FitJeevan পারিবারিক স্বাস্থ্য সিরিজ

ঘরে ঘরে হোমিওপ্যাথির বই

151টি সাধারণ সমস্যা · প্রতিটি ওষুধ প্রামাণ্য গ্রন্থের সঙ্গে মেলানো

এবার সহজ বাংলায়

একটি শিক্ষামূলক তথ্য-পুস্তিকা · পুরো পরিবারের জন্য



151টি বিষয় | 14টি ভাগ | বয়স অনুযায়ী ডোজের নিয়ম | প্রতি পাতায় "এখনই ডাক্তার" সংকেত | সহজ বাংলা, ছবিসহ

লেখক
বিবেক কুমার

প্রকাশক
ANSYS (FitJeevan)

ঘরে ঘরে হোমিওপ্যাথির বই

151টি সাধারণ সমস্যা: লক্ষণ, বাড়িতে যত্ন, হোমিওপ্যাথিক বিকল্প আর কখন ডাক্তার

লেখক: বিবেক কুমার · **প্রকাশক:** ANSYS (ইমপ্রিন্ট: FitJeevan), ঝিঁঝক, কানপুর দেহাত, উত্তরপ্রদেশ 209302, ভারত
সংস্করণ: প্রথম, 2026 · **ভাষা:** বাংলা · **রূপ:** ই-বুক (PDF) · ISBN: বরাদ্দের প্রক্রিয়া চলছে

© 2026 বিবেক কুমার। সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। লেখক-প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ছাড়া এই বইয়ের কোনো অংশ কপি, স্ক্যান, আবার বিক্রি বা অনলাইনে শেয়ার করা যাবে না। ক্রেতা নিজের পরিবারের ব্যক্তিগত ব্যবহারের জন্য এটি পড়তে ও প্রিন্ট করতে পারেন।

এই বই কী, আর কী নয়

এটি সাধারণ পাঠকের জন্য স্বাস্থ্য-তথ্যের বই। এতে দেওয়া হোমিওপ্যাথিক তথ্য প্রামাণ্য হোমিওপ্যাথিক গ্রন্থের (উইলিয়াম বোরিকের *Pocket Manual of Homoeopathic Materia Medica*) সঙ্গে মিলিয়ে লেখা হয়েছে, আর ডোজের সাধারণ নিয়ম কেন্দ্রীয় হোমিওপ্যাথি গবেষণা পরিষদের (CCRH, আয়ুষ মন্ত্রক) ঘরোয়া ব্যবহারের লিফলেটের ওপর ভিত্তি করে। সূত্রের তালিকা বইয়ের শেষে আছে।

> **জরুরি সতর্কবার্তা:** এই বই ডাক্তারের পরীক্ষা, পরামর্শ বা চিকিৎসার বিকল্প নয়। এটি কোনো রোগ সারানো, প্রতিরোধ করা বা নির্মূল করার দাবি করে না। লেখক ডাক্তার নন। যেকোনো ওষুধ খাওয়ার আগে রেজিস্টার্ড চিকিৎসকের (হোমিওপ্যাথির জন্য BHMS/MD Hom) পরামর্শ নিন। গর্ভাবস্থা, স্তন্যপান, 3 মাসের কম বয়সী শিশু, গুরুতর বা পুরোনো রোগ, আর আগে থেকে কোনো ওষুধ চললে নিজে থেকে কোনো ওষুধ খাবেন না। ডাক্তারের দেওয়া ওষুধ কখনো নিজে থেকে বন্ধ করবেন না। জরুরি অবস্থায় এখনই 112 বা 108-এ ফোন করুন।

দায়িত্বের সীমা

লেখক ও প্রকাশক তথ্য সঠিক রাখার পুরো চেষ্টা করেছেন, তবুও প্রত্যেক মানুষের শরীর ও রোগ আলাদা। এই বইয়ের তথ্য ব্যবহারের ফলে যেকোনো পরিণামের দায়িত্ব পাঠকের নিজের। বইয়ে কোনো কোম্পানির নাম শুধু তথ্যের জন্য; লেখক-প্রকাশক কোনো ওষুধ কোম্পানির সঙ্গে যুক্ত নন এবং কোনো ব্র্যান্ডের প্রচার করেন না। বইয়ের ছবিগুলি বোঝানোর জন্য তৈরি কাল্পনিক ছবি; এতে দেখানো মানুষেরা আসল রোগী নন।

ভুল সংশোধন ও যোগাযোগ

কোনো তথ্যে ভুল দেখলে fitjeevan.co.in-এর যোগাযোগ পেজ থেকে জানান। পরের সংস্করণে সংশোধন করা হবে। যেকোনো বিবাদের বিচার-এলাকা হবে কানপুর (উত্তরপ্রদেশ)।

পড়ার আগে: সৎ কথা

হোমিওপ্যাথি ভারতে আয়ুষ মন্ত্রকের অধীনে স্বীকৃত চিকিৎসা পদ্ধতি। সরকারি সংস্থা CCRH নিজেই বাড়িতে ব্যবহারের জন্য ছোট লিফলেট প্রকাশ করে। কিন্তু এটাও সত্যি যে বিশ্বের বড় বৈজ্ঞানিক পর্যালোচনাগুলি এর কার্যকারিতার পাকা প্রমাণ পায়নি। তাই এই বই হোমিওপ্যাথিকে **হালকা, রোজকার কষ্টে সহায়ক** হিসেবে রাখে, গুরুতর রোগের চিকিৎসা হিসেবে নয়।

এই বই আপনাকে সাহায্য করবে

- প্রতিটি সমস্যা সহজ ভাষায় বুঝতে
- বাড়িতে সঠিক যত্ন ও খাওয়াদাওয়ায়
- বিপদের লক্ষণ সময়মতো চিনতে
- হোমিওপ্যাথের সঙ্গে কথা বলার আগে লক্ষণ বুঝতে
- ওষুধের পোটেন্সি, ডোজ ও সাবধানতা বুঝতে

এই বই যা করে না

- কোনো রোগ সারানো বা নির্মূল করার দাবি
- ডাক্তার, পরীক্ষা বা হাসপাতালের জায়গা নেওয়া
- BP, সুগার, থাইরয়েড, হার্ট, ক্যানসার, TB-র মতো রোগের চিকিৎসা
- টিকার বিকল্প দেওয়া
- কোনো কোম্পানি বা ব্র্যান্ডের প্রচার

আমরা তথ্য কীভাবে যাচাই করেছি

- **প্রতিটি ওষুধের লক্ষণ** বোরিকের মেটেরিয়া মেডিকার (1927) আসল লেখার সঙ্গে মেলানো হয়েছে। যা মেলেনি, তা বাদ দেওয়া হয়েছে।
- **বিপজ্জনক বা বেশি জোরালো ওষুধ** (মাদার টিংচার, 200C ও তার ওপরে, নোসোড, আর্সেনিক-পারদের মতো কিছু ওষুধ) ঘরোয়া তালিকা থেকে বাদ রাখা হয়েছে বা "শুধু ডাক্তার" লেখা হয়েছে।
- **ডোজের নিয়ম** CCRH-এর (ভারত সরকার) ঘরোয়া লিফলেট থেকে নেওয়া: 30 পোটেন্সি, 3টি গুলি, প্রতি 3 ঘণ্টায়, আরাম হলেই বন্ধ, 24 ঘণ্টায় আরাম না হলে ডাক্তার।
- **"এখনই ডাক্তার" সংকেত** প্রতি পাতায় দেওয়া আছে, কারণ সবচেয়ে বড় বিপদ ওষুধ থেকে নয়, দেরি করা থেকে।

এই তিনটি নিয়ম কখনো ভাঙবেন না

1. চলতি ওষুধ
ডাক্তারের দেওয়া BP, সুগার, থাইরয়েড, হার্ট, মৃগী বা যেকোনো ওষুধ নিজে থেকে বন্ধ করবেন না।

2. 24 ঘণ্টা
শিশুর ক্ষেত্রে 24 ঘণ্টায়, বড়দের ক্ষেত্রে 2-3 দিনে আরাম না হলে বা কষ্ট বাড়লে, ডাক্তার।

3. বিপদের লক্ষণ
পাতার লাল বাক্সের কোনো লক্ষণ দেখলে কোনো ঘরোয়া ওষুধ নয়, সোজা হাসপাতাল।

জরুরি নম্বর

112 জরুরি পরিষেবা	**108** অ্যাম্বুলেন্স	**102** মা-শিশু অ্যাম্বুলেন্স	**14416** Tele-MANAS মানসিক স্বাস্থ্য
1098 শিশু সহায়তা	**181** মহিলা হেল্পলাইন	**1800-11-6666** TB (নিক্ষয়)	**1800-11-2356** তামাক ছাড়ুন

