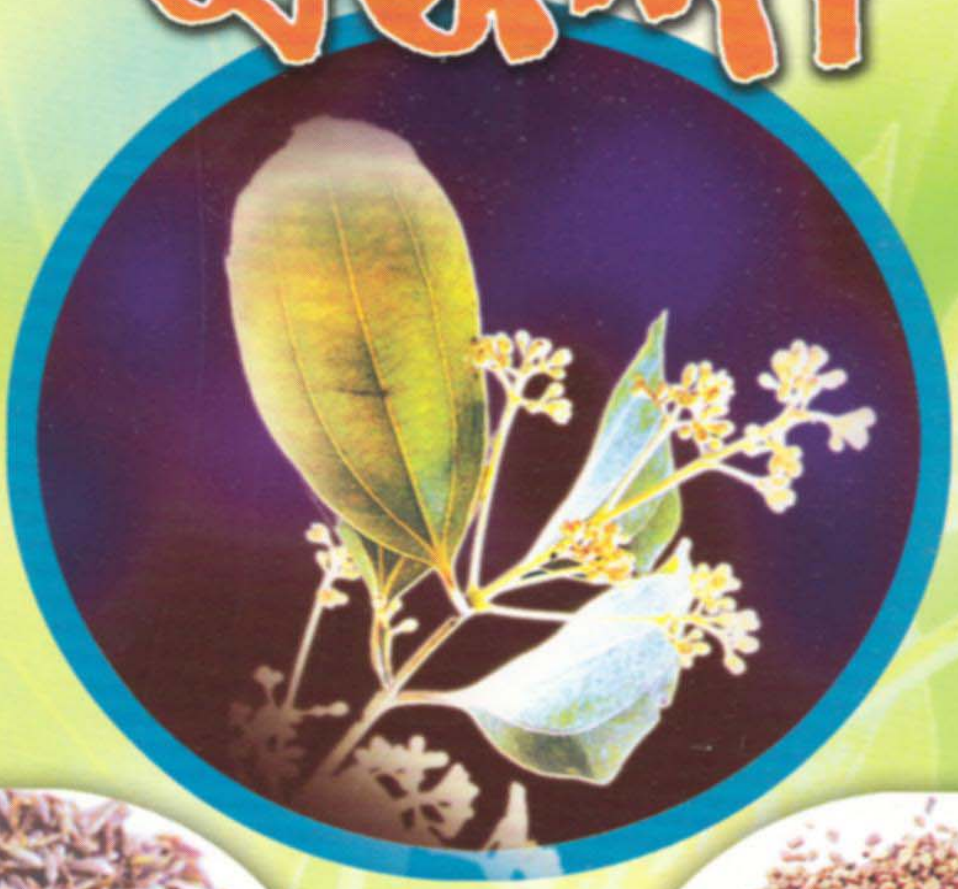
লতাপাতার ঔষধি গুণ

মসলা



বনৌষধি বিষয়ক অব্যাহত শিক্ষা উপকরণ

প্রকাশক
পরিবেশ ও বন মন্ত্রণালয় এবং
জাতিসংঘ উন্নয়ন কর্মসূচির সহায়তায়
সাসটেইনেবল এনভায়রণমেন্ট ম্যানেজমেন্ট কর্মসূচির অধীনে

গণসাক্ষরতা অভিযান
৫/১৪ হুমায়ুন রোড, মোহাম্মদপুর, ঢাকা ১২০৭
ফোন : ৯১৩০৪২৭, ৮১১৫৭৬৯

প্রকাশকাল
এপ্রিল ২০০৩
বৈশাখ ১৪১০

প্রচ্ছদ ও অলংকরণ
রেজাউল হক লিটন

কম্পিউটার কম্পোজ ও গ্রাফিক্স ডিজাইন
মো: মোকছেদুর রহমান জুয়েল

কৃতজ্ঞতা স্বীকার
চিরঞ্জীব বনৌষধি
আয়ুর্বেদাচার্য শিবকালী ভট্টাচার্য
আনন্দ পাবলিশার্স লিমিটেড, কলকাতা

মুদ্রণ
আগামী প্রিন্টিং এণ্ড পাবলিশিং কোং
তারকালোক কমপ্লেক্স, ২৫/৩ গ্রীন রোড
ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫
ফোন : ৮৬১২৮১৯

মসলা

উন্নয়ন
আশিস বিশ্বাস
তনুজা শর্মা

সম্পাদনা
শফিউল আলম
তপন কুমার দাশ

গণসাক্ষরতা অভিযান

উপকরণটি প্রণয়ন ও সম্পাদনার বিভিন্ন পর্যায়ে বিষয় বিশেষজ্ঞ হিসেবে যাঁরা অংশগ্রহণ করেছেন :

১. **ডাঃ শাহজাহান বিশ্বাস,** অধ্যক্ষ, সরকারি ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক ডিগ্রি কলেজ, ঢাকা

২. **ড. ফেরদৌসী বেগম,** নির্বাহী পরিচালক, ডিইবিটিইসি

৩. **হাকিম মোঃ সাদুল হক,** সহযোগী অধ্যাপক, সরকারি ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক ডিগ্রি কলেজ, ঢাকা

৪. **কবিরাজ নীহাররঞ্জন দত্ত,** সহযোগী অধ্যাপক, সরকারি ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক ডিগ্রি কলেজ, ঢাকা

৫. **হাকিম আতাউর রহমান,** সহযোগী অধ্যাপক, সরকারি ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক ডিগ্রি কলেজ, ঢাকা

৬. **কবিরাজ রহিমা আক্তার খাতুন,** সহযোগী অধ্যাপক, সরকারি ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক ডিগ্রি কলেজ, ঢাকা

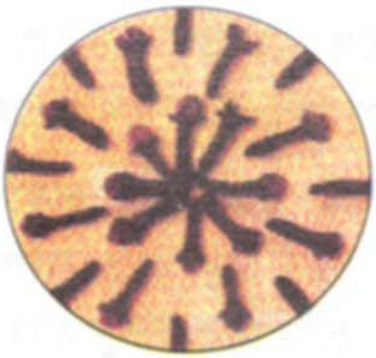
৭. **কবিরাজ মোঃ তৈয়েবুর রহমান,** সহকারী অধ্যাপক, সরকারি ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক ডিগ্রি কলেজ, ঢাকা

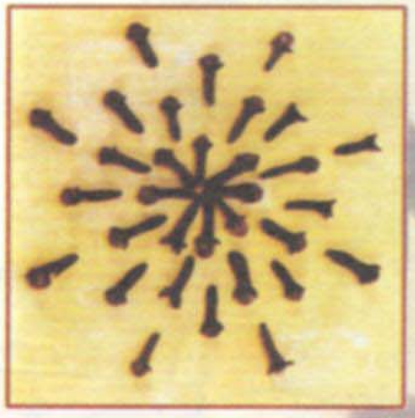
৮. **হাকিম মোঃ মোবারক হোসাইন,** প্রভাষক, সরকারি ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক ডিগ্রি কলেজ, ঢাকা

৯. **সুবল কুমার বণিক,** সিনিয়র পাবলিকেশন অফিসার, ব্র্যাক

সূচিপত্র

১.	লবঙ্গ	৫
২.	দারুচিনি	৮
৩	জিরা	১১
৪.	কালিজিরা	১৪
৫.	তেজপাতা	১৬
৬.	মৌরী	১৯
৭.	চই	২২
৮.	সরিষা	২৫
৯.	ধনে	২৭
১০.	মেথি	৩০





লবঙ্গ

আমরা প্রায় সকলেই 'লং' এর সাথে পরিচিত। আর গৃহিণীদের তো না-চেনার কোনো কারণ নেই। 'লবঙ্গ'কেই অনেকে লং বলেন। এর আগার অংশ খাঁজকাটা, দেখতে অনেকটা ছোট নাকফুলের মতো। এর রং কালচে খয়েরি।

মাঝারি আকারের লবঙ্গ গাছ সাধারণত ১৫-২০ ফুট পর্যন্ত লম্বা হয়ে থাকে। লবঙ্গের গন্ধযুক্ত এ গাছের পাতা দেখতে অনেকটা বকুল গাছের পাতার মতো। ডালের আগার দিকে থোকা থোকা ফুল আসে। বোঁটাসহ ফুলের কুঁড়ি শুকিয়ে গেলেই তা' লবঙ্গে পরিণত হয়।

লবঙ্গের স্বাদ ঝাঁঝালো। এটি সাধারণত গরম মসলা হিসেবে বিভিন্ন ধরনের রান্নায় ব্যবহার করা হয়। যারা গান করেন, তারা গলার স্বর পরিষ্কার রাখার জন্য সবসময় একটি লবঙ্গ মুখে পুরে রাখেন। এমনকি মুখের দুর্গন্ধ থেকে রেহাই পাওয়ার জন্যও অনেকে লবঙ্গ মুখে পুরে রাখেন। লবঙ্গের রয়েছে নানা ঔষধি গুণ, যা নানা রোগ উপশম করে।

পেট ফাঁপা : অনেক সময় পেট ফেঁপে থাকে ও পেটের ভেতর গড় গড় করে শব্দ হয়। ঘন ঘন পাতলা পায়খানা হয়। এ অবস্থায় কিছু পরিমাণ লবঙ্গ অল্প ভেজে গুঁড়া করে ৭ গ্রাম পরিমাণ সকাল বিকাল দু'বেলা পানিসহ খেলে এ সমস্যা ভালো হয়ে যাবে।

আমজ শূল : পায়খানা হবার সময় পেটে মোচড় দিয়ে ব্যথা করলে তাকে আমজ শূল বলে। এ রকম হলে ২-৩ টি লবঙ্গ বেটে তাতে অল্প পরিমাণ গরম পানি মিশিয়ে সকাল বিকাল দু'বেলা খেতে হবে। এভাবে ৫ দিন খেলে রোগের উপশম হবে।

কাশি : অল্প অল্প কাশির সাথে বুকে ব্যথা যদি থাকে, তাহলে নিউমোনিয়ার ভয় করাটাই স্বাভাবিক। এ রকম হলে ৪ গ্রাম লবঙ্গ গুঁড়া করে সামান্য গরম পানিসহ দু'বেলা খেলে কাশি ও বুকের ব্যথাটা চলে যাবে।

পিপাসা রোগ : অনেকেরই পিপাসা রোগ থাকে। এতে ঘন ঘন পানির পিপাসা লাগে। ধরে নিতে হবে এরা প্রায়ই চোরা অম্বলে ভোগেন। এর পরিণতি খুব একটা ভালো না। এরকম দেখা গেলে ৪ গ্রাম পরিমাণ লবঙ্গ গুঁড়া করে সাথে ২-৪ ফোঁটা মধু মিশিয়ে সকাল বিকাল জিভ দিয়ে চেটে খেলে পিপাসা রোগ সেরে যাবে।

অরুচি : কখনো কখনো ভাত, রুটি, মাছ, মাংস বা মিষ্টি জাতীয় খাবারসহ কোনো কিছুই খেতে ইচ্ছে করে না। সবকিছুতেই যেন অরুচি ভাব। এ রকম হলে লবঙ্গ

ভেজে গুঁড়া করে নিন। ঐ গুঁড়া ৪ গ্রাম পরিমাণ হালকা গরম পানিতে মিশিয়ে নিন। খালি পেটে ও দুপুরে খাবারের পর খেলে খাবারে রুচি ফিরে আসবে।

মাথার যন্ত্রণা : যে কোনো কারণে মাথা যন্ত্রণা হতে পারে। ধোঁয়া, রোদ, ঠাণ্ডা লাগার ফলে বা অন্য কোনো কারণে কখনো কখনো মাথায় যন্ত্রণা শুরু হয়। এছাড়াও নানা কারণে এ রোগ হতে পারে। এসব ক্ষেত্রে লবঙ্গ গুঁড়া ৪ গ্রাম পরিমাণ দিনে ২ বার, প্রয়োজনে ৩ বার গরম পানিসহ খেলে উপশম হবে।

দাঁত ব্যথা : দাঁতে ব্যথা হলে প্রথমে গরম পানি দিয়ে মুখটা ধুয়ে ২/৩ টি লবঙ্গ থেঁতো করে দাঁতের গোড়ায় চেপে রাখলে ব্যথা তাড়াতাড়ি সেরে যাবে।

মনে রাখবেন, যাদের গ্যাস্ট্রিক আছে তাদের লবঙ্গ খাওয়া ঠিক না। লবঙ্গ দীর্ঘদিন খেলে চুল পড়ে যায়।

দেখলেন তো! ঝাঁঝালো লবঙ্গের কেমন মিষ্টি মিষ্টি সুখ! ছোট-খাটো অসুখে ব্যবহার করতে পারেন লবঙ্গের মতো উপকারী মসলা।

দারুচিনি

দারুচিনি আমরা অনেকেই চিনি, অনেকেই চিনি না। তবে অনেকেই যে চিনি না তা' কিন্তু ঠিক নয়। কারণ অনেকে একে 'ডালচিনি' বলে। তাই অনেকের কাছে পরিচিতি ডালচিনি বা দারচিনিই হলো এই দারুচিনি।

এটি আমাদের রান্নার একটি মসলা। এর খ্যাতি গরম মসলা হিসেবে। এই দারুচিনি দেখতে ছোট গাছের বাকল বা ছালের মতো। গাছের ছালই তো বটে! এর স্বাদ একটু ঝাল ও মিষ্টি। একটু ঝাঁঝালো। কিন্তু গন্ধটা সুন্দর ।

দারুচিনিগাছ মাঝারি ধরনের। অনেকটা গোলাপজাম গাছের মতোই। পাতাগুলি প্রায় তেজপাতার মতো। গাছের ছালের রঙ ধূসর। তবে বেশি মোটা হয় না। কাঠের রং ফিকে লাল হয়। কচি পাতা প্রথমে গাঢ় গোলাপি রঙের হয়। পরে সেটা সবুজ হয়ে যায়। গাছের ছাল তুলে রোদে দিলেই ওগুলো কুঁকড়ে যায়।

রান্নার কাজে দারুচিনির ব্যবহার ছাড়াও রয়েছে এর ঔষধি গুণ, যা আমাদের ছোট-খাটো অসুখে কাজে লাগতে পারে।

কণ্ঠস্বর বিকৃতি : আপনার যদি কফের কারণে বায়ু আটকে যায়, স্বর বদলে যায়, সেক্ষেত্রে দারুচিনি খুব ফল দেবে। এজন্য ১ গ্রাম দারুচিনি গুঁড়া আধা কাপ গরম

পানিতে রাতে ভিজিয়ে রাখুন। পরের দিন সেটাকে ছেঁকে নিয়ে পানিটা খাবেন। এটা গলার স্বরকে স্বাভাবিক করে দেবে।

গলার ক্ষত : আপনি হয়ত পিত্ত ও শ্লেষ্মার কারণে অনেকদিন ধরে ভুগছেন। অল্প কিছু খেলেই গলাটা জ্বালা ও মাঝে মাঝে ব্যথা করে। স্বরটা দেবে যায়। এগুলো গলার ক্ষতের প্রাথমিক লক্ষণ। এক্ষেত্রে ডাক্তারের কাছে যাওয়ার আগে একটি সাধারণ চিকিৎসা করে দেখতে পারেন। ১ গ্রাম দারুচিনি গুঁড়া, এক কাপ গরম পানিতে রাতে ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন সেটাকে ছেঁকে সকালে ও বিকালে দু'বেলা অল্প অল্প করে খান। এতে গলার ক্ষত ভালো হয়ে যাবে।

মাথার যন্ত্রণা : পিত্ত ও শ্লেষ্মার জন্য মাথায় যন্ত্রণা হতে পারে। জ্বর হলে কিংবা জ্বরের আগে এ যন্ত্রণা হতে পারে। এ অবস্থায় আপনি দারুচিনি গুঁড়া সিকি গ্রাম পরিমাণ সকালে ও বিকালে দু'বার খান। আবার এই দারুচিনি মিহি গুঁড়া করে ২/১ বার নাকে দিয়ে শ্বাস নিন। এতে নাসাপথ পরিষ্কার হবে। নাকের পানি পড়া ও মাথার যন্ত্রণাও কমবে।

মুখের মেছ্তা : কোনো কোনো ছেলে বা মেয়ের বিশেষ করে মেয়েদের মুখে কালো রঙের ছোপ ছোপ দাগ দেখা যায়। এ রকম হলে প্রথমে দারুচিনি গুঁড়া এক বা দেড় গ্রাম আগের দিন রাতে গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। পরের দিন সেটাকে ছেঁকে নিয়ে সকালে ও বিকালে দু'বার পানিটা খান। আবার ৩/৪ গ্রাম দারুচিনি থেঁতো করে দু'কাপ পানিতে সিদ্ধ করে এক কাপ মতো হলে ঐ পানিটা সকালে ও বিকালে দু'বারে খান। আর দুই এক চিমটি পরিমাণ দারুচিনির মিহি গুঁড়া একটু দুধের সরের সাথে মিশিয়ে ঐ মেছ্তার ওপরটায় আস্তে আস্তে ঘষে দিন। এতে করে ঐ মেছ্তার দাগটা মিলিয়ে যাবে।

দাদ ও একজিমা : দাদ ও একজিমার সাথে আমরা কমবেশি সবাই পরিচিত। শরীরের বিভিন্ন জায়গায় কালো ও সাদা রঙের চাকা হয়। খুব বেশি চুলকায় এই চাকা চাকা জায়গাগুলো। এর ফলে ঐ জায়গাটা একটু ফুলে লাল হয়ে ওঠে। অনেক সময় পানি বের হয়। এক্ষেত্রে দারুচিনি ৩ গ্রাম পরিমাণ নিয়ে তাকে থেঁতো করে দু'কাপ পানিতে সিদ্ধ করতে হবে। এক কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে সকালে ও রাতে খাবার পর আধা

কাপ করে দু'বার খেতে হবে। আর এর সাথে ২/৩ গ্রাম দারুচিনি বেটে অল্প একটু দুধের সরের সাথে মিশিয়ে তা' ঐ চাকা চাকা জায়গায় একদিন পর পর লাগাতে হবে। এতে করে ঐ দাদ বা একজিমাটা মিশে যাবে।

অর্শ ও ভগন্দর রোগ : অর্শ ও ভগন্দর রোগে আজকাল কষ্ট পাচ্ছেন অনেকেই। মনে করা হয়, লিভারের দোষে অর্শ ও ভগন্দর রোগ হয়। এগুলোকে চর্ম রোগও বলা যায়। এক্ষেত্রে দারুচিনি খেলে এ দু'টি রোগেরই উপশম হবে। দারুচিনি গুঁড়া সিকি গ্রাম পরিমাণ সকালে ও বিকালে দু'বার একটু মাখনের সাথে মিশিয়ে খেতে হবে। ১৫ দিন ধরে এটি খেলে সমস্যা চলে যাবে।

রজঃরোধ ও কৃমি : নারীদের মাসিক (ঋতুস্রাব) বন্ধ হয়ে যাওয়া হলো রজঃরোধ। এই রজঃরোধ হলে পাণ্ডুরোগ দেখা দেয়। তার সাথে পেটে বায়ুও হতে পারে। এ রোগের হাত থেকে রেহাই পেতে হলে ৩/৪ গ্রাম দারুচিনি নিয়ে থেঁতো করে ২ কাপ পানিতে সিদ্ধ করতে হবে। এক কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে সকাল বিকাল ২ বেলা খেতে হবে। ৫ দিন খেলে মাসিক ঋতুস্রাবটা অল্পদিনের মধ্যেই হয়ে যায়। এছাড়াও কৃমির উৎপাতে যারা কষ্ট পাচ্ছেন তারাও দারুচিনি গুঁড়া সিকি গ্রাম পানিসহ ৫ দিন সকালে এবং বিকালে খেলে কৃমি থেকে রেহাই পাবেন।

ক্ষুধামন্দা : অনেক সময় আমাদের ভালো ক্ষিধে পায় না। আর খেলেও ভালো হজম হয় না। পেটে বায়ু হয়। খাবারের পর দারুচিনি গুঁড়া সিকি গ্রাম গরম পানিসহ খেলে ঐ অসুবিধা চলে যায়।

দাঁতের ব্যথা : দাঁতের ব্যথা সারাতে দারুচিনি খুব উপকারী। ৩/৪ গ্রাম দারুচিনির গুঁড়া আধা কাপ পানিতে মিশিয়ে সেই পানি মুখে দিয়ে ৫/৭ মিনিট রাখলে দাঁতের যন্ত্রণার হাত থেকে রেহাই পাওয়া যায়।

জিরা

জিরা একটি দরকারি মসলা। প্রতিদিনের রান্নায় জিরা ছাড়া একটুও চলে না। তরিতরকারিতে ভাজা জিরার মন ভোলানো গন্ধ সবার ভালো লাগে। মসলা হিসেবে জিরা দারুণ মজাদার। রান্নায় জিরার চাহিদা খুব বেশি।

জিরা আমাদের দেশের মসলা নয়, এদেশে জন্মাতও না। এদেশে অতিথি হয়ে এসেছিল সে। এখন এদেশের বাসিন্দা হয়ে গেছে জিরা। জিরার আদিবাস মিশর দেশে। জিরা ভারতের উত্তর প্রদেশ ও পাঞ্জাবে বেশি জন্মে থাকে। মসলার চাহিদা অনুসারে বাংলাদেশ ও ভারতে জিরার আছে বিশাল বাজার।

জিরার গাছ ছোট ঝোপ জাতীয়। গাছ থেকে বহু ছোট ছোট ডালপালা শাখা-প্রশাখা বের হয়। এ গাছ লম্বায় ২/৩ ফুট হয়। পাতাগুলো লম্বা শনের মতো। ফুল হয় সাদা সাদা। সাধারণত শীতে ফুল ফোটে। বৈশাখ-জ্যৈষ্ঠ মাসে ফল ধরে। আজকাল বাংলাদেশেও জিরার চাষ হয়। জিরা মসলা হলেও এর আছে নানা ঔষধি গুণ, তাই আমাদের অনেক অসুখ-বিসুখে জিরা কাজে লাগে:

পেটের অসুখ (পিত্তদোষ) : পেটের অসুখ নানা ধরনের হয়ে থাকে। যখন পেটের অসুখ পিত্তদোষে হয়, তার লক্ষণ হলো ক্ষুধা না লাগা। আমাশয় জড়ানো পাতলা পায়খানা হওয়া। প্রস্রাব কমে যাওয়া ও পানি খেতে ইচ্ছা না করা। এ রকম হলে ৪০০ মিলিগ্রাম মতো ভাজা জিরার গুঁড়া পানিতে গুলিয়ে প্রতিদিন একবার করে খান। এতে উপকার পাবেন। এছাড়াও যদি আমরুল শাকের রস ১ চামচ ভাজা জিরা গুঁড়ার সাথে মিশিয়ে খান, তবে অনেক ভালো ফল পাওয়া যাবে। এভাবে ৩/৪ দিন খেতে হবে। যাদের পিত্তদোষ আছে, তাদের গুরুপাক খাবার খাওয়া বন্ধ করতে হবে।

অর্শ রোগ : যেসব অর্শরোগে পাতলা পায়খানা হয়, কিন্তু ভালো মতো হয় না, মলদ্বারে যন্ত্রণা হয়, তাদের জন্য জিরার পানি উপকারী। এক বা দুই গ্রাম জিরা একটু থেঁতো করে দুই কাপ পানিতে সিদ্ধ করুন। পানি শুকিয়ে আধা কাপ হলে নামিয়ে রাখুন। এবার ঐ পানি ছেঁকে নিয়ে প্রতিদিন একবার করে খান। ২/৩ দিন পরে যদি কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দেয়, তবে মাত্রা কমাতে হবে। এছাড়া ১ কাপ গরম পানিতে ১০/১২ ঘণ্টা ১ বা ২ গ্রাম জিরা ভিজিয়ে রেখে ঐ পানি খেলেও উপকার পাবেন।

কৃমির সমস্যা : অনেকের কৃমির সমস্যা সারা বছরই থাকে। ছোট কৃমির যন্ত্রণায় যারা অস্থির, তাদের জন্য জিরার পানি উপকারী। ৩/৪ গ্রাম জিরা একটু থেঁতো করে, ২ কাপ পানিতে সিদ্ধ করুন। পানি শুকিয়ে আধা কাপ হলে তা ছেঁকে নিন। প্রতিদিন সকালে ও বিকালে একবার করে খেতে থাকুন। সপ্তাহ খানেক পরে দেখবেন অবস্থার উন্নতি হয়েছে।

স্বরভঙ্গ : অনেকের ঠাণ্ডায়, হৃদরোগে, শ্বাস কষ্টের শুরুতে গলা ভেঙে যায়। আবার যাদের বারো মাস আমাশয় থাকে, তাদের গলার আওয়াজটা ভাঙা ভাঙা হয়। এ রকম অবস্থা হলে, ঘোলের সাথে জিরা খেলে অনেকটা উপশম হয়। বাড়িতে পাতা দই ঘোল করে নিন। এর সাথে ৪/৫ গ্রাম জিরার গুঁড়া মিশিয়ে ভাতের সাথে খান। গলা ভাঙা সেরে যাবে। যাদের হাঁপানি আছে, তাদের এই চিকিৎসা চলবে না।

মেদ কমাতে : মেদ কমানোর জন্য এক চা চামচ জিরার গুঁড়া সামান্য মধুর সাথে মিশিয়ে দিনে ২ বার খেলে উপকার পাওয়া যায়। এভাবে ১ মাস খেলে মেদ জমতে পারবে না।

কালিজিরা

জিরা দুই রকম, যেমন- জিরা এবং কালিজিরা। এদেরকে আমাদের রান্না ঘরে দেখা গেলেও ঔষধ হিসেবেও এরা কম যায় না। শুনেছি কালিজিরা নাকি আমাদের দেশে হতো না। তবে কবে, কখন যে আমাদের দেশে এ গুলো জন্মাতে শুরু করেছে, তাও নাকি সঠিক করে জানা যায় নি।

কালিজিরার গাছ দেখতে ছোট। লম্বায় এক হাত বা তার চেয়ে একটু বড় হতে পারে। কার্তিক-অগ্রহায়ণ মাসে কালিজিরা গাছে ফুল আসে। তারপরে ফল হয় এবং সেটি পাকে পৌষ-মাঘের দিকে।

কালিজিরা ক্ষুধা বাড়ায়। পেটের বায়ু দূর করে আর প্রস্রাব বাড়িয়ে দেয়। এছাড়া পেট ও ফুসফুসের রোগে ভালো কাজ করে। অর্শ রোগেও এটি ব্যবহার করা হয়। তবে এই কালিজিরা গর্ভবতী মায়ের বুকের দুধ বাড়াতেও সাহায্য করে বলে জানা গেছে। তা' হলে জানা যেতে পারে আর কী কী রোগে কালিজিরা উপকারে লাগে:

অনিয়মিত মাসিক : অনেক মেয়েরই মাসিকের সমস্যা হয়ে থাকে। কখনো আগে, কখনো-বা পরে হয়। কেউ আবার মাসিকে অল্প রক্ত বা বেশি রক্ত যাবার কারণে কষ্ট পান। এই ক্ষেত্রে কালিজিরার চিকিৎসা ভালো ফল দিতে পারে। মাসিক হওয়ার

৫/৭ দিন আগে থেকে কালিজিরার তৈরি ঔষধ খেতে হবে। প্রথমে ৫০০ মিলিগ্রাম কালিজিরা নিয়ে হাল্‌কা গরম পানির সাথে মিশিয়ে সকালে আর বিকালে দু'বার খেতে হবে। আশা করা যায়, এতে মাসিকের সমস্যা কমে যাবে। যদি এতে কাজ না হয়, তবে দুই-তিন মাস এই ঔষধ চালিয়ে যেতে হবে।

বুকে দুধ বাড়াতে : মায়ের বুকে দুধ কম থাকলে কালিজিরা খেলে দুধ আসে। প্রথমে ৫০০ মিলিগ্রাম কালিজিরা একটু ভেজে নিয়ে গুঁড়া করতে হবে। এই কালিজিরা গুঁড়া ৭/৮ চা-চামচ দুধের সাথে মিশিয়ে সকালে ও বিকালে দু'বার খেলে উপকার পাওয়া যাবে। এছাড়া প্রসব পরবর্তীকালে কালিজিরা ভর্তা খেলে জরায়ু স্বাভাবিক হয়ে যায়।

চুলকানি : শরীরে চুলকানি হলে কালিজিরা ভাজা তেল গায়ে মাখলে চুলকানির উপশম হয়। ১০০ গ্রাম সরিষার তেলে ২৫/৩০ গ্রাম কালিজিরা ভেজে সেই তেল ছেঁকে নিয়ে গায়ে ব্যবহার করলে চুলকানি সেরে যায়।

বিছার হুলের জ্বালা-পোড়া : বিছা গায়ে হুল ফোটালে খুব জ্বালা-পোড়া হয়। এই জ্বালা-পোড়া থেকে মুক্তি পেতে কালিজিরা বেটে হুল ফোটানো জায়গায় লাগিয়ে দিতে হবে। খুব তাড়াতাড়ি জ্বালা-পোড়া কমে যাবে।

সর্দির কারণে মাথার যন্ত্রণা : কাঁচা শ্লেষ্মায় খুব মাথা ব্যথা হয়। সেক্ষেত্রে কালিজিরা এক টুকরো কাপড়ের পুটুলিতে নিয়ে নাক দিয়ে শুঁকতে হবে। মাঝে মাঝে পুটুলিকে একটু নেড়ে চেড়ে দিতে হবে। কালিজিরার গন্ধে মাথার যন্ত্রণা কমে যাবে।

তেজপাতা

তেজপাতা চেনেন না এমন লোক বোধ হয় আমাদের দেশে নেই। যারা দুধ ছাড়া চা পছন্দ করেন, তাদের অনেকেই চা-য়ে তেজপাতা দেওয়াটাকে ভালো মনে করেন। কেউ কেউ গলা বসে গেলে তেজপাতার চা খেতে চান। এছাড়াও শরীরের রং ফিরিয়ে আনার জন্য, ক্ষুধা বাড়াতে অনেকে খাবারে তেজপাতা পছন্দ করেন। তেজপাতা খেলে নাকি রক্তের শক্তি বাড়ে। তা যাই হোক, শরীরের প্রয়োজনে তেজপাতার উপকারিতা অনেক।

তেজপাতাগাছ আমাদের দেশের বিভিন্ন এলাকাতে হয়। এই গাছ কিছুটা মোটা এবং শক্ত। গাছটি মাঝারি মাপের। তেজপাতাগাছ থেকে একটি গন্ধ বের হয়। পাতাগুলো ৭-৮ ইঞ্চি লম্বা হয়। তেজপাতার পাতা প্রথমে লাল-খয়েরি এবং পরে সবুজ দেখায়। মার্চ-এপ্রিল মাসে তেজপাতা গাছে ফুল ও ফল আসে। ফল পেকে গেলে দেখতে কালো হয়।

তেজপাতা গাছের ছাল খেলে পেটফাঁপা, গনোরিয়া ইত্যাদি রোগ ভালো হয়। এছাড়া পাকস্থলির ক্ষমতা বাড়াতে, জরায়ুর ব্যথা, প্রস্রাবের কষ্ট, বিছার হুলের ব্যথা কমাতে তেজপাতা গাছের ছাল ব্যবহার করা হয়। তেজপাতার চিকিৎসা দিয়ে আমবাত, বাত ইত্যাদি অনেক অসুখ ভালো করা যায়। তেজপাতার ফল থেকে এক ধরনের তেল পাওয়া যায়, যা অনেক অসুখ ভালো করতে কাজে লাগে। তেজপাতা

দিয়ে অনেক সাধারণ রোগ ভালো করা যায়:

ঘুমের ঝিমুনি : ঘুমের ঝিমুনি একটি অসুখ। এ সমস্যা দূর করতে তেজপাতার চিকিৎসা নেয়া যায়। প্রথমে ৫-৭ গ্রাম তেজপাতা ৩-৪ কাপ পানিতে সিদ্ধ করে এক কাপ থাকতে থাকতে চুলা থেকে নামাতে হবে। তারপর একটু ঠাণ্ডা হলে সেটি খেতে হবে। এভাবে দিন পনেরো খেলে সমস্যা দূর হবে।

চুলকানি : কারো চুলকানি হলে, ৫ গ্রাম তেজপাতা বেটে ৫/৬ কাপ পানিতে সিদ্ধ করে এক কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে নিতে হবে। তারপর রোজ ২-৩ বারে সিদ্ধ পানিটুকু খেয়ে নিতে হবে। এভাবে কয়েকদিন খেলে চুলকানি ভালো হয়ে যাবে।

চেহারায় লাবণ্য : চেহারায় লাবণ্য বাড়াতে তেজপাতার ভেষজ চিকিৎসা নেয়া যায়। ৫-৬ গ্রাম তেজপাতা বেটে থিঁতিয়ে নিয়ে ২ কাপ গরম পানিতে ১০-১২ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখতে হবে। এরপর ছেঁকে নিয়ে দিনে দু'বার খেতে হবে। এইভাবে দিন পনেরো খেলে উপকার পাওয়া যাবে।

লাল রঙের প্রস্রাব : বদহজম হলে, রাত জাগলে, খাবার-দাবারে অনিয়ম হলে কিংবা বেশি ছোটাছুটি করলে অনেকের প্রস্রাব লাল রঙের হয়ে থাকে। এ রকম হলে ৫-৭ গ্রাম তেজপাতা থিঁতিয়ে নিতে হবে। তারপর ২-৩ কাপ গরম পানিতে ২ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখতে হবে এবং দিনে ২ বার খেতে হবে। এভাবে ৩/৪ দিন খেলে প্রস্রাব স্বাভাবিক হয়ে যাবে।

স্বর ভাঙা : সর্দির কারণে অনেকের গলার স্বর ভেঙে যায়। তখন ৫-৭ গ্রাম তেজপাতা থিঁতিয়ে ৩-৪ কাপ পানিতে সিদ্ধ করতে হবে। তারপর এক কাপ পানি থাকতে চুলা থেকে নামিয়ে ভালো মতো ছাঁকতে হবে। ৫-৬ ঘন্টার মধ্যে ৩/৪ বারে একটু একটু করে খেলে গলার স্বর আবার ভালো হয়ে যাবে।

দাদ : দাদ হলে তেজপাতার চিকিৎসা অনেক উপকারী। ৫ গ্রাম তেজপাতা ৪ কাপ পানিতে সিদ্ধ করে এক কাপ করুন। তারপর পানিটা ছেঁকে নিয়ে খেয়ে নিন। এছাড়া ওই সিদ্ধ করা পানিতে তুলা ভিজিয়ে নিয়ে দাদের জায়গাটা মুছে ফেলুন। এভাবে কয়েকদিন করলে দাদে উপকার পাওয়া যাবে।

অরুচি : খাওয়াতে অরুচি দেখা দিলে, তেজপাতা পানিতে সিদ্ধ করুন। এবার ছেঁকে সেই পানি দিয়ে কুলি করলে অরুচি সেরে যায়।

গায়ে দুর্গন্ধ : কখনো কখনো ঘেমে গেলে মানুষের শরীর থেকে দুর্গন্ধ বের হয়। এতে অস্বস্তিতে পড়তে হয়। অথচ তেজপাতা ভালো করে বেটে গায়ে লাগালে দুর্গন্ধ দূর হয়ে যায়।

বেশি ঘাম হওয়া : শরীরে ঘামের পরিমাণ বেড়ে গেলে কিংবা ঘামাচি হলে তেজপাতা বাটা গায়ে মেখে আধা ঘন্টা পর গোসল করতে হবে। এতে করে বেশি ঘামাটা বন্ধ হবে এবং ঘামাচি দূর হয়ে যাবে।

ফোঁড়া : গরমের দিনে কারো কারো ফোঁড়া হয়। এসব ফোঁড়ায় তেজপাতা বেটে লাগাতে পারেন। এতে ফোঁড়ার ব্যথা ও সেই সাথে ফোঁড়ার ভেতরে যে চাকার মতো আঁটি থাকে, তা কমে যাবে।

তেজপাতা আমাদের নানা উপকারে আসে। তাই, আমাদের বাড়ির আশেপাশে দু'য়েকটা তেজপাতা গাছ লাগাতে পারি। এতে আমাদের রান্নার কাজও চলবে, সেই সাথে ঘরে বসে অনেক অসুখ-বিসুখের ঔষধও পাওয়া যাবে। তাই আসুন-না, আজ-ই একটি তেজপাতা গাছ লাগাই।

মৌরী

মৌরি অনেকেই চেনেন না। বেশির ভাগ মানুষই একে জানে 'মিষ্টি জিরা' হিসেবে। রান্নাকে সুস্বাদু করতে আমরা মৌরি ব্যবহার করি। খাবারের পর কয়েকটা মৌরি মুখে না পুরলে অনেকের মন আবার ভরে না। অনেকে পানের সাথে মৌরি চিবুতে পছন্দ করেন। আর পছন্দ করবেনই না কেন! মৌরির মিষ্টি রসে যে পানের রসও মিষ্টি হয়।

মৌরিগাছ দেখতে শুলফা গাছের মতো। অনেকে ওকে শুলফা গাছ বলে ভুলও করেন। মৌরিগাছ লাগাতে হয় বছরে একবার। মৌরিগাছ সাধারণত ৩/৪ ফুট উঁচু হয়ে থাকে। তবে অনেক জায়গায় ৫/৬ ফুটও উঁচু হয়। মৌরিফুল বা বীজ হয় ছাতার মতো থোকা থোকা। যে ডাঁটায় ফুল ফোটে তা' হয় ফাঁপা। তাতে বিশেষ পাতা থাকে না। থাকলেও ২/১টা ছোট ছোট পাতা থাকে। শরৎ হেমন্তকালে বীজ ছড়ানো হয়। বসন্তের শেষ দিকে বীজ পাকে। বীজ পাকলেই মৌরিগাছ মরে যায়। কাঁচা অবস্থায় এই বীজের রং থাকে সবুজ। পাকলে হয় হাল্‌কা হলুদ। আবার পুরনো হলে এ রঙও থাকে না। অনেক দেশে মৌরির পাতা রান্নার উপকরণ হিসেবেও ব্যবহার করা হয়।

মৌরির আছে অসাধারণ ঔষধি গুণ, যা আমাদের নানা অসুখ-বিসুখে কাজে লাগে:

অজীর্ণ ও পেট ফাঁপা : অনেক সময় খাবার হজম হয় না। পেট ফেঁপে যায়। এ অবস্থায় ৫ গ্রাম পরিমাণ মৌরি ২ কাপ পানিতে সিদ্ধ করতে হবে। এক কাপ থাকতে নামিয়ে সেটাকে ছেঁকে সকালে ও বিকালে দু'বেলা খেতে হবে। অন্যভাবেও হতে পারে। প্রথমে অল্প ভাজা ৫ গ্রাম পরিমাণ মৌরি নিয়ে একটু থেঁতো করে নিতে হবে। এরপর ১ কাপ পানিতে সিদ্ধ করে আধা কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে নিতে হবে। তারপর দিনে দু'বার খেলে অজীর্ণ কমে যাবে, ক্ষুধা হবে এবং পেটের বায়ুও কমে যাবে।

কৃমি : কৃমির যন্ত্রণা বড়ই বিরক্তিকর। আর গুঁড়া কৃমি হলে তো কথাই নেই। গুঁড়া কৃমি শুধু পায়খানার রাস্তায় চুলকায়। এ জাতীয় কৃমি হয় আমাশয়ে। এগুলো হলে বমি বমি ভাব হয়। কৃমি থেকে রেহাই পেতে হলে, অল্প পরিমাণে মৌরি ভেজে গুঁড়া করতে হবে ১ গ্রাম পরিমাণে। এগুলো সকালে ও বিকালে দু'বার পানিসহ খেতে হবে। এভাবে ৭ দিন খেলে কৃমি সেরে যাবে।

পিত্তশূল : পিত্তশূল হলে ৫ গ্রাম মৌরি থেঁতো করে নিতে হবে। তারপর ১ গ্লাস বা ২ কাপ গরম পানিতে কমপক্ষে দু'ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখতে হবে। এরপর এটি ছেঁকে আধা কাপ পরিমাণ একটু পর পর দিনে ৩/৪ বার খেতে হবে। এভাবে ৫ দিন খেলে দেখা যাবে শূলের ব্যথাটা কমে যাচ্ছে।

অনিয়ম মাসিক : মেয়েদের মাসিক অনেক সময় নিয়মিতভাবে হয় না। হঠাৎ বন্ধ হয়ে যায়। সেক্ষেত্রে ৫ গ্রাম মৌরিকে ২ কাপ পানিতে সিদ্ধ করতে হবে। এরপর ১ কাপ থাকতে নামিয়ে নিয়ে তা' দিনে ২/৩ বার খেলে মাসিক নিয়মিত হবে।

গর্ভকালীন বমি : গর্ভবতী মায়ের অনেক সময় বমি হয়। এই সময় ৫ গ্রাম মৌরি ২ কাপ পানিতে সিদ্ধ করতে হবে। তারপর এক কাপ থাকতে নামিয়ে ঠাণ্ডা করে ছেঁকে দু'বার খেলে উপকার পাওয়া যাবে।

মায়ের বুকের দুধ বাড়াতে : মা হলে কখনো কখনো বুকে দুধ ঠিকমতো আসে না। এরকম হলে ৫ গ্রাম মৌরি ২ কাপ পানিতে সিদ্ধ করে ১ কাপ করে নামাতে হবে। তারপর ছেঁকে ঠাণ্ডা হলে ৩/৪ দিন খেলে বুকে দুধ আসবে।

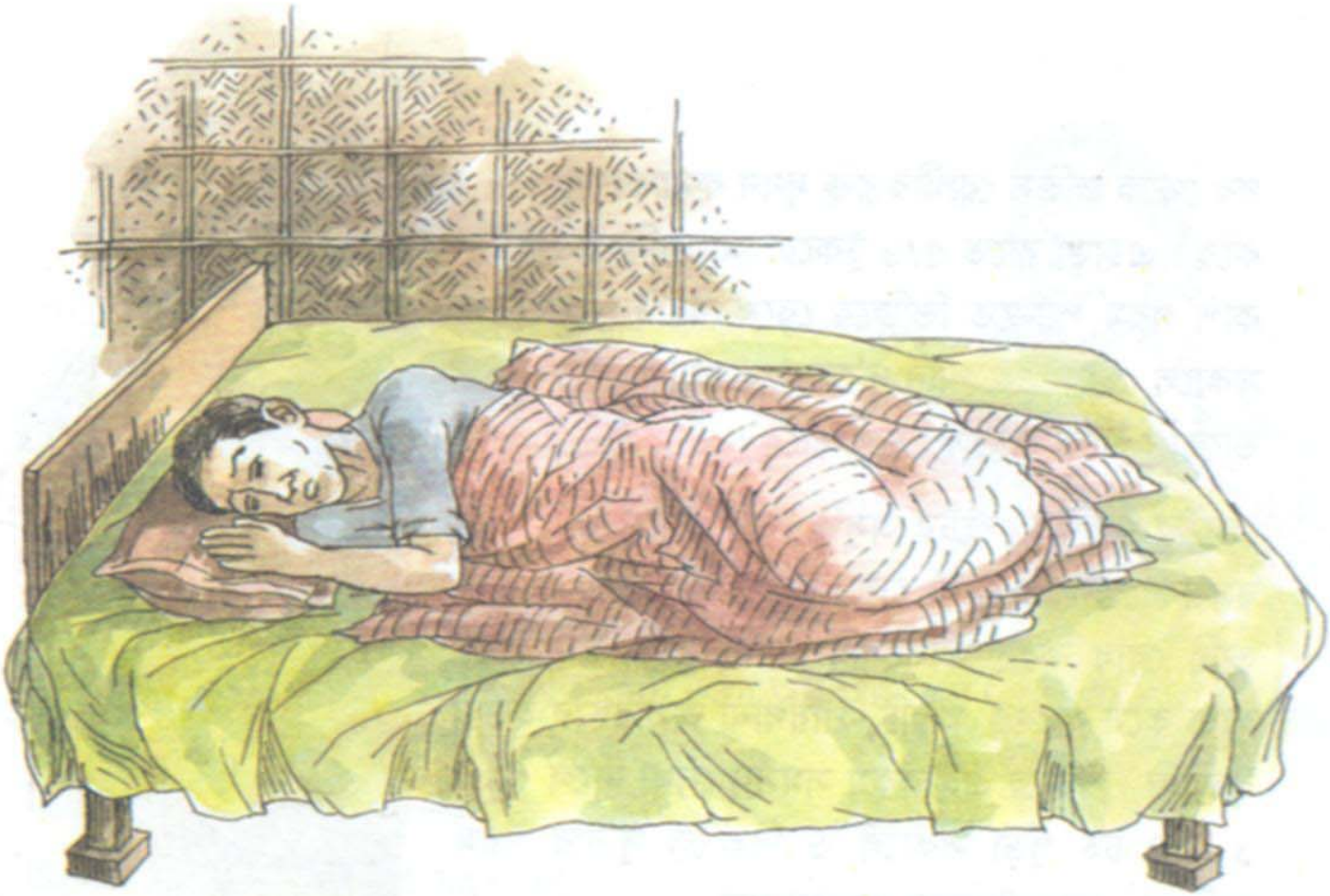
চই

আমাদের দেশে তেমন একটা দেখাই যায় না 'চইগাছ'। অথচ এদেশের খুলনা ও যশোরের মানুষেরা নাকি চইয়ের কথা ভুলতেই পারে না। তরিতরকারি রান্নায় ঝাল হওয়ার জন্য যেমন মরিচ দেয়া হয়, তেমনি কিছুটা ঝাল আর কিছুটা রোগীর উপকারের জন্য তরকারি রান্নায় চই ব্যবহার করা হতো।

আগের দিনে মানুষ পাতলা পায়খানাকে স্বাভাবিক রাখার জন্য চই খেত। এটি আবার পানির পিপাসাও মেটাত। শুধু তাই নয়, যে অর্শ রোগী ঝাল খেতে পারেন না, তার জন্য চই একটি দারুণ মসলা ছিল। চই অর্শ রোগকেও ভালো করতে সাহায্য করে। যাদের শূল রোগ অর্থাৎ পেট ব্যথার সমস্যা আছে, তাদের জন্য দরকার চই খাওয়া। চই বায়ুবিকার এবং খাবারে অরুচিও দূর করে।

এটি শ্বাস, কাশি, গলাভাঙা ইত্যাদি অসুবিধাতেও ভালো কাজ দেয়।

চইগাছ অনেক বছর বাঁচে। শক্ত লতা, মূল থেকে গাছ বের হয়। এই গাছের পাতা ৫-৭ ইঞ্চি লম্বা হয়। আর চওড়া হয় ২-৩ ইঞ্চি, ঠিক পান পাতার মতো। চইগাছের শেকড় খেতে ঝাল লাগে। বর্ষার শেষে এ গাছে ফুল ও ফল হয়। এর ফলকে বলা হয় গজপিপুল।

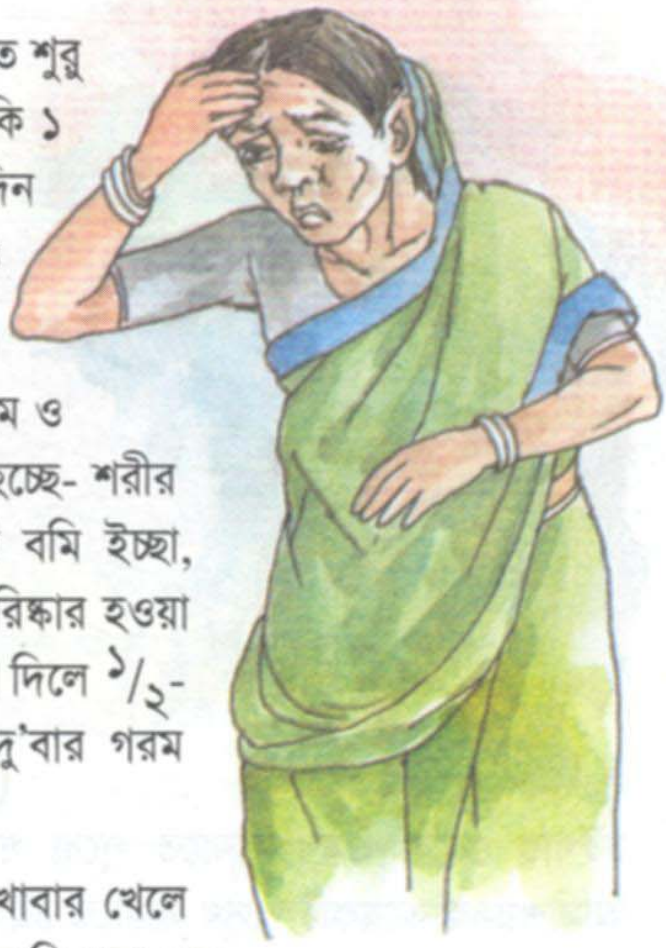


চইগাছ থেকে ঔষধ বানাতে পুরো গাছ, শেকড় ও ফল ব্যবহার করা হয়। আমাশয়সহ কয়েকটি অসুখ সারাতে চইগাছ ভালো ফল দেয়। চই সহজেই অনেক অসুখের উপশম করে বলেই প্রাচীন কালের ভেষজবিদ বা কবিরাজদের কাছে চই-এর কদর ছিল বেশি। জানা যাক, চই-এর ঔষধি গুণের কথা:

রক্তস্বল্পতা : অনেকে আছেন যারা কফ-পিত্তের দোষে ভোগেন। এতে করে গায়ে হাতে জ্বালা-পোড়া করে। বার বার পানির পিপাসা লাগে। পায়খানা পাতলা হয়, হাত-মুখ ফুলে যায়। মাঝে মাঝে নাকমুখ দিয়ে পানি ঝরে। এছাড়াও ঝিমুনি ও শরীরে অলসতা দেখা দেয়। এসব নিরাময়ের জন্য চই খুব উপকারী। প্রথমে চই গুঁড়া করে ১ গ্রাম হিসেবে সকালে ও বিকালে গরম পানিসহ খান। এভাবে ৫ দিন খেলে দেখা যাবে রক্তস্বল্পতা কমে আসছে। কিছুদিন এইভাবে খেলে রক্ত পিত্তের দোষ কমে আসবে।

জন্ডিস : জন্ডিসে ভুগছেন এমন অনেক রোগীর রক্ত দূষিত হয়। এই রক্ত দূষণ কমাতে চই ব্যবহার করা যায়। প্রথমে আমলকি ভেজানো পানিতে আনুমানিক ১/২ গ্রাম চই গুঁড়া মিশিয়ে সকাল-বিকাল দু'বার করে খান। এভাবে খেলে ৩-৪ দিন

পর থেকে জন্ডিস রোগীর রক্ত দূষণ কমতে শুরু করে। এছাড়া রাতে ৫/৬ টুকরো আমলকি ১ কাপ গরম পানিতে ভিজিয়ে রেখে পরদিন সকালে ছেঁকে ওই পানি দু'বেলা খাওয়াও ভালো। এতে জন্ডিস সেরে যাবে।

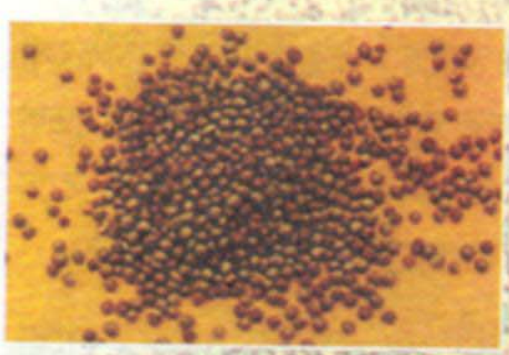


পেটের অসুখ : পেটের অসুখ বর্ষার প্রথমে ও বসন্তকালে হতে দেখা যায়। এর লক্ষণ হচ্ছে- শরীর ভারি বোধ করা, আলসেমি লাগা, বমি বমি ইচ্ছা, ক্ষুধা কমে যাওয়া, অরুচি, পায়খানা অপরিষ্কার হওয়া ইত্যাদি। শরীরে এই রকম সমস্যা দেখা দিলে ১/২- ১ গ্রাম চই গুঁড়া সকালে ও বিকালে দু'বার গরম পানিসহ খেলে উপকার পাওয়া যায়।

বিষাক্ত খাবার খেয়ে অসুস্থতা : বিষাক্ত খাবার খেলে এর বিভিন্ন লক্ষণ দেখা দেয়। যেমন : খুব পিপাসা পায়, হাতে-পায়ে খিল ধরে, বুক ধড়ফড় করে, শরীরে ঘাম হয়, মাথায় খুব যন্ত্রণা হয়। এই রকম লক্ষণ দেখা দিলে, ১/২- ১ গ্রাম চই গুঁড়া গরম পানিসহ ৩-৪ ঘন্টা পর পর দুই-তিনবার খেলে উপকার পাওয়া যায়।

মুখ দিয়ে পানি ওঠা : যাদের মুখ দিয়ে প্রায়ই নোন্‌তা পানি ওঠে এবং বমির ভাব দেখা দেয়, তারা চই-এর ভেষজ চিকিৎসা নিতে পারেন। এজন্য প্রতিদিন ১/২-১ গ্রাম চই গুঁড়া দু'বেলা খাওয়ার পর অল্প গরম পানি দিয়ে খেলে এই সমস্যা কাটবে। সেই সাথে আমাশয়েরও উপশম হবে।

এই উপকারী চইগাছ আমাদের দেশ থেকে চিরতরে হারিয়ে যাচ্ছে। আমাদের একটু যত্ন আর ভালোবাসার জোরেই হয়ত এই চইগাছ বাড়ির আশেপাশে সহজেই বেড়ে উঠতে পারে। আসুন, আমরা সবাই দু'য়েকটি করে চইগাছ লাগাই, আর অসুখ-বিসুখে এগুলো কাজে লাগাই।



সরিষা

শীতের আগে মাঠকে মাঠ সরষে ফুল দেখে মনটা জুড়িয়ে যায়। চারিদিকে মৌ মৌ গন্ধে মৌমাছিরা মাতাল হয়। সে কী সুন্দর ছবি! যখন সরষে ফুলের উপর দিয়ে ঢেউ খেলানো বাতাস বয়ে যায়, তখন আর চোখ ফেরানো যায় না। কিন্তু তাই বলে কেউই চোখে সরষে ফুল দেখতে চায় না। আর যদি 'সরষেতে ভূত থাকে, তবে কে-না চমকে ওঠে'! সরষে ও সরষেফুল নিয়ে কতই-না উপকথা আছে আমাদের জীবনে!

খাঁটি তেলের খোঁজ পড়লে আগে সরষের কথাই আসে। এখনো গ্রামে-গঞ্জে হাটে যাবার সময় হাতে ঝোলানো থাকে সরষের তেলের বোতলটি।

বাংলাদেশে যে সরষে পাওয়া যায়, তা' তিন রকম। যথা : রাই সরষে (বড়), সাদা রাই, সরষে। সরষে গাছের জীবন অল্পদিনের। মাত্র এক ফসলি। দেখতে ১-৩ ফুট উঁচু হয়। গাছের গোড়ার পাতাগুলি বড় হয়। আকারে ডিমের মতো এবং একটু ঢেউ খেলানো। গ্রামে এমন কোনো লোক নেই যে, সরষে গাছ চেনে না।

সরষের তেল শুধু আমাদের রান্নার কাজেই লাগে না, মাঝে মাঝে ঔষধ হিসেবেও কাজে লাগে। তাই ঘরে এক-আধটু সরষের তেল থাকলে উপকারই বরং বেশি। দেখা যাক, কী কী অসুখে সরষের তেল আমাদের কাজে লাগে:

কুষ্ঠরোগ : এই রোগের নাম শুনলে অনেকেই ভয়ে শিউরে ওঠেন। তার ধারে কাছে যেতে চান না। ভাবেন কুষ্ঠ ছোঁয়াচে রোগ। কুষ্ঠ আসলে ছোঁয়াচে নয় এবং এর সহজ

চিকিৎসাও আছে। এর প্রাথমিক চিকিৎসা হিসেবে ক্ষত জায়গায়, খাঁটি সরষের তেল লাগালে উপকার পাওয়া যায়। তবে দরকারে ডাক্তারের কাছে যেতে হবে।

ফাইলেরিয়া বা গোদরোগ : কারো ফাইলেরিয়া বা গোদরোগ হলে তার জন্য সরষের তেলের চিকিৎসা আছে। শুধু সরষের তেল ৩-৫ গ্রাম রোজ বিকালে একবার করে খেতে হবে। এইভাবে খেলে ধীরে ধীরে উপকার পাওয়া যাবে।

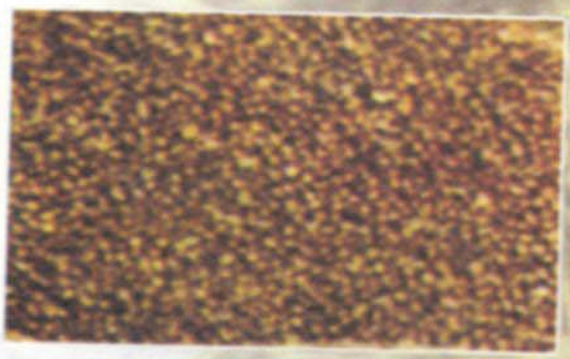
ঝিঁঝিবাত ও শিরা টান লাগা : আমরা বলি, শিরায় টান লেগে ব্যথা করছে। এটি আসলে আমাদের শরীরে যে প্রচুর স্নায়ু আছে, তা হঠাৎ করে চাপ খেলে এই রকম অবস্থা হয়। এই টান লাগা ও ঝিঁঝি বাতে সরষে ব্যবহার করলে অনেক উপকার পাওয়া যায়। ৩ গ্রাম সাদা সরষে বেটে ছেঁকে নিয়ে সরবতের মতো দু'বেলা খেতে হবে। এর মধ্যে একটু লবণ দেওয়া যেতে পারে। তবে অন্য কিছু মেশানো যাবে না।

পেটের বায়ু কমাতে ও ক্ষুধা : কারো পেটে বায়ু জমলে কিংবা খাবারে অরুচি দেখা দিলে সরষের চিকিৎসা নেওয়া যেতে পারে। এক্ষেত্রে যা করতে হবে, তা হলো- এক গ্রাম সাদা সরষে বেটে, ছেঁকে, এক কাপ পানিতে শরবতের মতো করে খেলে অসুবিধা কমে যাবে।

দাঁতের মাড়ির ক্ষত : দাঁতের মাড়িতে কোনো ক্ষত বা ঘা-এর সৃষ্টি হলে তিনভাগ সরষে ও একভাগ সৈন্ধব লবণ গুঁড়া করে, তা দিয়ে দাঁত মাজলে ক্ষতের উপশম হয়।

আমবাত (রসবাত) : কারো আমবাত হলে সরষে অল্প পরিমাণে ভেজে নিয়ে তা বেটে ব্যথার জায়গায় লাগালে ব্যথা খানিকটা কমে যাবে।

বসা-সর্দি : সরষের গুঁড়ার নস্যি নিলে সর্দি তরল হবে এবং হাঁচি হয়ে সর্দি বের হয়ে যাবে।



ধনে

ধনিয়া বা ধনে আমাদের অতি পরিচিত। অনেকে একে বলে 'ধন্যা'। এটিকে আমরা মসলা হিসেবে চিনি ও জানি। এটাও জানি, ধনে পাতা ও শুকনো ধনে দু'টোই আমরা তরকারির সাথে খেয়ে থাকি। রান্নার কাজে-এর ব্যবহার প্রায় প্রতিদিন হয়ে থাকে।

ধনেগাছ দেড় থেকে দু'ফুটের বেশি উঁচু হয় না। সাধারণত ভাদ্র-আশ্বিন মাসে ঝুরঝুরে মাটিতে ধনে বীজ ছড়িয়ে দেওয়া হয়। ১/২ সপ্তাহের মধ্যে এই বীজ থেকে চারা গজায়। চারাগাছের পাতার ধার কাটা, অসমান কোণ। তবে অনেকটা গোলাকার। এ অবস্থায় মনে হয়, জমিতে যেন সবুজ চাদর বিছিয়ে রাখা হয়েছে। শীতকালে ধনে গাছে সাদা ছোট ছোট ছাতার মতো ফুল হয়।

আমাদের দেশে ধনের ফলন ভালো হয়। সাধারণত ধনেপাতা ব্যবহার করা হয় সালাদ, আচার, সবজি, মাছ ও বিভিন্ন রকম ভর্তাতে। খাবারের পরেও অনেক সময় আমরা ভাজা ধনে চিবুতে পছন্দ করি। এছাড়া ধনেতে রয়েছে অনেক ঔষধি গুণ। ধনে ব্যবহার করে আমরা টুকটাক অনেক রোগেরই চিকিৎসা করতে পারি।

দেহের জ্বালা : অনেক সময় আমাদের শরীরের ভেতরে ও বাইরে জ্বালা বোধ হয়। এক্ষেত্রে ৫/৬ গ্রাম ধনে এক কাপ গরম পানিতে রাতে ভিজিয়ে রেখে সকালে ছেঁকে খালি পেটে খেতে হবে। এতে করে শরীরের জ্বালা কমে আসবে।

পেট ব্যথা : কাঁচা আমের ভর্তা খেলে, অতিরিক্ত কাঁঠাল খেলে বা বেশ কয়েকটা আম এক সাথে মজা করে খেলে পেটে খোঁচা দেয়া ব্যথা হতে পারে। এ অবস্থাতে ১০ গ্রাম ধনে ও ৫ গ্রাম শুকনো আদা একটু থেঁতো করে ৪ কাপ পানিতে সিদ্ধ করতে হবে। সেটা ২ কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে এক ঘন্টা অন্তর ৩/৪ বার খেলে উপকার পাওয়া যায়।

আমাশয় : পিত্তের অসুখের কারণে অনেক সময় অল্প প্রস্রাব হয় ও পায়খানা হয় খুবই পাতলা। পায়খানা করার সময় জ্বালা করে। আর এই মলের রং প্রতিবারেই যেন বদলে যায়- কখনো ঘাসের মতো, কখনো হলদে। আবার কখনোবা পচা পাতার মতো হয়। এক্ষেত্রে ২৫ গ্রাম ধনে বেটে নিয়ে ২৫ গ্রাম গাওয়া ঘি, আধা পোয়া পানিসহ একটি পাত্রে রান্না করতে হবে। এমনভাবে রান্না করতে হবে, যাতে পানিটা শুকিয়ে যাবে অথচ ভাজা ভাজা হবে না। ওটা নামিয়ে ছেঁকে সকালে ও বিকালে দু'বার অর্ধেকটা আর বাকি অর্ধেকটা পরের দিন দু'বারে খেতে হবে। এভাবে ৩/৪ দিন খেলে আমাশয় সেরে যাবে।

শিশুদের কাশি : দেখা যায়, কাশতে কাশতে শিশুর চোখ-মুখ লাল হয়ে গেছে। মনে হয়, যেন দম বন্ধ হয়ে গেল। এই রকম অবস্থায় ২ চা-চামচ আতপ চাল ১০/১২ চা-চামচ পানিতে ভিজিয়ে নিতে হবে। সেই পানি ৭/৮ চা-চামচ নিয়ে পানিতে আধা চা-চামচ ধনে বেটে মিশিয়ে নিতে হবে। সে পানিটা ছেঁকে নিয়ে আধা চা-চামচ করে ৩/৪ ঘন্টা অন্তর খাওয়ালে ঐ কাশিটা বন্ধ হয়ে যাবে।

বাতরক্ত : বাতরক্তে কষ্ট পেলে ধনে ও সাদা জিরা সমপরিমাণে নিয়ে পানি মিশিয়ে বাটতে হবে। তারপর এর ২ গুণ পরিমাণ গুড়ের সঙ্গে নারকেলের সন্দেশ যেভাবে তৈরি করা হয়, সেই রকম তৈরি করে প্রতিদিন ১০/১২ গ্রাম করে পানিসহ খেতে হবে। এ রকম কিছু দিন খেলে অনেকদিন পর্যন্ত সুস্থ থাকা যাবে।

পিপাসা ও পেটে বায়ু সারাতে : পিপাসা ও পেটে বায়ু হলে ধনেপাতা ঔষধ হিসেবে কাজ করে। ১০/১২ গ্রাম ধনেপাতা একটু কুটে নিয়ে ৪ কাপ পানিতে সিদ্ধ করতে হবে। ২ কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে বার বার ঐ পানিটা খেতে পারলে পিপাসা মিটবে।

১০/১২ গ্রাম ধনে থেঁতো করে এক গ্লাস গরম পানিতে রাত্রে ভিজিয়ে রাখতে হবে। পরের দিন সকালের দিকে অর্ধেকটা ও দুপুরবেলা খাওয়ার ২ ঘন্টা পর বাকি পানিটা খেয়ে নিতে হবে। এতে করে পেটে আর বায়ু হবে না। তবে ৭ দিন খেলে এটাতে স্থায়ী ফল পাওয়া যাবে।

মনে রাখতে হবে, ধনে দেওয়া তরকারির ঝোল খাওয়া গেলেও তলানির অংশটুকু খাওয়া থেকে সাবধান থাকতে হবে। এতে শারীরিক সমস্যা হতে পারে।

এই গেল শরীরের ভেতর দিকের উপকারের কথা। এছাড়াও এর আছে শরীরের বাইরের উপকারিতা। যেমন, পেটের কামড়ানিতে ধনে আর যব সমান পরিমাণে নিয়ে পানি দিয়ে বেটে পেটে প্রলেপ দিলে এর সুফল পাওয়া যাবে।

চুল পড়া ও খুশকিতেও এর উপকার পাওয়া যায়। ২০০ গ্রাম খাঁটি তিল তেল নিয়ে তার সাথে ৭/৮ চা-চামচ ধনেপাতা একটু কুটে নিয়ে ঐ তেলে ভিজিয়ে ৭/৮ দিন রেখে সেই তেল মাথায় দিন। এতে খুশ্‌কি চলে যাবে। চুল পড়া বন্ধ হবে।

মেথি

মেথি এক ধরনের গন্ধযুক্ত মসলা। যারা মসলা মেশানো খাবার খান, তাদের রান্না ঘরে মেথির খোঁজ পাওয়া যাবেই। কারণ দোকানে 'পাঁচ ফোঁড়ন' চাইলে মেথিও পাওয়া যায়। তাই বলা চলে, সবারই রান্নাঘরে কিছু না কিছু মেথি পাওয়া যাবে।

মেথির স্বাদ খেতে কিছুটা তেঁতো হলেও-এর গুণ অনেক। হজমে, কোষ্ঠকাঠিন্য সারাতে-এর অনেক উপকারিতা। এছাড়াও সর্দি-কাশি, ভাইরাস জ্বর, বসন্ত রোগের উপশমে মেথির গুণ অতুলনীয়।

মেথিগাছ সাধারণত এক থেকে দেড় ফুট লম্বা হয়। পাতা হয় ১ ইঞ্চি লম্বা। আর একই বোঁটায় তিনটি পাতা দেখা যায়।

আশ্বিন-কার্তিক মাসে মেথির বীজ লাগানো হয়। মাঘ-ফাল্গুনের মধ্যে মেথি ধরতে দেখা যায়। একটি শুঁটির মধ্যে ১০-১৫টি মেথি থাকে। শুঁটি ফাল্গুন-চৈত্র মাসে পেকে যায়।

সাধারণ রোগ ছাড়াও কিছু কঠিন রোগ সারাতেও মেথি ব্যবহার করা যায়। মেথির অনেক ঔষধি গুণ রয়েছে।

শিশুর জন্মের পরে মায়ের দুর্বলতা : শিশুর জন্মের পর মা খুব দুর্বল হয়ে পড়ে। এ রকম ক্ষেত্রে মেথি খুব উপকারী। এজন্য প্রথমে ৫ গ্রাম মেথিকে কিছুটা থেঁতো করে নিতে হবে। তারপর রাতে কমপক্ষে আধা সের হাল্‌কা গরম পানিতে ভিজিয়ে পরের দিন সকালে ছেঁকে নিতে হবে। এরপরে সারাদিন একটু একটু করে ওই পানিটুকু খেতে হবে। এতে শরীর হবে ঝরঝরে। আর ক্লান্তি হবে দূর।

অতি কঠিন পেটের রোগ : যদি সামান্য অনিয়মে পাতলা পায়খানা, আমাশয় ইত্যাদিতে ভুগতে হয়, তবে মেথির চিকিৎসা ভালো উপকার দেয়। এজন্য যত মেথি গুঁড়া তার ৪ গুণ দুধ ও ২ গুণ পানি নিয়ে সিদ্ধ করতে হবে। পানি শুকিয়ে কমে আসলে চুলা থেকে নামিয়ে ছেঁকে আবার রোদে শুকিয়ে নিতে হবে। এভাবে ৩/৪ গ্রাম পরিমাণ নিয়ে সে সাথে কিছু চিনি মিশিয়ে সকালে ও বিকালে দু'বার খেলে কঠিন পেটের রোগ সেরে যাবে।

জলবসন্ত : শরীরে বসন্ত দেখা দিলে কখনো জ্বর হয়। কখনো চুলকানি বা জ্বালা-পোড়া হয়। কখনো-বা বমি বা খাবারে অরুচি দেখা দেয়। এসব সারাতে মেথি ভেজানো পানি খাওয়া যেতে পারে। খেতে হবে একটু একটু করে সারাদিন। এতে করে গায়ের জ্বালা-পোড়া দূর হবে। গা-হাত-পা ব্যথা কমে যাবে। বমি বন্ধ হবে।

আর বসন্তের গুটিগুলো তাড়াতাড়ি বের হয়ে যাবে। ৫-৬ গ্রাম মেথি ১ গ্লাস পানিতে ১০-১২ ঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে সারাদিনে কয়েকবার করে খেতে হবে।

উচ্চ রক্তচাপ : উচ্চ রক্তচাপ হলে মাথাঘোরা, বদহজম, বুক ধড়ফড়ানি, গা টল্‌টল্‌ করা ইত্যাদি হতে পারে। এ সময়ে ৫ গ্রাম মেথি আধা লিটার গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। সেই পানিটা সারাদিনে কয়েকবার খান। দেখবেন, রোগের অসুবিধাগুলো কেটে যাবে এবং শরীর ধীরে ধীরে সুস্থ হয়ে উঠবে।

অরুচি : যে-কোনো ধরনের অরুচিতেই মেথি খুব উপকার দেয়। এক্ষেত্রে মেথি শাক সিদ্ধ করে পানিটা ফেলে দিয়ে সামান্য লবণ মিশিয়ে আবার চুলায় দিয়ে শাকের ঘণ্ট বানাতে হবে। তারপর ঘণ্টটা খেলে অরুচি সেরে যাবে। এ ছাড়াও মেথি গুঁড়া আধা গ্রাম পরিমাণ নিয়ে ঠাণ্ডা পানিসহ রোজ একবার করে খেলে অরুচি ভাব আর থাকবে না।

অনিয়মিত মাসিক : মাসিক নিয়মিত না হলে মেয়েরা খুব দুর্বল হয়ে পড়ে। এটা দূর করতে ৩ গ্রাম মেথি ও ৩-৪ গ্রাম ধনে এক সঙ্গে আগের রাতে এক গ্লাস পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে। পরের দিন সকালে ওই পানিটা ছেঁকে সকালে ও বিকালে দু'বার খেতে হবে। কয়েকদিন খেলেই অনিয়মিত মাসিক নিয়মিত হবে।

গেঁটে বাত : যাদের গেঁটে বাত আছে, তারা একটু ঠাণ্ডা জিনিস খেলেই গাঁটে গাঁটে ব্যথা হয়। তাদের সুবিধার জন্য $^{১}/_{২}$ গ্রাম মেথি গুঁড়া সকালে ও বিকালে গরম পানিসহ খেলে ব্যথা কমে যাবে।

ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণে : ডায়বেটিস বা বহুমূত্র রোগ হলে মেথি গুঁড়া করে ১ থেকে ২ চামচ নিতে হবে। ১ গ্লাস পানিতে মিশিয়ে দিনে ২/৩ বার খেতে হবে। এভাবে ১ মাস খেলে উপকার পাওয়া যাবে।

পৃথিবীর সব দেশে মসলার
ব্যবহার তেমন একটা নেই।
আমাদের এ অঞ্চলেই রয়েছে
মসলার নানা রকম ব্যবহার।
খাবার দাবারের স্বাদ ও গন্ধ
বাড়ানোর জন্যে
মসলার জুড়ি নেই।

প্রাচীনকাল থেকেই মসলা
দিয়ে তৈরি হয়ে আসছে নানা
অসুখ-বিসুখের ঔষধ।
এখনো আমরা মসলা ব্যবহার
করে নানা রোগ-শোকের
চিকিৎসা করতে পারি।

অথচ দিন দিন কমে যাচ্ছে
চই, সরিষা, ধনে, মেথি
ইত্যাদি মসলার চাষ।

আসুন,

এ সব মসলার চাষ করি। ঘরের আশেপাশে দু'চারটে মসলা
গাছ লাগাই, যত্ন করি।

বৃক্ষ মানুষের বন্ধু। বৃক্ষ অবলম্বন করে মানুষ ও অন্যান্য প্রাণী বেঁচে আছে হাজার বছর ধরে। গাছ, ফুল, লতা-পাতাসহ সব বৃক্ষরাজিই কোনো না কোনোভাবে মানুষের উপকার করে সদাসর্বদাই।

বৃক্ষের রয়েছে ঔষধি গুণ। মানুষের নানা রোগের চিকিৎসাতে প্রাচীনকাল থেকে ঔষধ হিসেবে ব্যবহৃত হচ্ছে গাছ, লতা-পাতা, ফল ও ফুল। এ ঔষধের কোনো ক্ষতিকর দিক নেই এবং সহজেই তা পাওয়া যায়।

অথচ দিন দিন হারিয়ে যাচ্ছে এসব ঔষধি গাছ আর লতাপাতাগুলো। অবিবেচকের মত প্রতিদিন আমরা উপড়ে ফেলছি কত জানা-অজানা লতা-পাতা গাছ-গাছড়া। ফলে উজাড় হয়ে যাচ্ছে গাছ-পালা, ঝোপঝাড়, বন-বাদাড়।

আসুন,

এ বিষয়ে আমরা সচেতন হই। আমাদের বাড়ির আশে-পাশে বৃক্ষ রোপণ করি। আর সে বৃক্ষ যেন হয় ঔষধি বৃক্ষ। ঔষধি লতাপাতাগুলোরও যত্ন নেই। ওদেরকে টিকে থাকতে দেই আমাদের চার পাশে। এতে আমাদেরই লাভ হবে। পরিবেশও ভালো থাকবে।

পরিবেশ ও বন মন্ত্রণালয় এবং
জাতিসংঘ উন্নয়ন কর্মসূচির সহায়তায়
সাসটেইনেবল এনভায়রণমেন্ট ম্যানেজমেন্ট কর্মসূচির অধীনে

গণসাক্ষরতা অভিযান
কর্তৃক প্রকাশিত
৫/১৪, হুমায়ুন রোড, মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭।