প্রাকৃতিক সম্পদ পরিচয় পুস্তিকা - ১

বাংলার শাক

খাদ্য ও ওষুধ হিসাবে শাকের ব্যবহার

এরকম আরো বই পেতে ভিজিট করুন↓
https://www.purepdfbook.com

ডেভলপমেন্ট রিসার্চ কমিউনিকেশন এন্ড সার্ভিসেস সেন্টার

খাদ্য ও ওষুধ হিসাবে

বাংলার শাক

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

প্রথম প্রকাশ

অক্টোবর - ১৯৯৯

কলকাতা

সম্পাদনা

অর্ধেন্দু শেখর চট্টোপাধ্যায়

প্রাথমিক তথ্য সংকলন

রীনা সিনহা, শুচিস্মিতা চক্রবর্তী

ঔষধি রূপে ব্যবহার সম্পর্কে প্রাথমিক তথ্য

কবিরাজ শম্ভুনাথ দে

ফটো টাইপ সেটিং

শিপ্রা দাস

চিত্রণ

সাতোকো চ্যাটার্জী, অর্ধেন্দু শেখর চ্যাটার্জী, অভিজিত দাস

রূপায়ণ

অভিজিত দাস

মুদ্রণ

শান্তি প্যাকার্স

প্রকাশক

ডেভলপমেন্ট রিসার্চ কমিউনিকেশন এন্ড সার্ভিসেস সেন্টার

রেজিষ্টার্ড অফিস : ১৮ বি গড়িয়াহাট রোড, ঢাকুরিয়া, কলকাতা - ৩১

যোগাযোগের ঠিকানা

প্রজেক্ট অফিস

৫৮এ, ধর্মতলা রোড, বোস পুকুর, কসবা, কলকাতা - ৭০০ ০৪২

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

সূচিপত্র

স্থানীয় নাম	বৈজ্ঞানিক নাম (পরিবার)	পৃষ্ঠা
বেতো বা বেথুয়া শাক	*Chenopodium album* (Chenopodiaceae)	১১
কলমী শাক	*Ipomoea aquatica* (Convolvulaceae)	১২
হিঞ্চে	*Enhydra fluctuans* (Asteraceae)	১৩
শুষনি	*Marsilea minuta* (Marsileaceae)	১৪
শাঞ্চে বা শালুঞ্চে শাক	*Alternanthera sessilis* (Amaranthaceae)	১৫
নটে শাক	*Amaranthus tricolor* (Amaranthaceae)	১৬
শুলফা শাক	*Anethum graveolens* (Apiaceae)	১৭
ছোলা শাক	*Cicer arietinum* (Fabaceae)	১৮
মটর কলাই শাক	*Pisum sativum* (Fabaceae)	১৯
পাট শাক	*Corchorus olitorius* (Tiliaceae)	২০
সরষে শাক	*Brassica juncea* (Brassicaceae)	২১
মূলো শাক	*Raphanus sativus* (Brassicaceae)	২২
পূনর্ণবা শাক	*Trianthema portulacastrum* (Aizozaceae)	২৩
গিমে শাক	*Mollugo cerviana* (Aizozaceae)	২৪
থানকুনি	*Centella asiatica* (Apiaceae)	২৫
ব্রাহ্মী শাক	*Bacopa monnieri* (Scrophulariaceae)	২৬
সজনে শাক	*Moringa oleifera* (Moringaceae)	২৭
কচু শাক	*Colocasia esculenta* (Araceae)	২৮
তেলাকুচা	*Coccinia cordifolia* (Cucurbitaceae)	২৯
কুমড়ো শাক	*Cucurbita moschata* (Cucurbitaceae)	৩০
কুলে খাড়া শাক	*Asteracantha longifolia* (Acanthaceae)	৩১

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

স্থানীয় নাম	বৈজ্ঞানিক নাম (পরিবার)	পৃষ্ঠা
লাউ শাক	*Lagenaria siceraria* (Cucurbitaceae)	৩২
চালকুমড়ো	*Benincasa hispida* (Cucurbitaceae)	৩৩
আমরুলী শাক	*Oxalis corniculata* (Oxalidaceae)	৩৪
টক পালং শাক	*Rumex vesicarius* (Polygonaceae)	৩৫
ধনে পাতা	*Coriandrum sativum* (Apiaceae)	৩৬
খেসারী শাক	*Lathyrus sativus* (Fabaceae)	৩৭
পলতা	*Trichosanthes dioica* (Cucurbitaceae)	৩৮
মেথি শাক	*Trigonella foenum-graecum* (Fabaceae)	৩৯
ওলকোঁড়া / ওল	*Amorphophallus campanulatus* (Araceae)	৪০
পিড়িং	*Trigonella corniculata* (Fabaceae)	৪১
লাফা	*Malva verticillata* (Malvaceae)	৪২
পুঁই শাক (সাদা ও লাল)	*Basella alba/ B. rubra* (Basellaceae)	৪৩
পালং শাক	*Spinacea oleracea* (Chenopodiaceae)	৪৪
পুদিনা	*Mentha arvensis* (Labiatae)	৪৫
লুনে শাক	*Portulaca oleracea / P. quadrifida* (Portulacaceae)	৪৬

Alphabetical index of botanical names & their local equivalent ৫০

বাংলা নামের বর্ণানুক্রমিক সূচী ৫২

ব্যবহারিক গুণ অনুযায়ী ঔষধি শাকের তালিকা ৫৪

কিছু কথা ৬০

এরকম আরো বই পেতে ভিজিট করুন↓
https://www.purepdfbook.com

আমাদের কথা

প্রথম পাতে শাক খাওয়া বাঙালির চিরাচরিত অভ্যাস। আমাদের পূর্বপুরুষেরা বহু ধরণের শাক খেতেন। মা-ঠাকুমারা শাক দিয়ে নানারকম রান্না আবিষ্কার করেছিলেন। বাটে-মাঠে-ঘাটে এইসব শাক পাওয়া যেত। গরীব মানুষের পেট ভরানোর খাদ্য হিসেবে শুধু নয়, তার শরীরের অত্যাবশ্যক পুষ্টির যোগানও আসতো এইসব শাক থেকে। নানা ওষধিগুণে ভরা এসব শাক, ওষুধ হিসেবে ও ব্যবহারের ফলে ডাক্তার বদ্যির কাছে খুব প্রয়োজন না হলে ছুটতে হতো না। কিন্তু এসব এখন শুধুই স্মৃতি। পরিবেশ দূষণ ও বাজারী অর্থনীতির চাপে কি খাব-কি খাব না, কি চাষ করবো-না করবো - তা নির্ধারণ করছে বাজার। ফলে ফসল বৈচিত্র্য কমছে। কমছে শাক বৈচিত্র্য, শাক খাওয়ার অভ্যাস। যারা মাঠঘাট থেকে সংগ্রহ করে বিভিন্ন ধরণের শাক নিয়মিত খেতেন। দীর্ঘদিনের অনভ্যাসে এসব শাক যে আদৌ খাওয়া যায়, সেই কথাটাই তারা ভুলতে বসেছেন। ফলে অপুষ্টি বাড়ছে। বিশেষ করে গ্রামের মহিলা ও শিশুরা এই অবস্থার শিকার হচ্ছে সবথেকে বেশি।

সবজিবাগান ও বনৌষধি প্রোগ্রামের সঙ্গে যুক্ত হয়ে বিভিন্ন গ্রামে কাজ করতে গিয়ে আমাদের মনে হয়েছে স্থায়ী কৃষির সার্বিক সম্প্রসারণের কাজে এই বৈচিত্র্য পুনরায় ফিরিয়ে আনার বিষয়টিকে অগ্রাধিকার দেওয়া এবং কিছু কিছু সম্পদ প্রায় নিঃশেষিত হবার আগেই এই পুনরুদ্ধারের কাজটি শুরু করা প্রয়োজন। এই কাজ ব্যাপকভাবে শুরু করার আগে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা এইসব সম্পদের তথ্য সংগ্রহ করার প্রয়োজনীয়তাও প্রাসঙ্গিক বলে মনে হয়েছে। সেই কারণেই সবজিবাগান ও বনৌষধি প্রোগ্রামের সঙ্গে যুক্ত মহিলা কর্মীরা তাদের কাজের এলাকায় স্থানীয় শাক সবজি ও ফল সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করতে শুরু করেন। গ্রামের মহিলাদের সভায় উপস্থিত মহিলাদের কাছ থেকে তারা এসব তথ্য সংগ্রহ করেছেন এবং এখনও এই কাজ চালিয়ে যাচ্ছেন।

এই প্রসঙ্গে কতকগুলি জরুরী বিষয়ে আলোকপাত করা প্রয়োজন। বেশিরভাগ শাক চাষ করা খুবই সহজ। বহু শাক আছে যেগুলো বছরের একটা বিশেষ সময়ে বিশেষ পরিবেশে নিজে থেকেই জন্মায়। এই মুহূর্তে আমরা খাদ্যের পরিমাণ এবং পুষ্টির মান নিয়ে উদ্বিগ্ন হচ্ছি, অথচ পুকুর পাড়ে, পতিত জমিতে, আলের ধারে অবহেলায় জন্মানো এই শাকগুলি কিন্তু এই উভয় চাহিদাই মেটাতে পারে। এই বিষয়ে শুধু চাই আমাদের চেতনা। পরিবেশের ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যাওয়ায় যেসব শাক বাঁচতে পারছে না, তাদের জন্মানোর উপযুক্ত

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

পরিবেশ রক্ষা করার দায়িত্ব আমার আপনার সকলের।

আর একটা কথা ভুললে চলবে না বিভিন্ন শাকের স্বাদ আলাদা, রান্নার পদ্ধতিও আলাদা। কিন্তু শাক খাবার অভ্যাসকে যদি ফিরিয়ে আনা না যায়, তাহলে শুধু শাক লাগিয়ে বা যত্ন করে কোনও লাভ হবে না। শাক খাওয়ার এলাকাগত অভ্যাসও আলাদা। সেইজন্য বাড়ির বয়স্ক মা-দিদিমাদের কাছ থেকেও যেমন এগুলি খাওয়া, রান্নার পদ্ধতি ও বৈচিত্র্য সম্পর্কে শেখার অনেক কিছু আছে, তেমনি বিভিন্ন এলাকার মেয়েদের সাথে আলাপ হলেও এসব বিষয়ে পরস্পরের কাছ থেকে নানা কথা জেনে নেওয়া যায়।

বিভিন্ন জেলায় আমাদের যেসব কাজ চলছে, সেইসব প্রকল্পের অন্তর্ভুক্ত গ্রামগুলি থেকে আজ পর্যন্ত পাওয়া তথ্য এই পুস্তিকায় সংকলিত হল। এই কাজটি শাক বিষয়ে তথ্য সংগ্রহের একটি প্রাথমিক পদক্ষেপ।

আমরা আশা করছি, গ্রামের মহিলারা নানা ধরণের শাক খাওয়ার অভ্যাসটি আবার ফিরিয়ে আনবেন ও নিজেদের বাড়ির আশেপাশে এই সমস্ত শাকগুলি লাগাবেন এবং যত্ন নেবেন।

যেসব জায়গাগুলি থেকে নানা ধরণের শাকের তথ্য পাওয়া গেছে সংকলনটির প্রথম পর্বে রয়েছে তার সংক্ষিপ্ত পরিচিতি।

আর, কিছু 'মনে রাখার বিষয়' এতে যোগ করা হল। কেননা, অনেক সময়ই রান্না করতে গিয়ে আমরা শাকটির উপকারিতা হারিয়ে ফেলি। আবার, কখনও বা নিজেদের একঘেয়ে রান্নার জন্য শাকগুলি মুখরোচক করতে গিয়ে এদের আসল উপকারিতাই নষ্ট হয়ে যায়। এসব কথা মাথায় রেখে শাক খাওয়ার খুব সহজ কিছু নিয়মকানুন ও খাওয়ার রীতি লিপিবদ্ধ হল।

আমরা অনেকেই এসব শাকের ওষুধ হিসাবে ব্যবহার জানিনা। সেগুলিকে আবার সামনে আনার চেষ্টাও এই সংকলনটির একটি প্রধান উদ্দেশ্য। এই কাজে কবিরাজ শম্ভুনাথ দে মহাশয় আমাদের সর্বোতোভাবে সাহায্য করেছেন। এই সংকলনটির দ্বিতীয় পর্বে তিনি কিছু শাকের ওষুধ হিসাবে উপকারিতার কথা বলেছেন। চিকিৎসক হিসাবে তার দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতালব্ধ জ্ঞান দিয়ে তিনি সংকলনটিকে সমৃদ্ধ করেছেন। এর জন্য আমরা তার কাছে কৃতজ্ঞ।

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

যেসব জায়গা থেকে তথ্য পাওয়া গেছে

গ্রাম	গ্রীষ্মের শাক	বর্ষার শাক	শীতের শাক
বাজিতপুর, বাউড়িয়া, উত্তর ২৪ পরগণা	লাল শাক, পুঁই শাক, নটে শাক, সাদা শাক, কলমী শাক, কচু শাক	কলমী শাক, কচু শাক, লাল শাক, নটে শাক, পালং শাক	পালং শাক, লাল শাক, বেতো শাক, পিড়িং শাক, মেথি শাক, কলমী শাক, কচু শাক। সরিষা শাক, ছোলা শাক, কাঁটা নটে, গাদা শাক, তেউড়ি শাক
রুদ্রপুর, বাদুরিয়া উত্তর ২৪ পরগণা	পুঁই শাক, সাদা ও লাল শাক,কাঁটা নটে, গিমি শাক, কুলপো শাক, চিকনী শাক	পুঁই শাক, লাল গাদা শাক, ডাঁটা শাক, হেলেঞ্চা শাক, কাঁটা কুলপো, থানকুনি, শুষনি,পাট শাক, সজনে, শান্তি শাক, কুলেখাড়া	পালং শাক, মূলা শাক, ডাঁটা শাক, পাপিয় পাতা শাক, সরষে শাক, মটর শাক, তেউড়ি শাক
ফতুল্যাপুর, বাদুরিয়া উত্তর ২৪ পরগণা	পুঁই শাক, কুমড়ো শাক, লাল/সাদা ডাঁটা, কলমী, হিঞ্চে, ব্রাহ্মী	পুঁই শাক, কুমড়ো, কচু, কলমী	লাল শাক, পালং, ধনে, বেথুয়া, পুঁই শাক, লাউ শাক, নটে শাক, কলমী, হিঞ্চে শাক
বেলিয়াথালী, দেগঙ্গা উত্তর ২৪ পরগণা	পুঁই শাক, লাল/সাদা নটে,সজনে, কলমী, শুষনি, কুলেখাড়া, কচু শাক, শোলাকচু, কচুলতি	কুলেখাড়া, শুষনি, সজনে, লাউ, কচু	পালং শাক, লাল শাক, শুষনি
কাজলা, কাঁথি মেদিনীপুর	পুঁই শাক, কলমী, মারিস, গিমে, শুষনি, হিঞ্চে, ইন্দ্রমারিস	পুঁই শাক, লাল শাক, কুলেখাড়া, কলমী, গাঁদালু, আমরুলী	নটে শাক, টক পালং, বীট, পালং, পিড়িং, বেথো, গিমা, থানকুনি, চিকনী, পুলিয়া, হিঞ্চা, মূলা শাক

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

গ্রাম	গ্রীষ্মের শাক	বর্ষার শাক	শীতের শাক
হিঞ্চী, কাঁথি মেদিনীপুর	কলমী, মারিস, শুষনি, ইন্দ্রমারিস, কাঁটামারিস, সজনে, পাঞ্জাবী পালং, থানকুনি, পুঁই শাক	কলমী, সজনে, শুষনি, মারিস, ইন্দ্রমারিস, পুঁইশাক, থানকুনি, নটে, হিড়িঞ্চা, পাঞ্জাবী পালং, শ্বেত ফুলকা	লাল শাক , ইন্দ্রমারিস, গিমে, পিড়িং, নটে, খোসলা, কলমী, ব্রাহ্মী, চিকনী, বেথো, আমরুলী, থানকুনি
সরদা, কাঁথি মেদিনীপুর	নটে শাক,শুষনি, কলমী, গিমা, হিঞ্চে, পুঁই শাক	সজনে, নটে, মারিস, পাঞ্জাবী পালং, গাঁদালু	পিড়িং, খোসলা, পুলিয়া, বেথো, ইন্দ্রমারিস, পালং, টক পালং, আমরুলী, মূলো শাক, ধনে শাক, চিকনী, হিঞ্চা
চাকসিমলা, হাবড়া উত্তর ২৪ পরগণা	কচুশাক, নিমপাতা, উচ্ছে শাক, লাউ শাক, কুমড়ো, সজনে শাক, ঝিঙে শাক, নটে শাক,পল্‌তা শাক	পাট শাক, সজনে, তেলাকুচো, নটে, কলমী, হেলেঞ্চা, শান্তি, লাল শাক, গিমে, পিড়িং	সজনে, কুমড়ো, লাউ, চালকুমড়ো, পুঁই, কচু, নটে, তেলাকুচো, কলমী, শুষনি, পালং, গাঁদামনি, ব্রাহ্মী, কুলেখাড়া, ধনে
রাজীবপুর উত্তর ২৪ পরগণা	সজনে, নটে, তেলাকুচো পুঁই, কচু, দুধমানকচু, কলমী, শুষনি	পুঁই, পাট, নটে, সজনে, গাঁদামনি, লাল শাক, হেলেঞ্চা, পাঞ্জাবী পালং, শান্তি, পুনর্নবা, কুলেখাড়া, তেলাকুচো	লাল শাক, ধনে পাতা, মটর, কুমড়ো, সজনে শাক, আলু শাক, মেথি, তেউড়ি
মালিকবেড়িয়া উত্তর ২৪ পরগণা	লাউ শাক, কুমড়ো শাক পুঁই শাক, লাল শাক, কলমী, আতাড়ি পাতাড়ি শাক	লাল শাক, লাউ শাক, কুমড়ো শাক, হেলেঞ্চা, কুলপো, আতাড়ি পাতাড়ি, পুঁই	লাল শাক, পালং, ধনে, মেথি, লাউ শাক, মটর শাক, খেসারী, ছোলা শাক, কুমড়ো, কলমী, বেথো শাক, আতাড়ি পাতাড়ি শাক

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

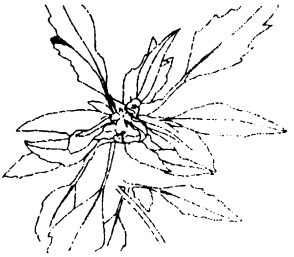
গ্রাম	গ্রীষ্মের শাক	বর্ষার শাক	শীতের শাক
উত্তর ন পাড়া, হাবড়া উত্তর ২৪ পরগণা	সজনে, নটে, পালং, কচু, দুধমানকচু, পুঁই শাক, ছেঁচি, গিমে, পল্‌তা	পাট, কলমী, শুষনি, কুলেখাড়া, খোড়া গাধোয়ান, থানকুনি, পুঁই	সজনে, পুঁই, পালং, নটে, বেতো, গাঁদামনি, শান্তি, কলমী, কুলেখাড়া
তাড়াবেড়িয়া, আমডাঙ্গা উত্তর ২৪ পরগণা	কলমী, শুষনি, শান্তি, পদ্মকচু, পুঁই, লাল শাক, লাল শাক, লাউ শাক, কুমড়ো	কলমী, শান্তি, কুলেখাড়া, সজনে, শুষনি, কুমড়ো, লাউ, হেলেঞ্চা	ধনে, মটর, শান্তি, লাউ, শুষনি, কুমড়ো
নলতলা, ডায়মন্ডহারবার দক্ষিণ ২৪ পরগণা	নটে, পুঁই, কলমী	মূলা, নটে	পালং, মূলা, নটে, পুঁই, বেতো, পাঞ্জাবী পালং, কড়াই শাক, মেথি, কলমী
বামুনতলা, দক্ষিণ ২৪ পরগণা	কুমড়ো শাক, নটে, পুঁই, কলমী, কুলপো, হিঞ্চে	ছোলা, নটে, পুঁই, শুশনি, কলমী, ব্রাহ্মী	পালং, মূলো, পিড়িং, পুঁই, ধনে, আলুশাক
আমডহরা, বীরভূম	পুঁই শাক, ঘুননটে, পালং, কুমড়ো, পাট শাক, পোন্‌কা	ঘুননটে, সাদা নটে, লাল নটে, পানিফল শাক, আদা, গাঁদাপুর্নী, শুষনি	পালং, পোনকা, লাউ, কুমড়ো, কাকবেতো, সরষে, মূলা, হলহলে, আলু শাক
পাথরঘাটা বীরভূম	পুঁই, পাট শাক, ঘুননটে, ডাঁটা নটে, মাঠকলমী, সজনে	শুশনি, কলমী, কুলেখাড়া, শালুক, হেন্‌চা	পালং, পোনকা, পিড়িং, কাকবেতো, লাফা, কাঁটানটে, খেসারী, ছোলা
ঢোলটিকুরী, লাভপুর, বীরভূম	লালতে, গিমি শাক, ঘুননটে, ডাঁটা, পুঁই, মাঠকলমী, সজনে	টক পাট, শুষনি, কলমী, কুলেখাড়া, ওলু নটে, হেন্‌চা, আঁজা	নিশিন্দা, সরষে, মূলো পালং, পোনকা, পিড়িং, কাকবেতো, লাফা, বেথুয়া

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

গ্রাম	গ্রীষ্মের শাক	বর্ষার শাক	শীতের শাক
ভালাডি, কাশিপুর, পুরুলিয়া	পুঁই, নটে, চমৎকারি, সজনে	লুটা শাক, হুড়হুড়া, শুষনি, বহড়া, কানা শাক, ধুরুপ	পোনকা, কাঁথা, লুটা, গিমি
বনগ্রাম, গঙ্গাজলঘাটি বাঁকুড়া	পুঁই, নটে, পালং, পিঁয়াজ, চমৎকারি, সজনে	পাট, নটে, কচু, কলমী, শুষনি, সজনে	পালং, মেথি, ধনে, পোনকা, মূলা, সজনে
গড়জুড়িয়া, গঙ্গাজলঘাটি বাঁকুড়া	পুঁই, পাট, কাটোয়া ডাঁটা, পুদিনা	পাট, পুঁই, শুষনি, কলমী, কচু শাক	পালং, মেথি, ধনে, পোনকা, মূলা, সজনে
কেঁদতাড় পুরুলিয়া	মটর শাক, গিমে শাক, সালস্তি,কাঁথা শাক, পুঁইশাক, পুদিনা	শুষনি, ধুরুপ শাক, তাঁতরাঙা শাক, কানা শাক, কুলেখাড়া, চাঁটি ফুড়কি, নীলকন্ঠ, ভাদতে শাক, কুড়ুচা শাক	কপি পাতা, মূলো শাক, পোনকা শাক, নটে শাক, কলমী শাক, ভুতা শাক, হিঞ্চে শাক
মন্ডলপাড়া পুরুলিয়া	পল্‌তা পাতা, পাট শাক, নটে শাক, পুঁইশাক, গেধিয়া শাক, সালন্ডি শাক, গিমে শাক, মুচপাতা	শুষনি, পাট শাক, কলমী শাক, কানা শাক, কুলেখাড়া, ভাতরাঙা, নটে, কচুশাক, লাউ শাক, পুঁই শাক	পালং, পিড়িং, পোনকা, কপি শাক, মূলো শাক, মেথি শাক, বেথুয়া শাক
কোশজুড়ি পুরুলিয়া	গেঠিয়া, নটে, পুঁই, পুদিনা	কানা, ভাতরাঙা, শুষনি, কুলেখাড়া, কলমী	পালং, পোনকা, কপি, মেথি শাক, বেথুয়া শাক
পীরগঞ্জ মালদা	পুঁই, নটে, কাটোয়া ডাঁটা, হিঞ্চে, পাঞ্জাবী পালং, পাট শাক	পুঁই, লাল শাক, কলমী, দুলপী, কলমী, দুধকচু, কুমড়ো	পালং, মেথি, ধনে, পিড়িং, বেথো, পুঁই, সরষে, খেসারী, রাঙালু শাক, টকপালং

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

বেতো বা বেথুয়া শাক



Chenopodium album (Chenopodiaceae)
বেতো শাক আপনা থেকে ডাঙা জমিতে হয়, তবে আজকাল অনেক জায়গায় চাষও করা হয়।

আয়ুর্বেদের মতে এই শাক অন্য সব শাকের থেকে ভালো, তাই এর নাম শাকের রাজা। শীতকালে পাওয়া যায়। গুল্ম জাতীয় গাছ। শীতকালে ফুল ও বীজ হয়। লাগানোর সময় আশ্বিন-কার্তিক মাস । ডাঙা জমিতে বীজ বা চারা একবার লাগালেই প্রতিবছর নিজে থেকেই হয়। শীতের শেষেই বীজ সংগ্রহ করতে হবে ।

বেতো শাক সাধারণতঃ ভেজে খাওয়া হয়। এই শাক খিদে বাড়ায়, হজম করায়, মুখে রুচি আনে। শরীরকে বলবান করে। এটা খেলে পায়খানা পরিষ্কার হয়। শাকটি কৃমিনাশক। ছাগলের দুধের সাথে বেতো শাকের রস পান করলে অর্শের রক্তপড়া বন্ধ হয়।

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

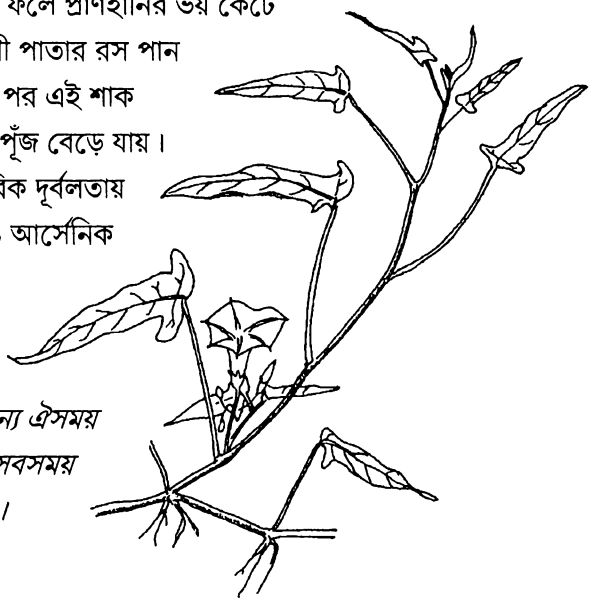
কলমী শাক

Ipomoea aquatica (Convolvulaceae)

কলমী শাক সবসময় পাওয়া যায়। নিজে থেকে জলা জমিতে ও সিঞ্চিত জমিতে জন্মায়। লতানে গাছ। আজকাল একটি প্রজাতির চাষও করা হয়, সেক্ষেত্রে বৈশাখ-জ্যৈষ্ঠ মাসে বীজ লাগাতে হবে। লতার টুকরো কেটে বর্ষাকালে লাগানো যায়। বর্ষার শেষে বীজ সংগ্রহ করতে হয়।

কলমী শাক ভেজে ও ঝোল করে খাওয়া যায়। এই শাকের ঝোল প্রসূতি মায়েদের স্তনে দুধ বাড়াতে পারে। হিষ্টিরিয়া ও মানসিক ভাবে বিপর্যস্ত রোগীদের এর রস ৪ চামচ করে দিনে ২/৩ বার পান করালে উপকার পাওয়া যাবে। বসন্ত রোগের প্রথমেই এর রস পান করলে বসন্তের গুটিগুলি বের করে দেয় এবং এই রোগের বিষ নষ্ট করে দেয় ফলে প্রাণহানির ভয় কেটে যায়। ফোঁড়া পাকাতে কলমী পাতার রস পান করতে হয়। ফোঁড়া পাকার পর এই শাক খাওয়া বারণ, কারণ এতে পূঁজ বেড়ে যায়। স্ত্রীলোকের সাধারণ শারীরিক দূর্বলতায় বিশেষ উপকারি। আফিং ও আর্সেনিক বিষের প্রতিষেধক।

আষাঢ় থেকে কার্তিক মাস পর্যন্ত জলা জমির কলমী শাকে নানা রোগ হয় সেজন্য ঐসময় খাওয়া নিষেধ। এই শাক সবসময় টাটকা তুলে খাওয়া উচিত।



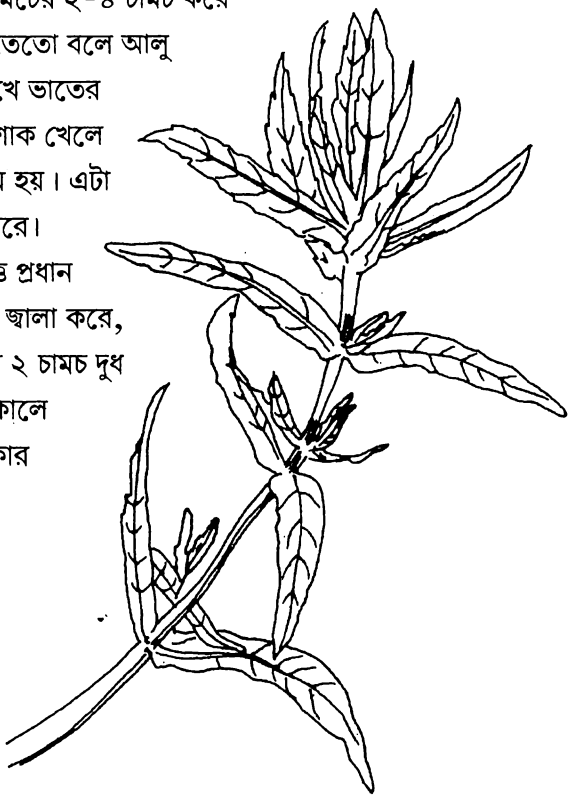
#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

হিঞ্চে

Enhydra fluctuans (Asteraceae)

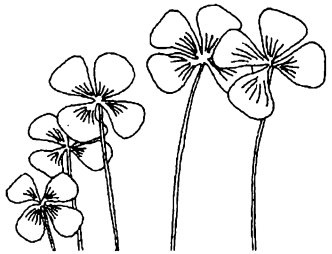
হিঞ্চে শাক সব সময়ই পাওয়া যায়। নিজে থেকে ভিজে জায়গায় ও জলাশয়ে জন্মায়। লতানে গাছ। বর্ষায় লতা কেটে লাগালে, গামলায় বা বাগানে চাষও করা যায়।

এই শাকের রস করে চা চামচের ২-৪ চামচ করে পান করা ভালো। শাকটি তেতো বলে আলু সেদ্ধর সাথে নুন দিয়ে মেখে ভাতের সঙ্গে খাওয়া যায়। হিঞ্চে শাক খেলে পিত্ত প্রকুপিত রোগ উপশম হয়। এটা হালকা জোলাপের কাজ করে। চর্মরোগ ভালো করে। পিত্ত প্রধান রোগীদের, যাদের হাত পা জ্বালা করে, তাদের ৪ চামচ হিঞ্চের রস ২ চামচ দুধ ও সামান্য চিনি মিশিয়ে সকালে খালিপেটে খাওয়ালে উপকার পাওয়া যায়।



#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

শুষনি

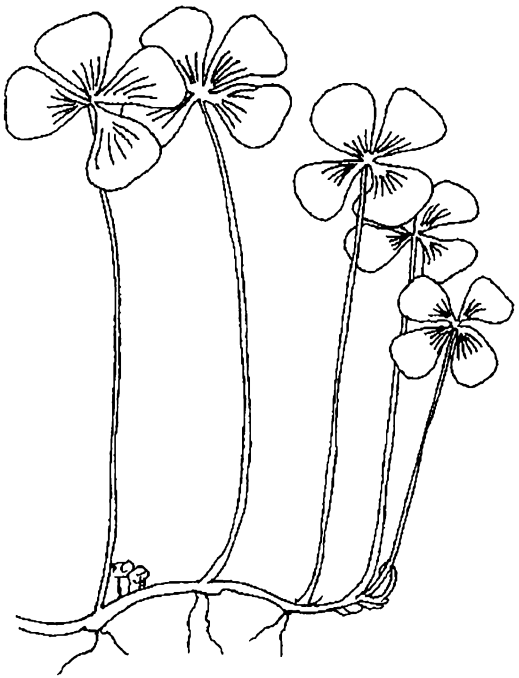


Marsilea minuta (Marsileaceae)

শুষনি শাক সবসময় পাওয়া যায়। আপনা থেকেই জলাশয়ের ধারে বা ধান ক্ষেতের আশেপাশে প্রচুর পরিমাণে হয়। ছড়ানো ধরণের লতানে গাছ।

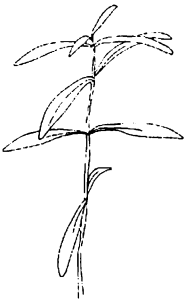
চাষ করতে হলে বর্ষায় ভিজে জমিতে লতা কেটে লাগাতে হয়। বীজ ও সংগ্রহ করে লাগানো যায়।

ভেজে ও ঝোল করে খাওয়া হয়। যাদের অনিদ্রা রোগ আছে, শুষনি শাক খেলে তাদের ঘুম ভালো হয়। দিনে ২-৩ বার ৪ চামচ রস কিংবা ঝোল খেলে ওজন কমায় । হজম শক্তি ও দেহের শক্তি বাড়ায় । মেধা বাড়ায় । হাঁপানী রোগীরা উপকৃত হয়। শুষনি শাকের বীজ বেটে ঘোলের সাথে পান করলে প্রস্রাব করায়।



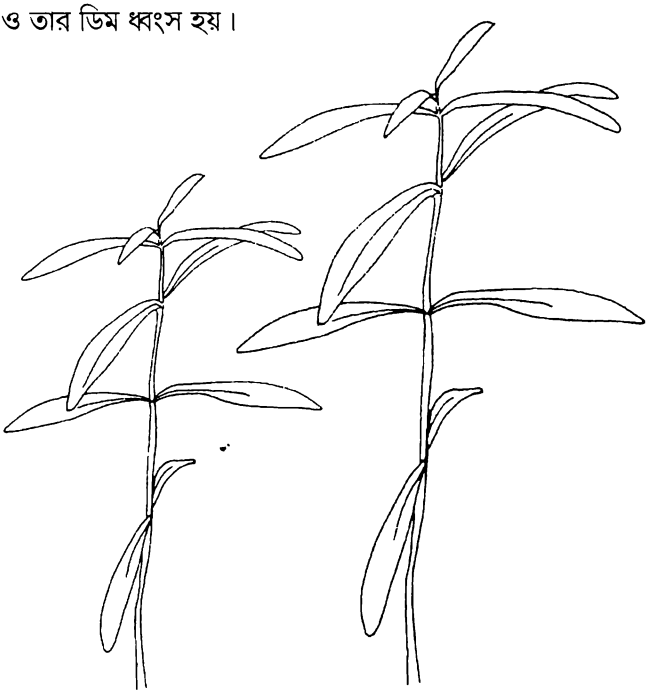
#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

শাঞ্চে বা শালুঞ্চে শাক



Alternanthera sessilis (Amaranthaceae)
শাঞ্চে শাক সবসময় পাওয়া যায়। নিজে থেকে সিঞ্চিত ডাঙা জমিতে ও জলাশয়ে জন্মায় । গুল্ম জাতীয় গাছ। চাষ করতে হলে বর্ষায় লতা কেটে নীচু/ভিজে জমিতে লাগাতে হয় ।

শাঞ্চে শাকের স্বাদ তেতো। ভেজে ও তরকারি করে খাওয়া যায়। ওষুধ হিসাবে এর রস ২-৪ চামচ পান করতে হয়। হজম শক্তি বাড়ায়। যাদের খিদে ভালো হয়না তারা এই শাকের রস পান করলে খুব ভালো কাজ হয়। কফ ও বায়ু জনিত রোগ ভালো করে। ২ চামচ রস সমান পরিমাণ জলের সাথে মিশিয়ে সকালে খালি পেটে কিছুদিন খেলে পেটের কৃমি ও তার ডিম ধ্বংস হয়।



#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

নটে শাক

Amaranthus tricolor (Amaranthaceae)

নটে শাক চাষ করতে হয়, তবে এই শাকের অনেক জাত ডাঙা জমির আগাছা হিসাবেও জন্মায়। প্রায় সারা বছরেই পাওয়া যায়। গুল্ম জাতীয় গাছ। কাটোয়া ডাঁটা ও লাল নটের বীজ সাধারণত চৈত্র ও বৈশাখ মাসে ডাঙা জমিতে লাগাতে হয়। বর্ষার পরে ফুল ও বীজ হয়।

নটে শাক ভেজে ও তরকারি করে খাওয়া যায়। এটা খেতে বেশ মুখরোচক । সহজে হজম হয়। এবং হজম শক্তি বাড়ায়। পায়খানা, প্রস্রাব পরিষ্কার করে। রক্ত পরিষ্কার করে । এর শিকড় বেটে নখকুনিতে লাগালে ব্যথা ভালো হয়। এর শিকড় বেটে গরম জলের সাথে খেলে বমি হয়ে বিষ বার করে ভালো করে দেয়।

কাটোয়া ডাঁটা যাকে বলে সেটাও নটে শাকের মতই উপকারি । আরও কয়েক রকমের নটে শাক আছে । তবে সব কটার গুণ প্রায় একই রকম । যেমন ১) লাল নটে, ২) গোবরা নটে, ৩) বাঁশপাতা নটে, ৪) লাল বাঁশ পাতা নটে । আবার কতকগুলি বিনা চাষে হয়। যেমন,১) টুনটুনি নটে, ২) চিরু নটে, ৩) ঘোন্টি নটে, ৪) বন নটে, ৫) কাঁটা নটে।

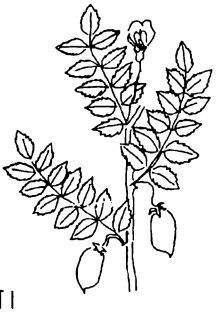
শুলফা শাক

Anethum graveolens (Apiaceae)

শুলফা শাক চাষ করতে হয়। শীতকালে খাওয়া হয়। আশ্বিন-কার্তিক মাসে ডাঙা জমিতে বীজ লাগাতে হয়।

এই শাক বিশেষ উপকারি। অল্প শুলফা শাক ও নটে শাক এক সাথে রান্না করে খেতে হয়। চাটনী করেও খাওয়া যায়। এই শাক বেটে তেলের সাথে গরম করে কাঁচা ফোঁড়ায় প্রলেপ দিলে ফোঁড়া পাকিয়ে ফাটিয়ে দেয়। এটা বায়ুনাশক । হজম করায়। হৃদয়ের বল বাড়ায় বলে গর্ভবতী মহিলাদের এর সেদ্ধ জল পান করা উচিত ।

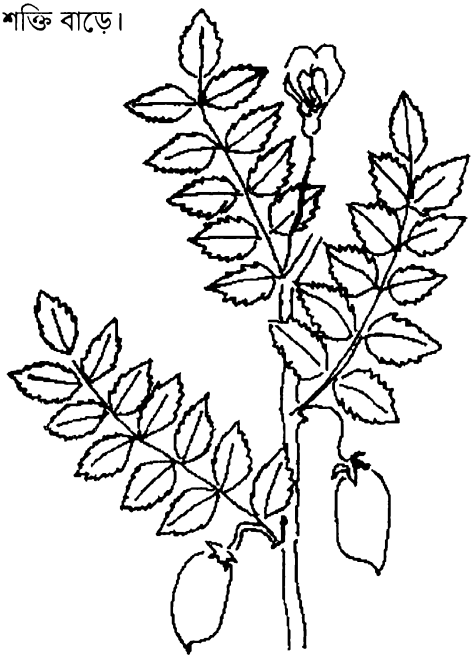
ছোলা শাক



Cicer arietinum (Fabaceae)

ছোলা মূলত ডালের জন্য চাষ করা হয়। ছোলার কচি পাতা শীতকালে শাক হিসাবে খাওয়া যায়। গুল্ম জাতীয় গাছ । আশ্বিন-কার্তিক মাসে ছোলার বীজ ডাঙা জমিতে বুনতে হয়। অনেক সময় গম, সরষে বা তিসির সাথে মিশিয়ে চাষ করা হয়।

ছোলা শাক ভেজে ও তরকারি করে খাওয়া যায় । এই শাক একটু টক ও নোনতা । ওষুধ হিসাবে কাঁচা শাক চিবিয়ে খাওয়া যায়। বুকে কফ বসে গেলে এর রস চার চামচ মাত্রায় ২-৩ বার খেলে সর্দি চেঁছে তুলে দেয় । হজম করায়। মাড়ী ফুলে গেলে ছোলা সেদ্ধ জল খেলে কমে যায়। বলহানি হতে থাকলে প্রত্যেক দিন একটু করে ছোলার ছাতু খেলে দেহের শক্তি বাড়ে।



মটর কলাই শাক

Pisum sativum (Fabaceae)

মটর কলাই বা মটরশুঁটি সবজি হিসাবে শীতকালে চাষ করা হয়। লতানে গাছ। আশ্বিন-কার্তিক মাসে ডাঙা জমিতে বুনতে হয়। গাছের কচি ডগাগুলি শাক হিসাবে রান্না করে খাওয়া যায়। তারপর ফল (শুঁটি) হলে কাঁচাই খাওয়া যায়, আবার রান্না করেও খাওয়া যায়। এই শুঁটি পেকে গেলে গোটা দানা মটর, ও ভাঙলে মটর ডাল হিসাবে খাওয়া যায়।

মটর শাক খেতে একটু তেতো। ভেজে ও তরকারি করে খাওয়া যায়। এই শাক খেলে বায়ু, পিত্ত, কফ জনিত যে রোগ হয় তার সবেতেই উপকার হয়। খাওয়ার রুচি আনে। পায়খানা পরিষ্কার করে। মটর দুই প্রকার হয়। কাবুলী মটর ও ছোট মটর।

পাট শাক

Corchorus olitorius (Tiliaceae)

পাট শাক চাষ করতে হয়। মাঝারী উচ্চতার খাড়া গুল্ম। গরমকালে ও বর্ষার শুরুতে খাওয়া হয়। ফাল্গুন-চৈত্র মাসে ডাঙা জমিতে বীজ লাগাতে হয়। পাট শাকের পাতা ভেজে ও শুক্তো করে খাওয়া যায়। এতে পিত্ত দোষ সরল হয়। মুখে রুচি আনে। শুকনো পাতা গুঁড়ো করে ১-২ চামচ মাত্রায় ভাতের সঙ্গে খেলে রক্ত আমাশা ভালো হয়। পাতার রস পান করলে রক্ত আমাশা, জ্বর, অম্বল রোগে ভালো কাজ হয়। পাট শাকের ছাই মধুর সাথে খেলে পেট ব্যথা কমায়।

পাট প্রধানত দুই ধরণের, লালতে পাট ও তোষা বা বগি পাট। তোষা পাটের স্বাদ মিষ্টি, তাই একে মিঠা পাটও বলে। নীচু জমিতে বর্ষাকালে পাটজাতীয় কয়েকটি আগাছাও হয়, যার মধ্যে কিছু শাক হিসাবে খাওয়া হয়।

সরষে শাক

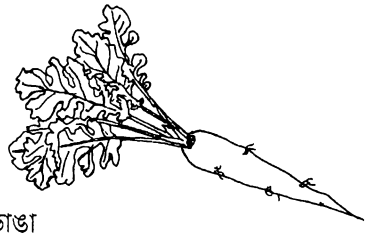
Brassica juncea (Brassicaceae)

সরষে প্রধানত ভোজ্য তেল উৎপাদনের জন্য চাষ করা হয়। মাঝারী উচ্চতার খাড়া গুল্ম। শীতকালে চাষ করা হয়, ও বসন্তকালে বীজ সংগ্রহ করা হয়।

সরষে শাক খেতে খুব মুখরোচক । ভেজে খাওয়া যায় । সরষে বায়ুনাশক । পিত্ত দূর করে । খাওয়ার রুচি আনে । তিন ভাগ সরষের বীজ ও একভাগ সৈন্ধব লবণ একসাথে পিষে সেই গুঁড়ো দিয়ে দাঁত মাজলে দাঁতের ক্ষত কমে । মাম্‌স হলে সরষে ও সজনে গাছের মূল বেটে অল্প গরম করে লাগালে উপকার হয় । গোটা সরষে খেলে কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয়।

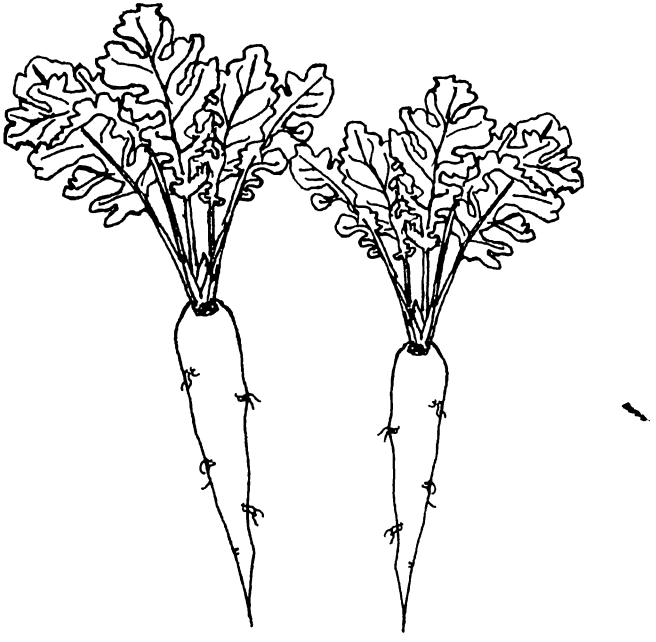
সরষের নানা জাত চাষ করা হয়, বীজের রং সাদা, কালো, লাল আদি। শীতকালে চাষের জমির আশেপাশে সরষে জাতীয় নানা আগাছাও পাওয়া যায় । এর বেশির ভাগই খাদ্য হিসাবে ব্যবহার করা যায়।

মূলো শাক

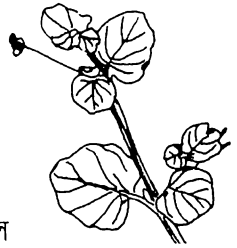


Raphanus sativus (Brassicaceae)
মূলো সবজি হিসাবে চাষ করা হয়। প্রধানত শীতকালে পাওয়া যায়। আশ্বিন-কার্তিক মাসে ডাঙা জমিতে বীজ লাগাতে হয় । ঠান্ডা জায়গা বা পাহাড়ী এলাকা না হলে এর বীজ উৎপাদন সহজ নয়।

মূলোর পাতা শাকের মত ভেজে ও তরকারি করে খাওয়া যায়। এই শাক রুচি আনে । এই শাকের ৪ চামচ রস জলে মিশিয়ে দিনে ২ থেকে ৩ বার নিয়মিত খেলে পাথুরী রোগ সারে। আপাং মূলের রসে মূলোর বীজ পিষে ছুলীতে প্রলেপ দিলে, ছুলী সেরে যায়। কচি মূলোর সবুজ পাতার রস প্রস্রাবকারক ও কোষ্ঠবদ্ধতা সারায়।

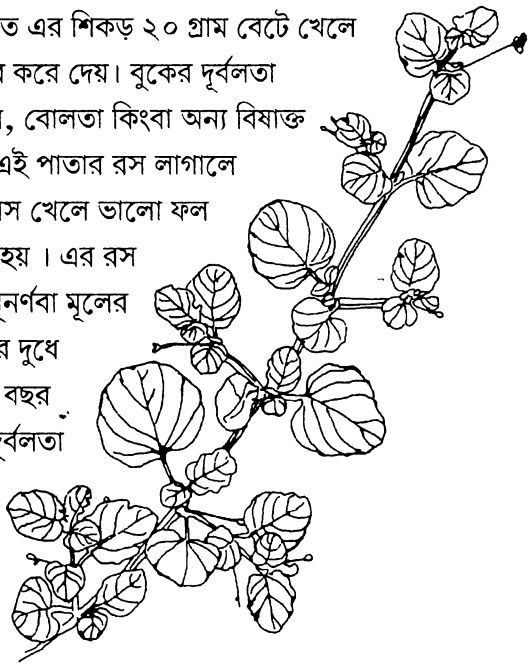


পূনর্ণবা শাক



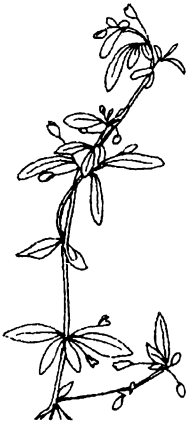
Trianthema portulacastrum (Aizozaceae)
পূনর্ণবা শাক নিজে থেকে হয় । শীতকালে ডাঙা জমিতে প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়। লতানে গাছ । চাষ করতে হলে ফাল্গুন-চৈত্র মাসে বীজ বুনতে হবে। জ্যৈষ্ঠ-আষাঢ় মাসে বীজ সংগ্রহ করতে হবে ।

পূনর্ণবা শাক খেতে ভালো। খুব উপকারী। ভেজে ও তরকারি করে খাওয়া যায়। কাঁচা গাছ পাওয়া না গেলে এটা শুকিয়ে রেখে, ২০ গ্রাম মাত্রায়, ৪ কাপ জলে অল্প আঁচে সেদ্ধ করে ১ কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে নিয়ে জলটা পান করলে ন্যাবা, উদরী (পেটে জল জমা), সারা শরীর শোথে ফুলে গেলে, প্রস্রাব পরিষ্কার না হলে, বিকোলাই হলে কিংবা শরীর জ্বালা করলে খুব ভালো ফল পাওয়া যায়। বুকে সর্দি বসে গেলে ও হাঁপানীতে এর শিকড় ২০ গ্রাম বেটে খেলে কষ্ট লাঘব হয়। জমা কফটা বের করে দেয়। বুকের দূর্বলতা ভালো করে দেয়। বিছে, ভীমরুল, বোলতা কিংবা অন্য বিষাক্ত কীটে হুল ফুটিয়ে দিলে সেখানে এই পাতার রস লাগালে জ্বালা কমে যায়। আমবাতে এর রস খেলে ভালো ফল দেয়। এই শাক খেলে ঘুম ভালো হয় । এর রস খেলে ঘুসঘুসে জ্বর ভালো হয়। পূনর্ণবা মূলের ছাল ১২৫ গ্রাম মাত্রায় নিয়ে গরুর দুধে পিষে তিনমাস, ছয়মাস কিংবা ১ বছর পান করলে দীর্ঘ অসুস্থতাজনিত দূর্বলতা দূর করে।



এই শাক দুই ধরণের হয়। শ্বেত পূনর্ণবা ও রক্ত পূনর্ণবা।

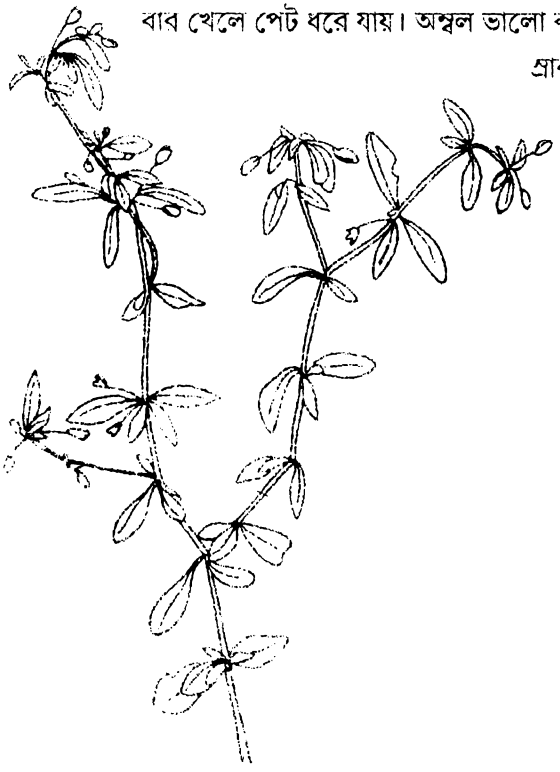
গিমে শাক



Glinus oppositifolius/Glinus lotoides (Aizozaceae)

গিমে শাক আপনা থেকে ডাঙা জমিতে হয়। বর্ষাকালে পাওয়া যায়। ছড়ানো ধরণের লতানে গাছ। চাষ করতে হলে চৈত্র মাসে বীজ লাগাতে হয় বা গরমকালে চারা লাগাতে হয়। জ্যৈষ্ঠ-আষাঢ় মাসে বীজ সংগ্রহ করতে হয়।

গিমে শাক খেতে তেতো লাগে। আলু বা বেগুন দিয়ে ভেজে বা তরকারি করে খাওয়া যায়। এটাতে পেটের অসুখ ভালো করে। পাতলা পায়খানা হলে এর রস চা চামচের ২-৪ চামচ করে দিনে ২-৩ বার খেলে পেট ধরে যায়। অম্বল ভালো করে। স্ত্রীলোকের প্রসবের পর স্রাব যদি বন্ধ হয়ে যায়, তখন এর রস ২-৪ চামচ মাত্রায় দিনে ২-৩ বার খেলে স্রাব পুনরায় হয় ও জরায়ু পরিষ্কার করে দেয়। মুখে রুচি আনে।



থানকুনি

Centella asiatica (Apiaceae)

থানকুনি আপনা থেকে ভিজে জমিতে হয়। সবসময় পাওয়া যায়। লতানে গাছ। মাটিতে ছড়িয়ে বাড়ে। লতা তুলে এনে চাষও করা যায়।

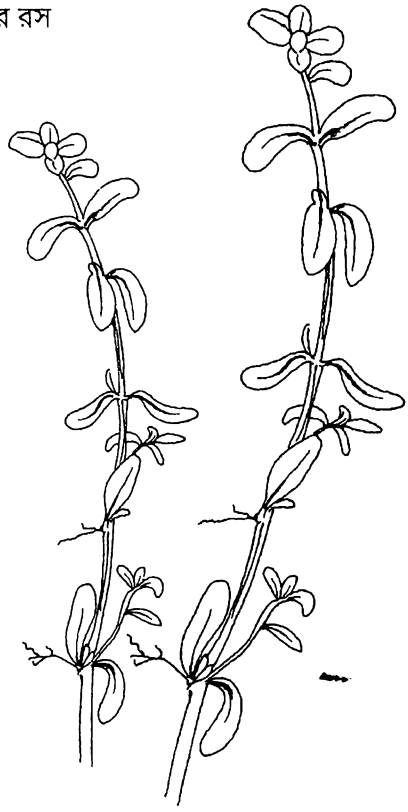
থানকুনির স্বাদ কষা ও মিষ্টি। এটা সাধারণত পেটের অসুখের ওষুধ। পাতলা পায়খানা, আমাশা, রক্ত আমাশায়, এই গাছ ১০ গ্রাম মত আর ৫টি গোলমরীচ একসাথে বেটে নিয়ে জলে দিয়ে ২-৩ বার খেতে হয়। তাহলে পেটের রোগগুলি ভালো হয়। আবার এই শাক ঝোলের মধ্যে দিয়ে রান্না করে খাওয়া যায়। তাহলে পেটের অনেক রোগই ভালো হয়। স্মৃতি বা স্মরণ শক্তি বাড়াতে এর রস চা চামচের ২-৪ চামচ, আর দুধ আধ কাপ থেকে ১ কাপ মিশিয়ে কিছুদিন পান করলে উপকার হয়। দেহের বল খুব বাড়ায়। লিভারকে ভালো রাখে। প্রস্রাব পরিষ্কার করে।

ব্রাহ্মী শাক

Bacopa monnieri (Scrophulariaceae)

ব্রাহ্মী শাক নিজে থেকে জলা জায়গায় জন্মায়। লতানে গাছ। চাষ করতে হলে বর্ষাকালে ভিজে জমিতে লাগাতে হবে।

ব্রাহ্মী শাক খেতে তেতো লাগে। এটা ঘি দিয়ে ভেজে ভাতে মেখে প্রথমেই খেতে হয়। ওষুধ হিসাবে এটা খুব উপকারি। গলা ভেঙে গিয়ে কথা বলতে কষ্ট হলে, মৃগী হলে, স্নায়ুর দূর্বলতায়, সর্দি বুকে বসে গেলে, স্মৃতি শক্তি বাড়াতে এবং উচ্চ রক্তচাপে এর রস চা চামচের ২-৪ চামচ মধু সহ পান করলে খুব উপকার হয়। প্রয়োজনে দিনে ২-৩ বার খাওয়া যায়। ছোটদের বুকে কফ বসে গিয়ে কষ্ট হলে, চা চামচের ১ চামচ রস মধু দিয়ে খাওয়ালে অল্প পায়খানা হয়ে সর্দি বের করে দিয়ে ভালো করে দেয়।

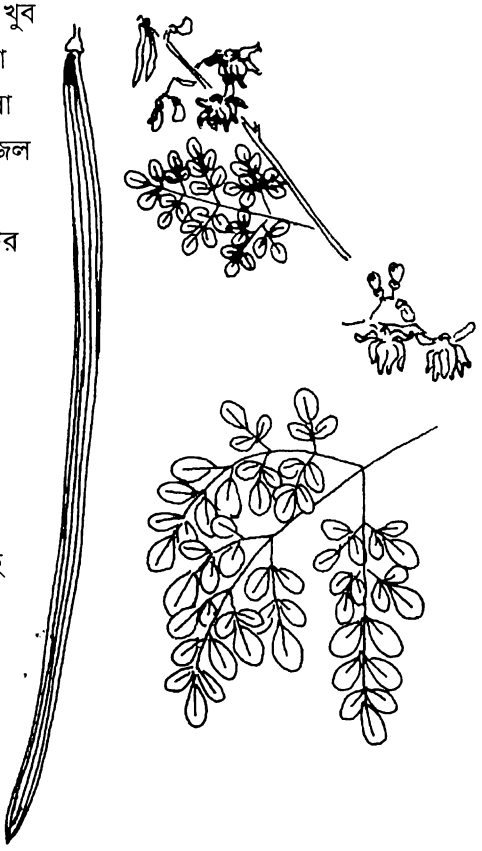


সজনে শাক

Moringa oleifera (Moringaceae)

সজনে মাঝারি উচ্চতার বহুবর্ষজীবি গাছ । সাধারণত বাড়ির আশেপাশে লাগানো হয়। চৈত্র-বৈশাখ মাসে বড় ডাল কেটে ডাঙা জমিতে লাগাতে হয়। বীজ থেকে চারা তৈরি করেও লাগানো যায়। এই গাছের সব অংশই উপকারি।

সজনের পাতা শাকের মত খাওয়া যায় । এটা খেতে একটু তেতো বা কষা লাগে। শাক ভেজে ও তরকারি করে খেতে খুব ভালো লাগে। ফুল ও ডাঁটাও খাওয়া হয়। হজম শক্তি বাড়ায়। কৃমি ভালো করে। এর পাতার রস ২-৪ চামচ জল সহ পান করলে হিক্কা ভালো হয়। বসন্ত রোগ প্রতিরোধ করে। হাঁপানীর কষ্ট ভালো হয় । প্রস্রাব করায়। রক্ত বাড়ায় । গাছের ছাল/বাকল সেদ্ধ করা জল জ্বরের ওষুধ হিসাবে ব্যবহৃত হয়।



সজনের সমগোত্রীয় আরেকটি গাছ আছে, যাকে নাজনে বলা হয়। গাছ দেখতে একই রকম। এতে বারোমাস ফুল ও ডাঁটা হয় । গুণ প্রায় একই রকম । সাধারণত এটা বীজ থেকে লাগানো হয়।

কচু শাক

Colocasia esculenta (Araceae)

কচু সাধারণত জলের কিনারায় ও ভিজে জমিতে জন্মায় বা চাষ করা হয়। এটা গুল্ম জাতীয় গাছ । সবসময় পাওয়া যায়। চাষ করতে হলে বর্ষার শুরুতে এর কন্দ জলা জায়গায় বা সিঞ্চিত ডাঙা জমিতে লাগাতে হয়। ফসল তুলতে ৬-৭ মাস সময় লাগে।

সবুজ ও কালো রঙের ডাঁটাওয়ালা গাছ পাওয়া যায়। দুইটিই সমান উপকারি । এর পাতা ও ডাঁটা রান্না করে খাওয়া যায়, কিছু প্রজাতির কন্দও খাওয়া যায়। নানাভাবে রান্না করলে অতি মুখরোচক ও উপাদেয় পদ তৈরি হয়। বোলতা, বিছার কামড়ে পাতার রস লাগালে বিষের জ্বালা যন্ত্রণা ভালো হয়। পায়খানা পরিষ্কার করে । কানে পূঁজ ও বেদনা হলে এর রস ২-৪ ফোঁটা করে সারাদিন ২-৪ বার কানে দিলে ভালো হবে ।

কচু কয়েক রকমের হয়। যেমন গেঁটে কচু, সারকচু, শোলাকচু, ভুঁইমান বা বিষমান কচু, মানকচু, দুধমানকচু।

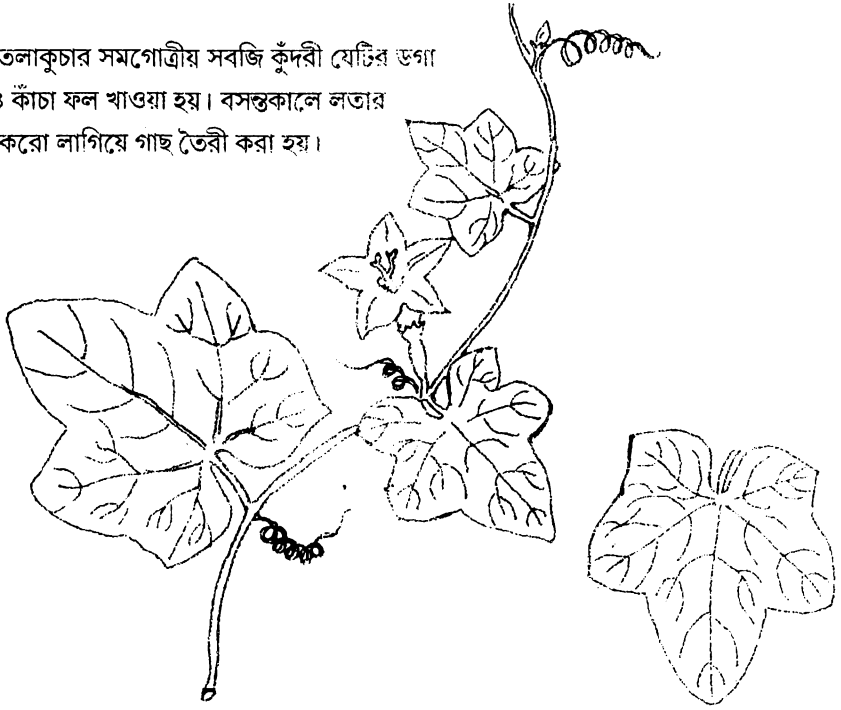
তেলাকুচা

Coccinia cordifolia (Cucurbitaceae)

