আয়ুর্বেদ ও ইউনানি জ্ঞান + আধুনিক বিজ্ঞান

৮ সপ্তাহের অ্যাকশন প্ল্যানসহ

প্রাকৃতিক যৌবন

নারী ও পুরুষের যৌন স্বাস্থ্যে খাদ্য, ভেষজ ও জীবনধারা



দুলাল মিয়া

১৮+ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য

ফ্রি নমুনা

প্রাকৃতিক যৌবন

বইয়ের ভেতর থেকে বাছাই করা কিছু পাতা

এই নমুনায় দেখবেন:

পূর্ণ সূচিপত্র ও প্রতিটি অধ্যায়ের সারসংক্ষেপ

সমস্যার কারণ ও নিজেকে যাচাইয়ের ১০টি প্রশ্ন

নারীর জীবনের পাঁচ ধাপের পুষ্টি ইনফোগ্রাফিক

অশ্বগন্ধার মাত্রা, গবেষণা ও সতর্কতা

দৈনিক খাবারের রুটিন চার্ট ও একটি রেসিপি

ব্যায়াম, মিথ বনাম সত্য ও ৮ সপ্তাহের ট্র্যাকার

দ্রুত বীর্যপাত নিয়ন্ত্রণের উত্তেজনার স্কেল

পুরো বই: ১৩টি অধ্যায় | ৯০ পৃষ্ঠা | ৫০+ ছবি

১৮+ শুধু প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য

লেখকের কথা

প্রিয় পাঠক, যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে আমাদের দেশে সঠিক তথ্যের বড়ই অভাব। একদিকে লজ্জা আর সংকোচ, অন্যদিকে ভুয়া বিজ্ঞাপন আর ভেজাল ওষুধের ছড়াছড়ি। অনেকে বছরের পর বছর চুপচাপ কষ্ট পান, কেউ কেউ ভুল চিকিৎসায় আরও ক্ষতির শিকার হন।

এই বইটি লেখার উদ্দেশ্য একটাই: আয়ুর্বেদ ও ইউনানির শতাব্দীপ্রাচীন জ্ঞান আর আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের তথ্য একসাথে সহজ বাংলায় পাঠকের হাতে তুলে দেওয়া। এখানে কোনো জাদুকরী দাবি নেই, আছে প্রকৃতির নিয়ম মেনে ধীরে ধীরে সুস্থ হওয়ার বাস্তব পথ।

বইটি কীভাবে পড়বেন

- প্রথমে অধ্যায় ১ ও ২ পড়ুন; সমস্যার কারণ ও শরীরের গঠন বুঝলে পরের অধ্যায়গুলো কাজে লাগানো সহজ হবে।
- পুরুষ পাঠক অধ্যায় ৩, নারী পাঠক অধ্যায় ৪ বিশেষ মনোযোগ দিয়ে পড়ুন; তবে দম্পতি হিসেবে দুটোই পড়া ভালো।
- অধ্যায় ১২-এর ৮ সপ্তাহের অ্যাকশন প্ল্যান অনুসরণ করুন এবং ট্র্যাকারে নিজের অগ্রগতি লিখে রাখুন।
- শেষ অধ্যায়টি দম্পতি একসাথে পড়ুন ও আলোচনা করুন।

সূচিপত্র

ভূমিকা: যৌন স্বাস্থ্য কেন সামগ্রিক স্বাস্থ্যের আয়না

আয়ুর্বেদ, ইউনানি ও আধুনিক বিজ্ঞানের চোখে যৌন স্বাস্থ্য; ওজ, বাজীকরণ ও মিজাজের ধারণা

অধ্যায় ১: সমস্যার মূল কারণগুলো চিনুন

চাপ, ঘুম, ধূমপান, ওজন, ডায়াবেটিসসহ ৯টি গোপন কারণ ও নিজেকে যাচাইয়ের ১০টি প্রশ্ন

অধ্যায় ২: প্রজনন অঙ্গের গঠন ও কাজ

নারী-পুরুষের প্রজনন তন্ত্র, ছবিসহ ব্যাখ্যা ও যৌন সাড়ার চারটি ধাপ

অধ্যায় ৩: পুরুষের যৌন স্বাস্থ্যের খাবার

হরমোন, রক্তসঞ্চালন ও শুক্রাণুর জন্য ১৩টি খাবার এবং হাকিমি খাদ্যনীতি

অধ্যায় ৪: নারীর যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের খাবার

রক্তস্বল্পতা, PCOS, গর্ভধারণ ও মেনোপজ; জীবনের পাঁচ ধাপে সঠিক পুষ্টি

অধ্যায় ৫: ভেষজের ভাণ্ডার

অশ্বগন্ধা, শতমূলী, শিলাজিৎসহ ১২টি ভেষজ: মাত্রা, গবেষণা ও সতর্কতা

অধ্যায় ৬: দৈনিক খাবারের রুটিন ও দিনচর্যা

সকাল থেকে রাত পর্যন্ত নারী-পুরুষের আলাদা রুটিন চার্ট ও ঋতুভেদে পরিবর্তন

অধ্যায় ৭: ঘরোয়া রেসিপি

খেজুর-দুধ, তালমাখনা, জাফরান দুধসহ ৯টি সহজ শক্তিবর্ধক রেসিপি

অধ্যায় ৮: যা বর্জন করবেন

যৌন স্বাস্থ্যের নীরব শত্রু: যে খাবার ও অভ্যাস আজই ছাড়া উচিত

অধ্যায় ৯: ব্যায়াম, যোগ ও মন

কেগেল, রিভার্স কেগেল, ৬টি যোগাসন-প্রাণায়াম ও সুখী দাম্পত্যের মনস্তত্ত্ব

অধ্যায় ১০: কখন ডাক্তার দেখাবেন

বিপদের ৮টি সংকেত, কোন সমস্যায় কোন বিশেষজ্ঞ ও প্রয়োজনীয় পরীক্ষা

অধ্যায় ১১: প্রচলিত ভুল ধারণা ও প্রশ্নোত্তর

স্বপ্নদোষ, আকার, সময় ও হারবাল ওষুধ নিয়ে প্রচলিত মিথ বনাম সত্য

ভূমিকা: যৌন স্বাস্থ্য কেন সামগ্রিক স্বাস্থ্যের আয়না



আমাদের সমাজে যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলা এখনো লজ্জার বিষয়। ফলে অনেকে চুপচাপ সমস্যা বয়ে বেড়ান, অথবা রাস্তার পাশের "শক্তিবর্ধক" ওষুধের ফাঁদে পড়েন। অথচ যৌন স্বাস্থ্য আলাদা কিছু নয়। রক্তসঞ্চালন, হরমোন, স্নায়ু, মন ও পুষ্টি একসাথে ঠিক থাকলেই যৌন স্বাস্থ্য ভালো থাকে। তাই একে বলা যায় শরীরের সামগ্রিক সুস্থতার আয়না।

আয়ুর্বেদের দৃষ্টিতে

আয়ুর্বেদ মতে শরীর সাতটি ধাতু দিয়ে গঠিত: রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা ও শুক্র। খাবার ধাপে ধাপে পরিপাক হয়ে শেষে শুক্র ধাতু তৈরি করে, আর এর সারাংশ হলো "ওজ", যা জীবনীশক্তি ও রোগপ্রতিরোধের উৎস। চরক সংহিতায় যৌনশক্তি ও প্রজনন ক্ষমতা বাড়ানোর চিকিৎসাকে বলা হয়েছে "বাজীকরণ", আর দেহকে দীর্ঘদিন সতেজ রাখার চিকিৎসাকে "রসায়ন"। আয়ুর্বেদের আট শাখার মধ্যে বাজীকরণ একটি স্বতন্ত্র শাখা, যা প্রমাণ করে প্রাচীন চিকিৎসকেরা দাম্পত্য স্বাস্থ্যকে কতটা গুরুত্ব দিতেন।

- পুষ্টির ঘাটতি: জিংক, আয়রন, ভিটামিন ডি ও বি১২ এর ঘাটতি বাংলাদেশে খুব সাধারণ। ঘরের ভেতরে কাজ করা মানুষের ভিটামিন ডি প্রায়ই কম থাকে।
- কিছু ওষুধ: কিছু রক্তচাপের ওষুধ, বিষণ্নতার ওষুধ ও অ্যালার্জির ওষুধ কামভাব কমাতে পারে। এমন মনে হলে নিজে ওষুধ বন্ধ না করে চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।
- অতিরিক্ত পর্নোগ্রাফি দেখা: অবাস্তব প্রত্যাশা তৈরি করে, বাস্তব সঙ্গীর প্রতি আগ্রহ কমাতে ও পারফরম্যান্সের দুশ্চিন্তা বাড়াতে পারে।
- দাম্পত্য সম্পর্কের টানাপোড়েন: মন ভালো না থাকলে শরীর সাড়া দেয় না, এটা স্বাভাবিক।

নিজেকে যাচাই করুন: ১০টি প্রশ্ন

১. আমি কি রাত ১১টার আগে ঘুমাই এবং ৭ ঘণ্টা ঘুমাই?

২. সপ্তাহে অন্তত ১৫০ মিনিট হাঁটি বা ব্যায়াম করি?

৩. শেষ ছয় মাসে রক্তে সুগার ও রক্তচাপ মেপেছি?

৪. আমার কোমরের মাপ কি পুরুষ হলে ৯০ সেমি, নারী হলে ৮০ সেমির কম?

৫. ধূমপান বা জর্দা থেকে মুক্ত?

৬. প্রতিদিন শাকসবজি ও ফল খাই?

৭. দিনে অন্তত ২০ মিনিট রোদে থাকি?

৮. সঙ্গীর সাথে খোলামেলা কথা বলতে পারি?

৯. বিছানায় যাওয়ার আগে মোবাইল দূরে রাখি?

১০. গত মাসে বেশিরভাগ দিন মন ভালো ছিল?

যত বেশি "না", তত বেশি উন্নতির সুযোগ। প্রতিটি "না" আপনার প্রথম চিকিৎসাপত্র।

নারীর জীবনের পাঁচ ধাপ ও পুষ্টি

প্রতিটি ধাপে সুস্থ ও কর্মক্ষম থাকতে প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাদ্যতালিকা



১. মাসিক (Menstruation)



রক্তস্বল্পতা দূর করতে আয়রন ও ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার ও আদা-চা।

২. গর্ভধারণের প্রস্তুতি (Preconception)



হরমোনের ভারসাম্য ও গর্ভধারণের জন্য ফোলেট, জিংক ও পুষ্টিকর খাবার।





৩. PCOS ব্যবস্থাপনা



ওজন ও হরমোন নিয়ন্ত্রণে আঁশযুক্ত খাবার, বীজ ও চিনিমুক্ত জীবনধারা।

৪. সন্তান জন্মের পর (Postpartum)



শারীরিক শক্তি ও স্তন্যদানের জন্য ক্যালসিয়াম, প্রোটিন ও কালোজিরা।





৫. মেনোপজ (Menopause)



হাড়ের সুরক্ষা ও মেজাজ ঠিক রাখতে ক্যালসিয়াম, ভিটামিন ডি ও সয়াবিন।

অশ্বগন্ধা **(Withania somnifera)**



প্রচলিত ব্যবহার: আয়ুর্বেদের সবচেয়ে বিখ্যাত রসায়ন। মানসিক চাপ কমায়, শক্তি ও ঘুম ভালো করে। পুরুষের জন্য প্রধান বাজীকরণ ভেষজ।

গবেষণা কী বলে: বেশ কিছু ক্লিনিক্যাল গবেষণায় মানসিক চাপ কমা এবং পুরুষের শুক্রাণুর সংখ্যা ও গতি বাড়ার প্রমাণ পাওয়া গেছে।

মাত্রা ও সতর্কতা: প্রচলিত মাত্রা: শিকড়ের গুঁড়া ৩–৫ গ্রাম রাতে দুধের সাথে। গর্ভাবস্থায়, থাইরয়েড বা অটোইমিউন রোগে, ঘুমের ওষুধ খেলে চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া নয়। খুব বিরল ক্ষেত্রে লিভারের সমস্যা দেখা গেছে।

অধ্যায় ৬: দৈনিক খাবারের রুটিন ও দিনচর্যা



পুরুষের দৈনিক রুটিন

সময়	খাবার
ঘুম থেকে উঠে (৬–৭টা)	এক গ্লাস কুসুম গরম পানি, ১–২ কোয়া রসুন, রাতে ভেজানো ৫–৭টি কাঠবাদাম ও ১ চা চামচ মেথি
সকালের নাশতা (৮টা)	২টি ডিম, লাল আটার রুটি, সবজি; সাথে একটি কলা
মধ্য-সকাল (১০–১১টা)	এক মুঠো কুমড়ার বীজ বা মৌসুমি ফল
দুপুর (১–২টা)	অল্প ভাত, ডাল, শাক, মাছ বা মুরগি, সালাদ (টমেটো, শসা, পেঁয়াজ)
বিকেল (৫টা)	ডালিম বা পেয়ারা, অথবা ছোলা-মুড়ি (কম তেলে)

অধ্যায় ৭: ঘরোয়া রেসিপি

নিচের রেসিপিগুলো ঘরে সহজলভ্য উপকরণে কয়েক মিনিটেই বানানো যায়।

খেজুর-দুধ (শক্তিবর্ধক পানীয়)



উপকরণ:

- এক গ্লাস দুধ
- ৩–৪টি বীজ ছাড়ানো খেজুর
- এক চিমটি এলাচ গুঁড়া

প্রণালী: খেজুর দুধে ১০ মিনিট ভিজিয়ে ব্লেন্ড করুন, হালকা গরম করে এলাচ দিন। রাতে ঘুমের আগে পান করুন।

অধ্যায় ৯: ব্যায়াম, যোগ ও মন

খাবার যতই ভালো হোক, শরীর না নড়লে রক্ত ঠিকমতো পৌঁছায় না। গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত অ্যারোবিক ব্যায়াম পুরুষের লিঙ্গোত্থান সমস্যা উল্লেখযোগ্যভাবে কমায়।

সাধারণ ব্যায়াম



- দ্রুত হাঁটা বা সাইকেল চালানো: সপ্তাহে ৫ দিন, ৩০–৪০ মিনিট।
- শক্তির ব্যায়াম: সপ্তাহে ২–৩ দিন বুকডন (পুশ-আপ), স্কোয়াট, লাঞ্জ। বড় পেশির ব্যায়াম টেস্টোস্টেরন বাড়াতে সহায়ক।
- লক্ষ্য: কোমরের মাপ কমানো, শুধু ওজন নয়।

অধ্যায় ১১: প্রচলিত ভুল ধারণা ও প্রশ্নোত্তর



ভুল ধারণা: রাস্তার পাশের "হারবাল শক্তিবর্ধক" ওষুধ নিরাপদ, কারণ প্রাকৃতিক।

সত্য: এসব পণ্যে প্রায়ই অঘোষিত আধুনিক ওষুধ বা স্টেরয়েড মেশানো থাকে। হৃদরোগী বা নাইট্রেট জাতীয় ওষুধ সেবনকারীর জন্য এটি জীবনঘাতী হতে পারে।

ভুল ধারণা: স্বপ্নদোষ বা হস্তমৈথুনে শরীর ক্ষয় হয়ে যায়, "এক ফোঁটা বীর্য চল্লিশ ফোঁটা রক্তের সমান।"

সত্য: চিকিৎসাবিজ্ঞান অনুযায়ী স্বপ্নদোষ স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় ঘটনা। বীর্য রক্ত থেকে তৈরি হয় না, শরীর নিয়মিত তা তৈরি করে। এ নিয়ে অপরাধবোধ ও দুশ্চিন্তাই বেশি ক্ষতি করে।

ভুল ধারণা: লিঙ্গের আকার যৌন তৃপ্তির প্রধান বিষয়।

সত্য: নারীর যোনিপথের প্রথম কয়েক সেন্টিমিটারেই সবচেয়ে বেশি স্নায়ু থাকে, আর তৃপ্তির প্রধান কেন্দ্র ভগাঙ্কুর। পূর্বরাগ, আবেগ ও যত্নই আসল। আকার বাড়ানোর তেল, যন্ত্র বা ওষুধ প্রতারণা।

ভুল ধারণা: বন্ধ্যাত্ব শুধু নারীর সমস্যা।

সত্য: প্রায় অর্ধেক ক্ষেত্রে পুরুষের দিক থেকেও কারণ থাকে। দুজনেরই পরীক্ষা জরুরি।

ভুল ধারণা: আসল পুরুষ মানে দীর্ঘক্ষণ মিলন।

অধ্যায় ১২: ৮ সপ্তাহের অ্যাকশন প্ল্যান ও ট্র্যাকার

সব একসাথে শুরু করলে কয়েক দিনেই ক্লান্ত হয়ে যাবেন। তাই ধাপে ধাপে অভ্যাস যোগ করুন।

সপ্তাহ	নতুন যোগ করুন
১–২	রাত ১১টার মধ্যে ঘুম; সকালে কুসুম গরম পানি ও ভেজানো বাদাম; দিনে ২০ মিনিট হাঁটা
৩–৪	দৈনিক রুটিন চার্ট (অধ্যায় ৬) অনুসরণ; কেগেল দিনে ৩ বার; চিনি ও কোমল পানীয় বাদ
৫–৬	হাঁটা ৩০–৪০ মিনিট; সপ্তাহে ২ দিন শক্তির ব্যায়াম; চিকিৎসকের পরামর্শে একটি ভেষজ শুরু
৭–৮	যোগাসন ও প্রাণায়াম যোগ; দাম্পত্য সময় (অধ্যায় ১৩); প্রয়োজনে দ্রুত বীর্যপাতের অনুশীলন

সাপ্তাহিক ট্র্যাকার (প্রতিদিন টিক দিন)

অভ্যাস	শ	র	সো	ম	বু	বৃ	শু
৭ ঘণ্টা ঘুম							
৩০ মিনিট হাঁটা							
কেগেল ৩ বার							
শাক ও ফল							
চিনি/ধূমপান মুক্ত							
প্রাণায়াম							
সঙ্গীর সাথে সময়							

এই ট্র্যাকারটি খাতায় এঁকে বা প্রিন্ট করে প্রতি সপ্তাহে ব্যবহার করুন। সপ্তাহ শেষে নিজের শক্তি, ঘুম ও মেজাজকে ১–১০ নম্বর দিয়ে নিচে লিখে রাখুন।

অধ্যায় ১৩: সুখী দাম্পত্য মিলন ও দ্রুত বীর্যপাতের সমাধান



দাম্পত্য মিলন শুধু শারীরিক ক্রিয়া নয়; এটি ভালোবাসা, আস্থা ও পারস্পরিক যত্নের প্রকাশ। আয়ুর্বেদের কামশাস্ত্র থেকে শুরু করে আধুনিক যৌন চিকিৎসাবিজ্ঞান সবাই একমত যে সুখী মিলনের চাবিকাঠি হলো ধৈর্য, যোগাযোগ এবং দুজনের তৃপ্তির প্রতি সমান মনোযোগ। এই অধ্যায়টি দম্পতি একসাথে পড়ুন।

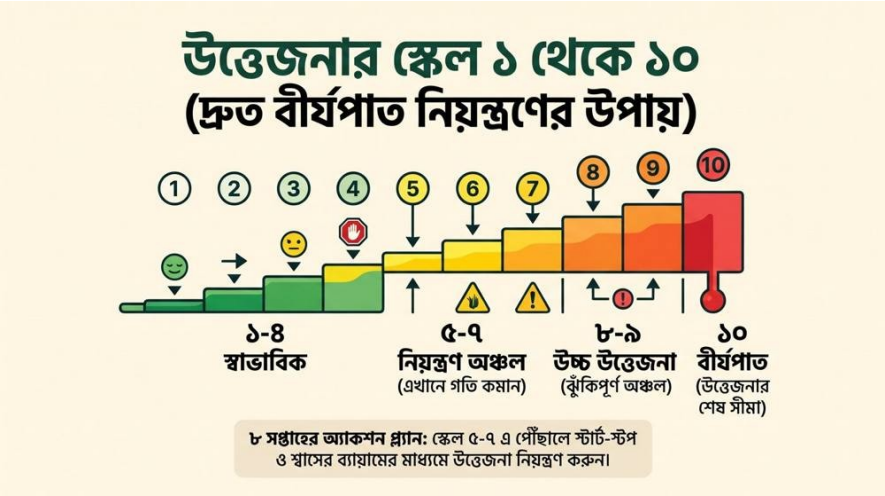
১. মিলনের আগে প্রস্তুতি

- **পরিচ্ছন্নতা:** দুজনেই গোসল বা অন্তত যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করুন, দাঁত ব্রাশ করুন, নখ ছোট রাখুন। পুরুষেরা লিঙ্গের অগ্রত্বকের নিচের অংশ পরিষ্কার রাখবেন।
- **পরিবেশ:** ঘর পরিপাটি, আলো নরম, মোবাইল সাইলেন্ট। সামান্য সুগন্ধি বা আতর মন প্রফুল্ল করে।
- **সময়:** ভরপেটে নয়; আয়ুর্বেদ মতে খাওয়ার অন্তত ২ ঘণ্টা পর। খুব ক্লান্ত বা রাগান্বিত অবস্থায় নয়।

৬. নিরাপদ মিলন ও জন্মনিয়ন্ত্রণ

- কনডম একমাত্র পদ্ধতি যা অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ ও যৌনবাহিত রোগ দুটোই প্রতিরোধ করে।
- জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি, ইনজেকশন, আইইউডি (কপার-টি) ইত্যাদি পদ্ধতির জন্য নিকটস্থ পরিবার পরিকল্পনা কেন্দ্র বা গাইনোকোলজিস্টের পরামর্শ নিন।
- মাসিকের সময় মিলনে সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি এবং অনেক ধর্মীয় ও সাংস্কৃতিক রীতিতে তা নিষিদ্ধ; এ সময় বিরত থাকাই উত্তম।
- পায়ুপথে মিলন সংক্রমণ ও আঘাতের ঝুঁকি বহন করে।

৭. দ্রুত বীর্যপাত: বুঝুন আগে



দ্রুত বীর্যপাত পুরুষের সবচেয়ে সাধারণ যৌন সমস্যা। বিভিন্ন জরিপে প্রতি তিনজন পুরুষের একজন কোনো না কোনো সময় এতে ভোগেন। আয়ুর্বেদে একে "শীঘ্রপতন" বলা হয় এবং মূলত বাত দোষের বৃদ্ধি ও মানসিক অস্থিরতাকে দায়ী করা হয়। ইউনানিতে একে "সুরআতে ইনজাল" বলা হয়।

কখন একে সমস্যা বলা হয়: চিকিৎসাবিজ্ঞান অনুযায়ী যখন প্রায় প্রতিবার প্রবেশের ১–২ মিনিটের মধ্যে বা তার আগেই বীর্যপাত হয়ে যায়, নিয়ন্ত্রণ করা যায় না, এবং এতে দুশ্চিন্তা বা দাম্পত্য অশান্তি তৈরি হয়। মাঝে মাঝে দ্রুত হওয়া, বিশেষ করে দীর্ঘ বিরতির পর বা নতুন বিয়েতে, সম্পূর্ণ স্বাভাবিক।

নমুনা অংশ এখানেই শেষ

পুরো বইয়ে আরও যা আছে:

১২টি ভেষজের মাত্রা ও সতর্কতা

নারী-পুরুষের দৈনিক খাবারের রুটিন

৯টি ঘরোয়া রেসিপি ও যোগাসন

দ্রুত বীর্যপাত নিয়ন্ত্রণের ৮ সপ্তাহের প্রোগ্রাম

পূর্ণ বই পেতে ওয়েবসাইট থেকে অর্ডার করুন