

Medicinal plants & Fruits of Bangladesh And Their Uses.

অটোমেটিক স্ক্রলের মাধ্যমে ই-বুক পড়া / রিডের জন্যঃ

আপনার ই-বুক বা pdf রিডারের Menu Bar এর **View** অপশনটি তে ক্লিক করে Auto /Automatically Scroll অপশনটি সিলেক্ট করুন (অথবা সরাসরি যেতে => **Ctrl+Shift+H**)। এবার **↑ up Arrow** বা **↓ down Arrow** তে ক্লিক করে আপনার পড়ার সুবিধা অনুসারে স্ক্রল স্পীড ঠিক করে নিন।

কোন পেইজে সরাসরি যাবার জন্যঃ

আপনার ই-বুক বা pdf রিডারের options বা **View** তে ক্লিক করে **G★T★** অপশনটি সিলেক্ট করুন (অথবা সরাসরি যেতে Adobe Reader => **Shift+Ctrl+N** এবং Foxit Reader => **Ctrl+G**), আপনার প্রয়োজনীয় পৃষ্ঠার Page number টি লিখুন ; এবং OK প্রেস করুন ।

হারবাল শব্দের পরিচিতি ক্রমেই ব্যাপকতর হয়ে উঠছে বিশ্বব্যাপী। শিক্ষিত-বুদ্ধিজীবী-শিল্পী-যোগী-মনীষীদের পূর্ণ আস্থা অর্জনের পর হারবাল সামগ্রী স্থান করে নিচ্ছে মধ্যবিত্ত ও নিম্নবিত্তের রসুইঘর ও ভোজনালয়ে।

হারবাল খাদ্যদ্রব্যের ন্যায় হারবাল চিকিৎসার গ্রহণ যোগ্যতাও ক্রমবর্ধমান। হারবাল চিকিৎসা বলতে মূলত হারবাল খাদ্য-পথ্য এবং ঔষধকে বোঝায়। স্রষ্টা মানুষকে যে প্রকৃতি থেকে ও প্রকৃতি দিয়ে সৃষ্টি করেছেন, সে প্রকৃতিতেই তার আহা-বিহার এবং রোগ নিরাময়ের সকল উপকরণ দিয়ে রেখেছেন। প্রয়োজন শুধু প্রকৃতির সেসব নিয়ামকের সাথে মানুষের যথাযথ ও নিবিড় সম্পৃক্ততা।

হারবাল চিকিৎসায় রোগ উপশমের পাশাপাশি রোগ নিরাময়ের ওপর অধিক গুরুত্বারোপ করা হয়।

হারবাল চিকিৎসার ভিত্তি হচ্ছে নিয়মিত হারবাল খাদ্য-পথ্য গ্রহণ।

যেমন

- ☆ অর্জুনের ছালে হৃদরোগ নিরাময় হয়।
- ☆ নিয়মিত করলা খেলে ডায়াবেটিস হয় না।
- ☆ এলাচে হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়।
- ☆ ওলকচূতে এনিমিয়া সারে।
- ☆ গাজর রাতকানা থেকে রক্ষা করে।
- ☆ ঘটকুমারীর শরবত খেলে ক্যান্সার ও বাত-ব্যথা নিরাময় হয়
- ☆ চীনা বাদাম খেলে স্মৃতিশক্তি বাড়ে।
- ☆ বুমকোলতা খেলে ভালো ঘুম হয়।
- ☆ টমেটোতে আছে ক্যান্সার ও হৃদরোগ প্রতিরোধী ঔষধ।

- ☆ কাঁঠাল খেলে শক্তি বাড়ে।
- ☆ ডুমুর হজম শক্তি বাড়ায়।
- ☆ টেঁড়শ মূত্র জ্বালা দূর করে।
- ☆ তুলসী পাতায় কাশি নিরাময় হয়।
- ☆ থানকুনি পাতা ও বেলের শরবতে আমাশয় সারে।
- ☆ দারুচিনি গুঁড়াতে ত্বক উজ্জ্বল ও লাভণ্যময় হয়।
- ☆ পেঁপে পাকস্থলীর ক্ষমতা বাড়ায়।
- ☆ সজিনা ক্যান্সার ও আলসার প্রতিরোধী খাদ্য ও পথ্য।
- ☆ হারবাল চিকিৎসায় উদ্ভিজ্জ খাদ্য ও পথ্যের পাশাপাশি প্রাণিজ খাদ্যকেও গুরুত্ব দেয়া হয়। মাছ, দুধ ও ডিম প্রাণিজ খাদ্যের অন্যতম। এসব অতীত গুরুত্বপূর্ণ খাদ্য-পথ্যের মধ্যে রয়েছে মানব শরীরের মৌলিক প্রয়োজনীয় এবং রোগ প্রতিরোধী বিভিন্ন উপাদান।
- ☆ ইলিশ, কাতল, আইড়, মৃগেল, চিতল, কৈ, বেলে, পাংগাস, রুই, মলা, পাবদা, পুঁটি, ভেটকি, বাইন, টেংরা, শোল প্রভৃতি মাছের ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস দেহের হাড় ও দাঁতের গঠনকে শক্তিশালী করে।
- ☆ রোগীর পথ্য হিসেবে আমাদের দেশে বহুল পরিচিত শিং মাছে আছে প্রচুর আয়রন। রক্ত স্বল্পতায় আক্রান্ত রোগীর পথ্য হিসেবে এটি বেশ কার্যকর।

হারবাল চিকিৎসার কতিপয় টিপস

- ১। চুলকানি জাতীয় চর্মরোগে নিমপাতা ও কাঁচা হলুদ বেটে গোসলের আধা ঘন্টা পূর্বে লাগালে ভাল হবে।
- ২। রক্ত আমাশয়ে ডুমুর গাছের শিকড়ের রস দিনে দু'বার খান।
- ৩। দাঁতের গোড়ায় ব্যথা হলে আক্রান্ত স্থানে সামান্য হলুদ লাগিয়ে দিন।
- ৪। দাঁতের মাড়িতে ক্ষত হলে বা দাঁত থেকে রক্ত পড়লে জামের বিচি গুড়ো করে দাঁত মাজলে উপকার পাবেন।
- ৫। ফোঁড়া হলে তা অনেক সময় না পেকে শক্ত দলার মত হয়ে যায়। কলমি শাকের কচি ডগা ও শিকড় একসঙ্গে বেটে ফোঁড়ার ওপর প্রলেপ দিয়ে দীর্ঘক্ষণ রেখে দিন। এতে ফোঁড়া পেকে যাবে।
- ৬। মচকে গিয়ে ব্যথা পেলে চালতা গাছের পাতা ও মূলের ছাল সমপরিমাণ একসঙ্গে বেটে হালকা গরম করে ব্যথার জায়গায় লাগালে উপকার পাওয়া যায়।
- ৭। ঠোঁটের দু'পাশে এবং মুখের ভেতরে অনেক সময় ঘায়ের মত হয়। গাব ফলের রসের সঙ্গে অল্প পানি মিশিয়ে কয়েকদিন মুখ ধুলে ঘা সেরে যায়।
- ৮। ডালসহ পুদিনা পাতা ৭/৮ ঘন্টা পানিতে ভিজিয়ে রেখে সেই পানি ছেকে খেলে পেট ফাঁপা ভাল হয়।
- ৯। অনেকের গায়ে ঘামের দুর্গন্ধ হয়। বেল পাতার রস পানির সঙ্গে মিশিয়ে গা মুছলে তা কমে।
- ১০। মাথা ব্যথা হলে কালোজিরা একটা পুটলির মধ্যে বেঁধে শুকতে থাকুন।
ব্যথা সেরে যাবে।
- ১১। কাশি হলে দুই টুকরো দারুচিনি, একটি এলাচি, ২টি তেজপাতা, ২টি লবঙ্গ ও সামান্য চিনি পানিতে ফুটিয়ে ছেকে নিন।
হালকা গরম অবস্থায় এই পানি খেলে কাশি ভাল হবে।

- ১২। দাঁতের ব্যথায় পেয়ারা পাতা চিবালে ব্যথা উপশম হয়।
- ১৩। দই খুব ভাল এন্টাসিড হিসেবে কাজ করে। এসিডিটির সমস্যা শুরু হওয়া মাত্র তা কয়েক চামচ খেয়ে নিন।
- ১৪। গলায় মাছের কাঁটা আটকে গেলে অর্ধেকটা লেবু নিয়ে রস চুষে খেয়ে ফেলুন।
কাঁটা নরম হয়ে নেমে যাবে।
- ১৫। ছুরি/দা/বটিতে হাত কেটে গেলে এক টুকরা সাদা কাগজ কাটা জায়গায় লাগান। রক্ত বন্ধ হবে।
- ১৬। শ্বাসকষ্ট কমাতে বাসক গাছের পাতা ও ছাল একসঙ্গে সেদ্ধ করে বেটে মধু মিশিয়ে খেতে পারেন।
- ১৭। জিভে বা মুখে সাদা ঘা হলে পানির সঙ্গে কর্পূর গুলে দিনে ২ বার মুখ ধুয়ে নিন।
- ১৮। ঘুম ভাল হওয়ার জন্য ডালিমের রসের সঙ্গে ঘৃতকুমারীর শাঁস মিশিয়ে খেতে পারেন।

মানবদেহের সকল রোগেরই হারবাল চিকিৎসা রয়েছে। এ স্বল্প পরিমাণে কয়েকটি রোগের হারবাল চিকিৎসা সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত আলোকপাত করছি।

ডায়াবেটিস রোগে হারবাল চিকিৎসা

ডায়াবেটিস একটি অন্যতম ঘাতক ব্যাধি। একটু সতর্কতা ও হারবাল খাদ্য-পথ্যের সঠিক ব্যবহারই ডায়াবেটিস মুক্ত থাকার জন্য যথেষ্ট।

জারুল গাছের রয়েছে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণকারী বিশাল ভেষজ গুণ। জারুল পাতায় রয়েছে করোসলিক এসিড, যা পেশীকোষ ও চর্বি কোষের ইনসুলিনের প্রতি সংবেদনশীলতা বাড়ায় এবং লিভার হতে গ্লুকোজের নিঃসরণ কমায়। করলার পি ইনসুলিন রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। অল্প হতে রক্তে যাওয়ার প্রক্রিয়া ধীর করে মেথি এবং পেশীকোষ ও চর্বি কোষের ইনসুলিনের প্রতি সংবেদনশীলতা বাড়ায়। কোষে ইনসুলিনের উৎপাদন বাড়ায় ডুমুর পাতার রস। তুলসী পাতার নির্যাস ইনসুলিনের উৎপাদন বাড়ায়, পেশীকোষ ও চর্বি কোষের ইনসুলিনের প্রতি সংবেদনশীলতা বাড়ায়, যকৃৎ হতে গ্লুকোজের নিঃসরণ কমায়। নয়নতারার সিভোলিন, ভিনভোলিনিন ও ভিটউরোসিস নামক উপাদানসমূহ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে থাকে। যব বা বার্লি ডায়াবেটিস রোগীদের আদর্শ পথ্য। বার্লির বি-গ্লুকান নামক উপাদানটি অল্প হতে রক্তে গ্লুকোজ যাওয়ার গতি ধীর করে।

এছাড়া জামের বিচি, মেহগনি বীজ, রসুন, পেঁয়াজ, নিম, চিরতা প্রভৃতিরও রয়েছে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণকারী বহুমুখী গুণ।

ক্যান্সার প্রতিরোধে হারবাল চিকিৎসা

ক্যান্সার এমনই এক ভয়ংকর রোগ, যার চিকিৎসা খুবই ব্যয়বহুল ও জটিল। অর্থাভাবের কারণে গরিবের ক্যান্সার চিকিৎসা নেই বললেই চলে। তাই ক্যান্সার মানে নির্ধাৎ মৃত্যু। অথচ একটু সচেতনতা এবং যথার্থ ভেষজ খাদ্য ও পথ্যের ব্যবহারই এ মারাত্মক রোগের বিরুদ্ধে গড়তে পারে বিশাল প্রতিরোধ।

ক্যান্সারের বিভিন্ন প্রকারভেদ রয়েছে। আবার এ রোগ হওয়ার কারণও নানাবিধ। ড্রাক্সা খাদ্যাভ্যাস ক্যান্সারের অন্যতম কারণ। ঝলসানো মাংস ও কাবাব, অতিরিক্ত চিনি, অতিরিক্ত চর্বিজাতীয় খাদ্য, ফ্রিজের খাবার, ধূমপান, মদ্যপান ইত্যাদি

ক্যান্সারের অন্যতম কারণ। কতিপয় ক্যান্সার কেবলমাত্র খাদ্যাভ্যাস ও জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমেই প্রতিরোধ করা সম্ভব।

আমাদের চারপাশে রয়েছে ক্যান্সার প্রতিরোধী অসংখ্য ভেষজ উদ্ভিদ। আর এসকল উদ্ভিদে বিদ্যমান জৈব রাসায়নিক উপাদানসমূহ প্রধানত দু'ভাবে ক্যান্সার প্রতিরোধ করে থাকে।

কিছু হারবাল উপাদান নতুন ক্যান্সার কোষ সৃষ্টিতে বাধা প্রদান করার মাধ্যমে এবং কিছু হারবাল উপাদান ক্যান্সার কোষের বিস্তার রোধ ও ক্যান্সার কোষ ধ্বংস করার মাধ্যমে ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে থাকে।

যে সমস্ত খাদ্য-পথ্যাদি ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়ক, তন্মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল সবুজ শাক-সজি ও ফলমূল। টমেটো, গাজর, বাঁধাকপি, ফুলকপি, পেঁয়াজ, রসুন, সর্জিনা ডাটা, লাউশাক, কুমড়াশাক, আমলকি, লেবু, খেজুর, কিসমিস, তরমুজ, আনারস, শালগম, সয়াবিন, শিম, কালোজিরা ইত্যাদি খাদ্যদ্রব্য নিয়মিত গ্রহণই ক্যান্সার নিরাময় ও প্রতিরোধে হারবাল চিকিৎসার কাজ করে। তাছাড়া আঁশজাতীয় খাদ্য, স্পিরুলিনা, মধু, টক দই, ঘোল প্রভৃতি ক্যান্সার প্রতিরোধে কার্যকর ভূমিকা রাখে।

ভিটামিন ডি, মাছের তেল, কালোকেশী, চিরতা প্রভৃতিও ক্যান্সার প্রতিরোধে কার্যকর।

চোখের সমস্যায় হারবাল চিকিৎসা

ঠান্ডা শসার সঠাইস বা আলুর টুকরো চোখের ওপর দিয়ে ১৫-২০ মিনিট রাখলে চোখের নিচের কাল দাগ দূর হয়।

এছাড়া ঠান্ডা টি-ব্যাগ বা বরফ পাতলা কাপড়ে মুড়িয়ে চোখে লাগানো যায়। চায়ের ট্যানিন চোখের পাতার ফোলা কমায় এবং দাগ দূর করতে কার্যকর।

এসবের পাশাপাশি প্রচুর পরিমাণে পানি ও তরল খাবার খাওয়া উচিত। দিনে কমপক্ষে ৩-৪ লিটার বিশুদ্ধ পানি পান করা উচিত। চোখের দাগ দূর করার জন্য ঘুম অপরিহার্য। প্রতিদিন ৬ থেকে ৮ ঘন্টা ঘুম প্রয়োজন।

ত্বকের রোগে হারবাল চিকিৎসা

মানব দেহের সর্বাধিক স্পর্শকাতর অঙ্গ হচ্ছে ত্বক। ত্বকে সাধারণতঃ ব্রণ, মেছতা, তিল, কাল দাগ, চোখের নিচে কালি, শ্বেতী ইত্যাদি সমস্যা দেখা দেয়।

ব্রণের চিকিৎসায় ঘৃতকুমারী পাতার জেল খুবই উপকারী। এতে রয়েছে এন্টি-ইনফ্লামেটরি ও এন্টি-ব্যাকটেরিয়াল উপাদান। এই জেলের শরবত পান করলে হজম ভাল হয়।

ফলে শরীরের বিষাক্ত পদার্থ দূর হয়ে ত্বক পরিষ্কার থাকে।

পুদিনা পাতায় আছে মেনথল বা ব্যথানাশক। পুদিনা পাতা বেটে ব্রণে লাগিয়ে ১০-১৫ মিনিট পর ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেললে ব্রণের ব্যথা কমে যায়।

শসাও ত্বক পরিষ্কার করে। এটি পেস্ট করে ব্রণে লাগিয়ে ২/১ ঘন্টা রেখে ধুয়ে ফেলতে হয়। এটি ব্রণ প্রতিরোধও করে।

লেবুর রসের সাথে সমপরিমাণ গোলাপজল মিশিয়ে ৩০ মিনিট মুখে লাগিয়ে তারপর পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুলে ত্বক ব্রণমুক্ত থাকে।

ব্রণের চিকিৎসায় মধু সর্বোৎকৃষ্ট উপাদান।

কারণ মধু ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে।

মেছতা দূর করতে পেঁয়াজের রসের সাথে সমপরিমাণ অর্গানিক ভিনেগার মিশিয়ে তুলার সাহায্যে দিনে দু'বার লাগালে ভাল ফল পাওয়া যায়। মেছতা দূর করতে হলুদের মিশ্রণ বেশ কার্যকর। কাঁচা হলুদের পেষ্টির সাথে লেবুর রস মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে ১০-১৫ মিনিট পর ঠান্ডা পানিতে ধুতে হয়।

পেঁপেতে বিদ্যমান প্যাপাইন নামক এনজাইম ত্বকের মৃত কোষ ও রুক্ষতা দূর করে ত্বক মসৃণ ও উজ্জ্বল করে। পেষ্টি করে লাগিয়ে ১০-২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলে উপকার পাওয়া যায়।

চুলের পরিচর্যায় হারবাল চিকিৎসা

চুল পড়া একটি স্পর্শকাতর সমস্যা। শারীরিক অসুস্থতা, মানসিক চাপ, এলোপ্যাথিক ঔষধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ইত্যাদি বিভিন্ন কারণে চুল পড়ে যায়। স্বাস্থ্যসম্মত জীবন-যাপন এবং চুলবান্ধব আহারের মাধ্যমে চুল পড়া রোধ করা যায়।

চুলের যত্নে টিপ্‌স

- ক) খাদ্য তালিকায় অধিক শাক-সজি, ফল ও সালাদ থাকা।
- খ) শাক-সজি বেশি সেদ্ধ করে না খাওয়া।
- গ) কাঁচা লবণ না খাওয়া।
- ঘ) পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করা।
- ঙ) নিয়মিত ব্যায়াম করা।
- চ) লিভার সুস্থ রাখতে তিতা সজি ও চিরতা খাওয়া।
- ছ) পর্যাপ্ত ঘুম।
- জ) পেট পরিষ্কার রাখা এবং তজ্জন্য মেথি, আমলকী, হরতকী খাওয়া।
- ঝ) এলকোহল ও ধূমপান পরিত্যাগ করা।
- ঞ) মাথার ত্বক পরিষ্কার রাখা।

ভিটামিন এ'র অভাবে চুল রুক্ষ ও প্রাণহীন হয়ে যায়। আবার অতিরিক্ত ভিটামিন এ'র কারণে চুল পড়ে। চুল খসখসে মুক্ত রাখতে কমলালেবু, মালটা, জাম্বুরা, পেয়ারা।

চুল চকচকে ও ঘন করতে দুধ, ডিম, কলা, বাদাম, কলিজা।

চুলের ঘনত্ব বৃদ্ধিতে কলিজা, দুধ, ডিম, বাদাম, মিষ্টিআলু, সয়াবিন, আপেল, সবুজ শাক-সজি ইত্যাদি গ্রহণ করতে হয়।

চুলের জন্য অন্যতম উপকারী উপাদান মেহেদী। মেহেদী পাতায় আছে হাইড্রোক্সি ন্যাপথোজুইনোন, লওসোন। মেহেদী

চুলের খুশকি দূর করে, চুলের গোড়া মজবুত করে এবং চুল পড়া রোধ করে।

ফ্যাশন কিংবা শখের বশে চুলের রঙ পরিবর্তন বা চুল ডাই করা চুলের জন্য ক্ষতিকর। এটি সুস্থ রুচি ও বিজ্ঞানবোধের পরিচায়ক নয়।

রোগ তড়ায় শীতের সজ্জি

যে ঋতুতে যে এলাকার বাসিন্দাদের জন্য যে ধরনের ফল ও ফসল প্রয়োজন, সে সময়ে সে এলাকায় সে ফলন উৎপাদনের সকল প্রস্তুতি ও যোগান স্রষ্টার অন্যতম কারিশমা হিসেবে স্বীকৃত। শীতের শাক-সজ্জিও মানুষের ভোগ-বিলাস এবং আয়েশের পাশাপাশি শারীরিক উষ্ণতা রক্ষা এবং ঋতুভিত্তিক রোগ প্রতিরোধে স্রষ্টার অমোঘ আশীর্বাদ হিসেবে আবির্ভূত। এসব সজ্জি শীতকালীন রোগ ছাড়াও সারা বছরের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় অপূরণীয় ভূমিকা রেখে থাকে। যেমন

বাঁধাকপি: শরীরে কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে বাঁধাকপি। এই কপি রাঁধতে হয় অল্প আঁচে। দীর্ঘক্ষণ ধরে রান্না করলে বাঁধাকপির পুষ্টিগুণ কমে যায়। বাঁধাকপি ক্যান্সার প্রতিরোধেও ভূমিকা রাখে। এতে রয়েছে প্রচুর আঁশ এবং ভিটামিন সি। যারা নিয়মিত বাঁধাকপি খান, তাদের পায়ুপথ ও কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে যায়।

গাজর: পুষ্টিগুণের বিচারে গাজর অনন্য। এছাড়া গাজরে বিটা-ক্যারোটিন নামক এমন এক উপাদান আছে, যা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। গাজর ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়, শ্বাসতন্ত্রের কর্মক্ষমতা বাড়ায়, হজমে সাহায্য করে, দাঁত-হাড় ও চুল মজবুত করে, আলসার প্রতিরোধ ও চিকিৎসায় উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখে। এছাড়া ত্বকের ঔজ্জ্বল্য বাড়ায় এই গাজর।

টমেটো: পুষ্টিগুণে ভরপুর এই সজ্জিতে আছে লাইকোপেন নামক উপাদান, যা বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার প্রতিরোধে কাজ করে। গবেষণায় দেখা গেছে লাইকোপেন প্রোস্টেট, স্তন, ফুসফুস, প্যানক্রিয়াস ও ত্বকের ক্যান্সার প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এছাড়া টমেটোর লাইকোপেন চোখের রোগেরও উপশম করে।

টমেটোতে অন্যান্য ভিটামিনের সঙ্গে আছে প্রচুর পরিমাণ রিবোফ্লাভিন, যা ঘন ঘন মাথাব্যথা রোগে ঔষধের কাজ করে। এছাড়া ওজন কমানো, জন্ডিস, বদহজম, কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া ও রাতকানা রোগে টমেটো ভাল পথ্য।

টেঁড়স: আঁশে পরিপূর্ণ সজ্জি টেঁড়সে আছে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন এবং কম মাত্রার ক্যালোরি। এটি ডায়াবেটিস প্রতিরোধেও কাজ করে। টেঁড়সের সহজপাচ্য আঁশ রক্তের সেরাম কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। টেঁড়সে আছে উচ্চমাত্রায় ভিটামিন এ, থায়ামিন, ফলিক এসিড, রিবোফ্লাভিন ও জিঙ্ক। মূত্রতন্ত্রের সংক্রমণ প্রতিরোধে টেঁড়স ভাল কাজ করে। এছাড়া নিয়ম করে টেঁড়স খেলে মেদ-ভূড়ি কমে।

মূলা: প্রাচীনকালে মূলা শুধু সজ্জি হিসেবেই খাওয়া হত না, ওষুধ হিসেবেও ব্যবহৃত হত। মূলায় আছে উচ্চমাত্রার কপার ম্যাঙ্গানিজ ও পটাশিয়াম। এছাড়া ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, আয়রন, জিঙ্ক, সোডিয়ামেরও ভাল উৎস মূলা। এটি হজমে সাহায্য করে। রক্ত বিশুদ্ধকরণ, ত্বকের সৌন্দর্য বৃদ্ধি এবং দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিতেও মূলা উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখে।

স্বাস্থ্য রক্ষায় নিরামিষ

এটি এখন নিঃসন্দেহে বলা যায় যে, স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের অন্যতম উপায় সজি গ্রহণ। নিয়মিত শাক-সজি খেলে অনেক রোগ থেকে মুক্ত থাকা যায়। তাই ক্রমান্বয়ে নিরামিষ খাওয়ার চল বাড়ছে, কিন্তু তা যথেষ্ট নয়। যুক্তরাষ্ট্রের মতো দেশে ৪০ লক্ষ লোক নিরামিষভোজী।

ভারত, শ্রীলংকা, নেপাল, চীনসহ বিশ্বের বহু দেশে নিরামিষভোজীর সংখ্যা চোখে পড়ার মত। এমনকি সেসব দেশের সামাজিক বিভিন্ন অনুষ্ঠানে কেবল নিরামিষ জাতীয় খাবারই পরিবেশন করা হয়।

নিরামিষভোজীদের বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) স্ট্যান্ডার্ড এবং কোলেস্টেরল কম থাকে।

যা ডায়াবেটিস ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়।

নিরামিষভোজীদের খাদ্যে থাকে প্রচুর ফাইটোকেমিক্যালস, যা আছে রঙিন ফল ও সজিতে। যেমনN ব্রোকলিতে আছে ল্যুটিন এবং টমেটোতে আছে লাইকোপিন। ফাইটোকেমিক্যাল হল শক্তিশালী এন্টি-অক্সিডেন্ট, যা ক্যান্সাররোধী।

নিরামিষ খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি শরীরে প্রোটিনেরও প্রয়োজন হয়। তাই বিভিন্ন প্রোটিন পেতে হলে খেতে হবে বাদাম, বীজ, ডাল, মটরশুঁটি প্রভৃতি। সয়াড্রব্য হল প্রোটিনের বড় উৎস।

মাংসের পরিপূরকও বটে। সয়া দিয়ে সজি রান্না খেতেও বেশ স্বাদ।

এছাড়া নিরামিষের পাশাপাশি শরীরে প্রয়োজন ভিটামিন ও খনিজ।

যেমন- ভিটামিন বি ১২, ভিটামিন ডি, লোহা, দস্তা, ক্যালসিয়াম ইত্যাদি। এজন্য দুধ, দধি, পনির খেলে পাওয়া যায় পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম।

এতে হাড় মজবুত থাকে। বিকল্প ক্যালসিয়ামও প্রয়োজন হতে পারে। যেমন- ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ সয়াদুধ, কমলার রস, বীজ, বাদাম ও সজি। গুরুত্বপূর্ণ খনিজ আছে পত্রবহুল সবুজ শাক-সজি, রান্না করা শুষ্ক বিন্‌স, শস্য খাদ্যে। ওমেগা ও মেদ অল্প হল স্বাস্থ্যকর চর্বি - যা রক্তচাপ কমায়।

হৃদহিতকরও বটে। তৈলাক্ত মাছ ও ডিম, কুমড়ার বিচি, তিসি, ওয়ালনাট, সয়াবিন তেলে আছে এই মেদ অল্প।

পেঁয়াজের ঝাঁজে রোগ দূর

গবেষকরা বলছেন, পেঁয়াজের আছে অনেক গুণ। এটি হৃদরোগের ঝুঁকি একেবারেই কমিয়ে দেয়। আর এ ঝুঁকি কমানোর পেছনে কাজ করে ফ্ল্যাভোনয়েড্‌স নামক এক ধরনের রাসায়নিক পদার্থ, যা পেঁয়াজে প্রচুর পরিমাণে আছে। একদল গবেষক একই ধরনের যৌগ কের্সেটিন নিয়ে গবেষণা করে দেখেছেন- চা, পেঁয়াজ ও আপেলের মধ্যে এ ধরনের উপাদান আছে প্রচুর পরিমাণে।

কের্সেটিন মানবদেহে এন্টি-অক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে। গবেষণায় দেখা গেছে, কের্সেটিন মরণব্যাপী ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়ক। বিশেষ করে প্রোস্টেট ক্যান্সার রোধে এটি সবচেয়ে বেশি কার্যকর। মানবদেহে কের্সেটিন যৌগ ভেঙে যাওয়ার পর মূলত এর প্রতিক্রিয়া শুরু হয়। এটি দেহের বিভিন্ন অঙ্গের বাড়ন্ত ক্ষত বা প্রদাহ রোধে কার্যকর ভূমিকা রাখে।

কলিজা জ্বালাপোড়া বড় ধরনের একটি রোগ। এ রোগে অনেকেই আক্রান্ত। গবেষণায় দেখা গেছে, কের্সেটিন আমাদের

হজমযন্ত্র ও কলিজার কার্যকারিতায় খুব কম সময়ে শরীরে শোষিত হয়। যে কারণে এর উপস্থিতি মানবদেহের রক্তে পাওয়া যায় না। এর কারণ হিসেবে গবেষকরা বলছেন, কেরোস্টিন রক্তপ্রবাহে প্রবেশ করার পরই ক্রিয়ায় অংশ নেয়ার মাধ্যমে শোষিত হয়। গবেষণায় আরও দেখা গেছে, কম মাত্রায় এ ধরনের যৌগসমৃদ্ধ খাবার গ্রহণে এর প্রভাব বেশি কার্যকর।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এ ধরনের খাবার গ্রহণের ফলে হৃদরোগের ঝুঁকি অনেকটা কমে আসে। এছাড়া কেরোস্টিন হতাশা ও দুশ্চিন্তা রোধেও কার্যকর। হতাশা কিংবা দুশ্চিন্তা না থাকলে জীবাণু যত মারাত্মকই হোক, মানবদেহের কাছাকাছি ঘেঁষতে পারে না। তাই চালের চেয়েও সস্তা পেঁয়াজ খেয়ে হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো যায় সহজেই।

দৈনিক ৩টি কলায় স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে!

রোজ তিনটি করে কলা খেলে মস্তিষ্কে স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে। 'জার্নাল অব দ্য আমেরিকান কলেজ অব কার্ডিওলজি' নিবন্ধে এমনটিই বলেছেন যুক্তরাজ্য ও ইতালির গবেষকরা।

ইংল্যান্ডের ওয়ারউইক বিশ্ববিদ্যালয় এবং ইতালির নেপল্‌স বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকদের দাবিই প্রতিদিন তিন বেলা তিনটি কলা খেলে মস্তিষ্কে রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি প্রায় ২১ শতাংশ কমে যেতে পারে। কলায় থাকা পটাশিয়ামই এ কাজটি করে। পালংশাক, বাদাম, দুধ, মাছ ও মসুর ডালের মত পটাশিয়াম সমৃদ্ধ অন্যান্য খাবার খেয়েও এ ঝুঁকি কমানো যেতে পারে।

গবেষণায় পাওয়া তথ্যের ভিত্তিতে গবেষকরা জানানই পূর্ণ বয়স্কদের স্ট্রোকের ঝুঁকি এক পঞ্চমাংশ কমানোর জন্য প্রতিদিন ১,৬০০ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম যথেষ্ট। একটি কলায় গড়ে ৫০০ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম থাকে। তাই প্রতিদিন তিনটি কলা খেলে উক্ত পটাশিয়ামের চাহিদা পূরণ হয় এবং অনায়াসে স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো যায়।

স্ট্রোক ঠেকাতে জলপাই তেল

স্ট্রোক প্রতিরোধে জলপাই তেল সহায়ক ভূমিকা পালন করে। বিশেষতঃ ৬৫ বছরের বেশি বয়সীদের ক্ষেত্রে এর কার্যকারিতা বেশি। সম্প্রতি ফ্রান্সের বোরদৌ বিশ্ববিদ্যালয়ের একদল গবেষক এ তথ্য প্রকাশ করেছেন। গবেষকরা ফ্রান্সের তিনটি শহরে ৬৫ বছরের বেশি বয়স এমন ৭ হাজার লোকের ওপর ৫ বছর ধরে গবেষণা চালিয়ে এ মত দেন।

জলপাই তেল রহস্যের উদ্ভাবক ও প্রধান গবেষক ডা. সিসিলিয়া সামিরি জানান, বয়স্কদের জন্য স্ট্রোক একটি সাধারণ ব্যাপার। এক্ষেত্রে যারা রান্না ও অন্যান্য কাজে জলপাইয়ের তেল ব্যবহার করে, তারা স্ট্রোকের ঝুঁকিতে কম থাকে।

গবেষকদের অন্যতম স্নায়ুবিদ শার্লিন আহমেদ জানানই একটি নির্দিষ্ট বয়সের পর যাদের উচ্চমাত্রার কোলেস্টেরল, রক্তচাপ ও হৃদরোগে আক্রান্ত হতে দেখা যায়, তাদের জন্য জলপাই তেলের ব্যবহার কার্যকর ভূমিকা রাখবে। এ তেল তাদের স্ট্রোকের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলবে। বিশ্বের সবচেয়ে প্রবীণ নারীর হারবালপ্রেম

সম্প্রতি প্রয়াত বিশ্বের সবচেয়ে প্রবীণ নারী ব্রাজিলের মারিয়া গোমেজ ভ্যালেন্তিম।

মৃত্যুকালে যার বয়স ছিল ১১৪ বছর ৩৪৭ দিন। তিনি ছিলেন ব্রাজিলের নাগরিক। তার স্বামীর মৃত্যু হয়েছিল ১৯৪৬

সালে। সুখম হারবাল খাদ্যদ্রব্য গ্রহণই তাকে দীর্ঘজীবী করেছে বলে ভ্যালেন্তিম জানিয়েছিলেন।

কাঁঠালের যত ঔষধি গুণ

আমাদের জাতীয় ফল কাঁঠাল পুষ্টিগুণেও সব ফলের রাজা। স্বাদে ও গন্ধে অতুলনীয় ফল কাঁঠাল। গ্রীষ্ম ও বর্ষার এ মৌসুমি ফলটির পুষ্টিগুণ এবং ঔষধিগুণ ঈর্ষণীয়। প্রতি ১০০ গ্রাম কাঁঠালের কোয়া বা কোষে এনার্জি থাকে ৯৫ কিলোক্যালরি। সম্পূর্ণ কোলেস্টেরলমুক্ত এ কাঁঠালের প্রতি ১০০ গ্রামে আরো থাকে কার্বোহাইড্রেট ২৩.৫ গ্রাম, প্রোটিন ১.৭২ গ্রাম, ফ্যাট ০.৬৪ গ্রাম, নায়াসিন ০.৯২০ মিলিগ্রাম, পাইরিডক্সিন ০.৩২৯ মিলিগ্রাম, রিবোফ্লাভিন ০.৫৫ মিলিগ্রাম, থায়ামিন ০.১০৫ মিলিগ্রাম, ভিটামিন এ ১১০ আইইউ, ভিটামিন সি ১৩.৭ মিলিগ্রাম, ভিটামিন ই ০.৩৪ মিলিগ্রাম, সোডিয়াম ৩ মিলিগ্রাম, পটাশিয়াম ৩০৩ মাইক্রোগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৩৪ মিলিগ্রাম, আয়রন ০.৬০ মিলিগ্রাম, ম্যাগনেশিয়াম ৩৭ মিলিগ্রাম, ম্যাঙ্গানিজ ০.১৯৭ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ৩৬ মিলিগ্রাম, সেলেনিয়াম ০.৬ মিলিগ্রাম, জিঙ্ক ০.৪২ মিলিগ্রাম, বিটাক্যারোটিন ৬১ মাইক্রোগ্রাম। কাঁঠাল নরম ও সহজপাচ্য খাবার। এটি আঁশযুক্ত বলে চমৎকার ল্যাক্সাটিভ হিসেবে কাজ করে। এর আঁশ কোলনের মিউকাস নিয়ন্ত্রণ করে, যা ক্যান্সার প্রতিরোধে সক্ষম। এতে প্রচুর পরিমাণে ক্যারোটিন ও ভিটামিন এ থাকে, যা ফুসফুস ও মুখ-গহ্বরের ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। এটি ভিটামিন বি কমপ্লেক্স সমৃদ্ধ বিরল প্রজাতির একটি ফল। এর পটাশিয়াম, ম্যাঙ্গানিজ, ম্যাগনেশিয়াম ও আয়রন মানবদেহের কোষ ও জলীয় অংশের মধ্যে ভারসাম্য রক্ষা করে। মানবদেহের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে পটাশিয়াম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। পরিমাণমত কাঁঠাল ফল খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করলে অকাল বার্ধক্য রোধ করা যায়। কাঁঠালের বিচিতে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন ও মিনারেল থাকে। দক্ষিণ এশিয়ার দেশগুলোতে কাঁঠালের বিচি দিয়ে নানারকম উপাদেয় খাবার তৈরি করা হয়। কোয়া ছাড়ানো বিচি রোদে শুকিয়ে সংরক্ষণ করা হয়। এসব বিচি দিয়ে মাংস, ডাল বা অন্যান্য সজির উপাদেয় তরকারি রান্না করা হয়। কাঁঠালের বিচি দিয়ে রান্না করা তরকারি উপাদেয় হয়। গ্রামাঞ্চলে শুকনো বিচি ভেজে খাওয়া হয়। এতে খাবারে আমিষের অভাব পূরণ হয়। এছাড়া কাঁঠালের জ্যাম-জেলি, পিঠা আজকাল বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। সম্পূর্ণ কোলেস্টেরলমুক্ত বলে হার্টের রোগীদের জন্য কাঁঠাল নিরাপদ। কম শ্রম ও ব্যয়ে উৎপাদিত কাঁঠাল আমাদের জাতীয় সম্পদ।

কচুরও আছে ঔষধি গুণ

কথায় কথায় বিক্রপের সুরে আমরা বলে থাকি 'কচু'। কিন্তু কচু যে কত মূল্যবান ও উৎকৃষ্ট খাদ্যের নাম, তা বলার অপেক্ষা রাখে না। মানবদেহের জন্য অত্যন্ত উপকারী এবং ঔষধি গুণসম্পন্ন খাদ্য হচ্ছে কচু।

কচুতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ রয়েছে, যা দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিতে সহায়ক। কচু পরিপাকে সহায়তা করে, হজমশক্তি বৃদ্ধি করে, বাত-ব্যধি লাঘব ও শরীরের কমনীয়তা বৃদ্ধি করে। কচুতে রয়েছে ক্যালসিয়াম, আয়রন, থায়ামিন, ক্যারোটিন, রিবোফ্লাভিন ইত্যাদি। বর্ষাকালে সজির অপ্রতুলতার সময় সজি হিসেবে কচু যথেষ্ট ভূমিকা পালন করে।

সজি হিসেবে ব্যবহারের পাশাপাশি দেহের পুষ্টি চাহিদা পূরণে কচু, কচুর লতি ও কচুশাকের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ক্যালসিয়ামের বড় উৎস কচুশাক ভিটামিন এ এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদানে ভরপুর। কচুশাক দুই প্রকার। সবুজ কচুশাক ও কাল কচুশাক। খাদ্য উপযোগী প্রতি ১০০ গ্রাম সবুজ ও কাল কচুশাকে যথাক্রমে ১০২৭৮ ও ১২০০০ মাইক্রোগ্রাম ক্যারোটিন রয়েছে, যা ভিটামিন এ'র অন্যতম উৎস। এছাড়া কচুশাকে রয়েছে আমিষ, শর্করা, স্নেহ, লৌহ, থায়ামিন, রিবোফ্লাভিন, ভিটামিন সি ও খাদ্যশক্তি। সবুজ কচুশাকের চেয়ে কাল কচুশাক অনেক বেশি পুষ্টিকর।

বাংলাদেশের মাটি ও বায়ু ব্যাপক কচু চাষের জন্য অত্যন্ত উপযোগী।

কিন্তু কচুর কদর ততটা না থাকায় এবং সংরক্ষণের ব্যবস্থা না থাকায় এটি অতীব সস্তা এবং অনেকক্ষেত্রে মূল্যহীন। এক মণ ওজনের ৮টি কচু বিক্রি করে কৃষক ১ কেজি চালের দামও পায় না। তাই চালের চেয়ে কচুর পুষ্টি ও গুণ অত্যধিক হওয়া সত্ত্বেও বেয়াড়া খাদ্যাভ্যাসের কারণে সম্ভাবনাময়ী এ কৃষিজ উষধিগুণের খাদ্যটির চাহিদা ও সরবরাহ ব্যাপক হচ্ছে না।

বিশেষজ্ঞদের মতে, কচু চাষ ও ব্যবহার বৃদ্ধির ব্যাপারে সরকারি উদ্যোগ একদিকে দেশের সজ্জি সংকট দূর করবে, অন্যদিকে কচু বিদেশে রপ্তানি করে প্রচুর বৈদেশিক মুদ্রা অর্জনের দ্বারও উন্মোচিত হবে।

ওয়াটার থেরাপির মাধ্যমে রোগ নিরাময়

মানুষের সর্বাধিক অমিয় খাদ্য হচ্ছে পানি। পানি কম খেলে যেমনি বহু রোগ তৈরি হয়, তেমনি যথেষ্ট পানি খেয়ে বিশেষতঃ ওয়াটার থেরাপি করে নানা ক্ষেত্রে রোগ প্রতিরোধ এবং আরোগ্যলাভ সম্ভব।

সকাল থেকে অপরাহ্ন পর্যন্ত যত বেশি সম্ভব পানি পান তথা ওয়াটার থেরাপি করা উচিত।

বিকেল থেকে চাহিদা অনুযায়ী পানি পান করা এবং সন্ধ্যা ও রাতে কম পান করা ভাল। এতে রাতে টয়লেটের প্রয়োজনে নিদ্রাভঙ্গের সম্ভাবনা কম থাকে।

যথাযথভাবে নিয়মিত ওয়াটার থেরাপি করলে গ্যাস্ট্রিক, ডায়বেটিস ভাল হয়ে যায়। এমনকি এরূপ বা অনুরূপ বহু রোগ প্রতিরোধে পানি কার্যকর ভূমিকা রাখে।

ফুটানো পানির চেয়ে টিউবওয়েল বা ফিল্টারের পানি ভাল। কারণ ফুটিয়ে ২/১টি জীবাণু মারতে পারলেও আগুনের তাপে পানির বহু অমিয় উপাদান নষ্ট হয়ে যায়।

আহারের মাঝে পানি না খেয়ে আহার শেষে পানি পান শ্রেয়।

শিশুদের বেলায় ভাতের লোকমা মুখে নিয়ে পানি দিয়ে গিলে খাওয়া বদভ্যাস।

পানির গুণাগুণ

জীবন রক্ষায় অক্সিজেনের পরই পানির প্রয়োজন। আমাদের দেহের ৬০ শতাংশই পানি। তাই দেহের গঠন ও অভ্যন্তরীণ কাজ পানি ছাড়া চলতে পারে না। অপরিহার্য জানা সত্ত্বেও স্বাস্থ্যরক্ষায় পানির কী ভূমিকা, তা জানা না থাকায় অনেকেই পানি পানে অবহেলা করেন।

মানবদেহে পানির কার্যকারিতা

☆ কোষে অক্সিজেন পৌঁছানোর বাহক পানি।

☆ বিপাক ক্রিয়া, শ্বাস-প্রশ্বাস ও দেহের তাপমাত্রা স্বাভাবিক রাখে।

☆ পানি দেহের বর্জ্য পদার্থ দূর করতে সাহায্য করে।

☆ পিএইচ (চর্ট) -এর ভারসাম্য এবং চামড়া ও মাংসপেশির টান নিয়ন্ত্রণ করে।

☆ ওজন কমাতে সাহায্য করে।

☆ কিডনীর কার্যকারিতা স্বাভাবিক রাখে।

☆ বুকজ্বলা, আলসার, গ্যাস্ট্রিক ও মাইগ্রেনের মাত্রা কমাতে ভূমিকা রাখে।

☆ কোষ্ঠকাঠিন্য, পানিশূন্যতা, ঘুম কম হওয়া, দুশ্চিন্তা, ক্যাঙ্গার, অস্টিওপোরোসিস, পিঠে ব্যথা, আর্থরাইটিস, হৃদরোগ, কিডনীতে পাথর ইত্যাদি প্রতিরোধে সাহায্য করে।

☆ চোখের সুস্থতায় পানির ভূমিকা অনেক।

☆ শক্তি ও মনোযোগের ঘাটতি রোধে পানি অপরিহার্য।

পানি পানের টিপ্‌স

☆ সুস্থ-সবল, প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির দিনে ৮-১০ গ্লাস পানি পান করা উচিত।

☆ শিশু ও বৃদ্ধরা তৃষ্ণা না পাওয়া পর্যন্ত পানি পান করেন না।

তাই তাদের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে।

☆ গরম, ব্যায়াম, অসুস্থতায় এবং অতিরিক্ত ঘামলে পানির চাহিদা বৃদ্ধি পায়।

☆ গর্ভবতী মা ও স্তন্যদানকারী মায়ের স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি পানি পান করা প্রয়োজন।

☆ চা-কফির চেয়েও এক গ্লাস বিশুদ্ধ পানি অধিক নিরাপদ।

☆ ঠান্ডা পানির তুলনায় স্বাভাবিক তাপমাত্রার পানি স্বাস্থ্যসম্মত।

দুধে ব্যথানাশক এন্টিবায়োটিক

সেরা সুস্বাদু খাদ্য হিসেবে পরিচিত দুধ। নিয়মিত এক গ্লাস দুধ পানে মানুষ সুস্থ-সবল থাকে। শরীরের নানা ধরনের ঘাটতি মেটায় দুধ।

কী আছে দুধে? এ নিয়ে নানা গবেষণা হয়েছে, নানা ব্যাখ্যা এসেছে। সম্প্রতি একদল বিজ্ঞানী জানিয়েছেন নতুন তথ্য।

তাদের মতে, দুধে রয়েছে ব্যথানাশক, জীবাণুনাশক এবং দেহের গঠন বৃদ্ধিতে সহায়ক হরমোনসহ ২০ ধরনের উপাদান।

স্পেন ও মরক্কোর গবেষকরা বিশ্লেষণের জন্য গাভীর দুধের পাশাপাশি ছাগলের দুধও সংগ্রহ করেন। এমনকি মানুষের

দুধও নমুনা হিসেবে সংগ্রহ করা হয়। মানুষ ও প্রাণীর অসুস্থতার চিকিৎসা করতে গিয়ে বিজ্ঞানীরা দুধ নিয়ে উচ্চ

ক্ষমতাসম্পন্ন ওই গবেষণা চালান। এতে দেখা গেছে, মানুষের দুধের মতই গাভী ও ছাগলের দুধেও রয়েছে প্রয়োজনীয়

অনেক উপাদান। যা রোগব্যাধি থেকে মানুষকে সুস্থ রাখে।

করলা



করলা একপ্রকার সবজি- তেতো স্বাদের এবং কাঁটায়ুক্ত শরীর। পরিণত ফল কমলা বা লাল, দৈর্ঘ্য ১২-২৫ সেন্টিমিটার (৫-১০ ইঞ্চি), প্রস্থ 5-7.5 cm (2 to 3 in.) , যত পাকে আরো তেতো হয়। খোসা কুটে নুনজলে চুবিয়ে রাখলে তেতো কম হয়। দক্ষিণপূর্ব এশীয় এই সবজি এখন সারা পৃথিবীতে বিশেষ করে উষ্ণমণ্ডলে (tropics) ছড়িয়ে পড়েছে। করলা জন্মায় ট্রপিক্যাল দেশগুলোতে। যেমন-এশিয়া, পূর্ব আফ্রিকা, ক্যারিবীয় দ্বীপপুঞ্জ, দক্ষিণ আমেরিকা। করলা স্বাদে তিতা, তবে উপকারী অনেক। এশিয়া অঞ্চলে হাজার বছর ধরে এটি ওষুধি হিসাবে ব্যবহার হয়ে আসছে। দক্ষিণ আমেরিকার আমাজান অঞ্চলের আদিবাসীরাও বহু বছর ধরেই করলাকে ডায়াবেটিস, পেটের গ্যাস, হাম ও হিপাটাইটিসের ওষুধ হিসাবে ব্যবহার করে আসছে। ব্যবহার করে আসছে উচ্চ রক্তচাপ কমাতে, ম্যালেরিয়া জ্বরে এবং মাথা ব্যথায়ও। করলার আছে পালং শাকের চেয়ে দ্বিগুণ ক্যালশিয়াম আর কলার চেয়ে দ্বিগুণ পটাশিয়াম। আছে যথেষ্ট লৌহ, প্রচুর ভিটামিন এ, ভিটামিন সি এবং আঁশ। ভিটামিন এ এবং ভিটামিন সি এন্টি অক্সিডেন্ট।

বার্ধক্য ঠেকিয়ে রাখে, শরীরের কোষগুলোকে রক্ষা করে। আছে লুটিন আর লাইকোপিন। এগুলো রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। লাইকোপিন শক্তিশালী এন্টি অক্সিডেন্ট।

করলা ইনসুলিন রেজিস্টেন্স কমায়। করলা এডিনোসিন মনোফসফেট অ্যাকটিভেটেড প্রোটিন কাইনেজ নামক এনজাইম বা আমিষ বৃদ্ধি করে রক্ত থেকে শরীরের কোষগুলোর সুগার গ্রহণ করার ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। শরীরের কোষের ভিতর গ্লুকোজের বিপাক ক্রিয়াও বাড়িয়ে দেয়। ফলে রক্তের সুগার কমে যায়।

করলা আরও যেসব উপকার করেঃ

- ☆ রক্তের চর্বি তথা ট্রাইগ্লিসেরাইড কমায় কিন্তু ভাল কলেস্টেরল এইচডিএল বাড়ায়।
- ☆ রক্তচাপ কমায়।
- ☆ ক্রিমিনাশক।
- ☆ ভাইরাস নাশক-হিপাটাইটিস এ, হারপিস ভাইরাস, ফ্লু, ইত্যাদির বিরুদ্ধে কার্যকর।
- ☆ ক্যান্সাররোধী লিভার ক্যান্সার, লিউকেমিয়া, মেলানোমা ইত্যাদি প্রতিরোধ করে।
- ☆ ল্যাক্সেটিভ পায়খানাকে নরম রাখে, কোষ্ঠ কাঠিন্য দূর করে।
- ☆ জীবাণুনাশী-বিশেষ করে ই কোলাই নামক জীবাণুর বিরুদ্ধে কার্যকর।

চিরতা

চিরতা বীরু জাতীয় গাছ। এর স্বাদ তেতো। নানা ধরনের রোগ প্রতিরোধে চিরতা কার্যকর।

উপকারিতা

- ☆ ডায়রিয়া ও লিভারের বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধে চিরতার পানি ব্যবহৃত হয়।
- ☆ ইনফ্লুয়েঞ্জা হলে ৫ থেকে ১০ গ্রাম চিরতা চার কাপ পানিতে সিদ্ধ করে দুই কাপ করুন। এরপর ওই পানি ছেকে সকালে অর্ধেক এবং বিকেলে অর্ধেক করে খেতে দিন। জ্বর ভালো হয়ে যাবে।
- ☆ অ্যালার্জিতে শরীর ফুলে উঠলে চিরতার পানি খেলে উপকার পাবেন। রাতে পাঁচ গ্রাম চিরতা ২৫০ মিলিলিটার গরম পানিতে ভিজিয়ে রেখে পরের দিন সকালে ওই পানি দু-তিনবারে খান।
অ্যালার্জি কমবে।
- ☆ গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে বমিভাব হলে এক গ্রাম চিরতা গুঁড়া করে চিনির পানিতে মিশিয়ে খেলে বমি বন্ধ হয়ে যাবে। এ ছাড়া ঘন ঘন বা জ্বরের কারণে বারবার বমি হয়ে পেটে কিছই থাকে না। সে ক্ষেত্রে দুই কাপ গরম পানিতে পাঁচ গ্রাম চিরতা একটু খেঁতো করে ভিজিয়ে রাখুন। দু-তিন ঘণ্টা পর ছেকে পানিটা অল্প অল্প করে খান।
সমস্যা থাকবে না।
- ☆ হাঁপানির প্রকোপ বেশি হলে আধা গ্রাম চিরতা গুঁড়া তিন ঘণ্টা পর পর মধু মিশিয়ে দুই থেকে তিনবার অল্প অল্প করে চেষ্টা খান।
হাঁপানির প্রকোপ কমবে।
- ☆ কৃমির উপদ্রব হলে ২৫০ থেকে ৫০০ মিলিগ্রাম পর্যন্ত চিরতা অল্প মধু বা একটু চিনি মিশিয়ে খান।
কৃমি কমবে। এ ছাড়া কৃমির কারণে যদি পেটে ব্যথা হয়, তাও সেরে যাবে।
- ☆ যেকোনো ধরনের চুলকানিতে ২০ গ্রাম চিরতা অল্প পানি দিয়ে ছেকে লোহার কড়াইয়ে সরিষার তেল গরম করে তাতে ভাজুন, যেন পুড়ে না যায়। এরপর নামিয়ে ছেকে অল্প অল্প করে নিয়ে চুলকানিতে ঘষে ঘষে লাগান। তিন দিনের মধ্যে চুলকানি কমে যাবে।
- ☆ চুল পড়ে যাওয়ায় তিন গ্রাম চিরতা এক কাপ গরম পানিতে ভিজিয়ে রেখে পরের দিন সেই পানি ছেকে মাথা ধুয়ে ফেলুন। চুল পড়ে যাওয়া কমবে। তবে এক দিন পর পর চার দিন চুল ধুতে হবে। এ ছাড়া ২৫ গ্রাম চিরতা ফুল ২০০ গ্রাম নারিকেল তেলে ভেজে ওই তেল মাথায় ব্যবহার করুন। খুশকি বা স্কাব্লে কোপনো সমস্যা থাকলে সেরে যাবে।

প্রকৃতির ওষুধ মৌরি



প্রাচীন গ্রিক ও রোমান সভ্যতায় মৌরিকে ওষুধ ও খাবার হিসেবে গ্রহণ করা হতো। গ্রিকরা এটি শরীরের ওজন কমানো এবং প্রসূতি মায়ের বুকের দুধ বৃদ্ধির জন্য ব্যবহার করত।

মৌরির পুষ্টি ও ওষধিগুণ

মৌরি খনিজ লবণসমৃদ্ধ একটি বীজ। এতে কপার, আয়রন, পটাসিয়াম, সেলেনিয়াম, জিংক ও ম্যাগনেসিয়াম প্রচুর পরিমাণে আছে। এ ছাড়া আছে ভিটামিন এ, সি, ই এবং কয়েকটি বি ভিটামিন। মৌরি আঁশসমৃদ্ধ এবং এতে রয়েছে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট ফ্ল্যাভনয়েড।

☆ মৌরি বায়ুরোগের জন্য উপকারী, তাই এটা জোলাপ বা ল্যাক্সিভেভ তৈরিতে ব্যবহার করা হয়। পানিমিশ্রিত মৌরির রস পেট ফাঁপা এবং পেট কামড়ের জন্য উপকারী।

☆ মৌরি হজমের গোলযোগ এবং পেটের গ্যাস কমাতে সাহায্য করে।

☆ এটা চোখের দৃষ্টিশক্তি এবং প্রসূতি মায়ের বুকের দুধ বাড়ায়।

☆ মৌরি মুখের প্রদাহ এবং ঠাণ্ডা সারাতে সাহায্য করে। মৌরির পাতা গরম পানিতে সিদ্ধ করে এর খোঁয়া নিঃশ্বাসের সঙ্গে নিলে অ্যাজমা এবং ব্রঙ্কাইটিস থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

☆ মৌরি এবং এর পাতার নির্যাস কৃমিনাশক হিসেবে কাজ করে।

☆ মৌরির আঁশ কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধ করে।

☆ এটি কোষ্ঠকাঠিন্য নিরাময়ে সহায়তা করে।

☆ এটি স্ট্রোক এবং হার্টঅ্যাটাক প্রতিরোধে ভূমিকা রাখে।

☆ মৌরি শরীরের ওজন কমাতে এবং শরীরের ব্যথা কমাতে সাহায্য করে। মৌরির তেল মালিশ করলে জয়েন্টের ব্যথা কমে।

রোগ নিরাময়ে মৌরি

☆ সমপরিমাণ ভাজা মৌরি এবং চিনি নিয়ে গুঁড়া করে দুই ঘণ্টা পর পর ঠাণ্ডা পানির সঙ্গে দুই চামচ পরিমাণ মিশিয়ে খেলে পেটের অসুখ ভালো হয়।

☆ খাওয়ার পরনিয়মিত এক চা চামচ মৌরি হজম শক্তি এবং দৃষ্টিশক্তি বাড়িয়ে দেয়।

☆ চার চা চামচ মৌরি ২০০ মিলি পানিতে মিশিয়ে ১০০ মিলি না হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন। এরপর ঠাণ্ডা করে পান করুন।

☆ রাতে ঘুমানোর আগে আধা চা চামচ মৌরি চূর্ণ কুসুম গরম পানিতে মিশিয়ে পান করুন। কোষ্ঠকাঠিন্য সেরে যাবে।

☆ সমপরিমাণ মৌরি এবং জিরা ভেজে নিয়ে বোতলে ভরে রাখুন। প্রতিদিন খাবারের পর এক চা চামচ করে চিবান, হজম শক্তি বৃদ্ধি পাবে।

☆ সামান্য ঘি বা মাখন দিয়ে মৌরি ভেজে বোতলে ভরে রাখুন। যখন ধূমপানের ইচ্ছা জাগবে আধা চা চামচ চিবান, নেশা কমে যাবে।

মধু



মধু হচ্ছে একটি তরল আঠালো মিষ্টি জাতীয় পদার্থ, যা মৌমাছির ফুল থেকে নেকটার বা পুষ্পরস হিসেবে সংগ্রহ করে মৌচাকে জমা রাখে। পরবর্তীতে জমাকৃত পুষ্পরস প্রাকৃতিক নিয়মেই মৌমাছি বিশেষ প্রক্রিয়ায় পূর্ণাঙ্গ মধুতে রূপান্তর এবং কোষবদ্ধ অবস্থায় মৌচাকে সংরক্ষণ করে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং খাদ্য ও কৃষি সংস্থার মতে মধু হচ্ছে এমন একটি অগাজানোশীল মিষ্টি জাতীয় পদার্থ যা মৌমাছির ফুলের নেকটার অথবা জীবন্ত গাছপালার নির্গত রস থেকে সংগ্রহ করে মধুতে রূপান্তর করে এবং সুনির্দিষ্ট কিছু উপাদান যোগ করে মৌচাকে সংরক্ষণ করে।

মধুতে যা বিদ্যমানঃ

মধুতে প্রায় ৪৫টি খাদ্য উপাদান থাকে। ফুলের পরাগের মধুতে থাকে ২৫-৩৭ শতাংশ গ্লুকোজ। ৩৪-৪৩ শতাংশ ফ্রুক্টোজ, ০.৫-৩.০ শতাংশ সুক্রোজ এবং ৫-১২ শতাংশ মন্টোজ। আরো থাকে ২২ শতাংশ অ্যামাইনো এসিড, ২৮ শতাংশ খনিজ লবণ এবং ১১ ভাগ এনকাইম। এতে চর্বি ও প্রোটিন নেই। ১০০ গ্রাম মধুতে থাকে ২৮৮ ক্যালরি।

মধুর ব্যবহার

আধুনিক চিকিৎসাবিদ্যার জনক নামে পরিচিত হিপ্পোক্রেটস শরীরের প্রদাহ ও সিফিলিস রোগের চিকিৎসায় মধু ব্যবহার করতেন বলে কথিত আছে। ২ হাজার বছর আগেও যখন চিকিৎসা বিজ্ঞান আজকের মতো এতটা উন্নত ছিল না, তখনও মানুষ জানত মধুর কী গুণ! গ্রিক অ্যাথলেটরা অলিম্পিকে অংশগ্রহণের আগে প্রচুর পরিমাণ মধু সেবন করত শক্তি বাড়ানোর জন্য। তাদের ধারণা ছিল, মধু খেলে তাদের পারফরমেন্সের উন্নতি হবে। কারণ মধুতে রয়েছে উচ্চমাত্রার ফ্রুক্টোজ ও গ্লুকোজ যা যকৃতে গ্রাইকোজেনের রিজার্ভ গড়ে তোলে।

খাটি মধুর বৈশিষ্ট্য

খাটি মধুতে কখনো কটু গন্ধ থাকে না।

মানুষের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক কোনো বিষাক্ত উপাদান প্রাকৃতিক গাছে থাকলেও তার প্রভাব মধুতে থাকে না।

মধু সংরক্ষণে কোনো পূজারভেটিভ ব্যবহৃত হয় না। কারণ মধু নিজেই পূজারভেটিভ গুণাগুণ সম্পন্ন পুষ্টিতে ভরপুর খাদ্য। মধু উৎপাদন, প্রক্রিয়াজাত, নিষ্কাশন, সংরক্ষণ ও বোতলজাতকরণের সময় অন্য কোনো পদার্থের সংমিশ্রণ প্রয়োজন হয় না।

খাটি মধু পানির গ্লাসে ড্রপ আকারে ছাড়লে তা সরাসরি ড্রপ অবস্থায়ই গ্লাসের নিচে চলে যায়।

কালিজিরা



হুজুর পাক(সাঃ)বলেছেন, “একমাত্র মৃত্যু ছাড়া সকল রোগের ঔষুধ এই কালিজিরা’ – আল হাদিস
যে সকল সমস্যায় কালোজিরা বিশেষ ভাবে কার্যকর...

- ১। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাঃ কালোজিরা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে শক্তিশালী করার মাধ্যমে যে কোন জীবানুর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে দেহকে প্রস্তুত করে তোলে।
 - ২। রক্তের শর্করা কমায়ঃ কালোজিরা ডায়াবেটিক রোগীদের রক্তের শর্করা কমিয়ে ডায়াবেটিক আয়ত্তে রাখতে সহায়তা করে।
 - ৩। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনঃ কালোজিরা নিম্ন রক্তচাপকে বৃদ্ধি এবং উচ্চ রক্তচাপকে হ্রাসের মাধ্যমে শরীরে রক্তচাপ এর স্বাভাবিক মাত্রা সুনিশ্চিত করতে সহায়তা করে।
 - ৪। যৌন ক্ষমতাঃ কালোজিরা নারী-পুরুষ উভয়ের যৌন ক্ষমতা বাড়ায়। এবং কালোজিরা সেবনে স্পার্ম সংখ্যা বৃদ্ধি পায়, ফলশ্রুতিতে পুরুষত্বহীনতা থেকে মুক্তির সমূহ সম্ভাবনা সৃষ্টি করে।
 - ৫। স্মরণ শক্তি উন্নয়নঃ কালোজিরা মস্তিষ্কের রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধির মাধ্যমে স্মরণ শক্তি বাড়িয়ে তলতে সাহায্য করে।
 - ৬। হাঁপানীঃ কালোজিরা হাঁপানি বা শ্বাসকষ্ট জনিত সমস্যা সমাধানে সহায়তা করে।
 - ৭। চুল পড়া বন্ধ করেঃ কালোজিরা চুলের গোড়ায় পুষ্টি পৌঁছে দিয়ে চুলপড়া বন্ধ করে এবং চুল বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।
 - ৮। রিউমেটিক এবং পিঠে ব্যাথাঃ কালোজিরা রিউমেটিক এবং পিঠে ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।
 - ৯। মায়ের দুধ বৃদ্ধিঃ কালোজিরা মায়ের দুধের প্রবাহ এবং স্থায়ীত্ব বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।
 - ১০। শিশুর দৈহিক ও মানসিক বৃদ্ধিঃ কালোজিরা শিশুর দৈহিক ও মানসিক বৃদ্ধিতে ত্বরান্বিত করতে সহায়তা করে।
 - ১১। দেহের সাধারণ উন্নতিঃ নিয়মিত কালোজিরা সেবনে শরীরের প্রতিটি অঙ্গ প্রত্যঙ্গকে সতেজ করে ও সার্বিকভাবে স্বস্থের উন্নতি সাধন করে।
- ☆ তিলের তেলের সাথে কালিজিরা বাঁটা বা কালিজিরার তেল মিশিয়ে ফোড়াতে লাগালে ফোড়ার উপশম হয়।
 - ☆ মাথা ব্যথায় কপালের উভয় চিবুকে ও কানের পার্শ্ববর্তি স্থানে দৈনিক ৩ থেকে ৪ বার কালোজিরার তেল মালিশ করলে উপকার পাওয়া যায়।
 - ☆ মধুসহ প্রতিদিন সকালে কালোজিরা সেবনে স্বাস্থ্য ভালো থাকে ও সকল রোগ মহামারী হতে রক্ষা পাওয়া যায়।
 - ☆ চায়ের সাথে নিয়মিত কালোজিরা মিশিয়ে অথবা এর তেল বা আরক মিশিয়ে পান করলে হৃদরোগে যেমন উপকার হয় তেমনি মেদও বিগলিত হয়।
 - ☆ দাঁতে ব্যথা হলে কুসুম গরম পানিতে কালিজিরা দিয়ে কুলি করলে ব্যথা কমে, জিহ্বা, তালু এবং দাঁতের মাড়ির জীবানু ধ্বংস করে।
 - ☆ কালোজিরার যথাযথ ব্যবহারে দৈনন্দিন জীবনে বাড়তি শক্তি অর্জিত হয়। এর তেল ব্যবহারে রাতভর প্রশান্তিপূর্ণ নিদ্রা হয়।

হলুদের গুনাগুন



হলুদ বা হলদি হলো হলুদ গাছের শিকড় থেকে প্রাপ্ত এক প্রকারের মশলা। ভারত , বাংলাদেশ এবং পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের রান্নায় এটি ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়। এটি আদা পরিবারের অন্তর্গত একটি গুল্মজাতীয় উদ্ভিদ। হলুদ গাছের আদি উৎস দক্ষিণ এশিয়া। এটি ২০ থেকে ৩০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রার মধ্যে জন্মে থাকে। হলুদ গাছের জন্য প্রচুর পরিমাণে বৃষ্টিপাতের দরকার হয়। বছরে সাধারণত একবার হলুদ গাছের শিকড় তোলা হয়। পরের বছর পুরানো শিকড় থেকে নতুন গাছ গজায়।

হলুদ গাছের শিকড়কে কয়েক ঘণ্টা সিদ্ধ করা হয়, তার পর গরম চুলায় শুকানো হয়। এরপর এই শিকড়কে চূর্ণ করে গাঢ় হলুদ বর্ণের গুঁড়া পাওয়া যায়। এই হলুদ গুঁড়া দক্ষিণ এশিয়া ও মধ্যপ্রাচ্যের নানা দেশের খাদ্য প্রস্তুতে ব্যবহার করা হয়। তবে ঐতিহ্যগতভাবে এই শিকড় ভালোভাবে ধৌতকরণের পর শিল-পাটায় পানি সহযোগে বেটে নিয়ে হলুদের লেই তৈরি করা হয় যা সরাসরি রান্নায় ব্যবহার করা হয়।

এবার আসুন জেনে নেই হলুদের গুণাবলিঃ

সাধারণ কাঁটাছেঁড়ায় হলুদ এন্টিসেপ্টিকের কাজ করে।

মুখে জ্বালা-পোড়া করলে গরম পানির মধ্যে হলুদের পাউডার মিশিয়ে কুলকুচি করুন।

শরীরের কোনো অংশ পুড়ে গেলে পানির মধ্যে হলুদের পাউডার মিশিয়ে লাগাতে পারেন।

সূর্যের তাপে গা জ্বলে গেলে হলুদের পাউডারের মধ্যে বাদামের চূর্ণ এবং দই মিশিয়ে লাগান।

সর্দি-কাশি হলে হলুদ খেতে পারেন। কাশি কমাতে হলে হলুদের টুকরা মুখে রেখে চুষুন। এছাড়া এক গ্লাস গরম দুধের মধ্যে হলুদের গুঁড়ো এবং গোলমরিচ গুঁড়ো মিশিয়ে পান করুন।

