SWISSAID | FiBL | DRCSC www.drcsc.org | CROPS 4HD

পুষ্টি গাথা

ছোট থেকে বড় বয়স
পুষ্টি রোজ চাই,
প্রোটিন, ভিটামিন, মিনারেল
চাই খাদ্য-তালিকায়।
দামি সব খাবার থেকে
পুষ্টি নাকি মেলে,
এই ধারণা বদলে যাবে
ঘরোয়া-খাবার পেলে।
মূল্য বৃদ্ধির পরিমাণ যখন
পরিবার করে বহন,
খাদ্যে কমে পুষ্টির হার
ভোগে শরীর-মন।
এবার এল হাতের কাছে
সহজ সমাধান,
ডিআরসিএসসি দিল খোঁজ
‘ন’ টি শস্যের পুষ্টির সন্ধান।
তাইতো মূল্য ভার বইবে না
আর পরিবার-পরিজন।
পুষ্টি বাগান করবে চাষি
নয় ফসলে বারোমাসী।
ঘরে ঘরে চাষ করে যাই,
তবেই তো বাড়বে উপার্জন ভাই।
অবহেলিত, অব্যবহৃত ফসল
চাষ করা অতি সহজ কাজ।
ঘরের লাগোয়া একটু জায়গা,
আর হতে হবে সজাগ।
খাবার হবে পুষ্টিকর
কাটবে ভালো দিন,
স্বাস্থ্য হবে সম্পদ যখন আসবে সুদিন!

স্মিতা শূর

মুগ ডাল (Green gram)

পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম, ফাইবারে ভরা
রক্তচাপ কমায়, সাথে শর্করা,
ক্যান্সার, হার্টের রোগ, হাই কোলেস্টেরল,
প্রতিরোধে সবুজ মুগের জুড়ি মেলা ভার।

শিম (Lablab bean)

১০০ গ্রাম শিমের শুঁটি খেলে
আমরা ৪৬ ক্যালোরি পাই,
সেই শিম বীজ যখন শুকনো করে খাই
আমরা ৩৪৪ ক্যালোরি শক্তি পাই।
ক্যান্সার, গ্লুটেন অ্যালার্জির মতো
রোগব্যাধি থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব,
যদি আমরা নিয়মিত এই শস্য
আমাদের খাদ্য তালিকায় রাখি।

কামরাঙা শিম (Winged bean)

এই শিমের গুণ অনেক বেশি, ভিটামিন এ ও সি
সমৃদ্ধ হওয়ায় যে কোনো বডি ইনফেকশন ও ওজন
কমাতে সাহায্য করে। গর্ভবতী মহিলাদের জন্য এটি
খুবই উপকারি। তাছাড়াও ডায়াবেটিস রোগীদের
ও চোখের জন্য, বয়স জনিত লক্ষ্মণগুলি দূর করতে,
দেহের শক্তি বৃদ্ধিতে বিশেষ সাহায্য করে।

ঝিঙে (Ridge Gourd)

রিজ গোর্ড নাম যার ‘ঝিঙে’ তারে বলি,
জল দিয়ে শরীর কে সুস্থ রেখে চলি।
তেল-মশলা জল সবই শরীরে দরকার,
রোগ প্রতিরোধ করবে তুমি তবেই বারংবার।

নটে শাক (Amaranthus)

কথা যখন বলছি তবে শোনো নটের গুণ।
লো কোলেস্টেরল বজায় রাখে, রক্ত বাড়ে দ্বিগুণ।
রোগ প্রতিরোধ তৈরি করে শরীরকে দেয় শক্তি,
ত্বককে দেয় উজ্জ্বলতা, ক্লান্তিতে দেয় স্বস্তি ।
ভিটামিন এ, কে ও বি দেয় নটে,
ব্রেন ড্যামেজ, অ্যালঝাইমাস রোগের মুক্তি ঘটে।
নব শিশুর জন্ম ত্রুটি, শরীর মনের খুঁটিনাটি
মেটায় নটে শাক।

সাদা টকঢেঁড়শ
(White Roselle)

ঠান্ডা লাগা, সর্দিকাশি প্রোটিনের অভাব,
ফুসফুসের সৈনিক হয়ে ‘রোজেল’দেয় জবাব।

খামালু (Lesser Yam)

খামালু খামে নেই, আছে ‘কাণ্ড’ জ্ঞানে
মিনারেল আছে যা শক্তি হাড়ে আনে।
তামা করে রক্তের কাজ, শক্তি বাড়ায় দেহে
জ্বালা-ব্যথা ব্লাড সুগার কমে নিঃসন্দেহে

পেয়ারা (Guava) ও
সজনে ডাঁটা (Drumstick)

পেয়ারা ও সজনে ডাঁটা ফসল দুটি দরকার,
সর্দিকাশি, হাই ব্লাড প্রেশারে দেয় উপকার।
ক্যান্সার, আর্থারাইটিস, ডায়াবেটিস রোগ দেখা দিলে,
উপশম হয় খানিক সজনে ডাঁটা খেলে।
মানসিক চাপ যদি শরীরে বাড়ে,
পেয়ারা ও সজনে ডাঁটা তা নিরাময় করে।

CROPS4HD project supported by SWISSAID, India | Published by DRCSC

ডি আর সি এস সি (সার্ভিস সেন্টার)- ৫৮এ, ধর্মতলা রোড, বোসপুকুর, কসবা, কলকাতা ৭০০ ০৪২ থেকে প্রকাশিত ও জনস্বার্থে প্রচারিত।