



ASTANG AYURVEDA

MIG-43, Phase-1, Pokhariput BDA Colony, Bhubaneswar-751020, Odisha, India, Phone : 0674-2352797, Mob.: +91-9437055021 Web: www.astangayurveda.com, E-mail : info@astangayurveda.com

Dr. Ambika Prasad Nayak

Regd. No.: 4262

ପଥ୍ୟ ପତ୍ରକ

ଡାଏଟ୍ (ପଥ୍ୟ/ଅପଥ୍ୟ)

ସକାଳ ଖାଦ୍ୟ - ମୁଗ, ମୁଗ ଡାଲିପାଣି, ମୁଗ ଡାଲି (ଅଦା ଓ ହଳଦୀ ମୁକ୍ତ - ଓଦା କିମ୍ବା ଶୁଖିଲା) ସେବନ କରିବେ । ମୁଜି, ଲିଆ (ଖଇ), ଭଜା ଚୁଡ଼ା, ବିନା ମସଲାରେ ଚଣା (ବୁଟ ଭଜା) ନେଇପାରିବେ ।

ଦ୍ଵିପ୍ରହର ଖାଦ୍ୟ - ସଜନା ଛୁଇଁ ମୁକ୍ତ ମୁଗ ଡାଲି ୧ କଂସା, ଉଷୁନା ଭାତ ୧ ଗିନା (୩୨ ଅର ଚୋବାଇବେ), ୧ ଟା ତରକାରୀ - ୧ ଗିନା (ସବୁଜ ପରିବା, ଯଥା: ପୋଟଳ, କଲରା, କାଙ୍କଡ଼, ଜହ୍ନି, ଲାଭ, ମେଥି, ପାଳଙ୍ଗ ଓ ସଜନା ଛୁଇଁ) ।

ସନ୍ଧ୍ୟା ଖାଦ୍ୟ - ମୁଗ, ମୁଗ ଡାଲିପାଣି, ମୁଗ ଡାଲି (ଅଦା ଓ ହଳଦୀ ମୁକ୍ତ - ଓଦା କିମ୍ବା ଶୁଖିଲା) ସେବନ କରିବେ । ମୁଜି, ଲିଆ (ଖଇ), ଭଜା ଚୁଡ଼ା, ବିନା ମସଲାରେ ଚଣା (ବୁଟ ଭଜା) ନେଇପାରିବେ ।

ଅନ୍ତରାଳ ଖାଦ୍ୟ - (SNACKS) - ମୁଜି, ଲିଆ(ଖଇ), ଚୁଡ଼ା, ବିନା ମସଲାରେ ଚଣା (ବୁଟ ଭଜା) ଅନ୍ତରାଳରେ ଖାଇବେ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ - ଭାତ (ଜିରା ରାଇସ, ପୁଲାଓ, ଖେଚୁଡ଼ି) ଅଳ୍ପମାତ୍ରା ରେ ନେଇପାରିବେ ।

ନିଷେଧ ଖାଦ୍ୟ -

- ୧. ଅଟାରୁ ବନାହୋଇଥିବା ଜିନିଷ (ରୁଟି, ପରଟା, ପୁରୀ, ଅଟା ଚକ୍ଫଳି ଇତ୍ୟାଦି), ମଇଦା (ବିସ୍କୁଟ, ପାଉଁରୁଟି), ବେସନ, ଚାଉଳ ବିରି ଚୁନା ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରିବେ ନାହିଁ । ଆଳୁ, ଭେଣ୍ଟି, କୋବି, ମୂଳା ଶାଗ ଖାଇବେ ନାହିଁ ।
- ୨. ଦୁଗ୍ଧରେ ବନା ହେଇଥିବା ଜିନିଷ [ଦହି, ଘୋଳ ଦହି (ବଚରମିଳ୍), ଲସୁଣି, ଆଇସକ୍ରିମ, ମିଠେଇ ଇତ୍ୟାଦି] ଠାରୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ୩. ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ଚିକ୍କୁଡ଼ି, କଙ୍କଡ଼ା, ଛତୁ, ମଦ୍ୟ ସେବନ ନିଷେଧ ।

ଭୋଜନର ପରିମାଣ - ଯେତେବେଳେ ଭୋକିଲା ଅନୁଭବ କରିବେ, ଭୋକ ଅପେକ୍ଷା ୨୫% କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ରାତ୍ରି ଭୋଜନ, ଅଧିକା ଖାଇବା, ଖାଇବା ପରେ ଖାଇବା ଠାରୁ ଦୁରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟରେ ମୁଗଡାଲିର ପରିମାଣକୁ ୬୨% ରଖନ୍ତୁ ।

ଔଷଧ ସେବନ ବିଧି -

- ୧. ଔଷଧକୁ ଗରମ ପାଣି ସହିତ ଭୋଜନ କରିବାର ୨ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଲିପେଟରେ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
- ୨. ଅଦା ରସ ୪ ଚାମଚ, ହଳଦୀ ରସ ୩ ଚାମଚ ଏବଂ ମହୁ ୧/୨ ଚାମଚ, ଔଷଧ ସହିତ ମିଶେଇ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ୩. ପ୍ରତିଦିନ ୩୦୦ ମି.ଲି. ସଜନା ଛୁଇଁ ସୁପ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

ପାଣି - ୩ ଲିଟର ପାଣିରେ ଶୁଣୀ ଚୁର୍ଣ୍ଣ ୫ ଗ୍ରାମ (୧ ଚାମଚ) ଏବଂ ଧନିଆ ଚୁର୍ଣ୍ଣ ୧୫ ଗ୍ରାମ (୩ ଚାମଚ) କୁ ମିଶେଇ, ପାଣି କୁ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଫୁଟି ଅଧା ହେଇଯିବା ପରେ ପାଣିକୁ ଛାଣି ପିଅନ୍ତୁ, ସକାଳେ ଫୁଟା ହେଇଥିବା ପାଣିକୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟର ପାଣିକୁ ରାତ୍ରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ବିବରଣୀ

ଓ.ପି.ଡ଼ି - (ସକାଳ ୯ ଠାରୁ ଦ୍ଵିପ୍ରହର ୧ ଘଟିକା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ସବୁଦିନ

ଆଇ.ପି.ଡ଼ି - (୨୪ ଘଣ୍ଟା x ୭ ଦିନ)

ଫୋନ ନମ୍ବର - ୭୦୦୮୧୭୭୦୧୨, ୯୪୩୭୦୫୫୦୨୧ Email Id: info@astangayurveda.com
ୱେବ୍‌ସାଇଟ: www.astangayurveda.com

