‘আচাৰ্য্য পংকজ পাঠক’ৰ

পুৰুষ আৰু স্ত্ৰীৰ গুপ্তৰোগৰ বিধান

লিখক
আচাৰ্য্য পংকজ পাঠক

'আচাৰ্য্য পংকজ পাঠকৰ পুৰুষ আৰু স্ত্ৰীৰ গুপ্ত ৰোগৰ বিধানৰ হাতপুথি' - এই পুথিখন লিখকৰ দ্বাৰা সম্পূৰ্ণভাৱে সংৰক্ষিত কৰা হৈছে। লিখকৰ লিখিত অনুমতি অবিহনে কোনো ধৰণৰ প্ৰতিলিপি কৰা, ফটোকপি কৰা আৰু কোনোধৰণৰ ব্যৱসায়ত ব্যৱহাৰ কৰা, ব্যৱসায়িক বিতৰণ কৰা আদি সম্পূৰ্ণৰূপে আইনৰ বিৰুদ্ধ বুলি বিবেচনা কৰি উক্ত ব্যক্তিৰ ওপৰত আইনগত ব্যৱস্থা লোৱা হ'ব।

প্ৰথম প্ৰকাশ : নবেম্বৰ, ২০১৯

মূল্য : ৬০.০০ টকা (ষাঠি টকা) মাত্ৰ

লিখকৰ এষাৰ

এইখন গ্ৰন্থত মই আয়ুৰ্বেদিক বা ঘৰুৱা বিধানেৰে কিদৰে পুৰুষ-স্ত্ৰীৰ গুপ্তৰোগ সমূহৰ চিৰস্থায়ী সমাধান কৰিব পাৰি তাৰেই চেষ্টা কৰিছোঁ।

বৰ্তমান সময়ত প্ৰায় প্ৰতিখন ঘৰতে হৈ থকা কিছুমান সমস্যা, যিবোৰ লাজ সংকোচ আদিৰ বাবে ৰাজহুৱা কৰিব নোৱাৰে, সেই ৰোগবোৰৰ ঘৰুৱা বিধানৰ ওপৰত গুৰুত্ব দি লিখিছোঁ।

স্ত্ৰী-পুৰুষৰ গুপ্ত ৰোগ, বাজিকৰণ, বন্ধাত্য আদি বিষয়ৰ ওপৰত গুৰুত্ব দি লিখা হৈছে।

আজিকালি বিয়াৰ পিছত প্ৰথম চিন্তা হৈছে সন্তান। কিন্তু আধুনিক জীৱনশৈলীৰ বাবে বহুতো দম্পত্তি সন্তান সুখৰ পৰা বঞ্চিত হব লগা হৈছে। অত্যাধিক মদ্যপান, আহাৰ-বিহাৰৰ ঠিকনা নোহোৱা, অত্যাধিক পশ্চিমীয়া ঔষধৰ সেৱন আদিৰ বাবেই হওঁক বা কোনো জৈৱিক কাৰণতেই হওঁক, উৎপন্ন হোৱা গুপ্তৰোগৰ ঘৰুৱা চিকিৎসাৰ বিষয়ে লিখিবলৈ চেষ্টা কৰিছোঁ।

গুপ্তৰোগ বিষয়ত এইখন মোৰ প্ৰথম গ্ৰন্থ। ভুল ভ্ৰান্তি নিশ্চয় হৈছে। গতিকে দায়-দোষ ক্ষমা কৰি ভুল আঙুলিয়াই দিলে পৰৱৰ্তী সংস্কৰণত শুধৰাই লিখিব পাৰিম।

ইয়াত লিখা বেছিভাগ বনৌষধ ঘৰতেই পাব। যদি কিবা ঔষধৰ বিষয়ে বুজি নাপায়, তেন্তে google ত চাই লব নাইবা লিখকৰ ফোন নম্বৰত ফোন কৰিব পাৰিব।

ধন্যবাদেৰে

আচাৰ্য্য পংকজ পাঠক

সূচীপত্ৰ

- পুৰুষৰ গুপ্তৰোগ /১
- বাজিকৰণ /২
- নুপুংসকতা (Impotency) /৩-৪
- শীঘ্ৰপতন /৫
- স্বপ্নদোষ [Night Fall] /৬
- সন্তানৰ বাবে সম্ভোগ /৬-৭
- উত্তম বীৰ্য্যৰ চিনাক্তকৰণ /৭
- স্ত্ৰীৰ গুপ্তৰোগ /৭-৮
- বাধক ৰোগ /৮-৯
- PCOSৰ লক্ষণ /৯-১০
- PCOSৰ ঘৰুৱা চিকিৎসা বিধান /১০-১১
- গৰ্ভাশয়ৰ ফাইব্ৰইড্ বা গ্ৰন্থিৰোগ Uterus Fibroids /১১-১২
- অত্যাধিক ৰক্তস্ৰাৱ, ঋতুস্ৰাৱৰ পিছত হৈ থকা ৰক্তস্ৰাৱ /১৩
- ৰক্তস্ৰাৱ /১৩-১৪
- অনিয়মিত মাহেকীয়া /১৪
- মাহেকীয়া অধিক দিনলৈ থকা /১৪
- ঋতুকালত পেট কামোৰণী আৰু পেট বিষ হ'লে /৬-১৭
- এবাৰ মাহেকীয়া হৈ বন্ধ হোৱা বা গাভৰু হোৱালৈকে ঋতুমতী নোহোৱা /১৭
- সুস্থ ঋতুমতী লক্ষণ /১৭-১৮
- প্ৰসৱৰ পিছত স্তনত গাখীৰ বঢ়োৱা /১৮
- স্তন শকত, উঠন আৰু থুলন্তৰ কৰাৰ বিধান /১৮
- স্তনৰ ভিতৰত টেমুনাৰ নিচিনা হোৱা /১৯
- Fallopion Tube Block /১৯
- Breast cancer/১৯-২০
- Birth Control /২১
- আচাৰ্য্য পংকজ পাঠকৰ দ্বাৰা উৎপাদিত কেইবিধমান বনৌষধি/২১-২৬

সুস্থ দিনপঞ্জী

ৰাতিপুৱা শুই উঠি বাহী মুখত প্ৰথমে পানী খোৱাৰ দৰকাৰ। ৰাতিপুৱা খোৱা পানীয়ে গোটেই শৰীৰটো পৰিস্কাৰ কৰি আমাক ভিতৰৰ পৰা চাফা কৰি তোলে। যিদৰে ঘৰটো আমি ৰাতিপুৱা পানীৰে ধুই মচি চাফা কৰো, ঠিক সেইদৰে শৰীৰৰ ভিতৰটোও পানীৰে চাফা কৰাৰ দৰকাৰ। নিয়মীয়াকৈ ৰাতিপুৱা পানী খোৱা মানুহ ডায়েবেটিচ, উচ্চ ৰক্তচাপ, থাইৰয়ড, কৌষ্ঠকাঠিন আদিৰ লগতে বেছিভাগ জীৱনশৈলীৰ লগত জড়িত ৰোগৰ পৰা নিজকে বচাই ৰাখিব পাৰিব। ৰাতিপুৱা গৰমৰ দিনত আমি তিনি মাহ তামৰ বাচনত থোৱা পানী খাব লাগে। ঠাণ্ডাৰ দিনত খোৱা পানী অলপ গৰম কৰি লব। কমেও তিনি গিলাচ পানী ৰাতিপুৱা খাওঁক। ৰাতিপুৱা পানী খোৱাৰ ডেৰ ঘণ্টা পিছত পেট ভৰাই খাওঁক। ভাত ভালদৰে চোবাই চোবাই খাওঁক। খাদ্য খোৱাৰ মাজত পিয়াহ লাগিলে Aloevera ৰস, ত্ৰিফলা চূৰ্ণ পানীত মিহলাই খাব পাৰে। ৰাতিপুৱা পেট ভৰাই খোৱাৰ পিছত দুপৰীয়া আধাপেট খাদ্য খাওঁক। দুপৰীয়া খাদ্য খাই বাওঁফালে কাটি হৈ 30 মিনিট শুব। 30 মিনিটৰ অধিক শুলে গাৰ বিষ হ'ব। তাৰ পিছত গধুলিৰ খাদ্য একদম পাতল আৰু কম খাওঁক। গধুলিৰ খাদ্য খাই উঠি গাখীৰ এগিলাচ খাব পাৰে। গধুলি খাদ্য খাই উঠি কমেও দুইঘণ্টা পিছত শুব। 15 মিনিট সময় খোজকাঢ়িব গধুলিৰ খাদ্য খাই। ৰাতিপুৱা খাদ্যৰ লগত দৈ, মাখন আদি খাব পাৰে। ৰাতি দৈ বা মাখন নাখাব। ত্ৰিফলা গুড়ি এচামুছ এগিলাচ গৰম পানীত মিহলাই ৰাতি শোৱাৰ আগতে নিয়মিত খালে সেই ব্যক্তি ডেৰশ বছৰ জীয়াই থাকিব সুস্থ শৰীৰে। ৰাতিপুৱা Aloevera ৰস সেৱন কৰিলে লিভাৰ আৰু কিডনী ভালে থাকে। এইদৰে দিনপঞ্জী পালন কৰা ব্যক্তিৰ সহজতে ৰোগ হ'ব নোৱাৰে। ৰোগ নহ'লে আপুনি ঔষধ খোৱাৰ কোনো প্ৰয়োজনো নাই। গেছৰ ঔষধ, বিষৰ ঔষধ, antibiotic আদি খালে নুপংসক হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। মহিলাৰ ক্ষেত্ৰতো এইবোৰে সন্তান জন্ম দিয়াত বাধা আনিব পাৰে। গতিকে উচিত আহাৰ-বিহাৰ আৰু দিনপঞ্জী পালন কৰি সুস্থ হৈ থাকক।

