ਮੱਝਾਂ/ ਗਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਇਲਾਜੀ ਨੁਸਕੇ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਡੇਅਰੀ ਵਿਕਾਸ ਬੋਰਡ

ਇੱਥੇ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਆਮ ਪੌਦੇ, ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਹੀ ਰੋਗ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਨੇੜਲੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਪੁਨਿਆਮੂੱਰਥੀ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ (profpunniya@gmail.com) ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: anand@nddb.coop

INSTITUTE of TRANSDISCIPLINARY HEALTH SCIENCES & TECHNOLOGY

ਥਨੈਲਾ ਰੋਗ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ)



ਸਮੱਗਰੀ: ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਿਤ ਵਿਧੀ
(a) ਘੀ-ਘ੍ਰਆਰ-250 ਗ੍ਰਾਮ, (b) ਹਲਦੀ- 50 ਗ੍ਰਾਮ (ਗੱਠੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ), (c) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਸਾਈਡ(ਚੂਨਾ)-15 ਗ੍ਰਾਮ, (d) ਨਿੰਬੂ- 6

ਵਿਧੀ:
ਸਮੱਗਰੀਆਂ (a-c) ਨੂੰ ਲਾਲ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਪੀਸੋ।
ਦੇਨੇ ਨਿੰਬੂ ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟ ਲਵੋ।

ਢੰਗ / ਤਰੀਕਾ:
(i) ਸਾਰੇ ਥਣਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਦਵੋ (ਬੀਮਾਰੀ ਰਹਿਤ ਥਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ) ਅਤੇ ਲੇਵੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਲਵੋ। (ii) ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਪੇਸਟ ਲਵੋ ਅਤੇ 200 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰ ਲਵੋ।
(iii) ਰੋਜਾਨਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 10 ਵਾਰ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲਗਾਉ, ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੰ : 1 ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਮਾਇੰਟ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। (iv) 2 ਨਿੰਬੂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ /ਅੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟ ਕੇ) ਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਤ 3 ਦਿਨ ਲਈ ਦਿਉ।

ਨੋਟ: ਉਤਰੇਕਰ ਦੇ ਨਾਲ- ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੜ੍ਹੀ ਪੱਤੇ (2 ਮੁੱਠੀ ਭਰ) ਅਤੇ ਗੁੜ ਦੀ ਪੇਸਟ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਰਾਲਤ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰੋਜਾਨਾ ਦੋ ਵਾਰ ਖਾਣ ਲਈ ਦੇਵੋ।

ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੇ ਵੀਡਿਉ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਕਯੂਆਰ (QR) ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਥਨੈਲਾ ਰੋਗ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ)



ਤੇਲ ਅਧਾਰਿਤ ਵਿਧੀ

ਸਮੱਗਰੀ: ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ
(a) ਘੀ – ਘ੍ਰਆਰ (ਪੂਰਾ ਪੱਤਾ) – 250 ਗ੍ਰਾਮ (b) ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ – 50 ਗ੍ਰਾਮ (c) ਚੂਨਾ – 15 ਗ੍ਰਾਮ (d) ਨਿੰਬੂ – 6 (e) ਸਰੋਂ ਜਾਂ ਤਿਲ ਦਾ ਤੇਲ – 600 ਮਿ.ਲੀ.

ਵਿਧੀ:
(a) ਘੀ-ਘ੍ਰਆਰ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪੱਤੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਵੋ (ਕੱਢੇ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) (b) ਘੀ-ਘ੍ਰਆਰ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪੱਤੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਚੂਨੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਾਲ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪੀਸੋ

ਢੰਗ / ਤਰੀਕਾ:
(a) ਸਾਰੇ ਥਣਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਦਵੋ (ਬੀਮਾਰੀ ਰਹਿਤ ਥਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ) ਅਤੇ ਲੇਵੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਲਵੋ। (b) ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਪੇਸਟ ਲਵੋ ਅਤੇ 200 ਮਿ.ਲੀ. ਸਰੋਂ ਅਤੇ ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰ ਲਵੋ। (c) ਰੋਜਾਨਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲਗਾਉ, ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੰ: 1 ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਮਾਇੰਟਿਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।(d) 2 ਨਿੰਬੂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ (ਅੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟ ਕੇ) 3 ਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ ਲਈ ਦਿਉ।

ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੇ ਵੀਡਿਉ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਕਯੂਆਰ (QR) ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਥਣ ਦਾ ਰੁੱਕ ਜਾਣਾ



ਸਮੱਗਰੀ:
ਤਾਜਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਨਿੰਮ ਦੀ ਕੁੰਭਲ- 1, ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਘਿਉ

ਵਿਧੀ:
(I) ਥਣ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਨਿੰਮ ਦੀ ਕੁੰਭਲ ਨੂੰ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਕੱਟ ਕੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
(ii) ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਘਿਉ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੰਮ ਦੀ ਕੁੰਭਲ ਉੱਪਰ ਲੇਪ ਕਰੋ।
(iii) ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਣ ਦੀ ਮੋਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਢੰਗ / ਤਰੀਕਾ:
(I) ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਣ ਵਿਚ ਖੜੀ ਦੀ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲੇਪ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਨਿੰਮ ਦੀ ਕੁੰਭਲ ਪਾਓ।
(ii) ਹਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਜੀ ਨਿੰਮ ਦੀ ਕੁੰਭਲ ਪਾਉ।

ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੇ ਵੀਡਿਉ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਕਯੂਆਰ (QR) ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਲੇਵੇ ਦੀ ਸੋਜ



ਸਮੱਗਰੀ: ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਈ
ਤਿਲ ਜਾਂ ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ- 200 ਮਿ.ਲੀ., ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ- 1 ਮੁੱਠੀ ਭਰ, ਲੱਸਣ- 2 ਪੋਥੀਆਂ

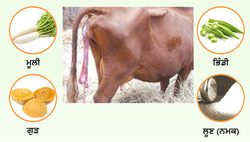
ਵਿਧੀ:
(i) ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਸਣ ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਾਉ।
(ii) ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠਿਲਾਉ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਣ ਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲਉ (ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)।
(iii) ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।

ਢੰਗ / ਤਰੀਕਾ:
(i) ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਲੇਵੇ ਉੱਪਰ ਗੇਲਾਕਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੇਰ ਨਾਲ ਰਗੜੋ। (ii) ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੁਹਰਾਉ।

ਨੋਟ: ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥਨੈਲਾ ਰੋਗ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਵੋ।

ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੇ ਵੀਡਿਉ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਕਯੂਆਰ (QR) ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਜੇਰ ਦਾ ਨਾ ਪੈਣਾ



ਸਮੱਗਰੀ:
ਸਫੈਦ ਮੂਲੀ- 1, ਛਿੰਡੀ- 1.5 ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ, ਗੁੜ- ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਲੂਣ (ਨਮਕ)- ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:
(I) ਹਰ ਇੱਕ ਛਿੰਡੀ ਨੂੰ 2 ਟੁੱਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ

ਢੰਗ / ਤਰੀਕਾ:
(i) 1 ਪੂਰੀ ਮੂਲੀ ਸ਼ੁਣ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ- ਅੰਦਰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੇਵੋ।
(ii) ਜੇਕਰ ਜੇਰ ਸ਼ੁਣ ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ 1.5 ਕਿਲੋ ਤਾਜੀ ਛਿੰਡੀ ਗੁੜ ਅਤੇ ਲੂਣ ਨਾਲ ਦੇਵੋ।
(iii) ਜੇਕਰ ਰਿਰ ਵੀ ਜੇਰ ਸ਼ੁਣ ਤੋਂ 12 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਜੇਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਗੰਢ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਗੰਢ ਤੋਂ 2 ਇੰਚ ਹੇਠਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਛੱਡ ਦੇਵੋ। ਗੰਢ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅੰਦਰ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ।
(iv) ਜੇਕਰ ਜੇਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
(v) 1 ਮੂਲੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਦੇਵੋ।

ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੇ ਵੀਡਿਉ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਕਯੂਆਰ (QR) ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਵਾਰ- ਵਾਰ ਫਿਰਨਾ



ਢੰਗ / ਤਰੀਕਾ:
(i)ਗਰਮੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਹੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
(ii)ਗੁੜ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਤਾਜਾ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਉ।
(a) 5 ਦਿਨ ਲਈ 1 ਸਫੈਦ ਮੂਲੀ ਰੋਜਾਨਾ ਦੇਵੋ।
(b) 4 ਦਿਨ ਲਈ 1 ਘੀ-ਘ੍ਰਆਰ ਦਾ ਪੱਤਾ ਰੋਜਾਨਾ ਦੇਵੋ।
(c) 4 ਦਿਨਾਂ ਲਈ 4 ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਮੋਰਿੰਗਾ ਦੇ ਪੱਤੇ ਦੇਵੋ।
(d) 4 ਦਿਨਾਂ ਲਈ 4 ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਹੱਡ-ਜੋੜ ਦੇਵੋ।
(e) 4 ਦਿਨਾਂ ਲਈ 4 ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਕੜ੍ਹੀ- ਪੱਤਾ- 5 ਗ੍ਰਾਮ ਹਲਦੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਵੋ।
(f) ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਦੁਹਰਾਉ ਜੇਕਰ ਜਾਨਵਰ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੇ ਵੀਡਿਉ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਕਯੂਆਰ (QR) ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਪਿੱਛਾ ਵਿਖਾਉਣਾ



ਸਮੱਗਰੀ: ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਈ
ਘੀ-ਘ੍ਰਆਰ ਦਾ ਗੁੰਦਾ- ਇੱਕ ਪੂਰੇ- ਪੱਤੇ ਵਿੱਚੇ, ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ- ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ, ਛੁਈ-ਮੁਈ ਦੇ ਪੱਤੇ- 2 ਮੁੱਠੀ ਭਰ

ਵਿਧੀ:
((i)ਘੀ-ਘ੍ਰਆਰ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪੱਤੇ ਵਿੱਚੇ ਗੁੰਦਾ ਵੱਢ ਲਵੋ।
(ii) ਘੀ-ਘ੍ਰਆਰ ਦੇ ਗੁੰਦੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਦਾ ਚਿਪਚਿਪਾਪਣ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।
(iii) ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਧਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦੇਵੋ।
(iv) ਛੁਈ-ਮੁਈ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਉ।

ਢੰਗ / ਤਰੀਕਾ:
(i) ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਏ ਪਿੰਡੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਉ।
(ii) ਬਾਹਰ ਆਏ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ ਘੀ-ਘ੍ਰਆਰ ਦੇ ਗੁੰਦੇ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।
(iii)ਜਦੋਂ ਘੀ-ਘ੍ਰਆਰ ਦਾ ਗੁੰਦਾ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਉੱਪਰ ਛੁਈ- ਮੁਈ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਲੇਪ ਲਗਾਉ।
(iv) ਫਰਕ ਪੈਣ ਤੱਕ ਵਾਰ- ਵਾਰ ਲਗਾਉ।

ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੇ ਵੀਡਿਉ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਕਯੂਆਰ (QR) ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਮੂੰਹ ਖੁਰ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਜਖ਼ਮ



ਸਮੱਗਰੀ: ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਲਈ
ਜੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜ- 10 ਗ੍ਰਾਮ, ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜ- 10 ਗ੍ਰਾਮ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ- 10 ਗ੍ਰਾਮ, ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ- 10 ਗ੍ਰਾਮ, ਲੱਸਣ- 4 ਪੋਥੀਆਂ, ਨਾਰੀਅਲ- 1, ਗੁੜ- 120 ਗ੍ਰਾਮ

ਵਿਧੀ:
(I) ਜੀਰਾ, ਮੇਥੀ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਨੂੰ 20-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉ ਕੇ ਰੱਖੋ।
(ii) ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪੀਸੋ।
(iii)। ਪੂਰਾ ਕੱਦੂ-ਕੱਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਨਾਰੀਅਲ ਲੇਪ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉ।
(iv) ਹਰ ਵਾਰ ਤਾਜਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਾਉ।

ਢੰਗ / ਤਰੀਕਾ:
(I) ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਤਾਲੂਏ ਉੱਤੇ ਲੇਪ ਨੂੰ ਲਗਾਉ।
(ii) ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ 3-5 ਦਿਨ ਲਈ ਦਿਉ।

ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੇ ਵੀਡਿਉ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਕਯੂਆਰ (QR) ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਮੂੰਹ ਖੁਰ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇਜ਼ਖ਼ਮ



ਸਮੱਗਰੀ:
ਸੰਕ-ਪੁਸ਼ਪੀ- 1 ਮੁੱਠੀ ਭਰ, ਲੱਸਣ- 10 ਪੋਥੀਆਂ, ਨੀਮ ਦੇ ਪੱਤੇ- 1 ਮੁੱਠੀ ਭਰ, ਨਾਰੀਅਲ ਜਾਂ ਤਿਲ ਦਾ ਤੇਲ- 500 ਮਿ.ਲੀ., ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ- 20 ਗ੍ਰਾਮ, ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਪੱਤੇ- 1 ਮੁੱਠੀ ਭਰ, ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ- 1 ਮੁੱਠੀ ਭਰ

ਵਿਧੀ:
(i) ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੀਸੋ।
(ii) 500 ਮਿ.ਲੀ. ਨਾਰੀਅਲ ਜਾਂ ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।

ਢੰਗ / ਤਰੀਕਾ:
(i)ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਲਗਾਉ।
(ii) ਜੇਕਰ ਕੀਤੇ ਮਜ਼ਦੂ ਹਨ ਤਾਂ ਸੀਤਾ ਫਲ ਦੇ ਪੱਤਿਆ ਦਾ ਪੇਸਟ ਜਾਂ ਕਪੂਰ ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਇਆ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਲਗਾਉ

ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੇ ਵੀਡਿਉ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਕਯੂਆਰ (QR) ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਬੁਖ਼ਾਰ



ਸਮੱਗਰੀ: ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ
ਲੱਸਣ- 2 ਪੋਥੀਆਂ, ਧਨੀਆ- 10 ਗ੍ਰਾਮ, ਜੀਰਾ- 10 ਗ੍ਰਾਮ, ਤੁਲਸੀ- 1 ਮੁੱਠੀ ਭਰ, ਦਾਲਚੀਨੀ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ- 10 ਗ੍ਰਾਮ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ- 10 ਗ੍ਰਾਮ, ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਪੱਤੇ- 5, ਛੋਟੇ ਪਿਆਜ- 2, ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ- 10 ਗ੍ਰਾਮ, ਚਿਰਾਯਾਤਾ (ਨੇਪਾਲੀ ਨਿੰਮ) ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਚੂਰਾ- 20 ਗ੍ਰਾਮ, ਤੁਲਸੀ- 1 ਮੁੱਠੀ ਭਰ, ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ- 1 ਮੁੱਠੀ ਭਰ, ਗੁੜ- 100 ਗ੍ਰਾਮ

ਵਿਧੀ:
(I) ਜੀਰਾ, ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਧਨੀਆ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉ ਕੇ ਰੱਖੋ।
(ii) ਪੇਸਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਪੀਸੋ।

ਢੰਗ / ਤਰੀਕਾ:
(i) ਛੋਟੇ ਭਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਲਗਾਉ।

ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੇ ਵੀਡਿਉ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਕਯੂਆਰ (QR) ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਮੋਕ



ਸਮੱਗਰੀ: ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ
ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜ- 10 ਗ੍ਰਾਮ, ਪਿਆਜ- 1, ਲੱਸਣ- 1 ਪੋਥੀ, ਜੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜ- 10 ਗ੍ਰਾਮ, ਹਲਦੀ- 10 ਗ੍ਰਾਮ, ਕੜੀ ਪੱਤੇ- 1 ਮੁੱਠੀ ਭਰ, ਖਸ-ਖਸ ਦੇ ਬੀਜ - 5 ਗ੍ਰਾਮ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ- 10 ਗ੍ਰਾਮ, ਗੁੜ- 100 ਗ੍ਰਾਮ, ਹਿੰਗ- 5 ਗ੍ਰਾਮ

ਵਿਧੀ:
((i)ਜੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਹਿੰਗ, ਖਸ-ਖਸ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜ਼ ਨੂੰ ਧੁੰਆਂ ਨਿਕਲਣ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ।
(ii) ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਸ ਲਵੋ।
(iii) ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਪੇਸਟ ਬਣਾਉਣ ਤੱਕ ਘੋਟੋ।

ਢੰਗ / ਤਰੀਕਾ:
(i) ਪੇਸਟ ਦੇ ਛੋਟੇ- ਛੋਟੇ ਪੇੜੇ ਬਣਾ ਲਵੋ।
(ii) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹਾਲਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੇੜੇਆਂ ਨੂੰ 1-3 ਦਿਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ ਦੇਵੋ।

ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੇ ਵੀਡਿਉ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਕਯੂਆਰ (QR) ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਅਫਾਰਾ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ


ਪਿਆਜ
ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ
ਲੱਸਣ
ਸੁਪਾਰੀ
ਮਿਰਚ
ਨਿੰਮ
ਜੀਰਾ
ਹਲਦੀ
ਗੁੜ
ਅਦਰਕ
ਲੂ