ନିଜେ ନିଜର ବଇଦ ହେବା

ଚିତ୍ତ ବେହେରା

ମୁଁ ଏଠାରେ ଯାହା କହିବାକୁ ଯାଉଛି, ତାହା ମୂଳତଃ ମୋର ନିଜସ୍ୱ ଅନୁଭୂତି, ଉପଲବ୍ଧି ତଥା ଅଧ୍ୟୟନ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ପୁଣି ଜ୍ଞାନାର୍ଜନର ଏହି ତିନୋଟି ଉତ୍ସ ମଧ୍ୟରୁ ମୁଁ ନିଜେ ପରୀକ୍ଷା-ନିରୀକ୍ଷା କରି ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଆହରଣ କରିଥିବା ଅନୁଭୂତିକୁ ସବୁଠୁଁ ବେଶୀ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦେଇଥାଏ । କାରଣ ମୋର ବିଶ୍ୱାସ, ମୋ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯାହା ଫଳପ୍ରଦ, ତାହା ଆଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନରେ ଷୋଳପଣ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ନହେଲେ ହେଁ, ପୁରାପୁରି ବୀପରୀତ ଫଳ ଦେଖାଇବ ନାହିଁ ।

ମୁଁ କିପରି ରୋଗରେ ପଡିଲି ?

ଗତବର୍ଷ ଏହି ସମୟ ବେଳକୁ ମୁଁ ଏକକାଳୀନ ୬ଟି ସାଂଘାତିକ ରୋଗରେ ପୀଡିତ ହୋଇ ଶଯ୍ୟାଶାୟୀ ଥିଲି । ପ୍ରଥମେ ମୋତେ ଭୀଷଣ ମାଲେରିଆ ଜ୍ୱର ହେବାରୁ ମୁଁ ଏଲୋପାଥି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଠାରୁ ଔଷଧ ଖାଇଲି । ଜ୍ୱର ଭଲ ହୋଇଗଲା, କିନ୍ତୁ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ କାମଳ ବା ଜଣ୍ଡିସ୍ ରୋଗ ମୋତେ ଧରିଲା । କିପ୍ରକାର ଜଣ୍ଡିସ୍ ହୋଇଛି, ତାହା ଜାଣିବାପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ମୁଁ ମଳମୂତ୍ର ଓ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ସହିତ ସ୍କାନିଂ କରିବାରୁ ଜଣାପଡିଲା ଯେ, ମୋତେ କାମଳ-ଏ (**Hepatitis A**) ସହିତ ମଧୁମେହ ବା ଡାଏବେଟିସ୍ ହୋଇଛି ତଥା ମୋର ପିତ୍ତକୋଷରେ ଏକ ପଥର (**Gall Bladder Stone**) ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ପୁଣି ଡାକ୍ତର ପରୀକ୍ଷା କରି ମୋତେ ଜଣାଇଲେ ଯେ, ମୋର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ (**High Blood Pressure**) ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ପୁଣି ସେହି ସମୟରେ ମୁଁ ଅନୁଭବ କଲିଯେ, ମୋର ବହୁଗୁଡିଏ ଦାନ୍ତ ହଲୁଛି । ସେତେବେଳେ ମୋର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଥିଲା, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ତଥା ଔଷଧ ସେବନ କରିବା । ଏଥିପାଇଁ ମୋତେ ଓ ମୋର ପରିବାରକୁ କେବଳ ଯେ ଅତିରିକ୍ତ ଅର୍ଥବ୍ୟୟ କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲା, ତାହା ନୁହେଁ, ଦିନ ପରେ ଦିନ ନିଜ କାମ ଧନ୍ଦାକୁ ଊଣାକରି ମୋ ସହଧର୍ମିଣୀଙ୍କୁ ମୋ ସହିତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ଓ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ବାହାରକୁ ଯିବାପାଇଁ ପଡୁଥିଲା । ମୋ ପାଇଁ ପଥ୍ୟ ଯୋଗାଡ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବାରେ ତାଙ୍କୁ ଦିନରେ ବହୁସମୟ ଦେବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ଏହାଛଡା ବାପାବୋଉ, ଭଉଣୀମାନେ ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ସମସ୍ତେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡୁଥିଲେ । ଏ ପ୍ରକାର ପରିସ୍ଥିତି ମୋପାଇଁ ଅତୀବ ଅସହ୍ୟ ହେବାରୁ ମୁଁ ଏସବୁ ବ୍ୟାଧି କବଳରୁ ସ୍ଥାୟୀ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବାର ଉପାୟ ଚିନ୍ତାକଲି ।

ମୁଁ କିପରି ଆରୋଗ୍ୟ ହେଲି ?

ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ମୋତେ ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ଦିଶିବାକୁ ଲାଗିଲା । ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗଗୁଡିକରେ ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଥିଲି, ସେତେବେଳେ ଡାକ୍ତର ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଜାଣିବାଶୁଣିବା ଲୋକଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ମୁଁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟରେ କେତେକ ସଂସ୍କାର ଆଣିଲି । ଯଥା, କାମଳ-ଜନିତ ଯକୃତ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ପ୍ରତିରୋଧପାଇଁ ତେଲ ଓ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ବର୍ଜନ କଲି । ମଧୁମେହ ବା ଡାଏବେଟିସ୍‌ର ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଚିନିକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଜନ କରିବା ସହିତ ଭାତର ପରିମାଣକୁ କମାଇଦେଲି । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ନିଦାନ ପାଇଁ ଲୁଣଖାଇବା କମ୍ କରିଦେଲି । ଏସବୁ ରୋଗକୁ ବଢାଉଥିବା ଆଲ୍‌କହଲ୍ ବା ମଦ୍ୟପାନକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବନ୍ଦ କରିଦେଲି । ପୁଣି ବେଶୀ ପରିମାଣର କଞ୍ଚା ଫଳମୂଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଇବାକୁ ଲାଗିଲି । ଏହାଛଡା, ନିୟମିତ ସକାଳୁ ଉଠିବା ଓ ଯୋଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟମ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନେଲି । ପ୍ରଥମେ ଓଶୋ ରଜନୀଶଙ୍କ ଗତିମୟ ଧ୍ୟାନ (**Dynamic Meditation**)ର ଅଭ୍ୟାସ କଲି ଏବଂ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଶରୀରର ମେଦ, ମାଂସପେଷୀ ଓ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡିକ ନରମି ଯିବାପରେ ଆହୁରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆସନ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଲାଗିଲି । ନୂତନ ଖାଦ୍ୟପେୟର ଲଗାତାର ପ୍ରୟୋଗରୁ ମୁଁ ଅନୁଭବ କଲି ଯେ, ତେଲ, ଲୁଣ ଓ ଚିନି ନଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରର କୌଣସି କ୍ଷତି ଘିଟିବାର ନାହିଁ, ବରଂ ହଜମକ୍ରିୟା ଭଲ ହେବା ସହିତ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇବ । ପୁଣି ଅନୁଭବ କଲି ଯେ, ରନ୍ଧା ବା ସିଝା ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ କଞ୍ଚା ବା ଦରସିଝା ଖାଦ୍ୟଖାଇଲେ ମଣିଷ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ପାଇବା ସହିତ ବହୁ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରହିପାରିବ । ଉପରୋକ୍ତ ଅନୁଭବ ମୋ ଭିତରେ ଯେତେ ଯେତେ ଦୃଢୀଭୂତ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା, ମୁଁ ସେତିକି ସେତିକି ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ତରକାରୀ, ଭଜା, ଖିରୀ, ପୁରି, ସୁଜି, **ହାଲୁଆ**, ପୁରପିଠା, ବରା, ସିଙ୍ଗଡା, ଦୋଶା, ଛେନାପୋଡ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଗୁଡିକୁ ଛାଡି କଞ୍ଚା ଓ ଦରସିଝା ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଡିକୁ ଖାଇବାକୁ ଲାଗିଲି । ଏପରି ସମୟ ଆସିଲା, କେବଳ କଞ୍ଚା ଓ ଦରସିଝା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲି ଓ ଭାତ ଓ ରୁଟି ଭିତ୍ତିକ ଭୋଜନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଛାଡିଦେଲି । ଏଇସମୟରେ ମୁଁ କଞ୍ଚା ମାଛ ଓ ମାଂସ ଖାଇ ଅନୁଭବ କରିଛି ଯେ, ଏପରି ଖାଇବାରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ, କେବଳ ମନର ବଦ୍ଧମୂଳ ବିକାର ଛଡା । ଗତ ଅଗଷ୍ଟମାସ ମଧ୍ୟଭାଗରୁ ମୁଁ ଭାତ ଓ ରୁଟି ଭିତ୍ତିକ ରନ୍ଧା ଭୋଜନ ବଦଳରେ କେବଳ କଞ୍ଚା ଓ ଦରସିଝା ଖାଦ୍ୟଖାଇ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରୀକ ଓ ମାନସିକ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସହ କର୍ମମୟ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରୁଛି । କୌଣସି ତେଲ, ଲୁଣ ବା ମସଲା ନମିଶାଇ ମାଛ, ମାଂସ ତଥା ଶୁଖୁଆକୁ ପୋଡି ବେଳେ ବେଳେ ମୁଁ ଖାଇଥାଏ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଏପରି ଦରପୋଡା ଆମିଷ ଭୋଜନ ପ୍ରତି ମୋର ସ୍ୱାଭାବିକ ଆକର୍ଷଣ ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି ।

