ସ୍ୱଦେଶୀ ମାର୍ଗରେ ନିଶାମୁକ୍ତି

ଭାରତରେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ପରମ୍ପରା

ଆମଦେଶକୁ ଇଂରେଜମାନେ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ, ଏବଂ ବିଶେଷକରି ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ତଥାକଥିତ ବିଦେଶୀ ମଦ (Foreign Liquor) ଆମ ଦେଶରେ ଚାଲୁ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଏଠାରେ ନିଶାସମସ୍ୟା ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ନଥିଲା କହିଲେ ଚଳେ, ଯଦିଓ ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ଧରି ଆମର ମଠ, ମନ୍ଦିର ଓ ଆଶ୍ରମ ମାନଙ୍କରେ ଗଞ୍ଜେଇ ଓ ଭାଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର ଚଳି ଆସୁଥିଲା । ଆବହମାନ କାଳରୁ ଏଯାବତ୍ ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ରୋଗର ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ପାଇବାପାଇଁ ନିୟମିତ ଅଫିମ ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ନିଶାଜନିତ ସମସ୍ୟା ଆମଦେଶର ଲୋକଜୀବନରେ ଆଜି ଭଳି ଏକ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ରୂପେ ଦେଖା ଦେଇ ନଥିଲା । ଯଦୁବଂଶ ଭଳି କେତେକ ରାଜବଂଶ ଉପରେ ନିଶାର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆମେ ପୁରାଣମାନଙ୍କରୁ ସୂଚନା ପାଉଥିଲେହେଁ, କୌଣସି ପ୍ରାଚୀନ ବା ମଧ୍ୟଯୁଗୀୟ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ନିଶା ଏକ ବଡ ସମସ୍ୟା ବୋଲି କୌଣସି ଅବତାରଣା ମିଳେନାହିଁ । ବରଂ ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜେଇ ଓ ଭାଙ୍ଗ ଛଡା ସ୍ଥାନୀୟଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମଦ୍ୟ ଏ ଦେଶରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବହୁଳଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବାର ପ୍ରମାଣ ରହିଛି । ଇଂରେଜଶାସନ ଅମଳରୁ ଏହିସବୁ ସ୍ୱଦେଶୀ ପାନୀୟଗୁଡିକ ସରକାରୀ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଓ ସ୍ୱୀକୃତିରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆମ ସମାଜରେ ଏବେବି ବ୍ୟାପକଭାବେ ହାଣ୍ଡିଆ, ମହୁଲି, ତାଡି, ସଲପ ରସ ଭଳି ବହୁ ମାଦକ ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଓ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଚାଲିଛି ଏବଂ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଏହା ଲୋକସଂସ୍କୃତି ସହ ଏପରି ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀଭାବେ ଜଡିତ ହୋଇପଡିଛି ଯେ, ଏହାକୁ ଆଇନ୍ କରି ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଲୋକଚଳଣିରୁ ଦୂରେଇ ହେବନି ।

ଚରକ ସଂହିତାରେ ମଦ୍ୟର ସୁପାରିଶ୍

ଆମଦେଶରେ ଉପଲବ୍ଧ ଓ ବିଦେଶରେ ପ୍ରଚାରିତ ଆୟୁର୍ବେଦର ଏକ ମୌଳିକ ଗ୍ରନ୍ଥ 'ଚରକ ସଂହିତା' ର ସପ୍ତମ ଅଧ୍ୟାୟରେ 'ମଦ୍ୟବର୍ଗ' ଶିରୋନାମାରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ,

କୃଶାନାଂ ସକ୍ତମୂତ୍ରାଣାଂ ଗ୍ରହଣ୍ୟର୍ଶୋବିକାରିଣାମ୍ ।
ସୁରା ପବଶଙ୍କର ବାତଘ୍ନୀ ସ୍ତନ୍ୟରକ୍ତ କ୍ଷୟେଚୁ ଚ ॥ ୧୭୯ ॥

ଅର୍ଥାତ୍ କ୍ଷୀଣକାୟ, ମୂତ୍ରକଷ୍ଟଭୋଗୀ, ଗ୍ରହଣୀବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ଓ ଅର୍ଶରୋଗୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୁରା ହିତକର । ଏହା ବାତନାଶକ, ସ୍ତନ୍ୟବୃଦ୍ଧିକାରକ ତଥା ରକ୍ତକ୍ଷୟର ନିଦାନକାରୀ । ଚରକ ତାଙ୍କ ସଂହିତାରେ 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, ମାଧ୍ୱୀଜ ବା ମଧ୍ୱାସବ, ମୈରେୟ, ଧାତକୀ, ମଧୁମଦ୍ୟ, ସୁରାସମଣ୍ଡା, ମଧୁଳିକା, ସୌବୀରକ, ତୁଷୋଦକ, ଅମ୍ଳିକାଞ୍ଜିକ, 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 ।

ଉପରୋକ୍ତ ଅଧ୍ୟାୟର ଶେଷରେ ଯଥାବିଧି ସେବିତ ମଦ୍ୟର ଗୁଣାବଳୀ ବର୍ଣ୍ଣନାକରି ଚରକ କହିଛନ୍ତି ଯେ,
ହର୍ଷଣଂ ପ୍ରାଣୀନଂ ମଦ୍ୟଂ ଭୟଶୋକ ଶ୍ରୀମାପହମ୍ ।
ପ୍ରାଗଲ୍ଭ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଭାପୁଷ୍ଟି ବଳପ୍ରଦମ୍ ॥ ୧୯୪ ॥
ସାତ୍ତ୍ୱିକୈର୍ବିଧିବଦ୍ ଯୁକ୍ତ୍ୟା ପୀତଂ ସ୍ୟାଦମୃତଂ ଯଥା ।
ବର୍ଗୋଽୟଂ ସପ୍ତମୋ ପଦ୍ୟମଧିକୃତ୍ୟ ପ୍ରକୀର୍ତ୍ତିତଃ ॥ ୧୯୫ ॥

ଅର୍ଥାତ୍ , ମଦ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ; ଭୟ, ଶୋକ ଓ କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର କରେ; ପ୍ରଗଲ୍ଭତା (ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଭାବ) ବଢାଏ; ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରତଭା, ପୁଷ୍ଟି ତଥା ବଳ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯଦି ବିଧିମତେ ଏହାକୁ ସେବନ କରନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ମଦ୍ୟରୁ ଅମୃତର ଗୁଣ ଲାଭ କରନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଏଥିରୁ ସୂଚିତ ହେଉଛି ଯେ, ସ୍ଥାନୀୟ ଭାବେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟରୁ ବହୁ ମଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ସେଗୁଡିକର ଯଥାବିଧି ସେବନ କଲେ ମଣିଷକୁ ବିବିଧ ଉପକାର ମିଳିପାରିବ ।

ଫରେନ୍ ଲିକର ଓ ଡ୍ରଗ୍‌ର ଭୟାବହତା

ଫରେନ୍ ଲିକରର ପ୍ରକାରଭେଦ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ତାହା ମୂଳତଃ ଆଲକହଲ୍ ଭିତ୍ତିକ ଏକ ରାସାୟନିକ ମାଦକ ପାନୀୟ । କିନ୍ତୁ ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଦେଶୀୟ ମଦ୍ୟଗୁଡିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି ଜୈବିକ-ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରୁ । ସୁତରାଂ ଫରେନ୍ ଲିକର ବ୍ୟବହାର କଲେ ଜଣେ ଲୋକ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମତ୍ତତା ଅନୁଭବ କରେ, ତଥା ଅଳ୍ପଦିନ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କଲାପରେ ସେ ଏଥିରେ ଏମିତି ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡେ ଯେ, ଏହା ଦିନେ ନ ମିଳିଲେ ବା କୌଣସି କାରଣରୁ ସେ ଏହାକୁ ଛାଡିବାକୁ ଚାହିଁଲେ, ତାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକୁ Withdrawal syndrome କୁହାଯାଏ ।

