**স্বাস্থ্য সুরক্ষায় প্রাকৃতিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন।**

**.......ড.আখতারুজ্জামান।**

 সকল বয়সী নর নারী বিশেষ করে যাদের বয়স ৪০ বছর অতিক্রান্ত হয়েছে, তাদেরকে অবশ্যই এটা মেনে চলার বিনম্র আহবান রইলো প্রত্যাহিক প্রাকৃতিক স্বাস্থ্যবিধির মূলমন্ত্র হলো: (১) একটা কাগুজী লেবুর রস সেবন; (২) কুসুম গরম পানিতে এক চামচ মধু ,ডায়া্বেটিস থাকলে আধা চামচ মধু খাবেন এবং সকালের বরাদ্দকৃত খাবার থেকে একটা রুটি কম খাবেন।এরপর দ্রুত ১ ঘন্টা হাঁটবেন, আর হার্টের সমস্যা থাকলে বিকেলে হাঁটবেন; (৩) এক চিমটা কালো জিরা; (৪) ২/৩ কোয়া কাঁচা রসুন; (৫) ২০-৩০ গ্রাম আদা এবং কাঁচা হলুদ; (৬) ১০ টি তুলসীর আদা; (৭) একটা আপেল; (৮) ২ টি কলা; (৯) সকাল বিকেল দুই কাপ গ্রীন টি চিনি ছাড়া; (১০) দিনের এক কাপ ননী বিহীন দুধ।

 এসবের সাথে সাথে সকাল ও রাতে রুটি খান। কখনো ভরপেট খাবেন না, কমপক্ষে পেটের তিনভাগের এক ভাগ খালি রাখুন। খাবার বেশী করে চিবিয়ে খাবেন। খাবারের সময় পানি পান করবেন না। পানি পান করবেন খাবার খাওয়ার ১ ঘন্টা পর। দিনে ৩/৪ লিটার পানি পান করুন। বেশী করে শাক সব্জি খাবেন(গড়ে ২৫০গ্রাম প্রতিদিন)। প্রতিদিন দেশী ফল খাবেন ১০০ গ্রামের মত। সকাল বিকেল কিছু চীনা বাদাম চিবিয়ে খান।

এই প্রাকৃতিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে আপনি নিশ্চিতভাবেই যে উপকার পাবেন তাহলো:ওজন নিয়ন্ত্রনে থাকবে; শরীরে বিষাক্ত পদার্থ বেরিয়ে যাবে; হজম শক্তি বাড়বে ও বিপাক ক্রিয়া ত্বরান্বিত হবে; শরীরের কমনীয়তা বজায় থাকবে; হার্ট ভাল কাজ করবে; রক্তচাপ নিয়ন্ত্রিত হবে; ডায়াবেটিস বাড়বে না; শ্বাস কষ্ট ও এলার্জী কমে যাবে; বাত ব্যাথার নিরাময় হবে; পুরুষদের প্রস্ট্রেট গ্রন্থির স্ফীতি নিয়ন্ত্রিত হবে; শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে; শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে। এতদ্ব্যতীত শরীরের ক্রনিক কিছু সমস্যা আপনিতেই দুর হয়ে যাবে।মনে রাখবেন আগের দিনের মানুষেরা এসব প্রকৃতিক থেরাপী অনুশীলন করেই দীর্ঘজীবন লাভ করতেন।

সেইসাথে যা পরিহার করবেন: শরীরের অতিরিক্ত ওজন, হার্ড ড্রিঙ্কস্, সফট্ ড্রিঙ্কস্, এনার্জী ড্রিঙ্কস্, ধূমপান, সকল ধরনের বেকারীর খাবার, চিনি বা মিষ্টিজাতীয় খাবার, অতিরিক্ত লবণ, রেড মিট ইত্যাদি।

এখন আসুন আপনাদের এইসব প্রতিটি প্রাকৃতিক খাদ্য উপাদানের বিশেষ কার্যকারিতা সম্পর্কে একটু অবহিত করি:

**(১)কালোজিরার উপকারিতা:**

বিশ্বনবী হযরত মুহাম্মদ (সঃ) বলেছেন, “তোমরা কালোজিরা ব্যবহার করবে, কেননা এতে একমাত্র মৃত্যু ব্যতীত সর্ব রোগের মুক্তি রয়েছে”।  তিরমিযি, বুখারি, মুসলিম থেকে নেয়া- হযরত কাতাদাহ (রাঃ) থেকে বর্ণিত আছে, “প্রতিদিন ২১ টি কালোজিরা ১ টি পুটলি তৈরি করে পানিতে ভিজাবে এবং পুটলির পানির ফোঁটা এ নিয়মে নাশারন্ধ্রে (নাশিকা, নাক) ব্যবহার করবে- “প্রথমবার ডান নাকের ছিদ্রে ১ ফোঁটা। দ্বিতীয়বার বাম নাকের ছিদ্রে ২ ফোঁটা এবং ডান নাকের ছিদ্রে ১ ফোঁটা। তৃতীয় বার ডান নাকের ছিদ্রে ২ ফোঁটা ও বাম নাকের ছিদ্রে এক ফোঁটা”। হযরত আনাস (রাঃ)বর্ণনা করেছেন, “নবী করিম (সঃ) বলেছেন, “যখন রোগ- যন্ত্রণা খুব বেশি কষ্টদায়ক হয় তখন এক চিমটি পরিমাণ কালোজিরা নিয়ে খাবে তারপর পানি ও মধু সেবন করবে”। -মুজামুল আওসাতঃ তাঁবরানি। গুণাগুণ জেনে নিতে দোষ কী? আমাদের জন্য কি কি ঔষধী গুণ আছে এই কালোজিরাতে। নবীর উপরে আর কোনো কথা থাকে না। তারপরও এর ব্যবহার বা উপকারিতা গুলো জেনে নিলে খুব ভালো হয়। আর ভাল কালোজিরা বাছাই করে ব্যবহার করুন।

সাধারণত কালোজিরা নামে পরিচিত হলেও কালোজিরার আরো কিছু নাম আছে, যেমন- কালো কেওড়া, রোমান করিয়েন্ডার বা রোমান ধনে, নিজেলা, ফিনেল ফ্লাওয়ার, হাব্বাটুসউডা ও কালঞ্জি ইত্যাদি। কালোজিরার বৈজ্ঞানিক নাম *nigella sativa।* যে নামেই ডাকা হোকনা কেন এই কালো বীজের স্বাস্থ্য উপকারিতা অপরিসীম। ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া নিধন থেকে শুরু করে শরীরের কোষ ও কলার বৃদ্ধিতে সহায়তা করে কালোজিরা। শুধুমাত্র স্বাস্থ্যের জন্যই না কালোজিরা চুল ও ত্বকের জন্যও অনেক উপকারি। প্রত্যেকের রান্নাঘরেই কালোজিরা থাকে যা খাবারকে সুবাসিত করে। আসুন আমরা আজ আশ্চর্য বীজ কালোজিরার উপকারিতা গুলো জেনে নেই।

**০১। স্মরণ শক্তি বৃদ্ধি :**

এক চা-চামচ পুদিনাপাতার রস বা কমলার রস বা এক কাপ রঙ চায়ের সাথে এক চা-চামচ কালোজিরার তেল মিশিয়ে দিনে তিনবার করে নিয়মিত সেব্য। যা দুশ্চিন্ত দূর করে। এছাড়া কালোজিরা মেধার বিকাশের জন্য কাজ করে দ্বিগুণ হারে। কালোজিরা নিজেই একটি অ্যান্টিবায়োটিক বা অ্যান্টিসেপটিক। মস্তিস্কের রক্ত সঞ্চলন বৃদ্ধির মাধ্যমে স্মরণ শক্তি বাড়িয়ে তুলতে সাহায্য করে। কালোজিরা খেলে আমাদের দেহে রক্ত সঞ্চালন ঠিকমতো হয়। এতে করে মস্তিস্কের রক্ত সঞ্চলন বৃদ্ধির হয়। যা আমাদের স্মৃতি শক্তি বাড়িয়ে তুলতে সাহায্য করে।

**০২। মাথা ব্যাথা নিরাময়ে :**

১/২ চা-চামচ কালোজিরার তেল মাথায় ভালোভাবে লাগাতে হবে এবং এক চা চামচ কালোজিরার তেল সম পরিমাণ মধুসহ দিনে তিনবার করে ২/৩সপ্তাহ সেব্য।

**০৩। সর্দি সারাতে :**

এক চা চামচ কালোজিরার তেল সমপরিমাণ মধু বা এক কাপ রং চায়ের সাথে মিশিয়ে দৈনিক ৩বার সেব্য এবং মাথায় ও ঘাড়ে রোগ সেরে না যাওয়া পর্যন্ত মালিশ করতে হবে। এছাড়া এক চা-চামচ কালোজিরার সঙ্গে তিন চা-চামচ মধু ও দুই চা-চামচ তুলসী পাতার রস মিশিয়ে খেলে জ্বর, ব্যথা, সর্দি-কাশি দূর হয়। সর্দি বসে গেলে কালিজিরা বেটে কপালে প্রলেপ দিন। একই সঙ্গে পাতলা পরিষ্কার কাপড়ে কালিজিরা বেঁধে শুকতে থাকুন, শ্লেষ্মা তরল হয়ে ঝরে পড়বে। আরো দ্রুত ফল পেতে বুকে ও পিঠে কালিজিরার তেল মালিশ করুন।

