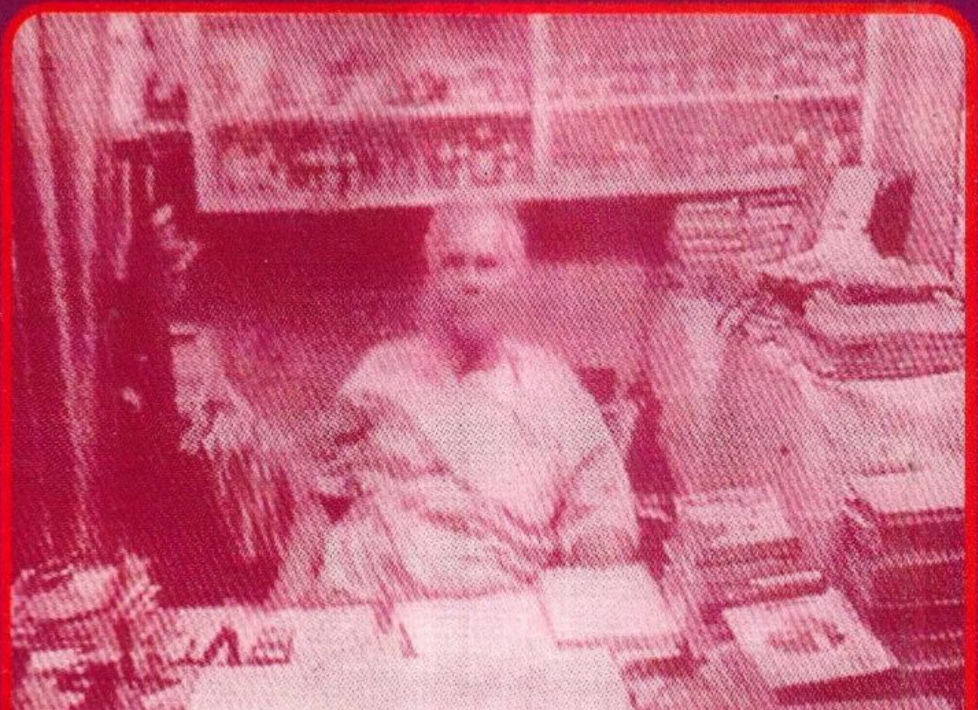
আমার চল্লিশ বছরের অভিজ্ঞতা

(হোমিও ও বায়োকেমিক চিকিৎসায়)

১ম খণ্ড



ডাঃ এম. এন. রায়

নব সূচীপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা
প্রথম অধ্যায় ঃ	
শতায়ু হবার চেষ্টা করুন	২৯
দৈনিক স্বাস্থ্যবিধি পালন	৩০
২য় অধ্যায় ঃ	
হোমিওপ্যাথি কি ও কত দিনের	৩২
প্রশ্নোত্তরে অর্গানন সার সংগ্রহ	৩৩-৭৪
ঔষধ শক্তিকৃত করবার নিয়ম	৭৫-৭৮
হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ব্যবহার করবার নীতি	৭৯-৮১
বিশিষ্ট লক্ষণের সার্থকতা	৮২
ঔষধ নির্বাচনের পদ্ধতি	৮৩
ঔষধের ক্রিয়াকাল	৮৪
অনুকূল ও অনুপূরক সম্বন্ধ	৮৫-৮৬
প্রতিকূল সম্বন্ধ	৮৭
এন্টিডোট	৮৭
রোগী পরীক্ষা	৮৮
তৃতীয় অধ্যায় ঃ	
ফাস্ট এড বক্সে যে সমস্ত হোমিওপ্যাথিক ঔষধ রাখা আবশ্যিক	৯০
বাহ্য প্রয়োগের ঔষধাবলী	৯১-৯৩

[stamp]

অসুখ ও তার ঔষধ	৯৩-১৫৬
মেটিরিয়া মেডিকা	১৫৭-১৬৩
চতুর্থ অধ্যায় ঃ	
বায়োকেমিক চিকিৎসা প্রণালী	১৬৪
রোগ ও তার চিকিৎসা বায়োকেমিক মতে	১৬৫-১৭০
বায়োকেমিক কম্বিনেশন ঔষধ সমূহ কি কি রোগে ব্যবহৃত হয়	১৭১
পঞ্চম অধ্যায় ঃ	
সাধারণ জিনিসের ঔষধার্থে ব্যবহার	১৭২-১৭৩
ষষ্ঠ অধ্যায় ঃ	
আদর্শ খাদ্য নির্বাচন	১৭৩
ভিটামিন সমূহ	১৭৪-১৭৫
খাদ্য ও তার ক্যালোরিতে মূল্য	১৭৬-১৭৭
আমিষ ভোজীর খাদ্য	১৭৭
নিরামিষ ভোজীর খাদ্য	১৭৮
মুড়ি, চিড়া ও খইয়ের পুষ্টিগুণ	১৭৮
মুড়ির উপকারীতা	১৭৯
মুড়ির অপকারীতা	১৭৯
ক্যালোরি খাদ্য তালিকা	১৮০-১৮৩
শক্তি পরিমাণ	১৮৪-১৮৬
সপ্তম অধ্যায় ঃ	
রক্ত চাপ (Blood Pressure)	১৮৭
পূর্ণ বয়স্ক মানবীর রক্তের নানা কথা	১৮৮-১৮৯

ভারতীয়দের স্বাভাবিক রক্তচাপের তালিকা ১৯০
বিয়ের আগে বর-বধূর রক্ত পরীক্ষা করাবেন ১৯০-১৯১
হিমোফিলিয়া ১৯২
এইড্স একটি মারণ ব্যাধি ১৯২-১৯৩
অষ্টম অধ্যায় ঃ
আধুনিক পরীক্ষা সমূহ ১৯৪-১৯৫
নবম অধ্যায় ঃ
রোগের কথা ১৯৫-১৯৬
দশম অধ্যায় ঃ
দেহের ওজন ও উচ্চতা ১৯৭-১৯৯
দেহের ওজন জানার উপায় ১৯৯
একাদশ অধ্যায় ঃ
শরীর নিয়ে নানা প্রশ্ন ২০০-২১৮
সুস্থ থাকুন সহজে ২১৮-২১৯
দ্বাদশ অধ্যায় ঃ
ধূমপানঃ - আনবিক বোমার চাইতে ভয়ঙ্কর ২২০
মৃত্যুর লক্ষণ ২২২

বর্ণানুক্রমিক রোগের সূচীপত্র

অ

অস্থি আবরণীতে আঘাত জনিত বেদনা — ৯৪
অন্ডকোষের আঘাতে— ৯৫
অস্ত্রোপচারের পর প্রস্রাব বন্ধ হলে— ৯৬
অপারেশনের পর টিউমার— ৯৬
অসাড়ে মলত্যাগ— ৯৭
অস্থিতে আঘাত— ৯৭
অর্বুদ মেদযুক্ত হলে— ৯৭
অজীর্ণ— ১০১, ১২৫
অম্লরোগে— ১০১
অরুচীতে— ১০১
অনিদ্রায়— ১০১
অসাড়ে মূত্রপাত— ১০১
অকাল বার্ধক্য— ১০১
অত্যাধিক উত্তেজক ঔষধ সেবনের
অনিদ্রায়— ১০৬
অর্শের জ্বালা যন্ত্রণায়— ১০৭
অবাধ্য ছেলে মেয়েদের বশে আনা— ১০৭
অস্ত্রোপচারের পর হিমাঙ্গ দেখা দিলে—১০৮
অগ্নিদগ্ধে— ১০৯
অনিদ্রা— ১১০, ১৩৭
অন্ডকোষের বিচি অবরুদ্ধ ১১২
অতিরিক্ত রক্তস্রাব— ১১৪
অসাড়ে মূত্র নিঃসরণ— ১১৭
অম্লপিত্ত বমি— ১২২
অবসন্নতা— ১২৩
অসহ্য বেদনা— ১২৩
অজীর্ণ হেতু পেট ফাঁপা— ১২৫
অস্বাভাবিক ক্ষুধা— ১২৫
অবিদাহী হলুদবর্ণের পাকা সর্দি— ১২৬
অতিরিক্ত স্ত্রী সহবাসে রক্ত মূত্র—১২৬
অতিরিক্ত ইন্দ্রিয় সেবার ফলে মৃগী— ১২৭
অবিরত মিথ্যা কথা বলে— ১২৮
অর্শ— ১২৯, ১৪৭
অপরিমিত ইন্দ্রিয় সেবাজনিত রোগ— ১২৯
অতিরিক্ত বীর্যক্ষয় করে অল্প বয়সে বৃদ্ধ—১২৯
অসাড়ে বাহ্যে— ১৩০
অত্যন্ত নার্ভাস— ১৩৩

অত্যন্ত পচা ঘা— ১৩৪
অনেক দিন রাত জেগে অসুস্থ হলে— ১৩৭
অম্লের সাথে বাত ও সায়েটিকা— ১৪৫
অতিরিক্ত লেখাপড়া বা সেলাই কাজ করে দৃষ্টি শক্তি হ্রাস পেলে— ১৪৮
অনেকক্ষণ তোতলামির পর অতি কষ্টে কথা বলে— ১৪৯
অপরিনত বয়সে চুল পাকলে—১৪২, ১২৪
অতি শীঘ্র বীর্যপাত হয়— ১৫৪
অম্ল, অজীর্ন ও অরুচিতে— ১৫২
অতি সহজে অপমানিত বোধ হলে— ১৫৫

আ

আঙ্গুলে আঘাত— ৯৪
আঘাত জনিত হাড়ের বেদনা— ৯৫
আঘাত লেগে কালো হলে — ৯৫
আগুনে পুড়ে গেলে— ৯৫
আগুনে পোড়া ক্ষতে— ৯৬
আঘাতের পর রক্তস্রাবে—৯৬, ১০৯
আঁচিল ফুলকপির মত হলে— ৯৭
আধ কপালে মাথা ব্যথা—৯৮, ১০৬
আঘাত জনিত— ৯৮
অঞ্জনী— ১০১, ১২৪
আঘাতের পর টিউমার— ১০৭
আঘাত জনিত সংজ্ঞালোপ— ১০৯
আঘাত জনিত অন্ডকোষের ব্যথা— ১০৯
আক্রান্ত স্থান লাল ও চুলকানি— ১০৯
আঙ্গুলের মাথা অবশ হলে— ১১৭
আঁচিল ধ্বংস করতে— ১১৮
আহার শেষ হতে না হতেই বাহ্যে— ১৩০
আতুড়ে শিশুর চোখ উঠলে— ১৩২
আহারীয় দ্রব্যের গন্ধ অসহ্য— ১৩২
আঙ্গুল মচকে গেলে— ১৩৫
আঘাত জনিত ক্ষতে পুঁজ হলে— ১৩৬
আহারের পর বুকের মধ্যে গোলার মতে ঠেলে উঠলে— ১৩৭
আমবাতে মশুর ডালের মতো উদ্ভেদ—১৩৮
আঘাত লেগে পাথরের মতো শক্ত হলে— ১৩৮
আমবাত শীত পড়লেই হয়— ১৩৯
আলকাতরার মতো কালো পায়খানা— ১৪১
আঙ্গুলে ফোস্কার মতো উদ্ভেদ—১৪২
আহারের পর বুঝ ধড়ফড় করলে— ১৪২

ময়দা, আটা, দুধ, ঘি আহার জনিত অজীর্ণ রোগ— ১৪৯
আধ কপালের মাথা যন্ত্রণায়— ১৫২

ই

ইনফ্লুয়েঞ্জা শুষ্ক কাশি—১১১, ১১৫

উ

উদরাময় গ্রীষ্মকালীন— ৯৯, ১০১
উত্তেজক ঔষধ সেবনের ফলে অনিদ্রা—১০৬
উদ্ভেদবসে গিয়ে শ্বাসকষ্ট— ১০৬
উচ্চশব্দ জনিত রোগ— ১১০
উচ্চ রক্তচাপে— ১১২,১১৮,১৫১
উচ্চ জ্বরে ভুল বকে— ১১৬
উদরাময়ের সাথে মুখে ঘা— ১২৯
উচ্চ আশায় নিরাশ হয়ে অসুস্থ ১৩৭
উদরাময়ে অনবরত জল পান করে— ১৪৪
উদরে অস্ত্রোপচারের পরবর্তী বেদনা—১৫৪

ঋ

ঋতুকালীন বেদনা— ১২৩
ঋতুর পূর্বে কামোন্মাদ হলে— ১২৭
ঋতু পরিবর্তনের সময় ব্যথা, কামড়ানি— ১৪৪
ঋতুর পূর্বে গায়ে উদ্ভেদ—১৩৮,১৩৯
ঋতুর সময় মাথা ঘোরে, চোখে ঝাপসা দেখে— ১৩৯
ঋতুকালে স্তন ফোলে বা স্তনে দুগ্ধ সঞ্চার হলে— ১৪৩
ঋতুর সময় ঋতুর পরিবর্তে নাক দিয়ে রক্ত পড়লে— ১৪৪

এ

এনিমিয়া— ১০২
এপেন্ডিসাইটিস— ১০২
একটু মাত্র রোদে মাথা ধরলে—১৪১

ও

ওষ্ঠে জ্বর ঠুঁটো— ১৪৪

ঔ

ঔষধ বহু মাত্রা সেবনে রোগ ও ঔষধের লক্ষণে— ১০৬

ক

কাঁটা, সূচ, পিন ও পেরেক বিদ্ধ হয়ে যাতনা— ৯৪
কাটা ক্ষত শুকাতে— ৯৬
কাশি, শুকনো ও ঘড়ঘড়ে কাশি— ৯৯
কোমরে যন্ত্রণা— ৯৯, ১০২
কোষ্ঠবদ্ধতা— ৯৯, ১২৬, ১৪০
কোষ্ঠবদ্ধতা মহিলাদের— ৯৯
কানপাকা— ১০২,১২৫

কানে কম শোনা— ১০২
কানের যন্ত্রণা— ১০২
কোলাইটিস— ১০৩
কোলাপ্‌স— ১০৩
কালশিরা— ১০৩
কুঁচকি প্রদাহ— ১০৩
কাঁদুনে গ্যাসে শ্বাসরুদ্ধ হলে— ১০৫
ক্যান্থরিস বিফল হলে— ১০৯
কিডনীতে যন্ত্রণা সাথে কোমরে ব্যথা— ১০৯
কাটা ঘা ও ক্ষত— ৯৬
কোষ্ঠবদ্ধতা সহ অর্শ উদরী বা
কটিবাত— ১১১
কর্ণমূল— ১১২
কেশ পতনে— ১১৬
কিশোর কিশোরীদের ব্রণ— ১১৭
কোমর বেদনা— ১১৯
কিডনী স্টোনে— ১২০
ককসিসে বেদনা— ১২০
কুমারী মেয়েদের দুগ্ধস্রাব— ১২৬
ক্রোধের ফলে পেট বেদনা করলে— ১২৭
কটিবাত— ১২৭
কোন জটিল রোগের মূল কারণ যদি
ভয় পেয়ে হয়— ১২৮
কোমরের নিম্নের যে কোন ঘা—১২৯
কোষ্ঠবদ্ধ ও অম্লশূল— ১৩০
কয়লার ধূমে অজ্ঞান— ১৩০
কোথাও যাবার সময় বাহ্যে পেলে— ১৩২, ১৩৯
কাশতে কাশতে চোখ দিয়ে রক্তস্রাব হলে— ১৩২
কর্ণপটহ ছিদ্র হয়ে পুঁজ নির্গত হলে— ১৩৫
কব্জির বাতে— ১৩৫
কাশতে কাশতে শ্লেষ্মার টুকরো ছিটকে বেরিয়ে আসে— ১৩৬
কান কটকটানি বেদনায়— ১৩৬
কেঁচোর মতো কৃমি বাহ্যে বের হলে— ১৩৭
কালির মতো কালো প্রস্রাব হলে— ১৩৮
কুচকী স্থানে দাদ— ১৪০
কুচোকৃমি—১৪০
কোমরের বাত নড়ন চড়নে বৃদ্ধি হলে ব্রাইওনিয়া ব্যর্থ হলে লাইকো দিবেন।
কোমরের বাত প্রাতে বৃদ্ধি পেলে— ১৪৬
কোরিয়া ও প্যারালিসিস— ১৪৬

কোনও রমনী স্থানান্তরে গিয়ে তথায় পূর্বের স্বাস্থ্য ফিরে না পেলে— ১৪৭
কৃমিগ্রস্থ শিশু রোজ রাতে বিছানায় প্রস্রাব করে— ১৪৯
কলেরা, উদরাময় ও আমাশয়—১৫০
কুঁচকি, সন্ধি, উরু-অস্থি ও জানু সন্ধিতে ছিন্ন করে বেদনা বাম দিকে— ১৫৪

খ

খোস প্যাঁচড়া— ১০৩,১৩১
খাবারের গন্ধে বমি— ১০০
খাদ্যে বিষক্রিয়া— ১১৪
খাবার দেখলেই বমি— ১২৩
খাবার ঠিক পরেই পায়খানা—১২৯
খাবার সময় হাঁ করলে কানের ভিতর চিড়িক মারে ১৩০
খেতে খেতে পেট ফুলে উঠলে—১৩৫

গ

গ্লান্ড সমূহের স্ফীতি ও বেদনা—৯৬
গলায় মাছের কাঁটা ফুটলে— ৯৭
গ্রীষ্মকালীন আমাশয়— ৯৭
গলব্লাডারে পাথর— ৯৯
গনোরিয়া— ১০৩
গোড়ালি ব্যথা— ১০৩, ১১৮
গলা ব্যথা— ১০৩
গলা ভাঙ্গা— ১০৩
গুরুপাক ভোজন— ১০৪
গ্যাষ্টিক আলসার— ১০১
গর্ভস্রাবে রক্ত বন্ধ না হলে— ১০৭
গরমে ঘেমে ঠান্ডা জল খেয়ে অসুস্থ— ১০৭
গোড়ালীর গাঁটে বেদনা— ১১৬
গলস্টোন বেদনা— ১১৬
গ্যাস্টো এনটেরাইটিস— ১১৭
গামবয়েল— ১২২
গর্ভাবস্থায় ভয়— ১২৪
গর্ভাবস্থায় মাথা ঘোরা— ১২৪
গলা সুড় সুড় করা— ১২৫
গ্রীষ্মকালে ঠান্ডা পানীয় সেবনে আমাশয় বা উদরাময় হলে— ১২৬
গর্ভাবস্থায় মৃত্যুভয়— ১২৬
গায়কদের স্বরভঙ্গে— ১২৭
গ্লান্ড পাথরের মতো শক্ত হলে— ১৩২
গলার মধ্যে লংকা খাওয়ার মতো জ্বালা— ১৩৫
গায়ের চামড়ার উপর লাল লাল ডোরা ডোরা দাগ ও চুলকানি— ১৩৮
গাড়ীর ঝাঁকুনি বা হাঁটার ফলে রক্তস্রাব— ১৩৯

মৃগীর মত ফিট হলে— ১৪৫
সর্ববিধ হিক্কায়— ১৪৫
স্বামী সহবাসে যোনি দেশে অত্যন্ত স্পর্শাসহিষ্ণু— ১৪৭
স্বামী সহবাসে বঞ্চিত হয়ে ডিম্বকোষের প্রদাহে— ১৪৯
স্ত্রী লোকের স্তন্য দুগ্ধের অল্পতায়— ১৫৩
সঙ্গমকালে অতি শীঘ্র বীর্যপাত— ১৫৪
স্থান পরিবর্তনশীল বেদনা— ১৫৪
সারা দেহে বিশ্রী গন্ধ— ১৫৬
সর্বদা পা নাড়ে— ১৫৬

<u>হ</u>

হাতের কব্জি মচকে গেলে— ৯৪
হাতের তালুতে কাঁটা ফোটায় ধনুষ্টঙ্কারে— ৯৫
হিলডায়েরিয়া— ১০০
হঠাৎ পেট ব্যথা— ১০০
হাঁচি সহকারে সর্দি— ১০৫
হৃৎপিন্ডকে শক্তিশালী করতে—১০৬
হামের পরে কাশি— ১০৮
স্থির থাকলে হৃৎপিন্ডের কাঁপুনি— ১০৯
হিক্কা— ১০৯
হিমাঙ্গ— ১০৯
হাঁপানী— ১১০, ১৩০
হাঁপানীর অবসান ঘটায়— ১১১
হার্টের অসুখ— ১১১
হুপিং কাশি— ১১৬, ১৩৯
হাঁটু ফুলে গেলে— ১১৬
হাত পায়ের আঙ্গুলে knotty হলে—১১৬
হিল ও উরুতে মচকানো ব্যথা—৮৯
হাঁটুতে ঠোকাঠুকি— ১১৭
হাতের তালু ও পায়ের তালু চুলকালে— ১১৭
হৃৎশূলে— ১১৮
হুপিম কাশিতে— ১১৮
হাতের আঁচিল— ১১৯
হার্ট টনিক— ১২০
হেয়ার ডাইসে এলার্জি— ১২০
হাঁচি— ১২৩
হার্পিস— ১২৩
হাজা বা পাকুই— ১২৯, ১৩২
হতাশা— ১২৪
হাঁটু প্রদাহ— ১২৬, ১৩১
হাতে বা বদনে আঁচিল হলে— ১২৭
হাতে ও হাতের কব্জি বাতে আক্রান্ত হলে— ১২৭
হাঁটতে গিয়ে বার বার পড়ে গেলে— ১২৮
হাত, পা ও বগল ঘামে— ১২৯

মৃগীর মত ফিট হলে— ১৪৫
সর্ববিধ হিক্কায়— ১৪৫
স্বামী সহবাসে যোনি দেশে
অত্যন্ত স্পর্শাসহিষ্ণু— ১৪৭
স্বামী সহবাসে বঞ্চিত হয়ে ডিম্বকোষের
প্রদাহে— ১৪৯
স্ত্রী লোকের স্তন্য দুগ্ধের অল্পতায়— ১৫৩
সঙ্গমকালে অতি শীঘ্র বীর্যপাত— ১৫৪
স্থান পরিবর্তনশীল বেদনা— ১৫৪
সারা দেহে বিশ্রী গন্ধ— ১৫৬
সর্বদা পা নাড়ে— ১৫৬

হ

হাতের কব্জি মচকে গেলে— ৯৪
হাতের তালুতে কাঁটা ফোটায়
ধনুষ্টঙ্কারে— ৯৫
হিলডায়েরিয়া— ১০০
হঠাৎ পেট ব্যথা— ১০০
হাঁচি সহকারে সর্দি— ১০৫
হৃৎপিন্ডকে শক্তিশালী করতে—১০৬
হামের পরে কাশি— ১০৮
স্থির থাকলে হৃৎপিন্ডের কাঁপুনি— ১০৯
হিক্কা— ১০৯
হিমাঙ্গ— ১০৯
হাঁপানী— ১১০, ১৩০
হাঁপানীর অবসান ঘটায়— ১১১
হার্টের অসুখ— ১১১
হুপিং কাশি— ১১৬, ১৩৯
হাঁটু ফুলে গেলে— ১১৬
হাত পায়ের আঙ্গুলে knotty হলে—১১৬
হিল ও উরুতে মচকানো ব্যথা—৮৯
হাঁটুতে ঠোকাঠুকি— ১১৭
হাতের তালু ও পায়ের তালু
চুলকালে— ১১৭
হৃৎশূলে— ১১৮
হুপিম কাশিতে— ১১৮
হাতের আঁচিল— ১১৯
হার্ট টনিক— ১২০
হেয়ার ডাইসে এলার্জি— ১২০
হাঁচি— ১২৩
হার্পিস— ১২৩
হাজা বা পাকুই— ১২৯, ১৩২
হতাশা— ১২৪
হাঁটু প্রদাহ— ১২৬, ১৩১
হাতে বা বদনে আঁচিল হলে— ১২৭
হাতে ও হাতের কব্জি বাতে আক্রান্ত
হলে— ১২৭
হাঁটতে গিয়ে বার বার পড়ে গেলে— ১২৮
হাত, পা ও বগল ঘামে— ১২৯

হস্ত মৈথুন জনিত ব্রণ— ১২৯
হাতের তালু ও পায়ের তলায় ফোস্কার মত উদ্ভেদ— ১৩৩
হৃৎপিন্ড যেন কেউ চেপে ধরছে ও ছেড়ে দিচ্ছে— ১৩৩
হাঁটুর পুরাতন প্রদাহ— ১৩৪
হাড় পুষ্ট না হলে— ১৩৪
হাড় ভেঙ্গে গেলে— ১৩৪
হঠাৎ স্মৃতিশক্তি লোপ পেলে—১৩০
হাঁটার ফলে পায়ের তলায় বা গোড়ালীতে ক্ষত— ১৪৩
হাতের তালুর পশ্চাদভাগে একজিমা— ১৪৪
হাঁচতে কাশতে অসাড়ে প্রস্রাব— ১৪৪
হঠাৎ প্রস্রাবের বেগ হলে— ১৪৪
হাম রোগের পর কাশি— ১৪৯
হাঁপানীর শ্বাসকষ্ট কমাতে— ১৫১
হাতের কব্জি, আঙ্গুলের গাট ও গোড়ালী ব্যথা— ১২৯
হাজা বা পাকুই— ১২৯
হাড় ভেঙ্গে গেলে— ১৩৪, ১৪৯
হাড় পুষ্ট না হলে— ১৩৪
হাঁটুর প্যাটলা স্থানভ্রষ্ট হলে— ১৩৫
হাত পায়ের তলায় একজিমা— ১৩৮
হাঁটুর বাতে— ১৩৮
হাতের তালু, পায়ের তালুতে পুড়ে যাবার মত জ্বালা— ১৪১
হিক্কায় নাক্স ব্যর্থ হলে— ১৪৫
হিক্কা কিছুতেই না কমলে— ১৪৫
হাড়ের স্ফীতিতে— ১৪৫
হার্নিয়া— ১৪৫
হাতের কব্জি সন্ধিতে সংহত পদার্থ সঞ্চয়ের প্রবণতা— ১৫৫
হাঁটু ও গুলফ সন্ধিতে বেদনা—১৫৬
হাঁপানী শুলেই বাড়ে— ১৫৬

ক্ষ

ক্ষুধাহীনতা— ১১৯
ক্ষত চিহ্ন দূরীকরণ— ১২৭
ক্ষতে গ্যাঁজের মত উৎপত্তি হলে— ১২৮
ক্ষতে মাংসাঙ্কুর হলে— ১৩২
ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গাঁটে বাত বেদনা— ১৩৫
ক্ষমতাহীন অথচ স্ত্রী সহবাসের ইচ্ছা—১৪৮
ক্ষুদ্র ক্রিমি মলদ্বারে সুড়সুড় করে— ১৪৯
ক্ষৌর কুন্ড ও ব্রণ— ১৪৯

প্রথম অধ্যায় ঃ

শতায়ু হবার চেষ্টা করুন

প্রাচীনকালে শতায়ু হবার আশীর্বাদ প্রচলিত ছিল। প্রকৃতপক্ষে স্বাস্থ্যের পক্ষে প্রয়োজনীয় সব নিয়মকানুন মেনে চললে শতায়ু হওয়া অসম্ভব নয়।

ভাল খাদ্য খেলে শতায়ু হওয়া যাবে আর এর অভাবে শতায়ু হওয়া যাবে না একথা মোটেই ঠিক নয়। ভাল খাদ্য বলতে কেবল দামী খাদ্য মাছ, মাংস, ডিম, দুধ ঘি, মাখন ইত্যাদি বোঝায় না। ফল-মূল, ছোলা অঙ্কুরীত, মুগ অঙ্কুরীত, মটর ভিজা, পাকা টমেটো, কড়াইশুঁটি, মটর শুঁটি, আলু, কলা, ঢেড়শ্, পালংশাক, বেগুন, পটল, লাউ, শশা, সিম ইত্যাদি সেদ্ধ করে একটু নুন মিশিয়ে খেলে এমন কিছু খরচ পড়ে না।

খাদ্য বলতে আমরা তৈল, ঘি মিশ্রিত ব্যাঞ্জন, মুখরোচক ফাস্ট ফুড, আর মাছ, মাংস, ডিম বুঝি। এই ধারনাটা আমাদের ভুল।

আমরা কতকগুলি সাধারণ নিয়ম মেনে চললে শতায়ু হতে পারি। কিন্তু আমরা তা করি না। আমরা টাকার পেছনে ছুটি আর স্বাস্থ্য নষ্ট করি। কিন্তু তারপরে টাকা ব্যয় করেও স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করতে পারি না।

একজন ডাক্তার বলেছিলেন Man loses his health to regain wealth and loses that wealth to regin that wealth but in vain, অর্থাৎ **মানুষ অর্থ উপার্জন করতে স্বাস্থ্য নষ্ট করে এবং সেই অর্থ খরচ করে স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করতে চেষ্টা করে কিন্তু বৃথা চেষ্টা।**

শতায়ু হবার চেষ্টা একটা সাধনা। মরে গেলে পরজন্মে কি লাভ হবে তা নিয়ে দার্শনিকরা চিন্তা করতে পারেন- কিন্তু তা চিকিৎসা শাস্ত্রের বহির্ভূত। **চিকিৎসা শাস্ত্র বলছে আপনি দীর্ঘায়ু হবার চেষ্টা করুন। শতায়ু হোন, কি কি করলে শতায়ু হবেন, তা এবার আলোচনা করছি।**

দৈনিক স্বাস্থ্যবিধি পালনঃ

১। সকালে সূর্য ওঠার পূর্বে ঘুম থেকে উঠবেন এবং রাত ১০ থেকে ১১টার মধ্যে ঘুমোবেন।

২। প্রতিটি সুস্থ সবল মানুষের রোজ ৮ ঘন্টা ঘুম আবশ্যক। শিশুদের ১০/১২ ঘন্টা আর বৃদ্ধদের ৫/৬ ঘন্টা। খুব ভোরে উঠে রোজ ৪/৫ কিলো মিটার হাঁটুন।

৩। ফাঁকা জায়গায় দাঁড়িয়ে উদীয়মান লাল সূর্যোদয় দেখুন ৮/১০ মিনিট। ঘরে ফিরে ২ খানা বিস্কুট ও ১ গ্লাস জল পান করুন। চোখ চিরকাল ভাল থাকবে।

৪। সকালে রোজ ভালভাবে চোখ, মুখ-হাত-পা ধৌত করুন। ভাল করে দাঁত মাজুন। দাঁত রাতে খাবার পর মাজলে আজীবন দাঁত ভাল থাকবে। রাতে মাজলে সকালে দাঁত না মাজলেও চলে।

৫। রোজ স্নান করবেন। শীতকালে গায়ে উষ্ণ জল স্নানে ব্যবহার করতে পারেন। রোজ স্নান না করলে খোঁস, পাঁচড়া প্রভৃতি চর্মরোগ হয়, ব্লাড প্রেসার বাড়ে, রাতে ঘুম ভাল হয়না।

৬। গ্রীষ্মকালে রাতে শোবার পূর্বে নাভির নীচের অংশ ধুয়ে শোবেন। এতে ঘুম ভাল হবে এবং কাম-উত্তেজনা কম থাকবে। যুবকদের স্বপ্নদোষ হবে না।

৭। খাবার সময় কথা বলবেন না। ভাল করে চিবিয়ে খাবেন।

৮। যে ঋতুতে যে সকল তরিতরকারী, ফল, শাক-সবজী পাওয়া যায় তাই তৃপ্তি সহকারে খাবেন। ফল-ফলাদি দুপুর ১২টার মধ্যেই খাবেন। দুপুরের পরে ফল না খাওয়াই ভাল।

৯। খাবার পর অন্তত ১০০ পা হাঁটবেন। দুপুরে খাবার পরে একটু বিশ্রাম না করে অফিসে ছুটবেন না। মনে রাখবেন " আহারান্তে যে দৌড়ে যায়, মৃত্যু তার পশ্চাদে ধায়।"

১০। মন প্রফুল্ল রেখে খাবেন। কখনো রাগ, শোক, দুঃখ, ভয়, বিরক্তি মনে নিয়ে খাবেন না। তা স্বাস্থ্যের পক্ষে ভীষণ ক্ষতিকর।

১১। রোজ ৮ ঘন্টার বেশী দৈহিক ও মানসিক পরিশ্রম না করাই ভাল। রোজ ৮ ঘন্টা পরিশ্রম, ৮ ঘন্টা বন্ধুবান্ধব নিয়ে নির্মল আনন্দ হাসি তামাশা ব্যায়াম ও খেলাধূলা করবেন।

১২। সব সময় স্ফূতিপূর্ণ মনে থাকবেন। রোজ ১০/১৫ মিনিট বন্ধুদের নিয়ে হাসুন। হাসলেই রোগ সারে-এ হাসির কথা নয়।

১৩। বিড়ি, সিগারেট, মদ, জর্দা ইত্যাদি নেশা করবেন না। করলেও এত কম করবেন, যেন তা স্বাস্থ্যের ক্ষতি না করে।

১৪। রোজ অন্তত ১ বার মল ত্যাগ করবেনই। যাদের রোজ মলত্যাগ হয় না তারা সকালে ঘুম থেকে উঠেই ৭/৮ মিনিট থুতনি ঘসুন। এতে রোজ পায়খানা হবেই।

১৫। রোজ নির্দিষ্ট সময়ে আহার করবেন।

১৬। রোজ ২ বার আহার ও ২বার টিফিন করবেন।

১৭। বেশী বয়সে একাদশীতে উপবাস এবং পূর্ণিমা-অমাবস্যায় নিশিপালন করলে শারীরিক দিয়ে ভালই থাকবেন।

১৮। রোজ কিছুটা ব্যায়াম করবেন। খালি হাতে ব্যায়াম বা আসন খুব উপকারী। বয়স বেশী হলে ভ্রমণ করবেন। রোজ ব্যায়াম না করে শুধু মাথার খাটুনি করলে বহুমূত্র ও উচ্চরক্ত চাপসহ নানা রোগ দেখা দিবে।

১৯। কখনও দুঃখ, শোক, ক্রোধে ভেঙ্গে পড়বেন না। মনকে সব সময় স্ফূর্তিতে রাখতে চেষ্টা করবেন।

২০। যাদের বয়স ৫০/৬০ বছরের বেশী হয়েছে তাদের মাংস, ডিম না খাওয়াই ভাল। তারা ভাত, রুটি, ডাল, তরকারী, সবজি, ফল, টক দই, ঘোল, লেবু ইত্যাদি খাবেন।

২১। ত্রিফলাচূর্ণ সকালে খেলে কোষ্ঠ পরিষ্কার হবে।

২২। রোজ ২/৩ বার প্রাণায়াম করবেন। এই বিধানগুলি মেনে চললে শতবর্ষ আয়ু লাভ হবে।

দ্বিতীয় অধ্যায় ঃ

হোমিওপ্যাথি কি ?
কত দিনের ?

হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসার পথ প্রদর্শক মহাত্মা হ্যানিম্যান ১৭৯০ সালে কালেন সাহেবের এলোপ্যাথিক মেটিরিয়া মেডিকা ভাষান্তর করতে করতে উক্ত গ্রন্থে সিংকোনা বা কুইনাইনের গুণ বর্ণনায় এক স্থানে দেখতে পেলেন যে, ‘‘পেরুভিয়ান বার্ক বা সিংকোনা ছাল সেবন করলে কম্প জ্বর উৎপন্ন হয়। কিন্তু সাবধানতার সাথে ব্যাবহার করতে হয়।’’ এই বাক্যটি হ্যানিম্যানের মনকে ভাবিয়ে তুলল। তিনি চিন্তা করতে লাগলেন যে, যে সিংকোনা দ্বারা কম্প জ্বর আরোগ্য হয়, সেই সিংকোনা সেবন করলে কেমন করে কম্প জ্বর উৎপন্ন হতে পারে? সত্য অন্বেষণকারী হ্যানিম্যান উক্ত বিষয়ে গভীর চিন্তা ও গবেষণা আরম্ভ করলেন এবং পরীক্ষা করার জন্য স্বয়ং ৪ ড্রাম কুইনাইন সেবন করে দেখলেন যে সিংকোনায় জ্বর উৎপন্ন হয়ে উহা অতিশয় বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়ে ও বহুক্ষণ স্থায়ী হবার পরে নির্মূল হলো। জ্বর প্রথমে বৃদ্ধি পেয়ে ক্রমশ বিদূরিত হলো দেখে তিনি তখন ক্রমে ক্রমে মাত্রা কমাতে আরম্ভ করলেন, ততই জ্বর বৃদ্ধি না হয়ে সামান্যকারে প্রকাশ পেয়েই অতি সত্বর স্থায়ীভাবে চলে যেতে লাগল। ইহা দেখে তিনি এই চরম সিদ্ধান্তে উপনীত হলেন যে, **‘সম সমং সময়তি’** অর্থাৎ **যে ঔষধ স্থূলমাত্রায় সেবন করলে যে রোগ বা লক্ষণ সমূহ উপস্থিত হয়, কোন কারণবশতঃ উৎপন্নতাদৃশ লক্ষণযুক্ত রোগে সেই ঔষধ সূক্ষ্ম মাত্রায় সেবন করলে সেই রোগ আরোগ্য হয়।** তিনি এই অভিনব মত প্রকাশ করে চিকিৎসা জগতে যুগ পরিবর্তন করেছেন। পূর্ব প্রচলিত চিকিৎসাকে এই মত হতে পৃথক করার জন্য তিনি ইহার নাম রাখলেন হোমিওপ্যাথি বা সদৃশ চিকিৎসা আর উহার নাম দিলেন এলোপ্যাথিক বা বিসদৃশ চিকিৎসা। তিনি প্রমাণ করেন যে, হোমিওপ্যাথি আনুমানিক বা কাল্পনিক বিষয় নয়। ইহা যুক্তিপূর্ণ ও মহা সত্যের উপর প্রতিষ্ঠিত। **তিনি এই সরল সত্য মতের ব্যাখ্যা ‘অর্গানন’ নামক গ্রন্থে লিপিবদ্ধ করে গেছেন।**

প্রশ্নোত্তরে অর্গানন সার সংগ্রহ

প্রশ্নঃ ১। অর্গানন কাকে বলে ?

উত্তর ঃ কোন প্রকার নূতন বিজ্ঞান আবিষ্কারকালে যে সকল বিজ্ঞান সম্মত যুক্তি, সঙ্গত উপদেশ বা মতামত প্রয়োজন হয়, সেই সকল যে পুস্তকে লেখা আছে তাকে অর্গানন বলে। (A code of principles for investigating a science)

প্রশ্নঃ ২। হোমিওপ্যাথিক অর্গানন বা অর্গানন অব দি আর্ট অব হিলিং (Organon of the Art of Healing) **কাকে বলে ?**

উত্তরঃ হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসা বিজ্ঞান আবিষ্কার কালে যে সকল যুক্তিতর্ক ও উপদেশাবলী প্রয়োজন হয়েছিল, সেই সমস্ত মহাত্মা হ্যানিম্যান যে পুস্তকে লিখে গিয়েছেন তাকে হোমিওপ্যাথিক অর্গানন বা অর্গানন অব দি আর্ট অব হিলিং বলে।

প্রশ্নঃ ৩। অর্গানন না পড়লে কি হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসা করা চলে না ?

উত্তরঃ না, অর্গানন পাঠ না করলে প্রকৃত হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসক হওয়া যায় না। ইহা না পড়লে চিকিৎসা করে যাওয়া আর অন্ধকারে হাতড়াইয়ে চলা একই কথা। কোরাণ শরিফ পাঠ না করলে ও তার বাণী পালন না করলে যেমন প্রকৃত মুসলমান হওয়া যায় না, বেদ বাক্য মান্য না করলে যেমন প্রকৃত হিন্দু হওয়া যায় না, বাইবেলের উপদেশ মত না চললে যেমন প্রকৃত খ্রীষ্টান হওয়া যায় না, সেরূপ অর্গানন না পড়লে প্রকৃত হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসক হওয়া যায় না। মোট কথা, প্রথমতঃ অর্গানন পাঠ না করলে হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসকের জ্ঞান-চক্ষু প্রস্ফুটিত হয় না।

প্রশ্নঃ ৪। অর্গানন পড়লে কি কি বিষয় জানতে পারা যায় বা শিক্ষা হয় ?

উত্তরঃ চিকিৎসকের প্রধান কর্ত্তব্য কর্ম্ম কি, জীবনী শক্তি কাকে বলে, জীবনী

চোখের তারায় আঘাত লাগলে বা হাড় ভেঙ্গে গেলে সিমফাইটাম ৩০ রোজ ৪ বার দিবেন। হাড়ের আঘাতে সিমফাইটামের সাথে ক্যাল্কে ফস পাল্টাপাল্টিভাবে ২+২ = ৪ বার দিবেন এবং সিমফাইটাম Q বাহ্যিকভাবে লাগাবেন । একভাগ Q এর সাথে ৮ / ১০ ভাগ পরিশ্রুত জল মিশিয়ে নিলেই বাহ্যিক ব্যবহারের লোশন তৈরি হবে। এতে দু'সপ্তাহের মধ্যে ভাঙ্গাহাড় জুড়ে যাবে।

আঘাত জনিত হাড়ের বেদনায় হাইপেরিকাম ২০০ ও সিমফাইটাম ২০০ মিশিয়ে রোজ ৩ বার খেতে দিবেন। ৭ দিনেই আরাম হবে।

মৌমাছি বা বোলতার কামড়ে অসহ্য বেদনা হলে এবং ফুলে উঠলে এপিসমেল Q লাগাতে ও ৩০ ঘন ঘন খেতে দিবেন।

হাতের তালু এবং পায়ের তলায় কাঁটা ফোটার পর ধনুষ্টঙ্কার হলে সিকিউটা ৬ / ৩০ ঘন ঘন খেতে দিবেন।

মাথায় আঘাত লেগে কোন কষ্টকর ব্যাধি হলে নেট্রাম সালফ উচ্চশক্তি ১৫ দিন বা একমাস অন্তর দিবেন। আরাম হবেই।

অন্ডকোষের বা স্তনের আঘাতে কোনিয়াম ৩০ / ২০০ রোজ ৪ বার বা ২ বার খেতে দিবেন।

ধারালো অস্ত্রে কেটে গেলে স্ট্যাফিসেগ্রিয়া Q লাগাতে ও ৩০ দৈনিক ৪ বার খেতে দিবেন।

নব বিবাহিতা বধূর ব্যর্থ মূত্র কষ্টে স্ট্যাফিসেগ্রিয়া ৩০ রোজ ৪ / ৫ বার দিবেন।

কোন স্থানে আঘাত লাগার পর ঐ স্থান কালো হয়ে গেলে সালফিউরিক এসিড ৩০ রোজ ৪ বার করে খেতে দিবেন।

আগুনে পুড়ে গেলে ক্যান্থারিস Q এর লোশন বাহ্যিক ব্যবহার করুন ন্যাকড়া ভিজিয়ে এবং ৬ / ৩০ শক্তি ঘন ঘন খেতে দিবেন।

আগুনে পোড়া ক্ষত ক্যান্থারিসে না সারলে কস্টিকাম ৩০ রোজ ৩ বার খেতে দিবেন।

অস্ত্রোপচারের পর প্রস্রাব বন্ধ হলে কস্টিকাম ৩০, ১ ঘন্টা অন্তর খেতে দিবেন। এতে প্রস্রাব হবে।

যে কোন ক্ষত স্থানে অতিরিক্ত পুঁজ জমলে সাইলেসিয়া ২০০ রোজ ২ বার খেতে দিবেন এতে না সারলে ক্যাল্কে-সালক উচ্চশক্তি খেতে দিবেন।

আগুনে পোড়া স্থানে খুব ব্যথা, টাটানি ও পুঁজ জমলে হিপার সালফার ৩০ রোজ ৩/৪ বার খেতে দিবেন।

গ্লান্ডসমূহের স্ফীতি ও বেদনায় কোনিয়াম ২০০ রোজ ২ বার খেতে দিবেন।

মস্তকে আঘাত লাগার পর সংজ্ঞাহীন বা কোমা হলে ওপিয়াম বা হেলেবোরাস ৩০ খেতে দেবেন।

পোড়াস্থানে গ্যাংগ্রিন হলে আর্সেনিক অ্যালবাম ৩০ রোজ ৩ বার খেতে দিবেন।

জুতো ব্যবহারে পায়ের আঙ্গুলে ফোস্কা পড়লে ও তথায় অসহ্য যন্ত্রণা হলে এলিয়াম সেপা ৩০ রোজ ৩ / ৪ বার খেতে দিবেন।

কাটাক্ষত শুকাতে ক্যালেন্ডুলা Q এর লোসন ক্ষতে তুলোয় করে লাগান ও ৩০ শক্তি রোজ খেতে দিবেন।

কোন স্থানে অপারেশনের পর টিউমার হলে লিডমপল উচ্চশক্তি দিবেন ১৫দিন বা ১ মাস অন্তর।

আঘাতের পর অতিরিক্ত রক্তস্রাবে মিলিফোলিয়াম ৩০ শক্তি ঘন ঘন দিবেন।

নখের কোন ছিঁড়ে গিয়ে পচে গেলে হাইপেরিকাম ২০০ রোজ ২ / ৩ বার দিবেন। দপ দপে বেদনায় বেলেডোনা ৩ এবং ক্যামোমিলা ৩০ রোজ ৩/ ৪ বার খেতে দিবেন।

গলায় মাছের কাঁটা ফুটে থাকলে এনাগেলিস ২০০ শক্তির ২ / ৩ ডোজ খেতে দিন ১ ঘন্টা অন্তর। বেশী বেদনা করলে হিপার সালফার ৩০ / ২০০ খেতে দিবেন।

বজ্রপতনে মৃতবৎ হলে ওসিমাম শ্যাঙ্ক Q রোগীর শরীরে মালিশ করুন এবং কেলিফস, 6x ম্যাগফস 6x ও ক্যাল্ককফস 6x ২+২+২= ৬ টি করে ট্যাবলেট ১০/ ১৫ মিঃ অন্তর গরম জলে খেতে দিবেন।

অসাড়ে মলত্যাগ এলোজ ২০০ প্রতিবার পায়খানার পরে দিবেন। ব্যর্থ হলে পডোফাইলাম ২০০ ঐভাবে দিবেন।

হাড়ে পচন ধরলে এসিড ফ্লুরিক ২০০ রোজ ১ বার দিবেন।

অস্থিতে আঘাত লাগলে রুটা ৩০ রোজ ৪ বার দিবেন। কয়েক দিন পরে সিমফাইটাম ৩০ রোজ ৪ বার দিবেন।

অর্বুদ মেদযুক্ত হলে ক্যালকেরিয়া কার্ব ২০০ ৩ দিন অন্তর দিবেন বা ৭ দিন অন্তর দিবেন।

আঁচিল ফুলকপির মত হলে থুজা IM ৭দিন অন্তর দিবেন। মুখের আঁচিলে কস্টিকাম IM ৭দিন অন্তর দিবেন।

রক্ত আমাশয় ইপিকাক ৩০ প্রতিবার পায়খানার পরে দিবেন।

সাদা আমাশয় মার্কসল ৩০ ঐভাবে দিবেন।

গ্রীষ্মকালীন আমাশয় কুরচি Q ৮ / ১০ ফোঁটা ঐভাবে দিবেন।

শীতকালীন আমাশয় আটিষ্টা ইন্ডিকা Q ঐভাবে দিবেন।

বর্ষাকালীন আমাশয় ডালকামরা ৩০ ঐ ভাবে দিবেন।

সবুজ রংয়ের আমাশয় মার্ক ডালসিস ৩০ ঐভাবে দিবেন।