৩) ৰৌ মাছক ঘিঁউত ভাজি লৈ ছাগলীৰ মাংসৰ লগত মিহলাই ডালিমৰ ৰসত ডুবাই ভালদৰে উতলাই লৈ ঠাণ্ডা হ'লে খাওঁক।

৪) মাছক সৰু সৰুকৈ কাটি বা ঢেঁকীত বটি ক্ষীমা বনাই লওঁক। তাৰ পিছত জোখ অনুসৰি হিং ধনীয়া আৰু সৈন্ধৱ নিমখ দি পিছি লওঁক। তাৰ পিছত আটাৰ লগত মিহলাই পানী দি ভালকৈ সানি লৈ মালপোৱা বনাওঁক। তাৰ পিছত সেইখিনি সৰু সৰুকৈ কাটি লৈ তাত ঘিঁউ, ডালিমৰ ৰস আৰু সৈন্ধৱনিমখ মিহলাই ছাগলীৰ তেজত ভাজক। ভাজৰ সময়ত জালুক, হিং জিৰা ধনীয়া আদি দি লব। তাৰ পিছত মাটিমাহৰ দাইলৰ গুড়িৰ আটা বনাই তাৰ ভিতৰত সেই ভজা মাংস ভৰাই আকৌ ঘিঁউত ভাজি খাওঁক। এইদৰে কৰিলে বল, বীৰ্য্য প্ৰচুৰ পৰিমাণে বাঢ়ে।

৫) অপমাৰ্গাৰ শিপা ৰদত শুকাই গুড়ি কৰি এক চামুচ গুড়ি গৰম গাখীৰত মিহলাই ৰাতি খালেও বীৰ্য্য ডাঠ হয়।

৬) চিনি 20 গ্ৰাম ঘিঁউ 20 গ্ৰাম, বিদাৰিকন্দ চূৰ্ণ 10 গ্ৰাম, পিপলি চূৰ্ণ 10 গ্ৰাম, বঞ্জলোচনৰ গুড়ি আধা চামুচ লৈ ঘিঁউত মিহলাই থৈ দিয়ক। প্ৰতিদিনে এই ঘিঁউ এচামুচকৈ খাপ পাৰে।

৭) মিছৰী 100 গ্ৰাম, তাজা ঘিঁউ 50 গ্ৰাম, মৌ 25 গ্ৰাম আটা 250 গ্ৰাম লৈ পানী মিহলাই লৈ ভাজক। অলপ ভাজি লোৱাৰ পিছত গোটা হ'লে ঢেঁকীত লৈ খুন্দক। তাৰ পিছত সৰু সৰু বড়ি বনাই লওঁক, সেইখিনি পুনৰ ঘিঁউত ভাজি খালে সেই পুৰুষে ৰজাৰ দৰে অসংখ্য ৰাণী ৰাখিব পাৰে।

ওপৰৰ যিকোনো এটা বা দুটা বিধান আপোনাৰ সুবিধা অনুসৰি পালন কৰিব পাৰিব।

পুৰুষৰ গুপ্তৰোগ

প্ৰতিজন পুৰুষ আৰু মহিলাই এটা সুন্দৰ বৈবাহিক জীৱন যাপন কৰিবলৈ সুস্থ শৰীৰ এটাৰ খুব প্ৰয়োজন। সুস্থ শৰীৰ অবিহনে সুস্থ বৈবাহিক জীৱন যাপন কৰিব নোৱাৰে।

সুস্থ শৰীৰ এটা পাবলৈ হ'লে আমি দৈনন্দিন খোৱা-বোৱা আদিৰ লগতে ভালদৰে টোপনি যোৱাৰ খুব দৰকাৰ।

খোৱা বোৱাৰ উপৰিও সুস্থ দিনপঞ্জী, দিনচৰ্চা আদিৰ আৱশ্যক। দিনচৰ্চা পালন নকৰিলে আমি ৰুগীয়া জীৱন এটা পাম আৰু তেতিতা আমি চিৰদিন অসুখী হৈ ৰম।

বাজিকৰণ

যিবোৰ আহাৰ-বিহাৰ কৰিলে পুৰুষে স্ত্ৰীৰ লগত ঘোঁৰাৰ সমান ৰমন কৰাৰ শক্তি পায়, বাৰে বাৰে অধিক কাললৈ সংগম কৰাৰ শক্তি পায়, সেই আহাৰ-বিহাৰ আৰু ঔষধক বাজিকৰণ বুলি কোৱা হয়। সৰ্বগুণসম্পন্ন পুৰুষে সদায় বাজিকৰণ আহাৰ-বিহাৰ তথা ঔষধ সেৱন কৰি থাকিব লাগে, কিয়নো ধৰ্ম, অৰ্থ, যশ আৰু প্ৰীতি ইয়াৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰ কৰে।

এই বাজিকৰণ ঔষধেই সন্তান প্ৰাপ্তিৰ কাৰক আৰু পুৰুষৰ ধৰ্ম, অৰ্থ, যশ, প্ৰীতি সন্তানৰ ওপৰতেই নিৰ্ভৰ কৰে।

বাজিকৰণ ঔষধি ঃ

১) চিনি, মাটিমাহৰ দাইল, বঞ্চুলোচনৰ গুড়ি, ঘিঁউ, গাখীৰ আৰু আটা সমজোখে লৈ আটা সনাৰ দৰে সানক। তাৰ পিছত মালপোৱা বনোৱাৰ দৰে বনাই লওঁক। তাৰ পিছত সেইখিনি সৰু সৰু টুকুৰা কৰি মুৰ্গীৰ তেজত মিহলাই হাতেৰে খচি সানি লওঁক। ইয়াত ইলাচি মিহলাই সুগন্ধিত কৰি অলপ গৰম কৰি লৈ খাওঁক। ঔষধবিধ সেৱন কৰিলে পুৰুষ ঘোঁৰাৰ দৰে বলশালী হয়।

২) ছাগলীৰ অণ্ডকোষ আৰু মাটিমাহৰ দালি ঘিঁউৰ লগত ভাজক। যেতিয়া ভজা হব তাত ডালিমৰ ৰস, অলপ সৈন্ধৱ নিমখ, ধনীয়া জিৰা আদি মিহলাই লৈ খাব পাৰে। ই অতি উত্তম বাজিকৰণ হয়।

৩) বটা চৰাইৰ মাংস খাই লগে লগে গৰম গাখীৰ খাই দিলে সেইজনৰ জননেন্দ্ৰিয় যথেষ্ট সংগম কৰিলেও শিথিল নহয়।

৪) মুৰ্গী, মাছ, হাঁহ আদিৰ অণ্ডকোষ ঘিউৰ লগত ভাজি খালে বাজিকৰণ হয়।

৫) অস্বগন্ধা চুৰ্ণ, জষ্ঠীমধু আৰু শতমূল চুৰ্ণ সমজোখেৰে মিহলাই ঘিঁউত ভাজি খওঁক। দৈনিক এক চামুচ এক গিলাচ গৰম গাখীৰৰ লগত সংগম কৰাৰ আধা ঘণ্টা আগতে খাওঁক।

৬) মাটি মাহৰ দাইলৰ গুড়ি, বান্দৰ কেঁকোৱাৰ গুটিৰ গুড়ি সমজোখে লৈ এক চামুচ এক গিলাচ গাখীৰত মিহলাই ভালদৰে উটলাও খালেও উত্তম বাজিকৰণ হয়।

৭) বান্দৰ কেঁকোৱাৰ বীজ (কৌঞ্চ বীজ), মাটিমাহৰ দাইল, শুকান খেজুৰ, শতমুল গুড়ি, কিছমিছ, সমজোখেৰে লৈ তাত এভাগ পানী আৰু এভাগ গাখীৰ মিহলাই লৈ উতলাওক। পানী শুকাই কেৱল গাখীৰ থাকিলে গাখীৰখিনি কাপোৰেৰে ভালদৰে চেকি লওঁক। তাৰ পিছত সেই গাখীৰত বঞ্চুলোচনৰ গুড়ি আৰু গুড় আধা চামুচকৈ দিয়ক।

ভালদৰে মিহলাই লৈ ঘিঁউ এক চামুচ মিহলাই খাওঁক।

এইদৰে কিছুদিন খালে বৃদ্ধ অৱস্থাটো যৌৱনপ্ৰাপ্ত হয়।

এইদৰে বাজিকৰণ ঔষধ বনাব পাৰি ঘৰুৱাভাৱে। উপৰোক্ত বিধানৰ কোনো বস্তু নাপালে online ত order কৰি আনিব পাৰি। Amazon ত পোৱা যায়।

নুপুংসকতা (Impotency)