ବିଦେଶୀ ମଦ ଓ ସ୍ୱଦେଶୀ ପାନୀୟର ତୁଳନାତ୍ମକ ଅନୁଭୂତି

ଆଗରୁ କହିଛି, ଏକାଧିକ ବ୍ୟାଧିରେ ପୀଡିତ ହେଲାପରେ ମୁଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ମୁଁ କିଛିମାସ ପାଇଁ ପୁରାପୁରି ମଦ୍ୟପାନ ବନ୍ଦ କରିଦେଇଥିଲି । କିନ୍ତୁ ନୂତନ ଜୀବନଶୈଳୀର ପ୍ରୟୋଗ ଆରମ୍ଭ କରିବାର କିଛିକାଳ ପରେ ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ମୋ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିପାରିଲି, ସେତେବେଳେ ପୁଣି ମଝିରେ ମଝିରେ ହୁଇସ୍କି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ନିବ୍ (ପ୍ରାୟ ୨୦୦ଗ୍ରାମ୍ ବା ୩ ପେଗ୍) ପିଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲି । ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲି ଯେ, ଏହା ପୂର୍ବ ଭଳି ଆଉ ମୋତେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ କରୁନାହିଁ ଓ ବାରମ୍ବାର ନିଶାସେବନ ପାଇଁ ତଲବ ଦେଉନାହିଁ । ମଦ୍ୟପାନ ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଇଚ୍ଛାଧୀନ ବୋଲି ଜଣାପଡୁଛି । ଇତିମଧ୍ୟରେ ଆୟୁର୍ବେଦର ଏକ ଆଦିଗ୍ରନ୍ଥ 'ଚରକ ସଂହିତା' ପଢିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲି । ସେଥିରେ ଲେଖାଅଛି,

ବ୍ୟାୟାମନିତ୍ୟାଃ ସ୍ତ୍ରୀନିତ୍ୟା ମଦ୍ୟନିତ୍ୟାଶ୍ଚ ଯେ ନରାଃ ।
ନିତ୍ୟଂ ମାଂସରସାହାରା ନାତୁରାଃ ସ୍ୟୁର୍ନ ଦୁର୍ବଳାଃ । ୩୧୫ ।
(ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ- ଚରକ ସଂହିତା, ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ, ପ୍ରକାଶକ- ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ଷ୍ଟୋର, କଟକ ୨୦୦୦)।

ଅର୍ଥାତ୍, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ, ମୈଥୁନ, ମଦ୍ୟପାନ ଓ ଆହାରରେ ନିୟମିତ ମାଂସରସ ସେବନ କରନ୍ତି, ସେ ଅସୁସ୍ଥ କି ଦୁର୍ବଳ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ପୁଣି କହିଛନ୍ତି,

ହର୍ଷଣଂ ପ୍ରାଣୀନଂ ମଦ୍ୟଂ ଭୟଶୋକ ଶ୍ରାମାପହମ୍ ।
ପ୍ରାଗଲ୍ଭ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଭାପୁଷ୍ଟି ବଳପ୍ରଦମ୍ ।। ୧୯୪ ।।
ସାତ୍ତ୍ୱିକୈର୍ବିଧିବଦ୍ ଯୁକ୍ତ୍ୟା ପୀତଂ ସ୍ୟାଦମୃତଂ ଯଥା ।
ବର୍ଗୋଽୟଂ ସପ୍ତମୋ ପଦ୍ୟମଧିକୃତ୍ୟ ପ୍ରକୀର୍ତ୍ତିତଃ ।। ୧୯୫ ।।

ଅର୍ଥାତ୍, ମଦ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ; ଭୟ, ଶୋକ ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରେ; ପ୍ରଗଲ୍ଭତା (ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଭାବ) ବଢାଏ;ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରତିଭା, ପୁଷ୍ଟି ତଥା ବଳ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯଦି ବିଧିମତେ ଏହାକୁ ସେବନ କରନ୍ତି,ତେବେ ସେମାନେ ମଦ୍ୟରୁ ଅମୃତର ଗୁଣ ଲାଭ କରନ୍ତି ।

