

ইন্ডিয়ান প্রেক্ষণ

ইন্ডিয়ান প্রেক্ষণ

ইন্ডিয়ান প্রেক্ষণ

করোনাকালে শরীরের রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ায় মেথি চা

করোনা সংক্রমণ করে থামাবে তা
কারোই জানা নেই। পশ্চাপাণি
ভয় আছে অন্যান্য রোগেরও।
সামান্য ঠাণ্ডা-কাপড়েই এখন
করোনা উপরিগ ভেঙে দৃশ্টিতা
হচ্ছে সাধারণ ব্যবহৃত বা পেটের
সমস্যাকে কেভিড বলে মনে
হচ্ছে বিশেষজ্ঞদের মতে, করোনা
প্রতিরোধের অন্যতম উপায় হচ্ছে
শরীরের প্রতিরোধ শক্তি বাড়ান।
সেক্ষেত্রে যেখানে মেথি চা
ব্যবহার করে।

রাখতে মেথি অত্যন্ত কার্যকরী।
করোনাকালে শরীরের প্রতিরোধ
শক্তি বাড়াতে মেথি চা পান করতে
দুরে রাখতে সহায় করে।
১. প্রতিদিন সকালে খালি পেটে
মেথি চা খেতে পারলে
কেবলেন্টনের নিয়ন্ত্রণে থাকে। ফলে
হৃদয়স্তৰের স্থান্তি আসে থাকে। সেই
সঙ্গে দুরোহে আক্রান্ত হওয়ার
ঝুঁকিক করে। কীভাবে তৈরি করবেন
মেথি চা প্রথমে ১ চামচ মেথি পুঁত্রো
মিলন। দেড় কাপ ফুট্টস গরম জলে
ওই পুঁত্রো মিলিয়ে দিন। এর সঙ্গে ১
চামচ মধু মেশাতে পারেন। চাইলে
এর সঙ্গে চা পাতা বা তুলসি পাতাও
মেশাতে পারেন। সমস্ত উপরিগ
সমস্যা সহজেই নিয়ন্ত্রণে রাখতে
সহায় করে মেথি চা। এ ভাড়াও
মেথিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে

মধু উপকারী, তবে হতে হবে খাঁটি

পৃষ্ঠাগুণ ও শরীরিক উপকারিতার
বিষয়ে বিচেনা করলে খাঁটি ও
প্রাকৃতিক মধুর কোনো বিকল
নেই। মধুতে থাকা বিভিন্ন ধরনের
খাদ্য উপাদানে কারণে এর
উপকারিতার শেষ নেই। হজমে
সহায়তা বা শাসকর্ত্ত আমরা
থেকে শুধু করে ভিস্মিত কঠিন
ভূমিকা বোঝে। এছাড়া
কোষ্টকাঠিন থেকে শুধু করে
ডায়াবিটেসের মতো অস্বস্থ
নিয়ন্ত্রণে

আসল মধু নামে। বিশেষজ্ঞদের
মতে, ভেজল মধু স্বাস্থের জন্য
ক্ষতির কারণ হতে পারে। তবে
খাঁটি মধু চেনার বেশ কিছু দ্বারা
যথেষ্ট আলাদা। তাই একেক
পর্যাকৃতি তা খাঁটি করা সম্ভব।

মধু পদ্ধতি: এক শাস্ত কুম্ভগরম
পানিতে এক চামচ মধু নিয়ে
একসঙ্গে দিয়ে পাঁচ মিনিট ফুটিয়ে
নিন। এর বার হচ্ছে নিয়ে সামান্য ঠাণ্ডা
করে পান করুন।

