

### শাক-পাচলিৰ উপকাৰিতা

দীপক আৰু পাহিৰ মনত আজি খুব ফুৰ্তি। আজি নগাঁৱৰ পৰা ককাক-আইতাক আহিব। স্কুলৰ পৰা আহিয়েই সিহঁতে মাকক সুধি সুধি ব্যতিব্যস্ত কৰিলে – “মা, ককা-আইতা দেখোন অহাই নাই। কেতিয়া পাবহি? ইমান দেৰি কৰিছে!” সিহঁতৰ কথা শুনি মাকে ক’লে – “তেওঁলোক আহি পাবহিয়েই, তোমালোকে হাত-ভৰি ধুই লোৱা। একেলগে ককা-আইতাৰ লগতে ভাত খাব পাৰিবা।”

দীপক আৰু পাহি ভৰি ধুবলৈ যাওঁতে তেওঁলোক আহি পালেহি। আইতাকে আহিয়ে দুয়োৰে হাতত দুটা চকলেট দিলে। তাকে দেখি মাকে ক’লে – “মা, এতিয়া তোমালোকেও ভৰি-হাত ধুই লোৱা। সময়ো বহুখিনি হ’ল।”

অলপ পিছত ভাতৰ টেবুলত আটাইকেইজন বহিল। মাকে আজি বহুত কিবা-কিবি ৰান্ধিছে। কিন্তু খোৱা বস্তুবোৰ দেখি দীপকৰ মনটো বেয়াহে লাগিল। সি ভবামতে মাকে মাংস ৰন্ধা নাই, মাছহে ৰান্ধিছে। মাকে ককাক-আইতাকক দিয়াৰ পিছত দীপকলৈ বুলি নৰসিংহৰ পাতৰে ৰন্ধা মাছৰ জোল অলপ আগবঢ়ালে। দীপকে লগে লগে নাকটো কোঁচাই ক’লে – “মা, মই এইবোৰ ক’লা ক’লা আঞ্জা নাখাওঁ দেই।” মাকে জোৰ কৰাত সি অকণমান কাঁহীৰ কামতে ল’লে যদিও লিৰিকি-বিদাৰি থাকিল। তাকে দেখি ককাকে ক’লে – “ঠিক আছে, তুমি দাইল আৰু ভজা মাছেৰে ভাতকেইটা খোৱা।” ককাকৰ কথা শুনি মাকে কিবা ক’ব খুজিছিল যদিও মনে-মনে থাকিল।

আবেলি আটাইকেইজনে জিৰাই-শতাই লৈ আগফালৰ বাৰাণ্ডাত বহি ল’লে। দীপক আৰু পাহিও আজি খেলিবলৈ নগ’ল। বাৰাণ্ডাতে দেউতাকৰ লেপটপটো লৈ ভিডিঅ’ গে’ম খেলিবলৈ ধৰিলে। অলপ দেৰি খেলাৰ পাছত ককাকে সুধিলে – “লেপটপত ইন্টাৰনেট কানেকচন আছেনে?” মাকে ক’লে – “আছে দেউতা, কিন্তু ইহঁতে চায় বুলি পাছৱৰ্ড দি খোৱা আছে।” ককাকে ক’লে – “তুমি ৰাতুলক কোৱাচোন নেটটো খুলি দিবলৈ; মই ইহঁতক কিবা এটা দেখুৱাব খুজিছোঁ।”

অলপ পিছত দীপক আৰু পাহিৰ দেউতাকে নেটটো সংযোগ (কানেক্ট) কৰি থৈ গ’ল।

ককাকে তেতিয়া সিহঁত দুয়োকে ক’লে – “আহাঁ, এতিয়া আমি আজি দুপৰীয়া খোৱা আহাৰখিনিৰ বিষয়ে ৰিচাৰ্ছ কৰিম।”

“ৰিচাৰ্ছ মানে কি, ককা?” – পাহিৰ প্ৰশ্ন শুনি ককাকে ক’লে – “ৰিচাৰ্ছ মানে চুটিকৈ ক’বলৈ হ’লে – কোনো এটা বিষয়ৰ ওপৰত খুঁটি-নাটি মাৰি সঠিক তথ্যখিনি গোটোৱা।”

আজি আমি মাথোঁ আমাৰ দুপৰীয়াৰ আহাৰত খোৱা তিনিবিধ শাকৰ বিষয়ে জানো আহাঁ। প্ৰথমতে আমি চাম নৰসিংহ মানে Curry leaves ৰ বিষয়ে। আমাৰ দক্ষিণ ভাৰতত এই পাতবিধ নোহোৱাকৈ কোনো খাদ্য প্ৰস্তুত কৰা কথাটো বোধকৰো তেওঁলোকে ভাবিবই নোৱাৰে। কি কাৰণেনো তেওঁলোকে ইমান এই শাকবিধ খায়? ইয়াৰ নিশ্চয় বহুতো গুণ আছে, নহয়নে?”

