# স্বাস্থ্য রক্ষার উপহার

## (হোমিওপ্যাথিক ও ভেষজ মতে)

এম, এ, সামাদ

# সূচীপত্র


| প্রথম খন্ড | | |
|---|---|---|
| ক্রমিক নং | বিষয় | পৃষ্ঠা |
| ১। | অধিক কাল যৌবন ধরিয়া রাখার উপায় | ১১ |
| ২। | কয়েকটি বিশেষ বিশেষ উপদেশ | ১২ |
| | দ্বিতীয় খন্ড (রোগ ব্যাধি) | |
| ৩। | অর্শ রোগ | ১৩ |
| ৪। | অজ্ঞান (হঠাৎ) | ১৪ |
| ৫। | অম্ল রোগ | ১৫ |
| ৬। | আমাশা | ১৬ |
| ৭। | আর্সেনিক দূষন | ১৬ |
| ৮। | উচ্চ রক্তচাপ | ১৭ |
| ৯। | কেরোসিন তৈল খাইলে | ১৮ |
| ১০। | কিডনীর পীড়া | ১৮ |
| ১১। | কোমর ও ঘাড় ব্যথা | ১৯ |
| ১২। | কাঁশি/হাঁপানি | ১৯ |
| ১৩। | কানে ভোঁ ভোঁ শব্দ | ২১ |
| ১৪। | ক্যানসার | ২১ |
| ১৫। | ক্রিমি রোগ | ২২ |
| ১৬। | খিচুনী ও ফিট উঠা | ২৩ |
| ১৭। | গর্ভ নিরোধ | ২৩ |
| ১৮। | গর্ভবর্তী ও ঋতুমতির কর্তব্য | ২৩ |
| ১৯। | চুল উঠা এবং চুল পাঁকা | ২৫ |
| ২০। | চক্ষুর কোনে কালিমা ও চক্ষু রোগ | ২৫ |
| ২১। | মেয়েদের চুলের যত্ন | ২৬ |
| ২২। | জলাতঙ্ক | ২৭ |
| ২৩। | দন্তরোগ | ২৭ |
| ২৪। | পোঁকা-মাকড়ের কামড় | ২৮ |
| ২৫। | প্লীহা ও লিভার (যকৃত) রোগ | ২৮ |
| ২৬। | প্লাস্টিক সার্জারী | ২৯ |
| ২৭। | প্লেগ রোগ | ২৯ |
| ২৮। | পোড়া ঘা | ৩১ |
| ২৯। | প্রসব | ৩১ |
| ৩০। | বাত | ৩১ |
| ৩১। | বদহজম ও অগ্নিমান্দ্য | ৩২ |

| | | |
|---|---|---|
| ৩২। | বাধক বেদনা | ৩২ |
| ৩৩। | ভগন্দর (ফিসচুল) | ৩৩ |
| ৩৪। | মাথা ব্যথা | ৩৩ |
| ৩৫। | মুখের ব্রন | ৩৪ |
| ৩৬। | মূত্র রোগ | ৩৫ |
| ৩৭। | রক্ত শূন্যতা | ৩৬ |
| ৩৮। | রক্ত পড়া (নাক ও মুখ দিয়ে) | ৩৭ |
| ৩৯। | রাতকানা | ৩৭ |
| ৪০। | শিরদাড়া (মুরুদন্ডের) যত্ন | ৩৮ |
| ৪১। | সাঁপে কাটা | ৩৮ |
| ৪২। | শ্বেতী রোগ (পাহোর) | ৪০ |
| ৪৩। | স্বেত প্রদর | ৪০ |
| ৪৪। | স্মৃতি শক্তি হ্রাস | ৪১ |
| ৪৫। | হিক্কা বা ঢেকুর উঠা | ৪১ |
| ৪৬। | হিস্টেরিয়া বা ভূতে ধরা | ৪১ |
| ৪৭। | মস্তিস্কে কখন কোন খাদ্যের প্রয়োজন | ৪২ |
| ৪৮। | কোন খাদ্যে কত চর্বি | ৪৩ |
| ৪৯। | ক্যালোরী ও কোন খাদ্যে কত ক্যালরী | ৪৪ |
| | **খাদ্য উপাদান ও তাহাদের প্রধান প্রধান উৎস** | ৪৫ |
| ৫০। | ভিটামিন সি | ৪৬ |
| ৫১। | ক্যালসিয়াম | ৪৮ |
| ৫২। | আয়োডিন | ৪৯ |
| ৫৩। | আয়রন | ৪৯ |
| ৫৪। | ভিটামিন - ই | ৫০ |
| ৫৫। | ভিটামিন - এ | ৫০ |
| ৫৬। | ভিটামিন-বি, ১,২, ১২ ও ভিটামিন-ডি | ৫২ |
| | তৃতীয় খন্ড (ফল-মূল ও শাক-শব্জী) | |
| ৫৭। | আমলকি | ৫৩ |
| ৫৮। | আম | ৫৪ |
| ৫৯। | আনারস | ৫৫ |
| ৬০। | আমড়া | ৫৬ |
| ৬১। | আপেল | ৫৬ |
| ৬২। | কলা | ৫৭ |
| ৬৩। | কাঁঠাল | ৫৭ |
| ৬৪। | খেজুর | ৫৮ |
| ৬৫। | জাম্বুরা | ৫৮ |

| | | |
|---|---|---|
| ৬৬। | জাম | ৫৮ |
| ৬৭। | ডাব/নারিকেল | ৫৯ |
| ৬৮। | তরমুজ | ৬০ |
| ৬৯। | পেঁপে | ৬১ |
| ৭০। | বেল/কদবেল | ৬২ |
| ৭১। | পেয়ারা | ৬২ |
| ৭২। | বাংগি | ৬৩ |
| ৭৩। | লিচু | ৬৩ |
| ৭৪। | লেবু | ৬৪ |
| ৭৫। | শশা | ৬৪ |
| ৭৬। | হরিতকি | ৬৫ |
| | শাক-শব্জী | |
| ৭৭। | উচতে/করল্লা | ৬৬ |
| ৭৮। | কচু শাক | ৬৬ |
| ৭৯। | গেছো আলু | ৬৭ |
| ৮০। | কলমি শাক | ৬৭ |
| ৮১। | গাজর | ৬৮ |
| ৮২। | ছিচিংগা | ৬৮ |
| ৮৩। | চালকুমড়া | ৬৮ |
| ৮৪। | ঝিঙ্গে | ৬৯ |
| ৮৫। | টমেটো | ৬৯ |
| ৮৬। | ডাটা শাক/ডাটা | ৭০ |
| ৮৭। | ঢেড়স | ৭০ |
| ৮৮। | পালন শাক | ৭১ |
| ৮৯। | পটল | ৭১ |
| ৯০। | পঁইশাক | ৭২ |
| ৯১। | বেতে শাক | ৭২ |
| ৯২। | মূলা শাক | ৭৩ |
| ৯৩। | বেগুন | ৭৩ |
| ৯৪। | ফূলকপি | ৭৪ |
| ৯৫। | মিষ্টিআলু | ৭৪ |
| ৯৬। | মিষ্টি কুমড়া | ৭৪ |
| ৯৭। | কাঁচা মরিচ/ শুকনা মরিচ | ৭৫ |
| ৯৮। | লাউশাক | ৭৫ |
| ৯৯। | লাল শাক | ৭৬ |
| ১০০। | হিঞ্চে / হেচি শাক | ৭৬ |

| | | |
|---|---|---|
| ১০১ । | বরবটি | ৭৬ |
| ১০২ । | সজনী | ৭৭ |
| ১০৩ । | খেসারীর ডাল | ৭৭ |
| ১০৪ । | ছোলা ও ছোলার ডাল | ৭৮ |
| ১০৫ । | মুগডাল | ৭৮ |
| ১০৬ । | মটর কলাই | ৭৮ |
| | **বিবিধ খাদ্য ও দ্রবাদী** | |
| ১০৭ । | অর্জুনের ছাল | ৭৯ |
| ১০৮ । | আদা | ৭৯ |
| ১০৯ । | গুড়/চিনি | ৮০ |
| ১১০ । | গম/আটা | ৮১ |
| ১১১ । | ডিম | ৮১ |
| ১১২ । | তেঁতুল | ৮২ |
| ১১৩ । | দুধ/মায়ের দুধ | ৮৩ |
| ১১৪ । | মধু | ৮৩ |
| ১১৫ । | তেজপাতা | ৮৪ |
| ১১৬ । | মাছ/মাংশ | ৮৪ |
| ১১৭ । | পিয়াজ | ৮৬ |
| ১১৮ । | লবঙ্গ | ৮৬ |
| ১১৯ । | বাদাম | ৮৬ |
| ১২০ । | রসুন | ৮৭ |
| ১২১ । | সোয়াবিন তৈল | ৮৯ |
| ১২২ । | হলুদ | ৮৯ |
| ১২৩ । | কালো মেঘ | ৯০ |
| ১২৪ । | খান কুচির পাতা | ৯০ |
| ১২৫ । | গন্ধ বাদালে | ৯০ |
| ১২৬ । | জবা ফুল | ৯১ |
| ১২৭ । | জৈন/ জাওন | ৯১ |
| ১২৮ । | তেলাকুজের পাতা | ৯২ |
| ১২৯ । | তুলসি পাতা | ৯২ |
| ১৩০ । | দন্ড কলস ( দ্রোন) | ৯৩ |
| ১৩১ । | পাথর কুচির পাতা | ৯৩ |
| ১৩২ । | দুর্বাঘাস | ৯৪ |
| ১৩৩ । | পান | ৯৪ |
| ১৩৪ । | পিপুল/পিপিল | ৯৫ |
| ১৩৫ । | সনপাট | ৯৬ |
| ১৩৬ । | সোনাইল/সন্দলী/সোনালু/কানাইলাঠি/বানর লাঠি | ৯৬ |

# প্রথম খণ্ড

## অধিক কাল যৌবন ধরিয়া রাখার উপায়

মাথা ব্যাথা, জ্বর, হার্টের রোগে, উচ্চ রক্তচাপে ষ্ট্রক, মানব দেহের অধিক ক্ষতি সাধন করে। ইহার প্রতিরোধ হিসাবে এসপিরিন উত্তম কাজ করে। অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের বিজ্ঞানীরা এসপিরিন গবেষনায় দেখিয়াছেন যে, এই যাদুকর ঔষধটি মানুষের বয়স ধরিয়া রাখিতে যুগান্তকারী ভুমিকা রাখিতে পারে। ইহা মানব দেহের কোষ-কলার মঙ্গল ও যৌবন দীপ্ত রাখিতে সহায়তা করে। নিয়মিত এসপিরিন ব্যবহার করিলে যেমন হার্ট এটাকের ভয় কম থাকে, এমনকি বয়স ও ধরিয়া রাখা সম্ভব। সূর্য্যমুখীর তৈল মালিশে ত্বক উজ্জল হয়। মেহেদীর পাতা বাটিয়া প্রতিদিন দেহের যে কোন জায়গায় লাগাইলে ঐ স্থানের কোচকালো চামড়ার ঐ কোঁচকালো ও ঢিলা ভাব আরোগ্য হয়।

এন্টি অক্সিডেন্ট আমাদের স্বাস্থ্যভাল ও সুস্থ রাখিতে পারে। ইহা আমাদের প্রান শক্তি নিয়ন্ত্রক। ইহা রোগ সংক্রমন প্রতিরোধ সহ হার্ট সবল রাখে ও দেহে আনিয়া দেয় নতুন সজীবতা। কর্ম দক্ষতা বৃদ্ধিতে ও এন্টি অক্সিডেন্ট এখন দুনিয়া ব্যাপী একটি স্বীকৃত ঔষধ। ভিটামিন এ, ই, এবং সি এর সমন্বয়ে এই ঔষধটি গঠিত বলিয়া গবেষনায় প্রকাশ। ভিটামিন 'সি' শরীরে বয়সের ছাপ পিছাইয়া রাখে।

ইহা ছাড়া দেশীয় টোটকা ঔষধ হিসাবে নিয়মিত রসুন, আমলকি ও হরিতকি খাইলে বিভিন্ন রোগ-বালা হইতে রেহাই পাইলে দীর্ঘ জীবন ও দীর্ঘ যৌবন লাভ, করা যায়। নিয়মিত ও পরিমিত ব্যয়াম প্রত্যেক মানুষের শরীর ও মন সুস্থ রাখার একটি বিশেষ কৌশল। অখাদ্য, কুখাদ্য মাদক দ্রব্য ও ধুমপান, বেশী চর্বিযুক্ত খাদ্য পরিহার করিবে। ঘন ঘন রাত্রি জাগরণ, টেনসন, দেহের অবনতি আনে। অতি-ভোজন ও দেহের ক্ষতিকারক ভোজন পরিহার করিবে। খাদ্য আমাদের জীবন, কিন্তু এই খাদ্যই আবার মৃত্যু ও রোগ বালার কারণ হইয়া থাকে। শরীরের প্রয়োজন মোতাবেক এই পুস্তকের মধ্যে উল্লেখিত ভিটামিন 'সি' সহ সকল প্রকার ভিটামিন আয়োডিন, ক্যালসিয়াম, আয়রন সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহন করিবে। উপরোক্ত নিয়মাবলী পালন করিলে দীর্ঘ যৌবন লাভ করা যায় এমনকি পরম করুনাময়ের কৃপায় দীর্ঘ জীবনও লাভ করা যায়। তবে মাঝে মধ্যে হোমিও লাইকোপোডিয়াম, নাক্সভোম, চায়না, পলসিটিলা, ন্যাট্রম সালফ প্রভৃতি ঔষধগুলি দেহের ও মনের অসুবিধার লক্ষন মোতাবেক সেবন করিলে শরীর অনেকটা সুস্থ থাকে।