আয়ুর্বেদিক মতে, হলুদ রক্ত শুদ্ধ করে।

হলুদের ফুলের পেস্ট লাগালে চর্ম রোগ দূর হয়।

এটি চেহারার সৌন্দর্য বাড়াতেও সাহায্য করে। হলুদের সঙ্গে চন্দন মিশিয়ে মুখে লাগালে ত্বক উজ্জ্বল হয়।

এর মধ্যে প্রোটিন, ভিটামিন, খনিজ লবণ, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম, লোহা প্রভৃতি নানা পদার্থ রয়েছে। তাই হলুদ খেলে শরীরে রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা জন্মায়। লিভারের ক্ষেত্রে হলুদ খাওয়া খুবই ভালো।

হলুদের মধ্যে ফিনোলিক যৌগিক কারকিউমিন রয়েছে যা ক্যান্সার প্রতিরোধ করে।

হলুদ মোটা হওয়া থেকে বাঁচায়। হলুদে কারকিউমিন নামে এক ধরনের রাসায়নিক পদার্থ রয়েছে যা শরীরে খুব তাড়াতাড়ি মিশে যায়। শরীরের কলাগুলোকে বাড়তে দেয় না।

গা ব্যথা হলে দুধের মধ্যে হলুদ মিশিয়ে খেতে পারেন। জয়েন্টের ব্যথা হলে হলুদের পেস্ট তৈরি করে প্রলেপ দিতে পারেন।

যখন ফুলকপির সাথে হলুদ মিশিয়ে খাওয়া হয় তখন তা গ্লাভ ব্লাডারে ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে।

ব্রেস্ট ক্যান্সার লাংস পর্যন্ত যাতে ছড়াতে না পারে তা প্রতিরোধ করে হলুদ।

এটা শৈশবে লিউকিমিয়ার ঝুঁকি কমায়।

চাইনিজরা বিষপ্লাতা কমাতে অনেক আগে থেকেই হলুদের ভেষজ চিকিৎসা করে আসছে।

ক্ষতিগ্রস্থ ত্বক বা যাদের ত্বকে অ্যালার্জির প্রকোপ বেশি তা কমাতে এবং নতুন কোষ গঠনেও হলুদ উপকারী।

লিভার ড্যামেজ যা একসময় সিরোসিসে রূপ নেয় তা প্রতিরোধে হলুদের উপকার অনস্বীকার্য।

রিসার্চে প্রমাণিত হয়েছে, হলুদের মাধ্যমে পূর্ব চিকিৎসা নেয়া হলে তা ক্যান্সার সেল কে দুর্বল করে দেয় এবং এতে করে ক্যান্সার সহজে ছড়াতে পারেনা।

এছাড়া ... হলুদ ফেস প্যাক হিসেবেও ব্যবহার করা যায়। আপনি চাইলে কাঁচা হলুদ বেটে অথবা পাউডার হলুদ মিক্স করেও ফেস প্যাক বানাতে পারেন।

-প্রথমে ২ চামচ ময়দার সাথে দই ও অল্প একটু হলুদ ভালোভাবে মিশিয়ে মুখে লাগান। যখন দেখবেন শুকিয়ে আসছে তখন মুখের চারপাশে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে স্কাব করুন। হলুদ আপনার ত্বকের ব্রণ নিরসনে সাহায্য করবে যা তৈলাক্ত ত্বকে হওয়ার প্রধান কারণ। যখন আপনি এই মিক্সটিকে স্কাবাবের মতো ব্যবহার করবেন এটা আপনার ত্বকের মৃত কোষকে দূর করতেও সাহায্য করবে।

-আপনার ত্বক যদি শুষ্ক হয় তাহলে আপনি ডিমের সাদা অংশের সাথে কয়েক ফোটা লেবুর রস , গোলাপ জল ও একটু অলিভ অয়েল এবং এর সাথে এক চিমটি হলুদের গুঁড়া মিশিয়ে প্যাক তৈরি করুন। তারপর আপনি প্যাকটি মুখে লাগান, আপনার কনুই বা গোড়ালিও যদি শুষ্ক হয় তাহলে সেখানেও এই প্যাকটি ব্যবহার করতে পারেন। ব্যবহারের পর এটি পুরোপুরি শুকাতে দিন এবং শুকানোর পর কসুম গরম পানিতে ধুয়ে ফেলুন। এটি আপনার ত্বকের আর্দ্রতা বাড়াবে।

আমলকী



- ☆ আমলকী হজমে সাহায্য করে ও স্ট্রমাক এ্যাসিডে ব্যালেন্স বজায় রাখে।
- ☆ আমলকী ত্বক, চুল ও চোখ ভালো রাখার জন্য উপকারী। এতে রয়েছে ফাইটো-কেমিক্যাল যা চোখের সঙ্গে জড়িত ডিজেনারেশন প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।
- ☆ আমলকী লিভার ভালো রাখে, ব্রেনের কার্যকলাপে সাহায্য করে ফলে মেন্টাল ফাংশনিং ভালো হয়।
- ☆ আমলকীর জুস দৃষ্টি শক্তি ভালো রাখার জন্য উপকারী। ছানি প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। ব্রণ ও ত্বকের অন্যান্য সমস্যায় উপকারী।
- ☆ আমলকী শরীর ঠান্ডা রাখে, শরীরের কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে, মাসল টোন মজবুত করে।
- ☆ আমলকী ব্লাড সুগার লেভেল নিয়ন্ত্রণে রেখে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। কোলেস্টেরল লেভেলও কম রাখতে যথেষ্ট সাহায্য করে।

বহেড়া



- ☆ বহেড়া বিচির শাঁসের তেল বের করে শ্বেতীর উপর লাগালে গায়ের রং অল্প দিনের মধ্যেই স্বাভাবিক হয়।
- ☆ বহেড়া বিচির শাঁস অল্প পানিতে মিহি করে বেটে চন্দনের মতো টাকে লাগালে, টাক সেরে যায়।
- ☆ ইন্ডিয়-দৌর্বল্য এ রোগ থেকে মুক্তি পেতে হলে রোজ দুটি কণ্ডে বহেড়া বিচির শাঁস খেতে হবে।
- ☆ আধা চা-চামচ বহেড়া চূর্ণ, ঘি গরম করে তার সাথে মধু মিশিয়ে খেলে শেস্যায় উপকার পাওয়া যায়।
- ☆ ফুলো কমানোর জন্য বহেড়া বিচি বাদ দিয়ে ছাল বেটে একটু গরম করে ফুলোয় প্রলেপ দিলে ফুলো কমে যায়।
- ☆ সাদা বা রক্ত যে কোন আমাশয়ে প্রতিদিন সকালে পানির সাথে বহেড়া চূর্ণ খেলে উপকার পাওয়া যায়।

হরীতকীর



- ☆ হজমশক্তি বৃদ্ধি ও পেট ফাঁপায় ৫ থেকে ৬ গ্রাম হরীতকীর খোসাচূর্ণ সামান্য পরিমাণ বিট লবণ বা কালো লবণ মিশিয়ে আহারের পর দিনে ৩ বার সেবন করলে হজম শক্তি বৃদ্ধি পায় ও পেটফাঁপায় কমে যায়।
- ☆ কোষ্ঠ কাঠিন্যে ৫ থেকে ৬ গ্রাম হরীতকীর খোসাচূর্ণ সমপরিমাণ চিনি মিশিয়ে রাতে গরম পানিসহ সেবন করলে কোষ্ঠ কাঠিন্য দূর হয়ে যায়।
- ☆ হিক্কায় ৫ গ্রাম হরীতকীর খোসাচূর্ণ গরম পানিসহ দিনে ৩ থেকে ৪ বার সেবন করলে হিক্কা দূর হয়।

- ☆ শোথরোগে ৬ গ্রাম হরীতকীর খোসাচূর্ণ ৫ থেকে ৬ চা চামচ গুলঞ্চের রস সহ দিনে ৩ থেকে ৪ বার সেবন করলে উপকার পাওয়া যায়।
- ☆ অর্শরোগে ৩ থেকে ৪ গ্রাম হরীতকীর চূর্ণ সমপরিমাণ ঘোলের সাথে একটু সৈন্দব লবণসহ সেবনে অর্শরোগ দূর হয়।
- ☆ হাঁপানি রোগে হরীতকীর মোটা চূর্ণ সিগারেটের পাইপে ভরে বা বিড়ির মত পাকিয়ে আগুন ধরিয়ে ধোঁয়া টানলে হাঁপানি রোগ আরোগ্য হয়।

নিম পাতা



নিম একটি ঔষধি গাছ, বৈজ্ঞানিক নাম(AZADIRACHTA INDICA)। এর ডাল, পাতা, রস, সবই কাজে লাগে। নিম একটি বহু বর্ষজীবী ও চির হরিত বৃক্ষ। কৃমিনাশক হিসেবে নিমের রস খুবই কার্যকর। নিমের কাঠ খুবই শক্ত। এ কাঠে কখনো ঘুণ ধরে না। পোকা বাসা বাঁধে না। উইপোকা খেতে পারে না। এ কারণে নিম কাঠের আসবাবপত্রও তৈরি করা হচ্ছে আজকাল। এছাড়া প্রাচীনকাল থেকেই বাদ্যযন্ত্র বানানোর জন্য কাঠ ব্যবহার করা হচ্ছে। এর উৎপাদন ও প্রসারকে উৎসাহ এবং অন্যায়ভাবে নিম গাছ ধ্বংস করাকে নিরুৎসাহিত করছে। নিমের এই গুণাগুণের কথা বিবেচনা করেই বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা 'একুশ শতকের বৃক্ষ' বলে ঘোষণা করেছে।

নিম একটি বহু বর্ষজীবী ও চির হরিত বৃক্ষ। নিম গাছের পাতা, ফল, ছাল বা বাকল, নিমের তেল, বীজ। এক কথায় নিমের সমস্ত অংশ ব্যবহার করা যায়।



ঔষধি গুণাগণ:

বিশ্বব্যাপী নিম গাছ, গাছের পাতা, শিকড়, নিম ফল ও বাকল ওষুধের কাঁচামাল হিসেবে পরিচিত। বর্তমান বিশ্বে নিমের কদর তা কিন্তু এর অ্যান্টিসেপটিক হিসেবে ব্যহারের জন্য। নিম ছত্রাকনাশক হিসেবে, ব্যাকটেরিয়া রোধক হিসেবে ভাইরাসরোধক হিসেবে, কীট-পতঙ্গ বিনাশে চ্যাগাস রোধ নিয়ন্ত্রণে, ম্যালেরিয়া নিরাময়ে, দস্ত চিকিতসায় ব্যাথামুক্তি ও জ্বর কমাতে, জন্ম নিয়ন্ত্রণে ব্যবহার করা হয়।

ব্যবহার:

- ☆ কফজনিত বুকের ব্যথা: অনেক সময় বুকে কফ জমে বুক ব্যথা করে। এ জন্য ৩০ ফোটা নিম পাতার রস সামান্য গরম পানিতে মিশিয়ে দিতে ৩/৪ বার খেলে বুকের ব্যথা কমবে। গর্ভবতী, শিশু ও বৃদ্ধদের জন্য এ ঔষধটি নিষেধ।
- ☆ কুমি: পেটে কুমি হলে শিশুরা রোগা হয়ে যায়। পেটে বড় হয়। চেহারা ফ্যাকাশে হয়ে যায়। এ জন্য ৫০ মিলিগ্রাম পরিমাণ নিম গাছের মূলের ছালের গুড়া দিন ৩ বার সামান্য পানি গরমসহ খেতে হবে।
- ☆ উকুন নাশ: নিমের পাতা বেটে হালকা করে মাথায় লাগান। ঘন্টা খানেক ধরে মাথা ধুয়ে ফেলুন। ২/৩ দিন এভাবে লাগালে উকুন মরে যাবে।
- ☆ অজীর্ণ: অনেকদিন ধরে পেটে অসুখ। পাতলা পায়খানা হলে ৩০ ফোটা নিম পাতার রস, সিকি কাপ পানির সঙ্গে মিশিয়ে সকাল- বিকাল খাওয়ালে উপকার পাওয়া যাবে।
- ☆ খোস পাচড়া: নিম পাতা সিদ্ধ করে পানি দিয়ে গোসল করলে খোসপাচড়া চলে যায়। পাতা বা ফুল বেটে গায়ে কয়েকদিন লাগালে চুলকানি ভালো হয়।
- ☆ পোকা-মাকড়ের কামড়: পোকা মাকড় কামল দিলে বা ছল ফোটালে নিমের মূলের ছাল বা পাতা বেটে ক্ষত স্থানে লাগালে ব্যথা উপশম হবে।
- ☆ দাতের রোগ: নিমের পাতা ও ছালের গুড়া কিংবা নিমের চাল দিয়ে নিয়মিত দাত মাজলে দাত হবে মজবুত, রক্ষা পাবে রোগ।
- ☆ জন্ম নিয়ন্ত্রণে নিম: নিম তেলা একটি শক্তিশালী শত্রুনানাশক হিসেবে কাজ করে। ভারতীয় বিজ্ঞানীরা দেখিয়েছেন যে, নিম তেল মহিলাদের জন্য নতুন ধরনের কার্যকরী গর্ভনিরোধক হতে পারে। এটি ৩০ সেকেন্ডের মধ্যেই শুক্রানু মেরে ফেলতে সক্ষম।
- ☆ মুখের দাগ দূর করার সব থেকে ভাল ঔষধ হল নিম। মুখে ব্রনের সমস্যায় ভুগছেন? চিন্তা করার দরকার নেই। নিম পাতার প্যাক মেখেই আপনি এর থেকে পরিত্রাণ পেতে পারেন। কি করে তৈরি করবেন এই প্যাকটা চলুন জেনে নিই। চার পাঁচটা নিম পাতা ভাল করে ধুয়ে মিক্সিতে পিষে নিন। এর মধ্যে এক চামচ মূলতানি মাটি, অল্প গোলাপ জল মিশিয়ে প্যাক তৈরি করুন। প্যাকটা যদি গাঢ় হয়ে যায় তাহলে ওর মধ্যে গোলাপ জল মিশিয়ে নিন। মুখে লাগিয়ে বেশ কিছুক্ষন রেখে দিন। প্যাকটা মুখে শুকিয়ে গেলে হালকা উষ্ণ জল দিয়ে মুখটা ধুয়ে ফেলুন।
- ☆ বুকের ভিতরে কফ জমে গেলে ৩০ ফোটা নিম পাতার রস গরম পানির সাথে মিশিয়ে ৩ থেকে ৪ বার খেলে বুকের ব্যথা কমে যায়। গর্ভবতী, শিশু ও বৃদ্ধদের জন্য এ ঔষধ নিষিদ্ধ।
- ☆ নিম পাতা সিদ্ধ করে পানি দিয়ে গোসল করলে খোসপাচড়া চলে যায়। পাতা বা ফুল বেটে গায়ে কয়েকদিন লাগালে চুলকানি ভালো হয়।
- ☆ পোকামাকড় কামর দিলে বা ছল ফোটালে নিমের মূলের ছাল বা পাতা বেটে ঐ স্থানে লাগালে ব্যথা উপশম হয়।
- ☆ নিমের পাতা বা ছাল অথবা ছালের গুড়া দিয়ে নিয়মিত দাঁত মাজলে দাঁত হয়ে যাবে মজবুত ও রোগমুক্ত।

রসুনের (Garlic or Allium Sativum)



রসুনের ভেষজ গুণ (Garlic or Allium Sativum):

কোলেস্টেরলের সুবাদে রসুনের স্বাস্থ্য উপযোগিতা সম্পর্কে আমরা কমবেশি সবাই অবহিত। সাম্প্রতিক গবেষণাতে দেখা গেছে, কেবলমাত্র কোলেস্টেরল কমানো নয়, সামগ্রিক দেহ শারীরবৃত্তীয় কাজের উপর এটি কমবেশি ইতিবাচক ভূমিকা পালন করে।

বিজ্ঞান ও বিজ্ঞানীর আলোকে:

হাজার হাজার বছর আগে হিপোক্রিটাস দেহ স্বাস্থ্য বিধানে রসুনের উপযোগিতা সম্পর্কে জানতেন। তিনি বলেছিলেন, রসুন সেবন জীবনের আয়ু বাড়িয়ে দিতে পারে। টিকা আবিষ্কারক বিজ্ঞানী লুই পাস্তুর ১৮৮৫ সালে সর্বপ্রথম আবিষ্কার করেন, রসুনের নির্যাসে জীবাণু প্রতিরোধক ক্ষমতা(Antiseptic) বিদ্যমান। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ চলাকালে যুদ্ধাহত সৈনিকদের ক্ষত সংক্রমন প্রতিরোধে বৃটিশ বিজ্ঞানীরা রসুনের নির্যাস ব্যবহার করতেন। উল্লেখ্য যে, তখনও কোন প্রকার এন্টিবায়োটিক আবিষ্কৃত হয়নি। রাশিয়ায় রসুনের ব্যাপক কার্যকারিতার জন্য রাশিয়ান পেনিসিলিন নামে পরিচিত ছিল। চীনা চিকিৎসকেরা উচ্চ রক্তচাপ কমানোর জন্য রসুন ব্যবহার করতেন।

ক্যান্সারে রসুন (Garlic in Cancer):

রসুন আমাদের দেহে ক্যান্সার তৈরীকারক বর্জ্য উপাদানগুলোকে বের করে দেয়। এ উপাদানগুলোর স্থিতি না ঘটলে কারসিনোজেনেসিস অনেক পরিমানে কমে যায়।

এস্পিরিনের(Aspirin) ভূমিকা হ্রাসে:

সারা বিশ্বজোড়ে স্ট্রোক আর হার্ট এটাকের ঝুঁকি কমাতে এস্পিরিন গ্রহন করা হচ্ছে। এস্পিরিন অনেকটা টিকার মত কাজ করে। এটি রক্তের সান্দ্রতা কমিয়ে দেয়। গবেষণায় দেখা গেছে, রসুন ঠিক এ কার্যটি করতে সক্ষম আর এর উৎকর্ষতা এস্পিরিনের দ্বিগুণ। এর কোনো অনাকাঙ্ক্ষিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।

আরোও উপকারী দিক:

দৈহিক সুস্থতার কোনো বিকল্প নেই। কে-না সুস্থ থাকতে চায়। সুস্থতা বিধানে আপনিও রসুন সেবন করতে পারেন। রসুন সেবনে আপনি যা যা উপযোগিতা পেতে পারেন:

- ☆ স্ট্রোক আর হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়।
- ☆ রক্তের ক্ষতিকারক কলেস্টেরল(LLD) কমায়।

- ☆ উচ্চ রক্তচাপে বাড়তি চাপ কমায়।
- ☆ রক্তের সান্দ্রতা কমিয়ে স্বাভাবিক ধারা বজায় রাখে।
- ☆ রক্তের চর্বিমাত্রা কমায়।
- ☆ শ্বাসনালির বিভিন্ন রোগ যেমন- সাইনোসাইটিস, ব্রঙ্কাইটিস কমায়।
- ☆ বাত বা রিউম্যাটিক ব্যথা কমায়।
- ☆ এটি পরিপাক সহায়ক আর ক্ষিধে বাড়ায়।
- ☆ পাকস্থলিসহ নানান আন্ত্রিক সমস্যা কমায়।
- ☆ এমনকি এটি স্বরভঙ্গতা ও কাশির সমস্যা কমাতে পারে।
- ☆ রক্তের লিপিডমাত্রা কমাতে পারে।
- ☆ এটি মূত্রনালী সংক্রমণকারী ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া বিনাশ করে।



- ☆ যখন পুরানো জ্বও ছাড়ে না, বাড়ে কমে কিন্তু একটুখানি থেকেই যায়, তখন ৫ থেকে ৭ ফোঁটা রসুনের রসের সাথে আধা কাপ গাওয়া ঘি মিশিয়ে খেলে ২ থেকে ৪ দিনের মধ্যেই জ্বর কমে যায়।
- ☆ অল্প গরম দুধের সাথে ২ কোয়া রসুন বাটা খেলে শুক্র তারল্য দেখা দেয় না। শরীরের নিত্য ক্ষয় রোধ হয়।
- ☆ পেটের বায়ুতে ঠান্ডা পানির সাথে ২ থেকে ৪ ফোঁটা রসুনের রস মিশিয়ে খেলে অনেক উপকার পাওয়া যায়।
- ☆ সরিষার তেলে রসুন ভেজে সেই তেল মালিশ করলে বাতের ব্যথা কমে।
- ☆ আমাশয় হলে সকাল-বিকাল এক কোয়া কাটা রসুন চিবিয়ে খেলে উপকার পাওয়া যায়।
- ☆ রক্তের কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতেও ভূমিকা রাখে রসুন।
- ☆ যখন পুরানো জ্বও ছাড়ে না, বাড়ে কমে কিন্তু একটুখানি থেকেই যায়, তখন ৫ থেকে ৭ ফোঁটা রসুনের রসের সাথে আধা কাপ গাওয়া ঘি মিশিয়ে খেলে ২ থেকে ৪ দিনের মধ্যেই জ্বর কমে যায়।
- ☆ অল্প গরম দুধের সাথে ২ কোয়া রসুন বাটা খেলে শুক্র তারল্য দেখা দেয় না। শরীরের নিত্য ক্ষয় রোধ হয়।
- ☆ পেটের বায়ুতে ঠান্ডা পানির সাথে ২ থেকে ৪ ফোঁটা রসুনের রস মিশিয়ে খেলে অনেক উপকার পাওয়া যায়।
- ☆ সরিষার তেলে রসুন ভেজে সেই তেল মালিশ করলে বাতের ব্যথা কমে।
- ☆ আমাশয় হলে সকাল-বিকাল এক কোয়া কাটা রসুন চিবিয়ে খেলে উপকার পাওয়া যায়।
- ☆ রক্তের কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতেও ভূমিকা রাখে রসুন।

রসুনের বিভিন্ন উপাদানের মধ্যে একটি হল তেল। এই তেলে পচান্ডর ধরনের সালফারযুক্ত যৌগ বিদ্যমান। সতেরো ধরনের এমাইনো এসিড আছে যা দেহের জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

তুলসী



বৈজ্ঞানিক নাম : *Ocimum sanctum linn*

ইংরেজি নাম : Holy Basil

পরিবার : Labiatae

অন্যান্য প্রচলিত নাম: সুরসা, তুলসী (সংস্কৃত), তুলসী (বাংলা), তুলসী (তামিল), তুলসী (হিন্দি), উলসী বাদরুজ (আরবি)।

বর্ণনা:

তুলসী বড় বীরুত বা ছোট গুল্ম জাতীয় সুগন্ধযুক্ত উদ্ভিদ। এটি ২-৪ ফুট উঁচু হয়ে থাকে। কান্ড শক্ত, কখনও চার কোণাকার। পাতা সরল, ডিম্বাকৃতি, ছোট রোমযুক্ত, কিনার সাধারণত খাঁজ কাটা। বীজ চেপ্টা, মসূন ও ফিকে লাল। শীতকালে ফুল ও ফল হয়।

সাধারণ গুণ:

সুগন্ধিযুক্ত, কটু তিজ্বরস, রুচিকর। এটি সর্দি, কাশি, কৃমি ও বায়ুনাশক এবং মুত্রকর, হজমকারক ও এন্টিসেপটিক হিসেবে ব্যবহৃত হয়। তবে বিশেষ করে কফের প্রাধান্যে যে সব রোগ সৃষ্টি হয় সে ক্ষেত্রে তুলসী বেশ ফলদায়ক।

ব্যবহার্য অংশ: পাতা ও শিকড়।

উত্তোলনের সময়: সারা বছর এ গাছ থেকে পাতা সংগ্রহ করা যায়। শীত কালের শেষে গাছে ফুল আসে। বসন্তে ফল পেকে যায়। বসন্তের শেষে বৈশাখে বীজ সংগ্রহ করা যায়।

আবাদীবন/অনাবাদী/ জ: আবাদী অনাবাদী ও বনজ সব ধরনের হয়ে থাকে।

চাষাবাদের ধরণ: পানি জমেনা এমন উঁচু ভেজা মাটিতে কিছুটা ছায়া যুক্ত যায়গায় এ গাছ ভাল জন্মে। বীজতলা ভাল ভাবে চাষ করে শুকনো বীজ রোপন করতে হয়। কিছুদিনের ভিতর চারা গজিয়ে উঠে।

ব্যবহার: আমাদের দেশে ছেলেমেয়েদের সর্দি-কাশিতে তুলসী পাতার রস ব্যাপক ভাবে ব্যবহৃত হয়। এসব ক্ষেত্রে কয়েকটি তাজা তুলসী পাতার রসের সাথে একটু আদার রস ও মধুসহ খাওয়ানো হয়। বাচ্চাদের সর্দি-কাশিতে এটি বিশেষ ফলপ্রদ। তাজা তুলসী পাতার রস মধু, আদা ও পিঁয়াজের রসের সাথে এক সাথে পান করলে সর্দি বের হয়ে যায় এবং হাপানিতে আরাম হয়।

ঔষধি গুণাগুণ:-

পেট কামড়ানো, কাশি: তুলসী পাতার রসে মধু মিশিয়ে খাওয়ালে বাচ্চাদের পেট কামড়ানো, কাশি ও লিভার দোষে উপকার পাওয়া যায়।

ঘামাচি ও চুলকানি: তুলসী পাতা ও দুর্বীর ডগা বেটে গায়ে মাখলে ঘামাচি ও চুলকানি ভাল হয়।

দাদ ও অন্যান্য চর্মরোগে: স্থানীয়ভাবে তুলসী পাতার রস দাদ ও অন্যান্য চর্মরোগে ব্যবহার করলে বেশ উপকার পাওয়া যায়। পাতার রস ফোঁটা ফোঁটা করে কানে দিলে কানের ব্যথা সেরে যায়।

ম্যালেরিয়া: পাতা ও শিকড়ের ক্বাথ ম্যালেরিয়া জ্বরের জন্য বেশ উপকারী। ম্যালেরিয়ার প্রতিষেধক হিসেবে প্রতিদিন সকালে গোল মরিচের সাথে তুলসী পাতার রস খেতে দেয়া হয়। যতদিন সম্ভব খাওয়া যায়।

বসন্ত, হাম: বসন্ত, হাম প্রভৃতির পুঁজ ঠিকমত বের না হলে তুলসী পাতার রস খেলে তাড়াতাড়ি বের হয়ে আসবে।

ক্রিমি: তুলসী পাতার রসের সাথে লেবুর রস মিশিয়ে খেলে ক্রিমি রোগে বেশ উপকার পাওয়া যায়। শুষ্ক তুলসী পাতার ক্বাথ সর্দি, স্বরভঙ্গ, বক্ষপ্রদাহ, উদারাময় প্রভৃতি রোগ নিরাময় করে থাকে।

পেট ব্যথা: অজীর্ণজনিত পেট ব্যথায় তুলসী পাতার বেশ উপকার সাধন করে থাকে। এটি হজমকারক। প্রতিদিন সকালে ১৮০ গ্রাম পরিমাণ তুলসী পাতার রস খেলে পুরাতন জ্বর, রক্তক্ষয়, আমাশয়, রক্ত অর্শ এবং অজীর্ণ রোগ সেরে যায়।

বাত ব্যথা: বাত ব্যথায় আক্রান্ত স্থানে তুলসী পাতার রসে ন্যাকড়া ভিজিয়ে পট্টি দিলে ব্যথা সেরে যায়।

কীট:পতঙ্গ কামড়ালে- বোলতা, ভীমরুল, বিছা প্রভৃতি বিষাক্ত কীট-পতঙ্গ কামড়ালে ঐ স্থানে তুলসী পাতার রস গরম করে লাগালে জ্বালা-যন্ত্রণা কম হয়।

সর্দি: যারা সহজেই সর্দিতে আক্রান্ত হয় (বিশেষ করে শিশুদের) তারা কিছুদিন ৫ ফোঁটা মধুর সাথে ১০ ফোঁটা রস(ছবি) খেলে সর্দি প্রবণতা দূর হয়।

তুলসী মূল শুক্র গাঢ়কারক এবং বাজীকারক। তুলসী পাতার ক্বাথ, এলাচ গুঁড়া এবং এক তোলা পরিমাণ মিছরী পান করলে ধাতুপুষ্টি সাধিত হয় যতদিন সম্ভব খাওয়া যায়। এটি অত্যন্ত ইন্দ্রিয় উত্তেজক। প্রতিদিন এক ইঞ্চি পরিমাণ তুলসী গাছের শিকড় পানের সাথে খেলে যৌনদূর্বলতা রোগ সেরে যায়।

কোন কারনে রক্ত দূষিত হলে কাল তুলসিপাতার রস কিছুদিন খেলে উপকার পাওয়া যায়।

শ্লেষ্মার জন্য নাক বন্ধ হয়ে কোনো গন্ধ পাওয়া না গেলে সে সময় শুষ্ক পাতা চূর্ণের নস্যি নিলে সেরে যায়।

পাতাচূর্ণ দুই আঙ্গুলের চিমটি দিয়ে ধরে নাক দিয়ে টানতে হয়, সেটাই নস্যি।

তুলসী পাতা দিয়ে চায়ের মত করে খেলে দীর্ঘদিন সুস্থ থাকা যায়। তুলসী চা হিসাবে এটি বেশ জনপ্রিয়।

তুলসিপাতার রসে লবন মিশিয়ে দাদে লাগালে উপশম হয়।

তুলসীর বীজ

প্রস্রাবজনিত জ্বালা: তুলসীর বীজ পানিতে ভিজালে পিচ্ছিল হয়। এই পানিতে চিনি মিশিয়ে শরবতের মত করে খেলে প্রস্রাবজনিত জ্বালা যন্ত্রণায় বিশেষ উপকার হয়।

কালো দাগ: মুখে বসন্তের কাল দাগে তুলসীর রস মাখলে ঐ দাগ মিলিয়ে যায়। হামের পর যে সব শিশুর শরীরে কালো দাগ হয়ে যায় সে ক্ষেত্রে তুলসী পাতার রস মাখলে গায়ে স্বাভাবিক রং ফিরে আসে।

☆ চর্মরোগে হলে তুলসী পাতার সাথে দুর্বাঘাসের ডগা বেটে মাখলে রোগ ভালো হয়ে যায়।

☆ উচ্চ রক্তচাপ ও কোলেস্টেরল কমিয়ে হৃৎপিণ্ডের রক্ত সরবরাহের মাত্রা ঠিক রাখতে সাহায্য করে। লিভারের কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়।

☆ হাড়ের গাঁথুনিতে ব্যথা দূর করে এবং শরীরের কাটাছেড়া দ্রুত শুকাতে অবদান রাখে।

☆ কাশি হলে তুলসী পাতা এবং আদা একসাথে পিষে মধুর সঙ্গে মিশিয়ে খেলে উপকার পাওয়া যায়।

☆ ডায়রিয়া হলে ১০ থেকে ১২টি পাতা পিষে খেলে উপকার হয়।

☆ মুখের দুর্গন্ধ রোধ করতে ও খাবারের রুচি বাড়াতে তুলসী পাতা চিবিয়ে রস খাওয়া ভালো।

হলুদ



- ☆ মুখে জ্বালা-পোড়া করলে গরম পানির মধ্যে হলুদরে পাউডার মশিয়ি কুলকুচি করলে জ্বালা-পোড়া কমে যায় ।
- ☆ শরীরের কোনো অংশ পুড়ে গলে পানির মধ্যে হলুদরে পাউডার মশিয়ি লাগালে উপকার পাওয়া যায় ।
- ☆ আয়ুর্বেদিকি মত, হলুদ নাকি রক্ত শুদ্ধ কর। তাই হলুদরে ফুলরে পস্টে লাগালে চর্ম রোগ দূর হয়।
- ☆ হলুদ চহোরার সৌন্দর্য বাড়তে সাহায্য কর। হলুদরে সঙ্গে চন্দন মশিয়ি মুখে লাগালে ত্বক উজ্জ্বল হয়।
- ☆ গা ব্যথা হলে দুধরে মধ্যে হলুদ মশিয়ি খলে ব্যথার উপশম হয়। জয়ন্টেরে ব্যথা হলে হলুদরে পস্টে তরৌ করে প্রলপে দলি়ে উপকার পাওয়া যায়।
- ☆ হলুদ মোটা হওয়া থেকে বাঁচায়। হলুদে কারকউমনি নামে এক ধরনরে রাসায়নকি পর্দাথ রয়েছে যা খুব তাড়াতাড়ি শরীররে ভতের মশি শরীররে কলাগুলোকে বাড়তে দিয়ে না।

বাসক পাতা



- ☆ মবাসক পাতার রস ১ থেকে ২ চামচ হাফ থেকে এক চামচ মধুসহ খেলে শিশুর সর্দিকাশির উপশম হয়।
- ☆ প্রাবে জ্বালা যন্ত্রনা থাকলে বাসকের ফুল বেটে ২ থেকে ৩ চামচ মিছরি ১ থেকে ২ চামচ সরবত করে খেলে এই রোগে উপকার পাওয়া যায়।
- ☆ জ্বর হলে বা অল্প জ্বর থাকলে বাসকের মূল ৫ থেকে ১০ গ্রাম ধুয়ে খেঁতো করে ১০০ মিলি লিটার জলে ফুটিয়ে ২৫ মিলি লিটার থাকতে নামিয়ে তা ছেকে নিয়ে দিনে ২ বার করে খেলে জ্বর এবং কাশি দুইই চলে যায়।

- ☆ বাসকের কচিপাতা ১০ থেকে ১২টি এক টুকরা হলুদ একসঙ্গে বেটে দাদ বা চুলকানিতে লাগলে কয়েকদিনের মধ্যে তা সেরে যায়।
- ☆ বাসক পাতা বা ফুলের রস ১ থেকে ২ চামচ মধু বা চিনি ১ চামচসহ প্রতিদিন খেলে জন্ডিস রোগে উপকার পাওয়া যায়।
- ☆ পাইরিয়া বা দাঁতের মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়লে বাসক পাতা ২০ টি খেঁতো করে ২ কাপ জলে সিদ্ধ করে ১ কাপ থাকতে নামিয়ে ঈষদুষ্ণ অবস্থায় কুলকুচি করলে এই রোগে উপকার পাওয়া যায়।

