Souvenir

19th All Orissa Conference of SRI AUROBINDO MEDICAL ASSOCIATION

SOUVENIR

19TH ALL ORISSA CONFERENCE
of
Sri Aurobindo Medical Association

13th & 14th September 2008

MATRUBHABAN

SRI AUROBINDO MARG, CUTTACK-753 013

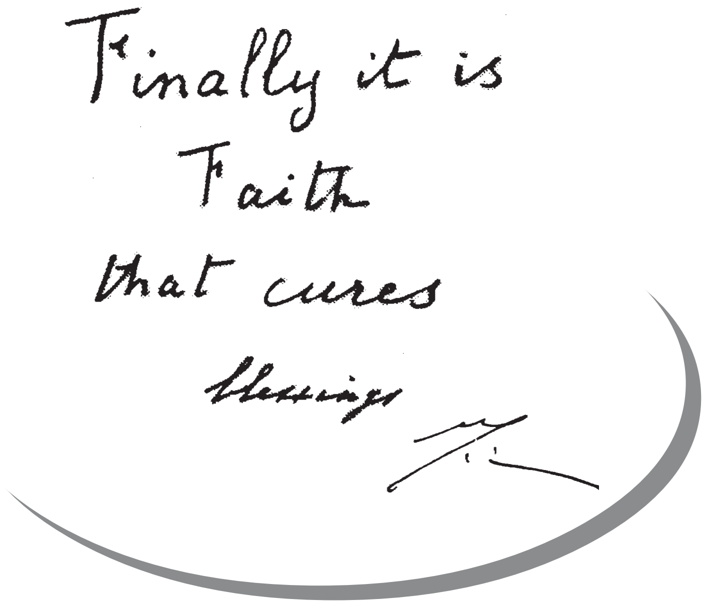
e-mail: matrubhaban@bsnl.in

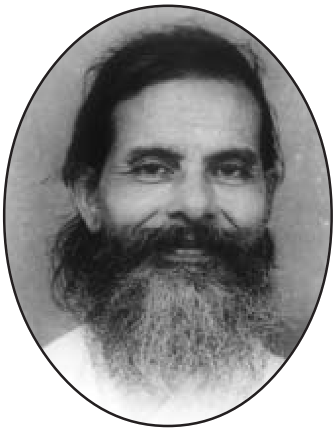
visit us at : www.matrubhaban.com

Ph. : (0671) 2344338, 2340718

CONTENTS

- FROM THE MOTHER AND SRI AUROBINDO
- SKIN : A FEW REFLECTIONS FROM THE YOGA'S VIEW
- EACH MAN IS A CASE BY HIMSELF
- CAN LEPROSY BE ERADICATED ?
- LEPROSY
- YOGA-THERAPY OF SKIN DISEASES
- ENVIRONMENT AND SKIN
- SKIN CHANGES IN PREGNANCY
- NATUROPATHY IN SKIN DISEASE
- SKIN MANIFSTATION OF SYSTEMIC DISEASES
- ROLE OF AYURVED IN THE MANAGEMENT OF SKIN DISEASE
- AN APPROACH OF HOMOEOPATHY THERAPY IN SKIN DISEASES
- SKIN.....LET IT REMAIN HEALTHY
- COMMON SKIN DISEASES, ITS MANAGEMENT AND PREVENTION
- ଚମ ବଖାଣୁଚି ନିଜ କାହାଣୀ
- ଚର୍ମ ରୋଗ (Skin Disease)
- ଆମର ତ୍ୱଚା ଓ ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ
- ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାରେ ଚର୍ମରୋଗ ଓ ତା'ର ନିରାକରଣ
- ଆୟୁର୍ବେଦରେ ତ୍ୱକ୍ ଶୋଧ ଏବଂ ତାର ଉପଚାର
- ଚର୍ମରୋଗ - ଶରୀରରେ ବିଷକ୍ରିୟାର ଏକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା
- ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ମୁଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରୋଗ ନିରାକରଣ
- ଚର୍ମରୋଗ- ଶ୍ୱିତ୍ର (Leukoderma)
- ଅବାସ୍ତବରୁ ବାସ୍ତବ
- ଚର୍ମ ରୋଗର କାରଣ ଓ ପ୍ରତିକାର
- ବିଶ୍ୱାସ ! ପାଦୁକ ପାଣିରେ ଚିକିତ୍ସା
- ଚର୍ମରୋଗ କେବଳ ଚର୍ମ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ନୁହେଁ
- ସର୍ବରୋଗହାରୀ ମହୌଷଧି - ମା
- ଜାମେଣା ଓ ଗଡ଼ସାହି ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ଆଚରଣ
- REPORT OF SRI AUROBINDO MEDICAL ASSOCIATION ACTIVITIES 2007-2008





ପୂଜ୍ୟ ବାବାଜି ମହାରାଜଙ୍କ ବାଣୀ

"ସବୁ ମତାମତ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଚାଲିଗଲେ ଭଗବାନଙ୍କର ଯଥାର୍ଥ ଇଚ୍ଛାର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିପାରିବ। ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରୁ ଉଠି ଯିବାର ଉପାୟ ହେଉଛି ପରସ୍ପର ଭିତରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣା ରଖିବ। ବିବାଦ ନ କରି, କୌଣସି କଳିତକରାଳ ନ କରି ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରଖିବ। ଏ ଯୋଗର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିଷୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନ ହୋଇପାରିଲେ ତା'ର ବୁଝିବାକୁ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହେବନି। ଏ ଯୋଗର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଆନ୍ତରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ। ଅନ୍ତରାତ୍ମାର ସମ୍ବନ୍ଧ ହିଁ ଚିରସ୍ଥାୟୀ।"

PRAYER

FOR 19TH SAMA CONFERENCE - 2008

At the Lotus Feet of
The Divine Mother & Sri Aurobindo

Sweet Mother.

Pranams at Thy Lotus Feet,

The 19th All Orissa Conference of Sri Aurobindo Medical Association is going to be held at Matrubhaban on 13th and 14th September 2008. This year the theme is on 'Integral Approach to Skin Problems'. Experts from all medical disciplines will give their deliberations on the theme. Sri Aurobindo Health Squad members, Sri Aurobindo Study Circle members and organisers as well as doctors and medical students of various disciplines, will be attending the two day activity.

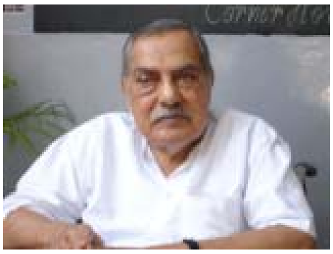
Praying Mother for Thy Grace, Presence, Guidance, Blessings and Will to prevail over the preparations for the throughout the Conference and make it a means for the participants to evolve into the total Truth in this domain.

Offering all to Thee-

Thy Children
Members of Sri Aurobindo Medical Association
Matrubhaban, Cuttack

Pranab Kumar Bhattacharya
Department of Physical Education
SRI AUROBINDO ASHRAM

Telegram:
SRI AUROBINDO - PONDICHERRY



Date :12.06.2008

Message

Dear Shyama didi,

I am glad to hear that you are holding the 19th All Orissa Conference of Sri Aurobindo Medical Association on, "Integral Approach to Skin Problems" on the 13th and 14th September 2008.

It is said that the face is the mirror of a man. So it can also be said that the good or bad condition of the skin depends on the well-being of our inner organs. Especially when there is malfunctioning of the liver and kidney it reflects badly on the skin. So to treat the skin generally the affected organs are also treated, along with superficial treatment given directly.

In this conference many highly knowledgeable persons will be speaking on skin problems and their remedies, my knowledge in this regard is limited.

Sending Mother's Ashirvadi, along with my very best wishes to you and all the participants. I wish the Conference to be a success.

your's affly
'Dada'

Amal Kiran
Sri Aurobindo Ashram

Date :30.08.2008

8.30 P.M.

Message

Make up your mind never to fall sick. Then you will learn to become healthy, wealthly and wise.

(Amal Kiran)

Prof. D.B. Bisht,
Ex-DGHS,
Ex-South Asian Regional Consultant WHO
Sri Aurobindo Ashram
Pondicherry - 605002

Message

Grateful thanks and wishing all of you a great Success.

D.B. Bisht

C.N. Shrarma
Sri Aurobindo Ashram
Pondicherry - 605002

Message

I am glad to hear that you are going to observe the 19th All Orissa Conference of the Sri Aurobindo Medical Association of Orissa at Cuttack on 13th and 14th September 2008.

I appreciate your endeavour to apply the vision of Sri Aurobindo and explore its support to the problem of health and healing. If translation of Sri Aurobindo's vision has to aspired for then human life must be fortified and expanded. The problem of health and longevity is directly linked with such a possibility. Apart from drugs collected from outside world and applied to healing, doctors are required to support the basic entity called life by directing their attention to the subjective aspect of human nature which is so well linked with the visible universe. This is the direction to which yoga points out. We are fast moving towards that.

I am glad that doctors in Orissa are earnestly seeking to open in that direction. I pray to The Divine Mother for Blessing their endeavour.

(C.N.Sharma)

A.S. Dalal

Pondicherry

Date: 5th July, 2008

Message

Dear Dr. Shyama Kanungo,

The passage below may be of interest to people attending the 19th All Orissa Conference of Sri Aurobindo Medical Association.

With best wishes for a successful conference.

Yours sincerely,

A.S. Dalal

"Cure of Illness by Yogic Force"

There are certain regions which offer a much stronger resistance than others to the action of the Yogic forces, and the illnesses affecting them are harder to cure. They are those parts that belong to the most material layers of the being, and the illnesses that pertain to them, as, for instance, skin diseases or bad teeth. Sri Aurobindo spoke once of a Yogi who, still enjoying robust health and a magnificent physique, had been living for nearly a century on the banks of the Narmada. Offered by a disciple medicine for a toothache, he observed, in refusing, that one tooth had given him trouble for the last two hundred years. This Yogi had secured so much control over material nature as to live two hundred years, but in all that time he had not been able to conquer a toothache.

Collected Works of the Mother 3:90 **The Mother**

Sri Sanatan Bisi
Hon'ble Minister of State
Department of Health & Family Welfare
Orissa, Bhubaneswar

Message

I am glad to know that the 19th All Orissa Conference of Sri Aurobindo Medical Association is going to be held at Matrubhaban on 13th & 14th September 2008 on the topic "OUR SKIN". I understand that the role of complementary Indian Systems of Medicine & Homoeopathy for skin in health and disease will be discussed along with modern medicine. It is the need of the hour to integrate all these systems in order to provide a holistic care to the people and we congratulate the efforts of this association to endeavour to tread this difficult path. I wish them all success in their efforts.

Sanatan Bisi

सत्यमेव जयते

Smt. Anita Das, I.A.S.
Secretary, Govt. of India, Ministry of Health & Family Welfare,
Dept of Ayurveda, Yoga&Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy (Ayush)
Red Cross Building, New Delhi 110001
Tel. 01123715564, Telefax : 01123327660
Email : secy-ayush@nic.in

Dear Dr. Shyama Kanungo,

Thank you for your invitation to officially announce the opening of the AYUSH Specialty Clinic at S.C.B.Medical College and to inaugurate the 19th All Orissa conference of Sri Aurobindo Medical Association. I assure you whole hearted support of my Department and even though I may not be able to accept your invitation as promised earlier, my best wishes are with you. I congratulate you on taking keen interest and initiative in highlighting the strengths of Indian Systems of Medicine and trying to bring in integrated culture of modern medicine and the Indian Systems of Medicine. This is indeed a very laudable effort.

I wish the Conference all success and enclose a message for the same.

With warm regards,

Anita Das
4/9/08

(Anita Das)

Message

I am extremely happy that Sri Aurobindo Medical Association has organised the 19th All Orissa Conference on "Our Skin" at Cuttack. I am also pleased to know that an AYUSH specialty clinic is being started at SCB Medical College.

Skin is one of the most important and a clinically useful topic for practitioners. Besides the typical common skin conditions like fungal infections, eczema, vitiligo and allergic conditions e.g. Urticaria; many common conditions may also first manifest in the form of dermatological presentation. Skin is also a mirror of general health. 'Prabha and Varna' are the signs of good health described in Ayurveda which can be achieved by Rasayana therapy mentioned in Ayurveda.

The Department of AYUSH has initiated a Scheme for developing AYUSH centers in Medical hospitals, District hospitals etc. which can be of great benefit to the patient population and also make the modern medicine doctors aware of the strengths of Indian Systems of Medicine. I appreciate the initiative taken by SCB Medical College, Hospital in establishing an AYUSH specialty clinic.

New Delhi

4th September, 2008

Anita Das
4/9/08

Anita Das

Smt. Anu Garg, IAS
Commissioner-cum-Secretary
Health & Family Welfare Department
Orissa Secretariat
Bhubaneswar - 751001

Phone : (0674) 2536632 (O)
2554510 (R)
2390674 (Fax)
E-mail : orhealth@ori.nic.in

10th September, 2008

Message

I am delighted to know that Sri Aurobindo Medical Association is organising its 19th All Orissa Conference on 13th and 14th September, 2008 at Matrubhaban, Cuttack and a souvenir is being published on the occasion.

I wish the conference a grand success.

18/9/08

(Anu Garg)

Sri B.B. Patnaik, IAS
Director ISM&H
Orissa, Bhubaneswar

Message

It is encouraging to learn that the Sri Aurobindo Medical Association has been making praiseworthy efforts over building awareness on holistic approach to health related issues with a view to rationally integrate the available systems of Indian Medicine and Homoeopathy with Modern Medicine for long years now before such an attempt surfaced as a health policy of the Nation. This year the subject is "Our Skin" where experts from Indian as well as modern medicine are throwing light on addressing dermatological problems. The Indian Systems and Homoeopathy can very well be integrated to provide the patient a wholesome relief in this area. I hope the purpose of the conference is well served and more and more health care providers adopt this attitude. Wishing the conference a grand success.

Sd/-

B.B.Patnaik

Prof. D.N. Moharana
Superintendent
SCB Medical College Hospital
Cuttack

Message

I am delighted to know that the Sri Aurobindo Medical Association is holding its 19th All Orissa Conference at Matrubhaban on the theme "Our Skin". This is probably the only health related group in the state that tries to look systematically at health and disease and its management from as wholesome and integrated a manner as possible which is fast becoming the trend as well as need of modern man today. I wish the conference successfully addresses skin problems in the same way.

Sd/-

D.N.Moharana

Niranjan Naik
Sri Aurobindo Ashram
Pondicherry - 605002

Message

Dear Sister Shyama,

You have requested for a message for your 19th All Orissa Conference of Sri Aurobindo Medical Association which will be held on the 13th and 14th September, 2008 at Matrubhaban, Cuttack on the topic "Our Skin". Here is a message of the Mother on general illness :

"There is no disease which can not be cured by the Divine Grace".

We know above all methods, all techniques, all systems, all 'pathies', all 'isms' there is a Supreme invincible healing power which we call as Divine Grace. It is this that the doctors may communicate to the patients through their silent thought and presence. Nothing is impossible on the part of the Grace if we have an unwavering faith and confidence on it. Along with it specially for skin a cleanliness, a purity - inner and outer is indispensable.

With love and good wish for your endeavor.

Sincerely

Niranjan Naik

Prof. Bishnupriya Devi
Ex. Head of Department of Skin & VD
SCB Medical College, Cuttack

Message

I am glad that the Sri Aurobindo Medical Association is organizing its 19th All Orissa Conference on "Our Skin". Considering the public health importance of dermatological conditions in a backdrop of growing problems in sanitation and environmental pollution including overcrowding in urban slums due to present day industrialization & population explosion this theme is well timed and appropriate. I wish the deliberations go a long way in clarifying issues and bringing in attitudinal change in the participants.

Sd/-

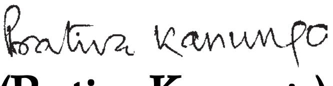
Bishnupriya Devi

Prof. Prativa Kanungo
Ex. Head of Department,
Dept. of Skin & VD
SCB Medical College, Cuttack

Message

I am happy to know that the 19th All Orissa Conference of Sri Aurobindo Medical Association is going to be held at Matrubhaban, Cuttack on 13th & 14th September, 2008. The theme chosen is "Our Skin" and amongst the various important issues being highlighted cosmetology has found a place. This up coming field is gaining momentum when people's right to presentability and sense of aesthesis is being seriously dealt with.

Moreover challenges to a healthy skin, good looks and normal appearance are on the rise due to wrong living, ozone holes and environmental pollution, industrialization, occupational hazards and stress. All skin diseases need to address to this aspect of the management. Focused and intelligent counseling and skills in newer medico-surgical treatment modality such as laser etc. in cosmetology is the need of the hour. I congratulate the organizers for giving it its due importance.



(Prativa Kanungo)

Prof. Basanti Debi
Professor & HOD Skin & V.D.
SCB Medical College, Cuttack

Message

It gives me immense pleasure to know that Sri Aurobindo Medical Association is bringing out the souvenir on the theme, "Our Skin" (Amara Charma) on the occasion of it's 19th All Orissa Conference. I hope it will give a good impact on the participants to create awarness about the modern day's skin problems.

I Congratulate the organisers and wish them all success for the conference.

B. Debi

(Prof. Basanti Debi)

Editorial...

In our sojourn of health issues we arrive this time at "Our Skin". From tip to toe this covering of ours with its extension to hair and nails is our outward identity, our beauty our ugliness-which though 'only skin deep' gives us our insignia. The illusion goes- should we peel it off and roll it out- all homo- sapiens would then be leveled out without any discrimination- prince or pauper, beauty or the beast- However the skin plays important and wide ranging vital functions. Its texture adaptation varies from species to species.

The theme this time is on an integral approach to skin problems. It starts with the normal structure and function of the human skin, goes through the challenges it faces and diseases that strike and the usual approaches of medical and alternative sciences that deal with it. We go on then to the consciousness approach to the problem and solutions there in; finally we look at the future of the skin with relevance to the transformed body.

This souvenir contains several view points from varied authorship. Hope it helps enlighten the readers and offer answers to their quest.

FROM THE MOTHER AND SRI AUROBINDO

There was a whole period when I was absolutely inaccessible because I was suffering continuously—one is worthless then. It was continuous, continuous. One might say that it was but a cry all the while. It lasted a long time, lasted several weeks. I did not count. Then gradually, it alternated with moments of calmness when I had no feeling of my leg. And it is only for the last two or three days that it looks as if it is being put back in order.... Yes, it was such... it was the whole problem of the world—a world that is nothing but pain and suffering, and a big note of interrogation: why?

I tried all the palliatives that one uses: to change the pain into pleasure, to remove the capacity of feeling, to occupy oneself with some other thing.... I tried all the "tricks"—not a single one succeeded! There is something in the physical world as it is which is not... (how to explain?) which is not yet open to the divine Vibration. And it is this something which does all, all, all the evil.... The Divine Consciousness is not felt. And then, any number of imaginary things (but very real to the sensation) exist, and that thing, the only true thing is not felt.... But now it is better. It is better. It is truly interesting. I believe something may have been done on the general score—it was not merely the difficulty of one body or one person: I believe something has been done to prepare Matter to receive as it must, in a suitable way—it was as though it received in a wrong way and it has learnt to receive in the right way. It will come. Perhaps, I do not know if it will take months or years for the thing to become clear.

(11/249) **—The Mother**

It is not immortality of the body, but the consciousness of immortality in the body that can come with the descent of overmind into Matter or even into the physical mind or with the touch of the modified supramental Light on the physical mind-consciousness. These are preliminary openings, but they are not the supramental fulfilment in Matter.

If the supramental is decreed, nothing can prevent it; but all things are worked out here through a play of forces, and an unfavourable atmosphere or conditions can delay even when they cannot prevent. Even when a thing is destined, it does not present itself as a certitude in the consciousness here (overmind-mind-vital-physical) till the play of forces has been worked out up to a certain point at which the descent not only is, but appears as inevitable.

(Letters/20) **—Sri Aurobindo**

This body-mind is a very tangible truth; owing to its obscurity and mechanical clinging to past movements and facile oblivion and rejection of the new, we find in it one of the chief obstacles to permeation by the supermind Force and the transformation of the functioning of the body. On the other hand, once effectively converted, it will be one of the most precious instruments for the stabilisation of the supramental Light and Force in material Nature.

(Letters/340) **—Sri Aurobindo**

I heard something written by Sri Aurobindo, saying that for the Supramental to manifest upon earth the physical mind must receive it and manifest it—and it is just the physical mind, that is to say, the body-mind, the only thing that remains in me now. And then, the reason why only this part has remained became quite clear to me. It is on the way to being converted in a very rapid and interesting manner. This physical mind is being developed under the supramental Influence. And it is just what Sri Aurobindo has written, that this is indispensable so that the Supramental can manifest itself permanently upon earth.

(11/279) **—The Mother**

You can't imagine, it is like... I could say truly that I have become another person. There is only this (Mother touches the outer form of her body) which remains as it was.... To what extent will it be able to change? Sri Aurobindo has said that if the physical mind were transformed, the transformation of the body would follow quite naturally. We shall see.

(11/280) **—The Mother**

I have a queer feeling that it is a kind of... as though the shell, or the bark of trees, the shell of a tortoise were melting, and the body itself is not like this (Mother makes a gesture of opening out, as though the body were bursting out towards the sun). That which to man seems like Matter is... as though something hardened that must fall away because it does not receive. And in this body, here (Mother touches the skin of her hand), it tries... it tries to (same gesture of opening out). Oh! It is strange, it is a strange sensation. If one could hold on long enough for the thing to melt, then that would be the true beginning.

(11/271) **—The Mother**

There are certain regions which offer a much stronger resistance than others to the action of the Yogic forces, and the illnesses affecting them are harder to cure. They are those parts that belong to the most material layers of the being, and the illnesses that pertain to them, as, for instance, skin diseases or bad teeth. Sri Aurobindo spoke once of a Yogi who, still enjoying robust health and a magnificent physique, had been living for nearly a century on the banks of the Narmada. Offered by a disciple medicine for a toothache, he observed, in refusing, that one tooth had given him trouble for the last two hundred years. This Yogi had secured so much control over material nature as to live two hundred years, but in all that time he had not been able to conquer a toothache.

Some of the diseases which are considered most dangerous are the easiest to cure; some that are considered as of very little importance can offer the most obstinate resistance. The sources of an illness are manifold and intricate; each can have a multitude of causes, but always it indicates where is the weak part in the being.

(3/90) **—The Mother**

Yes, of course, skin diseases have much to do with sexual desires—not of course always, but often.

❁

I suppose it [pimples on the face] is often the result of suppressed sexuality—suppressed in act but still internally active. These things do not act in the same way with all, with some it may act on the blood, with some it may not or else not in the same form. Moreover I do not suppose that sex is the only cause of pimples on the face—there are other things also that can give that.

(24/1549) **—Sri Aurobindo**

❁

Control of speech is very necessary for the physical change.

—Sri Aurobindo

☆☆☆

"To recognise one's weaknesses and false movements and draw back from is the way towards liberation."

– **SRI AUROBINDO**

SKIN : A FEW REFLECTIONS FROM THE YOGA'S VIEW

Alok Pandey

The Mother has said that a disease of the body is an external expression of an inner disharmony. Skin diseases are no exception. Anatomically, the skin covers the rest of the body organs. At places, such as nails and soles it survives almost as a dead tissue. In this sense it represents the dead past, the inconscient that covers us up like a crust upon our surface being. It is one of the strongholds of the physical ego, one that is not so easy to dissolve. Symbolically it represents therefore, the surface consciousness where the outer and inner meet. If the inner being is strong and powerful, its luminosity sometimes escapes through this hard outer crust and is reflected outside as 'tejah'—light and heat, which a perceptive eye can see and feel almost physically. This is different from the 'vital charm' that is often found in youthful persons which is due to an excess (sometimes even dangerous and diabolic) vitality. Some persons retain this charm till late adulthood or rarely even till old age. But in most persons, this 'vital charm' begins to slowly fade after thirty. In depression it is lost as the vital force sinks. One subtle sign of death is a complete absence of this vital glow as life force is withdrawn.

But 'tejah' can remain, even increase right up till old age and even until death. It covers the skin like a subtle protective envelope and is joined on the one side by our inner psychological condition, on the other side, by our physical, almost material condition. If these both are positive and strong then 'tejah' increases and protects the vibrations of illness and 'negativity' from touching the skin or penetrating into the body. But if we throw out the vital force through unregulated lower vital movements of lust and anger, jealousy or sentimentality, gossip and ill-will etc. or diminish it through depression then this envelope is broken and diseases or negative vibrations can easily enter and settle inside.

The skin often reflects this occult transaction we have with the environment. For functionally, the skin performs two functions, one is of protecting the inner organs from direct exposure to pathogens. Secondly, it throws out the waste of the body as sweat, etc. and thereby restores homeostasis. Here again, subtly, it implies that if a lot of outer and inner 'waste' accumulates then the skin has to overwork. And this attempt to throw out the negative energy may reflect as various skin disorders that are often difficult to heal. In those, who retain rather than throw out this 'negativity', other organs fall ill such as the stomach due to repressed anger and unkind thoughts, lungs due to excessive emotional attachment, etc. but when, instead of retaining it, our consciousness tries to throw out, the skin gets affected. It often takes long to heal because of the stronghold of the inconscience on the skin, tooth, nails and hairs. These parts have a slow and poor receptivity. But it is equally true that if they can open up and become receptive to higher consciousness, if the surface being can also participate in inner change and follow its pace, then a great victory will be won. Skin is the first point of contact of the universal physical forces with the individual body. Its change will be also the last crowning victory.

☆☆☆

> *"Happiest who stand on faith as on a rock."*
>
> – SRI AUROBINDO

EACH MAN IS A CASE BY HIMSELF

Sri Nirmal Ch. Sahu

Each man is a case by himself because his health problems depend on his entire past, his soul's need at present and in future. People governed mainly by physical and vital need physical aid of all kinds and we cannot be sure about their cure. Rational people can be explained about all scientific methods including the need to have balance in their food, sleep, physical exercises and medicine. For the spiritual personality, the best of all is to take shelter in spirituality.

There are two ways of curing an illness including skin problems. One consists in putting a force of consciousness and Truth on the physical spot which is affected. In this case the effect produced depends naturally on the receptivity of the person. Sri Aurobindo used to cure his disciples in this way. It was like a hand which came and took away the trouble spot.

In other cases when the body lacks receptivity altogether or is very resistant to spiritual methods doctors have to see the psychological condition of the person. The cause of illness may be vital or mental. If one can act simultaneously upon cause and effect, and the cause is sufficiently receptive to consent to change, then one is completely cured. The patient has to call peace on the spot and increase his faith in The Divine Grace! There is no disease that cannot be cured by Divine Grace.

Skin is the second physical protective layer; the first being the subtle body or the body guard of the body. In both cases punctures are caused by fear, depression, and disappointment which allows the dark forces to enter. The faith on The Divine Mother keeps it (subtle body) intact or repairs it soon. The faith in the part which is open to The Mother helps the parts which are not open. Thus the mind and the vital can help the physical parts——— the cells to open to The Mother.

The descent of the Supramental Force(29.2.56) has changed the destiny of earth and men. The Force can change every thing just in one stroke, all for good. We have got to prepare ourselves so that the contact with this Force becomes possible and then to allow it to settle permanently. We shall be free from all diseases, decay and eventually death.

A Wonderful Discovery:-

Skin disease has a direct link with our digestive system. All people suffering from skin diseases have some sort of digestive problem. Thus, if the disorder in our digestive system is set right or at least kept in control the skin problem can be set right or diminished to a great extent, if the problem is not acute.

The Divine Mother has prescribed seven glasses of water in empty stomach. If one finds it difficult to drink seven glasses at a time, slowly and gradually one can increase from one to two and finally arrive at seven. A few sadhaks and sadhikas in the Ashram at Pondicherry have expressed their happiness in the current year 2008 when their digestive problem miraculously disappeared within a few weeks having followed this instruction.

☆☆☆

"All sincere aspiration has its effect; if you are sincere you will grow into the divine life"

– SRI AUROBINDO

CAN LEPROSY BE ERADICATED ?

Dr. Durga Ch. Jena
Professor, Skin

Needless to say that this epic-old scourge is conquerable but remains unconquered till date inspite of our better understanding and adequate know how keeping with ongoing scientific advancement on this awe striking disease, Leprosy. No doubt this word 'Leprosy' has become synonymous with the abhorrent picture it flashes in the minds' eye and to efface that word and the picture it carries, it has been substituted by the term 'Hansen's disease' or 'Hanseniasis' as per the discoverer of its causative bacillus. But this idea could not be translated into action in the field. The leprosy Homes, Asylums, colonies are being daily augmented in its population by affected persons, young and old, with that grotesque look having deformity, disabilities reminding that age-old picture of leprosy in society's mind. As a result, persons having some identity in society choose either to avoid treatment or manage some how with some haphazard treatment at random in order to go incognito so as not to be branded as 'diseased'. This happens in day to day dermatological practice if any of the drugs from the MDT pack is mentioned in the prescriptions. Thus the disease is diagnosed at its earlier stage or in its fully blown up condition. If this state of affairs goes on how can we expect to contain the spread and the size of infection in a time bound period?

Moreover leprosy appears in its various forms in peripheral neurological manifestations and /or in various cutaneous (skin) disorders. In all these disorders this disease 'leprosy' mimics various other disease forms and is treated accordingly and thus itself remaining undiagnosed and incognito not only in its sleeping conditions, but in its aggressively progressive forms at times, under the cover of the name of those disorders.

On the skin level it may resemble a simple eczematous or fungal patch, hypo-pigmented or de-pigmented patch/patches; a psoriatic patch, tinea versicolor-like patches or any other such like. In peripheral neuropathic disorders many conditions, like urticarial rashes with foreign body sensations, neuralgias (nerve pain), myalgias (muscle pain), arthralgias(joint pain) of long standing, muscular atrophies and many vascular disorders need to be excluded. Symptoms involving painful eyes, blurring visions, watering eyes, non-closure or partial closure or eyelids; Nasal conditions like atrophic rhinitis, stuffiness of nose, nodular appearances with infiltrations on palatal and pharyngeal surfaces, are various such manifestation of leprosy. In all these conditions the diagnosis of leprosy is usually missed and mistaken for other simulating disease.

Even in sexual disorders, like primary or secondary impotency peripheral neural deficiency due to Leprosy may be the cause.

At the diagnosis point of this disease, the diagnosis of its classified forms is very important to start the treatment and to plan out the management keeping an eye on the probable complicating conditions that may happen due to treatment, like silent paralysis of hand or foot muscles leading to paralysis or wrist drop or foot drop or other react ional state. This happens as treatment hazards if proper diagnosis is over-looked & the treatment becomes very usual or casual. Because in the lengthy spectral manifestations of leprosy there are highly unstable or near unstable varieties which may maim the patient on touch of some particular drug in its MDT regimens. More over the length of treatment is decided depending upon the point of its diagnosis on the immune clinical classification of Ridley Jopling Scale and duration of treatment cannot be followed on routine basis of 6 months or 2 years period. The grouping of this lengthy classification of leprosy into PB & MB groups for convenience and the treatment followed accordingly is not at all intended to overlook the vital aspect of disease control and its suffering on individual basis.

Early diagnosis in leprosy is not as per the time-period of disease existence. The period of disease

appearance may be very old but the disease remains at its earliest classification stage. Hence in case of leprosy its discovery decides its early or late stage and thus treatment with its management is designed accordingly. Leprosy in its lengthy list of forms and its lengthy history of lingering in human society maintains the order and discipline in its course of various affections. It behaves as per the behaviour of the individual immune system. It is a perfectly immunity oriented disease. Its various levels of manifestations keeping with immunological level of the individual, maintain its uniformity in histological (cellular), biochemical & clinical events. If it progresses suddenly rapidly in individuals it progresses in a manner leaving behind the foot prints of its earlier classification stage and thus enables the clinician to mark the clinical events in the same victim's body from start to the point of diagnosis and thus it enables to chart the course of its treatment and management accordingly.

Leprosy is a community oriented disease. Health of the community in relation to sanitation, housing, non-over-crowding, safe drinking water, nutritious food habits and other conditions of healthy living ensures speedy eradication and elimination of this social scourge. There is one exemplary proof on this. In early days of segregation of leprosy cases to far off islands, a sizable population of patients for fear of deportation left Norway to America for shelter. Dr. Danielson, the son-in-law of Dr. Armauer Hansen, (the discoverer of the germ, 'mycobacterium leprae' in 1873 which heralded the beginning of the specific anti-bacterial treatment) went to America in a mission to find out the fate of these patients who had fled twenty years back from Norway and found to his astonishment that they were all completely free from the disease. Dr. Danielson concluded that the improved living conditions brought about the cure of this disease.

Our country is a tropical one with extremes of climatic change, poor state of living- thus the disease is bound to stay till this sorry state of affairs go on. Besides, there is no dedicated service in all the spheres of health care delivery system including sincere clinical management, prevention of deformity and ulceration, provision of required tools for ulcer care and physiotherapy including domestic appliances. This includes a huge affair.

Facing the multifarious problems and complexities in disease management could be avoided if the disease can be nipped in its bud by efficient, enthusiastic disciplined and work oriented band of medical and para-medical workers, appropriate political will coupled with administrative skill behind this health delivery machinery in a missionary spirit.

Internationally famous surgeon in the field of leprosy, Dr. Paul Brand once said, "I get a little nervous about the publicity given to the new miracle drugs. It is true that it is wonderful that we can now kill the leprosy bacilli with powerful drugs, but there is something about leprosy that we still do not understand."

Again he said, "I am just afraid that just as the malaria programme eliminated the malariologist and not malaria, the same thing is going to happen to leprosy. We will eliminate the leprologist but not leprosy by 2000AD and at the point when we really need to understand the disease and do something about it, there won't be people ready to pick up the challenge and leprosy like malaria will be still around."

In this context it is lamentable that when so much publicity is going on to eradicate other public health maladies little attention is being given to the rapid spread of this debilitating disease working silently in the body of the victim. On the contrary we are quiescent and complacent taking a false stand that the disease has been eradicated! Only God can save this Country from the clutches of this disease. Bhagbat Gita Says,

ଉଦ୍ଧରେଦାତ୍ମନାତ୍ମାନଂ ନାତ୍ମାନମବସାଦୟେତ୍

ଆତ୍ମୈ ବ ହ୍ୟାତ୍ମନୋ ବନ୍ଧୁରାତ୍ମୈବ ରିପୁରାତ୍ମନଃ ।

(ଧ୍ୟାନଯୋଗ/୫)

One must deliver himself with one's own help, never lower yourself. You are your own friend, you are your own enemy too.

☆☆☆

LEPROSY

Dr.Chandra Sekhar Sirka
Assistant Professor
Dept. of Skin & VD

Leprosy is an age old disease. Its mention is found even in Western literatures of second century AD. It sad to note, Medieval Western society implemented a very harsh rules against the Leprosy patients, like they were considered legally dead and segregated from the unaffected population. In the year 1874, Norwegan physician, Hansen first identified the organism and then the scientific treatment of leprosy started with Chaulmoogra oil and Dapsone in the year 1854 & 1942 respectively. Subsequently Multi drug therapy (MDT) was introduced in 1982-83 successfully to treat Leprosy without relapse.

WHO took initiative to train health workers to identify the disease and treat. The identification of leprosy is based on the presence of one or more cardinal signs like: (a) Hypopigmented or erythematous patch with loss of sensation (b)Thickened or tender nerve (c) Demonstration of Acid Fast Bacilli.

The treatment regimen of two drug (Dapsone and Rifampicin) was used for 6 months for less than five lesions or one nerve. Additional drug Clofazimine was used for more than 5 lesions or more than nerve for 1 year. Though this was an easier clinical method, it was not enough to contain the disease because one variety of Leprosy of lepromatous pole, where loss of sensation is minimal and patches are barely visible and hence missed out. However this effort was helpful in bringing down the case load of Tubercular pole of Leprosy; this move increased the hope of eliminating the disease by the year 2000. But the fact was that the no programme was there to effectively control transmission of infection from lepromatous cases .We dermatologists feel we are far away the from elimination, as training of health workers did not include identification of the lepromatous leprosy, which are highly infectious and responsible for transmission of the disease. And I strongly feel, the involvement of the Dermatologists and Leprologists in the program will help arrest the transmission rate of infection in the community.

☆☆☆

"One needs to have a calm heart, a settled will, entire self-abnegation and the eyes constantly fixed on the beyond to live undiscouraged in times like these which are truly a period of universal decomposition."

– **SRI AUROBINDO**

YOGA-THERAPY OF SKIN DISEASES

Prafulla K Mishra

The skin diseases are indication of oozing of bad / poisonous disposition of the body even through the skin. This again indicates that,

1. There is constipation

2. The digestive (*samana vayu*) and excretory system (*apana vayu*) are not fully functioning.

3. There must be disharmony in the body may be of *dosa*s or *dhatus* or *malas*.

3 *Kapha* and *bhrajaka pitas* are responsible mainly for skin diseases.

4. Obstruction of *prana vayu* out of *pancaprana* creates skin disorder pertaining to itching effect and pain sensation. The cleaning of *prana* shall cure this.

The three characteristics as 3 Ds :

1) Discomfort – Itching and pain e.g. eczema
2) Disfigurement – e.g. birth marks, acne vulgaris / vrana and psoriasis
3) Disability – e.g. dermatitis of hands and feet.

Classification of skin DISEASES :

1) Hypersensitivity or allergy to drugs, chemicals etc.
2) Psychosomatic skin disease
3) Contact dermatitis (by chemical agents)
4) Skin infections (by virus, bacteria and fungi)
5) Psoriasis
6) Skin cancer.

Infection	**Manifestation**
Viral	Shingles, cold sores
Bacterial	Boils, impetigo, cellulitis /swelling
Fungal	Itching rash
Scabies	Intense itching

Major Manifestations of Skin Disease:

1) Changing Mole
2) Itch (Pruritus)
3) Sudden widespread scaly rash
4) Erythroderma
5) Urticaria (nettle rash, hives)
6) Photosensitivity
7) Blisters
8) Log ulcers.
9) Alopecia
10) Hirsutism(hairiness)
11) Eczema
12) Erythematous scaly eruptions
13) Acne vulgaris and rosacea
14) Pressure sores
15) Disorders of pigmentation.
16) Disorders of Nails
17) Skin tumors

Clinical Features and CONVENTIONAL Management of some common skin diseases :

1) Eczema/ Dermatitis :

A) Clinical Features

- Redness and swelling usually with ill defined margin
- Papules, vesicles
- Exudation and cracking
- Scaling
- Itching
- Pigmentation.
- Pain

B) Management :

· Explanation reassurance and encouragement.
· Avoidance of contact with irritants.
· Regular use of greasy emollients
· Careful use of topical steroids.
· Anti allergic
· Antifungal
· Antibacterial
· Antibiotics

2) SCABIES :

I) a) Clinical Features:

- Itching initially between the fingers or on the buttocks or genitals and latter all over the body.

- Intense itching especially in wrists, arms and finger webs.
- Popular rash.

b) Management :

- Antiallergic drugs.
- Topical drugs.
- Rubbing the body with benzyl benzoate oil followed by boiling all clothing and bedding.

General Yogic Program for skin Health:

1) Surya Namaskara :

To the point of total body sweating, while facing the newly rising sun. The sweat should be allowed to dry on the body while resting in 'shavasana'.

2) Pranayama :

'Bhastrika' and 'Nadisodhan pranayama' should be practiced each morning.

'Anter' and 'bahir kumbhaka' and 'Mahabandha' (Jalandhara, Uddiyana and Moda) may be integrated into the pranayama practice.

3) SAT-KARMA :

neti, kunjala and laghoo shankha-praksalana should be performed daily. purna shankha-praksalana should be undertaken in an ashram environment, preferable at the commencement of therapy.

4) Relaxation :

Yoganidra daily.

5) Diet :

A light vegetarian diet, rich in alkaline foods (juices, fruits, and vegetables). Oil, Sweets, refined, fried and spicy food should be avoided and salt and dairy foods restricted. At the commencement of treatment, a raw food diet should be followed far at least fie days. Then for a month, ether lunch or the evening meal can be missed.

Further RECOMMENDATIONS:

a) Cold bath and skin rub each morning.

b) Sparing use of soap and cosmetics.

c) Skin rashes should be kept clean and dry as far as possible and open to the sum and air. The area should be washed free of debris once a day with a mild non – irritant soap and dried carefully.

d) Constipation should be avoided and the digestive system should be kept clean.

e) One should drink plenty of water.

f) Amaroli, application of fresh midstream urine is highly effective in eliminating acute skin rashes. However the diet should be pure. Urine therapy can also be used in chronic skin diseases such as leucoderma and psoriasis.

PRACTICES FOR ECZEMA, ACNE AND DERMATITIS OR SCABIES :

1) Asana

* *Suryanamaskara* as many rounds as possible without straining.

* *Sarvangasana, halasana, mayurasana*. Pawanamuktasana,

2) *Pranayama*

All the Pranayamas.

3) *Mudra*

Vipareetankarni mudra.

4) Sat-karma:-

Laghu *-shankha-praksalana*.

5) Diet:-

Excessive coffee, tea, spicy food, non-vegetarian food, sweets, fried or oily food should be avoided.

PRINCIPLES OF YOGIC TREATMENT

1. It must be remembered that for the cure of the diseases the patient should practice yoga regularly. Mere knowing does not help.

2. **Patanjali** mentions;

(i) vyadhi -styana –-samsaya- pramada –alasya-avirati –bhranti darsana- alabdha bhumikatva-anavasthitatva – cittaviksepaste antaraya/ I.30

Disease, debility, doubt, inadvertence, sloth, sensuality wrong understanding, non-attainment of the plane and instability: these mental distractions are the impediments responsible for the mental illness.

Here vyadhi is physical illness.

(ii). d*uhkha -durmanasya -angamejayatva – svasa prasvasa viksepasahabhuvah* //I.31

Pain, dejection, unsteadiness of limbs, inspiration and expiration are the companions of the distraction.—31

(ii) Tat pratisedhartham ekattva bhyasa //! 32

For their prevention, the practice of one truth –32

(iii) prachhadana vidarana bhyam va pranasya/ I.34

Or from expulsion or retention of breath—33

3. Hatha pradipika mentions

Kriya yuktasya siddhih syad akriyasya katham bhavet

na sastrapatha matrena yoga siddhih prajayate/ / I. 65

4. It may be remembered at the out set that yoga **therapy** is successful only when it is strongly believed by the patient. The doctor is helpless if the patient is lazy. So it is the duty of the doctor to motivate the patient positively to practice yoga.

"The doctor must remember that his will power is responsible to motivate the patient to do yoga regularly and be cured.

The doctor must himself believe on the system it self.

5. The auto suggestion necessary for the patient.

1. I shall be cured.
2. There shall be no diseases anymore
3. There is no pain in my body
4. I am getting cured.
5. The rays of Grace and Power are entering in my body and burning the ignorance and ill will to establish immunity.
6. God has given me the power to fight out any foreign body. Nothing can cause any harm for all times to come. No more shall I suffer.
7. I am the son of the god and must be as He is.
8. All can be done if god touch is there
9. Noting is impossible and no disease in incurable.
10. I am part as parcel of the sat – cit and anada- so there shall be no force to give pain and disease etc.

Case study sited by Bharatiya Yoga Samsthan

1st Case study Acute:

- A person had acute ring worm and ulceration with oozing.
- He had undergone treatment for 2 years but the result was not satisfactory.
- He was smoking and drinking.
- The following yogic treatment was administered.
- *Kunjal* for 15 days without salt.
- 5-10 minutes *Sitali Pranayam* both morning and evening
- Fasting for 2 days on lemon water and honey.
- After fasting the food was basically on more salads, vegetables, soup, fruit juice and light roti.
- Massage of coconut oil in each 3 days sitting bare on opening to sunray.
- Applying coconut oil on the affected area.
- Stop using soap on the body.
- 2 min -7 minutes practice of *sarvangasana*

RESULT:

1. On the 3rd day of treatment oozing started stopping
2. After 15 days 90%of the wound was cured.
3. The itching sensation was stopped and gradually the itching of ring worm was disappearing.

2nd Case Study :

There was some skin eruption on the head of a child.

Treatment :

He was advised to put curd in a copper pot and it was kept for 3 days. On the 4th day the curd was properly mixed in the pot and was anointed on the wound and left for 2 hours everyday. After using it for 3-4 days. It was cured.

General suggestions for the treatment of skin disorder as suggested by the Bharatiya Yoga Samsthan

1. *Nadisodhan* and *Chandrabhedan* pranayama
2. Occasional application of enema.
3. Patient should never have constipation.
4. Synthetic dress and chapals should be avoided and should wear cotton dress.
5. Should give attention to the outer surface of the body and clean the body by rubbing in a towel after bath.
6. Sun bath.
7. After taking mango in mango season one should take cold milk or water. One should avoid sugar and avoid sugar product sweets.
8. On ring worm or eczema if one applies the paste of fresh *mehndi* leaves, there is remission.'
9. For external application paste of ripped banana and lemon is applied.
10. Chronic ring worm, itching and eczema are cured if one takes carrot and milk for some days.
11. Sindur, Gandhak (Sulfur), coconut oil mix apply for Eczema.

Case Study (by Dr. Saroj K Sahu)

A. Control GROUP:

Sl. No.	Name of the Patients	Age in Years	Sex	Chronic	Sign and Symptoms	Diagnosis Treatment	Medicinal
1.	Purnalu Whika	36	M	1 Month	Itching Pain, Ulceration	Scabies	Anti-Allergic, Antibiotics, Gamabenzene, Hexachloride, Lotion for Local application
2.	Majhiani Whika	42	F	15 days	Do	Do	Do
3.	Gopinath Whika	30	M	2 Months	Do	Do	Do
4.	Shima Whika	48	M	12 days	Itching & Pain	Do	Do
5	Raina Whika	30	M	7 days	Itching & Scaling	Do	Do
6.	Sundari Mandika	39	M	3 weeks	Itching pain and swelling	Eczema	Anti-allergic drugs, Anti-fungal Ointement (Miconazole)
7.	Sipnu Mandika	38	M	20 days	Itching, Pain, Scaling	Do	Do
8.	Sinu Babu Whika	42	M	21 days	Itching, Swelling	Do	Do
9.	Danai Kimbhirika	52	F	12 days	Itching	Do	Do
10.	Jamuna Kumruka	38	F	1 Month	Itching Pain, Scaling	Do	Do

B. Treatment Group-I :

Sl. No.	Name of the Patients	Age in Years	Sex	Chronicity	Sign and Symptoms	Diagnosis	Yogic Therapy
1.	Dal Hikaka	40	F	15days	Itching, Redness,	Eczema	Halasana, Vajrasana, Bhastrika, Nadisodhan, Pranayam, Yoga Nidra.
2.	Nimai Kandagari	42	M	12 days	Itching, Pain, Swelling	Do	Do
3.	Ananta Kandagari	24	M	20 days	Itching & buring Sensation	Do	Halasana, Vajrasana, Bhastrika, Nadisodhan, Pranayam, Yoga Nidra. Neti and Kunjal
4.	Lachiama Kedraka	38	F	25 days	Itching & buring Sensation	Do	Do
5	Lukiama Kadraka	39	F	1.5months	Itching, Swelling & burning	Do	Do
6.	Purnama Bail	42	F	15 days	Itching, Ulceration	Scabies	Do
7.	Manika Kadraka	60	F	20 days	Do	Do	Do
8.	Aniduddha Naik	29	M	20 days	Itching & Swelling	Do	Do
9.	Budu Karkaria	43	M	1 Month	Itching, Scaling & Burning	Do	Do
10.	Dalsing Kandagari	26	M	25 days	Itching, Scaling & Ulceration	Do	Do

A. Treatment Group -II:

Sl. No.	Name of the Patients	Age in Years	Sex	Chronicity	Sign and Symptoms	Diagnosis	Yogic Therapy	Medicinal Treatment
1.	Subarao Saraka	32	M	7 days	Itching & Scalling	Eczema	Halasana, Vajrasana, Pawanamuktasana Nadisodhan, Bhastrika, Yoga Nidra, Neti & Kunjal	Anti Allergic drug and antifungal ointment.
2.	Purna-Chandra Hial	26	M	12 days	Itching & Swelling	Do	Do	Do
3.	Sankar Kadaraka	44	M	1 Month	Itching, Scalling & Swelling	Do	Do	Do
4.	Apna Kadraka	65	M	14 days	Itching & Swelling	Do	Do	Do
5	Lachindra Kadraka	60	M	3 Weeks	Itching, burning & Swelling	Do	Do	Do
6.	Dhanis Kadraka	45	M	1 Month	Itching, Ulceration	Scabies	Do	Anti Biotic, Anti Allergic & GBH Lotion
7.	Muktai Kadraka	62	F	7 days	Itching	Do	Do	Do
8.	Salai Kadraka	41	F	10 days	Do	Do	Do	Do
9.	Kamnia Kadraka	48	M	2 Months	Itching Swelling	Do	Do	Do
10.	Lachindra Kandagaria	41	M	14 days	Itching & Scalling	Do	Do	Do

Conclusion: Treatment Group 1 and Control Group 1 had similar improvement because medicine also has some adverse effort. Medicine with steroid damages the natural color of the skin but it is administered for immediate relief for severe acute condition of the patient.

The yoga therapy with medicine if more effective and reduce the sedative effect on skin condition. But if the yogic therapy is adopted alone it is more effective and the natural for the patient. Because yoga restore harmony in the body.

Though yoga shastra is not meant for therapy yet its use for therapy is insignificant for the vast principle of yoga. But the pragmatic era wants the modern utility of shastra only for treatment. So long there is disease a person will undertake yogic practices to be cured. But when he stops doing yoga he will again suffer from diseases. On the other hand if he does the yoga regularly his body is immunized and he does not normally suffer from any disease. It is more preventive than curative than any other therapeutic system. In this connection the patients must have patience to cure their disease.

☆☆☆

ENVIRONMENT AND SKIN

Dr. Dhaneswar Pradhan (MD)

The skin or integument being the external covering of the human body is put to great stress and strain by the external environment factors like climatic changes, dust, irritants and airborne pollutants. Let us discuss the effect of common environmental factors on our skin.

I. Affection Due to Sunlight :

Sun light when mild, stimulates the integument but if fair skin repeatedly exposed to it over long periods, it will produce diffuse pigmentation or freckles. In the solar spectrum light having wavelength between 200 to 400nm is called ultraviolet radiation (UVR). It is divided into 3 types-A,B,C. Ultraviolet A (UVA) is responsible for photo-aging and tanning of the skin, Ultraviolet B(UVB) causes sunburn, Ultraviolet C(UVC)doesn't penetrate the Ozone layer of the atmosphere.

A. Sunburn : Sunburn occurs due to release of cytokines on exposure to UVB. It is most frequent & intense in the light skinned people. Snow and water reflect sunlight, especially the ultraviolet beam; hence sunburns occur easily on the mountains and near the sea. Signs of sunburn vary from redness (erythema) to swelling & blistering. Eyelids may swell if face is affected. The affected area becomes painful. Erythema subsides in the next 2-3 days, with a sheet-like peeling of skin & with hyper pigmentation (darkening of the skin).

Prophylaxis includes avoidance of sun, especially for light skinned individuals, use of sunscreens before sun exposure. Local application of lacto calamine provides comfort.

B. Tanning : The lighter skins burn on UV exposure, while the darker skins tan. Immediate pigmentation occurs within 5mins of exposure to UVA and is due to photo-oxidation of preformed melanin as well as due to the rearrangement of the melanosomes. It lasts for about 15 mins. Delayed pigmentation begins about 24 hrs after exposure to UVB as well as UVA and due to proliferation of melanocytes, enhanced melanosomes production and an increased transfer of new melanosomes to the adjoining keratinocytes. It lasts for days.

C. Photo-aging : In photo-aging the epidermis is altered primarily by UVB & the dermal changes are due to both UVA & UVB. Photo-aged skin appears dry, deeply wrinkled and is irregularly pigmented. It becomes leathery and develops comendones.

D. Photo Carcinogenesis : Chronic exposure to UVB and to some extent UVA leads to DNA damage which is incompletely repaired and results in tumor genesis. UVR also causes immuno-supression, resulting in decreased tumor rejection. Squamous cell carcinoma, basal cell carcinoma and malignant melanoma can all develop, especially with excessive sun exposure. Very fair skins are most susceptible.

E. Photo Dermatitis : It develops as a result of exposure of skin to sunlight following the topical or systematic administration of some photo-sensitizing agents. Photo allergic contact dermatitis occurs when the skin is exposed to sunlight after application of chemicals in a sensitized individual. Photo toxic dermatitis occurs in majority of the individuals and is confined strictly to the sun-exposed area, while photo allergic dermatitis can affect the covered parts of the skin as well.

Common photo sensitizing agents are drugs like sulphonamides, nalidixic acid, anti-diabetics (Sulphonylureas), NSAIDS (Piroxicam), anti-fungals (grisiofulvin), anti-depressants and tranquilizers, perfumes and cosmetics, dyes, coal tar, sunscreens.

The diagnosis is made by characteristic distribution of the lesions affecting the face, pinna of the ear, sites of the neck and exposed parts of the upper limbs. The V of the neck and eyelids as well as retro auricular(behind the ear) regions are spared. Photo patch testing can help in making the diagnosis.

To get protected from the harmful effect of UVR, nature has provided us with protective factors like OZONE & clouds in the atmosphere as well as melanin and keratin in the skin. Particulate matter like dust reduces the intensity of light reaching the earth's surface due to the scattering effect.

II. Affection Due to Cold :

A. Chilblains :

- More common among females.
- People with poor peripheral circulation & with poor general health are the victims.
- It occurs on the fingers and toes only during the cold weather, usually subsides completely in summer. On exposure to cold the fingers and toes become dusky red and cold. Itchy swellings also develop, occasionally these ulcerate.

Treatment consists of proper nutrition, improvement of general health. Hands and feet must be kept warm with gloves & stocking.

B. Frost - Bite : Destruction of tissues of the hands and the feet, sometimes the ears and the tip of the nose

by exposure to extreme cold usually below freezing point. Any part of the body being wet, strong winds and poor general health predispose to frostbite. Affected part first appears cold & bluish-red. As freezing sets in it becomes white & numb. On thawing, necrosis of the frozen tissue, sloughing of the superficial tissue or frank gangrene of the digits occur.

Treatment consists of gradual warming of the parts- warm room, but no direct heat. Wrapping in sterile cotton wool- no massage. Antibiotics to prevent infection & Anticoagulants to prevent vascular thrombosis should be administered.

C. Immersion Foot : It is almost similar to frostbite. This condition is brought on by immersion of the feet in cold water for hours as in sea accidents.

D. Acrocyanosis : Cold & clammy extremities of the body, less commonly affected. The parts are cold and dusky red, often accompanied by over sweating. The condition becomes accentuated in the cold weather. Treatment is exercising the affected parts, keeping them warm with proper clothing.

E. Livedo Reticularis (Marbled Skin): It implies a bluish-red reticular network enclosing islands of white skin seen usually on the legs & less so on the arms. Young girls are particularly affected in countries with a cold climate. Application of heat results in pigmentation over the bluish network.

III. Affection due to exposure to water/moisture: Prolonged moisture produces two effects-

i) Maceration   ii) Paronychia

The former is seen in the flexures, like the inter-digital spaces, the groins and the axilla during the monsoon where it results in intertrigo. Inter-digital maceration is common in people who wear shoes for long hours. Paronychia due to maceration is frequently seen in domestic servants, washer men, housewives, cooks & bar men. Macerated skin predisposes to monilia, tinea (types of fungal infection) & streptococcal infection(bacterial infection). Treatment is by keeping the affected parts dry.

IV. Dermatitis due to plants and pant products :

Also known as phyto-dermatitis. It usually occurs on the exposed parts, particularly the face & hands. Well known examples of such plants are cashew nut, marking nut, mango, oak, castor oil plant, tulip, daffodils, peel of oranges & lemon, garlic & onions. Chewing of plants like buttercup stalks causes severe allergic reactions on the skin. Phyto-dermatitis is usually associated with mild to severe pruritus. There is usually well demarcated patches of erythema with characteristic linear lesions which rapidly evolve into papules (small eruptions) & edematous plaques.

Cutting of vegetables especially garlic, onion, tomatoes, ladies fingers produces dermatitis on the tips of thumb and index finger of left hand & right thumb. Peeling of oranges affects the thumb and index fingers of right hand. The eruption develops briskly, spreading far beyond the original point of contact. It has ill-defined margin fading at the periphery.

Sometimes allergic dermatitis is produced by inhalant allergens from pollens and moulds (air borne contact dermatitis). Acute recurrence of dermatitis are observed on the head, neck, limbs & hands which don't correspond to direct external contact. Even parts covered by clothes may be affected by inhalant allergens.

V. Occupational Chemicals :

- Hand dermatitis in construction & cement workers.
- Irritating dust & volatile chemicals like ammonia, solvent, formaldehyde, epoxy resins, cement, fiberglass, sawdust from toxic woods, characteristically affect face, neck, arm & anterior chest.
- Leucoderma in tannery workers.
- Livedo reticularis –a condition that develops in steel workers exposed to blast furnaces.
- Cancers caused to persons, handling tar, radium & chimney sweeps.
- Folliculitis, anthrax, erysipeloid, fungus infection are conditions which develop in agricultural & veterinary workers.
- Chronic irritants contact dermatitis due to repeated, additive exposure to mild irritants like soap, water, detergents etc. Prolonged soaking in water, alkaline detergents makes the skin more vulnerable. Usually found on hands. Dhobis are commonly affected. It starts at finger web spaces, spreading to sides & dorsal surface of hands and then to palms. There will be dryness- chapping-erythema-hyperkeratosis & scaling - Fissures & crusting. Treatment can be done by topical gluco-corticoid application & lubrication with creams or ointments.

Environmental factors are not only responsible for diseases but also act as healing agents for many skin ailments.

Fresh cool air, exercise & mild sun are potent natural skin restorers. A moderately cold climate is the most potent natural stimulus to the integument (skin). Exercise in fresh & cool air is very stimulating. A holiday in a hill station or on the coast with a cool climate will tone up the skin & will most probably heal chronic furunculosis (boils), intertrigo & recurrent herpes

☆☆☆

SKIN CHANGES IN PREGNANCY

Dr. Shyama Kanungo

Q. What are the skin changes that occur in pregnancy?

A. Skin the 'wonder organ' shows changes in pregnancy too which people should be aware of especially the teams working in the community and counseling pregnant women on 'Safe and Enlightened Motherhood'. Commonest are the **'stretch marks'**, dark splotchy spots on the face called **'mask of pregnancy'**, there may be what is called **'pregnancy glow'**. In some women there can be **pimple** breakouts and **acne**. There may be '**varicose veins'** in the legs which are bulky and bluish-these can be uncomfortable and sometimes painful; sometimes **'spider veins'** known as *spider nevi* appear on face, neck, upper chest and arms. **Dry itchy abdomen** also develops in a good number of women. A dark line in the midline of the abdomen around the fourth or fifth month appears called **'Linea Nigra'**. **'Skin Tags'**- small loose growths of skin can appear under the arms or breasts. Freckles, Moles and other **areas of the skin can get darkened**. Swelling of dependent parts.

Q. Why do these changes occur?

A. In general the skin changes are in response to massive physiological, biochemical and endocrinological adjustments and changes that occur in pregnancy required for well being of the fetus and the mother. Blood levels of a variety of hormones and biochemical substances produced in the placenta or from different glands stimulated by triggering substances from the placenta are raised. They have useful effects and some discomforting side effects also. Some are due to changes in structure and function of different organs. Some changes are secondary to pressure effects of the growing fetus and uterus.

Q. Can the stretch marks be prevented or removed?

A. 90% pregnant women develop these. However no gels or ointments or lotions have medically proven to be effective. Limbering exercises, vitamin–e and alpha hydroxyl acids application are said to help. These marks are innocuous without any need to worry as they fade to silvery faint lines after delivery.

