

# উপকারী ফল করমচা

গ্রীষ্মকালীন টক জাতীয় ছোট ফল করমচা। ইংরেজিতে একে Bengal currant বা Christ's thorn বলা হয়। Carissa গণভুক্ত কাঁটাময় গুল্মজাতীয় করমচা উদ্ভিদটি এশিয়া, আফ্রিকা এবং অস্ট্রেলিয়া মহাদেশে পাওয়া যায়। কাঁচা ফল সবুজ, পরিণত অবস্থায় যা ম্যাগনেটা লাল-রং ধারণ করে। অত্যন্ত টক স্বাদের এই ফলটি খাওয়া যায়, যদিও এর গাছ বিষাক্ত। করমচার ঝোপ দেখতে সুন্দর। বর্তমানে এটি একটি বিলুপ্তপ্রায় গাছ। কাঁটায়ুক্ত গুল্মজাতীয় এ উদ্ভিদটি প্রাকৃতিক ভাবেই জন্মে। তবে এটা চাষও করা সম্ভব। ঝোঁপের মতো বলে গ্রামাঞ্চলে এই গাছ বাড়ির সীমানায় বেড়া হিসেবে লাগানো হয়। আকারে ছোট হলেও পুষ্টিগুণে ভরা। ফলটি দেখতে আকর্ষণীয়। এর ঝোপ দেখতেও বেশ।

করমচায় রয়েছে শর্করা, প্রোটিন, ভিটামিন 'সি', আয়রন, ম্যাগনেসিয়াম, পটাশিয়াম, কপার প্রভৃতি। অনেকের রক্তে কম পরিমাণে পটাশিয়াম রয়েছে, তারা নিয়মিত করমচা খেতে পারেন। অনেক রোগ প্রতিহত করতে কার্যকর করমচা। এর কিছু ঔষধি গুণও রয়েছে। ফলের পাশাপাশি গাছের অন্যান্য অংশও নানা গুণে ঠাসা। স করমচাতে কোনো ফ্যাট বা কোলেস্টেরল নেই। তাই ডায়াবেটিস ও হার্টের রোগীদের জন্য এ ফল খুব উপকারী

১. ওজন কমাতেও সাহায্য করে
২. এর ভিটামিন 'সি' খাবারের রুচি বাড়িয়ে তোলে
৩. সর্দি-জ্বর নিরাময়ে বেশ সহায়ক করমচা। বাতরোগ ও ব্যথাজনিত জ্বর নিরাময়ে উপকারী
৪. স্কার্ভি, দাঁত ও মাড়ির নানা রোগ প্রতিরোধ করে
৫. করমচাতে উপস্থিত ভিটামিন 'বি' শরীরের চুলকানিসহ ত্বকের নানা রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে
৬. করমচা গাছের মূলে রয়েছে হৃদরোগ নিরাময়ে উপকারী ক্যারিসোন, বিটাস্টেরল, ট্রাইটারপিন, ক্যারিনডোনা ও লিগনাম। এসব উপাদান রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রেখে হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। শরীরের অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ কমাতেও করমচা সাহায্য করে
৭. যকৃৎ ও কিডনি রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে। এর পটাশিয়াম শরীরের বর্জ্য পরিষ্কারে সহায়তা করে
৮. কৃমিনাশক হিসেবেও কাজ করে করমচা। শুধু কি তাই? পেটের নানা অসুখ নিরাময়ও করে
৯. ক্লান্তি ও বারবার হাই তোলা থেকে মুক্তি পেতে করমচার রস বেশ কাজে দেয়
- # করমচাতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন 'এ', যা চোখের জন্য খুবই উপকারী
১০. করমচার কার্বোহাইড্রেট কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে
১১. করমচা গাছের পাতা সিদ্ধ করে সেই পানি পান করলে কালাজ্বর দূত নিরাময় হয়। ##

মোঃ মিজানুর রহমান মিজান

ICT4E অ্যান্ডাসেসডর দিনাজপুর

ও

সিনিয়র শিক্ষক (কম্পিউটার)

মির্জাপুর উচ্চ বিদ্যালয়

বিরামপুর, দিনাজপুর।

মোবাঃ ০১৭৪০৯৭৯৩৯৭

সূত্রঃ অনলাইন ডেক্স