Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

রামকৃষ্ণ সারদা মিশন বিবেকানন্দ বিদ্যাভবন

জীবক কানন

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

আমাদের জীবক কানন
ভেষজ গাছের পুনঃসৃজন

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

জীবক কানন

বিদ্যাভবনের জীবক কানন, ভেষজ গাছের অবাক সৃজন।

যা কিছু ছিল বা যা আছে, নতুন করে জানা সহজে।

ওষুধ আছে হাতের কাছেই, রোগ সারবে বিনা আয়াসেই।।

কালমেঘের তিক্ত সারায় পিত্ত, চিনির বদলে স্টিভিয়ার মিষ্টপত্র।

তুলসীর আছে প্রতিরোধক ক্ষমতা, নিমহলুদে বাড়ে ত্বকে উজ্জ্বলতা।

বাসক সারায় কাশি শ্লেষ্মা সর্দি

ব্রাহ্মী বাড়িয়ে তোলে স্মরণশক্তি,

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

সর্পগন্ধা বাসক পিপুল গুলঞ্চ আর পুদিনা,

জীবককাননে হাত ধরাধরি সই হয়ে দিন যাপনা।

সবুজ মহলে আরও আরও আছে লতা গুল্মের সার।

স্বাস্থ্যশুদ্ধি লক্ষ্য তাদের শ্যামল শোভাবাহার।

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

ভেষজ উদ্ভিদের গুণাগুণ

সূচিপত্র

1. বাসক
2. অশ্বগন্ধা
3. ভৃঙ্গরাজ
4. শতমূলী
5. থানকুনি
6. কুলেখাড়া
7. নয়নতারা
8. কালমেঘ
9. সর্পগন্ধা
10. ব্রাহ্মী
11. আয়াপান/মৃতসঞ্জীবনী
12. নিশিন্দা
13. বেল
14. নিম
15. আকন্দ
16. ধুতুরা
17. আমলকী
18. হলুদ
19. কারিপাতা

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

20. জোয়ান
21. গুলঞ্চ
22. ঘৃতকুমারী
23. গোলমরিচ
24. পিপুল
25. স্টেভিয়া
26. তুলসী
27. শ্বেত তুলসী
28. লেবুঘাস
29. অর্জুন
30. হাড়জোড়া
31. তালমূলী
32. বিশল্যকরণী
33. মাল্টি ভিটামিন
34. পাথরকুচি
35. কসৌদ
36. সাদা চিতা/চিত্রক
37. রোজমেরি
38. পুদিনা
39. এলাচ

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

বাসক

বাংলা নাম – বাসক

ইংরেজি নাম – Malabar Nut

উৎস নাম - বাসা

অথর্ববেদের বৈদ্যককল্পে উল্লিখিত –

" বিদ্মা তে বৃষ ত্রেধা। বিদ্মা তে ধাম বিভ্রিতা পুরুত্রা।

বিদ্মাতে নাম গুহা তমুৎসংযৎ রুক্ম উর্বযা । শ্রিয়ে রুচানঃ ।।"

শিবকালী ভট্টাচার্য, ১ম খণ্ড, পৃঃ ১৩৪

বাসিকাবাসকো বাসা ভিষঙ্মাতা চ সিংহিকা।সিংহাস্য বাজিদন্তা

স্যাদাটরূষটোইরূষক:।।অটরূপো বৃষস্তাম্র: সিংহপর্ণশ্চ স স্মৃত:।

বাসকো বাতকৃত্স্বর্য্য কফপিত্তাস্বনাশন:।।

চরকসংহিতা, পৃঃ৮৯

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

উপকারিতা –

চামড়ার ছত্রাকজাতীয় সংক্রমণ কমায়, সর্দি-কাশি কমায়, অ্যালার্জি, হাঁপানি কমায়, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

সহজ ব্যবহার –

- বাসকপাতার রস ১০-২০ মিলি মাত্রায় খেলে উপকারিতা পাওয়া যায়।
- বাসবালেহ, বাসাঘৃত উকুন, দাদ-এ খুব কার্যকর।

অশ্বগন্ধা

বাংলা নাম –অশ্বগন্ধা

ইংরেজি নাম – Indian Winter Cherry

উৎস নাম-পলাশপর্ণী

অথর্বদেবের বৈদ্যককল্পে উল্লিখিত –

" যুনক্ত মিত্রায় শুক্লং এতং জানাথ সধস্থাবিদ রূপমস্য । যদাগচ্ছৎ পীবরা তুরগী শুস্মং সহদমনুং পুরূহুত।। "

শিবকালী ভট্টাচার্য, ২য় খণ্ড, পৃঃ ১৬১

উদুষা উদু সূর্য উদিদং মামকং বর্চঃ।

উদৈযতু প্রজাপতির্বৃষা শুষ্মেণ বাজিনা

যথা স্ম তে বিরোহতোহভিতপ্তমিবানতি।

অথর্ববেদ, ৪।৪।২

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

উপকারিতা –

বাত ও প্রদাহ কমায়, মধুমেহ নিয়ন্ত্রণ করে। লিপিড কমায়, স্মৃতিবর্ধক, উদ্বেগ ও অবসাদ কমায়, স্নায়ুর ব্যথা, পায়ের ডিমের ব্যথা, দুর্বলতা, ক্লান্তি, উচ্চরক্তচাপ কমাতে, ওজন বাড়াতে কার্যকরী। অনিদ্রা, শুক্রদৌর্বল্য ইত্যাদি রোগে অশ্বগন্ধা খুব উপকারী।

সহজ ব্যবহার –

- অশ্বগন্ধা চূর্ণ ৩-৬ গ্রাম মাত্রায় খেলে বাত, স্নায়র ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।
- অনিদ্রা, উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদি থেকে আরাম পাওয়া যায়।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

ভৃঙ্গরাজ

বাংলা নাম – ভৃঙ্গরাজ

ইংরেজি নাম – False Daisy

উৎস নাম – ভৃঙ্গরাজ

অথর্ববেদে বলা হয়েছে –

"শিরোগন্তন্ সীদ মা ত্বা সূর্যোহভি তাপসীন্ মার্কব: অচ্ছিন্নপত্র: অনুবীক্ষস্বানু অঙ্গারক জন্তূন্ সুকৃতস্য লোকে।। "

শিবকালী ভট্টাচার্য, ১ম খণ্ড, পৃঃ ২৭১

ভৃঙ্গরাজো ভৃঙ্গ রজো মার্কবো ভৃঙ্গ এব চ।

অঙ্গারকঃ কেশরাজো ভৃঙ্গারঃ কেশরঞ্জনঃ।।

রাজনিঘণ্টু, ২৩৯

উপকারিতা –

সর্দিকাশি, চর্মরোগ প্রভৃতি রোগে গাছের পাতা ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও কৃমির উপদ্রব কমাতে, দাঁতের মাড়ির ব্যথা কমাতে, চুল ওঠা বন্ধ করতে, উকুন নাশ প্রভৃতিতে ভৃঙ্গরাজ ব্যবহৃত হয়।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

সহজ ব্যবহার –

- ভৃঙ্গরাজ পাতার রসের প্রলেপ চর্মরোগের ক্ষেত্রে ব্যবহৃত করা হয়।
- এই পাতার রস ১ চামচ মাত্রায় খেলে কৃমির উপশম হয়।
- এই পাতার রস দুপুর বেলা চুলে লাগালে চুল ওঠা বন্ধ হয়, চুলের বৃদ্ধি হয়।

শতমূলী / শতমূলি

বাংলা নাম – শতমূলী / শতমূলি

ইংরেজি নাম – Asparagus Racemosus

উৎস নাম - হাতাৱরী

অথর্ববেদের বৈদ্যককল্পের সুক্তে আছে

তেজঃ সোমস্য হবিরিন্দ্রিয়াবৎ পরিস্রতা পয়সা সারঘং মধু। অশ্বিভ্যাং দুগ্ধং ভিষজা চ সোম ইন্দুঃ শতবীর্য্যা বৃহস্পতিঃ।

