

কল, কলডিল, কলৰ পচলা, কলখাৰ ইত্যাদিৰ বিষয়ে এখনি ৰচনা

- ডা० ভূপেন শইকীয়া

🕒 time to read: 10 minutes

অতীজৰ পৰা কলগছ আমাৰ জাতীয় জীৱনৰ অপৰিহাৰ্য অংগ হৈ আহিছে। বিয়া, সবাহ, সকাম, পূজা, আদৰ্শ-তোৰণ, সভা-সমিতি আদি সকলো শুভ কামতে কলগছৰ অপৰ্যাপ্ত প্ৰয়োগ আমি দেখি আহিছোঁ। কলগছৰ প্ৰতিটো অংশই মানৱৰ হিতাৰ্থে ব্যৱহৃত হৈ আহিছে। কলপাতত ভগবানলৈ বুলি নৈবদ্য আগবঢ়াওঁ, মাহ-প্ৰসাদ খাওঁ, ভোজ-ভাত খাওঁ, কলপাতত মেৰিয়াই জুইত দি কচু শাক-বিলাহীৰ-মাছৰ পিতিকা বনাওঁ, কলপাতত যি কোনো খোৱা বস্তুৰ ভাগ বিলাওঁ আৰু বহুত কিবাকিবি কৰোঁ। কলগছৰ শিপা আৰু কলগছৰ গা, কলৰ বাকলিৰ খাৰ বনাওঁ। কলগছৰ গাৰ পৰা কাগজ বনোৱা হয়। বানপানীত কলগছৰ ভুঁৰত উঠি ইঠাই-সিঠাইলৈ যাওঁ। কলগছৰ শুকুৱা ছাল বাকলিৰে ৰচি, পঘা, বেগ আদি বনাব পাৰি। ৰূপকোঁৱৰ জ্যোতিপ্ৰসাদে ‘জয়মতী’ বোলছবিৰ ৰজাৰ ঘৰৰ চেটিং সজোৱাত যথেষ্ট পৰিমাণৰ কলগছ ব্যৱহাৰ কৰিছিল বুলি পঢ়িবলৈ-শুনিবলৈ পোৱা যায়। অসমৰ গ্ৰামাঞ্চলৰ বিয়া আৰু সকামত আজিও কলৰ ডোঙাত আলহীক জলপানেৰে অপ্যায়ন কৰা হয়। পকা কলৰ বাকলিৰে দাঁত মাজি মুখৰ দুৰ্গন্ধ আতৰাব পাৰি, দাঁত চিকচিকিয়াও কৰিব পাৰি। কাচকলৰ পিতিকা আৰু ভাজি বহুতৰ প্ৰিয় খাদ্য। ভীমকল শিশুৰ বাবে, গৰ্ভৱতী মহিলাৰ বাবে আৰু অসুখীয়া লোকৰ বাবেও অতি পুষ্টিকৰ খাদ্য। দক্ষিণ ভাৰতৰ বিভিন্ন চহৰত কলৰ চিপচ প্ৰচুৰ পৰিমাণে তৈয়াৰ কৰা হয়। স্বাস্থ্য ভালে ৰাখিবলৈ সকলো লোকে দৈনিক এটা হলেও কল খোৱা উচিত। কথাত কয় “কল খালে বল পায়”। কলৰ বাৰী পাতি ব্যৱসায় কৰি স্বাৱলম্বী হব পাৰি। কলডিল হ’ল কলগছত কলৰ থোকৰ আগত লাগি থকা ফুল অংশ। কলৰ পচলা হ’ল কলগছৰ মাজৰ মণ্ডহাল কোমল অংশ। কলাখাৰ বা কলখাৰ হ’ল কল গছৰ বাকলি (ঘাইকৈ ভীমকলৰ) নাইবা মূঢ়া শুকুৱাই পুৰিলে ওলোৱা ছাইত পানী দি থৈ পিছত তাৰ পৰা নিজৰি ওলোৱা খাৰ পানী। আজিৰ এই প্ৰবন্ধত কল, কলডিল, কলৰ পচলা, কলাখাৰ এই সকলো বিষয় সামৰি এক আলোচনা আগবঢ়াবৰ প্ৰয়াস কৰিম।

