

গৰুৰ সময়মতে জল নসৰা ৰোগ

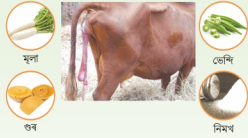
গৰু গাভিনী নহলে (বীৰ্য্য দানৰ পাছতো)

চৰকাৰোগৰ ডৰিৰ ঘা নিৰাময়

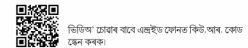
অৰু

পেটৰ পেলু

চিকিৰা/ছালৰ পৰজীৱী



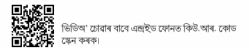
সামগ্ৰী:
মুগা- ১টা, বেণি- ১.৫ কেৰি, গুৰ- গুয়োজন মতে, নিমখ- গুয়োজন মতে
তৈয়াৰ পদ্ধতি:
(i) বেণিখোঁটো গুটুকাটকৈ কটক।
প্ৰয়োগ পদ্ধতি:
(i) পোহালি হোৱাৰ দুই ঘণ্টাৰ ভিতৰত এটা মুগা খুৱাবলক।
(ii) পোহালি হোৱাৰ ১৫ ঘণ্টাৰপৰে কল নসৰিলে, ১.৫ কেৰি বেণি (গুটুকা কট কৰা) নিমখ আৰু লগত খুৱাবলক।
(iii) পোহালি হোৱাৰ ২২ ঘণ্টাৰপৰে কল নসৰিলে, খলাই থকা অংশটোকে এটা গাঠি মৰক আৰু গাঠিৰ ২ ছিট কলৰ খিনি কাটি পেলাবলক।
(iv) গুহাৰে পোহালি অল অলকাৰালৈ গ্ৰাসন নকৰিব।
(v) সৰ্বশেষ এটোক মুগা খুৱাকৈ চাৰি বছাৰকৈ ৰাখে।



চিকিৎসা প্ৰাৰণৰ বাবে এহেইড ফোনত কিত্টি আৰু কোড স্কেন কৰক।



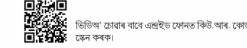
সামগ্ৰী:
গুহা- গুয়োজন মতে
প্ৰয়োগ পদ্ধতি:
(i) গুহাৰ পৰমতে অথবা অৰ্থমানীৰা বা খিটাৱীয়াৰা চিকিৎসা অথবা কৰক।
(ii) ক্ৰম অনুসৰে নিচে একোকে ভাগত টিয়া সামৰিছিলি গুৰ আৰু নিমখৰ লগত মিহলাই খুৱাবলক (প্ৰতিদিনে সন্ধ্যাকৈ খাবলক)
(iii) শিমে এটোক মুগা পাট দিবলক অথবা (iv) শিমে এটোক একেডোৰ পাট ছাৰি দিবলক অথবা (v) শিমে এটোকটোৱে চিকিৎসকৰ কাৰি দিবলক অথবা (vi) শিমে এটোকটোৱে খুৱাবলকো লগতৰ গাৰ গাৰি দিবলক অথবা (vii) শিমে এটোকটোৱে কল নসৰিওঁ চাৰি চাৰি দিনলৈ ৰাখে (হোৱালিৰ লগত)। (viii) গাঠি গাঠিনী নহলে সন্ধ্যা সন্ধ্যা কলৰ পুনৰাই এবাৰ কৰিবলক।



চিকিৎসা প্ৰাৰণৰ বাবে এহেইড ফোনত কিত্টি আৰু কোড স্কেন কৰক।



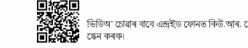
সামগ্ৰী:
একোৰাইলৈ খাবলক- একমুঠি, নহক- ১০ মুঠি, নিম পাট- ১ মুঠি, নাৰিকল বা তিলতেল- ৫০০ মি.লি., হুলাবি গুৰি- ১০ গ্ৰাম, জলক- পৰত- ২ মুঠি, তুলসী পাট- ১ মুঠি
তৈয়াৰ পদ্ধতি:
(i) সৰুসোৰণিৰ সামগ্ৰী সৈ মিহলাই দিবলক।
(ii) মিহলাইনি ২০০ মি.লি নাৰিকল বা তিলতেলত মিহলাই উলতলক অথবা হেৰোৱা দিবলক।
প্ৰয়োগ পদ্ধতি:
(i) ঘা টুকাৰ ভাগটো চালা কৰক আৰু মিহলাইনি লগাবলক। গুয়োজন সন্ধ্যাকৈ খাবলক।
(ii) ঘাৰ পৰে নিচে নাৰিকল তেলত এটুকুৰা কঁহুৰ অথবা অলত পাতৰ পিচি কলতকৈ (গ্ৰামে দিবা)