শাৰীৰীক বলসম্পন্ন সকলো পুৰুষে সন্তান জন্ম দিয়াৰ বাবে সমৰ্থবান নহবও পাৰে। কিয়নো বহু সময়ত দেখা যায় যে বৃহৎ আকাৰৰ বলশালী পুৰুষো স্ত্ৰী সম্ভোগৰ সময়ত দুৰ্বল হৈ পৰে।

বাজিকৰণ ঔষধি ব্যৱহাৰ কৰি বলবান হলেও কেতিয়াবা কেতিয়াবা সন্তানহীন হ'ব পাৰে পুৰুষ। তাৰ বাবে তলৰ বিধান কেইটা পালন কৰিব।

১) গাহৰীৰ মাংসৰ ভালদৰে পিছি লৈ খিমা বনাব। সেইখিনিত সোৱাদ অনুপাতে জালুকৰ গুড়ি আৰু সৈন্ধৱ নিমখ মিহলাই লৈ বগৰীৰ দৰে সৰু সুৰু লাডু বনাই লোহাৰ কেৰাহীত ঘিঁউ ঢালি ভাজি লওঁক।

লাডুবোৰ টান হ'লে নমাই লৈ কেৰাহীত অলপ ঘিঁউ দিব, অলপ দৈ দিব, অলপ ডালিমৰ ৰস দিব। তাৰ পিছত সেইখিনিত মুৰ্গীৰ তেজ দি লাডুবোৰ ভালদৰে ভাঁজক। ভাজি লৈ সেই লাডু পুৱা-গধুলি সেৱন কৰক দুটাকৈ।

২) মাটিমাহৰ দাইল আৰু কৌঞ্চ বীজ সম পৰিমাণৰ লৈ পানীত তিয়াই থওক। তেতিয়ালৈকে থওক, যেতিয়ালৈকে গজালি নোলায়। তাৰ পিছত হাতেৰে পিটিকি লওঁক ভালদৰে। তাৰ পিছত সেইখিনি ঘিঁড, গাহৰিৰ তেল, দৈ আৰু ডালিমৰ ৰস মিহলাই ভালদৰে ভাঁজক। ভজাৰ সময়ত তাত ধনীয়া জিৰা আৰু আদা দি ল'ব জোখ অনুসৰি। ভালদৰে ভজা হোৱাৰ পিছত সেৱন কৰিব।

স্ত্ৰীৰ গুপ্তৰোগ

নিঃসন্তান স্ত্ৰী ঃ

নিঃসন্তান হোৱাৰ কেবাটাও কাৰণ থাকে। কেতিয়াবা সকলো ঠিক থকাৰ পিছতো গৰ্ভৱতী হব নোৱাৰে। ইয়াৰ বাবে তলত কেইটামান বিধান দিলোঁ

১) দোৰণ ফুলৰ শিপা চেঁচা পানীৰে বটি ঋতু আৰম্ভ হোৱাৰ পৰা সাত দিনলৈ খাই সংগম কৰিলে গৰ্ভৱতী হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

২) মধুৰী আমাৰ শিপা গাখীৰত সিজাই ঘিঁউৰে খালে বাজি তিৰোতাৰ সন্তান হয়।

৩) অপমাৰ্গাৰ শিপা ঋতুৰ তিনি দিন কঁকালত বান্ধিলে গৰ্ভৱতী হয়।

৪) কলা অপৰাজিতাৰ শিপা ছাগলী গাখীৰেৰে বটি ঋতুকালত খালে বাজি তিৰোতাও গৰ্ভৱতী হয়।

৫) শতমূল গুড়ি আৰু যষ্টমধু গুড়ি এক চামুচকৈ মিহলাই এক গিলাচ গৰম গাখীৰৰ লগত ৰাতি শোৱাৰ সময়ত নিয়মিত তিনি মাহ খালে এই ৰোগ ভাল হয় আৰু গৰ্ভধাৰণ কৰিব পাৰে।

৬) পলাশ ফুলৰ পাত 6 তাৰ ৰস গৰুৰ গৰম গাখীৰৰ লগত নিয়মিত খালে গৰ্ভৱতী হয়।

৭) খলুৱা গৰুৰৰ গৰম গাখীৰৰ লগত নাগকেশৰৰ গুড়ি আধা চামুচ মিহলাই ৰাতি শোৱাৰ সময়ত খালে conceive হোৱাৰ সম্ভাৱনা বাঢ়ে।

ইয়াৰ উপৰিও যদি কোনো বিশেষ কাৰণ নোহোৱাকৈ গৰ্ভধাৰণ কৰিব পৰা নাই আৰু যদি পুৰুষজনৰ কোনো সমস্যা নাই, তেন্তে তলৰ বিধানকেইটা পালন কৰিব।

শীঘ্ৰপতন

১) অশ্বগন্ধা চূৰ্ণ এক চামুচ লৈ ঘিঁউ বা মৌৰ লগত ৰাতি শোৱাৰ আগতে খাওঁক। তাৰ পিছত এক গিলাছ গৰম গাখীৰ খাই দিয়ক। নাইবা গমৰ গাখীৰৰ লগত এক চামুচ অশ্বগন্ধা চূৰ্ণ মিহলাইও খাব পাৰে। প্ৰথমটো বেছি কামত আহে।

২) কৌঞ্চ বীজ গুড়ি কৰি আধা চামুচ লৈ ঘিঁউ বা মৌৰ লগত ভালদৰে মিহৰাই ৰাতিপুৱা বা ৰাতি খাব পাৰে।

৩) ৰাতিপুৱা এটা পকা কল লৈ এচামুছ ঘিঁউৰ লগত নিয়মিতভাৱে দুমাহ খালে এই ৰোগ নোহোৱা হয়।

৪) দহ গ্ৰাম ঘিঁউ, পাঁচ গ্ৰাম মৌ আৰু যষ্টমধু গুড়ি দহ গ্ৰাম মিহলাই লৈ চেলেকি খাই তাৰ পিছত এক গিলাচ গৰুৰ গৰম গাখীৰ খাই দিয়ক। এইদৰে দুমাহ কৰিলে সুফল পাব।

৫) শুকান ধনীয়া গুটিৰ গুড়ি আৰু মিছৰী সম পৰিমাণৰ মিহলাই এক গিলাচ পানীৰ লগত ৰাতিপুৱা খালিপেটত খালে ভাল।

৬) লাজুকী লতাৰ শুকান বীজ আৰু মিছৰী সমজোখে লৈ গুড়ি কৰো সেই গুড়ি আধা চামুচ গৰম গাখীৰৰ লগত ৰাতি শোৱাৰ আগতে খাওঁক। এইটো খালে শীঘ্ৰ পতন ভাল হোৱাৰ লগতে বীৰ্য্য ডাঠ হব।

৭) তুলসীৰ বীজ আৰু মিছৰী সম জোখে মিহলাই পিছি লৈ গাখীৰৰ লগত উতলাই ৰাতিপুৱা নিয়মিত দুমাহ খাব পাৰে।

৮) লৱঙ্গৰ তেল লিংগত লগাই সহবাস কৰিলে শীঘ্ৰ পতন দূৰ হয়।

স্বপ্নদোষ [Night Fall]

সাধাৰণতে লৰাই যৌৱন কালত ভৰি দিয়াৰ পৰা 27/28 বছৰলৈকে এইটো সপ্তাহত দুই তিনি দিন হোৱাটো কোনো ৰোগ নহয়। এইদৰে হোৱাটো

স্বাভাৱিক। কিন্তু খুব বেছিকৈ হ'লে বা দৈনিক হ'লে 30 বছৰৰ পিছতো যদি হৈ থাকে, তেন্তে এইটোক ৰোগ বুলি কব পাৰি। ইয়াৰ বাবে তলৰ বিধানকেইটা পালন কৰিলে সুফল পাব।

১) কলা তুলসীৰ গুটি গৰুৰ গাখীৰৰ লগত উতলাই লৈ ৰাতিপুৱা নিয়মিত এমাহ খাওঁক।

২) পকা কল এটা সৰু সৰুকৈ কাটি তাৰ লগত ঘিঁউ সানি ৰাতিপুৱা নিয়মিত এমাহ খাওঁক।

৩) শতমুল চূৰ্ণ আৰু অস্বগন্ধা চূৰ্ণ আধা চামুচকৈ এক গিলাচ গৰম গাখীৰৰ লগত মিহলাই ৰাতি শোৱাৰ আগতে খাওঁক।

৪) কলা আঙুৰৰ কিছমিছ, শুকান খেজুৰ আৰু মৌ সমজোখে লৈ গাখীৰৰ লগত উতলাই খাওঁক। এইদৰে এমাহ বা দুমাহ কৰিলে স্বপ্নদোষ দূৰ হয়।

সন্তানৰ বাবে সম্ভোগ

ৰোগহীন পুৰুষ যদি সন্তান উৎপত্তিৰ কামনা কৰে, তেন্তে সেই পুৰুষ তেনে নাৰীৰ লগত সহবাস কৰিব লাগে, যিজনী নাৰী একে গোত্ৰৰ নহয়, যিজনীৰ কোনো ধৰণৰ ৰোগ নাথাকে, শৰীৰৰ অংগী-ভংগীৰে কামোত্তেজনা বঢ়াব পাৰে আৰু ঋতুমতী হৈ সুধি হৈ লৈছে।

বীৰ্য্যদোষ

বীৰ্য্য দোষ থাকিলে পুৰুষে সন্তানসুখ লাভ কৰিব নোৱাৰে। বীৰ্য্যদোষ দূৰ কৰাৰ বাবে তলৰ বিধানকেইটা পালন কৰিব পাৰে।

১) 100 গ্ৰাম লবঙ্গ আৰু 100 গ্ৰাম পিপলি গুড়ি আৰু 100 গ্ৰাম জষ্টিমধু, 100 গ্ৰাম ঘিউত টেমাত ভৰাই থব। তাৰে এক চামুচ গুড়ি প্ৰতিদিনে এক গিলাচ গাখীৰৰ লগত মিহলাই শোৱাৰ আগতে খাওঁক।

২) 100 গ্ৰাম অস্বগন্ধা গুড়ি, 100 গ্ৰাম শতমুল গুড়ি, 100 গ্ৰাম জষ্টিমধু গুড়ি আধা কিলো মৌৰ লগত ভালদৰে মিহলাই থওক। দৈনিক দুই চামুচ ৰাতি শোৱাৰ আগতে খাই তৎক্ষাণাত এগিলাচ গৰম গাখীৰ খাওঁক।

৩) কলা আঙুৰৰ কিছমিছ, শতমুল, শুকান খেজুৰ কৌঞ্চ বীজ আৰু মাটি মাহৰ দাইল সমজোখেৰে লৈ গাখীৰত পায়খ বনাই খাওঁক কেইমাহমান। খাদ্যৰ লগত নিয়মিত গুড়, ঘিঁউ, মাখন, মৌ দৈ আদি খাওঁক। চুণ আধা গ্ৰাম দৈনিক দাইলৰ লগত মিহলাই ভাতৰ লগত খাওঁক।

উপৰোক্ত বিধান কেইটা কৰি যদি ছমাহৰ ভিতৰত সুফল নাপায়, তেন্তে বাজিকৰণৰ ঔষধ খাব।

উত্তম বীৰ্য্যৰ চিনাক্তকৰণ

গৰ্ভধাৰণৰ বাবে উত্তম বীৰ্য্য দেখাত বগা, চকমকীয়া, ডাঠ ঘিঁউ মৌ আদিৰ দৰে হয়।

ইয়াৰ যদি ব্যতিক্ৰম হয়, তেন্তে সেই বীৰ্য্যৰ দ্বাৰা সন্তান জন্ম দিব নোৱাৰে।

শুক্ৰৰ পৰা শৌচ, পেচাব আদিৰ দৰে গোন্ধ বা দুৰ্গন্ধ ওলালে হিং ঘিঁউৰ লগত ভাজি খাব।

বীৰ্য্য ক্ষীণ বা পাতল হ'লে, কলা বৰণীয়া হ'লে বাজিকৰণ অধ্যায়ত লিখা বিধানৰ পালন কৰিব।

বীৰ্য্যৰ লগত যদি তেজ যায়, তেন্তে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওঁক।

বিয়াৰ তিনি মাহ আগৰ পৰা অস্বগন্ধা চূৰ্ণ, শতমূল চূৰ্ণ, জষ্টিমধু আদি সমজোখেৰে লৈ মৌ বা ঘিঁউৰ লগত মিহলাই খালে আৰু তাৰ পিছত যদি গৰম গাখীৰ খায়, তেন্তে বৈবাহিক জীৱন সুখৰ হয়।

চিনাক্ত নোহোৱাকৈ থাকি যায়। সাধাৰণতে তলত দিয়া লক্ষণসমূহ দেখা যায়-

- তলপেটৰ সাধাৰণ বিষ বা অস্বস্তি অনুভৱ।
- গৰ্ভাশয়ৰ পৰা অত্যাধিক ৰক্তস্ৰাৱ।
- ৰক্তস্ৰাৱ বহু দিনলৈ থাকিব পাৰে।
- সঘনাই অনিয়মীয়া গৰ্ভাশয়ৰ ৰক্তস্ৰাৱ
- ওজন বৃদ্ধি।

অনান্য কিছুমান লক্ষণো দেখা দিব পাৰে----

- কঁকালৰ তলভাগত বিষ হব পাৰে।
- সহবাসৰ সময়ত বিষ হব পাৰে।
- তল পেটটো ফুলি যাব পাৰে আৰু কেতিয়াবা ফুলি গৰ্ভধাৰণৰ নিচিনা দেখা যাব পাৰে। সঘনাই পেচাব হব পাৰে।
- কোষ্ঠকাঠিন্যতা।
- গৰ্ভপাত।
- থুতৰি, গাল বা ওঁঠৰ ওপৰত নোম গজিব পাৰে।

ফাইব্ৰইডৰ ফলত কেতিয়াবা ফেলʼপিয়ান নলী বন্ধ হৈ বন্ধাত্বৰ সৃষ্টি হব পাৰে। সঘনাই গৰ্ভপাত, ৰক্তক্ষৰণৰ ফলত ৰক্তহীনতা হব পাৰে। সমীক্ষাৰ পৰা গম পোৱা হৈছে যে প্ৰতি হাজাৰজন ফাইব্ৰইড্ আক্ৰান্ত মহিলাৰ ভিতৰত এজনৰ জৰায়ুৰ কৰ্কট ৰোগ হব পাৰে।

ঘৰুৱা চিকিৎসা বিধান

আয়ুৰ্বেদত ফাইব্ৰডক গ্ৰন্থি বা অৰ্বুদ ৰোগৰ অধীনত বৰ্ণনা কৰা হৈছে। আয়ুৰ্বেদৰ মতে ফাইব্ৰইড্ মাইকী মানুহৰ গৰ্ভাশয়ৰ মাংসধাতুৰ পৰা উৎপত্তি হয় আৰু ইয়াক সাধাৰণতে কফ দোষৰ প্ৰাধান্যতা বা কফ দোষৰ বৃদ্ধিৰ ফলত হোৱা বুলি কোৱা হয় যদিও কেতিয়াবা পিত্ত বা বাত দোষৰ প্ৰভাৱতো হোৱা দেখা যায়।

বাধক ৰোগ

এই ৰোগত মাইকী মানুহৰ ঋতুৰ সময়ত ভালদৰে তেজ নোলায়, বিষাই, গেজ-গেজাই বিন্ধা কৰে, তলপেট কামোৰণী কৰে আৰু অলপ ভালদৰে তেজ ওলালে শৰীৰ ভাল হোৱাযেন অনুভৱ হয়। এইদৰে তিনি দিনৰ ঠাইত কেতিয়াৰা 5/6 দিনলৈ কোনো মহিলাই কষ্ট পায়। এই ৰোগ থাকিলে গৰ্ভধাৰণ কৰিব নোৱাৰে।

এই ৰোগ থাকিলে তলৰ বিধানকেইটা পালন কৰিলে সন্তান গৰ্ভধাৰণ কৰাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

১) এটা ডালিম গৰম পানীত ধুই বাকলি নুগুচোৱকৈ মিক্সিত জুইচ উলিয়াব। তাত আধা গ্ৰাম ঘোলা চুন মিহলাই ৰাতিপুৱা খাওঁক নিয়মিত 3-4 মাহ।
২) অপমাৰ্গাৰ শিপা দুই ইঞ্চি কাটি মাহেকীয়াৰ 3 দিন কমৰত বান্ধক। চতুৰ্থ দিনা খুলি দিয়ক। এইদৰে তিনি চাৰি মাহ কৰিব পাৰে। গৰ্ভধাৰণ হোৱা গম পালে নলগাব।

যদি ইয়াৰ বাহিৰে PCOD/PCOS, Fallopian Tube blok, Uterus Fibroids আদি আছে, তেন্তে সেইবোৰৰ বিধান আগতে পালন কৰক।

PCOD/PCOS

PCOS ৰ লক্ষণ ঃ

- অনিয়মীয়া ঋতুস্ৰাৱ বা মাহেকীয়া।
- মাহেকীয়া বন্ধ হৈ যাব পাৰে (তিনি চাৰি মাহৰ বাবে)
- অনিয়মীয়া আৰু অস্বাভাৱিক ৰক্তস্ৰাৱ হব পাৰে।
- বন্ধাত্ব
- মুখ, বুকু ইত্যাদিত পুৰুষৰ নিচিনা নোম গজিব পাৰে।

● ছালৰ অস্বাভাৱিকতা - মুখৰ শালমইনা, তেলেতীয়া ছাল, উফি ইত্যাদি হব পাৰে।

●মেদবহুলতা।

● খুব চুলি সৰিব পাৰে।

● মুখমণ্ডল, ডিঙি ইত্যাদি বিভিন্ন ঠাইত ক'লা দাগ হব পাৰে।

● মানসিক চিন্তা, উদ্বেগ ইত্যাদি হব পাৰে।

PCOS ৰ ফলত হ'ব পৰা দীৰ্ঘকালীন জটিলতা

● বন্ধ্যাত্ব

● জৰায়ুৰ অন্তগৰ্ভাশয়কলাৰ (endometrium) কৰ্কট ৰোগ।

● মধুমেহ বা ডায়েবেটিছ

●লিপিড বা চৰ্বী কলাৰ অস্বাভাৱিকতা।

● হৃদৰোগ।

● উচ্চ ৰক্তচাপ।

PCOS ৰ ফলত গৰ্ভৱতী মহিলাৰ হব পৰা জটিলতা

● গৰ্ভপাত।

● গৰ্ভাৱস্থাত হোৱা ডায়েবেটিছ।

● গৰ্ভাৱস্থাত হোৱা উচ্চ ৰক্তচাপ, প্ৰি-এক্লামচিয়া।

● একাধিক গৰ্ভাৱস্থা (বিশেষকৈ ঔষধ ব্যৱহাৰ কৰি অণ্ডাশয়ৰ পৰা ডিম্ব বা কণীৰ সৃষ্টি কৰিলে)