আপোনালোকৰ বহুতৰ হয়তো এই কথাটো জ্ঞাতয়ে এচিয়াৰ ভিতৰৰ সৰ্ববৃহৎ কলৰ বজাৰখন অসমৰ গোৱালপাৰাৰ দৰংগিৰি নামৰ সৰু চহৰখনত অৱস্থিত – য’ৰ পৰা গড়ে দৈনিক ৫০ ট্ৰাক কলৰ থোকা ৩৭নং ৰাষ্ট্ৰীয় পথেদি ভাৰতৰ বিভিন্ন ঠাইলৈ ৰপ্তানি হয়। কলগছৰ আৰু কেইটামান উপকাৰিতা শিৱসাগৰৰ ফৰিদ আহমেদ ‘দুলে’ যোগ দিছে – ঘৰৰ কাষত পুতিব লগীয়া দ ঠাই থাকিলে, কাষত কলগছ ৰুলে ক্ৰমান্বয়ে দ ঠাই পুত খাই আহে। কলগছ হ’ল হাতীৰ মূল আৰু প্ৰিয় আহাৰ। গ্ৰামাঞ্চলত নতুনকৈ তোলা ঘৰৰ মাটিৰ ভেটীৰ পটোৱাৰ বেৰ হিচাবে কলগছ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। তদুপৰি গ্ৰামাঞ্চলত কলগছৰ শুকান পাতেৰে বেৰ বান্ধি বাৰীৰ পুখুৰীটোৰ পাৰত জীয়াৰী-বোৱাৰীৰ গা-ধুৱা ঘৰৰ আঁৰ-বেৰ দিয়া হয়।

কলগছৰ প্ৰাথমিক উৎপত্তি স্থল আছিল দক্ষিণ এচিয়া আৰু অষ্ট্ৰেলিয়া। কিন্তু বৰ্তমান বিশ্বৰ ১৩৫খনতকৈয়ো অধিক দেশত ভিন্ন ভিন্ন প্ৰজাতিৰ কলগছ উপলব্ধ। তথ্যমতে পৃথিবীত কলগছৰ এহেজাৰতকৈ অধিক প্ৰজাতি আছে। বুৰঞ্জীত খৃষ্টজন্মৰ ৫০০বছৰ আগৰ পৰা মানৱ সভ্যতাত কলগছৰ প্ৰচলন আছিল বুলি জনা গৈছে। ভাৰত আৰু চীনদেশ হ'ল বিশ্বৰ সৰ্বাধিক কলৰ উৎপাদনকৰ্তা। আমাৰ চিনাকি কিছুমান কলৰ জাতৰ নাম হ'ল- জাহাজী, মালভোগ, চেনিচম্পা, ভীমকল, মনোহৰ, কাচকল, পৰশমণি, সোন্দা, অমৃতসাগৰ আদি।

কলগছৰ বৈজ্ঞানিক নাম হ'ল Musa আৰু ইয়াৰ গোত্ৰ হ'ল Musaceae । Musa acuminate আৰু Musa balbisiana এই দুটা মূল প্ৰজাতিৰ থাল-ঠেঙুলিয়েই হ'ল আজিৰ দিনত উপলব্ধ অধিকাংশ গুটিবিহীন কলৰ। Thousand fingers banana হ'ল এনে এবিধ কলগছ যাক ঘাইকৈ থাইলেণ্ড, মালয়েশিয়া, ইণ্ডোনেচিয়া, ফিলিপাইনচ আদি দেশত পোৱা যায়। গছৰ উচ্চতা ১২ফুট পৰ্য্যন্ত আৰু ইয়াত লগা ৮।১০ফুটীয়া কলৰ থোকে মাটি স্পৰ্শ কৰিব খোজে। থোকাটোত সৰু সৰু আকৃতিৰ কেইবা শ গুটি নথকা কল লাগে।

নামাকৰণ: কলৰ ইংৰাজী বানানা (Banana) নামৰ উৎপত্তি আৰবী 'বানান' শব্দৰ পৰা হৈছে যাৰ অৰ্থ হ'ল আঙুলি। বানানা, বানানে, বানান এনে প্ৰচলিত নামেৰে ফৰাচী, জাৰ্মানী, ৰুচ, ইটালি, জাপান, পৰ্টুগিজ আদি ভাষাটো কলক বুজোৱা হয়। হিন্দীত কেলা, নেপালীত কদলি, মালায়ালমত ভালাপ্পালম, তামিলত ভাজহেই, তেলেগুত আৰ্টিপান্দু, সিংহলিত কেহেল, স্বাহিলীত মাচো কলক বুলে।

এতিয়া কলডিলৰ বিষয়ে জনো আহক। কলডিল হ'ল এবিধ সুস্বাদু আৰু অতি পুষ্টিৰ খাদ্য। কিছুদিনৰ আগলৈকে কলডিল খাই নোপোৱা অসমীয়া মানুহ নাই বুলিয়েই কব পৰা হৈ আছিলোঁ। পিছে আজিকালি অসমৰ নগৰীয়া মানুহৰ জুতি সলনি হব ধৰিছে। এই ৰচনাখন পঢ়ি যদি দুই এজনে নতুনকৈ কলডিল খাবলৈ আৰম্ভ কৰে সেয়া হব স্বাস্থ্য সজাগতা অনাৰ ক্ষেত্ৰত কৰা মোৰ ক্ষুদ্ৰ প্ৰয়াসৰ সাৰ্থকতা।

কলডিলৰ স্বাভাৱিক স্বাদ হ'ল তিতিকি ভাৱ থকা। পিছে জালুক, আদা, নহৰু, পিয়াঁজ, জলকীয়া আৰু মছলা লগত পৰিলে, সিজালে কলডিলৰ তিতা স্বাদ মুঠেই নোহোৱা হয়। কোনোৱে মিহিকৈ কুটি শুকানকৈ ভাজি খাই ভাল পায়। কোনোৱে দাইলৰ লগত মিহলাই জুলীয়া আঞ্জা পচন্দ কৰে। কোনোৱে মাংসৰ লগত ভাজি খায়। কোনোৱে চাটনি বা চুপো বনাই খায়। কিন্তু লাগতিয়াল কথাটো হ'ল আপুনি যেনেকৈয়ে খালেও কলডিলৰ উপকাৰিতাখিনি পাবই। মানুহে সাধাৰণতে ভীমকল আৰু পাহাৰীয়া কলৰ কলডিল খায় – কাৰণ এই দুবিধত তিতা কম। আন কলগছৰ কলডিলটো গুণ একেই থাকে, কিন্তু বেচি তিতা স্বাদৰ বাবে মানুহে সচৰাচৰ নাখায়।

কলডিল কুটিলে হাতত ক'লা চেকা লাগে। সেয়া সামান্য চেষ্টা কৰি আতৰাব পাৰি। কুটি থোৱা কলডিল বায়ুৰ অক্সিজেনৰ লগ লাগি ততালিকে ক'লা পৰে। কলডিলৰ কাপোৰত চেকা যাতে নালাগে ৰান্ধনিয়ে সতৰ্ক হোৱা ভাল। কলডিল কুটি লৈ ধুলে তাত থকা আইৰণখিনি উটি যায় বুলি বহুতৰ মনত ভুল ধাৰণা আছে।

কলডিলত কি কি তত্ত্ব থাকে ?

কলডিলত থাকে- প্রটিন,ফেট,কার্বোহাইড্রেট, ফাইবাৰ,কেলচিয়াম, মেগনেচিয়াম,পটেচিয়াম, আইৰণ, কপাৰ,ফচফ 'ৰাচ, ভিটামিন-ই, ভিটামিন-এ, ভিটামিন-চি, মিথানল আৰু কেইবাবিধো এন্টিঅক্সিডেণ্ট । কলডিলত থকা 'ফ্লুভনইড' হ'ল কেবল গছ-গছনিত থকা উপকাৰী ৰাসায়নিক পদাৰ্থ, যাৰ উপস্থিতি হ'ল মানৱ শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধক অৰ্থাৎ ইমিউনিটি বঢ়োৱাত সহায়ক ।

