ত্রিপুরায় উৎপাদিত কিছু শাক-সবজি ও তার খাদ্যগুণ

পুনর্নবা ঃ শোথের রোগীর পথ্য হিসাবে বিশেষ সমাদৃত। ইহা কফ, পিত্ত ও রক্তদুষ্টি বিনাশক বলে দাবি করা হয়। মাঠে ঘাটে সর্বত্র জন্মায়, তবে সামান্য যত্ন পরিচর্যা করা হলে সারাবছর শাক পাতা সংগ্রহ করা সম্ভব।

থানকুনি ঃ আমাশয় রোগের অব্যর্থ ঔষধ। থানকুনি কাশি, পেট খারাপ, জ্বর এবং ক্লান্তি উপশম করে। ছায়াঘেরা, স্যাঁতেস্যাঁতে জায়গায় প্রচুর জন্মায়।

বাথুয়া ঃ সাধারণত রবিমরশুমের সবজি ক্ষেত বিশেষ করে আলুক্ষেতের আগাছা হিসাবে বহুল পরিচিত। নরম ডগা-পাতা শাক হিসাবে বিশেষ সমাদৃত। বাথুয়া শাক খাদ্যগুণ ও পুষ্টিগুণে ভরপুর, বলকারক, কোষ্ঠপরিষ্কারক এবং সুস্বাদু। ইহা ক্ষারযুক্ত পাচক, রুচিপ্রদ এবং অর্শ, ক্রিমি ও ত্রিদোষনাশক বলে দাবি করা হয়।

কলমি ঃ এটি একটি জলজ আগাছা। পুকুর এবং নালার ধারে গজায় এবং জলের ওপর ভাসতে ভাসতে বৃদ্ধি পায়। নীচু জলজলা জমি, পুকুর, ডোবা, নালা ইত্যাদির মধ্যে গ্রীষ্মকালে কাটিং লাগিয়ে চাষ করা সম্ভব এবং নরম ডগা, পাতাসহ ২৫-৩০ সেমি লম্বা টুকরো সংগ্রহ করে বাজারজাত করা যায়। কলমি শাক স্তনদুগ্ধ এবং শুক্রবর্ধক।

হিঞ্চে বা হেলেঞ্চা ঃ নীচু স্যাঁতস্যাঁতে, চিপচিপে জল জমা এলাকায় হেলেঞ্চা আগাছার ন্যায় জন্মায়। পুকুর পাড়ে গজালে জলের মধ্যে ঘন হয়ে বৃদ্ধি পায়। পাতা তেতো স্বাদের। নরম ডগাসহ পাতা ২০-২৫ সেমি লম্বা করে কেটে আঁটি বেঁধে বাজারে বিক্রি হয়। ইহা মলসংগ্রাহক, কোষ্ঠ, পিত্ত, কফ, শোথ এবং রক্তদোষনাশক।

গীমে ঃ আগাছার ন্যায় মাঠে জন্মায়। গীমে শাক তেতো স্বাদের হলেও দ্রব্যগুণের জন্য গ্রামাঞ্চলে খুবই সমাদৃত। ইহা মুখের অরুচি দূর করে এবং পিত্ত, কফ, পাণ্ডু, কমলা, জ্বর ও প্লীহারোগ নাশক বলে দাবি করা হয়। ছোটছোট পাতা, ফুল ও কুঁড়িযুক্ত গীমে শাক আজকাল বাজারে বিক্রি হয়।

আমরুল ঃ মাঠে, ঘাটে, বাগানে সর্বত্র আমরুল আগাছার ন্যায় জন্মায়। পাতা দেখতে সুন্দর, নরমকাণ্ড মাটিতে ছড়িয়ে বৃদ্ধি পায়। টক স্বাদের শাক, তবে খুবই

রুচিকর। ইহা কফ, বাত, গ্রহণী, অর্শ এবং কুষ্ঠরোগে উপকারী পথ্য বলে দাবি করা হয়।

ব্রাহ্মী ঃ স্মৃতিশক্তিবর্ধক দ্রব্যগুণ যুক্ত ব্রাহ্মী শাকের কদর গ্রামাঞ্চলে খুব বেশি। সাধারণত জল জমে না অথবা স্যাঁতস্যাঁতে জায়গায় আগাছার ন্যায় জন্মায়। পাতা ছোট, ফুল নীলাভ সাদা রঙের, কাণ্ড লতানো স্বভাবের, স্বাদ তেতো, স্নায়বিক গোলযোগ ও মানসিক রোগীদের জন্য উপকারি। ইহা মূত্র বর্ধক, কোষ্ঠ পরিষ্কারক এবং সর্দি কাশিতে উপকারি বলে দাবি করা হয়।

গন্ধ ভাঁদালি ঃ লতানো স্বভাবের গাছ বনে জঙ্গলে, বেড়ার ধারে, ফলের বাগানে বিনা যত্নে জন্মায়। পাতা খুবই দুর্গন্ধযুক্ত। পাতা পেটের গোলযোগে বিশেষ উপকারি। ইহা শুক্রবর্ধক, বলকারক, বাতাঘ্ন এবং কফনাশক। ত্রিপুরার বনেজঙ্গলে এবং গ্রামাঞ্চলে আগাছার ন্যায় জন্মায় কিন্তু দ্রব্যগুণের জন্য বেশ সমাদৃত। পাতা সবজি ও ঝোল হিসাবে বহুল ব্যবহৃত হয়।

ঢেঁকির শাক ঃ সাধারণত গ্রীষ্ম এবং বর্ষাকালে ছায়াঘেরা জায়গায় প্রচুর পাওয়া যায়। ফার্নজাতীয় কচি ডগার পাতা, ডাঁটা থেকে খোলার আগে পেঁচানো অবস্থায় নরম ডাঁটা সহ সংগ্রহ করে শাক হিসাবে ত্রিপুরা ও উত্তর-পূর্ব ভারতের পাহাড়ি অঞ্চলে বহুল ব্যবহৃত হয়। ইহা কোষ্ঠ পরিষ্কারক তবে বায়ুকারক।

তেলাকুচা ঃ কুষ্মাণ্ড পরিবারের লতানো গাছ। বাড়িতে, রাস্তার ধারে, বন জঙ্গলে সর্বত্র জন্মায়। গাছ এবং ফল পটলের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ। কচি ফল সবজি হিসাবে এবং পাতা-ডগা শাক, ভাজা-বড়া ও তরকারিতে বহুল ব্যবহৃত হয়। মধুমেহ রোগ নিরাময়ে এবং মুখের অরুচি দূর করতে বহুল সমাদৃত। ইহা রক্তপিত্ত প্রশমক, বায়ুনাশক, স্তনকারক ও রুচিপ্রদ। হাঁপানি ও শ্বাসকষ্টে পাতার রস উপকারি।

আরও বিস্তারিত জানতে ফোন করুন ১৫৫১ (টোল ফ্রি)।