'ଚରକ ସଂହିତା'ର ସପ୍ତମ ଅଧ୍ୟାୟରେ 'ମଦ୍ୟବର୍ଗ' (Class of Wines) ଶିରୋନାମାରେ ଚରକ ପ୍ରାୟ ୧୯ ପ୍ରକାର ମଦ୍ୟର ସୂଚନା ଦେବାସହ ସେଗୁଡିକ କେଉଁଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଓ ପ୍ରତି ମଦ୍ୟର କି ଉପକାରିତା ରହିଛି, ତାହା ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ଯଥା- ମଦିରା, ଜଗଳ, ଅରିଷ୍ଟ, ଶାର୍କର, ପକ୍ୱରସ, ଶୀତରସ, ଗୌଡ, ସୁରା, ମାଧ୍ୱୀକ ବା ମଧ୍ୱାସବ, ମୈରେୟ, ଧାତକୀ, ମଧୁମଦ୍ୟ, ସୁରାସମଣ୍ଡା, ମଧୁଲିକା, ସୌବୀରକ, ତୁଷୋଦକ, ଅମ୍ଳକାଞ୍ଜିକ, ନୂତନ ମଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଚୀନ ମଦ୍ୟ । ସ୍ଥାନୀୟ ଭାବେ ମିଳୁଥିବା ଚିନି, ଖଣ୍ଡ, ଆଖୁରସ, ଗୁଡ, ମହୁଲ, ଧାତକୀ ଫୁଲ, ମହୁ, ଯଅ ଓ ଗହମ ଆଦି କଞ୍ଚାମାଲରୁ ଏହି ମଦ୍ୟଗୁଡିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହାଇଥାଏ । ସୁତରାଂ ଏଥିରୁ ସୂଚିତ ହେଉଛି ଯେ, ସ୍ଥାନୀୟ ଭାବେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟରୁ ବହୁ ପ୍ରକାରର ମଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ସେଗୁଡିକର ଯଥାବିଧି ସେବନ କଲେ ମଣିଷକୁ ବିବିଧ ଉପକାର ମିଳିପାରିବ ।

ଚରକ ସଂହିତା ପଢିଲାପରେ ମୁଁ ମହୁଲି ମଦ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷା ଚଳାଇଲି । 'ଦି ହ୍ୟୁମାନିଟି' ନାମକ ଏକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂସ୍ଥାର ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉପଲକ୍ଷେ ଚଳିତ ମାସରେ ଦୁଇଥର ବଲାଙ୍ଗୀର ଓ ପାଟଣାଗଡ ଯାଇଥିଲି । ସେଠାରେ ମୁଁ ପ୍ରତିଥର ଲଗାତାର ଦୁଇଦିନ ଧରି, ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ୨ ଲିଟର ପରିମାଣର ମହୁଲି ମଦ ପିଇଲି । ଲକ୍ଷ୍ୟକଲି, ଏହାକୁ ପିଇ ଅନାୟାସରେ ଏବଂ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଯେ କୌଣସି ଶାରୀରୀକ ବା ମାନସିକ କାମ କରିହେବ । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ୨୦୦୧ ମସିହାରେ ଗଜପତି ଜିଲ୍ଲାର ଘୋଡାପଙ୍କା ଗ୍ରାମକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ସଲପ ରସ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପିଇଥିଲି ଏବଂ ଏକା ପ୍ରକାର ଅନୁଭୂତି ଲାଭ କରିଥିଲି । ଏହାର ଯଥେଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ସୁକିନ୍ଦାର ଆଦିବାସୀ ଇଲାକାରେ କାମ କରିବା ଅବସରରେ ହାଣ୍ଡିଆ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥିଲି ଏବଂ ସମାନ ଧରଣର ଅନୁଭବ ପାଇଥିଲି । ଏହିସବୁ ଅନୁଭୂତି ଭିତ୍ତିରେ ମୁଁ ଭାବିବାକୁ ଲାଗିଲି, ସରକାରଙ୍କ ଅବକାରୀ ବିଭାଗ କାହିଁକି ତଥାକଥିତ ବିଦେଶୀ ମଦ ବା ଫରେନ୍ ଲିକରକୁ ଚାରିଆଡେ କିଣାବିକା ପାଇଁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଉଛନ୍ତି, ଅଥଚ ମହୁଲି, ସଲପ ବା ହାଣ୍ଡିଆ ଭଳି ସ୍ୱଦେଶୀ ପାନୀୟର କାରବାର ଉପରେ ଆଇନଗତ କଟକଣା ଜାରି କରିଛନ୍ତି । ମୋର ମନେ ପଡିଲା, ୨୦୦୧ ଫେବୃଆରୀ ମାସରେ କଟକ ଟାଉନ୍ ହଲରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏକ ସେମିନାରରେ ସର୍ବୋଦୟ ପ୍ରବକ୍ତା ମନମୋହନ ଚୌଧୁରୀ କହିଥିଲେ, ସ୍ୱଦେଶୀ ପାନୀୟଗୁଡିକ ଘରେ ଘରେ ତିଆରି ହେଉଥିବାରୁ ତଥା ଶସ୍ତା ଓ ସୁଲଭ ହୋଇଥିବାରୁ, ସରକାର ସେଥିରୁ

ରାଜସ୍ୱ ପାଇବେ ନାହିଁ କି ଫରେନ୍ ଲିକର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ଦେଶୀବିଦେଶୀ କମ୍ପାନୀମାନେ ଲାଭବାନ୍ ହେବେନାହିଁ । ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି, ଫରେନ୍ ଲିକର ଆଲ୍‌କହଲ୍‌ର ମିଶ୍ରଣରେ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବାରୁ ଏହାର ଦାମ୍ କେବଳ ଯେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବେଶୀ, ତାହା ନୁହେଁ, ଏହା ପେଟ ଗୋଳମାଳ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଚର୍ବିବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ମଣିଷର ଶରୀର ଓ ମନଉପରେ ପକାଇଥାଏ । ଅଥଚ ମହୁଲି, ସଲପ ବା ହାଣ୍ଡିଆ ଆଦି ସ୍ୱଦେଶୀ ପାନୀୟରେ ଏହିସବୁ ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ନଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏକଥା ସତ, ବ୍ୟବସାୟିକ ମନୋବୃତ୍ତି ରଖି କେହିକେହି ବ୍ୟକ୍ତି ମହୁଲି ମଦକୁ ଶୀଘ୍ରଶୀଘ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାପାଇଁ ତଥା ଏହାକୁ ଅତିରିକ୍ତ ଉତ୍ତେଜକ କରିବାପାଇଁ ୟୁରିଆ ସାର ପ୍ରୟୋଗ କରୁଛନ୍ତି, ଯାହା ଫଳରେ ଅପମିଶ୍ରିତ ମହୁଲି ମଦ ଖାଇ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନଭାବେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ମୋର ନିଜସ୍ୱ ଅନୁଭୂତି କହୁଛି, ଆଦିବାସୀବହୁଳ ଇଲାକାରେ ଫରେନ୍ ଲିକରକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନିଷିଦ୍ଧକରି ସମସ୍ତପ୍ରକାର ସ୍ୱଦେଶୀ ପାନୀୟକୁ ଘରେ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବାର ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉ ତଥା ଅନ୍ୟ ଇଲାକାରେ ଏହାର ବ୍ୟବସାୟିକ କାରବାରକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଉ ।

ସ୍ୱମୂତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ

ଆଉ ଏକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ପରୀକ୍ଷା ମୁଁ ଇତିମଧ୍ୟରେ କରିସାରିଛି, ତାହା ହେଲା, ସ୍ୱମୂତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ । ଲଣ୍ଡନର ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଜେ.ଡବ୍ଲ୍ୟୁ. ଆର୍ମଷ୍ଟ୍ରଙ୍ଗ (**J.W.Armstrong**) ତାଙ୍କର "ଜୀବନ ଜଳ- ମୂତ୍ରଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ଏକ ନିବନ୍ଧ" **The Water of Life- A Treatise on Urine Therapy** ରେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ, ସ୍ୱମୂତ୍ର ପାନ ଓ ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ କେବଳ ଯେ ଅନେକ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ବ୍ୟାଧିରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ, ତାହାନୁହେଁ, ଆଜୀବନ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ବିତେଇବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଅମୋଘ ମାର୍ଗ । ଏହି ବହିଟି ସହିତ ଓଡ଼ିଆ ଓ ଇଂରାଜୀରେ ପ୍ରକାଶିତ ମୂତ୍ରଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ଆଉ କେତେକ ବହି ମୁଁ ଇତିମଧ୍ୟରେ ପଢ଼ିସାରିଛି । ଗତ ଅଗଷ୍ଟ ମାସ ମଧ୍ୟଭାଗରୁ ମୁଁ ସ୍ୱମୂତ୍ର ପାନ ଓ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଆର୍ମଷ୍ଟ୍ରଙ୍ଗଙ୍କ ବୟାନ ଉପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକମତ ହୋଇଛି । ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ପରେ ସେ ମୂତ୍ରମାଲିସ୍ କରି ତାଙ୍କର ୩୦ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ଏକ ଚର୍ମରୋଗକୁ ଭଲ କରିପାରିଛନ୍ତି, ଯାହାକି ଏଲୋପାଥି ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ପୁରା ଦୂର ହେଉନଥିଲା । ମୋର ପୁଅ ଓ ଝିଅ ଏହାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ତାଙ୍କର ଯାବତୀୟ ଛୋଟ ଛୋଟ ରୋଗ, ଯଥା- ଘା, ବ୍ରଣ, ବଥ, ଫୋଟକା ଆଦିରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରିଛନ୍ତି । ବାସ୍ତବରେ ସ୍ୱମୂତ୍ର ଏକ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ନୁହେଁ, ଏହା ରକ୍ତର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ, ଯାହାର ମାତ୍ରାତିରିକ୍ତ ଭାଗକୁ ବୃକକ୍ ବା କିଡ୍‌ନୀ ମୂତ୍ର ଆକାରରେ ପଦାକୁ ବହିଷ୍କାର କରିଥାଏ । ରକ୍ତରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଉପକାରୀ ଉପାଦାନ ମୂତ୍ରରେ ମହଜୁଦ୍ ଥାଏ । ବାଇବେଲ୍ , କୋରାନ୍ ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥରେ ସ୍ୱମୂତ୍ର ପ୍ରୟୋଗର ଉପଯୋଗିତା ସଂବନ୍ଧରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ଡାମରତନ୍ତ୍ର ନାମକ ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ପୁସ୍ତକରେ ଶିବ ସ୍ୱମୂତ୍ର ପାନ ଓ ପ୍ରୟୋଗର ଉପକାରିତା ଓ ବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ ବୁଝାଇଛନ୍ତି ।

ନୂତନ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବା ଫଳରେ ମୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ, ତାହା ମୁଁ ନିଜେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ କଟକର କାଠଯୋଡ଼ି କୂଳରେ ଥିବା ସନସାଇନ୍ ପଡ଼ିଆରେ ଲଗାତାର ଏକଘଣ୍ଟା ଧରି ଦଉଡ଼ିଥାଏ । ପୁଣି କଟକରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ସାଇକେଲରେ ଯିବାଆସିବା କରିଥାଏ । କଟକରୁ ଆମ ଗାଁ (କେନ୍ଦ୍ରାପଡା ଜିଲ୍ଲା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଗୋଜବାୟାଣୀର ପାଖ ଗାଁ ଦଶୀପୁର) ୮୦ କିଲୋମିଟର ଦୂର । ଇତିମଧ୍ୟରେ ମୁଁ ଦୁଇଥର ସାଇକେଲରେ ଯିବାଆସିବା କରିଛି, କିଛି ଅସୁବିଧା ଘଟିନାହିଁ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ବନାମ ଆୟୁର୍ବେଦ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି

ବର୍ତ୍ତମାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି ଯେ, ଆୟୁର୍ବେଦ ନାଁରେ ବଜାରରେ ବହୁତ ଔଷଧ ମିଳୁଛି, ଯେଉଁ ଗୁଡ଼ିକର ଦାମ୍ ଏଲୋପାଥି ଔଷଧ ଭଳି ଅତିରିକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଗରୀବ ଲୋକମାନେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଯାଇ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ଆୟୁର୍ବେଦର ବୈଦ୍ୟ ଓ କବିରାଜମାନେ ମଧ୍ୟ ଏଲୋପାଥି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଭଳି କୁହନ୍ତି, ଯାହା ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି ଖାଅ, ଯାହା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି କର, ରୋଗ ହେଲେ ଆମ ପାଖକୁ ଆସ, ଆମେ ଔଷଧରେ ଭଲ କରିଦେବୁ । ବାସ୍ତବରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ, ଆୟୁର୍ବେଦ ଯେତେବେଳେ ଜନ୍ମ ନେଲା, ତାହା ଥିଲା ସେତେବେଳକାର ଏଲୋପାଥି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ପୁରାପୁରି ନିଆରା । ଏହା କୁହେ, ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ଥିଲେ, ଜୀବାଣୁ ବା ଭୂତାଣୁ ପଶିଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ ହେବନାହିଁ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାର ମୁଖ୍ୟ ଉପାୟ ହେଲା, ଯେଉଁ ପଞ୍ଚଭୂତରୁ (ଯଥା-ମାଟି, ପାଣି, ବାୟୁ, ଆଲୋକ ଓ ଆକାଶ) ରୁ ଆମ ପିଣ୍ଡ ତିଆରି, ସେହି ପଞ୍ଚଭୂତର ସମନ୍ୱିତ ସଂସର୍ଗରେ ଶରୀରକୁ ରଖିବା । ସଭ୍ୟତା ବିକାଶର ଦ୍ୱାନ୍ଦିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆମେ ଯେତେ ଯେତେ ପ୍ରକୃତି ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାଦାନ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଗଲେ, ଆମେ ସେତେ ନିଜର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି ହରେଇ ବସିଲେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପାଟିସୁଆଦ ପାଇଁ ଆମେ ରନ୍ଧା ଓ ସିଝା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଖାଇ ଆମର ପାକସ୍ଥଳୀର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତିକୁ ଏତେ ଦୁର୍ବଳ କରିଦେଇଛେ ଯେ, ସେହି ରନ୍ଧା ଓ ସିଝା ଖାଦ୍ୟକୁ ଆମେ ହଜମ କରିପାରୁନେ । ଗୋଟିଏ ସାମାନ୍ୟ ଛେଳି ବା କୁକୁର ବା ବିଲେଇ ଯାହା ଖାଇ ହଜମ କରିପାରୁଛି, ଆମେ ସୃଷ୍ଟିର

ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରାଣୀ ହୋଇ ସୁଦ୍ଧା ତାହା ହଜମ କରିପାରୁନେ । ପୁଣି ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ- ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରାଣୀ ନଇ, କୂଅ, ପୋଖରୀ, ଝରଣା, ବୁଆ, ନାଳ ଇତ୍ୟାଦି ଖୋଲା ଜାଗାରୁ ପାଣି ପିଇ ନିଜର ଶୋଷ ମେଣ୍ଟାଉଥିବା ବେଳେ, ଆମେ ତାକୁ ନସିଝାଇ ପିଇଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ବେମାରରେ ପଡୁଛୁ । ଏହାର କାରଣ, ସିଝା ପାଣି ପିଇ ପିଇ ଆମେ ଆମର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି ହରେଇ ବସିଛୁ । ଏବେକାର ବୋତଲ ପାଣି ବା ମିନରାଲ୍ ଓ୍ୱାଟର୍ ଅଥବା ଆକ୍ୱାଗାର୍ଡର ତଥାକଥିତ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାଣି ଆମେ ଯଦି ବ୍ୟବହାର କରିଚାଲୁ, ତେବେ ଆମେ ନିଜକୁ ଆହୁରି ଦୁର୍ବଳ ଓ ରୋଗିଣା କରିଦେବୁ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷସଂପଦ

ବୃକ୍ଷଲତା ଏକ ବିଶାଳ ପ୍ରାକୃତିକ ସଂପଦ । ଏଲୋପାଥି, ହୋମିଓପାଥି, ୟୁନାନୀ ଓ ଆୟୁର୍ବେଦ ଇତ୍ୟାଦି ଯେତେସବୁ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅଛି, ସେଗୁଡିକ ଆମ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ବୃକ୍ଷଲତାରୁହିଁ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି ଓ ଆମେ ସେଗୁଡିକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ବଜାରରୁ କିଣିଥାଉ । ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସେଗୁଡିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବାରୁ ସେଗୁଡିକର ପ୍ରୟୋଗରେ କେତେକ ରୋଗର ତୁରନ୍ତ ଉପଶମ ଘଟିଲେ ହେଁ, କ୍ଷତିକାରକ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଭିତରେ ରହିଯାଏ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ନୂଆ ନୂଆ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସୁତରାଂ ଆମର ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନେ ଯେପରି ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ଧରି ସିଧାସଳଖ ବୃକ୍ଷ, ଲତା, ଗୁଳ୍ମ ଇତ୍ୟାଦିର ଚେର, ଛେଲି, ପତ୍ର, ଫୁଲ, ଫଳ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ତଥା ପଶୁପକ୍ଷୀ ମାନଙ୍କର ରକ୍ତ ଓ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ନାନାଦି ବିଧିମତେ ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖୁଥିଲେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗଦାଉରୁ ରକ୍ଷା କରୁଥିଲେ, ଆମକୁ ସେମାନଙ୍କର ସେହି ଅନୁଭୂତି ଓ ଜ୍ଞାନ୍ସଂପଦକୁ ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଆଜିକାର ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ପଡିବ । ସିଧାସଳଖ ଉପଯୋଗର ଅର୍ଥ ହେଲା, ଧରନ୍ତୁ ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଯାହାକି ହରିଡା, ବାହାଡା ଓ ଅଁଳାରୁ ତିଆରି ଏବଂ ଯାହାକୁ ଆମେ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଦୋକାନରୁ ପଇସା ଦେଇ କିଣୁଥାଉ । ଆମେ ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ଆମ ବାଡିବଗିଚାରେ ହୋଇଥିବା ହରିଡା, ବାହାଡା ଓ ଅଁଳାକୁ ସିଧାସଳଖ ଖାଉ, ତେବେ ଆମେ ସେହି ଉପକାର ପାଇବା, ଯାହାକି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ମିଳିଥାଏ । ସେହିପରି ଗଙ୍ଗଶିଉଳୀ ପତ୍ରକୁ କିଛିଦିନ ନିୟମିତ ବାଟି ଖାଇଲେ ମାଲେରିଆ ଓ ଆଉ କେତେକ ସାଂଘାତିକ ଜ୍ୱରର ଆକ୍ରମଣରୁ ଆମେ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବା । ପୁଣି ନିମ ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଖାଇଲେ ରକ୍ତର ଶୁଦ୍ଧୀକରଣ ସହିତ ବହୁ ଚର୍ମରୋଗ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ହଜାର ହଜାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଅଛି, ଯେଉଁଗୁଡିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଗାଁଗହଳିର ଲୋକେ ସହରୀ ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ଅଧିକ ଭଲଭାବେ ଜାଣନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଆମ ଚାରିପାଖରେ ଯେଉଁ ଗଛଲତା ଅଛି, ସେଗୁଡିକର ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ ଆମେ ଚିହ୍ନିବା ସହିତ ନିଜ ବାଡିବଗିଚାରେ ନୂଆ ନୂଆ କିସମର ବୃକ୍ଷଲତା ରୋପଣ କରି ସେଗୁଡିକର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଯୋଗ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ପରିଶେଷରେ ମୁଁ ପୁଣି ମୋ ବକ୍ତବ୍ୟର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସାର ଉପସ୍ଥାପନ କରୁଛି-

୧- ରନ୍ଧା ଓ ସିଝା ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ କଞ୍ଚା ଓ ଦରସିଝା ଫଳ ଓ ପରିବା ଆହାର ସବୁଠୁଁ ଉତ୍ତମ ।
୨- ତେଲ, ଲୁଣ, ଚିନି ଓ ଶୁଖା ମସଲା ବର୍ଜ୍ଜନୀୟ ।
୩- ମାଛ ଓ ମାଂସର ତରକାରୀ ବା ଭଜା ବଦଳରେ ଏହାକୁ ପୋଡି ବା ଦରସିଝା କରି ଖାଇବା ବାଂଛନୀୟ ।
୪- ଆଲ୍‌କହଲ୍‌ରୁ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଦେଶୀ ମଦ ବର୍ଜ୍ଜନୀୟ । ତା ବଦଳରେ ସ୍ୱଦେଶୀ ପାନୀୟ ଯଥା- ମହୁଲି ମଦ, ସଳପ ରସ, ଖଜୁରୀ ତାଡି, ହାଣ୍ଡିଆ ଇତ୍ୟାଦି ଗ୍ରହଣୀୟ ।
୫- ଝାଳ ବୋହିଲା ଭଳି ଯଥେଷ୍ଟ ଶାରୀରୀକ ଶ୍ରମ, ଯୋଗାସନ ବା ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତିଦିନ ଜରୁରୀ ।
୬- ନିଜକୁ ନୀରୋଗ ରଖିବା ତଥା ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ବ୍ୟାଧିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ସ୍ୱମୂତ୍ର ପାନ ଓ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ ।
୭- ଆମ ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆପେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ବୃକ୍ଷଲତାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଜାଣିବା ତଥା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗଗୁଡିକ ଦାଉରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ ନିଜ ବାଡିବଗିଚାରେ ବଛାବଛା ବୃକ୍ଷଲତାର ରୋପଣ କରିବା ।
୮- ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଅନୁଭୂତି ହାସଲ କରି ନିଜେ ନିଜର ଡାକ୍ତର ହେବା ।

ଜିତା ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ଗୁରୁସଙ୍ଗ, ପ୍ରକୃତିପଲ୍ଲୀ, ଦେଓଗଡଠାରେ ଡିସେମ୍ବର ୨୮ ଓ ୨୯, ୨୦୦୩ରେ ଚେରମୂଳୀ ଔଷଧର ଉପଯୋଗିତା ସଂପର୍କିତ କର୍ମଶାଳା ଉପଲକ୍ଷେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

AUTHOR: Chitta Behera, 4A Jubilee Tower, Choudhury Bazar, Cuttack-9, Orissa
PH: 0671-2623518 Email: chittabehera@rediffmail.com