ଏହି ସତ୍ୟ କେବଳ ଯେ ଫରେନ୍ ଲିକର ପ୍ରତି ପ୍ରଜୁଜ୍ୟ, ତାହା ନୁହେଁ, ଯେ କୌଣସି ଆଲୋପାଥି ଔଷଧ ବା ଡ୍ରଗ୍ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସମାନ ଭାବେ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଏହା ଏକ ସାର୍ବଜନୀନ ଅଭିଜ୍ଞତା ଯେ, ଗୋଟିଏ ରୋଗପାଇଁ ଆମେ ଆଲୋପାଥି ଔଷଧ ଖାଇ ଅନ୍ୟ ରୋଗଗୁଡିକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଆଣୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ନିମୁସୁଲିନ୍ (Nimusulin) ନାମକ ଏକ ଯନ୍ତ୍ରଣାପ୍ରଶମକ (Painkiller) ଔଷଧ ଖାଇଲେ ବୃକକ୍ (Kidney) ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଜଣା ପଡିବାରୁ ନିକଟ ଅତୀତରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାରକୁ ଭାରତରେ ନିଷିଦ୍ଧ କରାଯାଇଛି ।

ନିଦ କରିବା, ଭୋକ ବଢାଇବା, ଘୋଳାବିନ୍ଧା ଦୂର କରିବା, ଦରଜ କମାଇବା, ମାନସିକ ଅଶ୍ୱସ୍ତିର ହ୍ରାସ ଘଟାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ବିବିଧ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଯେତେସବୁ ଆଲୋପାଥି ଔଷଧ ଦିଆଯାଉଛି, ସେସବୁର ବ୍ୟବହାରରେ ରୋଗୀ ଶାରୀରୀକ ଓ ମାନସିକ ଭାବେଏମିତି ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଉଛି ଯେ, ଡାକ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ପଥ୍ୟ-ଅବଧି ପରେ ବି ସେ ଏହାକୁ ଖାଇ ଚାଲୁଛି ଓ ଏହିପରି ସେ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧର ନିଶାର ଶୀକାର ହୋଇଯାଉଛି । ଖୁବ୍ ଶସ୍ତାରେ ମିଳୁଥିବା ଏବଂ ଲାଇସେନ୍ସ ପାଇଥିବା ନାଇଟ୍ରୋସନ-୧୦ (Nitroson-10) ନାମକ ସ୍ନାୟୁ-ଉତ୍ତେଜକ ଔଷଧ (Psychotropic drug) ର ବହୁଳ ଅପବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶହଶହ ରୋଗୀ ଏହାର ନିଶା ଛଡାଇବା ପାଇଁ ନିଶାମୁକ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର (Deaddiction Centre) ମାନଙ୍କରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେଉଛନ୍ତି । ଡାଇଜେପାମ୍ (Dizepam) ବର୍ଗର ଔଷଧଗୁଡିକ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ନିଶାସକ୍ତ କରିଦେଉଛି । ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ମେଡିକାଲ କଲେଜର ବିଶିଷ୍ଟ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନୀ ଡକ୍ଟର ନୀଳମାଧବ ରଥଙ୍କର ଏହା ମତ । ତାଙ୍କ ମତରେ କେତେକ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ମୋଦକ ଓ ସାଲ୍ସା ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଔଷଧକୃତ ନିଶାସକ୍ତି ଘଟିଥାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ସବୁଠୁଁ ଖତରନାକ୍, ନିଷିଦ୍ଧ ଡ୍ରଗ୍ ହେଲା ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର (Brown Sugar), ଯାହାକି ଅଫିମ୍‌ରୁ ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ହେରୋଇନ୍ (Heroin) ପ୍ରସ୍ତୁତି ବେଳେ ଏକ ବର୍ଜ୍ୟପଦାର୍ଥ ରୂପେ ବାହାରି ଥାଏ । ଏହା ଅତିଶୀଘ୍ର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଶାସକ୍ତ କରିଦଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ଦିନେ ନଖାଇଲେ ମରଣାନ୍ତକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ସେହି କାରଣରୁ ଜଣେ ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ରୋଗୀ ଯେତେଥର ନିଶାମୁକ୍ତ ହେଲେ ବି, ବାରମ୍ବାର ଏହାର ପାଲରେ ପଡିରୁହେ (Relapse) । ନଚେତ୍ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ବିକଳ୍ପ ଔଷଧ (Substitute Drugs)ରେ ମଧ୍ୟ ସେ ନିଶାସକ୍ତ ହୋଇପଡେ ।

ସୁତରାଂ ଏଥିରୁ ପ୍ରତିପାଦ୍ୟ ଯେ, ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ହେଉ, ଆଲକ୍‌ହଲ୍-ଭିତ୍ତିକ ମଦ୍ୟ ହେଉ ବା ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଭଳି ନିଷିଦ୍ଧ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ହେଉ, ତା'ର ବିଷଚକ୍ରରୁ ମୁକୁଳିବା ଏକ ଅତୀବ ଜଟିଳ ବ୍ୟାପାର ।

ଆଲୋପାଥିକ୍ ନିଶା-ଚିକିତ୍ସାର ବିଷମ ପ୍ରକ୍ରିୟା

ଆଲୋପାଥିରେ ନିଶା ଛାଡିବା ପାଇଁ ବାସ୍ତବରେ କୌଣସି ଔଷଧ ନାହିଁ । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ରୋଗୀକୁ ତାର ବ୍ୟବହୃତ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖାଯାଏ । ନିଶାବର୍ଜନ-ଜନିତ ଯେଉଁସବୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାମାନ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ, ଯଥା-ଘୋଳାବିନ୍ଧା, ନିଦ ଓ ଭୋକ ନହେବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଓ ମାନସିକ ଅଶ୍ୱସ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି, ସେଗୁଡିକର ତାତ୍କାଳୀକ ଉପଶମ ପାଇଁ କେତେଗୁଡିଏ ଔଷଧ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହାଛଡା ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ରୋଗୀର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଅଭିଜ୍ଞ ସମାଜକର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଭଳି ଉତ୍କଟ ନିଶାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ରୋଗୀ, ଯେଉଁମାନେ କି ସେହି ନିଶା ବିନା ମୋଟେ ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ତହିଁର ବିକଳ୍ପ ନିଶା-ଔଷଧମାନ(Psychotropic drugs) ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସୁତରାଂ ଯେମିତି ହେଲେ ବି, ରୋଗୀଟି ତା'ର ମୂଳ ନିଶା ବଦଳରେ ଅନେକ ଔଷଧ ସେବନ କରିଥାଏ, ଯେଉଁ ଗୁଡିକ ପ୍ରତି ପ୍ରଥମତଃ ସେ ଆସକ୍ତ ହୋଇଯିବାର ଗଭୀର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ, ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଯେଉଁ ଗୁଡିକର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରଭାବ (Side effects) ତା' ଶରୀରରେ ବହୁଦିନ ଧରି ରହି ଅଦୃଶ୍ୟଭାବେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ ବ୍ୟାଧି ଓ ଦୁର୍ବଳତା ସୃଷ୍ଟି କରି ଚାଲିଥାଏ । ଯଦିଓ ଜଣେ ନିଶାରୋଗୀ ଆଲୋପାଥି ଚିକିତ୍ସାରେ ନିଜକୁ ନିଶାଅଭ୍ୟାସରୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରେ, ତଥାପି ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ସେ ଯେଉଁ ଡାକ୍ତର-ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଔଷଧମାନ ଖାଇଛି, ସେଗୁଡିକର ମାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବରୁ ମୁକୁଳିବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ ।