শিবকালী ভট্টাচার্য, ২য় খণ্ড, পৃঃ ১৬৮

শতাবরী বহুসুতা ভীরুরিন্দীবরী বরী।

নারায়ণী শতপদী শতবীর্যা চ পীবরী।।

ভাবপ্রকাশ নিঘণ্টু, ১৮৪

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

উপকারিতা-

গাছের মূল বাত, অম্বল, পেটে ঘা এবং নার্ভের রোগে ব্যবহৃত হয়। এটি একটি বলবর্ধক টনিক। এই গাছের প্রধানত মূলটি ব্যবহার করা হয়।

সহজ ব্যবহার –

- হোমিওপ্যাথি চিকিৎসার ক্ষেত্রে শতমূলি গাছ বাতের বেদনা উপশমে এবং মূত্র সংক্রান্ত রোগে ব্যবহৃত হয়। শতমূলির রস ১০-২০ গ্রাম মাত্রায় খেলে ভালো হয়।
- শতমূলি পাতার গুঁড়ো ৩-৬ গ্রাম মাত্রায় খেলে অম্বল, পেটে ঘা থেকে উপকার পাওয়া যায়।

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

থানকুনি

বাংলা নাম –থানকুনি

ইংরেজি নাম – Centella Asiatica

উৎস নাম - ত্বাষ্ট্রী

অথর্ববেদের বৈদ্যককল্পে উল্লিখিত –

" ত্বাষ্ট্রী দধৎ শুস্মমিন্দ্রায় বৃষ্ণে অপাকো অচিষ্টু যশসে পুরূনি। বৃষা যজন্ বৃষনং ভূরিরেতা মূধর্ন্যজ্ঞস্য সমনক্তুদেবান্।। "

শিবকালী ভট্টাচার্য, ১ম খণ্ড, ২৪

মাণ্ডুকপর্ণ্যা: স্বরস: প্রযোজ্য:।

আয়ু: প্রদান্যাময়নাশনানি বলাগ্রিবর্ণস্বরবর্ধনানি।

মেধ্যানি চৈতানি রসায়নানি।।

চরকসংহিতা,চিকিৎসাশাস্ত্র ১/৩

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

উপকারিতা –

বায়ুনাশ, স্মৃতি শক্তি বৃদ্ধি, অনিদ্রার কষ্ট কমায়, চর্মরোগ এবং আমাশয়ে থানকুনি পাতার রস খেলে ভালো হয়।

সহজ ব্যবহার –

- থানকুনি পাতার রস ৫-৬ চামচ একটু গরম করে ১ কাপ দুধের সাথে একটু চিনি মিশিয়ে খেতে হয় (অম্লরোগ থাকলে নিষিদ্ধ)। এটাতে দেহের লাবণ্য ও কান্তি ফিরে আসে।
- যাঁদের দেহের অপুষ্টির কারণে কেশপতন ঘটে, তাঁরা এটি ব্যবহার করতে পারেন।

নয়নতারা

বাংলা নাম – নয়নতারা

ইংরেজি নাম – Rose Periwinkle

উৎস নাম- নেত্রকল্যাণী

উপকারিতা –

উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ, মধুমেহ নিয়ন্ত্রণ, কৃমি, কাশি, হাঁপানি এবং চর্মরোগ ইত্যাদি রোগে খুব উপকার পাওয়া যায়।

সহজ ব্যবহার –

- ৮-১০ টি নয়নতারা পাতার রস সকালে বা রাতে খাবার পর পান করতে হবে তাহলে উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রিত হবে।
- নয়নতারা পাতা শুকনো করে গুঁড়ো করে ১ গ্লাস জলে গুলে খেলে মধুমেহ নিয়ন্ত্রণে থাকে।
- ২ গ্রাম কাঁচা বা শুকনো হলে ১ গ্রাম ফুল, মূল ও পাতা একসাথে এক কাপ জলে ভিজিয়ে রেখে সকালে পান করলে কৃমি রোগে নিয়ন্ত্রণ হবে।
- নয়নতারার পাতা বেটে সেই রস ত্বকে ব্যবহার করলে ত্বক পরিষ্কার হয়। চুলকানি ও চর্মরোগে ১০-১২ টা পাতা নিয়ে বেটে তাতে হলুদ মিশিয়ে ব্যবহার করলে এই রোগের উপশম হয়

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

কালমেঘ

বাংলা নাম – কালমেঘ

ইংরেজি নাম – Green Chiretta

উৎস নাম-ভূনিম্ব

যবতিক্তা মহাতিক্তা হড়পাদা বিসর্পিণী। নাকুলী নেত্রমীলা চ শঙ্খিনী পত্রতণ্ডুলী।।

রাজনিঘণ্টু, ৩/৭৬

উপকারিতা –

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ, ক্যান্সার, কৃমি, বিষাক্ত ক্ষত সারাতে, হজম শক্তি বাড়াতে, বহুমূত্র কমাতে, আথ্রাইটিস্, জ্বর- সর্দি-কাশি, ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়া, মাসিকের সমস্যা, কুষ্ঠরোগে এই কালমেঘর গুরুত্ব অনেক বেশি।

সহজ ব্যবহার –

- প্রতিদিন মধুমেহ রোগীদের ৪ টি করে কালমেঘ পাতা চিবিয়ে খেতে হবে।
- ২০-২৫ টি পাতার রস মধু দিয়ে হালকা গরম জলে মিশিয়ে ১ গ্লাস পান করলে জ্বর- সর্দি-কাশি এই রোগে উপশম হয়।
- ডেঙ্গু ও ম্যালেরিয়া রোগের ক্ষেত্রে কালমেঘ পাতা শুকনো করে বড়ি বানিয়ে প্রতিদিন গরম জলের সঙ্গে খেতে হবে।
- অনিয়মিত মাসিকের সমস্যায় কালমেঘ পাতার রস প্রতিদিন খেলে খুব উপকার পাওয়া যায়।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

সর্পগন্ধা

বাংলা নাম –সর্পগন্ধা

ইংরেজি নাম – Indian Snake Root

উৎস নাম – সর্পগন্ধা

অথর্ববেদের বৈদ্যককল্পে সূক্তে একটি তথ্য পাওয়া যায়, সেখানে বলা হ'য়েছে-"ধন্বানি সর্পাদনী সহস্র যোজনেষু অর্হন্তী অধঃ স্মাচরী নাকুলী বিষং অঘবদ স্তনুষ্বমীঢ়"

শিবকালী ভট্টাচার্য, ১ম খণ্ড, পৃঃ ২৯৮

নাকুলী সুরসা নাগসুগন্ধা গন্ধনাকুলী।

নকুলেষ্ঠা ভুজঙ্গাক্ষী সর্পাঙ্গী বিষনাশিনী।।

ভাবপ্রকাশ নিঘণ্টু, ১৬

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

উপকারিতা –

উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে, উদ্বেগ কমায়, কোষ্ঠকাঠিন্য, অনিদ্রারোগে খুব উপকারী। এছাড়াও সাপের কামড়, বিষাক্ত পোকামাকড়ের কামড় থেকে বিষ দূরীকরণে সাহায্য করে।

সহজ ব্যবহার –

- সর্পগন্ধার পাতা শুকনো করে চূর্ণ করে খেলে উদ্বেগ ও অনিদথেকে মুক্তি পাওয়া যায়।
- সর্পগন্ধার মূলের রস ১-২ গ্রাম মাত্রায় খেলে উচ্চরক্তচাপ কমে যায়।
- সর্পগন্ধার পাতা দিয়ে বড়ি তৈরি করে প্রতিদিন সকালে খাওয়ার আগে খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য রোধ করে।

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

আয়াপান/মৃতসঞ্জীবনী

বাংলা নাম – আয়াপান/মৃতসঞ্জীবনী

ইংরেজি নাম – Ayapana triplinervis

উৎস নাম-বিশল্যকরণী

মৃতসঞ্জীবনীং চৈব বিশল্যকরণীম্ অপি।সৌবর্ণকরণীং চৈব সন্ধানীং চ মহৌষধীম্।।

রামায়ণ, যুদ্ধকাণ্ড, ৬/৭৪/৩৩

উপকারিতা –

অর্শরোগীর রক্ত ক্ষরণ বন্ধ করে। ক্ষত স্থানে রক্ত রোধ করে।রক্ত বর্ধক, রক্ত আমাশয় নিয়ন্ত্রক। অপুষ্টিতে দূরীকরণে কাজে লাগে। লো ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণ করে।

সহজ ব্যবহার –

- অপুষ্টি জনিত রোগে আয়াপান পাতার রস ৩০ মিলি সামান্য আখের গুড় বা চিনি মিশিয়ে দুধের সঙ্গে খালি পেটে সকালে খেতে হবে।
- রক্ত আমাশয় রোগের ক্ষেত্রে আয়াপানের রস ১০ মিলি দিনে ২ বার খালি পেটে সামান্য বাতাসা সহ ৩-৪ দিন খেলেই রোগ ভালো হয়ে যাবে।
- অর্শরোগীর রক্তক্ষরণ বন্ধ করতে ১০ মিলি পাতার রস ১ কাপ ঠান্ডা দুধের সাথে মিশিয়ে দিনে ২ বার খেতে হবে।

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

নিশিন্দা

বাংলা নাম –নিশিন্দা

ইংরেজি নাম – Chinese chastertree

উৎস নাম - সিন্দুবার

ঋকবেদে উল্লেখ আছে -" অভ্যাবর্ত্তস্ব পৌলোমী ভিষজা অশ্বিনাশ্ব ভিষং ধেনু: ভেষজং পয়: ।। **শিবকালী ভট্টাচার্য, ১ম খণ্ড, পৃঃ ১০০**

উপকারিতা –

খুসকি ও টাকপড়া কমায়, গাঁটের ব্যথা, মেদ বৃদ্ধিতে সহায়ক, কুচো কৃমি নিবারণ করে। কুষ্ঠ রোগেও নিসিন্দা খুব উপকারী।

সহজ ব্যবহার –

- নিশিন্দা পাতার রসে পাক করা তেল ব্যবহারে মাথার খুসকি ও টাক পড়ার উপশম হয়।
- ৩/৪ গ্রাম পাতা সিদ্ধ করে ছেকে সেই জলটা খেতে হয় তবে (ব্লাড প্রেসার থাকলে নয়) গাঁটের ব্যথার উপশম হয়।

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

- নিশিন্দা পাতার চূর্ণ সিকি গ্রাম মাত্রায় খেলে কৃমির উপদ্রব কম হয়।
- এই পাতার তৈল ব্যবহার করলে চুলকানি সেরে যায়। (তিলের তেলের সঙ্গে নিশিন্দা পাতার রস) ।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

বেল

বাংলা নাম –বেল

ইংরেজি নাম – Stone Apple Tree

উৎস নাম ৰিল্ব

অথর্ববেদের উপবর্হণ সংহিতায় বলা হয়েছে –

" মা ত্বানি বর্দ্ধনীয়াৎ মালুর: ধূমগন্ধি: য:। ইষ্টং বীত মভিগগুর্ত্তং বষট্ কারং বিগাহতু।। "

শিবকালী ভট্টাচার্য, ১ম খণ্ড, পৃঃ ১০৬

পাটলিঞ্চাগ্নিমহঞ্চ বিল্বং শ্যোণাকমেব চ

কাশ্মর্য্যং শালপর্ণীঞ্চ পৃশ্নিপর্ণী

নিদিগদ্ধিকাম।।

চরকসংহিতা, সতীশচন্দ্র শর্মা, পৃঃ ১৮

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

উপকারিতা –

বেল পাতা হজম ক্ষমতা বাড়াতে, সর্দি কাশি, শ্বাসরোগ কমাতে সাহায্য করে। বেল গাছের ফল আমাশয়, ডাইরিয়া, কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি সারাতে সাহায্য করে।।

সহজ ব্যবহার –

- সর্দির প্রবণতায় এই পাতার রস ১চামচ (৬০ ফোঁটা) আন্দাজ মতো খেলে সর্দি ও তার সঙ্গে জ্বর বা জ্বরভাব সেরে যায়।
- শর্করা রোগে - ৪-৫ টি বেল পাতার রস একটু মধু মিশিয়ে খেতে দেওয়া হয়।

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

নিম

বাংলা নাম –নিম

ইংরেজি নাম – Neem

উৎস নাম - নিম্ব

অথর্ববেদের বৈদ্যককল্পে উল্লিখিত –

" যো ব: সর্ব্বতো ভদ্র: বসন্তস্য ভাজয়তে হন:। হৃদয়ভূমিং জাতবেদসং অযক্ষায় ত্বা সংসৃজামি প্রজাভ্য: ।। "

শিবকালী ভট্টাচার্য, ১ম খণ্ড, পৃঃ ৩৭

মদনং মধুকং নিম্বং জীমূতং কৃতবেধনং। পিপ্পলীকুটজেক্ষ্বাকুণ্যেলাং ধামার্গবাণি চ।।

উপস্থিতে শ্লেষ্মপিত্তে ব্যাধাবামাশয়াশ্রয়ে। বমনার্থং প্রযুঞ্জীত ভিষগ দেহমদূষয়ন।।

চরকসংহিতা, পৃঃ ১৮

উপকারিতা –

নিম গাছের পাতা, ছাল ও ফুল ম্যালেরিয়া ও চর্মরোগ সারাতে ব্যবহৃত হয়। এ ছাড়াও রক্ত শর্করা কমানো, জন্ডিস, অরুচি কাটাতে ব্যবহৃত হয়। কীটনাশক হিসাবে নিমের বিভিন্ন ব্যবহার চলছে সারা বিশ্বজুড়ে। রসপূর্ণ ফল বিরেচক এবং কৃমি নাশক হিসেবেও ব্যবহৃত হয়।

সহজ ব্যবহার –

- রক্ত শর্করার ক্ষেত্রে ১০ টি নিম পাতা ও ৫ টি গোলমরিচ সকালে খালি পেটে চিবিয়ে খেতে হয়।
- জন্ডিস রোগের ক্ষেত্রে নিম পাতার রস ২৫-৩০ ফোঁটা একটু মধু মিশিয়ে সকালে খালি পেটে খেতে হয়।

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

আকন্দ

বাংলা নাম –আকন্দ

ইংরেজি নাম – Calotropis gigantea

উৎস নাম - অর্ক

অথর্ববেদের বৈদ্যককল্পে উল্লিখিত – "অর্ক স্তিগ্মেন শোচিষা যাসদ্বিশ্বং ন্যত্রিণম্। অগ্নিস্তে ব্রণং বনতে শোফং অপানং বরি বোদা:।।

শিবকালী ভট্টাচার্য, ২য় খণ্ড, পৃঃ ৬

উপকারিতা

হাঁপানি রোগে, অর্শের বলি নিবারণে, ব্রন ফাটাতে, বিছের কামড়ের জ্বালায়, দূষিত ক্ষতে, কুষ্ঠ, বুকে সর্দি বসায়, খোস ও একজিমা ইত্যাদি রোগে আকন্দ খুব উপকারী।

সহজ ব্যবহার –

- ১৪ টি আকন্দ সাদা ফুল তার সাথে ২১ টি গোলমরিচ বেটে ২১ টি গুলি বানিয়ে প্রত্যহ সকালে একটি বড়ি খেতে হবে।
- ঐ পাতার চূর্ণ আগুনে দিয়ে সেই ধূম লাগালে কয়েকদিনের মধ্যেই অর্শের বলির উপশম হয়।
- দূষিত ক্ষতে ঐ পাতা জলে সিদ্ধ করে ক্কাথ দিয়ে ধুতে হয় এটাতে পুঁজ সৃষ্টির রোধ করে।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

ধুতুরা

বাংলা নাম –ধুতুরা

ইংরেজি নাম –Datura

উৎস নাম – ধুস্তুর

অথর্ববেদের উপবর্হণ সংহিতায় বলা হয়েছে-

" কিং স্বিদ বনং বৃষ্ণা আসন্ যত: পৃথিবী নিষ্ঠ তক্ষু:। মনীষিন: ধূস্তূরং। ধুস্তূরং মুহ্যন্ত্বন্যে অভিত: ভুবনানি ধারয়তু। "

শিবকালী ভট্টাচার্য, ১ম খণ্ড, পৃঃ ২৮০

বসুকবসিরকাংচনকভার্গিকার্পাসিবৃশ্চিকালী-

পত্তূরবদরয়বকোলকুলত্থপ্রবৃতিনী

সুশ্রুত সংহিতা, ৩৯/৯

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

উপকারিতা –

শ্বাসকষ্ট কমানোর জন্য এই গাছের পাতা, ফুল,ফল খুবই উপকারী। বাতের ব্যথা, ফিক ব্যথায়, কৃমিতে, সাদা আমাশায় ও টাক রোগের সমস্যা দূর করে।

সহজ ব্যবহার –

- ৩-৬ রতি ধুতুরার শুষ্ক পাতা ও বাসক পাতার ফুল পাতায় বেঁধে চুরুট তৈরি করে ধোঁয়া টানলে শ্বাস কষ্ট কম হয়।
- বাতের ব্যথা ও ফিক ব্যথায় ধুতুরার পাতা ও চুন এক সঙ্গে রগড়ে রস বের করে মাখলে ব্যথা উপশম হয়।
- ধুতুরা পাতার রস ৩-৪ ফোঁটা আধ পোয়া দই মিশিয়ে খেলে আমাশা রোগে উপকার পাওয়া যায়।
- পাতার রস ২-৩ ফোঁটা দুধের সঙ্গে খেতে হয় তাহলে কৃমি রোগ থেকে উপকার পাওয়া যায়।

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

আমলকী

বাংলা নাম – আমলকী

ইংরেজি নাম – Indian Goosebory

উৎস নাম - ধাত্রী

যজুর্বেদে বলা হয়েছে - " যক্ষৎ আজুহান: ইন্দ্রায় তিষ্যং যবৈ: লাজৈ: সোমং ঘৃতং ব্যন্ত্বাজস্য হোতর্যজ।। "

শিবকালী ভট্টাচার্য, ১ম খণ্ড, পৃঃ ১২৫

হরীতকীসমং ধাত্রীফলং কিন্তু বিশেষত:।

রক্তপিত্তপ্রমেহঘ্নং পরং বৃষ্যং রসায়নম্।।

ভাবপ্রকাশ নিঘণ্টু, ৩৯

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

উপকারিতা

অম্বলরোগে, বিসর্পজ্বরে, হিক্কায়, বমনে, অনিদ্রা ও শীতপিত্তে উপকার হয়। এটি হৃদয়যন্ত্র ও মস্তিষ্কের শক্তি বর্ধক।

সহজ ব্যবহার –

- শুষ্ক আমলকী ৩-৪ গ্রাম এক গ্লাস গরম জলে ভিজিয়ে রেখে সকালে খালি পেটে খেতে হবে।
- আমলকীর রস অল্প ঘি মিশিয়ে খেলে বিসর্পজ্বরের উপশম হয়।
- ৩-৪ গ্রাম আমলকী জলে ভিজিয়ে ২ ঘণ্টা বাদে ছেঁকে নিয়ে জলে শ্বেতচন্দন ঘষা একটু চিনি মিশিয়ে খেলে বমন বন্ধ হয়।

হলুদ

বাংলা নাম –হলুদ

- ইংরেজি নাম – Turmeric
- উৎস নাম - হরিদ্রা

ঋগ্বেদের সূক্তে বলা হয়েছে –

" হরিতা ত্বমিমা ওষধি: সোম: সাদন্যং বিদুথ্য সভেয়ং । হিরন্যগর্ভা ত্রিদিবাসু শোণিতং ইচ্ছন্তি গ্রাবান: সমিধানে অগ্নৌ ।। "

শিবকালী ভট্টাচার্য, ১ম খণ্ড, পৃঃ ৮৮

অজাজীশ্চাজগন্ধাশ্চ পীলুন্যেলাং হরেণুকাম। পৃথ্বীকাম সুরসাং শ্বেতাং কুঠেরকষ্ণণিজঝকৌ।।

শিরীষবীজং লশুনং হরিদ্রে লবণদ্বয়ং। **চরকসংহিতা, সতীশচন্দ্র শর্মা, পৃঃ ১৮**

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

উপকারিতা –

প্রমেহে, কৃমি, যকৃৎদোষ, বিষাক্ত ক্ষতে, মচকানো ব্যথায়, ফোঁড়ায়, পিপাসায়, এলারজিতে, হামজ্বর, ফাইলেরিয়ার, জোঁকে ধরলে উপকার পাওয়া যায়।

সহজ ব্যবহার –

- কাঁচা হলুদের রস এক চামচ একটু মধু বা চিনি মিশিয়ে খেলে প্রমেহে রোগে উপশম হয়।
- হলুদের রস ১২-১৫ ফোঁটা সামান্য লবণ মিশিয়ে খালি পেটে খেতে হবে। এতে কৃমির উপশম হয়।
- নিম পাতার গুঁড়ো ১ ভাগ, কাঁচা হলুদ শুকিয়ে গুঁড়ো করে সেটা ২ ভাগ এবং আমলকীর গুঁড়ো ৩ ভাগ একসাথে মিশিয়ে খালি পেটে খেলে এলার্জিতে উপকার পাওয়া যায়।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

কারিপাতা

বাংলা নাম –কারিপাতা

ইংরেজি নাম – Muraya Koenigii

উৎস নাম- সুরভিনিম্ব

কেডর্যকটুকস্তিক: কষায়: শীতলো লঘু:।সন্তাপশোঙ্কুষ্ঠাস্রক্রিমিভূতবি-ষাপহ:।।

রাজনিঘণ্টু, ১৪

উপকারিতা –

হজমের উন্নতিতে, কোলেস্টেরল কমাতে, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে, দৃষ্টি ভালো রাখতে খুব উপকারী।

সহজ ব্যবহার –

- কারিপাতার গুঁড়ো ১-৩ গ্রাম বা রস ৫-১০ মিলি গ্রাম ১গ্লাস গরম জলে প্রতি দিন সকালে পান করলে উপরিউক্ত রোগের উপশম হয়।
- সকালে ৪-১০ টি পাতা খাবারের সাথে গ্রহণ করলে খুব উপকার হয়।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

জোয়ান

বাংলা নাম – জোয়ান

ইংরেজি নাম – Ajwain

উৎস নাম-অজমোদ

যবানিকোগ্রগন্ধা চ ব্রহ্মদর্ভাজমোদিকা।।
ভাবপ্রকাশ নিঘণ্টু ৭৫

উপকারিতা –

জোয়ান আয়ুর্বেদে বিভিন্ন উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত হয়। যদিও এর কার্যকারিতা সমর্থন করার জন্য সীমিত বৈজ্ঞানিক প্রমাণ রয়েছে। ঐতিহ্যগতভাবে, এটি হজমে সহায়তা করতে, পেট ফাঁপা উপশম করতে এবং ক্ষুধা বাড়াতে ব্যবহার করা হয়েছে। এটিতে কার্মিনেটিভ বৈশিষ্ট্য রয়েছে বলে বিশ্বাস করা হয়, যার অর্থ এটি গ্যাস এবং ফোলাভাব উপশম করতে সহায়তা করে। আজোয়ানের বীজ বদহজম প্রশমিত করতে এবং সামগ্রিক পরিপাক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য ভেষজ চায়ে ব্যবহার করা হয়।

সহজ ব্যবহার –

- হজমের সবিধার জন্য, আপনি খাবারের পরে আজোয়ানের বীজ খেতে পারেন।
- একটি সাধারণ ডোজ হল 1-2 গ্রাম (প্রায় আধা চা চামচ) কুসুম গরম জলের সাথে আজোয়ান বীজ।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

গিলোয় / গুলঞ্চ

বাংলা নাম - গিলোয় / গুলঞ্চ

ইংরেজি নাম – Tinospora corditolia

উৎস নাম – গুড়ুচী

পাটলিঞ্চাগ্নিমহঞ্চ বিল্বং শ্যোণাকমেব চ

কাশ্মর্য্যং শালপর্ণীঞ্চ পৃশ্নিপর্ণী

নিদিগদ্ধিকাম।। বলাং শ্বদং ষ্ট্রাং বৃহতীমেরণ্ডং স পুনর্নবন্ম।

যবান কুলত্থান কোলানি গুড়ুচীং মদনানি চ।।

চরকসংহিতা, সতীশচন্দ্র শর্মা, পৃঃ ১৮

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

উপকারিতা –

এটি হাড় এবং জয়েন্টগুলিকে মজবুত করে, হাড়ের কোষের বৃদ্ধিকে উৎসাহিত করে। এটি হজম নিয়ন্ত্রণ করে, এবং লিভারকে রক্ষা করে। ডায়াবেটিস, কোলেস্টেরল, আর্থ্রাইটিস, পেটের সমস্যা, গাউট এবং হেপাটাইটিস সহ বিভিন্ন পরিস্থিতিতে ব্যবহৃত হয়।

সহজ ব্যবহার –

- ক্যাপসুল, ট্যাবলেট এবং পাউডারে পাওয়া যায়।
- এক চা চামচ গিলয় পাউডার 2 কাপ জলে যোগ করা হয়, সিদ্ধ করে আধা কাপে নামিয়ে, ফিল্টার করা হয় এবং প্রস্তুত করার 8 ঘন্টার মধ্যে দেওয়া হয়।
- ক্লিনিকাল ট্রায়াল সীমিত, তবে একটি সাধারণ ডোজ হল 300 মিলিগ্রাম একটি প্রমিত জলীয় টিনোস্পোরা স্টেম নির্যাস 6 মাস পর্যন্ত প্রতিদিন 3 বার নেওয়া হয়।

ঘৃতকুমারী

বাংলা নাম – ঘৃতকুমারী

ইংরেজি নাম – Aloevera

উৎস নাম - তরুণী

কুমারী গৃহকন্যা চ কন্যা ঘৃতকুমারিকা। কুমারী ভেদনী শীতা তিক্তা নেত্র্যা স্স্যায়নী।।মধুরা বৃংহণী বহ্যা বৃষ্যা বাতবিষপ্রণুত্।

ভাবপ্রকাশ নিঘণ্টু, ২৩০

উপকারিতা

যকৃত ভালো রাখতে, ফোঁড়ায়, পোড়া স্থানে, হাঁপানি, অ্যালার্জি, ত্বকে দাগ, ব্রণ এবং শুষ্কতা দূর করতে উপকারী। হার্ট সুস্থ রাখতে, জয়েন্টের ব্যথা, দাঁতের যত্ন, ওজন হ্রাস করতে, হজম শক্তি বৃদ্ধি, চুল সুন্দর রাখতে ইত্যাদি রোগে ঘৃতকুমারীর বিশেষ ভূমিকা রয়েছে।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

সহজ ব্যবহার –

- ঘৃতকুমারীর রস হার্ট সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।
- দৈনিক সকালে ঘৃতকুমারীর রস পান করলে দ্রুত ওজন হ্রাস হয়।
- হজমে অসুবিধা হলে এক চামচ রস খালি পেটে খেলে ভালো হয়।
- ত্বকের যত্নে এর রস খুব কার্যকর।

- চুল সুন্দর রাখতে এই রস ব্যবহার করলে চুল ঝলমল করে।
- এই রস পান রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে।

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

গোলমরিচ

বাংলা নাম – গোলমরিচ

ইংরেজি নাম – Black Pepper

উৎস নাম-মরিচ/ঔষণ

অথর্ববেদের বৈদ্যককল্পে বলা হয়েছে,

অদ্ভ্য: সম্ভৃতং পৃথিব্যৈ: রসাৎ চ উষ্ণং সমবর্ত্তত।যদ্ বিদধ দ্রূপ মেতি মর্ত্তস্য অজানম্ অগ্নিম্।।

শিবকালী ভট্টাচার্য, ২য় খণ্ড, পৃঃ ১১৫

উপকারিতা –

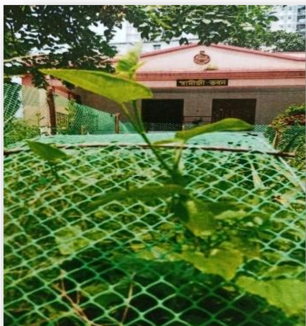
অগ্নিমান্দ্য, আমাশা, খুশখুশে কাশি, বুকে কফ, দাঁত ও মাড়ির রোগ, ফিক ব্যথা কমিয়ে দেয়। ওজন কমাতে সাহায্য করে।, হজম কারক, জীবাণুনাশক, প্রদাহ ও ব্যথা কমায়, মাইগ্রেনের ব্যথা কমায়।

সহজ ব্যবহার –

- গোলমরিচের ফল ০.৫-১ গ্রাম খেলে উপকার হয়।
- মাথাব্যথা উপশমে কার্যকরী।

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

পিপুল



বাংলা নাম – পিপুল
ইংরেজি নাম – Long Pepper
উৎস নাম- পিপ্পলী

ঋকবেদে বলা হয়েছে

অশ্বত্থং বো নিষদনম্ পর্ণে বো বসতিষ্কৃতা।

সবিতা তে শরীরাণি মাতুরূপস্থ আবপতু।।

তস্মৈ পৃথিবী শংভব।

শিবকালী ভট্টাচার্য, ২য় খণ্ড, পৃঃ ৫৮

মদনং মধুকং নিম্বং জীমূতং কৃতবেধনং। পিপ্পলীকুটজেক্ষ্বাকুণ্যেলাং ধামার্গবাণি চ।।

উপস্থিতে শ্লেষ্মপিত্তে ব্যাধাবামাশয়াশ্রয়ে। বমনার্থং প্রযুঞ্জীত ভিষগ দেহমদূষয়ন।।

চরকসংহিতা, পৃঃ ১৮

উপকারিতা –

পিপুল পাতার রস কাশি, হাঁপানি, ডায়রিয়া, কানের ব্যথা, দাঁতের ব্যথা, হেমাটুরিয়া, মাইগ্রেন, চর্মরোগ, চোখের সমস্যা, অম্বলের সমস্যা ইত্যাদি রোগে সাহায্য করে।

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

সহজ ব্যবহার

- পিপুল পাতাগুলি জলে ভিজিয়ে গরম করে সেই জল পান করতে হবে তাহলে হার্ট সুস্থ থাকবে।
- কানে ব্যথা হলে, পিপুল পাতার রস অল্প আঁচে তিলের তেলে ফুটিয়ে নিয়ে ঠাণ্ডা করে এক ফোঁটা করে কানে দিলে ব্যথা কমে যাবে।
- পিপুল কাণ্ডের ক্বাথ বানিয়ে মাড়িতে লাগালে মাড়ি শক্তিশালী হয়, এতে দাঁতে ব্যথাও কমে যায়।

স্টেভিয়া/ চিনি পাতা

বাংলা নাম –স্টেভিয়া/ চিনি পাতা

ইংরেজি নাম – Stevia

উৎস নাম-মধুপত্র

উপকারিতা –

স্টেভিয়া এর অ্যান্টি-ডায়াবেটিক উপাদানের কারণে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারে। স্টেভিয়াতে উপস্থিত ক্লোরোজেনিক অ্যাসিড গ্লাইকোজেনের গ্লুকোজে রূপান্তর হ্রাস করে। এটি গ্লুকোজ শোষণকেও হ্রাস করে যা ইনসুলিন নিঃসরণ বাড়ায়।এটি রক্তে শর্করার মাত্রা কমায়।

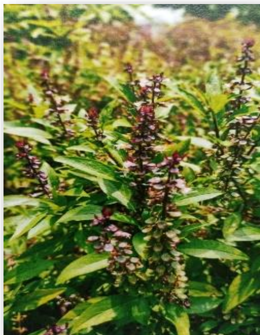
সহজ ব্যবহার –

- আপনি টেবিল চিনির জায়গায় স্টেভিয়া ব্যবহার করতে পারেন এবং এটি আপনার চা বা কফি, লেবুপানি, স্মুদিতে যোগ করতে পারেন বা এটি আপনার দইতে ছিটিয়ে দিতে পারেন।
- অনেকেই তা঩দের চা এবং কফি মিষ্টি করতে শুকনো স্টেভিয়া পাতা ব্যবহার করেন। এছাড়াও তা঩রা ফুটন্ত পানিতে পাতা রেখে এবং 30 মিনিটের জন্য আঁচে রেখে মিষ্টি বের করেন।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

কৃষ্ণ তুলসী



বাংলা নাম –কৃষ্ণ তুলসী

ইংরেজি নাম – Holy Basil

উৎস নাম-কৃষ্ণাতুলসী

অথর্ববেদের উপবর্হণ সং হিতায় বলা হয়েছে

সুভগা কীট সংচ্ছেদি অন্তঃমার্গং বিশোধয়েৎ'

শিবকালী ভট্টাচার্য, ১ম খণ্ড, পৃঃ ৭

উপকারিতা

সর্দি কাশি, দাদ, নাসা রোগ, কানে ব্যথা, রক্ত শোধন, হাম বা বসন্ত রোগে, পুরোনো কাটা দাগ মেলাতে সাহায্য করে। ঘামাচি, বাতের উপশম হয়।

সহজ ব্যবহার

- এই গাছের পাতা বেটে গায়ে মাখলে চুলকানি ও ঘামাচি ভালো হয়।
- কোনও জায়গায় যে কোনও প্রকার, এমনকী বোলতা , বিছেতে কামড়ালে তুলসিপাতার রস লাগালে উপকার হয়।
- মুখে বসন্তের কালো তুলসির রস লাগালে ঐ দাগগুলি মিলিয়ে যায়।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

শ্বেত তুলসী

বাংলা নাম –শ্বেত তুলসী

ইংরেজি নাম – Ocimum Sanctum

উৎস নাম-শ্বেততুলসী

তুলসী সুরসা গ্রাম্যা সুলভা বহুমঞ্জরী। অপেতরাক্ষসী গৌরী ভূতঘ্নী দেবদুন্দুভি:।।

ভাবপ্রকাশ নিঘণ্টু, ৬২

উপকারিতা –

তুলসি একটি হালকা মূত্রবর্ধক এবং ডিটক্সিফাইং এজেন্ট কাজ করে যা শরীরে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা কমাতে সাহায্য ক তুলসীতে উপস্থিত অ্যাসিটিক অ্যাসিড শরীরের পাথর ভাঙতে সাহায্য করে। তুলসি একটি প্রাকৃতিক মাথাব্যথা উপশমকারী যা মাইগ্রেনের ব্যথাও উপশম করতে পারে। তুলসী ব্যাকটেরিয়া এবং সংক্রমণ মারতে সাহায্য করে।

সহজ ব্যবহার

- তুলসী পাতার রস কাশির উপশমে সাহায্য করে।
- এই রস নিয়মিত পান করলে শরীরের পাথর দ্রবীভূত হয়।
- তুলসী পাতা ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধ করে।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

লেবুঘাস

বাংলা নাম – লেবুঘাস

ইংরেজি নাম – Lemongrass

উৎস নাম-ভুস্তর

ভূতৃণো কটুতিক্তশ্চ বাতসন্তাননাশন:।হন্তি ভূতগ্রহাবেশান্বিষদোষাশ্চ দারুণান্।।

চরকসংহিতা, ৪৮

উপকারিতা –

লেমনগ্রাস একটি উপকারী উদ্ভিদ যা অনেকগুলি স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে সহায়তা করে। লেমনেগ্রাস বেশিরভাগ ক্ষেত্রে পূর্ব এবং দক্ষিণ এশিয়াতে পাওয়া যায়। লেমনগ্রাস লেবুর মতো হয়, তাই খাবারে লেবুর জায়গায় লেমনগ্রাস ব্যবহার করা যেতে পারে। এ ছাড়া চায়ের আদার পরিবর্তে লেমনেগ্রাস ব্যবহার করা হয়। এটি শরীরকে সংক্রমণ এবং ব্যাকটেরিয়া থেকে রক্ষা করে। অনেকে পানীয়তে লেমনেগ্রাস ব্যবহার করবেন।

সহজ ব্যবহার –

- রান্নায় বা ভেষজ চা হিসাবে লেমনগ্রাস ব্যবহার করুন।
- অ্যারোমা থেরাপি বা সাময়িক আরামের জন্য ব্যবহারের জন্য লেমনগ্রাস তেল ব্যবহার করুন।

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

অর্জুন

বাংলা নাম – অর্জুন

ইংরেজি নাম – Arjuna Tree

উৎস নাম-অর্জুন

অথর্ববেদের সূক্তে আছে

"ককুভঃ শুষ্ম ওষধীনাং গাবো গোষ্ঠাদি বেরতে। ধনং সনিষ্যন্তী নামাত্মানং তব পুরুষঃ।।"

শিবকালী ভট্টাচার্য, ১ম খণ্ড, পৃঃ ১৭০

তৎ পরৈতাপ্সরস: প্রতিবুদ্ধা অভূতন।যত্র ব: প্রেঙ্খা হরিতা অর্জুনা উত যত্রাঘাটা কর্কর্য: সংবদন্তি।।

অথর্ববেদ, ৪/৩৭/৫

উপকারিতা

অর্জুনের বাকল হৃৎপিণ্ডের স্বাস্থ্যের জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি হৃৎপিণ্ডের পেশী শক্তিশালী করতে, রক্ত সঞ্চালন উন্নত করতে এবং রক্তচাপ পরিচালনা করে বলে বিশ্বাস করা হয়।এটি শরীরে বার্ধক্যজনিত পরিবর্তনগুলিও ধীর করে দেয়। অর্জুন সাধারণত আয়ুর্বেদিক হার্ট টনিক হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

সহজ ব্যবহার –

- 1-3 গ্রাম গরম জল বা দুধের সাথে ছাল গুঁড়ো দিনে একবার বা দুবার গ্রহণ করা যেতে পারে।
- ছাল সিদ্ধ করে একটি ক্বাথ তৈরি করা যেতে পারে যা পরে 30-60 মিলি ডোজে খাওয়া হয়।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

হাড়জোড়া

বাংলা নাম – হাড়জোড়া

ইংরেজি নাম – Cissus quadrangularis

উৎস নাম-অস্থিসংহারক

গ্রন্থিমানস্থিসংহারী বজ্রাঙ্গী বাস্থিশৃঙ্খলা।অস্থিসংহারক: প্রোক্তো বাতশ্লেষ্মহরোহস্তিযুক্।।

ভাবপ্রকাশ নিঘণ্টু, ১৯৪

উপকারিতা –

এই গাছের শিকড় আর সেদ্ধ করা ধোঁয়া হাড় ভাঙার চিকিৎসার ক্ষেত্রে কাজে লাগে।বিভিন্ন ধরণর বাতের ব্যথার উপশম হয়।এর পাতা লেবুজলে সেদ্ধ করে খেলে হাঁপানির উপশম হয়।এই লতায় নানা ধরণের ভিটামিন থাকে। তাই এই গাছ সার্বিকভাবে হাড়ের জোর বৃদ্ধির জন্য উপকারী।

সহজ ব্যবহার –

হাড়জোড়া লতা সেদ্ধ করে, সেই জল খেলে শরীরের বিভিন্ন ধরণের ব্যথা কমে।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

তালমূলী

বাংলা নাম –তালমূলী

ইংরেজি নাম – Black Musli

উৎস নাম-মুসলী

তালমূলী তু বিদ্বদ্ভির্মুশলী পরিকীর্তিতা।মুসলী মধুরা বৃষ্যা বীর্যোষ্ণা বৃংহণী গুরু:।।

সুশ্রুতসংহিতা, কায়চিকিতসাতন্ত্র, ৩/৫১

উপকারিতা –

তালম্ূলি খোলা ক্ষত থেকে রক্তপাত এবং রক্ত জমাট বাঁধা নিয়ন্ত্রণে ব্যবহৃত হয়। এটি রক্তাক্ত ডায়রিয়া, রক্তপাতের পাইলস এবং পেটের আলসার রক্তপাতের মতো অবস্থার জন্য নির্দেশিত হয়। এটিতে কিছু হেপাটোপ্রোটেক্টিভ, মূত্রবর্ধক এবং ক্যান্সার-বিরোধী বৈশিষ্ট্যও রয়েছে।

সহজ ব্যবহার –

- এর রুট পাউডার দৈনিক ১-২ গ্রাম খাওয়া যেতে পারে।
- ব্যক্তিগতকৃত ডোজগুলির জন্য একজন আয়ুর্বেদিক চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

বিশল্যকরণী

বাংলা নাম – বিশল্যকরণী

ইংরেজি নাম – Ayapana triplinervis

উৎস নাম- विशल्यकरणीम्

মৃতসঞ্জীবনীং চৈব বিশল্যকরণীম্ অপি।সৌবর্ণকরণীং চৈব সন্ধানীং চ মহৌষধীম্।।

রামায়ণ, যুদ্ধকাণ্ড, ৬/৭৪/৩৩

উপকারিতা –

বিশাল্যকরণী ক্ষত থেকে রক্তপাত নিয়ন্ত্রণ এবং ডিসমেনোরিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। এটি হজম স্বাস্থ্যকে উন্নত করে এবং এর এন্টি-ইনফ্ল্যামেটরি বৈশিষ্ট্য রয়েছে।

সহজ ব্যবহার –

- তাজা রস: 5 থেকে 10 মিলি খেলে হোমের জন্য ভালো
- ফুটিয়ে ঠান্ডা করে 30 থেকে 40 মিলি খেলে পেটের জন্য উপকারী

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

পাথরকুচি

বাংলা নাম - পাথরকুচি

ইংরেজি নাম – Air Plant

উৎস নাম- পাষাণভেদ

বীরতরুসহচরদ্বয়দর্ভবৃক্ষাদনীগুন্দ্রানলকুশকাশাশ্মভেদকাগ্নিমন্থমোরটাবসুকবসিরভল্লূককুরুংটকেন্দীবর কপোতবংকা শ্বদংশটা চেতি।।
সুশ্রুত সংহিতা, ৩৮/৮

উপকারিতা –

পুরোনো সর্দি সারাতে কাজে লাগে। মূত্রবর্ধক। মূত্ররোগ সারাতে, পেট ফাঁপায়, মৃগীরোগে উপকারী।

সহজ ব্যবহার

- এই পাতার রস মূত্ররোগ সারাতে উপকারী।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

মাল্টিভিটামিন

বাংলা নাম – মাল্টিভিটামিন

ইংরেজি নাম – মাল্টিভিটামিন

উৎস নাম- **চক্রমণি**

উপকারিতা –

এই গাছ শরীরে ভিটামিনের অভাব পূরণ করে।

সুস্বাস্থ্যের জন্য কার্যকরী।দাঁতের হাড় এবং শরীরে ক্যালসিয়ম বাড়ায়। ভিটামিন ডি ছাড়া সবরকমের ভিটামিন এখানে আছে।

সহজ ব্যবহার –

এর রস সঠিক মাত্রায় খেলে তা শরীরে ভিটামিন তৈরি করে।রক্তাল্পতাতেও কাজে লাগে।

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

কসৌদ

বাংলা নাম – কসৌদ

ইংরেজি নাম – Tribulus terrestris

উৎস নাম-গোক্ষুর

পাটলিঞ্চাগ্নিমহঞ্চ বিল্বং শ্যোণাকমেব চ

কাশ্মর্য্যং শালপর্ণীঞ্চ পৃশ্নিপর্ণী

নিদিগদ্ধিকাম।। বলাং শ্বদং ষ্ট্রাং বৃহতীমেরণ্ডং স পুনর্নবন্ম।

যবান কুলত্থান কোলানি গুড়ুচীং মদনানি চ।।

চরকসং হিতা, সতীশচন্দ্র শর্মা, পৃঃ ১৮

উপকারিতা –

গোক্ষুরা একটি শক্তিশালী ঔষধি ভেষজ এবং বিভিন্ন চিকিৎসাতে একে ব্যবহার করা হয়েছে। এই উদ্ভিদের ফল এবং শিকড় ভারতীয় আয়ুর্বেদে এবং চিন দেশের প্রথাগত চিকিৎসাতে ব্যবহার করা হয়েছে। গোক্ষুরার ফলের মূত্রবর্ধক, কামোদ্দীপক এবং প্রদাহ-বিরোধী গুণ আছে। এই উদ্ভিদের শিকড় ব্যবহৃত হয় হাঁপানি, কাশি, রক্তাল্পতা এবং দেহের অভ্যন্তরের প্রদাহের চিকিৎসার জন্য। রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস রোগের চিকিৎসায় এই উদ্ভিদের পোড়া ছাই ব্যবহার করা হয়।

সহজ ব্যবহার

- গোক্ষুরার ফর রস খেলে তা মূত্র বর্ধক রূপে কাজ করে।
- এর শেকড়ের রস কাশি, হাঁপানি, বাতে উপকার দেয়।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

সাদা চিতা/চিত্রক

বাংলা নাম – সাদা চিতা

ইংরেজি নাম – White Plumbago

উৎস নাম-চিত্রক

পিপ্পলী পিপ্পলীমূলচব্যচিত্রকনাগরৈ।

যবাগূর্দীপনীয়া স্যাচ্ছুলঘ্নীচোপসাধিতা।।

চরকসং হিতা, সতীশচন্দ্র শর্মা, পৃঃ ১৯

উপকারিতা –

চিতা বা চিত্রক নীল, লাল এবং সাদা হয়ে থাকে।ঔষধি উদ্ভিদ হিসেবে জনপ্রিয় হলেও এর ফুলগুলোও আকর্ষণীয়।ত্বকের বলিরেখা দূর করতে স্কিন ক্রীম এবং ব্যথানাশক ঔষধ তৈরিতে এই উদ্ভিদ ব্যবহৃত হয়ে আসছে।

সহজ ব্যবহার

- এর রস স্কিন ক্রিম ও ব্যথানাশক ওষুধ তৈরিতে কাজ লাগে।
- এই উদ্ভিদের রস অম্বলের জ্বালা কমাতে সাহায্য করে।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

রোজমেরি

বাংলা নাম – রোজমেরি

ইংরেজি নাম – Rosemary

উৎস নাম- শতপত্রিকা

উপকারিতা –

রোজমেরি উদ্ভিদ মনের পেশী আর স্নায়ুকে ইতিবাচক করে তোলে। যার ফলে স্ট্রেস এবং উদ্বেগ-সৃষ্টিকারী হরমোনগুলি হ্রাস হয়। রোজমেরি উদ্ভিদ মানসিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের উপকার করে, কারণ এটি ডোপামিন বাড়ার সময় কর্টিসল হ্রাস করে। মানসিক ক্লান্তি কমাতে রোজমেরি অয়েল থেরাপিও উপকারী। রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি, ইমিউনোলজিক্যাল সিস্টেমকে শক্তিশালী করা, স্মৃতিশক্তি উন্নত করা এবং চুলের বৃদ্ধিকে উদ্দীপিত করতে এই উদ্ভিদ কার্যকরী।

সহজ ব্যবহার –

- রোজমেরি তেলের গন্ধ ক্লান্তি কমায়।
- রোজমেরি তেল কয়েক ফোঁটা অন্য তেলের সঙ্গে মিশিয়ে মাথায় লাগালে চুল পড়া কমে। চুলের সংখ্যাও বৃদ্ধি পায়।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

পুনর্নবা

বাংলা নাম- পুনর্নবা
ইংরিজি নাম-Punarnava
উৎস নাম-পুনর্নবা

অথর্ববেদের বৈদ্যককল্পে বলা হয়েছে

ত্বং বর্ষকেতু: সূর্যস্য আহ্নিকগতে: বর্ষসংজ্ঞায়া: কেতনং কেতুরিতি শেষে মাতুর্যথোপস্থেহন্তরস্যাং পুনরায়ুষা।।

শিবকালী ভট্টাচার্য, ২য় খণ্ড, পৃঃ ২০৮

পাটলিঞ্চাগ্নিমহঞ্চ বিল্বং শ্যোণাকমেব চ

কাশ্মর্য্যং শালপর্ণীঞ্চ পৃশ্নিপর্ণী

নিদিগ্ধিকাম।।

চরকসং হিতা, সতীশচন্দ্র শর্মা, পৃঃ ১৮

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

উপকারিতা –

পুরোনো ও শ্লেষ্মাযুক্ত কাশি, মূত্রথলীর পাথর, ঘুসঘুসে জ্বর, অনিদ্রা ইত্যাদি রোগে উপকারী।

সহজ ব্যবহার

- পুরোনো কাশিতে গরম করা ৪ চামচ রস কার্যকরী।
- এর পাতা আর মূল সেদ্ধ করে তার জল দুবেলা খেলে ঘুসঘুসে জ্বরে উপকারী।

Br. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

পুদিনা

বাংলা নাম-পুদিনা
ইংরিজি নাম-Mint Leaf
উৎস নাম- উপোদিকা

উপোদিকাদধিভ্যান্ত সিদ্ধামদবিনাশিনী।

ক্ষুধং হন্যাদপামার্গক্ষীরগোধারসৈঃ শৃতা।।

চরকসংহিতা, সতীশচন্দ্র শর্মা, পৃঃ ২১

উপকারিতা

পুদিনা পাতার 'এসেন্সিয়াল অয়েল'য়ে ঘ্রাণ তাৎক্ষণিক রক্তে 'সেরোটনিন' হরমোন নিঃসরণ করে। এই হরমোনও মানসিক অস্থিরতা ও হতাশা কমায়। ত্বকের যত্নে: প্রদাহ ও ব্যাকটেরিয়ানাশক গুণ থাকার কারণে ত্বকের ব্রণের সমস্যা সারাতে পুদিনা পাতার জুড়ি নেই। এই পাতার উচ্চমাত্রায় 'স্যালিসাইলিক অ্যাসিড' থাকে যা ব্রণ দূর করে।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

সহজ ব্যবহার

- পুদিনা পাতার রস লেবুজলের সঙ্গে মিশিয়ে খেলে
- মানসিক অস্থিরতা ও হতাশা কমে।
- এর রস মুখে লাগালে ব্রন দূর হয়।
- এর রস হজমে সাহায্য করে।

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

এলাচ

বাংলা নাম- এলাচ
ইংরিজি নাম-Cardamom
উৎস নাম- এলা/স্রুতি

মদনং মধুকং নিম্বং জীমূতং কৃতবেধনং।

পিপ্পলীকুটজেক্ষ্বাকুণ্যেলাং ধামার্গবাণি চ।।

উপস্থিতে শ্লেষ্মপিত্তে ব্যাধাবামাশয়াশ্রয়ে।

বমনার্থং প্রযুঞ্জীত ভিষগ দেহমদূষয়ন।।

চরকসংহিতা, সতীশকুমার শর্মা, পৃ ১৮

উপকারিতা

এলাচ বিভিন্ন রকমের সমস্যা যেমন সর্দি, কাশি, ফুসফুসের সমস্যা, রক্ত সঞ্চালনের সমস্যা ইত্যাদি থেকে মুক্তি দেয়।উচ্চ রক্তচাপের সমস্যায় এলাচ খুব উপকারী।রক্তনালীতে রক্ত জমে যাওয়ার সমস্যা সমাধানে এলাচের ভূমিকা অপরিসীম।এলাচের মধ্যে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান হার্টের জন্যে ভালো।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

Ramakrishna Sarada Mission Vivekananda Vidyabhavan
33,SRI MAA SARADA SARANI, DUM DUM, KOLKATA- 700055
WEBSITE: www.rkmsvv.ac.in, Email: rksm.college@gmail.com,Phone: 033-2551 3452

সহজ ব্যবহার

- খাবার এবং পানীয় উভয় প্রকারে স্বাদ এবং রান্না মশলা হিসাবে ব্যবহার করা হয়
- ওষুধ হিসাবে ছোট এলাচ (সবুজ এলাচ) একটি মশলা, চর্বণসংক্রান্ত এবং, ঔষধ হিসাবে ব্যবহৃত হয়; এটি ধূমপানেও ব্যবহৃত হয়।
- শ্লেষ্মা ও পিত্ত রোগে ব্যবহার করা যায়। এলাচের একটি শক্ত ও তীব্র সুগন্ধযুক্ত অনন্য স্বাদ রয়েছে।

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan

সহায়ক গ্রন্থপঞ্জী

- অথর্ববেদ সংহিতা,, অনুবাদক, মণ্ডল, প্রবীরকুমার, প্রকাশনা, আর্য সাহিত্য প্রচার ট্রাস্ট
- চরক- সংহিতা, অনুবাদক ও প্রকাশক, শর্মা, সতীশচন্দ্র, ১৩১১
- The Nighantu and The Nirukta, সরূপ, লক্ষ্মণ, মোতিলাল বেনারসীদাস, ২০২২
- রামায়ণম্, অনুবাদক, চক্রবর্তী, ধ্যানেশনারায়ণ, ২য় খণ্ড, প্রকাশনা নিউ লাইট, ১৯৯৭
- চিরঞ্জীব বনৌষধি, ভট্টাচার্য, শিবকালী, ১ম খণ্ড, আনন্দ প্রেস এণ্ড পাবলিকেশন প্রাইভেট লিমিটেড, ১৩৮৩
- চিরঞ্জীব বনৌষধি, ভট্টাচার্য, শিবকালী, ২ খণ্ড, আনন্দ প্রেস এণ্ড পাবলিকেশন প্রাইভেট লিমিটেড, ১৩৮৪
- চিরঞ্জীব বনৌষধি, ভট্টাচার্য, শিবকালী, ১১ খণ্ড, আনন্দ প্রেস এণ্ড পাবলিকেশন প্রাইভেট লিমিটেড, ১৪০০
- Medicinal Plant Resources Of South Bengal, সম্পাদিত, জি আর সন্তোষ, কর অভিজিত, ১ম খণ্ড ও খণ্ড, প্রকাশিত ডিরেক্টরিয়েট অফ ফরেস্ট গভর্মেন্ট, পশ্চিমবঙ্গ
- জনস্বার্থ সুরক্ষায় আয়ুর্বেদ, রচনা, দিন্দা, বাসবকান্তি, প্রকাশক, বাদলকান্তি দিন্দা

Pr. Vedarupaprana
Principal
Ramakrishna Sarada Mission
Vivekananda Vidyabhavan