

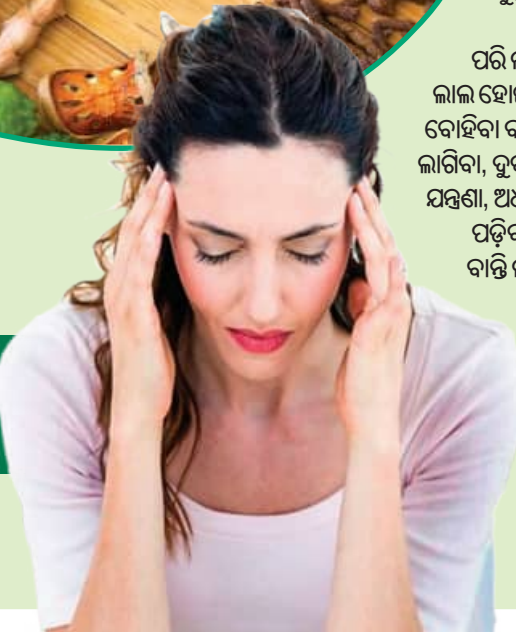


ତାତି ବହୁଛି 'ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍'

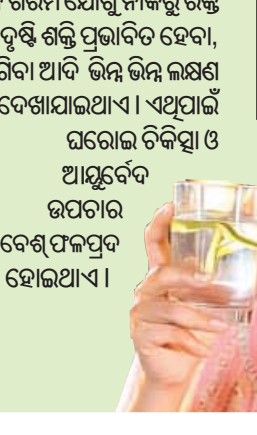
ଦିନକୁ ଦିନ ତାତି ବହୁଛି । ତାତିର ପ୍ରକୋପ ଯୋଗୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଘରୁ ପକାକୁ ବାହାରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡୁଛି । ଲଗାତାର ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ଓ ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍ ଯୋଗୁଁ ଯେକେଣା ଓ ଅନେକ ଆଲର୍ଟ କାରି କରାଯାଇଛି । ସେହିପରି ବହୁଥିବା ଗରମ ସହିତ ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍‌ର ଆକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଯାହାକି ଖୁବ୍ ବିପଦଜନକ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଖରାରେ ରୁଲିବା ଏବଂ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ସ୍ତର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ସାଧାରଣରୁ ବହୁତ ବୃଦ୍ଧି ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍ କ'ଣ? ଏନେଇ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ଓ ଅନୁଚିତ ତାକୁ ନେଇ ଏହି ଉପସ୍ଥାପନା ।

- କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ**
- ତିଳା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଣି, ପଇତ, ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ଓ ଓଆରୁଏସ୍ ପିଅନ୍ତୁ
 - ଚା' ଓ ନିଶା ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
 - ହୃଦ୍, ମଧୁମେହ ଓ କିଡନୀ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍ ଅଧିକ ବିପଦ
 - ଛୋଟ ପିଲା, ବୟସ୍କ ଓ ଶ୍ୱାସିକ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଦରକାର
 - ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଛାଇ ତଥା ଅଣ୍ଡା ସ୍ଥାନକୁ ନେବା ଦରକାର
 - ଶରୀରକୁ ଓଦା କପଡ଼ାରେ ଅଣ୍ଡା କରିବା ଉଚିତ
 - ବେକ, କଂପ, କାଖରେ ଶୀତଳତା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ
 - ଚେତା ଥିଲେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ
 - ତୁରନ୍ତ ହସ୍ପିଟାଲ ନେବା ଜରୁରି

ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାର ଆୟୁର୍ବେଦ ଉପଚାର



ଅଧିକ ତାପମାତ୍ରା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରବଳ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଦୃଢ଼ପ୍ରହର ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ଭାରି ଲାଗିବା, ପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ସହ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଶୋଷ ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡା ହେଲା ପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ସହ ପରିସ୍ରା ଲାଲ ହୋଇଯିବା, ଦେହ ଶୁଖିଯିବା, ଝାଳ ବୋହିବା ବନ୍ଦ ହେବା, ତଣ୍ଡି ଶୁଖିଯିବା ପରି ଲାଗିବା, ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ, ମାଂସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଅଧିକ ଗରମ ଯୋଗୁଁ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ପ୍ରଭାବିତ ହେବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଆଦି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଆୟୁର୍ବେଦ ଉପଚାର ବେଶ୍‌ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।



