কুর'আন মাজীদে বর্ণিত ফল-ফলাদি

(Fruits Described in the Qur'an Majid)

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে এম.ফিল. ডিগ্রি লাভের জন্য উপস্থাপিত অভিসন্দর্ভ

তত্ত্বাবধায়ক

ড. মো: মাসুদ আলম

প্রফেসর

ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগ

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

ঢাকা-১০০০

গবেষক

মোঃ আবদুল্লাহ আল মুবাশ্বির

রেজিস্ট্রেশন নং: ১১২

শিক্ষাবর্ষ: ২০২০-২০২১

ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগ

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

ঢাকা-১০০০

ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগ

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, বাংলাদেশ।

এপ্রিল, ২০২৬

Dhaka University Institutional Repository

উৎসর্গ

আমার শ্রদ্ধেয়
পিতা-মাতা
ও
শিক্ষকমণ্ডলীকে
যাদের আদর্শ এবং
অনুপ্রেরণায় আমি আদর্শিক
শিক্ষা গ্রহণে অনুপ্রাণিত হয়েছি।

Dhaka University Institutional Repository

প্রফেসর ড. মো: মাসুদ আলম
বি.এ (অনার্স), এম.এ, পিএইচ.ডি
ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগ
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়
ঢাকা-১০০০ বাংলাদেশ
মোবাইল : ০১৯১৩-৭৭৬৮৬৯
ফোন : ৮৮-০২-৯৬৬১৯০০ এক্স.- ৬২৯১
ই-মেইল: dmasudisdu@gmail.com
masudalamisdu@du.ac.bd

Professor Dr. Md. Masud Alam
B.A (Hons), M.A, Ph.D
Department of Islamic Studies
University of Dhaka
Dhaka-1000, Bangladesh
Mobile : 01913-776869
Phone : 88-02-9661900 Ex.- 6291
E-mail : dmasudisdu@gmail.com
masudalamisdu@du.ac.bd

Ref.....

Date : .....

প্রত্যয়ন পত্র

এই মর্মে প্রত্যয়ন করা যাচ্ছে যে, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের এম.ফিল. গবেষক মোঃ আবদুল্লাহ আল মুবাশ্বির কর্তৃক এম.ফিল. ডিগ্রির জন্য উপস্থাপিত **কুর'আন মাজীদে বর্ণিত ফল-ফলাদি (Fruits Described in the Qur'an Majid)** শীর্ষক গবেষণা অভিসন্দর্ভটি আমার প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে ও নির্দেশনায় রচনা করা হয়েছে। এটি একটি মৌলিক গবেষণাকর্ম। আমার জানামতে, ইতঃপূর্বে গবেষকের উপস্থাপিত অভিসন্দর্ভের সম্পূর্ণ কিংবা এর অংশ বিশেষ অন্য কোনো বিশ্ববিদ্যালয়ে অথবা প্রতিষ্ঠানে কোনো প্রকার ডিগ্রি/ডিপ্লোমা লাভের জন্য কিংবা প্রকাশের জন্য উপস্থাপন করা হয়নি। আমি এ অভিসন্দর্ভটি আদ্যোপান্ত পাঠ করেছি এবং এম.ফিল. ডিগ্রি লাভের উদ্দেশ্যে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে দাখিল করার জন্য চূড়ান্তভাবে অনুমোদন করছি।

আরো প্রত্যয়ন করা যাচ্ছে যে, গবেষকের অভিসন্দর্ভে কোনো প্রকার Plagiarism (অন্যের লেখা নিজের বলে চালানো) নেই।

২৯ এপ্রিল, ২০২৬

(ড. মো: মাসুদ আলম)
প্রফেসর
ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগ
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়
ঢাকা-১০০০।

Dhaka University Institutional Repository

ঘোষণা পত্র

আমি এই মর্মে অঙ্গীকার করছি যে, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের এম.ফিল. ডিগ্রি অর্জনের নিমিত্তে, উপস্থাপিত **কুর'আন মাজীদে বর্ণিত ফল-ফলাদি (Fruits Described in the Qur'an Majid)** শীর্ষক গবেষণা অভিসন্দর্ভটি আমার পরম শ্রদ্ধেয় শিক্ষক ও গবেষণা তত্ত্বাবধায়ক প্রফেসর ড. মো: মাসুদ আলম এর প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে ও নির্দেশনায় রচনা করেছি। এটি আমার একক মৌলিক গবেষণাকর্ম। ইতঃপূর্বে অন্য কোনো বিশ্ববিদ্যালয় অথবা প্রতিষ্ঠানে কোনো প্রকার ডিগ্রি/ডিপ্লোমা অর্জনের জন্য অথবা অন্য কোনো উদ্দেশ্যে অভিসন্দর্ভটির সম্পূর্ণ অথবা এর অংশ বিশেষ উপস্থাপন করা হয়নি।