এতিয়া কলডিলৰ শৰীৰৰ বিভিন্ন ক্ষেত্ৰত উপযোগিতা চমুকৈ বৰ্ণনা কৰিম ।

(১) ফ্ৰি-ৰেডিকেলক নিষ্ক্ৰিয় কৰা :- মোৰ দৃষ্টিত এইটো আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা । ফ্ৰি-ৰেডিকেল নামৰ অপকাৰী, বিপদজনক ৰাসায়নিক তত্ত্ব আমাৰ শৰীৰৰ ভিতৰত নিৰ্মাণ হয় । ইয়াত অৰিহণা যোগায় পাৰিপাৰ্শ্বিকতাত থকা দূষিত ৰাসায়নিক পদাৰ্থই – যেনে চিগাৰেট আৰু আলকেটেৰাৰ ধোঁৱা, চিমেন্টৰ ধূলি,পানীৰ আৰ্চেনিক, এক্সৰেৰ বিকিৰণ, কল-কাৰখানাৰ প্ৰদূষণ আদিয়ে । ফ্ৰি-ৰেডিকেলৰ কুপ্ৰভাৱত মানুহ অকালতে বাৰ্ধক্যৰ দিশে গতি কৰে, পাৰকিনচনিজম আৰু এলঝাইমাৰ জাতীয় ৰোগৰ চিকাৰ হয় । ফ্ৰি-ৰেডিকেলৰ আধিক্যই বা বেচি সক্ৰিয়তাই শৰীৰৰ কোষসমূহৰ বিসংগতি ঘটায় আৰু শৰীৰ ভয়াবহ ৰোগ কেঞ্চাৰৰ দিশে ধাৱমান হয় ।

কলডিলত থকা মিথানল আৰু অন্যান্য এন্টিঅক্সিডেণ্টে ফ্ৰি-ৰেডিকেলচৰ সৈতে যুঁজ দিয়ে । নিয়মীয়াকৈ কলডিল গ্ৰহণ কৰা লোকক সেয়ে অকালবাৰ্ধক্য, স্নায়বিক-মানসিক ৰোগ আৰু কেঞ্চাৰে সহজে স্পৰ্শ নকৰে ।

(২) পাক প্ৰণালীৰ সুৰক্ষা প্ৰদান :-কলডিলত থকা ফাইবাৰ দুই প্ৰকাৰৰ – ঘূলি যোৱা (Soluble) আৰু ঘূলি নোযোৱা (Insoluble) । ঘূলি যোৱা ফাইবাৰে সহজে পাক প্ৰণালীৰ ভিতৰত প্ৰবেশ কৰে আৰু পানীৰ লগত লগ লাগি জেল বা ঘোল বনায় । ঘূলি নোযোৱা ফাইবাৰে শৌচৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি কৰি মল-নিষ্কাশণত সহায় কৰে । কলডিলত থকা ফাইবাৰে শৌচকচা আতৰায় । গতিকে গৰ্ভাৱস্থাত হোৱা শৌচৰ অনিয়ম দূৰ কৰিবলৈ কলডিল খোৱাৰ লাগে । কলডিলে আভোক আৰু বদহজমিও দূৰ কৰে ।

(৩) মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষাত লোৱা ভূমিকা :- কলডিলত থকা মেগনিচিয়ামে মানসিক অৱসাদ, দুঃচিন্তা আতৰোৱাত সহায় কৰে । আগতেই কোৱা হৈছে কলডিলে নানাবিধ স্নায়বিক ৰোগৰ পৰাও শৰীৰক সুৰক্ষা দিয়ে । ডিপ্ৰেচন আতৰাই মুড ভালে ৰখাত কলডিল সহায়ক ।

(৪) মাহেকীয়াৰ সমস্যাৰ উপশম ঘটোৱা :- কলডিলে শৰীৰৰ প্ৰজেষ্টৰন হৰমোনৰ লেভেল বঢ়ায়, যাৰ ফলত মাহেকীয়াৰ অতিস্ৰাৱ ৰোধ হয় । এই ক্ষেত্ৰত দৈ আৰু হালধি কলডিলৰ সৈতে একেলগে খালে বেচি উপযোগী বুলি কোৱা হৈছে ।

(৫) মাতৃদুগ্ধৰ পৰিমাণ বৃদ্ধিত সহায়ক : – কলডিলে মাতৃদুগ্ধৰ উৎপাদন বৃদ্ধি কৰা দেখা যায়। ইয়াৰ বিপৰীতে আমাৰ কিছুমান মানুহৰ মনত থকা ভুল ধাৰণা আশাকৰো এই লেখাই আতৰ কৰিব।