# কয়েকটি বিশেষ বিশেষ উপদেশ

১। রক্ত পরিস্কার রাখিতে সকালে চিরোতা ভিজানো পানি খাবেন। যাদের প্রায়ই পেটের অসুখ হয় তাদের জন্য ত্রিফলা ভিজানো পানি সকাল বেলা পান করা খুবই উপকারী। রিচফুড বা বেশী পেট ভরিয়া খাওয়ার পর পানি পান করিলে পেটের অসুখ হইতে পারে। তাই খাওয়া শেষ হওয়ার পর পানির পুর্ন পিপাসা না লাগা পর্যন্ত পানি খাবেন না।

২। মাদক পান, ধুমপান, ঘন ঘন রাত্রি জাগরন, টেনসন, দেহের ও মনের অবনতি আনে। অতি ভোজন, দেহের ক্ষতিকর ভোজন সময় থাকিতেই পরিহার করিতে হইবে। খাদ্য আমাদের জীবন কিন্তু খাদ্যই মৃত্যুর কারণ হইয়া থাকে।

৩। ইসুপগুলের ভুষি পানিতে ভিজাইয়া পান করিলে হজম শক্তি বাড়ে ও কোষ্ট পরিস্কার থাকে।

৪। সামুদ্রিক মাছ উপকারী তবে চিংড়ী মাছে প্রচুর কোলেষ্টরেল আছে। চিংড়ী মাছ সকল রোগে বিশেষ করিয়া হৃদ রোগীদের জন্য খুবই ক্ষতিকর।

৫। মাছ মাংশ না পাইলে বেশী বেশী ডাল ও সিমের বীজ খাবেন। ডাল ও শিমের বীজকে গরীবের মাংশ বলা হয়। রোজ ভাতের সঙ্গে শাক-সবজী খাবেন, কারণ সবুজ শাক রোগ প্রতিরোধ এবং স্বাস্থ্য রক্ষা করে।

৬। সম পরিমান গমে চাউলের চেয়ে বেশী পুষ্টি আছে। তাই গম খাওয়া বাড়াইয়া দিন। বেশী বয়সে বেশী বেশী শাক-সবজী খাওয়া উত্তম। কারণ এই গুলি রোগ প্রতিরোধ করে। কিন্তু মিষ্টি এবং চর্বিজাত দ্রব্য কম খাওয়া উচিৎ।

৭। প্রচুর পানি খাইলে খাদ্য দ্রব্য হজম ও পায়খানা পরিস্কার হয় এবং কিডনী ও লিভার ভাল থাকে।

৮। দাঁতের যত্নে ফ্রিজে রাখা অতিরিক্ত ঠান্ডা বা অতি গরম খাবার খাবেন না । ভাল পাউডার বা পেষ্ট দিয়া নিয়মিত দাঁত ব্রাস করিয়া সামান্য গরম পানি দিয়া কুলি করা উত্তম। নিয়মিত আমলকি, পেয়ারা বা আমড়া প্রভৃতি ভিটামিন ‘ সি’ সমৃদ্ধ ফল খাবেন। তাহা হইলে মৃত্যুর পুর্ব পর্যন্ত দাঁত অক্ষত থাকিবে।

৯। বহুদিন বাচিয়া থাকিতে চাহিলে কম কম খাবেন। অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহন এবং সময় অসময় আহার বা পান করিলে শরীর অসুস্থ হওয়া স্বাভাবিক এবং ঘন ঘন অসুস্থতা অকাল মৃত্যু ডাকিয়া আনিতে পারে।

১০।শরীর সামান্য অসুস্থ ও দুর্বল হইলে শরীরের ক্ষতিকর কাজ হইতে দূরে থাকিবে। দুর্বল শরীরে রীচ ফুড অতিমাত্রায় আহার করিলে কঠিন ডায়রিয়ার আক্রমন করিতে পারে।

নিয়ম মাফিক চলুন, আহার করুন, শরীরের প্রতি সার্বিক যত্নবান হইয়া দীর্ঘ জীবন লাভ করুন।

এই পুস্তকে বর্ণিত ক্যালসিয়াম, আয়রন, আয়োডিন, ভিটামিন ' সি' সহ অন্যান্য ভিটামিন সমৃদ্ধ খাদ্য প্রতিদিন দেহের প্রয়োজনে কতটুকু খাওয়ার প্রয়োজন তাহার তালিকা প্রস্তুত করিয়া প্রতিদিন গ্রহন করিতে হইবে। তবেই শরীর পুর্ন সুস্থ থাকিবে এবং বার্ধক্য বিলম্বিত হইবে।