চিকিৎসা প্ৰাৰণৰ বাবে এহেইড ফোনত কিত্টি আৰু কোড স্কেন কৰক।



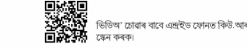
সামগ্ৰী:
পাৰিদিনৰ বাবে
শিঙাৰ-এটা, নহক-১ মুঠি, সৰিহাৰ-১০ গ্ৰাম, নিমপাট- ১ মুঠি, হিৰা- ১০ গ্ৰাম, তিতা কেবোলা- ৫০ গ্ৰাম, হুলাবি- ১০ গ্ৰাম, জলক- ১০০ গ্ৰাম, কপাহ- ১০০ গ্ৰাম, গোৰপৰ- ১ মুঠি, গুৰ- ১০০ গ্ৰাম
তৈয়াৰ পদ্ধতি:
(i) জলক, হিৰা আৰু সৰিহাৰ গুটিকৈ ৩০ মিনিটলৈ সময় পৰীত তিহাই ৰাখক।
(ii) সৰুসোৰণিৰ সামগ্ৰী সৈ মিহলাই দিবলক।
(iii) সৰুসোৰণিৰ সামগ্ৰী সৈ মিহলাই দিবলক।
প্ৰয়োগ পদ্ধতি:
(i) নিম খুৰুটকৈ (পুৰ-পুঠুৰা) অলপ-অলপ কৰি খুৱাবলক।
(ii) নিম খুৰুটকৈ (পুৰ-পুঠুৰা) অলপ-অলপ কৰি খুৱাবলক।



চিকিৎসা প্ৰাৰণৰ বাবে এহেইড ফোনত কিত্টি আৰু কোড স্কেন কৰক।



সামগ্ৰী:
পাৰিদিনৰ বাবে
শিঙাৰ-এটা, নহক-১ মুঠি, সৰিহাৰ-১০ গ্ৰাম, নিমপাট- ১ মুঠি, হিৰা- ১০ গ্ৰাম, তিতা কেবোলা- ৫০ গ্ৰাম, হুলাবি- ১০ গ্ৰাম, জলক- ১০০ গ্ৰাম, কপাহ- ১০০ গ্ৰাম, গোৰপৰ- ১ মুঠি, গুৰ- ১০০ গ্ৰাম
তৈয়াৰ পদ্ধতি:
(i) জলক, হিৰা আৰু সৰিহাৰ গুটিকৈ ৩০ মিনিটলৈ সময় পৰীত তিহাই ৰাখক।
(ii) সৰুসোৰণিৰ সামগ্ৰী সৈ মিহলাই দিবলক।
(iii) সৰুসোৰণিৰ সামগ্ৰী সৈ মিহলাই দিবলক।
প্ৰয়োগ পদ্ধতি:
(i) নিম খুৰুটকৈ (পুৰ-পুঠুৰা) অলপ-অলপ কৰি খুৱাবলক।
(ii) নিম খুৰুটকৈ (পুৰ-পুঠুৰা) অলপ-অলপ কৰি খুৱাবলক।



চিকিৎসা প্ৰাৰণৰ বাবে এহেইড ফোনত কিত্টি আৰু কোড স্কেন কৰক।



সামগ্ৰী:
পাৰিদিনৰ বাবে
শিঙাৰ-এটা, নহক-১ মুঠি, সৰিহাৰ-১০ গ্ৰাম, নিমপাট- ১ মুঠি, হিৰা- ১০ গ্ৰাম, তিতা কেবোলা- ৫০ গ্ৰাম, হুলাবি- ১০ গ্ৰাম, জলক- ১০০ গ্ৰাম, কপাহ- ১০০ গ্ৰাম, গোৰপৰ- ১ মুঠি, গুৰ- ১০০ গ্ৰাম
তৈয়াৰ পদ্ধতি:
(i) জলক, হিৰা আৰু সৰিহাৰ গুটিকৈ ৩০ মিনিটলৈ সময় পৰীত তিহাই ৰাখক।
(ii) সৰুসোৰণিৰ সামগ্ৰী সৈ মিহলাই দিবলক।
(iii) সৰুসোৰণিৰ সামগ্ৰী সৈ মিহলাই দিবলক।
প্ৰয়োগ পদ্ধতি:
(i) নিম খুৰুটকৈ (পুৰ-পুঠুৰা) অলপ-অলপ কৰি খুৱাবলক।
(ii) নিম খুৰুটকৈ (পুৰ-পুঠুৰা) অলপ-অলপ কৰি খুৱাবলক।



চিকিৎসা প্ৰাৰণৰ বাবে এহেইড ফোনত কিত্টি আৰু কোড স্কেন কৰক।



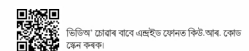
সামগ্ৰী:
একডোৰ বেলে- এটা পুঠী পাতৰ, হুলাবিহাৰি- এটুকুৰ, লাঙ্ঘুলীয়াৰ পাট- ২ মুঠি
তৈয়াৰ পদ্ধতি:
(i) এটা একডোৰ পাতৰ সৰু সৰু পেলাই লগ কৰক।
(ii) শিমে-শিমে ভাৰ নোহোৱালৈকে একেৰাৰি পানীৰে ধোৱক।
(iii) এটুকুৰ হুলাবিহাৰি মিহল আৰু এটাৰ পানী মিহলি সোৱা আৰু মিহলি হোৱাকৈ উলগাবলক।
(iv) মিহলাইনি এটা হুলাবি দিবলক।
(v) লাঙ্ঘুলীয়াৰ পাটখিনি পাই লগ কৰক।
প্ৰয়োগ পদ্ধতি:
(i) গুৰুপাত হোৱা অংশখিনি পৰিষ্কাৰ কৰিবলক।
(ii) ভাৰ গুৰুপাত হোৱাৰি অংশখিনি পৰিষ্কাৰ কৰিবলক।
(iii) অংশখিনি সৰু-সৰু পাট লাঙ্ঘুলীয়াৰ পিচিখিনি লগাবলক।
(iv) ভাল নোহোৱালৈকে বাহাৰকৈ কৰক।



চিকিৎসা প্ৰাৰণৰ বাবে এহেইড ফোনত কিত্টি আৰু কোড স্কেন কৰক।



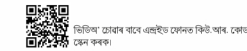
সামগ্ৰী:
পাৰিদিনৰ বাবে
শিঙাৰ- ১০ গ্ৰাম, মেৰি গুটি- ১০ গ্ৰাম, জলক- ১০ গ্ৰাম, হুলাবি- ১০ গ্ৰাম, গুৰ- ১০০ গ্ৰাম, হিৰা- ১০ গ্ৰাম, আলুকা- ১০ গ্ৰাম
তৈয়াৰ পদ্ধতি:
(i) হিৰা, মেৰি গুটি আৰু জলক ১০-৩০ মিনিটলৈ সময় পৰীত তিহাই ৰাখক।
(ii) জলক, হিৰা আৰু মেৰি গুটি সৰু-সৰু পাট লাঙ্ঘুলীয়াৰ পিচিখিনি লগাবলক।
(iii) হিৰা, মেৰি গুটি আৰু জলক ১০-৩০ মিনিটলৈ সময় পৰীত তিহাই ৰাখক।
(iv) জলক, হিৰা আৰু মেৰি গুটি সৰু-সৰু পাট লাঙ্ঘুলীয়াৰ পিচিখিনি লগাবলক।
(v) হিৰা, মেৰি গুটি আৰু জলক ১০-৩০ মিনিটলৈ সময় পৰীত তিহাই ৰাখক।
প্ৰয়োগ পদ্ধতি:
(i) মুৰ, হিৰা আৰু জলক ভাগটো লগাবলক।
(ii) নিচে তিনিদিনকৈ তিনিদিন পৰা গাভিনী মিলন লগাবলক।



চিকিৎসা প্ৰাৰণৰ বাবে এহেইড ফোনত কিত্টি আৰু কোড স্কেন কৰক।



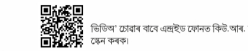
সামগ্ৰী:
পাৰিদিনৰ বাবে
মেৰি গুটি- ১০ গ্ৰাম, শিঙাৰ- এটা, নহক- ১ মুঠি, হিৰা গুটি- ১০ গ্ৰাম, হুলাবি- ১০ গ্ৰাম, গুৰ- ১০০ গ্ৰাম, হিৰা- ১০ গ্ৰাম, আলুকা- ১০ গ্ৰাম
তৈয়াৰ পদ্ধতি:
(i) হিৰা গুটি, হিৰা, আৰু গুটি আৰু মেৰি গুটি খোঁটো হোৱা অংশটোক গৰম কৰক।
(ii) এটা হুলাবি মিহল আৰু পাট লাঙ্ঘুলীয়াৰ পিচিখিনি লগাবলক।
(iii) সৰুসোৰণিৰ সামগ্ৰী সৈ মিহলাই দিবলক।
প্ৰয়োগ পদ্ধতি:
(i) সৰুসোৰণিৰ সৰু-সৰু লাঠু বনাওক।
(ii) সৰুসোৰণিৰ সৰু-সৰু লাঠু বনাওক।
(iii) নিচে তিনিদিনকৈ তিনিদিন পৰা গাভিনী মিলন লগাবলক।



চিকিৎসা প্ৰাৰণৰ বাবে এহেইড ফোনত কিত্টি আৰু কোড স্কেন কৰক।



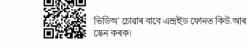
সামগ্ৰী:
পাৰিদিনৰ বাবে
শিঙাৰ- ১০০ গ্ৰাম, নহক- ১ মুঠি, জলক- ১০ গ্ৰাম, হিৰা গুটি- ১০ গ্ৰাম, হুলাবি- ১০ গ্ৰাম, গুৰ- ১০০ গ্ৰাম, জলক- ১০ গ্ৰাম, পান- ১০০ মিলি, অলপ- ১০০ গ্ৰাম
তৈয়াৰ পদ্ধতি:
(i) জলক আৰু হিৰা গুটিকৈ ৩০ মিনিটলৈ সময় পৰীত তিহাই ৰাখক।
(ii) সৰুসোৰণিৰ সামগ্ৰী সৈ মিহলাই দিবলক।
প্ৰয়োগ পদ্ধতি:
(i) সৰুসোৰণিৰ সৰু-সৰু লাঠু বনাওক।
(ii) সৰুসোৰণিৰ সৰু-সৰু লাঠু বনাওক।
(iii) নিচে তিনিদিনকৈ তিনিদিন পৰা গাভিনী মিলন লগাবলক।



চিকিৎসা প্ৰাৰণৰ বাবে এহেইড ফোনত কিত্টি আৰু কোড স্কেন কৰক।



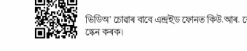
সামগ্ৰী:
পাৰিদিনৰ বাবে
শিঙাৰ- ১০০ গ্ৰাম, নহক- ১ মুঠি, জলক- ১০ গ্ৰাম, হিৰা গুটি- ১০ গ্ৰাম, হুলাবি- ১০ গ্ৰাম, গুৰ- ১০০ গ্ৰাম, জলক- ১০ গ্ৰাম, পান- ১০০ মিলি, অলপ- ১০০ গ্ৰাম
তৈয়াৰ পদ্ধতি:
(i) জলক আৰু হিৰা গুটিকৈ ৩০ মিনিটলৈ সময় পৰীত তিহাই ৰাখক।
(ii) সৰুসোৰণিৰ সামগ্ৰী সৈ মিহলাই দিবলক।
প্ৰয়োগ পদ্ধতি:
(i) সৰুসোৰণিৰ সৰু-সৰু লাঠু বনাওক।
(ii) সৰুসোৰণিৰ সৰু-সৰু লাঠু বনাওক।
(iii) নিচে তিনিদিনকৈ তিনিদিন পৰা গাভিনী মিলন লগাবলক।



চিকিৎসা প্ৰাৰণৰ বাবে এহেইড ফোনত কিত্টি আৰু কোড স্কেন কৰক।



সামগ্ৰী:
পাৰিদিনৰ বাবে
শিঙাৰ- ১০০ গ্ৰাম, নহক- ১ মুঠি, জলক- ১০ গ্ৰাম, হিৰা গুটি- ১০ গ্ৰাম, হুলাবি- ১০ গ্ৰাম, গুৰ- ১০০ গ্ৰাম, জলক- ১০ গ্ৰাম, পান- ১০০ মিলি, অলপ- ১০০ গ্ৰাম
তৈয়াৰ পদ্ধতি:
(i) জলক আৰু হিৰা গুটিকৈ ৩০ মিনিটলৈ সময় পৰীত তিহাই ৰাখক।
(ii) সৰুসোৰণিৰ সামগ্ৰী সৈ মিহলাই দিবলক।
প্ৰয়োগ পদ্ধতি:
(i) সৰুসোৰণিৰ সৰু-সৰু লাঠু বনাওক।
(ii) সৰুসোৰণিৰ সৰু-সৰু লাঠু বনাওক।
(iii) নিচে তিনিদিনকৈ তিনিদিন পৰা গাভিনী মিলন লগাবলক।



চিকিৎসা প্ৰাৰণৰ বাবে এহেইড ফোনত কিত্টি আৰু কোড স্কেন কৰক।