

**Olakh ઓળખ**A Space For Women જન્મ શ્રમ મન મૂલ્યને સ્ત્રીને વાત
A Feminist Documentation Resource & Counselling Centre

નાણીવાદી સાહિત્ય સંસ્થાધન અને મૈત્રી-માર્ગદર્શન કેન્દ્ર

૨૪, જલાલાબાદ પાર્ક, લાલબહાદુર શાસ્ત્રી વિધાલયની ઘામે, દરણી હેડ, વઢેહલ-૦૬.

ફોન નં: ૦૯૬૫ ૨૪૮૬૪૮૭ ફેક્સ નં: ૦૯૬૫ ૨૪૬૬૦૩૭

ઈ-મેલ: olakh@satyam.net.in**વિવિધ ઘરગથ્થુ ઔષધિ ધ્વારા માસિકના સમયની તકલીફોની સારવાર**

‘ઓળખ’ એટલે એ જગ્યા જ્યાં સ્ત્રીઓ પરસ્પર પોતાનાં વિચારોની આપ-લે કરી શકે, શીખી શકે, વિકસી શકે અને ગૌરવપૂર્વક પોતાની એક આગવી ઓળખ ઊભી કરી શકે. ઓળખનો પ્રયાસ છે-સ્ત્રી તરીકેની સન્માનનીય ઓળખ ઊભી કરી સ્ત્રીનાં વ્યક્તિત્વની ક્ષિતિજો ને વિસ્તારવી તેમજ સામાજિક લિંગ, જાતિ અને વર્ગ આધારિત ભેદભાવો વિનાના ન્યાયી સમાજનું નિર્માણ કરવું.

‘ઓળખ’નાં આ પ્રયાસનાં ભાગરૂપે બેનો અને યુવતીઓ સાથે વિવિધ કાર્યક્રમો હાથ ધરવામાં આવ્યાં. જેમાં બહેનો અને યુવતીઓનાં સામાન્ય આરોગ્યનાં પ્રશ્નો સાથે માસિક વખતે પડતી મુશ્કેલીઓ જેમ કે થાક લાગવો, પેટ-કમરનો દુઃખાવો, હાથ-પગ દુઃખવા, અનિયમિત માસિક આવવું, માસિક ઓછું આવવું, માસિકમાં વધુ લોહી પડવું, સફેદ પાણી, ચોનીમાં ખંજવાળ વગેરે ખુબ મોટા પ્રમાણમાં જોવામાં આવી.

આ પ્રકારની સમસ્યાનું પ્રમાણ મોટું હોવાનાં મુખ્ય કારણો અપોષણયુક્ત ખોરાક, લોહીની ઉણપ, સ્ત્રીઓ અને યુવતીઓ સાથે ભેદભાવ યુક્ત વલણો, અંધશ્રદ્ધા, ખોટી માન્યતાઓ, સામાજિક રૂઢિચિવાજો, આરોગ્ય પ્રત્યે બેદરકારી, ગરીબી વગેરે જોવા મળે છે. આ ઉપરાંત સમાજમાં માસિકને લગતી પરંપરાગત માન્યતાઓ, શરમ-સંકોચ તેમજ અપૂરતી સારવારને કારણે આ તકલીફો ક્યારેક ખુબ મોટા રોગોમાં પરિણમે છે. ઉપયુક્ત પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખી આ તકલીફોની સારવાર માટે કેટલીક વનસ્પતિ ઔષધિઓ વિશેની માહિતી અહીં આપેલ છે. જે આપણી માસિકને લગતી તકલીફોની સારવારમાં ઉપયોગી રહેશે.

માસિકમાં વધુ લોહી પડવું :

ક્રમ	વનસ્પતિ	ઉપયોગી ભાગ	બનાવટ
૧.	મહેંદી હાથે લગાડવાની	પાંદડા	૧ મુઝીં મહેંદીનાં પાનાંને પીસીને તેનો રસ કાઢવો. ૨-૩ ચમચી રસ દિવસમાં ૨ વખત જમતાં પહેલાં માસિક નાં પહેલાં ૩ દિવસમાં લેવું. ૩ માસિક ચક્ર સુધી આ રીતે લેવું.
૨.	ગળો	પાન, ડાળી, મૂળ	૨ આને બે રીતે તૈયાર કરી શકાય. ૧) ૫ ગ્રામ પાનાં અને ૫ ગ્રામ મૂળને એક સાથે વાટી રસ કાઢવો માસિકના સમયે ૧ કપ રસ, ૧ અઠવાડિયા સુધી રોજ પીવું. ૨) ગળોનાં વેલાનાં નાના કટકાં કરી છાયામાં સૂકવવું, પછી ઝીણું વાટી કપડાથી ચાળી લેવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ સવારે નરણા કોઠે ૧ ચમચી પાણી સાથે તકલીફ દૂર થાય ત્યાં સુધી લેવું. બજારમાં તૈયાર ગળોનું ચૂર્ણ મળે છે.



માસિક સમયે દુઃખાવો થાય ત્યારની ઔષધિઓ

ક્રમ	વનસ્પતિ	ઉપયોગી ભાગ	બનાવટ
૧.	કુંવરપાર્શુ	પાનનો ગર	પાનને ઘોઈને સાફ કરી તેનો ગર કાઢી ૧૦૦ ગ્રામ ચટાણીની જેમ પીસી લેવું, જેમાં ૧૦ ગ્રામ ખડી સાફ વાટીને મેળવવી. આ મિશ્રણને માસિકનાં પહેલાં દિવસથી, ૩ દિવસ સુધી દિવસમાં ૧ વખત ૧ ચમચી લેવું. આપું સતત ૩ માસિક સુધી કરવું.
૨.	મેથી	મેથીનાં દાણા	૧) મેથીનાં દાણાને ઝીણું પીસવું. એક ચમચી મેથીનાં પાવડરને (ચૂર્ણને) ૨ ચમચી દેશી ઘીમાં મેળવવું. તેને ૧ ગ્લાસ હૂંફાળા દુધ માં મેળવવું. તેને જમ્યા પહેલાં સવારે સાંજે દિવસમાં બે વખત એક અઠવાડિયાં સુધી લેવું. આ પ્રમાણે ૩ માસિક સુધી લેવું. ૨) રાત્રે ૧ ચમચી મેથીનાં દાણાં એક ગ્લાસ જેટલાં પાણીમાં પલાળવા અને સવારે તેને ઉકાળી તેનું પાણી નરણા કોઠે પી જવું. માસિક દરમિયાન ૬ દિવસ લેવું. જેનાથી માસિકનાં દુઃખાવામાં રાહત થાય છે.
૩.	લજમણી	આખો છોડ	આ છોડને ઘોઈને, છાયડામાં સૂકવી વાટી લેવું, ૧ ચમચી પાવડર (૫ ગ્રામ) ૩ ગ્લાસ પાણીમાં નાંખી ૧/૨ ગ્લાસ થઈ જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. આને એક ગ્લાસ રોજ સવારે ૭ દિવસ સુધી માસિક આવે તે દિવસોમાં લેવું. ૩ માસિક સુધી સતત લેવું.

ગીત

આપણા મલકની બહાદુર બેનો, જંગલમાં ફરનારી રે,
જંગલમાં ફરે, ઝાડમૂળી જાણે, જંગલ સાથે દોસ્તી રે,
કુલમાં ગુણ છે પાનમાં રસ છે, ભરોસો વિશ્વાસ રાખજો રે..

બેનોમાં છે ઘણી બધી શક્તિ, મૂળીયાંની શક્તિ સમાન રે
જંગલમાં છે ઘણી બધી ઝાડમૂળી, દવાનાં ઉપયોગથી જાણજો રે.....

નથી પેસાને નથી ખરાબી, ઝાડમૂળી આપણી પોતાની રે,
કાયમ સાજ રહેવું આપણે, લીમડાનો ઉપયોગ કરજો રે...

શિયાળો આવે શરદી આવે, તુલસીને આદુ વાવજો રે,
ખાંસી થાય તો લીલી હળદર, શેકીને રાત્રે ખાજો રે...

ત્રિફળામાં ઉમેરજો નાગવેલ, પેટના રોગો ભાગે રે,
ભોટીંગણાની માળા બનાવજો, કમળો થાય તો પહેરજો રે...

(મહિલા સામખ્ય, વડોદરા દ્વારા)



નોંધ : જો તમે ઘરમાં અથવા બહાર અત્યાચાર, શોષણ કે લેદલાવચુકત વલણોનો ભોગ બનતા હોવ તો ' ઓળખ' નો ૩૦૩ અથવા હેલ્પલાઇન નં : ૧૦૯૧ દ્વારા સોમ થી શુક્ર ૧૧ થી ૫ સંપર્ક કરી શકો છો.