

জৈৱিক পদ্ধতিৰে পৰম্পৰাগত খাদ্য সংৰক্ষণ আৰু শাৰীৰিক স্বাস্থ্য ৰক্ষাত নাৰীৰ ভূমিকা

জাহ্নৱী কলিতা

অসমীয়া বিভাগ

পূৰ্বোত্তৰ ক্ষেত্ৰীয় ভাষা কেন্দ্ৰ,

মাৰিপাৰা, বেলতলা, গুৱাহাটী- ২৮, অসম

Correspondence : E-mail : jiu.jahnobi@gmail.com

সংক্ষিপ্তসাৰ :

অন্ন, বস্ত্ৰ আৰু বাসস্থান মানুহৰ মৌলিক প্ৰয়োজন। এই তিনিটা মৌলিক প্ৰয়োজনৰ ভিতৰত অন্ন প্ৰথম আৰু প্ৰধান। প্ৰাকৃতিকভাৱে সহজতে পোৱা খাদ্যই মানৱ দেহক নিৰোগী কৰি ৰাখে। আগৰ দিনত মানুহে ঘৰতে পোৱা বস্তু প্ৰাকৃতিকভাৱে বহুদিনৰ বাবে সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিছিল। অসমীয়া খাদ্যৰ এক স্বকীয় বৈশিষ্ট্য আছে। অসমীয়া মানুহে জুতি লগাই খাব জানে। এই দিশত অসমীয়া মহিলাসকলৰ অৱদান উল্লেখযোগ্য। এই আলোচনা পত্ৰৰ সহায়ত জৈৱিক পদ্ধতিৰে পৰম্পৰাগত খাদ্য সংৰক্ষণ আৰু শাৰীৰিক স্বাস্থ্য ৰক্ষাত নাৰীৰ ভূমিকা সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা হ'ব।

বীজ শব্দ : লোকখাদ্য, জৈৱিক, সংৰক্ষণ, স্বাস্থ্য, কলখাৰ, খৰিচা, পানীটেঙা

০.০১ অৱতৰণিকা :

অসম প্ৰাকৃতিক সম্পদেৰে পৰিপূৰ্ণ এখন ৰাজ্য। প্ৰাকৃতিক সম্পদ হিচাপে পৰিচিত তেল, কাঠ, বাঁহ, চাহপাত আদিৰ উপৰি অসমৰ দৈনিক খাদ্যাভ্যাসত প্ৰকৃতিৰ অৱদান অপৰিসীম। লোকখাদ্য এখন সমাজৰ লোকসংস্কৃতিৰ পৰিচায়ক। অসমীয়া সমাজৰো পৰম্পৰাগত লোকখাদ্যসমূহে যুগ যুগ ধৰি অসমীয়া লোকসংস্কৃতিৰ ঐতিহ্য বহন কৰি আহিছে। দৈনন্দিন খাদ্য তালিকাৰ বেছিভাগেই প্ৰকৃতিৰ পৰা আহৰিত। অসমীয়া থলুৱা পৰম্পৰাগত খাদ্যসমূহ অতি স্বাস্থ্যসন্মত আৰু সহজে বিচাৰি পোৱা যায়। বাবেবহণীয়া সংস্কৃতিৰে অসমীয়া সংস্কৃতি যিদৰে পৰিপূৰ্ণ একেদৰে বৈচিত্ৰ্যময়। অসমীয়া সংস্কৃতিৰ এক অন্যতম উপকৰণ অসমীয়া লোক-খাদ্য। পৰম্পৰাগত

লোকখাদ্যসমূহে অসমৰ সংস্কৃতিক চহকী কৰি তুলিছে। অসমৰ জংঘলত পোৱা প্ৰায়বোৰ গছ-লতাই খোৱাৰ উপযোগী। কোনবিধ সামগ্ৰী কিদৰে খাব লাগে আৰু কিদৰে ভৱিষ্যতৰ বাবে সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব লাগে সেই দিশত মহিলাসকল পাকৈত। অসমীয়া মহিলাৰ আহাৰ প্ৰস্তুতকৰণ প্ৰণালী আৰু ইয়াৰ সংৰক্ষণ প্ৰণালীও বিধিসন্মত। বিশেষকৈ বাঁহৰ গাজৰ পৰা খৰিচা প্ৰস্তুত কৰা, কলৰ বাকলি আৰু কলৰ মধুনাৰ পৰা কলখাৰ প্ৰস্তুত কৰা, বিভিন্ন ধৰণৰ টেঙাৰ ব্যৱহাৰ, বিভিন্ন ধৰণৰ তিতাৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী, জুইত পুৰি খোৱাৰ পৰম্পৰা আদি লোকখাদ্যসমূহ অসমীয়া সমাজৰ পৰিচায়ক। খাৰ আৰু টেঙা অসমীয়াৰ লোক-আহাৰ। টেঙা বুলি ক'লে বিভিন্ন ধৰণৰ টেঙা যেনে- নেমু, থেকেৰা, তেঁতেলী, কৰ্দৈ, আম, ঔটেঙা, জনফাই, অমৰা আদিকে বুজায়। থেকেৰা, কৰ্দৈ, অমৰা ইত্যাদি টেঙা জাতীয় ফলবোৰ পাতল পাতলকৈ চকলিয়াই ভালদৰে ৰ'দত শুকুৱাই বতাহ সোমাবলৈ নিদিয়াকৈ বাঁহৰ চুঙা বা কলহত ভৰাই থৈ বছৰ বছৰৰ বাবে সংৰক্ষণ কৰি থ'ব পাৰি। ইয়াৰ উপৰি কচু, কোমোৰাও সৰু সৰুকৈ চকলিয়াই সংৰক্ষণ কৰা প্ৰথা আছে। অসমীয়া লোক-আহাৰৰ আন এক অন্যতম উপাদান হৈছে খাৰ। খাৰ হৈছে ঔষধি গুণসম্পন্ন খাদ্যবস্তু। থলুৱাভাৱে পোৱা খাদ্য সামগ্ৰীবোৰ অসমীয়া মহিলাই কোনো ৰাসায়নিক দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ বছৰ বছৰ বাবে সংৰক্ষণ কৰি ৰাখে। ৰাসায়নিক দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ নকৰাৰ বাবে সংৰক্ষিত খাদ্যবোৰৰ কোনোধৰণৰ পাৰ্শ্বক্ৰিয়া নাথাকে। পৰম্পৰাগত খাদ্যৰ পুষ্টিগুণো বেছি। থলুৱা সহজলভ্য বস্তুবোৰ কিদৰে সংৰক্ষণ কৰি ৰাখে আৰু তাৰ ঔষধি গুণাগুণ সম্পৰ্কে তলত বিস্তৃতভাৱে আলোচনা কৰা হৈছে।

০.০২ অধ্যয়নৰ উদ্দেশ্য আৰু গুৰুত্ব :

অসমীয়া সংস্কৃতিৰ অন্যতম উপকৰণ অসমীয়া লোক-খাদ্য বা লোক-আহাৰ। লোক-আহাৰৰ ভিতৰত প্ৰধানকৈ কলখাৰৰ প্ৰয়োগ, বিবিধ টেঙাৰ ব্যৱহাৰ, বিভিন্ন তিতাৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী, শুকান খাদ্য সংৰক্ষণ আদি উল্লেখযোগ্য। ঋতু অনুযায়ী উপলব্ধ বিভিন্ন ফলমূল, শাক-পাচলি শুকুৱাই গোটেই বছৰটোৰ বাবে সাঁচি ৰাখিব পাৰি। থলুৱাভাৱে উপলব্ধ খাদ্যসমূহ অনেক ঔষধি গুণেৰে ভৰপূৰ। অসমীয়া মহিলাসকলে এটা প্ৰজন্মৰপৰা আন এটা প্ৰজন্মলৈ খাদ্য সংৰক্ষণৰ জ্ঞান প্ৰবাহিত কৰি আহিছে। খাদ্য শুকুৱাই সংৰক্ষণ কৰোঁতে বিভিন্ন পদ্ধতিৰ সহায় লোৱা হয়। খাদ্য সংৰক্ষণ প্ৰক্ৰিয়া আৰু পদ্ধতি সম্পৰ্কে বিজ্ঞানসন্মতভাৱে অধ্যয়ন কৰাৰ প্ৰয়োজনীয়তা আছে।

গৱেষণাপত্ৰৰ মুখ্য উদ্দেশ্য হৈছে—

ক) খাদ্য সুৰক্ষা আৰু খাদ্য সংৰক্ষণত অসমীয়া মহিলাৰ অৱদান সম্পৰ্কে আলোচনা আগবঢ়োৱা

খ) থলুৱা অসমীয়া খাদ্যৰ ঔষধি গুণাগুণ বিচাৰ কৰা

গ) খাদ্য সংৰক্ষণৰ বিবিধ পদ্ধতি সম্পৰ্কে অধ্যয়ন কৰা।

০.০৩ অধ্যয়নৰ পদ্ধতি :

গৱেষণাপত্ৰৰ উদ্দেশ্য হৈছে অসমীয়া সমাজত খাদ্য সংৰক্ষণ কেনেকৈ কৰা হয় তাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা। গৱেষণাত্ৰখন প্ৰস্তুত কৰোঁতে বিশ্লেষণাত্মক আৰু বৰ্ণনাত্মক দুয়োটা পদ্ধতিৰ সহায় লোৱা হৈছে। বিশ্লেষণাত্মক পদ্ধতিৰ সহায়ত বিষয়ৰ বিশ্লেষণ আগবঢ়োৱা হৈছে আৰু বৰ্ণনাত্মক পদ্ধতিৰ সহায়েৰে সংৰক্ষণ ব্যৱস্থাত ব্যৱহৃত বিবিধ বিধি সম্পৰ্কীয় বৰ্ণনা আগবঢ়োৱা হৈছে।

০.০৪ তথ্য সংগ্ৰহৰ পদ্ধতি :

প্ৰস্তুৱিত অধ্যয়নটি সম্পূৰ্ণ কৰি তুলিবৰ বাবে মুখ্য আৰু গৌণ উৎসৰ পৰা তথ্য সংগ্ৰহ কৰা হৈছে। মুখ্য উৎস হিচাপে তথ্যাদাতাৰ পৰা তথ্য সংগ্ৰহ কৰা হৈছে। গৌণ উৎস সংগ্ৰহ কৰিবৰ বাবে সম্পূৰ্ণভাৱে গ্ৰন্থাগাৰৰ অধ্যয়ন পদ্ধতি প্ৰয়োগ কৰা হৈছে।

০.০৫ পূৰ্বকৃত অধ্যয়ন :

অসমীয়া লোকখাদ্য সম্পৰ্কীয় আলোচনা পোৱা কেইখনমান গ্ৰন্থ হৈছে— ৰুদ্ৰ নাৰায়ণ বৰকাকতিৰ *উত্তৰ-পূৰ্বাঞ্চলৰ মানুহৰ প্ৰিয় খাদ্য পতংগ*, পৰমানন্দ ৰাজবংশী আৰু নাৰায়ণ দাস সম্পাদিত *অসমীয়া সংস্কৃতিৰ কণিকা*, উপেন ৰাভা হাকাচামৰ *অসমীয়া ভাষাৰ গঠন : ঐতিহ্য আৰু ৰূপান্তৰ*, বিৰিঞ্চি কুমাৰ বৰুৱাৰ *অসমৰ লোক-সংস্কৃতি*, প্ৰদীপ বৰুৱাৰ *চিত্ৰ-বিচিত্ৰ অসম*, নবীন চন্দ্ৰ শৰ্মাৰ *লোকসংস্কৃতি* আদি। গুণাৰাম খনিকৰৰ *বন দৰবেৰে ঘৰুৱা চিকিৎসা*, *সহজ লাভ বন দৰবৰ গুণ*, ৰোগ নিৰাময় আৰু *সৌন্দৰ্য চৰ্চাত বন দৰবৰ গুণাগুণ*, ৰোগ পথ্য আৰু *অপথ্য* গ্ৰন্থত বাৰীতে পোৱা বনৌষধৰ দ্বাৰা কিদৰে ঘৰুৱা চিকিৎসা কৰি ৰোগ নিৰাময় কৰিব পাৰি সেই বিষয়ৰ আলোচনা আগবঢ়াইছে।

১.০০ অসমৰ থলুৱা খাদ্য :

অসম এখন কৃষি প্ৰধান ৰাজ্য। ইয়াত শাক-পাচলিৰ পৰা ধৰি সকলো ধৰণৰ খাদ্যশস্যৰ খেতি কৰা হয়। সেয়েহে ইয়াৰ প্ৰায়বোৰ খাদ্য থলুৱা উপকৰণেৰে তৈয়াৰী।

১.০১ কলখাৰৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী আৰু ঔষধি গুণ :

অসমৰ থলুৱা প্ৰজাতিৰ এবিধ কল হৈছে ভীমকল। ভীমকল ঔষধি গুণসম্পন্ন। ই এবিধ ফল হোৱাৰ উপৰি অন্য কিছুমান দিশতো ইয়াৰ উপকাৰিতা অপৰিসীম। ‘খাৰ খোৱা অসমীয়া’ বুলি অসমীয়া মানুহৰ নামেই আছে। ‘খাৰ’ হৈছে অসমীয়া মহিলাই ঘৰতে প্ৰস্তুত কৰা ক্ষাৰৰ গুণ থকা এবিধ পৰম্পৰাগত অসমীয়া ব্যঞ্জন। প্ৰাকৃতিকভাৱে প্ৰস্তুত কৰা এই সামগ্ৰীবিধ বহু বছৰলৈকে সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পাৰে। ভীমকলৰ বাকলি আৰু শিপাৰ পৰা এইবিধ খাৰ প্ৰস্তুত কৰা হয়। কল খাই বাকলিবোৰ একে ঠাইতে গোটাই ৰখা হয়। বাকলিবোৰ শুকাই গ’লে সেইবোৰ জুইত পুৰি ক’লা ছাঁই প্ৰস্তুত কৰা হয়। ছাঁইখিনি এটা বাঁহেৰে নিৰ্মিত খৰাহিত থৈ তাত কম কমকৈ পানী ঢালি দিয়া হয়। ছাঁইৰ খৰাহিটো পৰিষ্কাৰ পাত্ৰ এটাৰ ওপৰত ৰখা হয় যাতে ছাঁইৰ পৰা নিগৰি ওলোৱা পানী পাত্ৰটোত জমা হয়। সেইখিনিকেই কলখাৰ বুলি কোৱা হয়। কলগছজোপাৰ গুৰিটো খান্দি চকল চকলকৈ কাটি ৰ’দত শুকুৱাই পিছত জুইত পুৰি একে পদ্ধতিৰেই কলখাৰ প্ৰস্তুত কৰে। কলখাৰ বিভিন্ন ধৰণৰ পাচলি যেনে- অমিতা, পচলা, শেৱালি ফুল, মাটিমাহ আৰু মাছৰ মূৰ আদিৰ লগত মিহলি কৰি সুস্বাদু ব্যঞ্জন প্ৰস্তুত কৰা হয়।

১.০১.০১ কলখাৰৰ ঔষধি গুণ :

- হজমজনিত সমস্যা সমাধান কৰে।
- পেটৰ অপ্ৰয়োজনীয় বাহ্য পদাৰ্থ নিষ্কাশন কৰে।
- বৃক্কত হোৱা পাথৰৰ সমস্যা দূৰ কৰে।
- আভোক নোহোৱা কৰে।

- পানীলগা, কাহ, উচ্চৰক্তচাপ আদিতো দৰৱৰ দৰে কাম কৰে।
- এছিডিটি নোহোৱা কৰে।
- গাঁৱে-ভূঞা কলখাৰ চুলি আৰু কাপোৰ ধুবৰ বাবেও ব্যৱহাৰ কৰে।

১.০২ খৰিচাৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী আৰু ঔষধি গুণ :

অসমীয়া খাদ্য সম্ভাৰৰ ভিতৰত অন্য এক উল্লেখনীয় থলুৱা খাদ্য হৈছে বাঁহগাজ বা খৰিচা। খৰিচা বাঁহগছৰ গজালিৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা হয়। শাওণ আৰু ভাদ মাহত ওলোৱা বাঁহৰ গজালিৰপৰা খৰিচা প্ৰস্তুত কৰা হয়। বাঁহৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ ভিতৰত কাকসাঁহৰ খৰিচা খাবলৈ সোৱাদ। ঘৰৰ পুৰুষসকলে বাঁহনিৰপৰা বাঁহৰ গাঁজ আনি মহিলাসকলক দিয়ে। মহিলাসকলেই এই কামত প্ৰধান অংশ লয়। প্ৰথমে বাঁহৰ গাঁজবোৰৰ ওপৰৰ বাকলিবোৰ একত্ৰাই পৰিষ্কাৰ কৰি লয়। ভালকৈ ধুই টেকীত খুন্দি লোৱা হয়। আজিকালি টেকীৰ ব্যৱহাৰ প্ৰায় নোহোৱা হোৱাৰ বাবে পিচনা বা গ্ৰাইণ্ডাৰত পিচি লয়। পিচি উলিওৱা গাজখিনি টেঙা হ’বৰ বাবে কুজি থেকোৱা কেইফুলামান মিহলাই আইনাৰ বৈয়াম বা মাটিৰ কলহত ভৰাই ৰখা হয়। এনেদৰে ৰাখিলে বহুদিন ভালে থাকে। কেঁচা খৰিচাত হালধি সানি চোকা ৰ’দত শুকুৱাই ৰাখিলেও বহুদিন ভালে থাকে। এনে খৰিচাক শুকান খৰিচা বুলি কোৱা হয়। খৰিচাৰ আচাৰ প্ৰস্তুত কৰিও ৰাখিব পাৰি। মাছৰ লগত খৰিচা ৰান্ধিলে এটি সুস্বাদু হয়।

১.০২.০১ খৰিচাৰ উপকাৰিতা :

- বাঁহগাজত থকা পটাচিয়ামে ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।
- বিষনাশক হিচাপে বাতবিষৰ ৰোগীয়ে ব্যৱহাৰ কৰে।
- বসন্ত ওলালে মাগুৰ মাছৰ লগত শুকান খৰিচা ৰান্ধি শুকতি খালে বসন্ত ৰোগ ভাল হয়।

১.০৩ শোকোতাৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী আৰু ঔষধি গুণ :

অসমীয়া থলুৱা খাদ্যৰ অন্যতম এবিধ উপকৰণ হৈছে শোকোতা। তিতামৰা গছৰ পাতৰ পৰা শোকোতা প্ৰস্তুত কৰা হয়। মৰাপাটৰ গছ বছৰৰ এটা সময়তহে হয় বাবে অসমীয়া মহিলাসকলে মৰাগছৰ পাত বছৰটোৰ কাৰণে শুকুৱাই থৈ দিয়ে। মৰাগছ কটাৰ পাছত পাতবোৰ ছিঙি পেলোৱা হয়। ভালকৈ ধুই খুব টান ৰ’দত তিতামৰা গছৰ পাত শুকুৱাই ল’ব লাগে। মচমচীয়াকৈ শুকুৱাৰ পাছত হাতেৰে মোহাৰি বাঁহৰ খৰাহি এটাৰে চালি ল’ব লাগে। চালি লোৱাৰ পাছত খৰাহিৰ তলত পৰা গুৰিখিনি বৈয়ামত ভৰাই থৈ দিয়া হয়। যেতিয়া খাবৰ ইচ্ছা হয় তেতিয়া শুকান মৰাপাটৰপৰা শোকোতা প্ৰস্তুত কৰি খোৱা হয়। শোকোতাৰ স্বাদ তিতা। শৰৎ কালত ফুলা শেৱালি ফুলৰপৰাও শোকোতা প্ৰস্তুত কৰা হয়। শেৱালি ফুলো শুকুৱাই বছৰটোৰ বাবে সংৰক্ষণ কৰা হয়।

১.০৩.০১ শোকোতাৰ ঔষধি গুণ :

- পানীলগা, কাহ আদিৰ কাৰণে উপকাৰী।
- তেজৰ শৰ্কৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰি ৰাখে।
- মধুমেহ ৰোগত শোকোতা ভাল।
- পেলু, কৃমি নাশ কৰে।

১.০৪ নিমখত বখা গোলনেমুৰ সংৰক্ষণ প্ৰণালী আৰু ঔষধি গুণ :

মহিলাসকলে সংৰক্ষণ কৰি বখা আন এবিধ উপকৰণ হৈছে নিমখত বখা গোলনেমু। দৈনন্দিন খাদ্যৰ ৰুচিবৰ্থক আৰু নানা ঔষধি গুণসম্পন্ন ফল হৈছে নেমুটেঙা। কাজিনেমুতকৈ গোলনেমুৰ গুণাগুণ অধিক। নেমুত ভিটামিন এ, ভিটামিন চি, ভিটামিন বি কমপ্লেক্স থাকে। গোলনেমু বছৰৰ আহিন-কাতি মাহত পকে। পকা গোলনেমু বছৰ বছৰৰ বাবে সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পাৰি। পকা গোলনেমুৰ বাকলি অংশ কটাৰীৰে চুঁচি ল'ব লাগে। চুঁচি লোৱা নেমুখিনি ষ্টীলৰ গামলা এটাত ৰাখি তাত অলপ নিমখ ছটিয়াই তিনি/চাৰিদিন ৰাখি দিব লাগে। নেমুখিনি ৰসগোল্লাৰ নিচিনাকৈ কোমল হ'লে নিমখৰ পৰা উলিয়াই এদিন বা দুদিন চোকা ৰ'দত শুকুৱাব লাগে। শুকুৱাৰ পাছত কাঁচৰ বৈয়ামত ভৰাই ভালকৈ সাফৰ মাৰি ৰাখি থ'লে বছৰ বছৰ ধৰি ভাল হৈ থাকে।

১.০৪.০১ ঔষধি গুণ :

- পেট কামোৰণি, পেট চলা, পেটৰ বিষ, পেটফুলা, আভোক আভোক লগা আদিত নিমখত বখা গোলনেমুৰ সাহ বা বাকলি খালে সুফল পোৱা যায়।

১.০৫ থেকেৰা টেঙাৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী আৰু ঔষধি গুণ :

অসমীয়া খাদ্যসম্ভাৰ আৰু ঔষধি গুণসম্পন্ন থলুৱা বস্তুৰ ব্যৱহাৰে ঘৰুৱা চিকিৎসা পদ্ধতিত প্ৰাচীন কালৰপৰা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ স্থান লাভ কৰি আহিছে। তাৰ ভিতৰত থেকেৰা অন্যতম। থেকেৰা বহুত প্ৰকাৰৰ পোৱা যায়। বৰ থেকেৰা, কুঁজী থেকেৰা আৰু ৰূপহী থেকেৰা। খুব সহজ পদ্ধতিৰে থেকেৰা বহু দিনৰ কাৰণে সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পাৰি। সংৰক্ষণ কৰি বখা থেকেৰা বিভিন্ন ব্যঞ্জনত দি সুস্বাদু খাদ্য ৰান্ধি অসমীয়া লোকসকলে বছৰ বছৰ ধৰি উপভোগ কৰি আহিছে। তিনিবিধ থেকেৰাৰ ভিতৰত কুঁজী থেকেৰা সংৰক্ষণৰ বাবে বেছি উপযোগী। কুঁজী থেকেৰা গছৰ ফলবোৰ জেঠ আহাৰ মইয়া পূৰ্ণ হয়। পকা ফলবোৰ পাৰি আনি তাৰ ভিতৰৰ গুটিবোৰ উলিয়াই লৈ ওপৰৰ বাকলিবোৰ ভালকৈ ধুই ল'ব লাগে। আঠাজাতীয় পদাৰ্থ থকাৰ বাবে অলপ সময় পানীত তিয়াই ৰাখিব লাগে। তাৰ পাছত সৰু সৰুকৈ কাটি বাঁহৰ চালনী বা খৰাহীত মেলি লৈ চোকা ৰ'দত কিছুদিন শুকুৱাব লাগে। শুকাই যোৱাৰ পাছত থেকেৰাখিনি ক'লা পৰি যায়। ক'লা পৰা থেকেৰাখিনিত মিঠাতেল ঘঁহি এদিন বা দুদিন আকৌ ৰ'দাব লাগে। তাৰ পিছত শুকান থেকেৰাখিনি চিচাৰ বৈয়ামত ভৰাই ৰাখিব লাগে। এনেদৰে থ'লে বহুত বছৰলৈ সেইখিনি থেকেৰা ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। থেকেৰাৰে ৰন্ধা মাছৰ জোল, থেকেৰা দিয়া মণ্ড মাহৰ দাইলখন, পদিনাৰ ছটনি, সৰু আলুগুটি আৰু থেকেৰা আঞ্জা সকলো অসমীয়াৰে প্ৰিয়। থেকেৰাৰপৰা বনোৱা জুৰণি (থেকেৰা তিয়াই থৈ গুৰ দি প্ৰস্তুত কৰা চৰবত) গৰমৰ দিনত প্ৰখৰ ৰ'দত কাম কৰি থকা পথৰুৱাসকলৰ অতি প্ৰিয়।

১.০৫.০১ থেকেৰাৰ ঔষধি গুণ :

- পেটচলা, কৌষ্ঠকাঠিন্য, পেট কামোৰণি আদি পেটৰ যিকোনো সমস্যাত থেকেৰা উপকাৰী।
- প্ৰস্ৰাৱ জ্বলা-পোৰা কৰা, প্ৰস্ৰাৱৰ সংক্ৰমণৰ বাবে থেকেৰা উপযোগী। এগিলাচ পানীত কেইফুটামান থেকেৰা তাল মিছিৰিৰ সৈতে এৰাতি তিয়াই ৰাখি পিছদিনা খালী পেটত খালে উপশম পোৱা যায়।
- নিয়মীয়াকৈ থেকেৰাৰ চৰবত খালে মেদবহুলতা কমে।

১.০৬ তিতা নিমপাতৰ সংৰক্ষণ প্ৰণালী আৰু ঔষধি গুণ :

নিমপাত দুই ধৰণৰ— মহানিম আৰু ঘোঁৰানিম। মহানিমৰ পাত খাদ্য হিচাপে খোৱা হয়। ঘোঁৰানিমৰ পাত নাখায়। নিমপাতৰ ঔষধি গুণ সৰ্বজনবিদিত। নিমপাতে প্ৰচুৰ পৰিমাণে অক্সিজেন যোগান ধৰে। ছালৰ বিভিন্ন ৰোগত নিমপাত বহুত উপকাৰী। নিমপাত শুকুৱাই বহুদিনৰ বাবে সাঁচি ৰাখিব পাৰি। প্ৰতিঘৰ অসমীয়া মানুহৰ ঘৰত শুকান নিমপাত থাকেই বুলি ক'লেও বঢ়াই কোৱা নহ'ব। নিমপাত শুকুৱাবলৈ অতি সহজ। নিমগছৰ পাত ছিঙি আনি ভালদৰে ধুই ৰ'দত শুকুৱাই থৈ বহুদিনৰ বাবে সংৰক্ষণ কৰিব পাৰি।

১.০৬.০১ নিমপাতৰ ঔষধি গুণ :

- বসন্ত ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰে।
- পেলু আৰু কৃমি নাশ কৰে।
- সকলো ধৰণৰ ছালৰ ৰোগত নিমপাত ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- কাহ হ'লে নিমপাত ভাজি বা আঞ্জা ৰান্ধি খালে কাহ ভাল হয়।

১.০৭ খাৰলি আৰু পানীটেঙাৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী আৰু ঔষধি গুণ :

খাৰলি আৰু পানীটেঙা দুয়োবিধ সৰিয়হৰ গুৰিৰপৰা প্ৰস্তুত কৰা হয়। ঠায়ে ঠায়ে খাৰলিক বেছৰা বুলিও কোৱা হয়। ৰঙা বা বগা সৰিয়হ ভালকৈ ধুই ৰ'দত শুকুৱাই ল'ব লাগে। ঢেঁকী বা মিল্কাৰ গ্ৰাইণ্ডাৰত শুকান সৰিয়হখিনি পিচিব লাগে। খাৰলি কলখাৰ বা বজাৰত কিনিবলৈ পোৱা ক্ষাৰৰ গুৰি দি প্ৰস্তুত কৰা হয়। আনহাতে থেকেৰা টেঙা বা কাজিনেমুৰ ৰস দি পানীটেঙা প্ৰস্তুত কৰা হয়। পানী আৰু টেঙা দি প্ৰস্তুত কৰাৰ বাবে এইবিধ খাদ্যবস্তুক পানীটেঙা নামেৰে জনা যায়। সৰিয়হৰ গুড়ি, নিমখ, জনকীয়া আৰু খাৰপানী (খাৰপানী কেনেকৈ প্ৰস্তুত কৰা হয় খাৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালীত দিয়া হৈছে) একেলগে মিলাই খাৰলি প্ৰস্তুত কৰা হয়। মিশ্ৰণটোৰ এটা লাডু বনাই কলপাতত ৰান্ধি তিনি-চাৰি দিন ৰাখিব লাগে। সৰিয়হৰ লাডুটো বেছি কোমল হ'ব নালাগে। ৰুটি বনাবৰ বাবে আটাগুড়ি সানি যিদৰে আটা মথা হয়, ঠিক একেদৰে সৰিয়হৰ এটা ডাঙৰ লাডু বনোৱা হয়। এনেদৰে প্ৰস্তুত কৰা খাৰলিৰ লাডুটো দহ-পোন্ধৰ দিনলৈকে ভাল হৈ থাকে। গৰমৰ দিনত ভাতৰ লগত খাৰলি খাই বহুত ভাল লাগে। খাৰ দি বনোৱা হয় কাৰণে এইবিধ খাদ্যসামগ্ৰীক খাৰলি নামেৰে জনা যায়।

১.০৭.০১ খাৰলিৰ ঔষধি গুণ :

- খোৱাৰ ৰুচি বৃদ্ধি কৰে;
- পেট পৰিষ্কাৰ কৰে।

১.০৮ শুকান তেঁতেলিৰ সংৰক্ষণ প্ৰণালী আৰু ঔষধি গুণ :

তেঁতেলি এবিধ টেঙাজাতীয় ফল। অসমীয়া মহিলাই পকা তেঁতেলিৰ গুটি শুকুৱাই ৰাখে। তেঁতেলি প্ৰচুৰ পৰিমাণে ঔষধি গুণসম্পন্ন। অতিপাত গৰমত তেঁতেলিৰ চৰবত বনাই খালে শৰীৰ শীতল পৰি যায়। উচ্চ ৰক্তচাপযুক্ত ৰোগীয়ে তেঁতেলি খালে ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণত থাকে। তেঁতেলিয়ে মধুমেহ ৰোগৰ আশংকা কম কৰে। সৌন্দৰ্য-চৰ্চাত তেঁতেলিৰ ব্যৱহাৰ বহু পুৰণি দিনৰপৰাই চলি আহিছে। তেঁতেলিয়ে হজম ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰাৰ লগতে স্মৃতিশক্তিও বৃদ্ধি কৰে। বহুখা গুণযুক্ত তেঁতেলি অসমীয়া মহিলাই ৰ'দত শুকুৱাই বহুদিনৰ বাবে সংৰক্ষণ কৰি ৰাখে। গৰমৰ

দিনত তেঁতেলিৰ গুড়ি বা পকা তেঁতেলিৰ পৰা চৰবত প্ৰস্তুত কৰি খোৱা হয়। এইবিধ চৰবতে শৰীৰ ঠাণ্ডা কৰি ৰাখে।

১.০৯ আচাৰ আৰু মুখৰোচক খাদ্য :

বিভিন্ন ঋতুকালীন সামগ্ৰীক বছৰ বছৰৰ বাবে সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পৰা আন এক পদ্ধতি হৈছে আচাৰ। আচাৰ ৰাসায়নিক আৰু প্ৰাকৃতিক দুই ধৰণেৰে প্ৰস্তুত কৰিব পাৰি। অসমীয়া মহিলাসকলে ৰাসায়নিক দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ সম্পূৰ্ণ প্ৰাকৃতিকভাৱে আচাৰ প্ৰস্তুত কৰে। আম, কঁঠাল, বগৰী, কৰদৈ, নেমু, জলকীয়া, জলফাই, অমৰা, আমলখিৰ আচাৰ খাবলৈ বৰ সোৱাদ। এই আটাইবোৰ আচাৰৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী সুকীয়া সুকীয়া। থলুৱাভাৱে প্ৰস্তুত কৰা আচাৰ ভালে ৰাখিবলৈ কোনো ধৰণৰ ৰাসায়নিক দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰা নহয়। নিমখ, মিঠাতেল, চেনি এইবোৰ হৈছে প্ৰাকৃতিকভাৱে উপলব্ধ খাদ্য সংৰক্ষক। নিমখ আৰু মিঠাতেল এই দুবিধ বস্তু ব্যৱহাৰ কৰি আচাৰ প্ৰস্তুত কৰা হয়। চেনি বা গুৰ ব্যৱহাৰ কৰি জলফাই, বগৰী, টেঙামৰাৰ গুটি আদিৰ মিঠা আচাৰ প্ৰস্তুত কৰা হয়। এনেদৰে প্ৰস্তুত কৰা আচাৰ মাজে মাজে ৰ'দত দিব লাগে। আচাৰে খাদ্য সুস্বাদু কৰি তোলে।

প্ৰতিঘৰ অসমীয়া মানুহৰ বাৰীত শিলিখা, অমৰা, আমলখি পোৱা যায়। এইকেইবিধ মুখৰোচক খাদ্যও ৰ'দত শুকুৱাই সংৰক্ষণ কৰা হয়। কেইবাদিনো নিমখত তিয়াই ৰাখি বা নিমখ দি জুইত সিজাই ৰ'দত দি শুকুৱাই ৰাখিলে বহুদিনলৈকে ভালে থাকে।

১.০৯.০১ শিলিখাৰ খাদ্য গুণ : শিলিখাৰ বহুতো ঔষধি গুণ আছে। শিলিখাই বিভিন্ন ৰোগ নিৰাময়ত সহায় কৰে।

- এলাৰ্জীৰ বাবে শিলিখা অতি উপকাৰী।
- দাঁতৰ বিষ হ'লে শিলিখাৰ গুড়ি লগালে ভাল হয়।
- শিলিখাই কৌষ্ঠকাঠিন্য দূৰ কৰে।
- শৰীৰৰ অপ্ৰয়োজনীয় আৰু বৰ্জনীয় পদাৰ্থবোৰ শৰীৰৰপৰা নিষ্কাশন কৰি শৰীৰটোক প্ৰাকৃতিকভাৱে সুস্থ কৰি ৰাখে।
- ডিঙিৰ টনচিল আদি ৰোগ নিৰাময়তো সহায় কৰে।
- নিয়মীয়াকৈ শিলিখা খালে কফ নহয়।

১.০৯.০২ আমলখিৰ খাদ্যগুণ :

আমলখি এবিধ কেঁহা ফল। আমলখিৰ ঔষধি গুণ সম্পৰ্কে কম-বেছি পৰিমাণে আমি সকলো জ্ঞাত। আমলখিত প্ৰচুৰ পৰিমাণে এণ্টি অক্সিডেণ্ট থাকে। আমলখি আঁহযুক্ত। পেটৰ সমস্যাজনিত ৰোগ নিৰাময় কৰাত আমলখি অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। চকুৰ দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি কৰে। দুই/চাৰিটা আমলখিৰ ৰসৰ লগত মৌ মিহলাই খালে ফল পোৱা যায়। চুলিৰ বাবেও আমলখিৰ ৰস অতি উত্তম। চুলি সৰাৰপৰা উপশম পাবলৈ হ'লে আমলখিৰ ৰস উলিয়াই দুই-তিনি ঘণ্টা চুলিত লগাই ৰাখিব লাগে। দিনে চাৰি-পাঁচটা আমলখি খালে শৰীৰৰ অতিৰিক্ত চৰ্বি কমে।

২.০০ সিদ্ধান্ত

১. বসন্তই দেখা দিলে শুকান খৰিচাৰে শুকতি খুওৱা হয়। শুকতি খালে বসন্তৰ দাগসমূহ সোনকালে শুকায়। পেট চলিলে শুকান কুঁজী থেকোৱা দুফোটামান তিয়াই থৈ তাৰ পানী খালে পেটচলা বন্ধ হয়। এই বস্তুবোৰ

সকলো সময়ত উপলব্ধ নহয় বাবে প্ৰয়োজনীয় সময়ত পোৱা নাযায়; কিন্তু শুকুৱাই থৈ সংৰক্ষণ কৰাৰ বাবে বছৰৰ সকলো সময়তে এই বস্তুবোৰ উপলব্ধ। এই কথাৰপৰা এটা সিদ্ধান্তত উপনীত হ'ব পাৰি যে থলুৱা খাদ্য সংৰক্ষণৰ মাধ্যমেৰে মহিলাসকলে নিজৰ স্বাস্থ্যৰক্ষাত সফল হৈছে।

২. লোকসমাজত থলুৱা খাদ্যৰ সংৰক্ষণত মহিলাসকলে পুৰুষতকৈ বেছি গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰি আহিছে। মহিলাসকলে এটা প্ৰজন্মৰপৰা আন এটা প্ৰজন্মলৈ খাদ্য সংৰক্ষণৰ জ্ঞান প্ৰৱাহিত কৰি আহিছে।

৩. অসমৰ হাবিত যথেষ্ট পৰিমাণে ঔষধি গুণসম্পন্ন গছ-লতিকা পোৱা যায়।

৩.০০ উপসংহাৰ :

অসম প্ৰাকৃতিকভাৱে যথেষ্ট চহকী। অসমৰ বন-জংঘলত বহুতো ঔষধি গুণসম্পন্ন গছ-লতিকা পোৱা যায়। ইয়াৰে কিছুমান ঋতুকালীন। বছৰৰ সকলো সময়তে উপলব্ধ নহয়। সেয়ে অসমীয়া মহিলাসকলে বছৰৰ সকলো সময়তে খাব পৰাকৈ সংৰক্ষণ কৰি ৰাখে। এই সংৰক্ষণ পদ্ধতিও সম্পূৰ্ণ প্ৰাকৃতিক। কোনোধৰণৰ ৰাসায়নিক দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ ঘৰতে বিজ্ঞানসন্মতভাৱে সংৰক্ষণ কৰে। অসমীয়া মানুহৰ প্ৰধান আহাৰ হৈছে ভাত। ভাতৰ লগত খোৱা বিবিধ ব্যঞ্জন সংৰক্ষিত বস্তুৰপৰা অসমীয়া মানুহে প্ৰস্তুত কৰি লয়। ইয়াৰ ভিতৰত খাৰ দি ৰন্ধা বেলেগ বেলেগ ব্যঞ্জন, টেঙা দি ৰন্ধা বিভিন্ন ব্যঞ্জন উল্লেখযোগ্য। অসমীয়া পদ্ধতিৰে ৰন্ধা খাৰৰ আঞ্জাকেইখনমান হ'ল— পচলাৰ খাৰ, মাছৰ মূৰৰ খাৰ, অমিতাৰ খাৰ, মচুৰ মাহৰ খাৰ, শেৱালি ফুলৰ খাৰ, মাটিমাহৰ খাৰ, কোমোৰা বা জাতিলাউৰ খাৰ। খাৰৰ নিচিনাকৈয়ে টেঙা আঞ্জাও অসমীয়া মানুহৰ খুব প্ৰিয়। মাছৰ টেঙাজোল অসমীয়াৰ পৰম্পৰাগত খাদ্য। নিৰামিষ টেঙাৰ আঞ্জাও অসমীয়া মানুহে ৰান্ধি খায়। থেকেৰা টেঙা, নেমু, কণবিলাহী, ওটেঙা, চুকাশাকৰ টেঙা, মধুসোলেং টেঙা, নলটেঙা পাতৰ টেঙা, তেঁতেলী টেঙা, বগৰী টেঙা, অমৰা টেঙা, জলফাই টেঙা দি ৰন্ধা আমিষ আৰু নিৰামিষ আঞ্জা অসমীয়া মানুহৰ অতি প্ৰিয়। অসমৰ হাবিত পোৱা বিভিন্ন ধৰণৰ মছলা সংৰক্ষণ কৰি ৰখা হয়। এইবোৰৰ ভিতৰত আদা, তেজপাত, জালুক, জলকীয়া প্ৰধান। খাৰলি-পানীটেঙা ভাতৰ লগত খোৱা মুখৰোচক। বগৰী, আম, বুটমাহ ৰ'দত শুকুৱাই গুড়ি কৰি টেকেলি বা বাঁহৰ চুঙাত বহুদিনলৈ সাঁচি ৰাখিব পাৰি। এইদৰে প্ৰস্তুত কৰা গুড়িত নিমখ, তেল আৰু জলকীয়া সানি ভাতৰ লগত খোৱা হয়। গৰম গৰম দাইল ভাতৰ লগত খৰিচা পিটিকা, খাৰলি, পানীটেঙা খাই বেছি ভাল লাগে। পাতত দিয়া খাদ্যৰ কথা নোকোৱাকৈ থাকিলে অসমীয়া থলুৱা খাদ্যসম্ভাৰ অসম্পূৰ্ণ হৈ ৰ'ব। কেইবিধমান পাতত দিয়া খাদ্য হ'ল— কচুখোৰ আৰু কণ বিলাহী, মচন্দৰী আৰু শুকলতি, বনজালুক পাতত দিয়া, মোৰা মাছ আৰু ডৰিকণা মাছ পাতত দিয়া, মানিমুনি শাক পাতত দিয়া অসমীয়াৰ অতি আপোন খাদ্য। জা-জলপান আৰু এইবোৰৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী অসমীয়াৰ স্বকীয় বৈশিষ্ট্য। গৰুবিহুৰ দিনা এশ এবিধ শাকৰ আঞ্জা খোৱাৰ পৰম্পৰা অসমীয়া সমাজৰ পুৰণি দিনৰপৰা চলি আহিছে। অসমীয়া গৃহিণীয়ে বাৰীতে পোৱা বিভিন্ন ধৰণৰ শাক বুটলি সেইখিনি সুন্দৰকৈ ৰান্ধি পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক আপ্যায়ন কৰে। এশ এবিধ শাকৰ লগত এক বিশ্বাস জড়িত হৈ আছে। এশ এবিধ শাকৰ আঞ্জা খালে বছৰটোৰ বাবে বেমাৰ-আজাৰপৰা ৰক্ষা পোৱা যায় বুলি বিশ্বাস কৰা হয়। এই পৰম্পৰাগত শাকৰ আঞ্জা আৰু তাৰ লগত জড়িত লোকবিশ্বাস গৃহিণীসকলেই এটা যুগৰপৰা আন এটা যুগলৈ কঢ়িয়াই আনে। মহিলাসকলক প্ৰাকৃতিক জ্ঞানৰ সংৰক্ষক বুলি ক'লেও বঢ়াই কোৱা নহ'ব। চিকিৎসাৰ ক্ষেত্ৰতো মহিলাসকলে প্ৰাকৃতিক চিকিৎসকৰ ভূমিকা পালন কৰি আহিছে।

সহায়ক গ্রন্থপঞ্জী :

খনিকৰ, গুণাৰাম, বন দৰবেৰে ঘৰুৱা চিকিৎসা, গুৱাহাটী, কল্যাণী বুক ষ্টল ২০১১

দাস, নাৰায়ণ, পৰমানন্দ ৰাজবংশী (সম্পা.), অসমৰ সংস্কৃতি কোষ, গুৱাহাটী, জ্যোতি প্ৰকাশন, তৃতীয় সংস্কৰণ
২০২১

দত্ত বৰুৱা, ফণীন্দ্ৰ নাৰায়ণ, বিশ্বদীপ গগৈ, দেৱজিত শৰ্মা (সম্পা.), অসমীয়া সাংস্কৃতিক শব্দকোষ, মহীষুৰ, কেন্দ্ৰীয়
ভাষা সংস্থান ২০০৯

নেওগ, হৰিপ্ৰসাদ আৰু লীলা গগৈ, অসমীয়া সংস্কৃতি, ডিব্ৰুগড়, বনলতা, চতুৰ্থ সংস্কৰণ ২০০৩

বৰদলৈ, নিৰ্মলপ্ৰভা, অসমৰ লোকসংস্কৃতি, গুৱাহাটী, বীণা লাইবেৰী, প্ৰথম প্ৰকাশ, ২০১২

বৰুৱা, প্ৰদীপ, চিত্ৰ-বিচিত্ৰ অসম, গুৱাহাটী, জ্যোতি প্ৰকাশন, চতুৰ্থ সংস্কৰণ ২০২২

শৰ্মা, নবীন চন্দ্ৰ, লোকসংস্কৃতি, গুৱাহাটী, চন্দ্ৰ প্ৰকাশ, পঞ্চম সংস্কৰণ ২০২২

তথ্যদাতাৰ তালিকা

১। ৰণুমাই বৰা, অৱসৰপ্ৰাপ্ত শিক্ষয়িত্ৰী, মাজুলী, বয়স ৬৮ বছৰ

২। অঞ্জলি বৰা, গৃহিণী, গোলাঘাট, বয়স ৬৬ বছৰ

৩। কুসুম বৰা, গৃহিণী, মাজুলী, বয়স ৭২ বছৰ

৪। বসন্ত দত্ত, শিক্ষয়িত্ৰী, শিৱসাগৰ, বয়স ৫২