ୍କା ଲମ୍ବ ଏବଂ ବାବୁଲ ଫଳ ଠାରୁ ମୋଟା ହେବ । ଏହି ଗଛର କଞ୍ଚାକାଳି ରୁହପରି ଗନ୍ଧାଏ ବୋଲି ଏହାକୁ ଗନ୍ଧଗୁହାରିଆ କହନ୍ତି ।

ହାତ୍ର ଭାଙ୍ଗିଲେ

ନିର୍ମୂଳୀ ଲତାକୁ ଗାଇ ଦୁଇରେ ବାଟି ଜଡ଼ାତେଲରେ ଭାଙ୍ଗି ଭାଙ୍ଗ ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେବ । ଯେତେବେଳେ ଭାଙ୍ଗ ସ୍ଥାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବ ସେତେବେଳେ ଲେପ କାଢ଼ି ପକାଇବ । ଦିନକୁ ଥରେ, ଏହିପରି ୪ ଥର କଲେ, ହାତ୍ର ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯିବ । ଅବଶ୍ୟ ଲେପ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ୍ରକୁ ଠିକ୍ ଜାଗାରେ ରଖି ଲେପ ଦେଇ ପଟା ଦାରା ବାନ୍ଧି ରଖିବ । ଭର୍ବାସ୍ତାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ଜଡ଼ାତେଲ, ମହୁ, ଦୂଧ ଓ ଗିଅ କନାରେ ହୁଡ଼ାଇ ବେଦନା ଜାଗାରେ ରଖି ଲୁହା ତତାଇ ସେକ ଦେବ, ଯେପରି ଅଗ୍ନିର ତାପ କନା ଉପରେ ଲାଗେ କିନ୍ତୁ ତତିଲା ଲୁହା ନ ଲାଗେ ।

હાતપાદ જ્ઞાલા

મસ્તુથાતિ પત્ર બાચિ હાત ઓ પાદરે લેપ દેબ ।

અન્ય ઊષધ અનુરૂપ યોગમાલાર પ્રથમ ખણ્ણરે દેખનું ।

હાત પાપુલિરે ચમદલા

ગોજ ગોબર પાઉંશ, રષ્યકર્ણીર, મુદરાદિજિ, આલટા કર્પૂર પ્રત્યેક એક તોલાર ચૂર્ણ એકત્ર કરી રખિબ । એક અણા ઓજન ચૂર્ણ ઘોરા ચદનરે મિશાજ લગાજલે અઠી પૂરાતન ચમદલા ભલ હુએ ।

હાત પાપુલિરે પાણી જાદુ

- ૧) નિમ્બપત્ર રષ્યરે ખણર ઘોરિ લગાજલે ભલ હુએ ।
- ૨) લૂહા પાત્રરે કંઝા હળદીરષ્ય રખું તહીંરે હરિઢાકુ ઘોરિ ગરમા કરી ચિકિએ બહલિથા હેલે લગાજબ ।

હિકકા

- ૧) હરિઢા ગોપાકુ ચિલમરે પૂરાજ ધૂઅં પિછલે હિકકા બન હુએ ।
- ૨) ધનિઅંકુ ચિલમરે રખું ધૂઅં પિછબ ।

હિષ્પિરિથા

‘અપસ્થાર રોગ’ દેખા ।

હૃદ્રોગ

- ૧) નાલિમાયુદ્ધ બાદામી રઙ્ગર પટકા ગાજર રષ્ય પાશ્ચતોલા, ષેખરે મિશ્રી મિશાજ નિયમિત ભાવરે કિછિ દિન ખાજલે હૃદય હૂર્બલતા, પાગલામિ, હૃદય ધઢપદ્ર જાયાદી ભલ હુએ । હૃદય રોગરે ગૃઢ ચિની ખાજબ નાહીં । સૂર્યોદય પૂર્વી વર્ગિચારે કિછિ સમય કુલિબ ।
- ૨) ગુલુંચિ આંતોલા એવં ગોલમરિચ એકતોલા મર્દન કરી સુકિ ઓજન બટિકા કરિબ । પ્રાતઃકાલરે ઉષ્ણ જન એહીં રોચિએ બટિકા કિછિદિન ષેબન કલે બાતજ હૃદ્રોગ ભલ હુએ ।
- ૩) ગહમ અગા એવં અર્દ્દીન છાલિ ચૂર્ણ સમજાગ રાશિદેલરે મિશાજ ગુઆદિઅરે ભાજી પાણી ઓ ગૃઢ મિશાજ મહનતોગ કરિબ । કેવળ હૃદ્ય પાન કરી એહી મનહતોગ ખાજલે હૃદ્રોગરુ મુક્તિ પાલબ ।

- ୪) ଅଶ୍ଵଗଣା ଚର୍ଷ୍ଟ, ବାହାଡ଼ା ଚର୍ଷ୍ଟ ଏବଂ ପୁରୁଣାଗୁଡ଼ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁନି ଓଜନ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଗରମ ପାଣିରେ ଖାଇଲେ ଅସ୍ତ୍ରାବିକ ହୃଦୟମୁଦ୍ରନ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି କିଛି ଦିନ ଖାଇବ ।

ହୃଦୟ କପ୍

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ :

ଏହା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କଷଦାୟକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ୧ ୨ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଦ୍ଧ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ବା କୁଚିତ୍ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ପିଲାର କାଶ ହେଲେ ଘରେ ଯେତେ ପିଲା ଥିବେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବ । ଥରେ କାଶିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ପ୍ରାୟ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାଶ ହୁଏ । କାଶି କାଶି ବାତି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଖାଡ଼ା ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କର କଷ ଦେଖୁ ମା ବାପାଙ୍କର ପୌର୍ଯ୍ୟ ରହେ ନାହିଁ । ରାତି ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହୋଇ ପିଲାଙ୍କୁ ଜଗି ବସିଥାନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା :

- ୧) ପୁରୁଣା ତେତ୍ତୁଳି (ଯେଉଁଥରେ ଲୁଣ, ତେଲ, ମସଲା ପଡ଼ି ନଥାଏ) ଏକତୋଳା, ଆଖୁଗୁଡ଼ ଏକ ତୋଳା, ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ କନାରେ ଛାଣି କାଚ ବା ପଥର ବାସନରେ ରଖି ସକାଳ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଏବଂ ସମ୍ମାରେ ଦୁଇ ଚାମଟ କରି ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥିବ । ଦିନକୁ ୪/୫ ଥର ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ । ୧୦/୧୨ ଦିନରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । ଯକ୍ଷମ କାଶ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି କାଶରେ ଏହା ଅମୃତ ତୁଳ୍ୟ । ତେତ୍ତୁଳି ବୋଲି ଭୟ କରିବ ନାହିଁ । ନୂଆ ତେତ୍ତୁଳି ଅନିଷ୍ଟ କରେ କିନ୍ତୁ ପୁରୁଣା ତେତ୍ତୁଳିରେ ଅନେକ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଏହା ବହୁ ପରାମିତ ।
- ୨) ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ମାଟି ହାଣିରେ ଅରଖପୂଳ ରଖି ତା ଉପରେ ସୈଷବ ଲବଣ ଚର୍ଷ୍ଟ ଛିଞ୍ଚିଦିଅ । ପୁଣି ତା ଉପରେ ଅରଖପୂଳ ଦେଇ ସୈଷବ ଲୁଣ ଚର୍ଷ୍ଟ ଦିଅ । ଏହିପରି ପ୍ରସ୍ତ ପ୍ରସ୍ତ କରି ହାଣି ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅରଖ ପୂଳ ଏବଂ ସୈଷବ ଲୁଣ ଦେଇ ତା'ଉପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ହାଣି ବା ପଲମ ଦେଇ ଦୁଇ ହାଣି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଫାଙ୍କରେ ଗୋବର, ମାଟି ଏକତ୍ର ଚକଟି ଲଗାଇ ତା ଉପରେ କନା ଦେଇ ପୁଣି ମାଟି ଦେଇ ଖରାରେ ଶୁଖୋଇ ଗୋଟିଏ ଗାତରେ ଘଷି ପୂରାଇ ସେଥିରେ ସେହି ହାଣିକୁ ରଖି ତା ଉପରେ ପୁଣି ଘଷି ଦେଇ ନିଆଁ ଲଗାଇ ଭୟ କରିବ । ହାଣି ଶାତଳ ହେଲେ ଭୟ ବାହାର କରି ଚର୍ଷ୍ଟ କରି ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ତିନି ରତ୍ନ ମହୁ ସାଙ୍ଗରେ ଖାଇବ ।

ଦିନକୁ ୪/୫ ଥର ଖାଇଲେ ୧୦/୧୨ ଦିନରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ ।

୩) ଗାଇର ପ୍ରଥମ ପ୍ରସବ ମାର ବାହୁରୀ ହୋଇଥିବ । ସେହି ମାର ବାହୁରୀର ମୃତ ଏକ ଆଉନ୍ସ ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ଶୁଣିଙ୍ଗ କଅ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

୪) ନାଗରମୁଥା, ଅଚାର(ଅତି ବିଷ), ଦୁରାଳିତା, ପିପଳକୀ, କକଢ଼ାଶୁଙ୍ଗୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥକୁ ଅଳଖା କରି କନାରେ ଛାଣି ରଖିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକତୋଳା ନେଇ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖିବ ।

ମାତ୍ରା - ଗାରତି ଓଜନ, ମହୁ ଅଧିକାମାତ୍ର ସହିତ ଦିନକୁ ୨୫ର, ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଉଥିବ ।

୫) କଦଳୀ ଗଛର ଶୁଖଳା ପଡ଼କୁ ପୋଡ଼ି ଉସ୍ତୁ କରି ରଖିବ । ସେହି ଉସ୍ତୁରୁ ଏକଥଣା ଓଜନ ଶରତ ରତ୍ନରେ ମହୁ ସହିତ ଓ ଗ୍ରାଷ୍କ ରତ୍ନରେ ସୈନିକ ଲବଣ୍ୟ ଟିକିଏ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ୨/୩ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୬) ଚଦନ ତେଲିକ ୪/୪ ବିହୁ ଏକଛଟାଙ୍କ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୪/୪ ଥର ପିଲଲେ ୨/୩ ଦିନରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ ।

୭) ଏକତୋଳା ରସ୍ତଣକୁ ଚାହୁଁ (ଘୋଲ ଦହି)ରେ ବାଟି ପିଆଇବ ଏବଂ ରସ୍ତଣକୁ ମାଳା କରି ବେକରେ ପକାଇବ ।

ଅପଥ୍ୟ - ଦୂଧ, ଗୁଡ଼, ମାଛ, ଗରମ ପାଣି ।

୮) ରବିବାର ଦିନ ଯେଉଁ କୁକୁର ମରିଥିବ ତାର ସାମନା ଦାନ ଦେଉରିଆରେ ପୂରାଇ ବେକରେ ସାତଦିନ ବାଷିଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

୯) ତେଜପତ୍ର ପିଙ୍କା କରି ପିଇବ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଔଷଧ - ସିତୋପଳାଦି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ।

ମିଳିମିଳା

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ - ମିଳିମିଳା ରୋଗ ଶ୍ରୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ଜୁର ହୁଏ, ତା'ପରେ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଘିନିରି ପରି ବାହାରି ପଡ଼େ, ତଥାପି ଜୁର ଥାଏ । ଆଖ୍ତ ଲାଲ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ, ଏବଂ ଆଖ୍ତରେ ଯନ୍ତରା ହୁଏ । କେତେ ପିଲାଙ୍କର ସର୍ଦିରେ ଦୁଇ ନାକର ପୁଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଆଖ୍ତରେ ଲେନେରା ଜମିଯାଇ ଦୁଇଆଖ୍ତ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ପିଲାମାନେ ବଡ଼ କଷ ପାଆନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କର କଷ ଠାରୁ ମା ବାପାଙ୍କର ଦୁଃଖ ବଳିପଡ଼େ । ଏହା ବଡ଼ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ଗୋଟିଏ ପିଲାଙ୍କୁ ହେଲେ ଘରେ ସବୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ଆକୁମଣ କରେ । ବନ୍ଦସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଏ ରୋଗ ପ୍ରାୟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ବରକୋଳି ଗଛର ଅଗି (ଦୁଇ ଟିମୋଟି କଞ୍ଚଳ ପତ୍ର ମୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ) କଞ୍ଚଳ ଢେପ୍ ସହିତ ଆଠଗୋଡ଼ି, ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ମୀ (ପୁଲ କାହିଁଦେଇ), ଗୋଟିଏ ଅଳେଇଚର ସବୁ ମଞ୍ଜି ଏବଂ ଏକତୋଳା ମିଶ୍ରି ଏକତ୍ର ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଏକପାନ ମାତ୍ର ଖୁଆଇଦେବ । ଚାମଚ ଚାମଚ କରି ପିଆଇବ ଯେପରି ବାନ୍ତି ନହୁସ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଔଷଧ ଦେବ ନାହିଁ ।

୩୭ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଯେତେ ରୋଗୀ ମୁଁ ଏହି ଔଷଧରେ ଚିକିତ୍ସା କରିଛି ସମସ୍ତେ ବିନା କଷ୍ଟରେ ଭଲ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ଔଷଧରେ ଶତକତ୍ତା ଶହେ ରୋଗୀ ଭଲ କରିନଥୁଲେ ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଦେବ ନାହିଁ ବୋଲି କହିବାକୁ ଆହସ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ରୋଗାର ଦୁଇପାଦ ତଳିପାରେ ଲଗାଇଲେ ଆଖିରେ ମିଳିମିଳା ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଆଖିର ଯନ୍ତ୍ରଣା କମିଯାଏ । କେତେ ପିଲାଙ୍କର ଆଖୁରେ ମିଳିମିଳା ହୋଇ ଆଖି ନଷ୍ଟ ହେବାର ମୁଁ ଶୁଣିଛି । ଅତେବକ ମିଳିମିଳା ହେଲା ମାତ୍ରକେ ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ଗୋଡ଼ର ଦୁଇପାଦ ତଳିପାରେ ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇବ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ :

ମିଳିମିଳା ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ଦେଲେ ମିଳିମିଳା ନହୋଇପାରେ । ହେଲେ ମିଳିମିଳାର ପ୍ରକୋପ ହେବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଷେଧକ ଔଷଧ ଖାଇଲା ପରେ ଯଦି ମିଳିମିଳା ହୁଏ ତାହାହେଲେ ଏକପାନ ଔଷଧ ଦେବ ।

କ୍ଷୟ ରୋଗ ବା ଯକ୍ଷାରୋଗ

ସିତୋପଳାଦି ଚର୍ବି ତିନିଅଣା ଓଜନ, ପ୍ରବାଳ ଚନ୍ଦ୍ରପୁଣି ଦୁଇରତି, ଗୁଣୁଟି ସଦ୍ ଛ' ପଇସା ଓଜନ, ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣବସତମାଳତୀ ଏକରତି ଏ ସମସ୍ତ ମିଶି ଏକପାନ ଦେଲା । ପ୍ରତିତିନ ଏହିପରି ଣା ପାନ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ସକାଳେ, ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଓ ସନ୍ଧୟାରେ ଖାଇବ । ତୋଜନ ପରେ କାଶ ଅଧୂଳ ହେଲେ ବାପାରିଷ ଅଧିଆରନସ ସମଭାଗ ପାଣିରେ ଖାଇବ । ଏଳାଦି ବଟି ଦିନକୁ ୧୦/୧୫ଟି ତୁସି କରି ଖାଇବ । ଲାକ୍ଷାଦି ତୈଳ ମାଳିଷ କରିବ । ସିଖାପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ ।

ଶୁଷ୍କ କାଶରେ ମହୁ ପରିବର୍ତ୍ତରେ ମାଖନ(ଲହୁଣା) ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଲହୁଣା ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଦୁଇଘର୍ଷା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ଯଇବ ନାହିଁ ।

ମହାସିତୋପଳାଦି

ତାଳମିଶ୍ରି	- ୧୭ ତୋଳା
ବଂଶଲୋଚନା	- ୮ ତୋଳା
ଛୋଟ ପିପପଳୀ	- ୪ ତୋଳା
ଗୁଣୁରାତି ମଞ୍ଜି	- ୨ ତୋଳା

ଡାଲଚିନି	- ୧ ତୋଳା
ଜୀରା	- ୧ ତୋଳା
ଯଷ୍ଟିମଧୁ	- ୨ ତୋଳା
ଶୈତ ଚନ୍ଦନ	- ୪ ତୋଳା
କବାବ ଚିନି	- ୧ ତୋଳା
ନାଗେଶ୍ଵର	- ୧ ତୋଳା
ଗୁଲଚିପାର	- ୧ ୨ ୧/୨ ତୋଳା
ଶୁଦ୍ଧ ଅମଳାସାର ଗର୍ଷକ	- ୨ ତୋଳା

ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଧି :

ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଅଳଗା କରି ଚର୍ଚ୍ଛା କରି କନାରେ ଛାଣି ଓଜନ କରି ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ୪ ଘଣ୍ଠା ମର୍ଦନ କରି କାଚ ଶିଶିରେ ରଖୁବ ।

ମାତ୍ରା - ସୁକି ଓଜନ, ଅନୁପାନ - ଘିଆ ଏବଂ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ । ଘିଆ ଓ ମହୁ ସମଭାଗ ଦେବ ନାହିଁ । ମହୁ ବେଶୀ ହେଲେ ଘିଆ କମ ହେବ ଅଥବା ଘିଆ ବେଶି ହେଲେ ମହୁ କମ କରିବ ।

ଓଷଧ ଖାଇସାରି ଅଧୟାତ୍ମା ଯାଏ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ ।

ଶୁଣ - ସମସ୍ତପ୍ରକାର କାଣ, ଶାସ, ଯଷ୍ଟା, ହାତପାଦ ଜ୍ଵାଳା, କଣ୍ଠ ଶୁଶ୍ରବା, ଚକ୍ରପିର, କୃଷତା ଆଦି ଦୂର ହୋଇ ଲୋକ ମୋଗା ଓ ତାଜା ହୋଇଯିବ ।

ଏ ଗୋଗର ଅନ୍ୟ ଓଷଧ ଯଷ୍ଟାରୋଗରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।



“ବେଳପଡ଼ୁ ପୋଥୁରୁ ଉଦ୍ଭୂତ ଓଷଧ”

ଦଶମୂଳ

ବିଲୁ (ବେଳ), ଶୋଣାକ, ଗୟାରା, ପାଳୋ, ଗଣିକାରିକା, ଶାଳପର୍ଣ୍ଣୀ, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣୀ, ବୃହତୀ ଦ୍ୟମ୍, ଗୋକୁଳାଂ।

ବେଳ

ବେଳପଡ଼ୁ-ଅଗ୍ନି ବର୍ଷକ, ପାଚକ, ମଳରୋଧକ, କଞ୍ଚବାତ ନାଶକ । ମଧୁମେହ (Diabetes) ରୋଗରେ ଦୁଇତୋଳା ବେଳ ପଡ଼ୁ ରସରେ ଏକତୋଳା ମହୁ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ୨/୩ ସପ୍ତାହରେ ରୋଗାର ଶର୍କରା ନିରମ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଆଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟଜନକ ଫଳ ଲାଭ ହୁଏ । ଶୁଖୁଳା ବେଳପଡ଼ୁ ଚାର୍ଷ ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ସେଥୁରେ ଏକଅଣା ଓଜନ ଗୋଲମରିଚ ଚାର୍ଷ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ଅନ୍ତକୋଷ (Hernia), କଫ, କାଶ ଭଲ ହୁଏ । ଅନ୍ତତଃ ଏକମାସ ଖାଇବ ।

ବେଳପୁଲ - ଦୁଇଅଣି ଓଜନ ବେଳପୁଲକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି, ଅତିସାର ଓ ଶୋଷ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

କଞ୍ଚବେଳ - ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚବେଳକୁ ରାତିରେ ପୋଡ଼ିବ ଯେପରି ତା ଭିତର ପୋଡ଼ି ନନ୍ଦାଏ । ସକାଳେ ବେଳର ଉପରଙ୍ଗେଳ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇ ଭିତରେ ଥିବା ରସ ଦୁଇତୋଳା ବାହାର କରିବ । ତାପରେ ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣିରେ ଚନ୍ଦନଘୋରି ଦୁଇଚାମତ ସେଥୁରେ ମିଶାଇବ । ପୁଣି ଅଧରତି କର୍ମ୍ଭୂର ଏବଂ ଚିନି ଅଧତୋଳା ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଆମକୁଳ ହଗା ଓ ଅରୁଚି ପ୍ରଭୃତି ଉପସର୍ଗ ନିଷୟ ଭଲ ହେବ ।

ପାଚିଲା ବେଳ - ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଖାଡ଼ୀ ପରିଷାର ହୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନେ ପାଚିଲା ବେଳ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ବେଳଶୁଶ୍ରା - କସିବେଳକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଶୁଶ୍ରାର ରଖିଥିବ । ଏଥରୁ ଦୁଇତୋଳା, ପାଏ ପାଣିରେ ସିଂହାଇ, ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ସେଥୁରେ ଏକଚାମତ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଗ୍ରହଣୀ, ଅତିସାର ଓ ରକ୍ତହଗା ଭଲ ହୁଏ ।

ବେଳଶୁଶ୍ରା ଚାର୍ଷ, ଶୁଶ୍ରା ଚାର୍ଷ ଓ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମଭାଗ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅତ୍ୟଗ୍ର ଗ୍ରହଣୀ ଭଲ ହୁଏ ।

ବେଳଚେର - ବେଳଚେର ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଂହାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ସେଥୁରେ ଲିଆ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ବାନ୍ତି ଓ ଅତିସାର ଖାଡ଼ୀ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ପଣପଣା (ଶୋଶାକ)

ପଣପଣା ଛାଲି - ଏହି ଛାଲିର କ୍ଵାଥରେ ନବାତ ପରାୟ କରି ଖାଇଲେ ମେହ ଶାନ୍ତି ହୁଏ । ଏହା ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ ଓ ସନ୍ତ୍ରିପାତ ଜ୍ଵର ନାଶକ । ଏହି ଛାଲିର କ୍ଵାଥରେ ସ୍ଥାନ କଲେ ଆମବାତ ରୋଗାର ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । ଏହି ଛାଲିର କ୍ଵାଥରେ ସ୍ଥାନ କରାଇଲେ ପୁତ୍ରନା ଗୁହାକ୍ରାନ୍ତ ବାଳକ ଆଗୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରେ ।

ଗମ୍ଭୀରୀ

ଗମ୍ଭୀରୀ ପତ୍ର - ସାତଗୋଟି ଗମ୍ଭୀରୀ ପତ୍ର, ବେଡ଼ାଙ୍କୁଳୀ ବା ପବକାଣ୍ଡ ରୋଗରେ ଆଗୁଡ଼ି ଉପରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

ଗମ୍ଭୀରୀ ଫୁଲ - ବଳବାୟ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧକ, କେଶର ହିତକର ଓ ରସାୟନ । ଏହା ବାତ, ପିଇ, ଡୃଷ୍ଟା, ରକ୍ତକ୍ଷୟ ନାଶ କରେ, ମେଧା ବୃଦ୍ଧି କରେ ଓ ରତ୍ନ ସମୟରେ ଯୋନିଶୂଳ ଶାନ୍ତ କରେ । ଫଳକୁ ଦୁଧରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଖାଇଲେ ଅଗିଆବାତ (ଶାତପିତ) ଭଲ ହୁଏ ।

ଗମ୍ଭୀରୀ ଫୁଲ - ଏହା ବାୟ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ରକ୍ତପିତ ନାଶକ ।

ପାଚେଳୀ

ପାଚେଳୀ ପତ୍ର - ଏହି ପତ୍ର ରସ ସେବନ କଲେ ବାନ୍ଧି, ହିକନା, ଜ୍ଵର ଓ ରକ୍ତବାନ୍ଧ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଏହି ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ତୋଳାରେ ଏକତାମାତ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଉତ୍ସାଦ ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଯା ଉପରେ ଏହିପତ୍ର ବାନ୍ଧିଲେ ଯା ଶୁଣିଯାଏ ।

ପାଚେଳୀ ଫୁଲ - ଶୀତଳ, ରୁଚିକର, ରକ୍ତପିତ ନାଶକ, ବଳ, ବାୟ୍ୟ, ବୃଦ୍ଧି ଓ କାନ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ ।

ପାଚେଳୀ ଗଛର ଛାଲି - ଏହି ଛାଲିର କ୍ଵାଥରେ ମହୁ ମିଶାଇ ନସ୍ୟ ନେଲେ ଶିରକପ ନାଶ କରେ ଏବଂ ପିଇ ନାଶ କରେ ।

ଅଗିବଥୁ(ଗଣଶା)

ପତ୍ର - ଏହି ପତ୍ର ରସ ମୁଣ୍ଡରେ ଘରିଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । ପତ୍ରରସ ଦୁଇତୋଳା ବା ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକିଞ୍ଚନ ଏକତାମାତ ମହୁ ସହିତ ଖାଇଲେ ଅଗ୍ନିମାଦ୍ୟ ଶୂଳ, ପାଣ୍ଡୁ, ଜ୍ଵର, କୃମି ଓ ମେହବାତ ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହି ପତ୍ରର କ୍ଵାଥ ରସାୟନ ଓ ବଳ୍ୟ ।

ଛାଲି - ଛାଲି ଦୁଇତୋଳାକୁ ଅଧ୍ୟସେର ପାଣିରେ ସିଙ୍ଗାଇ ଏକଛଟାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ରଖିବ (ଏହାକୁ କ୍ଵାଥ କହନ୍ତି) । ସେଥିରେ ଦୁଇରତି ଶିଳକ୍ଷିତ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଅତି ମୋଟା ଲୋକ ମଧ୍ୟ କୃଶତା ଲାଭ କରେ । ଅତତଃ ଏକମାସ ଖାଇବ । ପ୍ରତିଦିନ କ୍ଵାଥ ତିଆରି କରି ଖାଇବ ।

ଶାଳପଣ୍ଡୀ

ଏହାର ପଢ଼ଇ ଚାରୁକୁ ବଳିତାରେ ପୂରାଇ ଛିଅ ଲଗାଇ, ନିଆଁ ଲଗାଇ ଧୂଆଁ ଶୁଘିଲେ ଅମ୍ବପିର ଘା ଓ ଲଦ୍ଦି ଘା ଭଲ ହୁଏ ।

କୃଷପଣ୍ଡୀ

ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିଲେ (Fracture) ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯଥାବିଧି ହାଡ଼କୁ ଯୋଡ଼ି ବାଣେଜ ବାଣିଲା ପରେ ହାଡ଼ ଶାଖା ଯୋଡ଼ି ହେବା ପାଇଁ କୃଷପଣ୍ଡୀ ଚେରଇ ଚାରୁ ସୁକି ଓଜନ ଛେଲି ମାସ୍ ଜୁସ୍ ସହିତ ତିନି ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ହାଡ଼ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଶିଳ୍ପ ହୁଏ ।

ଅଙ୍ଗରାତି

ଏହାର ସର୍ବାଙ୍ଗର କ୍ଲାଥ ବାଟ, ପିର, କପ ଓ କାଶ ନାଶକ । ଏହାର ସର୍ବାଙ୍ଗର ରସ ଦୁଇତୋଳା, ମହୁ ଏକଚାମଚ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମୁହୂକୁଳ (ଅଛ ଅଛ ପରିସ୍ରା ହେବା) ଏବଂ ମୁହୂଘାତ (ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଥିବା) ରୋଗ ନିବାରିତ ହୁଏ । ଏହାର ସର୍ବାଙ୍ଗ କାଟି ଅଂଳା କୋଳିପରି ବଚିକା କରିବ । ଏହି ବଚିକାର ଅର୍ଦ୍ଧମାତ୍ର ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ହିଙ୍ଗୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପ୍ରବଳ ଶାସ ତିନି ଦିନରେ ଭଲ ହୁଏ (ସୁଶ୍ରୁତ) । କାମଳ ରୋଗରେ ଏହାର କ୍ଲାଥ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଶୋଥ ରୋଗରେ ଏହାର କ୍ଲାଥରେ ଛଡ଼ାମୂତ୍ର ଏକହଟାଙ୍କି ମିଶାଇ ପିଇବ । ଏହାର କ୍ଲାଥରେ ଲବେଙ୍କୁଡ଼ୀର (ଡେଙ୍ଗାଭେଜା) ଚାରୁ ଏକଅଣ୍ଟା ଓଜନ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଚିରଦିନର କପ ବାହାରିପଡ଼େ ।

ଲବେଙ୍କୁଡ଼ୀ (ବୃହତୀ, ଡେଙ୍ଗାଭେଜା)

ଏହାର କ୍ଲାଥରେ ଦହି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଉଦରମାଦୁ ଓ କାମଳ (Jaundice)ଭଲ ହୁଏ । ଲବେଙ୍କୁଡ଼ୀ ମୂଳ ଓ ଅଙ୍ଗରାତି ମୂଳର ଚାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁକି ଓଜନ ମିଶାଇ ଦହି ସହିତ ଖାଇଲେ ଅଶ୍ଵରୀ (ପେଟ ଭିତରେ ପଥର) ଚାରୁ ହୋଇ ବାହାରିପଡ଼େ (ଚରକ) । ଏହାର ଫଳର ରସକୁ ବାଳ ଉପ୍ତିବା ସ୍ଥାନରେ ଲେପନ କଲେ ବାଳ ଉଠେ (ବାଗରଚ) । ପିଲାମାନେ ଦୂଧ ବାତି କଲେ ଲବେଙ୍କୁଡ଼ୀ ଫଳରସରେ ମହୁ ଏବଂ ଘିଅ ସହିତ ପାନ କରାଇବ । ମହୁ ଓ ଘିଅ ସମଭାଗ କରିବ ନାହିଁ (ଚକ୍ରଦତ୍ତ) ।

ଗୋଖରା

ଏହାର ସର୍ବାଙ୍ଗର କ୍ଲାଥ ବା ଚାରୁ ବଳିକାରକ, ପୁଷ୍ଟି ଜନକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଷକ, ଶୁଦ୍ଧବର୍ଷକ ଓ ରସାୟନ । ଏହାର ଶାତକଶାୟ, ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ନାଶକ, ମୁତ୍ରକାରକ ଓ ନପୁଂସକତାର ମହୋଷଧ । (ଶାତ କଷାୟ କିପରି କରିବ - ଏକତୋଳା କୁଟିତ ଗୋଖରାକୁ ଗୋଟୋଳା ଗରମ ପାଣିରେ ରାତିରେ ବଢୁରାଇ ସକାଳେ ଛାଣିଲେ ଶାତକଶାୟ ହୁଏ) ।

ସୁତିକା ସ୍ଥାମାନଙ୍କୁ ଗୋଖରାର ରସ ଦୁଇତୋଳା ପିଆଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଗର୍ଭାଶୟପ୍ରିତ ମଇଳା ରକ୍ତ ବହିର୍ଗତ ହୁଏ । ଲିଙ୍ଗଶୋଥ ଓ ଲିଙ୍ଗର ବ୍ରୁଣ ଗୋଗରେ ଗୋଖରା ରସ ପିଇବ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଦଶଟି ଗଛକୁ ଦଶମୂଳ କହନ୍ତି । ଏହାର କ୍ରାଥ ସକଳ ପ୍ରକାର ଜୁର ନାଶକ, ଶ୍ଵାସ, କଷ ଓ ପିଇନାଶକ । ଏହାର କ୍ରାଥ ତିଆରି କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ତିନିଆଂଶ ନେଇ ଏକତ୍ର କୁଟି ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଅଧ୍ୟେର ପାଣିରେ ସିଖାଇ ଏକଛଗାଙ୍କ ରହିଲେ ଛାଣି ଥାଣ୍ଟା କରି ସେହି କ୍ରାଥରେ ଏକଚାମତ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବ । ପ୍ରଥମ ୪ଟି ଗଛର ଛାଲି ଓ ଅନ୍ୟ ୪ଟି ଛୋଟ ଗଛର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଦଶମୂଳରେ ପକାଇବ ।

ପ୍ରଥମ ୪ଟିକୁ ବୃହତ୍ ପଞ୍ଚମୂଳ ଓ ଦ୍ଵିତୀୟ ୪ଟିକୁ ଲଘୁପଞ୍ଚମୂଳ କହନ୍ତି । ବୃହତ୍ ପଞ୍ଚମୂଳ ଅର୍ଥାତ୍ ବେଳ, ଫଣପଣଶ, ଗମ୍ଭାରା, ପାଗଳୀ, ଗନ୍ଧଶା । ଏହା ତିତ୍ତମଧୁର ରସ, କଷବାତ ନାଶକ, ଲଘୁପାକ ଓ ଅଗ୍ରିଦୀପକ ।

ଲଘୁପଞ୍ଚମୂଳ, ଅର୍ଥାତ୍ ଶାଳପର୍ଣ୍ଣୀ, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣୀ, ଅଙ୍ଗରାତି, ଲବେଙ୍କୁଡ଼ି, ଗୋଖରା । ଏହା କଷାୟ, ତିତ୍ତ, ମଧୁର ରସ, ବାତପିତା ନାଶକ, ପୃଷ୍ଠିକର ଓ ବଳ ବର୍ଜକ ।

ଦଶମୂଳ - ମିଳିତ ବୃହତ୍ ପଞ୍ଚମୂଳ ଓ ଲଘୁପଞ୍ଚମୂଳକୁ ଦଶମୂଳ କହନ୍ତି ।

ଏହାର ଗୁଣ - ଶ୍ଵାସ ନିବାରକ, କଷ, ପିତ, ବାତ ନାଶକ, ଆମପାତକ ଓ ସକଳ ପ୍ରକାର ଜୁର ନାଶକ ।

କେତେବୁଢ଼ିଏ ବନୌଷଧୁର ଅଭ୍ୟୁତ ଗୁଣ :

ଅରଖ ଗଛ - ଏହାର ଚେର ସୁକି ଓଜନ ଦୁଧରେ ସିଖାଇ ନବାତ ମିଶାଇ ଗୁଲା କରି ଖାଇବ । ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ । ଏଥୁରେ ଆଶ୍ଵୀ ଗଣ୍ଠ ବାତ ଭଲ ହୁଏ । ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଉଥିବ ।

ଦୁଦୁରା ଗଛ - ଏହାର ମଞ୍ଜିକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଘିଆରେ ମର୍ଦନ କରି ଲଗାଇଲେ ଅଳତି ଘା ଭଲ ହୁଏ ।

ବେଶୁନିଆ ଗଛ - ଏହାର ପତ୍ର ଗୁଣ୍ଠ ଅଳତି ଘାରେ ପକାଇବ ।

ଏହାର ଚେର ଉସ୍ତୁନା ବାହଳରେ ବାଟି ପୋଡ଼ିପିଠା କରି ଖାଇଲେ ମଳକଣ୍ଠକ ଭଲ ହୁଏ । ବିଲଞ୍ଛ ଏବଂ ଯାଦୁରେ ଏହାର ଚେରକୁ ଘିଆରେ ବାଟି ଲଗାଇବ ।

ଡୁଙ୍କାରୀ ଗଛ - ବାତ ନାଶକ । ଏହାର ଚେରର କ୍ରାଥରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର ବାତ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଏହାର ପତ୍ର ରସ ଗୋ ମୁହଁରେ ପିଇଲେ କାମଳରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ପତ୍ର ରସ ଏକ ଆଉନ୍ସ ଏବଂ ଗୋମୁହଁ ଏକ ଆଉନ୍ସ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଏକ ଆଉନ୍ସ ସମାନ ୨.୫ ଟୋଳା ।

ଦାସକେରେଣ୍ଡା ଗଛ - ଏହାକୁ ସିଂହାଲ ବାମ୍ ଦେଲେ ଶୋଥ ନାଶ କରେ । ବାତ ଫୁଲାକୁ ମଧ୍ୟ ବାମ୍ ଦେବ ।

କୋଇଲେଖ୍ନା ଗଛ - ଏହାର ରସ ଦୁଇତୋଳା, ମହୁ ଏକ ଚାମରରେ ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଉଗଦର ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ହରିଡ଼ା - ବୃଦ୍ଧ ଶିମୂଳୀ ଗଛରେ ଗାତ କରି କେତେବୁଡ଼ିଏ ହରିଡ଼ା ପୁରୁଳବ । ୭୦ ଦିନ ପରେ ବାହାର କରି ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ହରିଡ଼ା ଖାଇବ । କିଛି ଦିନ ଖାଇରେ ସାସ୍ପ୍ୟର କିପରି ଉନ୍ନତି ହେଉଛି ଦେଖୁପାରବ ।

ବାଡ଼ିଆଁଲା ଗଛ - ଏହାକୁ ଦୁଧରେ ବାଟି ଅଧିକପାଳିରେ ଲେପ ଦେବ । ଏଥୁରେ ନାନାଦି ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ।

ଶିମୂଳୀ 1 - ଏହାର ଛାଳି ଏବଂ ଫୁଲ ସମଭାଗ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଅଧିତୋଳା ହିସାବରେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ପୁରୁଣା ପେଟବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।

କଷିକପାଳୀ 1 ଗଛ - ଏହାର ଚେର ଘିଆରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ମଳକଣ୍ଠକ ଭଲ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ‘ବେଶୁନିଆଁ ଗଛ’ ଦେଖ ।

କଷାଇକୋଳି ଗଛ - ଏହାର ପତ୍ର ଓ ଛାଳି ସମଭାଗ ଗୁଣ୍ଡ କରି କନାରେ ଛାଣି ଶିଶିରେ ରଖିବ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକି ଓଜନ, ସେଥୁରେ ନବାତ ବା ଚିନି ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ପେଟବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଘିଆରେ ଫୁଲାଇ ଲଗାଇଲେ ପାଣିଖାଆ ଯା ଏବଂ ବିଲ୍ଲିଚି ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।

ଜଜାଙ୍ଗୀ 1 ଗଛ - ଏହାର ପତ୍ର ଉସ୍ବନା ଚାଉଳରେ ବାଟି ପୋଡ଼ିପିଠା କରି ଖାଇଲେ ମେହ, ପ୍ରଦର, ଉଦର, ଅର୍ଶ ଭଲ ହୁଏ ।

କୁଶମୂଳ - ଗର୍ଭଣୀର ପେଟବ୍ୟଥାକୁ ଏହାର ଗୁଣ୍ଡ ସୁକି ଓଜନ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖୁଆଇବ ।

‘ଦେବରାଜ ଗଛ’, ‘କାମରାଜ ଗଛ’, ‘କନ୍ଦର୍ପରାଜ ଗଛ’ - ଗଛବୁଡ଼ିକ ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ । ଦେବରାଜ ଓ କାମରାଜ ଗଛ ସର୍ବାଙ୍ଗ ବାଟି ଖାଇବ । କନ୍ଦର୍ପରାଜ ଗଛର ମୂଳରେ ଗୁଆପରି ଥାଏ । ତାକୁ ବାଟି ଖାଇବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା କାମଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ ଅଣପୁରୁଷା ଭଲ ହୁଏ ।

କାଇଞ୍ଚ ଗଛ - ଏହା ଗୋଟିଏ ଲତା । ଏହାର ପତ୍ର ମୁଠାଏ ଖାଇ ପାଣି ପିଲାଲେ ଭୋକ ହୁଏ ନାହିଁ ।

କଇଥ - ଏହାର ଫଳ ରସରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ରତ୍ନହରା ଶୂଳା ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହୁଏ ।

ଗଣ୍ଠିଆନା - ଏହାର ଅନ୍ୟନାମ ବାତମାରି । ଏହାର ଶୁଣ୍ଡକୁ ତେଲରେ ମିଶାଇ ମାଳିସ୍ କଲେ ଆଶ୍ଵିବାତ ଭଲ ହୁଏ ।

ପାଣି ଶିଉଳି - ଏହାର ପତ୍ର ଦୁଇତୋଳା ବାଟି ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ମେହରୋଗ ନିଷୟ ଭଲ ହେବ । ଏହାର ପତ୍ରକୁ ଦୁଧରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଯାଦୁ ଭଲ ହୁଏ ।

ମାୟା ଫଳ - ଏହି ଫଳର ଶୁଣ୍ଡ ସୁଜି ଓଜନ ଘିଅ ଓ ମହୁ ସଙ୍ଗେ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଦାନ୍ତ ବକ୍ର ପରି ହୁଏ । ଦିନକୁ ଥରେ କରି ଏକମାୟ ଖାଇବ ।

ଗୋରୁଖୋଜି ମୂଳ - ଦାନ୍ତରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ବକ୍ର ପରି ହୁଏ ।

ନିଷମଳାଙ୍ଗ - ଏହାର ଚର୍ଷ୍ଟ ସୁଜି ଓଜନ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବ । ୩୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ଏକଶତ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବ ।

ବର୍ଷର ୧୨ ମାସ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ ମାସରେ ପତ୍ର, କେଉଁ ମାସରେ ଫୁଲ, କେଉଁ ମାସରେ ଫଳ, ଛାଳି, ଚେର ପ୍ରତୃତି ଖାଇଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ହେବ ଏବଂ ନିରୋଗ ହେବ :-

ପତ୍ର ଉଷ୍ଣତା

ଜିଶ୍ଵର ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି :

ମାର୍ଗଶୀର ମାସରେ	ପ୍ରତିଦିନ ମୁଠାଏ ଲେଖାଏଁ	ଧନିଆଁ ପତ୍ର,
ପୁଷ୍ଟ ମାସରେ	" "	କାଇଞ୍ଚ ପତ୍ର,
ମାଘ ମାସରେ	" "	କଳରା ପତ୍ର,
ଫଗୁଣ ମାସରେ	" "	କଳମ ପତ୍ର,
ଚୈତ୍ର ମାସରେ	" "	ନିମ ପତ୍ର,
ବୈଶାଖ ମାସରେ	" "	ସୁନୁସୁନିଆ ପତ୍ର,
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ	" "	ବେଲ ପତ୍ର,
ଆଶାଢ଼ ମାସରେ	" "	ବରତ୍ତା ପତ୍ର,
ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ	" "	ଜୁମୁମ ପତ୍ର,
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ	" "	ନାଲକଇଁ ପତ୍ର,
ଆଶିନ ମାସରେ	" "	ତାଳମୁଳୀ ପତ୍ର,
କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ	" "	ଅଗଣ୍ଠି ପତ୍ର,

ଖାଇଲେ, କୌଣସି ରୋଗ ଧରିବ ନାହିଁ । ଜୀର, ଚର୍ମ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ଚକ୍ଷୁ ନିର୍ମଳ ରହିବ । ଦାନ୍ତ ଝଢ଼ିବ ନାହିଁ । ବାଳ ପାଚିବ ନାହିଁ ।

ଫୁଲ ଭକ୍ଷଣ

ଜୀବ୍ରାତ, ନିଯାୟ ଭୃକୁତି ଆଗେ କହୁଛନ୍ତି :

ବୈଶାଖ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କୁସ୍ମମ ଫୁଲ	ଏକତୋଳା,	ଛିଆରେ ଭାଜି ଖାଇବ ।
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ସଜନା ଫୁଲ	"	"
ଆଶାଢ଼ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ପୋଟଳ ଫୁଲ	"	"
ଶ୍ରୀବଣ୍ଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ମନାର ଫୁଲ	"	"
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଭୁଲସୀ ଫୁଲ	"	"
ଆଶ୍ଵିନ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବିରି ଫୁଲ	"	"
କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କଇଥ ଫୁଲ	"	"
ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ସୋରିଷ ଫୁଲ	"	"
ପୁଷ୍ଟ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କଦଳୀ ଫୁଲ	"	"
ମାଘ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ପାଳଧୂଆ ଫୁଲ	"	"
ଫାଲୁଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ସୁନାରା ଫୁଲ	"	"
ଚୈତ୍ର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ନିମ୍ଫଫୁଲ	"	"

ଫଳ ଭକ୍ଷଣ

ଭୀଷ୍ମ ଦ୍ରୋଣଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି :

କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ବରଫଳ ବା	ଦୁଇତୋଳା	ଛିଆରେ ଭାଜି ଖାଇବ ।
ପାଣିକଣ୍ଠରୁ		
ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ସଜନା ଫଳ	"	"
ପୁଷ୍ଟ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ କମଳା	ଅନ୍ତରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାର୍ଦ୍ଦ ଖାଇବ ।	
ମାଘ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ବାଇଗଣ	ଛିଆରେ ଭାଜି ଖାଇବ ଅଥବା ୨/୩ଟା	
	ଅତିଛୋଟ ମଞ୍ଜି ହୋଇ ନଥୁବା	
	କଞ୍ଚାବାଇଗଣ ଗୋବାଇ ଖାଇବ ।	
ଫାଲୁଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଫେଙ୍ଗୁ ଫଳ	ଦୁଇତୋଳା	
ଚୈତ୍ର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଅଗଣ୍ଠିଫଳ	ଛିଆରେ ଭାଜି ଖାଇବ ।	
ବୈଶାଖ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ପାରିଲା ବେଳ		
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ନିମ୍ଫଫଳ	ପଣୀ କରି ପିଲବ ।	
ଆଶାଢ଼ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ କାକୁଡ଼ି	୨/୩ଟା ଗୋବାଇ ଖାଇବ ।	
	ଗୋଟିଏ ଲେଖାର୍ଦ୍ଦ ଖାଇବ ।	

ଶ୍ରୀବଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଗୁଆ ଘିଆରେ ଭାଜି ଖାଇବ ଅଥବା ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭୋଜନ ପରେ ଖାଇବ ।

ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ କଥିମହାକାଳ ଫଳ ଘିଆରେ ଭାଜି ଖାଇବ ।
ଆଶ୍ଵିନ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ପାଚିଲାକଳରା ଘିଆରେ ଭାଜି ଖାଇବ ।

ଛାଲି ଭକ୍ଷଣ

ଦୁର୍ବାସା ରକ୍ଷି କହିଛନ୍ତି :

ଚେତ୍ର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କରଞ୍ଚାଳିର ଗୁଣ୍ଡ	ସୁକି	୩ଜନ,	ଘିଅ	ଓ ମହୁ	ସଙ୍ଗେ	ଖାଇବ ।
ବୈଶାଖ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଡାଳିମଛାଳିର ଗୁଣ୍ଡ	"	"	"			
ଜୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ସଲପଛାଳିର ଗୁଣ୍ଡ	"	"	"			
ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ତେଜୁଳିଗଛ ଛାଳିର ଗୁଣ୍ଡ	"	"	"			
ଶ୍ରୀବଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବେଳଗଛର ଛାଲି ଗୁଣ୍ଡ	"	"	"			
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବୁଝା ଆମଗଛର ଛାଲିଗୁଣ୍ଡ	"	"	"			
ଆଶ୍ଵିନ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଶିମୁଳୀ ଗଛଛାଳି ଗୁଣ୍ଡ	"	"	"			
କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର ଚାର୍ବି	"	"	"			
ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବଟଗଛର ଛାଲି ଚାର୍ବି	"	"	"			
ପୁଷ୍ପ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ନିମ୍ବଗଛ ଛାଲି ଚାର୍ବି	"	"	"			
ମାଘ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବେଳଗଛ ଛାଲି ଚାର୍ବି	"	"	"			
ଫଗୁଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଡିମିରୀଗଛ ଛାଲି ଚାର୍ବି	"	"	"			

ଘିଅ ଓ ମହୁ ସମଭାଗ ହେଲେ ବିଷକ୍ତିଯା ହୁଏ । ଅତେବ ଘିଅ ବେଶି ହେଲେ ମହୁ କମ ବା ମହୁ ବେଶି ହେଲେ ଘିଅ କମ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଉପରୋକ୍ତ ବୃଦ୍ଧଦାରକ ଚେର ସୁକି ଓଜନ ଖାଇଲେ ଯଦି ଭାଙ୍ଗପରି ନିଶା ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ଦୂର ଅଣିଓଜନ ଖାଇବ ।

ମୂଳ ଭକ୍ଷଣ

ବିଶ୍ୱାମିତ୍ର ରକ୍ଷି କହିଛନ୍ତି :

ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ପଦାତାଳମୂଳାକମା ଚାର୍ବି	ସୁକି	୩ଜନ,	ଦୁଧ	ସଙ୍ଗେ	ଖାଇବ ।
ଶ୍ରୀବଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ବୃଦ୍ଧତାଳମୂଳା ଚାର୍ବି	"	"	"		
ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ହାତୀକାନ ମୂଳ	"	"	"		

ଆଶିନ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ୟାମୁଗା ମୂଳା	ସୁକି ଓଜନ, ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।
କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ମୟୁରଚୂଳିଆ ମୂଳଚୂର୍ଷ	" " "
ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ମୂଳା	ଗୋଟିଏ ଲେଖାର୍ଥ ଖାଇବ ।
ପୁଷ୍ଟ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଗଣ୍ଠିଆନାମୂଳ ଚୂର୍ଷ	ସୁକି ଓଜନ, ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ।
ମାୟ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କଷି ଆମମୂଳ	" " "
ଫଗୁଣ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଚେମଣାଲେ ମୂଳ	" " "
ଚେତ୍ତ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ଦଷ୍ଟିପୋହଳାମୂଳ	" " "
ଦେବିଶାଖ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	ପଣସ ମୂଳ	" " "
ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ	କୁଶଳମୂଳ	" " "

କେଉଁ ମାସରେ କେଉଁ ଫଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ବ୍ରହ୍ମା ନାରଦଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି :

ମାୟମାସରେ ବରକୋଳି ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 ଫଗୁଣ ମାସରେ ସଜନା ଛୁଇଁ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 ଚେତ୍ତ ମାସରେ କୟମୂଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 ଦେବିଶାଖ ମାସରେ କଳିଆ ଫଳ (ଡିଲୁଲ) ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ତାଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 ଆଶାଢ଼ ମାସରେ ଜାମୁକୋଳି ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 ଶ୍ରୀବଣୀ ମାସରେ ବଟଫଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ମୁଗ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 ଆଶିନ ମାସରେ ମାୟଫଳ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 କାର୍ତ୍ତିକମାସରେ ବଢ଼ିଆଳ (ଆତଫଳ) ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ସୋରିଷ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 ପୁଷ୍ଟ ମାସରେ କୋଳଥ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ଚ୍ୟବନ ରକ୍ଷି କହିଛନ୍ତି :

ଗୁରୁବାରରେ ନିମ୍ନ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 ଶନିବାରରେ ଦୁଧ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 ରବିବାରରେ ଗୁଡ଼ ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 ମଙ୍ଗଳବାରରେ ମୂଳା ଖାଇବ ନାହିଁ ।
 ବୁଧବାରରେ ଆଶ୍ରମ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ପାରଦ ଶୋଧନ

ସିଂକେଷ ରସୋଇ କରିଷ୍ୟାମି ନିଃ ଦାରିଦ୍ରୁଦିଦଂ ଜଗତ (ନାଗାର୍ଜୁନ) । ସଂସାରର ସମସ୍ତ ଗୋଗ
ମୁଁ ପାରଦ ଦ୍ୱାରା ଭଲ କରି ପାରିବି ବୋଲି, ନାଗାର୍ଜୁନ କହିଛନ୍ତି । ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା
ପାରାକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମତେ ସଂସ୍କାର ନ କଲେ ପାରାର ପ୍ରକୃତ ଗୁଣ ପାଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତିଦିନ କର୍ମ କରିବାର ପୂର୍ବରୁ (ଅର୍ଥାତ୍ ଶୋଧନ, ସଂସ୍କାର ବା ମାରଣ) ୧୦୦୮ ଥର
ଅନ୍ତର ମତ୍ତ ଜପ କରିବ ।

ଅନ୍ତର ମତ୍ତ -

‘୪ ଅନ୍ତରରେୟାର୍ଥ୍ ଘୋରେୟୋ ଯୋର ଘୋର ତରେୟୋ ।

ସର୍ବତ୍ର ସର୍ବ ସର୍ବେୟୋ ନମଷ୍ଟେ ରୁହୁ ରୁପେୟୋ ।’

ଏହି ମତ୍ତରେ ଶିବପୂଜା କରିବ । ରସ ଲିଙ୍ଗର ଅର୍କନା ଓ ଜପ ପ୍ରତ୍ୟେ ବିଧ୍ୟେ ।

ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ପାରଦ ଅପେକ୍ଷା ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ପାରଦ ବାହାର କରି ତାର ଅଷ୍ଟାଦଶ
ସଂସ୍କାର କରିବ ।

ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ପାରଦ ବାହାର କରିବା ବିଧ୍ୟ :

ସାଧାରଣତଃ ହିଙ୍ଗୁଳରେ ୮୫ଭାଗ ପାରଦ ଏବଂ ୧୫ଭାଗ ଗଣକ ଥାଏ । ଉର୍କ୍ଷ ପାତନ
ପରେ ୩୫ ଭାଗରୁ ବେଶି ପାରଦ ମିଳିବ ନାହିଁ ।

ବିଦ୍ୟାଧର ଯନ୍ତରେ ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ପାରା ବାହାର କରିବାର ନିୟମ :

ହିଙ୍ଗୁଳକୁ ଲେମ୍ବୁରସରେ ମର୍ଦନ କରି ଶୁଖାଇ ଗୋଟିଏ ହାଣି ଭିତରେ ରଖ । ଆଉ ଗୋଟିଏ
ହାଣିର ଡଳ ଭାଗରେ ଚକଖଡ଼ି ବୋଲି ଉପର ମୁହଁ କରି ଯେଉଁ ହାଣିରେ ପାରଦ ଅଛି ସେହି ହାଣି
ଉପରେ ରଖୁ ଦୁଇହାଣ୍ଠି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାଙ୍ଗକୁ ଚିକକଣ ମାଟି ଏବଂ ଗୋବର ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ବୟ
କରି ତା ଉପରେ କନା ଦେଇ ପୁଣି ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ଶୁଖାଇବ । ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ନଥର କରି
ଶୁଖାଇଲେ ହାଣି ଭିତରୁ ଧୂଆଁ ବାହାରି ପାରିବ ନାହିଁ । ଧୂଆଁ ବାହାରିଲେ ସେଇ ଧୂଆଁ ସଙ୍ଗେ ପାରା
ବାହାରି ଆସିବ । ତା'ପରେ ଚୂଲି ଉପରେ ରଖୁ ଅଗ୍ନି ଜାଳଦେବ ଏବଂ ଉପର ହାଣିରେ ପାଣିଦେବ ।
ପାଣି ଗରମ ହେଲେ କାଢ଼ି ପକାଇଥିବ । ପାଣି କାଢ଼ିଲା ବେଳେ ଯେପରି ତାତିଲା ପାଣି ଡଳହାଣିରେ
ନ ପଡ଼େ । ପାଣି ପଡ଼ିଲେ ହାଣି ପାଣି ଯାଇପାରେ । ଡଳହାଣିଟି ବଡ଼ ହେବା ଉଚିତ କାରଣ ଉର୍କ୍ଷ
ପାତନ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱପାଦାମୃତ (Oxygen gas) ଆବଶ୍ୟକ । ଏହିପରି ଗରମ ପାଣି ବଦଳ କରି ୪/
୭ ଘଣ୍ଠା ମଧ୍ୟରେ ୧୭ତୋଳା ହିଙ୍ଗୁଳରୁ ୧୨ତୋଳା ପାରଦ ବାହାରିବ । ହାଣିରୁ ଗରମ ପାଣି
ବାହାର କରି ହାଣିକୁ ଚୂଲି ଉପରୁ କାଢ଼ିଆଣି ପୁଣି ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଦେବ । ଯେତେବେଳେ ଉପର ହାଣି
ଥଣ୍ଡା ହେବ ସେତେବେଳେ ସାବଧାନବନ୍ଧତଃ ସନ୍ତି ଖୋଲି ଉପର ହାଣି ତଳେ ଲାଗିଥିବା ପାରଦକୁ
ଗୋଟିଏ ଖଲ ବା ଓସାର ମୁଁହା ଓ ଗଭୀର ଚିନା ବାସନ ଉପର ହାଣିକୁ ରଖୁ ଅଛ ପାଣିଦେଇ ଛୁରୀ

ଦାରା ବାହାର କରି ସେଥିରେ ବାରମ୍ବାର ପାଣି ଦେଇ ନିଗାଡୁଥିବ । ଚକଖଡ଼ି ମାଟି ବାହାରି ଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ଦେଇ ନିଗାଡୁଥିବ । ଖଲରେ ବା ବିନା ପାତ୍ରରେ ଅଛ ପାଣି ଥିଲେ ଖଣ୍ଡ କନା ଦେଇ ତଳକୁ ଓହନାଇ ଦେଲେ ସବୁ ପାଣି ନିରିଢ଼ି ଯିବ ।

ପଚ୍ଚାରଣ

ଉପରୋକ୍ତ ପାରାକୁ ୪ ପ୍ରଷ୍ଟ କନାରେ ଛାଣିବ । ଏହାକୁ ପଚ୍ଚାରଣ କହନ୍ତି । ଏହାଦାରା ପାରଦର ସ୍କୁଲମଳର ଅପସାରଣ ହୁଏ ।

ଏହାପରେ ପାନରସ, ରସ୍ତୁଣ ରସ, କାକମାଟି(ଲୁଣଲୁଣିକା) ରସ ଏବଂ ତ୍ରିପଳା କ୍ଵାଥ ଏହି ୪ଚି ମଧ୍ୟରୁ ଗଠି ରସରେ ମର୍ଦନ କରିବ । ପାନରସ, କାକମାଟିରସ, ଓ ତ୍ରିପଳା କ୍ଵାଥରେ ମର୍ଦନ କରିବ । ରସ୍ତୁଣ ରସରେ ମର୍ଦନ କଲେ ବହୁତ ସମୟ ଲାଗେ ଏବଂ ପାରା ରସ୍ତୁଣ ରସରେ ମିଶିଯାଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଯେତେ ଧୋଇଲେ ବି କିଛି ପାରା ରସ୍ତୁଣ ସଙ୍ଗେ ଚାଲିଯାଏ । ମର୍ଦନ ପରେ କାଞ୍ଜିପାଣିରେ ପାରଦକୁ ଧୋଇବ ।

ସ୍ୱେଦନ

ଶୁଶ୍ରୀ, ପିପପଳୀ, ମରିଚ, ହରିତା ବାହାଡ଼ା, ଅଳା, ଚିତାମୂଳ ଏବଂ ଦୃତକୁମାରୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ, ପାରଦର ୧୬ ଭାଗରୁ ଏକଭାଗ ଏକତ୍ର ପେଷଣ କରି କାଞ୍ଜିରେ ମିଶାଇବ । ତା'ପରେ ୪ ପ୍ରଷ୍ଟ କନାରେ ପାରଦ ରଖି ବାଣି ହାଣିରେ ଥିବା କାଞ୍ଜିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦୋଳାଯନ୍ତରେ ପାକ କରିବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦାରା ପାରଦର ଅନ୍ତର୍ଫ୍ରିଡ ମଳ ଶିଥିଲ ହୁଏ ।

ମତାତ୍ତ୍ଵ :

କପାପତ୍ରର କ୍ଵାଥ ବା ତ୍ରିକର୍ତ୍ତର କ୍ଵାଥରେ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାପା ସ୍ୱେଦନ ଦେଲେ ପାରଦ ସପୁକଞ୍ଚୁଳ ବଜ୍ଜିତ ହୁଏ । ସର୍ବଦା ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ସ୍ୱେଦନ ଦେବ । ତପ୍ତକାଞ୍ଜି ଦାରା ନାଦିନ ସ୍ୱେଦନ ଓ ନାଦିନ ମର୍ଦନ କଲେ ପାରଦର ସ୍ୱେଦନ ଓ ମର୍ଦନ ସଂସ୍କାର ନିଷ୍ଠନ୍ତ ହୁଏ ।

ମର୍ଦନ

ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ସ୍ୱେଦନ ପରେ କାଞ୍ଜିରେ ମର୍ଦନ କଲେ, ମର୍ଦନ ହୁଏ । ଏହା ଦାରା ପାରଦର ବହିମୂଳର ବିନାଶ ହୁଏ ।

ପାରଦକୁ ସବୁବେଳେ ଉଷ୍ଣ ଯାଗାରେ ରଖିବାକୁ ହେବ, କାରଣ ଶୈତ୍ୟରେ ଅନେକ ଦୋଷ ଅଛି । ଏହି ଶୈତ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ପାରଦରେ ଘଣ୍ଟାଦି ଦୋଷ ସମ୍ବନ୍ଧ ହୋଇପାରେ ।

ମତାତ୍ତ୍ଵ ମର୍ଦନ ପ୍ରକ୍ରିୟା :

ପ୍ରଥମେ କାଞ୍ଜିଦାରା ପାରା ଧୌତ କରି ତାପରେ ଅଳକ୍ଷ୍ଟ, ଇଚ୍ଛା କୁର୍ବା, ମେଘରୁମର ଭସ୍ତୁ, ଗୁଡ଼, ଶୈତ୍ୟବ ଲବଣ, ଶୈତ୍ୟ ସର୍ପ, ହରିତା, ବାହାଡ଼ା, ଅଳା, ଦୃତକୁମାରୀ, ଚିତାମୂଳ, ବୃଦ୍ଧତା,

ପିପଲକୀ ଯଥା ଲାଭ ଏକତ୍ର କାଞ୍ଜିରେ ସିଙ୍ଗ କରି ସେହି କ୍ଵାଥରେ ନାଦିନ ମର୍ଦନ କରିବ । ଉପରୋକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି, ପାରାର ୧୭ ଭାଗରୁ ଏକ ଭାଗ ହେବା ଉଚିତ । ଏହା ପରେ କାଞ୍ଜିରେ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବ । ଯେତେବେଳେ ମର୍ଦନ ଦ୍ୱାରା ପାରଦ ର ଚାଞ୍ଚଳ୍ୟ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତରେ ମୂରଁନ ସଂସ୍କାର ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ମୂରଁନ

ପୃତକୁମାରୀ, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଂଳା ଓ ଚିତାଚୁଳ (ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାରଦର ୧୭ ଭାଗରୁ ଏକଭାଗ) ଦ୍ୱାରା ମର୍ଦତ ହେଲେ ମୂରଁତ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାରଦର ସ୍ଵରୂପ ପ୍ରକାଶ ହୁଏ । ଏହି ସଂସ୍କାର ପାରଦ ବିଶେଷ ଦୂର୍ଲଭ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ପାରଦର ଗ୍ରହିତେବେ ହୁଏ ।

ଉତ୍ଥାପନ

ସ୍ଵେଦ ଓ ଗୌତ୍ର ତାପାଦି ଦ୍ୱାରା ପାରଦର ସ୍ଵରୂପର ପୁନଃ ପ୍ରାସ୍ତୁତ ହେଲେ ତାହାକୁ ଉତ୍ଥାପନ କହନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପାରଦର ମୂରଁନ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ମୂରଁତ ପାରଦକୁ ଦୋଳାୟନ୍ତରେ ନାଦିନ ପାକ କରିବ । ତା'ପରେ ତେପ୍ତ ଖଲରେ ଅମ୍ବରଗୀ ଦ୍ୱାରା ପାରଦକୁ ମର୍ଦନ କରିବ । ମର୍ଦନ ପରେ ଗରମ କାଞ୍ଜିରେ ଧୋଇ ଶୁଖାଇଲେ ଉତ୍ଥାପନ କ୍ରିୟା ହେଲା ।

ପାତନ

ଉର୍ଦ୍ଦ୍ଵ, ଅଧା ଓ ତୀର୍ଯ୍ୟକ ଭେଦରେ ପାତନ ମା ପ୍ରକାର । ପାତନ ଦ୍ୱାରା ନାଗବଙ୍ଗ ପ୍ରଭୃତି ବିଶକ୍ରିୟା ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଯବକ୍ଷାର, ସର୍ଜିକ୍ଷାର, ହିଙ୍ଗ ଓ ପଞ୍ଚଲବଣ ଅମ୍ବରଗୀ ସହିତ ମିଶାଇ ତାଦ୍ୱାରା ପାରଦକୁ ମର୍ଦନ କରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଣ୍ଡି ହେଲା ପରେ ପାତନ କ୍ରିୟା କରିବ ।

ଉର୍ଦ୍ଵପାତନ

ତିନି ଭାଗ ପାରଦ ଓ ଏକ ଭାଗ ତାଳପତ୍ର ଏକାଠି ମିଶାଇ ଜମ୍ବୁର ରଥରେ ପିଣ୍ଡତାପ୍ରାସ୍ତୁତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମର୍ଦନ କରି ତାପରେ ବିଦ୍ୟାଧର ଯନ୍ତ୍ରରେ ଉର୍ଦ୍ଵପାତନ କରିବ ।

ଅଧାପାତନ

ତ୍ରିପଳା, ଶୈତ ଯୋଗିଷ, ସଜନାମଞ୍ଜି, ଶୁଣ୍ଣ ପିପଲକୀ, ସୈନକ ଓ ଚିତାମୂଳ ମିଶିତ ଦ୍ୱାର୍ଯ୍ୟ ପାରଦର ସମପରିମାଣ ମେଇ ମର୍ଦନ କରି ପିଣ୍ଡ କରିବ । ଡ୍ରପରୁ ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା - ଯଥା- ଉପର ହାଣ୍ଟିର ଭିତର ପଟେ ପିଣ୍ଡକୁ ଲେପଦେଇ ତଳହାଣ୍ଟିରେ ପାଣି ଉର୍ବିକରି ସନ୍ଧିରୋଧ କରିବ । ତା'ପରେ ତଳହାଣ୍ଟିକୁ ମାଟି ଭିତରେ ଗାତ କରି ମୁଁହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୋଡ଼ି ଦେବ । ଉପର ହାଣ୍ଟି ଉପରେ ଘଣ୍ଠିନିଆଁ ଦେଲେ ତଳହାଣ୍ଟି ପାଣିରେ ପାରଦ ପଡ଼ିବ । ଏହାକୁ ଅଧାପାତନ କହନ୍ତି ।

ତିର୍ଯ୍ୟକପାତନ

ପାରଦରେ ସୁକିତାଗ ତମ୍ଭା ମିଶାଇ ଲେମ୍ବୁରସରେ ମର୍ଦନ କରି ପିଷ୍ଠି କରି ଗୋଟିଏ ଲୁହା ମାଠିଆରେ ପୂରାଇ ଚାଲି ଉପରେ ରଖିବ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ମାଟି ବା କାଚପାତ୍ର ଭର୍ତ୍ତକରି ତା ପାଖରେ ରଖି ଦୁଇଟି ପାତ୍ରର ମୁହଁକୁ ଲୁହା ନଳଦ୍ୱାରା ଯୋଗ କରି ସନ୍ଧି ରୋଧ କରି ଚାଲିରେ ତାଙ୍କ ଜାଳ ଦେଲେ ପାରଦ ଲୁହା ହାଣ୍ଡିରୁ ଉଠି ତଳ ହାଣ୍ଡିର ପାଣିରେ ପଡ଼ିବ । ତମ୍ଭାଦ୍ୱାରା ମର୍ଦନ ନକରି କେବଳ ପାରଦକୁ ଲେମ୍ବୁରେ ମର୍ଦନ କରି ପାତିତ କରିପାରିବ ।

ମତାନ୍ତର : ଯବକ୍ଷାର, ସର୍ଜିକ୍ଷାର, ହିଙ୍ଗୁଳ ଓ ପଞ୍ଚଲବଣ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପାରଦ ସମପରିମାଣ ନେଇ ଅମ୍ବର୍ଗରେ ମର୍ଦନ କରି ପିଷ୍ଠି କରି ପାତନ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଦେବ ।

ରୋଧନ

ଉପରୋକ୍ତ ଶୋଧନ ପରେ ମଧ୍ୟ ପାରା ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ମଧ୍ୟରେ ରହିଲେ ଏହାର ଘଣ୍ଟା ଦୋଷ ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହି ଦୋଷରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଯେ ସଂସ୍କାର ହୁଏ ତାକୁ ରୋଧନ କହନ୍ତି । ମାଟିପାତ୍ର ବା କାଚ ପାତ୍ରରେ ଯୌନବ ଲବଣ ଜଳ ଦେଇ ତା ମଧ୍ୟରେ ପାରଦ ରଖି ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଗା ଦିନ ମାଟି ଡଳେ ଯୋତି ରଖିଲେ ରୋଧନ କ୍ରିୟା ନିଷ୍ଠାନ୍ତରୁ ହୁଏ । ମାଟିଡଳେ ନ ଯୋତି ବାୟୁଶୂନ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଅର୍ଥାତ୍ ବାକ୍ସ ଭିତରେ ରଖିଲେ ହେବ ।

ନିୟମନ

ରୋଧନ ସଂସ୍କାର ଦ୍ୱାରା ପାରଦ ଲାବଧବାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଲେ ତାହାର ଚପଳତ୍ବ ଦୋଷ ନିବୃତ୍ତି ପାଇଁ (ବାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ଦ୍ରୁବ୍ୟନ୍ତର ଗ୍ରସନ ଶକ୍ତିର ନାମ ଚପଳତ୍ବ) ଯେଉଁ ସ୍ଵେଦ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ ତାହାକୁ ନିୟମନ କହନ୍ତି । ଏହି ସଂସ୍କାର ପାଇଁ କାଞ୍ଚିରେ ଅଶ୍ଵଗଶା, ଚିତାମୂଳ, ବଣକାକୁଡ଼ି, ଗନ୍ଧନାକୁକା, ବାଲା ଓ ଭୁଙ୍ଗରାଜ ଦ୍ୱାରା ପାରଦକୁ ଦୋଳାଯନ୍ତରେ ସ୍ଵେଦ ପ୍ରଦାନ କରିଲେ ଏହାର ଚପଳତା ଦୋଷର ନିବୃତ୍ତି ହୁଏ ।

ଦୀପନ

ପାରଦ ସହିତ ଗାଙ୍ଗଶା, ହୀରାକଷ, ପଞ୍ଚଲବଣ, ପିଟିକିରି, ସଜନମଞ୍ଜି, ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସୋରିଷ ଓ ମରିଚ ମର୍ଦନ କରି କାଞ୍ଚିରେ ମିଶାଇ ଦୋଳା ଯନ୍ତ୍ରରେ ଗା ଦିନ ପାକ କରିଲେ ପାରଦର ଦୀପନସଂସ୍କାର ସମ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହି ସଂସ୍କାରରେ ପାରଦର ବୁଝୁକା (ଦ୍ରୁବ୍ୟନ୍ତର ଗ୍ରସନଶକ୍ତି) ଏବଂ ବ୍ୟାପକତା (ସର୍ବଶରାଗ ଯୋଗନାଶିତ୍ତ, ବ୍ୟବସ୍ଥିତ) ଗୁଣର ପ୍ରକାଶ ହୁଏ ।

ମୁଖୀକରଣ

ପାରଦ ସଂସ୍କାର ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ନମ୍ବିଣ୍ଣ ହେଲେ ଏହାର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶର ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ ବୋଲି ମୁଖୀକରଣ କହିଛି । ଏହାର ଅନ୍ୟ ନାମ ବୁଦ୍ଧିଷ୍ଠାକରଣ ଏବଂ ଦାପନ । ଏହାର ପୃଥିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା କିଛି ନାହିଁ ।

ମତାତ୍ତ୍ଵ - ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କରିବିଷ ଓ ଉପବିଷ ପାରଦର ସହିତ ୭ଦିନ ଯତ୍ନପୂର୍ବକ ମର୍ଦନ କରିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପାରଦର ଉନ୍ନମ୍ବିଣ୍ଣତା ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ସେବନ କଲେ ବଳ ଓ ଅଗ୍ରିର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପାରଦ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣତି ଧାତୁ ଏବଂ ଗନ୍ଧକ ଗ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶର ଶକ୍ତି ମନ୍ଦୀରୁଡ଼ି(?) ହୁଏ ।

ମତାତ୍ତ୍ଵ - ପାରଦକୁ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ମର୍ଦନ କରି କାଞ୍ଚିରେ ଧୋଇଲେ ଏହା ବୁଦ୍ଧିଷ୍ଠା ହୁଏ ଅଥବା ଗନ୍ଧକ ଦ୍ୱାରା ଜାରିତ ହେଲେ ଏହା ବୁଦ୍ଧିଷ୍ଠା ହୁଏ ।

ଅନୁବାସନ

ପାରଦକୁ ଜମୀର ରସରେ ମର୍ଦନ କରି ମାଟିପାତ୍ର ବା ପଥର ଖଳରେ ରଖି ଉପାପରେ ରଖିଲେ ଅନୁବାସନ ହୁଏ ।

ବିଶେଷ ଦ୍ୱାରା :

ପ୍ରତି ସଂସ୍କାର ପରେ ପାରଦକୁ ଚୁଲି ଉପରେ ଉତ୍ତପ୍ତକାଞ୍ଜି ମଧ୍ୟରେ ରଖିଲେ ପାରଦ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରରୁ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଗୋଟିଏ ସଂସ୍କାର ପରେ ଅନ୍ୟ ସଂସ୍କାର ଆରମ୍ଭ କରିବାର ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ପାରଦକୁ ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ କାଞ୍ଚି ଭିତରେ ରଖି ମୃଦୁ ତାପର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଲେ ପାରଦ ସଂସ୍କାର ସାର୍ଥକତା ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରହେ ଅଥବା ହୈନ୍ଦବ ଲବଣ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ପାରଦ ବହିମଳ ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ବଳି ଜାରିତ

ଗୋଟିଏ ଓସାର ମୁହଁ ମାଟିର ଘଢ଼ି ବା ବଢ଼ାର ଉପର ଭାଗରେ ଚିକକଣ ମାଟି ଗୋବର ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଲେପ ଦେଇ ତା ଉପରେ କନା ଦେଇ କନା ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ ମାଟି ଗୋବର ଦେଇ ଶୁଣାଇବ । ତାପରେ ନିମୋକ୍ଷ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଲୁଜା ଯନ୍ତ୍ରରେ ପାରଦ ଶୋଧନ କରିବ(ଗୋଟିଏ ଓସାର ମୁହଁ ଛୋଟ ହାଣ୍ଡି ବା ଗହିରିଆ ମାଟି ପଲମରେ ନଇବାଲି ରଖି ତା ମହିରେ ଉପରୋକ୍ତ ଘଢ଼ି ରଖି ବେକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଇବାଲି ଦେଇ ଚୁଲି ଉପରେ ରଖି ଜାଳ ଦେବ । ବାଲି ତାତି ଆସିଲେ ଘଢ଼ିରେ ସାମାନ୍ୟ ରାଶିତେଲ ଦେବ । ତେଲ ଫୁଟି ଫେଣ ମରିଗଲେ ପାରଦ ଦେବ । ତା'ପରେ

ପାରଦର ସମଭାଗ ଶୋଧୁତ ଆମଳାସାର ଗନ୍ଧକ ଦେବ । ଗନ୍ଧକ ଡରକି ଯାଇ ତେଲ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶିଗଲେ ପୁଣି ସମଭାଗ ଗନ୍ଧକ ଦେବାର କଥା, କିନ୍ତୁ ଗନ୍ଧକ ଜଳି ଉଠିଲେ ତାକୁ ଲିଭାଇବାକୁ ସାମାନ୍ୟ ତେଲ ପକାଇଲେ ନିଆଁ ଲିରିପିବ । ନିଆଁ ଲିଭିଗଲା ପରେ ସମଭାଗ ଗନ୍ଧକ ବା ଅଛ ଅଛ କରି ଗନ୍ଧକ ପକାଅ । ଯେତେଥେର ଗନ୍ଧକ ଜଳିତୁଥୁବ ବା ଜଳି ଉଠିବା ପୂର୍ବରୁ ସେତେଥେର ତେଲ ପକାଇ ଲିଭାଉଥିବ । ଏହିପରି ପାରାର ଗ୍ରହଣ ଗନ୍ଧକ ଯେତେବେଳେ ଶେଷ ହୋଇପିବ ଏବଂ ତେଲ ଆଂଶ ଜଳି ଯାଇଥୁବ ସେତେବେଳେ ଘଡ଼ିକୁ ଚୁଲିରୁ କାହିଁବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଗନ୍ଧକ ଓ ତେଲ ପୋଡ଼ି ବଡ଼ ଉକ୍ତାଗ ଗନ୍ଧ ବାଷ୍ପ ବାହାରେ ଯାହାକି ସ୍ଥାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅନିଷ୍ଟକାରକ ଅତ୍ୱବ କବିରାଜ ଖୁବ୍ ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ । ନାକରେ ରୁମାଳ ବା କନା ବାନିଥୁଲେ ବିଶେଷ କ୍ଷତିର ଆଶଙ୍କା ନଥାଏ । ଘଡ଼ି ଶାତଳ ହେଲେ ପାରଦ ଘଡ଼ିର ତଳକୁ ରହିଯାଏ ଓ ତା ଉପରେ ଗନ୍ଧକର ଗୋଟିଏ ଆବରଣ ପଡ଼ିପାଏ ଏବଂ ପାରଦ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ସହିତ ସମ୍ପର୍କଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ଦିବ୍ୟାତ୍ମର (ମଳ) ଗ୍ରହଣ କରିପାରେନାହିଁ । ଉପରୋକ୍ତ ଘଡ଼ିକୁ ଯତ୍ନର ସହିତ ରଖିବ । ଯେତେବେଳେ ପାରଦ ଦରକାର ହେବ ସେତେବେଳେ ଘଡ଼ିର ତଳ ଭାଗରେ ଛିଦ୍ର କରି ପାରଦ ବାହାର କରି ଛିଦ୍ରକୁ ଚୂନ ଓ ତିହୁଲାଦ୍ୱାରା ବା ଚୂନ ଏବଂ ଅଗା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଛିଦ୍ର ବନ୍ଦ କରି ରଖିବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପାରା ଦୀର୍ଘଦିନ ଦୋଷମୁକ୍ତ ହୋଇ ରହେ । ଉପରୋକ୍ତ ସଂସ୍କୃତ ପାରଦ କୋଟି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତୁଳ୍ୟ ପ୍ରଭାବିଶିଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ସର୍ବରୋଗନାଶ ହୁଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ସଂସ୍କୃତ ପାରଦର ଆଠଭାଗରୁ ଭାଗେ ଶୋଧୁତ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣପତ୍ର ମିଶାଇ ବହୁତ ସମୟ ଖଲରେ ମର୍ଦନ କରି ସେଥିରେ ପାରଦର ସମଭାଗ ଶୋଧୁତ ଗନ୍ଧକ ମିଶାଇ କଞ୍ଚଳା କରି ଶିଥିରେ ରଖିବ ।

ଏହି କଞ୍ଚଳା ରକ୍ତ ଆଦି ଧାତୁର ଓ ବଳବାୟୀର ବର୍ଣ୍ଣକର ଏବଂ ନାମା ଅନୁପାନ ଯୋଗରେ ସର୍ବବ୍ୟାଧ ନାଶକ ।

ମାତ୍ରା - ୨ ରତ୍ନିରୁ ଗରତି ।

“ଏକାକଞ୍ଚଳିକା ବୃକ୍ଷା ବୃକ୍ଷଣୀ ବାୟ୍ୟବର୍ଦ୍ଧନୀ
ନାନାକୁପାନ ଯୋଗେନ ସର୍ବବ୍ୟାଧ ବିନାଶିନୀ ।”

କାଞ୍ଜି କିପରି ତିଯାର କରିବ

ଭାତମଣ୍ଡ	୧ ସେର
ରାଇ ସୋରିଷ	ଅଧ୍ୟେର
ଲୁଣୀ	ଏକସେର
କୋଳଥ କ୍ଲାର୍	ଦୁଇସେର
ହଲଦୀ ଚାର୍	ପାଏ

ବାସଙ୍ଗ ପଡ଼ (ବାଚିକରି)	ପାଏ
ଶୁଣ୍ଟୀ ଚାର୍ଷ	ଅଧିପା
ଜାରା ଚାର୍ଷ	ଅଧିପା
ହିଲ୍ଲୁ	୫ତୋଳା

ଉପରୋକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଗୋଟିଏ ମାତିଆ ଭିତରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଲଗାଇ ତା ଭିତରେ ପୁରାଇ ୧୦ ସେର ପାଣି ଦେଇ ମାତିଆ ମୁଁହ ବନ୍ଦ କରି (ଚିକକଣ ମାଟି, ଗୋବର ଏବଂ କନ୍ଦ ଦେଇ ଶୁଖୋଇବ) ସାତଦିନ ରଖିବ । ତାପରେ ଛାଣିଲେ କାଞ୍ଚି ହେଲା । ଏଥରେ ଧାଉମାନଙ୍କୁ ଶୋଧନ କରିବ ।

ଛଣାପରେ ଯେଉଁ ସିଠା ବାହାରିବ ତାର କ୍ଷାର ବାହାର କରି ରଖିବ । ଏହା ବଡ଼ ପାଚକ ।

୧ସେର	=	୮୦ତୋଳା
୧ତୋଳା	=	୧ ଭରି = ୧ ଟଙ୍କା = ୮୦ ରତ୍ତି = ୧ ୭ମସା
୧ତୋଳା	=	୪ ସିରକି = ୧ ଶାଶ୍ବତ = ୧ ୧.୪ ଗ୍ରାମ (୧ ୨ ଗ୍ରାମ)
୧ ରତ୍ତି	=	ଗୋଟିଏ କାଇଁଚ ଓଜନ = ୪ ଯବ
୧ ଆଉନ୍ସ(ଓଜନରେ)	=	ଅଢ଼େଇ ତୋଳା = ୨ ୯ ଗ୍ରାମ
୧ ତ୍ରାମ	=	୪ ମିଲି ଲିଟର
୧ ଆଉନ୍ସ (ମାପରେ)	=	୩୦ ମିଲି ଲିଟର

ସୁର୍ଗତଃ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ମିଶ୍ର ୧୯୦୦ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ମାସରେ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାର ବୀର ପ୍ରତାପପୁର ଶାସନରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଉକ୍ତଳମଣି ପଣ୍ଡିତ ଶୋପରଙ୍ଗୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସତ୍ୟବାଦୀର ବନ୍ଦ ବିଦ୍ୟାଳ୍ୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ ସମାପନ ପରେ ସେ ରେଭେନସ୍ଥା କଲେଜରୁ ବି.୧. ପାଖ କରି ୧୯୨୪ ମସିହାରେ ପୋଲିସ୍ ବିଭାଗରେ ଯୋଗ ଦେଲିଥିଲେ । ଶେଷରେ ୧୧ ବର୍ଷ କାଳ ଡେଶିର ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ ପୋଲିସ୍ ସୁପରିଷେଣ୍ଡ୍ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକରି ସୁର୍ଗତଃ ମିଶ୍ର ସରକାରୀ ଚାକିରାରୁ ୧୯୫୮ ମସିହାରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ୧୯୭୧ରୁ ୧୯୭୪ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରର ପ୍ରଶାସକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ପୂର୍ବାର ଗୋପବନ୍ଧୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳ୍ୟ ଓ ସାମନ୍ତ କର୍ତ୍ତ୍ଵଶେଷର ମହାବିଦ୍ୟାଳ୍ୟର ପରିଚାଳନା କମିଟିର ସଭାପତି ଭାବେ ମଧ୍ୟ ସେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ୨ଟିର ସୁପରିଚାଳନାରେ ତାଙ୍କର ମୂଲ୍ୟବାନ ଭୂମିକା ରହିଥିଲା । ସୁର୍ଗତଃ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଦାର୍ଘ କର୍ମମୟ ଏବଂ ରୋଗାର୍ଥ ମନୀଷର ସେବା ପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗକୃତ ଜୀବନର ଅବସାନ ହେଲା ୧୯୮୯ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ୨୭ ତାରିଖରେ ।

ସତ୍ୟବାଦୀ ସ୍ଥୁଲରେ ଅଧ୍ୟୟନ ସମୟରେ ପୂଜ୍ୟ ଆଚାର୍ୟ ହରିହର ଦାସଙ୍କ ପ୍ରେରଣାରେ ସୁର୍ଗତଃ ମିଶ୍ର ରୋଗୀ ସେବା ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଣ ହୋଇଥିଲେ । ଏଲୋପାଥ୍କ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟୟ ବହୁଳ ହୋଇଥିବାରୁ ଏବଂ ସବୁଠାରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବାରୁ ରୋଗୀଙ୍କାଙ୍କ ଦରିଦ୍ର ଜନମାଧ୍ୟାରଣଙ୍କର ବେଦନା ତାଙ୍କୁ ଗଭାର ଭାବରେ ଉଦ୍‌ବେଳିତ କରୁଥିଲା । ବାଢ଼ି ବରିତା ଓ ଆୟପାଖ ବଶ ଜଙ୍ଗଲରେ ଥିବା ଦୃଷ୍ଟିଗତାର ଚେର, ମୂଳ ଓ ପତ୍ର ମୃତ ସଂଜୀବନୀ ସଦୃଶ ରୋଗହାରିଣୀଙ୍କାରୀ ଗୁରୁର ଅନୁଧାନ କରି ତାହାର ବହୁଳ ପ୍ରଗାର ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ କିପରି ବିନା ଅର୍ଥ କିମ୍ବା ଅଛି ବ୍ୟୟରେ ଶାୟ୍ର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ, ସେ ଦିଗରେ ନିରବିନ୍ଦୁ ଓ ଉତ୍ସର୍ଗକୃତ ସାଧନାରେ ବ୍ୟବ୍ହାର କ୍ରମ ହୋଇଥିଲେ । ଚରକ, ଶୁଶ୍ରୁତ ସମେତ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅର୍ଜିଜ୍ଞ ବିଭିନ୍ନ ଭାରତୀୟ ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କର କୃତ ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ୟୟନ କରି ଏବଂ ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଅଂଚଳର ଆଦିବାସାମାନ୍ୟ ଠାରୁ ଓ ଜାର୍ଣ୍ଣ ତାଳପତ୍ର ପୋଥମାନଙ୍କରୁ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧର ଉପଦେୟତା ସମ୍ପର୍କରେ ବିବରଣୀ ସଂଗ୍ରହ କରି, ସେବୁଡ଼ିକ ପରାକ୍ଷା କରି ସଫଳ ହେବା ପରେ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କର ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ସୁର୍ଗତଃ ମିଶ୍ର ଉଚ୍ଚ ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକ ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା (ସହଜ ଚିକିତ୍ସା)’, ‘ଅନୁଭୂତ ଯୋଗମାଳା – ୨ୟ ଭାଗ(ଘର ବଜଦ),’ ‘ବିଶଳ୍ୟକରଣା-ପରିଷିତ ସର୍ବବିଷ ଚିକିତ୍ସା ଓ ମନ୍ଦଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା’ (ଅନୁଭୂତ ମନ୍ଦମାଳା) ଏବଂ ‘ସଂକ୍ଲାମକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା’ ଆଦି ପୁସ୍ତକରେ ଲିପିବନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ଡେଶିର ଘରେ ଯେପରି ଆଦୃତ ହୋଇଛି, ସେଥିରୁ ନିଃଶ୍ଵର ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଯେ ସୁର୍ଗତଃ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଆଜୀବନ ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ଗବେଷଣା ଯଥାର୍ଥରେ ସାର୍ଥକ ହୋଇଛି । ଚିକିତ୍ସା ଜଗତକୁ ତାଙ୍କର ଅମୂଲ୍ୟ ଅବଦାନ ପାଇଁ ୧୯୮୭ ମସିହାରେ ନିଶ୍ଚଳ ଉକ୍ତଳ ବୈଦ୍ୟ ସମ୍ବିଳନୀ ପକ୍ଷରୁ ତାଙ୍କୁ ‘ଆୟୁର୍ବେଦ ଶିରୋମଣି’ ଉପାଧିରେ ଭୂଷିତ କରାଯାଇଥିଲା । ସୁର୍ଗତଃ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଜୀବନର ଆଦର୍ଶ ଥିଲା - ‘ଲୋକ ସେବା ହିଁ ଭଗବତ ସେବା’ ।

“ନ ଦ୍ରିହୁ କାମେଯ ଭାଜ୍ୟ ନ ସୁଖୁ ନାମନର୍ଗର୍ଭ
କାମ୍ୟେ ଦୁଃଖ ଉପାନ୍ ପ୍ରାଣନ୍ ଆର୍ଜନାନମ ।”