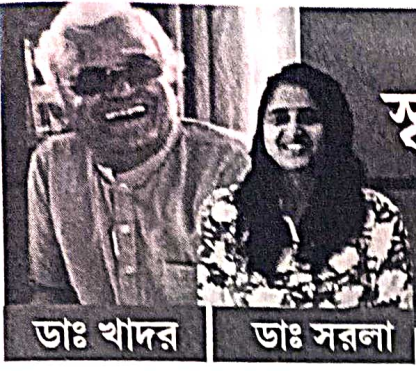


ডাঃ খাদ্ৰ লাইফসাইন্স



Translated in Bengali & Circulated by :
Bengal Naturals



স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন ও রোগ নিরাময়ের জন্য সিরিধান্য ও কষায়

ডাঃ খাদর

ডাঃ সরলা

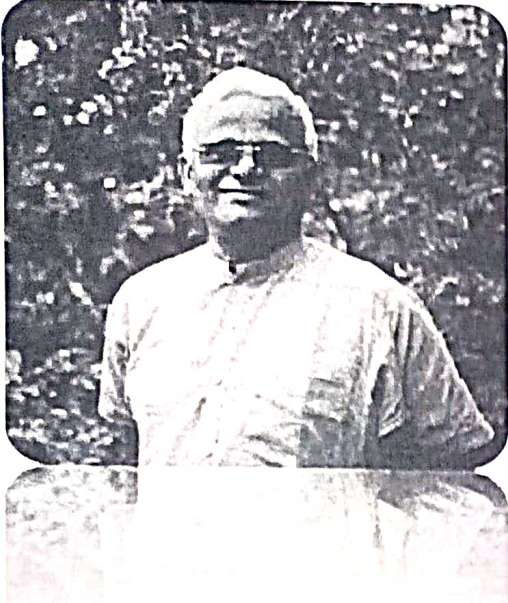
বিষয়সূচী

- ডাঃ খাদর ভাষী সম্পর্কে
- ডাঃ সরলা সম্পর্কে
- মিলেট-এর পুষ্টিকর উপাদান
- ইতিবাচক মিলেটের (Positive Millet) উপকারিতা
- বিভিন্ন ভাষায় ইতিবাচক মিলেট (Positive Millet)-এর নাম
- ডাঃ খাদর নির্দেশিত লাইফস্টাইলের দৈনন্দিন রুটিন
- পরামর্শযোগ্য ও পরিহারযোগ্য খাদ্য
- খাবার থেকে সাবধান
- সিরিধান্যের পর্যাপ্ত স্বাস্থ্য উপকারিতা
- অস্থলী - মানবজাতির কাছে অমৃত
- বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যা ও তার প্রতিকার
- বিশেষ বিশেষ ব্যাধির প্রটোকল
- ক্যান্সার নিরাময়ের জন্য সিরিধান্য এবং কষায়
- সিরিধান্য ও ভেষজ ঝাথ দিয়ে ক্যান্সার নিরাময়ের প্রটোকল
- ভিটামিন সমূহ
- বলদ চালিত ঘানির তেল
- মিষ্টি
- ওষধি বৃক্ষের বৈজ্ঞানিক নাম, ইংরাজি নাম ও বাংলা নাম



ডাঃ খাদর-এর ভিডিও-কে ভিত্তি করে ডাঃ খাদর লাইফস্টাইল গ্রুপ দ্বারা প্রস্তুত

ডাঃ খাদর ভাঙ্গী সম্পর্কে



‘কৃষিরত্ন’ পুরস্কার প্রাপ্ত ডাঃ খাদর-কে ‘মিলেট ম্যান অফ ইন্ডিয়া’ নামে অভিহিত করা হয়।

নিজস্ব দক্ষতায় মানবিকতার সঙ্গে যাঁরা অন্যের স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের কাজে নিয়োজিত তাঁরাই মহান। তাঁদের মতোই দেবত্ব বিরাজ করে।

“যখন আমাদের খাদ্যাভ্যাস ভুল হয় তখন ওষুধে কোনো কাজ হয় না।
যখন খাদ্যাভ্যাস ঠিক থাকে তখন ওষুধের প্রয়োজন হয় না।”

— ডাঃ খাদর ভাঙ্গী

ডাঃ খাদর বলেন— শুধুমাত্র সঠিক খাদ্যাভ্যাস, সহজ-সরল জীবনযাপন এবং সঠিক কৃষি পদ্ধতির মাধ্যমেই মানবসমাজ একটি সুস্থ সমাজে পরিণত হতে পারে। বিজ্ঞানী ডাঃ খাদর আমেরিকার একটি বহুজাতিক কোম্পানির লাভজনক চাকরি ছেড়ে দেশে ফিরে এসে একটি সুস্থ ও নীরোগ সমাজ

গঠনে নিজের জীবন উৎসর্গ করেছেন। ‘ওষুধের বিকল্প খাদ্য’ এ-কথা প্রমাণে তিনি মহীশূরে একটি ‘খাদ্য-চিকিৎসালয়’ স্থাপন করেছেন। তিনি দেখিয়েছেন ‘মিলেট’ ক্যান্সার সহ যে কোনো দুরারোগ্য ব্যাধি নিরাময় করতে পারে। তাছাড়াও এটি ক্যান্সারের মতো রোগকেও প্রতিরোধ করতে পারে।

৬২ বছর বয়সী বিজ্ঞানী ডাঃ খাদর-কে জটিল রোগ নিরাময়ের সর্বশ্রেষ্ঠ ডাক্তার হিসেবে মনে করা হয়। গ্যাংগ্রিন শুরু হওয়া হাজার হাজার ডায়াবেটিস রোগীর ত্রাণকর্তা হিসেবে তাদের পা-সহ বিভিন্ন অঙ্গ প্রতিস্থাপনের হাত থেকে বাঁচিয়ে সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়েছেন। দুরারোগ্য মৃগী রোগসহ বিভিন্ন জটিল রোগের হাত থেকে মুক্তি পেতে বহু লোক ডাঃ খাদর-এর কাছে ছুটে গেছেন এবং প্রায় কেউই নিরাশ হয়ে ফিরে আসেননি।

দেশি খাদির কাপড় পরিহিত এই ডাক্তার কোনো রকম ‘কালো যাদু’ করে রোগ নিরাময় করেন না। খুবই কম ওষুধ প্রয়োগে শুধুমাত্র খাদ্যাভ্যাস বদলে তিনি রোগ নিরাময়ের ব্যবস্থা করেন। নামমাত্র খরচে হাজার হাজার রোগীর চিকিৎসা করে প্রায় অলৌকিক উপায়ে বাঁচিয়ে চলেছেন। টি কে লেআউটে অবস্থিত তাঁর বাসভবনে প্রতি মঙ্গল থেকে শনিবার তিনি কমপক্ষে ১০০ জন রোগীর চিকিৎসা করেন।

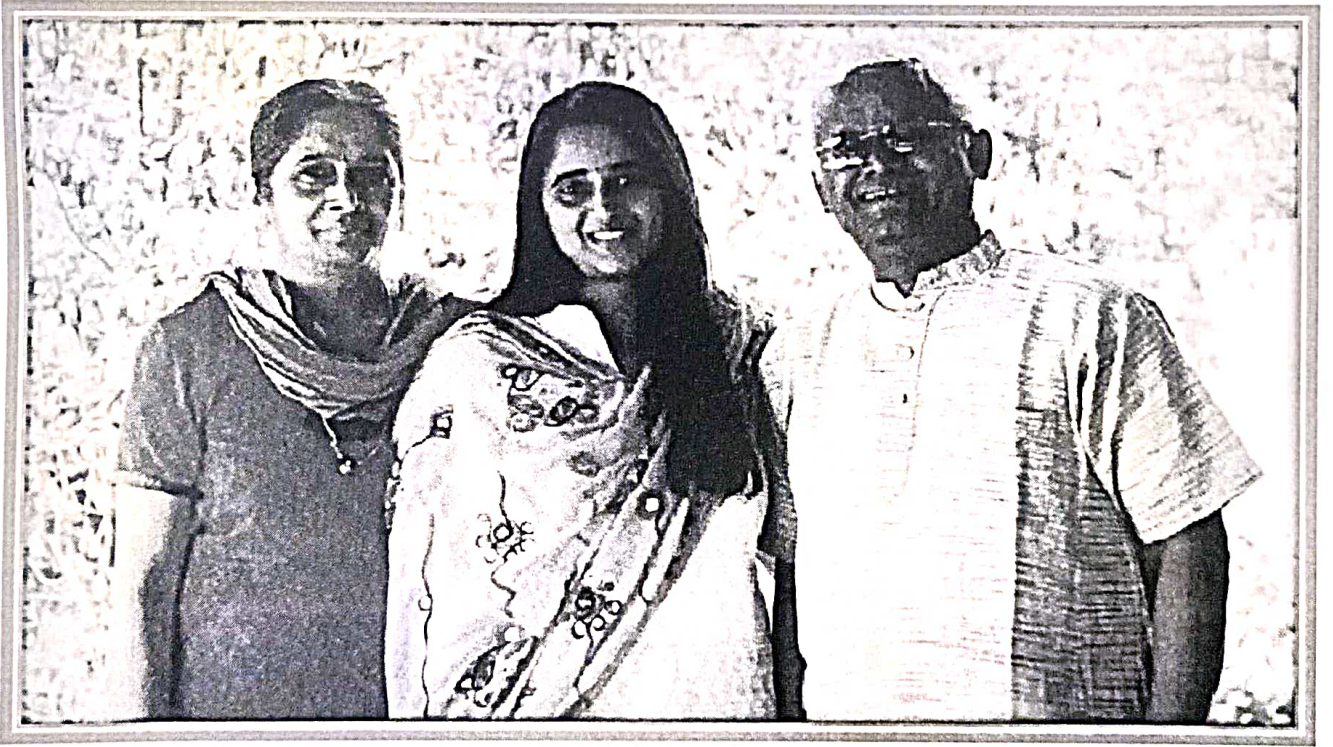
ডাঃ খাদর মহীশূরের ‘রিজিওনাল কলেজ অফ এডুকেশন’ থেকে এম.এস.সি পাশ করে বেঙ্গালুরুর ‘ইন্ডিয়ান ইনস্টিটিউট অফ সায়েন্স’ থেকে স্টেরয়েডের উপর পি.এইচ.ডি করেন। তিনি Beaverton Oregon-এ পরিবেশ বিজ্ঞানে Post Doctoral Fellow হিসেবে কাজ করেন এবং CFTRI-তে তিন বছর বিজ্ঞানী হিসেবে কর্মরত ছিলেন। এর পরে তিনি Dupont-এ যোগদান করেন এবং এক বছর ভারতে ও প্রায় সাড়ে চার বছর আমেরিকাতে বিজ্ঞানী হিসেবে কাজ করেন। ১৯৯৭ সাল থেকে তিনি মহীশূরে পাকাপাকি ভাবে থাকতে শুরু করেন।

ভবিষ্যতের জন্য কৃষিজমি সংরক্ষণ তাঁর আর একটি আবেগ। ডাঃ খাদর মনে করেন একমাত্র সঠিকভাবে চাষাবাদের মাধ্যমেই তা হতে পারে। বর্তমানে চাষীরা যে পদ্ধতিতে চাষাবাদ করেন তাতে করে আগামী ৩০ বছর পরে মাটি আর কোনো কিছু চাষের জন্যই উপযুক্ত থাকবে না— এই ভেবে তিনি গভীরভাবে চিন্তিত।

কৈশোর কালের ডায়াবেটিস, শৈশবকালের স্থূলতা, বয়স্কির সমস্যা, অনিয়মিত ঋতুশ্রাব, পলিসিস্টিক ডিম্বাশয় (polycystic ovaries), বন্ধ্যাত্ব, রক্তাল্পতা, বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় দুধের কম সরবরাহ এবং কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণ কী? ডায়েট কাউন্সেলাররা বলছেন, সবটাই জাঙ্ক ফুড— চললেট, পিৎজা এবং আমিষ জাতীয় খাবারকে কারণ হিসেবে বিবেচনা করা যায়।

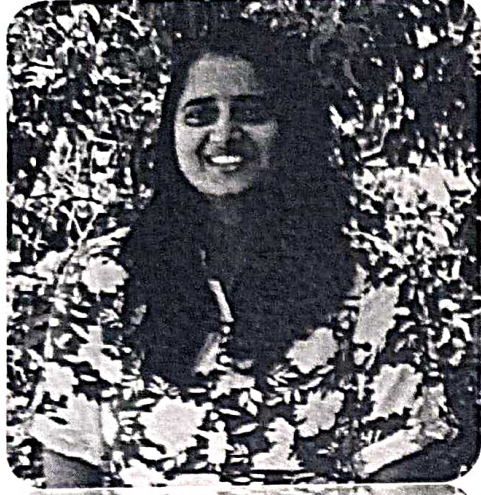
ডাঃ খাদর একটা সম্পূর্ণ ঠিক বলে মনে করেন না। তিনি বলেন, দুধ উৎপাদন বাড়াতে গরুকে অক্সিটোসিন/ইস্ট্রোজেন হরমোন ইনজেক্ট করা হয়। দুধে ঐ হরমোনের অল্প অস্তিত্ব থেকে যায় যেটা মেয়েদের অকাল বয়ঃস্কির একটা কারণ। আবার ময়দা তৈরির সময় ব্লিচ করার জন্য Alloxan নামক একটি ব্লিচিং এজেন্ট ব্যবহার করা হয় (বেকারিতেও এটা ব্যবহৃত হয়) যেটা অগ্ন্যাশয়ের বিটা কোষ তৈরিতে বাধা দেয় এবং তার ফলে ইনসুলিন সঞ্চয় ও মুক্ত করে।

এর জন্য আমাদের ইতিবাচক শস্য (সিরিধান্য), ফল, সবজি, তাল অথবা খেজুড় গুড় খাওয়া শুরু করতে হবে। গরুর দ্বারা পেষাই করা ঘানির তেল ব্যবহার আমাদের সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে। ইতিবাচক শস্য (Positive grains) শুধুমাত্র পুষ্টিকরই নয়, তাদের শুষ্ক জমিতেই উৎপাদন করা যায় এবং এর জন্য বছরে মাত্র ২০ সেন্টিমিটার বৃষ্টিপাতের প্রয়োজন। ভারতে মোট জমির ৬০ ভাগই শুষ্ক। সুতরাং কৃষকরা জমি ইতিবাচক শস্য চাষ করেন তাহলে আগামী ৫০ বছরে কোনো খরা হবে না বলে তিনি যুক্তি দেন।



ডাঃ খাদর তাঁর বাড়িতে ইতিবাচক শস্য সহ প্রায় ৩৮ প্রকারেরও বেশি সবজি ফলান। বিডিরেনাহল্লি-তে অবস্থিত কাবিনি ব্যাকওয়াটারে (এইচ ডি কোটে, কর্ণাটক) ‘কাডু চৈতন্য দ্রবণ’ (একটি মাইক্রোবায়াল তরল) ব্যবহার করে তাঁর ৮ একর শুষ্ক জমিতে চাষ-আবাদ করেন। এমনকি তিনি তাঁর খামারে সঠিক চাষ-আবাদের পদ্ধতি সম্পর্কিত ‘জঙ্গল কৃষি’ নামে একটি ‘লাইভ প্রদর্শনী’র ব্যবস্থা করেন। তাঁর মেয়ে ডাঃ সরলা একজন হোমিওপ্যাথি চিৎসিক এবং তাঁর স্ত্রী উষা ডাঃ খাদর ভল্লী-র এই মহান কাজের একজন সক্রিয় অংশীদার।

ডাঃ সরলা সম্পর্কে



ডাঃ খাদর ভল্লী ও শ্রীমতী উষা দেবীর কন্যা ডাঃ সরলা-র বাড়ি মহীশূরে। তিনি সরকারি হোমিওপ্যাথি মেডিক্যাল কলেজ থেকে বি.এইচ.এম.এস. পাশ করেন এবং তাঁর ব্যাচে তিনি টপার ছিলেন। এছাড়াও তিনি ‘রাজীব গান্ধী বিশ্ববিদ্যালয়’ থেকে স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে স্বর্ণপদক লাভ করেন। তিনি পরিবেশ প্রকৌশলী (environmental engineer) মিঃ কুশল-কে বিয়ে করেছেন।

বিশ্ব হয়তো জানে তিনি একজন প্রশিক্ষিত ভারতনাট্যম নৃত্যশিল্পী এবং একজন সম্মানিত ‘যোগা শিক্ষক’। কিন্তু আসুন, এখানে তাঁর সম্বন্ধে কিছু অজানা তথ্য জেনে নেওয়া যাক।

ডাঃ সরলা ছোট বয়স থেকে ডাঃ খাদর-এর কাছ থেকে ‘জঙ্গল কৃষি’ (জঙ্গলে চাষ-আবাদ) সম্বন্ধে শিক্ষা নিয়েছেন। এরই অংশ হিসেবে মিলেট

(সিরিধান্য) চাষ করার পদ্ধতির একেবারে শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত যেমন, মাটি তৈরি করা, বীজ বপন করা, জৈব সার তৈরি করে তা প্রয়োগ করা, ফসল বৃদ্ধি ও মাটির উর্বরতা বড়ানো বিষয়ে জ্ঞান অর্জন করেছেন।

‘জঙ্গল কৃষি’ কার্যক্রম ও ‘কর্ণাটক কৃষক সমিতি’র মাধ্যমে কৃষকদের প্রশিক্ষণের জন্য তিনি বক্তৃতা প্রদান করেন। এর ফলে অনেক কৃষকই জানতে পেরেছে কীভাবে প্রাকৃতিক সম্পদকে কাজে লাগিয়ে কৃষিকাজ আরও ভালোভাবে করা যাবে।

এ-সবের মধ্য দিয়ে আমরা বুঝতে পারি ডাঃ সরলা একজন প্রকৃতিপ্রেমী এবং কৃষিকাজ সম্পর্কিত সমস্ত কিছু জানেন।

বর্তমানে তিনি মহীশূরে হোমিওপ্যাথ চিকিৎসক হিসেবে কাজ করছেন।

বাবা ডাঃ খাদর-এর মতো মেয়েও তাঁর পরিকল্পিত জীবনযাপন করেন। তিনি সিরিধান্য সম্পর্কে জ্ঞান আত্মস্থ করে প্রকৃতির মাঝে থেকে সহজ-সরল ও স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করছেন। ‘সিরিজীবন ও অমৃত আহার’-এর মতো কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করে তিনি জনগণকে সুস্বাস্থ্য সম্পর্কে শিক্ষা দিয়ে চলেছেন।

For Millet Recipes

YouTube

Millet Magic: <https://bit.ly/MilletMagic>
Dr Khadar Lifestyle: <https://bit.ly/DRKVYT>

১০০ গ্রাম শুকনো মিলেট জাতীয় শস্য পুষ্টিকর উপাদান

(ডাঃ খাদর ভল্লীর অনুসন্ধান থেকে প্রাপ্ত)

শস্যের নাম	পুষ্টিগত তথ্য	নিয়াসিন Niacin mg (B3)	রাইবোফ্লেভিন Riboflavin mg (B2)	থিয়ামিন Thiamine mg (B1)	কারোটিন Carotene ug	আয়রন Iron mg	ক্যালসিয়াম Calcium g	ফসফরাস Phosphorous g	প্রোটিন Protein g	খনিজ Minerals g	কার্বোহাইড্রেট Carbohydrate g	ফাইবার Fiber g	কার্বোহাইড্রেট / ফাইবার অনুপাত
ইতিবাচক শস্য (Positive Grains)													
কাণ্ডন (Foxtail millet)		0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8	7.57
শ্যামা (Barnyard millet)		1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10	6.55
কোসো (Kodo millet)		2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.6	9.0	7.28
সামা (Little millet)		1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68
Browntop millet		18.5	0.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54
নিরপেক্ষ শস্য (Neutral Grains)													
বাজরা (Pearl millet)		2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	65.91
রাগী (Finger millet)		1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19
চেনা (Proso millet)		2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.9	2.2	31.31
জোয়ার (Great millet)		1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.03	0.28	10.4	1.6	72.4	1.3	55.69
ভুট্টা (Desi corn)		1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51
নেতিবাচক শস্য (Negative Grains)													
গম (Wheat)		5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	63.50
চাল (Paddy rice)		1.2	0.06	0.06	0	1.0	0.01	0.11	6.9	0.6	79.0	0.2	395.0

ইতিবাচক মিলেটের (Positive Millet) উপকারিতা



কাওন (Foxtail millet)-এর একটি মিষ্ট ও তিক্ত স্বাদ আছে। এটি ৪% ফাইবার যুক্ত একটি সুস্বাদু খাবার। এটি ১২% প্রোটিন যুক্ত। ডায়াবেটিস রোগীদের জন্যও এই মিলেট একটি ভালো খাবার। এটি কোলেস্টরল কমাতে ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ। প্রচুর পরিমাণে ফাইবার, প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, আয়রন, ম্যাগনেসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস ও ভিটামিন সমৃদ্ধ শস্য হওয়ার কারণে এগুলি শিশু ও গর্ভবতী মহিলাদের পক্ষে খুবই ভালো। গর্ভবস্থায় মহিলাদের যে কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দেয় তা থেকে মুক্তি পেতে এটি একটি সঠিক শস্য। যখন শিশুদের খুব জ্বর হয় তখন তাদের মধ্যে খিঁচুনির মতো উপসর্গ দেখা দেয়, যা কখনও স্থায়ী আবার কখনও কখনও সাময়িক। কিন্তু এই ফক্সটেল মিলেটের খিঁচুনি ও স্নায়ুর দুর্বলতা দূর করার ক্ষমতা আছে। এটি তাদের জন্য ওষুধের মতো কাজ করে যারা প্রসাব করার সময় পেটে ব্যথা

ও জ্বলুনি অনুভব করেন, ডাইরিয়া এবং ক্ষুধামন্দায় ভোগেন। এতে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন ও আয়রন থাকায় এটি রক্তশূন্যতার (anemia) জন্য একটি ভালো ওষুধ। এতে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার থাকায় এটি কোষ্ঠকাঠিন্যও দূর করে। গ্রামের দিকে গেলে দেখবেন বয়স্ক ব্যক্তির তাদের অভিজ্ঞতা থেকে বলেন, ফক্সটেল মিলেট খাওয়া ও বিশ্রাম নাও তাহলেই জ্বরের উপশম হবে। মহিলাদের ক্ষেত্রে হৃদযন্ত্রের সমস্যা, রক্তাল্পতা, স্থূলতা, আর্থারাইটিস, অধিক রক্তক্ষরণ ও পুড়ে যাওয়া ইত্যাদির জন্য ফক্সটেল মিলেট খাওয়া ভালো। ফুসফুসের টিস্যুগুলি বিশেষ ভাবে পরিষ্কার করে দেওয়ার কারণে ফুসফুসের ক্যান্সারে আক্রান্তদের এই মিলেট মূল খাদ্য। খিঁচুনি রোগের থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য এটি একটি ভালো খাদ্য। কিছু ধরণের চর্মরোগ, মুখের ক্যান্সার, পেটের ক্যান্সার, পারকিনসন রোগ এবং হাঁপানি থেকে মুক্তি পেতেও ফক্সটেল মিলেট (কোদো মিলেট সহ) উপকারী।



কোদো (Kodo millet) মিষ্ট, তিক্ত ও তীক্ষ্ণ স্বাদ যুক্ত। এটি রক্ত পরিষ্কৃত করতে, প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে, রক্তশূন্যতা ও ডায়াবেটিস কাটিয়ে উঠতে, কোষ্ঠকাঠিন্য সারাতে সাহায্য করে এবং ভালো ঘুমের জন্যও কার্যকরী। এছাড়াও অস্থি মজ্জার কার্যকারিতা বাড়াতে, হাঁপানি ও কিডনির সমস্যা, প্রোস্টেটে সমস্যা, ব্লাড ক্যান্সার এবং অন্ত্র, থাইরয়েড, গলা, অগ্ন্যাশয় বা লিভারের ক্যান্সার সম্পর্কিত সমস্যা থেকে পরিত্রাণ পেতে কোদো মিলেট কার্যকরী। অধিক মাত্রায় পুষ্টিগুণ থাকার জন্য এটি শিশুদের জন্যও একটি ভালো খাবার। এতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থ আছে। এটি হজমের পক্ষেও ভালো। এটির উচ্চ মাত্রার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট কার্যকলাপ রয়েছে। এটি রক্তে

সুগার ও কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখে। যারা দৌড়ানো প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করে তাদের পক্ষে এটি শক্তিবর্ধক। যদি এটিকে অন্য ডাল যেন বাংলায় উৎপন্ন হওয়া ছোলা বা বিউলির ডালে (বরবাটি জাতীয়) মিশিয়ে খাওয়া যায় তাহলে আমাদের শরীরের চাহিদা অনুযায়ী প্রয়োজনীয় পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ হয়। উচ্চ মাত্রায় ফাইবার যুক্ত হওয়ার কারণে এটি ওজন কমানোর পক্ষেও ভালো। দীর্ঘস্থায়ী রোগের কারণে সৃষ্ট যন্ত্রণা থেকে মুক্তি পেতে এবং ফোলা কমাতে এটি একটি ভাল খাবার। জয়েন্ট ফোলা, যে সমস্ত মহিলাদের অনিয়মিত পিরিয়ড হয়, যারা ডায়াবেটিক রোগী এবং যাদের চোখের স্নায়ু দুর্বল তাদের জন্য কোদো মিলেট ভাল খাবার। কোদো থেকে তৈরি হওয়া ময়দা ফুলে যাওয়ার কারণে সৃষ্ট দাগের জন্য ব্যবহার করা হয়। ডায়াবেটিস রোগীদের পায়ে আঘাত পাওয়ার পরে গ্যাংগ্রিন জন্যও এটি সহায়ক। ডেঙ্গু, টাইফয়েড বা ভাইরাল জ্বরে আক্রান্ত হয়ে দুর্বল হয়ে পড়া রোগীদের শক্তি পুনরুদ্ধারের জন্যও কোদো মিলেট সহায়ক।



সামা (Little millet) এটি স্বাদে মিষ্টি। এটি ডিম্বাশয়, শুক্রাণু, PCOD, বন্ধ্যাত্ব সমস্যা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করে। পুরুষ এবং মহিলা উভয়েরই প্রজনন তন্ত্রের রোগ সারিয়ে তুলতে সাহায্য করে। খাদ্য গ্রহণের পর বুক জ্বালা অনুভব করা বা টক চেকুর তোলা বা গ্যাসের কারণে পেট শক্ত হয়ে থাকা ইত্যাদিতে এটি ওষুধের মতো কাজ করে। যৌন রোগ, ডায়ারিয়া ও বদহজম এবং পুরুষদের শুক্রাণুর সংখ্যা বৃদ্ধি ও মহিলাদের ঋতুকালীন সমস্যায় এটি ভালো কাজ করে। উচ্চ মাত্রায় ফাইবার যুক্ত হওয়ায় যাঁরা কোষ্ঠকাঠিন্যে ভোগেন তাঁদের পক্ষেও একটি ভালো। যাঁরা মাইগ্রেনের সমস্যায় ভুগছেন তাঁদের ক্ষেত্রেও এটি উপকারী। যাঁরা হার্টের সমস্যায় ভুগছেন বা স্থূলতা অথবা যাঁদের জয়েন্টে ব্যথা তাঁদের জন্যও এটি পুষ্টিকর খাবার। লিম্ফ নোডাল সিস্টেম পরিষ্কার করতে

এবং মস্তিষ্ক, গলা, রক্ত, থাইরেড ও অগ্ন্যাশয়ের ক্যান্সার নিয়ন্ত্রণে এটি সাহায্য করে।



শ্যামা (Barnyard millet) এটিও স্বাদে মিষ্টি। এটি থাইরেড ও অগ্ন্যাশয়ের জন্য খুবই উপকারী। এই মিলেটে উচ্চ মাত্রায় ফাইবার থাকার কারণে এটিতে ডায়াবেটিস ও কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যায়। এটি লিভার, কিডনি ও গলব্লাডার পরিষ্কারে সাহায্য করে এবং এন্ডোক্রিনাল গ্রন্থির জন্যও খুবই ভালো। এটি জন্ডিস কমাতে সাহায্য করে এবং লিভার শক্তিশালী করতে সাহায্য করে। ক্যান্সার ও জন্ডিস রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া ছাড়াও এটি ডিম্বাশয় ও জরায়ুর ক্যান্সার কমাতেও সাহায্য করে। এই মিলেট দিয়ে তৈরি খাবার দেহে শক্তি যোগায় এবং সহজে হজম হয়। যার কারণে উত্তর ভারতে এটি ধর্মীয় উপবাসের পর খাওয়া হয়। উত্তরাঞ্চল এবং নেপালে গর্ভবতী মহিলা এবং নবজাতক কন্যাকে বার্নিয়ার্ড মিলেট দিয়ে তৈরি খাবার খেতে দেওয়া হয়, কারণ এতে প্রচুর

পরিমাণে আয়রন আছে। তারা মনে করে এই খাবারে নবজাতক কন্যার রক্তাঙ্গতা দূর হয় এবং তারা প্রচুর পরিমাণে বুকের

দুধ পান করে। এই খাবার শরীরের তাপমাত্রা বজায় রাখে এবং শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। যারা এক জায়গায় স্থির থেকে অত্যধিক শারীরিক পরিশ্রম ছাড়া দীর্ঘসময় কাজ করেন তাদের জন্য এই মিলেট উপযুক্ত খাবার। এই মিলেট দিয়ে তৈরি খাবার আমাদের ক্ষুদ্রান্ত্রের আলসার এবং বৃহদান্ত্রের যকৃত ও প্লীহার ক্যান্সার থেকে রক্ষা করে।



ব্রাউনটপ মিলেট (Browntop millet) একটি ঐতিহ্যবাহী ফসল। এর দানাগুলো রান্না করার আগে 6 থেকে 8 ঘন্টা জলে ভিজিয়ে রাখতে হয়। ডিম্বাশয়, পাকস্থলী, আর্থারাইটিস, ব্লাডপ্রেসার, থাইরয়েড এবং চোখের সমস্যার জন্য এবং স্থূলতার ক্ষেত্রে এই মিলেট বিশেষ উপকারী। একইভাবে ফিসার, আলসার, পাইলস, ফিস্টুলা এবং মস্তিষ্ক, রক্ত, বক্ষ, হাড়, পাকস্থলী, অন্ত্র ও ত্বকের ক্যান্সারের ক্ষেত্রে এটি সমান উপকারী।