# দ্বিতীয় খণ্ড (রোগ ব্যাধি)

## অর্শ রোগ

**অর্শ রোগ সাধারনত ৫ প্রকারঃ যথা-**

(১) রক্ত বিহীন অর্শ, (২) রক্ত অর্শ (৩) সহজাত অর্শ

(৪) বাহিরের অর্শ ও (৫) আভ্যান্তরিন অর্শ।

**১। রক্ত বিহীন অর্শঃ**

মল ত্যাগের পর মলদ্বার দপ দপ, ঝিন ঝিন করে ও অনেক সময় বসিতে অশান্তি হয়। ২ চা চামচ অড়হর (আড়ল) পাতার রস গরম করিয়া সকাল ও বিকালে খাইলে, ১০ গ্রাম মাসকালাই ডালের ক্বাথ সকাল বিকাল খাইলে এই রোগে উপশম পাওয়া যায়।

**২। রক্ত অর্শঃ**

এই প্রকার অর্শে অর্শের বলি বিদীর্ন হইয়া বা রক্তবাহী শিরা ছিদ্র হইয়া রক্ত বাহির হইতে থাকে। এই রক্ত হঠাৎ বন্ধ করিলে মলদ্বার বেদনা বা জটিল উপসর্গ দেখা দিতে পারে। ৬ গ্রাম কুড়ছি ছাল ২৫ মিলিগ্রাম শত মুলের রসে বাটিয়া ছাগীর দুধের সঙ্গে পান করিলে অর্শের রক্ত স্রাব বন্ধ হয়। কাঁচা বেল পোড়ার শাস দৈ বা ঘোলে মিশাইয়া খাইলে আখের গুড়ের সঙ্গে ৬ গ্রাম হরিতকি চুর্ন মিশাইয়া খাইলে অল্প দিনেই রোগের উপকার পাওয়া যায়। অতিরিক্ত রক্ত স্রাবে ১ চা চামচ পিয়াজের রস সমপরিমান পানিতে কিংবা পুইশাঁক বড়ই (কুল) ও ঘোল এক সঙ্গে সিদ্ধ করিয়া কায়েকদিন নিয়মিত খাইলে ধীরে ধীরে রক্ত বন্ধ হইয়া যায়। রক্ত অর্শে সাদা গ্যানদা ফুলের গাছের পাতার দের/দুই চামচ রস চিনি মিশাইয়া দিনে ২/৩ বার খাইলে ২/১ দিনের মধ্যেই রক্ত বন্ধ হয়। তবে এই সঙ্গে অনুপান হিসাবে বার্লি বা ভাজা চিড়া সিদ্ধ করিয়া খাইতে হয়।

**৩। সহজাত অর্শঃ**

এই ধরনের অর্শ পিতা-মাতা হইতে সন্তানগন উত্তরাধিকার সূত্রে পাইয়া থাকে। এই অর্শের বলি অর্ন্তমুখী থাকে। শরীরে ভাসা ভাসা শিরা আহারে অরুচি, পান্ডু-বদন ও দেহকৃশ হয়। ২৫/৩০ গ্রাম গাজর সিদ্ধ করিয়া কিছুদিন খাইলে উপকার হয়। ৫/৭ গ্রাম ঘৃত কুমারীর শাঁস, ঘি মাখাইয়া খাইলে পায়খানা পরিস্কার হইয়া অর্শের উপকার হয়। এই প্রকার অর্শে রক্ত পড়ে না কিন্তু ঘনঘন কোষ্ট বদ্ধের সঙ্গে মলদ্বারে যন্ত্রনা হয়। ১২৫ মিঃ গ্রাম আড়হর (আড়ল) চুর্ন ১০/১৫ ফোঁটা আদার রস মিশাইয়া খাইলে উপকার হয়।

**৪। বাহিরের অর্শঃ**

মলদ্বারের বাহিরের মাংশের টুকরা জন্মে যাহা বাহিরের বলি, ভাজা জোয়ান (জৈন) ও ভাজা কালোজিরা ৫০০মিলিগ্রাম মাত্রায় মিশাইয়া দুই বেলা খাইলে বাহির বলির রক্ত পড়া বন্ধ হয় এবং বলি চুপসে যায়। আকন্দ পাতার ধোয়া মলদ্বারে লাগাইলে কয়েক দিনেই বাহিরের বলি চুপসে যায়।

**৫। অভ্যন্তরিন অর্শঃ**

এই অর্শে সরলান্তের ভিতরে বলি হয়। মল ত্যাগের সময় ঐ অর্ন্তবলি মল দ্বারের দিকে নামিয়া আসে আবার যথাস্থানে ফিরিয়া যায়। আপাং (লম্বা জাতের বিড়ালের আছড়া গাছ (যাহার মাথায় ধানের ছড়ার মত ছড়া হয়) গাছের ভষ্ম (ছাই) ১ গ্রাম মাত্রায় ২ বেলা আহারান্তে খাইলে অর্ন্তবলী ভাল হয়। ৩ গ্রাম পীতরাজ (পিত্তি) গাছের ছালের ক্বাথ রোজ ২ বেলা খাইলে রক্ত পড়ায় উপকার হয়। গাদলী পাতার দুই চামচ রস ৩ গ্রাম কাঁচা হলুদ বাটা মিশাইয়া কয়েক দিন খাইলে অর্শের বলি মিলাইয়া যায়। নটে শাঁকের ২/৪ চামচ রস গরম করিয়া ২ বেলা খাইলে পায়খানা পরিস্কার হয়।

দীর্ঘ দিনের কোষ্ট-কাঠিন্য, মলত্যাগে কোথ, ডায়রিয়া, আহার-বিহারে অনিয়ম, শোক, চিন্তা প্রভৃতি কারনে নতুন অর্শ হইতে পারে। রসুন, পিয়াজ, পুইশাঁক মশুর ও আড়হর ডাল, আমলকি, আখের গুড়, কিসমিস, কাকরোল, কাঁচা পেপে, বেতো শাঁক, পটল, বেল, বেগুন, ডুমুর প্রভৃতি এই রোগের ঔষধ। ঘোল এই রোগের একটি প্রধান ঔষধ।

(সালফার, নাক্সভোম, লাইকো অর্শ রোগের চিকিৎসায় উত্তম হোমিও ঔষধ)

## হঠাৎ অজ্ঞান

কোন ব্যক্তি অজ্ঞান হইলে কিছু সময় পরে যদি শ্বাস-প্রশাস না চলে এবং হৃদ কম্পন পাওয় না যায় তবে তার বুকের উপর চাপ প্রয়োগ করিতে হইবে।

হৃদপিন্ড ঠিকমত কাজ না করিলে রক্ত সঞ্চালন হইবে না এবং হৃদপিন্ডের পেশী ও মস্তিস্কে অক্সিজেন পাইবে না যাহার ফলে মৃত্যু হইতে পারে। আক্রান্ত ব্যক্তিকে কোন শক্ত জায়গায় শোয়ায়ে বুকের মাঝখানে পাজরের সংযোগ স্থলে ব্রেষ্ট বনে (হারে) ও বুকের দুই পাশে চাপ দিতে হইবে। মুখটি খোলা রাখিয়া ২ বার গালের মধ্যে ফুঁক দিয়া শ্বাস প্রশ্বাস চালানোর চেষ্টা করিতে হইবে। প্রতি ৫টি চাপের পর অল্প কিছু সময় থামিতে হইবে যাতে ফুঁসফুস তাহার কাজ করার সুযোগ পায়। নাড়ীর গতি পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বুকের চাপ দেওয়া বন্ধ করিতে হইবে। যতক্ষন শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক না হয় ততক্ষন গালে ফুঁক দিতে থাকিবে। শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে না পারিলে মুখ ও ঠোটের রং নিলাভ (নীল) থাকে। শ্বাস ঠিকমত নিতে পারিলেই মুখ ও ঠোটের রং স্বাভাবিক হইবে। **চাপের নিয়মঃ-** সাহায্যকারী হাত দুইটি সোজা রাখিয়া কোন রকম ঝাকি না দিয়া এবং চাপের গতি ঠিক রাখিয়া কোমল ভাবে চাপ দিতে হইবে। মুখ খোলা রাখার সুবিধার জন্য আক্রান্ত ব্যক্তির মাথা সামান্য পিছন দিকে কিছুটা কাত করিয়া নিতে হইবে।

(একোনাইট, হেলিবোবাস, কুপ্রম মেট, ইগ্নেসিয়া, ট্যারেন্টুলা প্রভৃতি এই রোগের ঔষধ। ঔষধ জিহবায় দিলে ক্রিয়া আরম্ভ হবে)

## অম্ল রোগ (পেপটিক আলচার)

পেপটিক আলচার রোগী আধুনিক চিকিৎসা প্রসাবের পূর্বে অনেক কষ্ট ভোগ করিত এবং অনেকে এই রোগে মৃত্যুবরণ করিত। বর্তমান বিশ্বের গবেষণায় ইহার চিকিৎসা অতি সহজ হইয়াছে। বর্তমান এ্যালিপেথিক চিকিৎসায় রেনিটিডিল ও এ্যামোক্সোসিলিন দ্বারা ৬ সপ্তাহ চিকিৎসায় ৯৫ ভাগ আলচার ভাল হয়। এই রোগে ঝাল ও তৈলাক্ত জিনিষ খাওয়া ক্ষতিকর।