PCOS ৰ ঘৰুৱা চিকিৎসা বিধান

এলোভেড়া ৰস আধা কাপত দালচিনি গুড়ি আধা চামুচ ভালদৰে মিহলাই লৈ অলপ মৌ মিহলাওক আৰু ৰাতিপুৱা খাওঁক খালী পেটত।

শতমূল চূৰ্ণ এক চামুচ আৰু মেথিগুটিৰ গুড়ি আধা চামুচ মিহলাই লৈ এক গিলাচ গৰম পানীৰ লগত ৰাতিপুৱা খাব পাৰে।

অস্বগন্ধা চূৰ্ণ এক চামুচ ঘিউত লগত মিহলাই খাওঁক আৰু তাৰ পিছত গৰম গাখীৰ এগিলাচ খাব পাৰে ৰাতি শোৱাৰ সময়ত।

ওপৰৰ যিকোনো এটা বা দুটা বিধান তিনি মাহ বা তাতোধিক কৰিব। কেতিয়াবা 12 মাহ লাগি যায় সম্পূৰ্ণ ভাল হোৱাত।

যোগাসন -সৰ্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন, অৰ্ধ মৎসেন্দ্ৰিয়াসন, পশ্চিমোত্তানসন, সূৰ্য্য নমস্কাৰ, উস্ত্ৰাসন আৰু যিকোনো পিছফালে হালি পেলাই কৰা আসন এই সমস্যাৰ বাবে ফলপ্ৰসূ হয়। কিন্তু আসনসমূহ সাধ্যানুসাৰে এজন যোগ পৰামৰ্শদাতাৰ তত্বাৱধানত কৰা উচিত।

জীৱনশৈলীৰ পৰিবৰ্তনৰ ক্ষেত্ৰত নিজৰ শৰীৰৰ মেদ বা চৰ্বী কমোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰা উচিত নিয়মিত ব্যায়ামৰ অভ্যাস কৰিব লাগে, মানসিক চাপ, উদ্বেগ পৰিহাৰ কৰা উচিত, সমতুল্য আহাৰ গ্ৰহণ কৰা উচিত। অধিক চৰ্বীজাতীয় খাদ্য, ময়দাৰ দ্বাৰা বনোৱা খাদ্য অধিক শৰ্কৰাজাতীয় বা মিঠা খাদ্য, দিনত শুৱা আৰু ৰাতি দেৰিলৈকে উজাগৰি থকা অভ্যাস পৰিহাৰ কৰা উচিত।

গৰ্ভাশয়ৰ ফাইব্ৰউড্ বা গ্ৰন্থিৰোগ Uterus Fibroids

লক্ষণ ঃ

বেছিভাগ ক্ষেত্ৰতে গৰ্ভাশয়ৰ ফাইব্ৰউডৰ কোনো লক্ষণ নাথাকে সেয়েহে ই

২) ভীম কলৰ কোমল পাত অলপ লৈ সৰু সৰুকৈ কাটি গাখীৰ এগিলাছত ভালদৰে উতলাই ডেৰ মাহ খালে আৰাম পায়।

৩) পকা কল ঘিঁউৰ লগত পুৱা-গধুলি খালে বগাস্ৰাৱ ৰোগ সোনকালে ভাল পাব।

৪) বট গছৰ পাতৰ এঠা দহ-বাৰ টোপাল মিছ্ৰীৰ লগত মিহলাই কিছুদিন খালে বগাস্ৰাৱ ৰোগ ভাল হয়।

৫) শতমূল চূৰ্ণ এক চামুচ লৈ মৌ বা ঘিউৰ লগত খাই পিছত গৰম গাখীৰ খাই দিলে এই ৰোগ দুমাহৰ ভিতৰত ভাল হয়

৬) গৰুৰ গাখীৰত তুলসী ৰস দুই চামুচ মিহলাই ৰাতিপুৱা দুমাহ খালে এই ৰোগ আঁতৰ হয়।

৭) শুকান আমলখিৰ গুড়ি আৰু যষ্টমধু গুড়ি মিহলাই এক চামুচ এক গিলাচ গৰম পানীত লৈ ৰাতি শোৱাৰ সময়ত খাব পাৰে।

ওপৰৰ যিকোনো বিধান এটা বা দুটা একেলগে কৰিব পাৰে । তিনি মাহ বা তাতোধিক কৰিলে বেছি ভাল ফল পাব।

ঋতুকালত পেট কামোৰণী আৰু পেট বিষ হ'লে ঃ

১) মচবৃৰ তিতা 5 গ্ৰাম, জিকাৰ গুটি 5 গ্ৰাম আৰু পিপলি 5 গ্ৰাম সকলো বটি লৈ দিনত দুবাৰ খাওঁক। ইয়াৰ পিছত তুলসী পাতৰ ৰস দুই চামুচ আৰু পানীত মিছ্ৰী মিহলাই খাওঁক।

২) খোৱা কৰ্পুৰ 4 ৰটি অলপ মৈদা মিহলাই বড়ি বনাই লৈ দিনত 4/5 বাৰ খাব। যেতিয়ালৈকে বিষ নাযায়, খাব পাৰে।

৩) এৰা পাতৰ ৰস এক চামুচ লৈ খাওঁক আৰু পিছত গৰম পানী এগিলাচ খাই দিয়ক।

ওপৰৰ যিকোনো এটা কৰিব।

শতমূল চূৰ্ণ এক চামুচ আৰু দুই চামুচ মৌ মিহলাই লৈ ৰাতি ভাত খোৱাৰ পিছত খাব। তাৰ পিছত এক গিলাচ গৰম গাখীৰ খাব পাৰে।

অশোক গছৰ ছাল শুকাই গুড়ি কৰি সেই গুড়ি এক চামুচ দৈনিক ৰাতিপুৱা গৰম পানীৰ লগত তিনি মাহ খাব পাৰে।

কাঞ্চন গছৰ ছাল 100 গ্ৰাম কাটি আধা লিটাৰ পানীত ভালকৈ উতলাই লওঁক। পানী কমি 200 মিলিগ্ৰাম হ'লে ৰাতিপুৱা খাওঁক।

ওপৰৰ যিকোনো এটা বিধান নিয়মিত তিনি মাহ খাব লাগিব।

অত্যাধিক ৰক্তস্ৰাৱ, ঋতুস্ৰাৱৰ পিছত হৈ থকা ৰক্তস্ৰাৱ ঃ

১) শতমূলৰ গুড়ি এক চামুচ, অস্বগন্ধা এক চামুচ এক গিলাচ গৰম গাখীৰত মিহলাই দিনে দুবাৰকৈ খাওঁক কিছুদিন।

২) শিমলু গছৰ কেঁচা ফুল পাৰি আনি ঘিউ আৰু সৈন্ধৱ লবনেৰে ভাজি খালে এই ৰোগ আঁতৰি যায়।

৩) ৰঙা বিশল্যকৰণীৰ পাত 15 টা পাতত পিছি ৰস উলিয়াই দিনত দুবাৰ কিছুদিন খালে আৰাম পাব।

৪) দিমৰুৰ ৰস 3 চামুচ, ডেৰশ মিলিগ্ৰাম এঁৰা গাখীৰ আৰু মৌ মিহলাই খালেও আৰাম পাব।

৫) অশোক গছৰ ছাল 100 গ্ৰাম আধা লিটাৰ পানীত উতলাই 200 গ্ৰাম থাকিলে ৰাতিপুৱা 10 দিন খাব পাৰে।

৬) হাতিসূৰীয়া গছৰ শিপা 5 গ্ৰাম তামোলৰ লগত খালেও উপশম পাব।

৭) দুই চামুচ তুলসী পাতৰ ৰস চেনী মিহলাই খালেও এই ৰোগ সোনকালে নোহোৱ হয়।

ৰক্তস্ৰাৱ

১) পানীলাউৰ বীজ শুকাই গুড়ি কৰি ঘিউৰ লগত ভাজি লৈ এক চামুচ কৈ মিছাৰীৰ লগত মিহলাই খাব পাৰে।

২) ৰঙা বিশল্যকৰণীৰ ৰস আধা কাপ মাহেকীয়াৰ তিনি দিন খালে আৰাম পাব।

৩) ফিটকীৰী এক গ্ৰাম এক গিলাচ গৰম পানীত মিহলাই খালেও ৰক্তস্ৰাৱ কমে।

৪) আধা চামুচ অশোক গছৰ শিপাৰ গুড়ি মৌৰ সৈতে মিহলাই খালে ৰক্তস্ৰাৱ ৰোগ উপশম পাব।

৫) ৰহৰ দাইলৰ পাত 10/12 টা পানীত 15 মিনিট খালে এই ৰোগ সম্পূৰ্ণ দূৰ হয়।

ইয়াৰ উপৰিও নিয়মিত শতমূল চূৰ্ণ ছমাহমান খালে এই ৰোগ সম্পূৰ্ণ দূৰ হয়।

অনিয়মিত মাহেকীয়া ঃ

১) মেথিগুটি, গাজৰ আৰু মুলাৰ বীজ সমানে সমানে লৈ মিহিকৈ পতাত বটি লওঁক। এক চামুচগুড়ি আৰু দুই চামুচ অশোক গছৰ পাতৰ ৰস মিহলাই খাওঁক ৰাতিপুৱা।