ନିଶାରୋଗର ସ୍ୱଦେଶୀ ଚିକିତ୍ସା

ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି, ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ମାତ୍ରାତିରିକ୍ତ ନିଶା ସେବନ କରି, ନିଶାସକ୍ତ ହୋଇ ପଡିଛନ୍ତି ଓ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରୀକ ଓ ମାନସକ ପୀଡା ଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଶା ଛାଡିବା ପାଇଁ ଚାହିଁଲେ, ତାଙ୍କ ପାଇଁ କି କି ସ୍ୱଦେଶୀ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ପାରିବ ? ସ୍ୱର୍ଗତ କବିରାଜ ଲକ୍ଷଣ ମିଶ୍ରଙ୍କ ସମେତ କେତେକ ସ୍ୱଦେଶୀ ବୈଦ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଜ୍ଞାନ ଓ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ନିଶାରୋଗର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଆମ ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ମିଳୁଥିବା ଜିନିଷ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ଗୁଡିଏ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପରାମର୍ଶ ନିମ୍ନରେ ଦର୍ଶାଗଲା ।

ମଦନିଶା-

- ପାଣିମିଶା ମହୁ, ବଚ କ୍ୱାଥ, ଲେମ୍ବୁ ରସ, ଆମ୍ବିଳା ତୋରାଣି- ଏଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ନିଶା ଛାଡିଯାଏ ।

ଅଫିମ ନିଶା-

- ବାଇଗଣ ପତ୍ରକୁ ଛେଚି, ତାହାର ଅଧପାଏ ରସକୁ ପିଆଇ ଦେଲେ ନିଶା ଛାଡିଯାଏ ।
- ଦୁବଘାସକୁ ଛେଚି ତାହାର ରସକୁ ଛଟାଙ୍କିଏ ପିଆଇ ଦେବା ।

- ଅଫିମ ନିଶା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ନିମପତ୍ରକୁ ବାଟି ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ପିଇବ ।

ଭାଙ୍ଗ ଓ ଗଞ୍ଜେଇ ନିଶା-

- କାଞ୍ଜି ସହିତ ହରିଡା ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଗଞ୍ଜେଇର ପ୍ରଭାବ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ପଣସପତ୍ର ରସ ଛେଚି ତାହାର ରସ ଅଧ ଛଟାଙ୍କ ପିଇଲେ ଗଞ୍ଜେଇ ନିଶା ଛାଡିଯାଏ ।
- ତେନ୍ତୁଳି ଅଧ ଛଟାଙ୍କି ଚକଟି ପିଆଇଲେ ଗଞ୍ଜେଇ ନିଶା ଚାଲିଯାଏ ।

ସମସ୍ତ ବିଷାକ୍ତ ନିଶା-

- କଦଳୀ ବାହୁଙ୍ଗା ରସ ପିଆଇଲେ ଯେକୌଣସି ନିଶାର ପ୍ରଭାବ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ସୁନିଦ୍ରା ପାଇଁ-

- ନିଶାରୋଗୀ ମାନଙ୍କର ଏକ ବଡ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି, ନିଶାବିନା ନିଦ ନହେବା । ସୁକି ଓଜନର ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଗୁଆଘିଅ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଭଲ ନିଦ ହେବ ।
- ଶୁନ୍‌ଶୁନିଆ ଶାଗକୁ ଘିଅରେ ଖରଡି ଖାଇଲେ ନିଦ ହେବ ।
- ମନ୍ଦାର ଗଛର କଅଁଳ ପତ୍ରର ରସକୁ ମଥାରେ ଘଷି ସ୍ନାନ କରିବ ।

