**যে ১০ টি কারনে বেশি বেশি কলমি শাক খাবেন।**

**১।** হাড় ও দাঁত মজবুত করতে সাহায্য করে।

**৩।** মাথার খুশকি দুর করতেও কলমি শাক কার্যকরী ভূমিকা রাখে।

**৫।** ঋতুশ্রাবের সমস্যা দূরীকরণে কলমি শাক উপকারী।

**৯।** রক্ত শূন্যতার রোগীদের জন্য দারুণ উপকারি।

**৭।** কলমিশাক দৃষ্টিশক্তি প্রখর করে।

**১০।**দেহে প্রয়োজনীয় রক্ত সরবরাহ ঠিক রাখতে।

**৬।** কোষ্ঠকাঠিন্য সমস্যা দূর হয়।

**৮।**রাত কানা রোগ ভালো হয়।

**৪।** প্রস্রাবের রাস্তার জ্বালা-যন্ত্রণা কমে।

**২।**নিয়মিত খেলে আমাশার উপশম হয়।

তথ্য সুত্রঃ অনলাইন ডেস্ক