২) শতমূল চূৰ্ণ এক চামুচ ঘিউ বা মৌৰ লগত মিহলাই নিয়মীয়াকৈ ৰাতিপুৱা-গধুলি খাওঁক।

৩) অশোক গছৰ ছাল শুকাই গুড়ি কৰি এক গিলাচ গৰম পানীত মিহলাই খাব পাৰে।

৪) তেজপাতৰ চেনি নিদিয়া চাহ নিয়মিত খালেও মাহেকীয়া নিয়মিত হয়।

ওপৰৰ যিকোনো এটা বিধান 3মাহৰ পৰা 6 মাহলৈ কৰাটো আৱশ্যক।

মাহেকীয়া অধিক দিনলৈ থকা ঃ

১) শতমূল চূৰ্ণ এক চামুচ মিছৰীৰ লগত মিহলাই ৰাতি শোৱাৰ আগতে খাই তাৰ পিছত এক গিলাছ গৰম গাখীৰ খাই দিব।

২) ধনীয়া এচামুছ এক গিলাচ পানীত ভালকৈ উতলাই চেকি লৈ খাব পাৰে ৰাতিপুৱা।

৩) জামু গছৰ বাকলি ৰ'দত শুকাই গুড়ি কৰি লৈ সেই গুড়ি এক চামুচ এক গিলাচ গৰম গাখীৰৰ লগত ৰাতি শোৱাৰ আগতে খালে মাহেকীয়া সামান্য হয়।

যিকোনো বিধান তিনি মাহ বা ততোধিক কৰাৰ দৰকাৰ।

বগাস্ৰাৱ

মহিলাৰ যোনিৰে বগা ৰঙৰ তৰল পদাৰ্থ নিৰ্গত হোৱাকে বগাস্ৰাৱ বুলি কোৱা হয়। বগাস্ৰাৱ যিকোনো সময়তে ওলায় আতি দুৰ্গন্ধযুক্ত হয়। বগাস্ৰাৱত আক্ৰান্ত মহিলা দিনে দিনে দুৰ্বল হৈ গে থাকে আৰু সৰ্ব শৰীৰ, কঁকাল আদিৰ বিষ অনুভৱ কৰে। টোপনি বেছি লাগিব পাৰে, কাম-বন কৰিবৰ একদম মন নোযোৱা হয়। চুলি সৰে, চকুৰ গুৰি কলা পৰা, মূৰ ঘুৰায় আৰু মাজে মাজে এন্ধাৰ এন্ধাৰ দেখিব পাৰে।

ঘৰুৱা বিধান ঃ

১) পকা কল এটা, গাখীৰ এগিলাচ আৰু দুই চামুচ মৌ মিহলাই জুইচ বনাই খাওঁক ৰাতিপুৱা খালি পেটত।

- স্তনৰ মুখ ৰঙা পৰা আৰু বিষ হোৱা।
- স্তন ডাঙৰ হৈ যোৱা।
- স্তনৰ সংকোচন।
- স্তন টান হৈ পৰা।
- হাড়ৰ বিষ।
- পিঠিৰ বিষ আদি।

যদি বগৰীৰ নিচিনা গুটি স্তনৰ ভিতৰত অনুভৱ হয়, তেন্তে এটা গুমধানৰ সমান চূণ দৈৰ লগত মিহলাই লৈ দৈনিক ৰাতিপুৱা খাওক। কিছুদিন নিৰন্তৰ খালে নোহোৱা হৈ যাব।

যদি ঘাঁ সদৃশ হৈছে, তেন্তে সেই ঘাঁত গৌমুত্ৰ + হালধি+ নাৰ্জিফুলৰ চাটনি বনাই লগাব আৰু এক কাপ গৌমুত্ৰৰ লগত আধা চামুচ হালধি গুড়ি মিহলাই উতলাই গৰমে গৰমে সেৱন কৰিব ৰাতিপুৱা।

দৈৰ পানীৰ লগত ক'লা নিমখ আৰু আদাৰ ৰস দুই চামুচ মিহলাই ব্ৰহ্মমূহূৰ্তত উঠি সেৱন কৰক।

যদি ৰোগে তৃতীয় বা চতুৰ্থ stage পাইছে, তেন্তে মোক ব্যক্তিগত ভাৱে লগ কৰি কিছুমান ঘৰুৱা বিধানৰ পৰামৰ্শ লব পাৰিব।

Birth Control :

আজিকালি মহিলাসকলেও বাহিৰত কাম বন বেছিকৈ কৰাৰ ববে 4-5 বছৰে সন্তান নিবিচাৰে। নিয়মিত গৰ্ভ নিৰোধক পিল খাই অকলাতে বহুতে জীৱন ধ্বংস কৰি দিছে। আমাৰ বেতিভাগ মহিলাই এইবোৰৰ composition নাজানে আৰু কেৱল টিভিত দেখুৱাই দিয়া বাবেই এইবোৰ গিলিব লাগে বুলি গিলে। এইবোৰৰ বেছিভাগতেই আৰ্চেনিক থাকে। যি কেন্সাৰৰ কাৰক হয়।

এবাৰ মাহেকীয়া হৈ বন্ধ হোৱা বা গাভৰু হোৱালৈকে ঋতুমতী নোহোৱা ঃ

১) দুবৰিবন আৰু উখোৱা চাউল সমজোখে লৈ বটি গৰম গাখীৰৰ লগত মিহলাই খাব। পাত গাভৰু ছোৱালী ঋতুমতী হ'ব।

২) বগা দুবৰিবন, আঢ়ৈ চাউল আৰু দলদাহী শাক বটি লৈ খালে ছোৱালী ঋতুমতী হব।

৩) নুনিশাক বটি দুই তিনি দিন নাভিত ভৰণ দিলে ছোৱালী অতি সোনকালে ঋতুমতী হয়।

৪) ছোৱালী আঠ বছৰ হোৱাৰ লগে লগে চূণ খোৱা অভ্যাস কৰাব। এটা চাউলৰ সমান চূণ দাইলৰ লগত মিহলাই সেই দাইল ভাতৰ লগত খাব দিব। এইদৰে বছৰি দুই তিনি মাহ কৰিলে উচিত সময়ত ঋতুমতী হ'ব।

৫) শতমূল চূৰ্ণ এক চামুচ ঘিউ বা মৌৰ লগত তিনি চাৰি মাহ খালে ঋতুমতী হয় ছোৱালী।

ওপৰৰ আটাইকেইটা বিধান ছোৱালীৰ এবাৰ ঋতুমতী হৈ বন্ধ হোৱা বা পাত গাভৰু হোৱালৈকে ঋতুমতী নোহোৱা ৰোগৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিব।

সুস্থ ঋতুমতী লক্ষণ ঃ

যি গৰাকী মহিলাৰ মাহে সময়ত ঋতু হয়, প্ৰায় পাঁচ দিনলৈ থাকে, জ্বলা পুৰা, পেট কামোৰা, বিষ আদি নহয়, তেজৰ বৰণ পাতল ৰঙচুৱা হয়, তেজ বেছিও নহয়-কমো নহয়, কাপোৰত দাগ নাবান্ধে, সেইগৰাকী মহিলা সুস্থ ঋতুমতী বুলি ক'ব পাৰি।

ইয়াৰ বিপৰীতে হ'লে সেইগৰাকী মহিলা ৰোগী বুলি ক'ব পাৰি।

প্ৰসৱৰ পিছত স্তনত গাখীৰ বঢ়োৱা ঃ

১) শালি ধানৰ পিঠাগুৰি এঁৰা গাখীৰেৰে খালে স্তনত গাখীৰ বাঢ়ে।

২) শতমূল চূৰ্ণ এক চামুচ ঘিউৰ লগত মিহলাই খাই পিছত গৰম গাখীৰ খালে স্তনত গাখীৰ বাঢ়ে।

৩) কুঁহিয়াৰৰ মুঢ়া বটি কাজী পানীৰে খালে স্তনত গাখীৰ বাঢ়ে।

৪) যষ্টমধু আৰু অস্বগন্ধা চুৰ্ণ সম পৰিমাণৰ মিহলাই এচামুছ এক গিলাচ গৰম গাখীৰৰ লগত নিয়মিত খালে স্তনত গাখীৰ বাঢ়ে।

স্তন শকত, উঠন আৰু থুলন্তৰ কৰাৰ বিধান ঃ

১) ডালিমৰ বাকলি সিজাই লৈ তিলৰ সৈতে পেষ্ট বনাই স্তনত লেপ লগালে স্তন থিয় আৰু থুলন্তৰ হৈ থাকে।

২) পুস্পিতা হ'বৰ দিনাখন যিজনী ছোৱালীয়ে আহু চাউলৰ মাৰ খায়, সেইজনী ছোৱালীৰ স্তন 60 বছৰলৈ হালি নপৰে।

৩) বৰযুণত পৰা শিল, পলসুৱা মাটিৰ লগত গুলি আটাৰ লাড়ুৰ দৰে লাড়ু বনাই থব। পিছত সেই লাড়ু পানীত গুলি লৈ স্তনত লেপ দিব। এইদৰে কৰিলে স্তনৰ আকাৰ বাঢ়ে আৰু থিয় হৈ থাকে।

৪) শত মূল চুৰ্ণ পুস্পিতা হোৱাৰ পিছৰ পৰাই এবছৰ খাওঁক আৰু প্ৰতি বছৰে দুমাহ কৈ খাই থাকিলে সেই মহিলাৰ স্তন কোনোদিনে ঢিলা নহয়।

৫) এৰাতেল অলপ গৰম কৰি লৈ হাতেৰে মালিচ কৰিলে স্তন ডাঙৰ হয়।

স্তনৰ ভিতৰত টেমুনাৰ নিচিনা হোৱা ঃ

বাকলি নুগুচোৱা ডালিমৰ ৰস এক কাপৰ লগত চূণ আধা গ্ৰাম মিহলাই ৰাতিপুৱা নিয়মিত তিনি মাহলৈ খাওঁক। কাঞ্চন গছৰ ছাল 100 গ্ৰাম আধা লিটাৰ পানীত উতলাই লৈ সেই পানী 200 মিলিগ্ৰাম হ'লে ৰাতিপুৱা খাওঁক। এৰাতেল কিঞ্চিক গৰম কৰি স্তনত লগাওঁক। এইদৰে দুই তিনিমাহ কৰিলে স্তনক ভিতৰত হোৱা টেমুনা গলি যায়। লগতে শতমূল গুড়ি নিয়মিত খাব।

Fellopian Tube Block

উচিত পৰীক্ষা-নীৰিক্ষাৰ অন্তত আপুনি যদি F.T.B থকা বুলি গম পাইছে, যাৰ বাবে গৰ্ভধাৰণ কৰিব পৰা নাই, তেন্তে নিয়মিত শতমূল চূৰ্ণ খাওক। ৰাতিপুৱা গৰম পানী এগিলাচ লৈ তাত এচামুচ মিহলাই খাওক। কমেও 6 মাহ সেৱন কৰিব।

Breast Cancer :

মহিলাসকলৰ ক্ষেত্ৰত হ'ব পৰা কেন্সাৰৰ ভিতৰত স্তন কেন্সাৰেই বেছিকৈ হয় আৰু কেন্সাৰত মৃত্যু হোৱা মুঠ মহিলাৰ ভিতৰত স্তন কেন্সাৰতেই আটাইতকৈ বেছি। আধুনিক চিকিৎসা ব্যৱস্থাত ইয়াৰ কোনো চিকিৎসা নাই। স্তন কাটি দিয়াৰ পিছত হাওঁফাওঁলৈ বিয়পি পৰে আৰু শেষত হাড়লৈ বিয়পি পৰে। কোনো ধৰণৰ কেমো বা ৰেদিও থেৰাপি দি ৰোগীৰ প্ৰাণ ৰক্ষা কৰিব নোৱাৰে।

যোৱা এবছৰ গৱেষণা কৰি গৌমূত্ৰৰ লগত কিছুমান সাধাৰণ বনৌষধ মিহলাই দি কিছুমান ৰোগীৰ ওপৰত বৰহাৰ কৰি চোৱা হৈছিল। আৰু এতিয়ালৈ কৰা প্ৰয়োগত প্ৰায়ভাগৰে সুফল পোৱা গৈছে।

যদি তলৰ লক্ষণসমূহ আপুনিও দেখা পাইছে, তেন্তে তাৎক্ষণিক ভাৱে তলৰ বনৌষধ খিনি ঘৰুৱা ভাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰিব।

স্তনত মাংসপিণ্ডৰ সৃষ্টি হোৱা।

- স্তনৰ মুখেৰে ক্ষৰণ।
- স্তনৰ মুখ ঘুৰি যোৱা।

Aloevera Juice

থলুৱা পদ্ধতিৰে অসমৰ মাটিত গজা এলোভেড়াক পৰিস্কাৰ কৰি ধুই ৰস উলিয়াই বটলত ভৰোৱা হৈছে। ই লিভাৰ, কিডনী, ছাল আৰু চুলিৰ বাবে বিশেষ ভাৱে উপকাৰী। এলোভেড়া আৰু হালধীৰ মিশ্ৰণ কৰি নিয়মীত খালে gastric ulcer, irregular bowl syndrome, Melina আদিত উপকাৰ পোৱা যায়। নিয়মীত এলোভেড়াৰ ৰস খালে মানুহক দীৰ্ঘায়ু প্ৰদান কৰে।

অৰ্শমুক্তি ঃ

অৰ্শমুক্তি সোণাৰু গছৰ গুটি আৰু ত্ৰিফলাৰ সংমিশ্ৰণেৰে বনোৱা হৈছে। অৰ্শৰোগৰ বাবে ই অত্যন্ত লাভকাৰী। তেজ যোৱা অৰ্শ বা তেজ নোযোৱা দুয়োটাৰে বাবে ই উপকাৰী। অৰ্শৰোগ, fissure, fistula আদিৰ বাবেও উপকাৰ। মাছ মাংস সেৱন কৰাৰ পৰা বিৰত থাকি 6 মাহ এইবিধ বিধান খালে আৰোগ্য হোৱা দেখা যায়।

পূৰ্ণনভা শাকৰ গুড়ি ঃ

পূৰ্ণনভা শাকৰ গুড়ি লিভাৰ আৰু কিডনীৰ বাবে অমৃত সদৃশ। Fatyy Liver, Enlarged Liver আদিৰ উপৰিও মাদক দ্ৰব্য সেৱনৰ ফলত হোৱা লিভাৰৰ দোষ দূৰ কৰাত সহায় কৰে। বছৰ বছৰ মাছ-মাংস আদি খোৱাৰ ফলত লিভাৰ আৰু কিডনী দুৰ্বল হৈ যায়। পূৰ্ণনভা শাকৰ গুডিয়ে আকৌ পৰিস্কাৰ কৰি সুস্থ কৰি তোলে। কিডনী পাঠৰ, কিডনীৰ বিভিন্ন সমস্যা, মূত্ৰ ৰোগ আদিৰ বাবেও উপকাৰী।

যদি আপুনি গৰ্ভৱতী হব নিবিচাৰে আৰু প্ৰাকৃতিক উপায়েৰে গৰ্ভৱতী হোৱাৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাব বিচাৰে,

তেন্তে তলৰ দিয়া যিকোনো এটা বা দুটা বিধান পালন কৰিব পাৰিব।

১) ৰঙা জবাফুল কাজী টেঙাৰ ৰসৰ লগ বটি লৈ ঋতুস্ৰাৱৰ তিনিদিন খালে এমাহলৈ গৰ্ভ নৰয়। দিনত দুবাৰকৈ খাব পাৰে।

২) জবাফুল 4 -5 টা আৰু কাজী টেঙাৰ ৰস 4-5 চামুচ লব লাগিব।

২) টুবুকি লতাৰ পাত বটি দিনটোত তিনি বাৰ খালে ঋতুৰ সময়ত এমাহ গৰ্ব্বৰতী নহব। প্ৰতি বাৰত 2 – 3 টা পাত খাব পাৰে।

৩) 3 বছৰৰ বেছি পুৰণি গুড় সুধি হোৱাৰ দিনৰ পৰা দৈনিক 50 গ্ৰামকৈ 15 দিন খালে গৰ্ভ নহয়।

৪) সুধিৰ এদিন পিছত পান গছৰ শিপা 20 গ্ৰাম 3 টা জালুকৰ লগত পিছি খালে গৰ্ভ নহয়।

উপৰোক্ত বিধানবোৰৰ যিকোনো এটা বা দুটা কৰিব পাৰে। আটাইকেইটা কৰাৰ দৰকাৰ নাই।

আচাৰ্য্য পংকজ পাঠকৰ দ্বাৰা উৎপাদিত কেইবিধমান বনৌষধি

ত্ৰিফলা গুড়ি

ত্ৰিফলা বাত, পিত্ত আৰু কফৰ সমস্ত ৰোগৰ বাবে লাভকাৰী। নিয়মীত ত্ৰিফলা সেৱনে মানুহক নিৰোগী কৰি ৰখাৰ উপৰিও দীৰ্ঘায়ু প্ৰদান কৰে। অত্যাধিক গেছৰ সমস্যা, ভাত খাবলৈ মন নোযোৱা, মুখৰ দুৰ্গন্ধ, হাত-ভৰি ঘামি থকা, মুখ মণ্ডলত কলা দাগেৰে আৱৰি ধৰা, শৌচ সময়ত নোহোৱা, বাৰে বাৰে শৌচ লাগি থকা, চুলিৰ অকাল-পক্কতা, মূৰ ঘূৰাই থকা বা সঘনাই মূৰৰ বিষ হৈ থকা, গা দুৰ্বল লাগি থকা, হাত ভৰি লৰ-চৰ কৰিব মন নোযোৱা আদি সকলো ৰোগৰ বাবে ত্ৰিফলা উপকাৰী। নিয়মীত ত্ৰিফলা সেৱন কৰক আৰু এটা ৰোগমুক্ত

শৰীৰ পাওঁক। ত্ৰিফলা নিয়মীত সেৱন কৰিলে ডায়েবেটিচ, উচ্চ ৰক্তচাপ, পাইলছ আদি ৰোগৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাব পাৰে।

মেথিগুটি জনীগুটি আৰু কালজিৰাৰ মিশ্ৰণ ঃ

এই মিশ্ৰনটোৱে শৰীৰৰ ওজন কম কৰাত সহায় কৰে। শৰীৰৰ মেদ বা চৰ্বি উলিয়াই দি আমাৰ শৰীৰক নতুন শক্তি প্ৰদান কৰে। ইয়াৰ উপৰিও এইবিধ মিশ্ৰণৰ নিয়মীত সেৱন কৰিলে ডায়েবেটিছ, ৰক্তচাপ আদি নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখে। পুৰণি গাঁঠি বিষ, Rheumatic Arthritis, Osteoporosis, Osteoarthritis, Joint Pain আদিৰ বাবে বিশেষভাবে উপকাৰী। শৰীৰৰ তেজ পৰিস্কাৰ কৰে, কৌষ্ঠকাঠিন্য দূৰ কৰে, ক্ষুদ্ৰান্ত্ৰ আৰু বৃহদান্ত্ৰ পৰিস্কাৰ কৰে, লিভাৰৰ সুৰক্ষা কৰে মাদক দ্ৰব্য সেৱনৰ ফলত হোৱা শৰীৰৰ লোকচান দূৰ কৰে। ইয়াৰ উপৰিও আন বহুতো ৰোগত ই লাভদায়ক। নিয়মীত তিনি বা তাতোধিক সেৱন কৰিলে লাভান্বিত হব।

শতমূল চূৰ্ণ ঃ

শতমূল চুৰ্ণ সেৱন কৰিলে মহিলাৰ প্ৰায়বোৰ মাহেকীয়া সমসা দূৰ কৰে। অনিয়মিত মাহেকীয়া সমস্যা আজিৰ দিনত এটা ডাঙৰ সমস্যা হৈ পৰিছে। ইয়াৰ ফলত বহুতো মহিলা মাতৃসুখ পোৱাৰ পৰা বঞ্চিত হব লগা ও হৈছে অনিয়মিত মাহেতীয়াৰ ফলত Cyst হয় আৰু পিছত ই জটিল ৰূপ লয়। বহু সময়ত গৰ্ভাশয় উঠাই পেলাব লগাও হোৱা দেখা যায়। ইয়াৰ উপৰি মাহেকীয়াৰ সময়ত ৰক্তস্ৰাৱ বেছি হোৱা বা একেবাৰে কম হোৱা, দুদিনতে বন্ধ হোৱা আদিৰ বাবে উপকাৰী। গাভৰু হোৱালৈকে মহিলাৰ বক্ষস্থল বিকাশ নোহোৱা, শৰীৰৰ গঠন ঠিক নোহোৱা আদিৰ বাবেও উপকাৰী। নিয়মীত 3 মাহ বা তাতোধিক সেৱন কৰিলে ভাল ফল পাব।

এৰাতেল ঃ

এৰাতেলে মানুহৰ শৰীৰৰ বিষ দূৰ কৰে। মাংস পেশীৰ বিষ, গাঁঠিৰ বিষ, আঘাত পোৱা বা থেতেলা খোৱাৰ বিষ, কান্ধৰ বিষ, হাতৰ বিষ, পিঠিৰ বিষ আদিৰ বাবে এই তেল অলপ গৰম কৰি লৈ হাতেৰে মালিচ কৰিলে বিষ নাইকীয়া হয়। এৰা তেলৰ ভিটামিন E প্ৰচুৰ পৰিমাণে পোৱা যায় বাবে ই ছালৰ বাবেও উপকাৰী।

অৰ্জুন গছৰ ছালৰ গুড়ি ঃ

অৰ্জুন গছৰ ছালৰ গুড়িয়ে উচ্চ ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। Uric Acid, Blood Acidity, Gaut আদিৰ বাবে বিষেষভাৱে উপকাৰী। অৰ্জুন গছৰ চালে আমাৰ তেজ পৰিস্কাৰ কৰি ছালৰ ৰঙ উজ্জ্বল কৰে। শৰীৰত জমা হোৱা ক্ষতিকাৰক কলেষ্টৰল কমাই দি তেজ পৰিস্কাৰ কৰি ৰক্ত সঞ্চালনৰ পৰিমাণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।

অশ্বগন্ধা গুড়ি ঃ

অশ্বগন্ধা গুড়ি নাৰ্ভৰ সমস্যাৰ বাবে অতি উপকাৰী। হাত ভৰি জিনজিনাই থকা, হাত ভৰি কোঁচ খাই অহা, ৰাতি শুই থকাৰ সময়ত হাত ভৰি টানি ধৰা আদিৰ বাবে বিশেষভাৱে উপকাৰী। অশ্বগন্ধা মিৰ্গী ৰোগ (Epilepsy) ৰ বাবে অমৃত সদৃশ। নিয়মীত 2 বছৰ বা তাতোধিক খালে মৃগী ৰোগৰ পৰা আৰোগ্য লাভ কৰে। ইয়াৰ উপৰিও অশ্বগন্ধা পুৰুষৰ যৌন সমস্যাৰ বাবে লাভকাৰী। আজিকালি নিয়মীত দিনপঞ্জীৰ বাবে পুৰুষৰ যিবোৰ সমস্যাৰ উদ্ভৱ হয়, সেইবোৰৰ বাবে অতি উপকাৰী। Premature Ejaculation, Erecticle Disfunction, Low sperm count আদিৰ বাবে উপকাৰী। নিয়মীত 3 মাহ বা তাতোধিক খালে ফল পাব।

All In One :

এইবিধ তেল ব্যৱহাৰ কৰিলে চুলিৰ অকাল পক্কতা, চুলি সৰা, উফিৰ সমস্যা আদি দূৰ কৰে আৰু চুলি ঘন ক'লা কৰি দিয়ে।

খাটি সৰিয়হৰ তেল ঃ

নাকত দিয়া খাটি সৰিয়হৰ তেলে মূৰৰ বিষ, চৰ্দি, চাইনাছ, মাইগ্ৰেন আদি দূৰ কৰে।
ৰাতি ভাল টোপনি আহিবলৈ ৰাতি শোৱাৰ আগতে দুই টুপালকৈ নাকত দিলে ভাল টোপনি আহে।

গৌমূত্ৰ আৰ্ক ঃ

গৌমূত্ৰ কৰ্কট ৰোগৰ প্ৰতিষেধক বুলি অতীতৰ পৰাই হিন্দু ধৰ্মৰ মাজত প্ৰচলিত হৈ আছে। ইয়াৰ উপৰিও প্ৰচলিত আস্থা অনুসৰি গৌমূত্ৰৰ সেৱনে শৰীৰ ৰোগমুক্ত কৰে, বিষ মুক্ত কৰে আৰু ই বাত ৰোগ দুৰ কৰে। আধা কাপ গৌমূত্ৰ আধা কাপ পানী আৰু আধা চামুচ ভাল হালধি গুড়ি মিহলাই উতলাই লৈ গৰমে গৰমে ৰাতিপুৱা সেৱন কৰিলে কৰ্কট ৰোগৰ বাবে লাভকাৰী বুলি প্ৰয়াত ৰাজীৱ দীক্ষিত ডাঙৰীয়াই কৈ গৈছে।

বেচন আৰু হালধিৰ মিশ্ৰণ ঃ

অতীতত ঋষি মুনি, ৰজা-প্ৰজা সকলোৱে এইবিধ মিশ্ৰণেৰে গা ধুইছিল।
এইবিধ মিশ্ৰণেৰে গা ধুলে খৰ-খজুৱতি, শালমইনাৰ দাগ, মৰা ছাল আদি চাফা কৰি ছাল উজ্জল কৰি তোলে।
চাবোনত থকা বিষাক্ত ৰাসায়নিক দ্ৰব্যই আমাৰ ছালত বিভিন্ন ৰোগৰ সৃষ্টি কৰে, খৰ খজুৱতি, চৰাইছিছ, একযিমা আদিৰ সৃষ্টি কৰে।

মূলতানি মাটি ঃ

মূলতানি মাটিয়ে মুখৰ দাগ পৰিস্কাৰ কৰে আৰু উজ্জলতা আনি দিয়ে।
মূলতানি মাটি চুলিৰ বাবেও উপকাৰী।

আদাগুড়ি, হালধি গুড়ি, ডালচিনি গুড়ি আৰু পিপলি গুড়িৰ মিশ্ৰণ ঃ

হাঁপানী, পুৰণি কাহ, ব্ৰংকাইটিছ, ফেৰেঞ্জাইটিছ আদিৰ বাবে উপকাৰী। নিয়মীত 3 মাহ বা তাতোধিক খাব।

-ঃ আমাৰ দ্বাৰা প্ৰাকাশিত গ্ৰন্থসমূহ ঃ-

১. স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ সহজ হাতপুথি (Rs. 70)
২. পুৰুষ আৰু স্ত্ৰীৰ গুপ্তৰোগৰ ঘৰুৱা দিহা (Rs. 120)
৩. প্ৰাকৃতিক সৌন্দৰ্য্য মন্ত্ৰ (Rs. 50)

ৰাইজৰ বহুদিনীয়া দাবীৰ অন্ততঃ ওপৰোক্ত তিনিখন গ্ৰন্থ ছপা কৰি উলিওৱা হ'ল।