**০৪। বাতের ব্যাথা দূরীকরণে:**

আক্রান্ত স্থানে ধুয়ে পরিষ্কার করে তাতে মালিশ করে; এক চা-চামচ কাঁচা হলুদের রসের সাথে সমপরিমাণ কালোজিরার তেল সমপরিমান মধু বা এক কাপ রং চায়ের সাথে দৈনিক ৩বার করে ২/৩ সপ্তাহ সেব্য।

**০৫। বিভিন্ন প্রকার চর্মরোগ সারাতে :**

আক্রান্ত স্থানে ধুয়ে পরিষ্কার করে তাতে মালিশকরে; এক চা-চামচ কাঁচা হলুদের রসের সাথে সমপরিমাণ কালোজিরার তেল সমপরিমান মধু বা এককাপ রং চায়ের সাথে দৈনিক ৩বার করে২/৩ সপ্তাহ সেব্য।

**০৬। হার্টের বিভিন্ন সমস্যার ক্ষেত্রে :**

এক চা-চামচ কালোজিরার তেল সহ এক কাপ দুধ খেয়ে দৈনিক ২বার করে ৪/৫ সপ্তাহ সেব্য এবং শুধু কালোজিরার তেল বুকে নিয়মিত মালিশ করতে হবে।

**০৭।ব্লাড প্রেসারনিয়ন্ত্রনে রাখতে :**

প্রতিদিন সকালে রসুনের দুটি কোষ চিবিয়ে খেয়ে এবং সমস্ত শরীরে কালোজিরার তেল মালিশ করে সূর্যেরতাপে কমপক্ষে আধাঘন্টা অবস্থান করতে হবে এবং এক চা-চামচ কালোজিরার তেল সমপরিমাণমধুসহ প্রতি সপ্তাহে ২/৩ দিন সেব্য যা ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণ রাখে। এছাড়া কালোজিরা বা কালোজিরা তেল বহুমুত্র রোগীদের রক্তের শর্করার মাত্রা কমিয়ে দেয় এবং নিম্ন রক্তচাপকে বৃদ্ধি করে ও উচ্চ রক্তচাপকে হ্রাস করে।

**০৮। অর্শ রোগ নিরাময়ে :**

এক চা-চামচ মাখন ও সমপরিমাণ তেল চুরন/তিলের তেল, এক চা-চামচ কালোজিরার তেল সহ প্রতিদিন খালি পেটে ৩/৪ সপ্তাহ সেব্য।

**০৯। শ্বাস কষ্ট বা হাঁপানি রোগ সারাতে:**

যারা হাঁপানী বা শ্বাসকষ্ট জনিত সমসসায় ভুগে থাকেন তাদের জন্য কালোজিরা অনেক বেশি উপকারী। প্রতিদিন কালোজিরার ভর্তা রাখুন খাদ্য তালিকায়। কালোজিরা হাঁপানি বা শ্বাস কষ্টজনিত সমস্যা উপশম হবে।এছাড়া এক কাপ চা-চামচ কালোজিরার তেল, এক কাপ দুধ বা রং চায়ের সাথে দৈনিক ৩বার করে নিয়মিত সেব্য।

**১০। ডায়বেটিক নিয়ন্ত্রণে:**

ডায়াবেটিকদের রোগ উপশমে বেশ কাজে লাগে কালিজিরা। এক চিমটি পরিমাণ কালিজিরা এক গ্লাস পানির সঙ্গে প্রতিদিন সকালে খালি পেটে খেয়ে দেখুন, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকবে। এছাড়া এক কাপ চা-চামচকালোজিরার তেল, এক কাপ রং চা বা গরম ভাতের সাথে মিশিয়ে দৈনিক ২বার করে নিয়মিত সেব্য। যা ডায়বেটিকস নিয়ন্ত্রণে একশত ভাগ ফলপ্রসূ।

**১১। জৈব শক্তি বৃদ্ধির জন্য :**

কালোজিরা নারী- পুরুষ উভয়ের যৌনক্ষমতা বাড়ায়। প্রতিদিন কালোজিরা খাবারে সাথে খেলে পুরুষের স্পার্ম সংখ্যা বৃদ্ধি পায় এবং পুরুষত্বহীনতা থেকে মুক্তির সম্ভাবনা তৈরি করে। মধ্যপ্রাচ্যে প্রচলিত আছে যে, কালিজিরা যৌন ক্ষমতা বাড়ায় এবং পুরুষত্বহীনতা থেকে মুক্তি দিতে সহায়তা করে। একচা-চামচ মাখন, এক চা-চামচ জাইতুন তেল সমপরিমাণ কালোজিরার তেল ও মধুসহ দৈনিক ৩বার৪/৫ সপ্তাহ সেব্য। তবে পুরানো কালোজিরা তেল স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকারক।

**১২। অনিয়মিত মাসিক স্রাববা মেহ/প্রমেহ রোগের ক্ষেত্রে :** এক কাপকাঁচা হলুদের রস বা সমপরিমাণ আতপ চাল ধোয়া পানির সাথে এক কাপ চা-চামচ কালোজিরার তেল মিশিয়ে দৈনিক ৩বার করে নিয়মিত সেব্য। যা শতভাগ কার্যকরী ।

**১৩। দুগ্ধ দান কারিনীমা’ দের দুধ বৃদ্ধির জন্য :** যেসব মায়েদের বুকে পর্যাপ্ত দুধ নেই, তাদের মহৌষধ কালিজিরা। মায়েরা প্রতি রাতে শোয়ার আগে ৫-১০ গ্রাম কালিজিরা মিহি করে দুধের সঙ্গে খেতে থাকুন। মাত্র ১০-১৫ দিনে দুধের প্রবাহ বেড়ে যাবে। এছাড়া এ সমস্যা সমাধানে কালিজিরা ভর্তা করে ভাতের সঙ্গে খেতে পারেন।এছাড়াএকচা-চামচ কালোজিরার তেল সমপরিমাণ মধুসহ দৈনিক ৩বার করে নিয়মিত সেব্য। যা শতভাগ কার্যকরী।

**১৪। ত্বকের তারুণ্য ধরে রাখে:**ত্বকের গঠনের উন্নতি ও ত্বকের প্রভা বৃদ্ধির জন্য কালোজিরা অত্যাবশ্যকীয়। এতে লিনোলেইক ও লিনোলেনিক নামের এসেনশিয়াল ফ্যাটি এসিড থাকে যা পরিবেশের প্রখরতা, স্ট্রেস ইত্যাদি থেকে আপনার ত্বককে রক্ষা করে এবং ত্বককে সুন্দর করে ও ত্বকের তারুণ্য ধরে রাখে। মধু ও কালোজিরার পেস্ট বানিয়ে ত্বকে লাগিয়ে আধাঘন্টা বা একঘন্টা রাখে ধুয়ে ফেলুন, এতে ত্বক উজ্জ্বল হবে।যদি আপনার ব্রণের সমস্যা থাকে তাহলে আপেল সাইডার ভিনেগারের সাথে কালোজিরা মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে আক্রান্ত স্থানে লাগিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিন। নিয়মিত লাগালে ব্রণ দূর হবে।শুষ্ক ত্বকের জন্য কালোজিরার গুঁড়া ও কালোজিরার তেলের সাথে তিলের তেল মিশিয়ে ত্বকে লাগান। এক সপ্তাহের মধ্যে লক্ষণীয় পরিবর্তন দেখতে পাবেন।

**১৫। গ্যাষ্ট্রীক বা আমাশয় নিরাময়ে :**এক চা-চামচ তেলসমপরিমাণ মধু সহ দিনে ৩বার করে ২/৩ সপ্তাহ সেব্য।

**১৬।জন্ডিস বা লিভারের বিভিন্ন সমস্যার দূরীকরণে :**একগ্লাস ত্রিপলার শরবতের সাথে এক চা-চামচ কালোজিরার তেল দিনে ৩বার করে ৪/৫ সপ্তাহসেব্য।

**১৭। রিউমেটিক এবং পিঠেব্যাথা দূর করার জন্য:**কালোজিরার থেকে যে তেল বের করা হয় তা আমাদের দেহে বাসা বাঁধা দীর্ঘমেয়াদী রিউমেটিক এবং পিঠে ব্যথা কমাতে বেশ সাহায্য করে। এছাড়াও সাধারণভাবে কালোজিরা খেলেও অনেক উপকার পাওয়া যায়।

**১৮। শিশুর দৈহিক ও মানসিক বৃদ্ধি করতে কালোজিরা:**দুই বছরের অধিক বয়সী শিশুদের কালোজিরা খাওয়ানোর অভ্যাস করলে দ্রুত শিশুর দৈহিক ও মানসিক বৃদ্ধি ঘটে। শিশুর মস্তিষ্কের সুস্থতা এবং স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিতেও অনেক কাজ করে কালোজিরা। দুই বছরের কম বয়সের বাচ্চাদের কালোজিরার তেল সেবন করা উচিত নয়। তবে বাহ্যিক ভাবে ব্যবহার করা যাবে।