সূচিপত্র

শুরুর অধ্যায়

 এই বই কীভাবে পড়বেন 8

 হোমিওপ্যাথি: সহজ পরিচয় 9

 পোটেন্সি (শক্তি) বুঝুন 11

 ডোজের সাধারণ নিয়ম (CCRH) 12

 বয়স অনুযায়ী ডোজ 13

 ওষুধ খাওয়ার সঠিক নিয়ম 14

 সাবধানতা ও সুরক্ষা 15

 ওষুধ কেনা ও রাখা 16

 দোকানে ফোঁটার ওষুধ পেলে 17

 বাড়ির স্বাস্থ্য-বাক্স, জরুরি নম্বর 18

ভাগ 1: শিশুদের স্বাস্থ্য 20

1  শিশুদের জ্বর 21

2  টনসিল (গলার গ্রন্থি ফোলা) 22

3  শিশুদের সর্দি 23

4  শিশুদের কাশি 24

5  শিশুদের পাতলা পায়খানা 25

6  শিশুদের বমি 26

7  শিশুদের খিদে না পাওয়া 27

8  দাঁত ওঠা 28

9  পেটে কৃমি 29

10  বিছানায় প্রস্রাব করা 30

11  সদ্যোজাতের কোলিক (পেটব্যথায় কান্না) 31

12  ডায়াপারের ফুসকুড়ি 32

13  ওজন না বাড়া, দুর্বল হাড় 33

14  শিশুর অতিরিক্ত চঞ্চলতা, মন না বসা 34

ভাগ 2: জ্বর ও সংক্রমণ 35

15  জ্বর (বড়দের) 36

16  ভাইরাল জ্বর 37

17  ম্যালেরিয়া 38

18  ডেঙ্গি 39

19  টাইফয়েড 40

20  গুরুতর সংক্রমণের (সেপসিস) লক্ষণ 41

21  টিবি (যক্ষ্মা) 42

22  মরসুমি ফ্লু 43

23  জলবসন্ত (চিকেনপক্স) 44

ভাগ 3: শ্বাস, নাক ও গলা 45

24  কাশি (বড়দের) 46

25  ব্রঙ্কাইটিস (বুকে কফ জমা) 47

26  হাঁপানি (অ্যাজমা) - সহায়ক তথ্য 48

27  সাইনাস 49

28  নাকের অ্যালার্জি (ধুলো, পরাগ) 50

29  গলা ব্যথা-খুসখুসানি 51

30  গলা বসে যাওয়া 52

31 নাক ডাকা 53

ভাগ 4: হার্ট, BP ও রক্ত সঞ্চালন 54

32 হাই BP - সহায়ক তথ্য 55

33 লো BP 56

34 বুক ধড়ফড় করা 57

35 ঠান্ডা হাত-পা, চিলব্লেইন 58

36 ভ্যারিকোজ ভেন (ফোলা শিরা) 59

37 বুকে ব্যথা / হার্ট অ্যাটাক 60

38 অনিয়মিত হৃৎস্পন্দন 61

40 পা ফোলা 62

41 পক্ষাঘাত (স্ট্রোক) / মুখ বেঁকে যাওয়া 63

ভাগ 5: ওজন, সুগার, থাইরয়েড ও দুর্বলতা 64

39 কোলেস্টেরল - সহায়ক তথ্য 65

42 মেদবৃদ্ধি - সহায়ক তথ্য 66

43 ডায়াবেটিস (সুগার) - সহায়ক তথ্য 67

44 ডায়াবেটিসে পায়ের যত্ন 68

45 থাইরয়েড - সহায়ক তথ্য 69

46 ইউরিক অ্যাসিড বাড়া 70

47 রক্তাল্পতা (অ্যানিমিয়া) 71

48 দুর্বলতা ও ক্লান্তি 72

ভাগ 6: ত্বকের সমস্যা 73

49  চুলকানি 74
50  ত্বকের অ্যালার্জি (ফুসকুড়ি-চাকা) 75
51  ব্রণ 76
52  একজিমা 77
53  সোরিয়াসিস - সহায়ক তথ্য 78
54  দাদ (ছত্রাক সংক্রমণ) 79
55  খোসপাঁচড়া (স্ক্যাবিস) 80
56  আমবাত (আর্টিকেরিয়া) 81
57 শিংগলস (হার্পিস জোস্টার) 82
58 ফোঁড়া-ফুসকুড়ি 83
59  ঘামাচি 84
60  আঁচিল 85
61  পায়ের কড়া / কর্ন 86
62 ফাটা গোড়ালি 87
63 শ্বেতী (ভিটিলিগো) 88

ভাগ 7: চুল ও চেহারা 89

64  চুল পড়া 90
65  খুশকি 91
66  অল্প বয়সে চুল পাকা 92
67  উকুন 93
68  মেচেতা, ট্যান, দাগছোপ 94
69  চোখের নিচে কালি 95
70  বেশি ঘাম ও গায়ে দুর্গন্ধ 96

ভাগ 8: হাড়, গাঁট ও পেশি 97

71  কোমর ব্যথা 98
72  ঘাড় ব্যথা 99
73  হাঁটুর ব্যথা 100
74  ছোট গাঁটের ব্যথা (আঙুল, কবজি) 101
75  বাত ও গেঁটেবাত 102
76 সায়াটিকা 103
77 শিরদাঁড়া ও স্নায়ুর পিঠব্যথা 104
78  পেশিতে টান ধরা (খিল ধরা) 105
79  ফ্রোজেন শোল্ডার (কাঁধ জমে যাওয়া) 106
80  টেনিস এলবো (কনুইয়ের ব্যথা) 107
81  গোড়ালির ব্যথা 108
82  হাড় দুর্বল হওয়া (অস্টিওপোরোসিস) 109

ভাগ 9: চোট ও প্রাথমিক চিকিৎসা 110

83  মচকানো 111
84  চোট, কালশিটে ও ছোট কাটা 112
85  সামান্য পুড়ে যাওয়া 113
86  পোকা, মশা, মৌমাছির কামড় 114
87  কুকুর, বাঁদর বা সাপের কামড় 115
88  সর্দিগর্মি ও জলশূন্যতা (হালকা) 116
89 যাত্রাপথে বমি (মোশন সিকনেস) 117

ভাগ 10: মাথা, স্নায়ু, ঘুম ও মন 118

90 মাথাব্যথা 119
91 মাইগ্রেন (আধকপালে) 120
92 মাথা ঘোরা 121
93 স্নায়ুর ব্যথা (মুখ, রগ) 122
94 ঝিনঝিনি ও অসাড় ভাব 123
95 টেনশন ও খিটখিটে মেজাজ 124
96 ঘুম না আসা (অনিদ্রা) 125
97 উদ্বেগ (অ্যাংজাইটি) 126
98 পরীক্ষার ভয় 127
99 অবসাদ (ডিপ্রেশন) - সতর্কবার্তা 128
100 স্মৃতিশক্তি ও মনোযোগ 129
101 খিঁচুনি (মৃগী) 130

ভাগ 11: পেট ও হজম 131

102  গ্যাস ও পেট ফাঁপা 132
103  অম্বল (বুক জ্বালা) 133
104  অজীর্ণ (বদহজম) 134
105  কোষ্ঠকাঠিন্য 135
106  পাতলা পায়খানা (বড়দের) 136
107  ফ্যাটি লিভার - সহায়ক তথ্য 137
108  অর্শ (পাইলস) 138
109  পেটব্যথা (মোচড়) 139
110  জন্ডিস (ন্যাবা) 140
111  IBS (বারবার পেট খারাপ) 141
112  ফুড পয়জনিং 142
113  খিদে না পাওয়া (বড়দের) 143
114  ফিশার (মলদ্বারে চিড়) 144
115  হার্নিয়া 145
116  পিত্তথলির পাথর 146

ভাগ 12: কান, চোখ, মুখ ও দাঁত 147

117  কানে ব্যথা 148
118  কানে ভোঁ-ভোঁ (টিনিটাস) 149
119  হঠাৎ কানে কম শোনা 150
120  নাক দিয়ে রক্ত পড়া 151
121  চোখের ক্লান্তি ও শুষ্কতা 152
122  চোখ ওঠা (কনজাংটিভাইটিস) 153
123  আঞ্জনি (চোখের ফুসকুড়ি) 154
124  কানের খোল 155
125  ছানি, গ্লকোমা, কম দেখা 156
126  মুখে ঘা 157
127  মুখে দুর্গন্ধ 158
128  দাঁতে ঠান্ডা-গরম লাগা 159
129  মাড়ি থেকে রক্ত পড়া 160
130  দাঁতের ব্যথা (ডাক্তার দেখানো পর্যন্ত) 161
131  মুখের ক্যানসারের লক্ষণ 162

ভাগ 13: মহিলাদের স্বাস্থ্য 163

132  অনিয়মিত মাসিক 164
133  মাসিকের ব্যথা 165
134  মাসিকে খুব বেশি রক্তপাত 166
135  মেনোপজ (রজোনিবৃত্তি) 167
136  PCOS - সহায়ক তথ্য 168
137  সাদা স্রাব (লিউকোরিয়া) 169
138  স্তনে ব্যথা (মাসিকের আগে) 170
139  গর্ভাবস্থায় গা গোলানো 171
140  স্তন্যপানের সাধারণ সমস্যা 172
141  সন্তান না হওয়া (বন্ধ্যাত্ব) 173
142 গর্ভাবস্থায় বিপদের লক্ষণ 174

ভাগ 14: পুরুষ, কিডনি ও প্রস্রাব 175

143 প্রস্টেট বড় হওয়া - সহায়ক তথ্য 176
144 প্রস্রাবের সমস্যা (পুরুষ) 177
145 যৌন স্বাস্থ্যের সমস্যা 178
146 প্রস্রাবে জ্বালা (UTI) 179
147 বারবার প্রস্রাব 180
148 কিডনির পাথর - সহায়ক তথ্য 181
149 প্রস্রাবে রক্ত বা প্রোটিন 182
150 অণ্ডকোষ ফোলা (হাইড্রোসিল) 183
151 কাশি-হাঁচিতে প্রস্রাব বেরিয়ে যাওয়া 184

শেষ অংশ

 প্রধান ওষুধ পরিচিতি 185

 ওষুধের তালিকা 198

 বিষয়ের বর্ণানুক্রমিক তালিকা 201

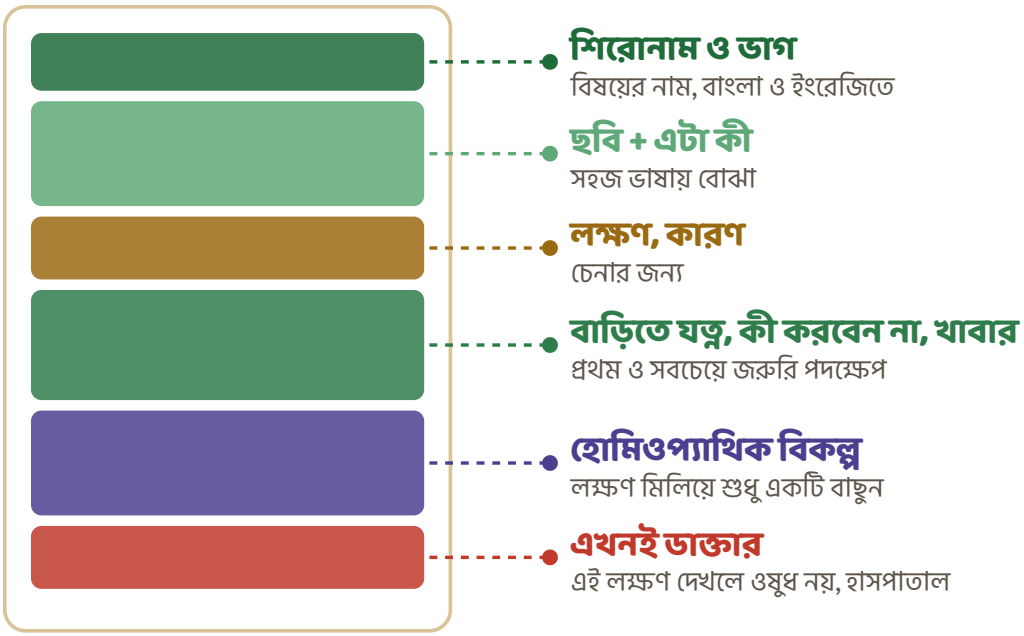
 আমার ওষুধ-ডায়েরি 203

 আরও সাহায্য, রোগ অনুযায়ী ডোজ চার্ট 204

 সূত্র, লেখক পরিচিতি 205

এই বই কীভাবে পড়বেন

বইটি 14টি ভাগে, প্রতিটি ভাগে শরীরের একটি অংশের সাধারণ সমস্যা। প্রতিটি বিষয় একটি পুরো পাতায়, সবসময় একই ক্রমে, যাতে তাড়াহুড়োতেও সঠিক তথ্য পাওয়া যায়।



☆ প্রতি পাতায় একটি রঙিন চিহ্ন (ট্যাগ)

বাড়িতে যত্ন + বিকল্প — হালকা, সাধারণ এবং কয়েক দিনে সেরে যাওয়া কষ্ট। আগে বাড়ির যত্ন, তারপর লক্ষণ মিলিয়ে একটি হোমিওপ্যাথিক বিকল্প, CCRH-এর নিয়মে।

ডাক্তারের চিকিৎসার সঙ্গে — দীর্ঘদিন চলা বা পরীক্ষা লাগে এমন সমস্যা (যেমন BP, সুগার, থাইরয়েড, PCOS)। এখানে তথ্য ও যত্ন আছে; ওষুধ শুধু হোমিওপ্যাথকে জিজ্ঞেস করে, ডাক্তারের চিকিৎসার সঙ্গে।

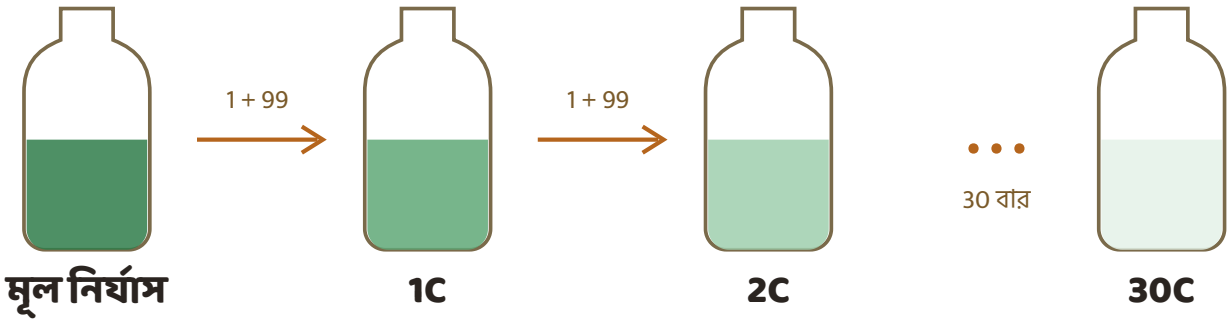
শুধু সতর্কবার্তা: ডাক্তার জরুরি — গুরুতর রোগ (যেমন হার্ট অ্যাটাক, ডেঙ্গি, TB, পক্ষাঘাত)। এই পাতাগুলিতে কোনো ওষুধ নেই, শুধু চেনার উপায় আর "কী করবেন"।

✓ সঠিক ব্যবহারের ৫টি ধাপ

1. আগে **লাল বাক্স** পড়ুন। তার কোনো একটি লক্ষণ থাকলে আর এগোবেন না, ডাক্তারের কাছে যান।
2. তারপর **বাড়িতে কী করবেন** আর **খাওয়াদাওয়া**: বেশিরভাগ কষ্টে এটাই সবচেয়ে বেশি কাজে আসে।
3. ওষুধ বাছতে হলে বিকল্পগুলির মধ্যে সেই **একটি** ওষুধ দেখুন যার লক্ষণ সবচেয়ে বেশি মেলে। একসঙ্গে অনেক ওষুধ খাবেন না।
4. ডোজের জন্য পেজ 12-এর নিয়ম মানুন: 30C, 3টি গুলি, প্রতি 3 ঘণ্টায়, আরাম হলেই বন্ধ।
5. 24 ঘণ্টায় (শিশু) বা 2-3 দিনে (বড়) আরাম না হলে রেজিস্টার্ড ডাক্তার দেখান।

পোটেন্সি (শক্তি) বুঝুন

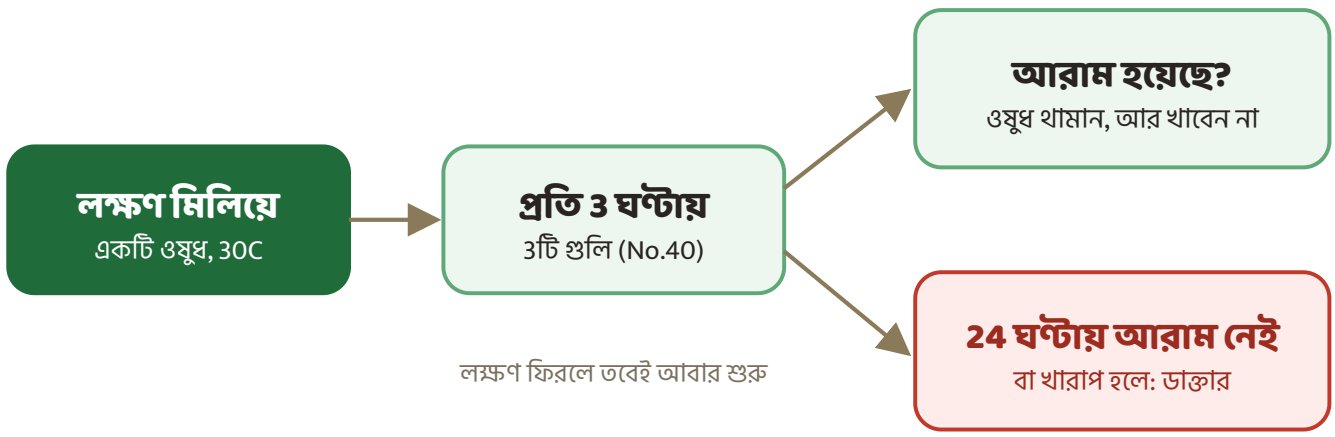
ওষুধের নামের পাশে লেখা 6X, 30C, 200C, Q-এর মতো চিহ্নকে **পোটেন্সি** বলে। এটা বোঝায় মূল পদার্থকে কতবার পাতলা করা ও ঝাঁকানো হয়েছে। হোমিওপ্যাথিতে মনে করা হয় বেশি পোটেন্সির প্রভাব গভীর ও দীর্ঘ, তাই উঁচু পোটেন্সি শুধু ডাক্তার ঠিক করেন।



প্রতি ধাপে: 1 ভাগ ওষুধ + 99 ভাগ অ্যালকোহল/জল, তারপর জোরে ঝাঁকানো (C = 100-এর মাপ)। X মাপে 1 + 9 (10-এর)।

ডোজের সাধারণ নিয়ম (CCRH, ভারত সরকার)

কেন্দ্রীয় হোমিওপ্যাথি গবেষণা পরিষদ (CCRH), আয়ুষ মন্ত্রক, তাদের "মা ও শিশুর যত্ন" বিষয়ক ঘরোয়া লিফলেটে এই নিয়ম দেয়। এই বইয়ের প্রতিটি A-পাতার ওষুধের নিয়মও এটাই।



এক ডোজ কতটা

30C গুলি (গ্লোবিউল): No.40 সাইজের **3টি গুলি**, বা No.30 সাইজের **4টি গুলি**। বড় গুলি কম, ছোট গুলি বেশি।

গুলির গুনতি বয়স অনুযায়ী বদলায় না (CCRH ও আয়ুষ মন্ত্রক, দুটিতেই শিশু-বড়দের একই গুনতি)। ছোট শিশুকে জলে গুলে দিন।

কতবার, কতদিন

প্রতি 3 ঘণ্টায় যতক্ষণ লক্ষণ তীব্র। আরাম শুরু হলেই **ওষুধ থামান**; সেই লক্ষণ ফিরলে তবেই আবার।

24 ঘণ্টায় আরাম না হলে, বা যেকোনো সময় কষ্ট বাড়লে: ওষুধ ছাড়ুন, ডাক্তার দেখান। রোজ লম্বা সময় ধরে নিজে থেকে কোনো ওষুধ খাবেন না।



গুলি ছাড়া অন্য রূপ

রূপ	সাধারণ ডোজ (বোতলের লেবেলের সঙ্গে মেলান)	কাদের জন্য নয়
6X বায়োকেমিক গুলি	বড়: 4টি গুলি, শিশু: 2টি গুলি (অর্ধেক), দিনে 3-4 বার (কোম্পানির লেবেল অনুযায়ী)	ল্যাক্টোজে সমস্যা থাকলে, ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন
30C তরল (ডাইলিউশন)	3-5 ফোঁটা আধ কাপ জলে। **এতে প্রায় 90% অ্যালকোহল থাকে**, তাই বই গুলিকেই ভালো মনে করে	**শিশু, গর্ভবতী, স্তন্যপান, লিভারের রোগ, মদ ছাড়ছেন এমন মানুষ**
Q (মাদার টিংচার)	শুধু ডাক্তারের লেখা মাত্রা	**বাড়িতে কারও জন্য নয়**
ক্রিম / বাইরের লোশন	শুধু না-কাটা, না-ফাটা ত্বকে, প্যাকে লেখা নিয়মে	খোলা ঘা, চোখ, মুখ

সূত্র: CCRH-এর ঘরোয়া লিফলেট (পাতলা পায়খানা, দাঁত ওঠা); আয়ুষ মন্ত্রকের হোমিওপ্যাথি গাইডলাইন; ওষুধ কোম্পানির লেবেল। অন্য কোম্পানির লেবেলে আলাদা ডোজ থাকলে লেবেল বা ডাক্তারের কথা মানুন।

বয়স অনুযায়ী ডোজ

সরকারি নিয়মে (CCRH, আয়ুষ মন্ত্রক) 30C গুলির গুনতি বয়স অনুযায়ী বদলায় না। বয়সের সঙ্গে বদলায় **দেওয়ার পদ্ধতি** আর **কখন ডাক্তারের কাছে যেতে হবে**। 6X টিস্যু সল্টে শিশুদের বড়দের অর্ধেক ডোজ দেওয়া হয় (কোম্পানির লেবেল অনুযায়ী)।

বয়স / অবস্থা	30C গুলি	6X	কীভাবে দেবেন, কখন থামবেন
0-3 মাস	**নিজে থেকে কোনো ওষুধ নয়**	-	এই বয়সে জ্বর, দুধ না খাওয়া, ঝিমিয়ে পড়া, দ্রুত শ্বাস: সোজা ডাক্তার/ হাসপাতাল।
3 মাস - 5 বছর	**3টি গুলি (No.40)**	6X: 2টি গুলি	3টি গুলি এক চামচ পরিষ্কার খাওয়ার জলে গুলে চামচে করে দিন। মায়ের দুধ চালিয়ে যান। 24 ঘণ্টায় আরাম না হলে ডাক্তার।
5 - 12 বছর	**3টি গুলি (No.40)**	6X: 2টি গুলি	জিভে গলতে দিন বা জলে। শুধু বড়দের নজরদারিতে।
12 বছরের বেশি, বড়রা	**3টি গুলি (No.40) বা 4টি (No.30)**	6X: 4টি গুলি	প্রতি 3 ঘণ্টায়, আরাম হলেই বন্ধ। 2-3 দিনে আরাম না হলে ডাক্তার।
60 বছরের বেশি	**3টি গুলি (No.40)**	6X: 4টি গুলি	বয়স্কদের প্রায়ই কয়েকটি ওষুধ চলে; নতুন যেকোনো ওষুধ আগে ডাক্তারকে জানান। তীব্র জ্বর, বিভ্রান্তি, পড়ে যাওয়া: সোজা ডাক্তার।
গর্ভাবস্থা, স্তন্যপান	**নিজে থেকে নয়**	নিজে থেকে নয়	যেকোনো ওষুধ, হোমিওপ্যাথিকও, শুধু ডাক্তার/হোমিওপ্যাথকে জিজ্ঞেস করে।
পুরোনো রোগ থাকলে	**নিজে থেকে নয়**	নিজে থেকে নয়	BP, সুগার, থাইরয়েড, হার্ট, কিডনি, মৃগী, ক্যানসার: নিজের ডাক্তারের চিকিৎসার সঙ্গে, হোমিওপ্যাথকে জিজ্ঞেস করে।

এই তালিকা FitJeevan-এর **সুরক্ষা নিয়ম**, যা CCRH-এর ঘরোয়া লিফলেট আর ওষুধ কোম্পানির লেবেল থেকে তৈরি। নির্দিষ্ট কোনো রোগে পোটেন্সি, কতবার আর কতদিন, তা আপনার হোমিওপ্যাথ বদলাতে পারেন। তাঁর লেখা কথা সবসময় এই বইয়ের ওপরে।

শিশুকে ওষুধ দেওয়ার 6টি নিয়ম

- শুধু গুলি, অ্যালকোহলযুক্ত ফোঁটা (ডাইলিউশন) সরাসরি মুখে নয়
- ছোট শিশুকে আস্ত গুলি দেবেন না, গলায় আটকে যেতে পারে: জলে গুলে দিন
- ওষুধ সবসময় বড় কারও হাতে, শিশুর নাগালের বাইরে
- বোতলে নাম ও তারিখ লিখুন, একটা কাগজে প্রতিটি ডোজের সময়
- ওষুধের সঙ্গে ORS, জল, মায়ের দুধ আর বিশ্রাম চালিয়ে যান
- শিশু নিস্তেজ, অজ্ঞান-অজ্ঞান ভাব, খুব কাঁদে বা শ্বাস দ্রুত: ওষুধ নয়, হাসপাতাল

ভুল করে পুরো শিশি গিলে ফেলেছে? 30C গুলি বেশিরভাগ চিনি/ল্যাক্টোজের হয়, তবুও ডাক্তারকে জানান। **মাদার টিংচার, ডাইলিউশন (অ্যালকোহলযুক্ত) বা অন্য যেকোনো ওষুধ গিলে থাকলে এখনই হাসপাতালে** যান, বোতল সঙ্গে নিয়ে যান।

দোকানে ফোঁটার ওষুধ পেলে



বাজারে বেশিরভাগ হোমিওপ্যাথিক ওষুধ **30 ml-এর ফোঁটার বোতলে (ডাইলিউশন)** পাওয়া যায়। এই বইয়ের ডোজ **গুলিতে** দেওয়া, কারণ গুলি গোনা সহজ, তাতে অ্যালকোহল নেই আর শিশু-বড় সবার গুনতি একই। বোতল থেকে গুলিতে পৌঁছনোর তিনটি সহজ উপায়:

1. দোকানে গুলি বানিয়ে নিন

সবচেয়ে সহজ · সব বয়সের জন্য



দোকানদারকে বলুন: **"এই ওষুধের No.40 গুলি, 2 ড্রাম শিশিতে বানিয়ে দিন।"** বেশিরভাগ হোমিওপ্যাথিক দোকান এটা কয়েক মিনিটেই করে দেয়।

2. বাড়িতে নিজেই বানান

সব বয়সের জন্য



খালি গুলির (No.40) শিশি আর ফোঁটার ওষুধ দিয়ে। নিচের 5টি ধাপ দেখুন। এক বোতল থেকে অনেক শিশি তৈরি হয়ে যায়।

3. সরাসরি ফোঁটা

শুধু বড়দের জন্য

3-5 ফোঁটা আধ কাপ জলে (লেবেলের সঙ্গে মেলান)। **শিশু, গর্ভবতী, স্তন্যপান, লিভারের রোগ, মদ ছাড়ছেন এমন মানুষ: ফোঁটা নয়, গুলি।**

বাড়িতে ওষুধের গুলি বানানোর 5টি ধাপ

1 — খালি গুলি নিন
দোকান থেকে No.40-এর খালি (ওষুধ ছাড়া) গুলি আর 2 ড্রামের পরিষ্কার কাচের শিশি।

2 — তিন-চতুর্থাংশ ভরুন
শিশিটা প্রায় 3/4 পর্যন্ত গুলি দিয়ে ভরুন, ওপরে একটু জায়গা রাখুন।

3 — ফোঁটা দিন
প্রায় 10 ফোঁটা, শুধু এতটা যাতে সব গুলি ভিজে যায়। এত বেশি নয় যে গুলি গলতে শুরু করে।

4 — ঝাঁকিয়ে রাখুন
ঢাকনা বন্ধ করে 1 মিনিট ঝাঁকান, তারপর 10-15 মিনিট রেখে দিন।

5 — নাম লিখুন
শিশিতে ওষুধের নাম, পোটেন্সি (30C) আর তারিখ। এক শিশিতে একটাই ওষুধ।

বোতলে লেখা রূপ চিনুন

লেবেলে	এটা কী	এই বই অনুযায়ী
Dilution / Liquid, 30C (30 ml)	ফোঁটার ওষুধ, অ্যালকোহলে	গুলি বানিয়ে নিন; বড়: 3-5 ফোঁটা জলে
Globules / Pills, 30C (No.30, No.40)	ওষুধ মেশানো চিনির গুলি	No.40: 3টি গুলি, No.30: 4টি গুলি
Biochemic / Tissue salt, 6X (Tablets)	ল্যাক্টোজের ছোট ট্যাবলেট	বড় 4, শিশু 2, দিনে 3-4 বার (লেবেল)
Mother Tincture (Q / Ø)	গাছের ঘন নির্যাস	**বাড়িতে নয়, শুধু ডাক্তার**
Ointment / Cream	বাইরে লাগানোর	শুধু না-কাটা ত্বকে

দোকানে এভাবে চান (উদাহরণ)



Arnica montana · 30C · No.40 গুলি · 2 ড্রাম

ওষুধের নাম ইংরেজিতে (Latin) ঠিক যেমন এই বইয়ে ছাপা আছে, তেমনই লিখে নিয়ে যান। পোটেন্সি অবশ্যই লিখুন: **30C**। 200C, 1M বা Q নেবেন না।

ভালো অভ্যাস

- ✓ ওষুধের গুলির শিশি রোদ-গরম থেকে দূরে, ঢাকনা শক্ত করে বন্ধ
- ✓ ফোঁটার বোতল খোলা রাখবেন না, অ্যালকোহল উড়ে যায়
- ✓ গুলি ঢাকনা থেকে সোজা মুখে, হাতের তালুতে নয়
- ✓ প্রতিটি ডোজ "আমার ওষুধ-ডায়েরি"-তে লিখুন

আমবাত (আর্টিকেরিয়া) Hives (Urticaria)



এটা কী

ত্বকে হঠাৎ ফুলে ওঠা, খুব চুলকানিযুক্ত লাল চাকা, যা কয়েক ঘণ্টায় জায়গা বদলায়। বেশিরভাগ 24 ঘণ্টার মধ্যে চলে যায়।

চেনার উপায় (লক্ষণ)

- ফুলে ওঠা লাল-সাদা চাকা
- তীব্র চুলকানি, জ্বালা
- চাকা জায়গা বদলায়

বাড়িতে কী করবেন

- ✓ ঠান্ডা সেঁক
- ✓ ঢিলেঢালা পোশাক
- ✓ নতুন জিনিস/ওষুধ বন্ধ, ডায়েরিতে লিখুন

সাধারণ কারণ

- খাবার (চিনাবাদাম, ডিম, সামুদ্রিক খাবার)
- ওষুধ
- পোকার কামড়
- সংক্রমণ, গরম, ঠান্ডা, চাপ

কী করবেন না

- × গরম জল, চুলকানো

খাওয়াদাওয়া

- যে খাবারে হয়েছে, তা এড়িয়ে চলুন

হোমিওপ্যাথিক বিকল্প

লক্ষণ মিলিয়ে একটি বাছুন

	**Apis mellifica** এপিস	30C	অসহ্য চুলকানিযুক্ত আমবাত, হুল ফোটার মতো খোঁচা, ফোলা
	**Urtica urens** আর্টিকা ইউরেন্স	30C	জ্বালা ও পিঁপড়ে হাঁটার মতো তীব্র চুলকানি; মাছ/শেলফিশ খাওয়ার পর
	**Dulcamara** ডালকামারা	30C	ঠান্ডা, স্যাঁতসেঁতে ভাব বা পেটে অম্ল থেকে লাল ছোপ ও আমবাত; রাতে বাড়ে
	**Astacus fluviatilis** অ্যাস্টাকাস	30C	সারা শরীরে আমবাত ও চুলকানি; লিভারের গোলমালের সঙ্গে
	**Natrum muriaticum** নেট্রাম মিউর	30C	পরিশ্রমের পরে আমবাত ও চুলকানি

লক্ষণ যেটার সঙ্গে সবচেয়ে বেশি মেলে, **শুধু সেই একটি** ওষুধ। ডোজ: 30C-এর 3টি গুলি (No.40) প্রতি 3 ঘণ্টায়, আরাম হলেই বন্ধ; 6X বড়দের 4টি, শিশুদের 2টি গুলি। পুরো নিয়ম পৃষ্ঠা 12-13। 24 ঘণ্টায় আরাম না হলে বা কষ্ট বাড়লে ডাক্তার।

এখনই ডাক্তার, যদি

- ঠোঁট, জিভ, গলা ফুলে যাওয়া
- শ্বাসকষ্ট, গলার স্বর বদলানো, মাথা ঘোরা - এখনই 108/112
- 6 সপ্তাহের বেশি (ক্রনিক) - ডাক্তার

আমার ওষুধ-ডায়েরি

প্রতিটি ডোজ লিখে রাখলে ডাক্তার সঠিক তথ্য পান আর ভুল করে দু'বার ডোজ খাওয়া হয় না। এই পাতাটি প্রিন্ট করে ব্যবহার করুন।

তারিখ	সময়	কার জন্য	ওষুধ ও পোটেন্সি	লক্ষণ কেমন	এরপর কী