এলাচ



শারীরিক পুষ্টিগুণে অনন্য বিভিন্ন মসলার একটি এলাচ। আদিবাস দক্ষিণ এশিয়ার ভারত, শ্রীলংকা, মালয়েশিয়া ও ইন্দোনেশিয়ায়। রান্নার মুখরোচক উপাদেয় একটি মসলা। এলাচ শুধু রান্নার স্বাদই বাড়ায় না পানের স্বাদও বাড়ায়। এলাচ সাধারণ দু রকমের হয়। বড় এলাচ ও ছোট এলাচ। বড় আর ছোট দুই প্রকারের এলাচই শারীরিক নানা সমস্যা দূর করে।

গাছের বৈশিষ্ট্য: এলাচ গাছের গোড়া থেকে পৃথক পুষ্পমঞ্জরী সৃষ্টি হয়ে আনুভূমিক ভাবে বৃদ্ধি পেয়ে ২ ফুট পর্যন্ত লম্বা হয়। কুড়ির মতো হয়ে ছোট ছোট অনেক ফুল ফোটে।

পাপড়ী সাদা অথবা কিছুটা হলুদ রঙের। পাপড়ীর বাইরের দিক কুঞ্চিত, মাঝখানে পিংক বা হলুদ রঙের মার্জিন রকমের একটি রেখা দেখা যায়। সাধারণ আদা অথবা হলুদ গাছের মতই দেখতে কিন্তু এদের উচ্চতা বেশী, প্রায় ১২ ফুট। পাতা গুলো মসৃণ ও উপরের পিঠ গাঢ় সবুজ কিন্তু নীচের পিঠ হালকা সবুজ।

ফলগুলো মসৃণ, পাতলা আবরণ বিশিষ্ট। প্রতিটি ফলে ১৫-২০টি লালচে-বাদামী সুগন্ধী বীজ থাকে।

নামকরণ:

বাংলা : এলাচ/এলাচী

অন্যান্য ভাষায় এর নাম: Cardamom, Malabar cardamom, Ceylon cardamom • Hindi: इलायची Elaichi •

Marathi: इलाची Elachi • Tamil: Elam Ancha • Malayalam: Elatarri • Telugu: Elaki • Kannada: Elakki

• Urdu: Elaichi الاجی • Sanskrit: Trutih

বৈজ্ঞানিক নাম: Elettaria cardamomum

গোত্র: Zingiberaceae (Ginger family)

ফযীলত:

১. এতে ফ্যাটের পরিমাণ খুবই কম।
২. প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন পাওয়া যায়।

৩. ভোলাটাইল ওয়েল রয়েছে প্রায় ১০%
৪. এলাচ খাবারের আগ্রহ বাড়ায়।
৫. হজমশক্তি বাড়ায়।
৬. শ্বাসকষ্ট ও হৃৎরোগের জন্যও অত্যন্ত উপকারি।
৭. কাশি বন্ধ করতে এলাচ খুবই দরকারী উপাদেয়।
৮. পেটের ফাঁপা দূর করে
৯. চোখের জ্বালা পোড়ায় এলাচ দানার সঙ্গে সমপরিমাণ চিনি মিশিয়ে তা পিষে ওই গুঁড়া খেয়ে ফেলুন।
১০. প্রস্রাবে সমস্যা হলে এলাচের গুঁড়ার সঙ্গে মধু মিশিয়ে খেয়ে ফেলুন।
১১. অনবরত বমি হতে থাকলে এলাচের ছোবড়া পুড়িয়ে ওই ছাই মধুর সঙ্গে মিশিয়ে পান করলে বমি বন্ধ হওয়া নিশ্চিত।
১২. কোষ্ঠকাঠিন্য ও জ্বর কমাতে এলাচ, বেল ও দুধ পানির সঙ্গে মিশিয়ে ভালো করে গরম করে নিতে হবে। দুধ যখন অর্ধেক হয়ে যাবে, তখন তা নামিয়ে একটু ঠাণ্ডা করে খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য ও জ্বর কমে যায়।
১৩. এছাড়া এলাচ হিং এর সঙ্গে মিশিয়ে ওর মধ্যে সন্ধক নুন এর জল, এরেল্ডীর তেলের সঙ্গে মিশিয়ে যে কোন ধরণের ব্যথার স্থানে লাগান, যন্ত্রনা কমে যাবে।

আদা



আদাতে আছে নানা ভেষজ গুণাবলি। কৃত্রিম ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ফ্যাসাদে পড়ে এখন সবাই একটু শান্তি খুঁজছেন প্রাকৃতিক ও ভেষজ দ্রব্যের দিকে। এক নজরে দেখে নিই কি গুণ আছে আদায়:

১. আদার রস শরীর শীতল করে এবং হাটের জন্য উপকারী।
২. কাশি এবং হাঁপানির জন্য আদার রসের সাথে মধু মিশিয়ে সেবন করলে বেশ উপশম হয়।
৩. ঠান্ডায় আদা ভীষণ উপকারী। এতে রয়েছে অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল এজেন্ট, যা শরীরের রোগ-জীবাণুকে ধ্বংস করে। জ্বর জ্বর ভাব, গলাব্যথা ও মাথাব্যথা দূর করতে সাহায্য করে।
৪. বমি বমি ভাব দূর করতে এর ভূমিকা অপরিহার্য। তাই বমি বমি ভাব হলে কাঁচা আদা চিবিয়ে খেতে পারেন। এতে মুখের স্বাদ বৃদ্ধি পায়।
৫. মাইগ্রেনের ব্যথা ও ডায়াবেটিসজনিত কিডনির জটিলতা দূর করে আদা। গর্ভবতী মায়েদের সকালবেলা, বিশেষ করে গর্ভধারণের প্রথম দিকে সকালবেলা শরীর খারাপ লাগে। কাঁচা আদা দূর করবে এ সমস্যা।
৬. দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। গবেষণায় দেখা গেছে, আদার রস দাঁতের মাড়িকে শক্ত করে, দাঁতের ফাঁকে জমে থাকা জীবাণুকে ধ্বংস করে।
৭. দেহের কোথাও ক্ষতস্থান থাকলে তা দ্রুত শুকাতে সাহায্য করে আদা।

৮. রক্তের অনুচক্রিকা এবং হৃদযন্ত্রের কার্যক্রম ঠিক রাখতেও আদা দারুণ কার্যকর। মুখের রুচি বাড়াতে ও বদহজম রোধে আদা শুকিয়ে খেলে বাড়বে হজম শক্তি।

৯. ঠান্ডায় টনসিলাইটিস, মাথাব্যথা, টাইফয়েড জ্বর, নাক দিয়ে পানি পড়া, নাক বন্ধ হওয়া, বসন্তকে দূরে ঠেলে দেয় আদা।

কামরাঙা (Star fruits)



কামরাঙার কিছু কথাঃ

বাড়ির আনাচে-কানাচে গজিয়ে ওঠা গাছ কামরাঙা। সবুজ ও হলুদের মিশ্রণে বাহারি ফলটির বেশ চাহিদা রয়েছে আমাদের কাছে। এই সময়ে ফলটি বাজারেও বেশ সহজলভ্য। অন্যান্য ফলের তুলনায় এর দামও কম। তাই ঔষধীগুণ সমৃদ্ধ ফল কামরাঙা যেমন পূরণ করবে শরীরের পুষ্টি তেমনি প্রতিরোধ করবে নানান রোগ।

টক ও মিষ্টি স্বাদযুক্ত দু'ধরনের কামরাঙা সাধারণত পাওয়া যায়। এতে ভিটামিন-এ অল্প পরিমাণে থাকলেও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান উল্লেখযোগ্য পরিমাণে থাকে। এতে ভিটামিন সি-এর পরিমাণ আম, আপুরের, আনারস চেয়ে বেশি। কামরাঙায় আয়রনের পরিমাণ পাকা কাঁঠাল, কমলালেবু, পাকা পেঁপে, লিচু ও ডাবের পানির থেকেও বেশি। আবার কামরাঙা দিয়ে চাটনি, জ্যাম, জেলি ইত্যাদি তৈরি করা যায়।

এই সময়ের দৃষ্টিনন্দন ফল কামরাঙা। ভিটামিন সি-তে পূর্ণ কামরাঙা। এতে আরও রয়েছে উচ্চমানের ভিটামিন এ। খেলোয়াড়, অ্যাথলেটদের জন্য, বাড়ন্ত শিশুদের জন্য এই ফল যথেষ্ট উপকারী। কামরাঙায় নেই কোনো চর্বি বা ফ্যাট। তাই এই ফল খেলে রক্তে চিনি বা চর্বি বৃদ্ধির আশঙ্কা নেই। অতিরিক্ত টক লাগে বলে ডাল বা তরকারির সঙ্গে রান্না করে খেতে পারেন।

জেনে নিই এর উপকারিতাঃ

- ১) এতে থাকে এলজিক এসিড (Ellagic acid) যা খাদ্যনালির বা অন্ত্রের(Intestinal) ক্যান্সার প্রতিরোধ করে।
- ২) এর পাতা ও কচি ফলের রসে রয়েছে ট্যানিন (Tannin), যা রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে।
- ৩) পাকা ফল রক্তক্ষরণ (blood secretion) বন্ধ করে।
- ৪) ফল ও পাতা (Fruits and leaves) গরম পানিতে সিদ্ধ করে পান করলে বমি (Vomit) বন্ধ হয়।
- ৫) কামরাঙা চুল, ত্বক, নখ ও দাঁত তুলনামূলকভাবে ভঙ্গুরহীন এবং উজ্জ্বল করতে সহায়তা করে।
- ৬) এর পাতা ও ডগার গুঁড়া খেলে জলবসন্ত (Chicken pox) ও বক্রকৃমি নিরাময় হয়।
- ৭) কামরাঙা ভর্তা খেলে ঠান্ডাজনিত সর্দিকাশি (Coldness and Coughing) সমস্যা সহজেই ভালো হয়ে যায়।

- ৮) এর মূল বিষনাশক (Anti-venom) হিসেবে ব্যবহৃত হয়।
- ৯) কামরাঙ্গা ভর্তা রুচি ও হজমশক্তি (Digestion) বাড়ায়।
- ১০) পেটের ব্যথায় (Abdominal pain) কামরাঙ্গা খেলে উপকার পাওয়া যায়।
- ১১) শুকানো কামরাঙ্গা জ্বরের (Fever) জন্য খুবই উপকারী।
- ১২) পানির সঙ্গে দুই গ্রাম পরিমাণ শুকানো কামরাঙ্গার গুঁড়া রোজ একবার করে খেলে অর্শ (Piles) রোগে উপকার পাওয়া যায়।
- ১৩) কামরাঙ্গা শীতল ও টক (Sour)। তাই ঘাম, কফ ও বাতনাশক হিসেবে কাজ করে।
- ১৪) কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।
- ১৫) ত্বকে ব্রণ হওয়ার পরিমাণ কমায়।

কখন বা কাদের খাওয়া উচিত নয়ঃ

- ১) ডায়রিয়া চলাকালে বা ডায়রিয়া ভালো হওয়ার (During and after diarrhea) পরপরই এই ফল খাওয়া উচিত নয়।
- ২) কিডনিতে ইনফেকশন এবং পাথর রয়েছে এমন ব্যক্তিদের জন্য পরিহার করা উচিত।
- ৩) হার্ট দুর্বলদের জন্যও এই ফল বর্জনীয়।
- ৪) কোনো অবস্থাতেই খালি পেটে খাওয়া উচিত নয়।
- ৫) কামরাঙ্গা একটি অক্সালেট (Oxalate) সমৃদ্ধ ভিটামিন সি জাতীয় ফল। অক্সালেট যে কারো কিডনি বিকল (Kidney failure) ও প্রস্রাব নির্গমনের পরিমাণ হঠাৎ করে কমে যাওয়ার (Retention of urine) কারণ হতে পারে।
- ৬) কিডনি রোগী, হাইব্লাড প্রেসার (High blood pressure), হৃদরোগী কিংবা যে কোন রোগীর কামরাঙ্গার জুস সেবন না করাটা ভাল।

পেঁয়াজ (Onion Or Allium Cepa)



পেঁয়াজ এর ভেষজগুণ)Onion or Allium cepa):

আমাদের দেশে রান্নায় পেঁয়াজ ব্যবহার হয় অহরহ। কিন্তু এটি সরাসরি তরকারি হিসেবেও ব্যবহার হতে পারে এবং তা হতে পারে শরীরের জন্য খুবই পুষ্টিকর। একইসঙ্গে এটি কমাতে পারে আপনার শরীরের বাড়তি ওজনও।

সেই খ্রিস্টপূর্ব ৩৫০০ সালের দিকে এর উপকারিতার জন্য মিশরীয়রা এর ভক্ত ছিল। খুব জনপ্রিয় ছিল সে সময় তরকারি হিসেবে পেঁয়াজ। গবেষকরা তাই বলেন।

পেঁয়াজে আছে উচ্চমানের সালফার যৌগ। আর এর কারণেই পেঁয়াজ কাটলে নাকে লাগে ঝাঁঝালো গন্ধ। চোখে পানি চলে আসে।

আমাদের শরীরে ২০ ভাগ ভিটামিন সি-এর অভাব মেটানো সম্ভব এই পেঁয়াজ থেকেই।

স্বাস্থ্য রক্ষায় পেঁয়াজের গুণাগুণ অনেক। আমাদের হাতের নাগালে থেকেও আমরা এর অনেক গুণ সম্পর্কে ভালো করে জানি না।

একটি বড় মাপের পেঁয়াজে ৮৬.৮ % পানি, ১.২% প্রোটিন, ১১.৬% শর্করা জাতীয় পদার্থ, ০.১৮ % ক্যালসিয়াম, ০.০৪% ফসফরাস ও ০.৭% লোহা থাকে। এছাড়াও পেঁয়াজে উচ্চমাত্রায় ভিটামিন এ, বি এবং সি থাকে।

পেঁয়াজের গুণাগুণঃ

বমি হলেঃ

বমি বারবার হলে- চার থেকে পাঁচ ফোঁটা পেঁয়াজের রস পানির সাথে মিশিয়ে খেলে বমি হওয়া বন্ধ হয়ে যাবে।

হিক্কা বা হেঁচকিঃ

বারবার হেঁচকি উঠলে- পেঁয়াজের রস মিশিয়ে পানি খেলে হেঁচকি ওঠা বন্ধ হয়ে যাবে।

অ্যান্টিবায়োটেরিয়াল প্রভাবঃ

এতে অ্যান্টিবায়োটেরিয়াল প্রভাব রয়েছে। তাই ফোঁড়া বা ঘা হলে তা পেঁয়াজের রস দিয়ে ধুলে তাড়াতাড়ি সেরে যায়।

নতুন চুল গজাতে সহায়তা করেঃ

চুল ধৌত করার আগে মাথায় আধঘণ্টা পেঁয়াজের রস মেখে রাখলে চুলের গোড়া শক্ত হয় এবং নতুন চুল গজাতে সহায়তা করে।

কাঁশি নিরাময় করেঃ

পেঁয়াজের রস, আদা এবং তুলসি পাতা একসাথে খেলে কাঁশি দূর হয়। এ ছাড়া যাদের দীর্ঘদিন ধরে বুকের মধ্যে কফ জমে আছে তারা প্রতিদিন সকালে এই তিন পদ মিশিয়ে খেলে উপকার পাবেন।

ক্যান্সারের কোষ ধ্বংস করেঃ

পেঁয়াজে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট শরীরের ক্যান্সারের কোষ ধ্বংস করে। কাঁচা পেঁয়াজের রস ক্যান্সারের বৃদ্ধি রোধ করার জন্য সবচেয়ে ভালো উপায়। পেঁয়াজের মধ্যে আছে ফাইটোকেমিক্যাল এবং ফ্লাবোনয়েড কোয়েরসেটিন। এ দুটো উপাদান ক্যান্সার কোষের অনিয়ন্ত্রিত গ্রোথ কন্ট্রোল করতে পারে বলে বিজ্ঞানীরা প্রমাণ পেয়েছেন।

উচ্চ রক্তচাপ কমায়ঃ

পেঁয়াজ উচ্চ রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। ফলে উচ্চরক্তচাপের রোগীরা নিয়মিত পেঁয়াজ সমৃদ্ধ তরকারি বা পেঁয়াজের তরকারি খেলে উপকার পাবেন।

হিটস্ট্রোক থেকে রক্ষাঃ

সঠিক সময়ে চিকিৎসা না করলে হিটস্ট্রোক অত্যন্ত বিপজ্জনক হতে পারে। এই ধরনের স্ট্রোক হলে পায়ের ওপর এবং ঘাড়ের পেছনে পেঁয়াজ বেঁটে দিলে শরীরে ঠাণ্ডা প্রভাব ফেলে, যা স্ট্রোক থেকে রক্ষা করে।

জন্ডিস প্রতিরোধঃ

একটি পেঁয়াজের এক-চতুর্থাংশ সারা রাত লেবুর রসে ভিজিয়ে রেখে সকাল বেলা খেলে উপকার পাওয়া যাবে। নাকের রক্ত বন্ধ করে : নাক দিয়ে রক্ত পরলে ৩-৪ ফোঁটা পেঁয়াজের রস দিলে রক্ত বন্ধ হয়ে যাবে।

সুস্থ কিডনিঃ

পেঁয়াজের রসের সাথে চিনি মিশিয়ে খেলে কিডনির উপকার পাওয়া যায়। শরীরের অতিরিক্ত ইউরিক এসিড বের হয়ে যায়।

হাট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়ঃ

পেঁয়াজ হাট অ্যাটাকের ঝুঁকিও কমায়। অতএব যারা পেঁয়াজ খান তারা খানিকটা চিন্তামুক্ত থাকতে পারেন।

চা



চা 'র ব্যবহার, উপকারিতা, অপকারিতা এবং হোমিওপ্যাথিতে প্রয়োগঃ

চা মূলত ক্যামেলিয়া সিনেনসিন উদ্ভিদের পাতা, মুকুলের ও পর্বের কৃষিজ পণ্য যা বিভিন্ন প্রক্রিয়ায় তৈরী করা হয়। চা বলতে সুগন্ধযুক্ত এবং স্বাদবিশিষ্ট পানীয়কেও বোঝানো হয়। চায়ের নামকরণ করা হয় গ্রীকদেবী 'থিয়া' (Thea) এর নামানুসারে। এর জন্মস্থান চীনদেশে। চা এর বৈজ্ঞানিক নাম Thea Sinensis এবং Camellia Sinensis। এটি Theaceae পরিবারের সদস্য। প্রধানত ৩ ভাবে যথা-দুধ চা, সবুজ চা ও লেবু চা বা আদা চা হিসেবে চা পান করা হয়। লেবু চা বিভিন্ন জায়গায় বিভিন্ন নাম এ পরিচিত। এছাড়াও রং চা বা র চা বা লাল চা'র রয়েছে ব্যাপক কদর।

দুধ চাঃ

ক্লান্তিতে খুবই কার্যকরী হতে পারে। তাই জানা থাকলেও আসুন জেনে নেই কিভাবে সহজে সতেজ হওয়ার দরকারী এক কাপ চা বানানো যেতে পারে। প্রথমে পানি গরম করতে হবে। পানি ফুটতে শুরু করলে চুলা নিভিয়ে ফেলতে হবে। গরম পানিতে প্রয়োজন মত চা পাতা ঢেলে ৩-৪ মিনিট অপেক্ষা করুন। এবার প্রয়োজন মত দুধ ও চিনি মিশিয়ে পান করতে পারেন। এটাই হবে শরীরকে সতেজ (সাময়িক) করার সত্যিকারের কার্যকরী চা।

নিয়মিত চা ও কফি পানে কমে হৃদরোগের ঝুঁকি। দেখা গেছে চা বা কফি হার্ট অ্যাটাকে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুর ঝুঁকি প্রায় ৫ গুণ কমিয়ে দেয়। এছাড়া এ সময় স্ট্রোকের কারণে মৃত্যুর ঝুঁকিও বাড়ে না বলে সম্প্রতি এক গবেষণায় পাওয়া গেছে। নেদারল্যান্ডের ইউনিভার্সিটি মেডিকেল সেন্টারের গবেষকরা এ গবেষণাটি করেন। তারা বলেন, কফির চেয়ে চা-ই বেশি উপকারী। দিনে ৬ কাপ চা পানে করোনারি সমস্যার ঝুঁকি প্রায় ৪৫ শতাংশ কমে যায়। এদিকে দিনে ২ কাপ কফি পানের অভ্যাস হৃদরোগের ঝুঁকি ২০ শতাংশ পর্যন্ত কমিয়ে দিতে পারে। বিশেষজ্ঞদের ধারণা দুটি পানীয় অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট শরীরের ফ্রি-রেডিক্যাল কমিয়ে দেয়। গবেষণার ফলাফল জার্নাল অফ অ্যামেরিকান হার্ট ফাউন্ডেশনে প্রকাশিত হয়।

গ্রীন টি বা সবুজ চাঃ

গ্রীন টি বা সবুজ চায়ের জনপ্রিয়তা বেড়েই চলছে। বিশেষ করে স্বাস্থ্য সচেতন মানুষদের কাছে। আর এই চায়ের প্রতি এই প্রজন্মের ছেলে মেয়েদেরও বেশ আগ্রহ দেখা যাচ্ছে। বলা যায় ফিগার ঠিক রাখতে অনেকেই এই গ্রীন টি-এর প্রতি বেশি ঝুঁকছেন। গ্রীন টি প্রথমে ছিলো ওষুধ তারপর পানীয়তে পরিণত হয়েছে।

এই চা কেবল পিপাসাই মেটায় না দূর করে ক্লান্তিও। এই তথ্যগুলো বিভিন্ন গবেষণার মধ্যে দিয়ে বেরিয়ে এসেছে।

জাপানের একটি গবেষণায় দেখা গেছে যারা দিনে দুই কাপের বেশি গ্রীন টি পান করেন তারা মানসিকভাবে অনেক বেশি

ফিট।

গবেষকরা বলেছেন যে, শারীরিক এবং মানসিকভাবে যারা ফিট তাদের জন্য গ্রীন টি বেশি উপকারে আসে। গ্রীন টি ইমিউন সিস্টেমকে আরো শক্তিশালী করে। তবে এই চা নিয়মিত পান করতে হবে। সবুজ চায়ে রয়েছে ভিটামিন এ, সি, ই, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম ছাড়াও বিভিন্ন খনিজ উপাদান যা প্রতিটি মানুষের শরীরেই প্রয়োজন। স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে সাহায্য তো করেই এমনকি নিয়মিত এই চা পান মানুষের আয়ু বাড়াতেও ভূমিকা রাখে।

গ্রীন টি তৈরির নিয়মাবলী চায়ের প্যাকেটের গায়ে লেখা থাকে। উন্নতমানের এই ব্যাবহুল চা শুধুমাত্র সৌখিন মানুষদের পক্ষেই পান করা সম্ভব। তবে সাধারণ মানের গ্রীন টি আজকাল প্রায় প্রতিটি সুপার মার্কেটেই পাওয়া যায়। নিয়মিত সবুজ চা পান করলে ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকিও কিছুটা কমিয়ে দেয়।

সবুজ চা পাতার আরও কিছু উপকারিতা:

১. কিডনি রোগের জন্য উপকারী।
২. হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়।
৩. পোকামাকড় কামড়ালে যদি ওই স্থান চুলকায় ও ফুলে যায় তাহলে সবুজ চায়ের পাতা দিয়ে ঢেকে দিলে আরাম বোধ হয়।
৪. রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায়।
৫. ডায়াবেটিসের জন্য উপকারী।
৬. এর লিকার দাঁতের ক্ষয়রোধ ও মাড়ি শক্ত করে।
৭. কাটা জায়গায় গ্রিন টির লিকার লাগালে রক্ত পড়া বন্ধ হয়।
৮. নিয়মিত চা পানে রক্ত চলাচল ভাল হয়।
৯. পেট পরিষ্কার রাখে আর মস্তিষ্কে রাখে সচল।

আদা চাঃ

উপকরণ: পানি পরিমাণমত, এলাচি- খোসা চারটি, থাই পাতা দুটি, আদাকুচি এক টেবিল-চামচ, চিনি চার-পাঁচ চামচ, মৌরি এক চা-চামচ, দারচিনির গুঁড়া এক চা-চামচ এবং চা-পাতা তিন-পাঁচ চামচ।

প্রণালী: বড় পাত্রে ওপরের সব উপকরণ (চা-পাতা ছাড়া) একসঙ্গে মিলিয়ে চুলায় দিয়ে ২-৩টা বলক তুলে নিতে হবে। এখন চা-পাতা দিয়ে নেড়ে আবার ২-৩টা বলক তুলে চুলা বন্ধ করে ঢেকে রাখতে হবে। পাঁচ মিনিট পর ছেকে গরম গরম পরিবেশন। কেউ শখ করে আবার কারও অভ্যাস হয়ে গেছে আদা চায়ে। কাজের ফাঁকে, কখনো আড্ডায় দেদার চলে চা পর্ব।

পথের ধারে গজিয়ে ওঠা ঝুপড়ি ঘরগুলোতেও অলস আর কর্মঠ মানুষ যখন চায়ের তৃষ্ণা মেটায়, তখন আদা চাকেই সঙ্গী করে। আবার কারও ঘরে আনেক আয়োজনে যত্নে তৈরি করা হয় আদা চা।

ঘরে কিংবা বাইরে শখ করে কিংবা অভ্যাসে যেমন করেই চা পান করেন, এই আদা চা কিন্তু ভারি উপকারী।

আদা চায়ের উপকারিতাঃ

- ☆ আদা চা বমি ভাব দূর করে।
- ☆ সাধারণ সর্দি- কাশিতে ওষুধের বিকল্প হিসেবে কাজ করে আদা চা।
- ☆ গলাব্যথায় গরম আদা চা পান করলে গলাব্যথা কমে যায়।
- ☆ এসিডিটির বিরুদ্ধেও আদা চা কাজ করে।
- ☆ আদা চা পান করলে হজমের সমস্যা কমে।

চা সম্পর্কে ভুল ধারণাঃ

চা সম্পর্কে আমাদের অনেকের ভুল ধারণা আছে। চা খেলে রাতে ঘুম আসেনা। চা লিভারের ক্ষতি করে। চা চামড়া কালো করে। এরকম অনেক ভুল ধারণা চা সম্পর্কে শোনা যায়। যদিও চা খেলে গায়ের রঙ কাল হবে না। কারণ ত্বকের রঙ নির্ভর করে ম্যালানোসাইট কোষের সক্রিয়তার উপর। চা কোনোভাবেই ম্যালানোসাইট ত্বকের চকচকে ভাবটা ধরে রাখার জন্য চা পালন করতে পারে বেশ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা। চা পান করলে লিভারের কোন ক্ষতি হয়না। তবে এখানে মনে রাখতে হবে অতিরিক্ত পানকরলে উল্টো ফল, যেমন রাতে ঘুম কম হওয়া। অবসাদ আসতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দিতে পারে। তবে পান করতে হবে লাল চা এতে চা এর উপকারিতা পাওয়া যাবে।

আমরা সাধারণত সকালের নাস্তা বা দুপুরের খাবারের পর পরই চা বা কফি পান করি। অনেকেরই এটা প্রতিদিনের অভ্যাস। কেননা চা, কফি পান করার অনেক উপকারিতা রয়েছে। তবে এই অভ্যাস স্বাস্থ্যসম্মত নয়।

সঠিক সময়ে বা উপায়ে চা না পান করলে তা শরীরে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ঘটায়। উপকারিতার পাশাপাশি শরীরে অন্য খাবার গুলো থেকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি পাওয়া থেকে বঞ্চিত এবং হজমে বাঁধা সৃষ্টি করতে পারে। খাবার খাওয়ার আগে চা পান করলেও হজমে বাঁধাগ্রস্থ হয় যাতে খাবার থেকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি পাওয়া যায় না।

খাবার খাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে চা পান উচিত নাঃ

১. চা খাবার থেকে আয়রন শোষণ করে। কারণ চা বা কফিতে রয়েছে পলিফেনল জেস্টানিন নামক উপাদান যা আয়রন শোষণ করে বা জেস্টানিনের সঙ্গে আয়রন মিশে শরীর থেকে বের হয়ে যায়।

২. চা শরীরে থায়ামিন বা ভিটামিন বি শোষণ রোধ করে যা বেরিবেরি রোগের অন্যতম কারণ।

৩. চা খাবার থেকে আমিষ ও ভিটামিন শোষণ করে এবং শরীর এই খাবারগুলোকে হজম করতে পারে না।

৪. চা এর মধ্যে অ্যাসিডাম টেনিকামস ও জেসথিয়োফিলিনস নামক উপাদান রয়েছে যা পাকস্থলীর হজম প্রক্রিয়া ব্যাহত করে।

কখন চা বা কফি পান করবেনঃ

এসব সমস্যার কারণে চা পান করা বাদ দিবেন না অবশ্যই। কেননা চা ও কফি পান করার অনেক উপকারিতা আছে। তাই কিছু নিয়ম মেনে চললে এসব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

১. খাবার খাওয়ার অন্তত: আধা ঘণ্টা আগে অথবা খাবার খাওয়ার এক ঘণ্টা পরে চা পান করা।

২. সকাল, দুপুর এবং রাতের খাবারের ১ থেকে ২ ঘণ্টা পরে চা বা কফি পান করা।

৩. যাদের রক্তশূন্যতা আছে, কম বয়স্ক মেয়েরা বা যেসব নারীরা বৃদ্ধ নয় তাদের এই সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত।

৪. যাদের হজমে ও অল্পত্বর সমস্যা রয়েছে তাদেরও এই সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত।

পুদিনা



উদ্ভিদের নাম : পুদিনা Pudina

স্থানীয় নাম : পুদিনা

ভেষজ নাম : Mentha spicata

ব্যবহার্য অংশ : মূল পাতা কাণ্ড সহ সমগ্র গাছ

রোপনের সময় : বছরের যে কোনো সময়ে রোপন করা যায়।

আবাদীঅনাবাদী//বনজ : আবাদি আনাবাদি ও বনজ সব ধরনের হয়ে থাকে।

পরিচিতি: ডাল থেকে এ গাছ জন্মে। ছোট গুল্ম জাতীয় গাছ। পাতা ডিম্বাকৃতি, সুগন্ধী যুক্ত। সবুজ।

ঔষধি গুণাগুণ :পুদিনা রুচিজনক অগ্নিবর্ধক, মুখের জড়তা নাশক, কফ ও বাত নষ্টকরে, বলকর, বমন ও অরুচিনাশক, জীবানু নাশক,জীর্ণতার সহায়ক, বায়ুবিকারে উপশামক, প্রস্রাব কারক, বমন নিবারক, অরুচি, হিষ্কা, জ্বর ও জরাস্তিক দুর্বলতা, ব্রঙ্কাইটিস, বাত ইত্যাদিতে ব্যবহার্য।এটিকে দিয়ে সুস্বাদু খাদ্য ও পানীয় প্রস্তুত করা হয়। পাতার সঙ্গে অল্প মিশিয়ে চাটনী উপাদেয় খাদ্য। এটি অরুচি নষ্ট করে ক্ষুধা বাড়ায়। মুখে দুর্গন্ধ হলে পাতার রস জলে মিশিয়ে কুলি করলে কাজ হয়।

অরুচিতে: রোগে ভোগার পর, পেটে বায়ু জমে ও কোষ্ঠ বদ্ধতায় অরুচি আসে। একই রকম খাদ্য দীর্ঘদিন খেলে অরুচি আসে। এ সব ক্ষেত্রে পুদিনার শরবত (পুদিনার রস ২ চা চামচ, সামান্য লবন, কাগজী লেবুর রস ৮/১০ ফোঁটা, হালকা গরম পানি পোয়া খানিক একত্রে মিশিয়ে) সকাল বিকাল দিনে দুই বার ৫/৭ দিন খেলে অরুচি চলে যায়। পুদিনা পাতা বেটে পানিতে গুলে শরবত করা যায়। সে ক্ষেত্রে কাঁচা পাতা ৮/১০ গ্রাম নিতে হবে।

পেট ফাঁপায়: সহজ কথায় পেটে বায়ু জমে যাওয়া। এ অবস্থা সৃষ্টি হলে নানান রোগ হোতে পারে। বদ হজমের ফলে পেটে বায়ু জমে এবং পেট ফাঁপে। এ ক্ষেত্রে পুদিনার শরবত উপরিউক্ত পদ্ধতিতে সারাদিন ২-৩ বার করে কয়দিন খেলে পেটে বায়ু জমা বন্ধ হবে। খাদ্যে রুচিও ফিরে আসবে।

বমিতে: পিন্ডে শ্লেষ্মার জ্বর, অল্পপিন্ড, আমাশা, অজীর্ণ, উদরশূল, প্রভৃতিতে বমি হতে পারে। আবার রোদে ঘোরাফিরা করে ঠাণ্ডা পানি খেলে, খালি পেটে থেকে পরিশ্রম করলে বমি হতে পারে। এসব ক্ষেত্রে পুদিনার শরবতের সাথে এক চা চামুচ তেঁতুল মাড় ও চিনি মিশিয়ে ২/৩ বার করে কয়দিন খেতে হবে।

মূত্রাশ্লতায়: অনেক রোগে প্রস্রাব কম হয়। কিন্তু যে ক্ষেত্রে ঠান্ডা গরমের ফলে সাময়িক ভাবে অল্প অল্প প্রস্রাব হতে থাকে কোনো কোনো সময় দাহ হতে থাকে, সে ক্ষেত্রে পুদিনা পাতা ৮/১০ গ্রাম বেটে তাতে সামান্য লবন ও কাগজী লেবুর রস ঠান্ডা পানি মিশিয়ে শরবত করে দিনে ২/৩ বার খেতে হবে। অন্য কোনো রোগে মূত্রাশ্লতা হলে সেক্ষেত্রে এটা ব্যবহার করা যাবে কিনা সেটা নির্ভর করবে রোগের ধরনের উপর এবং চিকিৎসকের বিচার ধারার উপর।

শিশুদের অতিসারে: পাতলা দান্ত, সেই সাথে পেট মোচড় দিয়ে ব্যথা, কোন কোন ক্ষেত্রে অল্প আম –সংযুক্ত দান্ত, সেই সাথে পেট ফাঁপা, হিষ্কা বমি বমি ভাব, প্রস্রাবও সরলি হচ্ছেনা, শিশু কিছুই খেতে চাচ্ছেনা। এক্ষেত্রে পুদিনা পাতার রস ৮/১০ ফোঁটা আলু একটু চিনি ও লবন সহযোগে এক ঘন্টা অন্তর কয়েকবার খাওয়াতে হবে। কখন কি ভাবে কতবার খাওয়াতে হবে সেটা নির্ভর করবে রোগীর সুস্থতার ক্রমের দিকে লক্ষ রেখে। বয়স আনুপাতে মাত্রাটা ঠিক করে নিতে হবে।

পুদিনার চাঃ- বেশী চা খেলে শরীর খারাপ হতে পারে। ঠিক চাএর মত করে চায়ের পাতার বদলে পুদিনা পাতা ও সেই সাথে দুধ চিনি গোল মরিচ ও মৌরি দিয়ে এই চা তৈরী করতে হবে। এই চা খেতে সুস্বাদু এবং খেলে তৃপ্তি হয়।

অপরাজিতা



স্থানীয় নাম : অপারাজিতা

ভেষজ নাম / বৈজ্ঞানিক নাম : *Clitoria ternatia* Linn, এটি *Popilionaceae* এর পরিবার ভুক্ত

ব্যবহার্য অংশ : ফুল, পাপড়ি, মূল ও গাছের লতা

রোপণের সময় : বর্ষাকাল

উত্তোলনের সময় : বছরের যে কোন সময় সংগ্রহ করা যায়।

চাষাবাদের ধরণ : গাছের ডাল বর্ষা কালে স্যাঁত স্যাঁতে মাটিতে রোপন করতে হয়, ছোট ছোট ধূসর ও কালো বর্ণের বিচি রোদে শুকিয়ে নরম মাটিতে রোপন করতে হয়।

আবাদী / অনাবাদী / বনজ : আবাদী ও অনাবাদী বনজ সব ধরণের হয়ে থাকে। তবে সাধারণত: বসত বাড়ির শোভা বর্ধনে বাড়ির আঙ্গিনায় এ গাছ রোপন করা হয়।

উদ্ভিদের ধরণ : এটি একটি লতা জাতীয় গাছ। অনেক লম্বা হয়ে থাকে। এর ফুল দুই রঙ্গের-সাদা এবং নীল হয়ে থাকে। কোনো অবলম্বন পেলে এটি বেড়ে উঠে।

ঔষধি গুণাগুণ : অপরাজিতার ফুল, পাপড়ি, মূল ও গাছের লতায় নানান ঔষধি গুণাগুণ রয়েছে। মুর্ছা, হিস্টিরিয়া, বয়ঃসন্ধি কালীন উন্মাদ রোগ, গলগন্ড রোগ, ফুলা রোগ, আধকপালে ব্যথা শুষ্ক কাশি, স্বরভঙ্গ, ঘন ঘন প্রস্রাব, ইত্যাদি রোগে ঔষধি গুণাগুণ রয়েছে।

মুর্ছা বা হিস্টিরিয়া: মুর্ছা আক্রমণের সময় এর মূল গাছ ও পাতা খেঁতে ছেকে ১ চা চামচ রস কোনো রকমে খাইয়ে দিলে সেরে যায়।

বয়ঃসন্ধি কালীন উন্মাদ রোগ: বয়ঃসন্ধি কালীন উন্মাদ রোগ হলে এর মূলের ছাল ৩ থেকে ৬ গ্রাম পরিমাণ নিয়ে শিলে বেটে দিনে ২ বার আতপচাল ধোয়া পানি দিয়ে ৭ দিন খেতে হয়। পানির পরিমাণ ১/৪ লিটার লাগবে।

গলগন্ড রোগ: গলগন্ড রোগ হলে এর মূল ৫/৬ গ্রাম পরিমাণ ঘি দিয়ে শিলে পিষে অল্প মধু মিশিয়ে সকাল বিকাল ৭ দিন খেলে ভাল হয়ে যায়।

ফুলা রোগ: পুরানো ফুলা রোগে নীল অপরাজিতার পাতা, মূল সহ বেটে অল্প গরম করে লাগালে ফুলা সেরে যায়। ফুলা বন্ধ হওয়া পর্যন্ত সকালে লাগিয়ে যতক্ষণ রাখা যায় রাখতে হবে।

ঘন ঘন প্রস্রাব: শিশু অথবা বয়স্ক যারা ঘন ঘন প্রস্রাব করে এই ক্ষেত্রে সাদা বা নীল অপরাজিতা গাছের মূল সহ রস করে এক চা চামচ প্রত্যেকদিন ২ বার একটু সামান্য দুধ মিশিয়ে সকাল বিকাল এক সপ্তাহ খেলে উপকার পাওয়া যায়।

স্বরভঙ্গ : সমস্ত লতা পাতা দশ গ্রাম পরিমাণ খেঁতলে ৪/৫ কাপ পানিতে সিদ্ধ করে এক কাপ থাকতে নামিয়ে ছেকে দিনে ৩/৪ বার ১৫ মিনিট গারগেল করলে সেরে যায়। ৪/৫ দিন করতে হবে।

শুষ্ক কাশি : অপরাজিতা মূলের রস ১ চা চামচ আধা কাপ অল্প গরম পানিতে মিশিয়ে নিতে হবে। সেই পানি ১০/১৫ মিনিট মুখেপুর্বে রেখে দিনে ৩বার ৭ দিন গারগেল করতে হবে। তবে খাওয়া যাবেনা।

আধকপালে ব্যথা : এ রোগে যখন ব্যথা হয় তখন এক টুকরা মূল ও গাছ খেঁতলে তার রস হাতের তালুতে কয়ফোঁটা নিয়ে নাক দিয়ে টেনে দিনে দু'তিন বার নসি়া নিলে সেরে যায়।

পেঁপে



উদ্ভিদের নাম : পেঁপে গাছ

স্থানীয় নাম : পেঁপেভেজ

নাম : Carica papaya Linn

ব্যবহার্য অংশ: আঠা, ফল ও পাতা

রোপনের সময় : নার্সারীতে চারা জন্মানোর পর ৭-১০ সেমি উঁচু হলে তা লাগানোর উপযুক্ত হয়। এটি প্রায় সারা বছরই জন্মে।

উত্তোলনের সময় : এটিকে বারোমাসি উদ্ভিদ ও বলা যায়। সারা বছরই পাওয়া যায়।

আবাদীবাদীঅনা//বনজ: এটি বসতবাড়ী এবং বাগানে চাষ করা হয়।

চাষের ধরণ: পেঁপে সব ধরনের মাটিতে জন্মে থাকে। বেলে মাটিতে বেশি ভালো জন্মে। এটি উঁচু স্যাঁতস্যাঁতে জায়গায় ভালো জন্মে। এটি চাষের জন্য প্রথমে বীজ তলায় বীজ রোপন করতে হয়। পরবর্তীতে চারা গজালে বীজ তলা থেকে তুলে অন্যত্র লাগানো হয়। এটি রোপনের ক্ষেত্রে তেমন দূরত্বের প্রয়োজন হয়না।

উদ্ভিদের ধরণ: পেঁপে বছ বর্ষজীবী নয়। এটি সবুজ কান্ড বিশিষ্ট মধ্যমাকারের সোজা গাছ।

পরিচিতি: এ গাছ মধ্যমাকারের সোজা গাছ। প্রায় ২০-২৫ ফুট উঁচু হয়। শাখা-প্রশাখা হয় না। তবে গাছ পুরানো হলে দু একটি শাখা বের হয়। মূল কান্ডের চারপাশে পাতা বের হয় এবং পাকলে ঝরে যায়। এটি আকারে বেশ বড় হয়। এর কিনারা ৭ ভাগে বিভক্ত। নলের মত বোঁটাটি ফাঁপা, এটি ৩ সে.মি. পর্যন্ত লম্বা হয়। পাতার গোড়া ও কান্ডের যোগস্থলে ফুল বের হয়। সব ফুল থেকে আবার ফল হয়না। স্ত্রী জাতীয় ফুল থেকে ফল হয়। এর আকার বেশ বড়। তবে এর গাটে খেলানো হয়। কাঁচা অবস্থায় এর রং সবুজ পাকলে কিছুটা অংশ হলুদ হয়। এতে দুধের মত আঠা আছে। এই ফলের মধ্যে ফাঁপা এবং অনেকগুলি বিচি থাকে। ফল কচি থাকা অবস্থায় বিচির রং সাদা এবং পাকলে ধূসর বা কালো হয়ে থাকে। প্রায় সারা বছরই ফুল ও ফল দেখা যায়।

ঔষধি গুণাগুণ : কাঁচা পেঁপের রস থেকে পেপসিন নামক জারক রস পাওয়া যায়। যা অজীর্ণরোগে বিশেষ ফলদায়ক।

পেঁপের আঠা মুত্রনালীর ক্ষতে ব্যবহারে উপকার পাওয়া যায়। ডিপথেরিয়া, স্পলীহা ও যকৃত বৃদ্ধিতে পেঁপের রসের ব্যবহারে উপকার পাওয়া যায়। পেঁপের আঠা বাহ্যিক প্রয়োগও হয়। শুষ্ক দাদ ও একজিমাতে এর আঠা ব্যবহার করলে

উপকার পাওয়া যায়। এছাড়া সবজি হিসাবে রান্না করে খেলে অর্শরোগে হিতকর এবং এটি স্তন বৃদ্ধি কারক হিসাবে

প্রসিদ্ধ আছে। পেঁপের বীজ ক্রিমিনাশক রজগনিসারক ও তৃষ্ণা নিবারক হিসাবে ব্যবহৃত হয়। কাঁচা পেঁপের আঠা ও বীজ ক্রিমিনাশক রজগনিসারক ও প্লীহা-যকৃতের হিতকর। পাকা পেঁপে কোষ্ঠ পরিষ্কারক, বায়ুনাশক ও মূত্রকারক।

১। রক্ত আমাশয়: প্রত্যহ সকালে কাঁচা পেঁপের আঠা ৫/৭ ফোঁটা ৫/৬ টি বাতাসার সঙ্গে মিশিয়ে খেতে হবে। ২/৩ দিন খাওয়ার পর রক্তপড়া কমতে থাকবে।

২। ক্রিমি: যে কোন প্রকারের ক্রিমি হলে, পেঁপের আঠা ১৫ ফোঁটা ও মধু ১চা চামচ একসঙ্গে মিশিয়ে খেতে হবে। এরপর আধা ঘন্টা পরে উষ্ণ পানি আধ কাপ খেয়ে তারপরে ১ চামচ কলিচুনের পানি খেতে হয়। এভাবে ২ দিন খেলে ক্রিমির উপদ্রব কমে যাবে।

৩। আমাশয়: আমাশয় ও পেটে যন্ত্রনা থাকলে কাঁচা পেঁপের আঠা ৩০ ফোঁটা ও ১ চামচ চুনের পানি মিশিয়ে তাতে একটু দুধ দিয়ে খেতে হবে। একবার খেলেই পেটের যন্ত্রনা কমে যাবে এবং আমাশয় কমে যাবে।

৪। যকৃত বৃদ্ধিতে: এই অবস্থা হলে ৩০ ফোঁটা পেঁপের আঠাতে এক চামচ চিনি মিশিয়ে এক কাপ পানিতে ভালো করে নেড়ে মিশ্রণটি সারাদিনে ৩বার খেতে হবে। ৪/৫ দিনের পর থেকে যকৃতের বৃদ্ধিটা কমতে থাকবে, তবে ৫/৬ দিন খাওয়ার পর সপ্তাহে ২ দিন খাওয়াই ভালো। এভাবে ১ মাস খেলে ভাল ফল পাওয়া যাবে।

৫। ক্ষুধা ও হজম শক্তিতে: প্রত্যেকদিন সকালে ২/৩ ফোঁটা পেঁপের আঠা পানিতে মিশিয়ে খেতে হবে। এর দ্বারা ক্ষুধাও বেড়ে যাবে এবং হজমও ঠিকভাবে হবে।

৬। পেট ফাঁপায়: কয়েক টুকরো পাকা পেঁপের শাঁষ, আর সামান্য লবন এবং একটু গোলমরিচের গুড়ো একসঙ্গে মিশিয়ে খেতে হবে। এর দ্বারা পেট ফাঁপার উপশম হয়।

৭। প্রবল জ্বর: দেড় চামচ পেঁপে পাতার রস এক কাপ পানিতে মিশিয়ে খেতে হবে। এর দ্বারা জ্বরের বেগ, বমি, মাথার যন্ত্রনা, শরীরে দাহ কমে যাবে। জ্বর কমে গেলে আর খাওয়ার প্রয়োজন নেই।

৮। মাসিক ঋতু বন্ধে: যাদের মাসিক ঋতু বন্ধ হওয়ার সময় হয়নি অথচ বন্ধ হয়ে গিয়েছে অথবা যেটুকু হয় তা না হওয়ারই মত, সেক্ষেত্রে ৫/৬ টি পাকা পেঁপের বিচি গুড়া করে রোজ সকালে ও বিকালে দু'বার পানিসহ খেতে হবে। এর ফলে কয়েকদিনের মধ্যেই মাসিক শ্রাব ঠিক হয়ে যাবে, তবে অন্য কোন কারণে এটা বন্ধ হয়ে গেলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।

৯। দাদে: সে যে কোনো প্রকারের হোক না কেন, কাঁচা পেঁপের/গাছের আঠা ঐ দাদে লাগিয়ে দিতে হবে, একদিন লাগিয়ে পরের দিন লাগাতে হবে না, এরপরের দিন আবার লাগাতে হবে, এইভাবে ৩/৪ দিন লাগালে দাদ মিলিয়ে যাবে।

১০। একজিমায়: যে একজিমা শুকনা অথবা রস গড়ায় না, সেখানে ১ দিন অথবা ২ দিন অন্তর পেঁপের আঠা লাগালে ওটার চামড়া উঠতে উঠতে পাতলা হয়ে যায়।

১১। উকুন হলে: ১ চামচ পেঁপের আঠা, তার সঙ্গে ৭/৮ চামচ পানি মিশিয়ে ফেটিয়ে নিতে হয়। তারপর ওই পানি চুলের গোড়ায় লাগিয়ে কিছুক্ষণ রাখার পর মাথা ধুয়ে ফেলতে হয়। এইভাবে একদিন অন্তর আর একদিন বা ২ দিন লাগালে উকুন মরে যায়।

লেবুর রসের পুষ্টিগুণ (Lemon Juice)



লেবুর রসের ব্যবহারঃ

লেবুর রসের ব্যবহার আমাদের মোটামুটি সবারই জানা। তবুও আরেকটু মনে করিয়ে দিতেই আমার এই ক্ষুদ্র চেষ্টা। ছোট বেলায় পড়েছি, আগের দিনের নাবিকগণ জাহাজে লেবু নিয়ে যেতেন স্কার্ভি রোগ প্রতিরোধের জন্য। এর প্রধান কারণ হল এর মধ্যস্থিত এন্টি-অক্সিডেন্ট ও পর্যাপ্ত ভিটামিন সি। নিম্নে এর উপকারী দিক তুলে ধরা হলঃ

১. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
২. খাদ্য পরিপাকে সহায়তা করে।
৩. মনযোগ বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।
৪. বিশেষ করে লিভার ও কিডনি ভালো রাখতে সহায়তা করে।
৫. ক্ষুধা কমায়।
৬. হার্ট ফেইলিউর প্রতিরোধ করে।
৭. যে কোনো ধরনের ক্ষত বা ঘাঁ দ্রুত শুকাতে সহায়তা করে।
৮. দেহের বিষাক্ত পদার্থ বের করতে সহায়তা করে।
৯. সংক্রমণ প্রতিরোধ করে।
১০. সর্দি-কাশি ভালো হতে ভূমিকা পালন করে।
১১. শ্বাস কষ্ট প্রতিরোধে সহায়তা করে।
১২. বমি বমি ভাব, বমি এবং ভ্রমণ অসুস্থতা দূর করে।
১৩. হাড় সম্পর্কিত রোগে সহায়তা করে।
১৪. চর্মে ব্রন, দাগ এবং ফুস্কুড়ির হাত হতে রেহাই দেয়।
১৫. চুলের যত্নে এবং সঠিক বৃদ্ধিতে কাজে লাগে।
১৬. তেজস্ক্রিয়তা হতে চর্মকে রক্ষা করে।

প্রতি ১০০ গ্রাম লেবুতে রয়েছেঃ

মোট চর্বি- ০.২ গ্রাম

সোডিয়াম- ৪ মিলিগ্রাম

পটাশিয়াম- ১৭ মিলিগ্রাম

মোট শর্করা- ১১ গ্রাম

পুষ্টিকর তন্তু- ০.১ গ্রাম

চিনি- ১০ গ্রাম

ভিটামিন সি- ৫% ।

লবঙ্গ একটি উপকারী মসলা



লবঙ্গ খুবই ঝাঝালো, উপাদেয়, ঘ্রাণময় একটি মসলা। মূলত ইন্দোনেশিয়ায় এর জন্ম। তবে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশ ঘুরে বিশ্বের সর্বত্র এই মসলা ছড়িয়ে পড়েছে। ইন্দোনেশিয়ায় এর আদিবাস হলেও বাংলাদেশ, ভারত, পাকিস্তান ও শ্রীলঙ্কায় সবচেয়ে বেশি উৎপাদিত হয়। এর রয়েছে যথেষ্ট পুষ্টিগুণ। সাধারণত রান্নার সময় এই মসলাটি ফোড়ন হিসেবে ব্যবহৃত হয়। শুধু মসলা নয় ওষুধ হিসেবেও লবঙ্গের বেশ গুরুত্ব আছে। এতে ২০-২৫ শতাংশ ক্লোভ তেল এবং ১০-১৫ শতাংশ টাইটার পেনিক এসিড থাকে, যার ফলে এটা খেতে ঝাঝালো। এর আরেক নাম “লং”। মার্চ থেকে জুন মাসের ভেতরে ফুল থেকে ফল হয়। পাকার আগেই বৃত্তসহ ফুলের কুঁড়ি সংগ্রহ করা হয়। আর তা রোদে শুকিয়ে আমাদের পরিচিত লবঙ্গ তৈরি হয়। লবঙ্গ গাছ ৩০ থেকে ৪০ ফুট উঁচু হতে পারে। চিরসবুজ, বহুসংখ্যক নরম ও নিম্নগামী ডাল চারদিক ছড়িয়ে পড়ে। ছাল ধূসর বর্ণ ও মসৃণ। পাতা সরল ও বিপরীত। উপবৃত্তাকার, পাঁচ ইঞ্চির মতো লম্বা। কচি পাতা লালচে। ফল মাংসল, প্রায় এক ইঞ্চি লম্বা।

নামকরণ:

বাংলায়: লবঙ্গ বা লং

ইংরেজী: Clove

বৈজ্ঞানিক নাম: *Syzygium aromaticum*

গোত্র: Myrtaceae।

লবঙ্গের আরও যেসব গুণ রয়েছে তা হলো_

১. কফ ও কাশি দূর করে
২. খিদে বাড়ায়, রুচীর পরিবর্তন আনে।
৩. কৃমি জাতীয় রোগ প্রতিরোধ করে।
৪. এটা পচনরোধক।
৫. এটা শরীরে উদ্দীপক হিসেবে কাজ করে।
৬. গলার সংক্রমণরোধক হিসেবে কাজ করে।
৭. যৌন রোগে আক্রান্ত মানুষের জন্য খুবই উপকারি।

৮. দাতের ব্যাথায় দারুণ কার্যকর।
৯. বমিভাব কমায়।
১০. পায়োরিয়ার ক্ষেত্রে উপকারী।
১১. ক্রিয়েটিভিটি এবং সেন্টাল ফোকাস বাড়ায়।
১২. লবঙ্গ তেলের রয়েছে ব্যকটেরিয়া নামক জিবানু ধ্বংসের ক্ষমতা।

তেলাকুচা



উদ্ভিদের নাম: তেলাকুচা

স্থানীয় নাম: তেলা তেলাকুচা, তেলাহচি, তেলাচোরা কেলাকচু, তেলাকুচা বিম্বী ইত্যাদি।

বোটানিক্যাল নাম: *Coccinia Cordifolia Cogn*

ফ্যামিলি নাম: Cucurbitaceae

ভেষজ নাম: *Coccinia*

ব্যবহার্য অংশ: পাতা, লতা, মূল ও ফল।

রোপনের সময়: তেলাকুচা দেশের প্রায় সব অঞ্চলে বসত বাড়ির আশে পাশে, রাস্তার পাশে বন-জঙ্গলে জন্মায় এবং বংশ বিস্তার করে। সাধারণত চৈত্র- বৈশাখ মাসে তেলাকুচা রোপন করতে হয়। পুরাতন মূল শুকিয়ে যায় না বলে গ্রীষ্মকালে মৌসুমি বৃষ্টি হলে নতুন করে পাতা গজায় এবং কয়েক বছর ধরে পুরানো মূল থেকে গাছ হয়ে থাকে।

উত্তোলনের সময়: শীতকাল ছাড়া সব মৌসুমেই তেলাকুচার ফুল ও ফল হয়ে থাকে। ফল ধরার ৪ মাস পর পাকে এবং পাকলে টুকটুকে লাল হয়।

আবাদী: বনজ/অনাবাদী/এটি বসতবাড়ির আশে পাশে, জঙ্গলে, রাস্তার পাশে জন্মে।

চাষাবাদের ধরণ: শিকড় সহ লতা এনে রোপন করলে অতি সহজেই তেলাকুচা গাছ জন্মে। এর বীজ থেকেও চারা তৈরি করা যায়। দুই থেকে আড়াই ফুট দূরত্বে বাগিচিক চাষাবাদ করা যায়। বেলে বা দোঁআশ মাটিতে ভাল চাষ হয়। বৈশাখ- জ্যৈষ্ঠ মাসে বৃষ্টি হলে তেলাকুচার বীজ বপন করতে হয়। বীজ তলার মাটি আগে ঝুরঝুরে করে নিতে হয়। বীজ বপনের ১০-১৫ দিনের মধ্যে চারা গজিয়ে থাকে।

উদ্ভিদের ধরণ: তেলাকুচা একটি লতানো উদ্ভিদ। এটি গাঢ় সবুজ রংয়ের নরম পাতা ও কান্ডবিশিষ্ট একটি লতা জাতীয় বহুবর্ষজীবী উদ্ভিদ। লতার কান্ড থেকে আকর্ষীর সাহায্যে অন্য গাছকে জড়িয়ে উপরে উঠে। পাঁচকোনা আকারের পাতা গজায়, পাতা ও লতার রং সবুজ।

ঔষধি গুণাগুণ: ডায়াবেটিস: ডায়াবেটিস হলে তেলাকুচার কান্ড সমেত পাতা ছেঁচে রস তৈরি করে আধাকাপ পরিমাণ প্রতিদিন সকাল ও বিকালে খেতে হবে। তেলাকুচার পাতা রান্না করে খেলেও ডায়াবেটিস রোগে উপকার হয়।

জন্ডিস: জন্ডিস হলে তেলাকুচার মূল ছেঁচে রস তৈরি করে প্রতিদিন সকালে আধাকাপ পরিমাণ খেতে হবে।

পা ফোলা রোগে: গাড়িতে ভ্রমণের সময় বা অনেকক্ষণ পা ঝুলিয়ে বসলে পা ফুলে যায় একে শোথ রোগ বলা হয়।

তেলাকুচার মূল ও পাতা ছেঁচে এর রস ৩-৪ চা চামচ প্রতিদিন সকালে ও বিকালে খেতে হবে।

শ্বাসকষ্ট: বৃকে সর্দি বা কাশি বসে যাওয়ার কারণে শ্বাসকষ্ট (হাপানি রোগ নয়) হলে তেলাকুচার মূল ও পাতার রস হালকা গরম করে ৩-৪ চা চামচ পরিমাণ ৩থেকে সাত দিন প্রতিদিন সকালে ও বিকালে খেতে হবে।

কাশি: গ্লেস্মাকাশি হলে গ্লেস্মা তরল করতে এবং কাশি উপশমে ৩-৪ চা চামচ তেলাকুচার মূল ও পাতার রস হালকা গরম করে আধা চা-চামচ মধু মিশিয়ে ৩ থেকে ৭ দিন প্রতিদিন সকালে ও বিকালে খেতে হবে।

গ্লেস্মাজ্বর: গ্লেস্মাজ্বর হলে ৩-৪ চা চামচ তেলাকুচার মূল ও পাতার রস হালকা গরম করে ২-৩ দিন সকাল-বিকাল খেতে হবে। এ ক্ষেত্রে তেলাকুচার পাতার পাটায় বেটে রস করতে হবে।

স্তনে দুধ স্বল্পতা: সন্তান প্রসবের পর অনেকের স্তনে দুধ আসে না বা শরীর ফ্যাকাশে হয়ে যায়। এ অবস্থা দেখা দিলে ১টা করে তেলাকুচা ফলের রস হালকা গরম করে মধুর সাথে মিশিয়ে খেতে হবে। তেলাকুচুর ফল একটু তিতে হওয়ায় পরিমাণমত সকাল-বিকাল ১ সপ্তাহ খেতে হবে। মা হলেও স্তনে দুধ নেই। এদিকে শরীর ফ্যাকাশে হয়ে গেছে। এক্ষেত্রে কাঁচা সবুজ তেলাকুচার ফলের রস একটু গরম করে ছেঁকে তা থেকে এক চা চামচ রস নিয়ে ২/৫ ফোঁটা মধু মিশিয়ে সকালে ও বিকালে ২ বার খেলে ৪/৫ দিনের মধ্যে স্তনে দুধ আসবে। ফোঁড়া ও

ব্রণ: ফোঁড়া বা ব্রণ হলে তেলাকুচা পাতার রস বা পাতা ছেঁচে ফোঁড়া ও ব্রণে প্রতিদিন সকাল-বিকাল ব্যবহার করতে হবে।

আমাশয়: প্রায়ই আমাশয় হতে থাকলে তেলাকুচার মূল ও পাতার রস ৩-৪ চা চামচ ৩ থেকে ৭ দিন প্রতিদিন সকালে ও বিকালে খেতে হবে।

অরুচিতে: সর্দিতে মুখে অরুচি হলে তেলাকুচার পাতা একটু সিদ্ধ করে পানিটা ফেলে দিয়ে ঘি দিয়ে শাকের মত রান্না করতে হবে। খেতে বসে প্রথমেই সেই শাক খেলে খাওয়াতে রুচি আসবে।

ঘরের কোনের তেলাকুচা

তেলাকুচা নাম প্রায় সর্বত্র প্রসিদ্ধ। এ লতাজাতীয় উদ্ভিদটি বাংলাদেশের সব জায়গায় প্রচুর পরিমাণে উৎপন্ন হয়। অনেকে একে শাক হিসেবে ব্যবহার করেন। এর পাতাগুলো গাঢ় সবুজ বর্ণের এবং কোমল। ফুলগুলো সাদা। ফলগুলো প্রায় পটোলের মতো। পাকলে সুন্দর রক্তবর্ণ ধারণ করে। তেলাকুচা দুই ধরনের। এক প্রকার তিতা এবং অপরটি মিষ্টি। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রমতে, তিতাটিকে তেলাকুচা এবং মিষ্টিটিকে তু-কেরী বলা হয়। ওষুধে তিতাটিই ব্যবহার করা হয়। এর সবকিছুই ব্যবহৃত হয়।

সাধারণ গুণ বর্ণনায় বলা হয়েছে_ তেলাকুচার তিজ্বরস ও মধুর রস শীতবীর্ষ, শ্বাস-কাশ, জ্বর, রক্তদোষ, ডায়াবেটিস, অরুচি ও পিপাসানাশক, উদরী, পাকস্থলীর রক্তস্রাব, জ-িস ও পেটফাঁপা, রক্ত ও সাদা আমাশয়, বায়ু ও পিত্তনাশক। এটি বিষক্রিয়ার ক্ষেত্রে বমনকারক দ্রব্যের মধ্যে শ্রেষ্ঠ ভেষজ। পেটে এমন কিছু গেছে যে এখনই বমি করানো দরকার। এক্ষেত্রে ৫-৬ চামচ পাতার রস খাইয়ে দিলে বমি হয়ে পেট থেকে অবাস্তিত বস্তু বেরিয়ে আসবে। অত্যন্ত বায়ু বা পিত্তবৃদ্ধি হয়ে যদি মাথা গরম হয়, মাথা ধরে কিংবা রাতে ভালো ঘুম না হয় অথবা অত্যধিক রোদে মাথা ধরে, সে ক্ষেত্রে তেলাকুচা পাতার রস কপালে মাখলে অথবা তেলের সঙ্গে মিশিয়ে মাথায় দিলে ওই সব উপসর্গের শান্তি হয়। পিত্তবৃদ্ধিজনিত হাতে-পায়ে জ্বালা হলে এর পাতার রস মর্দনে জ্বালার শান্তি হয়। রক্ত আমাশয়ে বা সাদা আমাশয়ে এর পাতার রস চিনিসহ সেবনে উপকার হয়। ৩-৪ চামচ রস প্রতিদিন একবার করে খেলে আমজনিত শোথ কমে যায়। তবে মূল রোগ আমাশয়কে আগে সারাতে হবে।

সর্দিজনিত জ্বরে পাতা ও মূলের রস ২-৩ চামচ একটু গরম করে সকাল-বিকাল খেলে ২-১ দিনেই জ্বরভাব কেটে যাবে। তেলাকুচা সর্দিজ্বরের প্রতিষেধকও। ঋতু পরিবর্তনের ফলে, বিশেষ করে শীতের আগে ও পরে যাদের সর্দিজ্বর হয়, তারা যদি আগে থেকেই এ পাতা ও শেকড়ের রস একটু গরম করে সকাল-বিকাল সেবন করে, তবে এই জ্বরাক্রমণের ভয়

থাকে না। ২-৩ চামচ রস গরম করে ওই নিয়মে খেলে অরুচি, মুখে ঘাম, জ্বরটুটোসহ শ্লেষ্মাজনিত জ্বর ছেড়ে যায়। ৩-৪ চামচ রস গরম করে খেলে বুকের বসা সর্দি উঠে গিয়ে শ্লেষ্মাজনিত শুষ্ক কাশি, হাঁপানির মতো অবস্থা সেরে যায়। শেকড়ের শুষ্ক ছাল ২৫-৩০ গ্রাম মাত্রায় সেবন করলে শক্ত সর্দিও আরাম হয়। সর্দির কারণে অরুচি দেখা দিলে সিদ্ধ পাতাকে ঘি দিয়ে রান্না করে খেলে অরুচি দূর হয়। এই পাতার রস পিপাসা নিবারণ করে। তেলাকুচার পাতা ও মূলের রস ২-৩ চামচ পরিমাণ একটু গরম করে সকাল-বিকাল খেলে ৩-৪ দিন পর থেকে ডায়াবেটিসে উপকার পাওয়া যায়। ডা. গোলাম সাকলায়েন তার তেলাকুচার কথা নামক এক ভেষজ নিবন্ধে বলেছেন, তার এক আত্মীয় প্রতিদিন দুপুরে খাবারের পর দুটি তেলাকুচা পাতা আগুনে সেকে খেতেন। এতেই তিনি ডায়াবেটিস থেকে মুক্তি পেয়েছিলেন। শিশুদের শয্যামূত্রে ২-৩ চামচ পাতার রস একটু চিনিসহ বিকালে কয়েকদিন খাওয়ালে উপকার হবে।

পান



পান সাধারণত সুপারী ও চুন সহযোগে খাওয়া হয়। অনেকে পানের সাথে তামাক ও খেয়ে থাকে।

বৈজ্ঞানিক নাম: Piper betle

গোত্র: Piperaceae

পান হল শরীরের জন্য খুব উপকারী। পানে প্রচুর মাত্রায় ক্লোরোফিল থাকে। এইজন্য পানের রস ওষুধের মত কাজ করে।

পান বিভিন্ন রকমের হয়। মিঠা পাতা, মালবী, মাদ্রাসি, বেনারসী, কপূরী প্রভৃতি।

পানের উপকারিতা

- ☆ পান পাচন শক্তি বাড়ায়।
- ☆ গলার সমস্যায় পান খুব উপকারী। আওয়াজ পরিষ্কার করতে পান সাহায্য করে।
- ☆ রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রন করতে পান সাহায্য করে।
- ☆ পান খেলে মুখের স্বাদ ফিরে আসে।
- ☆ হৃদস্পন্দন নিয়ন্ত্রন করে পান।
- ☆ পান খেলে পেট পরিষ্কার হয়।
- ☆ সর্দি কাশি হলে পানের রসের সঙ্গে মধু মিশিয়ে খেলে উপকার পাওয়া যায়।
- ☆ পানের সঙ্গে গোলমরিচ, লবঙ্গ মিশিয়ে খেলে কাশি কমে যায়।
- ☆ মুখে ঘা হলে পানের মধ্যে কপূর দিয়ে চিবিয়ে খেয়ে বার বার পিক ফেললে লাভ পাওয়া যায়।
- ☆ পান খাওয়ার ফলে মুখে যে লালার সৃষ্টি হয় তা পাচন শক্তি বৃদ্ধি করে।

তবে

- ☆ পানের সঙ্গে জর্দা মিশিয়ে খেলে পানের সন গুন নষ্ট হয়ে যায়।
- ☆ সব সময় খাওয়ার পরে পান খাওয়া উচিত। খালি পেটে পান খাওয়া উচিত নয়।
- ☆ তবে বেশী পান খেলে মুখ এবং চোখের রোগ হতে পারে।
- ☆ পানের সঙ্গে বেশী সুপারী খাবেন না।
- ☆ পানের সঙ্গে বেশী খয়ের খেলে ফুসফুসে ইনফেকশান হয়।
- ☆ পানে বেশীমাত্রায় চুন খেলে দাঁতের ক্ষতি হয়।
- ☆ যাদের জ্বর এবং দাঁতের সমস্যায় ভোগেন তাদের পান খাওয়া বন্ধ করে দেওয়া উচিত।
- ☆ পান উষ্ণ এবং পিত্তকারক। শিশুরা এবং অন্তঃস্বত্ত্ব মহিলাদের পান খাওয়া উচিত নয়।