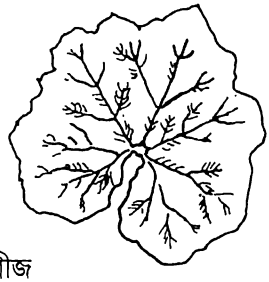
নিজে থেকে ডাঙা জমিতে জন্মায় । লতানে গাছ । জমিতে ছড়ায় বা অন্য গাছকে জড়িয়ে চড়ে। সবসময় পাওয়া যায় ।

তেলাকুচা শাক সামান্য তেতো। ভেজে ও তরকারি করে খাওয়া যায়। এই শাক খেলে নানা রোগ ব্যাধি ভালো হয়। মধুমেহ (ডায়বেটিস) রোগে এর রস চা চামচের ২-৪ চামচ মাত্রায় দিনে দুইবার পান করতে হয়। পাতা ঘিয়ে ভেজে ঘায়ে লাগালে ভালো হয়। নাবা (জন্ডিস), শোথ, জ্বর, হাঁপানী, কাসি, সর্দিতে এর রস চা চামচের ২-৪ চামচ মাত্রায় নিয়মিত পান করলে উপকার হয়।

তেলাকুচার সমগোত্রীয় সবজি কুঁদরী যেটির ডগা ও কাঁচা ফল খাওয়া হয়। বসন্তকালে লতার টুকরো লাগিয়ে গাছ তৈরী করা হয়।

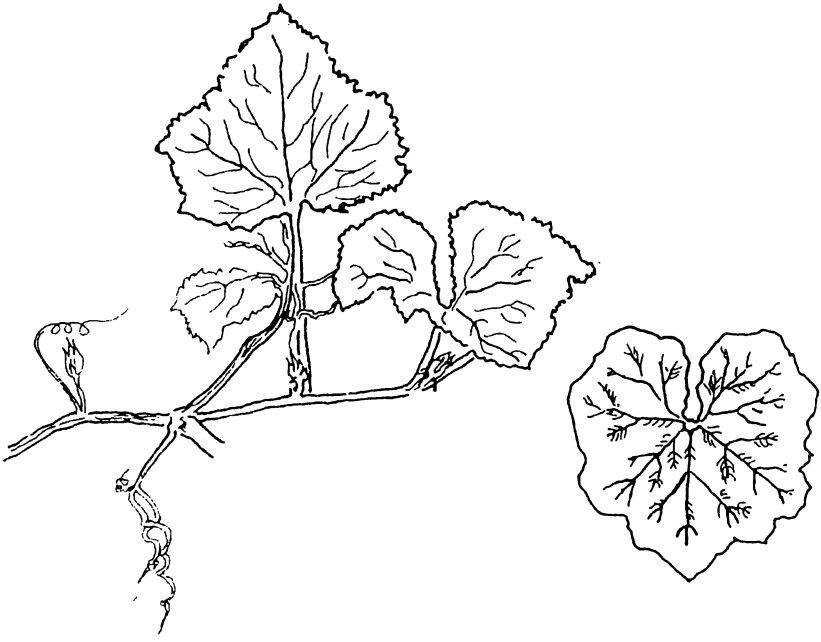


কুমড়ো শাক



Cucurbita moschata (Cucurbitaceae)
কুমড়ো প্রধানত সবজি হিসাবে চাষ করা হয়। তবে এর পাতা ও শাক হিসাবে খাওয়া হয়। লতানে গাছ। কার্তিক-অগ্রহায়ণ আর ফাল্গুন-চৈত্র মাসে ডাঙা জমিতে বীজ বপন করতে হয়।

কুমড়োর কচি ডাঁটা, পাতা, তরকারি করে খাওয়া হয়। ফুল বড়া করে খাওয়া যায়। মুখরোচক। পায়খানা পরিষ্কার করে। *যাদের হজম শক্তি কম তাদের এই শাক খাওয়া নিষেধ*। স্নায়ুর রোগে উপকার হয়। পোকামাকড় কামড়ালে এর রস লাগালে উপকার হয়।



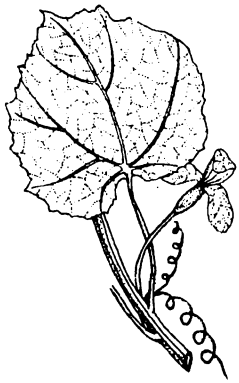
কুলে খাড়া শাক

Asteracantha longifolia (Acanthaceae)

কুলে খাড়া আপনা থেকে জলা জায়গায় ও তার আশেপাশে জন্মায়। সবসময় পাওয়া যায়, তবে শীতেই বেশি হয়। গুল্ম জাতীয় গাছ। পাতার গোড়ায় কাঁটা আছে । চাষ করতে হলে গরমকালে বীজ এবং বর্ষায় চারা লাগাতে হয়। শীতকালে বীজ সংগ্রহ করতে হয়।

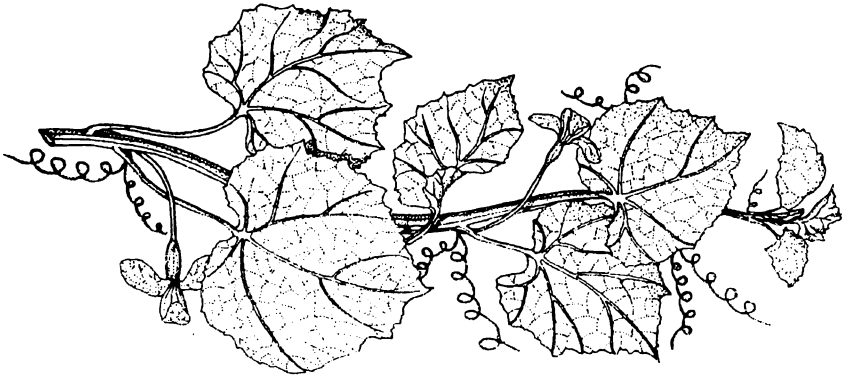
কুলে খাড়া শাক শুধুই বা যে কোনও ঝোলের সাথে রান্না করে খাওয়া যায়। খুব উপকারি গাছ । যাদের যকৃত (লিভার) ভালো না তাদের জন্য এবং যাদের দেহে রক্ত কম তাদের জন্য এই গাছটার রস চা চামচের ২-৪ চামচ মাত্রায় দিনে ২ বার পান করলে নতুন করে রক্ত হবে । অ্যানিমিয়ার জন্য আর আয়রন টনিক খেতে হবে না । সুস্থ লোক শরীর নিরোগ রাখার জন্য এই শাক খেলে ভালো থাকবেন । এই শাক শরীরকে ঠান্ডা রাখে । প্রস্রাব পরিষ্কার করে ও দেহের বল বাড়ায় । কুলে খাড়া সেদ্ধ করে জল ছেঁকে নিয়ে পান করা যায়। দিনে অন্তত ২ বার খেতে হবে। এটা খেলে ভালো ঘুম হয়।

লাউ শাক



Lagenaria siceraria (Cucurbitaceae)
লাউ সবজি হিসাবে চাষ করা হয় কিন্তু এর পাতাও শাক হিসাবে অনেকেই খায়। লতানে গাছ। গরম ও শীতকালে পাওয়া যায়। আষাঢ়-শ্রাবণ আর ফাল্গুন-চৈত্র মাসে ডাঙা জমিতে বীজ লাগাতে হয়।

লাউয়ের ডাঁটা ও পাতা তরকারি করে খাওয়া যায়। লাউ ডগা ভাতে দিয়েএতে পোস্তবাটা মেখে ভাতের সঙ্গে খেলে বেশ ভালো লাগে। প্রস্রাব করায়। পাতার রস ৪ চা চামচের সঙ্গে ১ চা চামচ চিনি মিশিয়ে পান করলে যকৃত ভালো করে। ন্যাবাতেও (জন্ডিস) উপকার হয়। বিষাক্ত পোকামাকড় কামড়ালে এর রস লাগালে যন্ত্রণা কমে যায়।



চালকুমড়ো

Benincasa hispida (Cucurbitaceae)

চালকুমড়ো সবজি হিসাবে চাষ করা হয়। লতানে গাছ। গরম ও বর্ষাকালে পাওয়া যায়। চৈত্র-বৈশাখ মাসে ডাঙা জমিতে বীজ বপন করা হয়।

চালকুমড়োর ডাঁটা ও পাতা তরকারি করে খাওয়া যায়। বেশ মুখরোচক । রক্তপিত্ত, হাঁপানী ও অম্বল ভালো করে। প্রস্রাব করায়। পায়খানা পরিষ্কার করে । বীজের শাঁস বেটে জল সহ খেলে কৃমি নাশ হয়।

আমরুলী শাক

Oxalis corniculata (Oxalidaceae) নিজে থেকেই জলা জমিতে জন্মায়। ছোট গুল্ম। চাষ করতে হলে গরমকালে বীজ বা লতার টুকরো ভিজে জমিতে লাগাতে হয়। প্রায় সারা বছর পাওয়া যায়।

আমরুলী শাক খেতে টক। সেদ্ধ করে ভাতে মেখে খেলে খিদে বাড়ায়। হজম করায়। অম্বলের রোগীরা এটা খেলে অম্বল ভালো হয় । এর রস ১ চামচ খাওয়ালে শিশুদের বুকে জমা সর্দি বার হয়ে যায় । প্রস্রাব করায় । চুলকানি সারায়।

টক পালং শাক

Rumex vesicarius (Polygonaceae)

টক পালং শাক হিসাবে চাষ করা হয়। আবার আলু ক্ষেতে আপনা থেকেও হতে দেখা যায়। গুল্মজাতীয় গাছ। শীতের শেষে ফুল ও বীজ হয়। আশ্বিন-কার্তিক মাসে ডাঙা জমিতে লাগাতে হয়।

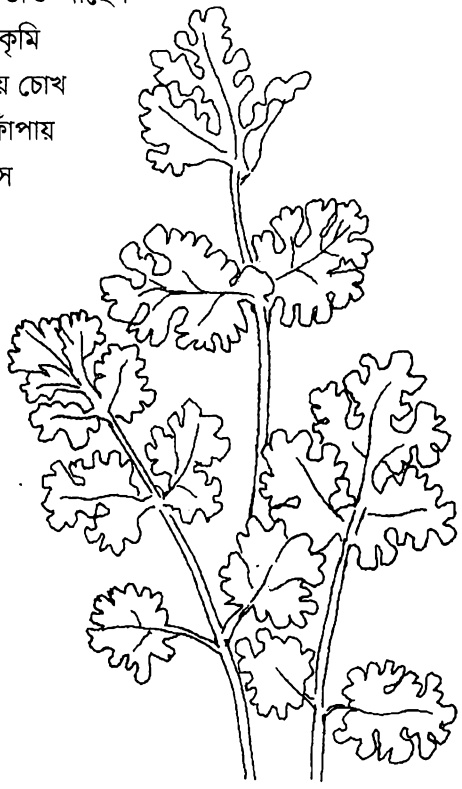
টক পালং বেটে চাটনী করে খাওয়া হয়। ওষুধ হিসাবেও ব্যবহার করা হয়। এতে শরীর ঠান্ডা করে। প্রস্রাব করায়। খিদে বাড়ায়। বমি হতে থাকলে, রস করে খাওয়ালে বমি বন্ধ করে । পেট গরম হলে এর রস পেটে লাগালে ভালো হয়। এর ২ চা চামচ রস গরম করে খেলে এবং অল্প করে কিছুক্ষণ মুখে রেখে দিলে দাঁতের ব্যথা কমে যায়। বিছা, মৌমাছি এদের কামড়ে বিষের জ্বালা যন্ত্রণা হলে এর রস লাগালে ভালো ফল পাওয়া যায়।

ধনে পাতা

Coriandrum sativum (Apiaceae)

ধনে মশলা হিসাবে চাষ করা হয়। বর্ষজীবি গুল্মজাতীয় গাছ । সাধারণত শীতকালে পাওয়া যায়। আশ্বিন-কার্তিক মাসে বীজ ডাঙা জমিতে বপন করা হয়।

ধনে পাতা কাঁচা অথবা রান্না করে খাওয়া যায়। কাঁচাপাতা বেটে পরিমাণ মত চিনি, নুন, লংকা ও লেবুর রস বা তেঁতুল একত্রে মিশিয়ে নিয়ে বেশ মুখরোচক চাটনী হয়। স্যালাডের সঙ্গে কাঁচা গাছ কুচিয়ে নিয়ে খাওয়া হয়। এতে স্বাদ বাড়ায়। উপকারিতাও আছে। এই শাক শরীরকে ঠান্ডা রাখে। কৃমি ভালো করে। এর সেদ্ধ জল দিয়ে চোখ ধুলে চোখ ভালো রাখে । পেট ফাঁপায় উপকার হয়। মাথা ধরলে এর রস কপালে লাগালে ভালো হয়।

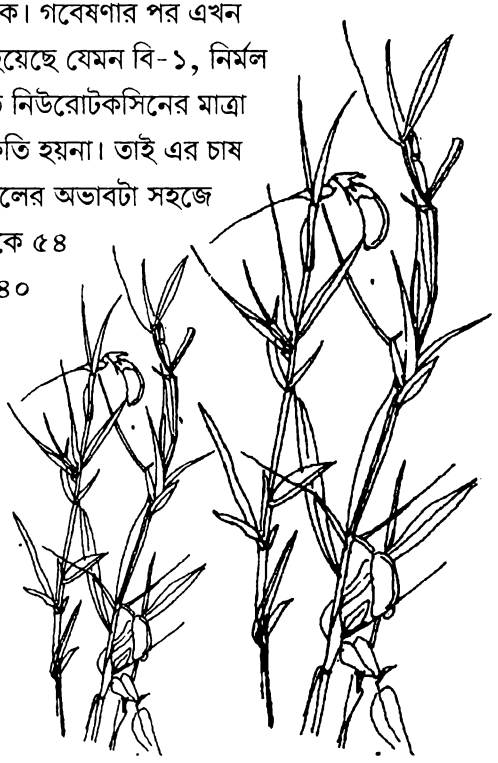


খেসারী শাক

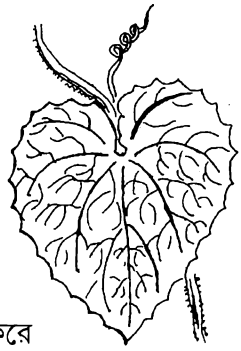
Lathyrus sativus (Fabaceae)

খেসারী ডাল হিসাবে চাষ করা হয়। বর্ষজীবি গুল্ম জাতীয় গাছ। শীতকালে হয়। সাধারণত ধান কাটার পর, কার্তিক-অগ্রহায়ণ মাসে ছিটিয়ে চাষ করা হয়। বিনা সেচে ও অনুর্বর জমিতেও কিছু ফলন দেয় ।

খেসারী শাক ভেজে ও তরকারি করে খাওয়া যায়। তবে এর বীজ অর্থাৎ খেসারী ডালে 'নিউরোটকসিন' থাকে, তাতে পক্ষাঘাত হয় এটা প্রচার আছে । কিন্তু এ ব্যাপারটা সম্পূর্ণভাবে ঠিক নয়। শুধু এই ডালই বেশী পরিমাণে দীর্ঘদিন ধরে নিয়মিত খেলে পক্ষাঘাত হওয়ার সম্ভবনা থাকে। গবেষণার পর এখন নতুন কিছু জাত বাছাই/তৈরি করা হয়েছে যেমন বি-১, নির্মল এবং জে আর এল (JRL) - ৬ যাতে নিউরোটকসিনের মাত্রা অত্যন্ত কম যাতে শরীরের কোনও ক্ষতি হয়না। তাই এর চাষ বাড়ানো দরকার। এতে আমাদের ডালের অভাবটা সহজে পূরণ হবে। খেসারীর ডালে ২৮ থেকে ৫৪ শতাংশ প্রোটিন আছে যা মুগ (প্রায় ৪০ শতাংশ প্রোটিন) এবং সয়াবিন (৫০ থেকে ৬০ শতাংশ প্রোটিন) বাদ দিলে অন্য কোনও ডালে পাওয়া যায়না। বীজ কফ ও পিত্তনাশক । আহারে রুচি আনে। বেশি খেলে পায়খানা হয়।



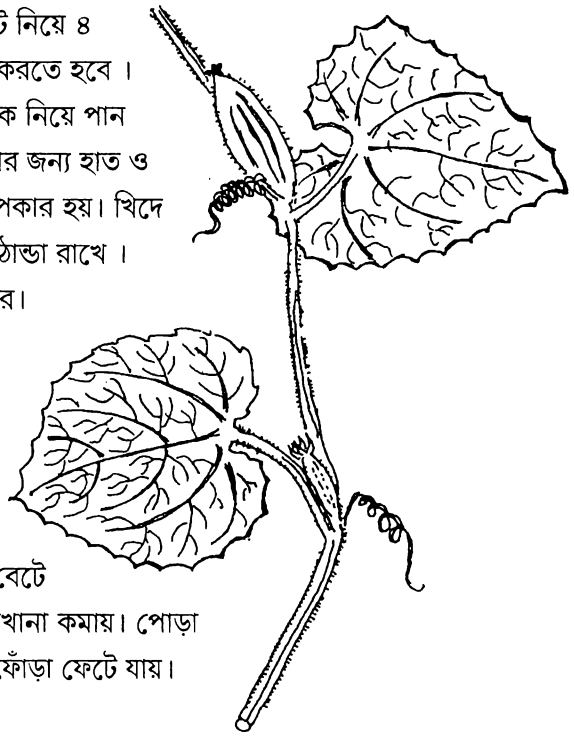
পলতা



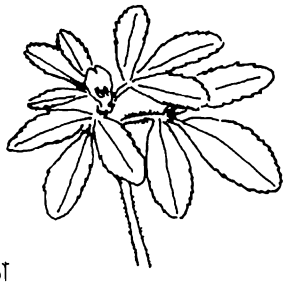
Trichosanthes dioica (Cucurbitaceae)

পটল সবজি হিসাবে চাষ করা হয়। এরই পাতাকে পলতা পাতা বলা হয়। লতানে গাছ। কার্তিক-অগ্রহায়ণ মাসে লতা বা মূল কেটে ডাঙা জমিতে লাগাতে হয়।

পলতা পাতা খেতে তেতো। এর ডাঁটা ও পাতা শুক্তো রান্না করে খাওয়া যায় । পাতাটা বেসন দিয়ে তেলে ভেজে বড়া করে খাওয়া যায়। খেতে বেশ মুখরোচক, রুচি বাড়ায়। এর রস চা চামচের ২-৪ চামচ অথবা ২০ গ্রাম ডাঁটা পাতা সমেত থেঁতো করে অথবা ছোট ছোট করে কেটে নিয়ে ৪ কাপ জলে অল্প আঁচে সেদ্ধ করতে হবে । ১ কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে নিয়ে পান করলে, যাদের পিত্ত বেশি যার জন্য হাত ও পায়ে জ্বালা করে, তাদের উপকার হয়। খিদে বাড়ায়, হজম করায়। শরীর ঠান্ডা রাখে । জ্বর,কাসি ও কৃমি ভালো করে। পলতা ২০ গ্রাম এর সাথে ধনে ২০ গ্রাম একত্রে ৪ কাপ জলে সেদ্ধ করে ১ কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে নিয়ে জলটা পান করলে জ্বর ছেড়ে যায়। এর শেকড় বেটে জল দিয়ে খেলে পাতলা পায়খানা কমায়। পোড়া পটলের শাঁস পুলটিশ দিলে ফোঁড়া ফেটে যায়। যন্ত্রণায় আরাম হয় ।



মেথি শাক



Trigonella foenum-graecum (Fabaceae)
মেথি প্রধানত মশলা হিসাবে চাষ করা হয়। পাতা শাক হিসাবে খাওয়া হয়। বর্ষজীবি গুল্মজাতীয় গাছ। শীতকালে পাওয়া যায়। আশ্বিন-কার্তিক মাসে বীজ ডাঙা জমিতে বুনতে হয়।

মেথি পাতা শাকের মত বেগুন বা আলু দিয়ে ভেজে খেতে হয়। এটা খেলে অম্বল সারে। খিদে না হলে খিদে বাড়ায়। বাত বেদনা ভালো হয়। পুড়ে যাওয়া ঘায়ে লাগালে ভালো হয়। চুলপড়া বন্ধ করে। পিত্ত ভালো রাখে। পিত্ত শ্লেষ্মা জনিত জ্বর কমায়। মেথির বীজ জলে ভিজিয়ে খেলে বহুমূত্র (ডায়বেটিস/মধুমেহ) সারাতে সাহায্য করে।

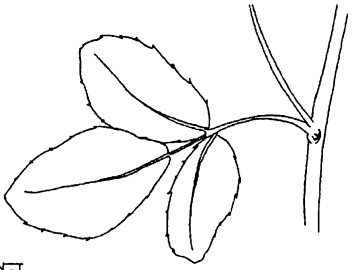
ওলকোঁড়া / ওল

Amorphophallus campanulatus (Araceae)
এই কন্দটি ডাঙা জমিতে চাষ করা হয়। এটা গুল্ম জাতীয় গাছ । বর্ষাকালে শুরুর দিকে এর কন্দ লাগাতে হয়। ওল গাছের একটাই কান্ড হয়।

বুনো ওলের কান্ড, যার পাতা ছড়ায়নি, গোটানো অবস্থায় আছে, এই রকম গাছের ডাঁটা ও ডগা খাওয়া হয়। এটা খেতেও নরম। পাতাটা ছড়িয়ে ছাতার মত হলে গাছটা পেকে যায়। সেটা খাওয়া যায়না কারণ ভালো সেদ্ধ হয় না । ভালোভাবে রান্না করলে খেতে সুস্বাদু । এতে সর্দি, অর্শ, বাত, বেদনা, চোখের রোগ আদি ভালো হয়। মৌমাছি, বোলতা, ভীমরুল বা বিছা কামড়ালে ওলের ডাঁটার রস কামড়ানোর জায়গা লাগালে যন্ত্রণা কম হয়।

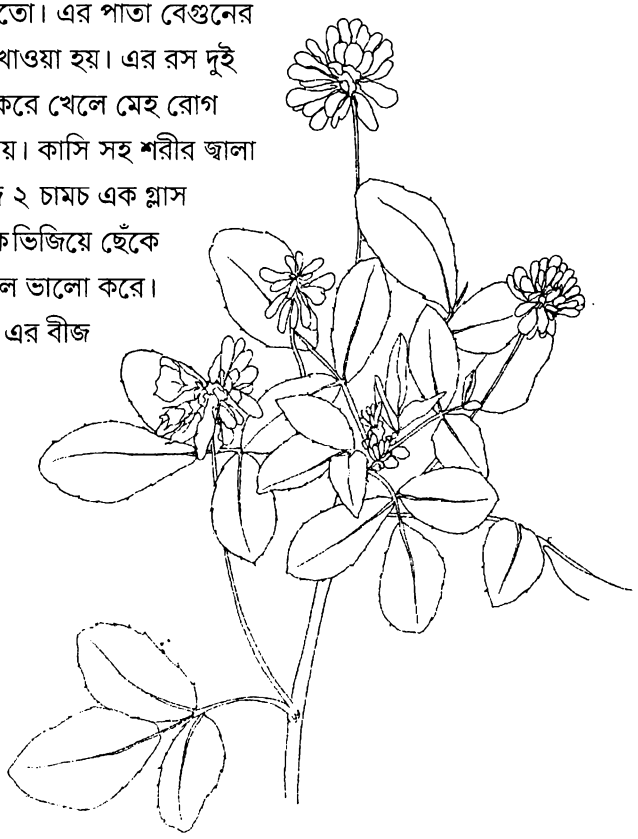
এটি দুই রকমের হয় । বুনো আর ভালো ওল। বুনো ওল নিজে থেকে বনে জঙ্গলে হয়। ভালোটা চাষ করতে হয় । চাষের ওলের কন্দ সেদ্ধ করে মেখে বা ঝোল করেও খাওয়া হয়। বুনো ওলের কন্দে গলা চুলকায়।

পিড়িং

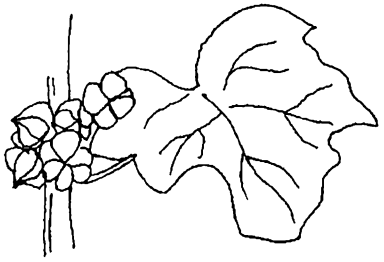


Trigonella corniculata (Fabaceae)
পিড়িং শাক শীতকালে ভিজে জমিতে জন্মায়। এটা গুল্মজাতীয় গাছ । চাষ করতে হলে আশ্বিন মাসের শেষে কিংবা কার্তিক মাসের প্রথমে বীজ বপন করতে হয়।

পিড়িং শাকের স্বাদ তেতো। এর পাতা বেগুনের সাথে বা শুধুই ভেজে খাওয়া হয়। এর রস দুই বা আড়াই চামচ গরম করে খেলে মেহ রোগ ভালো হয়। প্রস্রাব করায়। কাসি সহ শরীর জ্বালা ও বমি হলে এটার বীজ ২ চামচ এক গ্লাস গরম জলে ঘন্টা খানেক ভিজিয়ে ছেঁকে খেলে ভালো হয়। অম্বল ভালো করে। খুব বেশি রকম ঘামলে এর বীজ দেড় বা দুই চামচ একটু থেঁতো করে ১ গ্লাস জলে ভিজিয়ে, ছেঁকে সেই জল বারে বারে খেলে ঘাম কম হয়।

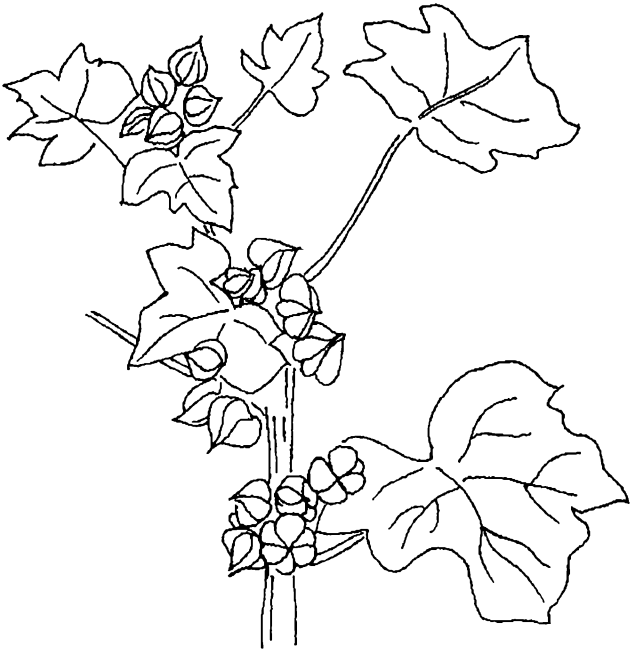


লাফা

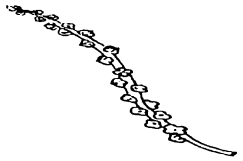


Malva verticillata (Malvaceae)
ডাঙা জমিতে সবজি হিসাবে চাষ করা হয়। এটা গুল্মজাতীয় বর্ষজীবি গাছ । সাধারণত শীতের শুরুতে বীজ ছিটিয়ে লাগানো হয়। পাতাগুলো দেখতে অনেকটা ঢেঁড়শের মত।

এর পাতা ও কচি ডাঁটা সবজি হিসাবে রান্না করে খাওয়া হয় । এই গাছটির মূল ঘুংড়ি কাসিতে ব্যবহৃত হয় এবং এর শুষ্ক পাতার ছাই খোস ও চুলকানি আদি চর্মরোগ সারায় ।



পুঁই শাক (সাদা ও লাল)



Basella alba/ B. rubra (Basellaceae)

পুঁই শাক চাষ করতে হয়। প্রায় সারা বছরই পাওয়া যায়। লতানে গাছ। মাচায় বা চালে চড়াতে হয়। বর্ষার শুরুতে ডাঙা জমিতে বীজ বা কাটিং লাগাতে হয়। শীতকালে ফুলও বীজ হয়।

পাতা ও ডগা/কচি ডাঁটা নানাভাবে রান্না করে খাওয়া যায়। খুব মুখরোচক। বায়ু ও পিত্ত ভালো করে। ঘুম ভালো হয়। খুব বলকারক। পুষ্টিকর। পুঁইপাতার রস খুব উপকারি। এর পাতা ও ডাঁটা পুড়িয়ে ছাই করে তাই দিয়ে দাঁত মাজলে অনেক দিনের পায়োরিয়ায় খুব ভালো ফল পাওয়া যায়। *যারা অম্বলে ভুগছেন তাদের একবারেই খাওয়া উচিত নয়।* অর্শরোগীদের অতিরিক্ত রক্তস্রাব হলে পুঁইশাক ঘোলের সাথে সেদ্ধ করে সেবন করালে উপকার হয়। পাতার রস বাচ্চাদের সর্দিতে ভালো কাজ করে।

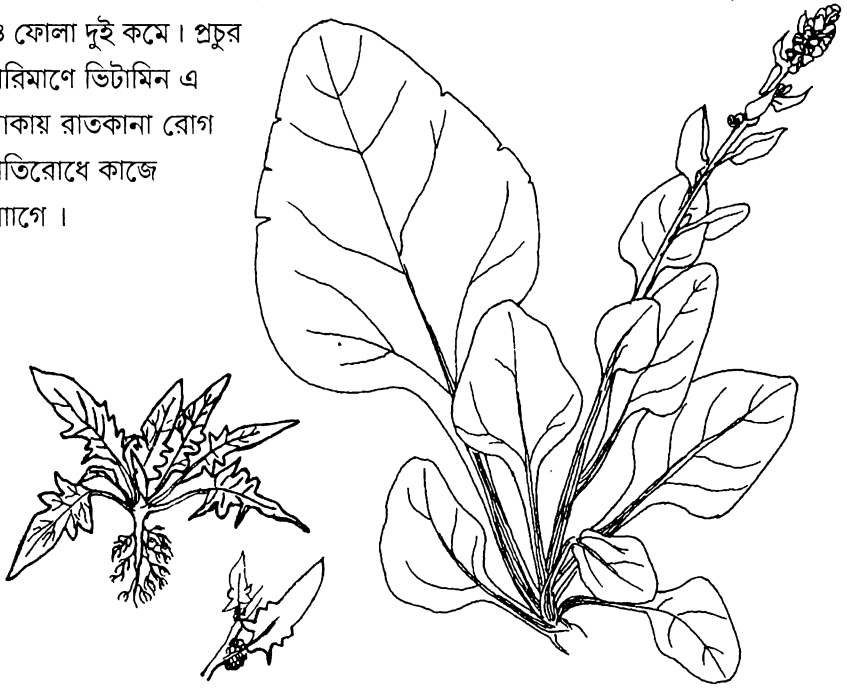
আর একরকম লাল পুঁই শাক আছে, গুণ একই।

পালং শাক

Spinacea oleracea (Chenopodiaceae)

পালং শাক ডাঙা জমিতে চাষ করা হয়। শীতকালে পাওয়া যায় । খেতে খুব ভালো লাগে। আশ্বিন-কার্তিক মাসে উর্বর জমিতে লাগাতে হবে। ফাল্গুন ও চৈত্র মাসে ফুল ও বীজ হয়। বীজ পেকে গেলে সংগ্রহ করতে হয়।

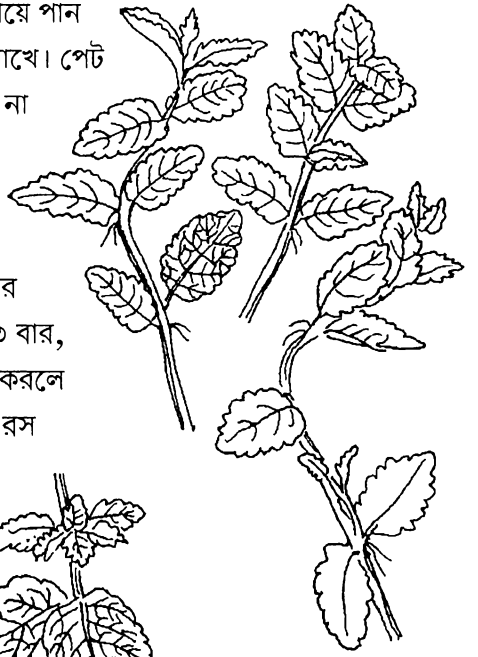
আজকাল বাজারে নানারকম রাসায়নিক সার দেওয়া যে সুন্দর শাক পাওয়া যায় তা খেতে ভালো লাগে না। যেগুলি দেখতে ভালো না রোগাটে মত সেগুলি সার দিয়ে করা হয়না সেজন্য খাদ্যগুলি ভালো এবং খাওয়া উচিত। পালং শাক নানাভাবে রান্না করে খাওয়া যায়। খুব মুখরোচক ও বলকারি। পায়খানা পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। পালং শাকের শেকড় বেটে তার প্রলেপ লাগালে আঘাত জনিত যন্ত্রণা ও ফোলা দুই কমে। প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ থাকায় রাতকানা রোগ প্রতিরোধে কাজে লাগে ।



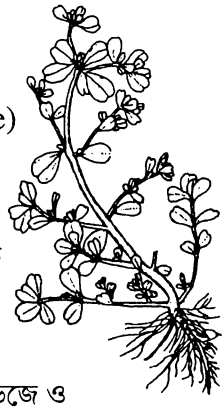
পুদিনা

Mentha arvensis (Lamiaceae)
ধনে পাতার মত এটিও মশলা হিসাবেই চাষ হয়, ঠিক শাক বলা যায় না। গুল্মজাতীয় গাছ । জ্যৈষ্ঠ মাসে এর লতানে ডালের টুকরো কেটে বালি মাটিতে লাগাতে হয়। নিয়মিত জল দিতে হয়। এর পাতায় সুগন্ধী তেল আছে।

পুদিনা খুব উপকারি গাছ । এর পাতা ও ডাঁটা পরিমাণ মত নুন, চিনি ও লেবুর রস দিয়ে বেটে চাটনী করে খাওয়া যায়। গরমকালে মিছরীর সরবতে এর পাতা বেটে মিশিয়ে পান করলে শরীর ঠান্ডা হয়। পেট ভালো রাখে। পেট ফাঁপলে, পেট ব্যথায়, প্রস্রাব পরিষ্কার না হলে এর রস ২-৪ চামচ সমমাত্রায় জলসহ পান করলে ভালো হয়। দাঁতের রোগে এর রস অথবা শুকনো গাছ গুঁড়ো করে দাঁতে লাগালে উপকার হয়। জন্ডিস রোগে এর রস দিয়ে ২-৩ বার, প্রতিবার ২-৪ চামচ রস জলসহ পান করলে উপকার হয়। বমি হতে থাকলে এটার রস মাঝে মাঝে ১-২ চামচ অল্প জলে মিশিয়ে পান করলে ভালো হয়।



লুনে শাক



Portulaca oleracea /P. quadrifida (Portulacaceae)
লুনে শাক নিজের থেকেই চাষের জমিতে ও তার আশেপাশে প্রচুর পরিমাণে জন্মায়। লতানে গাছ। বাগানে শাক হিসাবে চাষ করলে ফাল্গুন-চৈত্র মাসে বীজ অথবা লতা কেটে ডাঙা জমিতে লাগাতে হয়।

লুনে শাক খুবই উপকারি শাক। স্বাদ নোনা ও টক মেশানো। ভেজে ও তরকারি করে খাওয়া যায়। খেতে খুব মুখরোচক। হজম শক্তি বাড়ায়। সর্দি ভালো করে। চা চামচের দুই থেকে চার চামচ রস পান করলে প্রস্রাব পরিষ্কার করে। মাথা ধরায় ও এর রস লাগালে আরাম হয়। হাত পা জ্বালা করলে এর রস লাগালে ভালো হয়।

লুনে দুইপ্রকার, ছোট লুনে ও বড় লুনে। তবে ছোট লুনে বা নুনিয়াই খাদ্য হিসাবে বেশী ব্যবহৃত হয়।

লুনেরই সমগোত্রীয় একটি শাক পাঞ্জাবী পালং যেটিকে বীজ বা ডালের টুকরো লাগিয়ে বছরের যেকোনও সময়ে চাষ করা যায়। যে কোনও মাটিতে লাগানো যায়। এই শাকও খুবই পুষ্টিকর। কাঁচা অথবা অল্প ভেজে বা সেদ্ধ করে খাওয়া যায়।

মনে রাখার বিষয়

১। ক্ষেত, বাগান, পথঘাট থেকে তুলে আনার পর শাকে নানা ধরণের ময়লা, পোকামাকড়, ক্ষতিকর জীবাণু ইত্যাদি থেকে যায়। অপরিষ্কার শাক রান্না করে খেলে পেটখারাপ হতে পারে। তাই শাক রান্না করার আগে সেগুলো পরিষ্কার জলে ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে। বারবার করে ধোবেন, যাতে ময়লা বা পোকামাকড় না থাকে।

২। শাক পরিষ্কার করে ধোবার পর তবেই কাটবেন। কেটে ধোবেন না।

৩। ছাঁকনিতে রেখে বা কাপড়ে শাক বেঁধে ফুটন্ত জলে ১০-১৫ সেঃ করে ৩/৪ বার চুবিয়ে নিলে ছত্রাক জীবাণু নষ্ট হয়, শাকটি সহজপাচ্য হয় (অর্থাৎ খেলে বায়ু ইত্যাদি হয় না) এবং শাকের ভিতরের ভিটামিন, খনিজ ইত্যাদির গুণগুলি বজায় থাকে। হাঁড়িতে জল ফুটিয়ে তার ওপর ঝাঁঝরি বাটিতে শাক রেখে ভাপিয়ে নিলেও হয়।

৪। খুব বেশি করে তেলে ভেজে শাক খেলে শাকের অনেক গুণাগুণ নষ্ট হয়ে যায়। একটুখানি গরম তেলে শাক অল্প নেড়ে তুলে নেবেন।

৫। ডাল কিংবা পাঁচমিশালি তরকারির সাথে মিশিয়েও শাক খেতে পারেন। আগুন থেকে নামাবার ২-৩ মিনিট আগে শাক মেশাবেন।

৬। এক শাক প্রতিদিন খাবেন না। ঘুরিয়ে ফিরিয়ে প্রতিদিন বিভিন্ন ধরণের শাক খান। কিংবা, দু-তিনটি শাক একসাথে মিশিয়ে খাবেন।

ক্রমিক সংখ্যা	শাকের স্থানীয় নাম	কখন জন্মায়	সাধারণত কি রকম জমিতে এটি জন্মায়	এটি কি চাষ করতে হয় ?	
				হলে কিভাবে লাগাতে হয়	কখন লাগাতে হয়

শাকটিকি প্রতিবছর আপনা থেকেই জন্মায়, জন্মালে কি রকম পরিবেশে জন্মায়	কি কি ভাবে শাকটি খাওয়া হয় ?	শাকটির গুণাগুণ সম্বন্ধে স্থানীয় মানুষের ধারণা কি ?

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

Alphabetical index of botanical names & their local equivalent

Botanical Name	Family	LocalName	Page
Abelmoschus esculentus	(Malvaceae)	ঢেঁড়শ	৪২
Achyranthes aspera	(Amaranthaceae)	আপাং	২২
Alocasia indica	(Araceae)	মানকচু	২৮
Alocasia sp.	(Araceae)	ভুঁই বা বিষমানকচু	২৮
Alocasia sp.	(Araceae)	দুধ মানকচু	২৮
Alternanthera sessilis	(Amaranthaceae)	শাঞ্চে বা শালুঞ্চে শাক	১৫
Amaranthus atropurpureus	(Amaranthaceae)	লাল বাঁশ পাতা নটে	১৬
Amaranthus fasciatus	(Amaranthaceae)	টুনটুনি নটে	১৬
Amaranthus lanceolatus	(Amaranthaceae)	বাঁশ পাতা নটে	১৬
Amaranthus lividus	(Amaranthaceae)	গোবরা নটে	১৬
Amaranthus polygamus	(Amaranthaceae)	চিরু নটে	১৬
Amaranthus spinosus	(Amaranthaceae)	কাঁটা নটে	১৬
Amaranthus tenuifolius	(Amaranthaceae)	ঘোন্টি নটে	১৬
Amaranthus tricolor	(Amaranthaceae)	নটে শাক	১৬,১৭
Amaranthus viridis	(Amaranthaceae)	বন নটে	১৬
Amorphophallus campanulatus	(Araceae)	ওলকোঁড়া/ওল	৪০
Anethum graveolens	(Apiaceae)	শুলফা শাক	১৭
Asteracantha longifolia	(Acanthaceae)	কুলে খাড়া শাক	৩১
Bacopa monnieri	(Scrophulariaceae)	ব্রাহ্মী শাক	২৬
Basella alba	(Basellaceae)	সাদা পুঁই	৪৩
Basella rubra	(Basellaceae)	লাল পুঁই	৪৩
Benincasa hispida	(Cucurbitaceae)	চালকুমড়ো	৩৩
Boerhaavia diffusa	(Nyctaginaceae)	রক্ত পুর্ণনবা	২৩
Brassica campestris	(Brassicaceae)	সাদা সরষে	২১
Brassica juncea	(Brassicaceae)	সরষে শাক	২১
Brassica juncea	(Brassicaceae)	কালো সরষে	২১
Brassica nigra	(Brassicaceae)	সরষে লাল	২১
Brassica sp.	(Brassicaceae)	সরষে জাতীয় আগাছা	২১
Centella asiatica	(Apiaceae)	থানকুনি	২৫
Chenopodium album	(Chenopodiaceae)	বেতো বা বেথুয়া শাক	১১
Cicer arietinum	(Fabaceae)	ছোলা শাক	১৮
Citrus aurantifolia	(Rutaceae)	লেবু	৪৫
Coccinia cordifolia	(Cucurbitaceae)	তেলাকুচা	২৯
Colocasia esculenta	(Araceae)	কচু শাক	২৮

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

Botanical Name	Family	LocalName	Page
Colocasia sp.	(Araceae)	শোলা কচু	২৮
Colocasia sp.	(Araceae)	গেটে কচু	২৮
Colocasia sp.	(Araceae)	সার কচু	২৮
Corchorus capsularis	(Tiliaceae)	নালতে পাট/সাদা/নর্চা পাট	২০
Corchorus fascicularis	(Tiliaceae)	জংলী পাট	২০
Corchorus olitorius	(Tiliaceae)	তোষা বা বগিপাট	২০
Corchorus olitorius	(Tiliaceae)	পাট শাক	২০
Coriandrum sativum	(Apiaceae)	ধনে পাতা	৩৬,৩৮,৪৫
Cucurbita moschata	(Cucurbitaceae)	কুমড়ো শাক	৩০
Enhydra fluctuans	(Asteraceae)	হিঞ্চে	১৩
Glycine max	(Fabaceae)	সয়াবিন	৩৭
Ipomoea aquatica	(Convolvulaceae)	কলমী শাক	১২
Lagenaria siceraria	(Cucurbitaceae)	লাউ শাক	৩২
Lathyrus sativus	(Fabaceae)	খেসারী শাক	৩৭
Malva verticillata	(Malvaceae)	লাফা শাক	৪২
Marsilea minuta	(Marsileaceae)	শুষনি	১৪
Mentha arvensis	(Lamiaceae)	পুদিনা	৪৫
Glinus oppositifolius/Glinus lotoides	(Aizozaceae)	গিমে শাক	২৪
Moringa oleifera	(Moringaceae)	সজনে শাক	২৭
Oxalis corniculata	(Oxalidaceae)	আমরুলী শাক	৩৪
Piper nigrum	(Piperaceae)	গোল মরিচ	২৫
Pisum arvense	(Fabaceae)	ছোট মটর	১৯
Pisum sativum	(Fabaceae)	মটর কলাই শাক	১৯
Pisum sativum	(Fabaceae)	কাবুলি মটর	১৯
Portulaca oleracea	(Portulacaceae)	বড় লুনে শাক	৪৬
Portulaca quadrifida	(Portulacaceae)	ছোট লুনে শাক/নুনিয়া শাক	৪৬
Raphanus sativus	(Brassicaceae)	মূলো শাক	২২
Rumex vesicarius	(Polygonaceae)	টক পালং শাক	৩৫
Solanum melongena	(Solanaceae)	বেগুন	৪১
Spinacea oleracea	(Chenopodiaceae)	পালং শাক	৪৪
Trianthema portulacastrum	(Aizozaceae)	শ্বেত পূনর্ণবা শাক	২৩
Trichosanthes dioica	(Cucurbitaceae)	পলতা পাতা/পটল	৩৮
Trigonella corniculata	(Fabaceae)	পিড়িং	৪১
Trigonella foenum-graecum	(Fabaceae)	মেথি শাক	৩৯
Vigna radiata	(Fabaceae)	মুগ	৩৭

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

বাংলা নামের বর্ণানুক্রমিক সূচী

স্থানীয় নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	পরিবার	পৃষ্ঠা
আপাং	*Achyranthes aspera*	(Amaranthaceae)	২২
আমরুলী শাক	***Oxalis corniculata***	(Oxalidaceae)	৩৪
ওলকোঁড়া/ওল	***Amorphophallus campanulatus***	(Araceae)	৪০
কুলে খাড়া শাক	***Asteracantha longifolia***	(Acanthaceae)	৩১
কচু শাক	***Colocasia esculenta***	(Araceae)	২৮
কলমী শাক	***Ipomoea aquatica***	(Convolvulaceae)	১২
কাবুলি মটর	*Pisum sativum*	(Fabaceae)	১৯
কাঁটা নটে	*Amaranthus spinosus*	(Amaranthaceae)	১৬
কালো সরষে	*Brassica juncea*	(Brassicaceae)	২১
কুমড়ো শাক	***Cucurbita moschata***	(Cucurbitaceae)	৩০
খেসারী শাক	***Lathyrus sativus***	(Fabaceae)	৩৭
গিমে শাক	***Glinus oppositifolius/Glinus lotoides***	(Aizozaceae)	২৪
গেটে কচু	*Colocasia sp.*	(Araceae)	২৮
গোবরা নটে	*Amaranthus lividus*	(Amaranthaceae)	১৬
গোল মরিচ	*Piper nigrum*	(Piperaceae)	২৫
ঘোন্টি নটে	*Amaranthus tenuifolius*	(Amaranthaceae)	১৬
চালকুমড়ো	***Benincasa hispida***	(Cucurbitaceae)	৩৩
চিরু নটে	*Amaranthus polygamus*	(Amaranthaceae)	১৬
ছোট মটর	*Pisum arvense*	(Fabaceae)	১৯
ছোলা শাক	*Cicer arietinum*	(Fabaceae)	১৮
ছোট লুনে /নুনিয়া শাক	***Portulaca quadrifida***	(Portulacaceae)	৪৬
জংলী পাট	***Corchorus fascicularis***	(Tiliaceae)	২০
টক পালং শাক	***Rumex vesicarius***	(Polygonaceae)	৩৫
টুনটুনি নটে	*Amaranthus fasciatus*	(Amaranthaceae)	১৬
ঢেঁড়শ	*Abelmoschus esculentus*	(Malvaceae)	৪২
তেলাকুচা	***Coccinia cordifolia***	(Cucurbitaceae)	২৯
তোষা বা বগিপাট	***Corchorus olitorius***	(Tiliaceae)	২০
থানকুনি	***Centella asiatica***	(Apiaceae)	২৫
দুধ মানকচু	*Alocasia sp.*	(Araceae)	২৮
ধনে পাতা	***Coriandrum sativum***	(Apiaceae)	৩৬,৩৮,৪৫
নটে শাক	***Amaranthus tricolor***	(Amaranthaceae)	১৬,১৭
নালতে /সাদা/নর্চা পাট	***Corchorus capsularis***	(Tiliaceae)	২০
পলতা পাতা/পটল	***Trichosanthes dioica***	(Cucurbitaceae)	৩৮

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

স্থানীয় নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	পরিবার	পৃষ্ঠা
পাট শাক	***Corchorus olitorius***	(Tiliaceae)	২০
পিড়িং	***Trigonella corniculata***	(Fabaceae)	৪১
পালং শাক	***Spinacea oleracea***	(Chenopodiaceae)	৪৪
পুদিনা	***Mentha arvensis***	(Lamiaceae)	৪৫
বন নটে	*Amaranthus viridis*	(Amaranthaceae)	১৬
বড় লুনে শাক	***Portulaca oleracea***	(Portulacaceae)	৪৬
বাঁশ পাতা নটে	*Amaranthus lanceolatus*	(Amaranthaceae)	১৬
বেগুন	*Solanum melongena*	(Solanaceae)	৪১
বেতো বা বেথুয়া শাক	***Chenopodium album***	(Chenopodiaceae)	১১
ব্রাহ্মী শাক	***Bacopa monnieri***	(Scrophulariaceae)	২৬
ভুঁই বা বিষমানকচু	*Alocasia sp.*	(Araceae)	২৮
মটর কলাই শাক	***Pisum sativum***	(Fabaceae)	১৯
মানকচু	*Alocasia indica*	(Araceae)	২৮
মুগ	*Vigna radiata*	(Fabaceae)	৩৭
মূলো শাক	***Raphanus sativus***	(Brassicaceae)	২২
মেথি শাক	***Trigonella foenum-graecum***	(Fabaceae)	৩৯
রক্ত পুনর্ণবা	***Boerhaavia diffusa***	(Nyctaginaceae)	২৩
লাউ শাক	***Lagenaria siceraria***	(Cucurbitaceae)	৩২
লাফা শাক	***Malva verticillata***	(Malvaceae)	৪২
লাল পুঁই	*Basella rubra*	(Basellaceae)	৪৩
লাল বাঁশ পাতা নটে	*Amaranthus atropurpureus*	(Amaranthaceae)	১৬
লেবু	*Citrus aurantifolia*	(Rutaceae)	৪৫
শাঞ্চে বা শালুঞ্চে শাক	***Alternanthera sessilis***	(Amaranthaceae)	১৫
শুলফা শাক	***Anethum graveolens***	(Apiaceae)	১৭
শুষনি	***Marsilea minuta***	(Marsileaceae)	১৪
শোলা কচু	*Colocasia sp.*	(Araceae)	২৮
শ্বেত পূনর্ণবা শাক	***Trianthema portulacastrum***	(Aizozaceae)	২৩
সজনে শাক	***Moringa oleifera***	(Moringaceae)	২৭
সরষে জাতীয় আগাছা	*Brassica sp.*	(Brassicaceae)	২১
সরষে কালো	*Brassica nigra*	(Brassicaceae)	২১
সরষে শাক	***Brassica juncea***	(Brassicaceae)	২১
সয়াবিন	*Glycine max*	(Fabaceae)	৩৭
সাদা পুঁই	***Basella alba***	(Basellaceae)	৪৩
সাদা সরষে	*Brassica campestris*	(Brassicaceae)	২১
সার কচু	*Colocasia sp.*	(Araceae)	২৮
হিঞ্চে	***Enhydra fluctuans***	(Asteraceae)	১৩

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

ব্যবহারিক গুণ অনুযায়ী ঔষধি শাকের তালিকা

খিদে বাড়ানোর জন্য	বেতো শাক (১১), শাঞ্চে বা শালুঞ্চে শাক (১৫), আমরুলী শাক (৩৪), টক পালং শাক (৩৫), পলতা (৩৮), মেথি শাক (৩৯)
হজমের জন্য	বেতো শাক (১১) শুষনি (১৪), শাঞ্চে বা শালুঞ্চে শাক (১৫), নটে শাক (১৬), শুলফা শাক (১৭), ছোলা শাক (১৮), সজনে শাক (২৭), আমরুলী শাক (৩৪), পলতা (৩৬), লুনে শাক (৪৬)
মুখে রুচি আনতে	বেতো শাক(১১), নটে শাক(১৬), মটর শাক(১৯), পাট শাক(২০), সরষে শাক(২১), মূলো শাক (২২), গিমে শাক (২৪), কুমড়ো শাক (৩০), কচু শাক (২৯), চালকুমড়ো (৩৩), ধনেপাতা (৩৬), খেসারী শাক (৩৭), পলতা(৩৮), পুঁইশাক (৪৩), পালং শাক (৪৪), লুনে শাক(৪৬)
কৃমি রোগে	বেতো শাক (১১), শাঞ্চে বা শালুঞ্চে শাক (১৫), সজনে শাক (২৭), চালকুমড়ো (৩৩), ধনে পাতা (৩৬), পলতা (৩৮)
অর্শ রোগে	বেতো শাক (১১), ওল বা ওলকোঁড়া (৪০), পুঁই শাক (৪৩)
পাতলা পায়খানা	গিমে শাক (২৪), থানকুনি (২৫), পলতা.(৩৮)
পায়খানা পরিষ্কার না হলে	বেতো শাক (১১), নটে শাক (১৬), মটর শাক (১৯), কচু শাক (২৪), কুমড়ো শাক (৩০) চালকুমড়ো (৩৩), পালং শাক (৪৪)
প্রসূতি মায়েদের স্তনে দুধ বাড়াতে	কলমী শাক (১২)
মানসিক রোগে	কলমী শাক (১২)

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

হিষ্টিরিয়া রোগে	কলমী শাক (১২)
বসন্ত রোগ প্রতিরোধ	কলমী শাক (১২), সজনে শাক (১২)
ফোঁড়া	কলমী শাক (১২), শুলফা শাক(১৭), পলতা (৩৮)
সাধারণ শারীরিক দূর্বলতায়	কলমী শাক (১২), ছোলা শাক (১৮), পূনর্ণবা শাক (২৩) থানকুনি(২৫), কুলেখাঁড়া শাক (৩১), পুঁইশাক (৪৩)
স্ত্রীলোকের সাধারণ শারীরিক দুর্বলতায়	কলমী শাক(১২)
গর্ভবতী মহিলাদের হৃদয়ের বল বাড়াতে	শুলফা শাক(১৭)
বিষের প্রতিষেধক হিসাবে	কলমী শাক (১২) নটে শাক (১৬)
চর্ম রোগে	হিঞ্চে (১০), লাফা (৪২)
হাত পা জ্বালা করলে	হিঞ্চে (১৩), পূনর্ণবা শাক (২৩), পলতা (৩৮), পিড়িং (৪১), লুনে শাক (৪৬)
কোষ্ঠবদ্ধতা/পায়খানা না হলে	হিঞ্চে (১৩), সরষে শাক (২১), মূলো শাক (২২), খেসারী শাক (৩৭)
অনিদ্রা/ঘুম নাহলে	শুষনি (১৪), পূনর্ণবা শাক (২৩), কুলেখাঁড়া শাক (৩১), পুঁইশাক (৪৩)
স্মৃতি শক্তি/মেধা বা বুদ্ধি বাড়াতে	শুষনি (১৪), থানকুনি (২৫), ব্রাহ্মী শাক (২৬)
হাঁপানী	শুষনি (১৪), পূনর্ণবা শাক (২৩), সজনে শাক (২৭), তেলা কুচা (২৯), চালকুমড়ো (৩৩)
প্রস্রাব পরিষ্কার ও ভালো হওয়ার জন্য	শুষনি (১৪), নটে শাক (১৬), মূলো শাক (২২), পূনর্ণবা শাক (২৩), থানকুনি (২৫), সজনে শাক (২৭), কুলেখাঁড়া শাক (৩১), লাউশাক (৩২), চালকুমড়ো (৩৩), আমরুলী শাক (৩৪) টক পালং শাক (৩৫), পিড়িং শাক (৪১), পুদিনা (৪৫), লুনে শাক (৪৬)

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

মেদ কমানোর জন্য	শুষনি (১৪)
নখকুনি	নটে শাক (১৬)
বায়ুনাশক	শুলফা শাক (১৭), শাঞ্চে বা শালুঞ্চে শাক (১৫), মটর কলাই শাক (১৯), সরষে শাক (২১)
কফনাশক	শাঞ্চে বা শালুঞ্চে শাক (১৫), মটর কলাই শাক (১৯), খেসারী শাক (৩৭)
পিত্তনাশক	হিঞ্চে (১৩), মটর কলাই শাক (১৯), পাট শাক (২০), খেসারী শাক (৩৭)
বুকে কফ বসে গেলে/সর্দিতে	ছোলা শাক (১৮), পূনর্ণবা শাক (২৩), ব্রাহ্মী শাক (২৬), তেলাকুচা (২৯), আমরুলী শাক(১৪), ওল বা ওলকোঁড়া (৪০), পুঁইশাক (৪৩), লুনে শাক (৪৬)
মাড়ি ফুলে গেলে	ছোলা শাক (১৮)
রক্ত আমাশা	পাট শাক(২০), থানকুনি (২৫)
জ্বর	পাটশাক (২০), পূনর্ণবা শাক (২৩), সজনে শাক (২৭) তেলাকুচা (২৯), পলতা (৩৮), মেথি শাক(৩৯)
অম্বল	পাটশাক (২০), গিমে শাক (২৪), চালকুমড়ো (৩৩), আমরুলী শাক(৩৪), মেথি শাক (৩৯), পিড়িং (৪১)
পেট ব্যথা	পাট শাক (২০), পুদিনা (৪৪)
দাঁতের ক্ষত	সরষে শাক (২১),
মামস্	সরষে শাক (২১)
ছুলি	মূলো শাক (২২)
পাথুরী রোগে	মূলো শাক (২২)

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

শোথ	পূনর্ণবা শাক (২৩), তেলাকুচো (২৯)
উদরী (পেটে জল জমা) রোগ	পূনর্ণবা শাক (২৩)
পোকা মাকড় কামড়ালে বা কীটপতঙ্গ দংশনে	পূনর্ণবা (২৩), কচু শাক (২৮), কুমড়ো শাক (৩০), লাউশাক (৩২), টক পালং শাক (৩৫), ওল বা ওলকোঁড়া (৪০)
বাত রোগে	পূনর্ণবা শাক(২৩), ওল বা ওলকোঁড়া (৪০)
প্রসবান্তে ঋতুস্রাব না হলে	গিমে শাক (২৪)
আমাশা রোগে	থানকুনি (২৫)
লিভার ভালো রাখতে	থানকুনি (২৫), কুলেখাঁড়া শাক (৩১), লাউশাক (৩২)
গলার স্বর ভেঙে গেলে	ব্রাহ্মী শাক (২৬)
স্নায়ু দূর্বলতায়	ব্রাহ্মী শাক (২৬), কুমড়ো শাক (৩৫)
উচ্চ রক্তচাপে	ব্রাহ্মী শাক (২৬)
হিক্কা	সজনে শাক (২৭)
রক্তল্পতায়	সজনে শাক (২৭), কুলেখাঁড়া শাক (৩১)
কানে পুঁজ	কচু শাক (২৮)
কানে ব্যথা	কচু শাক (২৮)
ডায়বেটিস বা মধুমেহ বা বহুমূত্র	তেলাকুচা (২৯), মেথি শাক (৩৯)
কাসি	তেলাকুচা (২৯), পলতা(৩৮), পিড়িং (৪১), লাফা (৪২)
শরীর সুস্থ রাখার জন্য	কুলেখাঁড়া (৩১)
চুলকানি	আমরুলী শাক (৩৪), লাফা (৪২)
বমি	টক পালং শাক (১৫), পিড়িং(৪২), পুদিনা (৪৫)

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com

পেট গরম	টক পালং শাক (৩৫)
দাঁতের ব্যথা	টক পালং শাক (৩৫)
পেট ফাঁপায়	ধনেপাতা (৩৬), পুদিনা পাতা(৪৫)
মাথা ধরা	ধনে পাতা (৩৬), লুনে শাক (৪৬)
চোখ ভালো রাখতে	ধনে পাতা (৩৬), ওল বা ওলকোঁড়া (৪০)
চুল পড়া বন্ধ করতে	মেথি শাক (৩৯)
বেশি ঘাম হলে	পিড়িং (৪১)
মেহ রোগ	পিড়িং (৪১)
পায়েরিয়া	পুঁইশাক (৪৩)
আঘাত জনিত যন্ত্রণা ও ফোলা কমাতে	পালং শাক (৪৪)
রাতকানা	পালং শাক (৪৪)
দাঁতের রোগ	পুদিনা (৪৫)
রক্তপিত্ত	চালকুমড়ো (৩৩)

এরকম আরো বই পেতে ভিজিট করুন↓
https://www.purepdfbook.com

কিছু কথা

স্বাধীনতার ৫২ বছর পরেও ভারতবর্ষের দরিদ্র মানুষ দু'বেলা দু'মুঠো খেতে পায় না। যদিও সরকারী গোলায় খাদ্যশস্য নাকি উদ্বৃত্ত। কিন্তু সেই খাদ্যে গরীব মানুষের কোন অধিকার নেই। তার জমি নেই, কাজ নেই। ফলে অনাহার আছে, আছে অপুষ্টি। বিশেষ করে বাড়ির মহিলা এবং শিশুদের ক্ষেত্রে অপুষ্টির মাত্রা সবথেকে বেশি।

আমরা, আমাদের সাথী সংগঠনদের নিয়ে স্থায়ী কৃষির প্রচার-প্রসারের জন্য একটি নেটওয়ার্ক (SAN) গঠন করেছি। নির্দিষ্ট কিছু জমি আবহাওয়া পরিমন্ডলে এই নেটওয়ার্কের মাধ্যমে আমরা সাধারণ মানুষ, বিশেষ করে গরীব চাষী এবং ক্ষেত মজুরদের সুস্থায়ী কৃষিকাজ পতিত জমিতে চাষ এবং পুষ্টিবাগান করার পরামর্শ দিই। বর্তমানে এই রজ্যের ৯টি জেলায় সুস্থায়ী কৃষি নেটওয়ার্কের কাজ চলছে।

ডেভলপমেন্ট রিসার্চ কমিউনিকেশন এন্ড সার্ভিসেস সেন্টার পশ্চিমবঙ্গের সোসাইটি রেজিষ্ট্রেশন আইনে নিবন্ধিকৃত একটি বেসরকারি উন্নয়নমূলক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা। খাদ্য নিরাপত্তা দূর করতে, প্রায় ১০ বছর ধরে পশ্চিমবঙ্গে এবং প্রতিবেশি রাজ্যগুলিতে আমরা সুস্থায়ী কৃষি (সাসটেনেবল এগ্রিকালচার) বিষয়ক বিভিন্ন ধারণা এবং তার প্রয়োগপদ্ধতি জনপ্রিয় করার বিভিন্ন কর্মসূচি গ্রহণ করেছি। এই কর্মসূচির মাধ্যমে সুস্থায়ী কৃষির সম্পর্কে সচেতনতা, কর্মী ও চাষি এবং বাগানীদের প্রশিক্ষণ, অন্যান্যদের কাজ দেখে শেখা, চাষি বা বাগানীদের সঙ্গে যৌথভাবে পরীক্ষা, পুষ্টিকর সবজি ও ভেষজ ওষুধের জনপ্রিয়তা বৃদ্ধি, তথ্যের প্রসার ও বিনিময়, বীজ বিতরণ, বীজ পরীক্ষণ ও উন্নয়ন, জৈব ও জীবাণুসার উৎপাদন ইত্যাদি কাজ করে চলেছি। একই সাথে আমরা পরিবেশ এবং স্বাস্থ্য বিষয়ক কিছু কাজও করে থাকি।

#1Best PDF Download Site ~ www.purepdfbook.com