ଘର ଚିକିତ୍ସା

ଓ

ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର

ଦୈନନ୍ଦିନ ରୋଗର ଘରୋଇ ଉପଚାର ଓ
ଆକସ୍ମିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ କରିବାକୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା





ଘରୋଇ ଉପଚାର | ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା | ପ୍ରାକୃତିକ ଔଷଧ | ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ | ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ

ଡ଼ା. ଇନ୍ଦ୍ରମଣି କେରା

ଅଧ୍ୟାୟ 1

ଛୋଟ ଦୁର୍ଘଟଣା ବଡ଼ ଶିକ୍ଷା



ଗାଁରେ ରାହୁଲ ନାମକ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପିଲା ରହୁଥିଲା । ସେ ବହୁତ ଚଞ୍ଚଳ ଓ ଖେଳପ୍ରିୟ ଥିଲା । ସେ ନିକ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଦିନସର ବାହାରେ ଖେଳୁଥିଲା, ଗଛରେ ଚଢୁଥିଲା, ଦୌଡୁଥିଲା ଓ ନୂଆ ନୂଆ ସାହସିକ କାମ କରୁଥିଲା ।

ଏକ ଦିନ ସେ ବାଗିଚାରେ ଖେଳୁଥିବା ସମୟରେ ଭୁମିରେ ପଡିଗଲା । ତାର ଘୁଣ୍ଟି ଛାଡି ରକ୍ତ ବହୁଲା । ରାହୁଲ ବହୁତ କାନ୍ଦିଲା ଓ ଘରକୁ ଧାଉଡିଲା ।



ତାର ମା' ସାଙ୍ଗକ ସାଙ୍ଗକ ତାକୁ ବସାଇଲେ ଓ କହିଲେ, "କିଛି ନୁହେଁ, ଏହା ଛୋଟ ତୋଟ । ଏବେ ଆମେ ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ।"

ମା' ପ୍ରଥମେ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଘାଉକୁ ଧୋଇଲେ, ପରେ ହଳଦୀ ଓ ନାରିକେଳ ତେଲ ଲାଗାଇଲେ ଏବଂ ସଫା କପଡ଼ରେ ବାନ୍ଧିଦେଲେ । କିଛି ଦିନ ପରେ ରାହୁଲର ଘାଉ ଭଲ ହୋଇଗଲା ।

ଅଧ୍ୟାୟ 2

ଜ୍ଞାନ ଓ ସତର୍କତା



ଘାଉ ଭଲ ହେବା ପରେ ରାହୁଲ ମା'କୁ ପଚାରିଲା, "ମା', ତୁମେ ଏମିତି କେମିତି ଜାଣିଲ ଏସବୁ ଉପାୟ ?" ମା' ହସି କହିଲେ, "ଆମ ଘରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ରୋଗ ଓ ଚୋଟର ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ପାଇଁ କିଛି ଘରୋଇ ଉପାୟ ଅଛି । ଏହା ଆମ ପୁରୁଣା ପରମ୍ପରା ଓ ଅଭିଜ୍ଞତାର ମିଳିଛି । କିନ୍ତୁ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା କରୁରୀ ।"

ମା'ଙ୍କର ପରାମର୍ଶ



- ଛୋଟ ଚୋଟରେ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧୋଇବା ।
- ହଳଦୀ, କର୍ପୁର ଏବଂ ନାରିକେଳ ତେଲ ଉପକାରୀ ।
- ଜ୍ୱର କିମ୍ବା ସର୍ଦ୍ଦିରେ ତୁଳସୀ, ଅଦା ଓ ମଧୁ ଭଲ ।
- ପେଟ ଖରାପରେ ଦହି-ଚାଉଳ କିମ୍ବା ଜିରା ପାଣି ଖାଇବା ।
- କିନ୍ତୁ ଗୁରୁତର ଚୋଟ, ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଦୀର୍ଘ ସମୟର ଜ୍ୱର, କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ ହେଲେ ତୁରନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦେଖାଇବା ।



ରାହୁଲର ଶିକ୍ଷା

ରାହୁଲ ବୁଝିଲା ଯେ ଘରେ ଉପଲବ୍ଧ ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷରୁ ଅନେକ ଛୋଟ ରୋଗର ଆରାମ ମିଳିପାରେ । ସେ ଆଗାରୁ ଅଧିକ ସତର୍କ କହିବାକୁ ଲାଗିଲା ଓ ନିଜ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲା ।