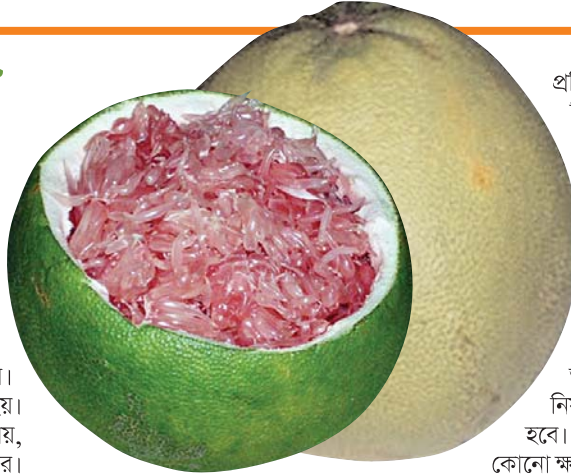


# জাম্বুরা

বাতাবি লেবু বিভিন্ন নামে বিভিন্ন অঞ্চলে পরিচিত। এটাকে কোনো অঞ্চলে বলে জাম্বুরা, আবার কোথাও বলে বড় লেবু। আবার কোনো কোনো জায়গায় এটাকে বাতাবি লেবু বলে। কেউ কেউ এ ফলকে ছোলম বলে। বাংলাদেশে বাতাবি লেবু বিভিন্ন জাতের হয়। কোনটি বড় আবার কোনটি খুব বড়ও নয়, আবার খুব ছোটও নয়; মাঝারি সাইজের। কোনো জাতের ভেতরে লাল টকটকে আবার কোনোটির ভেতর সাদা। স্বাদে কোনো বাতাবি লেবু মিষ্ট, আবার কোনো কোনো জাম্বুরা টক হয়। কবিরাজ ও হেকিমদের মতে, টক জাম্বুরা বেশি উপকারী। বিভিন্ন প্রকার লেবু যেমন- কমলা, কাগজি, কলম্বগ, গোড়া ইত্যাদি লেবু ভিটামিন সি সমৃদ্ধ। হেকিম, কবিরাজ ও ডাক্তারদের মতে, জাম্বুরা সর্বাঙ্গীণ বেশি সি ভিটামিন সমৃদ্ধ। যেমন- জাম্বুরায় রয়েছে ভিটামিন সি ১০৫



মিথ্রা। কিন্তু পাতি লেবু ও কাগজির রসে রয়েছে ৬৩ মিথ্রা। ভিটামিন সি। সবার জানা আছে, ভিটামিন সি আমাদের জন্য কত বেশি প্রয়োজন। জাম্বুরার রসে রয়েছে অ্যাসকরবিক (Ascorbic) অ্যাসিড। এ ছাড়া রয়েছে শ্বেতসার, ক্যালসিয়াম, আমিষ, ভিটামিন বি, আয়রন, ক্যারোটিন ইত্যাদি। জাম্বুরা স্বল্পসময়ের জন্য পাওয়া যায়। তাই আমরা এই সময়ে যথেষ্ট পরিমাণে জাম্বুরার রস পান করতে পারি। তাহলে আমাদের রোগ

প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে। যকৃত বা লিভার ভালো থাকবে। দাঁত সুরক্ষা পাবে। দেহের কোথাও কোনো রকমের ক্ষত থাকলে তাড়াতাড়ি সারবে। গর্ভবতী মাদের গর্ভস্থ শিশুর হাড় গঠনে সাহায্য করবে। এতে যেহেতু যথেষ্ট অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট রয়েছে; এ ফল খেলে আমাদের অনেক উপকার হবে। পাকস্থলী বা অন্ত্রের কোনো রোগ থাকলে নিয়মিত জাম্বুরার রস খেলে ভালো হবে। যাদের জিহ্বায় বা মুখের ভেতর কোনো ক্ষত আছে, তারা জাম্বুরার রস খেলে ভালো হবে। আমরা বেশি দাম দিয়ে কমলা কিনে খাই, অথচ কম দানে জাম্বুরা পাওয়া গেলেও তা খাই না। কমলার রসের চেয়ে জাম্বুরার রস অধিক ভিটামিন-সমৃদ্ধ। বর্তমানে বাজারে জাম্বুরা আসছে। থাকবে দুই মাস। তাই আসুন রোজ জাম্বুরা খাই। ভিটামিন সি'র অভাব পূরণ করি।

সূত্র : জার্নাল অব ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন দিল্লি, ভারত

বাংলাদেশে তাল একটি পরিচিত ফল। তবে স্বল্প সময়ের জন্য তাল পাওয়া যায়। সাধারণত ভাদ্র-আশ্বিনের মধ্যে তাল বাজারে আসে। কাঁচা তালের শাঁস সুস্বাদু। এরপর তাল পাকে। পাকা তাল এখন বাজারে এসে গেছে। ছোট ও বড় আকারের তাল দেখা যায় সর্বত্র। একটি তালে তিনটি আবার কোনো তালে চারটি আঁটি হয়। পাকা তালের রস দিয়ে উপাদেয় হরেক রকম পিঠা তৈরি হয়। তৈরি হয় গুড়, মিছরি ও ভিনেগার। স্ত্রী ও পুরুষ উভয় গাছ থেকে রস পাওয়া যায়। তবে পুরুষগাছকে বলে জটওয়াল গাছ। এই জটওয়াল গোল ও লম্বা। এ থেকে যে রস পাওয়া যায়, তা মাদক তৈরিতে লাগে। আর স্ত্রীগাছের তাল থেকে ক্ষতিকারক কিছুই তৈরি করা যায় না। তালমিছরি ওষুধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়। পাকা তালের খোসার নিচে যে গাঢ় রস পাওয়া যায় তা দিয়ে পিঠা তৈরি হয়। আবার এর সাথে নারকেল কোরা দিয়ে রান্না করে দুধের সাথে ভাত খাওয়া যায়। এরপর তালের আঁটি জাগ দিয়ে রাখা হয়। অন্ধুর গজালে আঁটি কেটে ভেতরে এক প্রকার শাঁস পাওয়া যায়। এটা খেতে সুস্বাদু। এটা দিয়ে ডিম রান্না বা গোশত রান্না করে খাওয়া যায়।

**উপকারিতা :** তালমিছরি যকৃত বা লিভারের রোগনিবারক। পিণ্ডনাশক এবং সর্দি-কাশির ওষুধ। যারা অনিদ্রা রোগে ভুগছেন, তারা তালের রস দৈনিক এক গ্লাস খান, ঘুম হবে। তবে পুরুষগাছ বা জটওয়াল গাছের রস খেলে



নেশাগ্রস্ত হয়ে পড়তে পারেন। যারা বেশি কথা বলেন তারা যদি দৈনিক এক কাপ জটের রস পান করেন, বকবকানি কমে যাবে। যারা গনোরিয়ায় আক্রান্ত তাদের যদি দৈনিক এই জটের রস সাত-আট চামচ করে এক মাস খাওয়ানো যায়, গনোরিয়া ভালো হয়। যেসব মহিলা শ্বেতপ্রদর রোগে ভুগছেন, তারা দৈনিক আধা কাপ জটের রস খেলে শ্বেতপ্রদর ভালো হবে। রক্তপ্রদরও ভালো হয় একই নিয়মে খেলে।

**সূত্র :** ১. ওষুধিগাছ গাছড়া-জাওয়ার হোসেন  
২. গাছ আপনার ডাক্তার- অধ্যাপিকা কামরুননেসা

গ্রন্থনা : অধ্যক্ষ জোবেদ আলী