আমি এই মর্মে আরো অঙ্গীকার করছি যে, আমার দাখিলকৃত অভিসন্দর্ভে কোনো Plagiarism (অন্যের লেখা আমার নিজের বলে চালানো) নেই।

২৯ এপ্রিল, ২০২৬

(মোঃ আবদুল্লাহ আল মুবাশ্বির)
রেজিস্ট্রেশন নং: ১১২
শিক্ষাবর্ষ: ২০২০-২০২১
ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগ
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়
ঢাকা-১০০০।

Dhaka University Institutional Repository

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

সমস্ত প্রশংসা ও কৃতজ্ঞতা মহান আল্লাহর প্রতি, যিনি আমাকে যথাসময়ে এ অভিসন্দর্ভটি রচনার ও উপস্থাপনের তাওফীক দান করেছেন। সালাত ও সালাম পেশ করছি বিশ্বমানবতার মুক্তির দূত মুহাম্মদ রাসূলুল্লাহ (সা.) এর প্রতি, যার প্রদর্শিত পথ অনুসরণ করার মধ্যেই রয়েছে মানবজাতির ইহকালীন কল্যাণ ও পরকালীন মুক্তি।

আমি শ্রদ্ধার সাথে কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি এ গবেষণা অভিসন্দর্ভের সম্মানিত সুপারভাইজার ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের প্রফেসর ড. মো: মাসুদ আলম স্যারের প্রতি, যিনি শত ব্যস্ততার মাঝেও অভিসন্দর্ভের শিরোনাম থেকে শুরু করে পরিকল্পনা প্রণয়ন, অধ্যায় বিন্যাস, গবেষণা পদ্ধতি, তথ্য-উপাত্ত সংগ্রহ ও তার সমন্বয় সাধনসহ গবেষণার সার্বিক বিষয়ে মূল্যবান উপদেশ ও দিকনির্দেশনা দিয়ে গবেষণা কর্মটিকে মানসম্মত করার জন্য সদা সচেষ্ট থেকেছেন। আমি তাঁর কাছে চির কৃতজ্ঞ।

কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইংরেজি বিভাগের সম্মানিত শিক্ষক, বিদগ্ধ পণ্ডিত এবং সফল গবেষক জয়নুল আবেদীন স্যারের প্রতি, যিনি আমাকে তথ্য-উপাত্ত সংগ্রহের ক্ষেত্রে বিভিন্ন বিষয়ে দিকনির্দেশনা দিয়েছেন। এছাড়া কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের সম্মানিত সাবেক চেয়ারম্যান প্রফেসর ড. শামসুল আলম স্যারের প্রতি।

গবেষণাকর্মের তথ্য উপাত্ত সংগ্রহ করার ক্ষেত্রে বিভিন্ন গ্রন্থাগার বিশেষ করে ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের সেমিনার গ্রন্থাগার, ইসলামিক ফাউন্ডেশন গ্রন্থাগার, বাংলাদেশ এশিয়াটিক সোসাইটি, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের কেন্দ্রীয় গ্রন্থাগারে দায়িত্বরত যে সকল কর্মকর্তা কর্মচারীবৃন্দ আমাকে সার্বিকভাবে সহযোগিতা করেছেন, তাদের জানাই আমার আন্তরিক মুবারকবাদ।

কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি আমার শ্রদ্ধাভাজন পিতা মরহুম মোঃ সিরাজুল ইসলাম ও মরহুমা মাতা হাবিবা নূর এর প্রতি, যাঁদের অপরিমেয় স্নেহ, ভালোবাসা, অফুরন্ত উৎসাহ এবং অসীম ত্যাগের বিনিময়ে আজ আমি এ পর্যায়ে উপনীত হয়েছি।

ধন্যবান জ্ঞাপন করছি আমার বড় ভাই ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বাংলা বিভাগের প্রফেসর ড. তাশরিক-ই-হাবিব এর প্রতি, যিনি আন্তরিকতার সঙ্গে এ অভিসন্দর্ভের কম্পোজ ও সংশ্লিষ্ট বিষয়াদি সম্পন্ন করতে সচেতন নির্দেশনা নিজ গরজে জানিয়েছেন।

পরিশেষে মহান রাব্বুল আলামীনের দরবারে দু'আ করছি, তিনি যেন আমার এই ক্ষুদ্র প্রয়াস ও খিদমাতকে কবুল করেন এবং এর উত্তম প্রতিদান প্রদান করেন। আমীন!

মোঃ আবদুল্লাহ আল মুবাশ্বির

Dhaka University Institutional Repository

সারসংক্ষেপ

প্রথম অধ্যায়

ফলের পরিচয় এবং কুরআন মাজীদে বর্ণিত ফল-ফলাদি তথা (খেজুর, আঙ্গুর, জলপাই, ডালিম, কুল, কলা এবং ডুমুর) এর আভিধানিক ও পারিভাষিক পরিচয়, বৈজ্ঞানিক নাম, বৃক্ষের কোন পরিবারের অন্তর্ভুক্ত এবং সে সকল ফলের চাষাবাদ পদ্ধতি তথা উক্ত ফল-ফলাদি কোথায় বেশি উৎপন্ন হয়, বীজ সংগ্রহ পদ্ধতি, চারা রোপন ও পরিচর্যা সার প্রয়োগ এবং সাধারণ ব্যবহার সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। এছাড়া কুরআনে খেজুরের বিভিন্ন অংশের নাম এবং হাদিসের আলোকে খেজুরের বিভিন্ন প্রকার এবং নাম সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।

দ্বিতীয় অধ্যায়

কুরআন মাজীদে বর্ণিত ফল-ফলাদি সম্পর্কিত সকল আয়াত এবং কিছু সংখ্যক আয়াতের ব্যাখ্যায় রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম, সাহাবায়ে কিরাম (রা.), তাবেঈ এবং ওলামায়ে কিরামের বক্তব্য উপস্থাপন করা হয়েছে। আল কুরআনে যে ৭টি ফলের উল্লেখ আছে সেগুলো কোন সূরায় কত নাম্বার আয়াতে রয়েছে, সেই সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।

তৃতীয় অধ্যায়

দৈনন্দিন জীবনে খাদ্য ও পানীয় হিসেবে কুরআনে বর্ণিত ফলগুলো মানুষ কিভাবে ব্যবহার করে; রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর সময় কিভাবে ফল দিয়ে খাদ্য ও পানীয় তৈরি করা হতো, ফল খাওয়ার আদব, ফল খাওয়ার দু'আ যা রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম পাঠ করেছিলেন, উক্ত ফলগুলো দিয়ে মুখরোচক এবং সুস্বাদ খাবার তৈরি করা হয় সেই সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।

চতুর্থ অধ্যায়

স্বাস্থ্য সুরক্ষায় কুরআনে বর্ণিত ফলসমূহের মধ্যে পুষ্টিগুণ তথা শর্করা, আমিষ, চর্বি ও কোলেস্টেরল, ভিটামিন, খনিজ পদার্থ, পানীয় ও খাদ্য আঁশ, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং বিভিন্ন উপকারী অ্যাসিড বিদ্যমান রয়েছে। এছাড়াও ফলের বৃক্ষ থেকে শুরু করে বিভিন্ন অংশ যেমন: ফলের বীজ, খোসা, পাতা, তেল ইত্যাদিতে কোন কোন উপকারী উপাদান রয়েছে সেই সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বিষ অথবা জাদুর ক্ষেত্রে আজওয়া খেজুর ব্যবহার করার কথা বলেছেন। যায়তুন অথবা জলপাইয়ের তেলকে বরকতময় বলে উল্লেখ করেছেন। জান্নাতের কুলগাছে কোনো কাঁটা থাকবে না সেই কথা উল্লেখ করেছেন। মৃত ব্যক্তিকে গোসলের ক্ষেত্রে বরই পাতার ব্যবহার সম্পর্কে বর্ণনা করেছেন। সাহাবায়ে কিরাম (রা.) রোগে আক্রান্ত হলে উপরোক্ত ফলসমূহের দ্বারা কিভাবে চিকিৎসা গ্রহণ করতেন সেই সম্পর্কে বর্ণনা করা হয়েছে। ফল-ফলাদি স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি, দৈহিক শক্তি বৃদ্ধি, হজম ও রুচি বৃদ্ধি, দৃষ্টিশক্তির উন্নতি, চুলের যত্নে, ত্বকের সুরক্ষায়, দাঁতের যত্নে, হাড় শক্তিশালী করতে, রক্তে হিমোগ্লোবিন বৃদ্ধি, লিভারের সুরক্ষায়, ওজন কমাতে সাহায্য করে। এছাড়া ফল-ফলাদি কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করে, ক্যান্সার প্রতিরোধ করে, রক্তের শর্করা নিয়ন্ত্রণ করে, রক্তচাপ ও বার্ধক্য নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে, অনিদ্রা দূর করে, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়, কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করে, কিডনির স্বাস্থ্য ভালো রাখে, বিভিন্ন সংক্রামক রোগ থেকে শরীরকে রক্ষা করে। আলোচ্য অধ্যায়ে রোগ প্রতিরোধের ক্ষেত্রে কুরআনে বর্ণিত ফলসমূহের বিভিন্ন কার্যকারিতা সম্পর্কে আলোকপাত করা হয়েছে।

Dhaka University Institutional Repository

পঞ্চম অধ্যায়

আলোচ্য অধ্যায়ে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে ফল-ফলাদির উৎপাদন পদ্ধতি, আমদানি-রপ্তানি এবং সংরক্ষণ সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। এছাড়া মানব চিকিৎসা এবং মানব স্বাস্থ্য সুরক্ষায় এই ফলগুলো বিভিন্ন রোগের প্রতিষেধক হিসেবে কিভাবে ব্যবহৃত হয়েছে তা আলোচনা করা হয়েছে। ওষুধ শিল্পের উপাদান হিসেবে ফলগুলোর বিভিন্ন অংশ যেমন: বীজ, পাতা, তেল ইত্যাদি বিভিন্ন শিল্পকারখানা, ইন্ডাস্ট্রিতে কসমেটিকসের উপাদান হিসেবে ব্যবহার করা হয়েছে। পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে মানুষ এই ফলগুলো চাষাবাদের মাধ্যমে এবং ইন্ডাস্ট্রিতে ব্যবহারের মাধ্যমে কিভাবে স্বাবলম্বী হয়ে নিজেদের আর্থিক অবস্থার পরিবর্তন সাধন করতে পেরেছে সেই সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। যায়তুন অথবা জলপাই বৃক্ষের সাথে ফিলিস্তিনিদের সংগ্রামের যে ইতিহাস, ঐতিহ্য জড়িয়ে রয়েছে সেই সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। বিশ্বের পাশাপাশি বাংলাদেশেও মানুষ এই ফলগুলো চাষাবাদ করে কিভাবে নিজেদের অর্থনৈতিক অবস্থার পরিবর্তন ঘটাচ্ছে সেই সম্পর্কে আলোচনা করে ফল-ফলাদির বাণিজ্যিক গুরুত্ব অত্র অধ্যায়ে আলোচনা করা হয়েছে।

ষষ্ঠ অধ্যায়

মানবকল্যাণে কুরআনে বর্ণিত ফলগুলোর বিভিন্ন অংশ যেমন: বীজ, বৃক্ষ, কাঠ, পাতা, গাছের ছাল কুটির শিল্পের বিভিন্ন জিনিসপত্র তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। খেজুর বৃক্ষ ইসলামী ঐতিহ্যের প্রতীক। যায়তুনের তেল মাথা থেকে শুরু করে শরীরের বিভিন্ন অংশে ব্যবহৃত হয়। ডালিমের খোসা, ফুল, শিকড় থেকে ছাল বিভিন্ন কাজে লাগে। ডালিমের ফুলগুলো ভেষজ চা তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। কলার ভুয়া কাণ্ড, থোড়, পাতা বিভিন্ন কাজে ব্যবহৃত হয়। বরই পাতা মৃত ব্যক্তিকে গোসলের কাজসহ বিভিন্ন কাজে ব্যবহৃত হয়। এই বিষয়গুলোকে বর্তমানে গবেষণার জন্য আনা হয়েছে।

পবিত্র কুরআনে বর্ণিত ফল-ফলাদি আধুনিককালে মানুষ বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধে ব্যবহার করে এবং এগুলোর প্রাসঙ্গিকতা কুরআন মাজীদে যেভাবে বর্ণিত হয়েছে, সেগুলোকে অত্র অধ্যায়ে উপযোগী করে বর্ণনা করা হয়েছে। মানব কল্যাণে ফল-ফলাদির বহুমুখী ব্যবহার আলোচ্য অধ্যায়ে তুলে ধরা হয়েছে।

উপরোক্ত দৃষ্টিভঙ্গি বিবেচনা করে আমি আমার এই গবেষণাকর্ম ফল-ফলাদি বিষয়ক শিরোনাম **কুর'আন মাজীদে বর্ণিত ফল-ফলাদি (Fruits Described in the Qur'an Majid)** নির্বাচন করেছি, আশা করি এর দ্বারা জ্ঞানের জগতে নতুনত্ব সৃষ্টি হবে এবং পরবর্তী গবেষকগণ এখান থেকে অনুপ্রেরণা লাভ করে এ বিষয়ে আরো গবেষণা করার সুযোগ পাবেন বলে আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি।

কুর'আন মাজীদে বর্ণিত ফল-ফলাদি
(Fruits Described in the Qur'an Majid)
এম. ফিল. গবেষক
মোঃ আবদুল্লাহ আল মুবাশ্বির
ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগ
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়
ঢাকা-১০০০।

Dhaka University Institutional Repository

প্রতি বর্ণায়ন

(গবেষণাকর্মে ব্যবহৃত আরবী বর্ণসমূহের বাংলা উচ্চারণ সংকেত)

আরবী বর্ণ	ইংরেজী বর্ণ	বাংলা বর্ণ	স্বরযুক্ত আরবী বর্ণ	স্বরযুক্ত আরবী বর্ণের বাংলা প্রতিবর্ণ
ا	a	অ	اَ اِ اُ / اِيْ اُوْ	আ ই উ / ঈ ঊ
ب	b	ব	بَ بِ بُ / بَا بِيْ بُوْ	বা বি বু / বা বী বূ
ت	t	ত	تَ تِ تُ / تَا تِيْ تُوْ	তা তি তু / তা তী তূ
ث	th	ছ	ثَ ثِ ثُ / ثَا ثِيْ ثُوْ	ছা ছি ছু / ছা ছী ছূ
ج	j	জ	جَ جِ جُ / جَا جِيْ جُوْ	জা জি জু / জা জী জূ
ح	h	হ	حَ حِ حُ / حَا حِيْ حُوْ	হা হি হু / হা হী হূ
خ	kh	খ	خَ خِ خُ / خَا خِيْ خُوْ	খা খি খু / খা খি খু
د	d	দ	دَ دِ دُ / دَا دِيْ دُوْ	দা দি দু / দা দী দূ
ذ	dh	য	ذَ ذِ ذُ / ذَا ذِيْ ذُوْ	যা যি যু / যা যী যূ
ر	r	র	رَ رِ رُ / رَا رِيْ رُوْ	রা রি রু / রা রী রূ
ز	z	য	زَ زِ زُ / زَا زِيْ زُوْ	যা যি যু / যা যী যূ
س	s	স	سَ سِ سُ/ سَا سِيْ سُوْ	সা সি সু / সা সি সূ
ش	sh	শ	شَ شِ شُ/ شَا شِيْ شُوْ	শা শি শু / শা শী শূ
ص	s	স	صَ صِ صُ/ صَا صِيْ صُوْ	সা সি সু / সা সি সূ
ض	d	দ/য	ضَ ضِ ضُ / ضَا ضِيْ ضُوْ	দা দি দু / দা দী দূ
ط	t	ত	طَ طِ طُ / طَا طِيْ طُوْ	তা তি তু / তা তী তূ
ظ	z	য	ظَ ظِ ظُ / ظَا ظِيْ ظُوْ	যা যি যু / যা যী যূ
ع	‘a	‘	عَ عِ عُ / عَا عِيْ عُوْ	‘আ ‘ই ‘উ / ‘আ ‘ঈ ‘ঊ
غ	gh	গ	غَ غِ غُ / غَا غِيْ غُوْ	গা গি গু / গা গী গূ
ف	f	ফ	فَ فِ فُ / فَا فِيْ فُوْ	ফা ফি ফু / ফা ফী ফূ
ق	q	ক্ব	قَ قِ قُ / قَا قِيْ قُوْ	ক্বা ক্বি ক্বু / ক্বা ক্বী ক্বূ
ك	k	ক	كَ كِ كُ /كَا كِيْ كُوْ	কা কি কু / কা কী কূ
ل	l	ল	لَ لِ لُ / لَا لِيْ لُوْ	লা লি লু / লা লী লূ
م	m	ম	مَ مِ مُ / مَا مِيْ مُوْ	মা মি মু / মা মী মূ
ن	n	ন	نَ نِ نُ / نَا نِيْ نُوْ	না নি নু / না নী নূ
و	w	ও	وَ وِ وُ / وَا وِيْ وُوْ	ওয়া বি বু / ওয়া বী বূ
ه	h	হ	هَ هِ هُ / هَا هِيْ هُوْ	হা হি হু / হা হী হূ
ء	a	অ	ءَ ءِ ءُ	আ ই উ
ي	y	য়	يَ يِ يُ / يَا يِيْ يُوْ	ইয়া য়ি ইউ / ইয়া য়ি ইউ

Dhaka University Institutional Repository

শব্দ সংকেত

অনু.	অনুবাদ
অনু.	অনূদিত
আ.	আলাইহিস সালাম
সা.	সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম
রা.	রাদিআল্লাহু আনহু/রাদিআল্লাহু আনহা
র.	রাহমাতুল্লাহি আলাইহি
ড.	ডক্টর
তা. বি.	তারিখ বিহীন
পৃ.	পৃষ্ঠা
দ্রঃ	দ্রষ্টব্য
সং	সংস্করণ
সম্পা.	সম্পাদিত/সম্পাদনা
খ্রি.	খ্রিস্টাব্দ
হি.	হিজরী
ed.	Edition/Edited by
Dr.	Doctor
op.cit.	open cito/opere citato (in the work cited)
p.	Page
vol.	Volume

Dhaka University Institutional Repository

সূচিপত্র

প্রত্যয়ন পত্র i
ঘোষণা পত্র ii
কৃতজ্ঞতা স্বীকার iii
সারসংক্ষেপ ..... iv-v
প্রতি বর্ণায়ন vi
শব্দ সংকেত vii
সূচিপত্র ..... viii-x

ভূমিকা ১-২

প্রথম অধ্যায়: ফল-ফলাদি পরিচিতি ৩-২৯
ফল এর পরিচয় ৪-৫
খেজুর এর পরিচয় ৬-৯
আঙ্গুর এর পরিচয় ১০-১৩
জলপাই এর পরিচয় ১৪-১৬
ডালিম এর পরিচয় ১৭-১৯
কুল এর পরিচয় ২০-২৩
কলা এর পরিচয় ২৪-২৭
ডুমুর এর পরিচয় ২৮-২৯