Q. Can the 'Mask of Pregnancy' be prevented?

A. 50% of pregnant women show some signs of this change. Remember the skin in pregnancy is extra sensitive hence it is better to protect it especially the face from the sun. Sunscreens or caps should be used when going out.

Q. What is to be done in case of the pregnancy glow?

A. Nothing. Ask the woman to smile and enjoy it. It is due to increased blood flow under the skin just as there is increased blood flow to all organs during pregnancy. The oil glands also secrete more than in non-pregnant state. Thus the skin appears red and shiny. If the woman is concerned she can use oil free cleanser.

Q. Do the pimples and acne need any particular management?

A. Strict cleansing routine is necessary. The face should be washed with soap every night and every morning. Oil may be removed by oil free moisturizer. Avoid medicated astringents which contain elements not safe for the fetus. Consult the skin doctors if the problem worsens or the pimples get infected. Inform them that the patient is pregnant.

Q. What should one do in case of painful varicose veins?

A. Ask the pregnant woman to avoid standing for long periods of time and walk as much as possible. The feet should be propped up on a stool; while sitting but long periods of sitting should be avoided. Support stockings are available now. They should be worn or crepe bandage can be wound round the legs

before walking or upright position. Enough of vitamin C should be taken. Ask her to sit with legs higher than the head for at least half an hour a day. Excessive weight gain must be avoided.

Q. Is itching of the abdomen serious? Does it have any consequence for the pregnant woman and her fetus?

A. Minimal itching due to stretching and dryness are inconsequential. But if it is severe and associated with nausea, vomiting, loss of appetite, fatigue and sometimes jaundice this may reflect liver problem specific to pregnancy. These can have adverse effect on the fetus as well as the mother especially if high blood pressure, swelling of feet is accompanied by these. Blood tests and tests for fetal well being are required and some specific drugs like ursodeoxycolic acid and vitamin K need to be administered under medical supervision. Planning for delivering the fetus by 38th week may be prudent before complications set in.

Q. Should 'Spider nevi' require treatment?

A. Not if the woman does not worry about them. After delivery they may be laser treated by a skin specialist who is skilled in cosmetology.

Q. What counseling is required for 'Linea Nigra', darkening of freckles, moles and 'Skin Tags'?

A. Linea Nigra will fade out after delivery. The dark pigmentation of areola, nipples and labia remain after pregnancy. But if a mole or freckle changes in shape the skin specialist must be consulted. If the skin tags persist and the woman is worried they can be dealt with by cosmetology.

☆☆☆

"Om Sri Aurobindo Mira
Open my mind, my heart, my life
to your Light, your Love, your Power
In all things may I see the Divine"

– **SRI AUROBINDO**

NATUROPATHY IN SKIN DISEASE

Dr. R.N. Das

What is Naturopathy?

Naturopathy is an Ancient treatment procedure in which five elements of nature are used i.e. Earth, Water, Air, Fire, Space (Sky)

Naturopathy in Orissa : Naturopathy is in Orissa may be pioneer in the world. Mythology says that "Shamba" son of "Lord Krishna" cured from skin disease Leprosy by taking daily naturopathy treatment i.e "Sun bath" at the bank of "River Chandrabhaga" near Konark of Puri.

Practice of Naturopathy among Buddist in Cuttack District :

History says, "Lord Buddha" teaches his followers at the open University of "Ratnagiri" and "Udayagiri" through meditation, Dhyana & Pranayam which can be strech back up to 600 B.C.

Why skin disease to Human? : Skin disease are common in human being compare to other animal because they does not follow the natural law of the world i.e. taking of unnatural food like all type of fast food, not taking regular bath, using synthetic dresses etc.

What are the causes of skin disease? Constipation, Insanitation, On hygine, Long term use of inner garments without daily washing, warm infection, diabetic, using other's clothing like towel, lungi, pant, shirt etc.

What are the common skin disease? : Eczema, Acne, Scabis, Body ich, Boils, Psoriasis, Ring worm etc.

What are the modalities of Naturopathy? : Earth pack, Mod bath, Mod pad, Water bath, Steam bath, Yoga, Pranayam, Sun bath, Fasting & Fruit diet, vegetarian diet and colour therapy.

ECZEMA

It is one of the common skin disease characterised by inflammation of skin, itching, papules, postules, with more or less discharge.

What are the modalities of treatment?

* Warm water Enema everyday

* Drink at least 3 liters of water daily

* Pranayam "Anulombilayam" 15 mts. twice daily

* Skin to be rub vigorously with wetted towel except eczema areas followed by cold bath.

* Body should not dry with towel. It has to be dry of its own's stand on sun rays for better effect.

* Mod bath and Mod pack to be practice.

What diet to be taken?

i)Seeds, nuts & grains

ii) Vegetables

iii) Fruits

Vegeterian diet with plenty of salad, spaout & green raw vegetables. Sawary food to be avoid such as sawary.

* Acidic food. All types of oily preparation food, non veg, salt, sugar, milk, onion, garlic, tea, coffee should be avoided.

Fasting : It is better to start fast week with only liquid fruit juice followed by 2nd week fruit diet & 3rd week. Salt free boiled vegetable & 4th week whole meal flour chapatti & steam vegetable.

What Colour therapy to be taken?

Wash the Eczema with Green charged water, expose the part with blue light. Drink only green charged water.

What local application will help? Young black cow urine to be applied on the eczema with a cloth pad. Change pad every 2 to 3 hours interval. Cold water cloth pack to be bandage over the affected area.

Is 'D' warming necessary? Yes, it is important to keep the intestine warm free. Haladi with neem leaf to be taken in night everyday for 7 days to eradicate warm infection.

What about Sanitation? : Personal hygine & sanitation is very much essential in eczema. All the under garment to be boiled with neem leaf water and dry in noon sun every day.

What exercise to be done?: Arobic exercise, Pranayam, morning walk has to be practice everyday for 1 to 1 & $^1/_2$ hours or till the body perspire.

Will sun bath help? : Every day sun bath for 1 hour with wet towel on head to be practice till the eczema fully recover.

BODY ITCH

What is Body itch? It is a skin disease caused by impure blood and sometimes due to constipation and warm infection.

How to treat itch? Daily warm water enema, Drink 3 to 4 liters of water daily. Apply Haladi & Neem paste in on the night on whole day. Take Haladi & Neem paste in night after food. Perspire profusely.

How to perspire? Spread four blanket on a hard bed or on floor. Take a cotton bed sheet deep it is cold water, wring it lightly and spread over the blanket. Take out clothing and lie down on the bed sheet and cover the body by another bed sheet. Four blanket one by one over you. Drink some hot water before warp with wet bed sheet. Profuse perspiring will be after thirty minutes. Take a cold bath & rub the entire body by your palm. Allow the body dry it self without wiping with towel.

What Diet to be taken? To start with juice fasting, fruit diet. Salt free vegetarian diet such as green vegetable salad. Germinated gram to be taken.

What will be the local application?: Lime juice to be applied on the body twice daily. Green charged coconut oil can be applied twice daily.

Will colour therapy help?

Yes, apply weet cloth of green charged water 3 times daily- drink only green charged water, expose the body to morning sun light for 15 minutes daily.

Mod bath every 3rd day. Mod pack every week.

ACNE

What is acne? : Acne is askin disease which affect the skin, sebaceous gland commonly in face. It is seen to some individual during development of puberty. Some times it seem worse to young girls during menstruation.

How to treat acne? : Warm water enema, Epson salt water bath daily, Drink plenty of water, Do vigours active exercise for one hour, steam the face every day. Local application of vita 'A' oil & take vita 'A' & 'Zinc, application of carrot paste, Oet meal cooked milk, greated cucumber application.

How to steam the face: Take boiling water in a basin and hold your face over it, cover the face & basin with a bed sheet for 15 minutes. Then wash it with cold water. Dip a cotton pad with lime juice & rub over the face gently and allowed it to dry. Wash the face with cold water after 30 minutes.

Will colour therapy help? Yes, Wash the face with green charged water and drink green charged water throughout the day. Take sun bath in daily morning.

SCABIES

What is Scabies? : It is a contagious skin disease caused by deposition of morbidity in intenstine, blood and infection of scabies.

Where it seen ? It may seen through out the body or any one part of the body specially under arm (Axila), Grain, Anal area etc.

What are the causes? : Main cause of scabies are insanitation use of uncleaned cloth, use of other's inner garments, sleeping in different bed, constipation, lack of taking sufficient water, remaining in inhyginic atmosphere.

How to treat ? : Daily warm water enema, drink daily green charged water atleast 3 ltrs. Sanitation, daily wash the inner garments in hot neem leaf water and dry it in sun. Clean the wound with boiled leaf of "Karang" and apply the weet cloth pad over it. Local application 2 tsf of sulphur with 8 tsf of coconut oil 3 to 4 times daily. Bitter ground juce. (Kerala) 1 cup with 1 tsf of lime juce take sip by sip, coconut oil is very with 1st time face to be by fruit.

What are the food restricted ? : Stop taking all types of non vegetable food & salt, tea, coffee, milk & milk product, sugar.

What should be the diet? Fruit juice, Green vegetable, fruit, chapatti, Rice, dal, salad, raw vegetable to be taken.

In addition to it Pranayam (Kapalabhati), sanitation, free exercise daily, Bath with warm neem leaf water, wash the cloth with warm neem leaf water and dry it in the sun.

BOILS

What is Boils? : Boils is known as swelling in the skin surrounded by large red areas. It is an infection of the sweat gland or hair follicles of the skin.

What are the causes? : Several factors predispose to the growth of bactaria is the hair follicles. Out of these, the chief factors is toxic condition of the blood stream due to faulty diet & faulty style of living.

How to treat? : Better gourd (Kerala) juice one cup with one tsf of lime juice to take daily sip by sip.

* Warm water enema daily for 3-7 days.

* Fasting with fresh fruit juice for 3 days.

* Followed by raw vegetable and fresh fruits diet.

* Steam vegetable : Veg diet, green charged water to be drink.

Is there any External application? : Yes, Garlic or onion juice to be applied every one hour 3 to 4 times daily.

Warm betel leaves (Pan patar) with a layer of castor oils can be applied over the bail for speed. It should be repeat every hour. Application termeric (Haladi) powder over the wound help to speed up the recovery healing process.

PIPMPLE

What is pimple?

It appear to some individual of the adolescent male and female specially on face.

How to treat ? Warm water enema, drinking of blue charged water at least 3 literes daily. Wash the face with blue charged water 4 times daily. Steam the face twice daily, message lime juice on face twice daily. Apply cucumber slide over the face for 3 minutes.

What will be the diet? Vegetarian diet green vegetable, spraut, raw vegetable, salad, containing carrot, cobage, bit rout, gajor, chapatti & steam vegetable.

PSORIASSIS

What is Psoriassis ? : It is a chronic, non infective skin disease characterised by thick, red silvercity, scaled patches on skin at times itching.

What are the causes : Exact causes are not known, some cause of family history. The disease is a metablolic disorders of aminoacids.

How to treat it? : Daily warm water enema, start the treatment with juice fast for 7days. Carrot, beets, cucumber and grapes may be used for juice. Citras fruit should be avoided. This followed by food such as i) Seeds, nuts & grain, ii) Green vegetables iii) Fruit like raw seeds and nuts. Leceithin granules or capsule, vetamine 'A' & 'E' can be taken.

What are the local application? : Regular water bath without soap. Application of sea water on affected area. Hot epson salt bath, application of olive oil after bath is helpful. Some of the, patients are well improved with sun bath either to whole body or to particular area. Cabbage leave in form compresion layer cover with warm cloth & elastic bandage is helpful. Mud bath or Mud pack, free air exercise, breathing exercise are beneficial.

RINGWORM

What is ringworm? : It is fungas infection from animal & vegetable plant. It is generally occurs in the scalp, body, face & nails to small babes and sometimes in adult. It is due to lack of fatty acids in the scalp.

What are the symptoms : It look like round or oval with pink and scaly ring with a clean shape in the centre. Sometimes it is seen in face, neck, feet. It is spread by contact.

What are the cause? : This passes from infected persons, domestic animals like cow, dug, cat etc.

How to treat it? : Daily warm water enema, fast with fruit juice for 3 days followed by fruit diet 3 days. Then chapatti with green steam vegetable. Diet may be suppliment with vegetable oil, yeast, honey.

What will be the local application? : Local application of mustard (rays) seed paste, Slies of raw papaya, can be applied. Paste of papaya seeds is helpful. Mud pack, sun bathing, caster oil & raw carrot juice application is helpful.

Common Naturopathy for all skin disease : Enema, fasting, juice diet, plenty of water to be taken i.e. sun rays charged water, vegetarian diet, sun bath, mud bath, local application of Haladi & Neem leaf paste, intake of Haladi & Neem paste-once in a week, maintenance of Environment sanitation and personal hygiene it is helpfull to control the skin disease.

☆☆☆

SKIN MANIFSTATION OF SYSTEMIC DISEASES

Dr Jayanta Kumar Panda

Many times the causes of skin problems are not skin deep.They are traced to a systemic disease of which this is one of the manifestations.We must utilize these clues properly to reach the final diagnosis than treating the patients for local lesions.For a general impression of varied differential diagnosis the primary cutaneous disorders and systemic diseases causing similar skin lesions are tabled below.

Skin lesions	Primary skin disorder	Systemic diseases
1.papulosquamous lesions	Psoriasis	SLE
	Tenia	Cut. T cell lymphoma
	Pityriasis rosea	Sec. syphilis
	Lichen planus	Reiters disease
	Parasoriasis	Sarcoidosis
	Bowen's disease	Drugs
2.Erythroderma	Psoriasis	Lymphoma
	Dermatitis-atopic, stasisContact, seborric	Idiopathic
	Ptyriasis rubra pilaris	Drugs
3.Nonscarring alopecia	Telogen effluvium	SLE
	Androgenetic alopecia	Sec. syphilis
	Alopecia areata	Hypothyroidism
	Tinea capitis	Hyperthyroidism
	Traumatic alopecia	Hypopituitarism
		Deficiency of prot.Iron,zinc,biotin
4.Scarring alopecia	Cut. Lupus Lichen planus	SLE Sarcoidosis
	Folliculitis decalvans	Cut. Metastasis
	Morphea	
	Trauma	
5.Figurate skin lesions	Tinea	MIGRATORY
	Uticaria	Erythema migrans
	Erytheme annulare centrifugum	Uticaria
	Granuloma annulare	Erythema gyratum repens
	Psoriasis	Erytheme marginatum
		Pustular psoriasis
		Necrolytic migratory erythema
		NONMIGRATORY
		Sarcoidosis
		SLE
		Sec. syphilis
		Lymphoma

Skin lesions	Primary skin disorder	Systemic diseases
6.Acneform eruptions	Acne vulgaris	Cushings disease
	Acne rosacea	PCOD
		Cryptococosis
		Dimorphic fungi
		Bechets disease
7.Telengiectasias	Acne rosacea	Carcinoid
	Venous hypertension	Ataxia talengiectasia
	Basal cell ca	Mastocytosis
		Dermatomyositis
		Cut. T cell lymphoma
		Xeroderma pigmentosa
		Scleroderma
		SLE
		Cirrhosis
8.Hypopigmentation	Vitiligo	Albinism
	Tinea versicolor	PKU
	Leucoderma	Homocystinuria
		Scleroderma
		Sarcoidosis
		Tuberous sclerosis
9.Hyperpigmentation	Siborric keratosis	Addisons disease
	Acanthosis nigricans	Nelsons syndrome
	Lentigo	Porphyria cutanea tarda
	Nevus	Hemochromatosis
	Melanoma	Pellagra
	Drugs	Whipples disease
10.Vesicles/bullae	Pemphigus	Paraneoplastic pemphigoid
	Dermatitis herpitiformis	Porphyria
	TEN	
	Vericella zoster	
	Bullous impetigo	
11.Exanthems	Drugs	Kawasakis disease
	Viral infns	Scarlet fever
	Bacterial infns	TSS
12.Uticaria	Dermatographisim	Vasculitis
	Angiooedema	Serum sickness
13.Purpura	Trauma	ITP
	Steroid	Ehler danlos synd
	Solar	DIC
	Livedoid vasculitis	Leucocytoclastic vasculitis
14.Cut. Ulcers	Venous	Leucocytoclastic vasculitis
	Arterial	Cryoglobulinemia
	Sq cell ca	APL
	Infections	Bechets syndrome
		SLE
		IBD
		Rayunds phenomena

ROLE OF AYURVED IN THE MANAGEMENT OF SKIN DISEASE

Prof. Jagneswar Nath (Ayurved)

Many physical and psychological disorders find expression on the skin of human body. Thus the skin is a very important organ where all the three Doshas (Vata, Pitta and Kapha) have in their own spheres of activity.

Skin diseases are the global health problem in our society. The knowledge about skin and skin disorders are beautifully described in ancient Ayurvedic classics.

Anatomy of the skin : 'Twak' is external outermost protecting cover which envelopes the whole surface of the body. This is the seat of 'sparsana Gyanendriya' (Tactile sensation) it is extensive amongst all five Gyanendriyas. Sensation of touch is situated in Twak.

According to Sushruta the layers of skin is mentioned as 7 in number.

Descriptions of the layers from above downwards are as follows :

1. Avabhasini 2. Lohita 3. Sweta 4. Tamra 5. Vedin 6. Rohini 7. Mangasadhara

1. Avabhasini - The first and outermost layer, gives complexion through Bhrajak pitta; also forms the luster by Panchamahabhuta.
2. Lohita - is the seat of Tilakalak, Nyachha, Vyanga
3. Sweta - disease like Ajagallika, Charmadala and Masaka take their origin from this layer.
4. Tamra - forms the seat of manifestation as various kinds of kilash and Kustha.
5. Vedini - the fifth layer is a seat for diseases like Kustha and Visharpa.
6. Rohini - seat for the disease like Granthi, Apachi, Arbuda, Slepada and Galaganda.
7. Mangasadhara - seat for the disease like Bhagandara, Vidradhi and Arsha etc.

However Charak has described six layers of skin :

1. Avabhasini	Stratum corneum	Epidermis
2. Lohita	Stratum lucidum	Epidermis
3. Sweta	Stratum granulosum	Epidermis
4. Tamra	Stratum malphighii	Dermis
5. Vedin	Papillary layer	Dermis
6. Rohini	Reticular layer	Dermis

Physiology : Skin is the seat of tactile sensation because of Vayumahabhoota hence Sparsendriya covers entire body. It also provides color of the body. It is the seat of Bhrajakapita which performs the function of absorption and assimilation of drugs like oils, lotions, ointments, poultice and other topical medicaments. Bhrajakapitta imparts luster of the body and regulates the body temperature. Sweat is excretory product of meda-dhatu. Skin is the seat of Chhaya (Aura) and Prabha (luster).

Nidan of Skin diseases - According to Ayurvedic classics, the word Nidan carries two meanings viz- causative factors and diagnosis. It is very important to know the cause of disease by which its prevention and treatment becomes easier. So Shushruta has defined Nidan Parivarjana. Three types of causative factors are described in Ayurveda as -

1. Asatmya Indriyartha Samyoga
2. Pragyaparadha and
3. Parinama

Asatmya Indriyartha Samyoga means non-homogeneous (Asatmya) contact, of sense organs (Indriya) with their perceptions. This Pragyaparadha is the root cause of all diseases. Parinama is related only to seasonal changes i.e excessive heat, cold and rain.

Skin diseases are described under the heading of Kushta in Ayurveda. Kushnati Angam Iti- Kustham. Literally the term means production of disfigurement in the body, especially skin surface. Hence, the disease is known as Kushta. In Holayudha Kosha it is mentioned that vitiated blood is the causative factor of Kushta, which leads to body destruction. "Kushnati sharirastha sonita Vikrute".

The term Kushta is used in Ayurveda as general term for all skin diseases including Leprosy. Two kinds of Kushta have been envisaged in Ayurvedic classics, viz- Kshudra Kushta (Mild) and Maha Kushta (Major). The former variety includes conditions corresponding closely with different benign and malignant form of Leprosy respectively. All the ancient authors of Ayurveda have accepted that the total number of Kustha is 18 out of which 7 Maha Kustha and 11

Kshudra Kustha. In description of Kustha, Madhavkar has followed Charak and it is accepted as authentic.

However the health or ill health of the skin depends upon various factors, the following are chief among them.

1. Age (Vaya) - the normal process of body growth itself brings about changes in the texture of the skin. The puberty and senility being the most important periods for radical changes. Heredity is a factor in disease like Switra (Leucoderma) etc.

2. Diet (Ahara) - Foods which amounts over eating (Adhyasana) or insufficient quantity and poor quality (ahar pramana and Guna prabhaba). Special mention has to be made of vitamin A, C, D and minerals like Iron, Copper and Zinc etc.

3. Vihara (Habits) - Improper or unaccustomed activity in respect of taking bath, dressing, exposure to extremes of cold, heat, use of cosmetics, depilatories etc. Alcoholic drinks, addiction to poisonous substances, animal stings and excreta.

4. Vritti (Occupation) - Irritation or pressure for long periods from mechanical, chemical and electrical agents, X-ray and other radiations, rubber industry, tanning, corrosives, tar etc.

5. Manasika (Psychological) - Emotions with violent and continuous, sometimes even pretensions.

6. Asuchi Samyoga - Contact with filthy, dirty, allergens and abnoxious and infected materials, bacterial (Krimi), poisonous materials from plants, animals (Visa sparsa) etc.

7. Vyadhis - General diseases which are in the body especially hormonal (antashrava Vikriti).

8. Abihighata - Injury of various kinds - blow, abrasion, cuts, burns and scalds, sunstroke, frost bite, alteration in atmosphere, pressure created artificially.

Description of Kushta according to Charak, Shusruta and Astanga Hridaya.

Kshudra Kusta

	Charak	Shustruta	Astanga Hridaya
1.	Eka Kusta	Eka Kusta	Eka Kusta
2.	Charma Kusta	Kitibha	Charma Kusta
3.	Kitibha	Maha Kusta	Kitibha
4.	Bipadika	Bisarpa	Bipadika
5.	Alasaka	Parisarpa	Alasaka
6.	Dadru	Charmadala	Sidhma
7.	Charmadala	Pama	Charmadala
8.	Pama	Siddma	Pama
9.	Bisphotaka	Raksha	Bisphotaka
10.	Sataru	Bicharchika	Sataru
11.	Bicharchika	–	Bicharchika

Maha Kusta

	Charak	Shustruta	Astanga Hridaya
1.	Kapala	Kalapa	Kapala
2.	Audumbara	Udumabara	Udumbara
3.	Mandala	Aruna	Mandala
4.	Rushyajihwa	Rushyajihwa	Rushyajihwa
5.	Pundarika	Pundarika	Pundarika
6.	Sidhma	Dadru	Dadru
7.	Kakanaka	Kakanaka	Kakanaka

DIFFERENT KUSTA ROGAS WITH THEIR MODERN CO-RELATION.

Different names	Symptoms	Modern co-relation
Kapala	Black and raddish, pink colour, convexity with itching	Non Lepromatous Leprosy
Mandala	White and red colour and elevated skin	Non Lepromatous Leprosy
Udumbara	Pakwa Udumbara, itching pain and burning sensation	Lepromatous Leprosy
Rushyajihwa	Hard like ass's tongue Externally blakish	Non Lepromatous Leprosy
Pundarika	Like red lotus and elevated	Lepromatous Leprosy
Sidhma	Like flower of gourd, white or red powder comes after rubbing in the chest area	Pityriasis Versicolor
Kakanaka	Colour like Kakanaka and intense pain	Lepromatous Leprosy
Ekakustha	Lack of sweating, fish scale like skin	Psoriasis

Charma Kusta	Skin like elephant skin	Xeroderma
Kitibha	Black colour, hard and rough in touch	Lichen planus
Vipadika	Cracked pain in hand and sole	Rhagades
Alasaka	Itching with red colour boils	–
Dadrumandala	Itching and red colour papules	Ring worm
Charmadala	Red colour, itching with tenderness in affected area, cracked skin with pain	Impetige
Pama	Severe itching, white or pinkish red and blackish papules	Scabies
Visphotaka	Thin skin, with white pinkish colour papules	Exonthemata
Sataru	Ulcerative pain, burning sensation with red balckish colour	Erythema induratum
Vicharchika	Excessive exudation, itching with blackish papules	Eczema

Important medicines used for treatment of skin diseases or Kusthas.

Single drugs - Aragvadha, Khadira, Haridra Topa Chini, Amalki, Haritaki Daru Haridra, Bakuchi, Nimba, Bhallatak, Manjistha, Bidanga, Devadaru, Sariva, Shigru, Tubaraka and metals like Silajeet (Bitumen), Parada (Mercury). Gandhak, Mahashila, Rasasindura, Rasamanikya.

Compound drugs for internal and External applications.

Kwatha - Patolodi Kwatha, Manjisthadi Kwatha, Kharira kwatha etc.

Vati - Amruta guggul, Kaisora guggul, Rasabhra guggul, Arogya bardhani, Panchatikta ghrita guggul etc.

Ghruta, Taila - Maha Khadira ghruta, Triphala ghruta, Panchatira ghruta, Maha tikta ghruta, Arogyabdhdya taila, Visamarchayadi taila, Maha rudra taila.

Bhasma - Praval Bhasma, Swarnamakshika Bhasma, Sudha Gandhak.

Ashva Rista - Khadirarista, Saribadyasava, Madhwasaba, Manjisthadyarista

Rasa Aushadhi - Rsamanikya, Gadhak Rasayana, Talakeswara Rasa, Mahatalakeswara Rasa, Kustharirasa, Galat Kusthrirasa, Kusthakutharasa, Kusthakalanalarsa.

TAILA FOR EXTERNAL APPLICATIONS.

Taila - Marichyadi taila, Mahamarichyadi taila, Tubarka taila, Dhasturabijataila, Kanakakshiri taila, Kustharakshyasa taila

Kalka - Ghrushta Sarshapa Kalka

Pradeha - Trunakanta Pradeha, Kasamarda Pradeha.

Lepa - Manasiladi lepa, Chakramardavijadilepa, Sinduradilepa, Bhalatakdilepa, Rasadilepa, Gandhapasana lepa.

Pathyapathya - In all skin diseases patient should take whole some diet. Tiktarasa and Sudhabhalataka, Triphala and Nimbajukta Anna and Ghrita, green and leafy vegetable are helpful for the patient. Fish and meat should be avoided.

☆☆☆

Supreme Lord, Eternal Truth
Let us obey Thee alone
and live according to Truth.

- THE MOTHER

AN APPROACH OF HOMOEOPATHY THERAPY IN SKIN DISEASES

Dr. Bikash Kumar Prasad
MD (Homoeo)

Skin diseases like eczema, allergic diseases of skin, fungal infections, alopecia, warts, vitiligo etc. are quite common. These diseases usually produce lot of irritation and suffering. Often it is long standing like chronic eczema. These are effectively treated by homoeopathy.

Skin diseases are being treated by various disciplines. Homoeopathy is an alternative Therapy, whose principles are different from other systems and possesses certain advantages. German doctor Samuel Hahnemann introduced homoeopathy in 18th Century. This is based on the ***Principle of Symptom Similarity***. If the medicine is given to a healthy person he will develop the symptoms of the disease for which it is used as cure.

Another specialty of the system is that the person is treated as a whole. Along with the symptoms of the disease, mental attitude and other things are taken into consideration to select the medicine.

A. Eczema :

This is a skin condition which produces itching and lot of suffering as it is of chronic nature. Though the manifestation of the disease is in the skin, according to homoeopathy it is a general disturbance of the body. If the skin component only is treated with suppressive therapy, the patient gets immediate relief but the disorder may be manifested in some other way like asthma or gastritis etc.

Case History :

An old man of 78 years was suffering from eczema of the hand for 10 years and had undergone various treatments with partial benefit. He had some breathing problems and desquamation of the skin, itching of the upper part of the body, specially face, head and neck.

In such chronic cases another factor was taken into account i.e. the miasms. The base of the chronic diseases are three miasms, Psora, Sycosis and Syphilis. These were taken into account and Lycapodium was administered in suitable dose and at suitable interval. Gradually there was improvement which started from the head, face, neck and other parts of the body.

Within a reasonable period he was relieved from the skin symptoms. A little problem is persisting in the hand. His breathing problems and mental irritation was relieved.

Homoeopathy medicines are easy to administer in the form of globules or liquid. The patient has to take medicines at an interval of week or months according to the nature of the remedy. The Professor of Homoeopathy of London School of Medicine suggested that homoeopathy medicine is very suitable for children and elderly patients.

B. Use of homeopathy as a complementary Medicine.

Use of alternative medicine with modern medicine is complementary medicine. An example is given here. A diabetic lady of 75 year old was treated by the Diabetic Specialist and the blood sugar level was under control. She developed a wart of the size of almost one cm diameter on the big toe of her right foot. The doctor advised her for surgery. She did not agree for the operation as there is a common belief that wounds of a diabetic patient taken a long time to heal. She was referred to a homoeopath. After treatment it dried up and fell off. This type of use of homoeopathy as complementary medicine in suitable conditions is useful.

☆☆☆

SKIN.....LET IT REMAIN HEALTHY

Sri Krushna Chandra NandaSharma

Diseases of the skin always entail sufferings and unwanted expenditure that is required for their treatment. Ignorance or knowledge regarding these issues in no way helps the poor.

The skin is the external cover given by the Almighty. With all its multiple differentiations it plays a very important and significant role. Facial structure, ear lobes, palms and soles are some of the specialized regional variations come under the term skin. Number of sebaceous glands and vasculature appear different in nature in different parts of this coverage called the skin. In human beings the horny and waterproof epidermis, hair and nails stand as walls against injury. It also extends considerable assistance to keep epidermal penetration of dangerous substances far away. It also plays an important role to drive away complicacies caused by bacterial attacks—thus awarding the underlying structures a well guarded protection. In tropical countries sunlight exerts powerful influence on human body and the skin acts in a considerable measure to award protection to body by synthesis of melanin pigment. The stratum corneum is responsible to create a strong wall against normal penetrations. External harmful substances are prevented from entering the body by this great wall. Internal milieu of the body as well as temperature regulation is maintained by perspiration from the sweat glands present in this structure. At times it may prove fatal when the cornified layer sustains severe injury. Nerves and different varieties of end organs often ring the warning bell relating to environmental changes. This signal extends necessary and favorable assistance to the body to act properly to adverse situations. Useful materials like fat and blood are well preserved by a favorable mixture in the dermis and hypodermis; fat stored in the adipose tissue assists in preventing loss of heat.

General dysfunctions and diseases creep into the frontiers of the skin and manifest there in. Ultra violet ray of the sun in contact with the skin turns to Vitamin "D'.

Let diseases like eczema, scabies, urticaria, allergies, and infections especially the dreaded ones like leprosy or tuberculosis not strike this multi-utility organ of our body.

Proper nutritious healthy cost effective food, cleanliness, healthy living habits, safe drinking water and most importantly a peaceful benevolent attitude maintain the quality of this wonderful protective covering provided by providence.

☆☆☆

"But few are they who tread the sunlit path; Only the pure in soul can walk in light."

– SRI AUROBINDO

COMMON SKIN DISEASES, ITS MANAGEMENT AND PREVENTION

Dr Binodini Behera

Skin is an extraordinary structure, the largest organ of our body. We are absolutely dependent on this 1.7 sq.m of barrier separating the potentially harmful environment from the body's vulnerable interior.

Skin diseases are very common amongst all of us. Every human being is likely to suffer from a common skin disease like scabies, taenia infections, eczema, herpes or acne during his or her life time.

Although skin disorders are not acute illnesses, they can cause considerable discomfort and disabilities physically, emotionally and socio-economically.

Common skin diseases are :

1) Scabies
2) Pediculosis
3) Fungal infections
4) Bacterial infections
5) Viral Infections
6) Eczemas
7) Allergies & urticaria
8) Pigmentary disorders
9) Acne vulgaries

Scabies :

Scabies is due to infestation with mites which is an obligate parasite and infection occurs after close skin to skin contact with an infested individual. The disorder is notorious for the intensity of the itch that it causes.Papules, vesicles, scaling, oozing and crusting are usually present at the site of infection.

Treatment should be application of gamabenzene hexachloride,permethrin and crotamitone.In case of bacterial infections antibiotics should be administered and in case of itching antihistamines are to be given. For prevention, the patients should advised for daily washing and proper drying of the clothes and regular cleaning of body parts vulnerable to scabitic infections.

Pediculosis :

Pediculosis is due to infestation of human louse in the scalp hair.

Due to severe itching and scratching sometimes the scalp gets ulcerated and crust formation occurs. If the ulcer persists for longer period they become eczematous and lymph nodes in the neck are also enlarged.

For secondary infection antibiotics are started along with antihistamines to stop itching. To kill the lice malathion, cabaryl lotion, permethrin etc can be used locally.To prevent this infestation isolation of patient and proper care of scalp hair(Regular bathing with hair shampoos) are required.

Fungal infections :

They are also known as taenia infections and affects different parts of body bearing different names i.e. taenia barbae(affecting beard area), taenia cruris (groin and inguinal region),taenia corporis(affecting parts of trunk)(Fig-1), taenia capitis(scalp) (Fig-2), onychomycoses (nail). The lesions look rounded or annular, red, scaly and well-marginated patch.

The taenia versicolor are clinically pale, scaling macules develop insidiously over the skin of the chest and/or back in young adults.

All these lesions are treated by oral antifungal drugs like griseofulvin, ketoconazole, itraconazole, terbinafine along with antifungal creams.

Bacterial Infections :

They are impetigo contagiosa, folliculitis(Fig-3),furunculosis, carbuncle, erysipelas, cellulites etc.Most of them are treated by oral or systemic antibiotics and surgical debridement or drainage of pus in selective patients.

Viral infections :

They are herpes simplex,herpes zoster, viral warts, chicken pox, mulluscum like lesions etc are encountered commonly in India.

Herpes simplex :

Very commonly seen in the lips or axillary area as small follicles and redness of the surrounding skin areas(Fig-4). They usually resolve without any treatment but sometimes require oral antiviral drugs like acyclovirn genital involvements.

Herpes Zoster: This lesion affects mainly the thoracic, neck or face areas along the course of a particular nerve supply. They are vesicular eruptions with or without weep and usually associated with severe pain (neuralgic) over the area. These lesions

require analgesics and oral antiviral dugs (Acyclovir) in the dose of 800mg 5times daily for 5-7 days.

Viral warts :

They look like rough, warty lesions commonly seen in palm and sole areas. **Treatment** is given in the form of local chemical destruction or physical or surgical removal.

Eczema :

Eczema is not caused by any micro-organisms but a local reaction of due to either endogenous or exogenous causes. Exogenous eczemas can be due to ingestants, inhalants, injectants or contactants. Some of them are named as atopic dermatitis, seborhoeic dermatitis, eczematoid dermatitis,neurodermatitis, varicose eczema etc. They are itchy, vesicular lesions subsequently forming oozing and crusting with hyperpigmentation and dry skin. Sometimes they get infected with pus formations and patient gets fever when it is called acute eczema.

Treatment should aim at elimination of the source of allergens or external factors causing the exogenous eczemas.Associated diabetes, hypertension, thyroid illness, seborrhea and atopic diseases should be treated. Common drugs used are topical steroids, emollients, antihistamines and antioxidants.

Urticaria :

It is extremely common amongst us. It is an allergic lesion of skin manifesting acutely following contacts with some external or internal allergens. The lesions are itchy red papules and plaques of variable sizes arising suddenly within few minutes and lasting for 6 to 24 hours.

They are treated by antihistamines (Promithazine,diphen-hydramine or newer non-sedating drugs like fexofenadine, astemazole, cetrizine, levocetrizine, loratadine etc). Few of the patients get relieved by cemetidine and corticosteroids also.

Acne :

It is a very common occurrence amongst young adolescents. It has been seen that about 70% of the population have experienced clinically evident acne at some stage during their life time. Some of the causes of acne eruptions are effect of testosterone hormone in adolescent ages and increased sebum secretion from sebaceous gland with blockade of ducts and subsequent acne formation. These lesions sometime get infected and pus formation occurs at the site. There are four stages (Grade I, II, III, and IV) according to the severity of the lesions.

The acne lesions are so typical that they do not cause confusion in diagnosis and usually affect faces particularly the skin of cheek, lower jaw, chin, nose and forehead(Fig-5).

Treatment :

At first the severity of the lesion is determined along with the age and history of oily skin. The treatment should start promptly and accordingly keeping in mind the prevention of ugly scar formations in the face. The patients should be assured that the lesions would take time of about 3 to 6 months to heal. They are advised to avoid hot and dusty environments. The oily skin patients should wash their faces with soap and water 2 to 3 times daily. Scalp dandruffs should be washed with prescribed anti-dandruff shampoos. Stop using all the commercially available cosmetic products.

Topical preparations of Isoretinoids (Retino-A), benzyl peroxide, tetracycline, clindamycin, and erythromycin are used on the lesions. Isoretinoids, steroids and oral antibiotics are given in some severe and resistant cases. Sometimes surgical treatment like extraction of comedone, drainage pus, excision of cyst, intralesional steroid injection and dermabrasion (to remove ugly scar spots) are required.

Monilial paronychia and intertrigo:

This infection occurs due to candida albicans organism. Usual site of affection are body folds at site of tight fitting of the garments. It is commonly seen in rainy seasons because high humidity and hot climate helps the growth of the organisms.

The lesions are usually highly itchy, erythematous and moist, sometimes painful due to secondary bacterial infections.

The patients are advised to avoid tight fitting clothes and keeping the body folds clean and dry as far as possible along with control of blood sugar. Topical and oral antifungal and antibiotic drugs are usually used in this ailment.

Conclusion:

Although skin diseases are rarely life threatening, its proper diagnosis is essential especially with the help of dermatologist who can treat the illness effectively and in certain situations help to diagnose other hidden internal diseases through manifestation of skin.

☆☆☆

ଚମ ବଖାଣୁଚି ନିଜ କାହାଣୀ

ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ

ମୁଁ ଚମ। ତୁମେ ଜନ୍ମ ହୋଇପଡ଼ିବା ଆଗରୁ ମୁଁ ତୁମ ସାଙ୍ଗରେ ଥିଲି। ତୁମ ସାଙ୍ଗରେ ବି ଯିବି ମଶାଣିକୁ। ତୁମ ଭିତରୁ କିଏ ମୋତେ ଚର୍ମ ବୋଲି କୁହେ ତ କିଏ ମୋତେ କହେ ଚମଡ଼ା, ଛାଲ- ଇଂରାଜୀରେ ସ୍କିନ୍। ତୁମେ କାହା ଉପରେ ରାଗିଗଲେ ମୋ' ଉପରେ ରାଗ ଶୁଝେଇ କହିଥାଅ- 'ଦେବି ଯେ ଛାଲ ଉତାରି, ବାପାକୁ ମଉସା ବୋଲି ଡାକିବୁ।' ଅର୍ଥାତ୍ ସେଇ ଲୋକଟା ଦେହରୁ ମୋତେ ଓଟାରି ବାହାର କରିଦେବ। ପୁଣି ମୋ ରଙ୍ଗଟା ତୋଫା ଗୋରା ହୋଇଥିଲେ ଆଖି ଦୁଇଟାରେ ଚାହିଁ ରହିଥିବ ମୋତେ ପ୍ରଶଂସାରେ, ରଙ୍ଗଟା କଳା ହୋଇଥିଲେ, ଆଖି ଫେରେଇନେବ ମୋ ଉପରୁ। ମୋ'ଠାରେ ଛଉ କି ବ୍ରଣ ବାହାରିଲେ, ଅଯଥାରେ ଦୋଷ ବର୍ଷୁଥିବ ମୋ' ଉପରେ।

ମୋ' ଯୋଗୁ ତୁମେ ସୁନ୍ଦର କି ବାନ୍ଦର :

ମୁଁ ହେଲି ତୁମ ଶରୀର ରାଜ୍ୟର ସୁଦୃଢ଼ ପାଚିରି। ନୋହିଲେ ତୁମ ପାଇଁ ପ୍ରକୃତିଦତ୍ତ ଜାମାପଟା। ତାଳୁରୁ ତଳିପା ଯାଏ ତୁମକୁ ଘୋଡ଼େଇ ରଖିଚି ମୁଁ। ମୁଁ ହେଲି ତୁମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଦର୍ପଣ। ମୋତେ ଦେଖିଦେଲେ ତୁମେ ସୁସ୍ଥ କି ଅସୁସ୍ଥ ଜଣାପଡ଼ିଯାଅ। ତୁମ ମନ ଖୁସିଥିଲେ ମୁହଁରେ ମୋତେ ଦେଖି ଜାଣି ନେଇ ହୁଏ। ତୁମେ ଲାଜେଇଗଲେ ମୁଁ ରଙ୍ଗା ପଡ଼ିଯାଏ। କେହି କେହି କହନ୍ତି ଯେ ମୁଁ ହେଲି ଶରୀରର ମନଲାଖି ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ପୋଷାକ ବା ସ୍ପେଶ୍‌ସୁଟ୍। ପୁଣି ଜିନ୍ କେର୍‌ଙ୍କ ମତରେ, "ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟତକ ଠୁଳ ହୋଇଛି କେବଳ ଚମରେ।" (Beauty is only skindeep)

ମୋ ପାଇଁ ବୋଝେ କାମ :

ଶୁଣିବ ମୋ ବାହାଦୁରି? ତୁମ ଦେହର ୧୮ ବର୍ଗଫୁଟ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଘେରିକରି ରହିଚି ମୁଁ। ଦେହର ସବୁ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଭିତରେ ମୁଁ ହେଉଚି ସବୁଠାରୁ ଲମ୍ବା। ପୁଣି ମୋ' ଓଜନ ଅଢ଼େଇରୁ ତିନି କିଲୋଗ୍ରାମ। ପୁରୁଷଙ୍କଠାରେ ତାହାଠାରୁ ବି ବେଶୀ। ମୋ ଓଜନ ତୁମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓଜନର ତିନିଗୁଣ। ମୋ' ମୋଟେଇ ପ୍ରାୟ ୨ ମିଲିମିଟର।

ମୁଁ ହେଲି ତୁମ ଶରୀରର ଢ଼ାଲ। ଦେହ ଭିତରର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଘୋଡ଼େଇ ରଖି ସେମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଚାଲିଛି ମୁଁ। ଖରା, ବର୍ଷା, ଶୀତ, ଧୂଳି, ଧୂଆଁ, ବିଷାକ୍ତ ଗ୍ୟାସ୍ ଆଦି ମୋ ଯୋଗୁ ତୁମର ବିଶେଷ କ୍ଷତି କରିପାରୁନାହାନ୍ତି। ମୁଁ ପୁଣି ପୋଷିକରି ରଖିଛି କେତେନା କେତେ ଜୀବାଣୁ। ସେମାନେ ତିଆରି କରିପକାଉଛନ୍ତି ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଅମ୍ଳ। ଏହି ଅମ୍ଳ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ରୋଗ କରାଉଥିବା ଜୀବାଣୁମାନେ ମରିଯାଆନ୍ତି। ପୁଣି ମୁଁ ହିଁ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ନଖରେ। ତେଣୁ ନଖରେ ଆମ୍ପୁଡ଼ି ବିଦାଡି ଶତ୍ରୁକୁ ମୁଁ ଘାଇଲା କରିପକାଏ।

କେବଳ କ'ଣ ସେତିକି? ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଅଛି ଅଲଟ୍ରାଭାୟୋଲେଟ୍ ରଶ୍ମି। ଏହା ମୋ' ଉପରେ ପଡ଼ିଲେ ମୋ'ଠାରେ ତିଆରି ହୋଇପଡ଼େ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି'। ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ଯୋଗୁ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରୁ ଖାଦ୍ୟର କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଶୋଷିହୋଇ ରକ୍ତକୁ ଯାଏ। ରକ୍ତରୁ ଯାଇ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ଜମିଯାଏ ହାଡ ଆଉ ଦାନ୍ତରେ। ତେଣୁ ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତ ଶକ୍ତ ଓ ଟାଣ ହୁଏ। ପୁଣି ବୁଲେଇ ବଙ୍କେଇ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' କେତେକ ହର୍‌ମୋନ୍ ତିଆରିରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ମୋତେ ସବୁବେଳେ ଲୁଗାପଟାରେ ଘୋଡ଼େଇ କରି ରଖିଲେ, ମୋ' ଉପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ନଦେଲେ ମୋଠାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ତିଆରି ହୋଇ ପାରେନି। ଫଳରେ ହାଡ଼ ନରମ ହୋଇଯାଏ। ଜାତହୁଏ ରିକେଟସ୍ ନାମକ ରୋଗ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ। ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଦିଏ ଅଷ୍ଟିଓମାଲାସିଆ। ଏହି ରୋଗରେ ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ବଙ୍କାଢ଼ଙ୍କା ହୋଇଯାଆନ୍ତି।

ଭାବିଲ ଦେଖି- ମୋ' ଯୋଗୁ ସିନା ତୁମକୁ କିଏ ଛୁଇଁଦେଲେ ତୁମେ ତାହା ଜାଣିପାରୁଚ। ଗୋଡ଼ରେ କଣ୍ଟା ଫୋଡ଼ିହୋଇଗଲେ 'ଓଃ' ବୋଲି କହି ଉଠେଇ ଆଣୁଚ ପାଦ। ତୁମକୁ କଷିକରି ଚଟକଣାଟିଏ ବସେଇ ଦେଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଚିତ୍କାର ଛାଡୁଚ ତୁମେ। ଗରମ କଡ଼େଇରେ ହାତ ବାଜିଲେ ହାତକୁ ଟାଣିନେଉଚ ଚଟ୍‌କିନା। ତୁମ ଅଜାଣତରେ ତୁମ ଦେହରେ ଖଣ୍ଡେ ବରଫ ଲଗେଇଦେଲେ 'ଓଃ କି ଥଣ୍ଡା' ବୋଲି ତୁମ ପାଟିରୁ ବାହାରିପଡୁଚି। ଏ'ସବୁ କେମିତି ଜାଣିପାରୁଚ କହିଲ?

ସ୍ପର୍ଶ, ତାପ, ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଚାପ ଇତ୍ୟାଦି ବାରିବା ପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ମୋ'ଠାରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥାମାନ ଖଞ୍ଜିଚି। ସେଥିପାଇଁ ତୁମେ ଏହା ଜାଣିପାରୁଚ। ମୁଁ ରୋଗିଣା ହୋଇଗଲେ ତୁମେ ଏ'ସବୁ ବାରିପାରିବନି। ଏହା ବାରିପାରୁନଥିବାରୁ ତ କୁଷ୍ଠରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ହାତ ଓ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିମାନ ଝଡ଼ିପଡୁଚି। ଘାଆ ହୋଇଗଲେ ବି ସେମାନେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବାରିପାରୁନାହାନ୍ତି।

କହିଲ ଆମ ଦେହରୁ ଝାଳ ବୁହେ କାହିଁକି? ଏହାର କାରଣ ହେଲା ମୋ'ଠାରେ ରହିଚି କେତେ ନା କେତେ ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥି। ଏମାନେ ଝାଳ ତିଆରି କରି ମୋ' ଉପରକୁ ପଠେଇଦିଅନ୍ତି। ଖରାଦିନେ କି କଠିନ କାମଧନ୍ଦା କଲେ ସରସର ହୋଇ ଝାଳ ବାହାରିଯାଏ। ଅନ୍ୟ ସବୁ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ଝାଳ ବାହାର କରିଥାଏ ସିନା, କିନ୍ତୁ ତାହା ତୁମକୁ ଜଣାପଡ଼େନି। ଝାଳବାଟେ ମୁଁ ଦେହଭିତରର ଜଳ, ଲୁଣଅଂଶ ଓ ଅନ୍ୟକେତେକ ଅଦରକାରୀ ଜିନିଷ ବାହାର କରିଦିଏ। ପୁଣି ବାହାର କରିଦିଏ ଉତ୍ତାପ। ଜ୍ୱର ହେଲେ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ। କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ବଢ଼ିଯାଏ ତାପମାତ୍ରା। ଏହି ତାପମାତ୍ରାକୁ କମେଇଦେବା ପାଇଁ ଜ୍ୱର ହେଲେ ଝାଳ ବହେ, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ବି ଝାଳବହେ। ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ହେଲେ ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତିବାଟେ ଦେହରୁ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ଅଂଶ ବାହାରି ଯାଉଥିବାରୁ ମୁଁ ଝାଳ ନ ବୁହେଇ ତାକୁ ରୋକିଦିଏ। ଫଳରେ ଦେହରେ କିଛି ଜଳ ଓ ଲୁଣ ଅଟକି ରହିଯିବା ସୁବିଧା ହୁଏ। ମୁଁ ଝାଳ ବୁହାଉଥିବାରୁ ତ ତୁମେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିଥାଅ। କାରଣ ମୋର ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥି ହେଉଛି ଦେହର ଏୟାର କଣ୍ଡିସନର ବା ଶୀତତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରକ।

ତୁମେ ମୋ'ଉପରେ ହାତରଖି ମୋତେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖ। ମୁଁ ତୁମକୁ ନରମ ଲାଗିବି। କିନ୍ତୁ ଶୀତଦିନେ ଲାଗିବି ଶୁଖିଲା। ଏହାର କାରଣ କଅଣ ଜାଣିଚ ? ମୋ'ଠାରେ ଅଛି ଏକ ପ୍ରକାର ତେଲିଆଗ୍ରନ୍ଥି। ଏଥିରୁ ଯେଉଁ ତେଲିଆ ଅଂଶ ବାହାରେ ତାହା ମୋ' ଉପରକୁ ଚାଲିଆସି ମୋତେ ନରମ ଓ ସାମାନ୍ୟ ତେଲିଆ ରଖିଥାଏ।

ମୁଁ ପୁଣି ତୁମ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ରକ୍ଷାକରେ। ରକ୍ଷାକରେ ଶରୀରରେ ଜଳ ଓ ଲବଣ ଅଂଶର ପରିମାଣ। ଫଳରେ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ମୁଁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ରକ୍ତଚାପ।

ମୁଁ କେମିତି ଗଢ଼ା :

ମୁଁ ଯଦି ତୁମପାଇଁ ଏତେସବୁ କାମ କରିଦେଉଚି, ତେବେ ମୁଁ କେମିତି ଗଢ଼ା ହୋଇଚି ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ତୁମ ମନ ହାଇଁପାଇଁ ହେବଣି। ମୋ'ର ଗଠନ ପ୍ରଣାଳୀ ଆଦୌ ସରଳ ନୁହଁ, ବେଶ୍ ଜଟିଳ। (ଚିତ୍ର ୧)

ମୋର ତିନିଟା ସ୍ତର ବା ତିନିଟା ପରସ୍ତ।

ବାହାର ପରସ୍ତଟା କାଗଜ ଭଳି ଅତି ପତଳା। ତାକୁ କୁହାଯାଏ ବାହାର ଚମ ବା ବାହ୍ୟଚର୍ମ। ଇଂରାଜୀରେ ଏହାକୁ 'ଏପିଡ଼ର୍ମିସ୍' ବୋଲି କହନ୍ତି। ମଝିସ୍ତରଟା ହେଲା ଭିତରଚମ ବା ଅନ୍ତଃଚର୍ମ। ଇଂରାଜୀରେ ଏହାର ନା 'ଡର୍ମିସ୍'। ଶେଷ ସ୍ତରଟା ହେଲା ଚମତଳର ସ୍ତର- ଇଂରାଜୀରେ 'ସବ୍‌କ୍ୟୁଟାନିଅସ୍ ଲେୟର'। ଏଇ ସବାତଳ ସ୍ତରରେ ଥାଏ ଚର୍ବିକୋଷ ଓ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଉପାଦାନ।

ଏ' ତିନି ପରସ୍ତ କି ତିନି ସ୍ତର କଥା ଶୁଣି ହୁରୁଡ଼ି ଯାଅନି।

ମୋର ବାହାର ସ୍ତର କଥା କହୁଚି। ତୁମର କ'ଣ କେବେ ଫୋଟକା ହୋଇନି ? ମୋ' ଉପରେ ଫୋଟକା ବାହାରିଲେ ଭିତରେ ଥାଏ ଜଳୁଆ ଜିନିଷ। ତାକୁ ଘୋଡ଼େଇ କରି ରଖିଥାଏ ଧଳାପରଦା। ସେଇ ଧଳା ପରଦାକୁ ଛୁଇଁଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏନି। ଫୋଟକା ଉପରର ସେହି ଧଳା ପରଦାଟା ହେଉଚି ବାହ୍ୟଚର୍ମ। ଫୋଟକା ହୋଇନଥିଲେ ସେ ଚମ ଉପରେ ସିଧା ଭାବରେ ଚାପି ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତା। ତୁମେ ଯାହାକୁ ମଳିଚମ ବୋଲି କହିଥାଅ, ସେଇ ମଳିଚମଟା ହେଉଚି ମୋର ବାହାର ପରସ୍ତ। ଦେହରୁ ମଳିଚମ ବାହାରିଗଲେ ରକ୍ତ ବୁହେନି। ତଉଲିଆରେ ରଗଡ଼ିକରି ଘଷି ଗାଧୋଇଲେ ମଳିଚମରୁ କିଛି କିଛି ବାହାରିଯାଏ।

ତେବେ ତାକୁ ମଳିଚମ କହିଲେ ଚଳିବ, ମଲାଚମ କହିଲେ ବି ଚଳିବ। କାରଣ ଏହା ହେଲା ଚମର ମଳି, ଏବଂ ଏହା ମରିଯାଇଥିବା ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଗଢ଼ା। କହିବାକୁ ଗଲେ ଏହି ପରସ୍ତଟା ହେଉଚି ମୋର କାତି। ମୋଠାରୁ ସବୁବେଳେ ଏହି ମଲାଚମ ବାହାରିଯିବାରେ ଲାଗିଚି, ପୁଣି ତା' ସ୍ଥାନ ନେଇଯାଉଛି ମରିଯାଇଥିବା ତଳ ଅଂଶର ଜିଅନ୍ତା କୋଷ। ଦେହର ଅନ୍ୟସବୁ ଜାଗାରେ ଏହି ପରସ୍ତଟା ପତଳା। କିନ୍ତୁ ହାତର ପାପୁଲି ଓ ପାଦର ତଳିପାରେ ଏହା ମୋଟା। ପତଳା ହୋଇଥିଲେ ତୁମେ ହାତରେ କାମଧନ୍ଦା କରିପାରୁ ନଥାନ୍ତ କି ପାଦରେ ଆବଡ଼ାଖାବଡ଼ା ରାସ୍ତାରେ ଚାଲିପାରୁନଥାନ୍ତ।

କିନ୍ତୁ 'ମଲାଚମ' କହି ମୋର ଏଇ ପ୍ରଥମ ପରସ୍ତକୁ ଅବମାନନା କରନା। ମୋର ଏଇ ପରସ୍ତଟିରେ ଏମିତି ଏକପ୍ରକାରର କୋଷ ରହିଚନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ମୋର ରଙ୍ଗ ପାଇଁ ଦାୟୀ। ଏହି କୋଷରେ ତିଆରି ହୁଏ 'ମେଲାନିନ୍' ନାମକ ରଙ୍ଗିନ ଉପାଦାନ। ଏହାର ପରିମାଣ କମ୍‌ଥିଲେ ମୁଁ ହୁଏ ଗୋରା, ବେଶୀଥିଲେ ମୁଁ ହୁଏ କଳା। ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋରାଲୋକଙ୍କ ଚର୍ମରେ ମେଲାନିନ୍‌ର ପରିମାଣ କମ୍, କଳା ଲୋକଙ୍କ ଚମରେ ମେଲାନିନ୍‌ର ପରିମାଣ ବେଶୀ।

ଆଚ୍ଛା ଭାବିଲ ଦେଖି, ପ୍ରକୃତି ଆଫ୍ରିକାର ନିଗ୍ରୋମାନଙ୍କୁ ଝିଟିକିଟିଆ କଳା କରିଚି କାହିଁକି, ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଲୋକଙ୍କୁ କାହିଁକି ତୋଫା ଗୋରା କରିଚି, ତୁମକୁ କାହିଁକି କରିଚି କଳା-ଗୋରାର ମଝିଆମଝି ଶାବନା ?

ଏହାର କାରଣ ହେଲା, ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ରହିଚି ଅଲଟ୍ରାଭାୟୋଲେଟ୍ ରଶ୍ମି। ଏହା ମୋଠାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ତିଆରି କରିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ତିଆରି ହେଲେ ରୋଗହୁଏ। ଆଫ୍ରିକାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଖୁବ୍ ପ୍ରଖର। ତେଣୁ ଚମ ଗାଢ଼ କଳା ହୋଇଥିବାରୁ ଅଲଟ୍ରାଭାୟୋଲେଟ୍ ରଶ୍ମି ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଚମକୁ ଭେଦିପାରେନି। ତେଣୁ ବେଶୀ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ତିଆରି ହୋଇପାରେନି। ସାହାବମାନଙ୍କ ଦେଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ବେଶୀ ପ୍ରଖର ନୁହେଁ। ତେଣୁ ବେଶୀ ଅଲଟ୍ରାଭାୟୋଲେଟ୍ ରଶ୍ମି ଦରକାର ପଡ଼େ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ। ସେଇଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଚମ ତୋଫାଗୋରା। ଭାରତରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ପ୍ରଖରତା ମଝିଆମଝି। ତେଣୁ ଏଠାରେ ଯେତିକି ଦରକାର ସେତିକି ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ତିଆରି ହୋଇଯାଏ ଦେହରେ।

ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ବିଚାରରେ ଗୋରୀଝିଅ, ଗୋରୀ ବୋହୂ କି ଗୋରୀ ସ୍ତ୍ରୀ ପସନ୍ଦଯୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିଚାରରେ କାଳୀଝିଅ, କାଳୀବୋହୂ କି କାଳୀ ସ୍ତ୍ରୀ ବେଶୀ ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ।

ଏବେ ମୋର ଦ୍ୱିତୀୟ ପରସ୍ତ ବା ମଝିସ୍ତର କଥା ଶୁଣ। ଏହି ଅନ୍ତଃଚର୍ମ ହେଲା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ମୁଁ ରହିଥିବାରୁ ଦେହଭିତରର କୌଣସି ଅଂଶ ବାହାରକୁ ଆସି ନ ପାରି ନିଜନିଜ ଜାଗାରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିପାରୁଚି। ମୋର ଏଇ ପରସ୍ତରେ ଛନ୍ଦାଛନ୍ଦି ହୋଇ ରହିଚନ୍ତି ଅସଂଖ୍ୟ ରକ୍ତନଳୀ, ଅସଂଖ୍ୟ ସ୍ନାୟୁ। ଏଇ ପରସ୍ତ କଟିଗଲେ ରକ୍ତନଳୀ କଟିଯିବାରୁ ରକ୍ତ ବାହାରେ; ସ୍ନାୟୁ କଟିଯିବାରୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ।

ହିସାବ କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ମୋ' ମଝିସ୍ତରର ଏକ ବର୍ଗ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଜାଗାରେ ରହିଛି ଏକଶହ ପାଖାପାଖି ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥି, ପନ୍ଦର-କୋଡ଼ିଏଟି ତୈଳଗ୍ରନ୍ଥି, କେତେ ଶହ ମିଟର ସୂକ୍ଷ୍ମ ରକ୍ତନଳୀ ଓ ସ୍ନାୟୁ। ରହିଛି ପାଖାପାଖି ଦଶଟି ଲୋମକୂପ। ଲୋମକୂପର ମୂଳରେ ଲାଗିଛି ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ ପେଶୀ ବା ମାଂସପେଶୀ।

ମୋ'ର ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥିରେ ତିଆରି ହୁଏ ଝାଳ। ଝାଳନଳୀବାଟେ, ଝାଳ ମୋ' ଉପରକୁ ଝରିଆସେ। ଏହାର କାମକଥା ଆଗରୁ କହିସାରିଛି। ତୈଳଗ୍ରନ୍ଥିରେ ତିଆରି ହୁଏ ଏକ ପ୍ରକାରର ତେଲିଆ ଜିନିଷ। ତାହା ମୋ' ଉପରକୁ ଝରିଆସି ମୋତେ ତେଲିଆ ବା ମସୃଣ ରଖେ। ତେଣୁ ମୋ ଉପରେ ହାତ ଚଳେଇଲେ ହାତକୁ ନରମ ଲାଗେ, ଶୁଖିଲା ଖଡ଼ଖଡ଼ ଲାଗେନି। ତାହାଛଡ଼ା ଏହି ଝାଳ ଓ ତେଲିଆ ଅଂଶରେ ଧୂଳିମଳି ଓ ଜୀବାଣୁ ଲାଖିରହି ଯିବାରୁ ତାହା ଦେହ ଭିତରକୁ ପଶି ରୋଗ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ସାବୁନ୍ ଲଗେଇ ଘଷି ହୋଇ

ସବୁଦିନ ଗାଧୋଇଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ ମୋ' ଉପରୁ ବାହାରି ଯାଆନ୍ତି । ଫଳରେ ମୁଁ ସୁସ୍ଥ ରହେ ।

ଏ ବିଷୟରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେରଖ ଯେ ପ୍ରତିଦିନ ଝାଳବାଟେ ମୁଁ ନିଷ୍କାସନ କରିଥାଏ ପାଖାପାଖି ୭୦୦ ମିଲିଲିଟର ପରିମାଣର ଜଳ । ଝାଳ ହେଉଛି ଗନ୍ଧହୀନ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ମିଶିବାରୁ ଓ ଜୀବାଣୁ ମିଶିଯାଉଥିବାରୁ ତାହା ଗନ୍ଧଛାଡ଼େ । କାଖସନ୍ଧି ଓ ଜଙ୍ଘସନ୍ଧିରେ ଝାଳ ଅଟକି ଯାଉଥିବାରୁ ଓ ତାହା ଭଲଭାବରେ ପରିଷ୍କାର ହୋଇ ନପାରି ଜୀବାଣୁମାନେ ସେଠାରେ ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବାରୁ କାଖସନ୍ଧି ଓ ଜଙ୍ଘସନ୍ଧି ଗନ୍ଧ ଛାଡ଼ିଥାଏ ।

ତେବେ ମୋର ସବାତଳ, ତୃତୀୟ ସ୍ତରଟିରେ ଥାଏ ବେଶୀସଂଖ୍ୟାର ଚର୍ବିକୋଷ ଓ ଚର୍ବି । ଏହା ଏକ 'ସକ୍ ଆବ୍‌ଜରବର୍' ବା ଆଘାତ ନିରୋଧକ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ଏହି ସ୍ତରଟି ରହିଥିବାରୁ ତୁମେ ପଡ଼ିଗଲେ ତୁମଠାରେ ବେଶୀ ଆଘାତ ଲାଗେନାହିଁ କି ଦେହ ଭିତରର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତିନି । ପୁଣି ମୋର ଏହି ସ୍ତରଟି ଯୋଗୁ ବାହାରର ତାପ ଦେହ ଭିତରକୁ ପଶିଯିବା କି ଦେହ ଭିତରର ତାପ ବାହାରକୁ ଚାଲି ଆସିବାରେ ବାଧାପଡ଼େ । କାରଣ ଚର୍ବିସ୍ତରଟି ତାପନିରୋଧକର ଭୂମିକା ତୁଲେଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା, ଚର୍ବିସ୍ତରଟି ଶରୀରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଦାୟୀ । ଚର୍ବିସ୍ତର ଯୋଗୁ ପିଲାମାନେ ଡଉଲଡାଉଲ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ଓ ମହିଳାମାନେ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ଗୋଲଗାଲ । ଯାହାଠାରେ ଏହି ସ୍ତରଟି ଅତି ପତଳା, ସେ ଦେଖିବାକୁ ପତଳା ଓ ହାଡୁଆ ।

ମୁଁ ବି କେଶ, ମୁଁ ବି ନଖ :

ଏହା ମଧ୍ୟ ମନେରଖ ଯେ ତୁମର କେଶ ଓ ନଖ ହେଉଛି ମୋର ହିଁ ଅଂଶବିଶେଷ । କେଶ ହେଉଛି ଗର୍ବ ଓ ଗୌରବର ପ୍ରତିନିଧି । କେଶବୃଦ୍ଧି ଯୌବନର ଲକ୍ଷଣ । ନାରୀର ଦୀର୍ଘମୁକ୍ତ କେଶ ନାରୀତ୍ୱର ଓ ପୁରୁଷର ନିଶଦାଢ଼ି ପୌରୁଷର ଚିହ୍ନ ।

ମୋର ମଝି ପରସ୍ତ ବା ଅନ୍ତଃଚର୍ମରେ ରହିଛି ଲୋମକୂପ ଓ ସେହିକୂପ ଭଳି ଖୋପ ଭିତରେ ରହିଛି ଲୋମମୂଳ । ଲୋମର ଅଗ୍ରଭାଗ ମୋ ଉପରକୁ ବାହାରି ରହିଥାଏ । କାହା କେଶ ସିଧା ତ କାହାର କୁଞ୍ଚକୁଞ୍ଚିଆ ବା ଢ଼େଉଢ଼େଉକା । ବିଶେଷକରି, ମୁଣ୍ଡର କେଶରେ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରି ହୁଏ । କାହାର କେଶ କିପରି ହେବ, ତାହା ବଂଶ ପ୍ରଭାବ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ମୁଣ୍ଡରେ ଥାଏ ଏକ ଲକ୍ଷରୁ ଦେଢ଼ଲକ୍ଷ ସଂଖ୍ୟକ କେଶ । ପ୍ରତି ମାସରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କେଶ ପ୍ରାୟ ଅଧଇଂଚ ଲେଖାଏଁ ଲମ୍ବ ହୋଇଥାଏ ଓ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ୫୦ ରୁ ୧୦୦ଟି କେଶ ଝଡ଼ିଥାଏ । ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୁଣ୍ଡର କେଶ ୧୨ ଫୁଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବିଯିବାରେ ବି ବିଚିତ୍ରତା ନାହିଁ । ଝଡ଼ିପଡୁଥିବା କେଶ ଜାଗାରେ ଗଜୁରି ଉଠେ ନୂତନ କେଶ । ମେଲାନିନ୍ ନାମକ ରଂଜକକଣାର ପରିମାଣ ଉପରେ କେଶର ରଙ୍ଗ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ମେଲାନିନ୍ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଥିଲେ ଏହା ଗାଢ଼ କଳା ଦେଖାଯାଏ, ଜମା ମେଲାନିନ୍ ନଥିଲେ ଦେଖାଯାଏ ଧଳା ।

କେଶ ବୃଦ୍ଧିର ହାର ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନେ ବେଶୀ, ଶୀତଦିନେ କମ୍ । ପୁଣି ଦିନ ବେଳା ଅପେକ୍ଷା ରାତିରେ ଶୋଇଗଲା ପରେ ବୃଦ୍ଧିର ହାର ଅଧିକ ।

ମୋତେ ଶୀତ ଲାଗିଲେ ଲୋମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠେ । ଲୋମମୂଳ ସହ ଲାଗିଥିବା ଅତି ଛୋଟ ମାଂସପେଶୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ଟାଣି ହୋଇଯିବାରୁ ଲୋମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠି ସିଧା ହୋଇଯାଏ । ଏହି କ୍ରିୟା ଫଳରେ ଅଧିକ ତାପ ଜାତ ହୋଇ ଦେହ ଉଷୁମ ଅନୁଭବ କରେ ।

କେଶଟି ମୃତକୋଷ ଓ କେରାଟିନ୍ ନାମକ ପୁଷ୍ଟିସାରରେ ଗଢ଼ା । ଏହା ମୃତ ଓ ଏଥିରେ ସ୍ନାୟୁ ନଥାଏ କି ରକ୍ତନଳୀ ନଥାଏ । ତେଣୁ କେଶକୁ କାଟିଲେ ରକ୍ତ ବାହାରେ ନାହିଁ କି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଲୋମକୂପର ସଂଖ୍ୟା କମି ଆସେ । ତାହାଛଡ଼ା ବିଭିନ୍ନ ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମାନସିକ ଚାପଯୋଗୁ ମଧ୍ୟ କେଶ ଝଡ଼ିଯାଏ । ଚନ୍ଦା ହେବାରେ ରହିଛି କିଛି ବଂଶଗତ ପ୍ରଭାବ ଏବଂ କିଛି ଅସୁସ୍ଥତାର ପ୍ରଭାବ ।

ନଖ ମଧ୍ୟ ଜୀବନସାରା ବଢୁଥାଏ । ତେବେ ଶୈଶବ, କୈଶୋର ଓ ଯୌବନରେ ଏହାର ବୃଦ୍ଧିହାର ବେଶୀ । ବୟସ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଗଲେ ନଖ ବଢ଼ିବାର ହାର କମିଆସେ । ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ନଖ ୦.୫-୧.୨ ମିଲିମିଟର ହାରରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ଶବ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ କେଶ ଓ ନଖ ବଢ଼ିବା ମଧ୍ୟ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ ।

ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ନଖ ଭଙ୍ଗୁର ଓ ଟାଣ ହୋଇଆସେ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଏହିଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମୋ ତଳେ ଥିବା ରକ୍ତନଳୀ ତୁମ ଭାବନା ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ରାଗରେ ଫାଟିପଡ଼, ସେତେବେଳେ ମୋ ରକ୍ତନଳୀ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ରକ୍ତପ୍ରବାହ ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ତୁମେ ରାଗରେ ପାଚି ଲାଲ୍ ହୋଇଯାଅ ବା ତୁମ ଆଖି ରଙ୍ଗା ହୋଇଯାଏ, ମୁହଁ ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଯାଏ । ଭୟ ପାଇଗଲେ ମୋର ରକ୍ତନଳୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯିବାରୁ କମିଯାଏ ରକ୍ତପ୍ରବାହ । ଫଳରେ ତୁମେ ଶେତା ପଡ଼ିଯାଅ ।

ସତ କହେ, ମିଛ ବାରେ :

ତୁମେ ହୁଏତ ମୋ ଚରିତ୍ର ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ ନଥିବ । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ହେଉଛି ବଡ଼ ସତ୍ୟବାଦୀ । ମୋ ହାତ, ପାଦ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷକରି ଅପରାଧ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଥିରେ ରହିଛି ନାନା ଡିଜାଇନ୍‌ର ଗାର । ଏହାକୁ ପରୀକ୍ଷାକରି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିଥାନ୍ତି । ତୁମେ ଟିପଚିହ୍ନ କଥା ଶୁଣିଥିବ । ପୃଥିବୀରେ ଯେତେ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ସମସ୍ତଙ୍କର ଟିପଚିହ୍ନ ଅଲଗା ଅଲଗା । କାହାର ଟିପଚିହ୍ନ ଅନ୍ୟ କାହାର ଟିପଚିହ୍ନ ସହ ସମାନ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଯିଏ ଲେଖାପଢ଼ା ଜାଣେନି କି ନିଜର ଦସ୍ତଖତ କରିପାରେନି, ବିଭିନ୍ନ ଦଲିଲ୍‌ପତ୍ରରେ ନିଆଯାଇଥାଏ ତାର ଟିପଚିହ୍ନ ।

ପୁଣି ମୁଁ ମିଛି କହିପାରେନି ବୋଲି ମିଛ ଧରାଯନ୍ତ୍ରରୁ ବାହାରିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ତାର ମୋ'ଠାରେ ଲଗେଇ ଦିଆଯାଏ । ଅପରାଧୀ କି ବ୍ୟକ୍ତି ମିଛ କହୁଥିଲେ ଯନ୍ତ୍ର ତାହା ରେକର୍ଡ଼ କରିନିଏ ।

ସେହିପରି ମୋଠାରେ ତାର ଲଗେଇ କରାଯାଏ ଇ.ସି.ଜି. ଓ ଇ.ଇ.ଜି. ପରୀକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହା ଫଳରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଇତ୍ୟାଦିର ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇପାରେ ।

କିନ୍ତୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ମନେରଖ ଯେ ମୁଁ ବୁଢ଼ାହୁଏ ଓ ମୋତେ ରୋଗ ହୁଏ। ତୁମେ ବୁଢ଼ା ହେଲେ ମୁଁ ବୁଢ଼ା ହୋଇଚାଲେ। ଧୀରେ ଧୀରେ ପତଳା ହୋଇଯାଏ। ବେଶୀ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଦେଖାଯିବାରୁ ମୋ ତଳେ ଶିରାର ଶାଖାପ୍ରଶାଖାଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମେ ସହଜରେ ଦେଖିପାର। ମୋ'ତଳେ ରହିଥିବା ଚର୍ବିସ୍ତର ପତଳା ହୋଇଯିବାରୁ କୁଞ୍ଚିତ ହୋଇଯାଏ ମୁଁ। ଝୁଲିପଡ଼େ। ଧୋଡ଼କା ହୋଇଯାଏ। ହେଲେ ବେଳଥିଲା ଯେତେବେଳେ ମୋର ନମନୀୟ ଗୁଣଯୋଗୁ ତୁମେ ପୃଥୁଳ ହୋଇଗଲେ ମୁଁ ଟାଣି ହୋଇ ବା ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଯାଇ ଦେହକୁ ଘୋଡାଉଥିଲି, ତୁମେ ପତଳା ହୋଇଗଲେ ମୁଁ ନିଜକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରିଦେଉଥିଲି।

ତୁମ ଅତ୍ୟାଚାର ଅସହ୍ୟ :

ତେଣୁ ମୋତେ ସୁସ୍ଥ ରଖିଲେ, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିଲେ ମୋତେ ନେଇ ତୁମକୁ ଚିନ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ନ୍ତାନି। କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଏବେ ତୁମମାନଙ୍କ ଅତ୍ୟାଚାରରେ ତ୍ରାହି ତ୍ରାହି ଡାକ ଛାଡ଼ିଲିଣି। କୃତ୍ରିମ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀମାନ ମୋର ଶତ୍ରୁ, କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ତୁମର ମିତ୍ର। ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବା ରୂପଚର୍ଯ୍ୟା ନାଁରେ ତୁମେ ପୁଅଝିଅମାନେ ମୋର ହିତକଥା ପାସୋରି ପକେଇଲଣି। ମୁଖମଣ୍ଡଳଟା ତ ହୋଇଛି ତୁମର ରୂପ-ପରୀକ୍ଷାଗାର।

କପାଳରେ ମାଖିବା ପାଇଁ ଅଲଗା ପ୍ରସାଧନ, କେତେ ନା କେତେ ଡିଜାଇନ୍‌ର ଟିପା। ଆଖିପତାକୁ ରଙ୍ଗେଇବାକୁ ପଡୁଛି ପୋଷାକ ରଙ୍ଗ ସହ ମ୍ୟାଚ୍ କରି। ନାକ ପାଇଁ, ଗାଲ ପାଇଁ, ଚିବୁକ ପାଇଁ, ଓଠପାଇଁ - ବାପ୍‌ରେ ବାପ୍ କି ରଙ୍ଗର ଖେଳା ଲାଗିଛି ସେଠି। ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ ବା 'ଓଠଛଡ଼ି' କଥା ନକହିବା ଭଲ। ନ କହିବା ଭଲ ନେଲ୍‌ପଲିସ୍‌ର କଥା ଏବଂ କେଶ ରଙ୍ଗେଇବା କଥା। ମୋଠାରେ ମେହେନ୍ଦି ଲଗେଇବାରେ ମନ ଶାନ୍ତି ହେଲାନି ଯେ ଏବେ ଲଗେଇଲେଣି ଭଳିକିଭଳି ଷ୍ଟିକର। କେଶର କର୍ଷଣ ବଖାଣିବାକୁ ମୋ ତୁଣ୍ଡରେ ଭାଷା ନାହିଁ। ଭଲ କେଶ ତେଲ ଓ ଭଲ ଦେହଲଗା ସାବୁନ୍ ବାଛିବାରେ ବିଜ୍ଞାନୀ ବି ବାଇଆ ହୋଇଯିବ। ଦେହରେ କଅଣ ସବୁ ସ୍ପ୍ରେ କରୁଛ ଯେ ମୋତେ କରିଦେଲଣି ଉଗ୍ରଗନ୍ଧୀ।

ଟେଲିଭିଜନ ଖୋଲିଦେଲେ ଅଧାରୁ ବେଶୀ ବିଜ୍ଞାପନ କେବଳ ମୋତେ ସଜେଇବା ପାଇଁ। ବିଜ୍ଞାପନଦାତାଙ୍କର ଦାବି କ'ଣ ଶତକଡ଼ା ଶହେ ଠିକ୍? ହେଲେ କାହା ଜିଭରେ ହାଡ଼ ଅଛି ପ୍ରତିବାଦ କରିବା ନିମନ୍ତେ? ସେମାନଙ୍କ ଗରାଖ ତ କିଶୋରକିଶୋରୀ, ଯୁବକ ଯୁବତୀ। ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବ କିଏ?

ଛାଡ଼ ସେସବୁ କଥା। ମୋ କଥା ଟିକିଏ ଶୁଣ- ଭାବ। ମୋତେ ଚିହ୍ନିନିଅ ଭଲକରି। ସୁଷମ ଆହାର, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ, ସତ୍-ଚିନ୍ତା ଭାବନାକୁ ଆପଣେଇ ନିଅ। ଦେଖିବ, ମୁଁ ଜୀବନସାରା ତୁମପ୍ରତି ବିଶ୍ୱସ୍ତ ରହିଥିବି, ଝଟକୁଥିବି ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଆଖିବୁଜି ଦେବାଯାଏଁ।

ନୋହିଲେ?

ଦୁଇହଜାରରୁ ବେଶୀ ପ୍ରକାରର ରୋଗ :

ମୋତେ ବି ରୋଗ ହୁଏ। କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ଯାଦୁ, ମଚଳା, ପାଣିକନ୍ଧା, ବିଇଁଚି, ଛଉ, କଣନଖା, ବଥ, ବ୍ରଣ ଇତ୍ୟାଦିଭଳି ଛୋଟିଆମୋଟିଆ ରୋଗ ହୁଏ। ପୁଣି ହୁଏ ଯକ୍ଷ୍ମା, କୁଷ୍ଠ, ସୋରିଆସିସ୍, କ୍ୟାନ୍‌ସର। ମୋତେ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ସଂଖ୍ୟା ୨୦୦୦ ରୁ ବେଶୀ।

ମୋ ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଡାକ୍ତରମାନେ ଖୁବ୍ ଥଟ୍ଟାମଜା କରନ୍ତି। କହନ୍ତି- 'ଚମରେ ରୋଗ ହେଲେ ଜମା ଭଲ ହବନି। ଚାଲିଯାଉଥିବ, କିଛି ଦିନ ପରେ ପୁଣି ଉଙ୍କିମାରି ଚାହିଁବ। ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଦୌଡ଼ି ଦୌଡ଼ି ଜୋତା ଛିଣ୍ଡିଯିବ, ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଫିସ୍ ଗଣି ଗଣି ଫତୁର ହୋଇଯିବ ରୋଗୀ। ହଠାତ୍ ଗୁରୁତର ହୋଇପଡୁନଥିବାରୁ ରାତି ଅଧରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ନିଦରୁ ଉଠେଇବା ଦରକାର ପଡିବନି। ଚମ ରୋଗଟା ରୋଗୀକୁ ସବୁବେଳେ କଲବଲ କରି ଚାଲିଥିବ ସିନା, ତା ଜୀବନ ଉପରେ ବିଶେଷ ଆଞ୍ଚ ଆଣିବନି।'

ଏହିସବୁ ଗୁଲିଗପ ଶୁଣନା। ମୋଠାରେ କିଛି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖିଲେ ବି ତୁରନ୍ତ ଚର୍ମ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବ। ମୁହଁରେ ଛଉ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ବାହାରିଲେ କି ବ୍ରଣ ଗଜୁରିଲେ ତାହା ଯେ କି ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇଥାଏ, ତାକୁ କ'ଣ ଅଙ୍ଗେ ନିଭେଇନ?

☆☆☆

"ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଭଗବାନଙ୍କର ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ହିଁ ତୁମେ ମୁକ୍ତ ହେବ।"

– ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ

ଚର୍ମ ରୋଗ (Skin Disease)

ଡଃ ବିଷ୍ଣୁପ୍ରିୟା ଦେବୀ

କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ରୋଗ (Scabies) :

ସାଧାରଣ ଚର୍ମ ରୋଗ ଭିତରେ କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ପ୍ରଧାନ । ଏହା ଗରିବ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶୀତ ଋତୁରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କାଛୁ ଓ କୁଣ୍ଡିଆ ଏକା ରୋଗ ଏବଂ ଏହା ପରଜୀବୀ ଜୀବାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ । ଶୁଖିଲା ଅବସ୍ଥାରେ ପୂଜପାଣି ନ ହେବା ଆଗରୁ ଏହାକୁ କୁଣ୍ଡିଆ କୁହାଯାଏ । ପୂଜ ହେଲା ପରେ ଏହାକୁ କାଛୁ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କାଛୁର ପରଜୀବୀ ଜୀବାଣୁ ସହିତ ପୂଜ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଜୀବାଣୁମାନେ ପରେ ମିଶି ପୂଜ-ପାଣି ତିଆରି କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଚର୍ମରୋଗରେ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଏହାକୁ କୁଣ୍ଡିଆ ରୋଗ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମାତ୍ର ଇଂରାଜୀ ଭାଷାରେ ଏହି ଦୁଇ ଧରଣର ଚର୍ମର ଅବସ୍ଥାକୁ ସ୍କାବିଜ୍ (Scabies) ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ରୋଗର ଜୀବାଣୁ :

ଏହି ରୋଗ ଏକ ପରଜୀବୀ ଜନିତ ରୋଗ । ଏହି କୀଟାଣୁ ପରାଙ୍ଗ ଭୋଜୀ ମାଇଟ୍ (Mite) ଜାତୀୟ କୀଟାଣୁ । ଇଂରାଜୀରେ ଏହାକୁ Itch Mite ବା Sarcoptes scabies ବା Acarus scabii ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହି ପରଜୀବୀମାନେ ରୋଗୀ ଦେହରୁ ବାହାରି ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ଚର୍ମରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହା ଏକ ଡିଆଁରୋଗ । ପରିବାରରେ ଜଣକୁ ଏ ରୋଗହେଲେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପରିବାରରେ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ କଥା ସମସ୍ତଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କରିବା କଥା ।

ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ ?

କେତେକଙ୍କ ମତରେ ଏହି ରୋଗ ରକ୍ତ ଅପରିଷ୍କାର ହେଲେ ହୁଏ । ମାତ୍ର ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଥ୍ୟା । ରୋଗର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପାରାସାଇଟ୍ ଜୀବାଣୁ ଅଛି । ଏହି ଜୀବାଣୁମାନେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ଚର୍ମରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଉ କେତେକଙ୍କ ମତରେ ଏହା ଆଲର୍ଜି । ମାତ୍ର ଏକଥା ମଧ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଥ୍ୟା । ବହୁତ ଲୋକ ଏପରିକି ପାଠଶାଠ ପଢ଼ିଥିବା ଧନୀ ଲୋକଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କର କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି କହିଲେ ସେମାନେ ରାଗିଯାଆନ୍ତି । ଡାକ୍ତର ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଆଲର୍ଜି କହିଲେ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି ଯଦିଓ ସେମାନେ କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ଔଷଧରେ ଭଲ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହାର ବୋଧହୁଏ କାରଣ ହେଲା ଗରିବଗୁରୁବା ଅପରିଷ୍କାର ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କର ରୋଗ ଆମ ପିଲାଙ୍କୁ ହେବ କିପରି ? ସେମାନେ ତାଙ୍କ ଘରର ସଫାସୁତୁରାର ପ୍ରଣାଳୀ ତଥା ମାସକୁ ସାବୁନ ସର୍ଫ ଇତ୍ୟାଦିର ହିସାବ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ବସନ୍ତି ହେଲେ ସାମାନ୍ୟ କଥା ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ପିଲା ଦିନସାରା କେତେ କୁଆଡ଼େ ଖେଳବୁଲ କରୁଛି, କେତେ ଲୋକଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ତଥା ତା'ର ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଶୁଛି, ବସାଉଠା କରୁଛି ଇତ୍ୟାଦି । ସ୍କୁଲ ଗଲାପରେ ସାଙ୍ଗସାଥୀ କାହାଠାରୁ ଏ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ କ'ଣ ଆସିବାକୁ ମନା ? ରୋଗର ପରଜୀବୀ ଜୀବାଣୁ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଦେଖିଲେ (ଆକାରସ ସ୍କାବାଇ) ଆଖିକୁ ଦେଖାଯିବ । (ଚିତ୍ର-୨)

ରୋଗ ହେଲା ବୋଲି କେମିତି ଜାଣିବ ?

କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ରୋଗ ହୋଇଥିବାର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ହେଲା ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା । ଏହା ଏତେ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ଯେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ମଧ୍ୟ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପଡ଼େ । କାରଣ ରାତିରେ ବିଛଣାରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଶୋଇ ରହିବା ସମୟରେ ଏହି ଜୀବାଣୁମାନେ ଗତିଶୀଳ ହୋଇଥାନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବବୃତ୍ତ (Life cycle) ଚଞ୍ଚଳ ଚଞ୍ଚଳ ଶେ଼ା କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଏହି ଜୀବାଣୁମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରୁ ବାହାରୁଥିବା ମଳମୂତ୍ର, ନାଳରସ ଦେହର ଚୋପା ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଚର୍ମରେ ଆଲର୍ଜି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି, ଯାହାଫଳରେ ଚର୍ମ ଅଧିକ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କଠାରୁ ନିର୍ଗତ ନାଳ ଅଂଶକୁ ସ୍କାବିନ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ମିଶାମିଶି ପ୍ରକ୍ରିୟା ହେଲା ଦେହର ଚର୍ମ ସବୁ ସମୟରେ ତଥା ରାତିରେ ବେଶୀ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ।

କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ଏ ରୋଗର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉଥିବା ଚର୍ମ ରୋଗ ସଙ୍ଗରେ ଏହା ମେଳ ଖାଇ ପାରେ । ତଥାପି ରାତିରେ ଭୀଷଣ ଭାବରେ ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା, ପରିବାରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପିଲା ବା ସଦସ୍ୟମାନେ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ତଥା ଦେହର ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧି, ପିଚା, ଦେହର ଚର୍ମରେ ବିରିବିରି ହୋଇ ଘିମିରି ଭଳି ଫଳିଯିବା ଓ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ ସାମାନ୍ୟ ଲସା ଦେବା ହେଲା ଏ ରୋଗ ଚିହ୍ନିବାର ପ୍ରଧାନ ଉପାୟ ।

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ :

- ଶରୀରର ଚର୍ମ ତଥା ଦେହସାରା ସବୁବେଳେ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ଓ ରାତିରେ ବେଶୀ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା;
- ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିସନ୍ଧା, କଚଟି, କହୁଣୀ, କାଖ, ପେଟ, ନାହିମୁଣ୍ଡା, ସ୍ତନଭୁଣ୍ଡି, ପିଚା, ଯୌନେନ୍ଦ୍ରିୟ, ଗୋଡ଼, ପାଦ ଓ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧା ଇତ୍ୟାଦି କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ ବିରି ବିର ହୋଇ ଫଳିଯିବା ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ ପାଣିଫୋଟକା ହୋଇ ପରେ ପରେ ପୂଜପାଣିରେ ଭରିଯିବା । (ଚିତ୍ର- ୩ କ, ଖ)
- ପୂଜପାଣି ହେବାଦ୍ୱାରା ଦେହ ହାତ ବିନ୍ଧା ଛିଟା କରିବା, ଜର ଜର ଲାଗିବା ଓ ଜର ହେବା;
- ଗୋଡ଼ହାତ ଫୁଲିବା ଓ ଭୀଷଣ ଦରଜ ହେବା;
- ପୂଜପାଣି ଦେହ ସାରା ଲାଗି ରୋଗ ବଢ଼ିବା ଓ ଚର୍ମରେ ଏକ୍‌ଜିମା ହେବା;

- ଶରୀରର ଲାସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ସବୁ ଫୁଲିବା ଓ ଦରଜ ହେବା;
- ରୋଗୀ ଶେଷ ବେଳକୁ ବିଛଣାରୁ ଆଦୌ ଉଠିପାରିବ ନାହିଁ ଓ ଖିଆ ପିଆ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ ନାହିଁ।

ଏସବୁ ହେଲା ରୋଗର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଅବସ୍ଥା। ଠିକ୍ ସମୟରେ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଉ ହେଉ ଉପଯୁକ୍ତ ଚର୍ମ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଗଲେ ରୋଗୀ କ୍ରମେ ଜଟିଳ ଅବସ୍ଥାକୁ ଗତିକରେ ଓ ରୋଗୀର ଶରୀରର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସବୁ ଅଂଶ ମଧ୍ୟରେ ବୃକକ୍ ଆକ୍ରମଣ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା। ସାଧାରଣତଃ ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିକିତ୍ସା ଠିକ୍ ଭାବରେ ନ କଲେ ଏହା ହୋଇଥାଏ।

ବୃକକ୍ (Kidney) ଆକ୍ରମଣ :

ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେହର ସଫାସୁତୁରା କମ ହେବା ଯୋଗୁ, ବାଲିଧୂଳିରେ ଖେଳିବୁଲି ଚର୍ମ ଅପରିଷ୍କାର କରିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଓ ସର୍ବୋପରି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ପିଲାମାନଙ୍କର କମ୍ ଥିବା ଯୋଗୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସହଜରେ ସମସ୍ତ ଡିଆଁରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ସ୍କୁଲମାନଙ୍କରେ ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ହୋଇଥିଲେ କ୍ରମେ ତାହା ବହୁ ପିଲାଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ ଓ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପିଲା ବା ବଡ଼ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ରୋଗ ତେଣୁ ଘରସାରା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ।

ଶୁଖିଲା କୁଣ୍ଡିଆ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ଚର୍ମରେ କ୍ରମେ ଲସା ଓ ପରେ ପରେ ପୂଜପାଣି ହୋଇଥାଏ। ଏହି ପୂଜପାଣି କାଛୁ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇ ନଥାଏ। ଏହା ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାର ପୂଜ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଜୀବାଣୁମାନେ ହେଲେ ଷ୍ଟ୍ରେପ୍‌ଟୋକକସ୍ (streptococcus) ଓ ଷ୍ଟାଫାଇଲୋକକସ୍ (staphylococcus)। ଏହି streptococcus ଜୀବାଣୁର ଏକ ଅଂଶ ରକ୍ତରେ ଯାଇ ବୃକକ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ଓ ବୃକକ୍‌ରେ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଡାକ୍ତରି ଭାଷାରେ ବୃକକ୍ ପ୍ରଦାହକୁ (Nephritis) ନେଫ୍ରାଇଟିସ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି Nephritisକୁ acute Nephritis କୁହାଯାଏ ଓ ଏହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ। ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ଏହା chronic ଅବସ୍ଥାକୁ ଗତିକରେ ଓ ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟିକରେ।

ଆଜିକାଲି ବୃକକ୍ ରୋଗର ସଂଖ୍ୟା ବହୁ ପରିମାଣରେ ବଢ଼ିଯିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି। ଡାଇୟାଲିସସ୍ (Dialysis) ଶବ୍ଦ ସମସ୍ତେ ଶୁଣିଲେଣି। ବୃକକ୍ ରୋପଣ (Kidney Transplant) କଥା ମଧ୍ୟ କିଛି ନୂଆ ନୁହେଁ। Dialysis କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରତିଥର ଦୁଇରୁ ତିନି ହଜାର ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼େ। ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇରୁ ତିନିଥର କରାଯାଇ କ୍ରମେ ୧୫ ଦିନରେ ଥରେ ଓ ମାସକୁ ଥରେ କରାଯାଇ ଶରୀରର ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ବନ୍ଦ କରାଯାଏ। ମାତ୍ର ଏହା ପରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ପୂରା ଭଲ ହୋଇ ନପାରେ। ପୁଣି ମଝିରେ ମଝିରେ Dialysis ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିପାରେ। କ୍ରମେ ରୋଗୀ Kidney failureକୁ ଗତିକରେ। ତାର ଅର୍ଥ ସେଇ ରୋଗୀର ବୃକକ୍ ଆଉ ଜୀବନସାରା କାମ କରିବ ନାହିଁ। ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ Kidney Transplant ହେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ। ଏହା ହେବା ମଧ୍ୟ କଠିନ ବ୍ୟାପାର। ଏହା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟୟ ବହୁଳ ଚିକିତ୍ସା। ସାଧାରଣ ଲୋକ ଏହା ଆଦୌ କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ତେଣୁ ଏତେ କଥାକୁ ଯିବା କାହିଁକି ? ପ୍ରଥମରୁ ସାମାନ୍ୟ କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ ରୋଗଟିର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କାହିଁକି କରା ନ ହେବ। ୧୫ ଦିନରୁ ଏକମାସ ଭିତରେ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସାରେ ଏହି ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ।

ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା

ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ନିଜର ତଥା ପରିବାରର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା।

ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ପ୍ରଥମ ପ୍ରତିରୋଧ ହେଲା ଭଲଭାବରେ ସାବୁନ ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି ଲଗାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଋତୁ ଅନୁସାରେ ଓ ନିଜ ଦେହରେ ଚଳୁଥିବା ପରି ଦେହମୁଣ୍ଡ ସଫା କରିବା ତଥା ମୁଣ୍ଡବାଳ ସଫା କରିବା।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ନିଜେ ଖାଲି ସଫା ହୋଇଗଲେ କାମ ସରେନି। ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନିତା ସମସ୍ତଙ୍କର ସଫା ସୁତୁରା ରହିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଆପଣଙ୍କର। ଘରେ କାମ କରୁଥିବା, ବାସନ ମାଜୁଥିବା, ରୋଷେଇ କରୁଥିବା, ପିଲା ଧରୁଥିବା, ପିଲାଙ୍କୁ ବୁଲେଇ ନେଉଥିବା ପ୍ରଭୃତି କାମରେ ଆପଣ ନିୟୋଜିତ କରିଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷ, ପିଲା ସମସ୍ତଙ୍କର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା ଦାୟିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କର।

ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀ ବା ଆପଣଙ୍କ ଛୁଆ ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳୁଥିବା ବା ମିଶୁଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଯଦି କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ଓ ଆପଣ ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଠିକଣା ଦେଇ ପଠାଇବାର ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କର ନଚେତ୍ ନିଜ ପିଲାଙ୍କୁ ସେଇ ରୋଗୀ ପିଲାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦେଇପାରନ୍ତି।

ଘରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କର ଲୁଗାପଟା, ପୋଷାକପତ୍ର, ବିଛଣାପତ୍ର, ଶୀତବସ୍ତ୍ର ତଥା ରେଜେଇ, କମ୍ବଳ, ମଶାରି ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ସଫାସୁତୁରା ରହିବା ଉଚିତ୍। ମଝିରେ ମଝିରେ ବିଛଣାପତ୍ର ଖରାରେ ପକାଇବା ଦରକାର। କାଠ ଖଟ ମଧ୍ୟ ମଝିରେ ମଝିରେ ପୋକମରା ଔଷଧ ପକାଇ ପୋଛାପୋଛି କରିଦେବା ଉଚିତ୍। ତା ହେଲେ ଖଟରେ ଥିବା ଛାରପୋକ ମରିଯିବେ। ଛାରପୋକ ବିଛଣାରେ ରହିଲେ ଚର୍ମରୋଗ ଓ ଚର୍ମରେ ଆଲର୍ଜି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧର ସମସ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ସମୟ ସମୟରେ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୁଏ। ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍।

ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ :

ସବୁରୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ରୋଗକୁ ସନ୍ଦେହ କରିବା। ସୁସ୍ଥ ମଣିଷଟିର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପ୍ରଣାଳୀରେ କୌଣସି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ନଥାଏ।

ଶରୀରର ଯେ କୌଣସି ବିଭାଗରେ ଅନିୟମିତତା ବା ଗଣ୍ଡଗୋଳ ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ସେଇ ବିଭାଗର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେଇଯିବା ଉଚିତ୍।

ଚର୍ମର କୌଣସି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେଲେ ଚର୍ମ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଯେତେ ଚଞ୍ଚଳ ହେବ ନେଇଯିବା ଉଚିତ। କାରଣ କିଏ କହିପାରିବ ସାମାନ୍ୟ

କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ ରୋଗ ଦିନେ ଆପଣଙ୍କୁ ବୃକକ୍ ପ୍ରଦାହ ଜନିତ ସମସ୍ତ ବିପଦରେ ପକାଇ ନ ଦେବ ?

କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ରୋଗକୁ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ଓ ଦେହ ହାତରେ କିଛି ଫଳିଯିବା ବା ପୂଜପାଣି ଦେଇ ଏକ୍‌ଜିମା ପରି ଦିଶିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତୁ ।

କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ପାଇଁ କେବଳ ଦେହରେ ଲଗାଇବା ଔଷଧ ଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଜିନିଷ ସାବୁନ ଲୋସନ ଓ ମଲମ ଆକାରରେ ବଜାରରେ ଔଷଧ ଦୋକାନମାନଙ୍କରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଔଷଧରେ କେବଳ କାଛୁ ଜୀବାଣୁମାନେ ମରିଥାନ୍ତି ।

ପୂଜପାଣି ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ ଔଷଧ ବା ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

କୁଣ୍ଡେଇହେବା ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନ ବଟିକା ବା ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ତଥାପି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନ ନେଇ ନିଜେ ନିଜେ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ନେଇଯିବା ବା ଆଭିଲ ବଟିକା କେତେଟା ଖାଇ ରୋଗ ଭଲ ହେଉ ନାହିଁ ବୋଲି ବ୍ୟସ୍ତ ବିବ୍ରତ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଡାକ୍ତରି ପାଠ ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ । ସବୁ ବହିରେ ଲେଖାଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ତାକୁ ନିଜେ ପଢ଼ି ସବୁକାମ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କର ଦୀର୍ଘଦିନର ଏକାଗ୍ରତାସହ ପଠନ ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ତତ୍‌ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବହୁ ପ୍ରକାର ରୋଗୀ ଦେଖି ଚିକିତ୍ସା କରିଥିବାର ଅଭିଜ୍ଞତା ସବୁବେଳେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

କଥାରେ କହିଲେ ଏ କାମ ତରକାରି ରାନ୍ଧିବା ପରି । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତରକାରିଟି ସବୁଜିନିଷ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ହାତରେ ଭଲ ଉତୁରି ନ ପାରେ ।

ଫଙ୍ଗସ ଜନିତ ଚର୍ମରୋଗ : ଯାଦୁ

(FUNGAL INFECTION OF SKIN : RINGWORM)

ଉଦ୍ଭିଦ ଓ ପ୍ରାଣୀଜଗତର ମଝି ସ୍ଥଳରେ ଏଇ ପରାଙ୍ଗପୁଷ୍ଟ ଫଙ୍ଗସ ବା ଛତ୍ରକ ବାସ କରିଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତଠାରୁ ଜଟିଳତର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରକୃତ ଜୀବାଣୁ ବା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆମାନଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଆକାର ପ୍ରକାର ତଥା ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଭିନ୍ନ ଅଟନ୍ତି । ଏମାନେ ପଚାଶ ହଜାରରୁ ଏକଲକ୍ଷ ପ୍ରକାର ଜାତିରେ ଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଶହେ ପ୍ରକାରର ଜାତି ମାନବ ସମାଜର କ୍ଷତି କରିଥାଆନ୍ତି ଓ ଶରୀରର ଫଙ୍ଗସ ଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଏଇ ଫଙ୍ଗସ ବା ଛତ୍ରକ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ତିନିଗୋଟି ଉପାୟରେ ପଶି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଆନ୍ତି । ଯଥା-

୧. ବାହାର ଜଗତରୁ ଶରୀର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିପାରନ୍ତି । (Contaminants)

୨. ଶରୀରରେ ବା ଚର୍ମରେ ଆଗରୁ ଥାଆନ୍ତି ମାତ୍ର ପରେ ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରନ୍ତି । (Opportunisitcs)

୩. ସିଧା ସଳଖ ଦେହରେ ପଶି ରୋଗ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି । (Pathogens)

ଏଇ ଫଙ୍ଗସମାନେ କୋଉଠୁ ଆସନ୍ତି ଓ କୋଉଠି ରହନ୍ତି ?

ଏମାନେ ଜଳସ୍ଥଳ, ପାଣିପବନ, ମାଟି, ଧୂଳି, ଗଛଲତା, ବନ ଉପବନ ସବୁଠାରେ ବାସ କରିଥାନ୍ତି । ତଥାପି ବହୁଭାଗରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଦୁନିଆ ଏମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଏଇ ଦୁନିଆକୁ ତିନିଭାଗରେ ଧରାଯାଇପାରେ ।

୧. ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ଥିବା ଫଙ୍ଗସମାନେ ମଣିଷ ଦେହରେ ପଶିବାକୁ ଭଲପାଉଥିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଇଂରାଜୀରେ (Anthropophillic) ଫଙ୍ଗସ କୁହାଯାଏ ।

୨. ବିଲପଡ଼ିଆ, ମାଟି ଧୂଳି, ଗଛବୃଛ, ଗଡ଼ିଆ, ପୋଖରୀ, ପାଣି ପବନରେ ବାସ କରୁଥିବା ଫଙ୍ଗସମାନେ - ଯେଉଁମାନେ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠ ତଥା ପରିବେଶକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି । ଇଂରାଜୀରେ ତାଙ୍କୁ (Geophilic Fungus) କୁହାଯାଏ ।

୩. ବାକି କେତେକ ଫଙ୍ଗସ ପ୍ରାଣିମାନଙ୍କ ଦେହରେ ରହିବାକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଇଂରାଜୀରେ (Zoophilic) ଫଙ୍ଗସ କୁହାଯାଇଥାଏ ।

ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଏଇ ତିନିଗୋଟି ଇଲାକାରୁ ଫଙ୍ଗସମାନେ ଆସି ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି ଓ ଫଙ୍ଗସଜନିତ ରୋଗସବୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି ।

ମଣିଷ ଶରୀରରେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ଅନୁସାରେ ଏହି ରୋଗମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥୂଳତଃ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଯଥା -

୧. ବାହ୍ୟ ଶରୀରର ଫଙ୍ଗସଜନିତ ରୋଗ (superficial fungal infection) ।

୨. ଅନ୍ତଃଶରୀରର ଫଙ୍ଗସ ଜନିତ ରୋଗ (Deep fungal infection) ।

ବାହ୍ୟ ଶରୀରର ଫଙ୍ଗସଜନିତ ରୋଗ (Superficial fungal infection) :

ବାହ୍ୟଶରୀର କହିଲେ ଆମର ଚର୍ମକୁ ହିଁ ବୁଝାଇଥାଏ । ବାହ୍ୟଚର୍ମ ପୁଣି ଦୁଇପ୍ରକାର । ଯଥା : ସାଧାରଣ ଚର୍ମ ଯାହା ଆମର ଶରୀରକୁ ଚାରିଆଡୁ ଘୋଡ଼େଇ ରଖିଛି । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ଚର୍ମ ହେଲା ଆମର ନାଳିଚର୍ମ ଯାହା ଆମ ଦେହର ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଚର୍ମ (mucous membrance) ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ । ଏହି ଚର୍ମ ସାଧାରଣ ଚର୍ମ ପରି ଦେଖାଯାଇ ନଥାଏ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ନାଲ ଓ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନରମ । ଏଇ ଚର୍ମ ହେଲା ପାଟି ଭିତରର ଓ ଓଠର ଚର୍ମ, ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା ଦୁଆରର ଚର୍ମ ଯୌନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଭିତରର ଚର୍ମ ଓ ଆଖି ଭିତରର ଚର୍ମ ।

ତେଣୁ ବାହ୍ୟ ଚର୍ମର ଫଙ୍ଗସ ରୋଗ ହେଲେ ଏଇ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଚର୍ମକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ବାହ୍ୟଚର୍ମରେ ହେଉଥିବା ଏଇ ପ୍ରକାର ଫଙ୍ଗସ ଜନ୍ମିତ ରୋଗକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ Dermatophytosis କୁହାଯାଏ ।

ଛତ୍ରକ ଚର୍ମରୋଗ (Dermatophytosis) :

ମଣିଷ ଶରୀରର ବାହ୍ୟଚର୍ମରେ ହେଉଥିବା ଏଇ (Dermatophytosis) ବା ଚର୍ମ ଫଙ୍ଗସ ରୋଗ ୩୯ ଜାତୀୟ ଫଙ୍ଗସ ଯୋଗୁ ହେଉଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି । ଏହି ୩୯ ଜାତୀୟ ଫଙ୍ଗସକୁ

ଡାକ୍ତରମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାରିକ ରଙ୍ଗଢ଼ଙ୍ଗରୁ ତିନିଗୋଟି ପ୍ରଧାନ ଶ୍ରେଣୀରେ ବାଣ୍ଟି ଦେଇଛନ୍ତି । ଯଥା -

୧) Micorsporun ଜାତୀୟ ଫଙ୍ଗସ,

୨) Trichophyton ଜାତୀୟ ଫଙ୍ଗସ,

୩) Epidermophyton ଜାତୀୟ ଫଙ୍ଗସ ।

ମଣିଷକୁ ଭଲପାଉଥିବା ଫଙ୍ଗସ (Anthropophyllic) :

ଏଇ ପ୍ରକାରର ଫଙ୍ଗସମାନେ ମଣିଷକୁ ଖୁବ୍ ଭଲପାଇଥାନ୍ତି ଓ ଏମାନେ ସବୁବେଳେ ମଣିଷର ବାହ୍ୟଚର୍ମରେ ଲାଗି ଚର୍ମରେ ଫଙ୍ଗସ ରୋଗ ବା ଯାଦୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ଗୋଟିଏ ମଣିଷ ଦେହରୁ ଅନ୍ୟ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଚର୍ମକୁ ଯାଇ ସହଜରେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରନ୍ତି । ଚର୍ମକୁ ଚର୍ମ ଲଗାଇ ଶୋଇଲେ, ପିଲାକୁ କାଖେଇଲେ ବା କୋଡ଼ରେ ବସାଇଲେ ବା ଏକା ବିଛଣାରେ ପାଖରେ ଶୁଆଇଲେ ବା ଲୁଗାପଟା ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏ ରୋଗ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟଜନକୁ ଡେଇଁଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ଏକ ଡିଆଁରୋଗରେ ଗଣା ଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଫଙ୍ଗସ ମଣିଷ ଶରୀରର ଚର୍ମରେ ଯେଉଁ ଯାଦୁ ବା ରିଙ୍ଗୱୋର୍ମ (Ringworm) ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ତାହା ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଆଖିରେ ଦେଖିଲେ ଏକ ଗୋଲାକାର ରିଙ୍ଗ୍ ପରି ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ Ringworm ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହି Anthropophillic ଫଙ୍ଗସମାନେ ଚର୍ମରେ ଯେଉଁ ଯାଦୁ ସୃଷ୍ଟିକରନ୍ତି ତାହା ଶୁଖିଲା ଓ ସାମାନ୍ୟ ନାଲ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ମାତ୍ର ବହୁତ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଯାଦୁ ଦେହର ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇ ରହୁଥିବା ଅଂଶରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଯାଦୁର ପ୍ରଧାନ ଫଙ୍ଗସ ହେଲା Trichophyton groupର ଫଙ୍ଗସ । Epidermophyton group ଓ microsporon group ମଣିଷର ଚର୍ମକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାନ୍ତି ।

ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠ ଓ ପରିବେଶକୁ ଭଲ ପାଉଥିବା ଫଙ୍ଗସ (Geophilic fungus) :

ଏଇ ପ୍ରକାର ଫଙ୍ଗସମାନେ ପୃଥିବୀର ସବୁସ୍ଥାନରେ ସବୁ ସମୟରେ ଥାଆନ୍ତି ହେଲେ ସମୟ ସମୟରେ ମଣିଷକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଉଗ୍ର ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତି । ଏହି ଫଙ୍ଗସ microsporon group ର ଏକ ଜାତୀୟ ଫଙ୍ଗସ ଯାହାକୁ microsporon gypseum କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ରାଣୀଜଗତକୁ ଭଲ ପାଉଥିବା ଫଙ୍ଗସ (Zoophilic fungus) :

ଏମାନେ ବଡ଼ ବଡ଼ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ସମୟ ସମୟରେ ସ୍ଥାନକାଳପାତ୍ର ଦେଖି ମଣିଷକୁ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଚର୍ମରେ ଏହା ଉଗ୍ରଧରଣର ହୋଇ ନଥାନ୍ତି ବା ପ୍ରାଣୀମାନେ ସେ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ମଣିଷମାନଙ୍କର ଚର୍ମକୁ ଆକ୍ରମଣ କଲେ ଏମାନେ ସାଙ୍ଘାତିକ ଧରଣର ପୂଜପାଣି ଦିଆ ଯାଦୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଆନ୍ତି । ମଫସଲ ଜାଗାମାନଙ୍କରେ ବହୁ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ସହିତ ମଣିଷମାନେ ଚଳପ୍ରଚଳ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ଓ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କଠାରୁ ଏଇ ପ୍ରକାର ଫଙ୍ଗସମାନେ ସହଜରେ ମଣିଷର ଚର୍ମକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । ସହର ବଜାରରେ ବାବୁଭାୟାଙ୍କ ଘରେ କୁକୁର ରଖିବା ଏକ ପ୍ରଧାନ ସଉକରେ ଆଜିକାଲି ପରିଣତ ହେଲାଣି । ତେଣୁ ସହରରେ ମଧ୍ୟ ଗୃହପାଳିତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରୁ ଏ ରୋଗ ହେଉଥିବାର ଜଣାଯାଏ । ପ୍ରାଣୀକୁ ଭଲପାଉଥିବା ଏଇ ପ୍ରକାର ଫଙ୍ଗସମାନେ ହେଲେ ଜାତୀୟ । ଏମାନଙ୍କର ମଣିଷ ଚର୍ମରେ ଥିବା କେରାଟିନ ପ୍ରୋଟିନ ଖାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଲୋଭ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏମାନେ ସହଜରେ ମଣିଷର ଚର୍ମକୁ ଧରି ନେଇଥାନ୍ତି ।

ଯାଦୁରୋଗ (Ringworm)

ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ଚର୍ମର ଫଙ୍ଗସ ରୋଗକୁ ଯାଦୁ ବା ରିଙ୍ଗ୍‌ୱାର୍ମ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଏକ ଛୋଟ ଗୋଲକାକାର ବଳୟ ବା ରିଙ୍ଗ୍ ଆକାରରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଏହାକୁ Ringworm କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଟିନିଆ (Tenea) ରୋଗ କୁହାଯାଏ ।

କାରଣ : ଯାଦୁରୋଗ କରୁଥିବା ଫଙ୍ଗସ ହେଲା ମଣିଷକୁ ଭଲପାଉଥିବା Anthopophilic fungus ଯଥା Trichophyton ଜାତୀୟ ଫଙ୍ଗସ । ଏହି ଫଙ୍ଗସ ୧୫ ରୁ ୨୦ ଜାତୀୟ ନାମରେ ପରିଚିତ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ Epidermophyton ଜାତୀୟ ଫଙ୍ଗସ ଓ ପ୍ରାଣୀଜଗତକୁ ଭଲ ପାଉଥିବା ଓ ପ୍ରାଣୀ ଜଗତରୁ ତଥା ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କଠାରୁ ଆସିଥିବା Microsporon ଜାତୀୟ ଫଙ୍ଗସ ମଧ୍ୟ ମଣିଷର ଚର୍ମକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରି ଯାଦୁରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ସ୍ଥାନକାଳପାତ୍ରରେ ଯାଦୁରୋଗ :

ଯାଦୁରୋଗ ମଣିଷ ସମାଜରେ ଆବାଳ ବୃଦ୍ଧବନିତା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ । କୋଉଠି ବେଶୀ ଓ କୋଉଠି କମ୍ । ଆମ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଯାଦୁର ପ୍ରଭାବ ବହୁତ ବେଶୀ । ଖରାଦିନେ ଏହା ବହୁ ପରିମାଣରେ ମଣିଷର ଚର୍ମରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯାଦୁରୋଗ ସହଜରେ ଭଲ ହେଉ ନଥିଲେ ଓ ବାରମ୍ବାର ହେଉଥିଲେ ଏହାର ବଂଶଗତ ଜୀନୀୟ ପ୍ରଭାବ genetically susceptibility ଅଛି ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏବେ କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେଣି ।

ଯେ କୌଣସି ଚର୍ମରୋଗ ପରି ଯାଦୁ ମଧ୍ୟ ଏକ ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣକାରୀ ଚର୍ମରୋଗ । ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ୫୦ ରୁ ୬୦ ଭାଗ ଲୋକ ବର୍ଷସାରା ବିଶେଷତଃ ଖରାଦିନେ ଏ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ପୁରୁଷ ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦୁଇ ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧିରେ ଏ ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ବେଶ୍ ଅନୁଭବ କରିଥାଆନ୍ତି । ବହୁ ପୁରୁଷ ଲୋକ ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ତଥା କିଛି ରୋଗ ନୁହେଁ ବୋଲି ମନରେ ଧାରଣା କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାର କୋଡ଼ଗାତରେ ଯାଦୁ ପୁରୁଷ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ବେଶୀ ଦେଖାଯାଏ ବୋଲି ଏହାକୁ ପୁରୁଷ ଯାଦୁ ରୋଗ କୁହାଯାଏ । କେତେକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଠାରେ ଏ ରୋଗର ଅନୁପାତ ୨.୫ : ୧ରୁ ୩:୧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ପୁରୁଷର ଟାଇଟ୍ ହେଉଥିବା ଅଣ୍ଡରୱୋୟାର ଓ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ଏହାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । କାରଣ ଏଇ ପ୍ରକାର ଚିପା ପୋଷାକପତ୍ର ତଳେ ଥିବା ଚର୍ମର ଭାଙ୍ଗରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଝାଳ ଦିନସାରା ଜମିରହେ । ଝାଳ ଜାଗାରେ ଜୀବାଣୁ ତଥା ଫଙ୍ଗସ ଇତ୍ୟାଦି ସେମାନଙ୍କର ବଂଶ ବଢ଼ାଇବା ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ସେଇସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଚର୍ମରୋଗ ତଥା ଯାଦୁ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଯାଦୁ ଓ ବୟସ : ସବୁ ବୟସରେ ଯାଦୁ ବା ଯେ କୌଣସି ଫଙ୍ଗସ ରୋଗ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୁଣ୍ଡର ଯାଦୁ (Tenea capites) ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ।

ଯାଦୁ ଓ ଲିଙ୍ଗ : ଆଗରୁ କହିଛି ପୁରୁଷଠାରେ କୋଡ଼ଗାତର ଯାଦୁ (Tenea Cruris) ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ।

ବଂଶଗତ ଜୀନୀୟ ପ୍ରଭାବ : କେତେକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଫଙ୍ଗସ ରୋଗ ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବରାବର ହେଉଥାଏ ସେମାନଙ୍କର ଜୀନରେ ଏଇ ଦୋଷ ରହିଥାଏ।

ଭୌଗୋଳିକ ପରିସ୍ଥିତି : ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଖରାଗରମ, ଗୁଳୁଗୁଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଫଙ୍ଗସ ରୋଗ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ।

ପରିବେଶ ଓ ଅଭ୍ୟାସ : ଅଳ୍ପ ସ୍ଥାନରେ ବହୁଲୋକ ରହୁଥିଲେ ଯାଦୁରୋଗ ଜଣକଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣକୁ ଡେଇଁ ବହୁଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଗରମଦିନେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଢିଲା ସୂତାର ପୋଷାକ ପତ୍ର ନ ପିନ୍ଧିଲେ ଝାଳ ରହୁଥିବା ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଯାଦୁ ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଟାଇଟ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟ୍ ସାର୍ଟ ପିନ୍ଧୁଥିବା ପୁରୁଷର କୋଡ଼ସନ୍ଧା, ପିଚା, ତଳିପେଟ, ଅଣ୍ଟା, କାଖ, ବେକ ଇତ୍ୟାଦି ଯାଦୁ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ଥାନ। ସେହିପରି ଟାଇଟ୍ ସାୟା, ବ୍ଲାଉଜ୍, ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧୁଥିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଅଣ୍ଟା, କାଖ, ସ୍ତନତଳ ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ଥାନରେ ଯାଦୁ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଶୀତ ପ୍ରଭାବରୁ ମଣିଷମାନେ ସଦାସର୍ବଦା ଯୋତାମୋଜା ପିନ୍ଧିଥାନ୍ତି। ଏହିପରି ସ୍ଥଳେ ଯୋତାମୋଜାରେ ବନ୍ଦହୋଇ ପାଦ ରହିଥାଏ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ଝାଳ ତା ଭିତରେ ସବୁବେଳେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ପାଦ ତଥା ନଖରେ ଫଙ୍ଗସ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ।

ଫଙ୍ଗସର ଜାତି ଓ ରୋଗର ପ୍ରଭାବ :

କେତେକ ଜାତିର ଫଙ୍ଗସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଗ୍ର ଓ ସହଜରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବହୁ ପରିମାଣରେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି। ଆଉ କେତେକ ଫଙ୍ଗସ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ମାମୁଲି ଧରଣର ଯାଦୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି। ଏଇ ଯାଦୁ ବଢ଼େ ନାହିଁ କି ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏଇ ପ୍ରକାର ଯାଦୁରେ ମଣିଷ ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରୁ ନଥିବାରୁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା କରି ନଥାଏ।

ଯାଦୁ ହେବା ପାଇଁ ଉପାଦାନମାନେ :

- ଶରୀରର ଯେ କୌଣସି ଅଂଶରେ ସାମାନ୍ୟ କ୍ଷତ ଓ ତା ସାଙ୍ଗରେ ଝାଳ ମିଶି ଯାଦୁରୋଗକୁ ତଥା ଫଙ୍ଗସକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି।

- ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଗରମ ଖରା, ଗୁଳୁଗୁଳି, ଝାଳ ଶରୀରରେ ଫଙ୍ଗସର ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି।

- ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଥିବା ଟାଇଟ ଧରଣର ପୋଷାକପତ୍ର ଶାଢ଼ୀ ଇତ୍ୟାଦି (ଯେଉଁ ବସ୍ତ୍ରରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ସୁବିଧା ନଥାଏ) ଫଙ୍ଗସ ରୋଗକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ।

- ଅପରିଷ୍କାର ପରିବେଶ, ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଭଲଭାବରେ ଝାଳ ମଳି ସଫା ନ ହେଉଥିବା ଓ ବାରମ୍ବାର ସେଇ ଶାଢ଼ୀ ଓ ଜାମାପ୍ୟାଣ୍ଟ, ଅଣ୍ଡରଓ୍ୱାର ପିନ୍ଧୁଥିବା ପରିବାରରେ ଯାଦୁରୋଗ ସବୁବେଳେ ରହିଥାଏ।

- ବହୁଦିନ ଜରଝାଡ଼ାରେ ପଡ଼ିଥିବା ରୋଗୀ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ ହେଲେ ଯାଦୁରୋଗ ହୋଇଥାଏ।

- ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଫଙ୍ଗସ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସାଙ୍ଗ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ। କାରଣ ମଧୁମେହ ରୋଗୀର ଚର୍ମରେ ଥିବା ଶର୍କରା ପାଇଁ ଫଙ୍ଗସମାନେ ପାଗଳ।

- ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀ, ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗୀ, କ୍ୟାନ୍ସର ଭୋଗ କରୁଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (Immunity) କମ୍ ଥିବାରୁ ଏମାନେ ସହଜରେ ସବୁ ରୋଗ ସାଙ୍ଗରେ ଅନେକ ଚର୍ମରୋଗ ଓ ଯାଦୁରୋଗରେ ସଦାସର୍ବଦା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି। (ଚିତ୍ର-୫କ, ଖ)

ଯାଦୁରୋଗ ମଣିଷ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାରେ ହେଉଥିବା ଅନୁସାରେ ଏହାକୁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ। ଯଥା -

୧. ମୁଣ୍ଡରେ ହେଉଥିବା ଫଙ୍ଗସ ରୋଗ
୨. ଦେହରେ ହେଉଥିବା ଫଙ୍ଗସ
୩. ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧାରେ ହେଉଥିବା ଫଙ୍ଗସ
୪. ପାଦରେ ହେଉଥିବା ଫଙ୍ଗସ
୫. ନଖରେ ହେଉଥିବା ଫଙ୍ଗସ
୬. ଦାଢ଼ି ଜାଗାରେ ହେଉଥିବା ଫଙ୍ଗସ
୭. ହାତ ପାପୁଲିରେ ହେଉଥିବା ଫଙ୍ଗସ
୮. ମୁହଁରେ ହେଉଥିବା ଫଙ୍ଗସ

ଏଥିରୁ ଜଣାଯାଉଛି ଯେ ମଣିଷ ଶରୀରର ସମଗ୍ର ଚର୍ମରେ ଫଙ୍ଗସ ତଥା ଯାଦୁରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ।

ଯାଦୁରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବ କିପରି ?

ଉପର ଲେଖା ଅନୁସାରେ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ଫଙ୍ଗସ ତଥା ଯାଦୁ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଏଇ ରୋଗଟି ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଗୋଲାକାର ରିଙ୍ଗ୍‌ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ। ରିଙ୍ଗ୍‌ଟି ବହୁତ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ। ନାଲ ଦେଖାଯାଏ। ରିଙ୍ଗ୍ ବା ବଳୟର ଧାରରେ ବହୁତ ଛୋଟ ଘିମିରି ପରି ଫୋଟକମାନ ଦେଖାଯାଏ। କ୍ରମେ ଏହି ବଳୟର ଆକାର ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ଓ ପାଖ ଆଖରେ ଅନେକ ନୂଆ ରିଙ୍ଗ୍‌ସବୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ କ୍ରମେ ମିଶିଯାଇ ଏକ ବଡ଼ ଆକାରର ପ୍ୟାଚ୍ ଚର୍ମରେ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଏହା ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧା, ପିଚା, ପିଠି, ପେଟ ଇତ୍ୟାଦି ବିସ୍ତୃତ ହୋଇରହିଥିବା ଚର୍ମରେ ବଡ଼ ଆକାର ହୋଇଥାଏ। ସମୟ ସମୟରେ ପୂରାପେଟ, ପୂରାପିଠି ସାରା ଯାଦୁ ମାଡ଼ି ଯାଇଥାଏ।

ସବୁବେଳେ ନଖରେ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ଦ୍ୱାରା ନଖରେ ଏଇ ଫଙ୍ଗସ ଜୀବାଣୁମାନେ ପଶି ନଖର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି। ନଖରୁ ଫଙ୍ଗସମାନେ ବାହାରି ସୁସ୍ଥ ଚର୍ମରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି। ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡେଇବା ଦ୍ୱାରା, ମୁଣ୍ଡରେ ହାତମାରିବା ଦ୍ୱାରା ମୁହଁରେ ଓ ଦାଢ଼ି ଜାଗାରେ ହାତର ନଖଦ୍ୱାରା ଯାଦୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ନଖରେ ପଶୁଥିବା ଓ ବାହାରୁ ଆସିଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୂଜପାଣି ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁମାନେ କ୍ରମେ ଯାଦୁ ଜାଗା ଆକ୍ରମଣ କରିଥାନ୍ତି

ଓ ଯାଦୁରୋଗ ଉପରେ ଏକ୍‌ଜିମା କରି ପୂଜପାଣି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି । ପୂଜପାଣି ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଦ୍ୱାରା ଦେହସାରା କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ବଦଳରେ ଦରଜ ହୁଏ, ଗ୍ଲାଣ୍ଡ ସବୁ ଧରି ପଚି ଦରଜ ବିନ୍ଧା ହୁଏ । ଜର ହୁଏ ଓ ରୋଗୀ କ୍ରମେ ଚାଲୁବୁଲ ଓ ବସା ଉଠା ନକରିପାରି ବିଛଣାରେ ଶୋଇରହେ ।

ଡାକ୍ତରମାନେ ଏ ରୋଗକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିଥାନ୍ତି ?

ଯାଦୁ ଏକ ସାଧାରଣ ଚର୍ମରୋଗ । ଆମର ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଏହା ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ମଣିଷମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କାହାର ଖରାଦିନେ ବେଶୀ ତ କାହାର ବର୍ଷା ବା ଶୀତଦିନେ ଏହା ହୋଇଥାଏ । ଖରାଦିନେ କୋଡ଼ ସନ୍ଧାର ଯାଦୁ ପୁରୁଷଲୋକମାନଙ୍କୁ ବେଶ୍ ହଇରାଣରେ ପକାଇଥାଏ । ନଖର ଯାଦୁରୋଗ ହେଲେ ନଖସବୁ ମରି କଳାକଳା ଦେଖାଯାଇ ଅସୁନ୍ଦର ଲାଗେ । ମୁଣ୍ଡରେ ଏଇ ରୋଗ ହେଲେ ବାଳ ଉପୁଡ଼ିଯାଏ ଓ ଲୋକଟି ଚନ୍ଦା ହୋଇଯାଏ ।

ଚର୍ମ ବିଭାଗରେ ବିଶେଷ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଡାକ୍ତରମାନେ ବା ଚର୍ମ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏଇ ଯାଦୁ ରୋଗକୁ ଅତି ସହଜରେ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖି ଜାଣି ପାରନ୍ତି ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ଟିକେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ରୋଗ ସଠିକଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ପରୀକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି । ଯଥା-

୧. ଚର୍ମ ପରୀକ୍ଷା : ଏଇ ଚର୍ମ ପରୀକ୍ଷା ଏକ ସାଧାରଣ ପରୀକ୍ଷା ମାତ୍ର । ଏଥିରେ ଯାଦୁର ବଳୟର ଧାରରୁ କିଛି ଅଂଶ ଚର୍ମ ଗୋଟିଏ ବ୍ଲେଡରେ କୋରିନେଇ କାଚ ସ୍ଲାଇଡରେ ରଖାଯାଏ । ଏହାପରେ ସେଇ ଶୁଖିଲା କୋରାହୋଇଥିବା ଚର୍ମ ଚୋପାକୁ KOH ପାଣିରେ ଭିଜା ଯାଇ ତା ଉପରେ coverslip ଦେଇ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ବା ଅଧଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ । ଫଙ୍ଗସମାନେ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ତଳେ ପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଚର୍ମରୋଗଟି ଫଙ୍ଗସ ଜନିତ ବୋଲି ଧରାଯାଇଥାଏ ଓ ସେ ଅନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ ।

୨. ଫଙ୍ଗସର କଲଚର (culture) : ଫଙ୍ଗସ ଜାତୀୟ ଚର୍ମରୋଗ ଜଣା ପଡ଼ିଗଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ କୋଉ ଫଙ୍ଗସ ଅଛି ଜାଣିବା ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ସେଇ ଚର୍ମର କିଛି ଅଂଶ ନେଇ କଲ୍‌ଚର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଣା ଯାଇ ନଥାଏ । କଲଚର କରିବା ପାଇଁ ଆଗରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏକ ମିଡ଼ିଆ ନିଆଯାଏ । ତାର ନାମ ସାବରଡସ୍ ମିଡ଼ିଆ (Sabouraud' media) । ତିନି ସପ୍ତାହ ପରେ ଏଇ ମିଡ଼ିଆରେ ଫଙ୍ଗସ୍‌ମାନେ ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାନ୍ତି ଓ ମିଡ଼ିଆରେ ରଙ୍ଗ ବଦଳାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ଅନୁସାରେ ଫଙ୍ଗସମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥାଏ ତଦନୁଯାୟୀ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ ।

୩. Wood's Lamp ପରୀକ୍ଷା : ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ କେତେକ ଫଙ୍ଗସକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ଲ୍ୟାମ୍ପର ଓ ଆଲୁଅର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି । ଏଇ ପ୍ରକାର ଲ୍ୟାମ୍ପ ବଜାରରେ ମେଡ଼ିକାଲ ଷ୍ଟୋରରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଲାଇଟ ରୋଗୀର ଯାଦୁ ହୋଇଥିବା ଚର୍ମରେ ପକାଇଲେ ଚର୍ମରୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ରଙ୍ଗ ଲାଇଟ ବାହାରିଥାଏ । ସେହି ରଙ୍ଗଲାଇଟରୁ ବିଶେଷ ଧରଣର ଫଙ୍ଗସକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥାଏ ।

୪. Biopsy : ଏହା ଚର୍ମ ପରୀକ୍ଷାର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ । ଅନ୍ୟସବୁ ଚର୍ମରୋଗ ପରି ଫଙ୍ଗସ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଚର୍ମରୁ କିଛି ଅଂଶ କାଟିନେଇ କାଚବୋତଲରେ ପୁରାଇ ଲାବରୋଟରୀକୁ ପଠାଯାଏ । ସେଠାରେ ଏହାକୁ ସ୍ଲାଇଡ୍ ଆକାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ତଳେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଫଙ୍ଗସ ତଥା ଫଙ୍ଗସରୋଗରେ ପ୍ରଭାବିତ ଚର୍ମ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥାଏ ।

ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା :

ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ଜାଣି ସାରିବା ପରେ ସେଇ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ । ଯାଦୁ ରୋଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଅଛି । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ ।

୧. ଦେହରେ ବା ଚର୍ମରେ ମଲମ ଲଗେଇବା ଚିକିତ୍ସା

୨. ପେଟକୁ ଔଷଧ ଖାଇବା ଚିକିତ୍ସା

ମଲମ : ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନରେ ସାମାନ୍ୟ ଧରଣର ରିଙ୍ଗ୍‌ୱାର୍ମକୁ ମଲମ ଲଗାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ଏହା ଭଲ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏଇ ମଲମମାନଙ୍କର ଯାଦୁର ଜୀବାଣୁକୁ ମାରିବାର ଶକ୍ତି ଥାଏ । ଏମାନେ ମିକୋନାଜଲ (miconazol), ଇକୋନାଜୋଲ (Econazol), କ୍ଲୋଟ୍ରିମାଜଲ (Clotrimazol), କିଟୋକୋନାଜଲ (Ketoconazol) ବା ସାଲିସିଲିକି ଏସିଡ୍ (Salicylic acid) ଇତ୍ୟାଦି ।

ପେଟକୁ ଔଷଧ ଖାଇବା :

ଚର୍ମରେ ଉପରୋକ୍ତ ଧରଣର ମଲମ ଲଗାଇ ଭଲ ହୋଇ ନପାରିଲେ ପେଟକୁ ଖାଇବା ଔଷଧ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେମାନେ -

ଫଙ୍ଗସ ମାରିବା ବଟିକା ବା କ୍ୟାପସୁଲ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ବନ୍ଦ କରିବା ବଟିକା ହୋଇପାରନ୍ତି ।

ପୂଜପାଣି ହୋଇଥିଲେ ସେଥିପାଇଁ ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

ଏଇ ପ୍ରକାର ଚର୍ମରେ ଲଗେଇଲେ ମଲମ ସହିତ ପେଟକୁ ଖାଇବା ଔଷଧ ଦେଇ ଡାକ୍ତରମାନେ ଫଙ୍ଗସ ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଚର୍ମ ଫଙ୍ଗସ କିମ୍ବା ବାଳ ବା ନଖ ଫଙ୍ଗସ ରୋଗ ସହଜରେ ଭଲ ହୋଇ ନଥାଏ । ଚର୍ମ ଫଙ୍ଗସ ବା ଯାଦୁରୋଗ ପାଇଁ ୧ ମାସରୁ ୩ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ । ମୁଣ୍ଡବାଳ ବା ନଖ ପାଇଁ ଛଅମାସ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ । କୋଳସନ୍ଧାର ଯାଦୁକୁ ଲଗାତର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ ଓ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରଣାଳୀ ଜାଣିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଫଙ୍ଗସ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା :

ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ଗରମ ତଥା ଝାଳ ବୋହୁଥିବା ବାତାବରଣରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ କଥା ହେଲା ଦିନକୁ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ନିଜ ଦେହରେ ଚଳିବା ପରି ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇ ଗାଧୋଇବା ଦରକାର ।

ତୃତୀୟ କଥା ହେଲା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୋଷାକ, ଲୁଗା, ଗଞ୍ଜି, ସାୟା ଅଣ୍ଡରୱେୟାର ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତିଦିନ ସଫା କରି ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ । ଥରକରୁ ଦୁଇଥର

ଏସବୁ ଜିନିଷ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। କାରଣ ଦେହରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ଓ ଫଙ୍ଗସ ଏଇ ଲୁଗାପଟାରେ ଝାଳ ସହିତ ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତି। ପୁଣି ସେଇ ଲୁଗାପଟା ପିନ୍ଧିଲେ ସେଥିରୁ ଯାଇ ପୁଣି ଚର୍ମରେ ପଶି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି।

ଅନ୍ୟର ଲୁଗାପଟା, ସାର୍ଟ, ପ୍ୟାଣ୍ଟ, ଶାଢ଼ୀ, ବ୍ଲାଉଜ୍, ସାୟା ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। କାହା ଦେହରେ କୋଉ ରୋଗ ଲୁଚି ରହିଛି ତାହା ଆପଣ ଜାଣି ନାହାନ୍ତି ବା ସେ ଲୋକ ଆପଣଙ୍କୁ କହି ନପାରେ। ପରର ଲୁଗାପଟା ପିନ୍ଧି ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ନିଜର ଯେତିକି ଲୁଗାପଟା ଅଛି ସେତିକିରେ ଚଳିବା ଉଚିତ।

ଚତୁର୍ଥ କଥା ହେଲା ଲୁଗାପଟା, ପୋଷାକପତ୍ର ସବୁ ଅତି ଟାଇଟ୍ ବାଲା ନ ପିନ୍ଧି ହୁଗୁଳା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ।

ଖରାଦିନେ ସୂତା ଲୁଗା, ସୂତା ଜାମା ହାଲକା ଭାବରେ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ। ସିନ୍ଥେଟିକ୍, ଟେରିଲିନ୍, ଟେରିକଟ ଇତ୍ୟାଦି ଆଦୌ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଖରାଦିନେ ବହୁଲୋକ ଥଣ୍ଡା ପାଇବା ପାଇଁ ଓଦାଲୁଗା ପିନ୍ଧି ରହନ୍ତି ଓଦା ତଉଲିଆ ଘୋଡ଼େଇ ହୋଇ ବୁଲନ୍ତି। ଏହା ଯାଦୁରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ଥରକୁ ଦୁଇଥର ଗାଧୋଇ ପାରନ୍ତି, ମୁଣ୍ଡରେ ଓଦା ଗାମୁଛା ଦେଇ ଖରାରେ କାମ କରିପାରନ୍ତି। ମାତ୍ର ଚର୍ମକୁ ସବୁବେଳେ ଓଦା ରଖିଲେ ବା ଝାଳ ନ ପୋଛିଲେ ଯାଦୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ଶରୀରରେ ଝାଳ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନ, ଦେହର ସନ୍ଧି ଜାଗାମାନ ତଥା କାଖ, କୋଡ଼ସନ୍ଧା, ଅଣ୍ଟା, ସ୍ତନତଳଭାଗ ଇତ୍ୟାଦି ପୋଛି ସଫାକରି ଦେହରେ ପାଉଡର ପକାଇବା ଉଚିତ।

ଖରାଦିନେ ପାଦରେ ଯୋତା ମୋଜା ନ ପିନ୍ଧି ଚପଲ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ଓ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧାରେ ମଧ୍ୟ ପାଉଡର ପକାଇ ଶୁଖିଲା ରଖିବା ଦରକାର।

ଏଇସବୁ ଦୈନନ୍ଦିନର ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଯାଦୁରୋଗ ଆଦୌ ହୋଇ ନଥାଏ।

ଏ ସମସ୍ତ କଳାପରେ ଯଦି ଯାଦୁରୋଗ ଲାଗିରହେ ତେବେ ମଧୁମେହ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭିତର ରୋଗ ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଉଚିତ।

ପାଣିକନ୍ଦା ରୋଗ (MONILIASIS)

ଯାଦୁରୋଗ ବା ରିଙ୍ଗ୍‌ୱାର୍ମ ରୋଗ ପରି ପାଣିକନ୍ଦା ଯାଦୁ ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରଧାନ ଚର୍ମ ରୋଗ। ଏହି ରୋଗ ଚର୍ମ, ନାଳିଚର୍ମ, ନଖ ଓ ଶରୀର ଭିତରର କେତେକ ଅଂଶରେ ହୋଇଥାଏ।

ରୋଗର କାରଣ : ଏଇ ରୋଗର କାରଣ ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ଫଙ୍ଗସ ବା ଛତ୍ରକ ଯାହାକୁ ଇଂରାଜୀରେ Candidal albicans କୁହାଯାଏ। ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା Candida ଜନିତ ରୋଗମାନେ

୧. ପାଟିର ଅଳତି ରୋଗ (Candida Mouth, Thrush)
୨. ଚର୍ମର ପାଣିକନ୍ଦା ରୋଗ (Candidal Intertrigo)
୩. କଣାନଖା ରୋଗ (Candidal Paronychia)
୪. ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଘା (ପୁରୁଷ) (Candidal balanoposthitis)
୫. ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଘା (ସ୍ତ୍ରୀ) (Candidal Vulvovaginitis)
୬. ମଲାନଖ (Candidal Nail)
୭. କଳଖିଆ (Candidal Stoamtitis)

ପାଟିର ଅଳତି ରୋଗ (Candidal Infection mouth-thrush) :

ଏଇ ରୋଗ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ। ଗାଁ ଗାଉଁଲି ଲୋକ ଏହାକୁ ପାଟି ଅଳତି ରୋଗ କହିଥାନ୍ତି। ଇଂରାଜୀରେ ଏହାକୁ Thrush କୁହାଯାଇଥାଏ। ପିଲାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଏହା ବଡ଼ ଲୋକମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ପାଟି ଭଲଭାବରେ ସଫା ରଖୁ ନ ଥିବା ଲୋକ, ବହୁଦିନ ବିଛଣାରେ ପଡ଼ି ରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗୀ ବିଶେଷତଃ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ, ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀ, ଏଡ଼ସ୍ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗୀମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏଇ ପ୍ରକାର ପାଟି ଅଳତି ହେବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା। ପାଟିରେ ଏଇ ରୋଗ ହେଲେ ଏହା ପାଟି ଭିତରେ ନାଳି ଚର୍ମ, ତଣ୍ଟି, ଜିଭ, ଓଠ, କଳସନ୍ଧା ଇତ୍ୟାଦି ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ। ଏହି ରୋଗ ହେବା ଫଳରେ ପାଟି ଭିତରେ ଓ ଜିଭ ପ୍ରଥମେ ନାଲ ଦେଖାଯାଏ। ପାଟି ପୋଡ଼େ। ସବୁବେଳେ ନାଳ ବାହାରେ। ପାଟିରେ କିଛି ଖାଇହୁଏ ନାହିଁ। ପାଣି ମଧ୍ୟ ପିଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ପାଟି ଭିତରୁ ଏ ରୋଗ ତଣ୍ଟିବାଟ ଦେଇ ଖାଦ୍ୟନଳୀ ଓ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଭିତରକୁ ମଧ୍ୟ ଯାଇଥାଏ। କ୍ରମେ ଚିକିତ୍ସା ଠିକ୍ ଭାବରେ ନ ହୋଇପାରିଲେ ପାଟି ଭିତର ତଥା ଜିଭ ଉପରେ ଧଳା ଧଳା ଦୁଧସର ବୋଲି ହୋଇଗଲା ପରି ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଯେତେ ଜିଭ ସଫା କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଛାଡ଼ି ନଥାଏ କିମ୍ବା ଯେତେ ଭିଟାମିନ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ବା ବଟିକାରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଉପଶମ ଦେଖାଯାଇ ନଥାଏ। ଜିଭ ଫୁଲି ମୋଟା ହୋଇଯାଏ ଓ ପାଟି ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସେ। ପାଟି ମେଲା ହୋଇଯାଏ। ଓଠ ଦୁଇଟି ଫୁଲି ମୋଟା ହୋଇ ନାଲ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ଓଠରେ ମଧ୍ୟ ଘା' ସବୁ ହୋଇ ସଦା ସର୍ବଦା ପାଣି ନାଳ ବୋହିବାକୁ ଲାଗେ। ପାଟିର କୋପରେ ବେକମୂଳରେ ଥିବା ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥିସବୁ (Lymph glands) ଫୁଲି ଦରଜ ହୋଇଯାନ୍ତି। ଶରୀରରେ ପୀଡ଼ା, ଦେହହାତ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହୋଇ ଜର ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ। (ଚିତ୍ର -୭କ)

ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ :

ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥାଏ। ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ଡାକ୍ତରମାନେ ପାଟିରୁ କିଛି ଧଳା ଅଂଶ କୋରିନେଇ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ତଳେ ପରୀକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା Candida ଫଙ୍ଗସକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥାଏ। ରୋଗର ଜୀବାଣୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇ ସାରିଲେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ଦେଇ ରୋଗ ଭଲ କରିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇଥାଏ।

ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା :

ପାଟିର ଅଳତି ରୋଗ ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ବେଶୀଦିନ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି ବା ଆଡୁସାଡୁ ତୁଟୁକା ତୁଟୁକି କିଛି ନକରି ଉପଯୁକ୍ତ ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ଚର୍ମ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏହା ଫଳରେ ରୋଗୀ ସହଜରେ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଓ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ। ବେଶୀଦିନ ଅପେକ୍ଷା କଲେ ରୋଗୀ ବେଶୀ କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରିଥାଏ। ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ।

ରୋଗୀର ବା ପିଲାର ପାଟି ସଫଳ ଗଜକନାରେ ସାଦା ପାଣିରେ କିମ୍ବା ଗ୍ଲିସେରିନରେ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସଫା କରିବ।

ପାଟିରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ Candid mouth paint lotion ଆକାରରେ ଔଷଧ ଦୋକାନରେ ମିଳେ । ତାହାକୁ ପାଟିରେ ଓ ଜିଭରେ ଦିନକୁ ଦୁଇ ତିନିଥର ଲଗେଇବ ।

କିଛି ଖାଇବା ପରେ ପାଟିରେ ପାଣି ପୂରାଇ କୁଳିକରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏଇ ଔଷଧ ଲଗେଇବେ ।

ପାଟି କୁଳି କରିବାକୁ ମେଡ଼ିସିନ ଦୋକାନରେ ମିଳୁଥିବା ମାଉଥ ୱାସ ପାଣିରେ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଚାରିଥର ପାଟି କୁଳିକରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପାଟିର ଅଳତି ରୋଗ ପାଇଁ ଆଣ୍ଟି ଫଙ୍ଗାଲ ମେଡ଼ିସିନ ସବୁ ଅଛି । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ନେଇ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଏକ ସପ୍ତାହରୁ ଦୁଇସପ୍ତାହ ଭିତରେ ଏ ରୋଗ ସହଜରେ ପୂରା ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ଯଦି ଏ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସାରେ ସହଜରେ ରୋଗ ଭଲ ନ ହୁଏ ତେବେ କେତୋଟି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ । ଯଥା-ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା, ରକ୍ତ, ଛାତିର ଏକ୍ସରେ ଇତ୍ୟାଦି । ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପରୀକ୍ଷା କଲେ ମଧୁମେହ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଜଣା ପଡ଼ିଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗ ଥିଲେ ଏଇ ପ୍ରକାର ଫଙ୍ଗସ ବା ଛତ୍ରକ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପାଟିର ନାଳିଚର୍ମ ଓ ପରିସ୍ରା ଦୁଆର ମୁହଁର ନାଳିଚର୍ମକୁ ସହଜରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଛତ୍ରକ ରୋଗ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଯେଉଁ ରୋଗମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ (Immunity) ଶକ୍ତି କମିଯାଇଥାଏ ସେଇସବୁ ରୋଗରେ ଏହି ଫଙ୍ଗସ ବା ଛତ୍ରକ ରୋଗ ପ୍ରାୟ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ବିଶେଷତଃ ରୋଗୀ ଯଦି HIV ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଥାଏ ତେବେ ଏଇ ପାଟି ଛତ୍ରକ ରୋଗ ପ୍ରାୟ ଭଲ ହୋଇ ନଥାଏ ।

ପାଣିକନ୍ଦା ରୋଗ (Candidal Intertrigo) :

ଚର୍ମର ଏଇ ପାଣିକନ୍ଦା ରୋଗଟି ଅତି ସାଧାରଣ ଚର୍ମରୋଗରେ ଗଣା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ Candida albicans ଫଙ୍ଗସ ବା ଛତ୍ରକ ଯୋଗୁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଏଇ ରୋଗରେ ଛତ୍ରକମାନେ ପାଣି ବା ଝାଳ ରହୁଥିବା ଶରୀରର ସନ୍ଧି ଜାଗାମାନଙ୍କରେ ମହାଖୁସିରେ ଭଲଭାବରେ ବଂଶ ବିସ୍ତାର କରିଥାନ୍ତି । ଶରୀରର ଏଇପ୍ରକାର ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧାସବୁ, ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧାସବୁ, କାଖ ଭିତର, ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧା ବା କୋଳଗାତ, ଦୁଇ ପିଚାର ମଝିସ୍ଥଳ ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା ଦୁଆରମୁହଁ, ପୁରୁଷର ଯୌନାଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗର ନାଳିଚର୍ମ ଓ ସ୍ତ୍ରୀର ଯୌନାଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି । (ଚିତ୍ର - ୭ଖ)

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ :

ଏଇ ରୋଗକୁ ସମସ୍ତେ ଓଡ଼ିଆରେ ପାଣିକନ୍ଦା ବା କଣନଖା ରୋଗ ବୋଲି କହିଥାଆନ୍ତି । ପାଣି ବା ଝାଳ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଏହା ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଏହାର ନାମକରଣ ଏପରି ହୋଇଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ । ଶରୀରର ଚର୍ମକୁ ଚର୍ମ ଘଷି ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଏଇ ଫଙ୍ଗସ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକରେ ସାମାନ୍ୟ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ପରେ ପରେ ଏ ସ୍ଥାନ ନାଲ ଦେଖାଯାଏ । ଘରକାମ କରୁଥିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରେ ବା ବାସନମଜା ଲୁଗାକଚା କାମ କରୁଥିବା କାମବାଲୀ ମାନଙ୍କଠାରେ ଏ ରୋଗ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଏଇ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ହାତ ପାଦ ପାଣିଖାଇ ଏମିତି ଦେଖାଯାଏ ଯେ ତାଙ୍କ ହାତରେ କୌଣସି କାମ କରାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୋଇ ନଥାଏ । କାରଣ ହାତ, ପାଦ, ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧା, ନଖ ଚାରିପାଖ ନାଲନାଲ ହୋଇ ଫୁଲିଯାଇଥାଏ । ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧାଗୁଡ଼ିକ ଦୁଧସର ବୋଳିଲା ପରି ଧଳା ଧଳା ହୋଇ କେନ୍ଦେକେଇ ଥାଏ । ହାତ ପାଦ ଦରଜ ବିନ୍ଧା କରୁଥାଏ । ପାଣି ସାବୁନ ପାଉଁଶ ଇତ୍ୟାଦି ବାଜିଲେ ଲଙ୍କା ବାଟି ବୋଳିଲା ପରି ଜଳିଥାଏ ଓ କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ବହୁ ସମୟରେ ସେଇ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ପୂଜପାଣି ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁ ଫଳରେ ଜର ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କ୍ରମେ ଲୋକଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅକାମୀ ହୋଇପଡ଼େ । ଶୀଘ୍ର ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ଏ ରୋଗ ଭଲ ହେବାକୁ ବହୁତ ଦିନ ଲାଗିପାରେ ନଚେତ୍ ଆଦୌ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଭଲ ହୋଇ ନଥାଏ । ବାରମ୍ବାର ରୋଗର ପ୍ରଭାବ କମ୍ ବେଶୀ ହୋଇ ରୋଗୀକୁ ବର୍ଷସାରା ବହୁ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ କରିଥାଏ । ରୋଗ ବହୁଦିନ ହୋଇଗଲେ ନଖସବୁ ମରି କଳା ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ଅସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ । ହାତ ପାପୁଲିର ଚର୍ମ କଳା କଳା ହୋଇ ଟାଆଁସା ଓ କଠିନ ହୋଇଯାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏଇ ପ୍ରକାର ହାତରେ ମା' ହାତରେ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ । ଘରର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି କ୍ରମେ ମାନସିକ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ହୀନମନ୍ୟତାର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ । ପରଘର କାମ କରୁଥିବା କାମବାଲୀ ଗରିବ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିର ବାସନମଜା ଲୁଗାକଚା ଚାକିରିଟି ମଧ୍ୟ ଚାଲିଯାଇଥାଏ ।

ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା :

ରୋଗର ପ୍ରଧାନ ଚିକିତ୍ସା ହେଲା ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ । ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଏ ରୋଗ ଥରେ ହେବାର ଦେଖିଲା ତାର କେତେଗୁଡ଼ିଏ କାରଣ ନିରାକରଣ ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ପାଣିକନ୍ଦା ରୋଗ ପାଣି ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବାରୁ ରୋଗୀ ପାଣିକାମଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବ । ନଚେତ୍ ସକାଳୁ ଉଠି ପ୍ରଥମରେ ହାତ ପାଦରେ ଯେ କୌଣସି ତେଲ ଭଲଭାବରେ ବୋଳି ହୋଇ ପାଣି କାମ କରିବା ଉଚିତ୍ । ତାହେଲେ ତେଲବୋଳା ହାତ ପାଦରେ ଆଉ ପାଣି ଲାଗି ରହି ପାରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଫଙ୍ଗସମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ସମୟ ପାଇବେ ନାହିଁ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ କଥା ହେଲା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଯାହା ଘରକାମ କରନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି- ସେମାନେ କାମ ସରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭଲଭାବରେ ହାତ ପାଦ ସାବୁନରେ ଧୋଇ କିଛି ମଲମ ବା ଲୋସନ ବା କିଛି ନ ହେଲେ ତେଲ ଟିକେ ମାରି ଚର୍ମକୁ ଚିକ୍କଣ କରିନେବା ଉଚିତ ।

ତୃତୀୟ କଥା ହେଲା ରୋଗ ଯଦି ବାରମ୍ବାର ହେଉଥିବାର ଜଣାଗଲା ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ ଖରାବେଳ ଓ ରାତିରେ କାମସାରି ବିଶ୍ରାମ ନେଲାବେଳେ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ମଲମ ବା ଲୋସନ ଟିକେ ଲଗାଇ ଦେବା ଭଲ । ଏହି ପ୍ରକାର ଲୋସନ ବା ମଲମ ଡାକ୍ତରୀ ଦୋକାନରେ ମିଳିଥାଏ । କେବଳ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଥରେ ପରାମର୍ଶ କଲାପରେ ରୋଗୀ ଏହି ଔଷଧ ସହିତ ଚାରିଦିନ ପାଇଁ ପରିଚିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହା ନ କରି ରାସ୍ତା ଘାଟରେ, ବସ୍ଷ୍ଟାଣ୍ଡରେ ରେଳ ଷ୍ଟେସନରେ ବା ରେଡ଼ିଓ ଟିଭିରେ ପ୍ରଚାରିତ ଯାଦୁ, କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ,

ମଚଳା, ପାଣିକନ୍ଦା ଔଷଧମାନ ଶସ୍ତା ସୁନ୍ଦର ଭାବି ଲଗେଇଲେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ରୋଗ ତ ଭଲ ହୋଇନଥାଏ ବରଂ ଶସ୍ତା ଔଷଧର କୁପ୍ରଭାବରେ ରିଆକ୍ସନ ହୋଇ ଚର୍ମ ତଥା ନଖଗୁଡ଼ିକ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ଚର୍ମରେ ଲଗାଇବା ଔଷଧ ବ୍ୟତୀତ ପେଟକୁ ଖାଇବା ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରି ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଏଇ ପାଣିକନ୍ଦା ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ତିନିମାସରୁ ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗିଥାଏ । ମାତ୍ର ଥରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିବା ଚର୍ମ ବା ନଖ ଆଉ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଦୌ ଫେରି ନଥାଏ ।

କଣନଖା ରୋଗ (Candidal Paronychia) :

ହାତ ପାଦର ପାଣିକନ୍ଦା ରୋଗର ଭାଇ ହେଲା କଣନଖା ରୋଗ । ଡାକ୍ତରମାନେ ଏହାକୁ (Paronychia) କହନ୍ତି । ନଖର ଚାରିପଟରେ ଥିବା ଚର୍ମରେ ଏଇ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଏହାର ନାମ Paronychia ହୋଇଅଛି । Nychia ଅର୍ଥ ନଖ । Paro ଅର୍ଥ Peri ବା ଚାରିପଟ । ନଖ ଚାରିପଟରୁ ବା ନଖର ଏକ କୋଣରୁ ପ୍ରଥମେ ଏ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଏହାକୁ କଣନଖା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି ରୋଗ କେବଳ ନଖ ଚାରିପଟ ଚର୍ମ ଭିତରେ ହୋଇ ନଥାଏ । କ୍ରମେ ଏହା ନଖକୁ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରି ନଖ ସବୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।

କଣନଖା ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ :

ପାଣି, ପାଉଁଶ ମାଟି, ଗୋବର ବା ସାବୁନ ସର୍ଫ ସୋଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ଲାଗୁଥିବା ହାତ ବା ପାଦର ଗୋଟିଏ ନଖର କୋଣରେ ପ୍ରଥମେ ଏ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ନଖକଣ ପ୍ରଥମେ ସାମାନ୍ୟ ଦରଜ ଲାଗେ ଓ ଟିକେ କଳା ଦେଖାଯାଏ । ପରେ ଏହା ବେଶୀ ଦରଜ ହୋଇଥାଏ । ଏହାପରେ ହାତରେ ସାମାନ୍ୟ ଚିପି ଦେଖିଲେ ନଖକଣରୁ ଅଳ୍ପ ପାଣି ବା ପୂଜ ବାହାରିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଚର୍ମ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇ ନେଲେ ରୋଗଟି ସେଇ ଅବସ୍ଥାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ଏହି ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ କ୍ରମେ ଏଇ ରୋଗଟି ପ୍ରତ୍ୟେକ ନଖକଣରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ହାତ ପାଦ ଉଭୟ ୨୦ ଗୋଟି ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ ଓ ସମସ୍ତ ୨୦ଗୋଟି ନଖ ନଷ୍ଟ ହୋଇ କଳା କଳା ମଳାନଖରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତା'ପରେ ମଧ୍ୟ କାମ ସରେନି । ନଖ ଚାରିପଟରେ ଚର୍ମରେ ପୂଜପାଣି ଦେଇ କ୍ରମେ ଫୁଲି ମୋଟା ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଙ୍ଗୁଠିର ନଖଥିବା ପବଟିର ଅଗ ମୋଟା, କଳା ଅସୁନ୍ଦର ହୋଇଯାଏ । (ଚିତ୍ର-୭ଗ)

ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା :

ଏ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଆଗରୁ କହିଥିବା ପାଣିକନ୍ଦା ରୋଗ ପରି । ହେଲେ ଆଉ କେତୋଟି କଥାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଛି ।

ସବୁଦିନ ଘର କାମ ସରିଲା ପରେ ହାତ ପାଦ ତଥା ନଖ ସବୁ ପୁରୁଣା ଦାନ୍ତଘଷା ବ୍ରସରେ ଭଲଭାବରେ ସାବୁନ ଫେଣରେ ସଫା କରିବେ ।

ନଖ କଣ ଦରଜ ଲାଗୁଥିଲେ ଗରମ ପାଣିରେ ପଟାସ ପକାଇ ସେଇ ପାଣିରେ ହାତ ପାଦକୁ ଅଧଘଣ୍ଟା ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବେ । ତାପରେ ବ୍ରସଦ୍ୱାରା ସଫାକରି ଡାକ୍ତରୀ ମଲମ ବା ଲୋସନ ବୋଳିଦେବେ ।

ସାଧାରଣତଃ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଦିନସାରା ବିଭିନ୍ନ ଘରକରଣା କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ହେଲା ଖରାବେଳ ଓ ରାତି । ଘରର ସମସ୍ତ କାମସାରି ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆଗରୁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଅଳସୁଆ ନହୋଇ ନିଜ ପାଇଁ ଏତିକି କଷ୍ଟ କଲେ ସବୁବେଳେ ଭଲରେ ରହିବେ ।

ଏହା କରୁଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଯଦି ରୋଗ ହେଲା ତେବେ ଚର୍ମ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଛତ୍ରକ ରୋଗ (Candidal Balanoposthitis):

ପୁରୁଷ ହେଉ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ହେଉ ନିଜ ନିଜର ଯୌନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଶରୀରର ସବୁଠାରୁ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଂଶ ଅଟେ । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଅଧିକ ରକ୍ତବାହୀନାଳୀ ଓ ସ୍ନାୟୁନାଳୀମାନେ ଥିବାରୁ ଏହା ଅତ୍ୟଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଅଳ୍ପ କିଛି କ୍ଷତ ହେଲେ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ଯୋଗୁ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷର ମିଳନରେ ବ୍ୟାଘାତ ହେଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ଉଭୟ ବ୍ୟସ୍ତ ଓ ବିବ୍ରତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ।

ଯୌନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷତମାନ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ପର ଅଧ୍ୟାୟରେ ବିଚାର କରାଯିବ । ଏହି ସମସ୍ତ ରୋଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୌନାଙ୍ଗର ଛତ୍ରକ ରୋଗ ଏକ ସମସ୍ୟା ବୋଲି ସମାଜରେ ଦେଖାଯାଏ । ଛତ୍ରକ ରୋଗ ବ୍ୟତୀତ ଯୌନାଙ୍ଗର ହରପିସ୍ ରୋଗ, ସମସ୍ତ ଯୌନରୋଗ ଏପରିକି ସାମାନ୍ୟ କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ମଧ୍ୟ ଯୌନାଙ୍ଗ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଯୌନାଙ୍ଗ ଛତ୍ରକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ :

ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ମଧୁମେହ ପରି କେତେକ ରୋଗରେ ଯୌନାଙ୍ଗ ଛତ୍ରକ ରୋଗ ଏକ ପ୍ରଧାନ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ । ଏପରିକି ବହୁ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଶରୀରରେ ବାରମ୍ବାର ଛତ୍ରକ ବା ଫଙ୍ଗସ ରୋଗ ହେବା ମଧୁମେହ ରୋଗ ହେବାର ପୂର୍ବ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ ।

ଯୌନାଙ୍ଗର ନାଳିଚର୍ମରେ ଛତ୍ରକ ରୋଗ ହେଲେ ଏହି ସ୍ଥାନ ପ୍ରଥମେ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । ବେଶୀ ନାଲ ପଡ଼ିଯାଏ । ଛୋଟ ଛୋଟ ଟୋପା ଟୋପା ନାଲ ବା ଧଳାର ଦାଗ ବା କ୍ଷତ ସବୁ ଦେଖାଯାଏ । ପରେ ଏଇ ଦାଗସବୁ ମିଶିଯାଇ ବଡ଼ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଯୌନାଙ୍ଗ ଭୀଷଣ ଦରଜ ହୁଏ । ଜଳାପୋଡ଼ା କରେ । ନିଜର ପରିସ୍ରା ବା ପାଣି ଲାଗିଲେ ଭୀଷଣ ପୋଡ଼ାଜଳା ହୋଇଥାଏ । ରୋଗୀ ନା ବସିପାରେ, ନା ଉଠିପାରେ, ନା ଶୋଇପାରେ । ଏହି ସମୟରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସା ନ ହେଲେ ରୋଗ ବଢ଼ିଥାଏ । କୋଳଗାତରେ ଥିବା ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି (Lymph glands) ସବୁ ଫୁଲିଯାଏ ଓ ଦରଜ ହୋଇ ବିନ୍ଧାଛିଟା କରେ । ଦେହ ଖରାପ ଲାଗେ । ଜର ଜର ଲାଗେ । ଏମିତି କେତେ କଥା । ମୋଟ ଉପରେ ରୋଗର ପ୍ରଭାବ ବେଶ୍ କଷ୍ଟଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନାଙ୍ଗରୁ ରୋଗ କ୍ରମେ ଭିତରକୁ ଗତି କରିଥାଏ । ପିଲା ପେଟରେ ଥିଲେ ଏଇ ରୋଗ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ଜନ୍ମ ହେବାକୁ ଥିବା ଶିଶୁ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ବିପଦ ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା :

ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଥିବା ଫଙ୍ଗସ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଚିକିତ୍ସା ଠିକ୍ ଭାବରେ କରାଯିବା ଦରକାର। ଯୌନାଙ୍ଗର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ୍। ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ସବୁ କରିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ୍। ଯୌନାଙ୍ଗ ଡେଟଲ ଓ ସ୍ପିରିଟ୍ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଆଦୌ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ସାଦା ପାଣି ଉଷୁମ ପାଣି ବା ପଟାସ ପାଣିରେ ବା ସାବୁନରେ ଯୌନାଙ୍ଗ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍। (ଚିତ୍ର-୮)

ଆଲର୍ଜି ଓ ଏକ୍‌ଜିମା ରୋଗ (ECZEMA) :

ଆଲର୍ଜି ଓ ଏକ୍‌ଜିମା କହିଲେ ଊଣା ଅଧିକ ସମସ୍ତେ ବୁଝିଥାନ୍ତି। ଆଲର୍ଜି ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ଏକ୍‌ଜିମା ଏକ ଚର୍ମ ରୋଗ। ଲୋକମାନଙ୍କ ଧାରଣା ଏହା ସହଜରେ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ। କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ଧାରଣା ଏକ୍‌ଜିମା ଭଲ କରିଦେଲେ ଆଜମା ବା ଶ୍ୱାସରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ବହୁତ ଲୋକ ଏକ୍‌ଜିମା ରୋଗକୁ ଆଦୌ ଭଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ନାହିଁ। ଏକ୍‌ଜିମା ଓ ଆଜମା ରୋଗ ଦୁଇଟି ଯାକ ଥିଲେ ତ କଥା ସରିଲା। ଶ୍ୱାସରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଉଥିବା ସମୟରେ ସେମାନେ ଏକ୍‌ଜିମା କଥା ପ୍ରାୟ ଲୁଚାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଅକସ୍ମାତ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ଆଖି ପଡ଼ିଗଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଏକ୍‌ଜିମା ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ବାରଣ କରିଥାନ୍ତି ଓ ଔଷଧ ପତ୍ର ମଲମ ଇତ୍ୟାଦି ଲେଖିଦେଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ବ୍ୟବହାର କରି ନଥାନ୍ତି।

ଏକ୍‌ଜିମା ରୋଗ ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ। ଏହାର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜୀବାଣୁ ବା ଭୂତାଣୁ କାରଣ ନଥାଏ। ଏହା ଚର୍ମର ଏକ ରିଆକ୍‌ସନ ମାତ୍ର। ଚର୍ମରେ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଫୋଟକାମାନ ହେବା, ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା, ଲସାପାଣି ବାହାରିବା, ପୂଜ ହେବା, ଘା'ରେ ବକଳା ବାନ୍ଧିବା ଚର୍ମ କଳା ଦିଶିବା, ପାଖଆଖ ଅଂଶ ଫୁଲିଯିବା ନିକଟରେ ଥିବା ଲସିକାଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲି ଦରଜ ହେବା, ବିନ୍ଧା ଛିଟା ହେବା, ଜର ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରକୃତ ଏକ୍‌ଜିମାର ଲକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ ଏକ୍‌ଜିମା ରୋଗକୁ ସ୍ଥୂଳତଃ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ। ଯଥା: Acute ଓ Chronic

Acute Eczema - ଏହା ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ। ପୂଜପାଣି ବାହାରି ଫୁଲାପଡ଼ି ବିନ୍ଧାଘୋଳା ହୋଇ ଜର ହେବାର ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ୍‌ଜିମା ଅବସ୍ଥାକୁ Acute Eczema କୁହାଯାଏ।

Chronic eczema – Acute Eczemaର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ହେଲା Chronic Eczema । ଅଳ୍ପ କିଛି ଚିକିତ୍ସା କରି ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଏକ୍‌ଜିମା Chronic ଅବସ୍ଥାକୁ ଗତି କରିଥାଏ। Acute ଅବସ୍ଥାରେ ସାମାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାରେ ପୂଜପାଣି ଫୁଲା ଦରଜ ସବୁ ଚାଲିଯାଇଥାଏ। ମାତ୍ର ପରକୁ ପର ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସା ପୂରା ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହା ନକରି ପାରିଲେ ଏକ୍‌ଜିମା ରୋଗଟି ବାରମ୍ବାର ଅଧିକ ଅଧିକ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ବହୁତ ଲୋକ ଏଇ ବାରମ୍ବାର ଅଧିକ ହୋଇଯାଉଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ସାମାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କରିଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ରୋଗ ସଦାସର୍ବଦା Chronic ହୋଇ ସେମାନଙ୍କର ଚର୍ମରେ ରହିଥାଏ। Chronic eczema ଲକ୍ଷଣ ହେଲା - ଏକ୍‌ଜିମା ହୋଇଥିବା ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା, ପୁଣି ଲସା ପାଣି ଦେବା, ଚର୍ମ ମୋଟା ବଧିରା ହୋଇ କଳା ପଡ଼ିଯିବା ବା ବଳଦ କାନ୍ଧରେ ହେଉଥିବା ବିଣ୍ଡିପରି ହୋଇଯିବା ଇତ୍ୟାଦି। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ରୋଗ ଆୟତକୁ ଆସିଥାଏ ଓ ପୂରା ଭଲ ହୋଇଥାଏ। (ଚିତ୍ର -୨୨ କ, ଖ, ଗ, ଘ, ଙ, ଚ, ଛ)

ଏକ୍‌ଜିମାର କାରଣ :

ଏକ୍‌ଜିମା ରୋଗର କାରଣଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥୂଳତଃ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ଯଥା - 1- Exogenous 2 - Endogenous

Exogenous - ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଶରୀରର ବାହାରେ ରହିଥିବା ବାହ୍ୟକାରଣଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏହାକୁ Exogenous Eczema କୁହାଯାଇଥାଏ।

Endogenous - ଏହି ପ୍ରକାର ଏକ୍‌ଜିମା ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବା ଶରୀର ଭିତରେ ଥିବା କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏହାକୁ Endogenous Eczema କୁହାଯାଇଥାଏ।

Exogenous Eczema - ଏହା ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟରେ ହେଉଥିବା ବାହ୍ୟକାରଣମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ। ଯଥା-

Ingestants - ପାଟିବାଟେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଅଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଦ୍ୱାରା।

Inhalants - ନାକବାଟେ ଶୁଙ୍ଘୁଥିବା ବା ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ନାକବାଟେ ଯାଇପାରୁଥିବା ଜିନିଷମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା।

Injectants- ଇଂଜେକ୍‌ସନ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରକୁ ଯାଉଥିବା ଔଷଧ ପାଣି ଦ୍ୱାରା।

Contactants -ଦେହରେ ଲାଗୁଥିବା କେତେକ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା।

Ingestants - ପାଟିବାଟେ ଆମେ କେତେକଣ ଜିନିଷ ନ ଖାଉଛେ। କେତେ ପ୍ରକାର ପାନୀୟ ମଧ୍ୟ ପିଉଛେ। କେତେ ପ୍ରକାର ଅଖାଦ୍ୟ, ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଖାଉଥିବାର ଓ ପିଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ। ଏହି ସବୁ ପ୍ରକାର ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ଦେହରେ ସବୁବେଳେ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଚଳିବ ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। କେତେବେଳେ ଶରୀର କ'ଣ ଚାହୁଁଛି ତ କେତେବେଳେ କ'ଣ ନ ଚାହୁଁଛି ତାହା ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର।

ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା- ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରି, ରୁଟି, ପରଟା, ସୂଜି, ଉପମା ଚୁଡ଼ା, ଗୁଡ଼, ଚିନି, ଦହି, ଦୁଧ ପ୍ରାୟ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଖାଇଥାଉ। ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା କେତେ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା, ଫଳମୂଳ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଖାଇଥାଉ। ହେଲେ ଦେଶୀ ମତରେ ଆଇମା, କହୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବାରଣ କଥା ମଧ୍ୟ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ଯଥା - ରାତିରେ ଦହି ଖାଇବନି, ଆଇଁଷ ସାଙ୍ଗରେ ଗୋରସ ବା ଦୁଧ ଖାଇବନି। ଥଣ୍ଡା ଧରିଥିବା ସମୟରେ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଖାଇବନି। ମୁଢ଼ି ଖାଇ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି। ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ କେତେ ଢଗ ଢ଼ମାଳି ମଧ୍ୟ ଅଛି। ଯଥା -

"ଖା ମୁଢ଼ି ପି ପାଣି, ବାପା ଯାଇଛି ବଇଦ ଆଣି।"

କବିରାଜୀ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ କେତେ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ବାରଣ ରହିଛି। ହୋମିଓପାଥିକ ବିଦ୍ୟାରେ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ବାରଣ ଅଛି। ତେବେ ଏ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବାରଣର ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରମାଣ ସବୁ ସମୟରେ ମିଳି ନ ଥାଏ।

ଆପଣମାନେ ଜାଣିଥିବେ ଶ୍ୱାସ ବେମାରି, ଆଲର୍ଜି, ଅଗିଆବାତ, ବେମାରିରେ ଡାକ୍ତରମାନେ ମଧ୍ୟ କେତେଗୁଡ଼ିଏ କଥା ବାରଣ କରିଥାନ୍ତି। ଆଇଁଷ ଖାଦ୍ୟ, ସମୁଦ୍ର ମାଛ, ଶୁଖୁଆ, ଅଣ୍ଡା ବାରଣ କରିଥାନ୍ତି। ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀକୁ ଥଣ୍ଡା ଧୂଳିଧୂଷ ବାତାବରଣ ବାରଣ କରିଥାନ୍ତି।

ତେଣୁ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟରେ ଯେ ଆଲର୍ଜି ଓ ଏକ୍‌ଜିମା ନ ହେବ ତାହା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇ ନପାରେ। କୋଉ ରୋଗୀ ବାଇଗଣ ଖାଇଲେ ଆଲର୍ଜି ହେବା କହିଲାଣି ତ କୋଉ ରୋଗୀ ଚୁଙ୍ଗୁଡ଼ି ଖାଇବା ଛାଡ଼ି ଦେଲାଣି ଓ ଅଣ୍ଡା ମାଛ ମାଂସ ସବୁ ଛାଡ଼ି ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ସାଦା ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲାଣି। ତେଣୁ ପାଟିବାଟେ ଖାଉଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ। ଶାଗ ଖାଇବା ଦେହ ପାଇଁ ହିତକର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସମୟ ସମୟେରେ ଶାଗ ମଧ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ଓ ଏକ୍‌ଜିମା କରିବା ପାଇଁ କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଖାଦ୍ୟରେ ଆଲର୍ଜି ପେଟ ଭିତରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଚର୍ମରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ।

ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ପାନୀୟମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ କମ୍ ନୁହେଁ। ମୃଦୁ ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ନିଶା କରୁଥିବା ପାନୀୟ ଗୁଡ଼ିକର ମଧ୍ୟ କମ କରାମତି ନଥାଏ। ମଦ, ଭାଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇ ବାନ୍ତି ଉଚ୍ଛାଳ ହୋଇ ଗଡ଼ିବା ସହିତ ଚର୍ମରେ ଆଲର୍ଜି ହେବା, କ୍ରମେ ଘା' ହୋଇ ଏକ୍‌ଜିମା ହେବା ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ବାର ପ୍ରକାରର ରଙ୍ଗ ଥିବା ପାନୀୟ ଓ ହୋଟେଲରେ ମିଳୁଥିବା ନାଲନାଲ ଖାଦ୍ୟ, ବାର ରଙ୍ଗର ମିଠାମାନଙ୍କରେ ଯେଉଁ ରଙ୍ଗମାନ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ତାହା ମଧ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ଓ ଏକ୍‌ଜିମାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଯାହାର ଚର୍ମର ଆଲର୍ଜି ବା ଏକ୍‌ଜିମା ରୋଗ ଅଛି ସେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ପାଇଁ ସାଧୁ ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ୍ ହେବ।

Inhalants – ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଯେପରି ଆଲର୍ଜି ହୋଇପାରେ ଏକ୍‌ଜିମା ହେବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଠିକ୍ ସେମିତି ନାକବାଟେ ଯାଉଥିବା ଜିନିଷ ଯଥା ଧୂଳି, ଧୂଆଁ, ଫୁଲର ପରାଗ, ଅତରର ବାସ୍ନା ଯୋଗୁ ମଧ୍ୟ ଶରୀରରେ ଆଲର୍ଜି ହୋଇଥାଏ। ଶ୍ୱାସରୋଗର ଏହା ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଧୂଳି ଉଡୁଥିବା ରାସ୍ତାଦେଇ ଚାଲିଗଲେ, ରୋଷେଇ ଘରର ଧୂଆଁରେ ପଶି ଟିକେ ରୋଷେଇ କରିଦେଲେ କିମ୍ବା ଶାଢ଼ୀରେ ସଉକରେ ଅତର ଟିକେ ପକାଇଦେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶ୍ୱାସରୋଗରେ ଧଇଁ ସଇଁ ହୋଇ ନାଲି ହୋଇଯିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା। ଏହାର କାରଣ ହେଲା ନାକବାଟେ ଶୁଙ୍ଘୁଥିବା ପଦାର୍ଥର ଆଲର୍ଜି। ଦେହରେ ଯାଉ ନଥିବା ପଦାର୍ଥମାନ ଆଲର୍ଜି କରିଥାଏ। ଖାଦ୍ୟନଳୀରେ ଆଲର୍ଜି ହେଉ ବା ଶ୍ୱାସନଳୀର ଆଲର୍ଜି ହେଉ ବା ଚର୍ମର ଆଲର୍ଜି ହେଉ ସବୁକଥାର ଏକା ଫଳାଫଳ। ଆଲର୍ଜି ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଶ୍ୱାସନଳୀର ନାଲିଚର୍ମ ନାକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେଶୀ ନାଲ ହୋଇ ଫୁଲି ଯାଇଥାଏ ଓ କ୍ରମେ ପାଣି ବାହାରିଥାଏ। ନାକ ଆଲର୍ଜି ଯୋଗୁ କୁଣ୍ଡାଇହୁଏ, ସର ସର ଲାଗେ ଓ ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରେ ଓ ବାରମ୍ବାର ଛିଙ୍କ ହୁଏ। ଏହି ଛିଙ୍କ ହେବାର କାରଣ ହେଲା ନାକର ନାଲି ଚର୍ମର ବାହ୍ୟ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ଅସୂୟାଭାବ। ଏହି ଅସୂୟାଭାବ ନାକ ତାର ଛିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶ କରି ବାହ୍ୟ ଜିନିଷ ନାକରେ ତଡ଼ି ବାହାର କରି ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ।

Injectants– ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଚର୍ମକୁ ଫୋଡ଼ି କେତେକ ଔଷଧ, ପେନିସିଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍‌ସନ, ସାଲାଇନ, ଗ୍ଲୁକୋଜ, ରକ୍ତ, ରକ୍ତଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ବା ନିଶା ଇଂଜେକ୍‌ସନ କୋକେନ, ମେରିଜଆନା ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ଆଲର୍ଜି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ପରେ ପରେ ଏଇ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ବାରମ୍ବାର ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ବା ନ ଜାଣି ନେଲେ ଲୋକ ବିଶେଷ ଧରଣର ଆଲର୍ଜି ଓ ଆନାଫାଇଲାକ୍ସିସ୍‌ରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାଏ। ସାଧାରଣ ମଶା କାମୁଡ଼ା, ବିଛା କାମୁଡ଼ା, ମାଙ୍କଡ଼ାସା କାମୁଡା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରେ ଆଲର୍ଜି ହୋଇ ପରେ ଏକ୍‌ଜିମା ହୋଇଥାଏ।

Contactant – ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଲା ଶରୀରରେ ଚର୍ମ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥିବା ଏଇ contactant ମାନେ। ଏଇ contactant ମାନେ ମଲମ, ତେଲ ଔଷଧ, ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ଜିନିଷ ପ୍ରଭୃତି ଯାହା କିଛି ହୋଇପାରେ। କବିରାଜୀ ତୈଳ ମଲମ ଲେପ ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇପାରେ। ସାଧାରଣ ପ୍ରସାଧାନ ସାମଗ୍ରୀ ମୁଣ୍ଡବାଳ କଳା କରିବା ରଙ୍ଗ, ମେହେନ୍ଦି, ଅଳତା, ନେଲପଲିସ୍, ବିନ୍ଦି, ସିନ୍ଦୁର, ଲିପଷ୍ଟିକ୍ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ। ସାଧାରଣ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଚର୍ମରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଭୁଲ ଧରଣର ମଲମ ହୋଇପାରେ। ସର୍ବ ରୋଗ ମହୌଷଧି ବୋଲି ରାସ୍ତାଘାଟ ବସ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଡରେ ଡାକ ପକାଉଥିବା ଯାଦୁ କାଛୁ ମଲମ, ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ। ଚର୍ମରେ ଲାଗି ଏହିପ୍ରକାର କେତେକ କୁପ୍ରଭାବକାରୀ ମଲମ ତେଲ, ପ୍ରସାଧାନ ସାମଗ୍ରୀ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଥମରେ ଆଲର୍ଜି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି। ଅମାନିଆ ହୋଇ ବାରମ୍ବାର ସେଇ ପ୍ରକାର ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କଲେ କ୍ରମେ ତାହା ଚର୍ମରେ ଏକ୍‌ଜିମା ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଏହି ପ୍ରକାର ଏକ୍‌ଜିମାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଥିବାରୁ ଏହି କାରଣକୁ ଦୂର ନ କଲେ ଏ ପ୍ରକାର ଏକ୍‌ଜିମା ଆଦୌ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ।

Endogenous Eczema– ଏ ପ୍ରକାର Endogenous Eczema ର କାରଣ ଶରୀର ଭିତରେ ଥିବା କିମ୍ବା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଜିନିଷ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ। ସେ ସବୁ ଭିତରେ Atopic Eczema, Seborrhoeic Eczema, Varicos Eczema, Eczematoid dermatitis Neurodermatitis ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ ଅଟେ।

ଏକ୍‌ଜିମାର ଚିକିତ୍ସା :

ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କରୁ ଏକ୍‌ଜିମା ହୋଇଛି ବୋଲି ଡାକ୍ତରମାନେ ଚିହ୍ନଟ କରିଥାନ୍ତି। ତା ପରର କଥା ହେଲା କୋଉ ପ୍ରକାର ଏକ୍‌ଜିମା ହୋଇଛି ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା କଥା। ଏଥିପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବିଷୟପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାର କଥା। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା –

ଏକ୍‌ଜିମା ହୋଇଥିବା ରୋଗୀର ପରିବାରରେ ବା ବଂଶରେ ଏ ପ୍ରକାର ଆଲର୍ଜି ରୋଗ ବା ଏକ୍‌ଜିମା ରୋଗ ଅଛି କି ?

ଏକ୍‌ଜିମା ବାରମ୍ବାର ସେଇ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ହେଉଛି କି ?

ଏକ୍‌ଜିମା ବା ଆଲର୍ଜି ସନ୍ଦେହ ହେଉଥିବା ସେଇ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷରୁ ହେଉଛି କି ?

ସନ୍ଦେହଜନକ ଜିନିଷଟିର ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଏକ୍‌ଜିମା ଭଲ ହୋଇଯାଉଛି କି ?

ଏକ୍‌ଜିମା ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ବା ପିଲାବେଳୁ ଲାଗି ରହିଛି କି ?

କୌଣସି ମଲମ, ଔଷଧ, କବିରାଜୀ ତୈଳ ଦ୍ୱାରା ଏକ୍‌ଜିମା ହୋଇଛି କି ?

ଏକ୍‌ଜିମା ସହିତ ଆଜମା ବା ଶ୍ୱାସରୋଗ ଅଛି କି ?

ଏକ୍‌ଜିମା କେଉଁ ଋତୁରେ ହେଉଛି ?

ଶରୀରରେ ଆଉ କୌଣସି ରୋଗ ଅଛି କି ?

ଯଥା- ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ, ବ୍ଲଡ଼ପ୍ରେସର ରୋଗ, ଥାଇରଏଡ଼ ରୋଗ, ସେବୋରିଆ ରୋଗ, ଆଟୋପି ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

ରୋଗୀକୁ ପଚରାଉଚରା କରି ତାର ରୋଗର ସଠିକ୍ ଇତିହାସ ନେବାକୁ ଡାକ୍ତର ଯେମିତି ନ ଭୁଲନ୍ତି ।

ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ନିରୂପଣ ସହଜ ହୋଇଥାଏ । Exogenous Eczema ବା Allergy ର କାରଣ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଧରି ପାରିଲେ ଏଇ କାରଣରୁ ପ୍ରଥମରେ ରୋଗୀକୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତା ହେଲେ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ସହଜରେ ଭଲ ହେବ ।

Endogenous Eczema ହେବାର ଜଣା ପଡ଼ିଲେ କେତେକ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଜଣା ଯାଇଥାଏ । ଏଇ ପ୍ରକାର ଏକ୍‌ଜିମା ପୂରା ଭଲ ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଆୟତ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ଏକ୍‌ଜିମାର ଚିକିତ୍ସା ସ୍ଥୂଳତଃ ଏହିପରି କରାଯାଇଥାଏ । ଯଥା -

ଏକ୍‌ଜିମା ସ୍ଥାନକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗରମପାଣି ଓ ମେଡ଼ିକେଟେଡ଼ ସାବୁନରେ ସଫା କରିବ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଖାଇବ ବା ଇଂଜେକ୍‌ସନ ନେବ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନ ବଟିକା ବା ଇଂଜେକସନ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ସଠିକ୍ ମଲମ ଚର୍ମ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଥିଲେ ତାର ମଧ୍ୟ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରିବ ।

ରୋଗ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ହେବ ।

ରୋଗ ବାରମ୍ବାର ନ ଲେଉଟିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ, ପ୍ରସାଧାନ ସାମଗ୍ରୀ, ଦୈନନ୍ଦିନ ଚଳଣିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବ ।

ବ୍ରଣ (ACNE)

ଶରୀର ଭିତରେ ମୁହଁର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ କଥା କିଏ ବା ନ ଜାଣେ । ମୁଖ ମଣ୍ଡଳରେ ହେଉଥିବା ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ ରୋଗ ମଧ୍ୟରୁ ବ୍ରଣ ଏକ ପ୍ରଧାନ ରୋଗ । କହିବାକୁ ଗଲେ ବ୍ରଣ ରୋଗ, ରୋଗୀପାଇଁ ଯେତିକି ସମସ୍ୟା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ସମସ୍ୟା ।

ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ବ୍ରଣକୁ ଏକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ କହିହେବନି । କାରଣ ଏହା ଶରୀରର ଏକ ଗ୍ଲାଣ୍ଡର ରସର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରସର ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଷରଣ ପୁଣି ବଂଶଗତ ଓ ହରମୋନ୍ ଚାଳିତ । ବ୍ରଣ ଉଠିବା ପରେ ହୁଏତ କେତେକ ଜୀବାଣୁ ଓ ଛତ୍ରକ ରୋଗ ବଢ଼ାଇଥାନ୍ତି ।

ବ୍ରଣ ସାଧାରଣତଃ ମୁହଁରେ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ମୁହଁ ବ୍ୟତୀତ କାନ୍ଧ ପିଠି, ବାହୁରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରଣ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ସମୟ ସମୟରେ ଅନ୍ୟ କେତେକ କାରଣରୁ ବ୍ରଣ ଜାତୀୟ ଚର୍ମରୋଗ (Acenform eruption) ଦେହସାରା ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ସବୁଠାରୁ ଅସୁବିଧାର କଥା ହେଲା ବ୍ରଣ ରୋଗଟି ପ୍ରାକ୍‌ଯୌବନାବସ୍ଥା ତଥା ୧୪/୧୫ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ପୁଅ ଝିଅମାନେ ଏଇ ବୟସରୁ ହିଁ ନିଜ ଚେହେରା ତଥା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସଚେତନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏଇ ବୟସରେ ଅନ୍ୟ କେହି ତାଙ୍କୁ ଦେଖୁଛି ବୋଲି ମନେ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ସବୁଠାରୁ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ ଭଲ ପୋଷାକପତ୍ର ତଥା ବାରପ୍ରକାର ପ୍ରସାଧାନ ସାମଗ୍ରୀର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ବିଧିର କି ବିଡ଼ମ୍ବନା ସତେ ? ଠିକ୍ ଏଇ ନାଜୁକ ବୟସ ଓ ନାଜୁକ ସମୟରେ ଶତକଡ଼ା ଷାଠିଏ ସତୁରି ଭାଗ ପିଲାଙ୍କ ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ ସବୁ ଉଠିଯାଇଥାଏ । ଛୋଟ ବୟସର ଏଇ ପିଲାମାନେ କିଛି ନ ଜାଣି ନ ବୁଝି ଲୁଚେଇ ଛପେଇ ଯିଏ ଯାହା କହିଲା ମୁହଁରେ ବୋଳି ଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ଚର୍ମରେ ବାରପ୍ରକାର ଜିନିଷର ରିଆକସନ ହୋଇ ମୁହଁରେ ଚର୍ମ ଦିନକୁ ଦିନ ଖରାପ ହୋଇ କଳା କଳା ଦାଗ ହେବାକୁ ଲାଗେ । କେତେକ ପିଲା କ'ଣ ଟିକେ ଛୋଟ ଘିମିରି ପରି ଦାନା ଭାବି ବାରମ୍ବାର ନଖରେ ଚୁମୁଟି ମୁହଁକୁ ଖଣ୍ଡିଆ ଖାବରା କରି ବ୍ରଣସବୁ ପୁରାଭାବରେ ମୁହଁରୁ ଉଠାଇ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରେ ଇନ୍‌ଫେକସନ ହୋଇଥାଏ ଓ ନଖ ଖଣ୍ଡିଆ ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁମାନେ ସହଜରେ ଚର୍ମ ଭିତରେ ପଶିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି ।

ବ୍ରଣ ହେବାର କାରଣମାନ :

ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ କାରଣ ଯୋଗୁ ବ୍ରଣ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାର କଥା । ପ୍ରଧାନ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

Hormone - Testosteronର ପ୍ରଭାବ

Increased Sebum Production (ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଥିବା ଚର୍ମରେ ଥିବା sebacious glandରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ରସ sebum କ୍ଷରଣ ।)

Sebacious gland ductର hyperkeratinization ଯାହାଦ୍ୱାରା Sebum ବାହାରକୁ ଭଲରେ ବାହାରି ପାରି ନଥାଏ । କାରଣ hyperkeratinization ଦ୍ୱାରା duct ର ମୁହଁ block ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରର ଚର୍ମରେ ଥିବା ବା ମୁହଁର ଚର୍ମରେ ଥିବା ବା ବାହାରୁ ଉଡି ଆସୁଥିବା ଜୀବାଣୁ ଓ ଛତ୍ରକମାନଙ୍କର ମୁହଁର ଚର୍ମକୁ ଆକ୍ରମଣ ଓ ଚର୍ମରେ ଇନ୍‌ଫେକସନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବା । ଏହି ଜୀବାଣୁ ଓ ଛତ୍ରକମାନେ ହେଲେ corynbactuium acne ଓ pityrionsoporum ovale । ଜୀବାଣୁ ବା ଛତ୍ରକ ଏହି ରୋଗରେ ଚର୍ମରେ ଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଲେ ମଧ୍ୟ କେବଳ ଏମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି ବ୍ରଣ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ନଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ତିନିଗୋଟି କାରଣର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ଅବଶେଷରେ ବ୍ରଣରୋଗଟି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଓ ଇନ୍‌ଫେକସନ (Infection) ଓ ପ୍ରଦାହ (Inflamation) ଦ୍ୱାରା ମୁହଁରେ ପୂଜପାଣି ହୋଇ ମୁହଁ ନାଲ ଦେଖାଯାଏ, ଦରଜ ହୁଏ ଓ ବିନ୍ଧା ଛିଟା କରିଥାଏ।

ବ୍ରଣରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ଚାରିଗୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଯାଇପାରେ। ଯଥା

Grade I - mild - ସାମାନ୍ୟ ଧରଣର ବ୍ରଣ

Grade II - moderate - ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରୁ ଅଧିକ

Grade III - severe - ବିଶେଷ ଅଧିକ

Grade IV - cystic - ଜଟିଳ ଅବସ୍ଥା

ବ୍ରଣରୋଗ ପୁଅପିଲାମାନଙ୍କର ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ। ମାତ୍ର ଆଜିକାଲି ପୁଅ ଝିଅ ଉଭୟ ଏଇ ରୋଗ ଭୋଗ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ।

Grade I : ବ୍ରଣ ରୋଗର ଏହି ଅବସ୍ଥା ସାମାନ୍ୟ ଧରଣର। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ରଣଗୁଡ଼ିକ ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ ଘିମିରି ଆକାରରେ ମୁହଁରେ, କାନ୍ଧ ବା ପିଠିରେ ବାହାରି ଥାନ୍ତି। କେତେକ ପିଲା କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉଛି ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି। ମୁହଁ ବିରିବିର ହୋଇ ନାଲ ବା କଳା ଦିଶିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୁଣ୍ଡରେ ରୁପି ଥିବାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଥାଏ। ମୁହଁରେ ବିରିବିରି ହୋଇ ଧଳା କଳା ଘିମିରି ପରି ଫଳିଯାଇଥିବା ବ୍ରଣକୁ comedones କୁହାଯାଇଥାଏ।

Grade II : ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥାର ଫରକ ଖାଲି ରୋଗର ଅଧିକ ଅବସ୍ଥା। ସାନ ସାନ ଘିମିରି ପରି comedoneଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଆକାରରେ ଫୁଲି ବଡ଼ ବଡ଼ ଦାନା ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି। ଏମାନେ ମୁଗ ବା ବୁଟର ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି। ମୁହଁ ଖୋଲା comedoneଗୁଡ଼ିକରେ ବାହାର ପବନ ବାଜି ବର୍ଣ୍ଣକଣା ସହିତ ଏକପ୍ରକାର ରିଆକ୍‌ସନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି। ଏହି ରିଆକ୍‌ସନ ବା ଅକ୍ସିଡ଼େସନ ଫଳରେ comedoneଗୁଡ଼ିକର ମୁହଁ କଳା ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଏହାକୁ ଆମେ black comedones ବା black heads କହିଥାଉ। ଏହି କଳା ବ୍ରଣଟିକୁ ଚିପିଦେଲେ ଏହା ଭିତରୁ ଏକ କଳା ଖିଲ ସହଜରେ ବାହାରି ଆସେ। ଅପର ପକ୍ଷରେ ଆଉ କେତେକ ବ୍ରଣ ବା comedones ଚର୍ମ ବାହାରକୁ ତାଙ୍କର ମୁହଁ ଖୋଲି ନଥାନ୍ତି। ଫଳରେ ବାହାର ପବନ ବା ଅକ୍ସିଜେନ ବାଜି ବର୍ଣ୍ଣକଣା ବା ମେଲାନିନର ଅକ୍ସିଡେସନ ଆଦୌ ହୋଇ ନଥାଏ। ଏହି comedone ମାନଙ୍କର ମୁହଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ ଥାଏ ଓ ମୁହଁ ଉପରେ ସାଧାରଣ ଚର୍ମ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇ ରହିଥାଏ। ଫଳରେ ଏଇ ପ୍ରକାର ବ୍ରଣ କଳା ଦେଖା ଯାଇନଥାଏ। ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ରଣ ବା comedoneମାନଙ୍କୁ white comedone କୁହାଯାଏ। ଏହାକୁ ଚିପିଲେ ସହଜରେ ଖିଲଟି ଭିତରୁ ବାହାରି ନଥାଏ। କାରଣ ଏହାର ମୁହଁ ବନ୍ଦ ଥାଏ। ଏହାକୁ ଚିପି ଖିଲ ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଚର୍ମ ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ। ପରେ ପରେ ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ଇନ୍‌ଫେକସନ୍ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁମାନେ ପୂଜ ପାଣି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି।

Grade III : ଏହା ବ୍ରଣର ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥା। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ବଥ ଆକାରର ବ୍ରଣ ସବୁ ହୋଇଥାଏ। ପୂଜପାଣି ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ ମୁହଁଟା ନାଲ ଦେଖାଯାଏ ଓ ଫୁଲିଯାଏ। ମୁହଁ ବହୁତ ଅସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ। ମୁହଁ ଦରଜ ହୋଇ ବିନ୍ଧାଛିଟା କରେ। ବେକମୂଳରେ ଥିବା ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ସବୁ ଫୁଲି ଦରଜ ହୋଇଥାଏ। ସମୟ ସମୟରେ ଜର ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ। ପିଲାଟି ବାହାରକୁ ବାହାରି ପାରେ ନାହିଁ ବା ସ୍କୁଲ କଲେଜ ଯିବାକୁ ଭଲ ପାଏ ନାହିଁ।

Grade IV : ବ୍ରଣର ଏହି ଚତୁର୍ଥ ଅବସ୍ଥାଟି ଜଟିଳ ଅବସ୍ଥା। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇରୁ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ଲାଗିଯାଇଥାଏ। ରୋଗୀ ଠିକ୍ ଭାବରେ ମୂଳ ଅବସ୍ଥାରୁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା କରି ନ ଥାଏ। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ମୁହଁରେ ବ୍ରଣରୋଗ ମୁହଁର ଚର୍ମକୁ ଆବୁଡ଼ା ଖାବୁଡ଼ା କରି ପକାଇଥାଏ। କୋଉଠି ଉଚ୍ଚ ତ କୋଉଠି ଖାଲ। ସମୟ ସମୟରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଚେପା ଚେପା ନରମ ଛୋଟ ଛୋଟ ଚର୍ମ ବ୍ୟାଗ ସବୁ (cysts) ମୁହଁରେ ହୋଇଥିବାର ଦେଖାଯାଏ। ଏହା ଭିତରେ ସମୟ ସମୟରେ ପୂଜପାଣି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ। ମୁହଁଟା ସାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବଡ଼ ବଡ଼ ଗହୀରା ଦାଗସବୁ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ ମୁହଁକୁ ବଡ଼ ଅସୁନ୍ଦର କରି ପକାଇଥାଏ। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ରୋଗୀର ମୁହଁ ପ୍ରାୟ ଆଉ ଭଲ ହେବା ଅବସ୍ଥାରେ ନ ଥାଏ।

ରୋଗ ନିରୂପଣ (Diagnosis) :

ବ୍ରଣ ରୋଗ ନିରୂପଣ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ। ରୋଗୀ ନିଜେ ତାର ବ୍ରଣ ହୋଇଛି ବୋଲି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କହିଥାଏ। ସମୟ ସମୟରେ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଆଲର୍ଜି ହୋଇଛି ବୋଲି ରୋଗୀ ଭାବିପାରେ। ଅଧିକାଂଶ ଝିଅ ମୁହଁ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ ଓ ମୁହଁର ଚର୍ମ ଗୋରା ହେବା ପାଇଁ ବାର ରକମର ପ୍ରସାଧାନ ସାମଗ୍ରୀ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ଚର୍ମର ଆଲର୍ଜି ବା contact dermatitis ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି। ଏହା ପରେ ପରେ ସହଜରେ ବ୍ରଣସବୁ ଉଠିଥାଏ।

ତଥାପି ବ୍ରଣ ଓ ବ୍ରଣର ପ୍ରକାରଭେଦ ଜାଣିବା ପାଇଁ କେତେକ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇଥାଏ। ଯଥା-

ରୋଗୀର ବୟସ
ବ୍ରଣର ଅବସ୍ଥା
ବ୍ରଣ ଉଠିଥିବା ସ୍ଥାନ ସବୁ।
ରୋଗୀର ଦୈନନ୍ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଚାକିରି ଇତ୍ୟାଦି।

ସାଧାରଣ ବ୍ରଣକୁ ଆମେ ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ Acne vulgaries ବୋଲି କହିଥାଉ। ଏହି ପ୍ରକାର ସାଧାରଣ ବ୍ରଣ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବିଶେଷ ଧରଣର ବ୍ରଣ ମଧ୍ୟ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଯଥା-

Neonatal Acne - ଶିଶୁର ବ୍ରଣ

Senile Acne - ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ବ୍ରଣ

Endocrine Acne or Hormonal Acne - ଶରୀରରେ ଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗ୍ଲାଣ୍ଡମାନଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରଭାବରୁ ବାହାରୁଥିବା ରସ ବା ହରମୋନ ପ୍ରଭାବରୁ ହେଉଥିବା ବ୍ରଣ।

Drug induced Acne – ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଔଷଧର ପ୍ରଭାବରୁ ବାହାରୁଥିବା Acne form eruptions ବା Acne। ଏହା ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷ ହରମୋନ, ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକାମାନ (OC pills) ଟି ବି ରୋଗ ପାଇଁ ଖାଉଥିବା INH ବଟିକାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ।

Oil Acne – ଏହା ସାଧାରଣତଃ ତେଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଜାଗାରେ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ ।

Chemical Acne – ଏହା ସାଧାରଣତଃ କଳକାରଖାନାରେ ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ । ଏଇ ପ୍ରକାର Acne ସାଧାରଣତଃ ମଣିଷଟିର ଶରୀରର ଯେଉଁ ଅଂଶରେ ଲୁଗାପଟା ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇ ନଥାଏ ସେଇସବୁ ଅଂଶରେ ହୋଇଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଯଥା - ମୁହଁ ବେକ, ହାତ, ପାଦ, ଗୋଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ।

Steroid Acne – ଆଜିକାଲି ଡାକ୍ତରମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚର୍ମରୋଗରେ Steroid ପରି ଏକ ହର୍‌ମୋନ ଦେବା କଥା ସାଧାରଣ କଥା । ଚର୍ମରୋଗ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଔଷଧ ଦେବାକୁ ଡାକ୍ତରମାନେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । କାରଣ ଏହା ଏକ ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ଔଷଧ ଅଟେ । ଅତି ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏଇ ଔଷଧ ପ୍ରାୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ଔଷଧ ପାଟିବାଟେ, ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦ୍ୱାରା ବା ଚର୍ମରେ ମଲମ ଆକାରରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଔଷଧର ଆଧିକ୍ୟ ଚର୍ମରେ ବ୍ରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ Steroid Acne କୁହାଯାଏ । (ଚିତ୍ର- ୨୪ କ, ଖ, ଗ, ଘ. ଙ, ଚ)

ବ୍ରଣ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା :

ବ୍ରଣ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ସମାଜରେ ଏକ ଜରୁରୀକାଳୀନ ଚିକିତ୍ସା କହିଲେ ଚଳେ । ରୋଗୀ ଚର୍ମରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରିବା ନିହାତି ଦରକାର । ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ପିଲାମାନଙ୍କର ମୁହଁରୁ ବ୍ରଣସବୁ ଭଲକରି ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଓ ଦ୍ୱିତୀୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ରଣର ଚତୁର୍ଥ ଅବସ୍ଥା ବା ଜଟିଳ ଅବସ୍ଥାକୁ ଗତି ନ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା । କାରଣ ମୁହଁରେ ଥରେ ଘା' ଘାଉଡ଼ରେ ଗହୀରା ଦାଗ ସବୁ ହେଲେ ତାକୁ ଆଉ ସହଜରେ ପୂରଣ କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ ।

ବ୍ରଣ ରୋଗୀଟିଏ ଆସିଲେ ଡାକ୍ତରମାନେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ?

- ରୋଗୀଟିର ମୁହଁର ଅବସ୍ଥା ଆଖିରେ ଦେଖି ବ୍ରଣ ରୋଗଟି କୋଉ ଗ୍ରେଡ଼ରେ ଅଛି ମନେମନେ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ।
- ତା'ପରେ ଧୀରେ ସୁସ୍ଥେ ରୋଗୀକୁ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଆଣି ତାର ବୟସ, ବଂଶଗତ ପ୍ରଭାବ ତଥା ବୃତ୍ତିଗତ ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ ।
- ଚର୍ମର ପ୍ରକାର ଯଥା - ତେଲିଆ ଚର୍ମ କିମ୍ବା ଶୁଖିଲା ଚର୍ମ - ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ ।
- ମୁଣ୍ଡରେ ରୁପି ହୁଏ କି ନାହିଁ ମଧ୍ୟ ବୁଝନ୍ତୁ ।
- ରୋଗୀ କ'ଣ ନିୟମିତ ଔଷଧ ଖାଉଛନ୍ତି କି ? ସେ ବିଷୟରେ ବୁଝନ୍ତୁ ।
- ରୋଗୀ କିଛି ମାନସିକ ଚାପରେ ସମୟ କାଟୁଛନ୍ତି କି ? ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ ।
- ରୋଗୀର ଦୈନନ୍ଦିନର ଚଳଣି, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ତଥା ଖାଦ୍ୟପେୟ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଧାରଣା କରନ୍ତୁ ।
- ଶରୀରର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ କିମ୍ବା ବାରମ୍ବାର ଅସୁସ୍ଥତା ଭୋଗ କରୁଥିଲେ ତା'ର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ବା କରାନ୍ତୁ ।
- ରୋଗୀ ସ୍ତ୍ରୀ ବା ଝିଅ ହୋଇଥିଲେ ତାଙ୍କର ପ୍ରସାଧାନ ସାମଗ୍ରୀସବୁ ବିଷୟରେ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରସାଧାନ ସାମଗ୍ରୀ ସବୁ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ମୁହଁ ତେଲିଆ ହେଉଥିଲେ ବାରମ୍ବାର ଦିନକୁ ଦୁଇ ତିନିଥର ସାବୁନରେ ମୁହଁ ଧୋଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଡାକ୍ତରୀ ସାମ୍ପୁରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ ରୁପି ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏ ସମସ୍ତ କଳାପରେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ତଥା ରୋଗ ବିଷୟରେ ରୋଗୀକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ରୋଗୀ ଜଗିରଖି ଚଳିଲେ ରୋଗ ଦୁଇ ତିନି ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଉପଶମ ହେବ ଓ ବହୁଦିନ ଚିକିତ୍ସା ତଥା କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନିୟମମାନି ଚଳିବାକୁ ପଡ଼ିବ ବୋଲି ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ରୋଗୀ ଯେତେଦୂର ପାରେ ଖରା ଧୂଳି ଧୂଷ ଧୂଆଁ ନିଆଁ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ବାହାରୁ ବୁଲା ଚଲା କରି ଫେରିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୁହଁ ଧୋଇବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କଲେ ରୋଗୀକୁ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଔଷଧପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର କିମ୍ବା ମାସକୁ ଥରେ ଦେଖା କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ରୋଗୀର ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା :

- ବ୍ରଣ ରୋଗୀଙ୍କର ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ସବୁବେଳେ ସମୟ ସାପେକ୍ଷ ଓ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ । ରୋଗୀ ଲାଗ ଲାଗ ୩ ମାସରୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିୟମିତ ଚିକିତ୍ସା ହେବା ଦରକାର ।
- ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ ଔଷଧ, ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନିକ୍ ଔଷଧ, ଭିଟାମିନ- 'ଏ', ରେଟିନୋ ମଲମ, ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ ମଲମ, ଷ୍ଟିରଏଡ଼ ମଲମ ଇତ୍ୟାଦି ଦିଆ ଯାଇଥାଏ ।
- ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା ସଙ୍ଗରେ ସମୟ ସମୟରେ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଥା -
- Comedone extractor ଦ୍ୱାରା comedone କୁ ଧରି ବାହାର କରିବା ।
- ବଡ଼ ଧରଣର ପୂଜଥିବା ବ୍ରଣକୁ ଅପରେସନ କରି ପୂଜ ବାହାର କରିବା ।
- ଚର୍ମବ୍ୟାଗ ବା cyst କୁ ଅପରେସନ କରିବା ।
- Intralesional steroid injections ମୁହଁରେ ଦେବା ।
- Cryoslush କରିବା
- Demabrasion କରି ମୁହଁର ଚମଡା ସମାନ କରିବା ।
- ମୁହଁର ଗହୀରା ଦାଗ ବା ଗାତରେ Collagan transplant କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

(ଲେଖିକାଙ୍କ ପ୍ରକାଶିତ ପୁସ୍ତକ 'ସାଧାରଣ ଚର୍ମରୋଗ ଓ ଚିକିତ୍ସା'ରୁ ଉଦ୍ଧୃତ)

☆☆☆

ଆମର ତ୍ୱଚା ଓ ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ

ଡାକ୍ତର ନୀଳୋତ୍ପଳା ରାଉତ (ଆୟୁର୍ବେଦ)

ଆମେ ଜାଣୁ ଜଣକୁ ଦେଖିଲେ ତା'ର ଶରୀରର ଯେଉଁ ଅଂଶ ଆମର ଦୃଷ୍ଟିର ପଡ଼େ ତାହା ହେଉଛି ତ୍ୱଚା ବା ଚର୍ମ। ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଜିନିଷକୁ ଯାହା ଘୋଡ଼େଇ ରଖିଥାଏ ତାହା ହେଉଛି ତ୍ୱଚା। ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଅସ୍ଥି, ମାଂସ, ଶିରା, ପ୍ରଶିରା, ସ୍ନାୟୁ, ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ପାକସ୍ଥଳୀ, ଯକୃତ, ପ୍ଲୀହା, କିଡ଼୍‌ନୀ, ମୂତ୍ରାଶୟ, କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ର, ବୃହଦନ୍ତ୍ର ଆଦି ଅନେକ ଜିନିଷ ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ତ୍ୱଚା ଶରୀରର ଉପରଭାବରେ ରହି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଢ଼ାଙ୍କି ରଖିଛି। ତ୍ୱଚା ଯୋଗୁ ଆମ ଶରୀର ସୁନ୍ଦର ଦିଶୁଛି। ଗୋରା, କଳା, ବାଦାମୀ ଆଦି ରଙ୍ଗର ତ୍ୱଚା ଯୋଗୁ ଆମେ ଗୋରା କିମ୍ବା କଳା ଦିଶୁ। ଆମର ଚର୍ମ ଚିକ୍‌କଣ ଦିଶିଲେ ଆମେ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଉ। ରୁକ୍ଷ ଦିଶିଲେ ଅସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଉ। କୌଣସି କାରଣରୁ ମୁଖର ତ୍ୱଚା ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ମଣିଷକୁ ଚିହ୍ନିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ। ଆମେ ତ୍ୱଚା ସାହାଯ୍ୟରେ ଥଣ୍ଡା, ଗରମ, ନରମ, ଟାଣ, ଖଦଡ଼ିଆ କିମ୍ବା ସମତଳ ଆଦି ଜାଣିପାରୁ। ଯେଉଁ ତ୍ୱଚା ଆମର ଏତେ ଦରକାରୀ ତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କିଛିଟା ଜାଣିବା, ତାହାର ଯତ୍ନ ନେବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ। ନଚେତ୍ ତ୍ୱଚା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି। ତ୍ୱଚା ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ଆମକୁ କେହି ଚିହ୍ନିପାରିବେ ନାହିଁ।

ଆୟୁର୍ବେଦାଚାର୍ଯ୍ୟମାନେ ତ୍ୱଚା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନେକ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଯାଇଛନ୍ତି। ମହର୍ଷି ଚରକ ଓ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ସଂଗ୍ରହକାର ତ୍ୱଚାର ୬ଟି ସ୍ତର ଅଛି ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ସୁଶ୍ରୁତ ଓ ଶାର୍ଙ୍ଗଧରଙ୍କ ମତରେ ତ୍ୱଚାର ୭ଟି ସ୍ତର ରହିଛି। ଚରକଙ୍କ ମତରେ ୬ଟି ସ୍ତର ହେଉଛି -

(୧) ଉଦକ ଧରା (୨) ଅସୃକ୍ ଧରା (୩) ତୃତୀୟା (୪) ଚତୁର୍ଥୀ (୫) ପଞ୍ଚମୀ (୬) ଷଷ୍ଠୀ

୧. ଉଦକ ଧାରା - ଯେଉଁ ସ୍ତର ଜଳକୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ।

୨. ଅସୃକ୍ ଧାରା - ଯେଉଁ ସ୍ତର ରକ୍ତକୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ।

୩. ତୃତୀୟା - ସିଧ୍ମ, କିଳାସ ଆଦି ରୋଗ ଏହି ସ୍ତରକୁ ହୋଇଥାଏ।

୪. ଚତୁର୍ଥୀ - ଏହା ହେଉଛି କୁଷ୍ଠ (Leprosy) ର ସ୍ଥାନ।

୫. ପଞ୍ଚମୀ - ଆଲର୍ଜୀ (Allergy) ବିଦ୍ରଧି (Abscess)ର ଏହା ହେଉଛି ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥଳ।

୬. ଷଷ୍ଠୀ - ଏହି ସ୍ତର ବ୍ରଣର ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥଳ।

ସୁଶ୍ରୁତଙ୍କ ମତାନୁସାରେ ତ୍ୱଚାର ୭ଟି ସ୍ତର ରହିଛି। ଯଥା -

(୧) ଅବଭାସିନୀ (୨) ଲୋହିତା (୩) ଶ୍ୱେତା (୪) ତାମ୍ରା (୫) ବେଦିନୀ (୬) ରୋହିଣୀ (୭) ମାଂସଧରା

୧) ଅବଭାସିନୀ - ଏହା ତ୍ୱଚାର ରଙ୍ଗ ଧାରଣ କରିଥାଏ। ସିଧ୍ମ (Ptyriasis), ପଦ୍ମକଣ୍ଟକ (Papilloma of the skin) ଏହି ସ୍ତରରେ ହୁଏ।

୨) ଲୋହିତା - ଏହାର ବର୍ଣ୍ଣ ଲୋହିତ ବର୍ଣ୍ଣ। ଏଥିରେ ତିଳକାଳକ (Pignented Nevi) ବା କଳାଜାଇ ହୋଇଥାଏ।

୩. ଶ୍ୱେତା - ଏହାର ବର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱେତବର୍ଣ୍ଣା। ଏଥିରେ ଚର୍ମଦଳ ବା ଚମଦଳା, ଅଜଗଲ୍ଲୀ, ମଶକ (Moles) ଆଦି ହୁଏ।

୪. ତାମ୍ରା - ଏଥିରେ କିଳାସ (Leucoderma) କୁଷ୍ଠ ଆଦି ହୁଏ।

୫. ବେଦିନୀ - ଏହା କୁଷ୍ଠ (Leprosy), ବିସର୍ପ (Erysipetas)ର ଆଶ୍ରୟ ଅଟେ।

୬. ରୋହିଣୀ - ଏହା ତ୍ୱଚାରେ ଗ୍ରନ୍ଥି, ଅପଚୀ, ଅର୍ବୁଦ (Tumors), ଶ୍ଳୀପଦ (Elephantiasis) ଗଳଗଣ୍ଡ (Serofula) ଆଦି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ।

୭. ମାଂସଧରା - ଏହି ତ୍ୱଚାରେ ଭଗନ୍ଦର (Fistula-in-ano), ବିଦ୍ରଧି (Abscess) ଏବଂ ଅର୍ଶ (Piles) ରୋଗ ହୋଇଥାଏ।

ଆଧୁନିକ ଶରୀର ରଚନା ବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ତ୍ୱଚାର ୬ଟି ସ୍ତର ଅଛି।

୧. କଠିନ ସ୍ତର (Horny Layer or Stratum Corneum)

୨. ସ୍ୱଚ୍ଛ ସ୍ତର (Stratum Lucidum)

୩. କଣମୟ ସ୍ତର (Stratum Granulosum)

୪. ବର୍ଣ୍ଣମୟ ସ୍ତର (Malpighaian Layer)

୫. ଅଙ୍କୁରମୟ ସ୍ତର (Papillary Layer)

୬. ଜାଲୀମୟ ସ୍ତର (Reticular Layer)

ଏହିପରି ଭାବରେ ତ୍ୱଚାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ମତ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା। ବର୍ତ୍ତମାନ ତ୍ୱଚାରେ ହେଉଥିବା କେତେକ ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବା। ସାଧାରଣତଃ ତ୍ୱଚାରେ କୁଷ୍ଠ (Leprosy), କିଳାସ (Leucoderma), ସିଧ୍ମ (Ptyriasis), ଆଲର୍ଜି (Allergy), ମଶକ (Moles), ଅର୍ବୁଦ (Tumors), ବିଦ୍ରଧି (Abscess), ଅର୍ଶ (Piles), ଭଗନ୍ଦର (Fistula-in-ano) ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଚର୍ମ ରୋଗମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ କାରଣଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୧. ଆହାର ବା ଖାଦ୍ୟ : ଯେ କୌଣସି ଗୁରୁପାକ (ଡ଼େରିରେ ହଜମ ହେଉଥିବା) ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ସେବନ କରିବା, ବିରୁଦ୍ଧ ଅନ୍ନପାନ (ଯେପରି କ୍ଷୀର ସହିତ ମାଛ) କରିବା ଯୋଗୁ ଚର୍ମ ରୋଗ ହୁଏ। ପ୍ରଥମେ ଗରମ ଜିନିଷ ଖାଇ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଥଣ୍ଡା ଜିନିଷ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା, ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ପୁନଶ୍ଚ ଲଘୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଚର୍ମ

ରୋଗ ହୁଏ । ନୂଆ ଚାଉଳ ଭାତ, ଦହି, ମାଛ, ଅତ୍ୟଧିକ ଲବଣଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଗୁଡ଼ ଅଧିକ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଦ୍ୱାରା, ଚର୍ମ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

୨. ବିହାର – ଭୋଜନ କରିସାରି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା, ଦିନରେ ଶୋଇବା, ଖରାରେ ଅଧିକ ସମୟ ବୁଲିବା, ବ୍ୟାୟାମ ବା ପରିଶ୍ରମ କରିସାରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା, ମଳମୂତ୍ର ଆଦିକୁ ରୋକିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ରୋଗ ହୋଇପାରେ ।

୩. ଭ୍ରଷ୍ଟ ଆଚରଣ – ବିଦ୍ୱାନ୍, ବ୍ରାହ୍ମଣ, ଗୁରୁଜନ ଆଦିଙ୍କୁ ଅପମାନ କଲେ ସଜ୍ଜନ ସାଧୁ, ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜନଙ୍କୁ ନିନ୍ଦାକଲେ, ପାପ କର୍ମ କଲେ, ଚର୍ମ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

୪. ବଂଶଜ – ରୋଗ ଗ୍ରସ୍ତ ମାତାପିତାଙ୍କଠାରୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କେତେକ ଚର୍ମରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

୫. ଉପସର୍ଗ – ଚର୍ମ ରୋଗୀଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କଲେ, ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ସ୍ପର୍ଶ କଲେ, ଗୋଟିଏ ବିଛଣାରେ ଶୋଇଲେ, ଗୋଟିଏ ବାସନରେ ଖାଇଲେ, ରୋଗୀର ବସ୍ତ୍ରକୁ ଅନ୍ୟ କେହି ପିନ୍ଧିଲେ ଚର୍ମ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

୬. ଆଧୁନିକ ମତରେ - ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ମତରେ କେତେକ ଚର୍ମରୋଗ ଜୀବାଣୁଜନିତ ହୋଇଥାଏ । ଯେପରି କୁଷ୍ଠ (Leprosy) - Bacilluslepra ନାମକ ଦଣ୍ଡାଣୁ ଯୋଗୁ ହୁଏ । ବିସର୍ପ (Erysipelas) ରୋଗ Streptococcus erysipatis ନାମକ ମାଳା ଗୋଲାଣୁ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ ।

୭. ଯଦି ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ କୌଣସି ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରେ ନାହିଁ ସେତେବେଳେ ଏହା ଆଲର୍ଜି ଭାବରେ ତ୍ୱଚାରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ବାହ୍ୟ ତ୍ୱଚାରେ ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଲାଗିଗଲେ ମଧ୍ୟ ତ୍ୱଚାରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ଜୀବାଣୁ ବା ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ, ଅନ୍ନମାର୍ଗରେ (ଖାଦ୍ୟ ସହିତ), କୌଣସି କ୍ଷତ ମଧ୍ୟ ଦେଇ କିମ୍ବା ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ।

ଚର୍ମ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ କ'ଣ ?

୧. ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟର ସାଧାରଣ ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଅପେକ୍ଷା ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଅଧିକ କଳା, ଅଧିକ ଧଳା କିମ୍ବା ଲାଲ ବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଯାଇପାରେ ।

୨. ଚର୍ମର ଆକାର ବେଳେବେଳେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯାଏ । ଚର୍ମ ଫୁଲିବା ପରି ଲାଗେ ।

୩. ସ୍ପର୍ଶ-ଚର୍ମକୁ ଛୁଇଁଲେ ତାହା ବେଳେ ବେଳେ ରୁକ୍ଷ ବା ଟାଣ ଲାଗେ ଓ ବେଳେ ବେଳେ ନରମ ଲାଗେ । ବେଳେବେଳେ ଏହା ହାତୀ ଚର୍ମ ପରି ଟାଣ ଲାଗେ । କେତେକ ରୋଗ ଯଥା କୁଷ୍ଠ ଆଦିରେ ଚର୍ମ ସ୍ପର୍ଶ ଜ୍ଞାନ ହରାଏ ।

୪. ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରବଳ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ।

୫. ବେଳେ ବେଳେ ଚର୍ମରେ ଫୋଟକା ମଧ୍ୟ ବାହାରିଥାଏ ।

ଚର୍ମରୋଗର ଚିକିତ୍ସା : ଚର୍ମରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକ ଠିକ୍ ଭାବରେ ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ଲକ୍ଷଣକୁ ଦେଖି, ଚିହ୍ନଟ କରି ଯଦି ଚିକିତ୍ସା କରେ ତେବେ ରୋଗ ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ । ଚର୍ମରୋଗକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାବଧାନତାର ସହିତ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଚିକିତ୍ସାରେ ଯଦି ତ୍ରୁଟି ରହିଯାଏ ତେବେ ଚର୍ମରୋଗ ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଇପାରେ । ଏହାଛଡ଼ା ଚର୍ମ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହୋଇଥିବାରୁ ଚିକିତ୍ସକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ ନକଲେ ନିଜେ ରୋଗକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏଡ଼େଇ ଦିଆଯାଇ ନପାରେ । ରୋଗୀ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ସତର୍କ ରହିବା ଉଚିତ । ପରିଷ୍କାର ହୋଇ ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ କରିବା, ନିଜର ବ୍ୟବହୃତ ବସ୍ତ୍ରକୁ ଭଲଭାବେ ସଫାକରି ଟାଣ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ଉଚିତ । ବ୍ରଣ ବା ଘା' ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଘୋଡ଼େଇ ରଖିବା ଉଚିତ । ଯେପରି ସେଥିରେ ମାଛି ବସିବନି କି ଧୂଳିକଣା ପଡ଼ିବନି ।

ଆୟୁର୍ବେଦରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଚର୍ମରୋଗ ନିମିତ୍ତ କେତେକ ଔଷଧ :

କ୍ୱାଥ - ପଟୋଳାଦି କ୍ୱାଥ, ମହାମଞ୍ଜିଷ୍ଠାଦି କ୍ୱାଥ, ପଟୋଳାଦି କ୍ୱାଥ

ଚୂର୍ଣ୍ଣ - ମଞ୍ଜିଷ୍ଠାଦି ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ନିମ୍ବାଦି ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ମୁସ୍ତାଦି ଚୂର୍ଣ୍ଣ

ଆସବ ଅରିଷ୍ଟ - ଖଦିରାରିଷ୍ଟ, ମଞ୍ଜିଷ୍ଠାଦ୍ୟାରିଷ୍ଟ, ସାରିବାଦ୍ୟାରିଷ୍ଟ, ମଧ୍ୱାସବ, କନକ ବିନ୍ଦରିଷ୍ଟ ଆଦି

ବଟୀ - ରସମାଣିକ୍ୟ, ଗନ୍ଧକ ରସାୟନ, ତାଳକେଶ୍ୱର, ଆରୋଗ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧନୀବଟୀ ଇତ୍ୟାଦି

ଘୃତ - ମରିଚାଦି ତୈଳ, ତୁବରକ ତୈଳ, କୁଷ୍ଠ ରାକ୍ଷସ ତୈଳ, ଜାତ୍ୟାଦି ତୈଳ, ସୋମରାଜୀ ତୈଳ, କରଞ୍ଜ ତୈଳ, ନିମ୍ବ ତୈଳ

☆☆☆

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାରେ ଚର୍ମରୋଗ ଓ ତା'ର ନିରାକରଣ

ଡାକ୍ତର ବସନ୍ତ ମଞ୍ଜରୀ ନନ୍ଦ
ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ଦାଶ

ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଯାହାକୁ ଶରୀରର Immunity ବା ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କହିଥାଏ ତାହାକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାଷାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରାଣଶକ୍ତି କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ବାହାରର କୌଣସି ଦୁଷ୍ଟଶକ୍ତି (ରୋଗ ଶକ୍ତି) ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବା ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତିର ଉଚ୍ଚ ସ୍ତରକୁ ଚାଲିଯାଏ ସେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବା ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅକାମୀ ହୋଇଯାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉକ୍ତ ରୋଗଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଶକ୍ତି ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସ୍ତରକୁ ଅତିକ୍ରମ କଲାପରେ ତା'ର ନିଜସ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ବିଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରତିଫଳନ କରାଏ । ଏହାକୁ ଆମ୍ଭେ ରୋଗ କହିଥାଉଁ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ହିଁ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସା ଯଦି ମାନସିକ ସ୍ତରରୁ ଆରମ୍ଭ ନ ହୋଇ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ହୁଏ (ଯାହା ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ କରୁଅଛି) ତାହା ରୋଗକୁ ସମୂଳେ ଉତ୍ପାଟନ କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଅତଏବ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସ୍ଥିତିର ବିଲକ୍ଷଣ ମୁକ୍ତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାହେଲେ ଯାଇ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଭଗବତ୍ କୃପା ସହ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଚାର, ବିହାର ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ତଥା ଲୋଭ, କ୍ରୋଧ, ମୋହ, ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି କୁବୃତ୍ତି ଉପରେ ସଂଯମତା ଆଣିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଭାରତୀୟ ଶରୀର ସାଧନା ହେଉଛି ଆୟୁର୍ବେଦ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆଜି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନର ନୀରୋଗତା ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିପାରିଛି । ଆବହମାନକାଳରୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ଚିକିତ୍ସା ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହାକୁ ଆଜି ଭାରତୀୟ ଭେଷଜ (Indian Medicine) ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ।

ଗୀତାରେ ଅଛି : "ସ୍ୱଧର୍ମେ ନିଧନଂ ଶ୍ରେୟ ପରଧର୍ମୋ ଭୟାବହ"

ସ୍ୱଧର୍ମ ବା ଭାରତୀୟ ଭେଷଜ ଶ୍ରେୟ, ତାହା ସତ୍ୟ, ଶାନ୍ତି, ଦୟା, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ପ୍ରେମ ପରଧର୍ମ ଚିକିତ୍ସା କାମ, କ୍ରୋଧ, ଭୟ, ଶୋକ, କୁତ୍ସିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ରୋଗ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଅଧିକ ଅଧିକ ଭାବେ ଜର୍ଜରିତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ।

ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଅଛି:

ଅନୁତ୍ପାଦୈବ ପ୍ରଜାଃ ଆୟୁର୍ବେଦ ମେବାଗ୍ରେ ସୃଜେତ୍

ଆୟୁର୍ବେଦ ମେବ ଅଗ୍ରେଧ ସୃଜତ୍ ତତୋ ବିଶ୍ୱାନି ଭୂତାନି ।

ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜୀବନ ରକ୍ଷା ବା ଶରୀର ରକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ । ହିତ-ଅହିତ, ପଥ୍ୟ ଅପଥ୍ୟ, କାର୍ଯ୍ୟ କୁକାର୍ଯ୍ୟ ଏହା ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ, ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱରୂପ ଆତ୍ମା । ଏହା ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ବାସ କରେ । ମନୁଷ୍ୟର ମନ ସବୁବେଳେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପିପାସୁ । କିନ୍ତୁ କାହିଁକି ସେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ପାଦ ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରେ ନାହିଁ? ଶରୀରର ଉପରଭାଗ ଚର୍ମ ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ । ଚର୍ମ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟ ବାହ୍ୟ ଆବରଣ, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତର ଆବରଣକୁ ପରିପ୍ରକାଶ କରିବା ଏହି ଚର୍ମର ପ୍ରଧାନ ଗୁଣ । ଆଜିକାଲି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ଚର୍ମକୁ ଦେଖିଲେ ଅନୁଭବ କରି ହେଉଛି ଯେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ଲୋପ ପାଉଛି । ଚର୍ମରୋଗ ମଧ୍ୟ ଚିହ୍ନି ହେଉନାହିଁ । ପୂର୍ବରୁ ଚର୍ମରୋଗ କହିଲେ ଜୀବାଣୁ ଉପସର୍ଗ ବା ସଂକ୍ରମଣ କାରଣରୁ ହେଉଥିଲା । ତାହା କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ଯାଦୁ, କୁଷ୍ଠ (ଆୟୁର୍ବେଦରେ କ୍ଷୁଦ୍ର କୁଷ୍ଠ ଓ ବୃହତ୍ କୁଷ୍ଠ) ଇତ୍ୟାଦିର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । ଏହାର କାରଣ ପେଟରେ ବଦହଜମି, ତୈଳ ଜନିତ ଖାଦ୍ୟ, ମଦ୍ୟପାନ, ଅତ୍ୟଧିକ ଆମିଷ ଏବଂ ବାସି ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ଔଷଧ ସେବନ ଏବଂ ପଥ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଚର୍ମରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ବାହାରିଲାଣି । ହେଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ତାହା କାର୍ଯ୍ୟ କରୁନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ରୋଗୀ ଅନୁଭବ କରିପାରୁନାହାନ୍ତି । ଏହି ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଅଛି ସୁଧାରସ । ଆମେ ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହଜ ଅଟେ କିନ୍ତୁ ଆମେ ତାକୁ ଦୂରକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେଉଛୁ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ପ୍ରକୃତରେ ସୁଧାରସ ଅର୍ଥ ଅମୃତମୟ ଔଷଧ ଅଟେ ।

ରୋଗ ଅର୍ଥ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ହନ୍ତସନ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହେବା । ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅମୃତ ପାନ କରାଇଲେ ସେ ଅମରତ୍ୱ ଲାଭ କରିଥାଏ ବା ନୀରୋଗ ଜୀବନଯାପନ କରିଥାଏ ।

୧. କଣ୍ଡୁ, କାଛୁ ରୋଗ : ପ୍ରକୃତରେ ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତରରେ ଥିବା କ୍ରୋଧ ଶୋକରୁ ଏହା ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ନିମିତ୍ତ ଶୋକ, କ୍ରୋଧରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ କ୍ରୋଧ ସମୟରେ ବାରମ୍ବାର ଶୀତଳ ଜଳ ପାନ କରିବ ଓ ମା' ନାମ ଜପ କରିବ କିମ୍ବା ସେ ସ୍ଥାନ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ଚାଲିଯିବ । ଏହି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଯଦି ହଳଦୀ ମିଶ୍ରିତ ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିଦିଆଯାଏ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ଫଳ ଦାନ କରିଥାଏ । ଶୋକ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ପ ଦର୍ଶନ କିମ୍ବା ସୁସ୍ୱାଦୁ ଫଳରସ ସେବନ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରସୂ ଲାଭ କରିଥାଏ ବା ଶରୀରରେ ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୨. ଯାଦୁରୋଗ : ଏହା ଏକ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ । ଏହି ରୋଗ ମନର ପ୍ରତିହିଂସାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ମନରୁ ହିଂସା କମିଯାଏ ସେତେବେଳେ ସେ ରୋଗ କମିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରତିହିଂସା ବହ୍ନି ନିଜ ଭିତରେ ଜଳି ଜଳି ଉଠେ ଏ ରୋଗ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଯାଏ । ହିଂସା ପ୍ରବଳ ହେଲେ ଉଦରସ୍ଥ ବାୟୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ହୁଏ । ବାତ ପ୍ରକୃତି ଲୋକଙ୍କୁ ବିଶେଷ

ଭାବେ ଏ ରୋଗ ଅଧିକ ଗ୍ରାସ କରେ। ଯାଦୁରୁ ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ବାହାରି ପଡ଼ିଥାଏ। ରୋଗୀ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହୁଏ। ପ୍ରତିହିଂସା ସର୍ପ ପରି ଗର୍ଜନ କରେ।

ଚିକିତ୍ସା : ଏ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ମନରେ ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଉତ୍ପତ୍ତି କରିବା, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବା, ଶରୀର ବିନାଶଶୀଳ ଆତ୍ମାକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭାବେ ନିଜର କରି ନେବା, ମନରେ ଶାନ୍ତି ଆଣିବା, ମା' ବହି, ଚିରନ୍ତନୀ ବହି ପାଠକରି ଶାନ୍ତିକୁ ନିଜର ସାଥିକରି ନେବା ସହ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପୁସ୍ତିକା ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଅନେକ ସୁଫଳ ଆଣିଦେଇଥାଏ।

୩. ବିସର୍ପ : ଏହି ରୋଗ ମୋହରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ। ଶରୀର ପ୍ରତି ଅନେକ ମୋହ, ବିଭିନ୍ନ ଧାତୁ ଭୟ ଉତ୍ପନ୍ନ, ସଂସାର ବନ୍ଧନରେ ଆକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ଯେ ଏହି ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ବହୁତ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ବ୍ୟାପାର। ଆଜିର ଚର୍ମ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହାର ମାନି ବୟସକୁ ନ ଦେଖି ଆଖିବୁଜା Steroid ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚର୍ମରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି, ଯାହା ଆହୁରି ଜଘନ୍ୟ ବ୍ୟାପାର। ସାଧାରଣ ଲୋକ କିଛି ନଜାଣି ଏହାକୁ ସେବନ କରି ଅନେକ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ବ୍ୟାଧିରେ ପଡ଼ି ପ୍ରାଣ ହରାନ୍ତି।

ଚିକିତ୍ସା : ଏହି ଚର୍ମରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଖୁବ ସହଜରେ କରାଯାଇପାରିବ। ଏହି ମୋହକୁ ଶ୍ରୀମାଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଯୋଗରେ କୁହାଯାଇଛି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସଂସାରରେ ସମସ୍ତ ଜିନିଷକୁ ମା'ଙ୍କ ପାଖରେ ସମର୍ପଣ ଭାବ ରଖି ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଚେତନା ନେଇ ମା'ଙ୍କର ସେବାକାରୀ ହିସାବରେ ନିଜକୁ ସମର୍ପି ଦେଲେ ଭଗବତୀ ସତ୍ତା ପାଖରେ, ଏହା ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିଥାଏ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବାରମ୍ବାର କରି ମା'ଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ର ହିସାବରେ ନିଜକୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ରୋଗୀର ଚର୍ମ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟ ହେବ।

୪. କୁଷ୍ଠ ରୋଗ : ଏହି ରୋଗକୁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଅଭିଶାପରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ଏହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ମଧ୍ୟ ୨୦ ପ୍ରକାରର ବୋଲି ଆୟୁର୍ବେଦରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅଛି। କିନ୍ତୁ ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନୀ ଯେଉଁ କୁଷ୍ଠ ରୋଗ କଥା କହିଛନ୍ତି ତାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ବୃହତ କୁଷ୍ଠରୋଗ ଭିତରେ ଆୟୁର୍ବେଦରେ କୁହାଯାଇଛି। ଏହି ରୋଗ ନିମିତ୍ତ ଆଜିର ସରକାର ଗ୍ରାମ ଗ୍ରାମ ବୁଲି କୁଷ୍ଠ ନିରାକରଣ ଯୋଜନାମାନ ଗଢ଼ାଯାଇ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଛି। କିନ୍ତୁ ଏହା ସମୂଳେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିନାଶ ହୋଇନାହିଁ। ଏହି ରୋଗର ପ୍ରଥମ କାରଣ ଲୋଭ। ମନୁଷ୍ୟକୁ ଲୋଭ ଗ୍ରାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା କୁକର୍ମରେ ବଶ ହୋଇଥାଏ। ତଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ। ଯଥା- ପରଧନ ହରଣ, ପରସ୍ତ୍ରୀରମଣ, ହତ୍ୟା, ଚୋରୀ ଏହି କୁକର୍ମର ଫଳ କୁଷ୍ଠ ରୋଗୀର ମୂଳ ବୋଲି ଧରି ନିଆଯାଏ। ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଅଭିଶପ୍ତ ପିତୃମାତୃ ଗର୍ଭରୁ ପିତୃଦୋଷଜ ବା ମାତୃଦୋଷଜ ପ୍ରବଳତାରୁ ପ୍ରବଳ ଲୋଭବଶତଃ ହୋଇ ଯେଉଁ ପିତାମାତା ସବୁ ଦୁଷ୍କର୍ମ କରିଥାନ୍ତି ଗର୍ଭର ପିଲା ଏହି ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥାଏ।

ଚିକିତ୍ସା : ଏହି ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ସତ୍ୟ, ପ୍ରେମ, ଏହାର ପ୍ରଥମ ଔଷଧ। ଯେଉଁ ଲୋଭ ତାହା ସତ୍ୟ ପ୍ରତି ହେବା ଉଚିତ। ପ୍ରେମ, ଭଗବତ ପ୍ରେମ, ଅବିନାଶୀ ପ୍ରେମ ହେବା ଉଚିତ ଯାହାକି ଆତ୍ମିକ ପ୍ରେମ। ତଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରୋଗ ପ୍ରେମମୟ, ରୋଗ ମଧ୍ୟ ପ୍ରେମମୟ, ମନ, ଶରୀର, ପ୍ରାଣ ସବୁ ପ୍ରେମମୟ ହେବ।

୫. ମିଳିମିଳା, ବସନ୍ତ, ହାଡ଼ଫୁଟି : ଏହି ଚର୍ମରୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତି ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି, ଭୟ, ଅବିଶ୍ୱାସ, କୁସଙ୍ଗ।

ଚିକିତ୍ସା : ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଏକାଗ୍ରତା, ଧ୍ୟାନ, ଭଜନ, ନାମଜପ, ମନକୁ ପ୍ରସନ୍ନ ରଖିବା, ଏ ସଂସାରରେ ମା' କରୁଣାମୟୀ ଯାହା ଆମକୁ ଦେଇଛନ୍ତି ସେଥିରେ ଖୁସି ରହିବା, ମା' କରୁଣାମୟୀଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା, କୁସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗ କରି ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ସଦାଚାରୀ ହେବା ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପୁସ୍ତକ ପଠନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଚର୍ମରୋଗ ବିନାଶ ହେବ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲୋପ ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ କରିବ।

ଶେଷରେ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ :

"ଧର୍ମାର୍ଥ କାମ ମୋକ୍ଷଣାଂ ଆରୋଗ୍ୟମ୍ ମୂଳମୁତ୍ତମମ୍"

ଅର୍ଥାତ୍ ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ, କାମ, ମୋକ୍ଷ ଆରୋଗ୍ୟର ମୂଳମନ୍ତ୍ର। ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୀରୋଗତା ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଆତ୍ମ ସଚେତନ, ଆତ୍ମ ଉନ୍ମୀଳନ ଦ୍ୱାରା ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଦରକାର। ଚର୍ମରୋଗ ପାଇଁ ଅନ୍ତରର ପ୍ରେମ, ଶାନ୍ତି, ସତ୍ୟ ମୂଲ୍ୟବାନ ଆନନ୍ଦ ଔଷଧ ଅଟେ। ଏହା ସେବନ କଲେ ଚର୍ମ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅମରତ୍ୱ ଲାଭ ପାଇଁ ମଣିଷ ଯତ୍ନବାନ ହେବ ଏବଂ ଚର୍ମର ଦିବ୍ୟଜ୍ୟୋତି ବିରାଜମାନ କରିବ। ଚର୍ମ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୌବନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ। ଆତ୍ମା ସଚେତନଶୀଳ ହୋଇ ରୋଗ ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ବିନାଶର ଚିନ୍ତା କରିପାରିଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହେବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ। ଆତ୍ମା, ମନ, ଶରୀର, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ପୁରୁଷାର୍ଥ ଲାଭ ହେବ। ପ୍ରେମମୟ ପୁରୁଷ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶାନ୍ତିମୟ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟ ହୋଇଉଠିବ ଏବଂ ସଂସାର ଜରାମରଣରୁ ମୁକ୍ତ ହେବ।

☆☆☆

ଆୟୁର୍ବେଦରେ ତ୍ୱକ୍ ଶୋଥ ଏବଂ ତାର ଉପଚାର

ଡଃ ଅନୁସୂୟା ଦାଶ

ତ୍ୱକ୍ ଶୋଥ କହିଲେ ଚର୍ମରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଶୋଥ ବା ଫୁଲାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ। ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ଏହାକୁ Inflamation ବା Dermatitis କୁହାଯାଏ। ଏହି ତ୍ୱକ୍ ଶୋଥ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।

ଆୟୁର୍ବେଦ ମତରେ ରଚନା ଶରୀର ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଚର୍ମର ଉତ୍ପତ୍ତି ମାତୃଗର୍ଭରେ ଭ୍ରୁଣ ସୃଷ୍ଟି ସମୟରେ ବାତ, ପିତ ଓ କଫ ତ୍ରିଦୋଷ ଦ୍ୱାରା ପାକ ହୋଇଥିବା ଶୁକ୍ର (ପୁଂଜୀବ) ଏବଂ ଶୋଣିତ (ସ୍ତ୍ରୀ ବୀଜ) ଧାତୁରୁ ନିର୍ମିତ ଅଟେ। ବିବିଧ ସ୍ତର ଦ୍ୱାରା ତ୍ୱକ୍ ଶରୀର ଥାଏ। ଏହା ସ୍ପର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରିୟ, ସ୍ୱେଦବହ ସ୍ରୋତ ତଥା ରୋମ କୂପର ଅଧିଷ୍ଠାନ ଅଟେ। ଭିତର କ୍ରମରେ ଏହା ୭ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ଅଟେ, ଯଥା- ୧. ଅବଭାଷିଣୀ ୨. ଲୋହିତା ୩. ଶ୍ୱେତା ୪. ତାମ୍ରା ୫. ବେଦିନୀ ୬. ରୋହିଣୀ ୭. ମାଂସଧରା।

ବହିଃସ୍ତର ବହୁତ ପତଳା ଏବଂ ଶିରା ଧମନୀ ରହିତ ଅଟେ। ଆଧୁନିକ ମତରେ ତ୍ୱଚାକୁ ବାହାରୁ ଭିତର କ୍ରମରେ ୪ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି।

1. Stratum cornium 2. Stratum lucidum 3. Stratum granulosum 4. Stratum malpighi

ବାହ୍ୟତ୍ୱଚା ହସ୍ତ ଏବଂ ପଦତଳେ ସ୍ଥୂଳ (ମୋଟା) ତଥା ଏଥିରେ ସ୍ୱେଦବହ ସ୍ରୋତର ଆଧିକ୍ୟତା ଥାଏ। ଏହି ସ୍ତରରେ ରକ୍ତବହ ସ୍ରୋତ ନଥିବା ହେତୁ ଏହି ସ୍ତରର ପୋଷଣ ହାରାହାରି ୨୦ ଲକ୍ଷ ସଂଖ୍ୟାରେ ରହିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ହସ୍ତ-ପାଦତଳ, ଲଲାଟ ଏବଂ କକ୍ଷାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ଏହି ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରୁ ଅଧିକ ସ୍ୱେଦ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ।

ଅନ୍ତଃତ୍ୱଚା ସ୍ଥୂଳ ଅଟେ ଏବଂ ଏହା ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଚର୍ବି ଉପରେ ରହିଥାଏ। ଏହି ସ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥି, ବସାଗ୍ରନ୍ଥି, ଲସିକା ବାହିନୀ ଏବଂ ସଂଜ୍ଞାବାହୀ ତନ୍ତ୍ରିକାର ଅଗ୍ରଭାଗ ଜାଲକ ଆକାରରେ ବିଛାଇ ହୋଇ ରହିଥାଏ। ସେହିହେତୁ ଏହି ସ୍ତର ସ୍ପର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରିୟର ମୁଖ୍ୟ ଅଧିଷ୍ଠାନ ଅଟେ। ଶରୀରକୁ ଅତି ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ଅତି ଉଷ୍ଣ ସ୍ପର୍ଶରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ତ୍ୱଚାଦ୍ୱାରା ସ୍ନେହ ଆଦିର ପୋଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ସ୍ତରରେ ସ୍ପର୍ଶବୋଧ କଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଏବଂ ବେଦନା ହୋଇଥାଏ। ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କରେ ରକ୍ତରୁ ଦୂଷିତ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ସ୍ୱେଦ ବା ଝାଳ ଆକାରରେ ଏକାଠି ହୋଇରହି ବାହ୍ୟତ୍ୱଚା ଏବଂ ଲୋମ କୂପ ଦେଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ। ବସାଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କରୁ ସ୍ନେହନିର୍ଗତ ହୋଇ କେଶ ଏବଂ ଲୋମକୁ ସ୍ନିଗ୍ଧ ରଖିବା ସହିତ ଆଭାଯୁକ୍ତ ଏବଂ ମୃଦୁ କରିଥାଏ।

କ୍ରିୟା ଶରୀର ଦୃଷ୍ଟିରୁ - ତ୍ୱଚା ଭିତରର ଅବୟବମାନଙ୍କୁ ବାହ୍ୟ ଆଘାତ ବା ଚୋଟ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ଆଦିରୁ ରକ୍ଷାକରେ। ତ୍ୱଚାକୁ ଚିକ୍କଣ ଏବଂ ମୁଲାୟମ ରଖେ। ତ୍ୱଚାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତବାହିନୀଗୁଡ଼ିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସଙ୍କୁଚିତ ଏବଂ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ତାପ ଏବଂ ରକ୍ତଚାପକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ରଖିବା ସହିତ ଶରୀର ଭିତର ଜଳକୁ ଅଧିକ ଶୁଷ୍କ ହେବାର ରକ୍ଷାକରେ। ରୋଗମୁକ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଯେଉଁ ଔଷଧୀୟ ତୈଳ ବା ମଲମ ଆଦି ବାହ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ ବା ଲେପ କରାଯାଏ ତ୍ୱଚା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଅବଶୋଷିତ ହୋଇ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ। ତ୍ୱଚା ମଧ୍ୟସ୍ଥ Antibody ବା ପ୍ରତିବିଷ ବାହ୍ୟ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ତ୍ୱଚା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଲାଲ୍‌ପଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଫୁଲିଯାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ନିଦାନରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ। ଶରୀର ଭିତରେ ତଥା ବାହାରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ବିବିଧ ରୋଗର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଚର୍ମ ଶୋଥ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଥିବାରୁ ରୋଗ ନିଦାନ ତଥା ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ସହଜ ହୋଇପାରିଥାଏ।

ଚର୍ମ ଶୋଥର କାରଣ - କାରଣ ଅନୁସାରେ ଏହି ତ୍ୱକ୍ ଶୋଥ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅଟେ। ଏହା ସାର୍ବଦୈହିକ ବା ସ୍ଥାନିକ ହୋଇପାରେ। ଶୀତପିତ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ, ସିମେଣ୍ଟ, ଶଙ୍ଖୁଆ ବିଷ, ବିଭିନ୍ନ ବିଷାକ୍ତ ଉଦ୍ଭିଦାଙ୍ଗର ସଂସ୍ପର୍ଶ, ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ବା antibioticsର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସ୍ୱରୂପ। କେତେକ ଆଲର୍ଜି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବା ବୃକ୍କ ରୋଗ ଆଦିର ଲକ୍ଷଣ ସ୍ୱରୂପ, ତ୍ୱକ୍ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ବସା ଗ୍ରନ୍ଥିର ବିକୃତି କାରଣରୁ, ଚୋଟ ବା ଆଘାତ କାରଣରୁ, ରକ୍ତ ବିକୃତି କାରଣରୁ, ତ୍ୱଚାତଳେ ରକ୍ତସ୍ରାବ କାରଣରୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ରକ୍ତ ଏବଂ ତ୍ୱଚାରେ ଜନ୍ମଗତ କାରଣରୁ, ମହିଳାମାନଙ୍କର କଷ୍ଟୋଭବ ଜନ୍ୟ କାରଣରୁ ତ୍ୱଚାରେ ଶୋଥ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ।

ଆୟୁର୍ବେଦ ମତରେ ଉପରୋକ୍ତ ଅନେକ କାରଣ ସହିତ ବିରୁଦ୍ଧ ଆହାର ବିହାର ସେବନ ଦ୍ୱାରା, ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତା ଦ୍ୱାରା, ଆଚାରରସାୟନ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା (ଯେଉଁ ଆଚରଣ କରଣୀୟ ଯଥା କାୟିକ, ବାଚିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଆଚରଣର ଅପବ୍ୟବହାର ଫଳରେ) ସଂଯମତା ହ୍ରାସ ଦ୍ୱାରା ବାତ ପିତ କଫ ଦୋଷ ବିକୃତ ହୋଇ ତ୍ରିଦୋଷ ମିଳିତ ଭାବରେ ବା ଏକ ଦୋଷଜ ବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଜ ଭାବେ ଶରୀରରେ ଚର୍ମ ଶୋଥ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଆନ୍ତି।

ଫଳରେ ଲକ୍ଷଣ ଭାବେ ତ୍ୱଚାରେ ଶୋଥ, ଲାଲିମା, ଜ୍ୱଳନ, ଦାହ, କଣ୍ଡୁ ଆଦି ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସହିତ ମନ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ରହେ। ଚିତ୍ତ ଅଶାନ୍ତ, କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନ ଲାଗେ ନାହିଁ, କେବେ କେବେ କଣ୍ଡୁ ରୂପ ଏତେ ଉଗ୍ରରୂପ ଧାରଣ କରେ ଯେ ତ୍ୱଚା ଛିଣ୍ଡିଯାଇ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଦାହ ଆଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟଦାୟକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ।

ଚିକିତ୍ସା : ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ତ୍ୱକ୍ ରୋଗ ବା ତ୍ୱକ୍ ଶୋଥ ପାଇଁ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ତଥା ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଭାବରେ ସର୍ବଜନବିଦିତ ଅଟେ। ବାହ୍ୟ ତଥା ଆଭ୍ୟନ୍ତର, ସ୍ଥାନିକ ଏବଂ ସାର୍ବଦୈହିକ ଉଭୟ ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ।

ବାହ୍ୟପ୍ରୟୋଗରେ : ସ୍ନାନ, ବାଷ୍ପସ୍ନାନ, କଟିସ୍ୱେଦ, ଲେପ, ସ୍ନେହନ, ସ୍ୱେଦନ, ସୂର୍ଯ୍ୟସ୍ନାନ, ମାଟିଚିକିତ୍ସା ଆଦି ବାହ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ।

ଆଭ୍ୟନ୍ତର ଚିକିତ୍ସା : "ସଂକ୍ଷେପଣେ କ୍ରିୟାଯୋଗ ନିଦାନ ପରିବର୍ଜନମ୍"। ଯେଉଁ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ତ୍ୱକ୍ ଶୋଥ ବା ତ୍ୱକ୍ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟିହୋଇଥାଏ ସେହି ସେହି କାରଣ (ନିଦାନ)ଗୁଡ଼ିକୁ ତ୍ୟାଗ ବା ବର୍ଜନ କରିବା ସର୍ବାଦୌ ବିଧେୟ ଅଟେ। ମନର ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତାକୁ ଦୂର କରାଇବା, ରୋଗୀକୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେବା ବିଧେୟ। ବିରୁଦ୍ଧ ଆହାର ବିହାର ଏବଂ ଔଷଧକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା, ସଂଯମତା ରକ୍ଷା କରିବା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କିଛି ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ (morning walk), ଉପବାସ, ବସ୍ତି (ଏନିମା), ଶୋଧନ କର୍ମ (ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ପଞ୍ଚକର୍ମ) ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର କୋଷ୍ଠାଦିର ସଂଶୋଧନ କରାଇ ପଥ୍ୟ ଆଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପୂର୍ବକ ତ୍ୱକ୍ ଶୋଥର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦ୍ୱାରା ତ୍ୱକ୍ ଶୋଥରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ।

ଔଷଧ : ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ ନିମ୍ନ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ ଯଥା- ଆରୋଗ୍ୟବର୍ଦ୍ଧିନୀ ବଟୀ, ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସରେ ଶୋଧିତ ଗନ୍ଧକ ରସାୟନ, ବ୍ୟାଧିହରଣ ରସ, ତୋପଚିନ୍ୟାଦି ରସାୟନ, ସାରିବାଦିହିମ, ମଦୟନ୍ତ୍ୟାଦିଚୂର୍ଣ୍ଣ, ମହାମଞ୍ଜିଷ୍ଠାଦି କ୍ୱାଥ, ଭୂନିମ୍ବାଦି କ୍ୱାଥ ବା କିରାତତିକ୍ତାଦି କ୍ୱାଥ, ରସ ମାଣିକ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି।

କ୍ୱାଥ ପ୍ରୟୋଗ : ୧. ଚିରେଇତା ପତ୍ର, ନିମ୍ବର ଅନ୍ତର୍ଛାଲ, ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର, ପୋଟଳ ପତ୍ର, ଇନ୍ଦ୍ରଯବ, କସା, ପିତପାପଡ଼ା (ପର୍ପଟକ), ନାଗରମୋଥା, ଯଷ୍ଟିମଧୁ, ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୨ଗ୍ରାମ୍ ଲେଖାଏଁ ନେଇ କୁଟି ଯଥାବିଧି କ୍ୱାଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ। ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ୩୦ମି.ଲି. ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକର।

୨. ତ୍ରିଫଳା ଏବଂ ନିମ୍ବପତ୍ରର ଯଥାବିଧି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା କ୍ୱାଥକୁ ସ୍ନାନ, ପାନ ତଥା ସ୍ନାନିକ ଧୌତ ଆଦି କର୍ମରେ ପ୍ରଯୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ।

ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରୟୋଗ : ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବା ବୀଜର ଛାୟାଶୁଷ୍କ (ବିନା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଶୁଖିଥିବା) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧୨୦ ଗ୍ରାମ, ଭୃଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ର ସ୍ୱରସରେ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ଗନ୍ଧକ ୬୦ଗ୍ରାମ ଏକତ୍ର କଳା ମୁଗୁନି ଖଲ୍ଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସେଥିରୁ ୧-୨ଗ୍ରାମ ପ୍ରତ୍ୟହ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଜଳ ସହିତ ସେବନ କରାଇଲେ ତ୍ୱକ୍ ଶୋଥରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ।

ଲେପ : ନିମ୍ବ ଅନ୍ତର୍ଛାଲ, ନିର୍ଗୁଣ୍ଡି (ବେଗୁନିଆ) ମୂଳଛାଲି, ସଜନାମୂଳ ଅନ୍ତର୍ଛାଲି, ଭୃଙ୍ଗରାଜ ମୂଳ, ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବା ବୀଜର ଛାୟା ଶୁଷ୍କ ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଶ୍ୱେତପୁରୁଣି ମୂଳ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମଭାଗ ନେଇ ଭଲଭାବେ ବାଟି କଳ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ତାହାକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନ ଉପରେ ଦିନକୁ ତିନିରୁ ଚାରିଥର ଲେପ ଦେବ। ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟରେ ତୈଳ ପାକକରି ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନ ଉପରେ ଲଗାଯାଇପାରିବ। କିନ୍ତୁ ଏହା ଉପରୋକ୍ତ କଳ୍କ ଲେପଠାରୁ କମ୍ ଗୁଣ କାରକ ଅଟେ।

ତୈଳ ପାକବିଧି : ଉପରୋକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକର କଳ୍କ ଯେତିକି ନେବ ବିଶୁଦ୍ଧ ନଡ଼ିଆ ତେଲ କଳ୍କଦ୍ରବ୍ୟର ଚାରିଗୁଣ ନେବ ତଥା ଜଳ ତୈଳ ପରିମାଣ ନେବ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମନ୍ଦାଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବ। ତୈଳ ଅବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି ଏକ ପରିଷ୍କାର କାଚ ବୋତଲରେ ଠିପି ଦେଇ ରଖି ବ୍ୟବହାର କରିବ।

ବାଷ୍ପ ସ୍ନାନ : ନିମ୍ବ ଓ ପୁରୁଣିର ତାଜା ପତ୍ର ଆଣି କ୍ୱାଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ସେହି କ୍ୱାଥରୁ ଉଠୁଥିବା ବାଷ୍ପରେ ବାଷ୍ପସ୍ନାନ କରାଇବ କିମ୍ବା ସ୍ଥାନିତ ସ୍ୱାଦ ନେବ।

ମାଟି ଚିକିତ୍ସା : ନିମ୍ବପତ୍ର ରସରେ ବନମାଟିକୁ ଚକଟି (ପରିଷ୍କୃତ ସ୍ଥାନରୁ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଥିବା ମାଟି ଯେଉଁ ସ୍ଥାନ ମଳମୂତ୍ର ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ହୋଇ ନଥିବ) ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ବା ସର୍ବଶରୀରରେ ବୋଳିବ, ମାଟି ଶୁଖିଗଲା ପରେ ସ୍ନାନ କରିବ।

ଏନିମା (ବସ୍ତି) : ନିମ୍ବ ଏବଂ ପୁନର୍ନବା କ୍ୱାଥରେ ଏନିମା ଦେବ।

ପଥ୍ୟ : ଗହମ ରୁଟି, ମୁଗଡାଲି, ହରଡ଼ ଡ଼ାଲି, ପୋଟଳ କଲରା ଆଦି ପଥ୍ୟ।

ଅପଥ୍ୟ : ଦିନରେ ଶୟନ, ଦହି, କଦଳୀ, ଚିନି, ଖେସାରୀ ଶାଗ, ଶୋରିଷ ଶାକ, ବେସର ମସଲା ଅପଥ୍ୟ।

ବିରେଚନ : ବିରେଚକ ଔଷଧ ସେବନ କରାଇ ମଳ ବିସର୍ଜନ କ୍ରିୟା ଠିକ୍ ଭାବରେ ସମ୍ପାଦନ କରାଇବା ଫଳରେ ଦୂଷିତ ଦୋଷ ମଳସହିତ ବହିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ।

ସ୍ୱମୂତ୍ର ପାନବିଧି : ପ୍ରାତଃ (ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ) ୪ଟି ବାଳହରିତକି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱମୂତ୍ରଉଷ୍ଣପାନ ସହିତ ସେବନ କରିବ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବିରେଚନ କର୍ମ ହୋଇ ଦୂଷିତ ଦୋଷ ପକ୍ୱାଶୟରୁ ବାହାରିଯାଏ ଫଳରେ ଚର୍ମଶୋଥ ଦୂର ହୁଏ। ସ୍ୱମୂତ୍ର ବଦଳରେ ଗୋମୂତ୍ର ନିଆଯାଇପାରେ।

ଉପବାସ : ସପ୍ତାହରେ ୨ଥର ଅନ୍ତତଃ ପକ୍ଷେ ଉପବାସ କରିବା ଉଚିତ୍।

ବ୍ୟବସ୍ଥାପତ୍ର : ୧. ତୋପଚିନ୍ୟାଦି ଚୂର୍ଣ୍ଣ - ୩ଗ୍ରାମ/୧x୨

ମହାମଞ୍ଜିଷ୍ଠାଦି କ୍ୱାଥ ସହିତ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେବନ କରିବ।

୨. ବ୍ୟାଧିହରଣ ରସ : ୧୨୫ ମିଲିଗ୍ରାମ୍, ରସମାଣିକ୍ୟ - ୧୨୫ ମିଲିଗ୍ରାମ ଓ ପଞ୍ଚତିକ୍ତଘୃତଗୁଗୁଳ - ୬ଗ୍ରାମ ଏକ ଏକମାତ୍ରା ଏକତ୍ର ଖଲ୍ଲରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଦୁଗ୍ଧ ବା ଜଳ ସହିତ ସେବନ କରିବ।

୩. ମହାମଞ୍ଜିଷ୍ଠାଦ୍ୟାରିଷ୍ଟ : ୧୫ ମିଲି ଲି., ସାରିବାଦ୍ୟାରିଷ୍ଟ - ୧୫ ମିଲି.ଲି. ଏକମାତ୍ରା ଖାଦ୍ୟପରେ ସମପରିମାଣ ଜଳ ସହିତ ଦିନକୁ ୨ଥର ସେବନୀୟ।

୪. ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ର ବା ବୀଜ ଚୂର୍ଣ୍ଣ (ଛାୟାଶୁଷ୍କ) ୧ଗ୍ରାମ ଓ ଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକ ଚୂର୍ଣ୍ଣ- ୬୦ଗ୍ରାମ ଏକତ୍ର ଜଳସହିତ ଦିନକୁ ୨ଥର ସେବନୀୟ।

ଉପରୋକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ବ୍ୟବସ୍ଥାପତ୍ର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଉପଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍।

☆☆☆

ଚର୍ମରୋଗ - ଶରୀରରେ ବିଷକ୍ରିୟାର ଏକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ମଞ୍ଜୁଳା କର

ରଙ୍ଗ-ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଥମେ ଗ୍ରୀକ୍ ଓ ଇଜିପ୍ଟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଏଲୋପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସାର ଜନକ "ହିପୋକ୍ରେଟସ୍" ଚିକିତ୍ସାରେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ଅଏଣ୍ଟମେଣ୍ଟସ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ଏବଂ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର କୋଠରୀରେ ମଧ୍ୟ ରଖିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରୁଥିଲେ। ଊନବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଶେଷଭାଗକୁ ଏଡ଼ୱିନ୍ ବାବିଟ୍ (Edwin Babbitt) "ଆଲୋକ ଏବଂ ରଙ୍ଗର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ" ନାମକ ପୁସ୍ତକ ୧୮୭୪ ମସିହାରେ ପ୍ରକାଶ କଲେ। ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ରଙ୍ଗ କିପରି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ, ଗ୍ରନ୍ଥି ତଥା ଗ୍ରନ୍ଥିର ରସକ୍ଷରଣକୁ କମ୍-ବେଶୀ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ତାହା ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ବୈଦିକ ଯୁଗରୁ ଭାରତୀୟମାନେ ମଧ୍ୟ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିର ଚିକିତ୍ସା ତଥା ପ୍ରାକୃତିକ ରଙ୍ଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ଥିଲେ। ରୋଗନାଶକ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧନ ପାଇଁ ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା କଥା ବିଭିନ୍ନ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଲେଖାଅଛି। ରଙ୍ଗରୂପକ ଶକ୍ତି ଆମ ଜୀବନ ସହିତ ଓତଃପ୍ରୋତ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମ୍ଭେ ତା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେଇନଥାଉ। ଆମେ ଆମର ଜନ୍ମ ସମୟରୁହିଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରଙ୍ଗ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ନେଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଉ। ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରଙ୍ଗତତ୍ତ୍ୱକୁ ନେଇ ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ତଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରଗତିର ପରିପ୍ରକାଶ ହୋଇଥାଏ। ଆମେ ଯଦି ସୂକ୍ଷ୍ମତାର ସହ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ତେବେ ଜାଣିପାରିବା ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ରଙ୍ଗ-ରୂପକ ଶକ୍ତିକୁ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ଗ୍ରହଣ କରୁ। ରଙ୍ଗର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସୃଷ୍ଟିର ଅନ୍ୟ ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ। ରଙ୍ଗହିଁ ଆମ ଜୀବନର ଶକ୍ତି ଉତ୍ସ। ଏହି ରଙ୍ଗ ଶକ୍ତିକୁ ଆମେ କେତେବେଳେ ଆହାର ରୂପରେ ନେଉ ତ କେତେବେଳେ ପୁଣି ପାନୀୟ ରୂପରେ। ଏହି ଶକ୍ତି ଆମକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିରୁ ମିଳିଥାଏ।

ଭଗବାନଙ୍କ ସୃଷ୍ଟିରେ ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ବିଲକ୍ଷଣ ପ୍ରାଣୀ। ଭଗବାନ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଯେଉଁ ବିଶେଷତ୍ୱ, ସାମର୍ଥ୍ୟ, ବିଚାରଧାରା, ଚେତନା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ତାହା ସୃଷ୍ଟିର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରାଣୀ ନିକଟରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ। ମନୁଷ୍ୟର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଭଗବାନ ସମସ୍ତ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ଖଞ୍ଜି ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାର ଶରୀରରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଯନ୍ତ୍ରମାନ ଖଞ୍ଜି ଦେଇ ଅଛନ୍ତି ଯଥା- ପ୍ରାକୃତିକ ପମ୍ପିଙ୍ଗ୍ ଯନ୍ତ୍ର (ହୃଦୟ) ପ୍ରାକୃତିକ ଶୋଧକ ଯନ୍ତ୍ର (ବୃକକ୍), ପ୍ରାକୃତିକ ଶ୍ୱସନ ଯନ୍ତ୍ର (ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍) ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ବାଦ ପ୍ରେରଣ ତଥା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଯନ୍ତ୍ର (ସ୍ନାୟୁ), ପ୍ରାକୃତିକ ପାଚନ ଯନ୍ତ୍ର (ପେଟ), ପ୍ରାକୃତିକ କବଚ ଏବଂ ସ୍ପର୍ଶ ଯନ୍ତ୍ର (ଚର୍ମ) ଇତ୍ୟାଦି। ଏଠାରେ ମନରେ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଭଗବାନ ଆମର ସୁରକ୍ଷା ତଥା ସୁଖି ଜୀବନଯାପନ ନିମନ୍ତେ ଆମ ପାଇଁ ପ୍ରକୃତିର ପରିବେଶଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆମ ଶରୀରରେ ଏତେ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାକୃତିକ ଯନ୍ତ୍ର ଖଞ୍ଜିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି କାହିଁକି ? ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ଏତିକି କେବଳ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ମଣିଷ ପ୍ରକୃତିଠାରୁ ବହୁ ଦୂରକୁ ଚାଲିଯାଇଛି। ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଏହି ପ୍ରାକୃତିକ ନିୟମକୁ ଉଲଙ୍ଘନ କରି ଅପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର-ବିହାର, ଅପ୍ରାକୃତିକ ଜୀବନଯାପନ ଶୈଳୀ, ପ୍ରଦୂଷିତ ବାତାବରଣ, ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା, ବ୍ୟର୍ଥ ଚିନ୍ତାରେ ଗତିକରି ବିଭିନ୍ନ ଅକାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଉ ସେତେବେଳେ ଆମେ ନାନାଦି ରୋଗରେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଉ।

ପ୍ରାକୃତିକ କବଚ ଏବଂ ସ୍ପର୍ଶ ଯନ୍ତ୍ର (ଚର୍ମ) ଶରୀରର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାଗ ଅଟେ। ଏହା ଶରୀରର ମଇଳା ଦୂର କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ତାପମାତ୍ରାର ସମତା ରକ୍ଷା କରିବା ତଥା ଆଂଶିକ ରୂପେ ନିଃଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା କାମ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏଥି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚର୍ମରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଶୀତ-ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରଣାଳୀ (Air-conditioning system) ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ। ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ୩ଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ 1. Epidermis 2. Dermis 3. Sub-cutaneous tissue । Epidermis (ବାହ୍ୟଭାଗ) ଭାଗଟି epithelial cellsକୁ ନେଇ ଗଠିତ। ଏହି ଭାଗରେ Blood cells ନଥାଏ। ଦ୍ୱିତୀୟ ଏବଂ ତୃତୀୟ ଭାଗ (ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ) ଭାଗଟି Connective cellsକୁ ନେଇ ଗଠିତ। ଏହା Blood cells ସହିତ sweat gland, hair, seabceous gland, nerves, fine blood vesselsକୁ ନେଇ ଗଠିତ। Sebum (ସିବମ୍) ଏକ ପ୍ରକାର ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଯାହାକି ଚର୍ମକୁ ମସୃଣ, ଚିକ୍‌କଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଲୋମକୂପ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଆମ୍ଭେମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା, ଝାଳ ରୂପରେ ଶରୀରର ମଇଳା ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସନ ହୋଇଥାଏ। ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଆମ୍ଭେମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା, ଝାଳ ଏବଂ କଫ ଆକାରରେ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସନ କରିଥାଉ। ଯେତେବେଳେ ଏହି ନିଷ୍କାସନ ମାର୍ଗର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ପଡ଼େ ସେତେବେଳେ ଆମେ ପ୍ରଥମେ ଚର୍ମରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଉ। ଯେଉଁ ଅଂଶରେ ସେସବୁ ଅଧିକ ଜମା ହୋଇ ରହେ ସେହି ଅଙ୍ଗରେ ବିକୃତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ଧୀରେ ଧୀରେ ଲୋପପାଏ। ଶରୀରର ଏହି ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଜମା ହେବା ଫଳରେ ପ୍ରଥମେ ଆମେ ତାହାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଚର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ଜାଣିପାରୁ। ଯେପରିକି ଚର୍ମର ପାଣ୍ଡୁରଙ୍ଗ ଦେଖି 'ଦୁର୍ବଳତା', ହଳଦିଆ ଆଖି ଦେଖି 'କାମଳ', ଜିଭ ସାଦା (ଧଳା) ଥିଲେ 'ରକ୍ତହୀନତା' ଇତ୍ୟାଦି। ଏଥି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀର ଭିତରେ ଘଟୁଥିବା ବିଷକ୍ରିୟାର ପରିଣତି ଆମେ ଚର୍ମ ଉପରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଉ। ଯଥା- ପିମ୍ପଲ, ଧବଳ ଛଉ, କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ, ଏକ୍‌ଜିମା, ଦେହରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୋଟକା, ଚର୍ମ ଉକୁଣୀ, ପାଣିକନ୍ଦା ଭଳି ଘା', ସୋରିଆସିସ୍, ରୁପି, ଘିମିରି, ବଥ ଇତ୍ୟାଦି।

ଆମ ଶରୀର ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଉପାଦାନକୁ ନେଇ ଗଠିତ ଯଥା- କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଲୌହ, ପୋଟାସିୟମ୍, ଗନ୍ଧକ, ଫସ୍‌ଫରସ୍, ଚର୍ବି ଇତ୍ୟାଦି। ଶରୀରର ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗରେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାରର ତତ୍ତ୍ୱ

ଅଧିକ ରହିଥାଏ ସେହି ଅଙ୍ଗ ସେହି ରଙ୍ଗଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଆହୁରି ମଜାର କଥା ଏହା ଯେ ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ସେହି ରଙ୍ଗଯୁକ୍ତ ଉପାଦାନ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଔଷଧ ରୂପରେ ଦିଆଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ହାଡ଼ ପାଇଁ - କ୍ୟାଲସିୟମ୍- ଦୁଧ- ସାଦା ବୋତଲରେ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମି ଜଳଦ୍ୱାରା ଉପଚାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆସନ୍ତୁ ଦେଖିବା ରଙ୍ଗ-ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରୋଗର ନିରାକରଣ କିପରି ହୋଇପାରିବ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଥିବା ୭ଟି ରଙ୍ଗ (ବା, ଘ, ନୀ, ସ, ହ, ନା, ଲା)ର ନିଜସ୍ୱ ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ଗୁଣ ଏବଂ ପ୍ରଭାବ ଅଛି । ଏହି ରଙ୍ଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩ଟି ମୌଳିକ ରଙ୍ଗ ହେଉଛି - ୧. ଲାଲ, ୨. ହଳଦିଆ ୩. ନୀଳ । ଅନ୍ୟ ରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଏହି ତିନୋଟି ରଙ୍ଗର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ଗଠିତ । ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାୟତଃ ନାରଙ୍ଗୀ (କମଳାରଙ୍ଗ), ସବୁଜ ଏବଂ ନୀଳ ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ।

ନାରଙ୍ଗୀ– ଗୁଣ-ଧର୍ମ- ଶକ୍ତିଦାୟକ, ଉତ୍ତେଜକ, ଉଷ୍ଣପ୍ରଭାବଯୁକ୍ତ, କଫନାଶକ ତଥା ପାଚନ ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ ।

ସବୁଜ – ମଧ୍ୟମ (ନା ଥଣ୍ଡା ନା ଗରମ), ସନ୍ତୁଳକ, ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସକ, Anti-infection ତଥା ରକ୍ତଶୋଧକ, ମଳନିଷ୍କାସକ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ପାଇଁ ଏହି ରଙ୍ଗ ବହୁତ ଉପକାରୀ ।

ନୀଳ – ଥଣ୍ଡା, ଶାନ୍ତିଦାୟକ, କୀଟାଣୁନାଶକ (Anti-septic)

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ମତରେ ଚର୍ମରୋଗର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ୧. ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ୨. ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ କୁପିତମଳ (କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ) ଏବଂ ୩. ପାଚନ କ୍ରିୟାର ଦୁର୍ବଳତା । ଏହି ୩ଟି କାରଣ ଚର୍ମରୋଗର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଥିବାବେଳେ ଆଉ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ, ଦୂଷିତ ପାଣି, ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ, ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ଅବସାଦ, ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ରୋଗ, ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଚର୍ମରୋଗର ରଙ୍ଗ-ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ କିପରି କରାଯାଇଥାଏ ।

I.M.P – ଗୋଟିଏ ରୋଗର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ କାରଣ ଜାଣିବା ପରେ କେଉଁ ରଙ୍ଗର ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବ ସେ କଥା ଚିକିତ୍ସକ ସ୍ଥିର କରିବେ ।

ନିମ୍ନରେ କେତୋଟି ଚର୍ମ ରୋଗ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ସୂର୍ଯ୍ୟ-କିରଣ ଏବଂ ରଙ୍ଗ-ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଦତ୍ତ କରାଗଲା ।

୧. ଆଲର୍ଜି (Allergy) : ପ୍ରଥମେ ଆଲର୍ଜି କେଉଁ କାରଣରୁ ହେଉଛି ଖୋଜି ବାହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆଲର୍ଜି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ-ପଦାର୍ଥରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ସୂର୍ଯ୍ୟ-କିରଣ ଚିକିତ୍ସାରେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ପାଣି ୨ଥର ଖାଲିପେଟରେ (ସକାଳେ, ସନ୍ଧ୍ୟାରେ) ନେବାକୁ ପଡ଼େ । କଫ ଦେହୀ ରୋଗୀ ପାଇଁ ସବୁଜ କିରଣ ବିକିରଣ ଏବଂ ପିତ୍ତଦେହୀ ରୋଗୀ ପାଇଁ ନୀଳ ବିକିରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ପୀଡ଼ିତ ସ୍ଥାନରେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ତେଲ ମାଲିସ ।

୨. Dermatitis (contact with chemical or other irritant): ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ଜଳ (ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ) ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନକୁ ଧୋଇ ସଫା କରିବା ପରେ ନୀଳ ତେଲ ଲଗାଇବା ଉଚିତ । ଖାଲି ପେଟରେ ସବୁଜରଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ପାଣି ଦିନରେ ଦୁଇଥର ନେବା ଉଚିତ୍ ।

୩. ଅଗିଆବାତ (କୁଣ୍ଡେଇ ହୋଇ ଦେହସାରା ଫଳିଯିବା): ଖାଇବାର ୧୫ ମିନିଟ୍‌ରୁ ୩୦ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ଜଳ (୩ଥର) ନେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ, ସବୁଜ ପାଣି ଖାଲି ପେଟରେ ୨ଥର ଏବଂ ନୀଳ ତେଲ ଶରୀରରେ ମାଲିସ୍ କରିବା ଏବଂ ନିମ୍ବପତ୍ର ସିଝାପାଣି କିମ୍ବା ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ପାଣି ଦ୍ୱାରା ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଜଲଦି ଆରାମ ମିଳେ ।

୪. ବ୍ରଣ (Acne) : କୁପିତ-ମଳ ନିଷ୍କାସନ ନିମନ୍ତେ ସବୁଜ ପାଣି ଖାଲିପେଟରେ ୨ଥର । ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ତାଜା ଫଳ, ସବୁଜ ପନିପରିବା ନେବା ଉଚିତ୍ । ମୁହଁରେ ନୀଳ ତେଲ (ସୂର୍ଯ୍ୟତପ୍ତ) ଓ ନଡ଼ିଆତେଲ ମୁହଁରେ ମାଲିସ୍ କରିବା ଉଚିତ ।

୫. ବିଇଞ୍ଚ (Eczema) : କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସବୁଜ ପାଣି ୨ଥର ଖାଲି ପେଟରେ, ୩ ଥର ନାରଙ୍ଗୀ ପାଣି ଖାଇବା ପରେ ନେବାକୁ ପଡ଼େ । ଏକଜିମା ନିମନ୍ତେ ନୀଳ ତେଲ (ସୋରିଷ ତେଲରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ) ଲଗାଇ ସବୁଜ କିମ୍ବା ନୀଳ ରଙ୍ଗର ବିକିରଣ ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ କରାଯାଇ ଥାଏ । ମାଲିସ୍ ଏବଂ ବିକିରଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ସବୁଜ ପାଣିରେ ଧୋଇନେବା ଉଚିତ୍ । ସାବୁନ୍‌ର ପ୍ରୟୋଗ ଆଦୌ କରାଯିବ ନାହିଁ ।

୬. ରୁପି (Dandruff), ବାଳଝଡ଼ିବା, ବାଳ ଶୀଘ୍ର ପାଚିଯିବା : ସାଧାରଣ ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ନୀଳ ତେଲ (ଅଧା -ଅଧା) ମିଶାଇ ୩ ମାସ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଉପକାର ମିଳେ ।

୭. ଶରୀରରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିବା (Hyperidrosis) – ନୀଳରଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ପାଣି ଖାଇବାର ୧ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ନିଆଯିବ ଏବଂ ଏଥି ସହିତ ନୀଳ ତେଲର ମାଲିସ୍ ଦ୍ୱାରା ଉପକାର ମିଳେ ।

୮. ବିଣ୍ଡି (Corn) : ପାଦତଳେ ଥିବା ବିଣ୍ଡିକୁ ପ୍ରଥମେ ଗରମ ନାଲି ମାଟିପଟି ଦେଇ (୨୦ ମିନିଟ୍) ପରେ ନାରଙ୍ଗୀ ତେଲ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ । ନାରଙ୍ଗୀ ରଙ୍ଗର ବିକିରଣ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଉପକାର ମିଳେ ।

୯. ପିଲାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ବଡ଼ା ଘା : ନିମ୍ବପତ୍ର ସିଝା ପାଣିରେ ଧୋଇ ନୀଳରଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ (ସୂର୍ଯ୍ୟତପ୍ତ) ତେଲ ୩ଥର ଲଗାଯିବ ।

୧୦. ଯାଦୁ (ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇ ଫୁଲିଥିଲେ) : ହଳଦିଆ ରଶ୍ମି ବିକିରଣ କରିବା ପରେ (୫ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍) ନୀଳ ତେଲ ଲଗାଇବେ ଏବଂ ସବୁଜ ପାଣି ଖାଲି ପେଟରେ ଦୁଇଥର ନେବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଶୁଖିଲା ଯାଦୁ - ସବୁଜ ରଶ୍ମି ବିକିରଣ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନୀଳ ତେଲ ମାଲିସ୍ ଏବଂ ସବୁଜ ପାଣି ଖାଲି ପେଟରେ ୨ଥର ।

୧୧. Psoriasis : Mental stress, chronic constipation, abdermality is related to the metabolism of amino-acids, Hereditary and infection କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । Chronic constipation ନିମନ୍ତେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ଜଳ ଖାଲି ପେଟରେ ୨ଥର ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ସବୁଜ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସବୁଜ ପତ୍ରର ରସ ନେବା ଉଚିତ୍ । ପାଚନ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ନାରଙ୍ଗୀ ପାଣି ୩ ଥର ଖାଇବା ପରେ ନେବାକୁ ପଡ଼େ । ଆକ୍ରାନ୍ତ

ସ୍ଥାନ ଉପରେ ସବୁଜ ରଶ୍ମି ବିକିରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉପକାର ମିଳେ । ମାତ୍ର ଏହା ସମୟସାପେକ୍ଷ । ଏହା ସହିତ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

୧୨. ଧବଳଛଉ (Leucoderma) (Due to depigmentation) : ଧବଳ ଛଉର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଛଉ ଉପରେ ଲାଲ ତେଲ କିମ୍ବା ନାରଙ୍ଗୀ ତେଲ ମାଲିସ୍ ସହ ବିକିରଣ କରିବା ପରେ ଆଂଶିକ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଚିକିତ୍ସା ସମୟସାପେକ୍ଷ । ରକ୍ତ ଶୋଧନ ନିମନ୍ତେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ପାଣି ଖାଲି ପେଟରେ ନେବା ସହିତ କ୍ଷାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଆହରଣ ନିମନ୍ତେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ।

ସମସ୍ତ ଚର୍ମରୋଗର କାରଣକୁ ଆମେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଏହାର ମୂଳ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ୧. ଅମ୍ଳୀୟ ରକ୍ତ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, (କୁପିତ ମଳ), ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ, ସଂକ୍ରମଣ, ଦୁର୍ବଳ ପାଚନ ଶକ୍ତି ତଥା ଅତିଶୟ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି, ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ, ପେୟ, ବୃତ୍ତି, ମନର ଅବସ୍ଥା, ରୋଗୀର ଅଭ୍ୟାସ, ବଂଶଗତ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଅବଗତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ ଆମେ ଯେଉଁ ସବୁ ରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ବାଚନ କରିଥାଉ ଠିକ୍ ସେହି ରଙ୍ଗତତ୍ତ୍ୱ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ନେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ନାରଙ୍ଗୀ ରଙ୍ଗ- ଚିକିତ୍ସା ସହ ତ୍ରିଫଳା, ହଳଦୀ, ଅମ୍ବ (ପାଚିଲା), କମଳା, ଖିସ୍‌ମିସ୍, ସପୁରୀ, ଖଜୁରୀ, ପାଚିଲା କଦଳୀ ଆଦି । ଠିକ୍ ସେମିତି ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ପାଇଁ - ତଟକା ପନିପରିବା, ଫଳରସ, ଗଜାଶସ୍ୟ, ଦ୍ୱିପତ୍ରିଆ ଗହମପତ୍ର ରସ, ପୋଦିନା, ଗୁକୁଣା ହାତପୋଛା, ତୁଳସୀ ପତ୍ର, ନିମ୍ବପତ୍ର, ବେଲପତ୍ର, ଲେମ୍ବୁ, କଲରା, ଲାଉ ତଥା ସବୁପ୍ରକାର ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି । ଯେମିତି ଉଦର ବିକାର ପାଇଁ ନାରଙ୍ଗୀ ରଙ୍ଗ ଏବଂ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ପାଣି (ସୂର୍ଯ୍ୟତପ୍ତ) ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେହି ରଙ୍ଗର ଫଳ, ଫୁଲ, ପନିପରିବାରୁ ଉପକାର ମିଳେ ଠିକ୍ ସେମିତି ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ପାଣି, ଚିନି, ମିଶ୍ରି, ତେଲ, ବିକିରଣ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ମଇଳା ଆବର୍ଜନାକୁ ଶରୀରରୁ ବାହାରି ଆସିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଏହି ରଙ୍ଗର ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ସଂକ୍ରମଣ ତଥା ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ନୀଳରଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହି ରଙ୍ଗର ଉପାଦାନ ଥିବା ଫୁଲ, ଫଳ, ପତ୍ର ଯଥା- ତୁଳସୀ, ଚନ୍ଦନ, ବ୍ରାହ୍ମୀ, ଅପରାଜିତା (ନୀଳ), ଘିଅକୁଆଁରୀ ଦେଲେ ଆହୁରି ଜଲ୍‌ଦି ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଛି ।

ସୂକ୍ଷ୍ମଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଏକ ପ୍ରକାର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିକିତ୍ସା ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ଶରୀର ସହ ମନର ଚିକିତ୍ସା ଏକକାଳୀନ କରାଯାଇପାରିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରକୃତି ଓ ଏହାର ସୃଷ୍ଟି ପଦାର୍ଥ ଯଥା- ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ, ଜଳ, ମାଟି, ବାୟୁ ମଣିଷକୁ ସଦାସର୍ବଦା ସୁସ୍ଥ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସହ ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର, ବିହାର, ଆକ୍ୟୁପ୍ରେସର, ଯୋଗାସନ, ପ୍ରାଣାୟମ ଆଦିକୁ ଯଦି ଯୋଡ଼ିଦିଆଯାଏ ତେବେ ଆମେ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ଚର୍ମରୋଗ କାହିଁକି ଅନେକ ଦୁଃସାଧ୍ୟ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗର ପ୍ରକୃତ ନିରାକରଣ ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

☆☆☆

"ଜାଗତିକ ବା ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସକଳ ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମତାର ମନୋଭାବ ଏବଂ ମନଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ନହୋଇ ଏକତ୍ୱ ଭାବ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିବା ଜ୍ଞାନରେ ଏକ ଅଖଣ୍ଡ ନିଶ୍ଚିତତା, ଏହି ଦୁଇଟି ଗୁଣ ଅତିମାନସ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।"

- ଶ୍ରୀମା

ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ମୁଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରୋଗ ନିରାକରଣ

ଯୋଗାଚାର୍ଯ୍ୟ - ଈଶ୍ୱର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର

ରୋଗ ସବୁବେଳେ ଦେହ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବ ଯଦି ଆତ୍ମା ଦୋଷଯୁକ୍ତ ହେବେ। କାରଣ ମନର ଯେତେ ପାପ କଥା, ସେଗୁଡ଼ିକ ଦେହର ପାପ ବ୍ୟାଧିର ଗୁପ୍ତ କାରଣ ହୋଇଥାନ୍ତି। ସେହିପରି ସାମାଜ ମଧ୍ୟରେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଏବଂ ବିପଦ ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ ଜାତିର ମନ ଭିତରେ ଅହଂକାର କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ସ୍ଥାପନ କରେ। **- ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ**

ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି ଆମ ମା'ଙ୍କର ସ୍ପର୍ଶ, ଯାହା ଆମକୁ ସହନଶୀଳତା ଓ ଆନନ୍ଦର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଶିକ୍ଷାଦିଏ, ତାଙ୍କର ଏହି ଶିକ୍ଷା ଦାନରେ ତିନୋଟି ବିଷୟ ରହିଛି ପ୍ରଥମଟି ସହନଶୀଳତା, ଦ୍ୱିତୀୟଟି ଆତ୍ମାର ସମତା ଓ ତୃତୀୟଟି ହେଉଛି ପରମାନନ୍ଦ। **- ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ**

ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବା ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ, ମାତ୍ର ରୋଗକୁ ଏଡ଼େଇ ଯିବା ତାଠାରୁ ଭଲ। **- ଶ୍ରୀମା**

ଅସତୋମା ସଦ୍‌ଗମୟ
ତମସୋ ମା ଜ୍ୟୋତିର୍ଗମୟ
ମୃତ୍ୟୋର୍ମାଽମୃତଂ ଗମୟ।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ।

ଚର୍ମ, ତ୍ୱକ୍ (Skin) ବା ଚମଡ଼ା ହେଉଛି ଆମ ଶରୀରର ଆଚ୍ଛାଦନ ବା ଆବରଣ, ଯେଉଁ ଆବରଣ ଆମ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଆଜୀବନ ସାଇତି ରଖିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିଥାଏ। ଏହି ଚର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଆମ ଚତୁପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବାହ୍ୟ ଜଗତ ସହିତ ସ୍ଥୂଳ ସମ୍ବନ୍ଧ ରଖିବା ସହିତ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଏବଂ ଶରୀର ବାହାରକୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ମଧ୍ୟ କରିଥାଉ। ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଯାହାକିଛି ଅସନ୍ତୁଳନ ଘଟିଲେ ତାହାର ଛୋଟ ବଡ଼ ପ୍ରଭାବ ଆମର ଏହି ତ୍ୱକ୍ ବା ଚର୍ମ ଉପରେ ପଡୁଛି। ତେଣୁ ଚର୍ମ ଆମ ଶରୀରର ଏପରି ଏକ ଅଙ୍ଗ ଯାହା ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ଶରୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅସନ୍ତୁଳନର ଚାପ ଏବଂ ଶରୀର ବାହାରେ ଥିବା ସମଗ୍ର ଜଗତର ବାହ୍ୟ ଅସନ୍ତୁଳନର ଚାପକୁ ସହ୍ୟକରି ଆମର ଚର୍ମ ଆମକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରି ରଖିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଅସନ୍ତୁଳନର ଚାପକୁ ଆମର ତ୍ୱକ୍ ବା ଚର୍ମକୁ ଅସହ୍ୟ ହୋଇଯାଏ କିମ୍ବା ଅସମ୍ଭାଳ ହୋଇଉଠେ ସେତିକିବେଳେ ଚର୍ମରେ କିଛିନା କିଛି ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ଉତ୍ତେଜନା - କୁଣ୍ଡାଇହେବା, ଜଳାପୋଡ଼ା କରିବା, କିଛି ଦାଗ ବା ଘା' ସୃଷ୍ଟି ହେବା କିମ୍ବା ଚର୍ମର ପ୍ରାକୃତିକ ରଙ୍ଗରେ ତ୍ରୁଟି ଆଣିବା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚେହେରା ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ କରିପକାଏ।

ତେଣୁ ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଚର୍ମରେ ତ୍ରୁଟି ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ଆମେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇ ପାରିବା ଯେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ଗତ କିମ୍ବା ବାହ୍ୟ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚାଗତ କୌଣସି କିଛି ବ୍ୟତିକ୍ରମ କିମ୍ବା ଅସନ୍ତୁଳନ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ରହିଛି। ଯାହାର ସନ୍ତୁଳନ ବା ସାମଞ୍ଜସ୍ୟତା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଜରୁରୀ ମଧ୍ୟ। ଯଦି ଆମେ ଚର୍ମ ରୋଗକୁ ଦେଖି ଶରୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟତା କିମ୍ବା ବାହ୍ୟ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚାଗତ ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟତାକୁ ବୁଝି ନପାରୁ ଏବଂ ଉକ୍ତ ଚର୍ମରୋଗକୁ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ବାହାରୁ ଭଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରୁ ତେବେ ଆମେ ତୃଷାର୍ତ୍ତ ଲୋକଟିର ତୃଷାଜନିତ ବ୍ୟାକୁଳତା ରୂପକ ଚିତ୍କାରକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ତୃଷାର୍ତ୍ତକୁ ପାଣିଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରି ତାର ଚିତ୍କାରକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ସହିତ ସମାନ ହେବ ଏବଂ ଏହିପରି ଚେଷ୍ଟାକୁ ଆମେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅପଚେଷ୍ଟା କିମ୍ବା ବର୍ବରୋଚିତ ନିର୍ମମତା ମଧ୍ୟ କହିପାରିବା ଯାହାର ଥରେ ମାତ୍ର ପ୍ରୟୋଗରେ ଜଣେ ସାଧାରଣ ମଣିଷ ପକ୍ଷେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଅସହ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଅନେକ ସମୟରେ ମର୍ମନ୍ତୁଦ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହ ମୃତ୍ୟୁକୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଗତ କରିଆଣେ। ତେବେ ଏହିପରି ଅମାନୁଷିକ ତଥା ନିର୍ମମ ଚିକିତ୍ସା ଯଦି ଆମ ଅଜାଣତରେ କିମ୍ବା ଅଜ୍ଞାନତା ବଶତଃ ଘଟିଥାଏ ତାହା ଅଲଗା କଥା। କିନ୍ତୁ ଆମେ ଜାଣିଶୁଣି କଣ ଏହିପରି ଚିକିତ୍ସା କରି ପାରିବା କି? ତେଣୁ ଚର୍ମରେ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦେଖିଲାମାତ୍ରେ ଆମେ ଚିକିତ୍ସକ ହିସାବରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶରୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ କିମ୍ବା ବାହ୍ୟ ଚର୍ଚ୍ଚାଗତ ଅସନ୍ତୁଳନତାର ସନ୍ତୁଳନ କିମ୍ବା ସାମଞ୍ଜସ୍ୟତା ଆଣିବା ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ଚେଷ୍ଟା କରିବା, ବିଶେଷ କରି ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶରୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅସନ୍ତୁଳନତାର ସନ୍ତୁଳନ ହିଁ ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଅସନ୍ତୁଳନତା ଯେଉଁଠି ବି ଥାଉନା କାହିଁକି ଯେ କୌଣସି ମାଧ୍ୟମରେ, ସହଜ, ସରଳ, ପ୍ରାକୃତିକ ସନ୍ତୁଳନତା ଅବଲମ୍ବନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଅନ୍ତର୍ଗତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟତା ହାସଲ କରିବା ପରେ ବାହ୍ୟ ଦୃଶ୍ୟମାନ ରୋଗ ନିରାକରଣ ହେଲେ ଆମେ ପ୍ରକୃତରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବା। ତେଣୁ ଚର୍ମରୋଗର ବିଶେଷ ମୁଖ୍ୟ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ସେହି ଅନୁସାରେ କିଛି ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ମୁଦ୍ରା ଆଦି ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଆମେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଚର୍ମରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବା ସହିତ ଶରୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ ରୋଗମାନଙ୍କ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତ ରହିପାରିବା।

ସମସ୍ତ ଚର୍ମରୋଗର ୫୦% Infectionରୁ ହୋଇଥାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା pyoderma, scabies, mycoses, warts, herpes ଏବଂ laprosy, tuberculosis, leishmaniasis, yaws, syphilis ଉକ୍ତ ଚର୍ମରୋଗ ନ ହେବା ପାଇଁ ଉତ୍‌ଥିତ ପଦାସନ, ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, କ୍ରିୟା, ମୁଦ୍ରା ଓ ଶୀତଳୀ, ଶିତ୍‌କରୀ, ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ଓ ଭ୍ରମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ସଠିକ୍ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିଲେ ଶରୀର ନିଶ୍ଚିତ ସୁସ୍ଥ ରହିବ। ଶରୀରର ୧୫% ଚର୍ମରୋଗ ଜଳବାୟୁରୁ ହୋଇଥାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ miliaria intertrigo; chilblains, ଉକ୍ତ ରୋଗ ନହେବା ପାଇଁ ଶୀର୍ଷାସନ, ବିପରୀତ କରଣୀକ୍ରିୟା, ଶୀତଳୀ ପ୍ରାଣାୟାମ, ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଶବାସନ ଅଭ୍ୟାସରେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ।

ସମସ୍ତ ଚର୍ମରୋଗର ୧୦% ଆଲର୍ଜିରୁ ହୋଇଥାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା Eczema drug eruption; urticaria ଏହାର ଦିଗକରଣ ବା ନୀରୋଗ କରଣ ବା ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟାମ; ଶୀତଳୀ ପ୍ରାଣାୟାମ; ଚନ୍ଦ୍ର ଅନୁଲୋମ ଓ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କେବଳ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କରି ପାରିଲେ ସୁଫଳ ମିଳିବା ସହିତ ଚର୍ମ ଆନନ୍ଦ ପାଇଥାଏ।

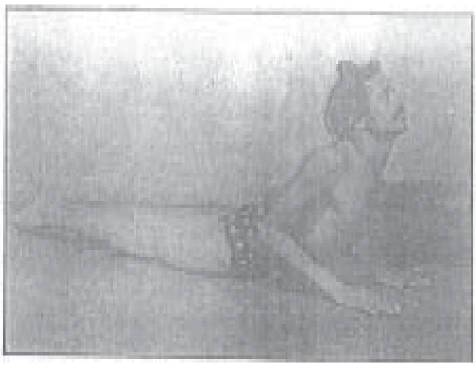
ବାକି ୨୫% ମନୁଷ୍ୟର ଚର୍ମର miscellaneous ଜାତୀୟ ଚର୍ମ ରୋଗର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା acne, alopecia, vitiligo, chloasma, psoriasis, nevi, penphigus ଏବଂ Neuro Drematitis lupus, lichen, internal disease, erylthormerma avitaminosis ଇତ୍ୟାଦି। ଏହି ରୋଗରୁ ଉପଶମ ପାଇବା ପାଇଁ ବା ରୋଗ ନହେବା ପାଇଁ କେତେକ Breathing exercise ଦରକାର। ଯଥା - Dog breathing, Tiger Breathing, Sasankasana and breathing ଓ ସର୍ବୋପରି Instant relaxation technique ଏବଂ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ପଶ୍ଚିମତ୍ତାନାସନ, ପବନମୁକ୍ତାସନ କ୍ରିୟା, ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, ଶୀତଳୀ ପ୍ରାଣାୟମ, ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟମ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଏହା ସଠିକ୍ ଭାବରେ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କଠାରୁ ଶିକ୍ଷା କରିପାରିଲେ ଆମ ଭିତରେ ଯେଉଁ ଆତ୍ମଶକ୍ତି ରହିଛନ୍ତି ସେ ହେଉଛନ୍ତି ସର୍ବ ସମର୍ଥ ଚିକିତ୍ସକ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଅଧୀନରେ ଶରୀରକୁ ଛାଡ଼ିବା ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ ମହୌଷଧି।

ଖାଦ୍ୟ : ଆମିଷ, ଲୁଣ, ରାଗ, ଖଟା, ମିଠା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ।

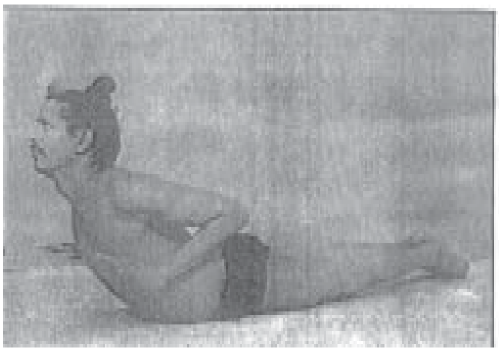
ଯୋଗାଭ୍ୟାସ :

୧. ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର - ୩ଥର
୨. ଉତଥିତ ପଦାସନ - ୫/୫/୨ ଥର
୩. ଭୁଜଙ୍ଗାସନ - ୩ଥର
୪. ପବନମୁକ୍ତାସନ କ୍ରିୟା - ୫/୫/ ୫ ଥର
୫. ଶୀର୍ଷାସନ - ୫ ମିନିଟ୍
୬. ବିପରୀତ କରଣୀ ମୁଦ୍ରା - ୩ମିନିଟ୍
୭. ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ - ୩ ମିନିଟ୍
୮. ପଶ୍ଚିମତ୍ତାସନ - ୨ ମିନିଟ୍
୯. ଶୀତଳୀ ପ୍ରାଣାୟମ - ୯ ଥର
୧୦. ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି - ୬୦ ଥର
୧୧. ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ - ୧୦ ଥର
୧୨. ଭ୍ରମରୀ - ୯ ଥର
୧୩. ଚନ୍ଦ୍ର ଅନୁଲୋମ ପ୍ରାଣାୟମ - ୬୦ ଥର
୧୪. ଶବାସନ - ୫ ମିନିଟ୍
୧୫. ଟାଇଗର ବ୍ରିଦିଙ୍ଗ - ୨୦ ଥର

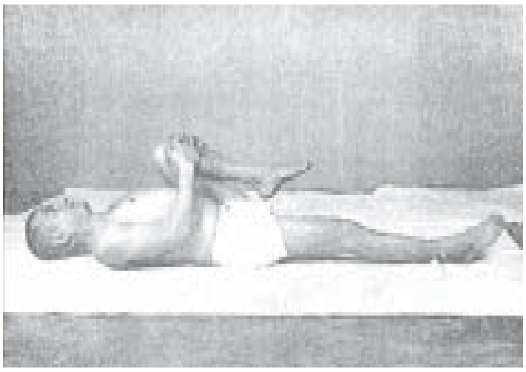
ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ, ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟା,
ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣୀ ପଶ୍ୟନ୍ତୁ, ମା କଶ୍ଚିତ୍ ଦୁଃଖଭାଗ ଭବେତ୍।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ, ଶାନ୍ତିଃ, ଶାନ୍ତିଃ



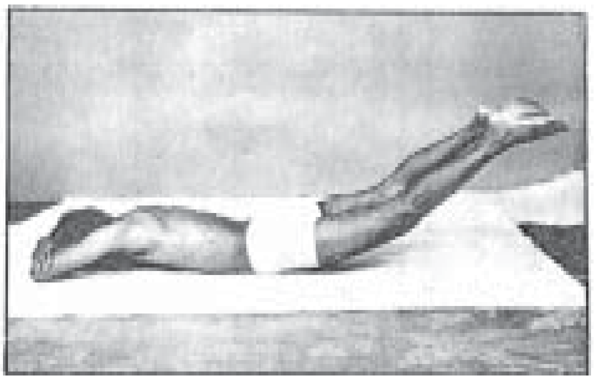
ଭୁଜଙ୍ଗାସନ - ୧



ଭୁଜଙ୍ଗାସନ - ୨

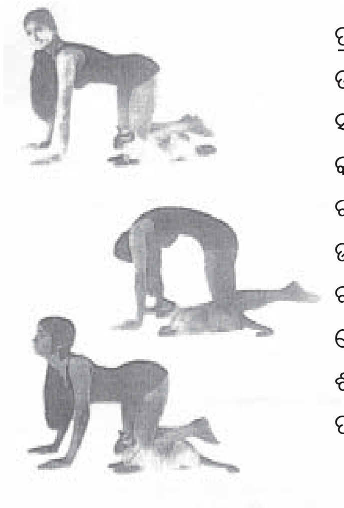


ପବନମୁକ୍ତାସନ

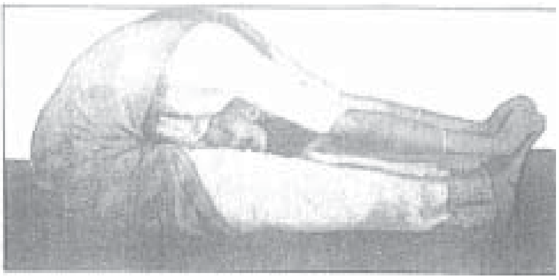


ମକରାସନ

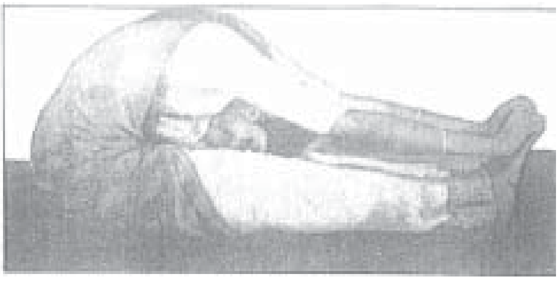
ବ୍ୟାଘ୍ରାସନ



ପ୍ରାଣାୟମ, ବିଶ୍ରାମ ଓ ଆସନ ତଳିପେଟର ପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ସରଳ କରେ ଓ ସୁଖ ପ୍ରସବ କରାଏ। ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟାଘ୍ରାସନ କଲେ ପିଠି ବିନ୍ଧାର ଉପଶମ ହୁଏ। ପ୍ରସବ ପରେ ବ୍ୟାଘ୍ରାସନ କଲେ ପେଟର ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ଶକ୍ତ ହୁଏ ଓ ପେଟ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପୂର୍ବର ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ।



ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ନଂ ୧



ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ନଂ ୨

ଶୟନ ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ଆସନ

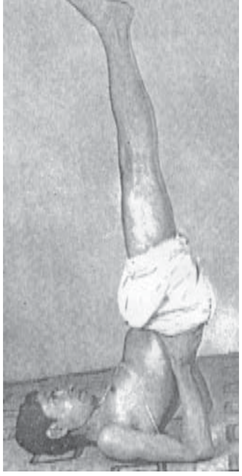
ସ୍କନ୍ଧ ପ୍ରାଣାୟମ

ସ୍କନ୍ଧ ପ୍ରାଣାୟମ ମନରେ ଦୃଢ଼ତା ଭରିଦିଏ। ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରାଏ।

ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରି ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସ।

ନାସିକା ପ୍ରାଣାୟମ

ନାସିକା ପ୍ରାଣାୟମ ସ୍କନ୍ଧ ପ୍ରାଣାୟମ ପରି ମନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ। ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ସଂଚାର କରାଏ।



ବିପରୀତକରଣୀ ମୁଦ୍ରା

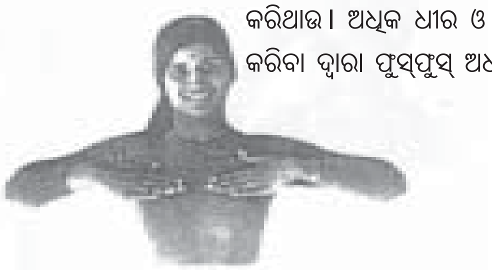
ଉଦର ପ୍ରାଣାୟମ

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ। ଏହା କଣ୍ଠନାଳୀର ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଅସ୍ଥିଠାରୁ ତଳିପେଟ

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିସ୍ତୃତ। ତେଣୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାୟୁପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ବାୟୁମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ। ଏହା ତିନୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମ୍ପାଦନ କରାଯାଏ- ଉଦର ପ୍ରାଣାୟମ, ବକ୍ଷ ପ୍ରାଣାୟମ ଓ ସ୍କନ୍ଧ ପ୍ରାଣାୟମ।

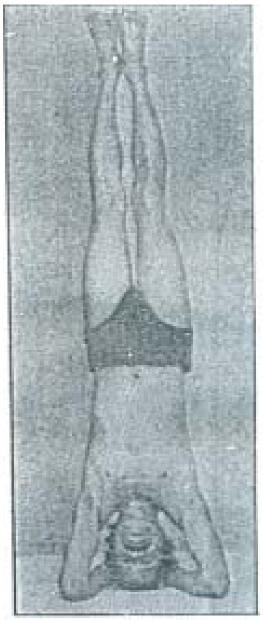
ବକ୍ଷ ପ୍ରାଣାୟମ

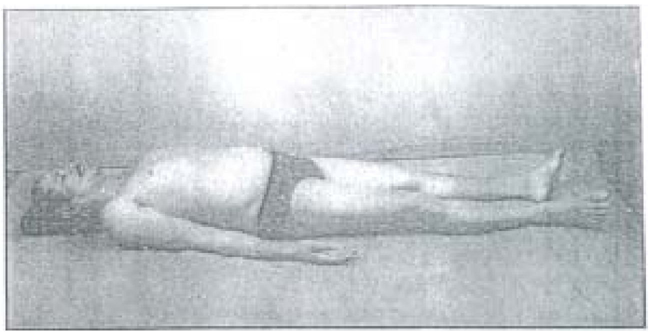
ବକ୍ଷ ପ୍ରାଣାୟମରେ ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିଥାଉ। ଅଧିକ ଧୀର ଓ ଗଭୀର ଭାବେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୁଏ।



ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର

ମସ୍ତକମୁଦ୍ରା ବା ଶୀର୍ଷାସନ





ଶବାସନ

ଚର୍ମରୋଗ- ଶ୍ୱିତ୍ର (LeukodermA)

ଡା. ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ନନ୍ଦ (ଆୟୁର୍ବେଦ)

ପ୍ରଶ୍ନ : ଚର୍ମରୋଗ କ'ଣ ?

ଉତ୍ତର : ମଣିଷ ଶରୀରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଆଚ୍ଛାଦିତ କରି ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ରକ୍ଷା କରୁଥିବା ଚର୍ମର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ନାନା କାରଣରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ରୋଗକୁ ଚର୍ମରୋଗ କୁହାଯାଏ । ଏହି ରୋଗ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ଚର୍ମରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଶ୍ୱିତ୍ର ବା Leukoderma କାହାକୁ କହନ୍ତି ?

ଉତ୍ତର : ଶ୍ୱିତ୍ର ଚର୍ମରୋଗ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଏକ ରୋଗ ଅଟେ । ଏହା ଚର୍ମର ସ୍ୱାଭାବିକ ରଙ୍ଗକୁ ବିକୃତ କରି ସେଥିରେ ଧଳା ବା ଶ୍ୱେତ ବର୍ଣ୍ଣର ଦାଗ ଉତ୍ପନ୍ନ କରୁଥିବାରୁ ଏହାକୁ "ଶ୍ୱିତ୍ର" କୁହାଯାଇଛି । ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ Leuko ର ଅର୍ଥ ଶ୍ୱେତ ଓ derma ଅର୍ଥ ଚର୍ମ ଅଟେ । ଏଣୁ ଏହାକୁ Leukoderma କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଶ୍ୱିତ୍ର ରୋଗର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନାମ ବିଭିନ୍ନ ଭାଷାରେ କ'ଣ ଅଛି କୁହନ୍ତୁ ?

ଉତ୍ତର : ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାରେ :- ଦାରୁଣ, ଅରୁଣ, ଶ୍ୱିତ୍ର ଓ କିଳାସ

ହିନ୍ଦି ଭାଷାରେ : - ସଫେଦ୍ କୋଢ଼୍, ସଫେଦ୍ ଦାଗ

ଇଂରାଜୀ ଭାଷାରେ - ଲିଉକୋଡ଼ର୍ମା -Leukoderma

ପ୍ରଶ୍ନ : ଶ୍ୱିତ୍ର ରୋଗ କେତେ ପ୍ରକାରର ? ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ଦେବେ କି ?

ଉତ୍ତର : ନିଶ୍ଚୟ । ଏହା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ୧) ଦୋଷଜ ବା ଆମ୍ରଜ ୨) ବ୍ରଣଜ

୧) ଦୋଷଜ - ଏହା ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫ - ଏହି ତ୍ରିଦୋଷର ବୃଦ୍ଧି କାରଣରୁ ଉପୁଜି ଥାଏ । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ

କ) ବାତ ଦୋଷାଧିକ୍ୟ - ଏହାର ଅନ୍ୟନାମ "ଦାରୁଣ" ଅଟେ । ଏଥିରେ ଚର୍ମ କେଶହୀନ, ସ୍ପର୍ଶରେ ରକ୍ଷତା ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଏହା କେବଳ ଚର୍ମକୁ ଆଶ୍ରୟ କରିଥାଏ ।

ଖ) ପିତ୍ତ ଦୋଷାଧିକ୍ୟ ଶ୍ୱିତ୍ର : - (ଅନ୍ୟନାମ ଅରୁଣ) । ଏହା ତ୍ୱକ୍ ଓ ମାଂସ ଧାତୁକୁ ଆଶ୍ରୟ କରିଥାଏ । ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ହେଲା ଚର୍ମ ତାମ୍ରବର୍ଣ୍ଣ, ରକ୍ତ ପଦ୍ମପତ୍ର ସଦୃଶ, ଦାହଯୁକ୍ତ, କେଶହୀନ, ରକ୍ତ-କୃଷ୍ଣ ମିଶ୍ରିତ ରଙ୍ଗଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଗ) କଫ ଦୋଷଧିକ୍ୟ ଶ୍ୱିତ୍ର - ଏହା ମେଦ ଧାତୁକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ଚର୍ମରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଶ୍ୱେତବର୍ଣ୍ଣ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, କଣ୍ଡୁଯୁକ୍ତ, ଗୁରୁତା, ସ୍ଥୂଳ, ଘନ ଓ ଦୃଢ଼ ଚର୍ମଯୁକ୍ତ ଅଟେ ।

୨) ବ୍ରଣଜ : ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ବ୍ରଣ ଓ ଅଗ୍ନି ଦ୍ୱାରା ଦଗ୍ଧ ଚର୍ମ, ଯାହାକି ପୂର୍ଣ୍ଣତଃ ଉପଶମ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହି ହେତୁ ଚର୍ମରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ଧଳା ଦାଗ (ଛଉ)କୁ ବ୍ରଣଜ ଶ୍ୱିତ୍ର କୁହନ୍ତି ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଶ୍ୱିତ୍ର ରୋଗର ନିଦାନ, ସଂପ୍ରାପ୍ତି, ପୂର୍ବରୂପ ଓ ସ୍ୱରୂପ ବିଷୟରେ ବସ୍ତୁତ ଭାବେ ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ ।

ଉତ୍ତର : ନିଦାନ (Etiology)

ଅସତ୍ୟ କହିବା, କୃତଘ୍ନ ହେବା, ଦେବତାଙ୍କ ନିନ୍ଦା କରିବା, ଗୁରୁଜନ ଓ ପୂଜନୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅପମାନ ଦେବା, ସର୍ବଦା ପାପ କର୍ମରେ ଲିପ୍ତ ରହିବା, ପୂର୍ବଜନ୍ମର କୁ-କର୍ମ ଫଳର ପରିଣାମ ଭୋଗିବା ସହିତ ବିରୁଦ୍ଧ ଅନ୍ନ-ପାନ, ଆହାର-ବିହାର ସେବନ ହେତୁ ଶରୀରର ବ୍ୟାଧି କ୍ଷମତ୍ୱ (Immunity) ବା ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୋଇ ରସ ରକ୍ତାଦି ସପ୍ତ ଧାତୁର ପୂରକ ଶକ୍ତି କମିଯିବାରୁ ରକ୍ତ ବହ ସ୍ରୋତସ୍‌ଗୁଡ଼ିକରେ ଉପଯୁକ୍ତ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଅଭାବ ଘଟି ଶ୍ୱିତ୍ର ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ସଂପ୍ରାପ୍ତି - (Pathogenesis) ଉପରୋକ୍ତ ନିଦାନ ହେତୁ ବାତାଦି ତ୍ରିଦୋଷ ପ୍ରକୁପିତ ହୋଇ ତୀର୍ଯ୍ୟକ୍‌ଗାମୀ ଶିରାମାନଙ୍କରେ ପହଞ୍ଚି ଚର୍ମରେ ବିବର୍ଣ୍ଣତା ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ଧଳା, ଲାଲ ଓ ତାମ୍ରବର୍ଣ୍ଣର ଚକଡ଼ା ଚକଡ଼ା ଆକାରର ଦାଗ ଦେଖାଯାଏ ।

ଶ୍ୱିତ୍ର ରୋଗରେ ପ୍ରଥମେ ଲସିକାରେ ଦୋଷ ସଞ୍ଚୟ ହୁଏ ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ବା ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ଏହା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ତାପରେ ଦାଗ ଧଳା ବର୍ଣ୍ଣର ଜଣାପଡ଼େ । ଶ୍ୱିତ୍ରର ରୂପ, ଏହାର କାରଣ ଏବଂ ଦୋଷର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଲସିକା ପରେ ରକ୍ତ ଓ ମାଂସ ଧାତୁରେ ଦୋଷ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଧଳା ଦାଗରେ ସାମାନ୍ୟ ଲାଲିମା ଯୁକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ । ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥଳ ଚର୍ମର ଲୋମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧଳା ପଡ଼ିଯାଏ ।

ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନ	**ରକ୍ତବହ ସଂସ୍ଥାନ**
ସଂଚାର	ତ୍ୱକ୍ ଆଭ୍ୟନ୍ତର ଶିରା
ଅଧିଷ୍ଠାନ	ତାମ୍ର ତ୍ୱଚା
ବ୍ୟକ୍ତ	ଉତ୍ତାନ ତ୍ୱଚା
ସ୍ରୋତସ୍	ରକବହ ସ୍ରୋତସ୍
ଦୋଷଦୃଷ୍ଟି	ବ୍ୟାନବାୟୁ, କ୍ଲେଦକ କଫ ଓ ଭ୍ରାଜକ ପିତ୍ତ । ରକ୍ତ, ମାଂସ ମେଦ, ଧାତୁ ଓ ଉପଧାତୁ - ତ୍ୱଚା

ପୂର୍ବରୂପ ଓ ରୂପ (Clinical features) : ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିସ୍ତୃତ ବର୍ଣ୍ଣନା ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ ସଂହିତାରେ ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି କୁଷ୍ଠରୋଗ ସଦୃଶ

କୁହାଯାଇଛି। "ମାଧବକର ନିଦାନ" ମତରେ ଏହାର ପୂର୍ବରୂପ ହେଉଛି ଚର୍ମର ସ୍ପର୍ଶ ଅଧିକ ରୁକ୍ଷ ହୁଏ। ଅଧିକ ସ୍ୱେଦଯୁକ୍ତ ବା ଅବରୋଧ କାରଣରୁ ସ୍ୱେଦହୀନତା, ଚର୍ମରେ ବିବର୍ଣ୍ଣତା, ଜ୍ୱଳନ, କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା, ସଂଜ୍ଞାନାଶ, ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ବ୍ରଣର ଉତ୍ପତ୍ତି, ବ୍ରଣ ରୋପଣ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ରାବ ରକ୍ତ ଦ୍ୱାରା କଳା ପଡ଼ିଯିବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ।

ରୂପ : ଶରୀରର ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ଆକାର-ପ୍ରକାରର ଧଳାଦାଗ ଦେଖାଦିଏ। ଚର୍ମର ପ୍ରକୃତ ରଙ୍ଗ ଲୋପପାଏ। ଧଳା ଚିହ୍ନ ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ଏପରିକି ସମଗ୍ର ଶରୀର ଓ କେଶ ଧଳା ପଡ଼ିଯାଏ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଶ୍ୱିତ୍ର ଓ କୁଷ୍ଠ ମଧ୍ୟରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ବା ପ୍ରଭେଦ ଅଛି କି?

ଉତ୍ତର : ଉଭୟେ ଏକ ଜାତୀୟ ରୋଗ ଉତ୍ପତ୍ତିର କାରଣ ଅଟନ୍ତି। ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର; କିନ୍ତୁ କୁଷ୍ଠ ସାନ୍ନିପାତିକ। ଏହା ତ୍ରିଦୋଷର ମିଳିତ ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବରୁ ଦେଖାଯାଏ। ଶ୍ୱିତ୍ରରୋଗ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫ ତ୍ରିଦୋଷର ଅଲଗା ଅଲଗା ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବରୁ ହୋଇଥାଏ। କୁଷ୍ଠ ରସ ଆସି ସପ୍ତଧାତୁମାନଙ୍କୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ଶ୍ୱିତ୍ର କେବଳ ରକ୍ତ, ମାଂସ ଓ ମେଦ ଧାତୁକୁ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଆଶ୍ରୟ କରି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। କୁଷ୍ଠ ରୋଗରେ ରସାଦିସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ ଅଥଚ ଶ୍ୱିତ୍ର ଅସ୍ରାବୀ। ଏହି ରୋଗ ଅରୁଣ ବର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣ କଲେ ତାହା କୁଷ୍ଠ ନ ହୋଇ "କିଳାସ" ରୋଗର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୁଏ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଶ୍ୱିତ୍ର ରୋଗର ସାଧାସାଧତା ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ।

ଉତ୍ତର : ସାଧ୍ୟ - ଯେଉଁ ଶ୍ୱିତ୍ର ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣ, ପତଳା ଓ ପାଣ୍ଡୁବର୍ଣ୍ଣ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବ, ଅତ୍ୟଧିକ ପୁରୁଣା ହୋଇ ନଥିବ, ଛଉଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ପାଖାପାଖି ଲାଗି ନଥିବ, ଅଗ୍ନିରେ ଚର୍ମ ପୋଡ଼ିଯିବା ହେତୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ନଥିବ ଏହା ସାଧ୍ୟ ଅଟେ।

ଅସାଧ୍ୟ : ଯେଉଁ ଶ୍ୱିତ୍ରରେ ଲୋମ ରକ୍ତ ଓ ଶ୍ୱେତ ବର୍ଣ୍ଣର ହୋଇ ସାରିଥିବ, ଛଉଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ଲାଗି ହୋଇଥିବ, ଏକ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ପୁରୁଣା ହୋଇଥିବ, ଓଷ୍ଠ ପାଦ, ଗୁଦ (ମଳଦ୍ୱାର), ଲିଙ୍ଗ ଆଦିରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିବ, ଅଗ୍ନିଦ୍ୱାରା ପୋଡ଼ିହୋଇ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିବ, କଠିନତ୍ୱଚାଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବ - ତାହା ଅସାଧ୍ୟ ଅଟେ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଶ୍ୱିତ୍ର ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ସୂତ୍ର (Principle of Treatment) କ'ଣ?

ଉତ୍ତର : ରକ୍ତ ବିକାର ଯୋଗୁଁ ଚର୍ମର ବିବର୍ଣ୍ଣତା ହୋଇ ଶ୍ୱିତ୍ରରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ। ଏଣୁ ରକ୍ତଶୋଧକ, ବଳ ଓ ବର୍ଣ୍ଣକାରକ, ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀ ଠିକ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ଦିଆଯାଏ। ତ୍ରିଦୋଷ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ ଦୋଷଦ୍ୱାରା ସପ୍ତଧାତୁର କେଉଁ ଧାତୁକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ଏହି ରୋଗ ହୋଇଛି ତାହା ଜାଣି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ। ଚିକିତ୍ସା ସୂତ୍ରର ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା।

୧. ବମନ	୨. ବିରେଚନ	୩. ଦୀପନ
୪. ପାଚନ	୫. ଲଙ୍ଘନ	୬. ରକ୍ତମୋକ୍ଷଣ
୭. ରକ୍ତଶୋଧନ	୮. ବଲ୍ୟ	୯. ବର୍ଣ୍ଣ୍ୟ

୧୦. ବ୍ୟାୟାମ (ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣିପାତ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର)
୧୧. ସଂଯମ ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଆଚରଣ
୧୨. ମିଥ୍ୟା ଆହାର-ବିହାର ବର୍ଜନ
୧୩. ତିକ୍ତ, କଟୁ, ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ

ପ୍ରଶ୍ନ : ଶ୍ୱିତ୍ର ରୋଗ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେକ ଔଷଧ ସମ୍ପର୍କରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଜଣାନ୍ତୁ।

ଉତ୍ତର : ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ମଧ୍ୟରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଲେପ, ବଟିକା, ଅବଲେହ, ରସାୟନ, ପାଚନ, ଆସବ-ଅରିଷ୍ଟ ଓ ତୈଳ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଔଷଧର ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥାପତ୍ର ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା।

ବ୍ୟବସ୍ଥା ପତ୍ର :

୧. ଅମୃତ ଉଲ୍ଲାତକ – ୩ଗ୍ରାମ୍ ସକାଳେ ମହୁ ସହିତ ଖାଇ ଅଧାକପ୍ କ୍ଷୀର ପିଇବେ।

୨. ବାକୁଚି ଓ ଚକ୍ରମର୍ଦ୍ଦ ମଞ୍ଜିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ – ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୨ଗ୍ରାମ୍ ଲେଖାଏଁ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଉଷୁମ ପାଣି ସହ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବେ।

୩. ଚିତ୍ରକ, ଅଁଳା, ବାହାଡା, ହରିଡ଼ା, ହରିତାଳ, ଗନ୍ଧକ ଓ କାଶୀଷ – ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଲଗାଇବେ।

୪. ତୋପଚିନି ରସାୟନ ୧୦ଗ୍ରାମ୍ - ଦ୍ୱିପ୍ରହର ଖାଦ୍ୟ ପରେ ଜଳସହ ଖାଇବେ।

୫. ମହାତାଳେଶ୍ୱର – ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍- ମହୁ ଓ ଗୁଡୁଚୀ ପାଚନ ସହ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇବେ

୬. ଖଦିରାରିଷ୍ଟ - ୧୦ ମି.ଲି - ରାତିରେ ଖାଦ୍ୟ ପରେ ଜଳସହ ମିଶାଇ ଖାଇବେ।

୭. କନ୍ଦର୍ପ ସାର ତୈଳ - ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଘସି ଘସି ଲଗାଇବେ।

ଏସବୁ ଔଷଧ ଅନ୍ତତଃ ପକ୍ଷେ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଏହି ରୋଗରେ ପଥ୍ୟ ଓ ଅପଥ୍ୟ କ'ଣ ତାହା ଭଲଭାବରେ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ।

ଉତ୍ତର : ସାଧାରଣତଃ ପୃଥକ୍ ଭାବେ ୨ପ୍ରକାରର ଶୈଳୀରେ ପଥ୍ୟ ଓ ଅପଥ୍ୟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଯଥା- ଆହାର ଓ ବିହାର। ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ କ'ଣ କ'ଣ ଉପଯୋଗୀ ଓ ଅନୁପୋଯୋଗୀ ତା'ର ଏକ ବିବରଣୀ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା।

ପଥ୍ୟ (ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ)	ଅପଥ୍ୟ
୧. ପୁରୁଣା ଚାଉଳର ଭାତ	ନୂଆଚାଉଳର ଭାତ
୨. ବୁଟଡାଲି ଘୃତପକ୍ୱ	ଡାଲି ଓ ତରକାରି (ତୈଳପକ୍ୱ)
୩. ଗୁଆଘିଅ	ତେଲ
୪. ମହୁ (ଫେଣାରୁ ସଂଗୃହୀତ)	ଅମ୍ଳଦ୍ରବ୍ୟ
୫. ଗାଈକ୍ଷୀର (ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣର)	ବିରି

୬. ମିଠା ଫଳ	ଦୁଗ୍ଧ ଓ ମାଛ ଏକତ୍ର
୭. ବେତର ଅଗ୍ରଭାଗ	ଗୁଡ଼
୮. ପୋଟଳ	ମାଂସ
୯. କଲରା	ପିତ୍ତ, କଫ, ବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ
୧୦. କଞ୍ଚା କଦଳୀ	ଅଭିଷ୍ୟନ୍ଦି ଖାଦ୍ୟ
୧୧. ଆଳୁ	ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ

(ଏହାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ପର ପୃଷ୍ଠାରେ ଦେଖନ୍ତୁ...)

(...ପୂର୍ବ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ବିହାର

ପଥ୍ୟ	**ଅପଥ୍ୟ**
୧. ଦୀପନ	ଦିବାନିଦ୍ରା, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ,
୨. ପାଚନ	ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଶ୍ରମ, ରୌଦ୍ର ଅଗ୍ନିତାପ
୩. ରକ୍ତଶୋଧନ	ଲାଗିବା, ଗର୍ବ, ହିଂସା, ଅସୂୟା, କ୍ରୋଧ
୪. ବମନ (Vomiting)	ଈର୍ଷ୍ୟା, ମିଥ୍ୟାବାଦିତା,
	ଅନ୍ୟର ଅନିଷ୍ଟ
୫. ବିରେଚନ (Purgation)	ଚିନ୍ତା ଓ ପରନିନ୍ଦା କରିବା
୬. ଲଙ୍ଘନ (Fasting)	

ପ୍ରଶ୍ନ : ପରିଶେଷରେ କୁହନ୍ତୁ କିପରି ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଶ୍ୱିତ୍ର ପରି ଏକ କଷ୍ଟସାଧ ଚର୍ମରୋଗରୁ ରକ୍ଷାମିଳିବ ?

ଉତ୍ତର : ଏହି ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଭିନ୍ନ ପୁରାଣ ଓ ଆୟୁର୍ବେଦ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଏପରିକି "ବାଇବେଲ"ରେ ମଧ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ବାଇବେଲ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରଭୁ ଯୀଶୁଖ୍ରୀଷ୍ଟ ଶ୍ୱିତ୍ର ରୋଗୀର ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ମାତ୍ରେ ତାହା ଉପଶମ ହୋଇଯାଇଥିଲା ।

ଅଥର୍ବବେଦରେ ଶ୍ୱିତ୍ର ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ବିବେଚନା କଲାବେଳେ ତାକୁ ଅଭିମନ୍ତ୍ରିତ କରି କୁହାଯାଏ, "ହେ ଔଷଧି ! ତୁମେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟ । ଶ୍ୱେତ କୁଷ୍ଠକୁ ଏହି ଶରୀରରୁ ଦୂରକର, ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଚର୍ମରେ ପୂର୍ବବତ୍ ରଙ୍ଗ ଫେରିଆସୁ ଓ ଯେପରି ଏହି ଶ୍ୱେତବର୍ଣ୍ଣ ତାକୁ ପୁନଶ୍ଚ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରେ ।" ଏଣୁ ଶ୍ୱେତକୁଷ୍ଠ ବା ଶ୍ୱିତ୍ର ରୋଗ ସହ ଆମର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ଆଧିଦୈବିକ ଓ ଆଧିଭୌତିକ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ମ ଯଦି ସତ୍ୟାତ୍ମକ ହୁଏ, ସେ ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ଆହାର ବିହାର ଓ ସଠିକ୍ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରେ ଦୋଷ, ଧାତୁ, ମଳମାନଙ୍କୁ ସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ (Equilibrium stage) ରଖେ, ଆସନ, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସହିତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ସଚେତନ ହୋଇ ଜୀବନଯାପନ କରେ- ଏହା ହେବ ତା'ର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ସାବଧାନତା । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି:

"ରୋଗସ୍ତୁ ଦୋଷ ବୈଷମ୍ୟମ୍
ଦୋଷ ସାମ୍ୟମ୍ ଆରୋଗ୍ୟତା ।"

☆☆☆

Cleanliness is next to Godliness.

ଅବାସ୍ତବରୁ ବାସ୍ତବ

ବ୍ୟୋମକେଶ ଦାଶ

ତଥାକଥିତ - ଏକ କର୍ମମୟ ଜୀବନର ଗଧଖଟଣି ପରେ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ପାଇଁ ଆସିଥାଏ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ। ସେତେବେଳେ ଅତୀତ ଜୀବନର ସିଂହାବଲୋକନ ଓ ପିଲାଦିନର ସ୍ମୃତିଚାରଣ ହୋଇଥାଏ ସମୟ କଟାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ଅବଲମ୍ବନ। ମୋ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବା ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ କାହିଁକି ହୁଅନ୍ତା ?

ବୋଧହୁଏ ଏହି ଲେଖାଟିର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିବାରୁ, ଆଜି ହଠାତ୍ ମୋ ଶୈଶବ ଜୀବନକୁ ଉଡ଼ି ଯାଇଥିଲି। ଏହା ଥିଲା ଏକ ମଧୁର ସ୍ମୃତି। କେତେବେଳେ ପାଠପଢ଼ାରେ ପଛେଇଯିବା ତ କେତେବେଳେ ଖେଳରେ ହାରିଯିବା ଜନିତ ସେ ସମୟର କ୍ଷୋଭ ଆଜି ପାଲଟି ଯାଇଛନ୍ତି- ଏକ ମୂର୍ତ୍ତିମନ୍ତ ଆନନ୍ଦରେ। କଳ୍ପନାରେ ମୋ ବୟସ ଭୁଲି, ସତେ ଅବା H.G. Wellsଙ୍କ Time-machineରେ ମୁଁ ଚାଲିଯାଇଛି ସେହି ଯୁଗକୁ, ସେହି ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ଗହଣକୁ, ସେହି ଖେଳପଡ଼ିଆକୁ। ଆଜି କାଲିକା ପରି ସୁନିର୍ମିତ ଖେଳପଡ଼ିଆ ଅବଶ୍ୟ ନଥିଲା; ଥିଲା ବୁଦୁବୁଦୁକିଆ ଭୁତିଆରୀ ଗଛ, ପୋଖରୀ ହୁଡ଼ା, ଧୂଳିଧୁସରିତ ପଡ଼ିଆ। ସେହିଥିରେ ହିଁ ଖେଳ ବେଶ୍ ଜମି ଉଠୁଥିଲା। ଏକ ସୁଗଠିତ ଶରୀର ଯୋଗୁ, ମୁଁ ହେଉଥିଲି ଚୋର, ଆଉ ଅନ୍ୟ ସବୁ ବନ୍ଧୁ ହେଉଥିଲେ ପୋଲିସ୍- ମୋତେ ଧରିପାରିଲେ କାବୁ କରି ଦଣ୍ଡ ଦେବା ପାଇଁ ଲାଗିପଡୁଥିଲେ।

ଛାଡ଼ ସେ କଥା; ଏସବୁ ବୋଧହୁଏ ଅଯଥା। ତେବେ ଏଥିରେ ଗୋଟିଏ କଥା ଉଲ୍ଲେଖ ଯୋଗ୍ୟ। ତାହାହେଲା, ଅଧିକାଂଶଦିନ ମୁଁ ଧରା ପଡୁଥିଲି ଓ ପୋଲିସ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଧସ୍ତାଧସ୍ତି ହୋଇ ଭୂତଳଶାୟୀ ହେଉଥିଲି। ଧୂଳିରେ ଗଡ଼ାଗଡ଼ି ହୋଇ ମଇଳା ହେଉଥିବା ଯୋଗୁ ହେଉ ବା ବିଧିର ବିଧାନ ଯୋଗୁ ହେଉ ମୋତେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲା କୁଣ୍ଡିଆ। ବାପା ଥିଲେ ଡାକ୍ତର। ତାଙ୍କର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏହାର ବିଲୋପ ପାଇଁ ଲାଗିଥିଲା ବେଶ୍ କିଛି ସମୟ। ଅନ୍ତତଃ ଏହା ଚାଲିଯାଇଥିଲା ଦୃଷ୍ଟିର ଅନ୍ତରାଳକୁ। ତାପରେ ଆସିଥିଲା ଯାଦୁ ବା Ring worm। ଜଙ୍ଘରେ ବହୁଦିନ ଧରି ଲୁଚକାଳି ଖେଳିଲା। ସେଥିପାଇଁ ଘରେ ରଖାହେଲା- ସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ଏକ ତରଳ ଔଷଧ ଓ ବାରମ୍ବାର ତାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଶେଷରେ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମଗୋପନ କଲା; ଅନ୍ତତଃ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ।

ପ୍ରାୟ ୨୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଆବିର୍ଭାବ ହେଲା- ଶ୍ୱାସ ରୋଗ; ଯାହାକି ରହିଗଲା ମୋର ଚିରସହଚର ରୂପେ- କୌଣସି ସମୟରେ ମୋତେ ଏକୁଟିଆ ଛାଡ଼ିଦେଇ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଚର୍ମ ରୋଗରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇନାହିଁ। ଏହା ବରଂ ମୋତେ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଇ ଆସିଛି ଯେ ଶ୍ୱାସରୋଗ ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ। ଯେହେତୁ ଶ୍ୱାସରୋଗୀମାନେ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ଦୀର୍ଘାୟୁ। ଆଉ ମଧ୍ୟ ଏହା ଏକ ଧମକ ଦେଇ ଆସିଛି ଯେ ତାକୁ ତଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକଲେ ସେ ରୂପ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଏକଜିମାର ରୂପ ନେଇ ଦେଖାଦେବ।

"ହେ ମୋର ଅପ୍ରିୟ, ଅବାଞ୍ଛିତ ବ୍ୟାଧିଗଣ। ତୁମମାନଙ୍କୁ ଏଇ ବୟସ୍କର ଶତ ପ୍ରଣାମ। କେତେ ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣା ସହିତ, ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ସୁସଙ୍ଗଠିତ ଭାବେ ରୂପ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି, ମନୁଷ୍ୟ ଜାତିକୁ, ତୁମେମାନେ କିପରି କବଳିତ କରି ରଖି ନପାରିଛ। ଏହି ଶକ୍ତି ପାଇଁ ପରମ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଚରଣତଳେ ମୋର ବିନମ୍ର ପ୍ରାର୍ଥନା, "ତାଙ୍କର ଦିବ୍ୟଜ୍ୟୋତିରେ ଆଲୋକିତ କରି ତୁମମାନଙ୍କୁ ପୃଥିବୀର ବାତାବରଣରୁ ନିଶ୍ଚିହ୍ନ କରିଦିଅନ୍ତୁ ଓ ମନୁଷ୍ୟଜାତିର ରୂପାନ୍ତର ପଥରେ ଅଗ୍ରଗତିକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରନ୍ତୁ।"

☆☆☆

"...ମୂଳତଃ ମା'ଙ୍କ ଶକ୍ତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବ, ଆଉ କୌଣସି ବିଷୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବ ନାହିଁ – ତାହା ତୁମର ଯେତେ ଅନୁକୂଳ ବୋଲି ମନେ ହେଉନା କାହିଁକି।"

– ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ

ଚର୍ମ ରୋଗର୍ କାରଣ ଓ ପ୍ରତିକାର୍

ଜୟଦ୍ରଥ ପରିଡ଼ା

ଆଜି ମଣିଷ ବିଜ୍ଞାନକୁ ଆୟତ୍ତ କରି ତାରି ବଳରେ ବଳୀୟାନ୍ ବୋଲାଉଛି। ମଣିଷ ଏ ସୃଷ୍ଟିର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବ ହିସାବରେ ଇନ୍ଦ୍ର ଚନ୍ଦ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ ଖାତିର କରୁନାହିଁ। ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ମଧ୍ୟ ସେମିତି କିଛି ଭଗବାନଙ୍କର ଲୀଳାହେତୁ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅନେକବାର ପରୀକ୍ଷା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ଆଖିଦୃଶିଆ ଅଗ୍ରଗତି ଆଜି ବହୁ ଅଜଣା ତଥା ମାରାତ୍ମକ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦୂର କରିପାରିଛି। ହେଲେ କାଳେ କାଳେ ପ୍ରକୃତିର ବିଚିତ୍ରମୟ ସର୍ଜନା ନିକଟରେ ବେଳେବେଳେ ମଣିଷକୁ ଆଣ୍ଠୁମାଡ଼ି ବସିପଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼େ। ନିଜର ଜ୍ଞାନକୁ ଖଟାଇ ମନୁଷ୍ୟ ଗୋଟିଏ ରୋଗକୁ ଆୟତ କଲାବେଳକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଜଣା ରୋଗ ତାର ଅଗୋଚରରେ ଆସି ଜୀବନ ନାଟିକାଟିକୁ କୁକୁଡ଼ା ବେକ ଚିପିଲା ଭଳି ଚିପିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ। କର୍କଟ, ଏଡ୍‌ସ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ଡାଇବେଟସି ଭଳି କେତେକ ରୋଗ, ଭୟଙ୍କର ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏମାନେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଟିଙ୍କଭଳି ସର୍ବଦା ଲାଗିରହି ରକ୍ତକୁ ପିଇବାରେ ଲାଗିପଡ଼ିଥାନ୍ତି।

ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସଭ୍ୟତାର ମନୁଷ୍ୟକୁ ଚର୍ମରୋଗ ବେଳେବେଳେ ଦୟନୀୟ ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇଯାଏ। ଆମର ଜାଣତରେ ହେଉ ବା ଅଜାଣତରେ ହେଉ ଆମେ ହିଁ ଚର୍ମରୋଗକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି। ଅବଶ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ କେତେକ ସତର୍କତା ତଥା ପ୍ରତିକାର ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ତାହାହେଲେ ଆମକୁ ଚର୍ମରୋଗର ଚକ୍ରବ୍ୟୂହ ମଧ୍ୟରୁ ବାହାରକୁ ଚାଲିଆସିବାକୁ କଷ୍ଟ ଲାଗିବ ନାହିଁ।

ଚର୍ମ ରୋଗର କାରଣ : ଆମେ ସମସ୍ତେ ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଚର୍ମରୋଗକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବା ପରୋକ୍ଷରେ ଆତିଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି। ଆମେ କେତେକ ସାଧାରଣ ଘଟଣାରୁ ଏ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ବୁଝିପାରିବା।

୧. ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟତାର ଦ୍ୱାହି ଦେଇ ଆମେ ମୁହଁରେ ନାନା ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ପ୍ରସାଧାନ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ। ଯାହା ଫଳରେ କି ଆମ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ।

୨. ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ତଥା ପୂଜା ପାର୍ବଣରେ ଶରୀରର ରୂପ ବର୍ଦ୍ଧନ ପାଇଁ ଗୋଡ଼ ଓ ହାତରେ କେତେକ ରାସାୟନିକ ଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆଉ। ଏହା ପରୋକ୍ଷରେ ଚର୍ମ ରୋଗର କାରଣ।

୩. ବେଳେ ବେଳେ ଝିଅ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ନିଜର ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ଲେପଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ର ବିଚିତ୍ର କରନ୍ତି ଓ ନିଜର ନାମ ଲେଖନ୍ତି। ଏହା ଆମ ଶରୀରର ଚର୍ମ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ।

୪. କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ହାତ ଉପରେ କଣ୍ଟା ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଘାତ ଦେଇ ଦେଇ ଚର୍ମକୁ ଫୋଡ଼ି ଫୋଡ଼ି ନିଜର ନାମକୁ ଲେଖାଇଥାନ୍ତି। ଏହା ଏକ ଖରାପ ପରମ୍ପରା ଅଟେ।

୫. ଶରୀରର ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପାଉଡର ତଥା ଅତର ସିଞ୍ଚନ କରିଥାଆନ୍ତି। ଏହା ଚର୍ମ ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କ୍ଷତିକାରକ।

୬. ମୁଣ୍ଡରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକଯୁକ୍ତ ତେଲ ଓ ସାମ୍ପୋ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡରେ ଚର୍ମ ଉପର କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ।

୭. ସବୁଦିନ ଗାଧୋଇବା ବେଳେ ଭଲ ଭାବରେ ଘସି ମାଜି ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ। ଶରୀରରେ ମଳି ଯେପରି ନ ରହେ।

୮. ଶୁଖିଲା ତଥା ସଫା ପୋଷାକ ପତ୍ର ନ ପିନ୍ଧିଲେ ଆମକୁ ଚର୍ମରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ।

୯. ଆମ ବ୍ୟବହୃତ ପୋଷାକ ପତ୍ର ଟେରିକଟ, ଟେରିଲିନ୍, ପଲିଷ୍ଟର ଯୁକ୍ତ ଯେପରି ନହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ତାହା ନହେଲେ ଶରୀରରେ ଛଉ, ବ୍ରଣ ଜାତୀୟ କେତେକ ଖରାପ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବ।

ଚର୍ମରୋଗର କାରଣଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଜାଣିପାରିଲୁ, ଏବେ ଆସନ୍ତୁ ତାର ପ୍ରତିକାର ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା।

୧. ମୁଖ ମଣ୍ଡଳର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧନ ପାଇଁ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ପରିବର୍ତ୍ତେ କଞ୍ଚା ହଳଦୀ ତଥା ପ୍ରାକୃତିକ ହୁଙ୍କା ମାଟିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇବା ଉଚିତ।

୨. ଗୋଡ଼ ଓ ହାତରେ ଆମେ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ହୁଏତ ଆମେ ମଞ୍ଜୁଆତି ପତ୍ରକୁ ବାଟିକରି ସେହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇଲେ ଅସୁବିଧା କିଛି ନଥାଏ।

୩. ଶରୀରର ଚର୍ମ ଉପରେ ଯଥାସମ୍ଭବ କ୍ଷତ ହେଲା ଭଳି କିଛି ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

୪. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ପ୍ରାୟ ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ନଥିଲେ ଭଲ ଭାବରେ ଘସି ମାଜି ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ। ମଝିରେ ମଝିରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ସାବୁନ୍‌ରେ ଗାଧୋଇବା ଭଲ।

୫. ବ୍ୟବହାର ପୋଷାକପତ୍ର ଯେପରି ପ୍ରତିଦିନ ସଫା ସୁତୁରା ରହେ ଓ ମଝିରେ ମଝିରେ ତାକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ସଫା କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ସେଥିପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ଉଚିତ।

୬. ଆମର ପୋଷାକପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି କାର୍ପାସବସ୍ତ୍ରଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ।

୭. ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଯେପରି ମଝିରେ ମଝିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ସର୍ବଦା ଉଚିତ। ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଅତି କର୍ମରେ ରୋଟିଏ ପିତା ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ଭଲ। ଯାହାକି ଶରୀରର ଚର୍ମରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରାଇଥାଏ।

୮. ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଘରୋଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଡ଼ିଆତେଲ, ସୋରିଷତେଲ କିମ୍ବା ପାଗଡ଼ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ।

୯. ଆମର ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଥରେ ଦୁଇଥର ବ୍ୟବହାର କଲାପରେ ନିଶ୍ଚିତ ସଫା ଓ ଶୁଖିଲା ହୋଇଥିବା ଦରକାର।

୧୦. କିଛି ଚର୍ମରୋଗ ଅଛି ଯଥା କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ। ଏକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଯଦି କାହାକୁ ଏ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ଆମେ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଏ ରୋଗୀକୁ ଅଲଗା ରଖିବା। ତାର ପୋଷାକ ପତ୍ର ଅନ୍ୟମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। କାରଣ ଏହା ଅନ୍ୟକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ।

୧୧. ବର୍ଷର ବାରମ୍ବାର ଯଦି କାହାକୁ କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ ହୁଏ ତେବେ ଆମେ ପ୍ରାୟ ଏକ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଚିରେଇତା ପାଣି ପିଆଇବା ଉଚିତ। (ଏକ ଗ୍ଲାସ ପ୍ରାୟ ୨୫୦ ମିଲିଲିଟର ଜଳରେ ୫ ସେ.ମି. ଲମ୍ବର ଖଣ୍ଡେ ଚିରେଇତାକୁ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ସେହି ଜଳକୁ ସକାଳେ ଅଖିଆ ପେଟରେ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଉପଶମ ମିଳେ।

ଉପର ଆଲୋଚିତ ପ୍ରତିକାରଗୁଡ଼ିକ ସତ୍ତ୍ୱେ ଯଦି କାହାକୁ କିଛି ଚର୍ମରୋଗ ଦେଖାଦେଲା ତେବେ ସେତେବେଳେ ଆମେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚର୍ମ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା। ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ କେତେକ ଦିଗପ୍ରତି ଆମକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ।

କ) ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ଭଗବତ୍ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇପାରିବ, ଏକଥା ଆମକୁ ମା' ଓ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ କହିଛନ୍ତି। ଏହାକୁ ସର୍ବଦା ସ୍ମରଣ ରଖିବା।

ଖ) ଯେ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମେ ରୋଗକୁ ଭୟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। କାରଣ ମା' କହିଛନ୍ତି ଭୟ ହିଁ ଆମର ରୋଗର କାରଣ। ଏଣୁ ଭୟକୁ କାଢ଼ି ଦୂରକୁ ଫିଙ୍ଗିଦେବା।

ଗ) ଆମେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହେବା ଉଚିତ।

ଘ) ନିୟମିତ ଆମେ ମା' ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କୁ କିଛି ସମୟ ସ୍ମରଣ କରିବା।

ଙ) ଏପ୍ରକାର ରୋଗୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ରହିବା ଉଚିତ।

ଚ) ସମୟ ମିଳିଲେ ମଝିରେ ମଝିରେ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶଯୁକ୍ତ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନକୁ ବୁଲିଯିବା ଉଚିତ।

☆☆☆

"Get out of your sensations to have the true feelings."

– **THE MOTHER**

ବିଶ୍ୱାସ! ପାଦୁକ ପାଣିରେ ଚିକିତ୍ସା

ସାରଦା ପ୍ରସାଦ ରଣା

ସର୍ବ ମଙ୍ଗଲ୍ୟ ମାଙ୍ଗଲ୍ୟେ ଶିବେ ଶର୍ବାର୍ଥ ସାଧିକେ
ଶରଣ୍ୟେ ତ୍ର୍ୟମ୍ବକେ ଗୌରୀ ନାରାୟଣୀ ନମସ୍ତୁତେ ।
ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଶାନ୍ତି ଭଉଣୀ ଦେବୀ ନମୋଃ ନମଃ

ସୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିତି ବିନାଶାନାଂ ଶକ୍ତି ଭୂତା ସନାତନୀ, ଅନାଦି ଅନନ୍ତ ସୃଷ୍ଟି ଯାହାର କ୍ରୀଡ଼ା କୋଟି କୋଟି ପ୍ରମୂର୍ତ୍ତ ବାକ୍ ସେ, ପ୍ରଜ୍ୱଳନ୍ତ ବହ୍ନିଶିଖା । ରୂପେ ରୂପେ ଅରୂପେ ଅପରୂପେ ସେହି ମହାମାୟା ପ୍ରକାଶିତ । ବିଇଁଚି ଠାକୁରାଣୀ ରୂପେ ପ୍ରସିଦ୍ଧା କଣ୍ଠାବଲ୍ଲଭପୁର ଗ୍ରାମର ଗ୍ରାମ ଦେବତୀ ଦିବ୍ୟଜନନୀ ମା ଶାନ୍ତି ଭଉଣୀ ରୂପେ । ସର୍ବାଭିଷ୍ଟ ସକଳ ଇଚ୍ଛା ସକଳ କାମନା ବାସନା ପ୍ରାଣୀର ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଉଦୟ କରାଏ ଏକ ବିନୋଦମୟୀ ଅଘଟଣ ଘଟଣ ପଟ୍ଟୀୟସୀ । ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣୀର ଆତୁର ହୃଦୟ ବେଦନାଶିକ୍ତ ହୋଇଉଠେ ପ୍ରାଣଭରି ତାର ଜୀବ ଶକ୍ତିଟି ମହାମୟୀଙ୍କଠାରେ ଅପ୍ରତିହତ ହୋଇଉଠେ । ବ୍ୟାକୁଳରେ ଆରାଧନା କରି କହି ଉଠେ ହେ ଦିବ୍ୟଜନନୀ ମହାମାୟା ମୋତେ ଏଇ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷାକର । ଅଭୟଦାୟିନୀ ଦିବ୍ୟଜନନୀ ମା ସେତେବେଳେ ବେଦନାସିକ୍ତ ଜୀବର କ୍ଷୁଧାତୃଷ୍ଣା, ସ୍ୱର୍ଗନର୍କ, ପାପ ପୁଣ୍ୟ, ସୁଖଦୁଃଖ, ଜନ୍ମମୃତ୍ୟୁ, ଦୀନତା, ଗରିଷ୍ଠତା, ଜ୍ଞାନ ଅଜ୍ଞାନ ସବୁ କିଛି ସେଇ ମା'ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ତରେ ବାହାରେ ଏକମାତ୍ର ମା'ହିଁ ପ୍ରକଟିତ । ମା'ଛଡ଼ା ଆଉ କେଉଁଠି କିଛି ନାହିଁ । ଏଇ ଜଗତ୍‌ଜନନୀ ପରାଶକ୍ତି ମା'ଙ୍କର କୋଳରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ତାର ପଦାଙ୍କ ଅନୁସରଣ କଲେ ଅଭୟ ବରଦାୟିନୀ ମା ବିପଦ ସଙ୍କଟରୁ ମୁକ୍ତ କରି ମା' ହିଁ କାଟିବ ଜୀବର ବନ୍ଧନ ରଜ୍ଜୁ ।

ଧରା ପୃଷ୍ଠରେ ଯେତେବେଳେ ପାପର ଭାର ବଢ଼ିଯାଏ କିଛି ନା କିଛି ବାଧାବିଘ୍ନ ଘଟିଥାଏ ସେତେବେଳେ ସୃଷ୍ଟିର ଆଦି କାଳରୁ କେହିନା କେହି ଦେବାଦେବୀ ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇଛନ୍ତି । ଜଗତ୍‌ସିଂହପୁର ସହରଠାରୁ ୫ କି.ମି ଦୂରରେ ଏସ୍.ଭି.ଏମ୍. କଲେଜ ରାସ୍ତାରେ ଗଲେ ପଡ଼େ କଣ୍ଠାବଲ୍ଲଭପୁର ଗାଁର ସୁନାମୁହିଁଠାରେ ଥିବା ଶାନ୍ତି ଭଉଣୀ ପୀଠ । ଶାନ୍ତି ଭଉଣୀ ପୀଠ ଉକ୍ତ ଗ୍ରାମର ଗ୍ରାମ ଦେବତୀ ଅଟନ୍ତି ।

କିମ୍ବଦନ୍ତି କହେ : ସୁନାବ୍ୟା ଅଳକା ନଦୀରେ ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ସୁନାର ଜହାଜରେ ସାତଭଉଣୀ ଆସୁଥିବା ସମୟରେ ସୁନାମୁହିଁଠାରେ ଉକ୍ତ ଜାହାଜଟି ନଦୀର ଅତଳ ଗର୍ଭରେ ବୁଡ଼ିଯାଇଥିଲା । ସାତ ଭଉଣୀମାନେ ଏହିଠାରେ ଓହ୍ଲାଇଥିଲେ । ବୋଇତ ବୁଡ଼ିଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନଟି ସୁନାମୁହିଁ ନାମରେ ଖ୍ୟାତ ହେଲା । ସବା ବଡ଼ ଭଉଣୀ କଣ୍ଠାବଲ୍ଲଭପୁର ଗାଁରେ ରହିଲେ । ଜଣେ ଚାଷୀର ଅମାର ଖୁଣ୍ଟିରେ ଆବିର୍ଭାବ ହେବାରୁ ଲୋକେ ମୁଗୁନିପଥରକୁ ଆଣି ଗହୀର ମଝିରେ ଥିବା ଏକ ସାହାଡ଼ା ଗଛ ମୂଳରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଇଲେ । ଏହାପରେ ଶାନ୍ତି ଭଉଣୀ ନାମରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧଲାଭ କଲେ । ପୂର୍ଣ୍ଣଗ୍ରାମସ୍ଥ ମାଳି ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଅଭୟଦାୟିନୀ ମା'ଙ୍କର ପୂଜକ (ସେବକ) ହେଲେ । ବିଇଁଚି ଠାକୁରାଣୀ ଶାନ୍ତି ଭଉଣୀ ପୀଠର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ଚର୍ମ ରୋଗର ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବା । ସମାଜରେ ଯେତେଯେତେ ପ୍ରକାର ଅସାଧ ରୋଗ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛି ସେତେବେଳେ ତାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ବିଜ୍ଞାନ ରୂପୀ ସମାଜ ବହୁମୂଲ୍ୟବାନ ଔଷଧ ତିଆରି କରିଛି । କିନ୍ତୁ ଏମିତି ରୋଗ ଅଛି ଯାହାକି ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମେଡ଼ିକାଲ ସାଇନ୍‌ସ ତା ପାଖରେ ହାର୍ ମାନି ଆସିଛି । ସେଇ ରୋଗର ନାମ ହେଲା ବିଇଁଚି, ଏକ୍‌ଜିମା, ସାପ କାମୁଡ଼ା, ଏକ ଅଙ୍ଗୀ ବାତ, ଜ୍ୱଳାପୋଡ଼ା, ଶ୍ୱାସ, କର୍କଟରୋଗ ପାଇଁ ମା'ଙ୍କ ଗାଧୁଆ ପାଦୁକ ପାଣି ମହୌଷଧି ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ବୋଲି ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ । ବିଇଁଚି ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ପୀଠରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବା ପାଇଁ ୫ ପାଳି ଗୁରୁବାର ବ୍ରତ ରଖିବାକୁ ପଡ଼େ, ମା'ଙ୍କ ପାଦୁକ ଓ ମାର୍ଜନା ପାଣିକୁ ନେଇ ଦେହରେ ଲଗାଇଲେ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ।

ମା'ଙ୍କର ପାଳନୀୟ ବିଧି :

୧. ମା'ଙ୍କ ଫଟୋ ପାଖରେ ପ୍ରତିଦିନ ଘିଅ ସଂଜ
୨. ପାଦୁକ ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର ପାଇବ । ପାଦୁକ ସରିଗଲା ପୂର୍ବରୁ ସେଥିରେ ପୁଣି ପାଣି ମିଶାଯାଏ ।
୩. ଶାଗ, ରାଗ, ଖଟା, ଆମିଷ, ଦହି, ପିଆଜ, ରଶୁଣ, ପୋଇ ତେଲ, ଲାଉ, ପୋଡ଼ାଦ୍ରବ୍ୟ, ବିରି, ବାଇଗଣ, ବାସୀ ପଖାଳ, ମଶୁର ଡାଲି ଓ ପରପାଗ ଖାଦ୍ୟ ଛାଡ଼ିବାକୁ ହେବ ।
୪. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୁରୁବାର ଅରୁଆ ଏକ ବକ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବ ।
୫. ୫ ପାଳି ମାନସିକ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
୬. ଯଦି କୌଣସି ଲୋକ ୫ ପାଳି ନ ଆସି ପାରିବ ତେବେ ସେ ପ୍ରଥମ ପାଳି ଭୋଗ କରି ଅନ୍ୟ ୩ ପାଳି ଯାଏ ଭୋଗ ନିମିତ୍ତ ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ କମିଟିକୁ ପଇସା ଦେଇ ରସିଦ୍ କରାଇନିଏ ।
୭. ଶେଷ ପାଳି ଅର୍ଥାତ୍ ୫ ପାଳି ଦିନ ରୋଗୀକୁ ଆସିବାକୁ ପଡ଼େ ।
୮. ଶେଷପାଳିରେ ରୋଗୀ ତା ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅନୁସାରେ ମା'ଙ୍କୁ ପୂଜା ଦେଇ ପାଳି ସମାପ୍ତ କରିଥାଏ ।
୯. ଶେଷ ପାଳିରେ ଦାତାଙ୍କୁ ଭୋଗ ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ମାର୍ଜନା ନିମିତ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା- ଚୂଆ, ହଳଦୀ, ଶାଢ଼ୀ, ଦୀପ, ଧୂପ, କର୍ପୂର, ସିନ୍ଦୁର, ଶଙ୍ଖା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।
୧୦. ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ଏହି ଶେଷ ପାଳିରେ ଭୋଗ ମାର୍ଜନା ଦ୍ରବ୍ୟ ସହିତ ଦାତାଙ୍କୁ ୫ଟା ତାଲା ବିଶିଷ୍ଟ ଓ ଗୋଟିଏ କୁଲେଇ ବିଶିଷ୍ଟ ପଞ୍ଝଖଳେଇ ବା ପୁଞ୍ଜିତାଲା ଦେବାକୁ ବାଧ । କାରଣ ତଥ୍ୟ ରହିଛି ଯେ ଦାତାମାନେ ଏଇ ପୁଞ୍ଜିତାଲାରେ ନିଜର ରୋଗକୁ ପୂରେଇ ଉଜେଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ସେଇ ପୁଞ୍ଜିତାଲା ଭୋଗ ହେଲା ପରେ ତାରି ନାମରେ ବିଇଁଚି ଉଡିଗଲା ବୋଲି ଉଜେଇ ନିଏ ।

ବି.ଦ୍ର : ଦାତାଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅନୁପାତରେ ମାନସିକ - ରୋଷେଇ ଭୋଗ, ମୂଆଁ ଭୋଗ, ପତାକା, ସୁନା, ରୂପା, ଦ୍ରବ୍ୟ, ଦେଇ ପାରନ୍ତି ।

☆☆☆

ଚର୍ମରୋଗ କେବଳ ଚର୍ମ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ନୁହେଁ

ଡାଃ ନିର୍ଭୟ ରଞ୍ଜନ ପାଢ଼ୀ

ଆମେ ଜାଣୁ, ଚର୍ମ ଆମ ଶରୀରର ଏକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ। ଏହା କେବଳ ଆମ ଶରୀରର ଆବରଣ ନୁହେଁ, ଆମ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରର ଏକ ଅବିଭାଜ୍ୟ ଅଙ୍ଗ। ଏହା କେବଳ ଆମ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନୁହେଁ, ମାନସିକ ଓ ଭାବନାତ୍ମକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ। ଏହି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକ ଚର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗକୁ ଏକ ସ୍ଥାନୀୟ ରୋଗ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଏଇଥିପାଇଁ କେବଳ ମଲମ, ତେଲ ବା କୌଣସି ବାହ୍ୟ ଉପଚାରକୁ ଭୁଲ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି।

ଆମ ଚର୍ମ ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶରୀର ସହିତ ସମାୟୋଜନ (Adjustment) କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟାପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିଥାଏ। ଅଧିକାଂଶ ଚର୍ମରୋଗ, ଯାହାକୁ ଆମେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାଁରେ ଜାଣିଥାଉ ତାହା ବସ୍ତୁତଃ ପରିସ୍ଥିତି, ବିଶେଷରେ ଚର୍ମର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଓ କ୍ଷତି-ପୂର୍ତ୍ତି ପାଇଁ କରାଯାଇଥିବା କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ମାତ୍ର। ତଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଚର୍ମରୋଗ ବୋଲି ହିଁ କିଛି ନାହିଁ, ବରଂ ବିପଦ ସମୟରେ ଏବଂ ବାତାବରଣର ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଏହା ଏକ ଦେହର ଅତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଙ୍ଗର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମାତ୍ର।

ଚର୍ମ ଶରୀରର ଭିତର ଓ ବାହାର ସ୍ଥିତିର ଅନିୟମିତତାରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ। ଯଦି ଶରୀର ଭିତର ସ୍ଥିତି ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ଥାଏ ତେବେ ଚର୍ମ ନିଜର ସାଧାରଣ କ୍ରିୟାକଳାପ କୌଣସି ଉତ୍ତେଜନା ବିନା ସ୍ୱାଭାବିକ ଢ଼ଙ୍ଗରେ କରିଥାଏ। ଶରୀର ତାପମାତ୍ରା ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଏବଂ ଶରୀର ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ଲୋମମୂଳ ମାଧ୍ୟମରେ ବାହାର କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଯଦି ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରିଣ ସ୍ଥିତି ଠିକ୍ ନଥାଏ, ତେବେ ଚର୍ମ ତା'ର କାମ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କରିପାରେ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ଶରୀର ସହିତ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଖାପ ଖୁଆଇବାକୁ ପଡ଼େ, ଯଥା- ଦେହର ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାର କରିବା, ବଥ ବା ବ୍ରଣ ଭଳି କିଛି ବାହାରିବା, ଚର୍ମର ଉପରି ଭାଗ ଟାଣ ହୋଇଯିବା ଇତ୍ୟାଦି।

ଶରୀର ଆଭ୍ୟନ୍ତରିଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅନିୟମିତତା ଯୋଗୁଁ ତ୍ୱଚା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ସମୟରେ ତାକୁ ଦବାଇ ଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ ହେଉଥିବା ଔଷଧ ଆହୁରି ଜଟିଳତା ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବଥ ଓ ବ୍ରଣ ଭଳି ଯେଉଁ ଚିଜ ବାହାରେ ତାହା ବାସ୍ତବରେ ଶରୀର ଭିତରର ଅନାବଶ୍ୟକ ବସ୍ତୁକୁ ଜଲ୍‌ଦି ବାହାର କରିବାର ଏକ ପ୍ରୟାସ, ଆଉ ତା'ର ଏହି ଚେଷ୍ଟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ।

ଅନେକ ସମୟରେ ତ୍ୱଚା ବାହ୍ୟ ବାତାବରଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରେ। ଆମେ ଜାଣୁ ଆଜିର ଏହି ରାସାୟନିକ ଯୁଗରେ ବାତାବରଣ କେତେ ପ୍ରଦୂଷିତ। ଆମ ଘରେ ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଅନେକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଡିଟର୍ଜେଣ୍ଟ, ରଙ୍ଗ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପାଉଡ଼ର, ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ଆଦିର ପ୍ରଚଳନ ଯେତେ ମାତ୍ରାରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ତା' ସହିତ ଆମ ଚର୍ମରୋଗୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସେତେ ମାତ୍ରାରେ ବୃଦ୍ଧିପାଇଛି।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବ୍ରଣକୁ ନିଅନ୍ତୁ। ବ୍ରଣ ହେଉଛି ଲୋମମୂଳ, ଏବଂ ତ୍ୱଚାବସୀୟ ଗ୍ରନ୍ଥି, ଯାହାକୁ Pilo Sebaceous ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ତା'ର ସମସ୍ୟା। ଏହା ଶରୀରର ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ବାହାର କରିବାର ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ପ୍ରକୃତି, ଦେହର ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ବା ମଇଳା ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ମଳମାର୍ଗ, ମୂତ୍ରମାର୍ଗ, ଲୋମମୂଳ ଏବଂ ନାକ ଦେଇଛି। ପୁଣି ଏକ ନୂଆ ରାସ୍ତା କାହିଁକି ? ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ନିୟମ ଯେ, ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ଯିବାପାଇଁ ମୁଖ୍ୟଦ୍ୱାର ମିଳେ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ପଛଦ୍ୱାର ବା ଝରକା ଦେଇ ଯିବାକୁ ପଡ଼େ। ଯାହାକୁ ବ୍ରଣ ହୁଏ, ତା' ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଏତେ ଆବର୍ଜନା ଥାଏ ଯେ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରଦତ୍ତ ରାସ୍ତା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ତାହା ନ ବାହାରି ଶରୀର କୋମଳତମ ତ୍ୱଚା ଗାଲ ଉପରେ ହିଁ ସେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ। ଏଣୁ ବ୍ରଣର ଖାସ୍ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ଘରର ବଡ଼ ନାଳମାନଙ୍କୁ ଖୋଲିଦିଅନ୍ତୁ, ଛୋଟ ଛୋଟ ନଳାମାନେ ଆପେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବେ।

ବଡ଼ ନାଳମାନଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବାର ଉପାୟ, ସେମାନଙ୍କ ଶିଥିଳତାକୁ ଦୂର କରନ୍ତୁ। ଝାଡ଼ା ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର ହେବ, ସେଥିପାଇଁ ଫଳ, ପନିପରିବାର ଅଧିକ ପ୍ରୟୋଗ, ଅଟା ଓ ଚାଉଳକୁ Refine କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଭଲଭାବେ ଚୋବେଇ ଖାଆନ୍ତୁ। ପେଟରେ କିଛି କସରତ walking ଆଦି କରନ୍ତୁ। ଝାଳ ଠିକ୍ ବାହାରୁଥିବ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କ କାମ ବାବୁଗିରି, ବସିବସି ହୁକୁମ୍ ଦେବା, ତେବେ ସକାଳୁ ଉଠି ଖୋଲା ପଡ଼ିଆରେ ଦୌଡ଼ିବା, କସ୍‌ରତ୍ କରନ୍ତୁ। ପରିସ୍ରା ସଫା କରିବା ପାଇଁ କିଛି ଅଧିକ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଦୁଧ, ଚା, କଫି, ଲସି- ଏମାନେ ପାଣିର କାମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ-ଅଢ଼େଇ ଲିଟର ପାଣି ନିଶ୍ଚୟ ପିଅନ୍ତୁ। ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଠିକ୍ କାମ କରିବ, ସେଥିପାଇଁ ଲମ୍ବା ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ। ଏ କାମ କସ୍‌ରତ୍ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ପାରନ୍ତି। ତେବେ ମନେ ରଖିବାର କଥା, କସରତ୍ ସଫା ଓ ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ହେବା ଉଚିତ। ସ୍ୱଚ୍ଛ ପବନରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଅଧିକ ଥାଏ, ଯାହା ଆମ ରକ୍ତ ସଫା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଆମେ ଆମ ଶରୀରକୁ ଅଧିକାଂଶ ଆବର୍ଜନା ପଠାଉ ଆମ ଭୋଜନ ମାଧ୍ୟମରେ। ଲଙ୍କା, ମସଲା, ଚିନି, ଚା, କଫି - ଏସବୁକୁ ଆବର୍ଜନା ବୋଲି ଭାବନ୍ତୁ। ଯେଉଁଥିରେ ଏମାନେ ମିଶନ୍ତି ସେମାନେ ଆବର୍ଜନା ପର୍ଯ୍ୟାୟର ହୋଇଯା'ନ୍ତି। ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟର। ଯଦି ଆପଣ, ଆପଣଙ୍କ ଦେହକୁ ମଇଳା କମ୍ ପଠାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ତେବେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ କମ୍ ବିକୃତ କରି ଖା'ନ୍ତୁ। ଆବର୍ଜନା ସଫା କରିବାର ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି, ଋତୁ ଅନୁସାରେ ମିଳୁଥିବା ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା

(କାକୁଡ଼ି, ଗାଜର, ଟମାଟୋ, ପତ୍ରଶାଗ, ବନ୍ଧାକୋବି ଆଦି) ଏସବୁର ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ କରନ୍ତୁ।

ତ୍ୱଚାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭୋଜନ କ'ଣ ହେବା ଉଚିତ ? ସବୁ ପ୍ରକାର ପରିଶୋଧିତ (Refined) ଚିନି, ମିଠାଇର ଆହାରରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଅତ୍ୟଧିକ Fat ଥିବା ଖାଦ୍ୟ, Trans-fatty acid ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା- ଦୁଧ, ଦୁଧରୁ ତିଆରି ଜିନିଷ, ବନସ୍ପତି ତେଲ (synthetically hydrogenated negetable oil), oxidised fatty acid or fried oil ର ସେବନ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଯେଉଁମାନେ Iodine-sensitive, ସେମାନେ ଆୟୋଡ଼ିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଏବଂ ତା' ସହିତ ତିଆରି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ। ତେବେ ଚର୍ମ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ। ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ବହୁଳତା ଯୋଗୁଁ ଦୁଧ ବା ଦୁଧରୁ ତିଆରି ଜିନିଷର ବ୍ୟବହାର ଅତ୍ୟଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ କରାଯାଇପାରେ।

ତ୍ୱଚାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ କିଛି ଖଣିଜ ଲବଣ ସହାୟକ ହୁଏ। ତା' ମଧ୍ୟରୁ କ୍ରୋମିୟମ୍, ଜିଙ୍କ୍, ଭିଟାମିନ୍ - ଇ, ଏ ଆଦି ପ୍ରମୁଖ। ଏସବୁ ପନିପରିବାର ଚୋପାତଳେ ବିଶେଷ ଭାବେ ଥା'ନ୍ତି। ଯା ସହିତ ଗହମର ଚୋକଡ଼, ଚାଉଳର ନାଲିଅଂଶ ଓ ତାଜା ଫଳରେ ମଧ୍ୟ ଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ ଧ୍ୟାନ ରହିବା ଉଚିତ ଯେ ଏସବୁ ଅମୂଲ୍ୟ ଖଣିଜ ଲବଣ ଯେପରି ନଷ୍ଟ ହୋଇନଥାଏ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଗଜାମୁଗ, ଗଜାଗହମ, ନଡ଼ିଆ, ମହୁ, ଗୁଡ଼, କଦଳୀ, ପିଆଜ, ଆମ୍ବ, ଧନିଆପତ୍ର, ମଟର, ଚିନାବାଦାମ, ମୂଳା, କମଳା ଖଜୁରୀ ଆଦିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ - ଇ, ବି ଏବଂ ଗନ୍ଧକ ଥାଏ ଯାହା ତ୍ୱଚାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ବାହ୍ୟ ଉପଚାର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପାତ୍ରରେ କିଛି ଗରମ ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ। ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ତା'ର ବାମ୍ଫକୁ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଶରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ପୁଣି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ୧୦-୧୫ ଦିନ ଏହା କରନ୍ତୁ। ଫରକ୍ ଆପଣ ନିଜେ ବୁଝିପାରିବେ।

କୌଣସି ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରୁ ଫୁଟେ ଠାରୁ ଦେଢ଼ଫୁଟ ତଳୁ କିଛି ମାଟି ଆଣି ତାକୁ ଚୂନା କରି ୨-୩ ଘଣ୍ଟା ଖରାରେ ରଖନ୍ତୁ। ୫/୬ ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ୨ ଆଙ୍ଗୁଳି ମାଟିର ପେଷ୍ଟକୁ ଲଗାନ୍ତୁ- ୧୫-୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ। ମାଟିର ପେଷ୍ଟ, ଲହୁଣୀ ରକମର ହେବା ଉଚିତ।

ଏହାକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ କରିଚାଲନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଲାଗିପାରେ। ଫଳ ଅବଶ୍ୟ ମିଳିବ। ଶାନ୍ତି ଅଧିକ ମିଳିବ।

☆☆☆

"The best protection is an unshakable faith in the Divine Grace."

– **THE MOTHER**

ସର୍ବରୋଗହାରୀ ମହୌଷଧି - ମା

ମଧୁସୂଦନ ମିଶ୍ର

ଥରେ ଶୈଳଅପା ବାବାଜି ମହାରାଜଙ୍କୁ ପାଠଚକ୍ରରେ ପଚାରିଲେ, "ମହାରାଜ ! ଆପଣ କହୁଛନ୍ତି ନାମଜପ ଫଳରେ ସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହେବ । ନାମଜପ ଫଳରେ କ'ଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଇ ପାରିବ ?" ମହାରାଜ ଦୃଢ଼ କଣ୍ଠରେ କହିଲେ, "ହଁ, ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । ଏପରି କୌଣସି ରୋଗ ନାହିଁ ଯାହାକି ମା'ଙ୍କର କୃପାରେ ଭଲ ନହୋଇ ପାରିବ । ଏପରି କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନାହିଁ ଯାହାର ସମାଧାନ ମା'ଙ୍କ କୃପାରେ ନହୋଇ ପାରିବ ।" ନାମ ଯେଉଁଠି, ନାମି ସେଇଠି । ଯେଉଁଠାରେ ମା'ଙ୍କର ନାମଜପ କରାହୁଏ ସେଠାରେ ମା'ଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଦିବ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତି ରହିଥାଏ ଏବଂ ମା'ଙ୍କର କୃପାଶକ୍ତି, ଆରୋଗ୍ୟ କାରିଣୀ ଶକ୍ତି, ଭୟ ନିବାରିଣୀ ଶକ୍ତି ସନ୍ତାନଙ୍କୁ ରକ୍ଷାକରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ବାବାଜି ମହାରାଜ କିପରି ନାମଜପ ଫଳରେ ଉତ୍କଟ ହାଡ଼ଫୁଟି ଏବଂ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ପୀଡ଼ାଦାୟକ ସାଇଟିକା ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଥିଲେ ଏକଥା ମାତୃସନ୍ତାନମାନେ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଏବଂ ମାତୃ ସନ୍ତାନମାନେ କିପରି ମା' ଏହି ନାମ ଜପକରି ବହୁବିଧ ବେମାରୀରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରୁଛନ୍ତି ତାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ବସିଲେ ଦେଉଳକୁ ମୁଖଶାଳା ବଳକା ହୋଇଯିବ । ଏଣୁ ମୁଁ ସେସବୁ ବହୁକଥା ଜାଣି ଥିଲେ ବି ପ୍ରକାଶ କରୁନାହିଁ । ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର ନିଜ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭୂତିର ବିଷୟ । କିନ୍ତୁ ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ସତ୍ୟ ।

ଏଥର ମେଡ଼ିକାଲ ଆସୋସିଏସନରେ 'ଆମର ଚର୍ମ' ଉପରେ ଆଲୋଚନା ହେବ ବୋଲି ସ୍ଥିରିକୃତ ହୋଇଛି । ମୁଁ ଡାକ୍ତର ନୁହେଁ କି ଏହା ଉପରେ ବିଷାରଦ ନୁହେଁ । ମନେପଡ଼େ ଆମ ବଂଶୀଭାଇଙ୍କ କଥା । ସେ କହନ୍ତି, ଗୋଟିଏ ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ର ଥିଲା । ସେ ଗାଈ ବିଷୟରେ ରଚନାଟିକୁ ମୁଖସ୍ଥ କରି ଦେଇଥାଏ । ତାଙ୍କ ଶିକ୍ଷକ ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ରଚନା ଲେଖିବାକୁ କହିଲେ ସେ ସେହି ବିଷୟରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କୌଣସିମତେ ତାକୁ ନେଇ ଗାଈ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇଦିଏ ଏବଂ ତାପରେ ଲେଖିଚାଲେ ଗାଈ ବିଷୟରେ ମୁଖସ୍ଥ କରିଥିବା ରଚନାଟିକୁ । ମୁଁ ଆଜ୍ଞା ସେଇ କାଟେଗୋରୀର ମା'ର ଛୁଆଟିଏ । ମୋତେ ଯିଏ ଯେଉଁ ବିଷୟ ପଚାରିଲେ ମୁଁ ତାର ଉତ୍ତର ମା'ଙ୍କ ପାଖରେ ଖୋଜେ । ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ସୂତ୍ର ମା'ହିଁ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ କଥାଟିକୁ ଭିତରୁ ବାହାରୁ ଉପରୁ ତଳୁ ସବୁଆଡୁ ଦେଖିଲା ଆଖିରେ ଦେଖିଲେ ସେହି ଆଦ୍ୟା ଅଦ୍ୱିତୀୟା ପରମା ଦିବ୍ୟଜନନୀ ସବୁର ସବୁ ନୁହଁନ୍ତି କି ? ସେ ଚାହିଁଲେ କ'ଣ ନକରି ପାରିବେ ! ସେ ଚାହିଁଲେ କ'ଣ ନହୋଇ ପାରିବେ ! ତାଙ୍କର କୃପାରେ ପୁଣି ଅସମ୍ଭବ କ'ଣ ? ସେହି ମା' ପରା ଅଘଟଣ ଘଟଣ ପଟିୟସୀ !

ହଁ ଚର୍ମ । ଆମରି ଚର୍ମ । ଏହା ଅତି ଛୋଟ କଥାଟିଏ ସିନା- ଏହା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା । ଏହା ହେଉଛି ଆମ ଶରୀରର ଆବରଣ । ଏହାରି ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକଟିତ ହୁଏ । ଏହା ନଥିଲେ ମଣିଷ ଦେଖାଯାଆନ୍ତା କିମ୍ଭୁତ କିମାକାର । ସେଥିଲାଗି 'ମନବୋଧ ଚଉତିଶାରେ କବି ଲେଖିଛନ୍ତି : "ଚର୍ମ ଘେରିଛି ସିନା ଚଉଦିଗର, ଚିରି ଭିତର ଦେଖ କି ନାରଖାର ।" ଯେପରି ଖାଲି ଇଟା ବାଲି ବା ଝାଟିମାଟିରେ ଘରଟିଏ କଲେ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଝାଟିମାଟି ଘରକୁ ମାଟିରେ ଏବଂ ଇଟା ଘରକୁ ଚୁନ ସିମେଣ୍ଟରେ ପଲସ୍ତରା କଲେ ସୁନ୍ଦର ଦିଶେ । ତା ଉପରେ ପୁଣି ମାଟି ଘରକୁ ମାଟି ଗୋବରରେ ଲିପିବା ଏବଂ ଇଟାଘରକୁ ହ୍ୱାଇଟ୍‌ୱାସିଂ କରିଦେଲେ ଘରଟି ଚକମକ କରେ, ସେମିତି ଆମର ଭିତର ଚମ ଏବଂ ବାହାର ଚମ କାମ କରିଥାଏ । ଆମର ସୁସ୍ଥ ବଳିଷ୍ଠ ଚେହେରାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କେବଳ ଚର୍ମହିଁ କରିଥାଏ ।

ଡାକ୍ତରମାନେ ଚର୍ମ କିପରି କେଉଁ ରୋଗମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ସେସବୁ ବିଷଦ ଭାବରେ କହିବେ । ହେଲେ ଆମେ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଜାଣିଥାଇଁ ଯେ କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ, ଯାଦୁ, ଏକ୍‌ଜିମା, ଧଳାଛଉ, ବୟସଛଉ, କୁଷ୍ଠରୋଗର ଛଉ ପ୍ରଭୃତି ଚର୍ମ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ପୁଣି ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ, ଦାଗ, ଗୋଡ଼ହାତ ଫାଟିବା, ଓଠ ଫାଟିବା ଆଦି ବହୁପ୍ରକାର ଚର୍ମ ବିକାର ଆଦି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଚର୍ମକୁ ସଫା ରଖିବା, ଚିକ୍କଣ ଓ ମସୃଣ ରଖିବା, ବିଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା ଏବଂ ରୋଗଶୂନ୍ୟ କରି ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେମାନେ ବହୁବିଧ ଯତ୍ନ ନେଇଥାଉ । ହଳଦୀ ସହ ନିମପତ୍ର ବାଟି ଦେହରେ ଲଗାଇବା, ସାବୁନ ଲଗାଇ କିମ୍ବା ମାଟି (ବିଶୁଦ୍ଧମାଟି) ବୋଳି ହୋଇ ଗାଧୋଇବା, ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦେୟ ତେଲରେ ଶରୀରକୁ ମର୍ଦ୍ଦନ (ମ୍ୟାସେଜ୍) କରିବା, ମୁହଁରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମେଡ଼ିସିନାଲ କ୍ରିମ୍ ବା ଦେଶୀୟ ଲେପ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ।... ଏହିପରି ବହୁବିଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆମ୍ଭେମାନେ କରିଥାଉ । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଖୋଲାପବନରେ ମୁକୁଳା ଦେହରେ ବୁଲିବା (ଏୟାର ବାଥ୍), ମୁକୁଳା ଦେହରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ବୁଲିବା (ସନ୍‌ବାଥ୍), ମାଟିରେ ଖୋଲା ଦେହରେ ଗଡ଼ିବା ବା ମାଟିବୋଳି ହୋଇ ଗାଧୋଇବା (ମଡ୍ ବାଥ) ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ଓ ଗରମ ପାଣିରେ କିପରି କାହାକୁ ଗାଧୋଇବାକୁ ହୁଏ ତାହା ଉପଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଆମର ଚର୍ମକୁ ଆମେ କିପରି ସୁନ୍ଦର, ସତେଜ ଏବଂ ରୋଗମୁକ୍ତ କରି ରଖିବା ତାହା ହେଲା ମୂଳକଥା ।

ସାଧୁ, ସନ୍ଥ, ମହାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ତାଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଏକ ତେଜ (ଗ୍ଲେଜ୍) ବାହାରୁଥାଏ । ଆଲିପୁର ଜେଲ୍‌ରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ତେଲ ନଲଗାଇ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ କେଶ ଚିକ୍କଣ ଦେଖାଯାଉଥିଲା ଏବଂ ତାଙ୍କର ଓ ମା'ଙ୍କର ଶରୀରର ଅପୂର୍ବ ଆଭା କଥା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଏବଂ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଶରୀର ତ୍ୟାଗପରେ ମଧ୍ୟ ପାଞ୍ଚଦିନ ଧରି କିପରି ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥିଲା ସେକଥା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଏ ସବୁତ ହେଲା ବିଶେଷ ବିଶେଷଙ୍କ ଘଟଣା । କିନ୍ତୁ ଏପରିକି ଯେଉଁମାନେ ଭଗବତାଶ୍ରିତ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ

ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଅନୁସାରେ କୃପାଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକରିଥାଏ। ମାତ୍ର ଆମର ଚର୍ମର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରକାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ।

ଅନେକ ମନେକରନ୍ତି: ଆମେ ତ ମା'ଙ୍କର ଆଶ୍ରିତ। ଆମର ଔଷଧ ଏବଂ ଉପଚାର ଆଦିର ଦରକାର କ'ଣ? କିନ୍ତୁ ମା' ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ତାଙ୍କ 'ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ତର- 'ନ' ନମ୍ବର ଭଲ୍ୟୁମରେ ବିସ୍ତୃତଭାବେ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି। ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଲାଗି ସ୍ଥୂଳ ଔଷଧ ସେବନ ଓ ବ୍ୟବହାର ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ମା'ଙ୍କ କୃପା ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ।

କିନ୍ତୁ... ଏ ସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ସହିତ ମହାରାଜଙ୍କର ପ୍ରଦତ୍ତ ନାମଜପ (ଯାହାକୁ ଆମ ଗଦାଧର ମାମୁଁ 'ବାବାଜିଙ୍କ ନେମୋପାଥି' ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି), କିପରି ମ୍ୟାଜିକ୍ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ସେକଥା ଅନୁଭବି ମାତୃସନ୍ତାନମାନେ କହିଥାନ୍ତି।

ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ କହିଛନ୍ତି : "ଆମ ମଧ୍ୟରେ ବିରାଜିତ ଭଗବାନହିଁ କେବଳ ସର୍ବସମର୍ଥ ଚିକିତ୍ସକ ଏବଂ ତାଙ୍କରିଠାରେ ଏ ଶରୀରକୁ ସମର୍ପିତ କରିବା ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ଯଥାର୍ଥ ମହୌଷଧି।"

ଏଣୁ ସେଇ ଭଗବାନ, ସେଇ ମା', ସେଇ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ। ତତ୍ତ୍ୱତଃ ସେହିଁ ଏକ। ମା' ଏବଂ ଭଗବାନ ଅଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ଏବଂ ପରମପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ମା'ଙ୍କ ପଦାରବିନ୍ଦରେ ସମର୍ପଣ କରିବା ପାଇଁ କହିଥିବାରୁ (ମା-ବହି ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ) ଏବଂ ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସରଳ, ସହଜ ହୋଇଥିବାରୁ 'ସର୍ବରୋଗହାରୀ ମହୌଷଧି - ମା' ବୋଲି ଆମେ ମାତୃସନ୍ତାନମାନେ ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠରେ କହିଥାଉ। ଶରୀର ରୂପାନ୍ତର ପାଇଁ ମା'ଙ୍କ ପାଖରେ ସର୍ବତୋଭାବେ ସମର୍ପଣ ହେଲା ରୂପାନ୍ତର ଯୋଗର ମୂଳ ସୂତ୍ର। ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ କହିଛନ୍ତି : "ଏକ ଅତିମାନସୀକରଣ ଶରୀରର ନୂତନ ଗୁଣଧର୍ମରେ ରୋଗବ୍ୟାଧିରୁ ମୁକ୍ତି ହେବ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ।"

ଏବଂ ଏସବୁ ତତ୍ତ୍ୱର ମୂଳ ସୂତ୍ର ହେଲା ମା'ଙ୍କୁ ଡାକିବା- ଏକମାତ୍ର ଡାକିବା- ଡାକିଲା ପରି ଡାକିବା - ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା। ଏଇ ଡାକିବାର ଅନ୍ୟନାମ ହେଲା 'ମା' ଏଇ ମନ୍ତ୍ର ଜପ। ମା'ଙ୍କୁ ସର୍ବରୋଗହାରୀ ମହୌଷଧି ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରକାରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବା କିନ୍ତୁ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଭରସା ରଖିବା ମା'ଙ୍କ ଉପରେ। ଦେଖିବା, ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପ୍ରଦତ୍ତ ଔଷଧ ଭିତର ଦେଇ ମା'ଙ୍କର କୃପା ଶକ୍ତି କିପରି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକାରେ କାମ କରୁଛି।

☆☆☆

"ଚୈତ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରର ସିଧା ଉନ୍ମୀଳନ ସେତିକିବେଳେ ସହଜ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ଅହଂ-କେନ୍ଦ୍ରୀକତା ଅନେକ କମିଯାଏ ଏବଂ ମା'ଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୃଢ଼ ଭକ୍ତି ରହିଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ନମ୍ରତା ଓ ଆନୁଗତ୍ୟ ତଥା ନିର୍ଭରତାର ଭାବ।"

- ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ

ଜାମେଣା ଓ ଗଡ଼ସାହି ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ଆଚରଣ

ପ୍ରଦୀପ୍ତ କୁମାର ଜେନା
ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାହିନୀ

"ଶ୍ରୀମା ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟକ ବାହିନୀ ତାଲିମ ଶିବିର"ର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ/ସଦସ୍ୟା ଗଣ (ରାମପ୍ରସାଦ ଭାଇ, ପ୍ରଦୀପ୍ତ ଭାଇ, ମନୋଜ ଭାଇ, ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଭାଇ, ଗୁରୁପ୍ରସାଦ ଭାଇ, ଅନିତା ଅପା, ରୂପା ଅପା, ହେମଲତା ଅପା, ଝରଣା ଅପା, ଟୁନିଲତା ଅପା, ପ୍ରଜ୍ଞା ଅପା, ରାଧା ଅପା) କଟକ ଜିଲ୍ଲା ଅଧୀନସ୍ଥ ସୁପ୍ରସିଦ୍ଧ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର, ଡାଳିଯୋଡ଼ା ଆଶ୍ରମ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ, "ଜାମେଣା- ଗଡ଼ସାହି" ନାମକ ଗ୍ରାମକୁ ଗତ ୨୩.୫.୨୦୦୮ ତାରିଖରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ସେବା ଉପଲବ୍ଧ କରିବା ଆଚରଣ ଉପରେ ଡ: ମଦନ ମୋହନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ସର୍ଭେ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି ଗ୍ରାମର ମୋଟ ପରିବାର ୪୭ଟି ଅଟେ। ଉକ୍ତ ପରିବାରଗୁଡ଼ିକର ମୋଟ ଲୋକସଂଖ୍ୟା ୩୮୯ ଜଣ ଅଟନ୍ତି। ଉକ୍ତ ସର୍ଭେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ, ଏହି ଗ୍ରାମର ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଲୋକ ମୂଲିଆ, ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସୀମାରେଖାତଳେ ବାସକରୁଛନ୍ତି।

ଉକ୍ତ ଗ୍ରାମର ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ସଂଖ୍ୟା =୨୭
୧୫ ବର୍ଷରୁ ୪୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମହିଳା ସଂଖ୍ୟା = ୫୬
୧୦ ବର୍ଷରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ କିଶୋର/କିଶୋରୀ ସଂଖ୍ୟା=୫୭
୫ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁ ସଂଖ୍ୟା = ୧୩
୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା = ୬
୧ ମାସରୁ କମ୍ ଶିଶୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା =୦

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆଚରଣ ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପଚରା ଯାଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ମିଳିଥିବା ଉତ୍ତର ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ କରଗଲା।

୧. **ପ୍ରଶ୍ନ : ପାଣି କେଉଁଠାରୁ ଆଣ?**
ଉତ୍ତର : ୪୬.୮% ଜଣ କୂଅରୁ, ୧୪.୯% ଜଣ ଝରଣାରୁ ଏବଂ ୪.୭% ଜଣ ଝରଣା ଓ ନଳକୂପରୁ ପାଣି ଆଣନ୍ତି।

୨. **ପ୍ରଶ୍ନ: ପାଣିକୁ କିପରି ରଖ?**
ଉତ୍ତର : ପାଣିକୁ ୨୭.୭% ଜଣ ମାଠିଆ/ଗରାରେ, ୨୭.୭% ଜଣ ହାଣ୍ଡିରେ, ୨.୨% ବାଲ୍‌ଟିରେ, ୬.୪% ଜଣ ଗରା ଓ ହାଣ୍ଡିରେ, ୪.୭% ଜଣ ଫୁଟାଇ ଘୋଡ଼ାଇବା, ୨.୧% ଜଣ ଫିଲ୍‌ଟରରେ ଏବଂ ୨୭.୭ % ଜଣ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତି।

୩. **ପ୍ରଶ୍ନ: କେଉଁ ପ୍ରକାର ପାଣି ପିଇଲେ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ?**
ଉତ୍ତର : ୩୬.୨% ଜଣ ଫୁଟାପାଣି, ୨୫.୫% ଜଣ ନଳକୂପ ପାଣି, ୨୧.୨% ଜଣ କଞ୍ଚାପାଣି, ୨.୧ % ଜଣ ମତାମତ ଦେଲେ ଯେ, ଘୋଡ଼ାଯାଇଥିବା ପାଣି ପିଇଲେ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ।

୪. **ପ୍ରଶ୍ନ: ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ପିଇବ କି ନାହିଁ?**
ଉତ୍ତର : ୯୫.୭% ଜଣଙ୍କ ମତରେ ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ପିଇବା ଉଚିତ ଏବଂ ୪.୭% ଜଣ ମତାମତ ଦେଲେ ଯେ, ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ପିଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

୫. **ପ୍ରଶ୍ନ: କୂଅପାଣି ନିରାପଦ କି ନୁହେଁ?**
ଉତ୍ତର :୩୮.୩% ଜଣ ମତାମତ ଦେଲେ ଯେ କୂଅପାଣି ନିରାପଦ ଏବଂ ୫୭% ଜଣ ମତାମତ ଦେଲେ ଯେ, କୂଅପାଣି ନିରାପଦ ନୁହେଁ।

୬. **ପ୍ରଶ୍ନ: ତୁମ ଗ୍ରାମର ପ୍ରାୟ କେତେ ପରିବାର ନଳକୂପ ପାଣି ପିଅନ୍ତି?**
ଉତ୍ତର :୧୨.୮% ଜଣଙ୍କର ସମସ୍ତ ପରିବାର, ୪.୭%ଜଣଙ୍କର ୧୫ଟି ପରିବାର, ୬.୪% ଜଣଙ୍କର ୫ଟି ପରିବାର, ୪.୭% ଜଣଙ୍କର ୧୦ଟି ପରିବାର, ୨.୧% ଜଣଙ୍କର ୭୦ଟି ପରିବାର, ୨.୧%ଜଣଙ୍କର ୨୨ଟି ପରିବାର, ୨.୧% ଜଣଙ୍କର ୪୦ଟି ପରିବାର, ୨.୧% ଜଣଙ୍କର ଗାଁର ଅଧା ପରିବାର ନଳକୂପ ପାଣି ପିଅନ୍ତି। ୩୪.୦% ଜଣ ମତାମତ ଦେଲେ ଯେ କୌଣସି ପରିବାର ନଳକୂପ ପାଣି ପିଅନ୍ତି ନାହିଁ।

୭. **ପ୍ରଶ୍ନ: ପିଇବା ପାଣି ପାଣି ରହୁଥିବା ପାତ୍ରରେ କିପରି ଆଣ?**
ଉତ୍ତର :୮୯.୪% ଜଣ ମତ ଦେଲେ ଯେ, ପାଣିକୁ ବିଭିନ୍ନ ପାତ୍ରରେ ଆଣୁ, ୪.୭% ମତଦେଲେ ଯେ, ପାଣିକୁ ଢାଳି ଆଣୁ ଏବଂ ୨.୧% ଜଣ ମତଦେଲେ ଯେ ପାଣିକୁ ଲୁଗାକାନିରେ ଛାଣିଆଣୁ।

୮. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଗାଈ ଗୋରୁଙ୍କୁ କେଉଁଠି ଗାଧୋଇ ଦିଅ?**
ଉତ୍ତର :ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ମତାନୁସାରେ ୧୭.୦% ଜଣ ଝରଣାରେ, ୩୮.୩% ଜଣ ପୋଖରୀରେ, ୧୪.୯% ଜଣ ପୋଖରୀ ଓ ଝରଣାରେ, ୮.୫% ଜଣ ନିଜର ଗାଧୋଇବା ସ୍ଥାନରେ, ୪.୭ % ବଡ଼ ବନ୍ଧରେ, ୨.୧% ଜଣ ନଦୀ ଓ ପୋଖରୀରେ ଗାଈଗୋରୁଙ୍କୁ ଗାଧୋଇଦିଅନ୍ତି।

୯. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଘରେ ପାଇଖାନା ଦରକାର କି ନାହିଁ?**
ଉତ୍ତର :୧୦୦% ଜଣ ମତାମତ ଦେଲେ ଯେ, ଘରେ ପାଇଖାନାଟି ଥିବା ଦରକାର।

୧୦. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଶୌଚ ହେଲା ପରେ ହାତକୁ କିପରି ଧୋଇବ?**
ଉତ୍ତର : ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ମତାନୁସାରେ ଶୌଚ ହେଲାପରେ ୫୯.୬% ଜଣ ହାତକୁ ସାବୁନରେ, ୧୯.୧% ଜଣ ହାତକୁ ମାଟିରେ, ୧୪.୯% ଜଣ ହାତକୁ ବାଲିରେ, ୨.୧% ଜଣ ହାତକୁ ଖାଲି ପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତି।

୧୧. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଘର ଚାରିପଟ ସଫା ନରହିଲେ କ'ଣ ହେବ?**
ଉତ୍ତର : ୭୬.୬% ଜଣଙ୍କ ମତାନୁସାରେ, ଘର ଚାରିପଟ ସଫା ନରହିଲେ ରୋଗ ହେବ। ୧୨.୮% ଜଣଙ୍କ ମତାନୁସାରେ ଘର ଚାରିପଟ ସଫା ନରହିଲେ ମଶା ରହିବ ଓ ରୋଗ ହେବ।

୧୨. **ପ୍ରଶ୍ନ: ତୁମେ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା କେଉଁଠାରେ ପକାଅ?**
ଉତ୍ତର : ଗ୍ରାମବାସୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନାକୁ ୨୩.୪% ଲୋକ ଖତଗଦାରେ, ୬୮.୧% ଲୋକ ଗାଡ଼ିଆରେ, ୨.୧% ଲୋକ ଡଷ୍ଟବିନ୍‌ରେ ପକାନ୍ତି ଏବଂ ୪.୭% ଲୋକ ପୋଡ଼ିଦିଅନ୍ତି।

୧୩. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଯେଉଁ ଆବର୍ଜନା ମାଟିରେ ମିଶେ ନାହିଁ, ତାକୁ କ'ଣ କର?**
ଉତ୍ତର : ଯେଉଁ ଆବର୍ଜନା ମାଟିରେ ମିଶେନାହିଁ ତାହାକୁ ୧୪.୯% ଲୋକ ଗାଡ଼ିଆରେ ପକାନ୍ତି, ୩୧.୯% ଲୋକ ଦୂରଜାଗାରେ ଫିଙ୍ଗନ୍ତି, ୧୪.୯% ଲୋକ ପୋଡ଼ିଦିଅନ୍ତି, ୬.୪% ଲୋକ ପଲିଥିନ୍ ଜରିରେ ରଖନ୍ତି, ୧୨.୮% ଲୋକ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଟିଣରେ ରଖନ୍ତି, ୪.୭% ଲୋକ ବିକ୍ରିକରନ୍ତି, ୪.୭% ଲୋକ ଖତଗଦାରେ ପକାନ୍ତି, ୪.୭% ଲୋକ ଅଲଗା ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତି, ୨.୧% ଲୋକ ଡଷ୍ଟବିନ୍‌ରେ ପକାନ୍ତି ଓ ୨.୧% ଲୋକ ବାଡ଼ିରେ ପକାନ୍ତି।

୧୪. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଗୋବର ଉଠାଇବା ପାଇଁ କ'ଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି?**
ଉତ୍ତର : ଗୋବର ଉଠାଇବା ପାଇଁ ୪୬.୮% ଜଣ ଝୁଡ଼ି, ୨୫.୫% ଜଣ ଖାଲିହାତ, ୨.୧% ଜଣ ଝାଡୁ ଓ କୋଡ଼ି, ୨.୧% ଜଣ ଝୁଡ଼ି ଓ ଝାଡୁ, ୪.୭% ଜଣ ଡାଲା, ୪.୭% ଜଣ କୋଡ଼ି, ୪.୭ % ଜଣ ଫାଉଡ଼ା, ୨.୧% ଜଣ ଟିଣ, ୨.୧ % ଜଣ ଜରି, ୨.୧% ଜଣ ଫାଉଡ଼ା ଓ ଝୁଡ଼ି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି।

୧୫. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଖାଦ୍ୟକୁ ଘରେ କିପରି ରଖିବା ଉଚିତ?**
ଉତ୍ତର : ୧୦୦%ଲୋକଙ୍କ ମତାନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଘରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ।

୧୬. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଝାଡ଼ାରୋଗ ହେଲେ କେଉଁଠାକୁ ଯାଅ?**
ଉତ୍ତର : ଝାଡ଼ା ରୋଗ ହେଲେ ୧୦.୬% ଜଣ ଆଶ୍ରମ ମେଡ଼ିକାଲକୁ, ୭୮.୭% ଲୋକ ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଆନ୍ତି।

୧୭. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଜଣ୍ଡିସ୍ ରୋଗ ହେଲେ କେଉଁଠାକୁ ଯାଅ?**
ଉତ୍ତର : ଜଣ୍ଡିସ୍ ରୋଗହେଲେ ୨.୧% ଜଣ ଆଶ୍ରମ ମେଡ଼ିକାଲକୁ, ୧୨.୮% ଜଣ ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ, ୭୮.୭% ଜଣ ଗୁଣିଆ ନିକଟକୁ ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା କରିବାକୁ ଏବଂ ୨.୧ % ଜଣ ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା କରିବାକୁ ଓ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଆନ୍ତି।

୧୮. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଆଖି ଶ୍ୱେତା ପଡ଼ିଗଲେ କେଉଁଠାକୁ ଯାଅ?**
ଉତ୍ତର : ଆଖି ଶ୍ୱେତା ପଡ଼ିଗଲେ ୨.୧ % ଜଣ ଆଶ୍ରମ ମେଡ଼ିକାଲକୁ, ୭୬.୬% ଜଣ ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ, ୪.୭% ଜଣ ଗୁଣିଆ ପାଖକୁ ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା କରିବାକୁ ଯାଆନ୍ତି।

୧୯. **ପ୍ରଶ୍ନ: କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ ହେଲେ କ'ଣ କର?**
ଉତ୍ତର : କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ହେଲେ ୬.୪% ଜଣ ଆଶ୍ରମ ମେଡ଼ିକାଲକୁ, ୬୮.୧% ଜଣ ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ୨୫.୫% ଜଣ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି।

୨୦. **ପ୍ରଶ୍ନ: ତୁମେ କେଉଁଠାକୁ ଝାଡ଼ା ବସିବାକୁ ଯାଅ?**
ଉତ୍ତର : ୭୮.୭% ଜଣ ପଡ଼ିଆକୁ, ୮.୫% ଜଣ ପାହାଡ଼ ପାଖକୁ, ୪.୭% ଜଣ ଜଙ୍ଗଲକୁ ଏବଂ ୬.୪% ଜଣ ପାଇଖାନାକୁ ଝାଡ଼ା ବସିବାକୁ ଯାଆନ୍ତି।

୨୧. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଝାଡ଼ା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ କି?**
ଉତ୍ତର : ୭୦.୨% ଜଣଙ୍କ ମତାନୁସାରେ ଛୋଟପିଲାଙ୍କ ଝାଡ଼ା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକରେ ଏବଂ ୧୦.୬% ଜଣଙ୍କ ମତାନୁସାରେ, ଛୋଟପିଲାଙ୍କ ଝାଡ଼ା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକରେ ନାହିଁ।

୨୨. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଗୋବର ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ହୁଏ କି?**
ଉତ୍ତର : ୮୩.୦% ଜଣଙ୍କର ମତାନୁସାରେ ଗୋବର ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ହୁଏ ଏବଂ ୧୦.୬% ଜଣଙ୍କର ମତାନୁସାରେ, ଗୋବରଦ୍ୱାରା ରୋଗହୁଏ ନାହିଁ।

୨୩. **ପ୍ରଶ୍ନ: ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗ ହେଲେ କ'ଣ କରିବ?**
ଉତ୍ତର : ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗ ହେଲେ ୮୩.୦ % ଜଣ ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ, ୨.୧% ଜଣ ମେଡ଼ିକାଲ/ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ୧୪.୯% ଜଣ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତି।

୨୪. **ପ୍ରଶ୍ନ: ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ?**
ଉତ୍ତର : ୯୫.୭% ଜଣଙ୍କର ମତାନୁସାରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗ ମଶାକାମୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ୨.୧% ଜଣଙ୍କର ମତାନୁସାରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗ ଜ୍ୱରହେଲେ ହୁଏ।

୨୫. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଗର୍ଭଧାରଣ କଲେ ପ୍ରଥମେ କ'ଣ କର?**

ଉତ୍ତର : ଗର୍ଭଧାରଣ କଲେ ୨୭.୭% ଜଣ ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ, ୨୧.୨% ଜଣ ଆଶାଦିଦିଙ୍କ ପାଖକୁ, ୧୨.୮% ଜଣ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି ଦିଦିଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ୨୩.୪% ଜଣ ଘରେ ଉପଚାର କରନ୍ତି।

୨୬. **ପ୍ରଶ୍ନ: ପ୍ରସବ ସମୟରେ କେଉଁଠାକୁ ଯାଅ?**

ଉତ୍ତର : ପ୍ରସବ ସମୟରେ ୫୧.୧% ଜଣ ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ, ୪.୭% ଜଣ ଆଶାଦିଦିଙ୍କ ପାଖକୁ, ୮.୫% ଜଣ ଆଶାଦିଦିଙ୍କ ସହ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ୩୪.୦% ଜଣ ଘରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତି।

୨୭. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଆଶା ଦିଦିଙ୍କ ଜାଣିଛନ୍ତି କି?**

ଉତ୍ତର : ୮୫.୧% ଜଣ ଆଶା ଦିଦିଙ୍କୁ ଜାଣିଛନ୍ତି ଏବଂ ୧୪.୯% ଜଣ ଆଶାଦିଦିଙ୍କୁ ଜାଣିନାହାଁନ୍ତି।

୨୮. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଆଶା ଦିଦିଙ୍କ କାମ କ'ଣ?**

ଉତ୍ତର : ୧୭% ଜଣ ଆଶାଦିଦିଙ୍କ କାମ ଜାଣିନାହାଁନ୍ତି, ୪୨.୫% ଜଣଙ୍କ ମତରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେବା, ୧୨.୮% ଜଣଙ୍କ ମତରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରସବ କଥା ବୁଝିବା, ୨.୧%ଜଣଙ୍କ ମତରେ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ନାମପଞ୍ଜିକରଣ କରିବା, ୨.୧% ଜଣଙ୍କ ମତରେ ଔଷଧ ଦେବା ଏବଂ ୨.୧% ଜଣଙ୍କ ମତରେ ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ ବୁଲି ଲୋକଙ୍କ ସେବା କରିବା ଆଶାଦିଦିଙ୍କ କାମ ଅଟେ।

୨୯. **ପ୍ରଶ୍ନ: କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ କ'ଣ କର?**

ଉତ୍ତର : କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ ୪୦.୪% ଲୋକ ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଆନ୍ତି, ୨୧.୧% ଲୋକ ଚେରମୂଳି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ୩୧.୯% ଲୋକ ଗୁଣିଆ ପାଖରେ ଝାଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ୨.୧% ଲୋକ ଝାଡ଼ନ୍ତି ଓ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନିଅନ୍ତି।

୩୦. **ପ୍ରଶ୍ନ: ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ କ'ଣ କର?**

ଉତ୍ତର : ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ ୨୩.୪% ଜଣ ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଆନ୍ତି, ୬୮.୧% ଜଣ ଗୁଣିଆ ପାଖରେ ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା କରନ୍ତି ଏବଂ ୬.୪% ଜଣ ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା ସହ ଡାକ୍ତରଖାନା ଯାଆନ୍ତି।

୩୧. **ପ୍ରଶ୍ନ: ଖଣ୍ଡିଆଖାବରା ହେଲେ କ'ଣ କର?**

ଉତ୍ତର : ଖଣ୍ଡିଆଖାବରା ହେଲେ ୮.୫% ଜଣ ଆଶ୍ରମ ମେଡ଼ିକାଲକୁ, ୭୪.୫% ଜଣ ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଆନ୍ତି। ୧୦.୬% ଜଣ ଚେରମୂଳି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଏବଂ ୪.୭% ଜଣ ଘରେ ଉପଚାର କରନ୍ତି।

୩୨. **ପ୍ରଶ୍ନ: ବିଲେଇ କାମୁଡ଼ିଲେ କ'ଣ କର?**

ଉତ୍ତର : ବିଲେଇ କାମୁଡ଼ିଲେ ୪.୭% ଜଣ ଆଶ୍ରମ ମେଡ଼ିକାଲକୁ, ୪୮.୯% ଜଣ ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଆନ୍ତି, ୧୦.୬% ଜଣ ଗୁଣିଆ ପାଖରେ ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା କରନ୍ତି ଏବଂ ୨.୧% ଜଣ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତି।

ଉପରୋକ୍ତ ବିବରଣୀରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଲା ଯେ ଗ୍ରାମବାସୀମାନଙ୍କର ନିରକ୍ଷରତା ଓ ଦାରିଦ୍ର୍ୟତା ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ଆଚରଣ ଉତ୍ସାହ ଜନକ ନଥିଲା।

ଉପରୋକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାହିନୀ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ର, ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର, ଡାଳିଯୋଡ଼ାର ୮୪ ଜଣ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିବରଣୀ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଛି।

1 Common Morbidity	No.of students
Pallor	9
Jaundice	0
Cyanosis	1
Odema	0
Gait & Posture	9 defective posture gait
Skin	7 scabies + 1 patches
Nails	1 fungal infection
Hair	5 lice
Eyes	44 short sight
Teeth & Gums	2 Pyorrhoea + 36 Carries
Ear	16 wax
Nose	2 cold running nose
Throat	2 tonsillitis
Abdomen	1
Menstrual (F)	4 Pain + 1 Heavy bleeding
Urine sugar	o
Urine Albumin	2

2 Blood group	No of Students
A + ve	16
B + ve	14
AB + ve	3
O + ve	23
O - ve	1

3 Hemoglobin point	No of students
Normal Anemia	9
Mild Anemia	39
Moderate Anemia	6
Severe Anemia	0

☆☆☆

ALL ORISSA SRI AUROBINDO STUDY CIRCLE COMMITTEE

SRI AUROBINDO INTEGRAL PRIMARY HEALTH AID CENTRE

Requirements :

1. Room with Mother SriAurobindo's photographs in a central place.
2. Sign board of "Sri Aurobindo Integral Primary Health Aid Centre" outside the room.
3. Display board inside or outside the room on which should be written:- "Holistic Primary Care is rendered here under supervision of: 1) Registered Allopath 2)Registered Homoeopath 3) Registered Ayurved Vaidya 4) Certified First Aid Trainer 5) Certified Naturopath 6) Certified Yoga-therapist 7) Certified Acupressurist, Magneto-therapist & Colour therapist. Names and registration numbers of the experts should be mentioned with their consent.
4. Furniture (Tables, chairs, stools, bed, collapsible screen/partition for privacy, racks, shelves, cupboards)
5. Light sources, torch, heater, steam-inhaler fan.
6. Equipments- Sphygmomanometer, stethoscope, thermometer, clock, weighing machine, height measuring rod, trays, bowls, first-aid kits, tongue depressor, aural speculum, set for eye exercises, set for acupressure, magneto-therapy, colour therapy, box for Biochemic & herbal medicines, glass bottles as per colour therapy specifications
7. Safe drinking water source with glasses, taps with wash basin, buckets, mugs, soap dish with soap, clean towels, attached or nearby toilette
8. Dust bins of different colours for segregation of waste; bleaching water solution (0.5%), lysol for cleaning oilcloths and examination table, phenyl for cleaning soiled floor, acid for cleaning of lavatory
9. Brooms, cleaning cloths and place to keep them after cleaning
10. Drugs- of all disciplines meant for emergency and primary care- well labeled and kept separately and discreetly.
11. Documents :- Registers, Prescription pads, Slips, Charts,
12. Library of Holistic health related books of all systems.

Guideline for Signboard

ALL ORISSA SRI AUROBINDO STUDY CIRCLE COMMITTEE

SRI AUROBINDO INTEGRAL PRIMARY HEALTH AID CENTRE
Name of Study Circle/ Trust:
Locality:
District:
(Background Colour: Navy Blue ; Colour of Letters: White)

REPORT OF ACTIVITIES OF SRI AUROBINDO MEDICAL ASSOCIATION 2007-2008

Members of the healing profession as well as those interested in the healing science

vis-à-vis their deep interest in a total knowledge of the human species especially its possibility of evolving into the next come under the banner of Sri Aurobindo Medical Association. It is an open organisation.

Last year on 8th & 9th September, 2007, we had covered an integrative approach to 'Joint Problems'. A galaxy of experts from Indian Systems of medicine (Ayurveda & Yoga), Homoeopathy, Acupressure, Color Therapy, and modern medicine including physiotherapy had delivered their presentations which went a long way to render a near total understanding of the problem. The experts who gave their deliberations were Dr.Nityananda Swain, Sri CH Nirakar, Dr. Dhaneswar Pradhan (CDMO, Kendrapara) Dr. Uday Nath Mishra, Dr. Bidyut Kumar Das, Dr.B.N.Mohapatra, Dr.Madan Mohan Sahoo, Dr. Jayant Kumar Panda (S.C.B.Medical College, Cuttack), Dr. Prashant Kumar Patra (Pediatric specialist, Bisra) Dr. P.K.Panda (Govt Ayurvedic Medical College, Balangir), Dr. S.Nayak (A.C.R. Homoeopathy Medical College, BBSR), Sri Iswar Chandra Mohapatra, Dr. Prasanna Kumar Das, Smt Manjula Kar.

An exhibition displaying structure and function of joints as well as the common joint diseases and their differing modalities of treatment including modern medicine, homoeopathy, Ayurvedic, acupressure, magneto-therapy, color therapy, pranic healing, autosuggestion, laughter therapy and finally spiritual effort calling for a supramentalised plasticity was organized by the members of Sri Aurobindo Students Association of S.C.B.Medical College and old students of SAIHSR, Matrubhaban.

Another feature newly added to the conference was the multi-specialty consultation stations, organized this time also, which apart from providing free service for the delegates adds another practical way of learning the treatment patterns of the different modes. The modern medicine component last time had included a free bone densitometry test provided by Messrs Indchemie Pharmaceuticals.

Free Two-day First Aid training programme for Sri Aurobindo Integral Schools were completed for the Cuttack district by Dr. Prashant Kumar Nanda and St. John's Ambulance Trainer Sri Bipin Behari Kar.

The 8th state level training of Sri Aurobindo Health Squad on "Primary Holistic Health Care" with special attention to 'School Health Component' was conducted at Matrubhaban from 3rd to 23rd May 2008. The benevolent experts who imparted this training as a humble offering were – Prof. Jogendra Mohan Senapaty, Dr.Nityananda Swain, Dr. Braja Kishore Khandai, Sri Dharanidhar Pal, Sri CH Nirakar, Sri Gadadhar Mishra, Sri Prasad Tripathy, Dr. Balabhadra Nayak, Dr. Saroj Kumar Sahu, Dr. Biranchi Narayan Mohapatra, Dr. Prashanta Kumar Nanda, Dr. Bipinananda Mishra, Dr. Jayant Kumar Panda, Dr. Bijoy Kumar Sahoo, Dr.Krushna Chandra Dash, Dr. Madan Mohan Sahoo, Dr. Madan Mohan Pradhan, Dr. Renubala Samal, Dr.Binodini Behera, Dr. Bikash Prasad, Dr. Rama krushna, Dr. Prasanna Kumar Das, Smt. Manjula Kar, Dr. R.N.Das, Sri Iswar Chandra Mohapatra, Dr.Purnima Biswal, Dr.Hemamalini Rath, Dr. Kabita Swain, Dr. Arta ballav Dash, Dr.Pravakar Jena, Ms. Abha Kanungo, Smt. Pramila Parija, Smt Anita Patra, Sri Nisith Kumar Rout, Sri Krushna Chandra Dalai (of Cure Well laboratories)

There were only 11 trainees who participated. They were Radha from Mugupur, Keonjhar, and Jharana from Ruchida, Bargarh, and Pradipta from Sareikul, Jagatsinghpur, Tunilata, Guru Prasad &

Purushottam from Purnagram, Jagatsinghpur, Prajnaparamita from Balikuda, Jagatsinghpur, Manoj from Betnoti, Dr. Ram Prasad, Rupa, Anita from SAIIHR, Ranihat. They were however an enthusiastic group. ***We call for better response from all Sri Aurobindo Centres of Orissa, especially those which run integral schools considering the valuable knowledge and skill and attitudinal inputs imparted so selflessly and benevolently by the experts. Need based knowledge and capability in 'Primary Holistic Health' would go along way in serving the centre, its school children as well as the community around from the platform of a higher consciousness.***

The trainees conducted school health check up at the Sri Aurobindo Vidya Pith of Sri Aurobindo Shrikshetra, Dalijoda – the Cure Well Laboratories extended generous help in demonstrating and giving hands on experience to trainees in performing Hemoglobin estimation, Blood grouping & Rh Typing, urine sugar and albumin of the school children; a report of this check up prepared by Pradipta (one of the trainees) has been given in the souvenir. The trainees also independently conducted a village health survey on the 'Health Seeking Behaviour' in two hamlets – 'Jamania' and 'Gadasahi'- around Sri Aurobindo Shrikshetra by the inputs provided by Dr. Madan Mohan Pradhan.

The action plan was given to trainees and encouraged to initiate them before the completion of the year 2009 in consonance with the birth centenary celebrations of Babaji Sri Ramakrishna Das. They were:-

1. **Organisation of 'Sri Aurobindo Integral Primary Health Aid Centre'**
2. **Weekly or daily Sri Aurobindo Swasthya Pathachakra and send report to Matrubhaban Patra / Navaprakash/Navajyoti**
3. **Organisation of annual 'District level Sri Aurobindo Health Squad Training' on "Primary Holistic Health Care"**
4. **Identify and involve local 'Health Care Providers' (Health Workers, Anganwadi workers, ASHA, Lady Health Visitors, Doctors of all disciplines)**
5. **Build up a local SAHS team one of whom should attend annual State Level SAHS training at Matrubhaban.**
6. **Organisation of Administrative Committee for School Health Programme & conduct School Health Checkup annually with help of local doctor as per the minimum guidelines worked out by Sri Aurobindo Medical Association**
7. **Build up a small herbal garden and make at least one preparation under CUSAG**

Let us give a big thrust to these efforts which are our essential prerogatives for the Sri Aurobindo Centres that we work in and envisage a Total Change of Society in the Light of the Mother and Sri Aurobindo- to 'perfect life with a divine perfection.'

☆☆☆

"Obey your soul, it alone has the right to govern your life."

– **THE MOTHER**

Sri Aurobindo Medical Association extends its gratitude to the Managing Trustee of Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry for giving us permission to print the photograph of Sri Aurobindo in the Souvenir.

19th ALL ORISSA CONFERENCE OF SRI AUROBINDO MEDICAL ASSOCIATION

Programme

13.09.08

08.00 - 09.30 AM	: Registration
10.00- 10.30 AM	: Collective Meditation
10.45-01.00PM	: Looking forward (Organisational meeting) (For Members and Conveners & SAHS) Special effort for Babaji's Birth Centenary:- 1. Finalisation of School Health Card 2. Finalisation of dates for District Health Squad Training
01.00-02.30PM	: Lunch & Registration
02.30-04.30PM	: —— 'Complementary Medicine and Our Skin'- I
Chairpersons	: Dr. S.M. Rahman
	: Dr. Madan Mohan Dash
	: Dr. Chaitanya Sahoo
Speakers	1. Naturopathy- Dr. R.N. Das
	2. Priestly Cult - Sri Sarada Prasad Rana
	3. Homoeopathy - Prof. Suryamani
4.30-5.30pm	: Multi-specialty consultations for delegates
6.00 -6.15 pm	: Collective Meditation
6.20 PM	**: Opening of Exhibition on "OUR SKIN"**
06.30-07.30PM	: Inaugural Session
07.30–08.30PM	: 'Complementary Medicine and Our Skin'-II
Chairpersons	: Dr. B.B. Pattanaik, Director ISM & H
	: Dr. L.K. Nanda
	: Dr. Bipinananda Mishra
	1. Ayurveda - Dr. Jajneswar Nath
	2. Yoga Therapy- Dr. Prafulla Kr. Mishra
	3. Colour Therapy-Smt. Manjula Kar

14.09.2008 (Sunday)

4.45am-5.45am	: Demonstration of Yogasans for Skin Problems by Iswar Chandra Mohapatra
6.00-6.15am	: Collective Meditation
7.00-8.00am	: Breakfast
8.30-9.30 am	: Registration
9.30- 11.30am	**: Opening Session**
Chairpersons	: Dr. Bishnupriya Devi
	: Dr. Jogendra Mohan Senapati
	: Dr. Babulu Kumar Pattanayak
Topic	**: 'Our Skin – Its structure and function'**
Speaker	: Dr. Manjula Dash
Topic	**: 'Common Problems of the Skin'**
Speaker	: Dr. Binodini Behera
11.30-1.30PM	**: Second Session**
Chairpersons	: Dr. Braja Kishore Khandai
	: Dr. Basanti Devi
	: Dr. Durga Charan Jena
Topic	**: Skin manifestation of Systemic Diseases**
Speaker	: Dr. Jayant Panda
Topic	**: Environment and the Skin**
Speaker	: Dr. Dhaneswar Pradhan
1.30pm-2.30pm	: LUNCH
2.30pm-4.30pm	**: Third Session**
Chairpersons	: Dr. Sudhir Kumar Brahma
	: Dr. Durga Charan Jena
	: Dr. Prativa Kanungo
Topic	**: Leprosy – Its Causes, Management and Prevention**
Speaker	: Dr.Chandra Shekhar Sirkha
Topic	**: Cosmetic Skin Problems**
Speaker	: Dr. Pratap Chandra Rath
4.30-6.00PM	: Multi-specialty consultations for delegates
6.00-6.30 pm	: Collective Meditation
6.30-8.30pm	**: Evening Session**
Chairpersons	: Dr. Bijoy Kumar Sahoo
	: Dr.Braja Sundar Mishra
	: Prof. Hrudananda Ray
Topic	**: Consciousness and Skin diseases**
Speaker	: Dr. B.N.Mohapatra
Topic	**: The Skin in the Transformed Body**
Speaker	: Sri C.H.Nirakar