

উদ্ভাবনী ধারণা

আইডিয়া-

শিশুদের শারীরিক সুস্থতার জন্য ঔষধি উদ্ভিদের ব্যবহার শেখানো

বাস্তবায়নে

মো : নূরুদ্দিন

সহকারী শিক্ষক

চাঁনপুর সপ্রাবি, বিশ্বম্ভরপুর, সুনামগঞ্জ।

দ্বিতীয় সংস্করণ- ফেব্রুয়ারি-২০১৯

অর্থায়নে

প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর

(২০১৭-১৮ অর্থ বছর)

## ভূমিকা

মানুষের মনের চেতনা অনুযায়ী তার দেহ গঠিত হয়েছে। মানুষের শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ সদৃশ প্রাণিদেহ ও বৃক্ষ-লতা-ফুল-ফল-সবজি- ফসল-খাদ্য-পথ্য- পৃথিবীতে উৎপাদিত হচ্ছে। শরীরের নির্দিষ্ট অঙ্গের সুস্থতার জন্য ঐ সাদৃশ্য দেখে খাদ্য-পথ্য- ঔষধি উদ্ভিদ ও প্রাণিকে খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করলে সংশ্লিষ্ট অঙ্গ সুস্থ হয়। যেমন- ১. পেটের অন্ত্রনালী মত দেখতে আঁদা, বরবটি, তেতুল, সীম, বানরলাঠি, সাজনা, মটরগুটি, অড়হর কুঁচ মাছ, গবাদিপশুর ভূরি। এগুলো খেলে অন্ত্রনালী যথাযথ ভাবে কাজ করে। ২. পাকস্থলীর সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ ভেষজগুলো হচ্ছে লাউ, পেপে, আম, চালকুমড়া, প্রাণির পাকস্থলী। এগুলো খেলে পাকস্থলীর গোলযোগ সেরে যায়। ৩. হৃদপিণ্ড:- টমেটোতে হৃদপিণ্ডের মতো চারটি প্রকোষ্ঠ এবং হৃদপিণ্ডের রংয়ের মতো লাল রং বিদ্যমান। সেজন্য এটি হৃদরোগ নিরাময়ে সহযোগী। হৃদপিণ্ডের অনুরূপ অন্যান্য ভেষজগুলো হলো স্ট্রবেরী, রসুন, কালো আঙ্গুর, শরিফা, কাজুবাদাম, হার্ট'নাট ইত্যাদি। ৪. চিকিৎসা বিজ্ঞানীগণ এন্টিব্রেস্ট ক্যান্সার উপাদান পেয়েছেন কমলা, ফুলকপি, বাধাকপি, ডালিম, আতা, কদবেল, ব্রকলি, নোনী, জাম্বুরা, বিলাতি গাব ও মাকালফলে। স্তনের সাথে এগুলোর সাদৃশ্য প্রকৃতির সেই নীরব ভাষারই ইঙ্গিত দেয়। ৫. কিডনির কার্যকারিতা বাড়ায় শিম বীজ, কিডনি শিম, কস্তুরীলতা বীজ, ঋষি মাশরুম ইত্যাদি। এগুলো দেখতে কিডনি মতো। ৬. অগ্ন্যাশয় বা প্যানক্রিয়াসের সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ ভেষজ হলো করলা, গুরমার বুটি, স্টেভিয়া পাতা, নিমপাতা, বনধনিয়া, যজ্ঞ ডুমুর ইত্যাদি। শরীরের গ্লুকোজ লেভেল নিয়ন্ত্রণ ও ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রনে এগুলো কার্যকর। ৭. মানুষের কানের সাথে সাদৃশ্যহেতু কানদুলি, ঋষি মাশরুম, ওয়েষ্টার মাশরুম, বিনুকের খোসা, শামুক ইত্যাদি দিয়ে কানের সুস্থতা বজায়ের ঔষধ তৈরি করা হয়। ৮. কলা, লবঙ্গ, জিনসেং, শিমুল মূল, মূলা, গাজর, শশা, লিঙ্গ মাশরুম ও বচ পুরুষাঙ্গের সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ এগুলো পুরুষাঙ্গের সমস্যা নিরসন করে। ৯. অণুকোষের সাথে সাদৃশ্য রয়েছে শরিফা, খোরমা খেজুর, কালোজাম, কাঠালবীজ, কিসমিস, অশ্বগন্ধা, লিচু, আলকুশী বীজ, সফেদা ইত্যাদির। অণুকোষের সমস্যা নিরসনে এগুলো উপকারী। ১০. তেমনিভাবে অপরাঙ্গিতা ফুল, গম, যব, এলাচি, নীলোৎপল, ছোলা, মেথি, জৈন, বটগাছের পাতা ইত্যাদির সাথে স্ত্রী জননাঙ্গের মিল থাকায় জননতন্ত্রের সুস্থতার জন্য এগুলো খুবই উপকারী হিসেবে প্রমাণিত হয়েছে। ১১. সুপারির গঠন মস্তিস্কের মত। কাঁচা সুপারি ভিজিয়ে খেলে মস্তিস্কের পরিচালনা শক্তি বাড়ে। মস্তিস্ক অনুরূপ আরো ভেষজগুলো হচ্ছে- আখরোট, নারিকেল, জায়ফল, তাল, বাদাম, প্রাণির মগজ, রুদ্রাক্ষ, থানকুনি ও জিংগোবইলোবা পাতা। ১২. চুলের সাথে সাদৃশ্য আছে নারিকেল, তালের আঁশ, পিঁয়াজ, রসুন, জাফরান, ভুট্টার চুল, কাকরোল, স্পিরুলিনা, কালোকেশী গাছ, স্বর্ণলতা, বটের ঝুরি ও জটামাংসীর। চুলপড়া রোধসহ চুলের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে তাই এসব ব্যবহার্য। ১৩. ত্বকের সাথে সাদৃশ্য রয়েছে কমলার খোসা, দারুচিনি, কাঁচা হলুদ, শসা, ডালিম, ঘৃতকুমারি, ছোলা, শিমুলগাছের কাটা, চন্দন ইত্যাদি। এই তত্ত্বে এটি রচিত।



## অর্জুন

কোলেস্টেরল কমায় । ৩. বুক ধরফরানি কমায় ।

১. হৃদপিণ্ডের পেশি শক্তিশালী করে । ২. রক্তের



## অড়হর

নিরাময়ে কাজ করে । ( আধা কাপ রস প্রতিদিন সেব্য ) ৩. পাতা ও বিচি কাশি, বমি ও অর্শরোগ প্রতিরোধ করে । সাবধানতা- বেশি খেলে মাথাব্যথা ও পেটফাঁপা হতে পারে ।

১. অস্ত্রের সমস্যা কমায় । ২. পাতার রস জন্ডিস



## আদা

ফোলা এবং সদি-কাশিতে আদা ব্যবহৃত হয় । ৩. রোগব্যাদি আধা , আরোগ্য হয় খেলে আঁদা । ৪. প্রাতে খেলে নুন আদা, অরুচি আর থাকে না দাদা । ৫. শরীর শীতল করে, হার্টের জন্য উপকারী । ৬. ঠাণ্ডা, জ্বর জ্বর ভাব, গলাব্যথা , মাইগ্রেনের ব্যথা কমায় । ৭. হাড়ের জয়েন্টের ব্যথা দূর করে । ৮. কাচা আদা মর্নিং সিকনেস দূর করে । ৯. দেহের ক্ষত দ্রুত শুকায় ।

১. ক্যালসিয়াম ও ক্যারোটিন থাকে । ২. পেট ফাঁপা ও



## আকন্দ

দিলে পুঁজ হয় না । ২. পা মচকে গেলে পাত দিয়ে গরম সেক দিলে ব্যথা কমে ।

১. দূষিত ক্ষতে আকন্দ পাতা সিদ্ধ পানি দিয়ে ধুয়ে



## আমলকি

এর সম্রাট ।৩. বায়ু, পিত্ত, কফ নাশক ।৪. বমি বন্ধে কাজ করে ।৫. আমলকির জুস দৃষ্টি শক্তি ভালো রাখার জন্য উপকারী ।৬. ছানি প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে ।৭. কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রকে উজ্জীবিত করে ।৮. ব্রঙ্কাইটিস ও এজমার জন্য আমলকির জুস উপকারী ।

১. রুচি, ক্ষুধা ও হজম বৃদ্ধি করে ।২. ভিটামিন সি



## আনারস

১. ক্রিমি নাশক ।২. গর্ভাবস্থায় খেলে গর্ভ নষ্ট হতে পারে ।৩. কোষ্ঠবদ্ধতা দূর করে ।৪. কিডনির উপকার করে ।৫. স্ট্রেপটোকক্কাস ব্যাকটেরিয়া নাশক ।৬. মুখের দুর্গন্ধ দূর করে ।৭. ক্রিমি, ইনফ্লুয়েঞ্জা ও জ্বর নিবারক, রস বাড়ায় ।

৮. গর্ভফুলের সাথে আনারসের সাদৃশ্য রয়েছে। প্রসবপরবর্তী গর্ভফুল ফেলতে কাঁচা আনারস কার্যকর। তবে আনারস গর্ভবতী মহিলাদের সেবন নিষেধ। এতে গর্ভপাত হয়ে যায়।



## ইসবগুল

১. কোষ্ঠকাঠিন্য, অর্শ, পুরনো আমাশা ও ডায়রিয়া কমায় ।  
সাবধানতা- হাঁপানি ও কফের রোগীরা খাবেন না ।



## ওলট কম্বল

স্ত্রীরোগ নিরাময়ে এ গাছের রস খুব উপকারী ।  
সাবধানতা- গর্ভাবস্থায় ও ১২ বছরের কম বয়সীদের সেবন নিষেধ ।



### এলাচি

১. হজমের সমস্যা থেকে মুক্তি দেয় । ২. দেহের ক্ষতিকর টক্সিন দূর করে । ৩. রক্তের ঘনত্ব সঠিক রাখে । ৪. মুখে দুর্গন্ধ সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে । ৫. এন্টি অক্সিডেন্ট ।



### করলা

১. বসন্ত, হাম, কলেরা ও ডায়াবেটিসে মহোপকারী । ২. ক্রিমি, কফ, জ্বর, খুঁজলি, পাঁচড়া, চুলকানি নাশ করে ও রক্ত পরিস্কার করে । ৩. নাক, কান ও মুখের জীবানু নাশক । ৪. অগ্নাশয়ের ক্যান্সার প্রতিরোধ করে । ৫. ভাইরাস নাশক ।



### কালিজিরা

১. মায়ের বুকের দুধ বৃদ্ধি করে । ২. রিউমেটিক ও পিঠে ব্যাথা কমায় । ৩. ঠান্ডা, সর্দি, কাশি প্রতিরোধক । ৪. গ্লেণ্ড ফোলা রোধ করে । ৫. ডিপথেরিয়া নাশক । ৬. কালোজিরার তেল গরম করে সেক দিলে হাড়ের ব্যাথা কমে । ৭. ১৫ টি এমাইনো এসিড আছে । ৮. ভর্তা খেলে হাপানিতে উপকারী । ৯. পিঠে ব্যাথা কমায় । ১০. দেহের সাধারণ উন্নতি হয় ।  
সাবধানতা- গর্ভাবস্থা ও দুই বছরের কম বয়সীদের ব্যবহার উচিত নয় ।



### গাজর

১. ক্যান্সার প্রতিরোধক । ২. রাতকানায় উপকারী ।





### গোলমরিচ

১. হজমকারক, কফ নিঃসারক ও আমাশয় নিরাময় করে । ২. ক্যান্সার প্রতিরোধ করে । ৩. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ।



### ঘৃতকুমারী

১. এতে আছে ২০ রকমের খনিজ । ২. প্রয়োজনীয় ২২ এমাইনো এসিডের ৮ টি এতে আছে । ৩. পরিপাকতন্ত্র ভালো করে । ৪. সাদা রক্ত কনিকা বাড়ায় যা ভাইরাসের বিরুদ্ধে কাজ করে । ৫. হাড়ের সন্ধি সহজ করে ।



### তেজপাতা

১. মস্তিষ্ক, হৃদযন্ত্র, যকৃতের শক্তিবর্ধক, হজমকারক ও রুচিকারক । ২. পাকস্থলি ও অন্ত্রের ব্যাথা নিরাময় করে । ৩. ঘাম, ঘামাচি কমায় ও শরীরের গন্ধ কমায় । ৪. মাড়ির ক্ষতে, স্বরভঙ্গে, সর্দি-কাশিতে উপকারী । **সাবধানতা-** বেশি সেবনে মাথাব্যথা হতে পারে ।



### জাম

১. ডায়াবেটিস ও আমাশয় নিবারক, পাকস্থলির শক্তিবর্ধক এবং রক্তবর্ধক । ২. পিত্তথলির সমস্যা নিরসন করে । ৩. শিশু বিছানা ভিজালে ২ চামচ জাম পাতার রসে ১ চামচ ঘি মিশিয়ে সেবন করলে এ সমস্যা দূর হয় ।



ডালিম

১. শীতলকারক । ২. রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা ও কোলেস্টেরল কমায় । রক্তনালীতে প্লাক জমতে দেয় না । ৩. ডায়রিয়া, আমাশা, বদহজম, বমি, বুক জ্বালাপোড়ায় সুফলদায়ক । ৪. কফ-কাশিতে সুফলদায়ক । ৫. গ্যাস, পিঁপাসা, দাহ, হৃদরোগ, কর্ণগত রোগ, মুখরোগ নাশ করে । ৬. মেধা ও বল বৃদ্ধিকারক । ৭. লিভার সবল করে । ৮. ত্বকে বলিরেখা পড়তে দেয় না । ৯. মূত্রনালীর ক্যান্সার দমন করে । ১০. হাদীসে আছে এটি খেলে মনের কুচিন্তা দূর হয় ।



তিল

১. অর্শ, রক্ত আমাশয়, বাতরোগ, ফোঁড়া, চুল পড়া রোধে উপকারী । ২. তিলের তেল চুলের কালো রং বজায় রাখতে সহায়তা করে ।



তুলসি

১. কালো তুলসির সাথে ফুসফুসের সাদৃশ্য লক্ষ্য করা যায় এবং এর পাতারনির্যাস ব্রংকাইটিস, হাঁপানি, ইনফ্লুয়েঞ্জা, কফ ও কোল্ড এলার্জিতে কার্যকর । ২. তুলসি পাতার চা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় । ৩. এর এসেনসিয়াল অয়েল জীবানু, প্রদাহ ও জ্বরনাশক ।



**চালতা** **জটিল ও কঠিন রোগ সারায় চালতা!!** ১. হজমকারক, বায়ুনাশক, বলকারক । ২. বিষদোষ দূর করে । সাবধানতা- বেশি খেলে এসিডিটি হতে পারে ।



**তেঁতুল** ১. অল্পনালীর শক্তি বাড়ায় । ২. হৃদপিণ্ডের শক্তি বাড়ায় । ৩. পেটের বায়ু কমায় । ৪. কিডনি সমস্যায় কার্যকর । কাঁচা তেঁতুল – রক্তপিণ্ড ও আমদোষ বাড়ায় । পাকা তেঁতুল – কফ ও বায়ু কমায় ।



**তিসি** ১. কফ নিঃসারক, মূত্রকারক, মূত্রথলি ও মূত্রাশয়ের প্রদাহ নিবারক । ২. টাইপ-২ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সহায়ক । ৩. উচ্চ রক্তচাপ, হার্ট এটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায় । ৪. বাচ্চাদের মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটাতে সহায়তা করে । ৫. হাড়ক্ষয় প্রতিরোধ করে ।



**থানকুনি** ১. স্নায়ু উদ্দীপ্ত করে । ২. রক্তের তরল অপসারণ করে রক্তচাপ কমায় । ৩. চামড়া মসৃণ করে ও ক্ষতিগ্রস্ত কোষকলা মেরামত করে । ৪. কিডনির জন্য উপকারী । ৫. শ্বেতী কমায় । ৬. শান্তকারক । ৭. ফ্রি রেডিকেল মুক্ত করে । ৮. কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রকে সক্রিয় রাখে । ৯. স্মরণ শক্তি বাড়ায় । ১০. যেসব শিশু কথা বলতে দেরী করে তাদের কিছুদিন খাওয়াওলে অসুবিধা সেরে যায় । ১১. চুল পড়া কমায় । ১২. আমাশয় কমায় । সাবধানতা- বেশি খেলে মাথাধরা ও অবসাদ দেখা দেয় ।





### দারুচিনি

১. রক্তের শর্করা কমায় । ২. খুশখুশে কাশি কমায় ।
৩. স্মৃতিশক্তি বাড়ায় । ৪. সর্দি, কণ্ঠস্বরের বিকৃতি, মাথাব্যথা নিরাময় করে । ৫. মেছতা, দাদ, একজিমা প্রতিরোধক ।



### দূর্বাঘাস

১. দূর্বাঘাস রক্তপাত, অতিরিক্ত ঋতুশ্রাব, চুলপড়া ও আমাশয়ে কার্যকর । ২. এর মিথানোলিক উপাদান অকাল বার্ধক্য ও ক্যান্সার প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে ।



### ধনিয়া

১. পিপাসা ও দাহ নিবারক, হজমকারক, ক্ষুধা বর্ধক, বায়ু নিঃসারক । ২. মুখের দুর্গন্ধ দূর করে । ৩. অনিদ্রা কমায় । ৪. ধনিয়া পাতা উচ্চরক্তচাপ কমায় ।
- সাবধানতা- বেশি খেলে ঠাণ্ডা লেগে যেতে পারে ।



### নিম

১. নিম পাতা সিদ্ধ পনিতে গোসল করলে খোস- পাচরা ভালো হয় । ২. পাতা বেটে মাথায় দিলে উকুন মরে যায় । ৩. এলার্জি নিরাময় করে । ৪. মেলানিন তৈরিতে বাধা দেয় । ৫. ছত্রাক, ব্যাকটেরিয়া ও ভাইরাস নাশক । ৬. ম্যালেরিয়া জীবানুর বিরুদ্ধে কাজ করে । ৭. অরুচি দূর করে ।
- সাবধানতা- গর্ভবতী, শিশু ও বৃদ্ধদের জন্য নিষিদ্ধ ।



নিশিন্দা

ঠান্ডাজনিত রোগে উপকারী ।

১. ডালপালা পোকামাকড় রোধী । ২. হাপানি ও



পেপে

নিবারক । ৪. মেহ, অর্শ, ক্রিমি, লিভার বৃদ্ধি, জ্বর, দাদ, একজিমা ও স্বরভঙ্গে উপকারী । ৫. রোগা শিশুদের সুপথ্য । ৬. পরিপাক যন্ত্রকে নিখুত করে । ৭. চোখের উপকার করে ।

১. ক্ষার । ২. হজম বাড়ায় । ৩. কফ ও পিত্ত



পুদিনা

মূত্রকারক । ৩. কান ও দাতের সমস্যা, সর্দি-কাশি ও গলার খুশ খুশে ভাব দূর করে । ৪. গ্যাসের সমস্যা দূর করে । ৫. পুদিনা চা শরীর ব্যথা কমায় ।

১. মুখের জড়তা ও অরুচি নাশ করে । ২. বলকারক,



ব্রাহ্মী শাক

১. স্মৃতি শক্তি বাড়ায় । ২. ঘুম বাড়ায় ।



বেল - ১. আমাশয় নিরাময় করে । ২. পাতার রস পানিতে মিশিয়ে শরীর মুছলে গন্ধ দূর হয় ।



কয়েৎবেল

আমাশা প্রতিরোধ করে । ৩. বেটে প্রলেপ দিলে চুলকানি কমে ।

১. প্রচুর প্যাকটিন ও এনজাইম বিদ্যমান । ২. পুরাতন



মৌরি

গ্যাসের সমস্যা দূর করে । ৪. বুকের দুধ বাড়ায় ।

১. হজম বাড়ায় । ২. অধোবায়ু দূর করে । ৩. বমি ও



মেথি

গোড়া মজবুত করে ।

১. ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে । ২. ওজন কমায় । ৩. চুলের



রসুন

ঠান্ডা প্রতিরোধক । ৪. হাই প্রেশার, ডায়াবেটিস, কোলেস্টেরল কমায়। ৫. স্টেফাইলোকক্কাস জীবানু ধ্বংস করে। ৬. এমিবিবিক আমাশয় নিরাময়ে কাজ করে । ৭. ব্যাকটেরিয়া, প্রটোজোয়া, ইষ্ট প্রভৃতি দূর করে । ৮. ভালো রাখে। ৯. হাঁপানি, যক্ষ্মা, নাক দিয়ে পানি পড়া, জীবানুগঠিত গ্যাসট্রিক আলসার নিরাময় করে । ১০. প্যারালাইসিস, গেটেবাত, সায়াটিকা, স্নায়ুবিদ্যক ব্যাথা-বেদনা প্রশমিত করে ।

১. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় । ২. প্রদাহ নাশক । ৩.



লবঙ্গ ( লং )

১. খুসখুসে কাশি, কফ ও মুখের দুর্গন্ধ দূর করে । ২. মুখের রোগ ও গলার সংক্রমণ সারিয়ে তুলে । ৩. রুচি ও খিদে বাড়ায় । ৪. উদ্দীপক হিসেবে কাজ করে । ৫. দাঁতের ব্যথা সারায় । ৬. ক্রিয়েটিভিটি ও সেন্ট্রাল ফোকাস বাড়ায় । ৭. ব্যাকটেরিয়া নাশক ।



শতমূলী

প্রদাহ ও ব্যথা কমায় ।

১. উচ্চ রক্তচাপ কমায় । ২. এসিডিটি কমায় । ৩.



স্পিরুলিনা

১. দুর্বলতা, ক্লান্তি দূর করে । ২. তারুণ্য বাড়ায় । ৩. কাজের চাপের অনুভূতি কমায় । ৪. এন্টি এজিং । ৫. কোলেস্টেরল কমায় । ৬. অলসতা দূর করে । ৭. ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস করে । ৮. ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করে । ৯. সক্রিয়তা ও সচেতনতা বাড়ায় । ১০. ডি এন এ ঠিক করে । ১১. আলসার প্রতিরোধ করে ।



হরিতকি

করে । ৩. স্নায়ুর শক্তি বাড়ায় । ৪. স্বরভঙ্গে উপকারী ।

১. অস্ত্র পরিস্কার করে । ২. অস্ত্রের খিচুনি দূর





কাঁচা ছোলা

১. সর্বরোগনাশক । দুধের চেয়ে ৯ গুণ ভিটামিন । ২. ভিজানো পানি খাওয়া ক্ষতিকর । ৩. তেলে ভুনা ছোলার পুষ্টি নষ্ট হয় । ৪. কোলেস্টেরল কমায় । ৫. এতে পটাশিয়াম আছে । তাই রক্তচাপ কমে । ৬. এতে সালফার আছে । যা মাথা গরম হওয়া ও হাত পা জ্বালাপোড়া কমায় । ৭. এর আঁশ কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে । ৮. শুকনা ছোলা ভেজে খেলে শ্বাসনালীতে জমে থাকা পুরনো কাশি বা কফ ভালো হয় । সাবধানতা- কিডনি সমস্যা থাকলে খাওয়া নিষেধ । বাতজনক ।



আম

১. বায়ু, পিত্ত, কফ নাশক । ২. ক্লান্তি দূর করে । ৩. ত্বক উজ্জল করে । কাঁচা আম- বায়ু, পিত্ত ও কফ বাড়ে এবং রক্ত দূষিত হয় । পাকা আম- বায়ু, পিত্ত কফ কমে এবং শরীরের রং উজ্জল হয় ।



মাল্টি

১. হজম বাড়ায় । ২. কোলেস্টেরল কমায় । ৩. ফ্যাটি এসিড বিপাকে সহায়তা করে । ৪. প্রোবায়োটিক ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি ত্বরান্বিত করে ।





কলা

১. এতে আছে ম্যাগনেশিয়াম ও পটাশিয়াম । ২. পটাশিয়াম মাংসপেশি তৈরি ও প্রোটিন সংশ্লেষণে সহায়তা করে । ৩. উচ্চ রক্তচাপ ও স্ট্রোকের আশংকা কমায় । ৪. অবসাদ কমায় । ৫. মর্নিং সিকনেস দূর করে । ৬. মুড ভালো রাখে, রিলাক্স ফিল করায় । ৭. চোখের রোগ দূর করে ।



নাশপাতি

১. কপারের উৎস । ২. ফ্রি রেডিকেল ধ্বংস করে কলমি



শাক

১. শরীর ঠাণ্ডা রাখে । ২. মাকে কলমি শাক খাওয়ালে শিশু বেশি দুধ পাবে । ৩. মাথা ঠাণ্ডা রাখে । ৪. ক্যালসিয়াম থাকায় হাড়ের গঠন শক্ত করে । ৫. হিষ্টিরিয়া রোগে উপকারী ।



আপেল

১. এতে আছে ম্যালিক এসিড । ২. লিভার বৃদ্ধিজনিত সমস্যায় কাজ করে । ৩. রক্ত পরিস্কারক ও ত্বকের রোগ দূর করে ।



আলু

১. আলুর খোসা এন্টিভাইরাস ও এতে আয়রন থাকে । ২. বিষাক্ত গ্লাইকোলয়ডিসের কারনে খোসার রং সবুজ হয় ।



জিনসেং

১. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় । ২. কগনিটিক ফাংশন উন্নয়ন করে । ৩. টাইপ-২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করে । ৪. কোলেস্টেরল কমায় । ৫. ঘুম কমায় । ৬. এডাপ্টোজেনিক : প্রতিকূল অবস্থায় দেহকে দ্রুত খাপ খাওয়াতে সহায়তা করে । ৭. রক্তনালীর নরম মাংসপেশি সম্প্রসারক । ৮. অবসাদ দূর করে । ৯. রক্তের জমাটবদ্ধতা প্রতিরোধক । ১০. বিচক্ষনতা বাড়ায় । ১১. ফ্রি রেডিকেল থেকে ডি এন এ ও প্রোটিনকে সুরক্ষা করে । সাবধানতা – প্রেগনেন্ট মহিলাদের সেবন নিষেধ । অতিরিক্ত সেবনে প্রেশার, অনিদ্রা, মাথাব্যথা হতে পারে



। কলার মোচা

১. শরীর ঠান্ডা রাখে । ২. নাকের রক্ত পড়া উপশম করে । ৩. ডায়াবেটিস কমায় । ৪. বায়ু, পিত্ত ও ক্ষয় রোগে পথ্য ।



অশ্বগন্ধা

দূর করে ।

১. শক্তি বাড়ায় । ২. ঘুম বাড়ায় । ৩. স্নায়ুরোগ



## তুলসি

১. কোলেস্টেরল কমায় । ২. কাটাছেড়া দ্রুত শুকায় । ঘা দূর করে । ৩. সর্দি, কাশি, হাপানি, জ্বর উপশম করে । ৪. ত্বকের বলিরেখা দূর করে । ৫. রুচি বাড়ায় । ৬. গ্লোকোজের মাত্রা কমায় । ৭. স্নায়ুটনিক ও স্মৃতি বাড়ায় । ৮. সাইনুসাইটিস সারায় । ৯. তুলসি অর্থ যার তুলনা নাই । ১০. কফদোষ দূর করে । ১১. বুদ্ধি বাড়ায় । ১২. তেজস্ক্রিয়তায় ক্ষতিগ্রস্থ কোষকে মেরামত করে ।



## বেগুন

১. এর রিবোফ্লাভিন মুখ ও ঠোঁটের কোণের ঘা, জিহবার ঘা প্রতিরোধ করে । ২. ক্ষতস্থান শুকাতে সাহায্য করে । ৩. ক্যানসার প্রতিরোধ করে । ৪. ক্যালসিয়াম ও ম্যাগনেশিয়াম প্রচুর থাকে । ৫. কচি বেগুন গ্যাস, পিত্ত ও কফ নিবারন করে । ৬. জ্বর, বসন্ত, অর্শরোগ এবং হঠাৎ কফ-কাশি দূর করে । ৭. বেগুনের ধোঁয়া কানে দিলে কানের ক্রিমিজনিত শূল প্রশমিত হয় । ৮. ডিম্বাকৃতি সাদা বেগুন অর্শ প্রতিরোধ করে । ৯. রক্তদোষ দূর করে । সাবধানতা – এলার্জি থাকলে তা বাড়ায় । ডায়রিয়া চলাকালীন বেগুন খাওয়া অনুচিত ।



## পেঁয়াজ

১. সর্দি, কাশি, ঠাণ্ডা, কানের সমস্যা, নাক বন্ধ, নাক দিয়ে পানি পড়া, হাঁচি রোধে ক্যরকরী ।



## জাম্বুরা

১. এন্টি ক্যান্সার । ২. এস বি এস নিবারক । ৩. অমশয় ও ডায়াবেটিস রোগীর পথ্য । ৪. জন্ডিস, বমি, অগ্নিমান্দ্য, কফ দূর করে । ৫. এতে পটাশিয়াম থাকে যা স্ট্রোক ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমায় ।



## মূলা

১. রুচিকর। ২. কঠিনের উন্নতকারক । ৩. গ্যাস, পিত্ত ও কফ নাশ করে । ৪. জ্বর ও শ্বাস রোগে হিতকর । সাবধানতা- পেটের গোলযোগে খাওয়া উচিত নয়



## । সরষে শাক

১. দৃষ্টিশক্তি বাড়ায় । ২. ক্যালসিয়াম , পটাশিয়াম । হাড়ের জন্য ভালো । ৩. ডায়াটরি ফাইবার । ওজন হ্রাস করে । ৪. এন্টি অক্সিডেন্ট । কোলন ক্যান্সার, ফুসফুস ক্যান্সার, স্তন ক্যান্সার, জড়ায়ু ক্যান্সারের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে । ৫. শ্বাসকষ্ট দূর করে । ৬. সর্দি কাশি কমায় । সাবধানতা- যাদের রক্তে ক্যালসিয়াম ,পটাশিয়াম বেশি তারা খাবেন না ।



শশা

১. কচি শশা শরীরের জ্বালা-পোড়া, বমি ও হিক্কায়ে উপকারী। ২. পাকা শশা পিণ্ডের জন্য হিতকর ও মুত্র পরিষ্কারক। ৩. বীজ এইডসের প্রতিষেধক বলে কোন কোন গবেষকের দাবী। ৪. খোসা বেটে মুখে লাগালে দাগ পরিষ্কার হয়। ৫. যকৃত সুস্থ রাখে। ৬. ডায়াবেটিস ও ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। ৭. বিষাক্ততা দূর করে। ৮. কুষ্ঠ ও ক্রিমি কমায়।



চালকুমড়া

১. পাকা কুমড়া উন্মাদ ও মুর্ছারোগীর পথ্য। ২. কোষ্ঠকাঠিন্য, হৃদরোগ, পেটের ব্যথা, পেট ফাঁপা নিবারন করে।



বাঁধাকপি

১. তেজস্ক্রিয়তাজনিত ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করে। ২. "ইনজেল" নামক জৈবরস ক্যান্সার সৃষ্টিকারী উপাদান গুলোকে প্রতিহত করে। ৩. পেট ফাঁপায়, বাত শ্লেষ্মা বাড়ায়।



ফুলকপি

১. হৃদ দুর্বলতা কমায়। ২. স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। ৩. আয়ু বাড়ায় (আয়ুর্বেদ মতে)। ৪. স্বপ্নদোষ, শুক্রহ্রাস ও ক্রিমিতে উপকারী।





লাউ

১. ঠাণ্ড, রুচিকর ও পুষ্টিকর । ২. পিত্ত ও ক্লেম্মা রোগ নিবারন করে । ৩. অর্শ্ব, পায়োরিয়া, দূষিত ক্ষতে, মেছতায়, ছুলিতে, ছানিতে ও শ্বেতী রোগে অত্যন্ত উপকারী । ৪. কলেরার প্রতিষেধক । ৫. এন্টি এজিং । সাবধানতা- বাত রোগে লাউ খাওয়া উচিত নয় ।



কাগজি লেবু

১. অরুচি, গলরোগ, টনসিল, কলেরা, ক্রিমি, উদরী ও বাতরোগ নিরাময় করে । ২. পাচক, লঘুপাক, হজমীকারক । ৩. বাত ও ক্লেম্মা নাশক । ৪. পুষ্টিকারক ।



কমলালেবু

১. শোথ নিবারন করে । ২. রক্ত পরিষ্কার করে । ৩. রুচি বাড়ায় । ৪. রক্তবমি, তৃষ্ণা, গ্যাস ও বিষদোষ নাশ করে । ৫. হাঁপানি, ক্ষত বা ঘাতে বিশেষ ফল দায়ক ।



আমড়া

১. রাতকানায় উপকারী । ২. স্কর্ভি ও রক্তশূন্যতা কমায় । ৩. পিত্ত ও কফরোগের মহৌষধ । ৪. পেটের গ্যাস নাশ করে । ৫. কোষ্ঠ পরিষ্কার করে । ৬. ক্ষুধা বৃদ্ধিকারক । ৭. ন্নায়ুশক্তি বাড়ায় । সাবধানতা- বেশি খেলে ক্লেম্মা বাড়ে ।

---

---



## ঢ্যাঁড়স

১. এর পেকটিন কোলেস্টেরল কমায় ও রক্ত জমাটে বাঁধা দেয় ।
২. কোষ্টকাঠিন্য দূর করে ।
৩. এর ফলিক এসিড গর্ভের শিশুর গঠনে সহায়তা করে ।
৪. কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধ করে ।



## শালগম

১. এতে সালফার আছে ।
২. ব্রঙ্কাইটিস জীবানু ধ্বংস করে ।
৩. কাটাছেড়া দ্রুত শুকায় ।
৪. ইউরিক এসিড কমায় ।
৫. ত্বকের রক্ষণা কমায় ।



## কাঠাল

কণ্ডে, প্রস্রাব কমায় ।

কাঠাল- পুষ্টি বাড়ায় । শোথ কমায় । কাঠালের বীজ- চর্মরোগ দূও



## ডাবের জল

ডায়রিয়া নিবারণ করে । পিপাসা কমায় ও প্রস্রাব বাড়ায় ।

বাংগী



পাথরী রোগে উপকারী । জ্বালাপোড়া কমায় ।

পুঁইশাক



বাড়ায় । ৪. পিত্ত ও বাত কমায় ।

১. আলস্য ও নিদ্রা বাড়ায় । ২. মেদ বাড়ায় । ৩. কফ

সর্জিনা



প্রেশার কমায় । ৪. চোখের জন্য উপকারী ।

১. হজম বাড়ায় । ২. শরীর ব্যথা কমায় । ৩. মুখের জড়তা ও ব্লাড

সিমের বিচি



মুগডাল

পরিকার হয় ।

১. জ্বর ও চোখের রোগে উপকারী । ২. সহজে হজম হয় ও কোষ্ঠ



**মিষ্টি কুমড়ার বীজ** ১. হাড়ক্ষয় রোধ করে । ২. বাতের ব্যথা কমায় ।

৩. কোলেস্টেরল কমায় । ৪. আয়রনের অভাব কমায় । ৫. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ।



**মধু**

১. রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ায় । ২. জীবনীশক্তি ও কর্মক্ষমতাকে অটুট রাখে । ৩. শক্তি বাড়ায়, ত্রিদোষ নাশক । ৪. ভগ্নস্থানের সংযোজক , ক্ষত শুষ্ককারক । ৫. চোখ পরিষ্কার করে । ৬. হজমকারক । ৭. মেধা বাড়ায় । ৮. অরুচি নাশক । ৯. ত্বক কেমল করে । ১০. ক্রিমি, হিক্কা, শ্বাস, কাস, জ্বর কমায় । সাবধানতা- মধু গরম করলে পুষ্টিগুণ কমে যায় ।



**কফি**

১. আয়রন শোষণের হার কমায় ও টাইপ ২ ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমায় । ২. ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায় । ৩. আলঝেইমার্স রোগ প্রতিরোধ করে । ৪. লিভার সিরোসিস দূর করে । ৫, ম্নায়ু উদ্দীপনা তৈরি করে । ৬. ইউরিক এসিড কমায়, বাত কমায় । সাবধানতা- বেশি খেলে পাকস্থলির আলসারসহ নানাবিধ শারীরিক সমস্যা হতে পারে ।



**লবন**

১. পরিপাচক, শরীর শীতলকারক, কফ ও পিত্ত বাড়ায়, বায়ু কমায়, দৃষ্টিশক্তির ক্ষতি করে , শোত্ররোগ বাড়ায় । ২. এর সোডিয়াম উচ্চরক্তচাপ বাড়ায় । পাতে লবন খেলে দেহে পটাশিয়ামের পরিমাণ খুব বেড়ে যায় ।



## টমেটো

১. ত্বক সুন্দর রাখে । ২. নিকোটিনিক এসিড রক্তের কোলেস্টেরল কমায় । ৩. গ্লুটামিক এসিড – মস্তিষ্ক সুস্থ রাখে । ৪. পটাশিয়াম- স্ট্রোক প্রতিরোধ করে । ৫. লাইকোপিন- ক্যান্সার প্রতিরোধ করে । ৬. কিডনী রোগে, বহুমূত্র রোগে, চোখের রোগ নিরাময়ে, মুত্রাশয়ের ত্রুটি দূর করে, ওজন কমায়, জন্ডিস বদহজম দূর করে । ৭. গ্যাস কমায় । ৮. হাপানিতে উপকারী ।



## বরবটি

১. তরল দান্তে, শুক্রে স্বল্পতায়, সর্দিতে বরবটি হিতকর । ২. প্রতিদিন আধাসিদ্ধ করে বরবটি খেলে ত্বকের লাবন্য বৃদ্ধি পায় ।



## মরিচ

১. মুখে লাল উৎপাদন বাড়ায় । ২. গাম বাড়িয়ে শরীর ঠাণ্ডা রাখে । ৩. রক্ত জমাট বাঁধার বুকি কমায় । ৪. ক্যালরি পোড়ায় । ৫. কার্ডিও ভাস্কুলার সিস্টেমকে কর্মক্ষম রাখে । ৬. রক্তের কোলেস্টেরল কমায় । ৭. দাঁত ও হাড়ের মিউকাস মেমব্রেনকে ভালো রাখে । ৮. ত্বকের বলিরেখা প্রতিরোধ করে । ৯. জ্বর, সর্দি, কাশি থেকে রক্ষা করে ।



## চা

১. সর্দি, শ্লেষ্মা, স্বরভঙ্গ, গলাব্যথা, কফ ও শ্বাসকষ্ট নিরাময় করে।





## মাশরুম

প্যারালাইস প্রতিরোধ করে । ৪. নার্ভ ভালো রাখে ।

১. মেরুদণ্ড দৃঢ় রাখে । ২. চুলপাকা প্রতিরোধ করে । ৩.



## কিসমিস

১. স্মৃতি শক্তি বাড়ায় । ২. উচ্চমাত্রার ক্ষার ।



## পানি

ল্যাকটিক এসিড কমায় । ৫. মাইগ্রেন মুক্ত রাখে । ৬. হজম ভালো হয় । ৭. কিডনি ভালো থাকে । ৮. গ্যাস্ট্রোলিউব্রিকেন্টের কাজ করে । ৯. ত্বকের সজীবতা ঠিক থাকে । ১০. এনার্জির মাত্রা বাড়ে । ১১. ডিপ্রেসন কমায় ।

১. এসিডিটি কমায় । ২. কোষ্টকাঠিন্য কমায় । ৩. ইউরিক এসিড কমায় । ৪.



## চিনি

ক্ষতিকর দিক : ১. বিষন্নতা বাড়ায় । ২. ডোপামিন কমায় । ৩. ক্রোমিয়াম কমায় । ৪. লিভারে চর্বি বাড়ায় । ৫. কিডনির নেফ্রনের ক্ষতি করে । ৬. কোষ ভেঙ্গে অকাল বাধক্য ত্বরান্বিত করে । ৭. দৃষ্টিশক্তি কমায় ।

১. বিষন্নতা বাড়ায় । ২. ডোপামিন কমায় । ৩. ক্রোমিয়াম



## সয়াদুধ

সুগার লেভেল নিয়ন্ত্রনে রাখে । ৪. ক্যান্সার ও অকাল বাধক্য প্রতিরোধ করে । ৫. হাড়ের ক্ষয়রোধ করে, হাড়ের ঘনত্ব বাড়ায় । ৬. মেনোপজ পরবর্তী সমস্যা কমায় ।

১. রক্তনালীর চর্বি কমায় । ২. রক্তের কোলেস্টেরল কমায় । ৩. রক্তের