দ্বিতীয় অধ্যায়: কুরআন মাজীদে বর্ণিত ফল-ফলাদির পরিচয় ৩০-৬৯
কুরআন মাজীদে খেজুর সম্পর্কিত বর্ণনা ৩১-৩৯
কুরআন মাজীদে আঙ্গুর সম্পর্কিত বর্ণনা ৪০-৪৩
কুরআন মাজীদে জলপাই সম্পর্কিত বর্ণনা ৪৪-৫১
কুরআন মাজীদে ডালিম সম্পর্কিত বর্ণনা ৫২-৫৩
কুরআন মাজীদে কুল সম্পর্কিত বর্ণনা ৫৪-৫৯
কুরআন মাজীদে কলা সম্পর্কিত বর্ণনা ৬০-৬১
কুরআন মাজীদে ডুমুর সম্পর্কিত বর্ণনা ৬২-৬৪
কুরআন মাজীদে ফল-ফলাদি সম্পর্কিত আয়াতসমূহ ৬৪-৬৯

তৃতীয় অধ্যায়: খাদ্য ও পানীয় হিসেবে ফল-ফলাদি..... ৭০-১০৯
খাদ্য ও পানীয় হিসেবে খেজুর এবং আঙ্গুরের ব্যবহার ৭১-৮৪
খাদ্য ও পানীয় হিসেবে খেজুর এবং ডালিমের ব্যবহার ৮৫-৮৬
খাদ্য ও পানীয় হিসেবে জলপাইয়ের ব্যবহার ৮৭-৮৮
খাদ্য ও পানীয় হিসেবে কুলের ব্যবহার ৮৯-৯০
খাদ্য ও পানীয় হিসেবে কলার ব্যবহার ৯১
খাদ্য ও পানীয় হিসেবে ডুমুরের ব্যবহার ৯২
ফল খাওয়ার দু'আ ৯২

Dhaka University Institutional Repository

খেজুরের রেসিপি ৯৩-৯৪
আঙ্গুরের রেসিপি ৯৫-৯৭
জলপাইয়ের রেসিপি ৯৮-৯৯
ডালিমের রেসিপি ১০০-১০২
কুলের রেসিপি ১০৩-১০৪
কলার রেসিপি ১০৫-১০৬
ডুমুরের রেসিপি ১০৭-১০৯

চতুর্থ অধ্যায়: স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধে ফল-ফলাদির গুরুত্ব ১১০-১৫৯

স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধে খেজুরের গুরুত্ব ১১১-১১৫
স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধে জলপাইয়ের গুরুত্ব ১১৬-১১৯
স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধে কুলের গুরুত্ব ১২০
স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধে ডুমুরের গুরত্ব ১২১
খেজুরের গুণাগুণ ও উপকারিতা ১২২-১২৬
আঙ্গুরের গুণাগুণ ও উপকারিতা ১২৭-১৩২
জলপাইয়ের গুণাগুণ ও উপকারিতা ১৩৩-১৩৮
ডালিমের গুণাগুণ ও উপকারিতা ১৩৯-১৪৬
কুলের গুণাগুণ ও উপকারিতা ১৪৭-১৫০
কলার গুণাগুণ ও উপকারিতা ১৫১-১৫৫
ডুমুরের গুণাগুণ ও উপকারিতা ১৫৬-১৫৯

পঞ্চম অধ্যায়: ফল-ফলাদির বাণিজ্যিক গুরুত্ব ১৬০-২১০

খেজুরের বাণিজ্যিক গুরুত্ব ১৬১-১৬৯
আঙ্গুরের বাণিজ্যিক গুরুত্ব ১৭০-১৭৫
জলপাইয়ের বাণিজ্যিক গুরুত্ব ১৭৬-১৮৪
ডালিমের বাণিজ্যিক গুরুত্ব ১৮৫-১৯১
কুলের বাণিজ্যিক গুরুত্ব ১৯২-১৯৬
কলার বাণিজ্যিক গুরুত্ব ১৯৭-২০৩
ডুমুরের বাণিজ্যিক গুরুত্ব ২০৪-২১০

ষষ্ঠ অধ্যায়: মানব কল্যাণে ফল-ফলাদির বহুমুখী ব্যবহার ২১১-২৪৩

মানব কল্যাণে খেজুরের বহুমুখী ব্যবহার ২১২-২১৯
মানব কল্যাণে আঙ্গুরের বহুমুখী ব্যবহার ২২০-২২১
মানব কল্যাণে জলপাইয়ের এর বহুমুখী ব্যবহার ২২২-২২৮
মানব কল্যাণে ডালিমের বহুমুখী ব্যবহার ২২৯-২৩৩
মানব কল্যাণে কুলের বহুমুখী ব্যবহার ২৩৪-২৩৫
মানবকল্যাণে কলার বহুমুখী ব্যবহার ২৩৬-২৪১
মানব কল্যাণে ডুমুরের বহুমুখী ব্যবহার ২৪২-২৪৩