তেওঁ Curry leaves বুলি নেটত চোৱাৰ লগে লগে তাৰ বিষয়ে বহুতো কথা স্ক্ৰীনত জিলিকি উঠিল। বৈজ্ঞানিক নাম *Murraya koenigil*, চুটিকৈ ক'বলৈ হ'লে – নৰসিংহ পাতত শৰ্কৰা, আঁহ, কেলচিয়াম, ফছফৰাছ, আইৰণ, A, B, C আৰু D ভিটামিন থাকে।”

“এই পাত খালে আমাৰ হৃদপিণ্ডৰ ক্ষমতা বাঢ়ে, শৰীৰত হোৱা বিভিন্ন ৰোগৰ সংক্ৰমণৰ বিৰুদ্ধে যুঁজ কৰিব পৰা ক্ষমতা বাঢ়ে আৰু লগতে ই চুলি আৰু ছালৰো উপকাৰ কৰে।”

তাৰ পিছত তেওঁ ভেদাইলতা পাত (Skunk vine)ৰ বিষয়ে দেখুৱাই ক'লে – “ইয়াৰ বৈজ্ঞানিক নাম *Paederia foetida* । ভেদাইলতা এপেনডিচাইটিচ, পিত্তৰোগ, পেট কামোৰ, গাৰ বিষ, মূৰৰ বিষ, জ্বৰ, জপ্তিছ আদি বিভিন্ন ৰোগ উপশমৰ কাৰণে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। পেটত হোৱা পেলুও এই পাতে মাৰিব পাৰে। ইয়াত এবিধ তেল থকাৰ কাৰণে খুব উৎকট গোল্ক এটা ওলায়। এই পাতত বেছিকৈ ছালফাৰ কম্পাউণ্ড পোৱা যায়।”

“তাৰ পিছত আমি আহোঁ ব্ৰাঙ্কী শাকৰ কথাই। এই শাকৰ নাম আমাৰ পৃথিৱীৰ সৃষ্টি কৰ্তা ব্ৰহ্মাৰ পৰা অহা বুলি ভবা হয়। ইয়াৰ বৈজ্ঞানিক নাম *Bacopa monnier* । আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰত ব্ৰাঙ্কী শাক মৃগী (Epilepsy) আৰু শ্বাসজনিত এজমা (Asthma) ৰোগৰ কাৰণে ব্যৱহাৰ কৰে। তদুপৰি, এই শাকবিধ কুষ্ঠ ৰোগ, ঘা (Ulcer), টিউমাৰ, প্লীহাৰ আকাৰ ডাঙৰ হ'লে, জ্বলন (Inflammation) আদিত আৰু পেটৰ অসুখতো ব্যৱহাৰ কৰে। আটাইতকৈ ডাঙৰ কথাটো হ'ল – এই শাকে আমাৰ স্মৃতিশক্তি বঢ়ায়।”

“অকল এই তিনিবিধ শাকেই নহয়, অইন বহুতো শাক আছে আৰু এই সকলোবোৰৰে উপকাৰিতা আছে। সেয়েহে তোমালোকে এতিয়া বুজিলানে এই সেউজীয়া শাকবোৰ কিয় খাব লাগে। খাবলৈ কেতিয়াবা অকণমান বেয়া লাগিলেও যিহেতু এইবোৰে আমাৰ শৰীৰ নিৰোগী আৰু স্বাস্থ্যবান কৰি ৰখাত সহায় কৰে, সেইকাৰণে চকু-কাণ মুদি হ'লেও এনে খাদ্যবোৰ খাব লাগে। সদায় খাই থাকিলে এই খাদ্যবোৰতে তোমালোকে জুতি পাবলৈ শিকিব।”

ককাকৰ কথা শুনি দুয়োটিয়ে কৈ উঠিল – “ককা, এই শাকবিলাক ইমান উপকাৰী বুলি আমি জনা নাছিলো নহয়। আজিৰ পৰা আমি মায়ে দিয়া সকলো শাকেই খাম।”

“কিন্তু ব্ৰাঙ্কী শাক যে ইমান তিতা”- এই বুলি পাহিয়ে মুখখন বেঁকা কৰি দিলে। তাইৰ মুখখন দেখি মাকে হাঁহি মাৰি ক'লে – “ভাতৰ লগত সানি খালে ইমান তিতা নালাগে নহয়।”

তাৰ পিছত তেওঁ ককাকক ক'লে – “দেউতা, আজি তুমি মোৰ ডাঙৰ সমস্যা এটা সমাধান কৰি দিলা। ইহঁতক বুজাই বুজাই পৰা নাছিলো।” দেউতাকে ক'লে – “আজিকালি ইমান সুবিধা; সকলো বস্তু দেখুৱাই ভালদৰে বুজালে সিহঁতে নিশ্চয় বুজি পাব। শাক-পাচলি খোৱাৰ অভ্যাস সৰ্বতে গঠন কৰিব পাৰিলেহে সিহঁত পাছলৈ সুস্থ-সবল দেহ এটাৰ অধিকাৰী হ'ব পাৰিব। নহয়নে দীপক আৰু পাহি মাইনা?” দুয়োৱে সমস্বৰে হয়ভৰ দিলে – “হয় ককা, আজি আমাক ইমানখিনি কথা জনোৱাৰ বাবে আপোনাক বহুত ধন্যবাদ।”

লেখিকা:

**ডাঃ চন্দনা কলিতা**

সহযোগী অধ্যাপিকা,

আঞ্চলিক দন্ত চিকিৎসা মহাবিদ্যালয়

গুৱাহাটী