ସ୍ୱମୂତ୍ର ଚିକିତ୍ସା

ଲେଖକ ନିଜ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଜାଣେ ଯେ, ନିୟମିତ ସ୍ୱମୂତ୍ର ପାନ କଲେ ଯେକୌଣସି ନିଶାସେବନ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କମି କମି ଆସେ । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଉଠି ତା'ର ପ୍ରଥମ ପରିସ୍ରାର ମଧ୍ୟାଂଶକୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହ ପାନକରେ, ତେବେ ସେ ନିଶାଭ୍ୟାସରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ସହିତ ନିଜ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି ବଢାଇଥାଏ, ଯା ଫଳରେ ସେ ସାଧାରଣଭାବେ ନୀରୋଗ ରହିବା ସହିତ ବହୁ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ବ୍ୟାଧିରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମୂତ୍ର ଆମ ରକ୍ତର ଅଂଶ ବିଶେଷ ହୋଇଥିବାରୁ, ଏଥିରେ ବହୁ ଉପକାରୀ ଉପାଦନ ମହଜୁଦ୍ ଥାଏ । ଭାରତର ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋରାରଜୀ ଦେଶାଇ ନିୟମିତ ମୂତ୍ରପାନ କରି ନୀରୋଗଭାବେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଲାଭ କରିଥିଲେ । କବିରାଜ ଲକ୍ଷଣ ମିଶ୍ର ବହୁ ସାପକାମୁଡା ରୋଗୀଙ୍କୁ ମୂତ୍ରପାନ କରାଇ ଆରୋଗ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ତାଙ୍କ ରଚିତ 'ସହଜ ଚିକିତ୍ସା', 'ଘର ବଇଦ' ଓ 'ସର୍ପ ବିଷ ଚିକିତ୍ସା' ପୁସ୍ତକରେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ସୁତରାଂ ସ୍ୱମୂତ୍ରଦ୍ୱାରା ନିଶାଜନିତ ବିଷର କ୍ଷୟ ଘଟିବା ସହଜେ ଅନୁମେୟ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା

ଆମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ନୀରୋଗ ରଖିବା ପାଇଁ ପଞ୍ଚଭୂତ (ମାଟି, ପାଣି, ପବନ, ଆଲୋକ ଓ ଆକାଶ)ର ପ୍ରୟୋଗ ଅବଶ୍ୟ ଫଳପ୍ରଦ ବୋଲି ପ୍ରାଚୀନ ଋଷିମୁନିଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ମତ ଦେଇ ଆସିଛନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ଗାନ୍ଧିଜୀ ନିଜ ଜୀବନରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ସହିତ ଏହାର ଦୃଢ ପ୍ରଚାରକ ମଧ୍ୟ ଥିଲେ । ସୌର ଚିକିତ୍ସା, ଜଳ ଚିକିତ୍ସା, ମାଟି ଚିକିତ୍ସା, ଯୋଗାସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, ଚୁମ୍ବକୀୟ ଚିକିତ୍ସା, ରେକି ଚିକିତ୍ସା ଓ ଆକୁପ୍ରେସର୍ ଇତ୍ୟାଦି ପଦ୍ଧତି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ଲେଖକର ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷ ଅଭିଜ୍ଞତା ନଥିଲେ ହେଁ, ନିୟମିତ ଯୋଗାସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ସାଇକେଲ ଚାଳନା ସହ ସ୍ୱମୂତ୍ର ପାନ କରି ତଥା କଞ୍ଚା ବା ଦରସିଝା ଫଳ ଓ ପରିବା ଆହାର (ତେଲ, ଲୁଣ ଓ ଚିନି ବିବର୍ଜିତ)କରି ଅଶେଷ ଉପକାର ଲାଭ କରିଛି । ମାତ୍ର ବର୍ଷକ ତଳେ ଏହି ଲେଖକ ଏକାବେଳେ ମାଲେରିଆ, କାମଳ, ଡାଇବେଟିସ୍ , ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥର ଓ ଦନ୍ତକ୍ଷୟ ରୋଗରେ ପୀଡିତ ହୋଇ ଦୀର୍ଘ ଅଢେଇ ମାସ ଧରି ଶଯ୍ୟାଶାୟୀ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ତାପରେ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦ୍ୱାରା ବର୍ତ୍ତମାନ ଏସବୁ ରୋଗର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନାହିଁ । ଅପରନ୍ତୁ, ୫୨ ବର୍ଷୀୟ ଏହି ଲେଖକ ବର୍ତ୍ତମାନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିବା ସହିତ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ୫ ଟା ୩୦ ମି. ରେ କଟକର ସନ୍‌ସାଇନ୍ ପଡିଆରେ ଲଗାତାର ଏକଘଣ୍ଟା ଧରି ୬ ଘେରା ଅତି ଅନାୟାସରେ ଦଉଡି ପାରୁଛି ଏବଂ ଦିନ ସାରା କର୍ମକ୍ଷମ ରହି ପାରୁଛି । ଅତୀତରେ ଏହି ଲେଖକ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଥରେ, ଦିଥର ମଦ (ହୁଇସ୍କି) ଦରକାର କରୁଥିବା ବେଳେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପିଇବା ପାଇଁ କେବେ ତଲବ ଅନୁଭବ କରୁନି, କିନ୍ତୁ ଖୁସିରେ ବେଳେ ବେଳେ ପିଇପାରୁଛି, ଯହିଁର ପୂର୍ବଭଳି କୌଣସି କ୍ଷତିକାରୀ ପ୍ରଭାବ ପଡୁନାହିଁ ।

(Presented on 28th of Nov. 2003 before the Police Trainees at Orissa Police Academy, Cuttack by Chitta Ranjan Behera, 4A Jubilee Tower, Choudhury Bazar, Cuttack-9, PH: 2623518, Email: chittabehera@rediffmail.com)

ପ୍ରା ପ୍ରେଷୁ

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କେ.ଏମ୍. ଲାଲ, ଅତିରିକ୍ତ ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡିଶା ପୋଲିସ୍ (ତାଲିମ୍),
ଓଡିଶା ପୋଲିସ୍ ଏକାଡେମି, କଟକ

ପ୍ରସଙ୍ଗ; ନଭେମ୍ବର ୨୮, ୨୦୦୩ ଅପରାହ୍ନ ୪ରେ ପୋଲିସ୍ ତାଲିମ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦାନ ସଂପର୍କରେ ।

ଶ୍ରଦ୍ଧେୟ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଲାଲ୍ ,

ଆପଣଙ୍କ ଅନୁରୋଧ ପତ୍ର ପାଇଁ ମୁଁ ଗଭୀରଭାବେ କୃତଜ୍ଞ । ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ସୂଚନାମତେ ଉପରୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀରେ ଯୋଗଦାନ କରିବି ।

ଆପଣଙ୍କ ଚାହିଁବା ମତେ ଏକ ଲେଖା "ସ୍ୱଦେଶୀ ମାର୍ଗରେ ନିଶାମୁକ୍ତି" ପଠାଇଲି । ଆଶାକରେ ଶିକ୍ଷାନବୀଶ୍‌ଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଗରୁ ଏହାକୁ ବଣ୍ଟାଯାଇ ପାରିଲେ ଆଲୋଚନା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇପାରିବ ।

ଧନ୍ୟବାଦ ସହ,

ଚିତ୍ତରଂଜନ ବେହେରା
ଉପଦେଷ୍ଟା, ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ସ୍ୱରାଜ୍ୟ,
୪ଏ, ଜୁବୁଲି ଟାଓ୍ୱାର, ଚୌଧୁରୀ ବଜାର, କଟକ-୯
ଫୋନ୍ – ୨୬୨୩୫୧୮
Email: chittabehera@rediffmail.com