

B A 2nd Semester
Sub : Assamese
Paper Code : ASM-AEC-1012
Paper Title : Study on Folk Medicine of Assam
Unit : I
Teacher Name : Dr. Harish Das.

লোক ঔষধত গছ-লতিকাৰ ভূমিকা :

বৰ্ত্তমান ভাৰতত থকা গছ-লতিকা ঔষধত ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা প্ৰায় পাঁচ হেজাৰমান আছে। আমি খাই থকা শাক-পাচলীতো এই ঔষধি গুণ আছে। আমাৰ অসমতো এনেকুৱা এজোপা গছ নোলাব যাৰ ফুল, ফল, পাত, শিপা, ছাল, এঠা, বস আদিত একো গুণ নাই। গছ বিলাকত কোনোবা নহয় কোনোবা এটাত এই গুণ থাকেই। আমি যিজোপা গছক নীলাজী-বন বুলি কওঁক, তাৰ শিপাৰ পানীয়েও অৰ্শ্ব ৰোগ ভাল কৰে। এই কথা আমি বহুতেই গমকে নাপাওঁ। অতীতত অসমীয়া মানুহৰ জ্বৰ কাহ হ'লে তিতা শোকোতা, তিতা বাহেক, পেলু হ'লে চিৰতাৰ বস, নেমুগুটি, মাটিকঠালৰ কোঁহ, অভোকত দ্ৰোণ শাখক, বদ হজমিত ভেদাইলতা, উচ্চ ৰক্তচাপত নেফাফু, জণ্ডিছত ৰহৰ দাইলৰ পাত, হাড় ভগাত হাড় ঘুনুচা আদি ব্যৱহাৰ কৰি আহিছে আৰু ফলাফলো পাইছে। এসময়ত সকলোৱে শাক-পাচলি নিজ-নিজ বাৰীতে কৰি খাইছিল। সেই বাৰীৰ শাক-পাচলি কৰি নাখাই বজাৰত বেচা নানা ধৰণৰ ৰাসায়নিক দ্ৰব্য, কীট নাশক দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰা শাক-পাচলি খাবলৈ লোৱাত নানা ধৰণৰ ৰোগ হবলৈ ধৰিছে। যাৰ ফলত নানা ৰোগে আগুৰি ধৰিছে। আমাৰ অসমত থকা তুবুকী লতা, সৌৰাগছ, নেফাফু আদিয়ে জাপানত ইণ্ডোনেচিয়া, মিজোৰাম আদিত যথাক্ৰমে যক্ষ্মা, কৰ্কট ৰোগ আৰু উচ্চৰক্ত চাপ ৰোগত বহুত দিনৰ আগৰ পৰাই ব্যৱহাৰ কৰাৰ কথা জনা গৈছে। বনৌষধিক আশ্ৰয় কৰি কৰা চিকিৎসা প্ৰথিতিকে প্ৰকৃতিক লোকচিকিৎসা বোলে। বিভিন্ন গছ-লতা-তৃণৰ পাত ফুল-ফল, ছাল-শিপা, কাঁইট আদিয়েই হ'ল ইয়াৰ মূল উপাদান। ইয়াক সেইবাবে 'ভেষজ ঔষধ' বুলিও কোৱা হয়। আমি জানো যে অসম প্ৰাকৃতিক ভাবে অতিকৈ চহকী অসমৰ বনত পোৱা বিভিন্ন গছ-গছনি, তৃণ আদিৰ পৰা লোকঔষধ প্ৰস্তুত কৰা হয়। আদা, হালধি, নিম, ব্ৰাক্ষ্মী শাক, জেতুকা, মহানিম, সৰিয়হ, ভেদাইলতা, নিম, বিহলঙনি, নহৰু, ধনিয়া, তেজপাত, পিপলি, জালুক, নিম, বেল, আমলাখি, শিলিখা, ভোমোৰা, অশোক, আম অমিতা, কল, মাধুবী আম, তুলসী বাহাকা আদি বিভিন্ন গছ-গছনি, তৃণ লোকঔষধ ৰূপে ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

.....//.....

B A 2nd Semester
Sub : Assamese
Paper Code : ASM-AEC-1012
Paper Title : Study on Folk Medicine of Assam
Unit : I
Teacher Name : Dr. Harish Das.

স্বাস্থ্য বক্ষা তথা ৰোগ নিৰাময়ত ফলৰ প্ৰভাৱ :

সাধাৰণ ভাবে পোৱা ফল-মূল বিলাকত স্বাস্থ্য বক্ষাৰ বাবে আমাৰ দৈহিক কাৰণে অতি প্ৰয়োজনীয় বিভিন্ন খাদ্য উপাদান পোৱা যায় । বিভিন্ন বতৰত উৎপন্ন হোৱা ফলমূলে আমাৰ স্বাস্থ্য বক্ষাত প্ৰভাৱ পেলায় । তলত কেইবিধমান ফলৰ বিষয়ে চমু আলোচনা কৰা কৰা হ'ল ----

(১) শিলিখা : বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থাৰ মতে বিশ্বৰ সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ ফল হ'ল শিলিখা । শিলিখাক জীৱনী শক্তিৰ আধাৰ বুলি কোৱা হয় । ই শৰীৰত শক্তি যোগান ধৰে । নিতৌ তিনিটাকৈ শিলিখা খাব লাগে । শিলিখাই পাচন ক্ৰিয়া শক্তিশালী কৰে । ই গ্ৰহণী, পেটৰ ঘা, বদহজমি, পিত্তৰোগ, কেচুমূৰীয়া, বক্তহীনতা, শ্বাস-প্ৰশ্বাস ৰোগ, চকুৰ ৰোগ, স্নায়ু ৰোগ, চলি সৰা ৰোগ, এইচ,অই,ভি আদি বিভিন্ন ৰোগ প্ৰতিৰোধ আৰু নিৰাময় কৰি আমাৰ দেহ সুস্থ সবল কৰি ৰাখিব পাৰে ।

(২) আমলখি : পৃথিবীৰ বিভিন্ন ফলৰ ভিতৰত আটাইতকৈ বেছি পৰিমাণৰ খাদ্য প্ৰাণ থাকে । আমলখিক ধাতুৰী ফল বুলিও কোৱা হয় । আমলখিয়ে আমাৰ স্বাস্থ্য সিবক্ষাত সহায় কৰি দেহ মন নিৰোগী কৰি ৰাখে, দেহত হোৱা যিকোনো ঘা আমলখিয়ে শূকুৱাব পাৰে । আমলখিয়ে গাৰ চাল নিজম কৰিব পাৰে । ই কৰ্কট ৰোগ, উচ্চ ৰক্তচাপ, পেটৰ ঘা, মগজুৰ দুৰ্বলতা, হৃদৰোগ, চুলি সৰা, অকালতে চুলি পকা জিভাৰ ঘাআদি সৰু বৰ বিভিন্ন ৰোগ প্ৰতিৰোধ আৰু নিৰাময় কৰিব পাৰে ।

(৩) কাচকল : *Musa paladisiaca-Family-Musaceac-* কাচকলে গ্ৰহণী আৰু পেটচলা ৰোগ নাশ কৰিব পাৰে । ৰক্ত বৰ্দ্ধক, পেট পৰিষ্কাৰ কৰে ।

(৪) ভোমোৰা ফল : ত্ৰিফলা প্ৰস্তুত কৰোতে প্ৰয়োজন হয় । ফলৰ গুড়া পেটচলা, গ্ৰহণী আৰু বাৰবিষত উখহিলে ভোমোৰা ভয়ৱহাৰ কৰি সুফল পাব পাৰি । ভোমোৰা কফ নাশক । ব্ৰংকাইটিচ, নিদ্ৰাহীনতা, কুৰ্ণ ৰোগ, পানী জমা, বহুমূত্ৰ, পিত্তৰোগ, যকৃত ৰোগ, ঘা, মাংসপেশীৰ বিষ ৰোগ নাশক ।

(৫) খেজুৰ : ৰক্ত বৰ্দ্ধক । খেজুৰে বাত, পিত্ত, কফ নিঃসাৰক, অতিসাৰ, হৃদযন্ত্ৰ শক্তিকাৰক, ৰক্তপিত্ত, কাহ নাশক, শৰীৰ দুৰ্বলতা নাশক। অভোক নিৰাময় কৰে, চকুৰ দৃষ্টি শক্তি বঢ়ায় । বিভিন্ন ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰে ।

(৬) তেঁতেলি : উচ্চৰক্ত চাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে, ই ৰক্তবৰ্দ্ধক ।

(৭) ঔ টেঙা : *Dillenia indica-family-Dilleniaceae-* ঔ টেঙাৰ বীজলে মূৰত হোৱা উফি নাশ কৰিব পাৰে । চুলিৰ গুৰি মজবুত কৰে । ঔ-টেঙাত যথেষ্ট পৰিমাণে আঁহ থাকে । ই কোৰ্ণকাঠিন্য দূৰ কৰে । কৰ্কট ৰোগ আৰু বহুমূত্ৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰে । পেটৰ ৰোগত উপকাৰী ।