চিনির সঙ্গে বাসক পাতার রস খাইলে অম্ল, পিত্ত নাশ হয়। হিঞ্চে শাকের রস দৈনিক সকালে ১ তোলা পরিমান খাইলে পিত্ত দোষ নষ্ট হয়। বেতের ডগা কচি কচি করিয়া ভড়তা বানাইয়া ভাতে খাইলে অম্লের দোষ ভাল হয়। শুল বেদনার ১.৫ গ্রাম তিশি (মইশনা) বাটিয়া পানিতে মিশাইয়া শরবৎ করিয়া খাইলে ঐ বেদনা ভাল হয়। পেটে বায়ু বিকার হইলে উহাতে লিঙ্গমুন্ড, বস্থিদ্বার, কটিদেশ ও কিডনীতে খুব যন্ত্রনা হইতে পারে। এই অবস্থায় তিশির তৈল ৭/৮ ফোঁটা বাতাসার মধ্যে বা দুধ সহ খাইলে কয়েক দিনে ব্যথা ভাল হয়।

(নাক্সভোম, লাইকো, ন্যাট্রম ফস, এবিস নায়গ্রা, চেলিডোনিয়াম, ন্যাট্রমফস লক্ষন ভেদে এই রোগের ঔষধ)

## আমাশা

পুরাতন আমাশা আমাদের জীবনী শক্তি হ্রাস করিতে থাকে। অনেক সময় ডাক্তারী ঔষধেও ভাল ফল পাওয়া যায় না। এই অবস্থায় ইহার টোটকা চিকিৎসা খুবই ফলপ্রসু। জাম গাছের ২০/২২টি পাতার রস এক গ্লাস পানিতে খালি পেটে ঐ রস কয়েকদিন খাইলে এই রোগে উপকার পাওয়া যায়। শুকনা হলুদ বাটিয়া মার্বেল পরিমান খালি পেটে দৈনিক ৩ বার খাইলে এই রোগে উপকার পাওয়া যায়। কাঁচা বেল আখের গুড় দিয়া সরবৎ খাইলে পুরাতন আমাশার উপকার পাওয়া যায়। কচি বেল চুর্ন আধা কাপ/এক কাপ পানিতে ভিজাইয়া ঐ পানি এবং শুকনা শুপারী ৪/৫ গ্রাম ছেঁচিয়া ৩ কাপ পানিতে জ্বাল দিয়া ১ কাপ হইলে ছাকিয়া ঐ বেলের পানির সঙ্গে মিশাইয়া ২/৩ দিন ২ বেলা করিয়া খাইলে পুরাতন আমাশা আরোগ্য হয়। রক্ত ভাদালের পাতার রস ৩/৪ চা চামচ পরিমান ৮/১০ ফোঁটা মধু সহ একটু গরম করিয়া কয়েকদিন খাইলে আমাশা ও পেট ফাঁপা আরোগ্য হয়। ইহা শিশুদের বেলায় বিশেষ উপকারী। গ্যানদা ফুলের পাতার রস ১/২ চামচ চিনিতে মিশাইয়া প্রতি দিন ২/৩ বার করিয়া ২/১ দিন খাইলে রক্ত আমাশায় রক্ত পড়া বন্ধ হয়। সঙ্গে অনুপান হিসাবে বার্লি বা ভাজা চিড়া সিদ্ধ করিয়া খাইতে হয়।

(একোলাইট, নাক্সভোম, মার্কসল, পডু ফাইলম, এলো, মার্ককর, ইপিকাক প্রভৃতি ঔষধ এই রোগে ব্যবহার হয়)

## আর্সেনিক দূষণঃ

আর্সেনিক ভূগর্ভস্থ প্রস্তর স্তরে থাকে যাহা পানির সঙ্গে উঠিয়া আসে এবং আমাদের ক্ষতি করে। আর্সেনিক এক প্রকার মৃদু বিষ। বিশেষজ্ঞগন মনে করেন ভারতের পশ্চিম বঙ্গের সন্নিহিত বাংলাদেশের কুষ্টিয়া, রাজবাড়ী, পাবনা ও খুলনায় আর্সেনিক আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা বেশী। পশ্চিম বঙ্গের মালদহ, নদিয়া, মুর্সিদাবাদ, বর্ধমান ও চব্বিশ পরগনায় পৃথিবীর বৃহত্তম আর্সেনিক দূষিত এলাকা হিসাবে পরিচিত। আর্সেনিক সেবনের ফলে কাহারও কাহারও হাত-পায়ের চেঠোর চামড়া পুরু হইয়া যায়। আঙ্গুল বাঁকিয়া যায় ও অসাড় হইয়া পড়ে। পচিতে থাকে পায়ের আঙ্গুলের মাথা যাহা অনেক সময় কাটিয়া ফেলিতে হয়। ইহাছাড়া ব্রনফাইটিস, চামড়ার ক্যানসার, যকৃত ও প্লীহা বড় হইয়া কঠিন রোগ আর্সেনিক দোষে হইয়া থাকে। প্রাথমিক অবস্থায় শরীরে অথবা হাতের তালুতে বাদামী ছাপ দেখা যায়।

ফিটকারীর সাহায্যে পানি আর্সেনিক মুক্ত করা যায়। পরিস্কার কাপড়ে ফিটকারীর টুকরা বাধিয়া দিয়া উহা পরিস্কার একটি কাঠের মাথায় বাধিয়া উহা পানির মধ্যে

৩/৪ বার নাড়িয়া দিলে ফিটকারী পানিতে মিশিয়া যায়। তারপর ঐ পানি ১২ ঘন্টা পরে উহার উপরের অংশ পান করিবে। নিচের অংশ গোবরের মধ্যে ফেলিয়া দিবে। তোলা পানিতে চুনের পানি মিশাইয়া সারা রাত্রি রাখিলে অথবা একপাত্র হইতে অন্য পাত্রে চুন মিশ্রিত পানি ঢালাঢালি করা হইলে তবে আর্সেনিকের মাত্রা বিপদ সীমার নীচে নামিয়া আসে। চুন ক্যালসিয়াম আর্সেনেট হইয়া ফেবিক আর্সেনেট হিসাবে তলানি পড়িয়া থাকিবে। এই চুন মিস্রিত্ পানি পান করিলে শরীরের ক্যালসিয়ামের প্রয়োজন মিটিবে। ঐ পানির তলানিও ফেলিয়া দিতে হইবে। পরীক্ষার ফলাফলে জানা গিয়াছে যে, আর্সেনিক আক্রান্ত রোগীরা যদি আর্সেনিক মুক্ত পানি পান করে এবং পুষ্টিকর খাবার খায় এবং হালকা ব্যায়াম করে তাহা হইলে স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়া আসিতে পারে। ঔষধ- আর্সেনিক, সিনা, তবে আর্সেনিক মুক্ত পানি পান করিবে।

## উচ্চ রক্তচাপ

আমাদের হার্ট বা হৃদপিন্ড প্রতি নিয়ত সংকুচিত ও প্রসারিত হইতেছে। সংকোচনের সময় যে প্রেসার হয় তাহাকে সিষ্টালিক আর প্রসারের সময় যে প্রেসার হয় তাহাকে ডায়াষ্টোলিক বলা হয়। নরম্যাল সিস্টোলিক ১২০ হইতে ১৪০ এবং নরমাল ডায়াস্টোলিক ৮০ হইতে ৯৫ (বয়সের তারতর্ম্যে)।

বিভিন্ন প্রকার ঔষধ, জন্ম নিয়ন্ত্রন বড়ি সেবনে পেটে গ্যাস জমিলে মানসিক দুঃচিন্তা ও বেহিসাবী খাদ্য খাইলে প্রেসার বাড়িতে পারে। ডায়াস্টোলিক ১১০ এর উপরে উঠিলে মিরিয়াস প্রেসার বলা হয়।

ঐ রোগের লক্ষন ঃ সকালে মাথার পিছনের দিকে ব্যথা শুরু, মাথায় ঝিম ঝিম ভাব, বমি ভাব, ক্লান্তি, অনিদ্রা সব সময় অস্বস্তি, মন মরা মরা ভাব, বুকের বাম দিকে ব্যথা, শ্বাস নিতে কষ্ট, কাঁশির সঙ্গে রক্ত আসতে পারে, দিনে প্রস্রাব কম কিন্তু রাতে বেশী, দাঁতের গোড়া, নাক ও শরীরের বিভিন্ন স্থান দিয়া রক্ত আসিতে পারে। ক্ষুধা মন্দা, পেঁট ও পায়ে পানি জমিয়া ফুলিতে পারে। এই রোগে অনেক সময় চোখে ঝাপসা দেখা যায়। হঠাৎ করিয়া চোখ-মুখ, হাত-পা, ফুলিয়া যাইতে পারে। হঠাৎ রক্তের চাপ অতিরিক্ত কমিয়া গেলে লবন চিনির পানি খান। গরুর মাংশ ও চিংড়ী মাছও প্রেসার বাড়াইয়া দেয়।

<u>চিকিৎসাঃ</u> রোগী মোটা হইলে ওজন কমাইতে হইবে। কাঁচা লবন খাওয়া ও ধুমপান বাদ দিতে হইবে। প্রতিদিন আধা ঘন্টা বা ১ ঘন্টা হাটা হাটি করিতে হইবে। বহুমুত্র (যদি থাকে) নিয়ন্ত্রন রাখিতে হইবে। অবশ্যই দুঃচিন্তা মুক্ত ও উত্তেজনা হওয়া হইতে মুক্ত থাকিতে হইবে।