বিভিন্ন ভাষায় ইতিবাচক মিলেট (Positive Millet)-এর নাম

English	Bengali	Hindi	Marathi	Tamil	Kannada	Telugu
Barnyard millet	শ্যামা	সাঁবা	-	Kuthiraivally	Oodhalu	Udhalu
Kodo millet	কোদো	কোদো	Kodro	Varagu	Arka	Arikelu
Little millet	সামা	কুটকী	Vari	Samai	Saame	Samalu
Foxtail millet	কাওন	কংগনী	Rala	Thenai	Navane	Korra
Browntop millet	—	মরু যা মুরাদ	-	Palapul or Kula samai	Korale	Andu

Join Facebook



<https://bit.ly/DrKhadarLifestyle>

ডাঃ খাদর নিদেশিত লাইফস্টাইলের দৈনন্দিন রুটিন

- ❖ ডাঃ খাদর-এর লাইফস্টাইলের মূল উদ্দেশ্য এই নৈতিক বাক্যে নিহিত “সর্বে জনাঃ সুখিনো ভবস্ব”— যার অর্থ এই পৃথিবীতে সবাই সুখী হোক।
- ❖ প্রকৃতির অংশ হিসেবে আমাদের উচিত প্রকৃতির কোনো ক্ষতি না করা এবং প্রকৃতির বোঝা না হওয়া, তা হলেই সমস্ত জীবকুল সুখে বসবাস করতে পারবে।
- ❖ সূর্যোদয়ের পূর্বে ঘুম থেকে উঠে কাঠকয়লার গুঁড়ো (activated charcoal powder) দিয়ে আপনাকে দাঁত মাজতে হবে। মাঝে মাঝে আপনাকে নিম বা করঞ্জ ডালের দাঁতন ব্যবহার করতে হবে।
- ❖ প্রাতঃকৃত্যাদি সম্পূর্ণ করার পর আপনাকে সকালের কমলা রঙের সূর্যের দিকে ১০ মিনিট তাকিয়ে থাকতে হবে এবং একই সূর্যালোকে আরও 10 মিনিট ধ্যান করতে হবে।
- ❖ প্রতিদিন অন্ততপক্ষে 75 মিনিট হাঁটতে হবে। হাঁটার সময়কালের তুলনায় আরও গুরুত্বপূর্ণকত দ্রুত হাঁটা হবে।
- ❖ স্নানের জন্য সাধারণ বা হালকা গরম জল ব্যবহার করতে হবে। গরম জলে স্নান করা একেবারেই ভালো নয়।
- ❖ পরিশ্রুত জল দিয়ে কষায় (Kashaya) প্রস্তুত করুন (প্রয়োজনে তাল গুড় অথবা খেজুর গুড় ব্যবহার করতে পারেন), গরম হলে পান করুন, কষায় পানের 30 মিনিট ব্যবধানে প্রটোকল অনুসারে (রোগের জন্য প্রস্তাবিত) 2-3 চামচ তেল পান করুন।
- ❖ এই জীবন ধারা (lifestyle) কঠোরভাবে পালন করুন।
- ❖ ধান থেকে তৈরি হওয়া চাল, গম, আমিষ জাতীয় খাবার, সকল প্রকার আটা ও ময়দা, চা, কফি, প্রাণীজ দুধ (A1, A2), রিফাইন্ড তেল এবং ড্রাই ফ্রুটস সম্পূর্ণভাবে পরিহার করুন।
- ❖ 40 বছর বয়সের পর দিনে দু-বার খাওয়া বাঞ্ছনীয়। বিভিন্ন ফল বা দেশী গরুর দুধ থেকে প্রস্তুত বাটারমিল্ক বা উদ্ভিদজ দুধ (যেমন— তিল, চিনাবাদাম, নারকেল, পার্ল মিলেট ইত্যাদি) থেকে তৈরি বাটারমিল্ক গ্রহণ করতে পারেন।
- ❖ যদি সম্ভব হয় তাহলে সূর্যাস্তের পূর্বে কমলা রঙের সূর্য দেখতে দেখতে 30 থেকে 40 মিনিট সাক্ষ্যভ্রমণ করতে পারেন।
- ❖ সকালের মতো একই কষায় (Kashaya) সন্ধ্যাতেও পান করতে পারেন। কষায় পান করার 30 মিনিট পর রাতের খাবার খান এবং রাতের খাবার খাওয়ার 90 মিনিট পর ঘুমোতে যান।
- ❖ আপনার বেডরুম যতটা সম্ভব অন্ধকার করুন।
- ❖ ফ্যান বা এ.সি. ব্যবহার করলে আর্দ্রতার ভারসাম্য রক্ষা করার জন্য ঘরে এক বালতি জল রাখতে হবে। আপনার শোওয়ার ঘরে মোবাইল, কম্পিউটার ইত্যাদির মতো কোনো ইলেকট্রনিক গ্যাজেট রাখবেন না।
- ❖ প্রতিদিন প্রকৃতির মাঝে গাছপালার সাথে কিছুটা সময় কাটান। আপনার সন্তাদেরও এটি একটি অভ্যাসে পরিণত করুন।
- ❖ ভ্রমণের সময় আপনার সহযাত্রীর সঙ্গে কথা বলুন। আপনার না-জানা কোনো বিষয় থাকলে তা জেনে নিন। আপনার জ্ঞানও ওনার সাথে শেয়ার করুন।
- ❖ অন্যকে সাহায্য করার জন্য প্রতিদিন অন্তত 30 মিনিট সময় ব্যয় করুন।

পরামর্শযোগ্য ও পরিহারযোগ্য খাদ্য

	পরামর্শযোগ্য	পরিহারযোগ্য
দানা শস্য	সমস্ত প্রকার পজিটিভ মিলেট। সুস্থ লোক যে কোনো নিরপেক্ষ (Neutral) মিলেট খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করতে পারেন। যেমন— রাগী (Finger millet), বাজরা (Pearl millet), জোয়ার (Sorghum), ভুট্টা (Desi corn)। নন-জি.এম.ও ডাল	সব ধরণের ধান জাত, গম জাত, সোয়াবিন, মিষ্টি ভুট্টা (Sweet corn)
তেল	তিল, সূর্যমুখী, নাইজার বীজ, বাদাম, সরিষা, নারকেলের তেল, যা বলদ চালিত ঘানিতে তৈরি।	মেশিনে প্রক্রিয়াজাত সমস্ত তেল ও পরিশোধিত তেল।
ঘি	দেশি গরুর দই থেকে তৈরি করা ঘি।	বাজারে যে সমস্ত ঘি বিক্রি হয়।
লবণ	সাধারণ রান্নার জন্য সামুদ্রিক লবণ ব্যবহার করুন। বিশেষ বিশেষ রান্নার ক্ষেত্রে খনিজ লবণ ও বিটনুন (Black salt) ব্যবহার করুন।	কলকারখানায় তৈরি হওয়া লবণ, আয়োডিন যুক্ত লবণ ও ফ্রি ফ্লোয়িং লবণ।
মিষ্টি	তাল গুড়, ফিসটেল সুগার কেন (Fish tail Sugar cane) থেকে তৈরি হওয়া গুড়, খেজুরের (Silver date palm) গুড়, নারকেল গুড়।	আখের গুড় (এমনকি অরগানিক), চিনি, বাজারে বিক্রি হওয়া মধু, সমস্ত প্রকার মিষ্টি।
ফল ও শুকনো ফল	সব মৌসুমী ফল। স্থানীয়ভাবে উৎপন্ন হওয়া ফল— পেঁপে, পেয়ারা, আম, কলা, আতা, জাম, সবেদা, প্যাশন ফ্রুট ইত্যাদি।	কৃত্রিম পরিবেশে অসময়ে উৎপাদিত ফল (হাইড্রোপনিক্স ইত্যাদি), শুকনো ফল, খেজুর, আমদানি করা ফল।
শাকসবজি	স্থানীয়ভাবে উৎপাদিত বিভিন্ন প্রকার জৈব সবজি এবং শাক।	আমদানি করা সবজি এবং সমস্ত প্রকার জি.এম.ও সবজি।
স্ন্যাকস	মিলেট দিয়ে তৈরি স্ন্যাকস, নারকেলের লাড্ডু, খেজুর বা তাল গুড়ের লাড্ডু, খেজুর বা তাল গুড় দিয়ে তৈরি চিনেবাদামের লাড্ডু, অঙ্কুরিত শস্য।	সমস্ত বেকারির আইটেম, চকলেট, নুডুলস্, প্রক্রিয়াজাত খাবার, আইসক্রীম, ময়দা, সুজি, ভার্মিসেলি ইত্যাদি দিয়ে তৈরি খাবার।
পানীয়	ডাবের জল, রাগী (Finger millet), তিল, বাদাম-সহ উদ্ভিদভিত্তিক দুধের দই, দেশি গরুর দই।	শীতল পানীয়, বিভিন্ন স্বাস্থ্যসম্মত পানীয় যেমন— হরলিঙ্ক, পেয়াসিওর ইত্যাদি।

বিশেষ নির্দেশনা

- ❖ কোনো প্রকার আমিষ (নন-ভেজ) মানুষের খাদ্য নয়। যেমন : মুরগির মাংস, ভেড়ার-মাংস, গরুর মাংস, শূকরের মাংস, সব ধরনের মাছ ও ডিম।
- ❖ ধূমপান এবং অ্যাকোহল পান কঠোরভাবে নিষিদ্ধ।
- ❖ রান্না এবং পান করার জন্য তামার পাত্রে সংরক্ষিত (কাঠামোবদ্ধ) জল (structured water) ব্যবহার করুন।
- ❖ প্লাস্টিকের বোতল বা প্লাস্টিকের ক্যানে রাখা জল ব্যবহার করা উচিত নয়।

খাবার থেকে সাবধান

- ❖ ধান থেকে তৈরি চাল, চিনি, ময়দা, গমের আটা এগুলি ইনসুলিন উৎপাদন কমিয়ে ডায়াবেটিসের মতো রোগের সৃষ্টি করে। রক্তকে গাঢ় করে রক্তচাপ বৃদ্ধি করে। এগুলি লাইফস্টাইল রোগের প্রধান কারণ।
- ❖ আমিষ খাবার মানুষের খাবার নয়। মাংস বার্ড ফ্লু, সোয়াইন ফ্লু, ডেঙ্গু ইত্যাদি জ্বরের প্রধান কারণ।
- ❖ মানুষ বিগত 100 বছর ধরে যে ভুল করে আসছে, আসুন আমরা সেই ভুল করা বন্ধ করি।
- ❖ যদি আপনি আপনার সন্তানদের 15-20 বছর বয়স থেকেই ডায়াবেটিসে আক্রান্ত করতে চান, তাহলে আপনি তাদের প্রায়শই নুডুলস্ খাওয়াতে পারেন।
- ❖ যদি আপনি আপনার ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে টাক মাথাওয়ালা দেখতে চান, তবে তাদের প্লাস্টিকের বোতলে জল খাওয়ান।

সিরিধান্যের পর্যাপ্ত স্বাস্থ্য উপকারিতা

- ❖ “কোষ্ঠকাঠিন্য সব রোগের জননী”। এর থেকে মুক্তি পেতে সিরিধান্য খান, এতে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার আছে।
- ❖ ধান-চাল, গম, সোয়া ইত্যাদি বাণিজ্যিকীকরণ একটি প্রধান কারণ। এর জন্য দেশী জাতের শস্য বিলুপ্ত হয়ে গেছে বা বিলুপ্তির পথে। তাই এখন জরুরী হচ্ছে এই জাতীয় শস্য (বিশেষ করে সিরিধান্য) পুনরায় ব্যবহার করতে শুরু করা।
- ❖ আধুনিক চাষাবাদে এবং ‘একক-ফসল চাষ’ পদ্ধতিতে প্রচুর জল রাসায়নিক সার ব্যবহার করা হয়। আরও পোকামাকড়কে আমন্ত্রণ জানায়, ফলে আরও বেশি রাসায়নিক কীটনাশক ব্যবহারের দিকে নিয়ে যায়। ফলতঃ এগুলি খাদ্যকে বিষে পরিণত করেছে যা অনেক আধুনিক রোগের কারণ। এই পরিস্থিতি থেকে বেরিয়ে আসার একমাত্র উপায় সিরিধান্য।
- ❖ “সিরিধান্য খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করে আপনি ক্যান্সারের মতো রোগকে দূরে রাখতে পারেন।”

“জীবনদায়ী সিরিধান্য খান এবং নীরোগ ও স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন করুন।”

— ডাঃ খাদর ভান্সী

অম্বলী - মানবজাতির কাছে অমৃত

ডক্টর খাদর ভাল্লি বলেছেন, অম্বলী মানবজাতির কাছে অমৃত।

প্রত্যেকেরই দীর্ঘস্থায়ীভাবে ম্যাক্রো ও মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট-এর ঘাটতি রয়েছে, যেমন— ভিটামিন B-12-এর ঘাটতি। এর মূল কারণ হল অস্ত্রে প্রো-বায়োটিক ব্যাকটেরিয়ার অভাব। এর একটি সহজ সমাধান হল নিয়মিত গাঁজানো পোরিজ (fermented porridge) খাওয়া। কীভাবে গাঁজানো মিলেট পোরিজ / অম্বলী / খামির তৈরি করবেন তার একটি সহজ রেসিপি দেওয়া হল।

আপনি যদি কোনো গুরুতর দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগেন, তাহলে 6 থেকে 9 সপ্তাহের জন্য সারাদিনের 3 বার খাওয়ার সময় গাঁজানো পোরিজ / অম্বলী / খামির খেলে তা আপনাকে দ্রুত পুনরুদ্ধার করবে।

যদি আপনি আপনার মিলেট খাওয়া শুরু করেন তবে এটি শুরু করা সর্বোত্তম উপায় হবে।



সর্বোত্তম স্বাস্থ্য সুবিধার জন্য অম্বলী প্রস্তুত করতে নীচের নিয়মগুলি কঠোরভাবে অনুসরণ করুন—

- ❖ ভেজানো ও রান্নার জন্য কাঠামোবদ্ধ জল (structured water) ব্যবহার করুন।
- ❖ মিলেট 6 থেকে 8 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।
- ❖ 1 গ্লাস মিলেটের জন্য 6 থেকে 8 গ্লাস জল ব্যবহার করুন।
- ❖ প্রস্তুত করার সময় লবণ বা অন্য কোনো উপাদান যোগ করবেন না। তাহলে এটি উপকারী ব্যাকটেরিয়া মেয়ে ফেলবে এবং ফার্মেন্টেশন প্রক্রিয়াটি ঠিক ভাবে হবে না।
- ❖ একবার রান্না হয়ে গেলে ফার্মেন্টেশন প্রক্রিয়ায় যাওয়ার আগে উপরের ছবিতে দেখানো অনুযায়ী সুতির বা খাদির কাপড় দিয়ে বেঁধে বা ঢেকে দিন।

অম্বলী প্রস্তুতির ভি.ডি.ও.

You Tube

English: <http://bit.ly/Ambali-English>

Hindi: <http://bit.ly/Ambali-Hindi>

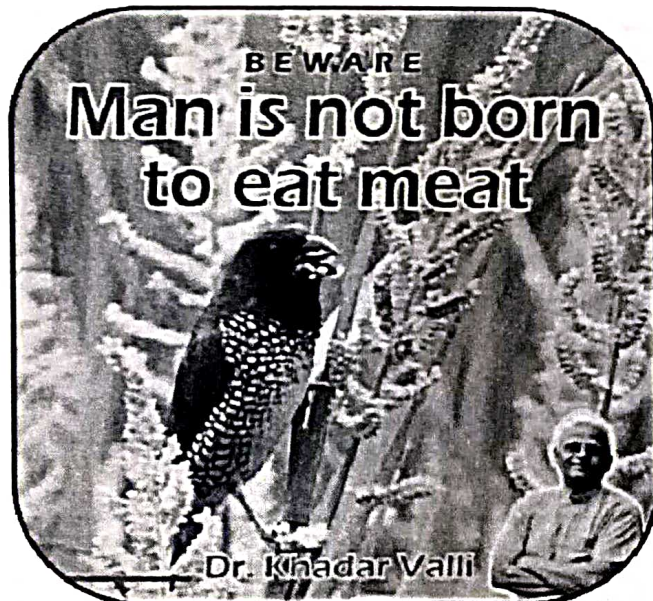
বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যা ও তার প্রতিকার

বিশেষ দ্রষ্টব্য : যখন কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা বেড়ে যায় তখন যে কোনো প্রোটোকল শুরু করার আগে 6 থেকে 9 সপ্তাহের জন্য অম্বলী (fermented gruel) আকারে সিরিধান্য খাওয়া আরও কার্যকর।

প্রোটোকল অনুযায়ী 5টি বিভিন্ন ধরনের সিরিধান্য এবং কমপক্ষে 3 ধরনের কষায় অবশ্যই সেবন করতে হবে। প্রতিটি ধরনের কষায় এক সপ্তাহের জন্য গ্রহণ করতে হবে।

কষায় কীভাবে তৈরি করবেন : 200 মিলিলিটার জলে পাতা (1/2 মুঠো ছোট পাতা বা 3-4টি বড় পাতা) বা অন্যান্য উপাদান যোগ করুন। 4-5 মিনিট সিদ্ধ করুন এবং তারপর ছেঁকে নিন। গরম গরম পান করুন (প্রয়োজনে খেজুর গুড় যোগ করতে পারেন)।

1. তাল বা খেজুর গুড় দিয়ে তৈরি শুকনো ভাজা তিলের নাড়ু সপ্তাহে একবার খান। 8-এর কম HbA1c যাঁদের সেই সমস্ত ডায়াবেটিস রোগীরা গুড় যুক্ত তিলের নাড়ু খেতে পারেন। 8-এর বেশি HbA1c যাঁদের তাঁরা শুধুমাত্র তিলের নাড়ু খেতে পারেন বা খাবারে তিলের বীজ যোগ করতে পারেন।
2. হাঁটা ভালো। তবে কত সময় ধরে হাঁটছেন (75 মিনিট) তার থেকেও বেশি গুরুত্বপূর্ণ কত দ্রুত হাঁটছেন।
3. ডাঃ খাদর-এর পরামর্শ অনুযায়ী দৈনন্দিন রুটিন কঠোরভাবে অনুসরণ করুন।
4. হঠাৎ করে আপনার নিয়মিত ওষুধ বন্ধ করবেন না। এই লাইফস্টাইল অনুসরণ করার পর আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি হওয়ার সাথে সাথে ধীরে ধীরে ও ধাপে ধাপে আপনার ওষুধ কমিয়ে দিন।
5. এটি কোনো ডায়েট প্ল্যান নয়, বরং এটি একটি খাদ্যাভ্যাস এবং জীবনধারা।
6. মনে রাখবেন, আমাদের খাদ্য ও খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করে আমরা আমাদের স্বাভাবিক স্বাস্থ্য ফিরিয়ে আনতে পারি।
7. যদি কারও 3-4টি অসুখ থাকে তবে ঐ সমস্ত অসুখের জন্য প্রোটোকল অনুযায়ী সিরিধান্য ও কষায় পান করুন, যা আরও গুরুত্বপূর্ণ।
8. একই পরিবারে যদি থাইরয়েড, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার প্রভৃতির মতো বিভিন্ন ধরনের রোগী থাকেন, তবে প্রতিটি রোগীর নিজস্ব প্রোটোকল অনুযায়ী কঠোরভাবে কষায় সেবন করা উচিত। তাঁরা প্রত্যেকেই খাবার হিসেবে একই সিরিধান্য খেতে পারেন এবং 2দিন পর প্রতিটি সিরিধান্যের ধরণ পাল্টাতে পারেন।



স্বাস্থ্য সমস্যা		কমায়ম	সিরিধান্য (Millet)
1	ডায়ালিসিস	শিউলি, ধনেপাতা, পাথরকুচি, কলা থোড়, পুনর্নভা, দেশি পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum) উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	লিটিল মিলেট - 3 দিন
2	অ্যালবুমিন ইউরিয়া		কোদো মিলেট - 3 দিন
3	গাউট		বার্নিয়ার্ড মিলেট - 3 দিন
4	ইউরিক অ্যাসিড		ফক্সটেল মিলেট - 1 দিন
5	মূত্রনালীর গঠন		ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
			9 সপ্তাহ ধরে অম্বলী আকারে সিসিধান্য সেবন করুন।
6	ডায়াবেটিস	গুলঞ্চ (Tinospora cardifolia), কালো জামের পাতা, তেলাকুচো পাতা, পুদিনা, সজনে পাতা, দেশি পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum) উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	লিটিল মিলেট - 2 দিন কোদো মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন ফক্সটেল মিলেট - 2 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন
7	থাইরয়েড	সজনে পাতা, কচি তেঁতুল পাতা, পান পাতা (কাণ্ড ছাড়া), করঞ্জ পাতা, চুকাই বা মেস্তা (Roselle) পাতা, দেশি পেটারি বা পিটুলি পাতা, গুলঞ্চ (Tinospora cardifolia) পাতা উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন।	লিটিল মিলেট - 3 দিন
8	পি.সি.ও.ডি.		কোদো মিলেট - 1 দিন
9	হরমোনাল ভারসাম্যহীনতা		বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন
10	এন্ডোমেট্রিওসিস		ফক্সটেল মিলেট - 1 দিন
11	ফাইব্রয়েড		ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
<p>তেল : (অন্তত 3 ধরনের তেল) নারকেল তেল / সূর্যমুখী তেল / চিনাবাদামের তেল / তিল তেল / নাইজার বীজের তেল</p> <p>উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন।</p> <p>তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।</p>			
12	স্থূলতা / ওজন কমানো	পিপল, পান পাতা, জিরা, দুর্বা ঘাস, বন্য খেজুর পাতা, জৈব হলুদ গুঁড়ো বা হলুদের কুচি উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	লিটিল মিলেট - 3 দিন কোদো মিলেট - 3 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 3 দিন ফক্সটেল মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন

স্বাস্থ্য সমস্যা		কষায়ম	সিরিধান্য (Millet)
13	ওজন বাড়ানো (কম ওজনের জন্য)	সরিষা, মেথি, জিরা, কলা থোড়, দেশি পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum) উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	লিটিল মিলেট - 3 দিন কোদো মিলেট - 3 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন ফক্সটেল মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
		<p>তেল : সূর্যমুখী তেল / নাইজার বীজের তেল / চিনাবাদামের তেল</p> <p>উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও ক্বাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন।</p> <p>তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।</p>	
<p>সুস্থ ব্যক্তি ইতিবাচক শস্যের (positive grains) সাথে চেনা (Proso millet) 1 দিন ও জোয়ার (Great millet) 1 দিন খেতে পারেন।</p> <p>অঙ্কুরিত শুঁটি জাতীয় যেমন সবুজ মটরশুঁটি, ছোলা, বরবটি, চিনেবাদাম প্রত্যেক প্রকার প্রতি সপ্তাহে খেতে হবে। খাওয়ার আগে অঙ্কুরিত শুঁটিগুলি 4 থেকে 7 মিনিটের জন্য ফোটানো এবং তারপর ছাড়ানো উচিত।</p> <p>2 চা চামচ সিদ্ধ করা ও ছাড়ানো অঙ্কুর সপ্তাহে একবার মেথি/মেথি অঙ্কুরের সাথে খেতে হবে।</p> <p>তার মানে প্রতি সপ্তাহে অঙ্কুরিত শুঁটির পরিবর্তন হলেও অঙ্কুরিত মেথি বীজ একই থাকবে।</p>			
14	ব্লাড প্রেসার	তুলসী পাতা, বেল পাতা, ধনেপাতা, সর্পগন্ধা পাতা, ফণীমনসা উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন।	লিটিল মিলেট - 2 দিন
15	হার্ট সম্পর্কিত		কোদো মিলেট - 2 দিন
16	কোলেস্টেরল	উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন।	বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন
17	ট্রাইগ্লিসারাইড		ফক্সটেল মিলেট - 2 দিন
18	এনজিনা পেক্টোরিস	রস : শসা / বোতল লাউ / চালকুমড়ো এক সপ্তাহের জন্য উপরে উল্লিখিত যে কোনো রস পান করুন এবং চক্রটি 9 সপ্তাহের জন্য পুনরাবৃত্তি করুন। রস খালি পেটে খেতে হবে এবং রস ও ক্বাথ (decoctions) খাওয়ার মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখতে হবে।	ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন
19	হাঁপানি	হলুদ, আদা, রুটা থ্রেভিয়োলেন্স (Ruta graveolens), নিম পাতা, কারিপাতা, দুর্ব ঘাস, দেশি পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum), গুলঞ্চ (Tinospora cardifolia) উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	ফক্সটেল মিলেট - 2 দিন
20	যক্ষা		ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন
21	নিউমোনিয়া		বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন
22	সাইনোসাইটিস		কোদো মিলেট - 1 দিন
23	শ্বাস-প্রশ্বাস সংক্রান্ত সমস্যা		লিটিল মিলেট - 1 দিন

স্বাস্থ্য সমস্যা		কমায়াম	সিরিগান্য (Millet)
24	পার্কিনসন	পেয়ারা পাতা, শিউলি পাতা, পিপল পাতা, রুটা	ফন্সটেল মিলেট - 2 দিন
25	আলঝাইমারস (Alzheimer's)	গ্রেভিয়োলেন্স (Ruta graveolens), নিম পাতা, দারুচিনি, জৈব হলুদ ঝুঁড়ো অথবা কুচো	ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন
26	ফিটস্	উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন	কোদো মিলেট - 1 দিন
27	পক্ষাঘাত	করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	পিটিল মিলেট - 1 দিন
		<p>তেল : নাইজার বীজের তেল / নারকেল তেল / চিনাবাদাম তেল / সুগন্ধী তেল</p> <p>উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও কাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন।</p> <p>তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।</p>	
28	কিডনি স্টোন	ধনে পাতা, পুনর্ভা, পাথরকুচি, কলাগাছের	ফন্সটেল মিলেট - 2 দিন
29	গলব্লাডার স্টোন	থোড়, করঞ্জ পাতা, দেশি পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum)	ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন
30	অগ্ন্যাশয়ের (Pancreas) স্টোন	উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	কোদো মিলেট - 2 দিন লিটিল মিলেট - 2 দিন
		<p>5 থেকে 6 সপ্তাহের জন্য ফার্মেন্টেড পোরিজ আকারে মিলেট খাওয়া ভালো।</p>	
		<p>তেল : নাইজার বীজের তেল / নারকেল তেল</p> <p>উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও কাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন।</p> <p>তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।</p>	
31	গ্যাসট্রিকের সমস্যা	পান পাতা, মেথি পাতা, করঞ্জ পাতা, জিরা,	ফন্সটেল মিলেট - 2 দিন
32	অম্বল	Senna auriculata পাতা, দেশি পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum)	ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন
33	GERD (Gastro esophageal reflex disease)	উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	কোদো মিলেট - 2 দিন লিটিল মিলেট - 2 দিন
		<p>5 থেকে 6 সপ্তাহের জন্য ফার্মেন্টেড পোরিজ আকারে মিলেট খাওয়া ভালো।</p>	

স্বাস্থ্য সমস্যা	কষায়ম	সিরিধান্য (Millet)
34 চোখের সমস্যা	শোলপা (Dillweed) পাতা, সজনে পাতা, পুদিনা	ফক্সটেল মিলেট - 3 দিন
35 গ্লুকোমা	পাতা, কারি পাতা, পান পাতা, রুটা গ্রেভিয়োলেন্স (Ruta graveolens) উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	ব্রাউনটপ মিলেট - 3 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন
	রস : গাজর / নল খোল (Knol khol) / মুলা (লেবুর রস, তাল বা খেজুর গুড় অথবা লবণ / মরিচ গুঁড়ো মিশিয়ে খেতে পারেন)। এক সপ্তাহের জন্য উপরে উল্লিখিত যে কোনো রস পান করুন এবং চক্রটি 9 সপ্তাহের জন্য পুনরাবৃত্তি করুন। রস খালি পেটে খেতে হবে এবং রস ও ক্বাথ (decoctions) খাওয়ার মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখতে হবে। উদ্ভিদজ দুধ : সপ্তাহে 2 দিন নারকেলের দুধ, সপ্তাহে 2 দিন তিলের দুধ, সপ্তাহে 2 দিন বাজরার (Pearl millet) দুধ পান করুন। প্রতিদিন সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময়কার কমলা রঙের সূর্য ৫ মিনিটের জন্য দেখুন।	
36 লিভার	রুটা গ্রেভিয়োলেন্স, মেথি দানা বা পাতা,	বার্নিয়ার্ড মিলেট - 3 দিন
37 কিডনি	পাথরকুচি, পুনর্গভা (Boerhavia diffusa), ভুঁই	কোদো মিলেট - 1 দিন
38 প্যানক্রিয়াস	আমলা (Phyllanthus amarus), দেশি পেটারি	লিটিল মিলেট - 1 দিন
39 হেপাটাইটিস A ও B	বা পিটুলি উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	ফক্সটেল মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
40 দ্রুত হৃদস্পন্দন (Tachy cardia)	ধনে পাতা, তুলসী পাতা, পান পাতা, পুদিনা,	লিটিল মিলেট - 2 দিন
41 হার্ট অ্যাটাকের পর	গুলঞ্চ (Tinospora cardifolia), দেশি পেটারি	কোদো মিলেট - 2 দিন
42 হার্ট সন্দ্বন্ধীয় সমস্যা	বা পিটুলি (Abutilon indicum) উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন ফক্সটেল মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
	রস : শসা / বোতল লাউ / চালকুমড়া এক সপ্তাহের জন্য উপরে উল্লিখিত যে কোনো রস পান করুন এবং চক্রটি 9 সপ্তাহের জন্য পুনরাবৃত্তি করুন। রস খালি পেটে খেতে হবে এবং রস ও ক্বাথ (decoctions) খাওয়ার মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখতে হবে।	5 থেকে 6 সপ্তাহের জন্য ফার্মেন্টেড পোরিজ আকারে মিলেট খাওয়া ভালো।

স্বাস্থ্য সমস্যা	ক্বারাম	সিরিধান্য (Millet)
43 নার্ভের সমস্যা	দুর্বা ঘাস, পেয়ারা পাতা, শিউলি পাতা, রুটা	ফস্ফটেল মিলেট - 3 দিন
44 ভার্টিগো ও মাইগ্রেন	থ্রেভিয়োনোস, জৈব হনুদ গুঁড়ো বা টুকরো, দেশি	ব্রাউনটপ মিলেট - 3 দিন
45 তানু ও পায়ের পাতায় ঘাম হওয়া	পেটারি বা পিটুলি	বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন
46 নাকভাকা	উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন	কোদো মিলেট - 1 দিন
47 তৌতনামি	করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	লিটিল মিলেট - 1 দিন

তেল : নারকেন তেল / তিলের তেল / নাইজার বীজের তেল

উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও ক্বাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন।

তেলের উৎস অতি অবশ্যই বন্দ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ বা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।

মাইগ্রেন : এক চামচ তিল নিন এবং কম আঁচে ভাজুন, যতক্ষণ না তিল শব্দ করে ফেটে যায় ও রঙের পরিবর্তন হয়। ঠাণ্ডা হতে দিন। যতক্ষণ না মুখের মধ্যে তেলের অনুভূতি না আসে ততক্ষণ মুখের মধ্যে চিবুতে থাকুন, তারপর এক গ্লাস জল পান করুন। 21 দিন খালি পেটে এটি করুন। যদি মনে করেন তারপরও মাইগ্রেনের সমস্যা কমেনি তাহলে 15 দিন ব্যবধানে আবার 21 দিনের জন্য উপরোক্ত প্রক্রিয়া সম্পন্ন করুন। মাইগ্রেনের সমস্যা যতদিন পুরোপুরি চলে না যায় ততদিন চক্রটির পুনরাবৃত্তি করা উচিত।

48 C4, C5	কারি পাতা, শিউলি পাতা, পেয়ারা পাতা, দেশি	ফস্ফটেল মিলেট - 3 দিন
49 L4, L5	পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum),	ব্রাউনটপ মিলেট - 3 দিন
50 সায়াকিকা	করঞ্জ, কচি তেঁতুল পাতা	বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন
	উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন	কোদো মিলেট - 1 দিন
	করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	লিটিল মিলেট - 1 দিন
		সপ্তাহে একদিন খেজুর বা তালগুড় দিয়ে তৈরি তিলের নাড়ু খেতে হবে।
51 প্লেটলেট বাড়ানো	শিউলি পাতা, পেঁপে পাতা, কারি পাতা, সজনে	লিটিল মিলেট - 2 দিন
52 ডেঙ্গু জ্বর	পাতা, তুলসী পাতা, গুলঞ্চ	কোদো মিলেট - 2 দিন
	উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন	বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন
	করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	ফস্ফটেল মিলেট - 1 দিন
		ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
53 প্লেটলেট কমানো	শিউলি পাতা, পেঁপে পাতা, তুলসী পাতা, দুর্বা	লিটিল মিলেট - 2 দিন
54 WBC কমানো	ঘাস, খেজুর, সাম্বার পেঁয়াজ	কোদো মিলেট - 2 দিন
		বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন
		ফস্ফটেল মিলেট - 2 দিন
		ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন

স্বাস্থ্য সমস্যা	কষায়ম	সিরিধান্য (Millet)
55	ভ্যারিকোজ ভেন (Varicose veins)	বেল, তেলাকুচো পাতা (Ivy gourd leaves), শিউলি পাতা, পেঁপে পাতা, কারি পাতা
56	ভ্যারিকোসিল	উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন
57	হাইড্রোসিল	উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন
		লিটিল মিলেট - 3 দিন কোদো মিলেট - 3 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন ফল্গটেল মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
		রস : টমেটো / তেলাকুচো / ক্যাপসিকাম এক সপ্তাহের জন্য উপরে উল্লিখিত যে কোনো রস পান করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। রস খালি পেটে খেতে হবে এবং রস ও ক্বাথ (decoctions) খাওয়ার মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখতে হবে।
		ভ্যারিকোজ ভেনগুলিতে টমেটোর রস লাগান এবং কিছুক্ষণ কর ধুরে ফেলুন। হোমিওপ্যাথি মেডিসিন Hamamelis Virginica লাগান।
58	বক্ষ্যাত্ত	নরম তেঁতুল পাতা, সজনে পাতা, পিপল পাতা, নিম পাতা, পান পাতা (শিরা ছাড়া), দেশি পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum)
59	শুক্ৰাণু বাড়ানো	উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন
		লিটিল মিলেট - 3 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন ফল্গটেল মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
		তেল : নারকেল তেল / সূর্যমুখী তেল / নাইজার বীজের তেল উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও ক্বাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন। তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।
60	কোষ্ঠকাঠিন্য	করঞ্জ, Senna auriculata, চুকাই (Roselle), মেথি পাতা, ধনে পাতা, জৈব কলা খোড়
61	পাইলস্	উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন
62	ফিসচুলা	উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন
63	ফিসার	উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন
		ফল্গটেল মিলেট - 3 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 3 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন
		5 থেকে 6 সপ্তাহের জন্য ফার্মেন্টেড পোরিজ আকারে মিলেট খাওয়া ভালো।

স্বাস্থ্য সমস্যা		কষায়ম	সিরিধান্য (Millet)
64	প্রস্রাবে সংক্রমণ	পাথরকুচি, ধনেপাতা, পুদিনা, পুনর্গভা (Boerhavia diffusa), সজনে পাতা, Ruta graveolens, মৌরী পাতা, জৈব কলা থোড়	লিটিল মিলেট - 3 দিন
65	প্রোস্টেট (পুরুষ)		কোদো মিলেট - 1 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন ফস্ফটেল মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
		<p>রান্না করা এবং পানীয় জলের জন্য structured water ব্যবহার করা বাধ্যতামূলক। বাটার মিশ্র পান করুন। ফিঙ্গার মিলেটের দুধ ও পার্ল মিলেটের দুধ এই বিষয়ে ভালো কাজ করে। মেথি ভেজানো জল, ডাবের জল এবং লেবুর জল পান করুন। বোতল লাউ/চালকুমড়ো/শসার রস পান করতে পারেন। বাইরের স্তর সহ জৈব কলার ক্বাথ (decoction) সেবন করতে পারেন।</p> <p>প্রস্রাবের পর টক বাটার মিশ্র দিয়ে পরিষ্কার করুন। 2-3 মিনিট পর ভালো জল দিয়ে ধুয়ে দিন। প্রক্রিয়াটি এক সপ্তাহের জন্য করতে হবে।</p>	
66	HIV	খেজুর পাতা, দুর্বা ঘাস, গুলঞ্চ (Tinospora cardifolia), করঞ্জ, বেল, ভুঁই আমলা (Phyllanthus amarus) উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	কোদো মিলেট - 3 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন ফস্ফটেল মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
		<p>তেল : নারকেল তেল / নাইজার বীজের তেল / চিনেবাদাম তেল</p> <p>উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও ক্বাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন।</p> <p>তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।</p>	
67	I.B.S	করঞ্জ, Senna auriculata, ক্যাস্টর পাতা, মেথি পাতা, জৈব কলা থোড় উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	ফস্ফটেল মিলেট - 3 দিন
68	কোলাইটিস		ব্রাউনটপ মিলেট - 3 দিন
69	ক্রোনস ডিজিজ (Crohn's disease)		বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন
		5 থেকে 6 সপ্তাহের জন্য ফার্মেন্টেড পোরিজ আকারে মিলেট খাওয়া ভালো।	

স্বাস্থ্য সমস্যা		কষায়ম	সিরিধান্য (Millet)
70	ত্বকের সমস্যা	<p>অ্যালোভেরা, থালকুনি পাতা, পুদিনা, ধনে, মৌরী, দেশি পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum)</p> <p>উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন</p>	ফক্সটেল মিলেট - 3 দিন
71	সোরিয়াসিস (Psoriasis)		ব্রাউনটপ মিলেট - 3 দিন
72	একজিমা (dry/weeping)		বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন
			কোদো মিলেট - 1 দিন
73	শ্বেতী	<p>তেল : তিল তেল / নারকেল তেল / সূর্যমুখী তেল</p> <p>উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও ক্বাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন।</p> <p>তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।</p> <p>রোজ রাতে তিল তেল সংক্রমিত জায়গায় লাগাতে হবে।</p>	লিটিল মিলেট - 1 দিন
74	Ichthyosis		
75	E.S.R	<p>শিউলি, পাতা, পেঁপে পাতা, কারি পাতা, দেশি পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum), জৈব কলা খোড়, সম্বর ওনিয়ন</p> <p>উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন</p>	কোদো মিলেট - 3 দিন
76	আমবাত (Urticaria)		লিটিল মিলেট - 3 দিন
		<p>রস : নীচের রস গুলি 21 দিনের জন্য পান করতে হবে এবং এক সপ্তাহের ব্যবধানে আবার পান করা যাবে।</p> <p>সকালে (প্রাতঃরাশের 1 ঘন্টা আগে) : গাজর 25 গ্রাম, বিট 25 গ্রাম, পেয়ারা / আমলা (Gooseberry)</p> <p>উপরের সবগুলি ভালোভাবে পিষে নিয়ে 200 মিলি জল মিশিয়ে রস তৈরি করতে হবে।</p> <p>রাত্রি (ডিনারের 1 ঘন্টা আগে) : 20টি কারি পাতা (পেষাই করা) বাটার মিস্ক-এ 30 মিনিট ভিজিয়ে পান করতে হবে।</p>	ফক্সটেল মিলেট - 1 দিন
			ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
			বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন
77	চিকুনগুনিয়া	<p>দূর্বা ঘাস, Ruta graveolens, ক্যামোমাইল পাতা (Chamomile leaves), পেয়ারা পাতা, শিউলি, দেশি পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum)</p> <p>উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন</p>	ফক্সটেল মিলেট - 3 দিন
			ব্রাউনটপ মিলেট - 3 দিন
			বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন
			কোদো মিলেট - 1 দিন
			লিটিল মিলেট - 1 দিন

স্বাস্থ্য সমস্যা	কষায়ম	সিরিধান্য (Millet)
78	রক্তহীনতা (Anemia) শিউলি পাতা, পেঁপে পাতা, কারি পাতা, মেথি পাতা উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	কোদো মিলেট - 3 দিন লিটিল মিলেট - 3 দিন ফস্ফটেল মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন
	রস : নীচের রস গুলি 21 দিনের জন্য পান করতে হবে এবং এক সপ্তাহের ব্যবধানে আবার পান করা যাবে। সকালে (প্রাতঃরাশের 1 ঘন্টা আগে) : গাজর 25 গ্রাম, বিট 25 গ্রাম, পেয়ারা / আমলা (Gooseberry) উপরের সবগুলি ভালোভাবে পিষে নিয়ে 200 মিলি জল মিশিয়ে রস তৈরি করতে হবে। রাত্রি (দিনারের 1 ঘন্টা আগে) : 20টি কারি পাতা (পেষাই করা) বাটার মিস্ক-এ 30 মিনিট ভিজিয়ে পান করতে হবে।	
79	দাঁতের সমস্যা	খেজুর পাতা, নরম তেঁতুল পাতা, করঞ্জ, জৈব হলুদ গুঁড়ো অথবা টুকরো
80	মাড়ির সমস্যা	উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন
81	মাড়ি থেকে রক্ত পড়া	কোদো মিলেট - 3 দিন লিটিল মিলেট - 3 দিন ফস্ফটেল মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন
	টুথ পেস্ট ব্যবহার বন্ধ করুন এবং দাঁত ও মাড়ি আঙুলের সাহায্যে অ্যাক্টিভেটেড চারকোল পাউডার দিয়ে পরিষ্কার করুন।	
82	মাড়ি ব্যথা	কোদো মিলেট - 3 দিন
83	দাঁতে ব্যথা	লিটিল মিলেট - 3 দিন ফস্ফটেল মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন
	টুথ পেস্ট ব্যবহার বন্ধ করুন এবং দাঁত ও মাড়ি আঙুলের সাহায্যে অ্যাক্টিভেটেড চারকোল পাউডার দিয়ে পরিষ্কার করুন।	
84	ভাইরাস ঘটিত জ্বর	সকাল ও সন্ধ্যায় ফস্ফটেল মিলেট - 1 দিন
85	ম্যালেরিয়া	গুলঞ্চ (Tinospora cardifolia) - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
86	টাইফয়েড	Ruta graveolens - 1 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন শিউলি - 1 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন Japanese mugwort - 1 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন (চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন)

স্বাস্থ্য সমস্যা		কষায়ম	সিরিধান্য (Millet)
87	লুপাস (Lupus)	<p>খেজুর পাতা, বেল, করঞ্জ, দেশি পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum)</p> <p>উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন</p>	<p>ফস্ফটেল মিলেট - 3 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 3 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন</p> <p>5 থেকে 6 সপ্তাহের জন্য ফার্মেন্টেড পোরিজ আকারে মিলেট খাওয়া ভালো।</p>
		<p>তেল : নারকেল তেল / সূর্যমুখী তেল / নাইজার বীজের তেল</p> <p>উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও কাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন।</p> <p>তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।</p>	
88	H1 N1	পিপল, শিউলি, তুলসী	মিলেট পরিজ - 10 দিন
89	H5 N1	উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	কোদো মিলেট - 1 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন
90	ফ্যাটি লিভার	<p>Ruta graveolens, পুদিনা পাতা, বেল, পান পাতা, দেশি পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum)</p> <p>উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন</p>	কোদো মিলেট - 3 দিন লিটিল মিলেট - 3 দিন
91	স্প্লিন বা প্লীহার অসুখ		ফস্ফটেল মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
92	প্যানক্রিয়াটাইটিস		বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন
		<p>তেল : নারকেল তেল / সূর্যমুখী তেল / নাইজার বীজের তেল</p> <p>উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও কাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন।</p> <p>তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।</p>	

শরীরের অতিরিক্ত তাপ কমাতে মেথি, দুর্বাঘাস ও করঞ্জের কাথ তিন মাসের জন্য প্রতি সপ্তাহের একবার পান করুন।

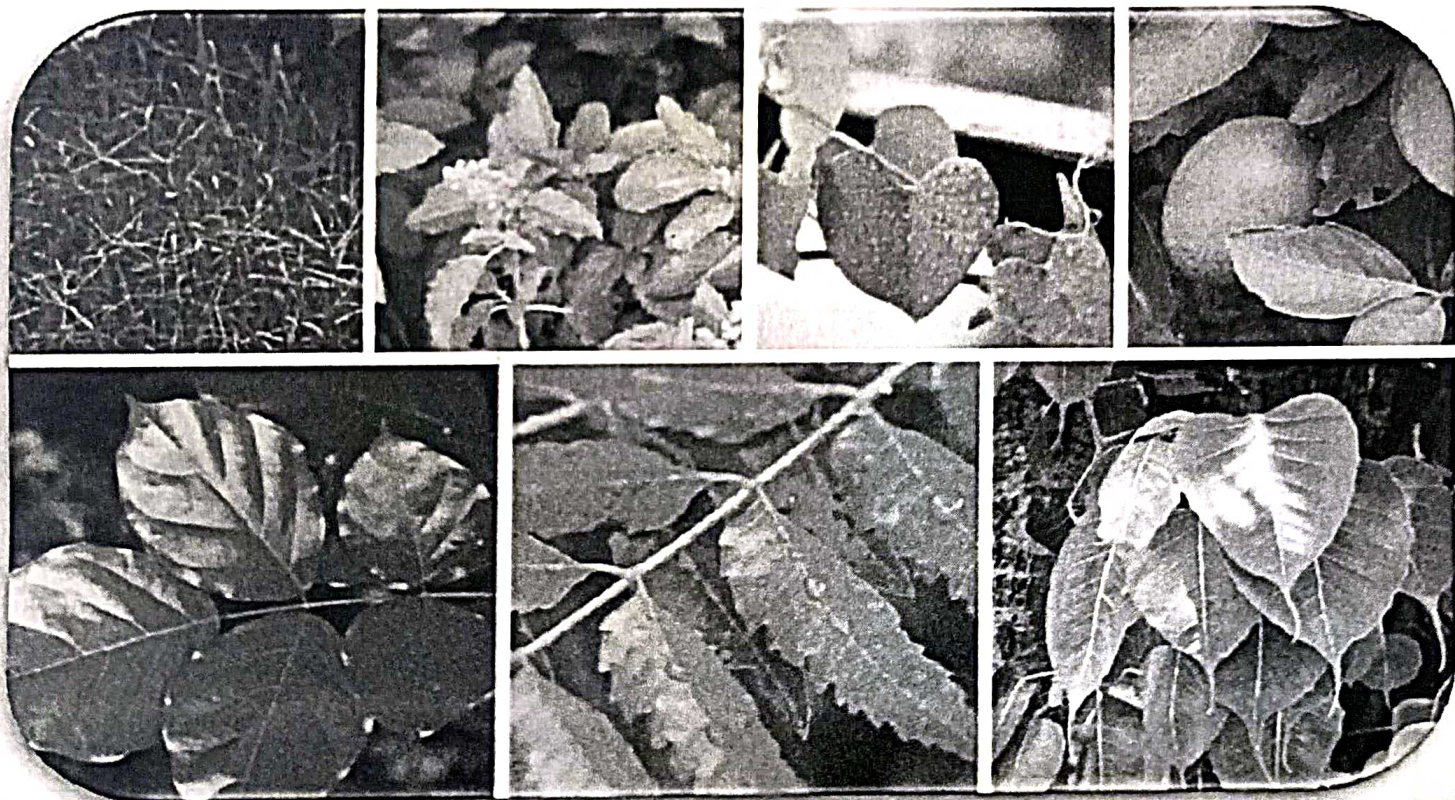
স্বাস্থ্য সমস্যা	কাষায়ম	সিরিধান্য (Millet)
93 বিশেষভাবে সক্ষম . (Differently abled)	বেল, দুর্ব ঘাস, করঞ্জ, জৈব কলা থোড়, পেয়ারা পাতা	ফস্ফটেল মিলেট - 2 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন
94 অটিজম	উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	কোদো মিলেট - 2 দিন লিটিল মিলেট - 2 দিন
95 সেরিব্রাল পালসি		5 থেকে 6 সপ্তাহের জন্য ফার্মেন্টেড পোরিজ আকারে মিলেট খাওয়া ভালো।
96 পোলিও		
97 শারীরিকভাবে অক্ষম	<p>তেল : নারকেল তেল / তিল তেল / নাইজার বীজের তেল / সূর্যমুখী তেল</p> <p>উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও কাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন।</p> <p>তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।</p> <p>উদ্ভিদজ দুধ : নারকেল, তিল, সূর্যমুখী, চিনেবাদাম, পার্ল মিলেট, ফিঙ্গার মিলেট, সারগম (Sorghum)। প্রতিদিন এক প্রকার দুধ।</p> <p>লাড্ডু / সুইট বল : তাল অথবা খেজুর গুড় দিয়ে তৈরি নারকেল, তিল, চিনেবাদামের লাড্ডু, প্রতিদিন এক প্রকার।</p> <p>মেথি শাক, পালং শাক, সোরেল, অমরনাথ, পুঁইশাক, পুনর্গভা, সাঁচিশাক যে কোনো একপ্রকার সবুজ শাক প্রতিদিন।</p> <p>প্রতিদিন এক ঘন্টা হাঁটা। সূর্যোদয় ও সূর্যাস্ত দেখা।</p>	
98 সন্তান প্রসবের পর	<p>চন্দ্রমল্লিকা পাতা, লেমন ঘাস, পুদিনা পাতা, চুকাই পাতা (Roselle leaves)</p> <p>উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন</p>	<p>লিটিল মিলেট - 3 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন ফস্ফটেল মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন</p>
	<p>কাষায়ম পাতা প্রতিটি এক সপ্তাহের জন্য খান এবং পুনরাবৃত্তি করুন।</p> <p>আচার, ডাল ও তরকারিতে হিং ও রসুন ব্যবহার করুন।</p> <p>সপ্তাহে দুদিন রেড়ির বীজের খোসা ছাড়িয়ে তরকারিতে দিন বা সরাসরি খান।</p> <p>Kenaf leaves (পাট জাতীয় পাতা)-এর চাটনি বা ডালের সঙ্গে রান্না করে করে খান, আচারেও ব্যবহার করতে পারেন।</p>	

স্বাস্থ্য সমস্যা	কষায়ম	সিরিধান্য (Millet)
99 গর্ভাবস্থায়	চন্দ্রমল্লিকা পাতা, দেশি পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum), পান পাতা, চুকাই পাতা (Roselle leaves) উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	ফস্ফাটেল মিলেট - 3 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 3 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন

প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর জন্য সপ্তপত্র কষায়

1. দুর্বা ঘাস, 2. তুলসী, 3. গুলঞ্চ পাতা, 4. বেল পাতা, 5. করঞ্জ পাতা,
6. নিম পাতা, 7. পিপল পাতা

4 দিনের জন্য প্রতিটি ধরনের পাতা সেবন করুন
(প্রতি চার মাসের জন্য চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন।)



Saptapatra decoctions YouTube playlist

YouTube

<http://bit.ly/Saptapatra-English>

বিশেষ বিশেষ ব্যাধির প্রটোকল

স্বাস্থ্য সমস্যা	কষায়ম	সিরিধান্য (Millet)
1 মোটর নিউরন ডিজিজ	<p>জৈব হলুদ গুঁড়ো বা টুকরো, বেল, Ruta graveolens, দুর্বা ঘাস, শিউলি</p> <p>উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন</p>	<p>লিটিল মিলেট - 3 দিন</p> <p>কোদো মিলেট - 1 দিন</p> <p>বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন</p> <p>ফক্সটেল মিলেট - 1 দিন</p> <p>ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন</p>
	<p>তেল : নারকেল তেল / তিল তেল / নাইজার বীজের তেল</p> <p>উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও ক্বাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন।</p> <p>তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।</p>	<p>5 থেকে 6 সপ্তাহের জন্য ফার্মেন্টেড পোরিজ আকারে মিলেট খাওয়া ভালো।</p>
2 মাসকুলার ডিস্ট্রফি	<p>দেশি পেটারি বা পিটুলি (Abutilon indicum), জৈব হলুদ গুঁড়ো বা টুকরো, Ruta graveolens, দুর্বা ঘাস, পেয়ারা, শিউলি</p> <p>উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন</p>	<p>ফক্সটেল মিলেট - 2 দিন</p> <p>ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন</p> <p>বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন</p> <p>কোদো মিলেট - 1 দিন</p> <p>লিটিল মিলেট - 1 দিন</p>
	<p>তেল : নাইজার বীজের তেল / নারকেল তেল / তিল তেল</p> <p>উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও ক্বাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন।</p> <p>তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।</p>	<p>5 থেকে 6 সপ্তাহের জন্য ফার্মেন্টেড পোরিজ আকারে মিলেট খাওয়া ভালো।</p>

স্বাস্থ্য সমস্যা		কথায়াম	সিদ্ধিধান্য (Millet)
3	স্কেরোডার্মা	খেজুর পাতা, থালকুনি পাতা, দুর্বা ঘাস, শিউলি পাতা, পেয়ারা পাতা উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	ফস্ফাটেল মিলেট - 2 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন
		তেল : নারকেল তেল / তিল তেল / চিনাবাদাম তেল উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও কাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন। তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।	5 থেকে 6 সপ্তাহের জন্য ফার্মেন্টেড পোরিজ আকারে মিলেট খাওয়া ভালো।
4	মাল্টিপল স্কেরোসিস	চুকুর (Roselle), বেল, বুনো খেজুর পাতা, শিউলি পাতা, দুর্বা ঘাস উপরের সমস্ত কাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	ফস্ফাটেল মিলেট - 2 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন কোদো মিলেট - 2 দিন লিটিল মিলেট - 2 দিন
		তেল : নারকেল তেল / তিল তেল / সূর্যমুখী তেল উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও কাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন। তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।	

স্বাস্থ্য সমস্যা		কষায়ম	সিরিধান্য (Millet)
5	এক্সাইলোজিং স্পন্ডাইলাইটিস	আমা পাতা - 1 সপ্তাহ	ফক্সটেল মিলেট - 2 দিন
		বট পাতা - 1 সপ্তাহ	ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন
		লেমন ঘাস - 1 সপ্তাহ	বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন
		তুলসী - 1 সপ্তাহ	কোদো মিলেট - 2 দিন
			লিটিল মিলেট - 2 দিন
		<p>তেল : সূর্যমুখী তেল / নাইজার বীজের তেল / চিনাবাদাম তেল</p> <p>উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও ক্বাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন।</p> <p>তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।</p>	
6	মায়াস্ট্রেনিয়া গ্রাভিস	খেজুর পাতা, দুর্বা ঘাস, সজনে পাতা, শিউলি	ফক্সটেল মিলেট - 2 দিন
		পাতা, কারি পাতা, নরম তেঁতুল পাতা	ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন
		উপরের সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন	বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন
		করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন	কোদো মিলেট - 2 দিন
			লিটিল মিলেট - 2 দিন
		<p>তেল : তিল তেল / নারকেল তেল / নাইজার বীজের তেল</p> <p>উপরে উল্লিখিত তেলগুলি এক সপ্তাহ সেবন করুন এবং চক্রটি পুনরাবৃত্তি করুন। 2 থেকে 3 চামচ তেল সেবন করুন এবং তেল ও ক্বাথ (decoctions) সেবনের মধ্যে 30 মিনিটের ব্যবধান রাখুন।</p> <p>তেলের উৎস অতি অবশ্যই বলদ চালিত কাঠের ঘানি হতে হবে। কাঁচ অথবা চিনামাটির পাত্রে তেল সংরক্ষণ করা উচিত।</p>	

অহিংসা মানুষের অস্তিত্বের সারমর্ম হওয়া উচিত।

—ডাঃ খাদর ভাল্লী

ক্যান্সার নিরাময়ের জন্য সিরিধান্য এবং কষায়

- ❖ অম্বলি (fermented gruel) আকারে সিরিধান্য অন্ততপক্ষে 6 সপ্তাহ খেতে হবে।
- ❖ সপ্তাহে একবার খেজুর বা তালগুড় দিয়ে তৈরি করা ও সৈঁকা (dry roasted) তিলের লাড্ডু খেতে হবে। ডায়াবেটিক রোগী যাদের HbA1c 8-এর কম তারা গুড় দিয়ে তৈরি তিলের লাড্ডু খেতে পারবে। যে সমস্ত ডায়াবেটিক রোগীদের HbA1c 8-এর বেশি শুধু তিলের লাড্ডু খেতে পারবে এবং তাদের খাদ্যে তিল রাখতে পারবে।
- ❖ হাঁটতে হবে। কত সময় ধরে (90 মিনিট) হাঁটছেন তার থেকে জরুরী কত জোরে হাঁটছেন।
- ❖ ডাঃ খাদরের পরামর্শমতো রোজনামচা (daily routine) কঠোরভাবে মেনে চলুন।
- ❖ হঠাৎ করে আপনার দৈনন্দিন ঔষধ বন্ধ করবেন না। এই লাইফস্টাইল অনুসরণ করার পর আপনার শরীর ভালো হয়ে আসলে আস্তে আস্তে এবং ধাপে ধাপে ঔষধ খাওয়া কমিয়ে দিন এবং অবশেষে বন্ধ করে দিন।
- ❖ আপনার দৈনন্দিন মেডিসিনের সঙ্গে ডাঃ খাদের নির্দেশিত লাইফস্টাইল অনুসরণ করুন এবং ধীরে ধীরে ঔষধ কমিয়ে পরবর্তীকালে বন্ধ করে দিন।
- ❖ এটা কোনো ডায়েট প্ল্যান নয়, পরন্তু এটি একটি খাদ্যাভ্যাস এবং লাইফস্টাইল।
- ❖ আপনি লক্ষ্য করবেন আমাদের খাদ্য ও খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করে আমরা আমাদের স্বাস্থ্য স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে পারি।
- ❖ যদি ক্যান্সার অন্য অংশে ছড়িয়ে পড়ে (metastasis) তবে যে অংশটি ক্যান্সারে মারাত্মক ভাবে আক্রান্ত তার জন্য প্রটোকল মেনে চলুন।

সিরিধান্য ও ভেষজ ক্বাথ দিয়ে ক্যান্সার নিরাময়ের প্রটোকল

	সকাল ও সন্ধ্যা	বিকেল	মিলেট
1. লাং ক্যান্সার	শিউলি পিপল পেয়ারা	আদা জৈব হলুদ গুঁড়ো বা টুকরো জাপানিজ নাগদোনা (Japanese Mugwort)	ফস্ফটেল মিলেট - 2 দিন লিটিল মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
	সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন।		
2. হাড়ের ক্যান্সার	শিউলি পিপল পেয়ারা	মেথি পাতা পুদিনা পাতা কারি পাতা	লিটিল মিলেট - 2 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন ফস্ফটেল মিলেট - 1 দিন
	সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন।		

	সকাল ও সন্ধ্যা	বিকেল	মিলেট
3. ব্রেন ক্যান্সার -	শিউলি পিপল পেয়ারা	Ruta graveolens জৈব হলুদ গুঁড়ো বা টুকরো দারুচিনি টুকরো	ফল্গটেল মিলেট - 2 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন কোদো মিলেট - 2 দিন লিটিল মিলেট - 2 দিন
সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন।			
4. ব্লাড ক্যান্সার লিম্ফোমা থ্যালাসেমিয়া	শিউলি পিপল পেয়ারা	কারি পাতা পান পাতা (শিরা ছাড়া) পেঁপে পাতা	কোদো মিলেট - 3 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন ফল্গটেল মিলেট - 1 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন
সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন।			
5. কিডনি ও প্রোস্টেট ক্যান্সার	শিউলি পিপল পেয়ারা	পুনর্গভা ধনে পাতা জৈব কলা খোড়	ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন লিটিল মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন
সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন।			
6. স্তন ও লিম্ফ নোড ক্যান্সার	শিউলি পিপল পেয়ারা	করঞ্জ নিম পাতা Roselle পাতা	ফল্গটেল মিলেট - 2 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন কোদো মিলেট - 2 দিন লিটিল মিলেট - 2 দিন
সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন।			
7. মুখের ক্যান্সার	শিউলি পিপল পেয়ারা	পুদিনা পাতা আদা খেজুর পাতা	ফল্গটেল মিলেট - 2 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন কোদো মিলেট - 2 দিন লিটিল মিলেট - 2 দিন
সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন।			

	সকাল ও সন্ধ্যা	বিকেল	মিলেট
8. থাইরয়েড, প্যানক্রিয়াস ও অন্যান্য এন্ডোক্রিনাল গ্রন্থি সমূহের ক্যান্সার	শিউলি পিপল পেয়ারা	চন্দ্রমল্লিকা পাতা (Chrysanthemum) নরম তেঁতুল পাতা বা সজনে পাতা বা ফুল	কোদো মিলেট - 2 দিন লিটিল মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন ফক্সটেল মিলেট - 1 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন
	সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন।		
9. স্টোমাক ক্যান্সার	শিউলি পিপল পেয়ারা	জৈব কলা থোড় মেথি পাতা করঞ্জ	ফক্সটেল মিলেট - 2 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন
	সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন।		
10. ত্বকের ক্যান্সার	শিউলি পিপল পেয়ারা	স্প্রিং ওনিয়ন অ্যালোভেরা থালকুনি পাতা	কোদো মিলেট - 2 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন
	সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন।		
11. ইনটেসটাইন ক্যান্সার	শিউলি পিপল পেয়ারা	করঞ্জ মেথি পাতা Senna auriculata	কোদো মিলেট - 2 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন ফক্সটেল মিলেট - 1 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন
	সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন।		
12. খাদ্যনালীর ক্যান্সার	শিউলি পিপল পেয়ারা	পুদিনা পাতা আদা খেজুর পাতা	লিটিল মিলেট - 2 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন কোদো মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন ফক্সটেল মিলেট - 1 দিন
	সমস্ত ক্বাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন।		

	সকাল ও সন্ধ্যা	বিকেল	মিলেট
13. লিভার ও প্লীহার ক্যান্সার	শিউলি পিপল পেয়ারা	Ruta graveolens মেথি পাতা ভুঁই আমলা	কোদো মিলেট - 2 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 2 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 2 দিন ফক্সটেল মিলেট - 1 দিন লিটিল মিলেট - 1 দিন
	সমস্ত ক্রাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন।		
14. ডিম্বাশয় ও জরায়ুর ক্যান্সার	শিউলি পিপল পেয়ারা	পেঁপে পাতা পান পাতা (শিরা ছাড়া) দেশি পটারি বা পিটুলি	লিটিল মিলেট - 3 দিন ব্রাউনটপ মিলেট - 1 দিন বার্নিয়ার্ড মিলেট - 1 দিন কোদো মিলেট - 1 দিন ফক্সটেল মিলেট - 1 দিন
	সমস্ত ক্রাথ এক সপ্তাহের জন্য সেবন করুন এবং চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন।		

ভিটামিন সমূহ

ভিটামিন স্বল্পতা (ভিটামিন-D, ভিটামিন-B12 ইত্যাদি) হলো প্রধান সমস্যা যা আধুনিক সময়ে গত 25 বছর ধরে প্রত্যেককে উদ্বেগের মধ্যে রেখেছে। বিভিন্ন ভিটামিন হলো জৈব রাসায়নিক পদার্থ যা আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। সূর্যালোক ছাড়া জীবনধারা, গভীর রাত পর্যন্ত বা রাতের শিফটে কাজ করা, পুষ্টিহীন শস্য খাওয়া যা আধুনিক চাষাবাদ পদ্ধতিতে উৎপন্ন হয় এবং অন্য অনেক ঘটনা অকাল বার্ধক্যের কারণ এবং যেটা অত্যন্ত উদ্বেগজনক। বর্তমান চিকিৎসা ব্যবস্থা কৃত্রিম ভিটামিন সাপ্লিমেন্ট এবং ইনজেকশনের মতো অস্থায়ী সমাধান সুপারিশ করে, বরং এটি মূল সমস্যা নির্মূল করতে ব্যর্থ হয়। আমাদের খাবারে এখনও অনেক ভিটামিন পাওয়া যায়। অধুনা ভিটামিন-B12 ও ভিটামিন-D-র ঘাটতি কাটিয়ে ওঠা খুবই সহজ।

ভিটামিন-B12

ফার্মেসী কোম্পানীগুলো মানুষের অসুস্থতাকে নিয়ে বাণিজ্যিকভাবে খেলা করে। ভিটামিন-B12 হলো একটি জলে দ্রবীভূত ভিটামিন যেটি আমাদের অস্ত্রে মাইক্রোবিয়াল ভারসাম্য তৈরি করতে খুবই সহায়ক। বহুকাল ধরে মানুষের বা অন্যান্য প্রাণীর পরিপাক তন্ত্রে প্রচুর মাইক্রোবস্ আশ্রয় লাভ করে। কিন্তু কেন্দ্রীয়ভাবে মাংস উৎপাদন ব্যবস্থা সমাজের কাছে একটা ভুল বার্তা দিচ্ছে যে বিজ্ঞানসম্মত ভাবে প্রমাণিত শুধুমাত্র মাংসের মধ্যে ভিটামিন-B12 পাওয়া যায় এবং গত 20 বছর ধরে এটা করা হচ্ছে। এটা শুধু একটি বৈজ্ঞানিক বিভ্রম।

আপনার দেহে ভিটামিনের অভাব জানতে পারলে হতাশ হওয়ার কোনো কারণ নেই। ভিটামিন সাপ্লিমেন্টস ও ইনজেকশন ছাড়া আপনি প্রাকৃতিক ভাবে এর অভাব কাটিয়ে উঠতে পারবেন।

ভিটামিনের অভাব কাটিয়ে ওঠার তিনটি উপায়

- দেশি গরুর দুধ (A2 milk) থেকে প্রস্তুত দই ও বাটার মিল্ক খেলে 2-3 মাসের মধ্যে ভিটামিন-B12-এর ঘাটতি পূরণ করতে পারবেন। ল্যাকটোব্যাসিলাস মাইক্রোবস আমাদের অস্ত্রে পূরণ হয়ে এই কাজটি করবে।
- উদ্ভিদজ দুধ— যেমন তিল, সূর্যমুখী, চিনাবাদাম বীজের দুধ দ্বারা প্রস্তুত দই ও বাটার মিল্ক থেকেও আপনি এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাবেন। আমাদের দেশের অনেক অঞ্চলে এই ব্যবস্থাটি প্রচলিত আছে। এর সঙ্গে লিটিল মিলেট, ফল্গটেল মিলেট, পার্ল মিলেট, ফিস্পার মিলেট ও নারকেল দুধের দই ও বাটার মিল্ক থেকেও আপনি এই সমস্যা 2-3 মাসের মধ্যে কাটিয়ে উঠতে পারবেন।
- মোটা গুঁড়ো করা সিরিধান্যকে 6-8 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন, তারপর ঐ একই ভেজানো জলে 10 মিনিট সিদ্ধ করুন। এখন জাউ (gruel) প্রস্তুত হলো। এটি ঠাণ্ডা করার পর মসলিন/সুতির কাপড় দিয়ে ঢেকে দিন এবং 7-8 ঘন্টা রেখে দিন যাতে করে গ্রুয়েলটি গাঁজিয়ে (fermented) ওঠে। এই গাঁজানো গ্রুয়েলটি লবণ মিশিয়ে অথবা আপনার পছন্দ মতো সম্বর বা ডাল বা যে কোনো তরকারির সাথে আহাৰ করুন। যদি আপনি এই প্রক্রিয়াটি অনুসরণ করেন তবে আপনার শরীর নিজেই ভিটামিন-B12-এর উৎপাদন বাড়াতে সাহায্য করবে।

গরুর দুধ আমাদের পরিবেশের পক্ষে বিপজ্জনক। পরিবেশের দিক থেকে দ্বিতীয় ও তৃতীয় পদ্ধতি অনেক বেশি উপযুক্ত। এছাড়া উদ্ভিদজ দুধ থেকে ক্যালসিয়ামের সাথে অনেক বেশি ভিটামিন-B12 পাওয়া যায়, যেটি ইতিমধ্যে উল্লেখিত হয়েছে।

ভিটামিন-D

আধুনিক জীবনধারায় মানুষ সূর্যের আলো দেখে বা তাদের শরীরকে সূর্যের আলোয় উন্মুক্ত করে এমন ঘটনা বিরল ও দুর্লভ। বিভিন্ন পার্টি অথবা কাজের জন্য রাত্রি জাগরণ বেশি হয়ে যাচ্ছে। তাই তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠে সূর্যালোক উপভোগ করা বিরল ঘটনা হয়ে দাঁড়াচ্ছে। এছাড়া বড় বড় শহরের অ্যাপার্টমেন্ট লাইফ মানুষকে সূর্যের আলো ও তাপ থেকে দূরে রাখছে। সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময়কার কমলা রঙের আলো আমাদের শরীরে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-D তৈরি করে। কিন্তু উপরে উল্লিখিত কারণে বিগত 20-30 বছর ধরে মানব শরীরে ভিটামিন-D-র ঘাটতি বাড়ছে। তার ফলে আমাদের শরীরে অ্যান্টিবডি উৎপাদনে ভারসাম্যহীনতা তৈরি করেছে যা আমাদের শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা, হাড়ের স্বাস্থ্য, বায়োক্যামিক্যাল বিক্রিয়ার জন্য দায়ী। এই সবগুলিই দীর্ঘমেয়াদী রোগের সৃষ্টি করে। ফার্মেসী কোম্পানীগুলো ভুয়ো ভিটামিন-D সাপ্লিমেন্ট তৈরি করে মানুষের কাছ থেকে লুটপাট করছে। তবুও এ-রোগ নিরাময় হয় না। আমাদের শরীর নিজস্বভাবে যে ভিটামিন-D তৈরি করে তা থেকেই নিরাময় সম্ভব।

যাঁরা সূর্যের আলো পান না তাদের মধ্যে ভিটামিন-D-এর ঘাটতি কী করে স্বাভাবিক ভাবে দূর করা যায় ? প্রাকৃতিকভাবে জন্মানো মাশরুম 2 দিনের জন্য রোদে শুকিয়ে নিন, এই মাশরুমগুলি ব্যবহার করে বিভিন্ন খাবার প্রস্তুত করুন। সপ্তাহে দু'বার রোদে শুকনো করা মাশরুমগুলি খাওয়ার মাধ্যমে আপনি ভিটামিন-D-র অভাব দূর করতে পারবেন। তাজা মাশরুমে পাওয়া 'Ergo Sterol' নামের রাসায়নিক সূর্যের আলোতে ভিটামিন-D-তে রূপান্তরিত হয়। এই রোদে শুকনো করা মাশরুমগুলি 2-3 ঘন্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন, ভিজিয়ে রাখা জল ও মাশরুমগুলি দিয়ে আপনার পছন্দের খাবার তৈরি করলে তা আপনাকে ভিটামিন-D-এর অভাব দূর করতে সাহায্য করবে।

সবচেয়ে ভালো হয় মানুষ যদি বুঝতে পারে যে প্রাকৃতিকভাবে ভিটামিন-D-এর অভাব কাটিয়ে ওঠা সম্ভব ভোর ও বিকেলের সূর্যের আলোয় শরীর উন্মুক্ত করা। যদি আপনি তিল তেল (বলদ চালিত ঘানিতে প্রস্তুত) মুখে ও শরীরে মেখে সপ্তাহে দু-বার 20 মিনিটের জন্য সূর্যের আলোয় থাকতে পারেন তাহলে আপনার শরীরের জন্য পর্যাপ্ত ভিটামিন-D পাবেন। (তাই আমাদের পূর্বপুরুষরা সূর্যোদয়ের পূর্বে ঘুম থেকে উঠে সূর্য নমস্কারের কথা বলেছেন।)

ঝান্নায় ব্যবহারের জন্য বলদ চালিত ঘানির তেল - স্বাস্থ্যকর তেল

বিজ্ঞান, উন্নয়ন ও আর্থিক উন্নতির নামে সারা বিশ্ব জুড়ে খাদ্য সংস্কৃতির উন্নতির নামে প্রাকৃতিক খাদ্য সংস্কৃতিই পুরোপুরি লোপ পাচ্ছে। বিশ্বকে ধীরে ধীরে বিষাক্ত করা হচ্ছে পরিশোধিত তেলের মাধ্যমে যদিও বলদ চালিত কাঠের ঘানির তেলই সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর বলে প্রমাণিত হয়েছে।

গ্রামে উৎপন্ন হওয়া বলদ চালিত কাঠের ঘানির তেল ব্যবহার করলে গ্রামের টাকা গ্রামেই থাকে। আর শহরের মানুষ যদি গ্রামে উৎপন্ন হওয়া তেল পরিশোধিত তেলের পরিবর্তে ব্যবহার করে তবে শহরের অর্থ গ্রামে প্রবাহিত হবে। গ্রামের লোকের স্বনির্ভরতার স্বপ্ন বাস্তব হবে।

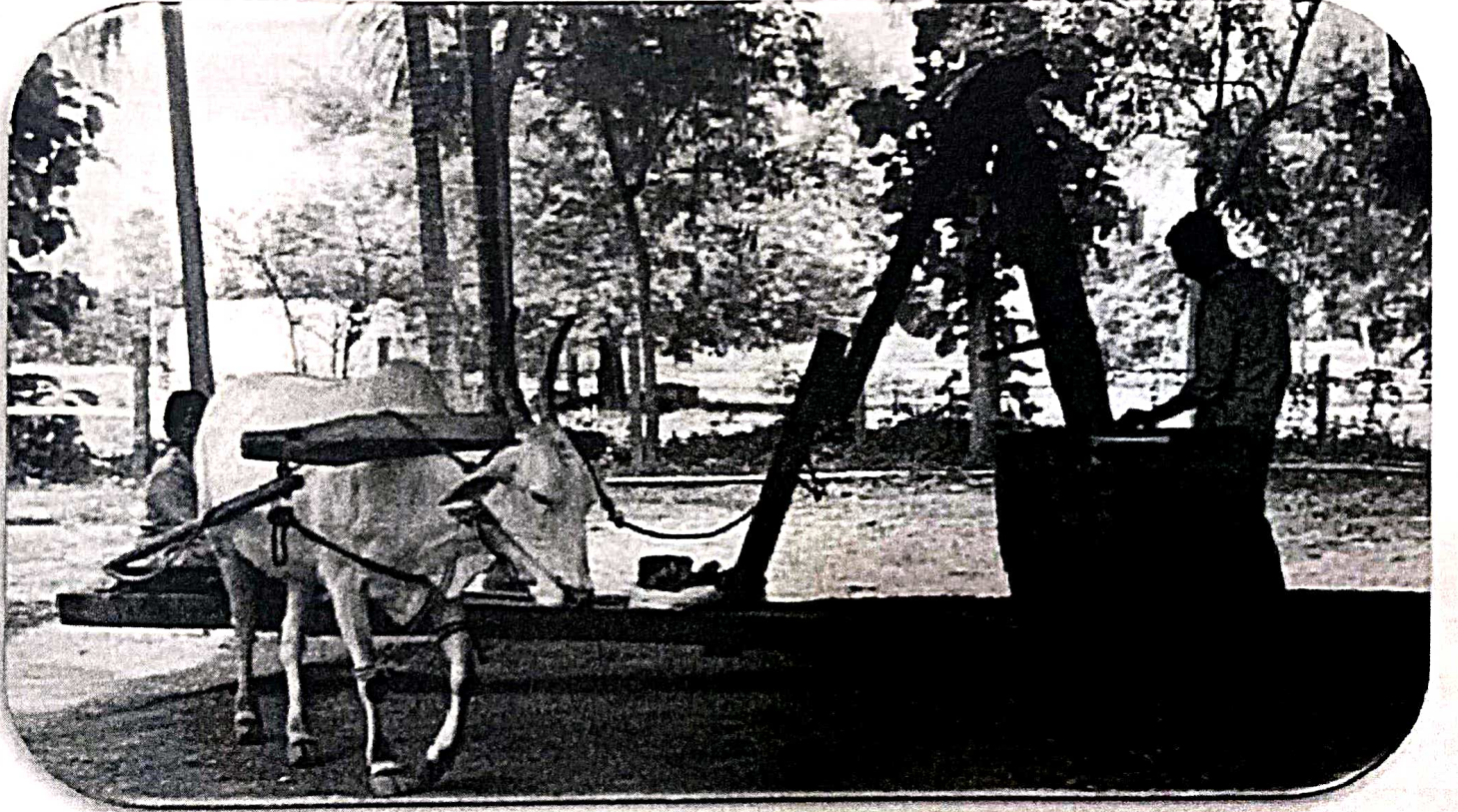
আপনি যখন বলদ চালিত কাঠের ঘানির তেল ব্যবহার করেন তখন—

গ্রামের মানুষের রোজগারের ব্যবস্থা হয়। একটা বলদ চালিত কাঠের ঘানি দুজনের কর্মসংস্থানের সুযোগ করে দেয়।

আপনার টাকা MNC-র পরিবর্তে গ্রামে প্রবাহিত হয়ে গ্রামের অর্থনীতিকে শক্তিশালী করে।

একটি বলদ চালিত কাঠের ঘানি চারটি বলদকে কসাইখানায় যাওয়ার হাত থেকে বাঁচায়।

আপনি ও আপনার তরুণ প্রজন্ম প্রকৃত অর্থে 'স্বাস্থ্যই সম্পদ'-এর আনন্দ উপভোগ করবেন।



ডাঃ খাদরের বক্তব্য



স্থানীয় আবহাওয়া ও মাটির বৈশিষ্ট্যের ওপর ভিত্তি করে তৈলবীজ পাওয়া যায়।

আসুন আমরা স্থানীয়, দেশি তৈলবীজ উৎপাদন বৃদ্ধি করি এবং বলদ চালিত কাঠের ঘানি ব্যবহার করে তৈল আহরণ করি।

এইভাবে নিষ্কাশিত তৈলকে যদি একদিনের জন্য শুকিয়ে নেওয়া যায় তবে সেই তৈল সহজেই 4 থেকে 6 মাস পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যাবে। 25 বছর বয়স থেকে বাড়ন্ত বাচ্চারা এই তৈল ভালোভাবে ব্যবহার করতে পারে। 25 বছর বয়সের পরে একটি সুবম শৈলীতে তৈল ব্যবহার করা যাবে।

মস্তিষ্ক, যকৃত, অগ্ন্যাশয়, প্লীহা ইত্যাদি (নরম অংশ) মূলত চর্বি দিয়ে গঠিত (75 শতাংশ)। তাই শিশুদের জন্য প্রাকৃতিক তৈলের চাহিদা ও ব্যবহার বাড়ছে।

শিল্প-খাদ্যসংস্কৃতি তৈলকে চর্বি মুক্ত ও কোলেস্টেরল মুক্ত হিসেবে যে বিজ্ঞাপন দেয় তা সত্য থেকে অনেক দূরে।

1980 সাল নাগাদ aflotoxins নামে, উচ্চ কোলেস্টেরলযুক্ত স্থানীয় তৈলকে (চিনাবাদাম ও নারকেল তৈল) এই সংস্থাগুলোর দেওয়া বিজ্ঞাপনে এবং কিছু বিশেষজ্ঞের দ্বারা এক খারাপ প্রমাণ পত্র দেওয়া হয়েছিল। (প্রবন্ধটি প্রেসে ম্যানিপুলেট করা হয়েছিল)। ব্যবসায়িক রূপে উৎপাদিত রিফাইন্ড তৈল স্থানীয়ভাবে উৎপাদিত তৈল-এর সংস্কৃতিকে ধ্বংস করে পুরো বিশ্বকে দখল করছে।

বর্তমানে পরিশোধিত তেলের সমস্যা

1. ভেজাল

পশুর চর্বি মৃত পশু থেকে চর্বি আহরণের জন্য মাংসকে সিদ্ধ করা হয় এবং পরিশোধিত তেলে ভেজাল দিতে ব্যবহার করা হয়।

খনিজ তেল শোধনাগার শিল্পে প্রচুর পরিমাণে কম অক্টেন সম্পন্ন তেল উৎপন্ন হয় যা জ্বালানী (ডিজেল বা পেট্রল) হিসেবে ব্যবহার করা যায় না। এইসব তেল রান্নার তেলে মেশানো হয়।

2. প্লাস্টিকের ব্যবহার

রান্নার তেল (পরিবহনের সুবিধার জন্য ও প্লাস্টিক কোম্পানির ব্যবসার জন্য) বিভিন্ন ধরনের প্লাস্টিকের পাত্রে প্যাকেজিং করা হয়। যা আমাদের শরীরের পক্ষে অপকারী।

তাছাড়া তেল নিষ্কাশন ও উপযুক্ত সংরক্ষণের জন্য কোম্পানিগুলি শিল্প প্রক্রিয়ায় প্রচুর রাসায়নিক ও উচ্চচাপ ব্যবহার করে। এগুলি অবশ্যই মানব স্বাস্থ্যের পক্ষে বিপজ্জনক।

3. তারপরেও আপনি রান্নার তেল কিভাবে পাবেন

আমাদের পূর্ব পুরুষের কাঠের ঘানি তৈরি করে তা বলদ দ্বারা চালনা করে তেল নিষ্কাশন করতেন। তা ছিল প্রাকৃতিক এবং মানুষের ব্যবহারের জন্য নিরাপদ। এভাবে তেল নিষ্কাশন করলে তেল গরম হয় না।

এখন কিছু কোম্পানি কাঠের ঘানিতে কোল্ড প্রেস অয়েলের নামে তেল উৎপাদন করে, কিন্তু সর্বাধিক উৎপাদনের জন্য বলদের পরিবর্তে মেশিন ব্যবহার করে। মেশিন ব্যবহারের কারণে উচ্চ চাপের জন্য উৎপন্ন তেলের গুণমান সঠিক হয় না।



কোন ধরনের তেল আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো

কাঠের ঘানিতে উৎপাদিত যে কোনো তেল ভালো। সব তেলেরই ওষধি গুণ রয়েছে। বৈচিত্রময় তৈলবীজ নিষ্কাশন করা গুরুত্বপূর্ণ। নির্দিষ্ট এলাকার মানুষের জন্য স্থানীয় তৈলবীজ সবচেয়ে উপযুক্ত। আলোক-রাসায়নিক বিক্রিয়া কমাতে নিষ্কাশিত তেল স্টিল অথবা অ্যান্ধার রঙের কাঁচের বোতলে সংরক্ষণ করা জরুরী। এতে ৪ থেকে ৬ মাস তেল ভালো থাকে।

স্থানীয়ভাবে উৎপন্ন হওয়া তেল—

1. চিনাবাদাম তেল
2. নারকেল তেল
3. তিল তেল
4. নাইজার বীজের তেল
5. সূর্যমুখী তেল

1. চিনাবাদাম তেল : এই তেলে উপস্থিত রেসভেরারল একটি ক্লোরোফিল ঘটিত যৌগ যা শরীরের জন্য উপকারী। এটি অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল, অ্যান্টি-ভাইরাল, অ্যান্টি ইনফ্লেমেটরি এবং অ্যান্টি-এজিং এজেন্ট হিসেবে কাজ করে। বিশেষ করে হার্ট সংক্রান্ত রোগের জন্য এটি ভালো।

2. নারকেল তেল : নারকেল তেলে লরিক অ্যাসিড বেশি থাকে। এই তেলের স্মোক পয়েন্ট বেশি (1770)। তাই এই তেলে ভাজা সিঙাড়া, পুরী, চিপস ইত্যাদি ভালো ভাজা হয়। হরমোনের ভারসাম্যহীনতা, থাইরয়েডের সমস্যা, অটিজমের মতো স্বাস্থ্য সমস্যায় এই তেল উপকারী।

3. তিল তেল : ভিটামিন-ই সমৃদ্ধ, যা আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আচারের জন্য এটি একটি প্রথম পছন্দের তেল। এই তেলে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট ও অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি উপাদান আছে। আয়ুর্বেদে বাত, চর্মরোগ ইত্যাদিতে এই তেল ব্যবহারের চল আছে।

4. নাইজার বীজের তেল : এই তেলে বেশি মাত্রায় স্যালিনোলিক অ্যাসিড এবং নিয়াসিন রয়েছে। এর কারণে স্নায়ু ও মস্তিষ্কের কোষগুলিকে পুষ্ট করে। ত্বকের স্বাস্থ্য সাহায্য করার পাশাপাশি এটি পারকিনসন্স, আলঝাইমার ইত্যাদি রোগ নিরাময়েও সাহায্য করে। এই তেল খুবই দাহ্য ও সরাসরি ঘি হিসেবে ব্যবহার করা যায়। এই তেল মন্দিরে 'নৈবেদ্য' হিসেবে দেওয়া হয় ও 'প্রসাদ' হিসেবে প্রচুর ব্যবহার হয়।

5. সূর্যমুখী তেল : এই তেল পলি আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ। এটি একটি মিষ্টি স্বাদের তেল। এই তেলের স্মোক পয়েন্টও বেশি হওয়ায় ডিপ ফ্রাইং-এর জন্য ভালো। স্তন্যদানকারী মহিলারা বাচ্চার প্রয়োজনে বেশি পরিমাণ দুগ্ধ উৎপাদনের ক্ষেত্রে এই তেল ব্যবহারে সুফল পাবেন।

মিষ্টি

গত 50 বছর ধরে সারা পৃথিবী আখ থেকে তৈরি হওয়া চিনির দ্বারা প্রস্তুত কৃত্রিম মিষ্টি খাচ্ছে। এক কেজি চিনি প্রস্তুত করতে 28,000 লিটার জল খরচ করতে হয়। পরিবেশের দৃষ্টিকোণ থেকে এটি একটি অপরাধ। আমাদের পূর্বপুরুষেরা পরিবেশ বান্ধব গাছের রস থেকে গুড় তৈরি করতেন। আজও কলকাতার আশপাশের অঞ্চলে খেজুর গাছের রস থেকে গুড় তৈরি হওয়া দেখতে পাওয়া যায়। এছাড়া অনেক জায়গায় তালগাছের রস থেকে গুড় তৈরি করা হয়। গুড় তৈরির মতো পরিবেশ বান্ধব উপায়ে এক লিটার জলও খরচ না করে আমরা আমাদের জন্য মিষ্টি প্রস্তুত করতে পারি। আখের গুড় ডায়াবেটিস, রক্তচাপ, অনাক্রম্যতা সম্পর্কিত সমস্যা সৃষ্টিতে বড় ভূমিকা পালন করেছে। এর প্রধান কারণ হলো চিনিতে গ্লুকোজের অংশ বেশি থাকে কিন্তু খেজুর বা তালগুড়ে ফ্রুকটোজের অংশ বেশি থাকে যা আমাদের অর্থাৎ মানবজাতির কাছে আশীর্বাদ।

Botanical Name	Common Name	বাংলা নাম
Borassus flabellifer	Palmyra Palm	তাল
Phoenix sylvestris	Silver date Palm	খেজুর
Caryota urens	Fishtail Palm	—
Phoenix dactylifera	Date Palm	—

ঔষধি বৃক্ষের বৈজ্ঞানিক নাম, ইংরাজি নাম ও বাংলা নাম

বোটানিকাল নাম	ইংরাজী নাম	বাংলা নাম
1. Nyctanthes arbor-tristis	Night Jasmine	শিউলি
2. Coriandrum sativum	Coriander	ধনে
3. Boerhavia diffusa	Punarnava	পুনর্গভা
4. Bryophyllum pinnatum	Bryophyllum	পাথরকুচি
5. Phyllanthus amarus	Stone breaker	ভুঁই আমলা
6. Tinospora cordifolia	Giloy	গুলঞ্চ
7. Trigonella foenum-graecum	Fenugreek	মেথি
8. Mentha arvensis	Mint	পুদিনা
9. Moringa oleifera	Drumstick	সজনে
10. Syzgium cumini	Jamun	জাম
11. Coccinia indica	Ivy Gourd	কুঁদরি
12. Aegle marmelos	Bael	বেল
13. Pongamia pinnata	Pongamia	করঞ্জ
14. Tamarindus indica	Tamarind	তেঁতুল
15. Hibiscus cannabinus	Roselle	চুকুর
16. Piper Betle	Betel leaf	পান পাতা

বোটানিকাল নাম	ইংরাজী নাম	বাংলা নাম
17. Azadirachta indica	Neem	নিম
18. Ficus religiosa	Peepal	পিপল
19. Ocimum sanctum	Holy Basil	তুলসী
20. Opuntia littoralis	Cactus	ফনিমনসা
21. Rauvolfia serpentine	Sarpagandha/Nightshade	সর্পগন্ধা
22. Cuminum cyminum	Cumin/Jeera	জিরা
23. Curcuma longa	Turmeric	হলুদ
24. Cynodon dactylon	Bermuda grass	দুর্বা ঘাস
25. Phoenix sylvestris	Wild Date palm	খেজুর (ভারতীয় খেজুর)
26. Brassica juncea	Mustard	সরিষা
27. Piper nigrum	Black Pepper	কালো মরিচ
28. Ginger officinale	Ginger	আদা
29. Ruta graveolens	Common rue	রুট ফুল
30. Psidium guajava	Guava	পেয়ারা
31. Cocos nucifera	Coconut	নারকেল
32. Arachis hypogaea	Groundnut/Peanut	চিনাবাদাম
33. Musa paradisiaca	Banana	কলা
34. Acacia ferruginea	Safed khair	সাদা খয়ের
35. Anethum graveolens	Dill	মৌরী
36. Cinnamomum verum	Cinnamon	দারুচিনি
37. Sesamum indicum	Sesame	তিল
38. Senna auriculata	Cassia/Senna	সোনামুখী
39. Pimenta dioica	Allspice	কাবাব চিনি
40. Daucus carota	Carrot	গাজর
41. Benincasa hispida	Ash gourd	চালকুমড়ো
42. Cucumis sativus	Cucumber	শসা
43. Lagenaria siceria	Bottle gourd	বোতল লাউ
44. Ziziphus mauritiana	Ber	কুল
45. Murraya koenigii	Curry leaf	কারি পাতা
46. Solanum lycopersicum	Tomato	টমেটো
47. Carica papaya	Papaya	পেঁপে

বোটানিকাল নাম	ইংরাজী নাম	বাংলা নাম
48. Ribesuva'crispa	Goose berry	আমলা
49. Beta vulgaris -	Beetroot	বিট
50. Aloevera	Aloevera	অ্যালোভেরা
51. Bacopa monnieri	Brahmi	ব্রাহ্মী
52. Guizotia abyssinica	Niger	সারগুজা/নাইজার
53. Ricinus communis	Castor	রেড়ি
54. Chrysanthemum morifolium	Chrysanthemum	চন্দ্রমল্লিকা
55. Matricaria chamomilla	Chamomile	চন্দ্রমল্লিকা (সাদা)
56. Cymbopogon citratus	Lemongrass	লেমন ঘাস
57. Carthamus tinctorius	Safflower	সূর্যমুখী
58. Annona squamosa	Custard apple	আতা
59. Artemisia vulgaris	Japanese Mugwort	জাপানিজ নাগদোনা
60. Abutilon indicum	Mallow	পেটারি/পিটুলি/টিপি
61. Centella asiatica	Saraswathi	থালকুনি
62. Tridax procumbens	Tridax	বিশল্যকরণী

