

**SIROSEUJIA BONOUSODHI** : A handbook of Evergreen Medicinal Plants, written and Published by Dr.Sipra Paik, Assistant Professor, Department of Sanskrit, Arya Vidyapeeth College, Guwahati-16 and printed at Unique, Bamunimaidam, Industrial Area, Guwahati-781021.

## চিৰসেউজীয়া বনৌষধি

প্ৰকাশক : ড° শিপ্রা পাইক

প্ৰথম প্ৰকাশ : ২৭ জানুৱাৰী, ২০১৮ চন

গ্ৰন্থস্বত্ব : লেখিকাৰ দ্বাৰা সৰ্বস্বত্ব সংৰক্ষিত

অৰিহণা : ১০০.০০ টকা

ড° শিপ্রা পাইক  
গুৱাহাটী, অসম

মুদ্ৰক :  
ইউনিক  
উদ্যোগ পাম, বামুনীমৈদাম, গুৱাহাটী-২১  
ভ্ৰাম্যভাষ : ৯৮৬৪১১১৬৫৯,৯৪০১৯৬৩৯৪৬

## উচৰ্গা



পৰম ভাৰাণ্য শাহ মাতৃ

শ্ৰীমতী প্ৰাণুৱালা পাইকৰ

কৰ কামলত ভৰ্গণ কৰিলো ।

— শিখা পাইক

## চিৰসেউজীয়া বনৌষধি

ওঁ জখণ্ডমণ্ডলকাৰং ব্যাপ্তং যেন চৰাচৰম ।

তৎপদং দৰ্শিতং যেন তন্মৈ শ্ৰীগুৰাৰে নমঃ ॥

জ্ঞানতিমিৰাক্ষস্য জ্ঞানাজ্জনশলাকমা ।

চক্ষুৰ্জ্ঞানিতং যেন তন্মৈ শ্ৰীগুৰাৰে নমঃ ॥

গুৰুৱৰ্দ্ধমা গুৰুৰ্বিশু গুৰুদেৱো মহেশ্বৰঃ ।

গুৰু যাক্ষাৎ পৰং ব্ৰহ্ম তন্মৈ শ্ৰীগুৰাৰে নমঃ ॥

— শিখা পাইক

## আগকথা

অতি প্ৰাচীন কালৰ পৰাই ভাৰতবৰ্ষত বনৌষধিৰ জ্ঞান আৰু ইয়াৰ প্ৰয়োগৰ পৰম্পৰা চলি আহিছে। বনৌষধি দ্ৰব্যৰ দ্বাৰা প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা বিশেষকৈ আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰৰ অন্তৰ্গত। পৌৰাণিক কাহিনী মতে ব্ৰহ্মা, অশ্বিনী কুমাৰদ্বয়, ইন্দ্ৰ আদিয়ে চিকিৎসাবিজ্ঞানৰ ক্ৰম পোন প্ৰথমবাৰৰ বাবে মৰ্ত্যবাসীলৈ পঠায়। তাৰ পিছত ভৰদ্বাজ, আত্ৰেয়, অগ্নিৰেশ আদি মুনিয়ে গ্ৰন্থ আকাৰে বনৌষধিৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু উপকাৰিতাৰ কথা মানৱ সমাজত প্ৰচলন কৰে।

সংস্কৃতত আমি এটা প্ৰবাদ বাক্য পাপুঁ যেনে — “শৰীৰমাদ্যং খলু ধৰ্ম সাধনম্” অৰ্থাৎ আমি সকলোৱে আগতে আমাৰ শৰীৰৰ প্ৰতি যত্ন ল'ব লাগে তাৰ পিছত হে আমি কোনো এটা কাম কৰাৰ বাবে নিজকে উপযোগী বুলি বিবেচনা কৰিব পাৰোঁ। ইয়াৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত আমি লক্ষ্য কৰো যে প্ৰাচীন কালৰ পৰা আজিলৈকে কিছু চিকিৎসাবিদে মানুহৰ নিৰোগী স্বাস্থ্য কামনা কৰি আহিছে। এই প্ৰসঙ্গত অথৰ্ববেদৰ অন্তৰ্গত আয়ুৰ্বেদৰ নাম উল্লেখযোগ্য।

আয়ুৰ্বেদৰ নাম উচ্চাৰণৰ লগে লগে আমাৰ মনলৈ আহে আয়ুৰ্বেদাচাৰ্য চৰক, সুশ্ৰুত আৰু বাগভট্টৰ কথা। আয়ুৰ্বেদৰ প্ৰধান সূত্ৰ হৈছে শৰীৰক বায়ু, পিত্ত, কফ আদি ত্ৰিদোষৰ পৰা মুক্ত ৰখা কিয়নো এই ত্ৰিদোষৰ সাম্যাৱস্থাই আমাৰ শৰীৰক সুস্থ ৰাখে। আয়ুৰ্বেদৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে - সুস্থ সকলৰ স্বাস্থ্য অটুত ৰখা তথা ৰোগীসকলৰ ৰোগ নিৰাময় কৰা।

বনৌষধিৰ কথা যদি কওঁ তেনেহ'লে ক'ব লাগিব প্ৰকৃতিয়ে আমাক অযাচিত ভাৱে বহুতো দিছে। কিন্তু মই ভাৱোঁ - প্ৰকৃত গছৰ চিনাকি,

ঔষধৰ মাত্ৰা, তাৰ গুণাগুণ, বয়সৰ অনুপাতে কাক কিমান ঔষধ দিয়া হ'ব— এই সকলো বিষয়ে আমাৰ জ্ঞান থকা দৰকাৰ। বনৌষধি গছবোৰৰ চিনাকি প্ৰথম গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা কিয়নো 'পাথেনিয়াম' বুলি এবিধ বিষাক্ত গছ আছে যিটো য'তে ত'তে জন্মে বহুল পৰিমাণে আৰু ই বিশেষকৈ শ্বাসজনিত ৰোগীৰ যেনে — এলাৰ্জি, এষ্ট্ৰমা বা হাঁপানিৰ ক্ষেত্ৰত সাংঘাতিক ক্ষতিকাৰক।

কিতাপখিনি লিখাৰ বাবে মই আৰ্য্য বিদ্যাপীঠ মহাবিদ্যালয়ৰ মোৰ সহকৰ্মী বন্ধুসকলৰ ওচৰত চিৰকৃতজ্ঞ কিয়নো তেখেতসকলৰ বাৰংবাৰ অনুৰোধত মই এই ক্ষুদ্ৰ প্ৰয়াস হে কৰিছো মাত্ৰ। ৰাইজৰ উপকাৰ হ'লে মইও শান্তি লাভ কৰিম। নতুন উদ্যমেৰে আৰু লিখিব চেষ্টা কৰিম।

ড° শিপ্ৰা পাইক  
গুৱাহাটী

## সূচীপত্র

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| ১। হালধি //১১               | ২০। তুলসী //২২               |
| ২। জিরা //১২                | ২১। লাজুকী লতা//২২           |
| ৩। মিথি //১৩                | ২২। আদা //২২                 |
| ৪। লরঙ্গ বা লং //১৩         | ২৩। নার্জিফুল //২৩           |
| ৫। ইলাচি //১৪               | ২৪। পচতিয়া বা নিসিন্দা //২৩ |
| ৬। তেজপাত //১৫              | ২৫। নবসিংহ //২৪              |
| ৭। ডালচেনী //১৫             | ২৬। মানিমুনি বা থানকুনি //২৪ |
| ৮। সৰিয়হ //১৬              | ২৭। অমিতা //২৫               |
| ৯। অপৰাজিতা //১৬            | ২৮। অর্জুন //২৫              |
| ১০। অশোক //১৭               | ২৯। অমৃতবল্লী বা গিলোয় //২৬ |
| ১১। মেহেন্দি বা জেতুকা //১৮ | ৩০। আম //২৬                  |
| ১২। ধঁতুৰা //১৯             | ৩১। আমলখি //২৭               |
| ১৩। নিম //১৯                | ৩২। আঁহত গছ //২৮             |
| ১৪। বগৰি //১৯               | ৩৩। এৰগু বা এৰাগছ //২৯       |
| ১৫। দুৰৰি বন //২০           | ৩৪। কলমৌ //২৯                |
| ১৬। এলোভেৰা //২১            | ৩৫। কালজীৰা //৩০             |
| ১৭। শেরালি পাত //২১         | ৩৬। কল //৩০                  |
| ১৮। যমলাখুটি //২১           | ৩৭। কৰদৈ টেঙা //৩২           |
| ১৯। নহৰু //২১               | ৩৮। খেজুৰ //৩২               |

|                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| ৩৯। পানীলাউ //৩৩                | ৫২। কদম //৩৮       |
| ৪০। ব্ৰহ্মক্ষ //৩৩              | ৫৩। ডুমুর //৩৮     |
| ৪১। নয়নতৰা //৩৩                | ৫৪। সজিনা পাত //৩৯ |
| ৪২। চালকোমোৰা //৩৪              | ৫৫। পটল //৪০       |
| ৪৩। বাসা (বাসক-শ্বেতপুৰণ) //৩৫  | ৫৬। পাণ //৪০       |
| ৪৪। বাসা (বাসক-শ্বেতপুষ্প) //৩৫ | ৫৭। জপা (জবা) //৪১ |
| ৪৫। তেঁতেলি //৩৫                | ৫৮। মধুৰি আম //৪২  |
| ৪৬। বুট //৩৬                    | ৫৯। ঔটেঙা //৪৩     |
| ৪৭। বাঁহ //৩৬                   | ৬০। পানমৌৰী //৪৪   |
| ৪৮। ডালিম //৩৬                  | ৬১। মুগ //৪৫       |
| ৪৯। ভৃঙ্গৰাজ //৩৭               | ৬২। তিল //৪৫       |
| ৫০। শিৰীষ //৩৭                  | ৬৩। ধনিয়া //৪৬    |
| ৫১। দাৰুহৰিদ্ৰা //৩৮            | ৬৪। নাৰিকল //৪৬    |

## বাংলা অনুবাদ

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| ১। হলদি //৫১    | ৭। ডারুচিনি //৫৬  |
| ২। জিরা //৫২    | ৮। সর্ষা //৫৬     |
| ৩। মেথি //৫৩    | ৯। অপৰাজিতা //৫৭  |
| ৪। লরঙ্গ //৫৪   | ১০। অশোক //৫৮     |
| ৫। এলাচি //৫৪   | ১১। মেহেন্দি //৫৮ |
| ৬। তেজপাতা //৫৫ | ১২। ধঁতুৰা //৫৯   |

|                       |                                 |                  |
|-----------------------|---------------------------------|------------------|
| ১৩। নিম //৫৯          | ৩৫। কালজীরা //৭০                | ৫৭। জবা //৮০     |
| ১৪। কুল বা বড়ই //৫৯  | ৩৬। কলা //৭০                    | ৫৮। পেয়ারা //৮১ |
| ১৫। দুর্বা //৬০       | ৩৭। কামরাঙ্গা //৭১              | ৫৯। চালতা //৮৩   |
| ১৬। এলোভেরা //৬১      | ৩৮। খেজুর //৭২                  | ৬০। পানমৌরী //৮৪ |
| ১৭। শেফালি পাতা //৬১  | ৩৯। লাউ //৭২                    | ৬১। মুগ //৮৪     |
| ১৮। যমলাখুটি //৬১     | ৪০। রুদ্রাক্ষ //৭৩              | ৬২। তিল //৮৪     |
| ১৯। রসুন //৬১         | ৪১। নয়নতারা //৭৩               | ৬৩। ধন্যা //৮৫   |
| ২০। তুলসী //৬২        | ৪২। চালকুমড়া //৭৪              | ৬৪। নারিকেল //৮৫ |
| ২১। লজ্জাবতী লতা //৬২ | ৪৩। বাসা (বাসক-শ্বেতপুৰণ) //৭৪  |                  |
| ২২। আদা //৬২          | ৪৪। বাসা (বাসক-শ্বেতপুষ্প) //৭৫ |                  |
| ২৩। গেঁদাফুল //৬৩     | ৪৫। তেঁতুল //৭৫                 |                  |
| ২৪। নিসিন্দা //৬৩     | ৪৬। বুট //৭৫                    |                  |
| ২৫। কারিপাতা //৬৪     | ৪৭। বাঁশ //৭৬                   |                  |
| ২৬। মানিমুনি //৬৪     | ৪৮। ডালিম //৭৬                  |                  |
| ২৭। পেপে //৬৫         | ৪৯। ভৃঙ্গরাজ //৭৬               |                  |
| ২৮। অর্জুন //৬৫       | ৫০। শিরীষ //৭৭                  |                  |
| ২৯। অমৃতবল্লী //৬৬    | ৫১। দারুহরিদ্রা //৭৭            |                  |
| ৩০। আম //৬৬           | ৫২। কদম //৭৮                    |                  |
| ৩১। আমলকি //৬৭        | ৫৩। ডুমর //৭৮                   |                  |
| ৩২। অশথ গাছ //৬৮      | ৫৪। সজনে //৭৮                   |                  |
| ৩৩। এরণ্ড গাছ //৬৮    | ৫৫। পটল //৭৯                    |                  |
| ৩৪। কলমী শাক //৬৯     | ৫৬। পাণ //৮০                    |                  |



আমাৰ দৈনন্দিন জীৱনত খোৱা-লোৱাই এটা বিশেষ স্থান অধিকাৰ কৰি থাকে। পাকঘৰত জুতি লগোৱা খাদ্য খাবলৈ হ'লে গৃহিণীৰ আটাইতকৈ বেছি প্ৰয়োজন বিভিন্ন ধৰণৰ দ্ৰব্যৰ ব্যৱহাৰ আৰু ইয়াৰ ব্যৱহাৰিক জ্ঞান।

দ্ৰব্য মাত্ৰেই মূল উপাদান হৈছে — পঞ্চমহাভূত, শৰীৰৰ পৃথক সত্ত্বাও ইয়াৰ পৰা আন একো নহয়। মানৱ শৰীৰৰ সেই মূল উপাদান বায়ু, পিত্ত, কফ এই তিনিটাৰ মাজত সন্নিৱেশ কৰা হৈছে। ক্ষিত্তি, অপ্, তেজ, মৰুৎ আৰু ব্যোম - এয়া হৈছে পঞ্চমহাভূত। ইয়াৰ মাজত ক্ষিত্তি আৰু অপ্ হৈছে কফ, তেজ হৈছে পিত্ত, মৰুৎ আৰু ব্যোম হৈছে বায়ু - ইয়াৰ স্থিতাৱস্থাই নিৰোগ দেহ আৰু ইয়াৰ যিকোনো এটিৰ অস্বাভাৱিকতাই ৰোগৰ সৃষ্টি কৰে। আকৌ উপকৰণ হিচাপে সেই পঞ্চমহাভূতাত্মক দ্ৰব্যই তাৰ ৰোগ প্ৰতিকাৰত সহায়ক হয়। ইয়াতে কিছুমান দৈনন্দিন খাদ্যত প্ৰয়োগ হোৱা দ্ৰব্য আৰু ইয়াৰ উপযোগিতাৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা হৈছে -

### হালধি :

শুক্লযজুৰ্বেদৰ এটি সূক্তত হৰিদ্ৰা বা হালধি সম্বন্ধে কোৱা হৈছে -

“যাস্তে ৰুচো আতম্বন্তি ৰশ্মিভিঃ তাভিনো  
সৰ্বাভৌ ৰুচে জনায় ন কৃধি হৰিদ্ৰে।”

এই সূক্তটোৰ অনুবাদ হ'ল - হে হৰিদ্ৰা, তোমাৰ শৰীৰত যি অগ্নিতুল্য কান্তি বিদ্যমান সেই কান্তি আমাক দিয়া।

- জীৱাণু প্ৰতিষেধক (Anti-Bacterial)
- প্ৰস্ৰাৱৰ জ্বলাপোৰা ৰোধ কৰে বা কমায়। কেঁচা হালধিৰ ৰসৰ লগত ১ চাহ চামুচ মৌ মিহলাই খালে এই প্ৰমেহ দোষ নিবাৰণ হয়।
- কৃমি বা পেলু হ'লে কেঁচা হালধিৰ ৰস ১০/১২ ফোটামান সামান্য পৰিমাণ নিমখেৰে ৰাতিপুৱা খালী পেটত খালে এই দোষ নাইকিয়া হয়।

- যকৃত দোষ বা লিভাৰৰ সমস্যা হ'লে এক চাহ চামুচ হালধিৰ ৰসৰ লগত অকণমান মৌ মিহলাই খোৱাৰ ব্যৱস্থাৰ বিষয়ে প্ৰাচীন বৈদ্যসকলে কৈ গৈছে।

- খোনোৱা বা তোতলামি দোষ নিৰাময় কৰাৰ বাবে ২/৩ গ্ৰাম হালধি গুড়ি অথবা টুকুৰা ঘিউত ভাজি অলপ অলপকৈ খালে খোনোৱা ভাৱটো নাইকিয়া হয়।

- মোচোকা খোৱা ঠাইত চুণ, হালধি, নিমখ গৰম কৰি লগালে বিষ আৰু ফুলা কমে।

- স্বৰভঙ্গ - ২ গ্ৰাম ওজনৰ হালধি গুড়িৰ চৰবৎ পৰিমাণ মতে চেনী মিহলাই গৰম কৰি খালে চমৎকাৰ উপকাৰ হয়।

- চৰ্মৰোগ - হালধি চূৰ্ণৰ লগত মাখন (Butter) মিহলাই ৰোগগ্ৰস্ত ঠাইত লগালে ভাল ফল পোৱা যায়।

ইয়াৰ উপৰিও পাকঘৰত হালধি এটা বিশিষ্ট স্থান দখল কৰি থাকে। কোনো মাঙ্গলিক কাৰ্যই হালধি অবিহনে সম্পন্ন নহয়। সৌন্দৰ্য বৃদ্ধি বা প্ৰসাধনৰ কাৰণেও হালধিৰ বিশেষ ভূমিকা দেখা পোৱা যায়।

### জিৰা :

- অল্পপিত্ত - ৪০০ মিলিগ্ৰাম ভজা জিৰা চূৰ্ণ পানীৰ সৈতে প্ৰতিদিন ৰাতিপুৱা এবাৰ খালে অল্পপিত্ত, বুকুজ্বলা, ভোক নোহোৱাৰ কাৰণটো নষ্ট হয়। ৰোগী আৰাম পায়।

- অৰ্শ - ১ বা ২ গ্ৰাম জিৰা ১০/১৫ ঘণ্টা এক কাপ গৰম পানীত তিয়াই তাৰ পিছত চেকি পানীখিনি খাই দিব লাগে। এনেকৈ কেইদিনমান খালে ভাল ফল পোৱা যায়।

- স্বৰভঙ্গ বা মাত ভঙ্গা - দৈৰ যোলৰ লগত চাহ চামুচৰ আধা চামুচ জিৰা গুড়ি মিহলাই ভাতৰ লগত খালে স্বৰভঙ্গ দোষটো ভাল হয়। কিন্তু হাঁপানি থকা ৰোগীয়ে এই ঔষধটো খাব নোৱাৰে।

• গ্ৰহণী ৰোগ (Chronic dysentery) - এই ৰোগ থকা ৰোগী যদি ঘৰত বনোৱা দৈৰ লগত ৫০০ মিলিগ্ৰাম ভজা জিৰা গুড়ি প্ৰতিদিন দিনৰ ৯/১০ বজাত এবাৰকৈ খায়, তেন্তে এই ৰোগৰ উপশম হয়। এই ঔষধটো কমেও ৮/১০ দিন খাব লাগিব।

• কৃমি বা পেলু হ'লে ৩/৪ গ্ৰাম জিৰা গুড়ি ২ কাপ পানীত সিজাই এক কাপ থাকোতে নমাই চেকি প্ৰতিদিন ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি খালে এই কৃমি নাইকিয়া হয়।

• বিছাই কামুৰিলে বা হলে বিন্ধিলে অলপ পৰিমাণে জিৰা বটি সেই আক্ৰান্ত স্থানত প্ৰলেপ লগালে যন্ত্ৰণা নাইকিয়া হয়।

### মিথি :

• মিথি অল্পপিত্ত, অজীৰ্ণ আৰু বাতব্যধিত ব্যৱহৃত হয়। প্ৰসবাস্তিক দুৰ্বলতাত মিথি পৰম উপকাৰী।

• পিত্তজনিত জ্বৰত ৩ গ্ৰাম মিথিৰ গুড়ি ১ কাপ গৰম পানীত তিয়াই খালে জ্বৰ কমে আৰু পিত্তশ্লেষ্মাজনিত শাৰীৰিক অস্বস্তিবোৰ যেনে - হাই ব্লাডপ্ৰেছাৰ, মূৰ-ঘূৰণি, অগ্নিমান্দ্য, বুকু ধৰফৰনি, গা বেয়া লগা ইত্যাদি দূৰ হয়।

• অনিয়মিত ঋতুস্ৰৱত, বাতব্যধিত, চুলিসৰাত (কেশপতন) মিথিচূৰ্ণ খালে ভাল ফল পোৱা যায়। বিশেষকৈ মাহেকীয়া সমস্যাক ক্ষেত্ৰত ৩ গ্ৰাম মিথিৰ গুড়িৰ লগত ৩/৪ গ্ৰাম ধনিয়া একেলগে এক গিলাচ ঠাণ্ডা পানীত মিহলাই ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি খালে ভাল ফল পোৱা যায়।

• বসন্তৰোগ হ'লে ৫/৬ গ্ৰাম মিথিৰ গুড়ি ১ (এক) গিলাচ ঠাণ্ডা পানীত ১০/১২ ঘণ্টা তিয়াই সেই পানী গোটেই দিনত কেইবাৰমান খাব লাগে।

### লৱঙ্গ বা লং :

• লৱঙ্গৰ মূল উৎপত্তিস্থল হৈছে মলক্ক দ্বীপ। কিন্তু দক্ষিণ ভাৰতৰ কেৰেলা আৰু তামিলনাডুত ইয়াৰ খেতি হয়। ভাৰতবৰ্ষত ইয়াৰ আমদানি

বেছিকৈ চিঙ্গাপুৰৰ পৰা কৰা হয়। লৱঙ্গৰ শুকান ফল যিটো আমি বজাৰত পাওঁ।

• অতিসৰ, আমাশয়, গৰ্ভকালীন অৱস্থাত বমি হ'লে লং ব্যৱহাৰ কৰিলে উপকাৰ পোৱা যায়।

• লৱঙ্গৰ তেল - বাতবিষ, মূৰৰ বিষ, দাঁতৰ বিষত লৱঙ্গৰ তেল প্ৰয়োগ কৰিলে ভাল ফল পোৱা যায়।

• শ্বাসৰ দুৰ্গন্ধ - লৱঙ্গ মুখত ৰাখিলে মুখ আৰু শ্বাসৰ দুৰ্গন্ধ দূৰ হয়।

• নেত্ৰৰোগ - তামৰ বাচনত লৱঙ্গ পিহি মৌ মিহলি কাজল বনাই চকুত কাজলৰ দৰে ব্যৱহাৰ কৰিলে আৰাম পোৱা যায়।

• অজীৰ্ণ - ১ গ্ৰাম লৱঙ্গ আৰু ৩ গ্ৰাম শিলিখাৰ চূৰ্ণ সিজাই মিশ্ৰণ বনাব লাগে। তাৰ পিছত সেই মিশ্ৰণটো সৈন্ধৱ নিমখ অকণমান দি চৰবত কৰি খালে অজীৰ্ণতা দূৰ হয়।

### ইলাচি :

• অজীৰ্ণতা - দুটা সৰু ইলাচি বাকলি সৈতে বতি এক কাপ পানীত মিহলাই ৰাতিপুৱা এবাৰ খালে ভাল ফল পোৱা যায়।

• অলপ ঠাণ্ডাত যিসকল ব্যক্তিয়ে কষ্ট পায় তেখেতসকলে যদি ২/৩ টা সৰু ইলাচি বতি পানীত মিহলাই চৰবতৰ দৰে খায়, তেতিয়া ঠাণ্ডা ঠাণ্ডা লগা ভাৱটো আঁতৰি যায়।

• শ্বাসকষ্টত - ২ টা সৰু ইলাচি আৰু ২ টা ডাঙৰ ইলাচি একেলগে বতি এক কাপ পানীত মিহলাই চেকি খালে শ্বাসকষ্টত উপকাৰ হয়।

• বমি ৰোগত - বমি ভাৱ হ'লে ২ টা ডাঙৰ ইলাচি বতি ঠাণ্ডা পানীত মিহলাই মৌৰ লগত খালে এই অসুবিধাটো আৰু নাথাকে।

• খজুৰতি হ'লে ডাঙৰ ইলাচি বতি গাত সানিলে এই অসুবিধাৰ উপশম ঘটে।

• গাৰ দুৰ্গন্ধত ডাঙৰ ইলাচি বতি গাত সানিলে গাৰ দুৰ্গন্ধ দূৰ হয়।

- গাৰ বিষ বা অঙ্গমৰ্দন - অনবৰত গাত হাত ভৰিত কামড়ানি বা বিষ বিষ অনুভূত হয়, কোনোবা মৰ্দন বা মালিচ কৰিলে আৰাম হয় কিন্তু কম সময়ৰ কাৰণে, এনেকুৱা অৱস্থাত দুটা ডাঙৰ ইলাচি পানী দি বটি গৰমপানীৰ লগত ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি দুবাৰকৈ খালে এই দোষটো নাইকিয়া হয়।

- খিঁচখৰা - হাই তোলা বা কোনো ভাৰী বস্তু তোলোতে শৰীৰৰ কোনো ঠাইত খিচনি ধৰিলে ২ টা ইলাচি গৰম পানীৰে খাই দিলে আৰাম হয়।

### তেজপাত :

- তেজপাত সিজোৱা পানীয়ে খজুৱতি নিৰাময় কৰে।
- স্বৰভঙ্গত ৫/৬ তেজপাত পটাত পিহি ৩/৪ কাপ পানীত সিজাই তাৰ পিছত সিজোৱা পানীখিনি ১ কাপ পৰিমাণ থাকোতে নমাই আনি ৫/৬ ঘণ্টাৰ ভিতৰত ৩/৪ বাৰ অলপ অলপকৈ খালে স্বৰভঙ্গৰ সমস্যা দূৰ হয়।
- স্মৃতিভ্ৰংশ হ'লে ৫/৭ গ্ৰাম তেজপাত পানীত সিজাই ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি দুবাৰকৈ খালে উপকাৰ হয়।
- ফোঁহা হ'লে তেজপাত বতি লগালে বিষ নাইকিয়া হয় আৰু ৰোগীয়ে আৰাম পায়।
- ঘামচি হ'লে তেজপাত বতি লগালে আৰু ১ ঘণ্টামান পিছত গা ধুই ল'লে ঘামচিৰ সমস্যাৰ পৰা নিস্তাৰ পোৱা যায়।
- সৌন্দৰ্য হানি হ'লে ৫/৬ গ্ৰাম তেজপাত সৰু সৰুকৈ কাটি ২ কাপমান গৰম পানীত ১০/১২ ঘণ্টা তিয়াই দিনত দুবাৰকৈ চেকি খাব লাগে। এনেকৈ ২ সপ্তাহ খালে হেৰাই যোৱা সৌন্দৰ্য আকৌ ঘূৰি আহে।

### ডালচেনী :

- ডালচেনি উত্তেজক, পাচক, বলকাৰক আৰু সৌগন্ধিক দ্ৰব্য।

চিৰসেউজীয়া বনৌষধি//১৫

- কণ্ঠস্বৰৰ বিকৃতিত ১ গ্ৰাম ডালচেনী বতি আধাকাপ গৰম পানীত তিয়াই ৰাতিপুৱা খালে ভাল ফল পোৱা যায়।

- ডালচেনীৰ তেল মূৰৰ বিষ, দাঁতৰ বিষ আৰু জিভাৰ জড়তা নাশৰ ক্ষেত্ৰত উৎকৃষ্ট কাম কৰে।

### সৰিয়হ :

- যিকোনো ধৰণৰ কুষ্ঠৰোগত খাটা সৰিয়হ তেল ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- বিবিধ বাত বা স্নায়ু সঙ্কোচত অৰ্থাৎ কোনো অঙ্গত যদি শিৰা (vain) টানি ধৰে আৰু প্ৰচণ্ড বিষ অনুভূত হয়, তেতিয়া ৩ গ্ৰাম সৰিয়হ বতি পানীৰ লগত অলপ নিমখ মিহলাই চৰবতৰ দৰে দুইবেলা খালে এই সমস্যাৰ সমাধান হয়।
- পেটত বায়ু হ'লে ১ গ্ৰাম বগা সৰিয়হ বতি ১ কাপ পানীত মিহলাই চেকি চৰবতৰ দৰে খালে এই সমস্যা দূৰ হয়।
- দাঁতৰ আলুৰ পৰা তেজ ওলালে সৰিয়হ ৩ ভাগ আৰু সৈন্ধৱ নিমখ এভাগ মিহলাই দাঁত ঘঁহিলে আৰাম পোৱা যায়।

ইয়াৰ উপৰি আমাৰ দৈনন্দিন ব্যৱহাৰ্য আৰু বহুতো ঔষধি গুণযুক্ত দ্ৰব্য আছে, যাৰ গুণাগুণ আমি লিখি শেষ কৰিব নোৱাৰো। আমি ইয়াত মাত্ৰ ৮ বিধ মচলাৰ অলপ গুণাগুণহে উল্লেখ কৰিছো। স্বাস্থ্যৰক্ষাত এইসমূহৰ ভূমিকা অতুলনীয়।

লগতে সহজলভ্য কিছুমান বনৌষধি আৰু ইয়াৰ উপকাৰিতা উল্লেখ কৰা হ'ল—

### অপৰাজিতা :

এবিধ ভেষজ লতা। ইয়াৰ বগা আৰু নীলা দুবিধ পুষ্প দেখিবলৈ পোৱা যায়, এই দুইবিধ গছেই বনৌষধি ৰূপে জনাজাত।

কি কি ৰোগৰ প্ৰতিষেধক ৰূপে এই গছৰ ব্যৱহাৰ হয় —

১৬//চিৰসেউজীয়া বনৌষধি



• মুৰ্ছা - মুৰ্ছা বা senseless হ'লে এই গছৰ মূল, পাত আৰু কাণ্ডৰ পৰা বস উলিয়াই ১ চামুচ আন্দাজ বস ৰোগীক খুৱাই দিলে তৎক্ষণাত্ ৰোগী আৰোগ্য লাভ কৰে।

• ঘন ঘন প্ৰস্ৰাৱ - সৰু সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ ক্ষেত্ৰত অথবা বয়সস্থ মানুহৰো কেতিয়াবা বাৰে বাৰে প্ৰস্ৰাৱৰ বেগৰ প্ৰৱণতা দেখা যায়। এই ক্ষেত্ৰত বগা অথবা নীলা যি গছজোপাই হওঁক তাৰ শিপা গছপাতৰ পৰা একেলগে বস উলিয়াই প্ৰত্যহ ১ চা-চামুচ পৰিমাণ ২ বাৰকৈ অকণমান গাখীৰৰ লগত মিহলাই খালে উপকাৰ পোৱা যায়।

• শুকান কাহ (কাসি) - এইক্ষেত্ৰত অপৰাজিতা শিপাৰ বস ১ চা-চামুচ আধা কাপ গৰম পানীত মিহলাই ১০/১৫ মিনিটমান সময় গাৰগেল কৰিব লাগে যাতে মুখৰ ভিতৰত আল্জিহ্ৰাত সেই গৰম ভাপটো অনুভূত হয়।

• আধকাপালি - এই ৰোগ সাধাৰণতে যিকোনো মানুহৰ কপালৰ অৰ্ধভাগত এটা বিৰক্তিকৰ বিষ অনুভূত হয়। তেতিয়া অপৰাজিতা গছৰ মূল পাত একেলগে থেতেলি বস উলিয়াই নাকত নসি় বা গৰম পানীত সেই বসখিনি মিহলাই নাকেৰে ভাপ ল'লে ২/৩ দিনৰ ভিতৰত এই আধকাপালি বিষৰ পৰা আৰাম পোৱা যায়।

• মেধা বৃদ্ধিত - শ্বেত অপৰাজিতাৰ পৰা তৈয়াৰী কাথ (মূল, পাত আৰু গছৰ পৰা) গৰম ভাতৰ লগত খালে মেধা বৃদ্ধি হয়। কিন্তু লগতে নিমখ খোৱা বাৰণ।

• বগা অপৰাজিতাৰ শিপাৰ এটুকুৰা কঁকালত বান্ধি থ'লে বগাপ্ৰাৱৰ সমস্যা নহয়।

**অশোক :** চৰক সুশ্ৰুতাৰ্হি গ্ৰন্থত অশোক গছজোপাক বায়ুবিকাৰৰ ক্ষেত্ৰত ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। কিয়নো বায়ু পিত্ত কফ এই তিনিটা ধাতুৰ সাম্যাৱস্থাই আমাক নীৰোগী কৰি ৰাখে।

### ব্যৱহাৰ :

• তেজ বন্ধ কৰাত সহায় কৰে। ইয়াৰ ছালে অতিৰিক্ত তেজ যোৱাত বাধা সৃষ্টি কৰাৰ ক্ষমতা ৰাখে আৰু ইয়াৰ শুকান ফুল সেৱন কৰিলে ডায়েবেটিছ ৰোগ কমে।

• স্নায়ুগত বাতে - প্ৰায়ে মাংসপেশীসমূহ হঠাৎ টান হৈ সংকুচিত হয়, যন্ত্ৰণাৰ সৃষ্টি কৰে, তেনেস্থলত ১২ গ্ৰাম অশোক ছাল অলপ থেতেলি ৪ (চাৰি) কাপ মান পানীত সিজাই ১ কাপ থাকোতে নমাই ছেকি সেই পানীত ১ গ্ৰাম পৰিমাণ সৈন্ধব নিমখ মিহলাই ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি দুবাৰ খাব লাগে। কিন্তু হাই ব্লাডপ্ৰেছাৰ ৰোগীৰ কাৰণে এই ঔষধটো ব্যৱহাৰ কৰিব নালাগে।

### মেহেন্দি বা জেতুকা :

#### ব্যৱহাৰ -

• অৰ্থাৰাইটিচ অথবা জইণ্টপেইন হ'লে ২০০ গ্ৰাম জেতুকাৰ পাতৰ লগত এৰাপাত ৮/১০ টা লৈ একেলগে পটাট পিহি বিষ থকা ঠাইত লগালে ভাল হয়। এই মিশ্ৰণ ৮/১০ ঘণ্টা অৰ্থাৎ বিশেষতঃ ৰাতি শুবলৈ যাওঁতে কাপোৰেৰে বান্ধি লগালে আৰু ৰাতিপুৱা খুলি দিলে বহুত আৰাম হয়। মন কৰিব লাগিব যে এৰাপাতত যাতে বিছা আদি পোক নাথাকে। এনেধৰণে দুদিন লগাই চালেই বিষ নাইকিয়া হোৱাটো প্ৰমাণ পাব।

• মেহেন্দি বা জেতুকা পাত আৰু সম পৰিমাণৰ দুৰৰিবন কাটি মিশ্ৰণটো লগালে যিকোনো ধৰণৰ ৰক্তপাত অচিৰেই (সোনকালে) বন্ধ হয়। অলপতে আমাৰ হোষ্টেলৰ কৰ্মচাৰী পঙ্কজ তালুকদাৰৰ হঠাৎ ৰাতিপুৱা ভৰিৰ এডাল নাৰ্ভ ছিঙি সাংঘাতিক ধৰণে ৰক্তপাত হওঁতে তেজ কোনোপধ্যেই বন্ধ নোহোৱাত মই কলৰ আগলতি পাতত জেতুকা পাত, দুৰৰি বনৰ মিশ্ৰণ আৰু লগতে হালধি গুড়ি লৈ ফোৱাৰাৰ দৰে ছিটিকি পৰা তেজ ওলোৱা ঠাইখিনিত কাপোৰেৰে বান্ধি দিলো, তেজ লগে লগে বন্ধ হ'ল। তাৰ পিছত চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ লৈ গ'লো। এতিয়ালৈকে তাঁৰ আৰু এনেধৰণৰ সমস্যা হোৱা নাই।

### ধঁতুৰা :

#### ব্যৱহাৰ -

• Back painৰ কাৰণে ধঁতুৰা পাতৰ বসৰ লগত চুণ মিহলাই বিষত লগালে আৰু তাতে অলপ সময় গৰম সেক দিলে আধাঘণ্টাৰ ভিতৰত বিষ নাইকিয়া হয়। ৮/১০ টা পাতৰ লগত অকণমান চুণ ল'ব লাগে।

• টাক ৰোগত অৰ্থাৎ মূৰৰ কোনো কোনো ঠাইত টাক দেখা পোৱা গ'লে ধঁতুৰা পাতৰ বস এদিনৰ পিছত এদিন দিনতে একবাৰ চুলি নথকা ঠাইত কিছুদিন লগালে ভাল ফল পোৱা যায়। টাক মানে মূৰৰ কোনো কোনো ঠাইত চুলি একেবাৰেই নোহোৱা হোৱা।

• স্তনৰ বিষ হ'লে কেঁচা হালধি আৰু ধঁতুৰাৰ পাত একেলগে বটি অলপ গৰম কৰি বিষ থকা ঠাইত লগালে আৰাম পোৱা যায়।

### নিম :

#### ব্যৱহাৰ -

• অজীৰ্ণত নিমৰ ছাল ৪/৫ গ্ৰাম ১ কাপ গৰম পানীত ৰাতি তিয়াই ছাকি লৈ ৰাতিপুৱা খালে ভাল হয়।

• Blood Sugar বা তেজত শৰ্কৰা বৃদ্ধি হ'লে ১০ টা নিমপাতৰ লগত ৫ টা জালুক চোবাই খাব লাগে।

• নিম antibacterial। ইয়াৰ উপৰি নিম তেজ শুদ্ধি কৰা, সৌন্দৰ্য বৃদ্ধিত, চৰ্মৰোগ নিৰাময়ৰ ক্ষেত্ৰত ব্যৱহাৰ কৰিলে উপকাৰ পোৱা যায়। নিমৰ দাঁতন ব্যৱহাৰে দাঁত ভালে থাকে। নিম গছৰ বতাহো স্বাস্থ্যৰ পক্ষে উপকাৰী।

### বগৰি :

#### ব্যৱহাৰ -

• বগাঙ্গাৰৰ সমস্যা নিৰ্মূল কৰে। বগৰি গুটিৰ ভিতৰৰ অংশৰ (শাঁস) গুড়িৰ লগত চাউল খোৱা পানী বা বগা চন্দন ঘঁহা আধা চাহ চামুচ

আৰু অকণমান গাখীৰ লগতে খাই দিলে অলপদিনৰ ভিতৰত এই সমস্যা নোহোৱা হয় আৰু বগাঙ্গাৰ জনিত সমস্যাবোৰ যেনে ক্ষীণাই যোৱা, মূৰৰ বিষ, খিঙখিঙীয়া স্বভাৱ ইত্যাদি সমস্যাবোৰো দূৰ হয়।

• অতিসাৰ বা আমাশয় ৰোগত — শুকান বগৰিৰ গুড়ি ৩/৪ গ্ৰাম অকণমান দৈৰ লগত খালে উপকাৰ হয়।

• মেদ ৰোগত — পেট বা শৰীৰৰ নিম্নাংশৰ মেদ কমাৰ কাৰণে প্ৰতিদিন বগৰিৰ ৫ গ্ৰাম (5 Gram) কেঁচা পাত বটি সৰবত কৰি খালে উপকাৰ পোৱা যায়। এই ক্ষেত্ৰত এবেলা ভাত আৰু এবেলা ৰুটি খোৱা বিধেয়।

### দুৰৰি বন :

• যিকোনো ধৰণৰ ৰক্তক্ষৰণ বন্ধ কৰে। দুৰৰিৰ দ্বাৰা শাস্তিজল ছটিয়ালে আয়ুৰ্দ্ধি হয়।

• শ্বেতপ্ৰদৰ (White discharge) জনিত দুৰ্বলতা - দুৰৰি বনৰ লগত কেঁচা হালধিৰ বস সমান পৰিমাণ মিহলাই অকণমান কেঁচা গাখীৰৰ লগত খালে উপকাৰ পোৱা যায়।

• ক্ষতে — চৰক সংহিতাত উল্লেখ আছে - চাৰি গুণ দুৰৰিৰ বসত পাক কৰা ঘি লগালে যিকোনো দূষিত বা দুষ্ট ব্ৰণৰ ক্ষত শীঘ্ৰে পূৰণ হয় অৰ্থাৎ ভাল হৈ যায়।

• নাসাৰ্শ বা এওয়া ভগ্না : কেতিয়াবা ৰোগীৰ নিজৰ অজান্তেই নাকৰ পৰা তেজ ওলাই আহে তেতিয়া দুৰৰি বনৰ লগত অমৰাৰ ছাল, শিলিখা এটুকুৰা আৰু ডালিমৰ ফুল এটা পটাত বটি বস উলিয়াই নাকত এক দুই drop দিলে লগে লগে ৰক্ত পৰা বন্ধ হয়।

• অৰ্শৰোগ : আধা গ্লাস পানীত ৫ চাহ চামুচ দুৰৰি বস আৰু ১ চাহ-চামুচ মৌ ভালদৰে মিহলাই ৭ দিন মান খালে অৰ্শৰোগজনিত ৰক্ত পৰা বন্ধ হয়।

• **পায়োৰিয়া ৰোগ :** দুবৰি বন শুকাই গুড়ি কৰি সেই গুড়িৰে দাঁত মাজিলে পায়োৰিয়াৰ পৰা আৰাম পোৱা যায়।

### এলোভেৰা বা ছালকুঁৱৰী বা ঘতকুমাৰী :

• চৰ্মৰোগৰ বাদেও কলেষ্ট্ৰ'ৰেল, ডায়েবেটিছ, কৌষ্ঠকাঠিন্যৰ কাৰণে উপকাৰী, ই সৌন্দৰ্য বৃদ্ধিত সহায় কৰে।

• ৰাতিপুৱা আধা কাপ পানীত ২ চাহ চামুচ এলোভেৰাৰ বস মিহলাই খালি পেটত খাই দিলে গোটেই দিনৰ বাবে শৰীৰটো energetic হৈ থাকে।

### শেৱালি পাত :

• এই পাতৰ বস লো'ৰ কেৰাহিত গৰম কৰি ২ চাহ চামুচ পৰিমাণে খালে বহুদিন ধৰি ভুগি থকা জ্বৰ কমি যায়। কমেও তিনিদিন ৰাতিপুৱা এই ঔষধটো খালে ভাল ফল লাভ হয়।

• সায়েটিকা বাতে ৮/১০ টা শেৱালি পাত ভালদৰে থেতেলি ৪/৫ কাপ পানীত সিজাই ১ কাপ থাকোতে নমাই চেকি ৰাতিপুৱা আৰু গধূলি কেইদিনমান খালে লাহে লাহে যন্ত্ৰণাৰ উপশম (কম) হয়।

### যমলাখুটি (কেমুক) :

• জগ্গিচ ৰোগ ভাল কৰে। জগ্গিচৰ কাৰণে যমলাখুটিৰ ঠাৰিডাল (১ফুট/১২ ইঞ্চি মান) কাটি তাৰ পৰা বস উলিয়াই এঁৱা গাখীৰৰ লগত ৰাতিপুৱা খালে ৭-১০ দিনৰ ভিতৰত জগ্গিচ ভাল হোৱা পৰিলক্ষিত হয়।

### নহৰু :

• এজমাৰ কাৰণে ভাল। ইয়াৰ উপৰিও ব্লাডপ্ৰেচাৰ, ব্লাড ডিছঅৰ্ডাৰ, বাতবিষ, কেম্পাৰ, চৰ্মৰ সমস্যা দূৰ কৰে।

• আধা গ্লাস গাখীৰত ৪/৫ কোষ নহৰু সিজাই এক কাপ থাকোতে নমাই খালে বহুদিন ধৰি ভুগি থকা সায়েটিকাৰ pain ভাল হয়।

চিৰসেউজীয়া বনৌষধি//২১

• দুই বা এক কোষ বসুন বা নহৰু চোবাই খাই অলপ গাখীৰ খালে এই সকলো ক্ষেত্ৰত উপকাৰ হয় —

ক) স্বল্প মেধায়, খ) বিস্মৰণত, গ) কৃমি বা পেলু হ'লে, ঘ) ৰাতকনা, ঙ) খজুৰটি, চ) পাথুৰী ৰোগ, ছ) জীৰ্ণজ্বৰ বা ভিতৰ ভিতৰ জ্বৰ হোৱা, জ) শৰীৰৰ জড়তা দূৰ কৰে।

• ভৰিৰ তলত কৰ্ণ হ'লে অৰ্থাৎ কোনো কোনো ঠাইত টান টান ছালৰ কাৰণে বিষ অনুভূত হ'লে নহৰু এক কোষ দুই ফাল কৰি নহৰুৰ ভিতৰৰ অংশখিনি পুৰণি কাপোৰ বা bandaid দ্বাৰা টান হৈ থকা জায়গাটোত লগাই ৰাখিলে বিষ নাইকিয়া হয় আৰু সেই টান মাংসখিনিও কোমল হৈ আৰাম পোৱা যায়।

### তুলসী :

• তুলসীৰ গুণাগুণ আমি কৈ শেষ কৰিব নোৱাৰো। কুষ্ঠৰোগ, মূৰৰ বিষ, দাঁতৰ বিষ, কফ, কুকুৰীকণা, মেলিৰিয়া, বাতবিষ, স্বৰভঙ্গ, ব্ৰণ, শ্বেতদাগ আদি ভাল কৰে।

• কণ কণ ল'ৰা-ছোৱালীৰ কাঁহ হ'লে প্ৰতিদিন পুৱা ৫/১০ ফোটা তুলসীপাতৰ বসৰ লগত ২/৫ ফোটা মৌ মিহলাই খুৱালে উপকাৰ পোৱা যায়। অৱশ্যে সকলো বয়সৰ মানুহৰ ক্ষেত্ৰত এই ঔষধটো প্ৰযোজ্য।

লাজুকী লতা : অৰ্শৰোগ, ডায়েৰিয়া, বিছনাত প্ৰস্ৰাৰ কৰা বন্ধ হয়। লাজুকী লতাৰ এডোখৰ ঠাৰি গাৰুৰ (pillow) তলত থৈ দিলে ৰাতি ভালকৈ টোপনি অহাত সহায় হয়।

### আদা :

• হজমৰ গোলমাল, কাঁহ বা কফ, শ্বাসকষ্ট, দাঁতৰ বিষ, জ্বৰ, যিকোনো ধৰণৰ বিষ বেদনাৰ কাৰণে ব্যৱহৃত হয়।

• **বসন্ত ৰোগ :** আদাৰ বস ১ চাহ চামুচ ও তুলসী পাতৰ বস ১ চাহ চামুচ একেলগে মিহলাই খুৱাই দিলে বসন্তৰ গুটিবোৰ সোনকালে ওলাই আহে। শেষত তাতে বক্ত চন্দন বটি দিলে ৰোগী আৰাম পায়।

২২//চিৰসেউজীয়া বনৌষধি

• আমবাত হ'লে অর্থাৎ শৰীৰৰ বিভিন্ন ঠাইত হঠাৎ ফুলি উঠা দেখা পালে গুৰুৰ লগত আদাৰ বস মিহলাই খালে অলপ সময় পিছত আৰাম পোৱা যায়।

**নাৰ্জিফুল** : দাঁতৰ বিষ, এজমা, বক্তক্ষৰণ, প্ৰস্ৰাৱৰ সংক্ৰমণ, জ্বলা-পোৰা ভাল কৰে।

• পাত — ইয়াৰ পাত বক্তাৰ্শে, কিডনি জনিত ৰোগ, মাংসপেশীৰ বিষ নিৰাময়ৰ বাবে ব্যৱহৃত হয়।

• ফুল — ইয়াৰ ফুল চকুৰ বিভিন্ন ৰোগত, পুৰণি ঘা বা ক্ষতে, বক্ত দোষনাশৰ ঔষধ হিচাবে ব্যৱহৃত হয়।

• সমগ্ৰ অংশ — এই গছৰ সমগ্ৰ অংশ বাতে, পুৰণি চৰ্দিকাশিৰ দোষে, কৃমি নাশক বা পেলুৰ কাৰণে উপকাৰী আৰু মুত্ৰকাৰক হিচাবে ইয়াৰ উপযোগীতা আছে।

• ফোঁহা হ'লে যদি সেইটো নপকা অৱস্থাত থাকে আৰু অত্যধিক যত্নগা অনুভূত হয় তেন্তেই নাৰ্জিফুলৰ পাত বাটী অলপ গৰম কৰি সেই ফোঁহাত (ফোড়া) লগাই দিলে সোনকালে ফোঁহাটো পকি যায় আৰু যত্নগাৰো উপশম হয়।

• কাঁহ - আদা, লং, জালুক একেলগে অলপ অলপ পৰিমাণ লৈ খুন্দি ভালকৈ সিজাই গুড়ৰ সৈতে পানীখিনি চাহৰ দৰে খালে অতি সোনকালে কাঁহ কমে।

### **পচতিয়া বা নিসিন্দা :**

সংস্কৃত নাম সিন্দুবাৰ।

• স্মৃতিশক্তি বৰ্ধক - ঘিউৰ লগত প্ৰতিদিন দুইখিলা পচতিয়া পাত ভাজি খালে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়।

• ফোহা/ফোড়ায় - তিল তেলৰ সৈতে পচতিয়া পাতৰ বস (তেলৰ দ্বিগুণ বস হ'ব লাগিব) একেলগে পকাই সেই তেল প্ৰয়োগে ফোঁহা পকে, ফাটে আৰু শুকাই।

• মেদবৃদ্ধিতে - স্থূল দেহ অর্থাৎ পেটমোটা মানুহে কিছুদিন পানীৰ সৈতে পচতিয়া পাতৰ গুড়ি (মাত্ৰা আধা গ্ৰাম পৰ্যন্ত) এক চিকুট খালে সোনকালে ভুঁৰি কমে আৰু শকতভাৱটো নাথাকে।

• গাঁঠিৰ বিষ - ৩/৪ গ্ৰাম পচতিয়া পাত সিজাই চেকি সেই পানীখিনি খাই দিব লাগে। কিন্তু হাইব্লাডপ্ৰেচাৰৰ ৰোগীয়ে এই পথ্য খাব নোৱাৰে।

**নৰসিংহ** : সংস্কৃতে ইয়াৰ নাম সুৰভিনিস্ব। দক্ষিণাত্যে ইয়াকে কাৰিপাতা বুলি জনা যায়। বাংলাত এইবিধ পাতৰ বৰসুংগা, মিঠানিম, কাৰিপাতা বুলি কোৱা হয়।

• ইয়াৰ পাত, ছাল, শিপা বা মূল আৰু ফল সকলো ঔষধ হিচাপে ব্যৱহৃত হয়।

• পাত-ছাল-মূল বা শিপা (সমগ্ৰ গছজোপা) — অগ্নিদীপক, বলকৰ, উত্তেজক, পাকস্থলীৰ পক্ষে হিতকৰ।

• পাত — ইয়াৰ বস আমাশয় বা বক্ত আমাশয় (পায়খানাৰ লগত আমভাব যোৱা) নাশক আৰু বলকাৰক। বমি নাশক আৰু পাত বাটী লগালে খজুৰটিও বন্ধ হয়। ক্ষুধা বা ভোক লগা বৃদ্ধি কৰে।

• শিপা বা মূল — উত্তেজক, বলকৰ, খজুৰটি নাশক। কীট দংশনত ব্যৱহাৰ কৰিলে যত্নগাৰ পৰা আৰাম হয়।

• ফল — ইয়াৰ ফল অতিসৰ নাশক।

### **মানিমুনি বা থানকুনি :**

সংস্কৃতত এইবিধ লতাৰ নাম তান্ত্ৰী। আমি সাধাৰণতে ইয়াক থানকুনি বা মানিমুনি লতা বুলি হে জানো।

• মানিমুনি পাতৰ বস ৫/৬ চাহ চামুচ অলপ গৰম কৰি ১ কাপ গাখীৰৰ লগত চেনি মিহলাই খালে চুলিসৰা বন্ধ হয়, কৃশতা অর্থাৎ খিনাই যোৱাৰ প্ৰৱণতা নষ্ট হয় আৰু যি সকলৰ অস্বাভাৱিক ঘাম হয় সিহঁতৰ কাৰণেও উপকাৰ হয়।

- বাৰে বাৰে পায়খানা হৈ থাকিলে ৩/৪ চাহ চামুচ মানিমুনি পাতৰ বস কেঁচা গাখীৰৰ সৈতে খালে ভাল ফল পোৱা যায়।
- মুখত ঘা হ'লে এইপাত সিঁজাই কুলি কৰিলে মুখৰ ঘা ভাল হয়।
- শিশুসকলৰ কাৰণে মাজে মাজে এই পাতৰ বস খুৱাই থাকিলে জ্বৰ, পেটৰ অসুখ এইবোৰ নহয় আৰু লিভাৰ ঠিকেই থাকে।

### অমিতা :

সংস্কৃত নাম অমৃততুস্বী।

- ৰক্তাৰ্শে - প্ৰতিদিন কেঁচা অমিতাৰ আঠা ৫/৭ ফোটা বাতাসাৰ মাজত ভৰাই কেইদিনমান খালে ৰক্ত/তেজ যোৱা বন্ধ হয় আৰু অৰ্শজনিত বিষো নাইকিয়া হয়।
- মাহেকীয়া ঋতুবন্ধত - যিসকলৰ মাহেকীয়া বন্ধ হোৱাৰ সময় হোৱা নাই অথচ বন্ধ হৈ গৈছে তেনেস্থলত পকা অমিতাৰ বীজ ৫/৬ টি মান গুড়ি কৰি প্ৰত্যহ ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি পানীৰ সৈতে সেৱন কৰিলে/খালে কেইদিনমানৰ ভিতৰত আৰাম পোৱা যায় আৰু সমস্যাটো দূৰ হয়। কিন্তু বেলেগ কাৰণত অৰ্থাৎ টিউমাৰজনিত কাৰণত মাহেকীয়া বন্ধ হ'লে ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ লোৱা উচিত।
- দাদ - যিকোনো প্ৰকাৰৰ দাদ হ'লেও কেঁচা অমিতাৰ আঠা এদিন অন্তৰ এদিন - এনেকৈ তিনি চাৰি দিন লগালে উপকাৰ হয়।
- একজিমা ৰোগে - দুদিন অন্তৰ অৰ্থাৎ দুদিনৰ মূৰে মূৰে কেইদিনমান সৰু কেঁচা অমিতাৰ আঠা একজিমা হোৱা ঠাইত প্ৰয়োগ কৰিলে ভাল ফল পোৱা যায়। কিন্তু প্ৰথম অবস্থায় প্ৰয়োগ কৰিলে একজিমাৰ ঠাইটো খুব পুড়ে, পিছত ঠিক হৈ যায় আৰু সেইটো ঠাইৰ ছাল পাতল হ'বলৈ ধৰে আৰু স্বাভাৱিক হয়।

### অৰ্জুন :

- মেচেতা - অৰ্জুনৰ ছালৰ মিহি গুড়ি মৌৰ লগত মিহলাই মুখত

চিৰসেউজীয়া বনৌষধি//২৫

লগালে মেচেতা বা মুখৰ ছালত ছিট্ পৰা সমস্যাখিনি দূৰ হয়।

- ফোঁহা - অৰ্জুনৰ পাতৰে ঢাকি থ'লে ফোঁহা ফাটি যায় আৰু পাতৰ বস দিলে সোনকালে ফোঁহা শুকায়।
- মচকা খালে বা হাড়ত চিড় খালে - অৰ্জুনৰ ছালৰ লগত নহৰু বাটি অলপ গৰম কৰি মচকা খোৱা ঠাইত লগালে আৰাম পোৱা যায় আৰু বিষ নাইকিয়া হয়। লগতে অৰ্জুন ছালৰ চূৰ্ণ ২/৩ গ্ৰাম মাত্ৰায় আধা চা-চামুচ ঘি আৰু ¼ কাপ গাখীৰেৰে খালে আৰু সোনকালে উপকাৰ পোৱা যায়।

### অমৃতবল্লী অথবা গিলোয় :

সংস্কৃত নাম অমৃতবল্লী আৰু গুডুচী।

#### নেত্ৰৰোগ :

- ১) অমৃতবল্লীৰ ১১.৫ গ্ৰাম বসৰ লগত ১-১ গ্ৰাম মৌ আৰু সৈন্ধৱ নিমখ মিহলাই ভালকৈ খৰলত গুড়ি কৰি কাজল বনাই চকুত লগালে ৰাতকনা আদি অনেক প্ৰকাৰ নেত্ৰৰোগ ভাল হয়।
- ২) গিলোয় বা অমৃতবল্লীৰ বসত ত্ৰিফলা মিহলাই কাথ বনাই তাতে পিপল চূৰ্ণ বা মৌৰ সৈতে প্ৰতিদিন ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি সেৱন কৰিলে নেত্ৰ জ্যোতি বৃদ্ধি পায়।
- জণ্ডিচ বা কামলা ৰোগ - অমৃতবল্লীৰ ২০-৩০ গ্ৰাম কাথ (pulp)ৰ লগত ২ চা-চামুচ মৌ মিহলাই দিনতে ৩/৪ বাৰ খুৱালে জণ্ডিচ ৰোগ ভাল হয়।
- ডায়েবেটিছৰ কাৰণে ই এক মহৌষধ, গিলোয় ১ ইঞ্চি টুকুৰা কৰি কাটি ১ কাপ পানীত আগদিনা ৰাতি তিয়াই পিছদিনা খালি পেটত (১০ দিন) পানীটো খাই দিব লাগে।

### আম :

- আমাশয় - অতিমাত্ৰায় আম পায়খানায় কুমলিয়া আমপাত আৰু জামুন পাতৰ বস ২/৩ চা চামুচ অকণমান গৰম কৰি খালে আমাশয় ভাল হৈ যায়।

২৬//চিৰসেউজীয়া বনৌষধি

• অকালে দাঁত সৰি যোৱা :

কুমলিয়া আমপাত দুটামান চোবাই সেইখিনিৰে দাঁত মাজিলে দাঁত নলৰে আৰু সৰিও নাযায়।

• পা ফাটায় বা গেৰোহাড় ফটাত :

যি সকলৰ গেৰোহাড় (hill) ফাটি থাকে অনবৰত, তেওঁলোকে আমগছৰ নৰম/কোমল আঠাৰ লগত অকণমান ধূপৰ গুড়ি মিহলাই ফাটি যোৱা ঠাইত লগালে উপকাৰ পাব।

• খুসৰি বা বাফা (Dandruff) :

আমৰ আঁঠিৰ শাঁস আৰু শিলিখা একেলগে গাখীৰেৰে বটি মাথাত লগালে খুসৰি কম হ'বই।

• বহুমূত্ৰ :

আমৰ নতুন পাত শুকাই গুড়ি কৰি খালে বহুমূত্ৰ ৰোগ ভাল হয়।

• পাঁচড়া বা ঘাঁ হ'লে :

আমৰ আঠা, নেমুৰ বস আৰু তেল (নাৰিকলৰ তেল) মিহলাই পাঁচড়ায় ব্যৱহাৰে ভাল ফল পোৱা যায়।

• অজীৰ্ণে :

অতিৰিক্ত মাছ খোৱাৰ পিছত অজীৰ্ণ বা বদহজম হ'লে কেঁচা আম খাব লাগে। অতিৰিক্ত মাংস ভোজনে অজীৰ্ণ হ'লে আমৰ আঁঠিৰ শাঁস খাব লাগে।

• অকালপক্কতায় :

থেতেলি লোৱা সৰু সৰু আমৰ গুটি ৫/৬ গ্ৰামৰ সৈতে ২/৩ টুকুৰা আমলখিৰ পেষ্ট/মিশ্ৰণ একেলগে ১০/১২ চা-চামুচ লৈ লোৰ পাত্ৰত পানীত তিয়াই ৰাখিব লাগে, তাৰ পিছত সেই মিশ্ৰণখিনি চুলিত লগালে অকালপক্কতা ৰোধ হয়।

আমলখি :

আমলখিৰ সংস্কৃত নাম ধাত্ৰী।

• অম্লৰোগে (Acidity) - শুকান আমলখি ৩/৪ গ্ৰাম এক গিলাচ গৰম পানীত আগদিনা ৰাতি তিয়াই ৰাখি পিছদিনা ভাত খোৱাৰ আগতে খাই দিলে অম্লৰোগৰ পৰা ৰক্ষা পোৱা যায়।

• আমলখিৰ বস মাতৃস্তন্য বৃদ্ধি কৰে, সেয়েহে ইয়াৰ আৰু এটা নাম ধাত্ৰী।

• প্ৰস্ৰাৰ সংক্ৰান্ত যিকোনো ৰোগৰ বাবে ৩/৪ গ্ৰাম আমলখি বস অথবা টুকুৰা হিচাপে সেৱন কৰা বিধেয়।

• বমন বা বমি - শুকান আমলখি ৩/৪ গ্ৰাম পানীত তিয়াই ঘণ্টা দুই বাদে ½ চা-চামুচ শ্বেতচন্দন আৰু অকণমান চেনি মিহলাই খালে বমি বন্ধ হয়।

• শ্বেতপ্ৰদৰ (Leucorrhoea) - এই ৰোগে দুটা কেঁচা আমলখিৰ বসৰ লগত অলপ চেনি বা মৌ মিহলাই খালে উপকাৰ পোৱা যায়।

• দৃষ্টি ক্ষীণতায় - কম বয়সীয়া ল'ৰা-ছোৱালীৰ দৃষ্টিশক্তি ক্ষীণ হ'লে নিয়মিত কিছুদিনমান আমলখিৰ বস ২/৩ চামুচ ১ চামুচ মৌ মিহলাই ৰাতিপুৱা খালে বহুত উপকাৰ পোৱা যায়।

• অনিদ্ৰায় - কেঁচা বা শুকান আমলখি এৰাঁ গাখীৰেৰে বটি অলপ মাখন মিহলাই মাথাত লগালে অতি সোনকালে টোপনি আহে।

আঁহত গছ :

• দন্তৰোগ - আঁহত আৰু বট গছৰ ছালৰ সমান মাত্ৰা বা পৰিমাণ লৈ থেতেলি পানীত সিজাই (boil কৰি) কুলি কৰিলে দাঁতৰ ৰোগ ভাল হয়।

• খনোৱা বা তোতলামি - আঁহত গছৰ পকা ফলৰ চূৰ্ণ বা গুড়ি আধা চা-চামুচ মাত্ৰা লৈ মৌ (honey)ৰ সৈতে ৰাতিপুৱা আৰু গধূলি সেৱন কৰিলে খনোৱা দূৰ হয় আৰু কথাও বহুলাংশে স্পষ্ট হ'বলৈ ধৰে।

• অৰুচি - আঁহত গছৰ পকা ফল খালে কফ, পিত্ত, ৰক্তদোষ, বিষদোষ, দাহ, বমন অৰুচি নাশ হয়।

### এৰণ্ড বা এৰা গছ :

- **বাতবিষ** - যিকোনো ধৰণৰ বাতবিষৰ কাৰণে এৰাপাত গুটি আৰু শিপা একেলগে খুন্দি বিষ থকা ঠাইত প্ৰলেপ লগালে উপকাৰ পোৱা যায়।
- এৰা গছৰ গুটিৰ তেল (ৰেড়িৰ তেলেৰে) মালিচ কৰিলে বাতবিষত বহুতো আৰাম হয়। এটি বাতবিষৰ মহৌষধ।
- **স্তন বৃদ্ধিতে** - এৰা গছৰ পাতৰ ৰস খালে অথবা পাত খুন্দি স্তনত প্ৰলেপ লগালে স্তন বৃদ্ধি হয়, এইখিনিৰ আয়ুৰ্বেদ গ্ৰন্থে উল্লেখ আছে।
- **কোষ্ঠ-কাঠিন্য (Constipation)** - মলদ্বাৰে এড়িৰ তেল প্ৰয়োগে বহুদিন নোহোৱা শৌচ স্বাভাৱিক হয়।
- **অৰ্থাৰাইটিস্** - এৰাপাত ৮/১০ টা মান লৈ অলপ জেতুকা পাতৰ সৈতে খুন্দি বা বটি কাথ (ঘন মিশ্ৰণ) তৈয়াৰ কৰি হাঁঠুত ৮/১০ ঘণ্টামান প্ৰলেপটো বান্ধি থলে বিষ প্ৰায় নাইকিয়া হয়। ৰাতি শুবলৈ যাওঁতে প্ৰলেপটো বান্ধি দিলে আৰু ৰাতিপুৱা খুলি দিলে গোটেই দিনটো বিষ অনুভূত নহয়। মন কৰিব লাগিব যে এৰাপাতত যাতে বিছা আদি পোক নাথাকে।

### কলমৌ :

- সংস্কৃত নাম কলম্বী। ইয়াৰ পাত শিপা অৰ্থাৎ গোটেই গছজোপাই মহৌষধ।
- **শিশুৰ জন্মৰ সময় অতিৰিক্ত আৰ (bleeding)** বন্ধ কৰে, গনোৰিয়া ভাল হয়।
  - **আফিং খোৱা জনিত বিষক্ৰিয়াত** - আফিং খাই ঢলি পৰা অৱস্থাত আধা কাপ পানীৰ লগত ২ চামুচ কলমৌ ৰস পান কৰালে ৰোগীৰ স্বাভাৱিক অৱস্থা ঘূৰি আহে।
  - **স্তনৰ বিষ বা ঠুনকো হ'লে** - কেতিয়াবা স্তনত অতিৰিক্ত গাখীৰ জমি খুব বিষ অনুভূত হয় তেতিয়া কলমৌ শাক বটি গৰম কৰি স্তনত লগালে যন্ত্ৰণা কমি যায় আৰু গাখীৰ পাতল হৈ নিঃসৰিত হয়।

- **হুলৰ দংশনৰ যন্ত্ৰণা** - বৰল, ভীমৰুল, মৌ-মাখি হুল ফুটালে লগে লগে কলমৌ বটি লগালে এই জ্বালা যন্ত্ৰণা কমি যায়।
  - **ফোঁহা** - ভিতৰত পুঁজ জমি আছে কিন্তু ওলাব পৰা নাই এই ধৰণৰ ফোঁহাৰ ওপৰত কলমৌৰ শিপা আৰু আগলতি (ডগা) খিনি বটি প্ৰলেপ দিলে ফোঁহাৰ মুখ ওলায় আৰু ৰোগীৰ কষ্টও কম হয়।
  - **বসন্তৰ প্ৰতিষেধক হিচাপে** - ঘৰতে কাৰোবাৰ বসন্ত ওলাইছে কিন্তু বাকীবোৰে প্ৰতিষেধক হিচাপে কলমৌৰ ৰস ২ চা-চামুচ গাখীৰৰ সৈতে খালে বসন্তৰোগৰ আক্ৰমণৰ পৰা ৰক্ষা পাব পাৰে।
- শাস্ত্ৰমতে উল্টাৰথৰ পিছদিনাৰ পৰা ৰাসপূৰ্ণিমাৰ পূৰ্বৰ একাদশী পৰ্যন্ত কলমৌ খোৱা নিষেধ।

### কালজীৰা বা কলাজীৰা :

- **ক'লাজীৰা বা কলোঞ্জী** শৰীৰৰ ৰসবহ স্ৰোতৰ বিকাৰজনিত ৰোগৰ ক্ষেত্ৰত ব্যৱহৃত হয়।
- **মাহেকীয়া ৰোগে** - যিসকল নাৰী অনিয়মিত অথবা স্বল্প বা অধিক আৰৰ কাৰণে কষ্ট পাই থাকে তেখেতসকলে ঋতুমতী (মাহেকীয়া) হোৱাৰ ৫/৭ দিন আগৰে পৰা কুছমিয়া গৰম পানীৰ লগত ৫০০ মিলিগ্ৰাম বা এক চিকুট কলাজীৰা গুড়ি প্ৰত্যেক দিনে ৰাতিপুৱা আৰু গধূলি দুবাৰকৈ ২ মাহ মান খালে এই অসুবিধাটো একেবাৰে নিৰ্মূল হয়।
- **স্তন্যান্নাতায়** - কলাজীৰা কেৰাহিত সামান্য ভাজি ৫০০ মিলিগ্ৰাম পৰিমাণ গুড়ি ৭/৮ চামুচ গাখীৰৰ সৈতে প্ৰতিদিন ৰাতিপুৱা আৰু গধূলি দুবাৰকৈ খালে উপকাৰ পোৱা যায়।
- **চৰ্দি হ'লে** - কলাজীৰা গুড়ি সৰিয়হ তেল আৰু নহৰুৰ লগত গৰম ভাতৰ লগত খাই দিলে আৰাম পোৱা যায়।

### কল :

সংস্কৃত নাম কদলী।

- **কলডিলৰ (মোচা)** ৰস ঘিউৰ লগত খালে ডাইবেটিচ ৰোগৰ

নিৰাময় হয়। কলডিলৰ বস ২/৩ চা-চামুচ মাত্ৰাত ৮/১০ ফোটা মৌৰ লগত বাতিপুৱা আৰু গধূলি সেৱ্য।

- কন্দমূল আৰু কাণ্ড বলকাৰক। দূষিত ৰক্তে আৰু যৌন সংসৰ্গজনিত ব্যাধিত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। কলৰ শিপা বা মূলৰ বস কুমি নাশ কৰে। কলডিলৰ বস কলেৰাৰ ৰোগীৰ তৃষণ নিবাৰণে আৰু ৰক্তবমিতে উপকাৰী।

- কেঁচাকল সিদ্ধ বংশগত খজুৰতি আৰু পোৰা ঘা (জ্বলি যোৱা ঘা) বা ক্ষতে প্ৰলেপ হিচাবে ব্যৱহাৰ কৰিলে ভাল ফল পোৱা যায়।

- ভৰিৰ গেৰোহাড় ফাটায় - কলৰ বাকলি পুৰি নাৰিকল তেলেৰে মিহলাই মিশ্ৰণ তৈয়াৰ কৰি ফটা ঠাইত লগালে অলপ দিনৰ পাছতেই উপকাৰ পোৱা যায়।

- পুৰণি অজীৰ্ণ বা যি কোনো পেটৰ বেমাৰ হ'লে - কলৰ শুকান পাতৰ বৃত্তাংশ, শিপা আদি পুৰি কলাখাৰ বনোৱা হয়। সেই খাৰ আঞ্জাত দি খালে ৰোগীৰ অগ্নিবল বাঢ়ে আৰু বিভিন্ন ধৰণৰ পেটৰ ৰোগৰ নাশ হয়।

- প্ৰদৰ ৰোগ (White discharge) - বাকলিৰ সৈতে কেঁচাকল টুকুৰা টুকুৰকৈ কাটি ৰ'দত শুকাই গুড়ি কৰি চেকনিৰে চেকি ২ গ্ৰাম মাত্ৰাত লৈ গুড়ৰ সৈতে বাতিপুৱা আৰু আবেলি চেলেকি খাব লাগে, তাতে ভাল ফল পোৱা যায়।

- কাণৰ বিষ বা কাণ কটকটনিত - কলৰ মাজৰ পাত যিটো গোল গোল হৈ থাকে অৰ্থাৎ একেবাৰে খুল খাই যোৱা নাই তেনেকুৱা পাতৰ বস উলিয়াই অলপ গৰম কৰি দুফোঁটা মান কাণত দিলে কাণৰ বিষ কমি যায়। এইটোৰ উল্লেখ সুশ্ৰুত সংহিতাত আছে।

- স্বৰভঙ্গ - ভীমকলৰ বাকলি পুৰি, ছাইখিনি ৰঙা চাহৰ দৰে পান কৰিলে স্বৰভঙ্গ ভাল হয় অতি সোনকালে।

### কৰদৈ টেঙা :

- বায়ুবিকাৰ, পিত্তবিকাৰ আৰু শ্লেষ্মবিকাৰ — আয়ুৰ্বেদৰ এই তিনি প্ৰকাৰৰ বিকাৰৰ ভিতৰত কৰদৈ টেঙা বায়ুবিকাৰ দূৰ কৰে। মূত্ৰাশয়ে বায়ুবিকাৰৰ ফলত মূত্ৰাশ্লতা হয়, পেট ফুলা ভাৱ অথবা পাতল পায়খানা হয়, তেতিয়া মিঠা পকা কৰদৈ টেঙা ৰস পানীৰ সৈতে অলপ চেনি মিহলাই ২/৩ চা-চামুচ পৰিমাণ খুৱাই দিলে ৰোগী আৰাম পায়।

- জণ্ডিচৰ বাবে কৰদৈ টেঙা মহৌষধ, ই পিত্তবিকাৰ দূৰ কৰে।

- অৰ্শৰোগে — মিঠা কৰদৈ টেঙা টুকুৰা টুকুৰকৈ কাটি ৰ'দত শুকুৱাই থৈ দিব লাগে। পিছত 1½ গ্ৰাম কৰদৈ টেঙা আৰু আদা গুড়ি পানীৰ সৈতে প্ৰতিদিন দুবাৰকৈ খালে অৰ্শৰ ৰক্তপড়া বা যন্ত্ৰণা দূৰ হয়।

### খেজুৰ :

- পুৰণি ব্ৰঙ্কাইটিস্ - ২০/২৫ গ্ৰাম পকা খেজুৰ চাৰি কাপ পানীত সিঁজাই ২৫০ গ্ৰাম থাকোতে নমাই ছেকি প্ৰত্যেক দিনে দুইবেলা খালে পুৰণি বা ক্ৰনিক ব্ৰঙ্কাইটিস্ দূৰ হয়।

- খেজুৰ বলকাৰক। নাড়ী (nerve)ৰ দুৰ্বলতা দূৰ কৰে। ই মূত্ৰকাৰক। গনোৰিয়াজনিত মূত্ৰনলীৰ প্ৰদাহে ব্যৱহৃত হয়।

- অলপ পৰিশ্ৰমতেই হৃদয়দৌৰ্বল্যে - ২০/২৫ গ্ৰাম পকা খেজুৰ ডেৰ কাপ পানী সহ বেচ কিছুদিন খালে ৰক্তবহ শ্ৰোতৰ ক্ষয় বন্ধ হয় আৰু হৃদয়দৌৰ্বল্যতাও দূৰ হয়।

- দস্তশূল - খেজুৰ গছৰ শিপাৰ বস দাঁতত লগালে দাঁতৰ বিষ বা দস্তশূল ভাল হয়।

- তৃষণৰোগে - বাৰে বাৰে গলা শুকাই যায় আৰু পিয়াহ লাগে, এনে অৱস্থাত ১৫/২০ গ্ৰাম খেজুৰ ১ গিলাচ পানীৰ লগত খাই দিলে এই ধৰণৰ তৃষণ ৰোগৰ নিবাৰণ হয়।

- অপুষ্ট সন্তান হ'লে - অপুষ্ট সন্তানৰ ৫/৬ মাহ বয়সৰ পিছত এটা খেজুৰৰ চাৰি ভাগৰ এভাগ গাখীৰৰ লগত মিহলাই বা সিঁজাই খুৱালে বাচাৰ পুষ্টিসাধন হয়।



• **খুসখুসে কাঁহ** - আগদিনা ৰাতি ২০/২৫ গ্ৰাম খেজুৰ গৰম পানীত তিয়াই ৰাখি পিছদিনা ৰাতিপুৱা সেই পানীৰ সৈতে খেজুৰখিনি খাই দিলে এই ধৰণৰ কাঁহ কমি যায়।

#### **পানীলাউ :**

• পিত্তশ্লেষ্মাজনিত জ্বৰত - জ্বৰৰ লগত জ্বলাপুৰা, বমি বমি ভাৱ থাকিলে পানীলাউৰ এটুকুৰ জুইত পুৰি বস উলিয়াই ৩/৪ চামুচ বসৰ লগত আধা চাহ চামুচ মৌ মিহলাই খুৱালে গা-জ্বলা আৰু বমিভাৱ দূৰ হয়, জ্বৰো কমে।

• **অম্লৰোগ (Acidity)** - জুইত পুৰা এটুকুৰ লাউৰ বস উলিয়াই ২/৩ চামুচ লৈ অকণমান মৌ মিহলাই খালে অম্লৰোগ (Acidity) ভাল হয়।

• **অৰ্শ (Piles)** - কোষ্ঠকাঠিন্যতাৰ (constipation) কাৰণে অৰ্শৰোগ হ'লে আৰু লগতে বিষৰ সৈতে তেজক্ষৰণ হ'লে পানীলাউৰ এটুকুৰ পুৰি বস উলিয়াই চেনিৰ লগত খালে ভাল ফল পোৱা যায়।

#### **ৰুদ্ৰাক্ষ :**

• সংক্ৰমক ৰোগ বিশেষকৈ বসন্তৰোগ প্ৰতিষেধক বুলি বহু মানুহে ডিঙিত ধাৰণ কৰে। ৰাজস্থানৰ বৈদ্যসকলে এই ৰোগত ৰুদ্ৰাক্ষ ঘাঁহি গাত লগাব দিয়ে।

• শ্লেষ্মাৰ আধিক্যত অৰ্থাৎ কফ বা শেণ্ডাৰ কাৰণে যিসকল ৰোগৰ সৃষ্টি হয়। তাতেও ৰুদ্ৰাক্ষ ব্যবহৃত হয়।

• টি. বি. ৰোগৰ (ক্ষয়ৰোগৰ) প্ৰথম অৱস্থাত তুলসী মঞ্জুৰীৰ লগত ৰুদ্ৰাক্ষ ঘাঁহি (চন্দনৰ দৰে) খুৱালে বহুতো ভাল হয়।

#### **নয়নতৰা :**

• মধুমেহ বা ডাইবেটিচ ৰোগত নয়নতৰা ভেষজুটি কাথৰূপে (পাত, শিপা আৰু গছ) ৮/১০ দিন খালে তেজত চেনিৰ পৰিমাণ দ্ৰুত কমিব ধৰে। লগতে বাকী উপসৰ্গবোৰো হ্রাস পায়।

• **ৰক্তপ্ৰদৰ** - যিসকলৰ মাহত একাধিকবাৰ মাহেকীয়া হয়, তেওঁলোকে ১ মাহ নয়নতৰাৰ কাথটো পানীৰ লগত খালে ভাল ফল পাব। মাহেকীয়া নিয়মিত হৈ গ'লে আৰু খোৱাৰ দৰকাৰ নাই।

• হাই ব্লাডপ্ৰেচাৰত - নয়নতৰাৰ কাথ (Pulp) সেৱন কৰিলে তেজৰ উচ্চ চাপ হ্রাস পায়। ৮/১০ দিন ব্যৱহাৰৰ পিছত উচ্চ ৰক্তচাপ (high blood pressure) check কৰা উচিত।

• **সন্ধিবাত বা joint pain** হ'লে - গাঁঠিত যন্ত্ৰণা, ফুলা বা জ্বলাপুৰা একোৱেই নাই ; তেনেস্থলত নয়নতৰাৰ (সমগ্ৰ গছৰ) কাথ বা pulp বনাই তিল তেলৰ সৈতে পাক কৰি ব্যৱহাৰ কৰিলে যন্ত্ৰণা কমে। তথাপিও joint pain হ'লে বিশেষজ্ঞৰ পৰামৰ্শ লোৱা উচিত।

• **বৰল, ভীমৰুল** আদি পোকৰ দংশনত - বৰল, ভীমৰুল, মৌমাখি, ভোমোৰা, পৰুৱা, কাঠপৰুৱা প্ৰভৃতিৰ ছলৰ যন্ত্ৰণা বা কামোৰাৰ বিষৰ পৰা সোনকালে আৰোগ্য পাব হ'লে নয়নতৰাৰ পাত খেতেলি সেই পাত সৈতে বসখিনি বিষ থকা ঠাইত লগাই দিলে আৰাম পোৱা যায়।

#### **চালকোমোৰা :**

এই কুণ্ডাস্ত বা চালকোমোৰা সম্পৰ্কে সুশ্ৰুত সংহিতাত কোৱা হৈছে যে কেঁচা সৰু চালকোমোৰা পিত্তবিকাৰৰোধক, অলপ ডাঙৰ হ'লে ই কফনাশক আৰু পকিলে এই কোমোৰা হয় লঘু, অগ্নিবল বৃদ্ধিকাৰক, মল-মূত্ৰ সংক্ৰান্ত ৰোগ প্ৰশমক, বক্ষগত ৰোগৰ ইয়াৰ বিশেষ প্ৰভাৱ আছে। কোৱা হয় চালকোমোৰা খালে চিত্তবিকাৰ দূৰ হয়।

• **হৃদৰোগ** - হৃদযন্ত্ৰ বৃদ্ধি হ'লে ৰোগীক পকা চালকোমোৰা হালুৱা খুৱাব লাগে। কিন্তু হালুৱাটো ছাগলীৰ গাখীৰেৰে বনালে বেছি উপকাৰ হয়।

• **কোষ্ঠকাঠিন্য** - বালক বা বৃদ্ধ উভয়ৰেই ক্ষেত্ৰত চালকোমোৰাৰ বস ৪/৫ চা-চামুচ অকণমান গাখীৰ মিহলাই গৰমে গৰমে খাবলৈ বিধান

দিয়া হৈছে। এনেকৈ খালে প্ৰস্ৰাৰ আৰু পায়খানা দুটাই পৰিষ্কাৰ হৈ যায়।

- পেট ফাঁপা বা ফুলি উঠিলে আৰু প্ৰস্ৰাৰো ভালকৈ নহ'লে কোমোৰাৰ বস পেটত মালিচ কৰিলে ১০/১৫ মিনিটৰ ভিতৰত আৰাম পোৱা যায়।

#### বাসা (বাসক - শ্বেতপুৰণ) :

- অল্পপিত্ত ৰোগ - এই ৰোগত দীৰ্ঘদিন ভুগি থাকিলে অল্পশূল, হৃদৰোগ, ব্লাডপ্ৰেচাৰ আনকি কেঞ্চাৰ ও হ'ব পাৰে। সেয়েহে এই অল্পপিত্তক দমন কৰিব হ'লে ৭/৮ গ্ৰাম বাসকৰ/বাসাৰ ছাল ৪ কাপ (চাৰিকাপ) আন্দাজ পানীত সিজাই ১ কাপ কৰি প্ৰতিদিন ২/৩ বাৰ খালে বিশেষ উপকাৰ হয়।

- গাৰ দুৰ্গন্ধ - গাৰ স্থানবিশেষত ঘামৰ দুৰ্গন্ধ দূৰ কৰিব হ'লে এই পাতৰ বস লগাব লাগে তাতে দুৰ্গন্ধ আৰু নাথাকে।

- বসন্তৰ সংক্ৰমণ - গোটেই পাড়াটো বসন্তত আক্ৰান্ত, ইয়াৰ পৰা ৰক্ষা পোৱাৰ কাৰণে বাসাৰ পাত সিজাই পানীৰ লগত মিহলাই প্ৰতিদিনে খালে এই ভয় আৰু নাথাকে।

- খোস পাঁচৰাত - গোমুত্ৰে বাসকৰ পাত বটি লগালে নিশ্চিত নিৰাময় হয়।

#### বাসা (বাসক - তাম্ৰপুষ্প) :

- ছপিং কাঁহৰ কাৰণে এই তাম্ৰপুষ্প বাসাৰ বস অতি উপকাৰী।
- এই পাতৰ বস ৰক্তপিত্তজনিত অসুখ ভাল কৰাত সহায়ক হয়।
- স্ত্ৰীসকলৰ অতিৰিক্ত ৰক্তস্ৰাৱৰ ৰোধৰ ক্ষেত্ৰতো এই পাতৰ ব্যবহাৰৰ কাৰণে চিকিৎসকসকলে পৰামৰ্শ আগবঢ়ায়।

#### তেতেলি (যমদুতিকা) :

- বসন্ত হ'লে - ৩ গ্ৰাম তেতেলি পাতৰ সমান হালধি পাত, নহ'লে

চিৰসেউজীয়া বনৌষধি//৩৫

কেঁচা হালধি বটা একেলগে ছেকি লৈ সৰবৎ কৰি খুৱালে বসন্তৰ গুটিবোৰ পকি যায়।

- আমাশয় - বছ পুৰণি আমাশয় হ'লে ৪/৫ গ্ৰাম পাত সিজাই ছেকি লৈ পানীখিনি অলপ জিৰা ফোড়ণ দি খালে ২/৩ দিনৰ ভিতৰত বছদিনৰ পুৰণি আমাশয়ো ভাল হৈ যায়।

#### বুট (ছোলা বা চনক) :

- ৰক্তপিত্ত - বুট ২৫ গ্ৰাম আগদিনা ৰাতি তিয়াই ৰাখি পিছদিনা ৩/৪ কাপ পানীত সিজাই সেই বুটসৈতে পানীখিনি দিনতে ৩/৪ বাৰকৈ খাব লাগিব। এনেকৈ কিছুদিন খালে এই ৰোগৰ পৰা ৰক্ষা পোৱা যায়।

- ব্ৰণ বা মেচেতা হ'লে - বুট ভিজাই বটি মুখত সানিলে এই সমস্যাৰ পৰা অব্যাহতি পোৱা যায়।

- মেহ ৰোগ - প্ৰস্ৰাৱৰ জ্বলাপোৰা অথবা পুঁজৰ নিচিনা স্ৰাৱ হ'লে প্ৰতিদিনে বুট ভিজাই তাৰ পানীটো খাব লাগে আৰু লগতে বুট সিজাই তাৰ জুসটো খালে উপকাৰ হয়।

#### বাঁহ (বংশ) :

- অৰ্শৰ যন্ত্ৰণাত কাতৰ/ৰোগাক্ৰান্ত ব্যক্তিক গাত তেল সানি বাঁহ পাত সিজাই গা ধুৱালে উপকাৰ পোৱা যায় বুলি আত্ৰেয় ঋষিয়ে কৈছে (চৰক)।

- ইউনানি গ্ৰন্থত উল্লেখ আছে — বাঁহ পাতৰ বস মৌ মিহলাই খালে কাঁহ ভাল হয়।

- সন্ধিৰাত বা joint pain (Gout) হ'লে কুমলিয়া বাঁহপাত গৰম কৰি প্ৰলেপ দিলে বিষ আৰু ফুলা দুয়োটাই কমি যায়।

#### ডালিম (দাড়িম্ব) :

- নাকৰ পৰা ৰক্তস্ৰাৱ হ'লে — ডালিমৰ ফুলৰ বস নাকত দিলে নাকৰ পৰা তেজ ওলোৱা বন্ধ হয়।

৩৬//চিৰসেউজীয়া বনৌষধি

- কৃমিত - ডালিমৰ শিপাৰ ছাল চূৰ্ণ ১-৩ গ্ৰাম মাত্ৰাত (বয়সানুযায়ী) চূৰ্ণৰ পানীসহ খালে উপকাৰ হ'বই। ফিটাকৃমিত (Tape worm) ভাল কাম হয়।

- শ্বেতপ্ৰদৰ বা white discharge হ'লে বগা চন্দনৰ লগত ২/৩ টা ডালিমৰ ফুল বটি গাখীৰ বা পানী একাপৰ লগত ৩/৪ দিন খালে উপকাৰ পোৱা যায়।

### ভূঙ্গৰাজ :

- পায়োৰিয়াত - ভূঙ্গৰাজৰ পাতচূৰ্ণ দি মাজনৰ দৰে ২/৪ মিনিট দাঁত মাজি মুখ ধুই দিব লাগে। এনেকৈ কৰিলে সেই পায়োৰিয়াৰ দোষটো কাটি যায়।

- শোথ - গোটেই শৰীৰ অথবা হাত-ভৰি অলপ ফুলা ফুলা ভাৱ, তেনেস্থলত ২৫/৩০ ফোট এই পাতৰ বস গাখীৰৰ লগত খালে এই সমস্যাটো দূৰ হয়।

- দাদ - ভূঙ্গৰাজৰ বসৰ প্ৰলেপ দিলে ভাল কাম হয় দাদৰ ক্ষেত্ৰত।

- জণ্ডিচ - জণ্ডিচ হ'লে ভূঙ্গৰাজৰ পাতৰ বস খুৱালে উপকাৰ পোৱা যায়।

### শিৰীষ (উদ্দানক) :

- নিগনিয়ে কামুৰিলে শিৰীষ গছৰ ছাল বটি দংশন কৰা ঠাই মানে য'ত কামুৰিছে তাতে প্ৰলেপ দিয়া অৱশ্যে কৰ্তব্য, লগতে গছৰ ছালৰ ৰসো পান কৰিব লাগে।

- আধকপালিৰ বিষত মানে কপাল আৰু মূৰৰ অৰ্ধভাগৰ বিষ অনুভূত হ'লে শিৰীষ গছৰ ছালচূৰ্ণ অথবা বীজচূৰ্ণ নস্যি হিচাবে ল'লে (দিনত ২ বাৰ) এই অসুবিধা দূৰ হয়।

- দাঁত লৰিলে এই গছৰ মূলৰ ছাল চূৰ্ণ দি দাঁত মাজিলে দাঁত আৰু মাড়ি দুয়োটাই শক্ত হয়।

### দাৰুহৰিদ্ৰা (দাৰুহালধি) :

- ব্ৰণ বা মেচেতা - এই কাঠ ঘাঁহি চন্দনৰ দৰে প্ৰলেপ লগালে বিশেষ উপকাৰ পোৱা যায়।

- মুখৰ ক্ষতে - এই কাঠ ঘাঁহি মৌ মিহলাই লগালে মুখৰ ঘাঁ ভাল হয়।

- কোষবৃদ্ধিত (hydrocele) - মোটাপা বা মেদবহুল দেহত, শৰীৰত কফৰ প্ৰাধান্য থাকিলে দাৰুহৰিদ্ৰাৰ কাঠ ১২ গ্ৰাম ২/৩ চামুচ গোমুত্ৰ সৈতে ২৫০ গ্ৰাম পানীত সিঁজাই ছেকি খাব লাগে। তাতে এইক্ষেত্ৰত সুফল পোৱা যায়।

### কদম (কদম্ব) :

- শিশুসকলৰ কৃমিত - কদম পাত শুকাই গুড়ি কৰি খুৱাব লাগে। ৪/৫ বছৰৰ শিশুক ৩ গ্ৰেণ বা ১ চিকুট মাত্ৰাত ৰাতিপুৱা ঠাণ্ডাৰ দিনত এবাৰ খুৱাব লাগে। যদি নকমে তেনেহ'লে ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি দুবাৰ দিব লাগে।

- অৰ্বুদ বা tumour হ'লে কদমৰ কুমলিয়া পাত চন্দনৰ দৰে বটি সহ্য কৰিব পৰা গৰম কৰি টিউমাৰৰ ওপৰত লগালে বিষ আৰু ফুলা কমি যায় আৰু ৰোগীৰ আৰাম হয়।

- কোষবৃদ্ধিত - কদমৰ পাত বটি ফুলা ঠাইত লগালে বিষ আৰু ফুলা দুয়োটাই কমি যায়।

- কদমৰ ছাল জ্বৰনাশক আৰু বলকাৰক।

### ডুমুৰ :

- শ্বেতী ৰোগে - ডুমুৰৰ শুকান ছাল ১০ গ্ৰাম পৰিমাণ খেতেলি ৪ কাপ (চাৰি কাপ) পানীত সিঁজাই এক কাপ আন্দাজ নমাই ছেকি সেই পানীখিনি দিনতে দুবাৰকৈ খালে শ্বেতীজনিত শৰীৰৰ বগা দাগবোৰৰ ৰং স্বাভাৱিক হ'ব ধৰে। মাজে মাজে ডুমুৰৰ শাক বা চজিও খাব লাগে।

- অপুষ্টিজনিত ক্ষীণ হ'লে - পকা ডুম্বৰ কাটি ৰ'দত শুকুৱাই প্ৰতিদিন ৫ গ্ৰাম মাত্ৰাত আধা কাপ গাখীৰ আৰু ২ কাপ পানীত সিজাই সেই ডুম্বৰ সহ গাখীৰৰ মিশ্ৰণটো খালে ভাল ফল পোৱা যায়।

### সজিনা পাত/চজিনাঃ

- হাই ব্লাড প্ৰেচাৰ - সজিনাৰ পকা পাতৰ টাটকা ৰস দুইবেলা খোৱাৰ ঠিক আগে আগে ২ বা ৩ চা-চামুচ খালে এক সপ্তাহৰ ভিতৰত প্ৰেচাৰ কমি যাব। কিন্তু ব্লাড চুগাৰৰ ৰোগীৰ এই ঔষধটো সেৱন কৰিব নালাগে।

- অৰ্বুদ ৰোগ বা tumour - ফোঁড়াৰ প্ৰথমৰস্থাত ফুলি উঠিলে (Glandular Swelling) অথবা আঘাতজনিত বিষ আৰু ফুলাত সজিনাৰ পাত বটি অলপ গৰম কৰি লগালে ফোঁড়া বা টিউমাৰ বেছিভাগ ক্ষেত্ৰত মিলি যায় আৰু ব্যথাৰ লগতে ফুলাও কমি যায়।

- সাময়িক জ্বৰ বা জ্বৰ জ্বৰ ভাল হ'লে - চৰ্দিজ্বৰ হ'লে অলপ পাতৰ জোল কৰি খালে অথবা শাক বনাই খালে এনেধৰণৰ জ্বৰৰ উপশম হয়।

- হিক্কা (Hiccup) - হিক্কা উঠি থাকিলে ২/৫ ফোঁট (2/5 drops) পাতৰ ৰস গাখীৰৰ লগতে ২/৩ বাৰ খালে হিক্কা উঠা বন্ধ হয়।

- দাঁতৰ মাড়ি ফুলা - শ্লেষ্মাজনিত কাৰণে দাঁতৰ মাড়ি ফুলিলে পাতৰ কাথ বা সজিনা পাতৰ ঘন ৰস ২৫ মিনিটমান মুখত লৈ ৰাখিলে ভাল ফল পোৱা যায়।

- কুষ্ঠৰোগত (Leprosy) - কুষ্ঠৰোগৰ প্ৰথম অৱস্থাতে সজিনা বীজৰ তেল ব্যৱহাৰ কৰিলে উপকাৰ হয়। তেল বনাব নোৱাৰিলে গুটি বা বীজ বটি কুষ্ঠৰ ক্ষত হোৱা ঠাইত প্ৰলেপ দিলে ভাল ফল পোৱা যায়।

- দাদ (Ring worm) - সজিনা মূল বা শিপাৰ ছালৰ প্ৰলেপ দ্বাৰা দাদ ভাল হয় কিন্তু এই ঔষধটো প্ৰতিদিন ব্যৱহাৰ কৰিব নালাগে।

### পটল ঃ

- বসন্তৰোগৰ বাবে পটল খুব উপকাৰী। বসন্ত হৈ উঠাৰ পিছত শুকান ছালবোৰ এৰাব কাৰণে আৰু ক'লা দাগবোৰ নোহোৱা হোৱাৰ কাৰণে পটল পুৰি তাৰ ৰস গা'ত সানিলে শুকান ছাল আৰু ক'লা দাগ দুয়োটাই নোহোৱা হয়।

- ফোঁড়া - কেতিয়াবা আমি দেখা পাওঁ ফোঁড়াটো ভালকৈ পকা নাই আৰু ৰঙা হৈ আছে, এনে ক্ষেত্ৰত পটলৰ শাঁস বা ভিতৰৰ অংশটো পুৰি কাপড়ত লৈ ফোঁড়াৰ ওপৰত লগালে অতি সোনকালে পকি ফাটি যায়।

- নখৰ ছাল এৰাই আঙ্গুলহাড়া হ'লে অৰ্থাৎ আঙ্গুলি ফুলি উঠিলে বাকলি সৈতে পটল সেকি (গৰম কৰি) অলপ কাটি ভিতৰৰ পৰা গুটিখিনি উলিয়াই বিষ থকা আঙ্গুলিটো তাতে ভৰাই ৰাখিলে অলপ দেৰি পাছত আঙ্গুলিৰ বিষ কমি যায় আৰু আৰাম হয়।

- মুখৰ দুৰ্গন্ধ - পটল পোৰা ৰসৰ সৈতে মৌ অথবা তিল তেল মিহলাই কুলি কৰিলে এই অসুবিধাটো দূৰ হয়।

### পাণ ঃ

- পাণৰ ৰোগ-নাশিনী শক্তি সম্পৰ্কে জানিব হ'লে প্ৰথমতে জানি লোৱা ভাল যে শ্লেষ্মাপ্ৰধান ৰোগত পাণৰ ৰস বেছি ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়।

- দাঁতৰ মাড়িৰ দুষিত ক্ষতে পুঁজ জমিব ধৰিলে পাণৰ ৰসৰ লগত অলপ পানী মিহলাই বাৰে বাৰে কুলি কৰিলে মাড়িৰ ক্ষত শুকায় আৰু ৰোগীও আৰাম পায়।

- পুৰণি দাদ বা খজুৱতিত পাণৰ ৰস ঘাঁহি দিলে দাদ ভাল হয় অলপ দিনৰ ভিতৰতে।

- কাণৰ পুঁজ হ'লে ২/১ ফোঁটা (drop) পাণৰ ৰস অলপ গৰম কৰি কাণত দিলে আৰাম পোৱা যায়।

- মাথাত ওকণি হ'লে অসমীয়া পাণ পাতৰ (মোটা ৰাঁজযুক্ত পাণ) ৰস প্ৰয়োগ কৰিলে অলপতে ওকণি নোহোৱা হয়।

- নখকুণি হ'লে - পাণৰ বস গৰম কৰি দিনত ৩/৪ বাৰ নখৰ কোণাত প্ৰয়োগ কৰিলে বিষৰ পৰা বেহাই পোৱা সম্ভৱ।

### জপা (জবা) :

- বমিৰ বাবে - কোনো কুখাদ্য যেনে নিজৰ অজানিতে চুলি, মাখি আদি পেটত গ'লে গা বমি বমি লাগে - তেতিয়া ৪/৫ টি জপাফুল লৈ বোঁটাৰ লগত যি সেউজীয়া অংশ থাকে সেই অংশটোক বাদ দি ফুলৰ পাহিবোৰ খেতেলি বস উলিয়াই চৰবতৰ দৰে খাই দিলে বমি হৈ পেটৰ ভিতৰত থকা বেয়া বস্তুখিনি ওলাই আহে।

- মুত্ৰাতিসাৰে - অতিৰিক্ত প্ৰস্ৰাৱ হ'লে জপা গছৰ ছালৰ বস এক চা চামুচ পৰিমাণ লৈ পানীসহ কেইদিনমান খালে সেই অসুবিধাটো আৰু নাথাকে।

- অনিয়মিত মাহেকীয়া ৰোগত - দুই এদিন অলপ অলপ থাকে অথবা একেবাৰেই নহয় অথবা এমাহ ধৰি মাহেকীয়া হোৱাই নাই, তেনেস্থলত দুই (তিনিটা) পঞ্চমুখী জপাফুলৰ কুৰি আৰু দালচেনি আধা গ্ৰাম বা এক গ্ৰাম একেলগে বটি চৰবতৰ দৰে কেইদিনমান খালে বহুতৰেই মাহেকীয়া স্বাভাৱিক হোৱা পৰিলক্ষিত হয়। কিন্তু যদি কোনো শাৰীৰিক বিকলতা থাকে তেতিয়া চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা প্ৰয়োজন।

- মাহেকীয়াৰ অতিপ্ৰাৰ - এই অসুবিধাটো অতিমাত্ৰাত বৃদ্ধি পালে পঞ্চমুখী জপাফুলৰ দুটা কুৰি টেঁকীত খুন্দা আৰি চাউল ধোৱা পানীৰ লগত বটি আৰু সেই পানীত মিহলাই চৰবতৰ দৰে এক কাপ পৰিমাণ খালে মাহেকীয়াৰ অতিপ্ৰাৰ স্বাভাৱিক হয়।

- টাকপোক লগায় - কেতিয়াবা দেখা যায় মূৰৰ কোনো কোনো ঠাইত চুলি উঠি একেবাৰে মসৃণ হৈ যায় যেন পইতাচোৰাই খাই দিছে চুলিখিনি এনেকুৱা লাগে, গৌফ-দাটিতো এনেকুৱা অৱস্থা পৰিলক্ষিত হয়

এইটো এক ধৰণৰ ফাঙ্গাছ ইন্ফেক্শ্বন (fungus infection), ইয়াক চিকিৎসকসকলে কয় 'এলোপোসিয়া এৰিয়েটা'। এনেস্থলত জপাফুল বটি চুলি নথকা ঠাইত লগালে পুনৰ চুলি গজি উঠে। কিন্তু বেছিদিন হ'লে অথবা সেই ঠাইখিনি কোমল হৈ গ'লে এই পদ্ধতিত নিৰাময় হোৱা মুশ্কিল বা সহজ নহয়।

### মধুৰি আম :

#### পাত —

- শৰীৰৰ কোনো ঠাইত কাটিলে অথবা সাধাৰণ ঘাঁ হ'লে মধুৰিআমৰ কেইটামান পাতৰ কাথ বা ঘনমিশ্ৰণ কাপোৰেৰে সেই ক্ষত ঠাইত বান্ধি দিলে কাটা বা ঘা শুকাই যায়।

- অত্যধিক পাতল শৌচ হ'লে আৰু লগতে বমি হ'লে পাত সিঁজাই সেই পানীখিনি অলপ অলপ কৰি খালে বমি বন্ধ হয়, শৌচৰ বেগো লাহে লাহে কমিব ধৰে।

- মধুৰি আমৰ কুমলীয়া পাত বা কুৰি অলপ খেতেলি ৰাতি আধা কাপ পানীত সিঁজাই ৰাতিপুৱা সেই পানী ২/১ ঘণ্টা পিছত ৩/৪ বাৰকৈ খুৱালে শিশু বা ল'ৰাহঁতৰ পেটৰ অসুখ ভাল হয়।

#### ফুল —

- ফুলৰ মাজত স্নিগ্ধকাৰক শক্তি আছে আৰু ই মস্তিষ্ক ঠাণ্ডা ৰাখে। ফুলক গৰম পানীত তিয়াই চকুৰ ক্ষত হ'লে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

#### ফল —

- বলকাৰক, স্নিগ্ধকাৰক, তৃষ্ণা আৰু দাহনাশক। কেঁহা মধুৰি আম ধাৰক, সেয়েহে কেঁহা মধুৰি আম কাথ বা ঘন কৰি বটি খুৱালে অতিসাৰ ভাল হয়।

#### ছাল —

- পুৰণি পেটৰ অসুখে বা অজীৰ্ণ অৰ্থাৎ বদহজমে মধুৰি আম গছৰ

ছাল আৰু পাত একেলগে সিজাই খুৱালে অথবা কেৱল শিপাৰ ছাল সিজাই খুৱালে পেটৰ পুৰণি অসুখো অতি সোনকালে ভাল হয়।

- অৰুচি - ডাঙৰ পুৰঠ মধুৰি আম ভাতত দি সিজাই লোৱাৰ পিছত ছেকি বীজ বাদ দি ২/৩ চা-চামুচ নিমখ আৰু চেনিৰে মিহলাই মুখৰোচক কৰি খালে অৰুচি নাথাকে।

- অগ্নিমান্দ্য - যিকোনো কাৰণত শৰীৰত কফৰ বিকাৰ হ'লেই অগ্নিমান্দ্য হয়, আৰু পিত্ত-প্ৰধান হ'লে তীক্ষ্ণাগ্নি আৰু বায়ুপ্ৰধান হ'লে বিষমাগ্নি হয়। এনেকুৱা অৱস্থাত অলপ আহাৰ গ্ৰহণ কৰিলেও হজম নহয়। সেয়েহে, বায়ুপ্ৰধান অগ্নিমান্দ্য হয়, তেতিয়া পকা মধুৰী আম সিজাই পিটিকি ছেকি ৩/৪ চা-চামুচ মাত্ৰাৰ অকণমান নিমখেৰে ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি দুইবেলা খালে অগ্নিমান্দ্য দূৰ হয়।

- আমাশয় - আমাশয় (strong dysentery) হ'লে মধুৰীআম গছৰ ছাল ১০ গ্ৰাম (ওপৰৰ পাতল ছালটো বাদ দি) ৪/৫ কাপ পানীত সিজাই ১ কাপ থাকোতে নমাই ছেকি ৰাতিপুৱা কেইদিনমান খালে আমাশয় ভাল হয়।

- পোৰা ঘা'ত - কুমলীয়া মধুৰিআম আৰু কুমলীয়া পাত একেলগে বটি ৫০/৬০ গ্ৰাম সৰিয়হ তেলত ভাজি ছেকি এটা বটলত ভৰাই ৰাখিব লাগে। এই তেল পোৰা ঘা'ত লগালেতো আৰাম পাবই, ইয়াৰ উপৰিও বেলেগ বেলেগ ঘা'ত লগালেও ভাল হয়।

- পায়োৰিয়া - বহুদিনৰ পুৰণি দাঁতৰ বিষ, পুঁজ হয়, মাজে মাজে তেজ ওলায় আৰু মুখত দুৰ্গন্ধ হৈয়েই থাকে। তেনেস্থলত ৫/৬ টা কুমলীয়া মধুৰী আমৰ পাত ২/৩ কাপ পানীত সিজাই ডেৰ কাপ থাকোতে নমাই ছেকি মুখত লৈ ৫/৭ মিনিট কুলি কৰিলে এই পায়োৰিয়াজনিত অসুবিধাবোৰ দূৰ হয়।

### ঔটেঙা (চালতা) :

- কুমলীয়া ঔটেঙা ফলৰ বস চেনি আৰু পানী সৈতে চৰবৎ খালে জ্বৰ আৰু কাঁহ ভাল হয়।

- মুৰ্ছাৰোগ - মুৰ্ছা হ'লে কেঁচা ঔটেঙাৰ বস ২ চা-চামুচ ৰাতিপুৱা আৰু ২ চা-চামুচ আবেলি ১/৪ কাপ পানীত মিহলাই প্ৰতিদিন ২ বাৰ খাব লাগে। এনেকৈ অলপদিন খাই থাকিলে মুৰ্ছাজনিত অসুবিধাটো দূৰ হয়।

- দুৰ্বল হ'লে - এনে শাৰীৰিক কোনো গোলমাল নাই যেন লাগিলেও বস ধাতুৰ ক্ষয় হোৱা হেতু শৰীৰৰ ভিতৰৰ পৰা দুৰ্বল হৈ পৰে আৰু শক্তিহীন যেন বোধ হয়। এনে অৱস্থাত পকা ঔটেঙাৰ বস ২ চা-চামুচ আধা কাপ পানীত মিহলাই খালী পেটত খালে ভাল ফল পোৱা যায়।

- খাদ্যত বিষক্ৰিয়া হ'লে (food poisoning) - খাদ্য বিষক্ৰিয়াত আক্ৰান্ত ব্যক্তি বমি, পানীয়া শৌচ, পেটৰ বিষ হৈ থাকিলে ঔটেঙা গছৰ শিপাৰ ছালৰ বস ২ চা-চামুচ ২/৩ ঘণ্টা মূৰে মূৰে (অন্তৰ) দুই তিনিবাৰ পানীৰ সৈতে খুৱালে এই বিষক্ৰিয়াৰ উপসৰ্গবোৰ নাইকীয়া হয়।

- মচুকা খোৱা বিষত - ঔটেঙা গছৰ পাত আৰু শিপাৰ ছাল সমপৰিমাণ লৈ একেলগে বাতি/বটি/পটাত পিহি অলপ গৰম কৰি মচুকা খোৱা ঠাইত প্ৰলেপ দিব লাগে। দুই এবাৰ প্ৰয়োগ কৰিলেই মচুকাজনিত বিষ নাইকীয়া হয়।

- ফোঁড়া - যি ফোঁড়া নপকে আৰু নাফাটেও, তেনেস্থলত পকা ঔটেঙা বটি অলপ গৰম কৰি লগালে ফোঁড়া ফাটি যাব। পিছত যথেষ্ট ঔষধ প্ৰয়োগ কৰিলে ভাল হৈ যায়।

### পানমৌৰী (গোৱামুৰী বা চফুটি) :

- অজীৰ্ণ বা পেটত গ্যাস হ'লে - পানমৌৰী ৫ গ্ৰামক ২ কাপ পানীত সিজাই একাপ থাকোতে নমাই ছেকি ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি খালে উপকাৰ হয়।

- অলপ ভাজি পানমৌৰী দিনে দুবাৰ অলপকৈ খালে অজীৰ্ণতা দূৰ হয়, ভোক লাগে আৰু পেটৰ বায়ুজনিত ৰোগৰ নিৰাময় হয়।

- শ্লেষ্মাৰ বিকাৰ হ'লে - শ্লেষ্মাৰ বিকাৰ হ'লে যিসকলে মূৰৰ বিষ

বা চকুৰ বিষ অনুভৱ কৰে, তেওঁলোকে ভজা পানমৌৰী চূৰ্ণ ১ গ্ৰাম মাত্ৰাত ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি দুইবেলা পানীৰ লগত খালে এই সমস্যা দূৰ হয়।

### মুগ :

- জ্বৰ হ'লে - ১৫ গ্ৰাম পৰিমাণ মুগ ৪/৫ কাপ পানীত সিজাই তাতে এমুঠি আঁখে দি ১ কাপ থাকোতে নমাই খাব লাগে। ইয়াতে জ্বৰো কমে আৰু পেটৰ অসুখ থাকিলে সেইটোও ভাল হয়।
- ৰাতকণা - ২০/২৫ গ্ৰাম মুগ ৫/৬ কাপ পানীত সিজাই আন্দাজ ২ কাপ থাকোতে নমাই ছেকি জুস্খিনি ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি অলপদিন খালে এই সমস্যাটো দূৰ হয়।
- অগ্নিমান্দ্য - পিত্তবিকাৰৰ কাৰণে অগ্নিবলৰ হ্রাস হ'লে সাধাৰণতে বমি বমি ভাৱ হয় - এনেস্থলত মুগৰ কাথ বা জুস উপৰি উক্ত পদ্ধতিত (ৰাতকণা দ্ৰষ্টব্য) প্ৰস্তুত কৰি অলপ নিমখেৰে ৰাতিপুৱা খালে পিত্তবিকাৰ দূৰ হয় আৰু অগ্নিবলো বৃদ্ধি পায়।

### তিল :

- পাথুৰী ৰোগত - প্ৰস্ৰাৱৰ অতিৰিক্ত জ্বালা-যন্ত্ৰণা আৰু প্ৰস্ৰাৱ যদি ১/২ ফোটা মাত্ৰ হয় তেতিয়া তিল গছৰ ঠাৰি সিজাই তাৰ পৰা স্কাৰ ১ গ্ৰাম মাত্ৰাত লৈ ১ কাপ কেঁচা গাখীৰৰ লগত খালে প্ৰস্ৰাৱো পৰিষ্কাৰ হয় আৰু পাথৰ (stone) থাকিলে সেইটোও প্ৰস্ৰাৱৰ লগত ওলাই যায়।
- অজীৰ্ণ - মাংস খাই অজীৰ্ণ হ'লে তিলৰ ঠাৰিৰ স্কাৰ আধা গ্ৰাম মাত্ৰাত দুপৰীয়া আৰু ৰাতি ভাত খোৱাৰ পিছত পানীৰ সৈতে খাই দিলে এই সমস্যা দূৰ হয়।
- দাঁতৰ বিষ - যিসকলৰ দাঁতত কিবা এটা লাগিলেই শিৰশিৰণি ভাৱ হয় লগতে বিষো থাকে তেখেতসকলে প্ৰতিদিন ৰাতিপুৱা ৮/১০ গ্ৰাম ক'লা তিল বটা পানীৰ সৈতে খাই দিলে উপকাৰ পাব।

### ধনিয়া :

- শৰীৰৰ জ্বলা ভাৱ - দিনে ৰাতি শৰীৰৰ ভিতৰ আৰু বাহিৰত জ্বলা বোধ হয়, এনে অৱস্থাত ৫/৬ গ্ৰাম ধনিয়া একাপ গৰম পানীত ৰাতি তিয়াই ৰাখি ৰাতিপুৱা ছেকি খালি পেটত খাব লাগে।
- পিয়াহ - বাৰে বাৰে পিয়াহ লাগিলে ধনিয়া গছৰ ঠাৰি ৭/৮ ইঞ্চি মান, ধনিয়া এক চা-চামুচ, অলপ থেতেলি ১ কাপ গৰম পানীত ৩/৪ ঘণ্টা তিয়াই ৰাখি ২/৩ চা-চামুচ কৰি সেইখিনি বাৰে বাৰে খালে পিয়াহ নিবৃত্তি হয়।
- পেট কামুৰিলে - যিকোনো কাৰণেই হওক, পেট কামুৰিলে ধনিয়া আৰু যৱধান সমান পৰিমাণে লৈ পানীৰ সৈতে বটি পেটত প্ৰলেপ দিলে আৰাম পোৱা যায়।
- চুলি সৰা আৰু উফি হ'লে - ২০০ গ্ৰাম খাটি তিল তেলৰ সৈতে ৭/৮ চামুচ ধনিয়া অলপ খুন্দি ভিজাই ৰাখিব লাগে। ৭/৮ দিন পিছত সেই তেল মূৰত সানিলে চুলি সৰা আৰু উফি দুয়োটাই বন্ধ হয়।

### নাৰিকল :

- মূত্ৰক্ৰচ্ছতা - অজীৰ্ণজনিত কাৰণে প্ৰস্ৰাৱ পৰিষ্কাৰ ন'হলে, ফোটা ফোটা পেসাৰ হ'লে ১/২ টা কোমল ডাৱৰ পানী ৪/৫ দিন খালে এই অসুবিধাটো আৰু নাথাকে।
- আমাশয়ে কৃমি - ভালকৈ প্ৰতিদিন পায়খানা ন'হলে ৰসবহ স্ৰোতৰ উৎস আমাশয়ে এক ধৰণৰ কৃমি বা বেণ্টেৰিয়াৰ সৃষ্টি হয় যাৰ ফলত পেটত বায়ু সৃষ্টি হৈ পেট ফুলি থাকে। এনে স্থলত কেঁহা আৰু নিমখিয়া স্বাদযুক্ত ডাৱৰ পানী ভাত খোৱাৰ পিছত খালে সেই কৃমি বা বেণ্টেৰিয়াবোৰ ধ্বংস হয় আৰু ৰোগীও আৰাম পায়।
- প্ৰোষ্টেট গ্ল্যাণ্ডৰ স্বফীতিত বা ফুলি উঠিলে প্ৰস্ৰাৱ এফোট দুই ফোটকে পৰে এনে অৱস্থাত নাৰিকল গছৰ শিপাৰ ৰস উলিয়াই এক

চামুচকৈ ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি গাখীৰৰ লগত ৭/৮ দিন খালে উল্লেখযোগ্য উপকাৰ পোৱা সম্ভৱ।

এনেকৈ প্ৰাকৃতিক সম্পদৰ অৱদান আমি নুই কৰিব নোৱাৰো। আৰু যে কিমান ঔষধৰ কথা মনলৈ আহি আছে তাক কৈ বা লিখি মই শেষ কৰিব নোৱাৰো। আমাৰেই আশে পাশে এনেদৰে বৰ্ধিত হোৱা বিভিন্ন সৰু-ডাঙৰ গছ-গছনি, শিপা, লতা, পাত, ফুল ইত্যাদি বিভিন্ন ৰোগৰ কাৰণে মহৌষধ বুলি পৰিগণিত হয়। আনকি আজিও আমাৰ গাঁও অঞ্চলত সৰু-সুৰা ৰোগৰ প্ৰাথমিক চিকিৎসা গাঁওবাসীয়ে নিজৰ ঘৰৰ বনৰীয়া দৰৱৰ দ্বাৰাই কৰি থাকে।

আমি জানো — ‘Nature is the best employer’. আমাৰ যুৱচাম এই সকলো গছৰ খেতি কৰি লাভৱান হ’ব পাৰে। তেওঁলোকৰ প্ৰত্যেকটো বনৌষধিৰ ব্যৱহাৰিক প্ৰয়োগ অথবা ঔষধি গুণাগুণৰ জ্ঞান নাথাকিলেও কোনো ক্ষতি নাই। তেওঁলোকে উৎপাদনত সহায় কৰিলেই হ’ল। প্ৰসঙ্গতে উল্লেখ কৰিব বিচাৰিছো — আমি অসমবাসী খুব ভাগ্যৱান কিয়নো আমাৰ উত্তৰ পূৰ্বাঞ্চল Biodiversityৰ ফালৰ পৰা এটা শ্ৰেষ্ঠ স্থান দখল কৰি আছে। ইয়াত দুৰৰিবনৰ পৰা তাল, তমাল, বট, আঁহত আদি সকলো গছেই ঔষধি গুণযুক্ত। বেদৰ যুগ অথবা ইয়াৰ আগৰ পৰাই আমাৰ দেশত বনৌষধিৰ দ্বাৰা বিভিন্ন চিকিৎসা চলি আহিছে। এই সম্পৰ্কে ইয়াত বহুতো গৱেষণা কৰাৰ সুযোগ আছে। যুগ যুগান্তৰ ধৰি চলি অহা আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰৰ পুংখানুপুংখৰূপে অনুশীলন কৰি বনৌষধিৰ বিষয়ে বিশেষ অধ্যয়নৰ দ্বাৰা তাৰ উৎপাদন বৃদ্ধি কৰি আমি মানুহক বিনামূলীয়া সেৱা আগবঢ়াব পাৰো।

গতিকে দেখা গ’ল যে অসমৰ প্ৰায় প্ৰতি জোপা গছেই বনৌষধি। প্ৰকৃতিয়ে অকপটে বিনামূলীয়াকৈ আমাক বনৌষধি দান কৰি আহিছে। আমি কেৱল মাত্ৰ সেইবোৰৰ সদ্ব্যৱহাৰ কৰিবহে লাগে। আমাৰ আশে-পাশে থকা আঁহত, বট, অশোক, ৰক্তচন্দন, মনিছাল (শিকাকাই), পাতেগজা, তুলসী, দুৰৰি বন, বকুল, আম গোটেইখিনিৰ উল্লেখ কৰা একেবাৰে সম্ভৱ নহয়। তথাপি মই পৰৱৰ্তী পৰ্যায়ত সকলো বিধ বনৌষধিৰ

বিস্তৃত উল্লেখ কৰাৰ প্ৰয়াস কৰিম। এনেকুৱা বহুতো গছ-গছনি আছে যি কোনো নহয় কোনো ধৰণে আমাক সুস্থ ৰখাত সহায় কৰে। সেয়েহে প্ৰকৃতিক আমাৰ সৰ্বাস্তঃকৰণেৰে আন্তৰিকতাৰে ৰক্ষা কৰা কৰ্তব্য।

সহায়ক গ্ৰন্থপুঞ্জী :-

১) চিৰঞ্জীৰ বনৌষধি - আয়ুৰ্বেদাচাৰ্য শিৱকালী ভট্টাচাৰ্য (Vol. 1-11) আনন্দ পাবলিচাৰ্ছ প্ৰা. লি. কলিকতা, ১৪০২ বঙ্গাব্দ।

২) সংস্কৃত সাহিত্যৰ বুৰঞ্জী - হৰমোহন দেৱ (গোস্বামী, শান্তনু অবছেট প্ৰিন্টাৰ্ছ, কলিকতা, ২০০২।

৩) বনৌষধিৰ ডায়েবেটিছ চিকিৎসা - ড° গুণৰাম খনিকৰ, নেচনেল টেকনো প্ৰিন্টাৰ্ছ, গুৱাহাটী, ২০০৮।

৪) আয়ুৰ্বেদ জড়ী-বুটী বহস্য - আচাৰ্য বালকৃষ্ণ, দিব্য প্ৰকাশ, পতঞ্জলি যোগপীঠ, ২০০৮।

৫) চৰক সংহিতা - আৰ. কে. শৰ্মা, ভগৱান দাস, চৌখাম্বা সংস্কৃত সিৰিজ, বাৰানসী, Vol. 1, ২০০৬।





বাংলা অনুবাদ

আমাদের দৈনন্দিন জীবনে খাওয়া-দাওয়া একটা বিশেষ স্থান অধিকার করে থাকে। পাকঘরে স্বাদিষ্ট খাবার খেতে হ'লে গৃহিনীর সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন বিভিন্ন ধরণের দ্রব্যের ব্যবহার আর তার ব্যবহারিক জ্ঞান।

দ্রব্য মাত্রেরই মূল উপাদান হচ্ছে — পঞ্চমহাভূত, শরীরের পৃথক সত্ত্বাও এই থেকে অন্য কিছু নয়। মানব শরীরের সেই মূল উপাদান বায়ু, পিত্ত, কফ - এই তিনটির মাঝেই সন্নিবিষ্ট করা হয়েছে। ক্ষিতি, অপ, তেজ, মর্ডুৎ এবং ব্যোম্ - এই পাঁচ তত্ত্ব নিয়ে হয়েছে পঞ্চমহাভূত। এর মধ্যে ক্ষিতি এবং অপ্ হয়েছে কফ, তেজ হচ্ছে পিত্ত এবং মর্ডুৎ আর ব্যোমকে নিয়ে বায়ু - এদের সাম্যাবস্থাই নিরোগ দেহ এবং এদের যে কোনো একটির অস্বাভাবিকতাই রোগের সৃষ্টি করে। আবার উপকরণ হিসাবে এই পঞ্চমহাভূতাত্মক দ্রব্যই তার রোগ প্রতিকার করতে সাহায্য করে। এখানে কিছু দৈনন্দিন খাদ্যে ব্যবহৃত হওয়া দ্রব্য আর তার উপযোগীতার বিষয়ে উল্লেখ করা হ'ল।

### হলদি :

শুক্লযজুর্বেদের একটি সূক্তে হরিদ্রা বা হলদি সম্বন্ধে বলা হয়েছে —

“যাস্তে রুচো আতশ্চন্তি রশ্মিভিঃ তাভিনোঁ

সর্বাভৌ রুচে জনায় ন কৃধি হরিদ্রে।”

এই সূক্তটির অনুবাদ হ'ল — হে হরিদ্রা, তোমার শরীরে যে অগ্নিতুল্য কাস্তি বিদ্যমান সেই কাস্তি আমাকে দাও।

এছাড়াও হলদির আরও কিছু ব্যবহারিক উপকারিতা আছে।

- জীবাণু প্রতিষেধক (Anti-Bacterial)।
- প্রস্রাবের জ্বালাপোরা রোধ করে বা কমায়। কাঁচা হলদির রসের

সাথে ১ চাহ চামুচ মধু মিশিয়ে খেলে এই প্রমেহ দোষ দূর হয়।

• কৃমি হ'লে কাঁচা হলদির রস ১০/১২ ফোটা সামান্য পরিমাণ নুন দিয়ে খালি পেটে খেলে এই দোষ আর থাকে না।

• যকৃতের দোষ বা লিভারের সমস্যা হ'লে এক চা-চামুচ হলদির রসের সাথে অল্প মধু মিশিয়ে খাওয়ার ব্যবস্থার বিষয়ে প্রাচীন বৈদ্যগন বলে থাকেন।

• তোতলামি দোষ নিরাময় করার জন্য ২/৩ গ্রাম হলদির গুড়ি অথবা হলদির টুকুরা ঘিয়ে ভেজে কিছুদিন অল্প অল্প করে খেলে তোতলামি কমে যায়।

• মোচকা খাওয়া জায়গাটাতে চূণ, হলদি এবং নুন গরম করে লাগালে ব্যথা আর ফুলা কমে।

• স্বরভঙ্গ - ২ গ্রাম পরিমাণ হলদি গুড়ির সাথে চিনি মিশিয়ে খেলে চর্মরোগের উপকার হয়।

• চর্মরোগ - হলদিচূর্ণর সাথে মাখন মিশিয়ে রোগগ্রস্থ স্থানে লাগালে ভাল ফল পাওয়া যায়।

এছাড়াও পাকঘরে প্রতিদিন হলদি একটি বিশিষ্ট স্থান দখল করে থাকে। কোন মাস্তলিক কার্যই হলদি অবিহনে সম্পন্ন হয় না। সৌন্দর্যবৃদ্ধি এবং প্রসাধনের জন্য ও হলদির বিশেষ ভূমিকা দেখা যায়।

### জিরা :

• অল্পপিত্ত - ৪০০ মিলিগ্রাম ভাজা জিরা চূর্ণ জলের সাথে প্রতিদিন সকালবেলা একবার করে খেলে অল্পপিত্ত, বুকজ্বালা, ক্ষিদে না পাওয়ার কারণগুলো নষ্ট হয় এবং রোগীও আরাম পায়।

• অর্শ - ১ বা ২ গ্রাম জিরা ১০/১৫ ঘণ্টা এক কাপ গরমজলে ভিজিয়ে তার পর ছেকে জলটুকু খেয়ে নিতে হয়। এভাবে কিছুদিন খেলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

- স্বরভঙ্গ - দৈর ঘোলের সাথে চা চামচের আধা চামুচ জিরা গুড়ি মিশিয়ে ভাতের সাথে খেলে স্বরভঙ্গ দোষটা ভাল হয়। কিন্তু হাঁপানি থাকা রোগী এই ঔষধটা খাওয়া উচিত নয়।

- গ্রহণী রোগ (Chronic dysentery) - এই রোগ থাকা রোগী যদি ঘরে বানানো দৈর সাথে ৫০০ মিলিগ্রাম ভাজা জিরা গুড়া প্রতিদিন দিনের ৯/১০ র সময় একবার খায় তবে এই রোগ ভাল হয়ে যায়। এই ঔষধটা কম করেও ৮/১০ দিন খেতে হবে।

- কুমি হ'লে ৩/৪ গ্রাম জিরা গুড়ি ২ কাপ জলে ভিজিয়ে এক কাপ থাকতে নামিয়ে ছেকে প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যায় খেলে এই দোষ নির্মূল হয়।

- বিছা কামড়ালে অথবা ছল ফোঁটালে অল্প পরিমাণে জিরা বেটে সেই আক্রান্ত স্থানে প্রলেপ লাগালে যন্ত্রণা দূর হয়।

### মেথি :

- মেথি অল্পপিত্ত, অজীর্ণ এবং বাতব্যাধিতে ব্যবহৃত হয়। প্রসবাস্তিক দুর্বলতায় মেথি পরম উপকারী।

- পিত্তজনিত জ্বরে ৩ গ্রাম মেথির গুড়া ১ কাপ গরম জলে ভিজিয়ে খেলে জ্বর কমে এবং পিত্তশ্লেষ্মাজনিত শারীরিক অস্বস্তিগুলো যেমন - হাইড্রোপ্রেসার, মাথা ঘোরানো, অগ্নিমান্দ্য, বুক ধরফরানি, শরীর খারাপ লাগা ইত্যাদি দূর হয়।

- অনিয়মিত ঋতুস্রাবে, বাতব্যাধিতে, চুল পরায় মেথি চূর্ণ খেলে ভাল ফল পাওয়া যায়। বিশেষ করে মাসিক সমস্যার ৩ গ্রাম মেথির গুড়ার সাথে ৩/৪ গ্রাম ধনে একসাথে এক গ্রাম ঠাণ্ডা জলে মিশিয়ে সকালে এবং বিকেলে খেলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

- বসন্তরোগ হ'লে ৫/৬ গ্রাম মেথিচূর্ণ ১ গ্লাস ঠাণ্ডা জলে ১০/১২ ঘণ্টা ভিজিয়ে সেইজল সারদিন অল্প অল্প করে খেয়ে শেষ করতে হবে।

চিৰসেউজীয়া বনৌষধি//৫৩

### লবঙ্গ বা লং :

লবঙ্গের মূল উৎপত্তিস্থল হচ্ছে মলক্ক দ্বীপ। কিন্তু দক্ষিণ ভারতের কেেরেলা এবং তামিলনাড়ুতে লবঙ্গের চাষ হয়। ভারতবর্ষে লবঙ্গের আমদানি বেশিকরে সিঙ্গাপুরের থেকে করা হয়। লবঙ্গের শুকনো ফলটিকেই আমরা বাজারে দেখতে পাই।

- অতিসার, আমাশয়, গর্ভকালীন অবস্থাতে বমি হ'লে লং ব্যবহার করলে উপকার পাওয়া যায়।

- লবঙ্গের তেল - বাতের ব্যথা, মাথা ব্যথা এবং দাঁত ব্যাথায় লবঙ্গের তেল ব্যবহার করলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

- শ্বাসের দুর্গন্ধ - লবঙ্গ মুখে রাখলে মুখ এবং শ্বাসের দুর্গন্ধ দূর হয়।

- নেত্ররোগে - তামার বাসনে লবঙ্গ গুড়ির সাথে মধু মিশিয়ে সেটা চোখে কাজলের মত করে ব্যবহার করলে আরাম পাওয়া যায়।

- অজীর্ণ - ১ গ্রাম লবঙ্গ এবং ৩ গ্রাম হরীতকীর চূর্ণ সিদ্ধ করে মিশ্রণ বানাতে হয়। তারপর সেই মিশ্রণটি অল্প সৈন্ধব লবণ দিয়ে সরবতের মত খেলে অজীর্ণতা দূর হয়।

### এলাচি :

- অজীর্ণতা - দুইটি ছোট এলাচি বাকল সহ বেটে এককাপ জলে মিশিয়ে ভোরবেলা একবার খেলে অজীর্ণতা বা বদহজম ভাব দূর হয়।

- অল্প ঠাণ্ডায় যে সকল ব্যক্তি কষ্ট পায় তাদেরকে ২/৩ টা ছোট এলাচি বেটে সরবত করে খাওয়ালে ঠাণ্ডা লাগা বা গা শির শিরানি ভাবটা দূর হয়।

- শ্বাসকষ্টে দুইটা ছোট এলাচি এবং দুইটা বড় এলাচি একসাথে বেটে এককাপ জলে মিশিয়ে ছেকে খেতে হয়, তাতে শ্বাসকষ্টতে উপকার হয়।

- বমি ভাব - বমি বমি ভাব হ'লে ২ টা বড় এলাচি বেটে ঠাণ্ডা

৫৪//চিৰসেউজীয়া বনৌষধি

জলসহ মধু মিশিয়ে খেলে এই অসুবিধাটা আর থাকে না।

- চুলকানি হ'লে বড় এলাচি বেটে শরীরে লাগালে এই সমস্যা দূর হয়।
- গায়ের দুর্গন্ধে বড় এলাচি বেটে গায়ে মাখলে গায়ের দুর্গন্ধ দূর হয়।
- গায়ের ব্যাথা বা অঙ্গমর্দন - অনবরত গায়ে হাতে পায়ে কামড়ানি বা ব্যাথা অনুভূত হ'লে, অথবা কেহ মালিশ করলে সাময়িক আরাম হয়, এরকম অবস্থায় দুইটা বড় এলাচি জল দিয়ে বেটে গরম জলের সাথে সকালে এবং বিকেলে দুইবার খেলে কিছুদিনের ভিতর এই অসুবিধেটা দূর হয়।
- খিঁচধরা - হাইতোলা বা কোনো ভারী জিনিষ তুলতে গিয়ে শরীরের কোন অংশে খিচানি ধরলে ২টা এলাচি গরম জলের সাথে খেয়ে দিলে আরাম হয়।

#### তেজপাতা :

- তেজপাতা সিদ্ধ জলে স্নান করলে চুলকানি ভাল হয়।
- স্বরভঙ্গ ৫/৬ টা তেজপাতা পাটায় পিষে ৩/৪ কাপ জলে সিদ্ধ করে তার পরে সিদ্ধ জল ১ কাপ থাকতে নামিয়ে ৫/৬ ঘণ্টার ভিতরে ৩/৪ বার অল্প অল্প খেলে স্বরভঙ্গের সমস্যা কমে যায়।
- স্মৃতিভ্রংশ হ'লে ৫/৭ গ্রাম তেজপাতা জলে সিদ্ধ করে সেই জল সকালে আর বিকেলে দুবার খেলে উপকার হয়।
- ফোড়া হ'লে তেজপাতা বেটে লাগালে ব্যাথা দূর হয় এবং রোগীও আরাম পায়।
- ঘামাছি হ'লে তেজপাতা বাটা গায়ে মেখে ১ ঘণ্টা পর স্নান করলে ঘামাছির সমস্যা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।
- সৌন্দর্য হানি হ'লে ৫/৬ গ্রাম তেজপাতা ছোট ছোট করে কেটে

চিবসেউজীয়া বনৌষধি//৫৫

২ কাপ গরম জলে ১০/১২ ঘণ্টা ভিজিয়ে দিনে দুইবার সেই জল খেতে হয়। এভাবে ২ সপ্তাহ খেলে আবার সৌন্দর্য ঘুরে আসবে।

#### দারুচিনি :

- দারুচিনি উত্তেজক, পাচক, বলকারক এবং সৌগন্ধিক দ্রব্য। কর্ণস্বরের বিকৃতিতে ১ গ্রাম দারুচিনি বেটে আধাকাপ গরমজলে ভিজিয়ে সকালে খেলে স্বরবিকৃতি দূর হয়।
- দারুচিনির তেল মাথার ব্যাথা, দাঁতের ব্যাথা এবং জিহ্বার জড়তা নাশের ক্ষেত্রে উৎকৃষ্ট কাম করে।

#### সর্ষা :

- যে কোন ধরণের কুষ্ঠরোগে খাটী সর্ষের তেল ব্যবহার করা হয়।
- ঝিঝি বাত বা স্নায়ু সঙ্কোচ হ'লে অর্থাৎ কোন অঙ্গের শিরায় টান ধরলে এবং প্রচণ্ড ব্যাথা অনুভূত হ'লে ৩ গ্রাম সর্ষে বেটে জলসহ অল্প লবণ মিশিয়ে সরবতের মত দুইবেলা খেলে এই সমস্যার সমাধান হয়।
- পেটে বায়ু হ'লে ১ গ্রাম সাদা সর্ষা বেটে ১ কাপ জলে মিশিয়ে সরবতের মত খেলে এই পেটফাঁপা ভাব আর থাকে না।
- দাঁতের মাড়ির থেকে রক্ত পড়লে ৩ ভাগ সর্ষের সাথে ১ ভাগ সৈন্ধব লবণ মিশিয়ে দাঁত মাজলে আরাম পাওয়া যায়।

এছাড়াও আমাদের দৈনন্দিন ব্যবহার্য আরও বহুত ঔষধিগুণযুক্ত দ্রব্য আছে যার গুণাগুণ আমি লিখে শেষ করতে পারব না। আমরা এখানে মাত্র ৮ প্রকার মশলার অল্পমাত্র গুণাগুণ উল্লেখ করেছি। স্বাস্থ্যরক্ষায় এইসবের ভূমিকা অতুলনীয়।

এইসাথে সহজলভ্য কিছু বনৌষধি আর তার উপকারিতার উল্লেখ করা হ'ল —

৫৬//চিবসেউজীয়া বনৌষধি

### অপরাজিতা :

একপ্রকার ভেষজ লতা। এর সাদা ও নীল দুইরকম পুষ্প দেখতে পাওয়া যায় এবং এই উভয়প্রকার গাছই বনৌষধি রূপে জ্ঞাত।

কি কি রোগের প্রতিষেধক রূপে এই গাছের ব্যবহার হয়—

- মূর্ছা বা senseless হ'লে এই গাছের মূল, পাতা এবং কাণ্ডের রস বের করে ১ চামচ আন্দাজ রস রোগীকে দিলে খাইয়ে তৎক্ষণাৎ রোগী আরোগ্য লাভ করে।

- ঘন ঘন প্রস্রাব - ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের ক্ষেত্রে অথবা বয়সস্থ মানুষের ক্ষেত্রেও কখনও কখনও বারে বারে প্রস্রাবের বেগের প্রবণতা দেখা যায়। এই ক্ষেত্রে সাদা এবং নীল যে গাছই হউক তার শিকড় গাছ এবং পাতার থেকে একসাথে রস বের করে প্রত্যহ ১ চা-চামচ পরিমাণ নিয়ে ২ বার করে অল্প দুধের সাথে মিশিয়ে খেলে উপকার হয়।

- শুকনো কাসি - এইক্ষেত্রে অপরাজিতার শিকড়ের রস ১ চা-চামচ আধা কাপ গরম জলে মিশিয়ে ১০/১৫ মিনিট গারগেল করতে হয় যাতে মুখের ভিতরের আলজিহ্বাতে গরম ভাপ অনুভূত হয়।

- এই রোগে সাধারণত যে কোন মানুষের কপালের অর্ধভাগে বিরক্তিকর ব্যাথা অনুভূত হয়। তখন অপরাজিতা গাছের মূল ও পাতা একসাথে খেঁতো করে রস বের করে নাকে নস্যি বা গরম জলে সেই রস দিয়ে নাকে ভাপ নিলে ২/৩ দিনের মধ্যে এই আধকপালি ব্যাথা কমে যায়।

- মেধা বৃদ্ধিতে - শ্বেত অপরাজিতা থেকে তৈয়ারী কাথ (শিকড় পাতা এবং গাছ থেকে) গরম ভাতের সাথে খেলে মেধা বা স্মৃতি বৃদ্ধি হয়। কিন্তু সাথে লবণ খাওয়া বারণ।

- শ্বেত অপরাজিতার শিকড়ের ১ টুকড়া কমরে বেধে রাখলে সাদাঙ্গারের সমস্যা হয় না।

### অশোক :

চরক সুশ্রুত প্রভৃতি গ্রন্থে অশোক গাছকে বায়ুবিকারের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়। কেননা বায়ু পিত্ত কফের সাম্যাবস্থাই আমাদের শরীরকে নীরোগী করে রাখে।

- রক্ত বন্ধ করতে সাহায্য করে। অশোক গাছের অতিরিক্ত রক্তক্ষরণে বাধা সৃষ্টি করার ক্ষমতা রাখে এবং এর শুকনো ফুল সেবন করলে ডাইবেটিস রোগ কমে।

- স্নায়ুগত বাতে - প্রায়ই মাংসপেশীসমূহ টান হয়ে সংকুচিত হয়, যন্ত্রণার সৃষ্টি করে, এই ক্ষেত্রে ১২ গ্রাম অশোকের ছাল অল্প খেঁতো করে ৪ (চার) কাপ জলে সিদ্ধ করে ১ কাপ থাকতে নামিয়ে ছেকে সেই জলে ১ গ্রাম পরিমাণ সৈন্ধব লবণ মিশিয়ে সকালে এবং বিকেলে দুবার খেতে হয়। কিন্তু হাইব্রাডপ্রেসার রোগীর জন্য এই ঔষধ ব্যবহার করা উচিত নয়।

### মেহেন্দি :

- আর্থারাইটিস অথবা জইন্টপেইন হ'লে ২০০ গ্রাম মেহেন্দি পাতার সাথে এরগুপাতা ৮/১০ টা নিয়ে একসাথে পাটায় পিষে ব্যাথা থাকা জায়গায় লাগাতে হয়। এই মিশ্রণ ৮/১০ ঘণ্টা অর্থাৎ বিশেষতঃ রাতে শুতে যাবার সময় কাপরে বেঁধে লাগালে এবং সকালে খুলে দিলে বহুত আরাম হয়। মনে রাখতে হবে যে এরগুপাতায় যাতে বিছা প্রভৃতি পোকা না থাকে। এভাবে দুইদিন ব্যবহার করলে পর দেখা যাবে ব্যাথাটা অনেক কম।

- মেহেন্দি পাতার সাথে সমপরিমাণ দুর্বা নিয়ে মিশ্রণ তৈয়ার করে লাগালে যে কোনো ধরণের রক্তপাত খুব তাড়াতাড়ি বন্ধ হয়। কিছু বছর আগে আমাদের হোস্টেলের কর্মচারী পঙ্কজ তালুকদারের হঠাৎ সকালবেলা পায়ের একটা নার্ভ ছিড়ে সাংঘাতিক ধরণে রক্তপাত হওয়াতে রক্ত কোনভাবেই বন্ধ হচ্ছে না দেখে আমি কলার আগপাতায় মেহেন্দি দুর্বা এবং হলদির একটা পেঁপে বা মিশ্রণ বানিয়ে সেই ফোয়ারার মত রক্ত ছিটকে পরা ৫৮//চিৰসেউজীয়া বনৌষধি

জায়গাটায় কাপড় দিয়ে বেধে দিলাম, তাতে সাথে সাথে রক্ত বন্ধ হয়ে গেল। তারপর ওকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া হয়েছে এবং এই পর্যন্ত ওর আর এইধরনের সমস্যা হয় নি।

### ধুতরা :

- Back painর জন্য ৮/১০ টা ধুতরা পাতার রসের সাথে একদম অল্প চূণ মিশিয়ে ব্যাথায় লাগালে এবং তাতে অল্প গরম সেক দিলে আধাঘণ্টার ভিতরে ব্যাথা কমে যায়।

- টাক রোগে অর্থাৎ মাথার কোন জায়গায় টাক দেখা দিলে ধুতরা পাতার রস একদিন পর একদিন চুল না থাকা জায়গায় কিছুদিন লাগালে ভাল ফল পাওয়া যায়। টাক মানে মাথার কোন কোন জায়গায় একেবারেই চুল না থাকা ও মসৃণ হয়ে যাওয়া।

- স্তনে ব্যাথা হ'লে কাঁচা হলদি এবং ধুতরা পাতা একসাথে বেটে অল্প গরম করে ব্যাথা জায়গাটায় লাগালে আরাম পাওয়া যায়।

### নিম :

- অর্জীর্ণে নিমের ছাল ৪/৫ গ্রাম ১ কাপ গরম জলে রাতি ভিজিয়ে ছেকে সকালবেলা খেলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

- ব্লাডসুগার বা রক্তে শর্করা বৃদ্ধি হ'লে ১০ টা নিমপাতার সাথে ৫টা গোলমরিচ চিবিয়ে খেতে হয়।

- নিম antibacterial। এছাড়াও, নিম রক্ত শুদ্ধি করা, সৌন্দর্য বৃদ্ধিতে, চর্মরোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে বিশেষ ভাবে উপকার করে। নিমের দাঁতন ব্যবহারে দাঁত ভাল থাকে। নিমগাছের হাওয়া স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী।

### কুল বা বড়ই :

- বগাঙ্গ্রাবের সমস্যা নির্মূল করে। বড়ই গুটির ভিতরের অংশের গুড়ির সাথে চাউল ধোয়া জল বা সাদা চন্দন ঘষে আধা চা-চামচ অল্প দুধের

সাথে খেলে অল্পদিনের ভিতরে এই সমস্যা দূর হয় এবং সাদা শাবজনিত (শ্বেতপ্রদর) সমস্যা গুলি যেমন রোগ হওয়া, মাথা ব্যাথা, থিন্ থিন্ স্বভাব ইত্যাদি সমস্যাগুলিও দূর হয়।

- অতিসার বা আমাশয় রোগে শুকনো বড়ইর গুড়া ৩/৪ গ্রাম অল্প দৈর সাথে খেলে উপকার হয়।

- মেদ রোগে - পেট বা শরীরের নিম্নাংশের মেদ কমানোর জন্য প্রতিদিন বড়ইর ৫ গ্রাম কাঁচা পাতা বেটে সরবৎ করে খেলে উপকার পাওয়া যায়। এক্ষেত্রে একবেলা ভাত এবং একবেলা রুটি খাওয়া বিধেয়।

### দুর্বা :

- যে কোন ধরনের রক্তক্ষরণ বন্ধ করে। দুর্বীর দ্বারা শান্তিজল ছিটালে আয়ুবুদ্দি হয়।

- শ্বেতপ্রদর (white discharge) জনিত দুর্বলতা-দুর্বীর সাথে কাঁচা হলদির রস সমান পরিমাণে মিশিয়ে অল্প কাঁচা দুধের সাথে খেলে উপকার হয়।

- ক্ষতে - চরক সংহিতায় উল্লেখ আছে — চারগুণ দুর্বীর রসে পাক করা ঘি লাগালে যে কোন দুপ্ত ব্রণ বা দূষিত ক্ষত শীঘ্রে পূরণ হয় অর্থাৎ ভাল হয়ে যায়।

- নাসার্শ বা এওয়া ভাঙ্গা - কখনও রোগীর নিজের অজান্তেই নাক থেকে রক্ত বেরিয়ে আসে। তখন দুর্বা একমুঠি, আমরার ছাল, এক টুকরা হরিতকী এবং ডালিমের ফুল একটা পাটায় পিষে রস বের করে নাকে এক দুই ফোটা দিলে সাথে সাথে রক্ত পরা বন্ধ হয়।

- অর্শরোগে আধা গ্লাস জলে ৫ চা-চামচ দুর্বীর রস আর ১ চা-চামচ মধু ভাল করে মিশিয়ে ৭ দিন পর্যন্ত খেলে অর্শরোগজনিত রক্তপরা বন্ধ হয়।

- পায়োরিয়া রোগ - দুর্বা শুকিয়ে গুড়ি করে সেই গুড়ি দিয়ে দাঁত মাজলে পায়োরিয়া থেকে আরাম পাওয়া যায়।

### এলোভেরা :

- চর্মরোগ বাদেও কলেষ্ট'রেল, ডায়েবেটিছ, কোষ্ঠকাঠিন্যর কারণে উপকারী। এটা সৌন্দর্যবৃদ্ধিতে সাহায্য করে।
- সকালে খালিপেটে আধা কাপ জলের সাথে ২ চা-চামচ এলোভেরার রস খেলে সারদিন শরীর সজীব ও শক্তিসম্পন্ন (energetic) থাকে।

### শেফালি পাতা :

- এই পাতার রস লোহার কড়াইতে গরম করে ২ চা-চামচ পরিমাণ খেলে বহুদিন ধরে ভুগে থাকা জ্বর কমে যায়। কমপক্ষে তিনদিন সকালে এই ঔষধটি খেলে ভাল ফল হয়।
- সায়েটিকা বাতে ৮/১০ টা শেফালি পাতা ভাল করে থেতৌ করে ৪/৫ কাপ জলে সিদ্ধ করে ১ কাপ থাকতে নাসিয়ে ছেকে সকালে এবং বিকেলে কিছুদিন খেলে আস্তে আস্তে যন্ত্রণার উপশম হয়।

### যমলাখুটি (কেমুক) :

- জণ্ডিস্ রোগ ভাল করে। জণ্ডিসের জন্য যমলাখুটির ডাটা ১ ফুট/১২ ইঞ্চি পরিমাণ কেটে তার থেকে রস বার করে কাঁচা দুধের সাথে সকাল সকাল খেলে ৭-১০ দিনের ভিতরে জণ্ডিস ভাল হওয়া পরিলক্ষিত হয়।

### রসুন :

- এজমার জন্য ভাল। এছাড়াও ব্লাডপ্লেসার, ব্লাডডিজর্ডার, বাতের ব্যাথা, কেশার, চর্মর সমস্যা দূর করে।
- আধা গ্লাস দুধে ৪/৫ কোষ রসুন সিদ্ধ করে এক কাপ থাকতে নামিয়ে খেলে বহুদিন ধরে ভুগে থাকা সায়েটিকার ব্যাথা ভাল হয়।
- দুই বা এক কোষ রসুন চিবিয়ে খেয়ে অল্প দুধ খেলে এই সকল ক্ষেত্রে উপকার হয়—

১) স্পল্ল মেধায়, ২) বিস্মরণে অর্থাৎ ভুলে গেলে, ৩) কৃমি হ'লে, ৪) রাতকানা, ৫) চুলকানি, ৬) পাথুরী রোগ, ৭) জীর্ণজ্বর বা ভিতরে ভিতরে জ্বর হ'লে, ৮) শরীরের জড়তা দূর করে।

- পায়ের তলায় কর্ণ হ'লে অর্থাৎ কোন কোন জায়গায় টান টান ছালের (চামড়া শক্ত হয়ে) জন্য ব্যাথা অনুভূত হ'লে রসুন এক কোষ দুই টুকুরা করে ভিতরের অংশটি একটা কাপড় বা bandaid দিয়ে পায়ের তলায় শক্ত হয়ে থাকা জায়গাটাতে লাগিয়ে রাখলে ব্যাথা দূর হয় এবং শক্ত মাংসটুকুও নরম হয়ে যায়।

### তুলসী :

- তুলসীর গুণাগুণ আমি বলে শেষ করতে পাবব না। কুষ্ঠরোগ, মাথা ব্যাথা, দাঁতের ব্যাথা, কফ, কুকুরীকানা, মেলেরিয়া, বাতের ব্যাথা, স্বরভঙ্গ, ব্রণ, শ্বেতদাগ প্রভৃতি ভাল করে।
- ছোট ছোট ছেলে মেয়েদের কাসি হ'লে প্রতিদিন সকালে ৫/১০ ফোটা তুলসীপাতার রসের সাথে ২/৫ ফোটা মধু মিশিয়ে খাওয়ালে উপকার পাওয়া যায়। অবশ্যে সকল বয়সের মানুষের জন্য এই ঔষধটি প্রযোজ্য।

### লজ্জাবতী লতা :

- অর্শরোগ, ডায়েরিয়া, বিছনায় প্রস্রাব করা বন্ধ হয়। লজ্জাবতী লতার একটা কাণ্ড বালিশের নীচে রেখে শুলে রাতে ভাল ঘুম হয়।

### আদা :

- হজমের গোলমাল, কাঁহ বা কফ, শ্বাসকষ্ট, দাঁতের ব্যাথা, জ্বর, যে কোন ধরণের বিষ ব্যাথার জন্য ব্যবহার হয়।
- বসন্ত রোগ - আদার রস ১ চা-চামচ ও তুলসী পাতার রস ১ চা-চামচ একসাথে মিশিয়ে খাইয়ে দিলে বসন্তের গুটিগুলো তাড়াতাড়ি শরীরে বেরিয়ে আসে। পরে সেগুলোতে রক্তচন্দন বেটে লাগালে রোগী আরাম পায়।

- আমবাত হ'লে অর্থাৎ শরীরের বিভিন্ন স্থানে হঠাৎ ফুলে উঠা দেখা যায়। সে অবস্থায় গুরুর সাথে আদার রস মিশিয়ে খেলে অল্প সময় পরে আরাম অনুভব হয়।

#### গেঁদাফুল :

- দাঁতর ব্যাথা, এজমা, রক্তক্ষরণ, প্রস্রাবের সংক্রমণ, জ্বলাপুরা ভাল করে।

- ফুল - এর ফুল চোখের বিভিন্ন রোগ, পুরানো ঘা বা ক্ষতে, রক্ত দোষনাশক হিসাবে ব্যবহৃত হয়।

- সমগ্র অংশ - এই গাছের সমগ্র অংশ বাতে, পুরাণো সার্দিকশির দোষে, কৃমি নাশক এবং মুত্রকারক হিসাবে এর উপযোগীতা আছে।

- ফোঁড়া হ'লে যদি সেটা নাপাকে এবং অত্যধিক যন্ত্রণা অনুভূত হয় সেক্ষেত্রে গেঁদাফুলের পাতা বেটে অল্প গরম করে সেই ফোঁড়াতে লাগিয়ে দিলে তাড়াতাড়ি পেকে যায় এবং যন্ত্রণার উপশম হয়।

#### নিসিন্দা :

সংস্কৃত নাম সিন্দুবার।

- স্মৃতিশক্তি বর্ধক - ঘিয়ের সাথে প্রতিদিন দুইটা করে নিসিন্দা পাতা ভেজে খেলে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়।

- ফোঁড়া - তিল তেলের সাথে নিসিন্দা পাতার রস (তেলের দ্বিগুণ রস হতে হবে) একসাথে পাক করে সেই তেল প্রয়োগে ফোঁড়া পাকে, ফাটে এবং শুকায়।

- মেদবৃদ্ধিতে - স্কুলদেহ অর্থাৎ পেটমোটা মানুষ কিছুদিন জলের সাথে নিসিন্দা পাতার আধাগ্রাম মাত্রায় গুড়া এক চিমটি করে খেলে তাড়াতাড়ি ভূঁরি কমে এবং মোটা হওয়া ভাবটাও কমে যায়।

- জয়েন্ট পেইন - ৩/৪ গ্রাম নিসিন্দা পাতা সিদ্ধ করে ছেকে সেই জলটা খেয়ে নিতে হয়। কিন্তু হাইব্রাডপ্রেসারের রোগী এই পথ্যটা খেতে পারে না।

#### কারিপাতা বা নরসিংহ গাছ :

সংস্কৃতে ইহার নাম সুরাভিনিষ। দাক্ষিণাত্যে ইহাকে কারিপাতা বলে জানা যায়। বাংলায় এই পাতার নাম বরসুংগা, মিঠানিম বা কারিপাতা।

- ইহার পাতা, ছাল, শিকড় বা মূল এবং ফল সমগ্র অংশ ঔষধ হিসাবে ব্যবহৃত হয়।

- পাতা, ছাল, মূল বা শিকড় (সমগ্র গাছ) অগ্নিদীপক, বলকর, উত্তেজক, পাকস্থলীর পক্ষে হিতকর।

- পাত - ইহার রস আমাশয় বা রক্ত আমাশয় (পায়খানার সাথে আম যাওয়া) নাশক এবং বলকারক। বমিনাশক এবং পাতা বেটে লাগালে চুলকানিও বন্ধ হয়। ক্ষিদে বৃদ্ধি করে।

- শিকড় বা মূল - উত্তেজক, বলকর, চুলকানি নাশক। কীট দংশনে ব্যবহার করিলে যন্ত্রণার থেকে আরাম পাওয়া যায়।

- ফল - ইহার ফল অতিসার নাশক।

#### মানিমুনি বা থানকুনি :

সংস্কৃতে এই লতাটির নাম তাস্ত্রী। আমরা সাধারণত ইহাকে থানকুনি বা মানিমুনি লতা বলেই জানি।

- মানিমুনি পাতার রস ৫/৬ চা চামচ অল্প গরম করে ১ কাপ দুধের সাথে অল্প চিনি মিশিয়ে খেলে চুলপরা বন্ধ হয়, কৃশতা অর্থাৎ রোগ হয়ে যাবার প্রবণতা নষ্ট হয় আর যাদের অস্বাভাবিক ঘাম হয় তাদের জন্যও উপকার হয়।

- বারে বারে পায়খানা হতে থাকলে ৩/৪ চা চামচ থানকুনি পাতার রস কাচা দুধের সাথে খেলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

- মুখের ঘা হ'লে এই পাতা সিদ্ধ জলে কুলি করলে মুখের ঘা ভাল হয়।



• শিশুদেরকে মাঝে মাঝে এই পাতার রস খাওয়ালে জ্বর, পেটের অসুখ এইগুলি হয় না এবং লিভারও ঠিক থাকে।

### পেপে :

সংস্কৃত নাম অমৃততুষ্ণী।

• রক্তার্শে - প্রতিদিন কাঁচা পেপের আঠা ৫/৭ ফোটা বাতসার মধ্যে ভরিয়ে কিছুদিন খেলে রক্ত যাওয়া বন্ধ হয় এবং অর্শজনিত ব্যাথাও দূর হয়।

• মাসিক ঋতুবন্ধে - যে সকল মহিলাদের মাসিক বন্ধ হওয়ার সময় হয় নি অথচ বন্ধ হয়ে গেছে সে স্থলে পাকা পেপের বীজ ৫/৭ টা গুড়ো করে রোজ সকালে ও বিকেলে জলের সাথে গুলে খেলে কিছুদিনের ভিতরে আরাম পাওয়া যায় এবং সমস্যাটোও দূর হয়। কিন্তু টিউমারজনিত কারণে মাসিক ঋতুবন্ধ হলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

• দাদ - যে কোন প্রকারের দাদ হলেও কাঁচা পেপের আঠা একদিন পর একদিন - এভাবে ৩/৪ দিন লাগালে উপকার হয়।

• একজিমা রোগে - দুদিন অন্তর অর্থাৎ দুইদিন পর পর কিছুদিন ছোট কাঁচা পেপের আঠা একজিমা হওয়া জায়গায় প্রয়োগ করলে একজিমার জায়গাটা খুব জ্বলাপুра করে কিন্তু পরে ঠিক হয়ে যায়। সেই জায়গার চামড়া পাতলা হতে থাকে এবং স্বাভাবিক হয়।

### অর্জুন :

• মেচেতা - অর্জুনের ছালের মিহি গুড়ি মধুর সাথে মিশিয়ে মুখে লাগালে মেচেতা অর্থাৎ মুখমণ্ডলে ছিট্ ছিট্ পরার সমস্যাটো দূর হয়।

• ফোড়া - অর্জুনের পাতা দিয়ে ঢেকে রাখলে ফোড়া ফেটে যায় এবং পাতার রস দিলে ফোড়া তাড়াতাড়ি শুকায়।

• মচকা খেলে বা হাড়ে চিড় ধরলে - অর্জুন ছালের সাথে অল্প রসুন বেটে গরম করে মচকা খাওয়া জায়গায় লাগালে আরাম পাওয়া যায় এবং

চিবসেউজীয়া বনৌষধি//৬৫

ব্যাথাও দূর হয়। এর সাথে অর্জুনছালের চূর্ণ ২/৩ গ্রাম মাত্রায় আধা চা চামচ ঘি আর ¼ কাপ দুধের সাথে মিশিয়ে খেলে আরও তাড়াতাড়ি উপকার হয়।

### অমৃতবল্লী বা গিলোয় :

সংস্কৃত নাম অমৃতবল্লী এবং গুড়ুচী।

• নেত্ররোগ - অমৃতবল্লীর ১১.৫ গ্রাম রসের সাথে ১ গ্রাম মধু আর ১ গ্রাম সৈন্ধব লবণ মিশিয়ে ভাল করে খরলে গুড়ো করে কাজল বানিয়ে চোখে লাগালে রাতকাণা আদি অনেক প্রকার নেত্ররোগ ভাল হয়।

• এছাড়া গিলোয় বা অমৃতবল্লীর রসে ত্রিফলা মিশিয়ে ঘন মিশ্রণ বানিয়ে তাতে পিপলি চূর্ণ বা মধুর সাথে প্রতিদিন সকালে আর বিকেলে সেবন করলে নেত্রজ্যোতি বৃদ্ধি পায়।

• জণ্ডিস বা কামলা রোগ - অমৃতবল্লীর ২০/৩০ গ্রাম কাথ বা ঘন মিশ্রণের সাথে ২ চা চামচ মধু মিশিয়ে দিনে ৩/৪ বার খাওয়ালে জণ্ডিস রোগ ভাল হয়।

• ডায়েবেটিসের এইটা একটা মহৌষধ গিলোয় ১ ইঞ্চি টুকরা পরিমাণ কেটে অল্প খেঁতলে ১ কাপ জলে আগের দিন বাতে ভিজিয়ে পরদিন সকালে খালিপেটে জলটা খেতে হয়। এভাবে ১০ দিন খেলে অনেক উপকার হয়।

### আম :

• আমাশয় - অতিমাত্রায় আম পায়খানায় কচি আমপাতা এবং জামপাতার রস ২/৩ চা চামচ অল্প গরম করে খেলে আমাশয় ভাল হয়ে যায়।

• অকালে দাঁত পরে যাওয়া - কচি আমপাতা দুটো চিবিয়ে সেইটা দিয়ে দাঁত মাজলে দাঁত নড়েও না এবং পরেও যায় না।

• পা-ফাটায় - যাদের গোড়ালি ফাটে তারা আমগাছের নরম আঠার সাথে অল্প ধূপের গুড়ি মিশিয়ে ফাটা জায়গায় লাগালে উপকার পাবে।

৬৬//চিবসেউজীয়া বনৌষধি

- খুসকি (dandruff) - আমের আটির শাঁস এবং হরিতকী একসাথে দুধ দিয়ে বেটে মাথায় লাগালে খুসকি কম হবেই।

- বহুমূত্র - আমের নতুন পাতা শুকিয়ে গুড়া করে খেলে বহুমূত্র রোগ ভাল হয়।

- পাঁচড়া বা ঘাঁ হ'লে - আমের আঠা, লেবুর রস ও নারিকল তেল মিশিয়ে পাচড়ায় ব্যবহার করলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

- অজীর্ণে - অতিরিক্ত মাছ খাওয়ার পর অজীর্ণ বা বদহজম হ'লে কাঁচা আম খেতে হয়। অতিরিক্ত মাংস ভোজনে অজীর্ণ হ'লে আমের আটির শাঁস খেলে অজীর্ণতা দূর হয়।

- অকালপক্কতায় - খেতলানো ছোট ছোট আমের গুটি ৫/৬ গ্রামের সাথে ২/৩ টুকরা আমলকির পেস্ত একসাথে ১০/১২ চা চামচ নিয়ে লোহার পাত্রে জলে ভিজিয়ে রাখতে হয়, তারপর সেই মিশ্রণটি চুলে ভাল করে লাগিয়ে অল্পক্ষণ পরে ধুয়ে নিলে অকালপক্কতা রোধ করা সম্ভব হয়।

### আমলকি :

আমলকির সংস্কৃত নাম ধাত্রী।

- অম্লরোগে (acidity) - শুকনো আমলকি ৩/৪ গ্রাম ১ গ্লাস গরম জলে আগের দিন রাতে ভিজিয়ে রেখে পরদিন ভাত খাওয়ার আগে খেয়ে দিলে অম্লরোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

- আমলকির রস মাতৃস্তন্য বৃদ্ধি করে, সেজন্য এর আরেকটা নাম ধাত্রী।

- প্রস্রাব সংক্রান্ত যে কোন রোগের জন্য ৩/৪ গ্রাম আমলকির রস অথবা আমলকির টুকরা সেবন করার বিধান দেওয়া হয়েছে শাস্ত্রে।

- বমন বা বমি — শুকনো আমলকি ৩/৪ গ্রাম জলে ভিজিয়ে দুই ঘণ্টা বাদে আধা চা চামচ শ্বেতচন্দন আর অল্প চিনি মিশিয়ে খেলে বমি বন্ধ হয়।

- শ্বেতপ্রদর - এই রোগে দুইটা কাঁচা আমলকির রসের সাথে অল্প চিনি বা মধু মিশিয়ে খেলে উপকার পাওয়া যায়।

- দৃষ্টি ক্ষীণতায় - কম বয়সের ছেলেমেয়েদের দৃষ্টিশক্তি ক্ষীণ হ'লে নিয়মিত কিছুদিন আমলকির রস ২/৩ চামচ ১ চামচ মধু মিশিয়ে সকালে খেলে বহুত উপকার পাওয়া যায়।

- অনিদ্রায় - কাঁচা বা শুকনো আমলকি কাঁচা দুধের সাথে বেটে অল্প মাখন মিশিয়ে মাথায় লাগালে খুব তাড়াতাড়ি ঘুম আসে।

### অশথ গাছ :

- দন্তরোগ - অশথ এবং বট গাছের ছালের সমান মাত্রা বা পরিমাণ নিয়ে খেতলে জলে সিদ্ধ করে কুলি করলে দাঁতের রোগ ভাল হয়।

- তোতলামি - অশথ গাছের পাকা ফলের চূর্ণ আধা চা চামচ মাত্রায় নিয়ে মধু মিশিয়ে সকাল ও সন্ধ্যায় সেবন করলে তোতলামি দূর হয় আর কথাও বহুলাংশে স্পষ্ট হয়।

- অরুচি - অশথ গাছের পাকা ফল খেলে কফ, পিত্ত, রক্তদোষ, বিষদোষ, দাহ, বমন এবং অরুচি নাশ হয়।

### এরগু গাছ :

- বাতের ব্যাথা - যে কোন ধরনের বাতের ব্যাথার জন্য এরগু গাছের পাতা গুটি এবং শিকড় একসাথে পিষে ব্যাথায় প্রলেপ লাগালে উপকার পাওয়া যায়।

- এরগু গাছের গুটির তেল (রেড়ির তেল) দ্বারা মালিশ করলে বাতব্যাথায় বহুত আরাম হয়। এইটি বাতের ব্যাথার মহৌষধ।

- স্তন বৃদ্ধিতে - এরগু গাছের পাতার রস খেলে অথবা পাগ ছেঁচে স্তনে প্রলেপ লাগালে স্তন বৃদ্ধি হয়।

- কোষ্ঠ-কার্ঠন্য (constipation)- মলদ্বারে রেড়ির তেল প্রয়োগে বহুদিনের অপরিষ্কৃত মল স্বাভাবিক হয়।

• আর্থারাইটিস্ - এরণ্ড গাছের পাতা ৮/১০ টা নিয়ে অল্প মেহেন্দি পাতার সাথে বেটে ঘন মিশ্রণ তৈয়ার করে হাঁঠুতে ৮/১০ ঘণ্টা পর্যন্ত প্রলেপটি বেঁধে রাখলে ব্যাথা একেবারেই দূর হয়ে যায়। রাতে শুতে যাবার সময় প্রলেপটি বেঁধে এবং সকালবেলা খুলে দিলে সারাদিন হাঁঠু ব্যাথাটা প্রায় অনুভূত না হয় বললেই চলে। মনে রাখতে হবে যে এরণ্ড পাতায় যাতে বিছা আদি পোকা নাথাকে।

### কলমী শাক :

সংস্কৃত নাম কলম্বী। এর পাতা শিকড় এবং সম্পূর্ণ গাছটাই মহৌষধ।

• শিশুর জন্মের সময় অতিরিক্ত স্রাব (bleeding) বন্ধ করে, গনোরিয়া ভাল হয়।

• আফিং খাওয়ার জন্য বিষক্রিয়ায় - আফিং খেয়ে ঢলে পরা অবস্থায় আধা কাপ জলের সাথে ২ চামচ কলমীর রস পান করলে রোগীর স্বাভাবিক অবস্থা ঘুরে আসে।

• স্তনের ব্যাথা বা ঠুনকো হ'লে - কখনও কখনও স্তনে অতিরিক্ত দুধ জমে খুব ব্যাথা অনুভূত হয়। তখন কলমী শাক বেটে গরম করে স্তনে লাগালে যন্ত্রণা কমে যায় এবং দুধও ভাল ভাবে নিঃসরণ হয়।

• ছলের দংশনের যন্ত্রণা - বোলতা, ভীমরুল, মৌ-মাখি ছল ফুটালে সাথে সাথে কলমী শাক বেটে লাগালে যন্ত্রণা কমে যায় এবং আর জ্বালাও করে না।

• ফোঁড়া - ভিতরে পুঁজ জমে আছে কিন্তু বের হচ্ছে না এই ধরনের ফোঁড়ার ওপরে কলমীর শিকড় আর আগের অংশ (ডগা)টি বেটে প্রলেপ দিলে ফোঁড়ার মুখ বোরায এবং রোগীর কষ্টও কম হয়।

• বসন্তের প্রতিষেধক হিসাবে - ঘরে কার ও বসন্ত হয়েছে। তখন বাড়ীর বাকী সদস্যরা প্রতিষেধক হিসাবে কলমীর রস ২ চা চামুচ দুধের সাথে খেলে বসন্তরোগের আক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে পারে।

শাস্ত্রমতে উল্টারথের পরদিন থেকে রাসপূর্ণিমার পূর্বের একাদশী পর্যন্ত কলমী শাক খাওয়া নিষেধ।

### কালজীরা :

• কালজীরা বা কলোঞ্জী শরীরের রসবহ স্রোতের বিকারজনিত রোগের ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়।

• মাসিক রোগে - যে সকল মহিলা অনিয়মিত অথবা স্বল্প বা অধিক স্রাবের জন্য কষ্ট পেতে থাকেন তাহারা ঋতুমতী হবার ৫/৭ দিন আগের থেকে কুমকুম গরম জলের সাথে ৫০০ মিলিগ্রাম বা এক চিমটি কালজীরার গুড়া প্রত্যেকদিন সকালে এবং সন্ধ্যায় দুবার করে ২ মাস খেলে এই অসুবিধাটি নির্মূল হয়।

• স্তন্যপ্লাতায় - কালজীরা কড়াইতে সামান্য ভেজে ৫০০ মিলিগ্রাম পরিমাণ গুড়ি ৭/৮ চামচ দুধের সাথে প্রতিদিন সকালে ও সন্ধ্যায় দুবার করে খেলে উপকার পাওয়া যায়।

• সর্দি হ'লে - কালজীরার গুড়ি সর্ষের তেল এবং রসুন সহ গরম ভাতের সাথে খেলে সর্দির প্রভাব অনেকটা কমে।

### কলা :

সংস্কৃত নাম কদলী। কলাগাছের সমগ্র অংশই বনৌষধি।

• মোচার রস ঘিয়ের সাথে ভেজে খেলে ডাইবেটিস্ রোগের নিরাময় হয়। মোচার রস ২/৩ চা-চামচ মাত্রায় ৮/১০ ফোটা মধুর সাথে মিশিয়ে সকালে ও রাতে সেবন করা বিধেয়।

• কন্দমূল এবং কাণ্ড বলকারক। দূষিত রক্তে এবং যৌন সংসর্গজনিত ব্যাধিত ব্যবহার করা হয়। কলার শিকড় বা মূলের রস কৃমি নাশ করে। মোচার রস কলেরার রোগীর তৃষণ নিবারণে এবং রক্তবমিতে উপকারী।

• কাচকলা সিদ্ধ বংশগত চুলকানি এবং পোরা ঘা (জ্বলে যাওয়া ঘা) বা ক্ষতে প্রলেপ হিসাবে ব্যবহার করলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

• গোড়ালি ফাটায় - কলার বাকলি পুড়িয়ে নারিকেল তেলের সাথে মিশিয়ে মিশ্রণ তৈয়ার করে ফাটা জায়গায় লাগালে অল্প দিনের মধ্যেই উপকার পাওয়া যায়।

• পুরাণো অজীর্ণ বা যে কোন পেটের অসুখ হ'লে - কলার শুকনো পাতার বৃত্তাংশ, শিকড় আদি পুরে কলাক্ষার বানানো হয়। সেই ক্ষার তরকারীতে দিয়ে খেলে রোগীর অগ্নিবল বৃদ্ধি পায় এবং বিভিন্ন ধরনের পেটের অসুখের মূল নাশ হয়।

• প্রদর রোগ (white discharge) - বাকলির সাথে কাচকলা টুকরা টুকরা করে কোট রোদে শুকিয়ে গুড়ি করে ছাকনি দিয়ে ছেকে ২ গ্রাম মাত্রায় নিয়ে গুড়ের সাথে সকালে ও সন্ধ্যায় চেষ্টে চেষ্টে খেলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

• কানের ব্যাথা বা কাণ কটকটনিত - কলাগাছের মাঝের পাতা যেটা গোল গোল হয়ে থাকে অর্থাৎ একেবারে খুলে যায় নি, সেইরকম পাতার রস বের করে অল্প গরম করে দুইফোটা পরিমাণ কানে দিলে কানের ব্যাথা কমে যায়। এইটির উল্লেখ সুসুত সংহিতাত আছে।

• স্বরভঙ্গ - ভীমকলার বা আঠিয়াকলার বাকলি পুরে তার ছাই জলে সিদ্ধ করে লাল চায়ের মত পান করলে স্বরভঙ্গ অতি শীঘ্রে ভাল হয়।

### কামরাঙ্গা :

• বায়ুবিকার, পিত্তবিকার এবং শ্লেষবিকার আয়ুর্বেদের এই তিনপ্রকারের বিকারের ভিতরে কামরাঙ্গা বায়ুবিকার দূর করে। মূত্রাশয়ে বায়ুবিকারের ফলে মূত্রাঙ্গতা হয়, পেট ফুলা ভাব অথবা পাতলা পায়খানা (দাস্ত) হ'লে মিষ্টি পাকা কামরাঙ্গার রস অল্প জল ও চিনি মিশিয়ে ২/৩ চা চামচ পরিমাণ খাইয়ে দিলে রোগী আরাম পায়।

• জন্টিসের জন্য কামরাঙ্গা মহৌষধ এটি পিত্তবিকার দূর করে।

• অর্শরোগ - মিষ্টি কামরাঙ্গা টুকরা টুকরা করে কোট রোদে শুকিয়ে রেখে দিতে হয়। পরে দেড় গ্রাম কামরাঙ্গা এবং আদার গুড়া নিয়ে জলসহ প্রতিদিন দুবার করে খেলে অর্শের রক্তপরা বা যন্ত্রণা দূর হয়।

চিবসেউজীয়া বনৌষধি//৭১

### খেজুর :

• পুরাণো ব্রহ্মইটিস্ - ২০/২৫ গ্রাম পাকা খেজুর চার কাপ জলে ভিজিয়ে ২৫০ গ্রাম থাকতে নামিয়ে ছেকে প্রত্যেকদিন দুইবেলা খেলে পুরাণো বা ক্রনিক ব্রহ্মইটিস্ দূর হয়।

• খেজুর বলকাষক। নাড়ীর (nerve) দুর্বলতা দূর করে। এইটি মূত্রকারক। গনোরিয়াজনিত মূত্রনলীর প্রদাহে ব্যবহৃত হয়।

• অল্প পরিশ্রমেই হৃদয়দৌর্বল্য - ২০/২৫ গ্রাম পাকা খেজুর ডের কাপ জল সহ বেশ কিছুদিন খেলে রক্তবহ শ্রোতের ক্ষয় বন্ধ হয় আর হৃদয় দৌর্বল্যতাও দূর হয়।

• দন্তশূল - খেজুর গাছের শিকড়ের রস দাঁতে লাগালে দাঁতের ব্যাথা বা দন্তশূল ভাল হয়।

• তৃষণরোগে - বারে বারে গলা শুকিয়ে যায় এবং পিপাসা লাগে, এই অবস্থায় ১৫/২০ গ্রাম খেজুর ১ গ্লাস জলের সাথে খেয়ে নিলে এই ধরনের তৃষণ রোগের নিবারণ হয়।

• অপুষ্ট সন্তান হ'লে - অপুষ্ট সন্তানের ৫/৬ মাস বয়সের পর একটা খেজুরের চার ভাগের একভাগ দুধের সাথে মিশিয়ে বা সিদ্ধ করে খাওয়ালে বাচ্চার পুষ্টিসাধন হয়।

• খুসখুসে কাসি - আগের দিন রাতে ২০/২৫ গ্রাম খেজুর গরমজলে ভিজিয়ে রেখে পরদিন সকালে সেই জলসহ খেজুর টুকু খেয়ে নিলে এই ধরনের কাসি কমে যায়।

### লাউ :

• পিত্তশ্লেষ্মাজনিত জ্বরে - জ্বরের সাথে জ্বলাপুরা, বমি বমি ভাব থাকলে লাউর এক টুকরা আঙুলে পুরিয়ে রস বের করে ৩/৪ চামচ রসের সাথে আধা চা চামচ মধু মিশিয়ে খাওয়ালে গা জ্বলা এবং বমি ভাব দূর হয়, জ্বর ও কমে।

৭২//চিবসেউজীয়া বনৌষধি

• অম্লরোগ (acidity) - আঙুলে পুরা একটুকরা লাউর রস বের করে ২/৩ চামচ নিয়ে একটু মধু মিশিয়ে খেলে অম্লরোগ ভাল হয়।

• অর্শ (piles) - কোষ্ঠকাঠিন্যতার জন্য অর্শরোগ হ'লে এবং ব্যাথার সাথে তেজস্করণ হ'লে লাউর একটুকরা পুরে রস বের করে চিনির সাথে খেলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

#### রুদ্রাক্ষ :

• সংক্রামক রোগ বিশেষ করে বসন্তরোগ প্রতিষেধক বলে বহুত মানুষে গলায় ধারণ করে। রাজস্থানের বৈদ্যগণ এই রোগে রুদ্রাক্ষ ঘষে গায়ে মাখতে দিয়ে থাকেন।

• শ্লেষ্মার আধিক্যে অর্থাৎ কফ বা শ্লেষ্মার জন্য যে সকল রোগের সৃষ্টি হয় তাতেও রুদ্রাক্ষ ব্যবহৃত হয়।

• টি. বি. রোগের (ক্ষয়রোগের) প্রথম অবস্থায় তুলসী মঞ্জুরীর সাথে রুদ্রাক্ষ চন্দনের মত ঘষে খাওয়ালে অনেক উপকার হয়।

#### নয়নতারা :

• মধুমেহ বা ডায়েবেটিস্ রোগে নয়নতারা ভেষজটি কাথরূপে (পাতা শিকড় এবং গাছের একসাথে মিশ্রণ) ৮/১০ দিন খেলে রক্তে চিনির পরিমাণ দ্রুত কমতে থাকে। সাথে বাকী উপসর্গগুলিও হ্রাস পায়।

• রক্তপ্রদর - যাদের সাসে একাধিকবার মাসিক হয়, তারা ১ মাস নয়নতারার কাথটি জলের সাথে খেলে ভাল ফল পাবেন। মাসিক নিয়মিত হ'লে আর খাওয়ার দরকার নাই।

• হাইব্রাডপ্রেসারে নয়নতারার কাথ (pulp) সেবন করলে রক্তের উচ্চচাপ হ্রাস পায়। ৮/১০ দিন ব্যবহারের পর উচ্চ রক্তচাপ পরীক্ষা করা উচিত।

• সন্ধিবাত বা joint pain হ'লে - গাঠে গাঠে যন্ত্রণা, ফোলা বা জ্বলাপুরা কিছুই নাই, সেক্ষেত্রে নয়নতারার (সমগ্র গাছের) কাথ বা pulp

চিৰসেউজীয়া বনৌষধি//৭৩

বানিয়ে তিল তেলের সাথে পাক করে ব্যবহার করলে যন্ত্রণা কমে। তথাপিও joint pain হ'লে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

• ভল্লা, ভীমরুল প্রভৃতি পোকাকার দংশনে - ভল্লা, ভীমরুল, মৌমাছি, ভোমরা, পিঁপড়া, কাঠপিঁপড়া প্রভৃতির হলের যন্ত্রণা বা কামড়ের বিষের থেকে তাড়াতাড়ি আরোগ্য পেতে হলে নয়নতারার পাতা খেতে হলে সেই পাতার সাথে রসটোও বিষবেদনা থাকা জায়গায় লাগিয়ে দিলে আরাম পাওয়া যায়।

#### চালকুমড়া :

এই কুণ্ডা বা চালকুমড়া সম্পর্কে সুশ্রুত সংহিতায় বলা হয়েছে যে কাঁচা ছোট চালকুমড়া পিত্তবিকার রোধ করে, অল্প বড় হ'লে ইহা কফনাশক হয় এবং পাকলে এই কুমড়া লঘু, অগ্নিবল বৃদ্ধিকারক, মলমূত্র সংক্রান্ত রোগ প্রশমক হয়। বক্ষগত রোগে এর বিশেষ প্রভাব পরিলক্ষিত হয়। বলা হয় চালকুমড়া খেলে চিত্তবিকার দূর হয়।

• হৃদরোগ - হৃদযন্ত্র বৃদ্ধি হ'লে রোগীকে পাকা চালকুমড়ার হালুয়া খাওয়াতে লাগে। কিন্তু হালুয়াটো ছাগলের দুধ দিয়ে বানালে বেশি উপকার হয়।

• কোষ্ঠকাঠিন্য - বালক বা বৃদ্ধ উভয়ের ক্ষেত্রেই চালকুমড়ার রস ৪/৫ চা চামচ অল্প দুধ মিশিয়ে গরম গরম খাওয়ার বিধান দেওয়া হয়েছে। এভাবে খেলে প্রস্রাব এবং পায়খানা দুইটাই পরিষ্কার হয়ে যায়।

• পেট ফাঁপা বা পেট ফুলে উঠলে এবং প্রস্রাব ভাল করে না হ'লে কুমড়ার রস পেটে মালিশ করলে ১০/১৫ মিনিটের ভিতর আরাম পাওয়া যায়।

#### বাসা (বাসক - শ্বেতপুষ্প) :

• অল্পপিত্ত রোগ - এই রোগে দীর্ঘদিন ভুগে থাকলে অল্পশূল, হৃদরোগ, ব্লাডপ্রেসার এমনকি কেশর ও হতে পারে। সেইজন্য এই ৭৪//চিৰসেউজীয়া বনৌষধি

অল্পপিত্তকে দমন করতে হ'লে ৭/৮ গ্রাম বাসকের ছাল চারকাপ আন্দাজ জলে সিদ্ধ করে ১ কাপ করে প্রতিদিন ২/৩ বার খেলে বিশেষ উপকার হয়।

- গায়ের দুর্গন্ধ গায়ের স্থান বিশেষে ঘামের দুর্গন্ধ দূর করতে হ'লে এই পাতার রস লাগাতে হয় তাতে দুর্গন্ধ আর থাকে না।

- বসন্তের সংক্রমণ - সারা পাড়াই বসন্ত রোগে আক্রান্ত, এর থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য বাসকের পাতা সিদ্ধ করে জলের সাথে মিশিয়ে প্রতিদিন খেলে এই ভয় আর থাকে না।

- খোস পাঁচড়াতে - গোমুত্রে বাসকের পাতা বেটে লাগালে নিশ্চিত নিরাময় হয়।

#### বাসা (বাসক - তাম্বপুষ্প) :

- ছপিং কাসের জন্য এই তাম্বপুষ্প বাসকের রস অতি উপকারী।
- এই পাতার রস রক্তপিত্তজনিত অসুখ ভাল করতে সাহায্য করে।
- স্ত্রীদের অতিরিক্ত রক্তস্রাবের রোধের ক্ষেত্রেও এই পাতার ব্যবহারের জন্য চিকিৎসকরা পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

#### তেঁতুল (যমদুতিকা) :

- বসন্ত হ'লে - ৩ গ্রাম তেঁতুল পাতার সমান হলদির পাতা, না হ'লে কাঁচা হলদি বাটা একসাথে ছেকে সরবৎ করে খাওয়ালে বসন্তের গুটিগুলো পেকে যায়।

- আমাশয় - বহু পুরানো আমাশয় হ'লে ৪/৫ গ্রাম পাতা সিদ্ধ করে ছেকে নিয়ে জলটা অল্প জিরা ফোড়ণ দিয়ে খেলে ২/৩ দিনের ভিতরে বহুদিনের পুরাণো আমাশয় ভাল হয়ে যায়।

#### বুট (ছোলা বা চনক) :

- রক্তপিত্ত - বুট ২৫ গ্রাম আগের দিন রাতে ভিজিয়ে রেখে পরদিন ৩/৪ কাপ জলে সিদ্ধ করে সেই বুট সহ জলটা দিনে ৩/৪ বার করে খেতে হবে। এভাবে কিছুদিন খেলে এই রোগের থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

চিবসেউজীয়া বনৌষধি//৭৫

- ব্রণ বা মেচেতা হ'লে - বুট ভিজিয়ে বেটে মুখে লাগালে এই সমস্যা থেকে অব্যাহতি পাওয়া যায়।

- মেহ রোগ - প্রস্রাবের জ্বলাপূরা অথবা পুঁজের মত স্রাব হ'লে প্রতিদিনে বুট ভিজিয়ে তার জলটা খেতে হয় এবং সাথে বুট সিদ্ধ করে তার জুস্টা খেলেও উপকার হয়।

#### বাঁশ :

- অর্শের যন্ত্রণায় কাতর বা রোগাক্রান্ত ব্যক্তিকে গায়ে তেল মেখে বাঁশ গাছের পাতা সিদ্ধ করে গা ধোয়ালে উপকার পাওয়া যায় বলে আত্রেয় ঋষি বলেছেন।

- ইউনানি গ্রন্থে উল্লেখ আছে - বাঁশ পাতার রস মধু মিশিয়ে খেলে কাসি ভাল হয়।

- সন্ধিবাত বা joint pain হ'লে কোমল বাঁশপাতা গরম করে প্রলেপ দিলে ব্যাথা আর ফুলা দুইটাই কমে যায়।

#### ডালিম :

- নাকের থেকে রক্তস্রাব হ'লে - ডালিমের ফুলের রস নাকে দিলে নাক থেকে রক্ত পড়া বন্ধ হয়।

- কৃমি হ'লে - ডালিমের মূলের ছাল চূর্ণ ১-৩ গ্রাম মাত্রায় (বয়সানুযায়ী) চূণের জলসহ খেলে উপকার হবেই।

- শ্বেতপ্রদর বা white discharge হ'লে সাদা চন্দনের সাথে ২/৩ টা ডালিমের ফুল বেটে দুধ বা এক কাপ জলের সাথে ৩/৪ দিন খেলে উপকার পাওয়া যায়।

#### ভুঙ্গরাজ :

- পায়োরিয়া - ভুঙ্গরাজের পাতা চূর্ণ দিয়ে মাজনের মত ২/৪ মিনিট দাঁত মেজে মুখ ধুয়ে নিতে হয়। এভাবে করলে পায়োরিয়ার দোষটা কেটে যায়।

৭৬//চিবসেউজীয়া বনৌষধি

• শোথ - সারা শরীর অথবা হাত-পা অল্প ফোলা ফোলা ভাব হ'লে ২৫/৩০ ফোটা এই পাতার রস দুধের সাথে খেলে এই সমস্যাটো দূর হয়।

• দাদ - ভূঙ্গরাজের রসের প্রলেপ দিলে ভাল কাজ হয় দাদের ক্ষেত্রে।

• জণ্ডিস্ - জণ্ডিস্ হ'লে ভূঙ্গরাজের পাতার রস খাওয়ালে উপকার পাওয়া যায়।

### শিরীষ (উদ্দানক) :

• ইন্দুর কামড়ালে শিরীষ গাছের ছাল বেটে দংশন করা জায়গায় অর্থাৎ যেখানে কামড়েছে তাতে প্রলেপ দেওয়া অবশ্য কর্তব্য, সাথে গাছের ছালের রসও পান করতে হয়।

• আধকপালির ব্যথা মানে কপাল ও মাথার অর্ধভাগে ব্যথা অনুভূত হ'লে শিরীষ গাছের ছালচূর্ণ অথবা বীজচূর্ণ নস্যি হিসাবে দিনে দুইবার নিলে এই অসুবিধা দূর হয়।

• দাঁত নড়লে এই গাছের মূলের ছাল চূর্ণ দিয়ে দাঁত মাজলে দাঁত এবং মাড়ি দুয়োটাই শক্ত হয়।

### দারুহরিদ্রা (দারুহলদি) :

• ব্রণ বা মেচেতা - এই কাঠ ঘষে চন্দনের মত প্রলেপ লাগালে বিশেষ উপকার হয়।

• মুখের ক্ষতে - এই কাঠ ঘষে মধু মিশিয়ে লাগালে মুখের ঘাঁ ভাল হয়।

• কোষবৃদ্ধিতে (hydrocele) - মোটাপা বা মেদবহুল দেহে, শরীরে কফের প্রাধান্য থাকলে দারুহরিদ্রার কাঠ ১২ গ্রাম ২/৩ চামচ গোমুত্রের সাথে ২৫০ গ্রাম জলে ফুটিয়ে ছেকে খেতে হয়। তাতে এই ক্ষেত্রে সুফল পাওয়া যায়।

### কদম (কদম্ব) :

• শিশুদের কুমি হ'লে কদমের পাতা শুকিয়ে গুড়া করে খাওয়াতে হয়। ৪/৫ বছরের শিশুকে ৩ গ্রেণ বা এক চিমটি মাত্রায় সকালে ঠাণ্ডার দিনে একবার খাওয়াতে হবে। যদি না কমে তখন সকালে এবং বিকেলে দুবার খাওয়াতে হবে।

• অব্রুদ বা টিউমার হ'লে কদমের কোমল পাতা চন্দনের মত বেটে সহ্য করা মত গরম করে টিউমারের উপরে লাগালে ব্যাথা এবং ফোলা কমে যায় এবং রোগীর আরাম হয়।

• কোষবৃদ্ধিতে - কদমের পাতা বেটে ফোলা জায়গায় লাগালে ব্যাথা এবং ফোলা দুইটাই কমে যায়।

• কদমের ছাল জ্বরনাশক এবং বলকারক।

### ডুমুর :

• শ্বেতী রোগে - ডুমুরের শুকনো ছাল ১০ গ্রাম পরিমাণ খেঁতলে চার কাপ জলে সিদ্ধ করে এক কাপ আন্দাজ নামিয়ে ছেকে সেই জলটা দিনে দুবার খেলে শ্বেতীজনিত শরীরের সাদা দাগগুলির রং স্বাভাবিক হতে থাকে। মাঝে মাঝে ডুমুরের শাক এবং সজি ও খেতে হয়।

• অপুষ্টিজনিত ক্ষীণ হ'লে - পাকা ডুমুর কেটে রোদে শুকিয়ে প্রতিদিন ৫ গ্রাম মাত্রায় আধা কাপ দুধ এবং দুই কাপ জলে সিদ্ধ করে সেই ডুমুর সহ দুধের মিশ্রণটা খেলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

### সজনে/সাজনা :

• হাইব্রাডপ্রেসার - সাজনার পাকা পাতার টাটকা রস দুইবেলা খাওয়ার ঠিক আগে আগে ২/৩ চামচ খেলে এক সপ্তাহের ভিতরে প্রেসার কমে যায়। কিন্তু ব্লাডসুগারের রোগীর এই ঔষধটি সেবন করা উচিত নয়।

• অব্রুদ রোগ বা tumour - ফোঁড়ার প্রথম অবস্থায় ফুলে উঠলে (Greasdular swelling) অথবা আঘাতজনিত ব্যাথা এবং ফোলায়

৭৮//চিবসেউজীয়া বনৌষধি

চিবসেউজীয়া বনৌষধি//৭৭

সাজনার পাতা বেটে অল্প গরম করে লাগালে ফোঁড়া বা টিউমার বেশিভাগ ক্ষেত্রে মিলে যায় এবং ব্যাথার সাথে ফোলাও কমে যায়।

- সাময়িক জ্বর বা জ্বর জ্বর ভাব হ'লে - সর্দিজ্বর হ'লে অল্প পাতার ঝোল করে খেলে বা শাক বানিয়ে খেলে এরকম জ্বরের উপশম হয়।
- হিক্কা (Hiccup) - হিক্কা উঠে থাকলে ২/৫ ফোটা পাতার রস দুধের সাথে ২/৩ বার খেলে হিক্কা উঠা বন্ধ হয়।
- দাঁতের মাড়ি ফোলা - স্লেথাজনিত কারণে দাঁতের মাড়ি ফুললে পাতার কাথ বা সাজনা পাতার ঘন রস ২৫ মিনিট সময় মুখে নিয়ে রাখলে ভাল ফল পাওয়া যায়।
- কুষ্ঠরোগে (Leprosy) - কুষ্ঠরোগের প্রথম অবস্থাতে সাজনা বীজের তেল ব্যবহার করলে উপকার হয়। তেল বানাতে না পারলে গুটি বা বীজ বেটে কুষ্ঠের ক্ষততে প্রলেপ লাগালে ভাল ফল পাওয়া যায়।
- দাদা (Ring worm) - সাজনার মূল বা শিকড়ের ছালের প্রলেপ দ্বারা দাদ ভাল হয় কিন্তু এই ঔষধটা প্রতিদিন ব্যবহার করতে হয় না।

#### পটল :

- বসন্তরোগের জন্য পটল খুব উপকারী। বসন্তরোগে আক্রান্তরোগীর শুকনো ছাল গুলি পরে যাবার জন্য এবং কালো দাগগুলি নিশ্চিহ্ন হবার জন্য পটল পুরে তার রস গায়ে মাখলে শুকনো ছাল এবং কাল দাগ দুইটাই আর থাকে না।
- ফোঁড়া - কখনও কখনও দেখা যায় ফোঁড়াটা ভাল করে পাকে নি এবং লাল হয়ে আছে, সেক্ষেত্রে পটলের শাঁস বা ভিতরের অংশটো পুরিয়ে কাপড়ে নিয়ে ফোঁড়ার উপরে লাগালে খুব তাড়াতাড়ি ফেটে যায়।
- নখের চামড়া ছিড়ে গেলে, আঙ্গুলহাড়া হ'লে অর্থাৎ আঙ্গুল ফুলে উঠলে বাকলি সহ পটল সেকে অল্প কেটে ভিতর থেকে গুটি বের করে ব্যাথা থাকা আঙ্গুলটো তাতে ভরিয়ে রাখলে অল্প পরে আঙ্গুলের ব্যাথা কমে যায় এবং আরাম হয়।

• মুখের দুর্গন্ধ - পটল পোরা রসের সাথে মধু অথবা তিল তেল মিশিয়ে কুলি করলে এই অসুবিধাটো দূর হয়।

#### পাণ :

- পাণের রোগনাশিনী শক্তি সম্পর্কে জানতে হ'লে প্রথমে জেনে নেওয়া ভাল যে স্লেথাপ্রধান রোগে পানের রস বেশি ব্যবহার করা দেখা যায়।
- দাঁতের মাড়ির দূষিত ক্ষতে পুঁজ জমতে থাকলে পাণের রসের সাথে অল্প জল মিশিয়ে বার বার কুলি করলে মাড়ির ক্ষত শুকায় এবং রোগীও আরাম পায়।
- পুরাণো দাদ বা চুলকানিতে পানের রস ঘষে দিলে দাদ ভাল হয় অল্পদিনের ভিতরে।
- কাণের পুঁজ হ'লে ২/১ ফোঁটা পাণের রস অল্প গরম করে কাণে দিলে আরাম পাওয়া যায়।
- মাথায় উকুণ হ'লে অসমীয়া পাণ পাতার (মোটো ঝাঁজযুক্ত পাণ) রস প্রয়োগ করলে কিছুদিনের মধ্যে উকুণ সব মরে যায়।
- নখকুনি হ'লে - পাণের রস গরম করে দিনে ৩/৪ বার নখের কোণায় প্রয়োগ করলে ব্যাথার থেকে রক্ষা পাওয়া সম্ভব।

#### জবা :

- বমির জন্য - কোন কুখাদ্য যেমন নিজের অজান্তে চুল, মাছি প্রভৃতি পেটে গেলে গা বমি বমি লাগে — তখন ৪/৫ টা জবাফুল নিয়ে বোটার সাথে যে সবুজ অংশ থাকে সেই অংশটুকু বাদ দিয়ে ফুলের পাপড়ি গুলো খেঁতলে রস বের করে সরবাতের মত খেয়ে নিলে বমি হয়ে পেটের ভিতরের খারাপ মিনিষ গুলো বেরিয়ে আসে।
- মুত্রাতিসারে - অতিরিক্ত প্রস্রাব হ'লে জবা গাছের ছালের রস এক চা চামচ পরিমাণ নিয়ে জলসহ কিছুদিন খেলে এই অসুবিধাটা আর থাকে না।



- অনিয়মিত মাসিক রোগে - দুই একদিন অল্প অল্প থাকে অথবা একেবারেই হয় না অথবা একমাস ধরে মাসিক হয়ই নি, সেক্ষেত্রে দুইযতিনটি পঞ্চমুখী জবাফুলের কুরি এবং দারচিনি আধা গ্রাম বা এক গ্রাম একসাথে বেটে সরবতের মত কিছুদিন খেলে অনেকের ক্ষেত্রেই মাসিক সমস্যাটি স্বাভাবিক হওয়া পরিলক্ষিত হয়। কিন্তু যদি কোন শারীরিক বিকলতা থাকে তখন চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।

- মাসিকের অতিস্রাব - এই অসুবিধাটি অতিমাত্রায় বৃদ্ধি পেলে পঞ্চমুখী জবাফুলের দুইটি কুরি ঢেকিছাঁটা আতপ চাউল ধোয়া জলের সাথে বেটে এবং এক কাপ পরিমাণ জলের সাথে মিশিয়ে সরবতের মত খেলে মাসিকের অতিস্রাব স্বাভাবিক হয়।

- টাকপোকা লাগলে - কখন কখনও দেখা যায় মাথার কোন কোন জায়গায় চুল উঠে একেবারে মসৃণ হয়ে যায় যেন চুলগুলো তেলপোকা খেয়ে দিয়েছে এইরকম লাগে, গৌঁফ-দাঢ়িতেও এইরকম অবস্থা দেখা যায়। এটা এক ধরনের ফাঙ্গাস ইন্ফেকশন (fungus infection), একে চিকিৎসকগণ বলে থাকেন 'এলোপোসিয়া এরিয়েটা'। এক্ষেত্রে জবাফুল বেটে চুল না থাকা জায়গায় লাগালে আবার চুল গজে উঠে। কিন্তু বেশিদিন হলে অথবা সেই জায়গাটা কোমল হয়ে গেলে এই পদ্ধতিতে নিরাময় হওয়া মুশ্কিল বা সহজ নয়।

### পেয়ারা :

- শরীরের কোন জায়গায় কাটলে অথবা সাধারণ ঘাঁ হলে পেয়ারা গাছের কয়েকটা পাতার ঘনমিশ্রণ কাপড় দিয়ে সেই ক্ষত জায়গায় বেঁধে দিলে কাটা বা ঘা শুকিয়ে যায়।

- অত্যধিক পাতলা পায়খানা হলে এবং সাথে বমি হলে পাতা সিদ্ধ সেই জলটা অল্প অল্প করে খেলে বমি বন্ধ হয়, পায়খানার বেগও আস্তে আস্তে কমে আসে।

- পেয়ারার কচি পাতা বা কুরি অল্প খেতলে রাতে আধা কাপ জলে

ভিজিয়ে সকালে সেই জল দুই/এক ঘণ্টা পর পর তিন/চার বার করে খাওয়ালে শিশু বা ছেলে মেয়ে দের পেটের অসুখ ভাল হয়।

- পেয়ারার ফুলের মাঝে স্নিগ্ধকারক শক্তি আছে এবং এটা মস্তিষ্ক ঠাণ্ডা রাখে। ফুলকে গরম জলে ভিজিয়ে চোখের ক্ষত হলে ব্যবহার করতে পারি।

- ফল বলকারক, স্নিগ্ধকর, তৃষণ এবং দাহনাশক। কষা পেয়ারা ধারক, সেজন্য কষা পেয়ারা ঘন করে বেটে খাওয়ালে অতিসার ভাল হয়।

- পুরাণে পেটের অসুখে বা অজীর্ণে অর্থাৎ বদহজমে পেয়ারা গাছের ছাল এবং পাতা একসাথে সিদ্ধ করে খাওয়ালে অথবা কেবল শিকড়ের (মুলের) ছাল সিদ্ধ করে খাওয়ালে পেটের পুরাণে অসুখ খুব তাড়াতাড়ি ভাল হয়।

- অরুচি - বড় পুষ্ট পেয়ারা ভাতে সিদ্ধ করে নেবার পর ছেকে বীজ বাদ দিয়ে ২/৩ চা-চামচ নিয়ে লবণ এবং চিনি মিশিয়ে মুখরোচক করে খেলে অরুচি থাকে না।

- অগ্নিমান্দ্য - যে কোন কারণে শরীরে কফের বিকার হলেই অগ্নিমান্দ্য হয়, এবং পিত্ত প্রধান হলে বিষমগ্নি হয়। এরকম অবস্থায় অল্প আহার গ্রহণ করলেও হজম হয় না। সেজন্য বায়ুপ্রধান অগ্নিমান্দ্য হয়। তখন পাকা পেয়ারা সিদ্ধ করে মেখে ছেকে ৩/৪ চা-চামচ মাত্রায় নিয়ে অল্প লবণ দিয়ে সকালে এবং বিকেলে দুইবেলা খেলে অগ্নিমান্দ্য দূর হয়।

- আমাশয় - আমাশয় (strong dysentery) হলে পেয়ারা গাছের ছাল (ওপরের পাতলা ছালটা বাদ দিয়ে) ৪/৫ কাপ জলে সিদ্ধ করে ১ কাপ থাকতে নামিয়ে ছেকে সকাল সকাল কিছুদিন খেলে আমাশয় ভাল হয়।

- পোরা ঘায়ে - কচি পেয়ারা আর কোমল পাতা একসাথে বেটে ৫০/৬০ গ্রাম সর্বের তেলে ভেজে ছেকে একটা বোতলে ভরিয়ে রাখতে হয়। এই তেল পোরা ঘায়ে লাগালে তো আরাম পাবেই, এর উপরেও অন্যান্য ঘাঁতে লাগালেও ভাল হয়।

- পায়োরিয়া - বহুদিনের পুরাণো দাঁতের ব্যাথা, পুঁজ হয়, মাঝে মাঝে রক্ত পরে এবং মুখে দুর্গন্ধ হয়েই থাকে। সেক্ষেত্রে ৫/৬ টা কচি পেয়ারার পাতা ২/৩ কাপ জলে সিদ্ধ করে দেড় কাপ থাকতে নামিয়ে ছেকে মুখে নিয়ে ৫/৭ মিনিট কুলি করলে এই পায়োরিয়াজনিত অসুবিধাগুলো দূর হয়।

### চালতা :

- কচি চালতা ফলের রস চিনি আর জলের সাথে মিশিয়ে সরবত করে খেলে জ্বর এবং কাসি ভাল হয়।

- মুচ্ছরোগ - মুচ্ছা হলে কাঁচা চালতার রস ২ চা চামচ সকালে এবং ২ চা চামচ বিকেলে এক চতুর্থাংশ কাপ জলে মিশিয়ে প্রতিদিন ২ বার খেতে হয়। এভাবে অল্পদিন খেলে মুচ্ছাজনিত অসুবিধাটা দূর হয়।

- দুর্বল হলে - এমনিতে শারীরিক কোন গোলমাল নেই মনে হলেও রস ধাতুর ক্ষয় হওয়ার জন্য শরীর ভিতর থেকে দুর্বল হয়ে পরে এবং শক্তিহীন যেন লাগে। এই অবস্থায় পাকা চালতার রস ২ চা চামচ আধা কাপ জলে মিশিয়ে খালী পেটে খেলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

- খাদ্যে বিষক্রিয়া হলে (food poisoning) - খাদ্যে বিষক্রিয়াতে আক্রান্ত ব্যক্তির বমি, পাতলা পায়খানা, পেটের ব্যাথা হয়ে থাকলে চালতা গাছের শিকড়ের ছালের রস ২ চা চামচ ২/৩ ঘণ্টা পরে পরে দুই তিনবার জলের সাথে খাওয়ালে এই বিষক্রিয়ার উপসর্গগুলি নষ্ট হয়।

- মচকা খেলে - চালতা গাছের পাতা এবং মূলের ছাল সমপরিমাণ নিয়ে একসাথে বেটে/পাটায় পিষে অল্প গরম করে মচকা খাওয়া জায়গায় প্রলেপ দিতে হয়। দুই একবার প্রয়োগ করলেই মচকাজনিত ব্যাথা দূর হয়।

- ফোঁড়া - যে ফোঁড়া পাকেও না এবং ফাটেও না, সে স্থলে পাকা চালতা বেটে অল্প গরম করে লাগালে ফোঁড়া ফেটে যায়। পরে যথাযথ ঔষধ প্রয়োগ করলে ভাল হয়ে যায়।

### পানমৌরী :

- অজীর্ণ বা পেটে গ্যাস হলে - পানমৌরী ৫ গ্রাম নিয়ে ২ কাপ জলে সিদ্ধ করে এক কাপ থাকতে নামিয়ে ছেকে সকালে এবং বিকেলে খেলে উপকার হয়।

- অল্প ভেজে পানমৌরী দিনে দুইবার অল্প অল্প করে খেলে অজীর্ণতা দূর হয়, ক্ষিদে পায় এবং পেটের বায়ুজনিত রোগের নিরাময় হয়।

- শ্লেষ্মার বিকার হলে যারা মাথাব্যথা ও চোখের ব্যাথা অনুভব করেন, তাদেরকে ভাজা পানমৌরী চূর্ণ ১ গ্রাম মাত্রায় সকালে এবং বিকেলে দুইবেলা জলের সাথে খাওয়ার পরামর্শের উল্লেখ শাস্ত্রে আছে। এভাবে কিছুদিন খেলে এই সমস্যা দূর হয়।

### মুগ :

- জ্বর হলে - ১৫ গ্রাম পরিমাণ মুগ ৪/৫ কাপ জলে সিদ্ধ করে তাতে ১ মুঠি খৈ দিয়ে ১ কাপ থাকতে নামিয়ে খেতে হয়। তাতে জ্বরও কমে এবং পেটের অসুখ থাকলে সেটাও ভাল হয়।

- রাতকানা - ২০/২৫ গ্রাম মুগ ৫/৬ কাপ জলে সিদ্ধ করে আন্দাজ ২ কাপ থাকতে নামিয়ে ছেকে জুসটুকু সকালে এবং বিকেলে অল্পদিন খেলে এই সমস্যাটো দূর হয়।

- অগ্নিমান্দ্যে - পিত্তবিকারের জন্য যদি অগ্নিবল হ্রাস হয় তবে সাধারণত বমি বমি ভাব হয় - এইক্ষেত্রে মুগের ঘন মিশ্রণ বা জুস উপরি উক্ত পদ্ধতিতে (রাতকাণা দ্রষ্টব্য) প্রস্তুত করে অল্প লবণ দিয়ে সকাল সকাল খেলে পিত্তবিকার দূর হয় আর অগ্নিবলও বৃদ্ধি পায়।

### তিল :

- পাথুরী রোগে - প্রস্রাবের অতিরিক্ত জ্বালা যন্ত্রণা এবং প্রস্রাব যদি ১/২ ফোটা মাত্র হয় তখন তিলগাছের কাণ্ড সিদ্ধ করে স্কার ১ গ্রাম মাত্রায় নিয়ে ১ কাপ কাচা দুধের সাথে খেলে প্রস্রাবও পরিষ্কার হয় এবং পাথর

(stone) থাকিলে সেইটোও প্রস্রাবের সাথে বেরিয়ে যায়।

- অর্জীর্ণে - মাংস খেয়ে অর্জীর্ণ হ'লে তিলগাছের কাণ্ডের ক্ষীর আধা গ্রাম মাত্রায় দুপুরে ও রাতে ভাত খাওয়ার পর জলসহ খেয়ে দিলে এই সমস্যা দূর হয়।

- দাঁতের ব্যাথা - যাদের দাঁতে কিছু একটা লাগলেই শিরশিরানি ভাব হয় সাথে ব্যাথাও থাকে তাদের প্রতিদিন সকালে ৮/১০ গ্রাম কালতিল বাটা জলসহ খেয়ে নিলে উপকার পাবে।

### ধন্যা বা ধনে :

- শরীরে জ্বালা ভাব - দিনরাত শরীরের ভিতর এবং বাহিরে যদি জ্বালা জ্বালা বোধ হয়, সেরকম অবস্থায় ৫৫৬ গ্রাম ধনে একাপ গরম জলে রাতে ভিজিয়ে রেখে সকালে ছেকে খালিপেটে খেতে হয়।

- পিপাসায় - বার বার পিপাসা লাগলে ধনে গাছের ডাটি ৭/৮ ইঞ্চি নিয়ে, ধনে এক চা চামচ, অলপ খেতেলে ১ কাপ গরম জলে ৩/৪ ঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে ২/৩ চা-চামচ করে বারে বারে খেলে পিপাসা নিবৃত্তি হয়।

- পেট কামড়ালে - যে কোন কারণেই হোক, পেট কামড়ালে ধনে এবং যবধান সমান পরিমাণে নিয়ে জলের সাথে বেটে পেটে প্রলেপ দিলে আরাম পাওয়া যায়।

- চুলপরা বা খুসকি হ'লে - ২০০ গ্রাম খাঁটি তিল তেলের সাথে ৭/৮ চামচ ধনে অল্প গুড়া করে ভিজিয়ে রাখতে হবে। ৭/৮ দিন পর সেই তেল মাথায় মাখলে চুল পরা এবং খুসকি দুইটাই বন্ধ হয়।

### নারিকেল :

- মূত্রকৃচ্ছতা - অর্জীর্ণজনিত কারণে প্রস্রাব পরিষ্কার না হ'লে, ফোটা ফোটা প্রস্রাব হ'লে ১/২ টা কচি ডাবের জল ৪/৫ দিন খেলে এই অসুবিধাটা আর থাকে না।

- আমাশয়ে কৃমি - ভালকরে প্রতিদিন পায়খানা না হ'লে রসবহ স্রোতের উৎস আমাশয়ে এক ধরণের কৃমি বা ব্যাকটেরিয়ার সৃষ্টি হয় যার ফলে পেটে বায়ু সৃষ্টি হয়ে পেট ফুলে থাকে। এক্ষেত্রে কষা এবং লবণাক্ত স্বাদযুক্ত ভাবের জল ভাল খাওয়ার পর খেলে সেই কৃমি ব্যাকটেরিয়া গুলি ধ্বংস হয় এবং রোগীও আরাম পায়।

- প্রোস্টেট গ্লান্ডের স্ফীতিতে বা ফুলে উঠলে প্রস্রাব ১ ফোটা ২ ফোটা করে পরে, এক্ষেত্রে নারিকেল গাছের শিকড়ের রস বের করে ১ চামচ করে সকালে এবং বিকেলে দুধের সাথে ৭/৮ দিন খেলে উল্লেখযোগ্য উপকার পাওয়া সম্ভব।

এভাবে প্রাকৃতিক সম্পদের অবদান আমরা অস্বীকার করতে পারি না। আরও যে কত ঔষধের কথা মনে আসছে তা বলে বা লিখে শেষ করতে পারব না। আমাদেরই আশে পাশে এভাবে বেড়ে ওঠা বিভিন্ন ছোট বড় গাছ-গাছড়া, শিকড়, লতা, পাতা, ফুল ইত্যাদি বিভিন্ন রোগের জন্য মহৌষধ বলে পরিগণিত হয়। এমনকি আজও আমাদের গ্রামাঞ্চল ছোট বড় রোগের চিকিৎসা গ্রামবাসীগণ নিজের ঘরের বনজ ঔষধের দ্বারাই করে থাকে।

আমরা জানি — 'Nature is the best employer'. আমাদের যুবশ্রেণী এই সকল গাছের খেতি করে লাভবান হতে পারেন। তাদের প্রত্যেকটি বনৌষধির ব্যবহারিক প্রয়োগ এবং ঔষধি গুণাগুণের জ্ঞান না থাকলেও কোন ক্ষতি নেই। তাহার উৎপাদনে সাহায্য করলেই হ'ল। প্রসঙ্গতে উল্লেখ করতে চাই — আমরা আসামবাসী খুব ভাগ্যবান কেননা আমাদের উত্তর পূর্বাঞ্চল Bio-diversityর দিক থেকে একটা শ্রেষ্ঠ স্থান দখল করে আছে। এখানে দুর্বা গাছ থেকে তাল, তমাল, বট, অশথ প্রভৃতি সকল গাছই ঔষধি গুণযুক্ত। বেদের যুগ অথবা তার আগে থেকেই আমাদের দেশে বনৌষধির দ্বারা বিভিন্ন চিকিৎসা চলে আসছে। এই সম্পর্কে এখানে বহুত গবেষণা করার সুযোগ আছে। যুগ যুগান্তর ধরে চলে আসা আয়ুর্বেদ শাস্ত্রের পুংখানুপুংখরূপে অনুশীলন করে বনৌষধির বিষয়ে বিশেষ অধ্যয়নের দ্বারা তার উৎপাদন বৃদ্ধি করে আমরা মানুষকে বিনামূল্যে সেবা প্রদান করতে পারি।

সুতরাং দেখা গেল যে, আসামের প্রায় প্রতিটি গাছই বনৌষধি। প্রকৃতি অকপটে বিনামূল্যে আমাদের বনৌষধি দান করে এসেছে। আমাদের কেবলমাত্র সেইগুলির সদ্ব্যবহার করতে লাগবে। আমাদের আশে পাশে থাকা অশথ, বট, অশোক, রক্তচন্দন, রিঠা (শিকাকাই), পাথরকুচি, তুলসী, দুর্বা, বকুল, আম, কলা, সব গছের একসাথে উল্লেখ করা সম্ভব নয়। তথাপি আমি পরবর্তী পর্যায়ে সকল প্রকার বনৌষধির বিষয়ে বিস্তৃত উল্লেখ করার চেষ্টা করব। এইরকম আরও বহু গাছ-গাছড়া আছে যেগুলি কোন না কোন ভাবে আমাদের সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। সেইজন্য প্রকৃতিকে আমাদের সর্বান্তঃকরণে আন্তরিকতার সাথে রক্ষা করা কর্তব্য।

সহায়ক গ্রন্থপুঞ্জী :

- ১। চিরঞ্জীব বনৌষধি - আয়ুর্বেদাচার্য শিবকালী ভট্টাচার্য (Vol. I-II)  
আনন্দ পাবলিশার্স প্রা. লি. কলিকাতা, ১৪০২ বঙ্গাব্দ।
- ২। সংস্কৃত সাহিত্যের বুরঞ্জী - হরমোহন দেব গোস্বামী, শান্তনু অবছেট  
প্রিন্টার্স, কলিকাতা, ২০০২।
- ৩। বনৌষধির ডায়েবেটিস্ চিকিৎসা - ড° গুণরাস খনিকর, নেচনেল  
টেকনো প্রিন্টার্স, গুরাহাটী, ২০০৮।
- ৪। আয়ুর্বেদ জড়ী-বুটী রহস্য-আচার্য বালকৃষ্ণ, দিব্যপ্রকাশ, পতঞ্জলি  
যোগপীঠ, ২০০৮।
- ৫। চরক সংহিতা - আর. কে. শর্মা, ভগবান দাস, চৌখাম্বা সংস্কৃত সিরিজ,  
বারানসী, Vol. I, ২০০৬।