**১৯। মাথা ব্যথায দূর করতে:**মাথা ব্যথায় কপালে উভয় চিবুকে ও কানের পার্শ্ববর্তি স্থানে দৈনিক ৩/৪ বার কালোজিরা তেল মালিশ করলে উপকার পাওয়া যায়।

**২০। স্বাস্থ্য ভাল রাখতে:**মধুসহ প্রতিদিন সকালে কালোজিরা সেবনে স্বাস্থ্য ভালো থাকে ও সকল রোগ মহামারী হতে রক্ষা পাওয়া যায়।

**২১। হজমের সমস্যায দূরীকরণে:**হজমের সমস্যায় এক-দুই চা-চামচ কালিজিরা বেটে পানির সঙ্গে খেতে থাকুন। এভাবে প্রতিদিন দু-তিনবার খেলে এক মাসের মধ্যে হজমশক্তি বেড়ে যাবে। পাশাপাশি পেট ফাঁপাভাবও দূর হবে।

**২২। লিভারের সুরক্ষায়:**লিভারের সুরক্ষায় ভেষজটি অনন্য। লিভার ক্যান্সারের জন্য দায়ী আফলাটক্সিন নামক বিষ ধ্বংস করে কালিজিরা।

**২৩। চুল পড়া বন্ধ করতে:**কালিজিরা খেয়ে যান, চুল পর্যাপ্ত পুষ্টি পাবে। ফলে চুল পড়া বন্ধ হবে। আরো ফল পেতে চুলের গোড়ায় এর তেল মালিশ করতে থাকুন।

**২৪। দেহের সাধারণ উন্নতিঃ**নিয়মিত কালোজিরাসেবনে শরীরের প্রতিটি অঙ্গ প্রত্যঙ্গকে সতেজ করে ও সার্বিকভাবে স্বস্থ্যের উন্নতি সাধন করে। এছাড়া অরুচি, পেটে ব্যথা, ডায়রিয়া, আমাশয়, জন্ডিস, জ্বর, শরীর ব্যথা, গলা ও দাতে ব্যথা, পুরাতন মাথা ব্যথা, মাইগ্রেন, চুলপড়া, খোসপঁচড়া, শ্বেতি, দাদ, একজিমা, সর্দি, কাশি, হাঁপানিতেও কালোজিরা অব্যর্থ ঔষধ হিসেবে কাজ করে।এটি মূত্র বর্ধক ও উচ্চরক্তচাপ হ্রাসকারক,গ্যসট্রিক আলসার প্রতিরোধক, ভাইরাস প্রতিরোধক, টিউমার এবং ক্যান্সার প্রতিরোধক, ব্যকটেরিয়া এবং কৃমিনাষক, রক্তের স্বাবাবিকতা রক্ষাকারক, যকৃতের বিষক্রিয়ানাষক, এলার্জি প্রতিরোধক, বাতব্যথা নাশক। অরুচি, উদরাময়, শরীর ব্যথা, গলা ও দাঁতের ব্যথা, মাইগ্রেন, চুলপড়া, সর্দি, কাশি, হাঁপানি নিরাময়ে কালোজিরা সহায়তা করে। ক্যান্সার প্রতিরোধক হিসেবে কালোজিরা সহায়ক ভূমিকা পালন করে। চুলপড়া, মাথাব্যথা, অনিদ্রা, মাথা ঝিমঝিম করা, মুখশ্রী ও সৌন্দর্য রক্ষা, অবসন্নতা-দুর্বলতা, নিষ্কিয়তা ও অলসতা, আহারে অরুচি, মস্তিষ্কশক্তি তথা স্মরণশক্তি বাড়াতেও কালোজিরা উপযোগী। জ্বর, কফ, গায়ের ব্যথা দূর করার জন্য কালোজিরা যথেষ্ট উপকারী বন্ধু। এতে রয়েছে ক্ষুধা বাড়ানোর উপাদান। পেটের যাবতীয় রোগ-জীবাণু ও গ্যাস দূর করে ক্ষুধা বাড়ায় এবং দেহের কাটা-ছেঁড়া শুকানোর জন্য কাজ করে। এছাড়া শরীরে সহজে ঘা, ফোড়া, সংক্রামক রোগ (ছোঁয়াচে রোগ) হয় না। তিলের তেলের সঙ্গে কালিজিরা বাঁটা বা কালোজিরার তেল মিশিয়ে ফোড়াতে লাগালে ফোড়ার উপশম হয়।

**২৫। দাঁত ব্যথা দূরীকরণে:**দাঁতে ব্যথা হলে কুসুম গরম পানিতে কালোজিরা দিয়ে কুলি করলে ব্যথা কমে; জিহ্বা, তালু, দাঁতের মাড়ির জীবাণু মরে।

**২৬। শান্তিপূর্ণ ঘুমের প্রয়োজনে:**তেল ব্যবহারে রাতভর প্রশান্তিপর্ন নিদ্রা হয়।

**২৭। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে কালোজিরা:**কালোজিরা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে শক্তিশালী করে। নিয়মিত কালোজিরা খেলে শরীরের প্রতিটি অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সতেজ থাকে। এতে করে যে কোন জীবানুর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে দেহকে প্রস্তুত করে তোলে এবং সার্বিকভাবে স্বস্থ্যের উন্নতি করে। ১ চামচ কালোজিরা অথবা কয়েক ফোটা কালোজিরার তেল ও ১চামচ মধুসহ প্রতিদিন সেবন করলে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে।

**২৮।পারকিনসন্স রোগের প্রতিকারে:**কালোজিরায় থাইমোকুইনিন থাকে যা পারকিনসন্স ও ডিমেনশিয়ায় আক্রান্তদের দেহে উৎপন্ন টক্সিনের প্রভাব থেকে নিউরনের সুরক্ষায় কাজ করে।

**২৯। চুলের বৃদ্ধি ত্বরান্বিত করে:** কালোজিরার তেল চুলের কোষ ও ফলিকলকে চাঙ্গা করে ও শক্তিশালী করে যার ফলে নতুন চুল সৃষ্টি হয়। এছাড়াও কালোজিরার তেল চুলের গোড়া শক্ত করে ও চুল পড়া কমায়।

**৩০। কিডনির পাথর ও ব্লাডার:**২৫০ গ্রাম কালোজিরা ও সমপরিমাণ বিশুদ্ধ মধু। কালোজিরা উত্তমরূপে গুঁড়ো করে মধুর সাথে মিশ্রিত করে দুই চামচ মিশ্রণ আধাকাপ গরমপানিতে মিশিয়ে প্রতিদিন আধাকাপ তেল সহ পান করতে হবে। কালোজিরার টীংচার মধুসহ দিনে ৩/৪ বার ১৫ ফোটা সেবন করতে পারেন।

**৩১। চোখের ব্যথা দূর করতে:**রাতে ঘুমোবার আগে চোখের উভয়পাশে ও ভুরুতে কালোজিরা তেল মালিশ করুন এবং এককাপ গাজরের রসের সাথে একমাস কালোজিরা তেল সেবন করুন। নিয়মিত গাজর খেয়ে ও কালোজিরা টীংচার সেবন আর তেল মালিশে উপকার হবে। প্রয়োজনে নির্দেশিত হোমিও ও বায়োকেমিক ওষুধ সেবন।

**৩২। উচ্চ রক্তচাপ:** যখনই গরম পানীয় বা চা পান করবেন তখনই কালোজিরা কোন না কোন ভাবে সাথে খাবেন। গরমখাদ্য বা ভাত খাওয়ার সময় কালোজিরা ভর্তা খান। এ উভয়পদ্ধতির সাথে রসুনের তেল সাথে নেন। সারা দেহে রসুন ও কালোজিরা তেল মালিশ করুন। কালোজিরা, নিম ও রসুনের তেল একসাথে মিশিয়ে মাথায় ব্যবহার করুন। ভালো মনে করলে পুরাতন রোগীদের ক্ষেত্রে একাজটি ২/৩ দিন অন্তরও করা যায়।

**৩৩। ডায়রিয়া:** মুখে খাবার স্যালাইন ও হোমিও ওষুধের পাশাপাশি ১ কাপ দই ও বড় একচামচ কালোজিরা তেল দিনে ২ বার ব্যবস্থেয়। এর মূল আরকও পরীক্ষনীয়।

**৩৪। জ্বর :**সকাল-সন্ধ্যায় লেবুর রসের সাথে ১ চামচ কালোজিরা তেল পান করুন আর কালোজিরার নস্যি গ্রহন করুন। কালোজিরা ও লেবুর টীংচার (অ্যাসেটিকঅ্যাসিড) সংমিশ্রন করে দেয়া যেতে পারে।

**৩৫।স্নায়ুবিক উত্তেজনা:**কফির সাথে কালোজিরা সেবনে দুরীভুত হয়।

**৩৬। উরুসদ্ধি প্রদাহ :**স্থানটি ভালোভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিয়ে ৩ দিন সন্ধ্যায় আক্রান্ত স্থানে কালোজিরা তেল লাগান এবং পর দিন সকালে ধুয়ে নিন।