ପ୍ରବଳ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଦୃଢ଼ପ୍ରହର ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ଭାରି ଲାଗିବା, ପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ସହ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଶୋଷ ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡା ହେଲା ପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ସହ ପରିସ୍ରା ଲାଲ ହୋଇଯିବା, ଦେହ ଶୁଖିଯିବା, ଝାଳ ବୋହିବା ବନ୍ଦ ହେବା, ତଣ୍ଡି ଶୁଖିଯିବା ପରି ଲାଗିବା, ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ, ମାଂସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଅଧିକ ଗରମ ଯୋଗୁଁ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ପ୍ରଭାବିତ ହେବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଆଦି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଆୟୁର୍ବେଦ ଉପଚାର ବେଶ୍‌ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ତାହାରକ୍ ଅନୁସାରେ, ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍ ହେଉଛି ଏମିତି ଏକ ସ୍ଥିତି, ଯେଉଁଥିରେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବହୁତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଝାଳ ବୋହିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଶରୀର ନିଜକୁ ଅଣ୍ଡା କରିପାରି ନ ଥାଏ । ଏହା ସେତେବେଳେ ଘଟେ, ଯେତେବେଳେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ୧୦୪ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନାଇଟ୍‌ରୁ ଅଧିକ ହୁଏ । ଭାଷଣ ଗରମରେ ଏହି ସମୟ ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍‌ର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ । କୋରରେ ଶୋଷ ଲାଗିବା, ଅଧିକ ଝାଳ ବହିବା, ଅଳ୍ପ ତଥା ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଭଳି ସଙ୍କେତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହାବାଦ୍, ଚର୍ମ ନାଲି ପଡ଼ିଯିବା, ଝାଳ ବହିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା, ହୃଦ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ କୋରରେ ହେବା, କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଚେତା ହରାଇବା ହେଉଛି ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍‌ର ଗମ୍ଭୀର ଲକ୍ଷଣ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା ନ ମିଳିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସ୍ଥିତି ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି ତାହାରକ୍ ଦେଖାଇବା ଜରୁରି ।

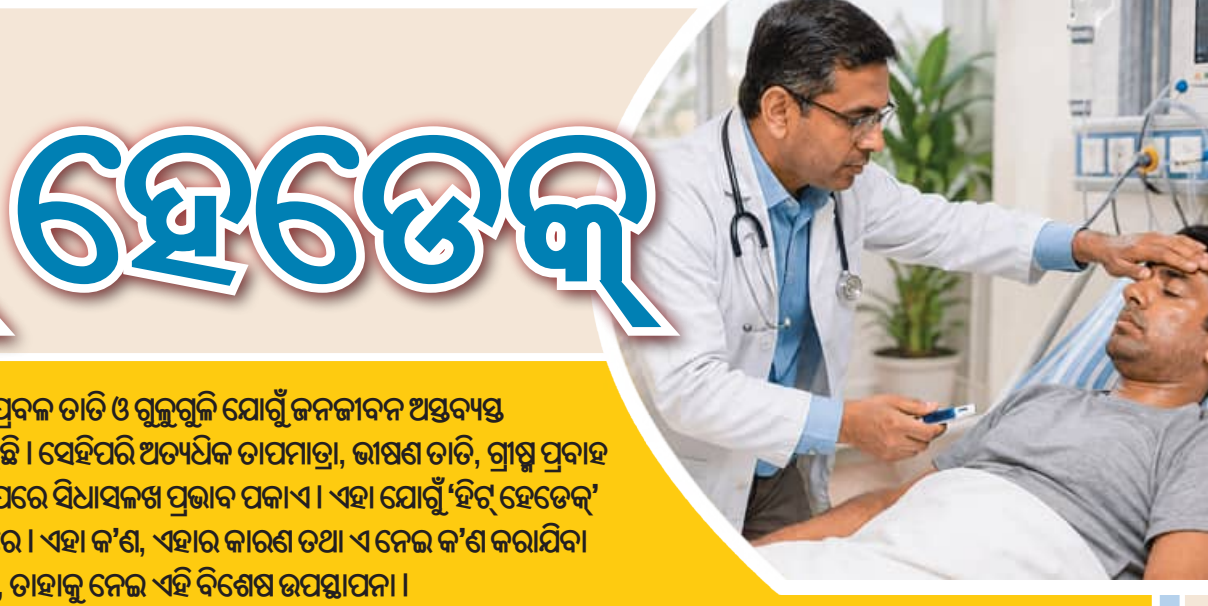
କ'ଣ କରିବା ଅନୁଚିତ

- ଦିନ ୧୨ଟାକୁ ୪ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘରୁ ପକାକୁ ବାହାରିବା ଅନୁଚିତ
- ଗରମ ତଥା ଗରମ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଅଚେତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଜବରଦସ୍ତି ପାଣି ଓ ଓଆରୁଏସ୍ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଶରୀରରେ ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ବରପ ପାଣି ପକାଇବା ଅନୁଚିତ
- ଚିକିତ୍ସାରେ ଅବହେଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ତାହାରକ୍ ପରାମର୍ଶ ବିନା ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

କାରଣ
ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନିଟି କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍, ଲକ୍ଷଣଗ୍ରୋହଣର ଅଭାବ, ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଠିକ୍ ନ ରହିବା । ପାଣିପାଗ ଅଧିକ ଉଷ୍ଣ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଶରୀର ନିଜକୁ ଅଣ୍ଡା ରଖିବା ଲାଗି ଶରୀରରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବହେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ଜଳ, ସୋଡିୟମ, ପୋଟାସିୟମ ଭଳି ଲକ୍ଷଣଗ୍ରୋହଣ କମିଯାଏ । ସେହିପରି ଗରମରେ ଶରୀରକୁ ଅଣ୍ଡା ରଖିବା ଲାଗି ରକ୍ତପ୍ରବାହ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଶିରା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଫଳରେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖରାରେ ରହିବା, କମ୍ ପାଣି ପିଇବା, ଅଧିକ ଅଳ୍ପ ଯୋଗୁଁ ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍‌ର ଆକ୍ରମଣ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍‌ର ପ୍ରକାର
ତାହାରକ୍ ମତରେ, ଏକ୍ସର୍ସାଇଜ୍ ଏବଂ ନନ୍-ଏକ୍ସର୍ସାଇଜ୍ ନାଁରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍ ଅଛି । ଏକ୍ସର୍ସାଇଜ୍ ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍ ମୁଖ୍ୟତଃ ଖେଳାଳି ଏବଂ ଶ୍ରମିକଙ୍କଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । କାରଣ ସେମାନେ ପ୍ରବଳ ତାତିରେ କଠିନ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ନନ୍-ଏକ୍ସର୍ସାଇଜ୍ ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍ ବୟସ୍କ ଏବଂ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା କ୍ଷମତା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ ।

ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍ କ'ଣ
ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରବଳ ତାତି ଓ ଗୁରୁତ୍ୱ ଯୋଗୁଁ ଜନଜୀବନ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡୁଛି । ସେହିପରି ଅତ୍ୟଧିକ ତାପମାତ୍ରା, ଭାଷଣ ତାତି, ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ଶରୀର ଉପରେ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଏହା ଯୋଗୁଁ 'ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍' ହୋଇପାରେ । ଏହା କ'ଣ, ଏହାର କାରଣ ତଥା ଏନେଇ କ'ଣ କରାଯିବ ଆବଶ୍ୟକ, ତାହାକୁ ନେଇ ଏହି ବିଶେଷ ଉପସ୍ଥାପନା ।



ଲକ୍ଷଣ
ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସମୟରେ ହାଲକା ଲାଗେ । ଯଦି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ନ ଦିଆ ଯାଏ, ଏହି ସ୍ଥିତି ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ମୁଣ୍ଡର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱ ବିନ୍ଧିବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ମୁଣ୍ଡ ଓଜନ ବା ଭାରି ଲାଗିବା ସହିତ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ଅଧିକ ଶୋଷ ଲାଗିବା, ଝାଳ ବୋହିବା, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ଓ କାମରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି ନ ପାରିବାକୁ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଭାବେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାବାଦ୍ ନିତିଦିନର କିଛି ଅଧ୍ୟାୟ ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍‌କୁ ବଢ଼ାଇପାରେ । ଏହା ଯେମିତି ଶୋଷ ଲାଗିଲେ ପାଣି ନ ପିଇବା, ମୁଣ୍ଡ ଓଜନ ଲାଗିଲେ ବି ବ୍ରେକ୍ ନ ନେଇ କାମ କରିବା, ଅଳ୍ପପାତ୍ରକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା, ଅଧିକ ଖରାରେ ବାହାରେ ବୁଲିବା, ଏକ୍ସର୍ସାଇଜ୍ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନ କରିବା, ବିକମ୍ପିତ ରାତ୍ରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନିଦ୍ରା ରହିବା, ବାରମ୍ବାର ଚା', କଫି ପିଇବା, ଚିନି ସ୍ତର ପାନୀୟ ସେବନ ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍‌ର ସ୍ଥିତିକୁ ଜଟିଳ କରିଥାଏ ।



ମାଲଗ୍ରେନ୍‌ଠାରୁ ଅଲଗା
ସାଧାରଣ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ତଥା ମାଲଗ୍ରେନ୍‌ଠାରୁ ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍‌ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଲଗା । ସାଧାରଣ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଚାପ, ଅଳ୍ପ ଏବଂ ନିଦ୍ରାଭାବ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ମାଲଗ୍ରେନ୍ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାରେ ମୁଣ୍ଡର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିତ ବାନ୍ତି ହୋଇପାରେ । ଏପରିକି ଅଧିକ ଶକ୍ତ ଓ ଆଲୋକ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ଏହା ବଢ଼ିଯାଏ । ସେହିପରି ଗରମ ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଦେଖା ଦିଏ, ତାହାର କାରଣ ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍, ଲୁ, ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ । ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍‌ରେ ମୁଣ୍ଡ ଓଜନିଆ ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହ ଅଳ୍ପ ଲାଗେ । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଖରାରେ କିଛି ସମୟ ରହିବା ତଥା ବାହାରୁ ଆସିବାର କିଛି ସମୟ ପରେ ଦେଖା ଦିଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍ ପାଣିପାଗ ଏବଂ ବାହାର ପରସ୍ଥିତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ଏହା ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଓ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟ ଅଲଗା ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ ।

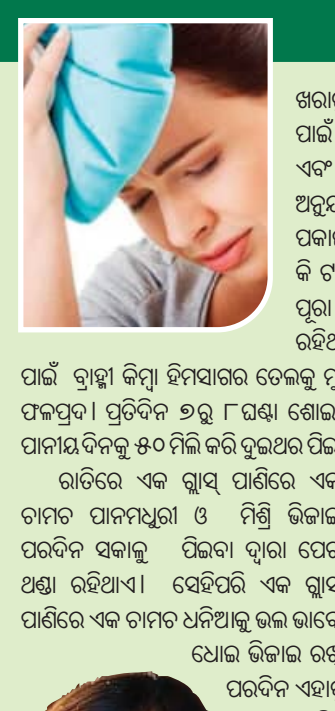
ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍ ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ
ପ୍ରବଳ ଗରମ ହେଉଛି ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ତେଣୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ, ସିଧାସଳଖ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ହିଟ୍‌ସ୍ଟୋକ୍ ଆକ୍ରମଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହାବାଦ୍ ଜଳାଭାବ, ଅଧିକ ଝାଳ ବହିବା, ଅଧିକ ଚା' କଫି ପିଇବା, ଲକ୍ଷଣଗ୍ରୋହଣର ଅଭାବ, ଅଧିକ ନିଶା ସେବନ କଲେ ଏହି ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ
ଆଜିକାଲି ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଉଛି । ତେଣୁ ଏନେଇ ବି ଜୀବନଶୈଳୀର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ଖାଲି ଫେଟ୍‌ରେ ରହିବା, ନିଦ୍ରାଭାବ, ଅଧିକ ସମୟ ମୋବାଇଲ୍ ତଥା ଗ୍ୟାଜେଟ୍‌ରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବା । ଅଧିକ ଖରାରେ ବାହାରକୁ ଯିବା । ଲଗାତାର ଖରାରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ରହିବା, ପିଲୁ ଚାଳି କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏପରିକି ମାଲଗ୍ରେନ୍, ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତଚାପ, ହର୍ମୋନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏହାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ।

କାହାକୁ ଅଧିକ ବିପଦ

- ▶ ଛୋଟ ପିଲା
- ▶ ବୟସ୍କ
- ▶ ଖେଳାଳି
- ▶ ମାଲଗ୍ରେନ୍ ରୋଗୀ
- ▶ ବାହାରେ କାମ କରୁଥିବା ଶ୍ରମିକ
- ▶ ଅଧିକ ଏକ୍ସର୍ସାଇଜ୍ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ
- ▶ ଚା' କଫି ଅଧିକ ପିଇବା
- ▶ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଲମ୍ବନିତି ଦୁର୍ବଳ

ଉପଚାର
ଖରାଉ ହେଉଥିବା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାରୁ ଆରାମ ପାଇବା ପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଉପାୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ । ଆୟୁର୍ବେଦ ତାହାରକ୍ କହିବା ଅନୁସାରେ, ଓଦା କପଡ଼ା ବା ଗାମୁଛା ମୁଣ୍ଡରେ ପକାଇ ପାରିବେ । ସେହିପରି ବାଲ୍‌ଟି ହେଉ କି ଚପ୍‌ରେ ପାଣି ରଖି କପଡ଼ାକୁ ଓଦା କରି ପୂରା ଶରୀରକୁ ଯୋଗିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଅଣ୍ଡା ରହିଥାଏ । ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାରୁ ଆରାମ ପାଇବା ପାଇଁ ବ୍ରାହ୍ମା କିମ୍ବା ହିମସାଗର ତେଲକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ହାଲୁକା ମାଲିସ କରିବା ଫଳପ୍ରସ୍ତ । ପ୍ରତିଦିନ ୨ରୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଜରୁରି । ସେହିପରି ସଫ୍ଟ ଯାନୀୟ ଦିନକୁ ୫୦ ମିଲି କରି ବୁଲିଥାଉ ପିଇ ପାରିବେ । ରାତିରେ ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ଏକ ଚାମଚ ପାନମଧୁରା ଓ ମିଶ୍ରି ଭିଜାଇ ପରଦିନ ସକାଳୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଫେଟ୍ ଅଣ୍ଡା ରହିଥାଏ । ସେହିପରି ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ଏକ ଚାମଚ ଧନିଆକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଭିଜାଇ ରଖି ପରଦିନ ଏହାକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଖରାଦିନିଆ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାରୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ସେହିପରି ଏହି ସମୟରେ ଅଁଳା, ଜଣ୍ଡିମଧୁ, ଗୁଡୁରି, ସତାବରି ଖାଇପାରିବେ । ଏହାସହିତ ମୁଣ୍ଡକୁ ଅଣ୍ଡା ରଖିବାକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଚନ୍ଦନ, ବେଶାବେର, ଗୋଲାପ ଆଦିକୁ ପେଷ୍ଟ କରି ଲଗାଯାଇପାରିବ । ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାରୁ ଆରାମ ଦେବା ପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଅନେକ ଔଷଧ ରହିଛି, ତାହାରକ୍ ପରାମର୍ଶ କରି ଏହି ଔଷଧ ସେବନ କରାଯାଇପାରିବ ।



ଜଳାୟତ୍ତ ସଫ୍ଟକନ
ଖରାଦିନେ ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ବା ଶରୀରରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜଳାୟତ୍ତ କମିଯିବା ଯୋଗୁଁ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅତିକମରେ ୮ ରୁ ୧୦ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇବା ସହ ଓଆରୁଏସ୍, ଲେମ୍ବୁ ପାଣି, ପଇତ୍ ପାଣି, ଯୋକଦହି ପିଇପାରିବେ । ତରଳୁକ, କାକୁଡ଼ି, ପୁଟି କାକୁଡ଼ି ଆଦି ଖାଇପାରିବେ । କାକୁଡ଼ି ଏବଂ ପୁଟିନା କୁସ୍ ଶରୀରକୁ ଅଣ୍ଡା ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ଜଳାୟତ୍ତ ସଫ୍ଟକନ ରଖିଥାଏ ।



