

গাজর : শুক্রক্ষয় রোধ ও মেধা বৃদ্ধি করে

কাগজ প্রতিবেদক: মৌসুমে আমাদের দেশে গাজরের বেশ ফলন হয়। প্রধানত সালাদের সঙ্গেই গাজর ব্যবহার হলেও তরকারি হিসাবেও এর ব্যবহার রয়েছে। গাজরের হালুয়ার প্রচলন বেশ আগ থেকেই। আস্ত কাঁচা গাজর খেতেও অনেকের দারুণ পছন্দ। ভেষজ শাস্ত্রবিদরা গবেষণায় দেখেছেন, গাজর রোগ প্রতিকারেও বেশ উপকারী। যেমন- রসাস্রিত বিকৃত শে-স্মার প্রাধান্যে যদি অতিসার হয়, সেক্ষেত্রে ২০/২৫ গ্রাম গাজর চাকা চাকা করে কেটে ৪ কাপ পরিমাণ পানিতে সেদ্ধ করে ২ কাপ অনুমান থাকতে নামিয়ে ছেকে ওই ক্বাথটা অল্প অল্প করে ২/৩ বারে খেতে দিলে রোগটা প্রশমিত হবে। মেধা বর্ধনেও লঘু ও উষ্ণবীর্য সম্পন্ন গাজর বেশ উপকারী। এক্ষেত্রে ৫০ গ্রাম গাজর সেদ্ধ করে তাকে চটকে তালের মজার মত করে সকালের দিকে অর্ধেকটা ও বিকেলের দিকে বাকি অর্ধেকটা খাওয়ালে ১৫/২০ দিনের মধ্যে মেধার বল বেড়ে যাবে। তবে অনেকে এটাকে ঘিয়ে ভেজে চিনি দিয়ে পাক করে গাজরের হালুয়া করে খেয়ে থাকেন। এটাও ভালো।

স্বরভঙ্গরোগে ২০ থেকে ২৫ গ্রাম গাজর কুচিয়ে নিয়ে তাকে ৪ কাপ পানিতে সেদ্ধ করে খুব পাতলা গামছায় ছেকে নিয়ে সেই ঘন দ্রব্যটা সকালে দিকে অর্ধেক বিকেলের দিকে বাকি অর্ধেকটা খেতে হবে। এভাবে কয়েকদিন খেলে স্বরভঙ্গ রোগ চলে যাবে। এমনকি যক্ষ্মার স্বরভঙ্গ হলে সেটাও কমে যাবে।

শে-স্মা প্রাধান্যে হৃদরোগে গাজর বেশ ফলোদায়ক। তরকারি বা হালুয়া করে গাজর রান্না করে প্রতিদিন ২০/২৫ গ্রাম গাজর খেলে হৃদরোগে উপকার পাওয়া যায়। ঘুসঘুসে জ্বর কিছুতেই সারছে না। প্রতি বিকেলেই জ্বর আসে। এরকমটি হলে বুঝতে হবে রসবহ ও রক্তবহ স্রোতে ক্ষয় দেখা দিয়েছে। এক্ষেত্রে ২০/২৫ গ্রাম গাজর সেদ্ধ করে ছেকে সকালে ও বিকেলে দু'বারে খেতে হবে। এতে ওই জ্বর নিরাময় হবে।

কুক্ষিগুল- সাধারণত তলপেটের একপাশ বা উভয়পাশে ব্যথা হয়। এতে প্রস্রাব কম হয়, মলও কঠিন হয়ে যায়। এক্ষেত্রে ২০/২৫ গ্রাম গাজর সেদ্ধ করে ছেকে বেলের পানার মতো করে কুসুম গরম অবস্থায় খেতে হবে। এর দ্বারা দাস্তও পরিষ্কার হবে এবং ব্যথাও কমে যাবে।

জ্বর ছাড়া অন্য কোনও কারণে মুখে অরণি হলে ২০/২৫ গ্রাম গাজর কুচি কুচি করে কেটে ৪/৫ কাপ পানিতে সেদ্ধ করে এক কাপ পরিমাণ থাকতে নামিয়ে গাজরকে চটকে একটা পাতলা গামছায় ছেকে খেতে হবে। অর্শরোগে ২৫/৩০ গ্রাম গাজর সেদ্ধ (পানিসহ) খেতে হবে। এর দ্বারা দাস্ত পরিষ্কার হবে এবং অগ্নিবলও বাড়বে। কৃমিতে ২০/২৫ গ্রাম গাজর সেদ্ধ করে তাকে পাতলা গামছায় ছেকে খেতে হবে। এর দ্বারা কৃমির উপদ্রব কমবে।

শুক্র স্বল্পতায় গাজরের হালুয়া করে কিছুদিন খেলে শুক্র ক্ষয় রোধে হবে এবং শুক্র বাড়বে। তবে যাদের অগ্নিমান্দ্য আছে তাদের না খাওয়াই ভালো। বাহ্য ব্যবহারে মচকানো ব্যথায় গাজর বেটে অল্প গরম করে বেধে দিলে দু'দিনের মধ্যেই ব্যথা কমে যাবে।