পান – ইহা রুচিকারক, রক্ত পিত্তজনক, বলকারক, কামভাব বর্ধক, ঘা বর্ধক, কফ নাশক, রাতকানা নাশক, বায়ু নিবারক, মুখ দুর্গন্ধ নাশক।

ছাঁচি পান – সুপথ্য, রুচি বর্ধক, অগ্নিদীপক, পাচক ও কফ বাত নাশক

সুপারী – কফ দূর করে, পিত্তের দোষ নষ্ট করে, মদকারক, অগ্নিবর্ধক, রুচিকারক, মুখের নিরসতা নাশক। কাঁচা সুপারী দৃষ্টিশক্তি নষ্ট করে, পেটের অগ্নি নষ্ট করে, ত্রিদোষ নাশ করে।

সাদা জর্দা বা তামাক পাতা কোন গুন পাওয়া যায় নাই।

চুনা – (যে চুন পানের সহিত খাওয়া হয়) মনে রাখিতে হইবে যে, পাথর চুনা শরীরের ক্যালসিয়াম অর্থাৎ শক্তিক্ষয় করে, জীবনী শক্তি নষ্ট করে, পাকস্থলীর শক্তি নাশ করে, এইজন্য কোন মতেই পাথর চুনা খাওয়া উচিত নহে।

বিনুক চুনা ও শামুক চুনা – শরীরের প্রভূত উপকার সাধন করিয়া থাকে

বিনুক চুনের গুন – এই চুন বাত, শ্লেষা, মেদো রোগ, অম্ল পিত্ত শূল, গ্রহনী, ব্রণ ও ক্রিমি রোগ নষ্ট করে। ৮ তোলা চুন দশ সের পানির মধ্যে দুই প্রহর ভিজিইয়া রাখিলে, সেই পানির সহিত দুধ মিশ্রিত করিলে মধু মেহ রোগ প্রশমিত হয়।

ইহা অম্ল পিত্ত ও শূল রোগের পথ্য ও ঔষধ। বিনুক চুনের মধ্যে মুক্তার গুন পাওয়া যায়।

আন্তর্জাতিক ক্যান্সার গবেষণা এজেন্সী'র মতে সুপারি ও পান এক ধরনের কার্সিনোজেন যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। সুপারি (বিষ) সহ পান খেলে মুখের ক্যান্সার হতে পারে। এক গবেষণায় দেখা গিয়েছে সুপারি দিয়ে পান খেলে মুখের ক্যান্সারের ঝুঁকি ৯ গুন ৯.)জর্দা সহ.৮এবং (৪ গুন জর)্দা ছাড়া।(

ডালিমের পুষ্টিগুণ



ডালিম ফল ডালিমগাছের পাতা, ছাল, মূল, মূলের ছাল সবই ওষুধি হিসেবে ব্যবহার করা হয়। ডালিমের অন্য নাম আনার। পাঞ্জাব কাশ্মীরে এ ফলকে বেদানা বলে। বেদানা আকারে ডালিমের চেয়ে অনেক ছোট এবং মিষ্টি স্বাদের। ডালিমের বৈজ্ঞানিক নাম Punica granatum

শরীর সুস্থ রাখতে ডালিম-

১. ডালিম ক্ষিদে বাড়িয়ে দেয়, শরীর স্নিগ্ধ করে, মেদ ও বল বৃদ্ধি করে।
২. ডালিম রুচি বৃদ্ধি করে, কোষ্ঠশুদ্ধি করে, অরুচি দূর করে শ্বাসকষ্ট কাশি ও বাত ব্যাধি নাশ করে।
৩. ডালিম খেলে শরীরের একটা বিশেষ ধরনের ফুর্তিভাব বা চেতনার সৃষ্টি হয়।
৪. ডালিমের রস মেধা বৃদ্ধি করে, মুখ পরিষ্কার করে।
৫. ডালিমে প্রচুর পরিমাণ লৌহ আছে যা রক্তবৃদ্ধি করে।
৬. ডালিমের সরবতে সমপরিমাণ পানি মিশিয়ে পান করলে উষ্ণপাত্ত অর্থাৎ পিত্তগরম হওয়া সেরে যায়, গরমকালে মাথা গরম দূর হয়ে যায় মাথা ঠান্ডা হয় ও চোখের জ্বালা কমে যায়। এ সরবত রুচিকারক এবং এর কাছে পিত্তের প্রকোপ শান্ত করার গুণ।
৭. বহুদিন ধরে যারা আমাশায় ভুগছেন তাদের ডালিমের খোসা লবঙ্গের সঙ্গে ফুটিয়ে খাওয়ালে- অন্য ওষুধের চেয়ে অনেক বেশি সুফল লাভ করবেন।
৮. ডালিম গাছের মূলের ক্বাথ কৃমিনাশক।
৯. ডালিমের রস খেলে জন্ডিস সেরে যায়- বুক ধড়ফড়ানিও সারে। বুকের ব্যথা ও কাশি কমে যায়। কণ্ঠস্বর পরিষ্কার হয়।
১০. ডালিমের রস বমি বন্ধ করে ও হাটের পক্ষে উপকারী।
১১. ডালিমে শরীর হুঁপুঁপুঁ হয়, পিপাসা দূর হয়।
১২. ডালিমের রস বিটলবণ ও মধু এক সঙ্গে মিশিয়ে মুখে রাখলে বিশ্রি রকমের অরুচি প্রশমিত হয়। ডালিমের রস পুরনো পেটের অসুখে ও জ্বরে উপকার দেয়।
১৩. ডালিমের রস ত্রিদোষ নাশ করে অর্থাৎ কোমরবাত ও পিত্তের দোষ নাশ করে।
১৪. ডালিম ফুল ও ডালিমের খোসা জৈত্রি দারচিনি, ধনে ও গোলমরিচের গুড়ো মিশিয়ে খাওয়ালে বাচ্চাদের পুরনো একটানা পেটের অসুখ ও পায়খানার সঙ্গে রক্তপড়া বন্ধ হয়।
১৫. মিষ্টি ডালিম লঘুপাক, মেধা বৃদ্ধি করে, মুখ পরিষ্কার করে, হাট ও লিভার সবল করে।

যষ্টিমধু



যষ্টিমধু মূলত গাছের শিকড়। আয়ুর্বেদিক শাস্ত্রে, পৃথিবীতে যত ওষুধ তৈরি হয়, তার প্রায় প্রতিটিতে যষ্টিমধু দেওয়া হয়।
উপকারিতা

- ☆ কাশি, গলাব্যথা, রক্তক্ষরণ বন্ধ করতেও যষ্টিমধুর তুলনা নেই।
- ☆ যাঁরা এসিডিটিতে ভোগেন, তাঁরা ফুটানো পানিতে যষ্টিমধু ভিজিয়ে ঠাণ্ডা করে ওই পানির ভেতর মধু দিয়ে পান করুন, উপকার পাবেন।
- ☆ স্মৃতিশক্তি বাড়াতে দুধের সঙ্গে যষ্টিমধুর গুঁড়া মিশিয়ে পান করুন, স্মৃতিশক্তি বাড়বে।
- ☆ ত্বক উজ্জ্বল ও মসৃণ করতে যষ্টিমধু ও ঘি একত্রে মিশিয়ে ব্যবহার করুন। এছাড়া ত্বকের বলিরেখা, ব্রণ ও দাগ দূর করে।
- ☆ যষ্টিমধু, তিলের তেল ও আমলকী একত্রে মিশিয়ে চুলে লাগালে চুল পড়া বন্ধ হয়, খুশকি থাকে না।

তেজপাতার ঔষধি গুণ



তেজপাতা সুগন্ধি মসলা। কাঁচা পাতার রং সবুজ আর শুকনো পাতার রং বাদামি। এটি শুধু মসলা হিসেবেই পরিচিত নয়, এর অনেক ঔষধি গুণও আছে।

উপকারিতা

- ☆ পানিতে তেজপাতা দিয়ে সিদ্ধ করে সেই পানি দিয়ে গোসল করলে ত্বকের অ্যালার্জি সমস্যা কমবে।
- ☆ ৭ গ্রাম তেজপাতা ৪ কাপ পানিতে সিদ্ধ করে ২ কাপ করে নিন। এরপর ওই পানি দিয়ে গড়গড়া করুন। গলাভাঙা দ্রুত ঠিক হয়ে যাবে।
- ☆ প্রতিদিন রং চায়ের সঙ্গে তেজপাতা খেলে ত্বকের সতেজতা ঠিক থাকবে।
- ☆ চোখ ওঠা ও ফোড়া হলে তেজপাতা সিদ্ধ পানি ব্যবহার করলে উপকার পাবেন। এ ছাড়া ফোড়ার ওপর তেজপাতা বেটে প্রলেপের মতো করে দিলে ব্যথা কমবে।
- ☆ তেজপাতা ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায়। তাই তেজপাতার গুঁড়া, শসা, মধু, দই ও লেবুর রস মিশিয়ে পেস্ট করে মুখে লাগান। ১০ মিনিট পর ধুয়ে নিন।
- ☆ যাঁদের সময় কম তাঁরা তেজপাতার গুঁড়া গোলাপজলে মিশিয়েও তা দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলতে পারেন।
- ☆ সাবানের পরিবর্তে তেজপাতা বাটা শরীরে মেখে গোসল করুন। এতে ময়লা পরিষ্কার হবে।
- ☆ তেজপাতা চূর্ণ দিয়ে দাঁত মাজলে মাড়ির ক্ষত দ্রুত চলে যাবে।

পুঁই পাতা



এবারে আসুন জেনে নেই পুঁই পাতা সম্পর্কে

বাজারে এখন প্রচুর পুঁইশাক পাওয়া যাচ্ছে। প্রবাদে আছে-শাকের মধ্যে পুঁই, মাছের মধ্যে রুই। এ থেকেই বুঝা যায় ভোজনরসিকদের কাছে পুঁইশাক কতখানি পছন্দের। সবুজ ও লাল-এই দুই রঙের হয়ে থাকে পুঁইশাক। সবুজ রংয়ের গাছের নাম (বোটানিক্যাল) বেসেলা এলবালিন। আর লাল রঙের গাছের নাম রুবরালিন। এগুলোর মধ্যে স্বাদেও রয়েছে কিছুটা পার্থক্য।

পুঁইশাকে রয়েছে প্রচুর ভিটামিন। তবে ভিটামিন 'বি', 'সি' ও 'এ'-এর পরিমাণই বেশি। পাশাপাশি প্রচুর পরিমাণে আছে ক্যালসিয়াম এবং আয়রণ। প্রতি ১০০ গ্রাম পুঁইশাকে আশ আছে ২ দশমিক ৩ গ্রাম, খনিজ পদার্থ ১ দশমিক ৫ গ্রাম, শর্করা আছে ৪ দশমিক ২ গ্রাম, লৌহ ১১ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ১৬৫ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৬৫ মিলিগ্রাম, ভিটামিন-'বি' ২৭ মিলিগ্রাম।

এই শাক কিছুটা গুরুপাক। তাই আমাশার রোগীদের তা না খাওয়া উচিত। রক্তে ইউরিক এসিড বেশি থাকলে বাতজনিত সমস্যা দেখা যায়। মাছের এ সমস্যা আছে তাদেরও বর্জন করা উচিত পুঁইশাক। এতে প্রচুর আশ আছে বলে কোষ্ঠকাঠিন্য সমস্যা দূর করে। এই শাক নানাভাবে রান্না করে খাওয়া যায়। ভাজিও খাওয়া যায়। ইলিশ-পুঁই ও চিংড়ি-পুঁই অনেকের অতি প্রিয় তরকারি।

জলপাই



জলপাই হচ্ছে অল্পস্বাদযুক্ত একটি ছোট ফল। আমাদের দেশে এটি দিয়ে সাধারণত আচার তৈরি করা হয়। তবে ভূমধ্যসাগরীয় অঞ্চলে জলপাই থেকে উৎপন্ন হয় উল্লেখযোগ্য পরিমাণ তেল।

জলপাই থেকে তেল উৎপাদনের ইতিহাস অনেক প্রাচীন। ফলটির আদিনিবাস সিরিয়া, এশিয়া মাইনর এবং ইরান অঞ্চলে তেল উৎপাদনের কাজেই মূলত এটি ব্যবহৃত হয়ে থাকে। এসব দেশে জলপাইয়ের গুরুত্ব আর দশটি ফলের চেয়ে অনেক বেশি। বর্তমানে দক্ষিণ আফ্রিকা, অস্ট্রেলিয়া, নিউজিল্যান্ডসহ বিশ্বের অনেক দেশেই ব্যাপক পরিমাণে জলপাইয়ের চাষ হয়। রান্নার কাজে, প্রসাধন হিসেবে, ওষুধ ও সাবান তৈরির কাজে এবং ঐতিহ্যবাহী সলতের বাতি জ্বালাতে জলপাই তেল ব্যবহার করা হয়। বলা হয়ে থাকে ইতালিয়ান জলপাই তেল সবচেয়ে ভালো এবং দামি। এই তেল প্রচুর পরিমাণে চর্বিযুক্ত আর উচ্চ ক্যালোরি সম্পন্ন।

জলপাইয়ের খোসাতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আঁশ বা ডায়াটারি ফাইবার, যা পাকস্থলী, ক্ষুদ্রান্ত্র, বৃহদন্ত্র, কোলনের ক্যানসার প্রতিরোধ করে (এইসবই পেটের বা পাকস্থলীর অংশ)। খাবার সঠিকভাবে হজমে আঁশ সাহায্য করে। দেহের রক্ত চলাচল ঠিক রাখতে অবদান রাখে। ফলে দেহের জন্য ক্ষতিকর লাইপোপ্রোটিনের পরিমাণ কমে যায়। হুঁপিও কাজ করে সঠিকভাবে।

উচ্চমাত্রার ভিটামিন 'সি' ও 'এ'-এর স্থান এই ফল। এই ভিটামিন দুটি চোখের রোগগুলোকে দূরে রাখে। ত্বক, চুল, দাঁত, হাঁড়কে করে মজবুত।

রাতকানা, চোখ ওঠা, চোখের পাতায় ইনফেকশন-জনিত সমস্যাগুলো দূর করে জলপাই।

যেকোনো অপারেশনের পর কাটাছেঁড়া শুকানোর জন্য জলপাই খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। কারণ, এতে ক্ষতি হতে পারে।

নিয়মিত জলপাই খেলে গলব্লাডার বা পিত্তথলিতে পাথর, বাতের ব্যথা বা রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিসের পরিমাণ কমে।

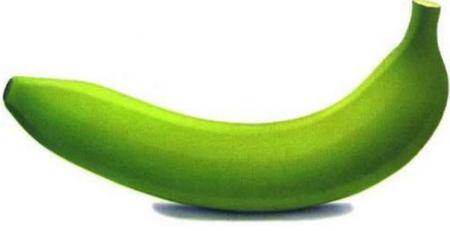
জলপাইয়ে প্রাকৃতিক অ্যান্টি-অক্সিডেন্টও রয়েছে প্রচুর পরিমাণে, যা দেহের ক্যানসারের জীবাণুকে ধ্বংস করে, রোগ প্রতিরোধ শক্তিকে বাড়ায় দ্বিগুণ পরিমাণে।

জলপাইয়ের তেল যেকোনো বয়সের মানুষের জন্য ভীষণ উপকারী। জলপাই ও এর তেলে নেই কোনো চর্বি বা কোলেস্টেরল। তাই রক্তে চর্বি বা লিপিড জমে যাওয়ার কোনো ভয় নেই। উপরন্তু রক্তের চর্বি বা ফ্যাটের পরিমাণ কমায় জলপাই।

অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল এজেন্ট রয়েছে উচ্চহারে এই ফলে। এই উপাদানের জন্য দেহের রোগ-জীবাণুগুলো মারা যায়।

অতিবেগুনি রশ্মি থেকে ত্বক রক্ষা পায়।

কাঁচকলা



সবুজ কলা, যা সাধারণের কাছে কাঁচকলা নামে পরিচিত, সেই কাঁচকলা ডায়ারিয়া ও রক্ত আমাশায় বা ব্লাড ডিসেপ্ট্রিতে উপকারী বলে প্রমাণ পাওয়া গেছে। আমেরিকান গ্যাস্ট্রো অ্যান্ট্রোলজি অ্যাসোসিয়েশনের গ্যাস্ট্রো অ্যান্ট্রোলজি জার্নালে প্রকাশিত এক নিবন্ধে এ তথ্য জানিয়েছেন আইসিডিডিআরবির গবেষক, ডা. জিএইচ রব্বানী। ১-২ বছর বয়সের ২০০ শিশুর ওপর পরিচালিত এই গবেষণায় দেখা গেছে, শতকরা ৭০-৮৫ ভাগ ক্ষেত্রে ২-৪ দিনের মধ্যে ডায়ারিয়া ও রক্ত আমাশয়ে আক্রান্ত শিশুরা সেরে উঠছে। গবেষণায় বলা হয়েছে কাঁচকলায় রয়েছে বিশেষ ধরনের স্টার্চ বা শকরা জাতীয় উপাদান, যা মানুষের হজমযোগ্য নয়। এই উপাদানটি পরিপাকনালী পৌঁছার পর সেখানে অবস্থিত ব্যাকটেরিয়ার দ্বারা ভেঙে ফ্যাটি এসিডে পরিণত হয়। এ ফ্যাটি অ্যাসিড পরিপাকনালী থেকে লবণ ও পানিকে শোষণ করে ধরে রাখার মাধ্যমে ডায়ারিয়া রোধ করে। এ গবেষণার সময় ২৫০ গ্রাম সিদ্ধ করা কাঁচকলার সঙ্গে ১০ গ্রাম চালের গুঁড়া এক সঙ্গে রান্না করে ধকধকে জাউ হিসেবে চামচ দিয়ে শিশুদের খাওয়ানো হয়, যেহেতু চার মাস বয়সের আগে শিশুদের হজমক্ষমতা পূর্ণতা পায় না।

তাই এই বয়সের আগে কাঁচকলার এই জাউ খাইয়ে কোনো লাভ হবে না। কিন্তু সব বয়সের ক্ষেত্রে কাঁচকলা ডায়ারিয়া কমাতে কতটুকু সাহায্য করবে তা নিয়ে এখনো গবেষণা হয়নি। তা ছাড়া এ গবেষণা ডায়ারিয়া আক্রান্ত হাসপাতালে ভর্তি শিশুদের ওপর পরিচালিত হওয়ায় ডায়ারিয়ার শুধু কাঁচকলার জাউ খেলেই চলবে কি না, সে সম্পর্কে এখনো কোনো গবেষণা হয়নি। গবেষণায় আরো বলা হয়, যেকোনো জাতের কাঁচকলা দিয়েই এটি তৈরি করা যেতে পারে। তবে পাকা কলায় এই উপকরণ পাওয়া যাবে না। কারণ পেকে যাওয়ার সঙ্গে বিশেষ ধরনের সেই স্টার্চ চিনিতে রূপান্তরিত হয়ে যায়।

বহেড়া



বহেড়া এক ধরনের ঔষধি ফল। এর বৈজ্ঞানিক নাম “Terminalia belerica”। এই ফলের আরেক নাম বিভিতকি, তবে বহেড়া নামেই বেশি পরিচিত। এই গাছের জন্ম ভারতবর্ষে। কথিত আছে, হিন্দু ধর্মের দেবরাজ ইন্দ্র অমৃতের সন্ধানে যখন সমুদ্র মথন করেছিলেন, সেই সময় এক ফোঁটা অমৃত পৃথিবীতে পড়ে যায়। আর সেই অমৃতের ফোঁটা হতেই বহেড়া গাছের জন্ম।

বাংলাদেশের বনাঞ্চল ও গ্রামে এই গাছের দেখা মেলে। বহেড়া গাছ ১৫-২৫ ফুট পর্যন্ত লম্বা হয়। এর বাকল ধূসর ছাই রঙের। পাতা কাঁঠাল পাতার মতো মোটা, লম্বায় প্রায় ৫ ইঞ্চি। এর ফুল ডিম্বাকৃতির প্রায় ১ ইঞ্চির মতো লম্বা। কাঁচা পাকা বহেড়া ফলের রঙ সবুজ থাকে। পেকে গেলে লাল যার। পর শুকিয়ে ত্রুমশ বাদামী। ফলের বাইরের আবরণ মসৃণ ও শক্ত এবং ভেতরে একটি মাত্র শক্ত বীজ থাকে। ডিসেম্বর থেকে ফেব্রুয়ারি মাসের ভেতর এর ফল পেকে যায়।

বহেড়া ফল উপমহাদেশের প্রাচীনতম আয়ুর্বেদিক ঔষধ হিসেবে ব্যবহার হয়ে আসছে। কথিত আছে, প্রতিদিন বহেড়া ফল ভিজানো এক কাপ পানি খেলে দীর্ঘজীবী হওয়া যায়। বহেড়া বিশেষ ভাবে পরিশোধিত হয়ে এর ফল, বীজ ও বাকল মানুষের বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধে ও চিকিৎসায় ব্যবহার হয়। আসুন, জেনে নেয়া যাক বহেড়া ফলের ঔষধি গুণ গুলো-

শ্বেতী রোগ-

বহেড়ার বিচির শাঁসের তেল বের করে নিয়মিত শ্বেতীর উপর লাগালে অল্প দিনেই গায়ের রঙ স্বাভাবিক হবে।

আমাশয়-

রক্ত আমাশয় হলে প্রতিদিন পানির সাথে বহেড়া ফলের চূর্ণ মিশিয়ে পান করলে আমাশয় ভালো হয়ে যাবে।

অকালে চুল পাকা-

অনেকেই আছে যাদের অকালে চুল পেকে যায়। বহেড়া ফলের বিচি বাদ দিয়ে শুধু খোসা নিয়ে পানি দিয়ে ভালো ভাবে মসৃণ করে বাটুন ,এবার বাটা মিশ্রণটি এক কাপ পানিতে গুলে সেই পানি ছেঁকে নিন।এবার সেই পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত করলে উপকার পাওয়া যাবে।

কফ-

আধা চা চামচ বহেড়া চূর্ণ ও ঘি একসাথে গরম করে তার সাথে মধু মিশিয়ে চেটে খেলে কফের সমস্যা কমে যায়।

অকালে টাক পড়া-

যাদের মাথায় অকালে টাক পড়েছে তারা বহেড়ার বিচির শাঁস অল্প পানিতে মিহি করে বেটে টাকে লাগালে উপকার পাওয়া যায়।

ফুলো কমানোর জন্য-

শরীরের কোন স্থানে ফুলে গেলে বহেড়ার ছাল বেটে একটু গরম করে নিয়ে ফুলো জায়গায় প্রলেপ দিলে ফুলো কমে যাবে।

কাঠালের বীচি



কাঠালের বীচি এদেশের অত্যন্ত জনপ্রিয় একটি খাবার। এটি আলুর রিপ্লেসমেন্ট হিসেবে মুরগী/গরুর মাংসের তরকারী, শুটকী বা মিক্সড সজী/নিরামিষে ব্যবহৃত হয় এমনকি ঠিক আলুর চপের মতো করে চপ ও বানানো যায়। এছাড়া শুধুমাত্র কাঠালের বীচির ভর্তা অথবা বীচি ফ্লাই ও খুব জনপ্রিয় খাবার। জনপ্রিয় হলেও আমরা এই খাবারটার পুষ্টিগুণ তেমন জানিনা।

আসুন আজ জেনে নেই।

প্রতি ১০০ গ্রাম কাঠালের বীচিতে এনার্জি পাওয়া যায় প্রায় ৯৮ ক্যালোরি। এতে চর্বি আছে ০.৪ গ্রাম, প্রোটিন আছে ৬.৬ গ্রাম, কার্বোহাইড্রেট আছে ৩৮.৪ গ্রাম এবং ফাইবার আছে ১.৫ গ্রাম। এছাড়াও কাঠালের বীচিতে আছে নানা ধরনের ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট।

প্রতি ১০০ গ্রাম কাঠালের বীচিতে আছে – ক্যালসিয়াম ০.০৫ থেকে ০.৫৫ মিগ্রা, ফসফরাস ০.১৩ থেকে ০.২৩ মিগ্রা, আয়রন ০.০০২ থেকে ১.২ মিলিগ্রাম, সোডিয়াম ২ মিলিগ্রাম, পটাসিয়াম ৪.০৭ গ্রাম, ভিটামিন এ ৫৪০ আন্তর্জাতিক ইউনিট, থায়ামিন ০.০৩ মিলিগ্রাম, ন্যাসিন ৪ মিলিগ্রাম এবং ভিটামিন সি আছে ৮ থেকে ১০ মিলিগ্রাম।

কাঠালের বীচি ভিটামিন B1-এবং ভিটামিন B12 এরও ভাল উৎস। কাঠালের বীচিতে থাকা লিগন্যান, আইসোফ্ল্যাভোন, স্যাপোনিন কে বলা হয়, ফাইটোক্যামিকেলস যা নানা রোগ হতে সুরক্ষার জন্য দায়ী।

১. প্রথমত, এতে আছে এন্টি অক্সিডেন্ট যা ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে এবং বার্ধক্যের দ্রুত আনয়ন রোধ করে।

২. দ্বিতীয়ত, ফাইবার ও কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট এর কারণে এর গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্স কম। ফলে উচ্চ শক্তিদায়ক খাবার হলেও এতে ওজন বৃদ্ধি হবে কম। পশ্চিমা বিশ্বের ফুড সায়েন্টিস্ট রা তাই কাঠালের বীচির পাউডার কে ময়দা হিসেবে ব্যবহার করে কেক, বিস্কিট বানানোর লক্ষ্যে গবেষণা করে যাচ্ছেন।

৩. এটি একটি উচ্চ প্রোটিন যুক্ত খাবার। গরীব দেশে যাদের মাছ, মাংস কম খাওয়া হয়, এই সিজনে কাঠালের বীচি হতে পারে তাদের আমিষের চাহিদা পূরণের অস্ত্র।

৪. কাঠালের বীচির জীবানুনাশক গুণও আছে। এটি Escherichia coli ও Bacillus megaterium ব্যাক্টেরিয়ার বিরুদ্ধে কার্যকর এবং এতে থাকা বিশেষ উপাদান (Jacalin) এইডস রোগীর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা উন্নয়নে সফল বলে প্রমাণিত হয়েছে।

৫. এছাড়াও উচ্চ পটাশিয়াম এর কারণে এটি ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রনে রাখে। এছাড়াও বহু বছর ধরে আয়ুর্বেদিক শাস্ত্রে কাঠালের বীচির যেসব গুণ গুলো বলা হয়ে আসছে তা হলো-

1. এটি মদের প্রভাব কাটায়।
2. কাঠালের বীচি হলো aphrodisiac অর্থাৎ এটি যৌন আনন্দ বাড়ায়।
3. এটি টেনশন ও নার্ভাসনেস কাটায় বলেও ধারণা করা হয়।
4. হজমে সহায়তা করে।
5. কোষ্টকাঠিন্য দূর করে।

এদেশের মত গরীব দেশের সাধারণ জনগোষ্ঠীর পুষ্টির চাহিদা মেটাতে কাঠালের বীচি অত্যন্ত প্রশংসনীয় ভূমিকা রাখতে পারে। যেহেতু এটি সংরক্ষণ যোগ্য তাই শুধু সিজনে নয়, এটি হতে পারে সারা বছরের পুষ্টির যোগান দাতা। কাঠালের বীচির এতসব গুণের কারণে, পশ্চিমা বিশ্বের ফুড সাইন্টিস্টরা বীচি হতে ময়দা তৈরী, সিরিয়াল তৈরী,মিষ্ক তৈরী এমনকি বাটার তৈরীর প্রকৃয়া নিয়ে গবেষণা করে যাচ্ছে। এদেশে যেহেতু কাঠাল সহজলভ্য, দেশী উদ্যোক্তারাও এক্ষেত্রে এগিয়ে আসতে পারেন।

শসা

Benefits of Cucumbers!



1. Relieves joint pain (arthritis/gout)
2. Reduces Cholesterol
3. Aids in Weightloss
4. Promotes Digestion
5. Prevents Headaches
6. Fights Cancer
7. Rehydrates & Remineralizes the body
8. High silica content for silky hair
9. Cures Diabetes
10. Controls blood pressure



শসাকে যেমন পুষ্টিকর সবজি হিসেবে খাওয়া হয়, তেমনি ব্যবহার করা হয় রোগ নিরাময়ে।

পুষ্টি উপাদান

শসা ভিটামিন এবং মিনারেলস পরিপূর্ণ একটি সবজি। এর ৯৬ শতাংশ পানি। শসা ভিটামিন-কে, ভিটামিন-সি, ভিটামিন-এ, ফলিক এসিড, পটাশিয়াম এবং ম্যাগ্নিজের উত্তম উৎস। এ ছাড়া রিবোফ্লাবিন, প্যান্টোথেনিক এসিড, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস, সালফার, সিলিকা এবং ভিটামিন বি-৬ আছে বেশি পরিমাণে। শসা থেকে খাদ্য আঁশ পাওয়া যায়। এতে আরো রয়েছে ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস, কিউকারবিটাকিন্স, লিগনান্স এবং ফ্লাভনয়েডস।

স্বাস্থ্য তথ্য

☆ শসার মাল্টি ভিটামিনস ও মাল্টি মিনারেলস প্রাকৃতিক ওষুধ হিসেবে কাজ করে এবং ভিটামিন ও মিনারেলসের অভাবজনিত সমস্যা থেকে রক্ষা করে।

☆ শসার পটাশিয়াম রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।

☆ এর ম্যাগনেসিয়াম রক্ত চলাচল সচল করে।

☆ শসার আঁশ কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ এবং কোষ্ঠকাঠিন্য নিরাময় করে।

☆ এর ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস।

লিগনান্স হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমানোসহ জরায়ু ও প্রোস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।



ঔষধি গুণ

☆ শসায় প্রচুর পানি থাকে তাই, শরীরের তাপমাত্রা কমিয়ে মনকে প্রশান্ত করে তোলে।

☆ এটি মূত্রবর্ধক হিসেবে কাজ করে। শরীরের জমানো ক্ষতিকর ও বিষাক্ত উপাদানগুলো অপসারণ করে রক্তকে পরিষ্কার রাখে।

☆ শসা বুক জ্বলা, পাকস্থলীর এসিডিটি এমনকি গ্যাস্ট্রিক থেকে মুক্তি দিতে পারে।

☆ প্রতিদিন শসার জুস খেলে অ্যাকজিমা এবং গাউটে উপকার পাওয়া যায়। এটি ডায়াবেটিসও কিছুটা উপশম করে।

☆ বাত-ব্যথা প্রশমনের জন্য শসা ও গাজর একসঙ্গে জুস বানিয়ে খেলে উপকার পাবেন।

☆ শসার জুস কিডনি এবং গলব্লাডারের পাথর অপসারণে সহায়তা করে।

☆ শসা হাত ও পায়ের নখ ভাঙা প্রতিরোধ করে।

☆ পাইরিয়ার কারণে দাঁত ও মাড়ির রোগে শসা উপকারী।

জবা ফুল



জবা আমাদের কাছে কেবল একটি ফুল হিসেবে পরিচিত হলেও এর আছে বহু ঔষধি গুণাগুণ। চোখ উঠা, মাথায় টাক পোকা, অনিয়মিত মাসিকের স্রাব, মাসিক ঋতুর অতিস্রাবে, হাতের তালুতে চামড়া উঠা ইত্যাদি রোগের উপশমে আদিকাল থেকেই ব্যবহৃত হয়ে আসছে এই ফুলটি। তো কথা না বাড়িয়ে চলুন দেখে আসি কিভাবে বিভিন্ন রোগে জবা ফুল ব্যবহৃত হয়...

#চোখ উঠা : চোখের কোণে ক্ষত হয়ে পুঁজ পড়ছে। সে ক্ষেত্রে জবা ফুল বেটে চোখের ভিতরটা বাদ দিয়ে চোখের উপর ও নিচের পাতায় গোল করে লাগিয়ে দিলে উপকার পাওয়া যায়। দিনের যে কোনো সময় এক /দুইটা ফুল বেটে ৭/৮ দিন লাগাতে হবে এবং এক ঘণ্টা রাখতে হবে।

#টাক পোকা রোগ : চুল স্বাভাবিক আছে অথচ ফাঙ্গাসে কিছু জায়গা চুল উঠে টাক হয়ে গেছে এ অবস্থায় জবাবুল বেটে ওখানে লাগালে কিছু দিনের মধ্যে চুল উঠে যাবে। এক /দুইটা ফুল বেটে ৭/৮ দিন যে কোনো সময় লাগাতে হবে এবং দুই/এক ঘণ্টা রাখতে হবে অথবা যতক্ষণ সম্ভব রাখতে হবে।

#বমি করতে চাইলে: হঠাৎ কোনো কুখাদ্য খাওয়া হয়ে গেলে, যেটা খেতে অভ্যস্ত নয়, যাকে বলা হয় অসাত্ম্য দ্রব্য, যেমন অজান্তে মাছি, চুল অথবা এই ধরনের কোন জিনিস পেটে গিয়েছে, এর পরিণতিতে বমির উদ্রেক হয়, অথচ বমি হচ্ছে না। এক্ষেত্রে ৪/৫ টি জবা ফুল নিয়ে বোঁটার সঙ্গে যে সবুজ ক্যালিকাস অংশ থাকে, এই অংশটাকে বাদ দিয়ে ফুল অংশটাকে পানি ও চিনি পরিমাণমত দিয়ে চটকে সরবত করে দিনে ২/১ বার খেলে বমি হয়ে পেট থেকে গুগুলি সব বেরিয়ে যাবে।

#ঘন ঘন প্রস্রাব : যারা প্রচুর পরিমাণে পানি পান করে আবার ঘন ঘন প্রস্রাব করে অথচ ডায়াবেটিস রোগী নয়, এই ক্ষেত্রে জবা গাছের ছালের রস এক কাপ পানির সাথে পরিমাণমত চিনিসহ মিশিয়ে ৭/৮ দিন খেলে উপকার পাওয়া যায়।

#অনিয়মিত মাসিকের স্রাব : দুই এক দিন একটু একটু হয়, আবার সময় হয়ে গিয়েছে আদৌ হয়না আবার হয়তো এক মাস বন্ধ হয়ে থাকল, এ ক্ষেত্রে দু তিনটি পঞ্চমুখী জবা ফুলের কুঁড়ি ও ৩/৪ ইঞ্চি দারুচিনি আধা অথবা এক গ্রাম এক সঙ্গে বেটে শরবত করে কয়েকদিন খেতে হয়। রসের সাথে এক গ্লাস পরিমাণ পানি মিশিয়ে সকালে কিছু খাওয়ার পর ঋতুকালীন সময়ে দিনে একবার করে ৩/৪ দিন মাসিক স্বাভাবিক হওয়া অবধি খেতে হবে।

#হাতের তালুতে চামড়া উঠা : শীত কালে হাতের তালুতে চামড়া উঠে খসখসে হয়ে গেলে জবা ফুল তালুতে মাখলে খুব উপকার পাওয়া যায়। দিনে দুই তিন বার এক /দুইটা ফুল হাতের মধ্যেই ডলে ডলে লাগাতে হবে। এটি লাগানো অবস্থায় যেকোনো স্বাভাবিক কাজ কর্মও করা যাবে।

অসুখ বিসুখ তো প্রত্যেকদিন লেগে আছে কারো না কারো। সেই সাথে লেগে আছে কেটে- ছিলে যাওয়া, পুড়ে যাওয়ার মতন নানান রকম দুর্ঘটনা। সব কিছুর ক্ষেত্রে কি আর ডাক্তারের কাছে যাওয়া যায়? অনেক অসুখ বিসুখ আছে, যাদের চিকিৎসা শতভাগ ঘরোয়া ভাবেই সম্ভব।

একটা জিনিশ ভাবুন তো, পুরানো আমলে তো চিকিৎসা ব্যবস্থা এত উন্নত ছিল না। তখন মানুষ কি দিয়ে চিকিৎসা করতেন নিজেদের? হ্যাঁ, তখন চিকিৎসা হতো ভেষজ বা হারবাল উপায়ে। এই ভেষজ চিকিৎসা একদিকে যেমন নিরাপদ, তেমনই সহজলভ্য আর নিরাময় ক্ষমতা সম্পন্ন। আসুন, জেনে নেই কয়েকটি সহজ ভেষজ চিকিৎসা সম্পর্কে।

১) দাঁত ব্যথা করছে খুব? একটি পেয়ারার পাতা নিয়ে ভালো করে চিবাতে থাকুন। চিবিয়ে রস বের করে নিন। দাঁতের ব্যথায় পেয়ারা পাতা চিবালে ব্যথা উপশম হয়।

২) শ্বাসকষ্ট কমাতে বাসক গাছের পাতা ও ছাল একসঙ্গে সেদ্ধ করে বেটে মধু মিশিয়ে খেতে হবে রোজ কমপক্ষে একবার। নিয়মিত সেবনে কষ্ট নিরাময় হবে।

৩) পেট ফাঁপা কেবল বাচ্চাদের নয়, বড়দেরও অসুখ। ডালসহ পুদিনা পাতা ৭/৮ ঘন্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। তারপর সেই পানি ছেকে খেলে পেট ফাঁপা ভালো হবে।

৪) অনেকেরই গায়ে প্রচণ্ড ঘামের দুর্গন্ধ হয়। গা না হলেও পায়ে তো হয়ই। বেল পাতার রস পানির সঙ্গে মিশিয়ে আক্রান্ত স্থান মুছুন কয়েকদিন। নিরাময় হবে।

৫) ঠোঁটের দু'পাশে এবং মুখের ভেতরে অনেক সময় ঘায়ের মত হয়। গাব ফলের রসের সঙ্গে অল্প পানি মিশিয়ে কয়েকদিন মুখ ধুলে ঘা সেরে যায়।

৬) পেটে কৃমির সমস্যা খুব যন্ত্রণাদায়ক। বাচ্চাদের জন্য তো অবশ্যই। তেঁতুল পাতার রস সামান্য পানিতে মিশিয়ে খেলে কৃমির সমস্যা দূর হয়। পেটের কৃমি দূর করতে প্রতিদিন সকালে নাস্তার পর এক চামচ নারকেল খেতে পারেন। এতে পেটের কৃমি দূর হয়ে যাবে।

৭) নাক দিয়ে রক্ত পড়লে ডাবের পানি রোজ খাওয়া উচিত। এর সঙ্গে খালি পেটে নারকেল খেলেও নাক দিয়ে রক্ত পড়া বন্ধ হয়ে যায়।

৮) যেসব মায়েরা সন্তানকে পর্যাপ্ত পরিমাণ দুধ খাওয়াতে পারেন না তাদের জন্যে কলমি শাক দারুণ উপকারী। কলমি শাক বেটে ১/২ চামচ রস ঘি দিয়ে সাঁতলে নিয়ে দিনে দুবার সকালে ও বিকালে খেলে মায়ের দুধ বাড়বে। কলমি শাকের ভাজা খেলে তাতে কিন্তু কাজ হবে না।

৯) অজীর্ণ রোগে বা বদহজমে নিমের ছাল আদর্শ ঔষুধ। ৪/৫ গ্রাম নিমের ছাল এককাপ গরম পানিতে একরাত ভিজিয়ে রেখে পরদিন সকালে সেই পানি ছেকে খালি পেটে খেলে অজীর্ণ সেরে যাবে।

১০) লিভার বা যকৃতের ব্যথা সারাতেও নিম এক নম্বর। ১ গ্রাম নিমের ছাল, ১/২ গ্রাম কাঁচা হলুদ ও ১ গ্রাম খানিক শুকনো আমলকির গুঁড়োর সাথে মিশিয়ে খালি পেটে খেলে এক সপ্তাহের মধ্যে ব্যথা দূর হয়ে যাবে।

১১) যে সব শিশু রাতে না ঘুমিয়ে ছটফট বা কান্নাকাটি করে তারা সাধারণত কোষ্ঠকাঠিন্যে ভোগে। এদেরও অল্প গরম দুধের সাথে (গরুর দুধ) ২০/২৫ ফোঁটা কলমির রস খাওয়ালে এদের কোষ্ঠকাঠিন্য সেরে যাবে। তবে, শারীরিক অবস্থা বিবেচনা করে খাওয়ানো ভালো।

১২) মুখে উঠেছে ব্রণ? একটু খানি লবঙ্গ বাটা লাগিয়ে দিন ক্ষত স্থানে। দ্রুত মিলিয়ে যাবে, আবার দাগও থাকবে না।

ডাব



প্রচন্ড গরমে আমরা সবাই ক্লান্ত। অত্যাধিক গরমের কারণে শরীর যেমে গিয়ে বেরিয়ে আসে শরীরের নানান খনিজ লবণ। যাতে দেহ হয়ে যায় পানি শূন্য। তখন পিপাসায় ফেটে যায় বুকটা। যেন মন চায় : আহহহ হাতের কাছে যদি এক গ্লাস ঠান্ডা পানি পেতাম ? উফফ চরম হতো! কিন্তু পানি খেলে তো আমাদের শুধু পিপাসা মেটে। শরীর থেকে যে সব লবণ বের হওয়ার কারণে শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়ে সেই লবণ তো আর পূরণ হলো না। এই সমস্যা দূর করার জন্য আমাদের খাদ্য তালিকায় থাকে নানান ধরনের ফলের শরবত , কোমল পানীয় , ডাবের ডল আরো কত কি! অনেকে এই গরমে কিছুটা আরাম পেতে প্রচুর পরিমাণে সফটড্রিংকস পান করেন। কিন্তু কোমল পানীয় নাম হলেও তা কিন্তু আসলেই কোমল না। শরীরের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর।

এই সব নানান কোমল পানীয় অর্থাৎ যাকে আমরা আদর করে ডাকি এনার্জি ড্রিংকস। আমরা অনেকেই জানি না যে এই সব এনার্জি ড্রিংকস গুলোতে আসলে কি থাকে। তবে খেতে অবশ্য বেশ মজা পাই। কারণ কোমল পানীয় গুলো আসলে খেতে ভারি মজাদার। কিন্তু প্রশ্ন হলো, নাম কোমল পানীয় হলেও তা কি সত্যি আমাদের দেহের জন্য কোমলীয়? নাহ একদম না। কোমল পানীয় আমাদের দেহের জন্য মারাত্মক ক্ষতি কর। মূলত কোমল পানিতে আছে ফসফরিক এসিড, ক্যাফেইন, সুগার, কার্বন ডাই অক্সাইড, অ্যালুমিনিয়াম ইত্যাদি। যা মূলত আমাদের দেহের ক্ষতি করার পাশা পাশি কোলেস্ট্রল মানে অতিরিক্ত মেদ বাড়িয়ে দেয়। সহজ কথায় আমাদের শরীরের ওজন বৃদ্ধি করে।

এবার চলুন মূল প্রসঙ্গে ...

স্বাস্থ্যের কথা মাথায় রাখেন তাহলে গলার পিপাসা আর শরীরকে সতেজ রাখতে ডাবের পানির কোন তুলনা নেই। কারণ ডাবের পানি শুধুমাত্র পানীয় হিসেবেই সীমাবদ্ধ নয়, এটিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে লবণ ও নানারকম রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা। যা অনেক জটিল রোগ নিরামক হিসেবেও কাজ করে। আর এ সম্পর্কেই নিচে বিস্তারিত আলোচনা করা হলোঃ

☆ গরমে হাইড্রেশনের সমস্যায় ডাবের জল কার্যকারী ভূমিকা পালন করে।

☆ ডাবের জল কলেরা প্রতিরোধ বা উপশমে কাজ করে।

- ☆ হজম শক্তি বৃদ্ধি করে।
- ☆ ব্যায়ামের পর ডাবের জল পান করলে শরীরের ফ্লুইডের ভারসাম্য বজায় রাখে।
- ☆ ঘামাচি, ত্বক পুড়ে গেলে বা র্যাশের সমস্যায় ডাবের জল লাগালে আরাম পাবেন।
- ☆ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রনে রাখতে সহায়তা করে।
- ☆ ব্লাড সার্কুলেশন ভালো করতে ডাবের জল উপকারী।
- ☆ ডাবের জল গ্ৰোথ বাড়াতে সাহায্য করে।
- ☆ বদহজম দূর করে।
- ☆ কোলাইটিস, গ্যাসট্রিক, আলসার, ডিসেন্ট্রি ও পাইলসের সমস্যায় কাজে দেয়।
- ☆ ঘন ঘন বমি হলে ডাবের জল ওষুধ হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে।
- ☆ ডাবের জলে আছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি। যা আমাদের শরীরের জন্য উপকারী।
- ☆ কিডনীতে পাথর সমস্যায় দূর করতে ওষুধ হিসেবে কাজ করে।

ডাবের জল আর কোমল পানীয় এর মধ্যে পার্থক্যঃ

- ☆ ডাবের জলে সোডিয়াম রয়েছে ২৫ গ্রাম। এনার্জি ড্রিংকিংসে যার পরিমাণ ২০০ গ্রাম। বেশি সোডিয়াম শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর।
 - ☆ সুগারের দিক থেকেও ডাবের জল খুবই উপকারী। কেননা ডাবের জলে সুগার আছে মাত্র ৫ গ্রাম। কিন্তু কোমল পানীয়তে সুগারের মাত্রা ১০-২৫। যা আমাদের জন্য ক্ষতিকর।
 - ☆ ডাবের জলে প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম রয়েছে। যা আমাদের হার্টের জন্য অত্যন্ত উপকারী। কোমল পানীয়তে যা নেই।
 - ☆ কোমল পানীয়তে ক্লোরাইড ৩৯ গ্রাম। ডাবের জলে এর পরিমাণ ১১৭ গ্রাম। যার ফলে ডাবের জল আমাদের শরীরের ইলেকট্রোলাইট ব্যালেন্স বজায় রাখতে সাহায্য করে।
- আমরা অনেকেই এত উপকারী একটি ফল ডাব সম্পর্কে অনুচ্ছিক। কেউ কেউ ডাবকে অবহেলা করে থাকেন। আবার অনেকে বলেন: ধুর! ডাব খেয়ে কি হবে? চল গিয়ে কোমল পানীয় খাই। কিন্তু এই অবহেলিত ডাবের জলই যে আপনার দেহের রোগের ওষুধ হতে পারে তা কেউ একটিবারের জন্যও ভেবে দেখেন না। ডাবের ভেতরের জল আল্লাহর দেয়া রহমত। সুতরাং এই রহমতকে অবহেলা না করে তা নিজের জীবনে কাজে লাগানোই হলো সত্যিকারের বুদ্ধিমানের পরিচয়। মূলত ডাবের উপকারীতা সবার সামনে স্পষ্ট করার জন্যই আমার এত কষ্ট করে লেখা। যদি আপনারা আমার এই লেখাটা পড়ে বিন্দুমাত্র নিজেদের প্রতি সচেতন হন তাহলেই আমার পরিশ্রম সার্থক হবে।

ফলের পুষ্টিগুণ, ঔষধিগুণ

আম (Mango)



পুষ্টিগুণ: প্রচুর ক্যারোটিন, ভিটামিন সি ও ক্যালোরি আছে।

ঔষধিগুণ: আয়ুর্বেদীয় ও ইউনানী পদ্ধতির চিকিৎসায় পাকা ফল ল্যাকজেটিভ, রোচক ও টনিক বা বলকারকরূপে ব্যবহৃত হয়। লিভার বা যকৃৎের জন্য উপকারী। রাতকানা ও অন্ধত্ব প্রতিরোধে পাকা এবং কাঁচা, উভয় প্রকার আমই মহৌষধ। রক্ত পড়া বন্ধকরণে আমগাছের বিভিন্ন অঙ্গের রস উপকারী। কচি পাতার রস দাঁতের ব্যথা উপশমকারী। আমের শুকনো মুকুল পাতলা পায়খানা, পুরাতন আমাশয় এবং প্রস্রাবের জ্বালাযন্ত্রণা উপশম করে। গাছের আঠা পায়ের ফাটা ও চর্মরোগে ব্যবহার করলে উপকার পাওয়া যায়। জ্বর, বুকের ব্যথা, বহুমূত্র রোগের জন্য আমের পাতার চূর্ণ ব্যবহৃত হয়।

ব্যবহার: আম থেকে চাটনি, আচার, আমসত্ত্ব, মোরব্বা, জেলি ও জুস তৈরি হয়।

কাঁঠাল (Jackfruit)



পুষ্টিগুণ: প্রচুর শর্করা, আমিষ ও ক্যারোটিন আছে।

ঔষধিগুণ: কাঁঠালের শাঁস ও বীজকে চীন দেশে বলবর্ধক হিসেবে বিবেচনা করা হয়। কাঁঠালের পোড়া পাতার ছাইয়ের সঙ্গে ভুট্টা ও নারিকেলের খোসা একত্রে পুড়িয়ে নারিকেল তেলের সঙ্গে মিশিয়ে ঘা বা ক্ষতস্থানে ব্যবহার করলে ঘা শুকিয়ে যায়। শিকড়ের রস জ্বর ও পাতলা পায়খানা নিরাময়ে ব্যবহৃত হয়।

ব্যবহার: কাঁচা ফল তরকারী, পাকলে ফল হিসেবে এবং বীজ ময়দা ও তরকারী হিসেবে ব্যবহার করা যায়। ভোতা ও মোথা গোখাদ্য হিসেবে ব্যবহার করা হয়।

লিচু (Litchi)



পুষ্টিগুণ: ভিটামিন সি ও খাদ্যশক্তি আছে।

ঔষধিগুণ: বোলতা, বিছে কামড়ালে পাতার রস ব্যবহার করা হয়। কাশি, পেটব্যথা, টিউমার এবং গ্ল্যান্ডের বৃদ্ধি দমনে লিচু ফল কার্যকর। চর্মরোগের ব্যথায় লিচুর বীজ ব্যবহৃত হয়। পানিতে সিদ্ধ লিচুর শেকড়, বাকল ও ফুল গলার ঘা সারায়। কচি লিচু শিশুদের বসন্ত রোগে এবং বীজ অল্প ও স্নায়বিক যন্ত্রণার ঔষধ হিসেবে ব্যবহার করা হয়। বাকল ও শিকড়ের ক্বাথ গরম পানিসহ কুলি করলে গলার কষ্ট উপশম হয়।

ব্যবহার: লিচুর রস চকলেট ও চকলেট জাতীয় খাদ্যদ্রব্যে ব্যবহার করা হচ্ছে।

পেয়ারা (Guava)



পুষ্টিগুণ: প্রচুর ভিটামিন সি আছে।

ঔষধিগুণ: শিকড়, গাছের বাকল, পাতা এবং অপরিপক্ক ফল কলেরা, আমাশয় ও অন্যান্য পেটের পীড়া নিরাময়ে ভাল কাজ করে। ক্ষত বা ঘাএ খেঁতলানো পাতা-ার প্রলেপ দিলে উপকার পাওয়া যায়। পেয়ারার কচি পাতা চিবালে দাঁতের ব্যথা উপশম হয়।

ব্যবহার: পেয়ারা থেকে জ্যাম, জেলি ও জুস তৈরি হয়।

জাম (Blackberry)



পুষ্টিগুণ: ক্যারোটিন, ভিটামিন সি, লৌহ ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।

ঔষধিগুণ: জামের কচি পাতা পেটের পীড়া নিরাময়ে সাহায্য করে। জামের বীজ থেকে প্রাপ্ত পাউডার বহুমূত্র রোগের ঔষধ হিসেবেও ব্যবহার করা হয়। পাকা জাম সৈন্ধব লবণ মাখিয়ে ৩ঘন্টা রেখে চটকিয়ে ন্যাকড়ার পুঁটলি বেঁধে টানিয়ে ৪- রাখলে যে রস বের হয়, তা পাতলা দাস্ত, অরুচি বমিভাব দূর করে। জাম ও আমের রস একত্রে পান করলে বহুমূত্র রোগীর তৃষ্ণা প্রশমিত হয়।

ব্যবহার: জাম থেকে রস, স্কেয়াশ ও অন্যান্য সংরক্ষিত খাদ্য তৈরি করা যায়।

কুল (Ber)



পুষ্টিগুণ: ভিটামিন সি আছে।

ঔষধিগুণ: কুল ও কুলের পাতা বাটা বাতের জন্য উপকারী। ফল রক্ত পরিষ্কার এবং হজম সহায়ক। পেটে বায়ু ও অরুচি রোধে ফুল থেকে তৈরি ঔষধ ব্যবহার করা হয়। শুকনো কুলের গুঁড়া ও আখের গুড় মিশিয়ে চেটে খেলে মেয়েদের সাদাস্রাবের কিছুটা উপকার হয়।

ব্যবহার: কুল থেকে আচার ও চাটনি তৈরি করা হয়।

কলা (Banana)



পুষ্টিগুণ: ক্যালোরি, শর্করা, ক্যালসিয়াম, লৌহ ও ভিটামিন সি আছে।

ঔষধিগুণ: পাকা কলা কোষ্ঠকাঠিন্যতা দূরীকরণে ব্যবহার করা হয়। কলার খোড় বা মোচা এবং শিকড় ডায়াবেটিস, আমাশয়, আলসার, পেটের পীড়া নিরাময়ে ব্যবহৃত হয়। আনাজী কলা পেটের পীড়ায় আক্রান্ত রোগীর পথ্য হিসাবে ব্যবহৃত হয়। পাকা বীচিকলার বীজ কৃমিনাশক।

ব্যবহার: আনাজী কলা তরকারী হিসাবে খাওয়া হয়।

আমড়া (Golden Apple/Hog Plum)



পুষ্টিগুণ: ভিটামিন সি, ক্যারোটিন ও শর্করা আছে।

ঔষধিগুণ: আমড়া পিত্ত ও কফ নিবারণ করে, আমনাশক ও কঠস্বর পরিষ্কার করে। অরুচিতে ও পিত্তবমনে ব্যবহার করা হয়।

ব্যবহার: আমড়া দিয়ে সুস্বাদু আচার ও চাটনি তৈরি করা যায়।

পেঁপে (Papaya)



পুষ্টিগুণ: ক্যারোটিন ও ভিটামিন সি সমৃদ্ধ।

ঔষধিগুণ: অজীর্ণ, কৃমি সংক্রমণ, আলসার, ত্বকে ঘা, একজিমা, কিডনি সংক্রান্ত জটিলতা, ডিপথেরিয়া, আল্ট্রিক ও পাকস্থলীর ক্যান্সার প্রভৃতি রোগ নিরাময়ে কাঁচা পেঁপের পেপেইন ব্যবহার করা হয়। পেঁপের আঠা ও বীজ ক্রিমিনাশক ও প্লীহা, যকৃতের জন্য উপকারী।

ব্যবহার: কাঁচা পেঁপে সবজি ও সালাদ হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

আনারস (Pineapple)



পুষ্টিগুণ: ক্যারোটিন, ভিটামিন সি ও ক্যালসিয়াম আছে।

ঔষধিগুণ: পাকা ফল বল বৃদ্ধি করে, কফ, পিত্তবর্ধক, পাচক ও ঘর্মকারক। কাঁচা ফল গর্ভপাতকারী। পাকা ফলের সদ্য রসে ব্রোমিলিন নামক এক জাতীয় জারক রস থাকে বলে এটি পরিপাক ক্রিয়ার সহায়ক হয় এবং রস জন্ডিস রোগে হিতকর। কচি ফলের শাঁস ও পাতার রস মধুর সাথে মিশিয়ে সেবন করলে ক্রিমির হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

ব্যবহার: জ্যামজেলি তৈরি করা যায়।-

নারিকেল (Coconut)



পুষ্টিগুণ: নারিকেলের শাঁসে প্রচুর পরিমাণে আমিষ, চর্বি, শর্করা ও ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়। এছাড়া ডাবের পানিতে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান আছে।

ঔষধিগুণ: বিভিন্ন রকম পেটের গোলযোগে গ্লুকোজ স্যালাইনের বিকল্প হিসেবে ডাবের পানি খুবই উপযোগী। ঘন ঘন পাতলা পায়খানা ও বমির ফলে দেহে যে পানির অভাব ঘটে তা পূরণে ডাবের পানি অত্যন্ত কার্যকরী। এটি পিত্তনাশক ও কৃমিনাশক। ফলের মালাকাথু হয় তা/আইচা পুড়িয়ে পাথরবাটি চাপা দিয়ে পাথরের গায়ে যে গাম/ দাদের জন্য মহৌষধ।

ব্যবহার: খাদ্য পানীয় থেকে শুরু করে গৃহনির্মাণ সরঞ্জামওনারিকেল গাছ থেকে পাওয়া যায়।

কামরাঙ্গা (Carambola)



পুষ্টিগুণ: ভিটামিন সি সমৃদ্ধ একটি পুষ্টিকর ফল

ঔষধিগুণ: পাকা ফল রক্তক্ষরণ বন্ধ করে। ফল এবং পাতা গরম পানিতে সিদ্ধ করে পান করলে বমি বন্ধ হয়। পাতা ও ডগার গুঁড়া সেবনে জলবসন্ত ও বক্রকৃমি নিরাময় হয়। কাশি ও অ্যাজমা নিরাময়ে পোড়া কামরাঙ্গা উপকারী।

ব্যবহার: জেলি, জ্যাম, মোরব্বা, চাটনি ও আচার তৈরিতে ব্যবহার করা হয়।

লেবু (Lemon, Lime)



পুষ্টিগুণ: ভিটামিন সি সমৃদ্ধ একটি টক জাতীয় ফল।

ঔষধিগুণ: লেবুর রস মধুর সাথে অথবা লেবুর রস লবন বা আদার সাথে মিশিয়ে পান করলে ঠাণ্ডা ও সর্দিকাশি উপশম হয় এবং - যেকোন ক্ষত শুকায়।

বাগবি লেবু (Pummelo)



পুষ্টিগুণ: কটি পুষ্টিকর ফল। ভিটামিন সি সমৃদ্ধ এ

ঔষধিগুণ: পাতা ফুল ও ফলের খোসা গরম পানিতে সেদ্ধ করে পান করলে মুগী, হাতপা- কাঁপা ও প্রচণ্ড কাশি রোগীর প্রশান্তি আনয়ন করে এবং সর্দিজ্বর উপশম হয়।-

সফেদা (Sapota)



পুষ্টিগুণ: এটি একটি পুষ্টিসমৃদ্ধ সুস্বাদু ফল।

ঔষধিগুণ: ত জ্বরনাশক হিসেবে কাজ করে। ফলের খোসা শরীরের ত্বক ও রক্তনালী দৃঢ় করে রক্তক্ষরণ ফলের ঠান্ডা পানি বা শরব বন্ধে সাহায্য করে।

শরিফা (Custard Apple)



পুষ্টিগুণ: ক্যারোটিন, ভিটামিন সি ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ সুস্বাদু ফল।

ঔষধিগুণ: পাকা ফল বলকারক, বাত ও পিত্তনাশক, তৃষ্ণা শান্তিকারক, বমননাশক, রক্তবৃদ্ধিকারক ও মাংস বৃদ্ধিকারক। এর শিকড় রক্ত আমাশয় রোগে হিতকর।

চালতা (Indian Dellenia)



পুষ্টিগুণ: চালতায় ক্যালসিয়াম ও শর্করা বিদ্যমান।

ঔষধিগুণ: কচি ফল পেটের গ্যাস, কফ, বাত ও পিত্তনাশক। পাকা ফলের রস চিনিসহ পান করলে সর্দিজ্বর উপশম হয়।

ব্যবহার: চাটনি, আচার তৈরিতে চালতা ব্যবহৃত হয়।

করমচা (Karonda)



পুষ্টিগুণ: করমচা থেকে পাওয়া যায় প্রচুর পরিমাণে পটাশ, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, লৌহ ও ভিটামিন সি।

ঔষধিগুণ: কাঁচা করমচা গায়ের ত্বক ও রক্তনালী শক্ত করে এবং রক্তক্ষরণ বন্ধ করে। পাতা গরম পানিতে সেদ্ধ করে পান করলে পালাজ্বর নিরাময়ে উপকার পাওয়া যায়। শিকড়ের রস গায়ের চুলকানি ও কৃমি দমনে সাহায্য করে।

বেল (Wood Apple/Bael)



পুষ্টিগুণ: প্রচুর পরিমাণে শ্বেতসার, ক্যারোটিন, ভিটামিন বি কমপ্লেক্স, ক্যালসিয়াম ও লৌহ রয়েছে।

ঔষধিগুণ: বেল কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে ও আমাশয়ে উপকার করে। আধাপাকা সিদ্ধ ফল আমাশয়ে অধিক কার্যকরী। বেলের শরবত হজমশক্তি বাড়ায় এবং তা বলবর্ধক। বেলের পাতার রস মধুর সাথে মিশিয়ে পান করলে চোখের ছানি ও জ্বালা উপশম হয়। পাতার রস, মধু ও গোল মরিচের গুঁড়া মিশিয়ে পান করলে জন্ডিস রোগ নিরাময় হয়।

ব্যবহার: কাঁচা ও পাকা বেল সুস্বাদু খাবার। পাকা বেলের শরবতজুস তৈরি করে খাওয়া যায়।/

লটকন (Burmese Grape)



পুষ্টিগুণ: লটকন একটি ভিটামিন বিসমৃদ্ধ ফল। ২-

ঔষধিগুণ: লটকন খেলে বমি বমি ভাব দূর হয় ও তৃষ্ণা নিবারণ হয়। এর শুকনো পাতা গুঁড়া করে খেলে ডায়রিয়া ও মানসিক চাপ কমে।

তৈঁতুল (Tamarind)



পুষ্টিগুণ: তৈঁতুলে প্রচুর পরিমাণে শর্করা, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, লৌহ ও ম্যাগনেসিয়াম আছে।

ঔষধিগুণ: পেটের বায়ু, হাত পা-জ্বালায় তৈঁতুলের শরবত উপকারী। তৈঁতুলের কচি পাতা সিদ্ধ করে ঠান্ডা করে খেলে সর্দি ভাল হয়। তৈঁতুলের টার্টারিক এসিড মানুষের হজমে সহায়তা করে। মাথাব্যথা, ধূতরা ও কচুর বিষাক্ততা এবং অ্যালকোহলের বিষাক্ততা নিরাময়ে ফলের শাঁসের শরবত ব্যবহৃত হয়। এটা ব্যবহারে প্যারালাইসিস অপের অনুভূতি ফিরিয়ে আনে। গাছের ছালের চূর্ণ ব্যবহারে দাঁতব্যথা, হাঁপানি, চোখ জ্বালাপোড়া নিরাময় হয়।-

ব্যবহার: চাটনি, আচার তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।

তাল (Palmyra Palm)



পুষ্টিগুণ: ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ পুষ্টিকর খাবার।

ঔষধিগুণ: তালের রস শ্লেষ্মানাশক, মূত্র বৃদ্ধিকারক, প্রদাহ ও কোষ্ঠকাঠিন্য নিবারণ করে। রস থেকে তৈরি তালমিসরি সর্দিকেশির - মহৌষধ। যকৃতের দোষ নিবারক ও পিত্তনাশক।

ব্যবহার: তালের রস বিভিন্ন প্রকার পিঠা তৈরিতে ব্যবহার করা হয়। কচি তালের শাঁস খাওয়া হয়।

ডালিম (Pomegranate)



পুষ্টিগুণ: ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ ফল। এতে ভিটামিন সি রয়েছে।

ঔষধিগুণ: ডালিমের রস কুষ্ঠরোগের উপকারে আসে। গাছের বাকল, পাতা, অপরিপক্ক ফল এবং ফলের খোসার রস পাতলা পায়খানা, আমাশয় ও রক্তক্ষরণ বন্ধ করে।

জামরুল (Wax Apple)



পুষ্টিগুণ: এটি একটি ক্যারোটিন ও ভিটামিন বিসমৃদ্ধ ফল। ২-

ঔষধিগুণ: এটা বহুমূত্র রোগীর তৃষ্ণা নিবারনে উপকারী।

জলপাই (Indian Olive)

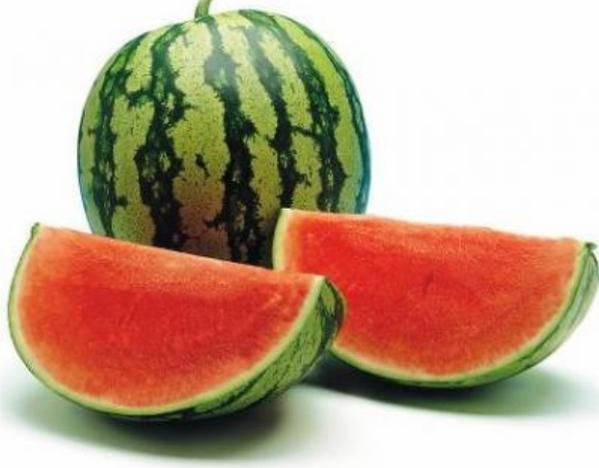


পুষ্টিগুণ: জলপাই ফলে প্রচুর ভিটামিন সি আছে। এতে ক্যালসিয়াম ও লৌহ বিদ্যমান।

ঔষধিগুণ: জলপাইয়ের তেল ম্যাসাজ অয়েল, প্রলেপ ও রোচক হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

ব্যবহার: চাটনি ও আচার তৈরি হয়।

তরমুজ (Water Melon)



পুষ্টিগুণ: এটি ক্যালসিয়াম ও লৌহ সমৃদ্ধ পুষ্টিকর ফল।

ঔষধিগুণ: পাকা ফল মূত্র নিবারক, দেহকে শীতল রাখে, অর্শ লাঘব করে। বীজের শাঁস খেলে লিভারের ফোলা ভাব কমে। আমাশয়, বীর্ষহীনতা ও প্রস্রাবের জ্বালাপোড়া বন্ধ করে। ফল ও বীজ মাথা ঠান্ডা রাখে।-

পানিফল (Water Chestnut)



পুষ্টিগুণ: পুষ্টিকর ও সুস্বাদু ফল।

ঔষধিগুণ: ফলের শুকনো শাঁস রুটি করে খেলে অ্যালার্জি ও হাতপা ফোলা- রোগ উপশম হয়। পিত্তপ্রদাহ-, উদরাময় ও তলপেটে ব্যথা উপশমে পানিফল খাওয়ার প্রচলন রয়েছে। বিছা পোকা কামড়ালে যন্ত্রণায় থেতলানো ফলের প্রলেপ দিলে উপকার পাওয়া যায়।

আমলকী (Aonla)



পুষ্টিগুণ: প্রচুর ভিটামিন সি ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ ফল।

ঔষধিগুণ: আমলকীর রস যকৃত, পেটের পীড়া, হাঁপানি, কাশি, বহুমূত্র, অজীর্ণ ও জ্বর নিরাময়ে বিশেষ উপকারী। এর পাতার রস আমাশয় প্রতিষেধক ও বলকারক। আমলকীর রসের শরবত জন্ডিস, বদহজম ও কাশির হিতকর। হাঁপানি, কাশি, বহুমূত্র ও জ্বর নিরাময়ে এর বীজ ব্যবহার করা হয়।

ব্যবহার: আমলকী থেকে চাটনি, আচার তৈরি হয়।

খেজুর (Date Palm)



পুষ্টিগুণ: ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ ফল।

ঔষধিগুণ: খেজুরের রস ত্রিমিনাশক হিসেবে পরিচিত। তাই সাধারণত সকালে খালি পেটে পান করা হয়। খেজুর হৃদরোগ, জ্বর ও পেটের পীড়ায় উপকারী ও বলবর্ধক। কম্পজ্বর নিরাময়ে এর বীজের গুঁড়া ব্যবহার করা হয়। কাশ থেকে নির্গত আঠা পাতলা পায়খানা ও প্রস্রাবের পীড়া উপশম করে।

কদবেল (Elephant's Foot Apple/Wood Apple)



পুষ্টিগুণ: এতে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম এবং স্বল্প পরিমাণে লৌহ, ভিটামিন বিও ভিটামিন সি আছে। ১-

ঔষধিগুণ: কদবেল যকৃত ও হৃদপিণ্ডের বলবর্ধক হিসেবে কাজ করে। বিষাক্ত পোকামাকড় কামড়ালে ক্ষতস্থানে ফলের শাঁস এবং খোসার গুঁড়ার প্রলেপ দিলে ভালো ফল পাওয়া যায়। কচি পাতার রস দুধ ও মিছরির সাথে মিশিয়ে পান করলে ছোট ছেলেমেয়েদের পিত্তরোগ ও পেটের অসুখ নিরাময় হয়।

ব্যবহার: কাঁচা ও পাকা কদবেল খাওয়া হয়। এ ছাড়া আচার, চাটনি বানাতেও কদবেল ব্যবহৃত হয়।

গাব (Riverebony)



পুষ্টিগুণ: এতে প্রচুর ক্যালসিয়াম আছে।

ঔষধিগুণ: দেশী গাবের ফলের খোসার গুঁড়া আমাশয় নিরাময় এবং একজিমা ও চর্মপীড়ার মলম তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। খোসা গরম পানিতে সেদ্ধ করে পান করে পান করলে পাতলা পায়খানা ও ডায়রিয়া নিরাময় হয়। পাতা ও বাকল গরম পানিতে সেদ্ধ করে পান করলে কৃমি, পাতলা পায়খানা, আমাশয় ও মূত্র সংক্রান্ত রোগ উপশম হয়। বিলাতি গাবের ফল রক্তআমাশয় ও উদারা-ময় রোগে ব্যবহৃত হয়। ফল মুখের ও গলার ঘা ধৌতকরণের কাজে ব্যবহৃত হয়।

ব্যবহার: পাকা গাব খাওয়া হয়। গাবের কষ)latex) দিয়ে মাছ ধরার জাল ও নৌকায় প্রলেপ দেওয়া হয়।

অড়বরই (Star Gooseberry)



পুষ্টিগুণ: ভিটামিন সি ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ ফল।

ঔষধিগুণ: অড়বরইএর রস যকৃত-, পেটের পীড়া, হাঁপানি, কাশি, বহুমূত্র, অজীর্ণ ও জ্বর নিরাময়ে বিশেষ উপকারী। এর পাতার রস আমাশয় প্রতিষেধক ও বলকারক। অড়বরই ফলের রসের শরবত খেলে জন্ডিস, বদহজম ও কাশি হতে রক্ষা পাওয়া যায়। হাঁপানি, কাশি, বহুমূত্র ও জ্বর নিরাময়ে এর বীচি ব্যবহার করা হয়।

ব্যবহার: চাটনি, আচার ও মোরব্বা তৈরি করা হয়।

কমলা (Mandarin)



পুষ্টিগুণ: আমিষ ও ভিটামিন সি আছে।

ঔষধিগুণ: কমলা সর্দিজ্বর নিরাময়ে উপকারী। ফলের ছাল বমি নিবারক। ফলের শুষ্ক খোসা অম্লরোগ ও শারীরিক দুর্বলতা নিরসনে উপকারী। ফুলের রস মৃগী রোগ নিবারক।

ড্রাগন ফল (Dragon Fruit)



পুষ্টিগুণ: ভিটামিন সি, মিনারেল এবং উচ্চ ফাইবারযুক্ত ফল। এই ফলে ফাইবার, ফ্যাট, গ্লুকোজ, ক্যালসিয়াম, প্রচুর ফসফরাস, এসকরবিক এসিড, প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, আয়রন আছে।

ঔষধিগুণ: সবধরণের ডায়েটের জন্য এ ফলটি উপযুক্ত। এ ফল শরীরের জন্য ফাইবার সরবরাহ করে যা পেটের পীড়া ও লিভার-এর জন্য উত্তম। ডায়াবেটিক আক্রান্ত রোগীদের শরীরের রক্তের গ্লুকোজকে সহজেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। খাবারের পরে ডেজার্ট হিসেবে পূর্ব ও দক্ষিণপূর্ব এশিয়ার দেশগুলোতে এ ফল- খাওয়ার রেওয়াজ আছে। একটি তাজা ফল খেয়ে মানব শরীরকে সতেজ ও সুস্থ রাখা যায় বলে কথা প্রচলিত আছে।

ব্যবহার: সালাদের সাথে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। জুস তৈরিতে এই ফল অত্যন্ত উপযোগী।

রুটি ফল (Breadfruit)



পুষ্টিগুণ: উচ্চ ক্যালরি সম্পন্ন, প্রচুর শর্করায়ুক্ত কিন্তু প্রায় চর্বিবিহীন একটি অত্যন্ত পুষ্টিকর ফল। এছাড়াও এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে খাদ্যোপযোগী আঁশ, ক্যালসিয়াম, কপার, আয়রন, ম্যাগনেশিয়াম, পটাশিয়াম, থায়ামিন এবং নিয়াসিন।

ঔষধিগুণ: পাতার ক্বাথ উচ্চ রক্তচাপ এবং শ্বাসকষ্ট নিরাময়ে ব্যবহৃত হয়। জিহ্বার প্রদাহ নিবারণে পাতা বেটে প্রলেপ দেয়া হয়। পাতা পুড়িয়ে ছাই দিয়ে চামড়ার চিকিৎসা করা হয়। বৃহদাকার প্লিহার উপশমে ভাজা পাতার চূর্ণ বিশেষ কার্যকরী। কষ)latex) চর্মরোগ এবং সাইটিকা)sciatica) উপশমে বিশেষ উপকারী।

ব্যবহার: কলার মতোই পাকা ফল হিসেবে অথবা সজি হিসেবে খাওয়া যায়। রুটির মতো চাক চাক করে কেটে ভেজেও খাওয়া যায়। নারিকেল, চিনি অথবা গুড় সহযোগে অতি উপাদেয় খাবার তৈরি করা যায়। আবার রুটির মত সেকে লবণ, মরিচ গুঁড়া ও মাখন দিয়েও খাওয়া যায়। কিছু এলাকায় ক্যান্ডি, চিপ্‌স, এমনকি মিষ্টি আচার তৈরি করা হয়ে থাকে।

ডেডেয়া (Monkey Jack)



পুষ্টিগুণ: ভিটামিন সি ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ ফল।

ঔষধিগুণ: পাকা ফল পিত্তবিকারে ও যকৃতের পীড়ায় হিতকারী। ছালের গুঁড়া চামড়ার রক্ষণতায় এবং ব্রণের দূষিত পুঁজ বের করার জন্য ব্যবহৃত হয়।

সাতকরা (Satkara)



পুষ্টিগুণ: ভিটামিন সি সমৃদ্ধ সুস্বাদু ফল।

ঔষধিগুণ: বমিনাশক, রুচিবর্ধক ও হজম সহায়ক।

ব্যবহার: সিলেট অঞ্চলে এর খোসা সবজি হিসেবে অত্যন্ত জনপ্রিয়। খোসা দিয়ে সুস্বাদু আচার তৈরি হয়।

ডুমুর (Fig)



পুষ্টিগুণ: প্রচুর পরিমাণে ক্যারোটিন, ক্যালসিয়াম ও ক্যালরি আছে।

ঔষধিগুণ: ডুমুর ফল টিউমার ও অন্যান্য অস্বাভাবিক শারীরিক বৃদ্ধি নিবারণে ব্যবহৃত হয়। পাতা চূর্ণ, বহুমূত্র, বৃক্ক ও যকৃৎের পাথর নিরাময়ে ব্যবহৃত হয়।

ব্যবহার: ডুমুর ফল সবজি হিসেবে এবং পাতা গোখাদ্য হিসেবে ব্যবহার করা হয়।

আঁশফল (Longan)



পুষ্টিগুণ: এটি একটি আমিষ ও চিনি সমৃদ্ধ সুস্বাদু ফল।

ঔষধিগুণ: ফল উদারাময় নিবারক ও ত্রিমিমাশক। চীনে লোকজন এই ফলকে বলকারক বলে মনে করে। ইন্দোচীনে শুকনো ফল থেকে ব্রেন টনিক তৈরি করা হয়।

কাউফল (Cowa/Mangosteen)



পুষ্টিগুণ: এটি একটি সুস্বাদু ফল।

ঔষধিগুণ: সর্দিজ্বর ও ঠাণ্ডা প্রশমনে কাউফল উপকারী। এছাড়াও এটা অরলিচ দূর করে।-

অবহেলিত কয়েকটি ফলের গুণাবলি -



কতবেল:

কতবেল একটি দেশজ ফল। এর আসল নাম কয়েৎ বেল। কঠিন শক্ত খোলার মধ্যে থাকে কদবেলের টকমিষ্টি শাঁস অত্যন্ত মজার। পাকা ফল তো বটেই কাঁচা কদবেলও নানান কাজের কাজি। প্রবল শ্বাসকষ্ট, বিম ও হিষ্কা রোধে কাঁচা কদবেলের রস দারুণ কার্যকর। ব্রণ ও মেছতা সারানোর কাজেও কাঁচা কদবেলের রস ব্যবহৃত হয়।



অড়বড়ই :

অড়বড়ই হলো কামরাঙ্গা ও বিলম্বির জাতভাই। একে অনেকে রয়েল ফলও বলেন। টক এই ফলে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে অ্যাসকরবিক ও টারটারিক এডিস, তাই এটা ক্ষুধাবর্ধক হিসেবে কাজ করে ও মুখের রুচি বাড়ায়। এটা যকৃতকেও ভালো রাখে। এই ফলের বিচি ও গাছের শেকড় কোষ্ঠকাঠিন্যের বেশ ভালো ঔষুধ।

খেজুর :

খেজুর অতি পরিচিত একটি ফল। রোজার সময় ইফতারে খেজুর ছাড়া আমাদের চলেই না! দেশে যে খেজুর হয় তা কাঁচা বা আধপাকা অবস্থাতেও কিনতে পাওয়া যায়। খেজুর একটি দারুণ ঔষধি গুণসম্পন্ন ফল। শর্করা, আমিষ, ম্লেহ, ভিটামিন 'এ' ও 'বি' এবং খনিজ পদার্থের আধার হলো এই ফল। হৃদরোগ, পেটের রোগ, জ্বর, অপ্রকৃতিস্থতা ও শরীরের বলবর্ধনে খেজুরের জুড়ি নেই।



পেয়ারা :

পেয়ারা বাংলাদেশের সর্বত্র পাওয়া গেলেও এটি আমাদের দেশজ ফল নয়। সুদূর দক্ষিণ আমেরিকা থেকে পর্তুগিজদের সাথে পেয়ারা আমাদের দেশে আসে। পেয়ারা পেট ব্যথা ও দাঁত ব্যথায় দারুণ কার্যকরী ভূমিকা রাখে এবং দাঁতের মাড়িও রাখে মজবুত। বদহজমে পেয়ারা বেশ আরাম দেয়।



আমড়া :

আমড়ার সংস্কৃত নাম হচ্ছে আম্রাতক। এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন 'সি'। এক কাপ পানিতে আমড়ার শাঁস ভিজিয়ে রেখে পরদিন তাতে সামান্য চিনি মিশিয়ে খেলে খাওয়ার অরুচি কমে যায়। আমড়া শরীরের অতিরিক্ত তাপ নিক্ষেপনেও ভূমিকা রাখে।



বাতাবি লেবু :

এই ফল লেবু ও কমলার নিকটাত্মীয়। এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন 'সি'। অন্যান্য ফলের চেয়ে বাতাবিলেবু খানিকটা অবহেলিত হলেও এর ঔষধি গুণের জন্য চিকিৎসকরা এটা খাওয়ার পরামর্শ দেন। বুক ও পেটের ব্যথার উপশমে বাতাবিলেবুর রস বেশ উপকারী। বদহজম ও হিকা সারাতেও এ ফলের রস ব্যবহার করা হয়।

ডুমুর :

ডুমুর বলতে আমরা যে ফল চিনি তা কাকডুমুর নামেই বেশি পরিচিত। এ ফল কাঁচা এবং পাকা দুই অবস্থাতেই খাওয়া যায়। যেখানে সেখানে জন্মালেও এর রয়েছে অনেক ঔষধি গুণ। অপুষ্টিজনিত রোগ, শরীরে পানি নামা, গলার রোগ ও কাশি সারাতে এ ফলের তুলনা নেই। এ ক্ষেত্রে কয়েকটি ডুমুর কেটে পানিতে জ্বাল দিয়ে এর রস পান করতে হয়।



বিলম্বি :

এই ফলটি দেখতে লম্বাটে, গোলগাল আর ছোট। স্বাদ অনেকটা কামরাঙ্গার মতো। ফল দিয়ে আচার, চাটনি ইত্যাদি তৈরি করা হয় আবার কাঁচাও বেশ ভালো লাগে। টক-সবজি হিসেবেও রয়েছে বিলম্বির ব্যবহার। এই ফলে আমিষ, শ্বেতসার, ভিটামিন 'বি' ও 'সি' রয়েছে প্রচুর পরিমাণে। এর রস পাকস্থলীর সুস্থতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।



পুরুষত্বে সমস্যায় প্রাকৃতিক আরোগ্য

(Natural cure for sexual dysfunction)



পুরুষত্বে সমস্যায় প্রাকৃতিক আরোগ্যঃ

বর্তমান যুগে বেশীর ভাগ পুরুষের (Male) মধ্যে একটা সমস্যা বেশ প্রকট হয়ে উঠছে তা হচ্ছে যৌন সমস্যা। দিন যত যাচ্ছে পুরুষের মধ্যে নপুংসকতা বৃদ্ধি পাচ্ছে। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে পুরুষের যৌন ইচ্ছা ক্রমশঃ কমে যাচ্ছে। কাজেই আপনার যৌন চাহিদা কমে যাওয়ার আগে থেকে আপনি সচেতন হয়ে যান। জেনে নিন কেন আপনার মধ্যে থেকে এই চাহিদা ক্রমশঃ ক্ষয়মান (loss of sexual interest)।

হোম রেমেডি (Home Remedy) পুরুষের এই সমস্যা সমাধানের জন্য এগিয়ে এসেছে। তারা যাতে আবার তাদের পূর্ণ যৌন ইচ্ছা ফিরে পায় তার উপায় বার করেছে হোম রেমেডি (Home remedy)। যাদের মধ্যে এই অসুবিধা সবে মাত্র দেখা দিয়েছে তাদের ক্ষেত্রে হোম রেমেডি(Home Remedy) কার্যকরী হতে পারে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে হোম রেমেডি দ্বারা চিকিৎসা করা যায় কিন্তু সবক্ষেত্রে হোম রেমেডি(Home Remedy) প্রযোজ্য নয়।

এবার জেনে নেওয়া যাক যৌন অক্ষমতার (Sexual Impotence) প্রথম ধাপের চিকিৎসাতে দৈনন্দিন জীবনে ব্যবহার্য কি কি সামগ্রী কাজে লাগতে পারে বা তা ব্যবহারে কি উপকার (Benefits) হয়-

রসুন)Garlic):

যৌন অক্ষমতার (Sexual Impotence) ক্ষেত্রে রসুন খুব ভালো ফল দিয়ে থাকে। রসুন কে ‘গরীবের পেনিসিলিন’ (Penicillin for poor) বলা হয়। কারণ এটি অ্যান্টিসেপ্টিক (Antiseptic) এবং রোগ প্রতিরোধক (immune booster) হিসাবে কাজ করে আর এটি অতি সহজলভ্য(Available) সজ্জী যা আমরা প্রায় প্রতিনিয়ত খাদ্য হিসাবে (As a food) গ্রহন করে থাকি। আপনার যৌন ইচ্ছা ফিরে আনার(Recall sexual desire) ক্ষেত্রে এর ব্যবহার খুবই কার্যকরী। কোন রোগের কারণে বা দুর্ঘটনায় (Disease or accident) আপনার যৌন ইচ্ছা কমে গেলে এটি আপনাকে তা পুনরায় ফিরে পেতে সাহায্য করে।এছাড়া যদি কোন ব্যক্তির যৌন ইচ্ছা খুব বেশী হয় বা তা মাত্রাতিরিক্ত(Nymphomania) হয় যার অত্যধিক প্রয়োগ তার নার্ভাস সিস্টেমের ক্ষতি করতে পারে এমন ক্ষেত্রে ও রসুন খুব ই কার্যকরী।

ব্যবহারের নিয়মঃ

প্রতিদিন দু থেকে তিনটি রসুনের (Garlic) কোয়া কাঁচা অবস্থায় চিবিয়ে খান। এতে আপনার যৌন ইচ্ছা কমে গিয়ে থাকলে তা বৃদ্ধি পাবে। এ ছাড়া গমের তৈরি রুটির (Bread from wheat) সঙ্গে রসুন মিশিয়ে খেলে তা আপনার শরীরে স্পার্ম উৎপাদনের মাত্রা বাড়ায়(Increase sperm) এবং সুস্থ স্পার্ম (Healthy sperm) তৈরিতে এটি সাহায্য করে।

পেঁয়াজ)Onion):

কাম-উত্তেজক (Sexual excitement) ও কামনা বৃদ্ধিকারী (Sexual increasing) হিসাবে পেঁয়াজ বহুদিন থেকেই ব্যবহৃত হয়ে আসছে।

ব্যবহারের উপায়ঃ

সাদা পেঁয়াজ(White onion) পিষে নিয়ে তাকে মাখনের মধ্যে ভালো করে ভেঁজে নিয়ে তা প্রতিদিন মধুর (Honey) সঙ্গে খেলে তা থেকে উপকার পাওয়া যায়। কিন্তু একটি বিষয় মনে রাখবেন, এটি খাওয়ার আগে ঘণ্টা দুয়েক আপনার পেট খালি(Empty stomach) রাখবেন। এইভাবে প্রতিদিন খেলে স্বলন, শীঘ্রপতন বা ঘুমের মধ্যে ধাতুপতন অর্থাৎ স্পারমাটোরিয়া (spermatorrhoea) সমস্যার সমাধান হওয়া সম্ভব।

এছাড়া পেঁয়াজের রসের (Onion juice) সঙ্গে কালো খোসা সমেত বিউলির ডালের গুঁড়ো সাত দিন পর্যন্ত ভিজিয়ে রেখে তাকে শুকিয়ে নিন। এটির নিয়মিত ব্যবহার আপনার কাম-উত্তেজনা(Sexual excitement) বজায় রাখবে এবং শারীরিক মিলনকালীন সুদৃঢ়তা বজায় রাখবে।

গাজর)Carrot):

১৫০ গ্রাম গাজর কুঁচি এক টেবিল চামচ মধু এবং হাফ-বয়েল(অর্ধ সিদ্ধ) ডিমের সঙ্গে মিশিয়ে দুমাস খেলে আপনার শারীরিক এই অক্ষমতা কম হতে পারে।

কলা)Banana):

আমরা প্রত্যেকেই জানি, যদি ডাক্তার থেকে দূরে থাকতে চান তাহলে প্রতিদিন একটি করে আপেল খান। কিন্তু যদি আপনি যৌন স্বাস্থ্যে এবং যৌন বন্ধ্যাত্ব থেকে দূরে থাকতে চান, তবে প্রতিদিন কলা খান। কারণ এই ফলে ব্রমেলইন (Bromelain) নামে এনজাইম আছে, যা যৌন বন্ধ্যাত্ব দূর করবে এবং যৌন শক্তি বাড়াবে। কলা ভিটামিন বি এর একটি চমৎকার উৎস, যা দৈহিক শক্তি (Stamina) বাড়ায়।

তাই এখন আর দুশ্চিন্তা করবেন না। সমস্যার একেবারে প্রথম ধাপে(First stage) আপনি বাড়িতে এই পদ্ধতি গুলি (This way) মেনে চলে দেখুন। হয়তঃ প্রাথমিক ধাপে এই সমস্যার সমাধান হতে পারে।

বাংলাদেশের ঔষধি গাছ ও তাদের ব্যবহার সমূহ

Medicinal Plants In Bangladesh And Their Uses.

SL No	Local name	Scientific name	Family	using part	Control Disease name
1.	Apang	Achyranthes Paniculata	Amaranthaceae	whole plant	Dysentery, Constipation, piles, Arthritis, Skin disease.
2.	কালোমেঘ	Andrographis pariculata	Acanthaceae	whole plant	Metabolic problem, Gastric, Fever, worm killer, Dysentery, Liver Disease, Strengthen.
3.	আকন্দ	Calotropis procera	Asclepiadaceae	Root, leaf. Bark flower extract of leaf.	Ulcer, Tooth pain chronic dysentery, cold, Asthma,
4.	অনন্তমূল	Hemidesmus indicus	Asclepiadaceae	Root and whole plant	Strength increaser, apetiser. Arthritis, Diabetes.
5.	অর্জুন	Terminalia arjuna	Combretaceae	Bark	Heart disease, Diarrhea, piles, Tuberculosis.
6.	উলটকম্বল	Abroma augusta	Sterculiaceae	Root, Bark & Leaf.	Vaginal pain sexual disease.
7.	ঘৃতকুমারী	Aloe indica	Liliaceae	Extract of leaf	Headache, sexual disease, metabolic problem. Fever.
8.	থানকুনি	Centella asiatica	Apiaceae	Whole plant	Metabolic problem, pain killer Diabetics, Ulcer, chronic dysentery, Anti Coughing.
9.	তেলাকুচা	Eoccinia cordifolia	Cucarbitace	Leaf and root	Diabetics, cold, appetizer, Ulcer control etc.
10.	কেশরাজ	Eclipta Prostrata	Asteraceae	Whole plant	Headache cold, control of hair losing
11.	Kulakhara	Hygrophilla schulli	Acanthaceac	Leaf, Seed, Steam	Control of anger, Liver disease, Ulcer, bleeding, removal of stone from kidney.
12.	Gondho vadule.	Paedaria foetida	Rubiaceae	Leaf	Dysentery, metabolic disorder, cold. Arthritis.

13.	ধুতরা	Datura metal	Solanaceac	Root, Leaf, Seed.	Pain killer worn killer, poisonous
14.	বহেরা	Terminalia belerica	Combreta ceae	Fruit	Constipation, Diarrhea, fever, cough, piles, Gastric, Heart disease.
15.	দাদমর্দন	Cassia alata	Fabaceae	Leaf	Skin disease, poisonous.
16.	পুদিনা	Mentha viridis	Lebiatae	Whole plant	Metabolic disorder, Gastric.
17.	বাসক	Adhatoda vasica	Acanthaceae	Leaf, root of plant	Cough, asthma, tuberculosis, cold, blood refine.
18.	জ্যোষ্টিমধু	Hydrangea arborescons	Saxifra zaceac	Leaf flower fruit	Liver disease, adrenal peptic Ulcer, hormonal disease, cold, throat pain.
19.	ব্রাহ্মীশাক	Becopa moniera	Scrophulariaceae	Leaf	Heart disease, nurval pressure, Asthma.
20.	শর্পগন্ধা	Rauvolfia Serpentina	Apocynaceae	Leaf and root.	Blood Pressure, brain abnormal, dysentery diarrhea pain killer.
21.	কুরচি	Holarrhena antidysenterica	Apocynaceae	Bark & Seed	Diarrhea, dysentery, worm killer constipation, intestinal weakness.
22.	নিম	Azadirachta indica	Meliaceae	Root, leaf Bark	Skin disease, worm killer Arthritis, Insecticide, Anti vomiting, Tooth disease, Jaundice etc. Antiviral.
23.	উলটচণ্ডাল	Gloriosa superba	Liliaceae	Leaf and Steam	Arthritis Adrenals peptic, ulcer.
24.	শতমূলী	Asparagus racemosus	Liliaceae	Leaf and root	Fever dysentery Diabetics.
25.	বেল	Aegle marmelos	Rutaceae	Fruit	Dysentery Diarrhoea.
26.	আনারস	Ananas comosus	Bromeliaceae	Fruit & leaf	Jaundice
27.	জাম	Syzygium cumini	Myrtaceae	Fruit & seed	Diabetics, Dysentery.
28.	আসামলতা	Mikania scandens	Compositae	Leaf	Bleeding control, Dysentery, Daud etc.
29.	নিশিন্দা	Vitex negundo	Verbenaceae	root. leaf	Asthma, Arthritis, fever etc.
30.	দুর্বা	Cynodon dactylon	Grominae	Leaf	Blood bleeding control. skin disease.

ইন্টারনেট হতে সংগ্রহীত।



সীমিত ইন্টারনেট প্যাকেজের ও নেটের স্লো স্পিডের জন্য যারা আমার শেয়ার করা ইবুক ও সফটওয়্যার গুলো -
!... ডাউনলোড করতে পারছেন না

অথবা যারা ব্যস্ততার জন্য ডাউনলোড করার সময় পাচ্ছেন না.....

অথবা এতগুলো বই একটা একটা করে ডাউনলোড করতে যাদের বিরক্তিকর মনে হয় ...

তারা নিচের লিংকে দেখুন ...আশা করি আপনারা আপনাদের সমাধান পেয়ে যাবেন.....

এখানে ক্লিক করুন: _

<http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/My-DVD-Collection-4-U.html>

অথবা

ডাউনলোড করুন.....১ এমবি মাত্র .



বাংলা ইবুক-, সফটওয়্যার ,শিক্ষণীয় তথ্য ও বিভিন্ন টিপস সম্পর্কে আপডেট পেতে চাইলে “বাংলা বইয়ের [[প্রয়োজনীয়_বাংলা_বই_Useful-Bangla-e-books](#)] এই ফেসবুক পেজে “লইক like” দিতে পারেন ... আশা করি এতে আপনার কোন ক্ষতি হবে না তাছাড়া এই পেইজে কখনো অ্যাড দেওয়া হবে না ... তবে আপনাদের 100% উপকারে আসবে ...

বিশ্বাস না হলে পেইজের আগের পোস্ট গুলো একবার দেখে আসুন

<https://www.facebook.com/tanbir.ebooks>

পেইজ লাইকে যদি কারো সমস্যা থাকে তারা চাইলে আমাকে ফলো করে আপডেট পেতে পারেন ...।



<http://www.facebook.com/tanbir.cox>

আসলে আমার উদ্দেশ্য অনেকে ভালো কিছু জানানো ...

Want more Updates 📖:- <http://facebook.com/tanbir.ebooks>

প্রয়োজনীয় বাংলা বই ফ্রী ডাউনলোড করতে চাইলে নিচের লিংক গুলো দেখতে পারেনঃ

☆ http://techtunes.com.bd/tuner/tanbir_cox

☆ http://tunerpage.com/archives/author/tanbir_cox

☆ <http://somerwhereinblog.net/tanbircox>

☆ http://pchelplinebd.com/archives/author/tanbir_cox

☆ http://prothom-aloblog.com/blog/tanbir_cox

Tanbir Ahmad Razib

📞 Mobile No:→ 01738 -359 555

✉ E-Mail: → tanbir.cox@gmail.com

👤 Facebook: → <http://facebook.com/tanbir.cox>

📖 e-books Page: → <http://facebook.com/tanbir.ebooks>

🌐 Web Site : → <http://tanbircox.blogspot.com>



I share new interesting & Useful Bangla e-books(pdf) everyday on my facebook page & website .

Keep on eye always on my facebook page & website & update ur knowledge .

If You think my e-books are useful , then please share & Distribute my e-book on Your facebook & personal blog .

My DVD Collection 4 U

Complete Solution of your Computer

আপনি যেহেতু এই লেখা পড়ছেন , তাই আমি ধরে নিচ্ছি যে আপনি কম্পিউটার ও ইন্টারনেট ব্যবহারে অভিজ্ঞ , কাজেই কম্পিউটারের প্রয়োজনীয় বিষয় গুলো সম্পর্কে ভালো খারাপ বিবেচনা করার ক্ষমতা অবশ্যই আছে ...

তাই আপনাদের কাছে একান্ত অনুরোধ “ আপনারা সামান্য একটু সময় ব্যয় করে , শুধু এক বার নিচের লিংকে ক্লিক করে এই DVD গুলোর মধ্যে অবস্থিত বই ও সফটওয়্যার এর নাম সমূহের উপর চোখ বুলিয়ে নিন।” তাহলেই বুঝে যাবেন কেন এই DVD গুলো আপনার কালেকশনে রাখা দরকার! আপনার আজকের এই ব্যয়কৃত সামান্য সময় ভবিষ্যতে আপনার অনেক কষ্ট লাঘব করবে ও আপনার অনেকে সময় বাঁচিয়ে দিবে। বিশ্বাস করুন আর নাই করুনঃ- “বিভিন্ন ক্যাটাগরির এই DVD গুলোর মধ্যে দেওয়া বাংলা ও ইংলিশ বই , সফটওয়্যার ও টিউটোরিয়াল এর কালেকশন দেখে আপনি হতবাক হয়ে যাবেন !”

আপনি যদি বর্তমানে কম্পিউটার ব্যবহার করেন ও ভবিষ্যতেও কম্পিউটার সাথে যুক্ত থাকবেন তাহলে এই ডিভিডি গুলো আপনার অবশ্যই আপনার কালেকশনে রাখা দরকার..... কারণঃ

☆ এই ডিভিডি গুলো কোন দোকানে পাবেন না আর ইন্টারনেটেও এতো ইম্পরট্যান্ট কালেকশন একসাথে পাবেন বলে মনে হয় না। তাছাড়া এত বড় সাইজের ফাইল নেট থেকে নামানো খুবই কষ্টসাধ্য ও সময়সাপেক্ষ ব্যাপার। এছাড়া আপনি যেই ফাইলটা নামাবেন তা ফুল ভার্সন নাও হতে পারে ..

☆ এই ডিভিডি গুলো আপনার কালেকশনে থাকলে আপনাকে আর কোন কম্পিউটার বিশেষজ্ঞদের কাছে গিয়ে টাকার বিনিময়ে বা বন্ধুত্বের খাতিরে “ভাই একটু হেল্প করুন” বলে অন্যকে বিরক্ত করা লাগবে না ... ও নিজেকেও হয়রানি হতে হবে না ।

☆ এই ডিভিডি গুলোর মধ্যে অবস্থিত আমার করা ৩০০ টা বাংলা ই-বুক (pdf) ও ছোট সাইজের প্রয়োজনীয় সফটওয়্যার আপনাদের জন্য বিনামূল্যে আমার সাইটে শেয়ার করে দিয়েছি । কিন্তু প্রয়োজনীয় বড় সাইজের বই, টিউটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার গুলো শেয়ার সাইট গুলোর সীমাবদ্ধতা ও ইন্টারনেটের স্লো আপলোড গতির জন্য শেয়ার করতে পারলাম না । তাছাড়া এই বড় ফাইল গুলো ডাউনলোড করতে গেলে আপনার ইন্টারনেট প্যাকেজের অনেক জিবি খরচ করতে হবে ... যেখানে ১ জিবি প্যাকেজ জন্য সর্বনিম্ন ৩৫০ টাকা তো খরচ হবে , এর সাথে সময় ও ইন্টারনেট গতিরও একটা ব্যাপার আছে। এই সব বিষয় চিন্তা করে আপনাদের জন্য এই ডিভিডি প্যাকেজ চালু করেছি ...

মোট কথা আপনাদের কম্পিউটারের বিভিন্ন সমস্যার চিরস্থায়ী সমাধান ও কম্পিউটারের জন্য প্রয়োজনীয় সব বই, সফটওয়্যার ও টিউটোরিয়াল এর সার্বিক সাপোর্ট দিতে আমার খুব কার্যকর একটা উদ্যোগ হচ্ছে এই ডিভিডি প্যাকেজ গুলো ...

[আমার ডিভিডি প্যাকেজ গুলো সম্পর্কে বিস্তারিত জানার জন্য নিচের লিংকে ক্লিক করুনঃ](#)

All DVD Collection [At a Glance]: এই ডিভিডি গুলো সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত ভাবে ধারণা লাভ করার জন্য ... শুধু একবার চোখ বুলান

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/My-DVD-Collection-4-U.html>

E-Education: [মোট দুইটা ডিভিডি , সাইজ ৯ জিবি] আপনার শিক্ষাজীবনের জন্য প্রয়োজনীয় সব বাংলা বই ও সফটওয়্যার

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/04/Complete-Solution-of-your-Education.html>

Genuine Windows Collection: [মোট তিনটা ডিভিডি, সাইজ ১৩.৫ জিবি] Genuine Windows XP Service Pack 3 , Windows 7 -64 & 32 bit & Driver Pack Solution 13 এর সাথে রয়েছে উইন্ডোজের জন্য প্রয়োজনীয় বাংলা বই ও সফটওয়্যার

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Genuine-Windows-Collection.html>

Office & Documents: All MS Office, documents ,pdf reader & Pdf edit Software এবং প্রয়োজনীয় সব বাংলা বই। যে কোন ধরনের ডকুমেন্ট এডিট , কনভার্ট ও ডিজাইন করার জন্য এই ডিভিডি টি যথেষ্ট , এই ডিভিডি পেলে অফিস ও ডকুমেন্ট সম্পর্কিত যে কোন কাজে অসাধ্য বলে কিছু থাকবে না... আপনার অফিসিয়াল কাজের জন্য প্রয়োজনীয় সফটওয়্যারের সম্পূর্ণ ও চিরস্থায়ী সমাধান...

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/office-documents-soft-dvd.html>

All Design , Graphics & Photo Edit Soft: [হয়ে যান সেরা ডিজাইনার] ডিজাইন ,গ্রাফিক্স ও ছবি এডিট সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় সব বাংলা ও ইংলিশ ই-বুক ,টিউটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার। ভালো ও এক্সপার্ট ডিজাইনার হওয়ার জন্য এর বাইরে আর কিছুই লাগবে না

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Design-and-Graphics-Software.html>

All Internet & Web programming Software: প্রয়োজনীয় সব বাংলা ও ইংলিশ ই-বুক ,টিউটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার।

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Internet-And-Web-programming-Software.html>

All Multimedia & Windows Style Software: A2Z Audio & Video player , Edito & converter . CD, DVD edit ও উইন্ডোজ কে সুন্দর দেখানোর জন্য প্রয়োজনীয় সব ফুল ভার্সন সফটওয়্যার।

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Multimedia-And-Windows-Style-Software.html>

5000+ Mobile Applications & games:

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/mobile-software-hardware-dvd-5000.html>

3000 +Bangla e-books Collection of best bd Writer:

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/A2Z-Bangla-ebooks-Collection.html>