অড়হর বা আরোল ডাল দেখে কেউ আবার মটরশুঁটি ভাববেন না যেনো !!

সব ডালের চেয়ে দামে বেশি ১৭৫/টাক কেজি।

অড়হর- (pigeon pea) একটি গুল্মজাতীয় উদ্ভিদ। এর বৈজ্ঞানিক নাম Cajanus cajan।

বাংলাদেশের চুয়াডাঙা জেলায় অড়হরের চাষ হয় বেশি। এছাড়াও কুষ্টিয়া, রংপুর, নোয়াখালী, লক্ষীপুর, দিনাজপুর ও যশোর জেলায় এই গাছ জন্মে। অড়হর মুলত: একটি ওষুধী গাছ। এর রয়েছে অনেক গুণ। এই গাছ ব্যবহার করে নানাবিধ অসুখ থেকে আরোগ্য লাভ করার সুয়োগ রয়েছে। বিশেষ করে জন্ডিস নিরাময়ে কাজ করে।

বাংলা সমার্থ : আড়ল, অড়হর, অড়র, অড়ল, তুড় ডাল, আঢ়কী, তুবরী, শনপুষ্পিকা। পাবনা আঞ্চলিক ভাষায় আরোল আড়লও বলে।

অড়হর অপ্রচলিত ডাল। চরাঞ্চল ও গ্রামের নতুন বাড়িতে এই ডালের গাছ লাগানো হয়। শহরে এই ডাল খুব বেশি পাওয়া যায়না। তবে এই ডাল চমৎকার গুণ সম্পন্ন। অড়হরের প্রধান ব্যবহার ডায়াবেটিস ও জন্ডিস নিরাময়ে। প্রাথমিক পর্যায়ের জন্ডিসে অড়হড় পাতার রস ৩-৪ চামচ একটু গরম করে খেলে ভালো উপকার পাওয়া যায়। ডায়াবেটিসে অড়হর পাতার রস কুসুম গরম করে অথবা গাছের মূল ৮-১০ গ্রাম ছেঁচে দুই কাপ পানিতে সিদ্ধ করে আধা কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে খেলে উপশম হয়। পিত্ত-শ্নেষ্মাজনিত কাশিতে ৭-৮ চামচ পাতার রস কুসুম গরম করে এক চামচ মধু মিশিয়ে খেলে কাশি কমে যায়। অরুচি দূর করতে অড়হর ডালের জুস অল্প আদা ও মরিচ বাটার সঙ্গে পরিমাণ মতো লবণ মিশিয়ে তিন-চারবার একটু একটু করে খেতে হবে। জিহ্বার ক্ষতে কয়েকটি কচি পাতা ভালো করে ধুয়ে অল্প থেঁতো করে তা আস্তে আস্তে চিবোতে হবে। এভাবে ২-৩ দিন করলে ক্ষত সেরে যাবে। হাত-পায়ে জ্বালা বোধ হলে অড়হর পাতার রস হাতে-পায়ে মেখে ঘণ্টাখানেক পর ধুয়ে ফেললে ভালো ফল পাওয়া যায়। সর্প দংশন ও ফোলা প্রদাহে অড়হর ডাল বাটার প্রলেপ ব্যবহার করা হয়। এ ছাড়া অড়হরের ডাল ও পাতা ব্রঙ্কাইটিস, বমি, অর্শ রোগ ও কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।

এই ডাল হজম ও হয় তাড়াতাড়ি। এমনিতে দু-রকমের অর্থাৎ হলুদ ও লাল অড়হর ডাল পথ্য হিসেবে ভাল,কিছুটা কৃমি, বাত, ও কফ পিত্ত নাশ করে। অর্শ ও পেটের টিউমার রোগে ও উপকারী। হাকিমি বা ইউনানি মতে অড়হর ডাল বিষ নাশক। ডাল হিসাবে এটি রান্না করে খেতে খুবই সুস্বাদু ও উপকারী।