**৩৭। আঁচিল:**হেলেঞ্চা দিয়ে ঘষে কালোজিরা তেল লাগান। হেলেঞ্চা মুল আরক মিশিয়ে নিলেও হবে। সাথে খেতে দিন হোমিও ওষুধ

**সকাল রোগের প্রতিষেধক :** মধুসহ প্রতিদিন সকালে কালোজিরা সেবনে স্বাস্থ্য ভালো থাকে ও সকল মহামারী হতে রক্ষা পাওয়া যায়। কালোচজরার এতসব গুণের কারণে এটাকেক বলা হয় সর্বরোগহর।

**(সূত্র:http://bdgoodnews.com ওhttps://www.teachers.gov.bd**

**(২)কাঁচা রসুনের উপকারিতা:**

আমরা ছোট কাল থেকেই খালি পেটে রসুন খাওযার কথা শুনে এসেছি। যা অনেকের কাছে নানী-মায়ের রেসিপি নামেও পরিচিত। তবে খালি পেটে রসুন খাওয়ার বিষয়ে বিভিন্ন মতবাদ রয়েছে।খালি পেটে রসুন খেলে বিভিন্ন রোগ দূর হওয়ার পাশাপাশি বিভিন্ন রোগের বিরুদ্ধে প্রতিরোধও গড়ে তোলে। জেনে নিন খালি পেটে রসুন খাওযার উপকারিতাসমূহ:

**প্রাকৃতিক অ্যান্টিবায়োটিক:** গবেষণায় দেখা গেছে, খালি পেটে রসুন খাওয়া হলে এটি একটি শক্তিশালী অ্যান্টিবায়োটিক এর ন্যায় কাজ করে। সকালে নাস্তার পূর্বে রসুন খেলে এটি আরও কার্যকরীভাবে কাজ করে। তখন খালি পেটে রসুন খাওয়ার ফলে ব্যাকটেরিয়াগুলো উন্মুক্ত হয় এবং তখন রসুনের ক্ষমতার কাছে তারা নতিস্বীকার করে। তখন শরীরের ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়াসমূহ আর রক্ষা পায় না।

**উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে:** অসংখ্য মানুষ যারা উচ্চ রক্তচাপের শিকার তারা দেখেছেন, রসুন খাওয়ার ফলে তাদের উচ্চ রক্তচাপের কিছু উপসর্গ উপশম হয়। রসুন খাওয়ার ফলে তারা শরীরে ভাল পরিবর্তন দেখতে পায়।

**অন্ত্রের জন্য ভাল:** খালি পেটে রসুন খাওয়ার ফলে যকৃত এবং মূত্রাশয় সঠিকভাবে নিজ নিজ কার্য সম্পাদন করে। এছাড়াও, এর ফলে পেটের বিভিন্ন সমস্যা দূর হয় যেমন- ডায়রিয়া। এটা হজম ও ক্ষুধার উদ্দীপক হিসেবে কাজ করে। এটি স্ট্রেস দূর করতেও সক্ষম। স্ট্রেস বা চাপের কারনে আমাদের গ্যাস্ট্রিক এর সমস্যায় পরতে হয়। তাই, খালি পেটে রসুন খেলে এটি আমাদের স্নায়বিক চাপ কমিয়ে এ সকল সমস্যা দূর করতে সাহায্য করে।

**শরীরকে ডি-টক্সিফাই করে:** অন্যান্য ঔষধের তুলনায় শরীরকে ডি-টক্সিফাই করতে রসুন কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। বিশেষজ্ঞদের মতে, রসুন প্যারাসাইট, কৃমি পরিত্রাণ, জিদ, সাঙ্ঘাতিক জ্বর, ডায়াবেটিস, বিষণ্ণতা এবং ক্যান্সার এর মত বড় বড় রোগ প্রতিরোধ করে।

**শ্বসন:** রসুন যক্ষ্মা, নিউমোনিয়া, ব্রংকাইটিস, ফুসফুসের কনজেশন, হাপানি, হুপিং কাশি ইত্যাদি প্রতিরোধ করে। রসুন এ সকল রোগ আরোগ্যের মাধ্যমে বিস্ময়ের সৃষ্টি করেছে।

**যক্ষ্মা প্রতিরোধক:** আপনার যদি যক্ষ্মা বা টিবি জাতীয় কোন সমস্যা ধরা পড়ে, তাহলে সারাদিনে একটি সম্পূর্ণ রসুন কয়েক অংশে বিভক্ত করে বার বার খেতে পারেন। এতে আপনার যক্ষ্মা রোগ নির্মূলে সহায়তা পাবেন।

**কতটা রসুন খাবেন:** প্রতিদিন ভোরবেলা খালি পেটে ২/৩ কোয়া কাঁচা রসুন সেব্য।

**সতর্কবার্তা:** যাদের রসুন খাওয়ার ফলে এলার্জি হবার আশঙ্কা রয়েছে বা হয় তারা অবশ্যই কাঁচা রসুন খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। যাদের রসুন খাওয়ার ফলে মাথা ব্যথার সমস্যা হয়, বমির প্রাদুর্ভাব হয় বা অন্য কোন সমস্যা দেখা যায় তাদের জন্য কাঁচা রসুন না খাওয়াই ভাল।অনেকের রসুনের গন্ধ সহ্য হয় না। এখন রসুনকে ঔষধের বড়ি হিসেবে তৈরি করার জন্য সুপারিশ করা হয়েছে।

**সূত্র:** [**http://www.protikhon.com**](http://www.protikhon.com)

**(৩)মধুর উপকারিতা:**

প্রাচীনকাল থেকেই ঔষধ হিসেবে মধু ব্যবহৃত হয়ে আসছে। প্রতিদিন সকালে মধু খেলে ওজন কমে বিশেষ করে সকালে খালি পেটে হালকা গরম জলে লেবুর রস ও মধু মিশিয়ে খেলে তা ওজন কমাতে সাহায্য করে কিছুদিনের মধ্যেই। এছাড়াও এতে লিভার পরিস্কার থাকে। শরীরে রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা বাড়িয়ে তুলতে পারে মধু। কারণ মধুতে আছে প্রচুর পরিমাণে মিনারেল, ভিটামিন ও এনজাইম যা শরীরকে বিভিন্ন অসুখ বিসুখ থেকে রক্ষা করে। এছাড়াও প্রতিদিন সকালে এক চামচ মধু খেলে ঠাণ্ডা, কফ, কাশি ইত্যাদি সমস্যা কমে যায়।

মধুর সঙ্গে দারচিনির গুঁড়ো মিশিয়ে খেলে তা রক্তনালীর সমস্যা দূর করে এবং রক্তের খারাপ কোলেস্টেরলের পরিমাণ ১০ ভাগ পর্যন্ত কমিয়ে দেয়। মধু ও দারচিনির এই মিশ্রণ নিয়মিত খেলে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমে।

হজমের সমস্যা দূর করতে প্রতিদিন সকালে মধু খাওয়ার অভ্যাস করতে পারেন।  মধু পেটের অম্লভাব কমিয়ে হজম প্রক্রিয়ায় সহায়তা করে।হজমের সমস্যা দূর করার জন্য মধু খেতে চাইলে প্রতিবার ভারি খাবার খাওয়ার আগে এক চামচ মধু খেয়ে নিন।  বিশেষ করে সকালে খালি পেটে এক চামচ মধু কিন্তু খুবই উপকারী। মধুতে আছে প্রাকৃতিক চিনি যা শরীরে শক্তি যোগায় এবং শরীরকে কর্মক্ষম রাখে।  বিশেষ করে যারা মিষ্টি জাতীয় কিছু খেতে পছন্দ করেন, তারা অন্য মিষ্টি খাবারের বদলে মধু খেতে পারেন। শরীরের দুর্বলতা ও চা-কফির নেশা কমায় মধু।

**কিভাবে মধু খাবেন:** প্রতিদিন সকালে এক গ্লাস কুসুম গরম পানির সাথে ১ চামচ মধু মিশিয়ে পান করুন। ডায়া্বেটিস থাকলে আধা চামচ মধু খাবেন এবং সকালের বরাদ্দকৃত খাবার থেকে একটা রুটি কম খাবেন।

**(৪) লেবুর উপকারিতা:**

সকালে খালি পেটে এক গ্লাস লেবুর রস পান করুন। এরপর ১৫ থেকে ৩০ মিনিট অপেক্ষা করুন। তারপর সকালের নাস্তা খান। এর ফলে শরীর অধিক পরিমাণে পুষ্টি শোষণ করতে সক্ষম হবে। বিশ্বজুড়ে লেবু খুবই জনপ্রিয় এবং প্রতিটি দেশের রান্নাঘরে এটি একটি অপরিহার্য খাবার। লেবুতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি ও ফাইবার। তাছাড়া এটি উদ্ভিজ্জ যৌগ, খনিজ এবং দেহের জন্য প্রয়োজনীয় তেলে সমৃদ্ধ।

 চলুন এবার জেনে নিই লেবুর রসের চিত্তাকর্ষক সব উপকারিতা-

 **শক্তি বৃদ্ধি:**লেবুর রস পরিপাক নালীতে প্রবেশ করে শরীরে শক্তি বৃদ্ধি করে। এটি মানসিক চাপ কমাতে ও মেজাজ ফুরফুরা করতেও সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

 **কিডনির পাথর:**লেবুতে উপস্থিত লবণ বা সাইট্রিক অ্যাসিড কিডনিতে ‘ক্যালসিয়াম অক্সালেট’ নামক পাথর গঠনে বাধা দেয়। সবচেয়ে সাধারণ কিডনি পাথরগুলোর মধ্যে এটি একটি।

 **লিভার পরিষ্কার রাখে:**লেবুতে বিদ্যমান সাইট্রিক অ্যাসিড কোলন, পিত্তথলি ও লিভার থেকে বর্জ্য পদার্থ বের করতে সাহায্য করে।

 **ভাইরাসজনিত সংক্রমণ প্রতিরোধ:**ভাইরাসজনিত সংক্রমণের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে লেবুর রস।

 **হজমে সাহায্য করে:**লেবুর রস হজমে ব্যাপক সাহায্য করে। সেইসঙ্গে পরিপাক নালী থেকে বর্জ্য পদার্থ বের করে দেয়।এটি কোষ্ঠকাঠিন্যও দূর করে।

 **ত্বক পরিষ্কার করে:**লেবুতে উপস্থিত ভিটামিন ‘সি’ ত্বকের কোষের ক্ষয় প্রতিরোধে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। শুধু তাই নয়, এই উপাদান শরীরে কোলাজেন তৈরি করে। যা মুখের অবাঞ্ছিত দাগ দূর করে ঔজ্জ্বলতা ফিরিয়ে আনে।

 **ওজন হ্রাস:**লেবুতে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার বা আঁশ রয়েছে। যা ক্ষুধার বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে। এক গবেষণায় দেখা গেছে, যারা খালি পেটে লেবুর রস খান, তাদের ওজন দ্রুত হ্রাস পায়। সুতরাং ওজন বৃদ্ধি নিয়ে চিন্তা না করে প্রতিদিন সকালে লেবুর রস খান।

 **মূত্রনালীর সংক্রমণ দূর:**যদি মূত্রনালীতে সংক্রমণ ঘটে। তাহলে প্রচুর পরিমাণে লেবুর রস পান করুন। এটি আরোগ্য লাভে সাহায্য করবে।

 **চোখের স্বাস্থ্য:**লেবুর রস চোখের স্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রণ করে এবং চোখের সমস্যার বিরুদ্ধে লড়াই করে।

 **ক্যান্সার প্রতিরোধে:**লেবু অনেক ধরনের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়। বিশেষ করে স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধে এর জুড়ি মেলা ভার।

**সর্তকতা:** যাদের মারাত্মক এসিডিটি আছে তারা সকাল বাদে অন্য যেকোন সময় পানির সাথে মিশিয়ে খেলেও চলবে।

**(সূত্র: দৈনিক ইত্তেফাক: ১২ এপ্রিল, ২০১৬ খ্রি.)**

**(৫) আদার উপকারিতা:**

আদা যে শুধুমাত্র রান্নার স্বাদ ও ঘ্রাণ বাড়ানোর কোনো মসলা জাতীয় কিছু নয় তা এখন আর কারো অজানা নয়। আদার ঔষধি গুণাগুণ সম্পর্কে প্রায় সকলেই বেশ ভালোভাবেই অবগত আছেন। শারীরিক নানা সমস্যায় আদা খাওয়ার বিষয়টি সমস্যা থেকে মুক্তি দিতে পারে বেশ দ্রুত। এমনকি নিয়মিত আদা খাওয়ার অভ্যাস মুক্তি দিতে পারে মারাত্মক বেশ কিছু রোগ থেকে।নিয়মিত আদা খাওয়ার অভ্যাস করেই দেখুন না, শারীরিক অনেক সমস্যার সমাধান পাবেন। আর এজন্যই আদার গুণাগুণ এবং শারীরিক সমস্যা নিরাময়ে আদার ব্যবহার সকলেরই জেনে রাখা অত্যন্ত জরুরী।

১) বমিভাব বা বমি হচ্ছে অনেক? আদা কুচি করে চিবিয়ে খান অথবা আদার রসের সাথে সামান্য লবণ মিশিয়ে পান করুন। তাৎক্ষণিক সমাধান পেয়ে যাবেন।

২) উল্টাপাল্টা এবং বেশি ভাজাপোড়া খাবারের কারণে বুকজ্বলার সমস্যা হুট করেই শুরু হতে পারে। এক কাজ করুন, ২ কাপ পানিতে ২ ইঞ্চি আদা ছেঁচে জ্বাল দিয়ে চায়ের মতো তৈরি করে পান করুন। বুকজ্বলা কমে যাবে।
৩) ধমনীতে প্লাক জমে রক্ত প্রবাহ বন্ধের সমস্যাকে বলা হয় অথেরোস্ক্লেরোসিস। এই মারাত্মক সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে পারেন নিয়মিত আদা খাওয়ার অভ্যাস করলে। প্রতিদিন একটু হলেও আদা খান এই সমস্যা থেকে দূরে থাকতে।
৪) অনেক দুর্বল লাগছে? দুর্বলতার কারণ যাই হোক না কেন একটু আদা খেয়ে নিন। অনেকটা শক্তি পাবেন। এরপর ডাক্তারের পরামর্শ নিন দুর্বলতার কারণ জেনে নিরাময়ে সহায়তা পেতে।
৫) আদার রস ব্যথানাশক ঔষধের মতো কাজ করে। সরাসরি আক্রান্ত স্থানে লাগাতে পারেন আদার রস অথবা পান করে নিতে পারেন, দুভাবেই ভালো উপকার পাবেন।

৬) নতুন আদার সাথে আধা সেদ্ধ ডিম খাওয়ার অভ্যাস পুরুষের প্রজনন ক্ষমতা বাড়ায় এবং স্পার্ম কাউন্ট বৃদ্ধি করে।
৭) প্রাকৃতিক অ্যান্টিহিস্টামাইন এনং অ্যান্টিবায়োটিক উপাদানে ভরপুর আদা আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। নিয়মিত আদা খাওয়ার অভ্যাস করলে ছোটোখাটো অনেক রোগের হাত থেকেই মুক্তি পাওয়া সম্ভব।
৮) খেতে ইচ্ছে করছে না বা ক্ষুধা মন্দায় ভুগছেন? তাহলে খাওয়ার ৩০ মিনিট আগে আদা খেয়ে নিন। এতে ক্ষুধামন্দা দূর হবে এবং খাবারে রুচি ফিরে আসবে।

৯) আদার অ্যান্টিইনফ্লেমেটরি উপাদান হাড়ের জয়েন্টে ব্যথা দূর করতে বিশেষ ভাবে কার্যকরী। এছাড়াও উষ্ণ গরম পানিতে আদার তেল মিশিয়ে গোসল করলে মাংসপেশীর ব্যথা দূর হয়।

১০) আদা হজমে সমস্যা সমাধান করে এবং পেটে ব্যথা দূর করতে সহায়তা করে। প্রতিদিন সকালে ১ কাপ আদা চা পান করলে পুরোদিন পেট ফাঁপা বা বদহজম থেকে মুক্ত থাকতে পারবেন।

**কতটুকু আদা খাবেন: ১৫-২০ গ্রাম প্রতিদিন।**

**সতর্কতা:**যারা ওজন বাড়াতে চান এবং যারা অন্তস্বত্ত্বা তাদের জন্যে আদা এড়িয়ে চলাটা উত্তম।

**(সূত্র: আমাদের সময়.কম ১৪ আগস্ট ২০১৫)**

**(৬) কাঁচা হলুদের উপকারিতা:**

প্রাচীনকাল থেকে হলুদ ঘরোয়া ঔষুধ হিসেবে ব্যবহার করা হচ্ছে ।  এটি অনেকে আয়ুর্বেদ হিসাবেও ব্যাবহার করে থাকেন। এটি ভেষজ ঔষূধ ছাড়াও মুখের রুচি বাড়ানোর জন্য, কফ, বাতের ব্যথা, ব্রন, চর্ম রোগ, কৃমি ইত্যাদি সমস্যা থেকে রেহাই পাওয়া যায়। প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে কাঁচা হলুদ মধুর সাথে খেলে অনের উপকার। অনেক রোগ বালাই থেকে মুক্ত থাকা যায়। তাছাড়া কাঁচা হলুদ রক্ত পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। জেনে নেই কাঁচা হলুদের ১০ টি উপকারিতা-

১। সূর্যের তাপে গা জ্বলে গেলে বা পুড়ে গেলে কাঁচা হলুদ  বাটার মধ্য  দই মিশিয়ে লাগান পোড়া ভাব দূর হয়ে যাবে।

২। হলুদের মধ্যে ফিনোলিক যৌগিক কারকিউমিন রয়েছে যা ক্যান্সার প্রতিরোধ করে।

৩। কাঁচা হলুদ ও শুকনো কমলার খোসা একত্রে বেটে স্ক্রাবার হিসাবে পুরো শরীরে ব্যবহার করতে পারেন। ত্বকে আসবে অন্য রকম গ্লো।

৪। সর্দি-কাশি হলে হলুদ খেতে পারেন। কাশি কমাতে হলে হলুদের টুকরা মুখে রেখে চুষুন। এছাড়া এক গ্লাস গরম দুধের মধ্যে হলুদের গুঁড়ো এবং গোলমরিচ গুঁড়ো মিশিয়ে পান করুন।

৫। বলিরেখা দূর করতে কাঁচা হলুদের সাথে দুধের সর মিশিয়ে মুখে মাখুন ফেস প্যাক হিসাবে। নিয়মিত লাগালে অবশ্যই দারুন উপকার পাবেন।

৬। হলুদ মোটা হওয়া থেকে বাঁচায়। হলুদে কারকিউমিন নামে এক ধরনের রাসায়নিক পদার্থ রয়েছে যা শরীরে খুব তাড়াতাড়ি মিশে যায়। শরীরের কলাগুলোকে বাড়তে দেয় না।

৭।  যাদের প্রচুর ব্রণ ওঠে তাদের জন্য কাঁচা হলুদ জাদুর মতো কাজ দেয়। ব্রনের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে কাঁচা হলুদ বাটা, আঙ্গুরের রস ও গোলাপ জল মিশিয়ে ব্রনের উপরে লাগান। কিছু সময় পর ধুয়ে ফেলুন। ব্রণ মিলিয়ে যাবে ও ইনফেকশন হবে না।

৮। রোদেপোড়া দাগ কমাতে মসুর ডালবাটা, কাঁচা হলুদবাটা ও মধু একসাথে মিশিয়ে ত্বকে লাগান।

৯। আয়ুর্বেদিক মতে, হলুদ নাকি রক্ত শুদ্ধ করে। তাই হলুদের ফুলের পেস্ট লাগালে চর্ম রোগ দূর হয়।

১০। গা ব্যথা হলে দুধের মধ্যে হলুদ মিশিয়ে খেতে পারেন। জয়েন্টের ব্যথা হলে হলুদের পেস্ট তৈরি করে প্রলেপ দিতে পারেন।

**কতটুকু আদা খাবেন: ১৫-২০ গ্রাম প্রতিদিন।**

(সূত্র:http://www.protikhon.com)

**(৭) কলার উপকারিতা:**

কলা বিশ্বব্যাপি জনপ্রিয় একটি ফল। মিষ্টি স্বাদের এই ফলটি বেশ সুস্বাদু এবং পুষ্টিকর একটি খাবার। কলা শরীরে শক্তি যোগায় এবং বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা দূর করতে সহায়তা করে। প্রতি ১০০ গ্রাম পরিমাণ কলায় আছে ১১৬ ক্যালোরি, ক্যালসিয়াম ৮৫মি.গ্রা., আয়রন ০.৬মি.গ্রা. , অল্প ভিটামিন সি, ভিটামিন বি কমপ্লেক্স ৮মি.গ্রা., ফসফরাস ৫০মি.গ্রা.,পানি ৭০.১%, প্রোটিন ১.২%, ফ্যাট/চর্বি ০.৩%, খনিজ লবণ ০.৮%, আঁশ ০.৪%,শর্করা ৭.২%।

**স্বাস্থ্য উপকারিতা:**

(১)কলায় প্রচুর পরিমাণে ক্যালোরী আছে। তাই মাত্র একটি কলা খেলেই অনেক সময় পর্যন্ত সেটা শরীরে শক্তি যোগায়। (২)অতিরিক্ত জ্বর কিংবা হঠাৎ ওজন কমে গেলে শরীর দূর্বল হয়ে যায়। এসময়ে কলা খেলে শরীরে শক্তির সঞ্চার হবে এবং তাড়াতাড়ি দূর্বলতা কেটে যাবে।

(৩)কলায় প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম আছে। তাই হাড়ের স্বাস্থ্যের জন্য কলা একটি উপকারী ফল।

(৪)কলা অ্যান্টাসিডের মত কাজ করে। অর্থাৎ কলা হজমে সহায়তা করে এবং পেট ফাঁপা সমস্যা সমাধান করে। এছাড়াও কলা পাকস্থলীতে ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি রোধ করতে সহায়তা করে।

(৫)কলায় প্রচুর আয়রন আছে যা রক্তে হিমোগ্লোবিন উৎপাদনে সাহায্য করে। ফলে যারা রক্ত শূন্যতায় ভুগছেন তাদের জন্য কলা খুবই উপকারী একটি ফল।

(৬)যারা নিয়মিত বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যায় ভুগছেন তাঁরা প্রতিদিন একটি করে কলা খান ভরা পেটে। কলা বুক জ্বালা পোড়া কমায় এবং পাকস্থলীতে ক্ষতিকর এসিড হতে দেয় না।

(৭)প্রায় দুই মিনিট ধরে কলার খোসা দাঁতের উপর ঘষলে এটি দাঁতের উপরে থাকা ময়লা ও দাগ দূর করে দাঁতকে সাদা করে তুলবে। মিনারেলে ভরপুর কলার খোসা দাঁতকে সাদা ঝকঝকে করে তুলতে পারে।

(৮)ডায়রিয়া হলে শরীরে পানি শূন্যতা হয়ে যায় এবং শরীর থেকে প্রয়োজনীয় পটাশিয়াম বের হয়ে যায়। এসময়ে কলা খেলে শরীরের পটাশিয়ামের অভাব দূর হবে এবং হার্টের স্বাভাবিক কার্যক্রম ক্ষতিগ্রস্ত হবে না।

(৯)কলায় ফ্যাটি এসিডের চেইন আছে যা ত্বকের কোষের জন্য ভালো এবং শরীরকে সুস্থ রাখতে সহায়তা করে। এছাড়াও এই ফ্যাটি এসিড চেইন পুষ্টি গ্রহণ করতেও সাহায্য করে।

(১০)কলা মন ভালো করে দেয়। কলায় ট্রাইপটোফ্যান আছে যা সেরোটনিনে রূপান্তরিত হয়ে মন ভালো করে দিতে সাহায্য করে।

(১১)কলায় প্রচুর পটাশিয়াম থাকে যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য ভালো। স্ট্রোক প্রতিরোধের জন্যেও কলা উপকারী।

(১২)ধূমপান ছাড়তে হলে বেশি করে কলা খান। কারণ কলায় উপস্থিত ভিটামিন বি৬, বি১২, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম শরীর থেকে নিকোটিনের প্রভাব দূর করতে সাহায্য করে।

**কয়টা কলা খাবেন:** প্রতিদিন কমপক্ষে দুটি কলা খাবেন।

(সূত্র:https://www.priyo.com)

**(৮) আপেলের উপকারিতা:**

আপেল একটি অত্যন্ত সুস্বাদু ও পরিচিত ফল, যা সব যায়গায় পাওয়া যায়। এটি রোগ প্রতিরোধক ও পুষ্টিকর একটি ফল যা সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। আপেলে আছে শর্করা, ভিটামিন, খনিজ লবণ, আঁশ, পেকটিন ও ম্যালিক এসিড। শর্করা প্রায় ৫০ শতাংশ। ভিটামিনের মধ্যে আছে ভিটামিন-এ এবং ভিটামিন-সি এবং এগুলোর উপস্থিতি আপেলের ছালে ও ছালের সাথে লাগানো মাংসল অংশেই বেশি। আপেলের ছালে মাংসল অংশের চেয়ে প্রায় ৫ গুণ বেশি ভিটামিন-এ আছে। খনিজ লবণের মধ্যে আছে প্রচুর পটাশিয়াম, ফসফরাস ও লৌহ। সোডিয়ামের পরিমাণ খুবই সামান্য। একটু দামী হলেও আপেল সত্যি সত্যিই খুব উপকারি। চলুন এখন আপেলের গুনাগুন জেনে নিই।

**১। ক্যান্সার প্রতিরোধে:**আপেল ব্রেস্ট ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে। আপেলের মধ্যে পেকটিন জাতীয় একটি উপাদান থাকে যা শরীরকে কোলন ক্যান্সার থেকে দূরে রাখে। ফুসফুসের ক্যান্সার ও লিভার ক্যান্সার প্রতিরোধেও আপেলের ভূমিকা আছে। আপেল সবধরনের ক্যানসার রোধ করতেও সাহায্য করে থাকে।

**২। হার্ট ভালো রাখে:**আপেল কমায় হার্ট এট্যাকের ঝুঁকিও। আপেলের লৌহ রক্তশূন্যতায় উপকারী। পেকটিন আঁশ ক্ষতিকর কলেস্টেরল এলডিএল কমায়। হার্ট এট্যাক ও স্টোক প্রতিরোধ করে। আরো আপেলে রয়েছে ফাইটোনিউট্রিয়েন্ট উপাদানসমূহ, যা হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত উপকারী।

**৩। ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকে:**আপেল খুবই পুষ্টিগুণে ভরপুর। অ্যাপেল খেলে খাদ্যের চাহিদার সাথে ভিটামিনের ঘাটটি পূরণ হয়। ফলে মেদ জমে না এবং স্বাস্থ্য সঠিক থাকে। আর প্রতিদিন গড়ে ৩টি আপেল খেলে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা খুব সহজ হয়।

**৪। দাঁত ভালো রাখে:**ভিটামিন-সি দাঁতের মাড়ির জন্য উপকারী। আপেলের রস দাঁতের জন্য ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে। ফলে দাঁত ভালো থাকে।

**৫। ত্বক ভালো থাকে:**ভিটামিন-এ ও ভিটামিন-সি শরীরের জন্য খুবই উপকারী, দু’টোই এন্টি-অক্সিডেন্ট শরীরের কোষগুলোর রক্ষাকবচ। স্বাভাবিক দৃষ্টিশক্তির জন্য ভিটামিন-এ দরকার। ত্বক মসৃণ রাখতেও আপেলের গুনাবলি বলে শেষ করা যায় না। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে প্রতিদিন আপেল খেলে ত্বকের বিভিন্ন সমস্যার সমাধান হয়।

**৬। হজম ক্ষমতা বাড়তে:** আপেলের শর্করা শক্তির উৎস। এই শর্করা খাদ্যনালীতে ধীরে-ধীরে ভেঙ্গে হজম হয় বলে শরীরের রক্তে শর্করার মাত্রা স্থিতিশীল থাকে। প্রতিদিন আপেল খেলে হজমের জন্য উপকারী ব্যাকটেরিয়া তৈরী হয় পেটে| ফলে হজম শক্তি বাড়ে।

**৭। বাতের ব্যথা দূর করতে:**আপেলের ম্যালিক এসিড শরীরের ইউরিক এসিডকে নিষ্ক্রিয় করে বাতের ব্যথা দূর করতে পারে। সুতরাং আপেল বাতের ব্যথাও উপকারী।

**৮। ফ্রি রেডিক্যাল দূরকরনে:** আপেলের ছালে আছে কোয়ার্সিটির নামক এক এন্টি-অক্সিডেন্ট, যা শরীরে প্রতিনিয়ত তৈরি হওয়া ফ্রি রেডিক্যাল দূর করে। কোয়ার্সিটিন আলজেইমার্স ডিজিজ ও পারকিনসনিজম নামক অসুখ প্রতিরোধেও সহায়ক। কোয়ার্সিটিন ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। কমিয়ে দেয় পাকস্থলি ও কোলন ক্যান্সারের সম্ভাবনা।

**৯। পানিশুন্যতা দূর করতে:**আপেলে প্রচুর পরিমানে পানি থাকে। ফলে আপেল খেলে তৃষ্ণা ও পানিশুন্যতা দূর হয় এবং শরীরকে ঠান্ডা রাখতে সহায়ক হয়। আমাদের পানিশূন্যতা পূরণ করতে অ্যাপেলের জুড়ি নেয়।

**১০। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে:**আপেলে পেকটিন নামের একটি উপাদান থাকে। পেকটিন ইনসুলিনের পরিমাণ ঠিক রেখে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে। তাই ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য আপেল কোন অসুবিধা নয়।

**১১। রোগ-প্রতিরোধে:**ভিটামিন-সি’র প্রয়োজন আরো নানান জায়গায় যেমন- কোলাজেন তৈরিতে, ক্ষত শুকাতে, খাদ্যনালী থেকে লৌহ শোষণ করতে। আপেলের প্রচুর গুনাগুন থাকাই দেহের রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে।

**১২। অ্যালঝেইমার্স প্রতিরোধ:**আজকাল শাক-সবজিতে প্রচুর পরিমাণ সার ব্যবহার করার ফলে খুব কম সময়ে আমাদের বয়সের ছাপ পড়ে যাচ্ছে। ফলে এটা আমাদের জন্য একটি বড় সমস্যা। এর উপায় হিসেবে যদি প্রতিদিন একটি করে আপেল খাওয়া হয়। তাহলে বয়সজনিত জটিল অ্যালঝেইমার্স রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব হবে।

**১৩। রক্তচাপ কমাতে:**আপেলে থাকা পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম ও আঁশ যা রক্তচাপ কমাতে অনেক ভাবে সাহায্য করে।

**১৪। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে:**অ্যাপেল কোষ্ঠ-কাঠিন্য দূর করতেও অনেক সাহায্য করে থাকে। সুতরাং প্রতিদিন অ্যাপেল খেলে আপনি সুস্থ থাকবেন।

**১৫। হাড় শক্ত করতে:**আপেলে আছে পর্যাপ্ত পরিমাণে বোরন যা হাড়কে শক্ত রাখতে সাহায্য করে।

**আপেল খাওয়ার নিয়ম:** আপেল খেতে হবে ভালভাবে চিবিয়ে। তাহলেই হজম শেষে এর সকল উপাদান নিতে পারবে শরীর। ভালভাবে না চিবিয়ে টুকরো টুকরো আপেল গিলে ফেললে সেই টুকরা গলাতে পাকস্থলিকে প্রচুর বেগ পেতে হয়। এতে পেট ব্যথা হতে পারে। আপেল চিবিয়ে খাওয়ায় দাঁতও পরিস্কার হয়, টুথ ব্রাশের কাজ করে। খালি পেটে আপেল খাওয়া উচিৎ নয়। তাহলে আপেলে থাকা এসিডের কারণে বদহজম হতে পারে। আর খাওয়ার আগে অবশ্যই ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে আপেলটিকে। প্রতিদিন কমপক্ষে ১-২টি আপেল খাবেন।

**(সূত্র:http://bdtipsandtricks.com)**

 **(৯) তুলসী পাতার উপকারিতা:**

ব্রিটিশরা যখন ভারতে পা রাখে তখন মশার অত্যাচার থেকে বাঁচতে তুলসীর শরণাপন্ন হয়। তারা বাংলোর চারদিকে তুলসী ও নিমের গাছ লাগিয়ে নিল। ব্রিটিশদের বিস্ময়ে পরিণত হয় তুলসী গাছ। তারা একে বলত 'মসকিউটো প্লান্ট'। তুলসীতে অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল ও অ্যান্টি-ফাংগাল উপাদান রয়েছে। এগুলো রক্ত পরিশুদ্ধ করে। বিপাকক্রিয়ার সুষ্ঠুতায় এর ভূমিকা চমকপ্রদ। এ গাছের ফাইটোকেমিক্যাল বয়সের কারণে দেহের ক্ষয় নিরাময় করে। এমনকি দেহে ইনসুলিন উৎপাদনের মাত্রা বৃদ্ধির সঙ্গে রক্তে চিনির পরিমাণ কমিয়ে দেয়।
**এই জাদুকরী গাছের অন্যান্য কিছু গুণ :**

১. পানিতে তুলসী পাতার সঙ্গে এলাচ ফুটিয়ে পান করলে নিমিষেই জ্বর চলে যায়।
২. মানবদেহের যেকোনো ধরনের সংক্রমণ প্রতিরোধে তুলসীর পাতা অনন্য। এতে রয়েছে জীবাণুনাশক ও সংক্রমণ শক্তিনাশক উপাদান।

৩. ব্রংকাইটিস, অ্যাজমা, ইনফ্লুয়েঞ্জা এবং ঠাণ্ডা-সর্দিতে তুলসী পাতার সঙ্গে মধু ও আদার মিশ্রণ দারুণ কাজ করে।
৪. খালি পেটে তুলসীর পাতা খেলে কিডনির পাথর দূর হয়। বহুকাল ধরে কিডনির পাথর দূরীকরণে এ চিকিৎসা নেওয়া হয়।

 ৫. তুলসীর পাতায় তৈরি হালকা গরম জুস পাকস্থলীর প্রদাহ নিরাময় করে।

৬. মুখের দুর্গন্ধ, দাঁতের ক্ষয়সহ অন্যান্য দন্ত চিকিৎসায় তুলসী অতুলনীয়। পুঁজযুক্ত স্রাবের চিকিৎসায়ও তুলসী ব্যবহৃত হয়।

 ৭. রাতকানা রোগ সারাতে প্রাচীনকাল থেকে তুলসীর ব্যবহার প্রচলিত।

 ৮. দেহ থেকে বিষাক্ত উপাদান দূর করে তুলসী। বহু বিশেষজ্ঞের দাবি, ক্যান্সারের বিরুদ্ধেও তুলসী ভালো ফল দিতে পারে।

**তুলসীর দুটি রেসিপি**

বিভিন্নভাবে খাদ্য তালিকায় তুলসীর ব্যবহার করতে পারেন। এর মধ্যে সবচেয়ে জনপ্রিয় দুটি রেসিপি :
**১. তুলসীর চা:**আধা চামচ আদা কুচি, ১২-১৫টি তুলসী পাতা এবং এক চামচের চার ভাগের এক ভাগ এলাচ গুঁড়ো তিন কাপ পানিতে ১০ মিনিট ধরে ফুটিয়ে নিন। সামান্য মধু এবং লেবুর রস মিশিয়ে উপভোগ করুন তুলসীর চা।

**২. তুলসীর সালাদ:**এক কাপ শসা কুচি, ১২-১৫টি তুলসী পাতা, ৫০ গ্রাম টুকরা পনির, একটি লেবুর রস, এক টেবিল চামচ অলিভ অয়েল, সামান্য লবণ এবং স্বাদের জন্য মরিচ। সব উপকরণ মিশিয়ে উপভোগ করুন তুলসীর সালাদ।
**এছাড়া প্রতিদিন সকালে ১০/১২ ফ্রেশ তুলসির পাতা চিবিয়ে খেলে বেশ উপকার হবে।**

(সূত্র: কালের কন্ঠ. ০৬ সেপ্টেম্বর ২০১৫)

**(১০) দুধ একটি আদর্শ খাবার:**

দুধ বেহেস্তের খাবার। প্রাচীনকাল থেকেই দুধকে বলা হয় পৃথিবীর অমৃত। অনেক শিশু এবং বৃদ্ধের দুধই প্রধান খাদ্য। দুধে ভিটামিন সি ছাড়া শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় সব প্রকারের পোষক তত্ত্বই আছে। দুধ রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়িয়ে দিয়ে শরীরকে রোগমুক্ত রাখে। দুধ খুবই পুষ্টিকর খাবার। তবে অতিরিক্ত দুধ খাওয়া শরীরের জন্য ততটা ভালো নয়।

 মায়ের দুধের পরে গরুর দুধই শ্রেষ্ঠ। শিশু এবং অসুস্থ লোকদের জন্য টাটকা ফোটানো গরুর দুধ সর্বাপেক্ষা উত্তম।

 তবে যাদের গ্যাস সৃষ্টি হয় এবং হজমশক্তি ভালো নয়, তারা এলাচ, পিপুল, দারুচিনি প্রভৃতি হজমকারক মশলা মিশিয়ে ফোটানো দুধ খেলে উপকার পাবেন। যাদের হজমশক্তি কম, এ ছাড়া শিশু ও বৃদ্ধদের জন্য বেশি ঘন দুধ খাওয়া উচিত নয়। তাদের উচিত তিন ভাগ দুধে এক ভাগ পানি মিশিয়ে দুধ ফুটিয়ে খাওয়া।

 প্রসূতি এবং বুকের দুধ খায় এমন শিশুর মায়েদের নিয়মিত দুধ খাওয়া উচিত। কারণ দুধ খেলে মায়েরও বুকে দুধ বাড়ে। এতে দুধের শিশুর খাবারে তেমন ঘাটতি পড়ে না।

 এ ছাড়া যেসব বয়স্ক নিয়মিত দুধ পান করেন, তাদের বুড়ো বয়সের অসুখ অনেকাংশে কমে যায়, বিশেষ করে শরীরের বাথ ব্যাথা।

গরুর দুধ মল পরিষ্কার করে এবং কোষ্ঠকাঠিন্যের কষ্ট দূর করে।

 টাটকা গরম গরুর দুধ শরীরের শক্তি বৃদ্ধি করে, খিদে বাড়িয়ে দেয়, ত্রিদোষ (কফ, পিত্ত ও বাত) দূর করে।

 গরু, মহিষ এবং ছাগলের দুধের মাঝে গরুর দুধই সবচেয়ে বেশি উপকারী। মোষের দুধ বেশি ভারী ও শক্ত। তবে মোষের দুধের তৈরি দই খুবই সুস্বাদু। মোষের দুধ নিদ্রাকারক তাই এই দুধ খেলে ঘুম ভালো হয়। ছাগলের দুধ সবচেয়ে সুপাচ্য। যারা পেটের অসুখে ভুগছে এমন বাচ্চাদের জন্য ছাগলের দুধ খুবই উপকারী।

দুধের গুণাগুণ আয়ুর্বেদ মতে, দুধের অনেক গুণ। দুধ বল ও বীর্য বৃদ্ধি করে। শরীরের শক্তি সামর্থ্য বৃদ্ধি করে।

 ভাঙা হাড় জোড়া লাগাতে সাহায্য করে এবং এটি রসায়ন। রসায়ন অর্থ শরীরের সপ্তধাতু অর্থাৎ রস, রক্ত, মেদ, মজ্জা, মাংস, অস্থি, বীর্য প্রভৃতির পুষ্টিতে দুধের ভূমিকা অতুলনীয়।

জ্বাল দেয়া গরুর দুধ খেলে হেঁচকি ওঠা বন্ধ হয়।

 গরুর দুধে ঘি, শুকনো আদা, কালো আঙুর মিশিয়ে জ্বাল দিয়ে খেলে পুরনো জ্বর সেরে যায়।

 গরম দুধে সামান্য চিনি মিশিয়ে খেলে শরীর পুষ্ট হয়, বল ও বীর্য বৃদ্ধি পায়।

দুধ অনেকক্ষণ ফুটিয়ে ঢাকনা ছাড়া ঠাণ্ডা করলে উপরে মোটা সর পড়ে। এই সরই হলো দুধের মালাই। দুধের মালাই দশ মিনিট মুখে মালিশ করুন। তারপর বেসন দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। দেখবেন, দ্রুত মুখের ত্বক উজ্জ্বল হয়ে উঠবে।

গরুর টাটকা দোহা দুধে সামান্য ঘি ও মিশ্রি মিশিয়ে বাচ্চাদের খাওয়ালে হাম, বসন্ত, জলবসন্তের জন্য যে জ্বর হয় তাতে উপকার পাওয়া যায়।

 আজকাল শহরে টাটকা গরুর দুধ প্রায় পাওয়াই যায় না। এখন পাওয়া যায় ডেইরি ফার্মের প্লাস্টিকের মোড়কে ভরা দুধ। এসব প্যাকেটজাত দুধ থাকে পাস্তুরাইজ করা অর্থাৎ দুধের জীবাণু নষ্ট করা। এই দুধও শরীরের জন্য বেশ উপকারী। কারণ পাস্তুরাইজকৃত প্যাকেটজাত এসব দুধে ঘি বা মাখন জাতীয় পদার্থের একটা সমতা রাখা হয়। যা খাটালের দুধে ঠিকমতো হয় না। পুষ্টিতত্ত্ববিদদের মতে, দুধকে পরিপূর্ণ আহার মনে করা না হলেও দুধের অনেক গুণ আছে এবং দুধ একটি পুষ্টিকর শ্রেষ্ঠ পানীয়। কাজেই নিয়মিত দুধ পান করুন। শরীর সুস্থ রাখুন।

**(সূত্র: দৈনিক ইনকিলাব:০৮.১১.২০১৬)**

**(১১) গ্রীণ টি বা সবুজ চায়ের উপকারিতা:**

গ্রিন টি আর স্বাভাবিক চা এর মধ্যে মুল পার্থক্য এর রাসায়ানিক পদার্থ গুলোর মাঝে।
স্বাভাবিক চা এ ক্যাফেইন এবং অক্সিডেন্ট এর পরিমাণের তুলনায় গ্রিন টি তে এই মুল ২ টি উপাদানের পরিমাণ অনেক বেশি।

গ্রিন টি এর উপকারিতা অনেক। জাপানের বিজ্ঞানীদের এক গবেষণায় বলা হয়েছে, দিনে অন্তত ৫ কাপ সবুজ চা যারা পান করেন তারা শারীরিকভাবে অনেক প্রতিবন্ধকতা কাটিয়ে দৈনন্দিন কাজে গতিশীল ও চটপটে স্বভাবের হয়ে ওঠেন।

চীনে প্রায় ৪০০০ বছর আগে থেকে সবুজ চা বা গ্রিন টি ব্যবহার শুরু হয়েছিল। বর্তমানে তা সারা বিশ্বেই ছড়িয়ে পড়েছে। নিয়মিত গ্রিন টি পান করলে ক্যান্সারের মতো জটিল রোগসহ আরও অনেক রোগের ঝুঁকিও কমিয়ে আনা সম্ভব অনেকাংশে।

এছাড়া এই চায়ের রয়েছে নানান উপকারিতা। যেমন-

- সবুজ চা দেহকোষকে ক্ষতিকর প্রভাব থেকে রক্ষা করে, ফলে বাড়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা।
- বার্ধক্য রোধ করে শরীরকে সুস্থ ও সুন্দর রাখে।
- হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়।
- কার্যকর ভূমিকা পালন করে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে।
- রক্তের কোলেস্টোরেলের মাত্রা কমিয়ে উপকারি কোলেস্টেরলের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়।
- নিয়মিত গ্রিন টি পান করলে উপকারিতা পাওয়া যায় কিডনি রোগের।
- এছাড়া দাঁতক্ষয় এবং পেটের রোগেও উপকারী গ্রিন টি।
- শরীরে রক্ত পরিসঞ্চালন বাড়ায় এটি।

আজকাল এটি সৌন্দর্য চর্চার থেরাপিতেও ব্যবহার হচ্ছে। স্বাস্থ্য সুরক্ষায় গ্রিন টিতে (সবুজ চা) এন্টিঅক্সিডেন্টের পাশাপাশি অন্যান্য পুষ্টিগুণও রয়েছে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, ত্বকের সৌন্দর্য বৃদ্ধির ক্ষেত্রে এ চা-কে স্টোর হাউস বলা যেতে পারে। নিয়মিত এ চা পান সূর্যের আলোর ক্ষতিকর প্রভাব থেকে ত্বককে রক্ষা করে।

যৌবন পেরিয়েও ত্বকের লাবণ্য ধরে রাখতে এ চা বেশ উপকারী। ত্বক ক্যানসার প্রতিরোধেও এটি কার্যকর। গ্রিন টি ত্বকের বলিরেখা দূর করে আরও মসৃণ করে তোলে। পান করার পাশাপাশি গ্রিন টি মাস্ক সরাসরি মুখমন্ডলেও ব্যবহার করা যায়। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা বলেছেন, এতে মুখের মেছতা ও ব্রণসহ দাগ দূর করার ক্ষেত্রে বেশ উপকার পাওয়া যায়।

সূত্র : টাইমস অব ইন্ডিয়া।

(<http://www.bdlive24.com>; ১৩ ডিসেম্বর, ২০১৫ খ্রি.)