(৬) জৰায়ুৰ সুৰক্ষা : – জৰায়ুক কলডিলে সুৰক্ষা দিয়ে বুলি আয়ুৰ্বেদে কয়।

(৭) মেদবহুলতা হ্ৰাসত সহায়ক : – কলডিলত ফাইবাৰ থকা হেতুকে শকত লোকসকলে মেদবহুলতা কমাবলৈ কলডিল খোৱা উচিত।

(৮) ছালৰ কমণীয়তা বৰ্তাই ৰখা : – কলডিলত থকা ভিটামিন-ই আৰু ভিটামিন-চি হ'ল ছালৰ বাবে উপযোগী।

(৯) সংক্ৰমণৰোধক ভূমিকা : – কলডিলত থকা মিথানেলৰ বাবে শৰীৰৰ বাবে অপকাৰী বেণ্টেৰিয়াই ক্ৰিয়া কৰিবলৈ অক্ষম হয়। লেবৰেটৰীত প্ৰয়োগ কৰি দেখা গৈছে যে ই-কলাই, বেচিলাচ চাবটলিচ, বেচিলাচ চেৰিয়াচ আদি বেণ্টেৰিয়াই কলডিলৰ প্ৰভাৱত বাঢ়িব নোৱৰা হয়। আকৌ কলডিলৰ প্ৰভাৱত মেলিৰিয়াৰ পৰাশ্ৰয়ী জীৱাণুৰ অহিত হোৱা পৰিলক্ষিত হৈছে। কলডিল খালে শৰীৰৰ কটা-চিঙা-ঘা সোনকালে শুকোৱা দেখা যায়।

(১০) এনিমিয়া দূৰ কৰাত সহায়ক : – লৌহ পদাৰ্থ, নানাবিধ ভিটামিন আদি কলডিলত থকা বাবে হিম'গ্লবিনৰ উন্নতি হয়।

(১১) ডায়েবেটিজৰ প্ৰতিৰোধক : – কলডিলত থকা ফাইবাৰ আৰু ফিনলিক এচিড আদি তত্ব থকাৰ বাবে তেজৰ চুগাৰ নিয়ন্ত্ৰণত সহায়ক হয় বুলি বিজ্ঞানীসকলে মত পোষণ কৰে।

(১২) লাগতিয়াল ভিটামিন আৰু মিনাৰেলৰ ভূমিকা : – কলডিলত থকা ভিটামিন আৰু আন লাগতিয়াল তত্বসমূহে শৰীৰক হৃদৰোগৰ পৰা সুৰক্ষা দিয়ে। ২৯এপ্ৰিল ২০১৪ত প্ৰকাশিত এক মেডিকেল বুলেটিনত কোৱা হৈছে কলত থকা লাগতিয়াল তত্বসমূহৰ বাবে ই ১০শতাংশলৈকে ৰক্তচাপ হ্ৰাস কৰে। সেয়ে উচ্চ ৰক্তচাপ থকাসকলেও নিৰ্ভয়ে কলডিল খাব পাৰে।

এতিয়া কলৰ পচলাৰ উপকাৰিতাসমূহ জানো আহক। ডায়েবেটিজ ৰোগীৰ বাবে পচলা হ'ল এবিধ উপকাৰী খাদ্য। পচলাত থকা ভিটামিন-বি আৰু আন তত্বসমূহ ইনচুলিন উৎপন্ন হোৱাত সহায়ক হয়। পচলাত থকা প'টাচিয়ামে ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখে। হৃদয় আৰু স্নায়ুক সবল কৰি ৰাখে। ভিটামিন-বি গোটে এনিমিয়া আতৰ কৰে। পচলাত থকা ফাইবাৰে শৌচকচা আতৰ কৰে। পচলা খালে মূত্ৰৰ প্ৰবাহ সুচল হয় আৰু কিডনিত পাথৰ হোৱা ৰোধ কৰে।

তামোল পাণৰ দৰে কলখাৰৰ সৈতে অসমীয়া জনজীৱনৰ এক নিবিড় সম্পৰ্ক অতীজৰ পৰা চলি আহিছে। ৰঙালী বিহুৰ সময়ত ১০১বিধ শাকৰ ওপৰিও তিতা, টেঙা আৰু খাৰ খোৱাটো অসমীয়া সমাজৰ এটা পৰম্পৰা হিচাবে চলি আহিছে। কলখাৰৰ গুণ হ'ল ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰা, হজম শক্তি বৃদ্ধিকাৰক, কৌষ্ঠকাঠিন্য আতৰ কৰা, পেটৰ

এচিডিটি কমোৱা আদি । নকলেও হব কলখাৰৰ ব্যৱহাৰৰ বাবেই অসমীয়াই ‘খাৰ খোৱা’ জাতিৰ নাম পালে । শেহতীয়াকৈ কেইজনমান গৱেষকে মত পোষণ কৰিছে যে অধিক পৰিমাণত কলখাৰ বেচিদিন খালে খাদ্যনলীৰ কৰ্কট ৰোগ হব পাৰে । সেয়ে কলখাৰ তাৰ গুণ পাবৰ বাবে আৰু লগতে জুতিৰ বাবে হলেও প্ৰতি সপ্তাহত এসাজ বা দুসাজহে খোৱা উচিত । মোৰ মনত পৰে এজন অধুনা প্ৰয়াত প্ৰখ্যাত সাহিত্যিকে ব্যক্ত কৰিছিল শক্তিশালী আহোম ৰজা গদাধৰ সিংহৰ সম্ভৱতঃ খাদ্যনলীৰ কৰ্কট ৰোগ হৈছিল আৰু ইয়াৰ কাৰণ হয়তো সদ্য উল্লেখিত অসমীয়া লোকাচাৰ । সি যি নহওঁক, মোৰ বক্তব্য হ’ল যে সকলো খাদ্য আমি যথোচিত পৰিমাণত ব্যৱহাৰ কৰিলেহে তাৰ সম্ভাৱ্য বিপদজনক পাৰ্শ্বক্ৰিয়াৰ পৰা হাত সাৰি থাকিব পাৰোঁ ।

লেখাৰ সামৰণিত কেইটিমান কলৰ ব্যৱহাৰৰ ঘৰুৱা টিপচ আগবঢ়ালোঁ।

- কটা ঘাঁৰ ৰক্তক্ষৰণ পচলাৰ ৰস লগালে বন্ধ হয়।
- জুইয়ে পোৰা অংশত কল পিটিকি লগালে পোৰণিৰ উপশম ঘটে।
- পাকস্থলীৰ আলচাৰ কাচকলৰ পিটিকা খালে নিৰাময় হয়।
- কলৰ সৈতে দৈ-ভাত খালে সোনকালে ডায়েৰিয়া নিয়ন্ত্ৰিত হয়।
- মিচিৰি,ইলাচি পকা কলৰ লগত একেলগে সেৱন কৰিলে মানসিক অস্থিৰতাৰ উপশম ঘটে।
- কলৰ বাকলি পিচি নেমু ৰসৰ সৈতে মিহলাই লগালে কিছুমান খৰ ভাল হয়।
- মদৰ নিছা কল আৰু গাখীৰৰ শ্বেক বনাই খোৱালে সোনকালে আতৰ হয়।
- চিপাঝাৰৰ পৰা কন্দৰ্প নাথৰ সংযোজন : আমাৰ মা-দেউতাহঁতে কয় যে কঠাল খাই অজীৰ্ণ হ’লে কল খাব লাগে ।

মোখনিত ইমানেই কম যে আমাক প্ৰকৃতিয়ে যোগান ধৰা এই অমূল্য বৰদান কল,কলডিল আৰু কল পচলাৰ মাহাত্ম্য এতিয়া বিশ্বই বুজি উঠিছে । দেশে-বিদেশে ইয়াৰ গুণাগুণৰ ওপৰত নানান গবেষণা চলি আছে । উন্নত দেশসমূহৰ চুপাৰমাৰ্কেটৰ পাচলিৰ বিপনিত কলৰ সৈতে কলডিল আৰু কলপচলাই সম্ভ্ৰান্ত পাচলিৰ স্থান দখল কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে ।