

# শাক-সবজির নামঃ থনকুনি

ইংরেজী নামঃ Indian pennywort

বৈজ্ঞানিক নাম: *Centella asiatica*

সংগ্রহকারী কৃষকের নামঃ

পিতার নামঃ

ঠিকানাঃ

উদ্ভিদের বৈশিষ্ট ও গুনাগুনঃ

শরীরকে নানা দিক দিয়ে সুস্থ রাখতে এই পাতার জুড়ি মেলা ভার। প্রতিদিন এই পাতার রস খেতে পারলে অন্যরকম কোনও চিন্তা থাকবেই না। তবে শুধু আমাদের দেশেই নয়, খ্রিস্টপূর্ব ১৭ শতক থেকেই আফ্রিকা, জাভা, সুমাত্রাতেও ওষুধ হিসেবে ব্যবহার করা হয় এই পাতা। মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা বাড়াতেও এই পাতা বাটা খুবই উপকারী।

- এতে আছে প্রচুর ভিটামিন সি আছে তাই রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
- মুখের ব্রণ দূর করে।
- মুখে ঘা ও অন্যান্য ক্ষতে উপকারী।
- সর্দির জন্য উপকারী।
- পেটের অসুখে থানকুনির ব্যবহার আছে।
- আমাশয়ে ভাল কাজ করে।
- সাময়িকভাবে কাশি কমাতে সাহায্য করে।
- গলা ব্যাথার জন্য উপকারী।

# শাক-সবজির নামঃ টেঁকিশাক

ইংরেজী নামঃ Fiddlehead Fern

বৈজ্ঞানিক নামঃ *Diplazium esculentum*

সংগ্রহকারী কৃষকের নামঃ

পিতার নামঃ

ঠিকানাঃ

উদ্ভিদের বৈশিষ্ট ও গুণাগুণঃ

টেঁকিশাকে শর্করা ৫.৪ গ্রাম, আশ ১.৪৭ গ্রাম, ফ্যাট ০.৪ গ্রাম, প্রোটিন ৪.৫৫ গ্রাম, পানি ৯২.২২ গ্রাম, আঁশ ২.৮ গ্রাম, ভিটামিন বি-১ ২০ মিলিগ্রাম, ভিটামিন বি-২ ১৮ মিলিগ্রাম, ভিটামিন বি-৩ ৫ মিলিগ্রাম, ভিটামিন বি-৬ ২২ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ২৬.৫ মিলিগ্রাম, ভিটামিন এ ১৮ মিলিগ্রাম, বিটাক্যারোটিন ২০৪০ মাইক্রোগ্রাম, আলফা ক্যারোটিন ২৬১ মাইক্রোগ্রাম, সোডিয়াম ১৫ মিলিগ্রাম, পটাসিয়াম ৩৭০ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৩২ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ৪২ মিলিগ্রাম, ম্যাগনেসিয়াম ১৮ মিলিগ্রাম, আয়রন ১২ মিলিগ্রাম, জিংক ৫ মিলিগ্রাম, সেলেনিয়াম ৭০ মাইক্রোগ্রাম, তামা ৩২ মিলিগ্রাম, ম্যাঙ্গানিজ ৪১ মিলিগ্রাম সহ থায়ামিন, রিবোফ্ল্যাভিন, নিয়াসিনের মত উপকারী সব উপাদান।

১। টেঁকি শাকে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ ও সি থাকে। ভিটামিন সি আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। ফলে এই শাক খেলে দাঁতের ক্ষত বা ক্যাভিটি দূর হয়।

২। টেঁকি শাক পটাসিয়াম সমৃদ্ধ হওয়ায় এটি আমাদের উচ্চ কিংবা নিম্ন রক্তচাপ কমায়। এছাড়াও এতে প্রচুর ক্যালসিয়াম থাকায় টেঁকি শাক অস্টিওপোরোসিস এবং অন্যান্য ক্যালসিয়ামের অভাব জনিত রোগের ঝুঁকি কমায়।

৩। টেঁকি শাক আমাদের ফুসফুসের ক্যান্সার, ত্বকের ক্যান্সার ও গর্ভ ক্যান্সার(womb cancer) প্রতিরোধে বিশেষ ভূমিকা রাখে। আমাদের রক্তনালীর সংকোচন প্রসারণ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে থাকে।

৪। টেঁকি শাকে থাকা বেশ কিছু উপকারী উপাদান আমাদের শ্বাসতন্ত্রকে সতেজ রাখে। একই সাথে এটি আমাদের পুরনো কাঁশি সারিয়ে তোলে। এই শাক আমাদের কাঁটা ছেড়া কিংবা ঘা-ক্ষত সাড়িয়ে তোলে।

৫। টেঁকি শাকে উচ্চমাত্রায় ফসফরাস থাকায় এটি ‘রিকেট’ সারাতে ব্যবহৃত হয়ে থাকে। এতে থাকা বিভিন্ন ভিটামিন আমাদের ক্ষুধামন্দা দূর করে। ডায়বেটিক রোগীর জন্য টেঁকি শাক খুবই ভালো খাবার।

৬। টেঁকি শাক আমাদের বিভিন্ন রকমের ব্যাথা, লিভার ইনফেকশন এবং ছোঁয়াচে ঠাণ্ডা-কাঁশি থেকে রক্ষা করে।

সাবধানতা

কোন ভাবেই ভালো করে রান্না না করে এই শাক খাওয়া উচিত নয়। এছাড়া না চিনে টেঁকি শাকের মত দেখতে যেকোনো ফার্নকেই শাক হিসেবে খাওয়া উচিত না; কারণ এর অনেক প্রজাতি বিষাক্ত।

# শাকসবজির নামঃ শুষনি শাক

ইংরেজী নামঃ Susni Shak

বৈজ্ঞানিক নামঃ *Marsilea quadrifolia*

সংগ্রহকারী কৃষকের নামঃ

পিতার নামঃ

ঠিকানাঃ

## উদ্ভিদের বৈশিষ্ট ও গুনাগুনঃ

আয়ুর্বেদি চিকিৎসায় এটি দারুণ কাজ করে। এটি শ্বাসরোগে, অনিদ্রা, উচ্চরক্তচাপ ইত্যাদি রোগী চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়।

শুষনি শাক খেলে ঘুম পায়। তাই নিদ্রাহীনতায় যারা ভোগেন তাদের নিয়মিত শুষনি শাক খেলে দ্রুত কাজ হয়। এ ছাড়া নিয়মিত শুষনি শাক খেলে মাথার যন্ত্রণা, তীব্র মানসিক চাপ, অনিদ্রা, উচ্চ রক্তচাপ, হাঁপানি, শ্বাসকষ্ট, গায়ে ব্যথা, পায়ের পেশির অনিয়ন্ত্রিত সংকোচন, বাত, জিভে ও মুখে ক্ষত, চর্মরোগ ইত্যাদি দূর হয় এবং স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়। শুষনি শাকের কাশি ও কফ নিরাময়কারী ভূমিকা বিজ্ঞানীদের দ্বারা প্রমাণিত হয়েছে বলে জানা যায়। চোখের রোগ, ডায়াবেটিস ও ডায়ারিয়া নিরাময়ে শুষনি পাতার রস কার্যকর। সন্তান প্রসবের পর মায়েরা শুষনি শাক খেলে দুগ্ধক্ষরণ বাড়ে। সাপের কামড়ে শুষনি পাতার রস দিয়ে চিকিৎসা করার প্রচলিত রীতি রয়েছে।

# শাক-সবজির নামঃ তেলাকুচা

ইংরেজী নামঃ Scarlet gourd

বৈজ্ঞানিক নাম: Coccinia grandis

সংগ্রহকারী কৃষকের নামঃ

পিতার নামঃ

ঠিকানাঃ

উদ্ভিদের বৈশিষ্ট্য ও গুণাগুণঃ

**ডায়াবেটিস**

তেলাকুচার পাতা রান্না করে খেলে ডায়াবেটিস রোগে উপকার হয়।

**জন্ডিস**

জন্ডিস সারাতে তেলাকুচার মূল হেঁচে রস তৈরি করে প্রতিদিন সকালে আধাকাপ পরিমাণ এই রস পান করলে উপকার পাওয়া যায়।

**পা ফোলা রোগে**

পা ফুলে যাওয়া কিংবা শোথ রোগ অনেকেরই হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে তেলাকুচার মূল ও পাতা হেঁচে এর রস ৩ থেকে ৪ চা চামচ প্রতিদিন সকালে ও বিকালে পান করলে সমস্যার সমাধান মিলবে।

**শ্বাসকষ্ট ( হাঁপানি নয়)**

অনেকেই শ্বাসকষ্টের স সমস্যায় ভুগে থাকেন। এবার ৩ থেকে ৪ চা চামচ পরিমাণ তিন থেকে সাত দিন প্রতিদিন সকালে ও বিকেলে খেলে শ্বাসকষ্টের সমস্যা মিটে যাবে।

**কাশি**

কাশির উপশমেও তেলাকুচা খুব উপকারী।

**শ্লেষ্মাজ্বর**

শ্লেষ্মাজ্বর থেকে রক্ষা পেতে ৩ থেকে ৪ চা চামচ তেলাকুচার মূলও পাতার রস হালকা গরম করে নিন। এবার এটি ২ থেকে ৩ দিন সকাল ও বিকেলে খান।

**স্তনে দুধ স্বল্পতা**

সন্তান প্রসবের পর অনেকের স্তনে দুধ আসে না। এ অবস্থা দেখা দিলে ১টি তেলাকুচা ফলের রস হালকা গরম করে মধু মিশিয়ে নিন। এতে স্তনে দুধের স্বল্পতা দূর হয়ে যাবে।

**ফোঁড়া ও ব্রণ**

ফোঁড়া ও ব্রণ সারাতে তেলাকুচা পাতা জাদুর মতো কাজ করে।

# শাক-সবজির নামঃ টক পালংশাক

ইংরেজী নামঃ Common Sorrel, Garden Sorrel, Narrow Leaved Dock, Spinach Dock, Sour Spinach

বৈজ্ঞানিক নাম: *Rumex scutatus*

সংগ্রহকারী কৃষকের নামঃ

পিতার নামঃ

ঠিকানাঃ

উদ্ভিদের বৈশিষ্ট ও গুণাগুনঃ

- ❖ টকপালং শাকে আছে উচ্চ মাত্রার ম্যাগনেসিয়াম, যা রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে।
- ❖ এতে থাকা বেশি মাত্রার ভিটামিন এ, লিফোসাইট বা রক্তের শ্বেত কণিকা দেহকে বিভিন্ন সংক্রমণ ও রোগ থেকে রক্ষা করে।
- ❖ এতে থাকা ১০টিরও বেশি ভিন্ন ধরনের ফ্ল্যাভোনয়েড ক্যাম্পারসহ বিভিন্ন জটিল রোগের বিরুদ্ধে কাজ করে।
- ❖ এর উচ্চ মাত্রার বিটা ক্যারোটিন চোখের ছানি পড়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।
- ❖ এর ভিটামিন 'এ' ত্বকের বাইরের স্তরের আর্দ্রতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।
- ❖ এতে ফলিক এসিড থাকায় তা হৃদ যন্ত্রের সুরক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে সক্ষম।
- ❖ প্রাপ্ত বয়স্ক ঘন সবুজ পালং পাতায় উচ্চ মাত্রায় ক্লোরোফিল থাকায় এতে ক্যারোটিনয়েড বিদ্যমান আর তা আমাদের শরীরে ব্যাথা নাশক ও ক্যানসার প্রতিরোধক হিসেবে কাজ করে।
- ❖ এটি সিনোসাইটিস ও স্কার্ভি রোগ প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর।