

# मानसिक तनाव से निजात दिलवा सकती हैं छत्तीसगढ़ की भूलन जड़ी

- \* मानसिक तनाव के लिये 55 से अधिक वनौषधियों का प्रयोग
- \* धान की जड़ भी उपयोगी

छत्तीसगढ़ में वनौषधियों से संबंधित पारंपरिक ज्ञान के दस्तावेजीकरण में जुटे हुये वनौषधि विशेषज्ञ पंकज अवधिया ने खुलासा किया है कि राज्य में भूलन जड़ी जैसी बहुत सी वनौषधियाँ उपलब्ध हैं जो कि अल्पकालीन स्मृति भ्रंश के माध्यम से आम लोगों को मानसिक तनाव से मुक्ति दिलवा सकती है। अब तक 55 से अधिक ऐसी वनौषधियों के विषय में पारंपरिक ज्ञान का दस्तावेजीकरण किया जा चुका है। 200 से भी अधिक पारंपरिक चिकित्सक इन रोगों की चिकित्सा में दक्ष हैं। वे बिना पैसे लिये रोगियों का उपचार सफलतापूर्वक कर रहे हैं।

छत्तीसगढ़ के विभिन्न भागों में किये जा रहे एथनोबॉटैनिकल सर्वेक्षणों और अध्ययनों के हवाले से पंकज अवधिया ने बताया कि राज्य में भूलन नाम से बहुत सी वनौषधियाँ उपलब्ध हैं। भूलन के विषय में आम लोगों में यह मान्यता है कि इस पर पैर पड़ते ही कुछ समय के लिये स्मृति-लोप हो जाता है। छत्तीसगढ़ के पारंपरिक चिकित्सक भूलन जड़ी का प्रयोग आंतरिक तौर पर मानसिक रोगों की चिकित्सा में करते हैं। अस्थायी स्मृति भ्रंश के माध्यम से भूलन रोगियों को राहत पहुंचाती है। छत्तीसगढ़ के मैदानी भागों के पारंपरिक चिकित्सक धान की जड़ का प्रयोग करते हैं। सूखी जड़ को जलाकर रोगियों को जोर - जोर से सांस लेने की सलाह दी जाती है। सूखी जड़ का प्रयोग अन्य वनौषधियों के साथ चिलम के रूप में भी किया जाता है। दक्षिण छत्तीसगढ़ के पारंपरिक चिकित्सक सर्पगंधा की दोनो प्रजातियों का प्रयोग इस समस्या के लिये करते हैं। बागबहरा क्षेत्र में नरजेवा नामक वनौषधि की जड़ के सेवन की सलाह पारंपरिक चिकित्सक आम लोगों को देते हैं। गंडई - सालेवारा क्षेत्र में तेलिया कंद नामक वनौषधि का प्रयोग बाहरी और आंतरिक तौर पर अच्छी नींद लाने और मानसिक तनाव से मुक्ति के लिये होता है। पेण्ड्रा क्षेत्र के पारंपरिक चिकित्सक रोगियों को गृह वाटिका में बच लगाने की सलाह देते हैं। इसके वाष्पशील अवयव मानसिक रोगियों के लिये उपयोगी माने जाते हैं। उत्तरी छत्तीसगढ़ में दोडमाकंद और उरई की जड़ों का प्रयोग धान की जड़ों की तरह ही होता है। पारंपरिक चिकित्सक इन वनौषधियों के लंबे समय तक उपयोग के पक्षधर नहीं हैं। उनके अनुसार इन वनौषधियों का सही प्रयोग कम समय में ही रोग से मुक्ति दिलवा सकता है। पंकज अवधिया का मानना है कि आज की भागदौड़ की जिन्दगी में मानसिक तनाव की समस्या एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या का रूप लेती जा रही है। ऐसे समय में छत्तीसगढ़ की वनौषधियों पर पर्याप्त ध्यान और शोध रोगियों का इन वनौषधियों के माध्यम से राहत पहुंचा सकता है।