Dhaka University Institutional Repository

উপসংহার ২৪৪-২৪৫

পরিশিষ্ট: কুরআন মাজীদে বর্ণিত ফল-ফলাদির চিত্র ২৪৬-২৫৬

গ্রন্থপঞ্জি ২৫৭-২৭৪

Dhaka University Institutional Repository

ভূমিকা

Dhaka University Institutional Repository

ভূমিকা

আল্লাহ তা'আলা মানবজাতির বসবাসের জন্য উপযোগী করে অগণিত নি'আমত দ্বারা পৃথিবীকে সৃষ্টি করেছেন। বিভিন্ন ধরণের গাছপালা, ফুল-ফল, পাহাড়-পর্বত, নদী-নালা, সাগর-মহাসাগর, চাঁদ-সূর্য, গ্রহ-নক্ষত্রসহ সমগ্র বিশ্বজগতকে তিনিই সৃষ্টি করেছেন। তাঁর অসংখ্য নি'আমতের মধ্যে ফল-ফলাদি অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ সৃষ্টি। কুরআন মাজীদের বিভিন্ন আয়াতে ফল-ফলাদির বর্ণনা রয়েছে। মানুষ দৈনন্দিন জীবনে যে সকল খাদ্য গ্রহণ করে সেগুলোর মধ্যে ফল-ফলাদি অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ একটি খাদ্য।

কুরআন মাজীদ মহান আল্লাহ কর্তৃক পৃথিবীতে নাযিলকৃত সর্বশেষ ও সর্বশ্রেষ্ঠ আসমানী কিতাব। বিশ্ববাসীর জন্য প্রয়োজনীয় সকল তথ্য এ গ্রন্থটিতে উপস্থাপিত হয়েছে। মানব জীবনে বেঁচে থাকার জন্য অতীব প্রয়োজনীয় একটি উপাদান খাবার। আর খাবারের মধ্যে অন্যতম হলো ফল-ফলাদি। মানব স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধের জন্য ফল-ফলাদির বিকল্প নেই। তাই মহাগ্রন্থ কুরআন মাজীদে ফল-ফলাদি প্রসঙ্গে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা উপস্থাপিত হয়েছে। আল্লাহ তা'আলা কুরআনে শপথের ক্ষেত্রে ফল-ফলাদির আলোচনা করেছেন। জান্নাতের নি'আমত বর্ণনার ক্ষেত্রে, বিভিন্ন ঘটনাবলীর প্রেক্ষিতে, সূরার নামকরণ এবং সৃষ্টির সূচনালগ্ন থেকে এখন পর্যন্ত মানুষ, পশু-পাখি, জীবজন্তুসহ সকল প্রাণী উদ্ভিদ, ফল-মূল, লতা-পাতা খেয়েই তাদের জীবিকা নির্বাহ করে যাচ্ছে।

আলোচ্য অভিসন্দর্ভকে ভূমিকা এবং উপসংহার ব্যতীত মোট ছয়টি অধ্যায়ে সুবিন্যস্ত করা হয়েছে। অধ্যায়গুলো হলো: প্রথম অধ্যায়: ফল-ফলাদি পরিচিতি, দ্বিতীয় অধ্যায়: কুরআন মাজীদে বর্ণিত ফল-ফলাদির পরিচয়, তৃতীয় অধ্যায়: খাদ্য ও পানীয় হিসেবে ফল-ফলাদি, চতুর্থ অধ্যায়: স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধে ফল-ফলাদির গুরুত্ব, পঞ্চম অধ্যায়: ফল-ফলাদির বাণিজ্যিক গুরুত্ব, ষষ্ঠ অধ্যায়: মানবকল্যাণে ফল-ফলাদির বহুমুখী ব্যবহার।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধে ফলমূল গুরুত্বপূর্ণ ভুমিকা পালন করে থাকে। কুরআন মাজীদে ত্বীন ও যায়তুন তথা ডুমুর ও জলপাইয়ের আলোচনা এসেছে সূরা আত ত্বীনে। রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, "যে ব্যক্তি প্রতিদিন ভোরে সাতটি আজওয়া খেজুর খায়, ঐদিন কোনো বিষ অথবা জাদু তার কোনো ক্ষতি করতে পারবে না।"

বর্তমান সময়ে করোনা ভাইরাসসহ বিভিন্ন রোগব্যধির সংক্রমণের মধ্যে ফলমূল বিশেষ করে টক জাতীয় ফল যথা- লেবু, জলপাই, কমলা, মাল্টা, আমলকি ইত্যাদি রোগ প্রতিরোধের অন্যতম উপাদান হিসেবে ব্যবহৃত হচ্ছে। সারা বছরব্যাপী পৃথিবীর সকল দেশে বিভিন্ন বর্ণের, আকার আকৃতির, অনন্য স্বাদের ফলমূল পাওয়া যায়। ফল-ফলাদিকে আমরা প্রাকৃতিক ঔষধ হিসেবে ব্যবহার করতে পারি। ফলের মধ্যে যে পরিমাণ ভিটামিন ও খনিজ উপাদান বিদ্যমান আছে, তা অন্য কোনো খাদ্যের মধ্যে পাওয়া যায় না।

কুরআনে বর্ণিত ফল-ফলাদি কোষ্ঠকাঠিন্য, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, ইনসমনিয়া, উচ্চ রক্তচাপ, হাড় ক্ষয়, চোখের সমস্যা, ওজন বৃদ্ধি, কোলেস্টেরল বৃদ্ধি, স্মৃতিশক্তি কমে যাওয়া, হজম সমস্যা, চুল ও ত্বকের সমস্যাসহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। তাই মানব স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধে ফল-ফলাদির গুরুত্ব অপরিসীম। এমতাবস্থায় কুরআন মাজীদের ফল-ফলাদি বিষয়ক গবেষণা সময়ের দাবি বলে আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি।

Dhaka University Institutional Repository

প্রথম অধ্যায়

Dhaka University Institutional Repository

ফল এর পরিচয়

ফল বিশেষ্য
উদ্ভিদ অথবা গাছের বীজ বহনকারী অংশ।১

সাধারণত একটি গাছ অথবা গাছের মিষ্টি এবং মাংসল ভোজ্য পণ্য, যার মধ্যে বীজ রয়েছে।
একটি গাছ অথবা গাছের বীজ যার আবরণ রয়েছে, যেমন: একটি অ্যাকর্ন, মটরশুটি, চেরি, ইত্যাদি। বহুবচনে শাকসবজি, শস্য ইত্যাদি খাদ্যের জন্য ব্যবহৃত।২

একটি বীজ-বহনকারী উদ্ভিদের পাকা এবং ডিম্বাশয় বা ডিম্বাশয়সমূহ, আনুষঙ্গিক অংশগুলির সাথে, বীজ ধারণ করে এবং বিভিন্ন ধরনের আকার হয়।
এই ধরনের কাঠামোর একটি ভোজ্য, সাধারণত গঠন মিষ্টি এবং মাংসল।
এই জাতীয় উদ্ভিদ পণ্যের একটি অংশ বা পরিমাণ, মিষ্টির জন্য ফল খাবার হিসাবে পরিবেশন করা হয়। একটি উদ্ভিদ ফসল অথবা পণ্য, পৃথিবীর ফলসমূহ।৩

একটি উদ্ভিদের অংশ (যেমন: আপেল, চেরি, নাশপাতি ইত্যাদি) যাতে বীজ থাকে, প্রায়শই কাঁচা খাওয়া হয় এবং এটি সাধারণত মিষ্টি হয়।৪

আপেল অথবা কমলার মতো কিছু যা গাছ অথবা ঝোপে জন্মায়, তাতে বীজ থাকে এবং তা শুকনা অথবা তাজা ফল হিসেবে খাওয়া যেতে পারে।৫

ফল হল একটি ফুলের গাছের অংশ যাতে বীজ থাকে। ফলের চামড়া পাতলা, শক্ত অথবা কঠিন হতে পারে। এর অভ্যন্তর প্রায়ই মিষ্টি এবং সরস হয়। কিন্তু বাদামসহ কিছু ফল শুকনা। গাছের ফুল থেকে ফল জন্মে।৬

---

১ JULIA ELLIOT et al., *Oxford Dictionary & Thesaurus,* P. III, New Dilhi: Oxford University Press, 2010, P. 303

২ Jonathan Metcalf et al., *ILLUSTRATED OXFORD DICTIONARY,* Great Britain: Dorling Kindersley Limited, 2008, P. 324, 326

৩ Editors of The American Heritage Dictionaries, *The American heritage dictionary of the English language,* NEW YORK: Houghton Mifflin Company, 3rd ed.1994, P. 2948

৪ P.H.Collin, *EASIER ENGLISH STUDENT DICTIONARY,* 3rd ed., London: Bloomsbury Publishing, 2003, P. 340

৫ Melissa Good, *Cambridge School Dictionary,* Cambridge: Cambridge University Press, 1st ed. 2008, P. 310

৬ Mary Rose McCudden et al., *Britannica Student Encyclopedia,* V.5, The United States: Encyclopedia Britannica Inc., 2010, P. 72

Dhaka University Institutional Repository

একটি উদ্ভিদের বীজ এবং তার চারপাশে নরম অথবা রসালো অংশ।৭

সাধারণত একটি উদ্ভিদ অথবা গাছের মিষ্টি এবং মাংসল ভোজ্য পণ্য, যার মধ্যে বীজ রয়েছে।
একটি গাছ অথবা গাছের বীজ যার আচ্ছাদন। যেমন: একটি অ্যাকর্ন, মটরশুটি, চেরি ইত্যাদি।
সাধারণত শাকসবজি, শস্য ইত্যাদি, খাদ্যের ন্য ব্যবহৃত (পৃথিবীর ফলসমূহ)।৮

একটি ফুলের পাকা ডিম্বাশয় যা সাধারণত ডিম্বাণু নিষিক্ত হওয়ার পরে গঠিত হয়। এতে শুধু পাকা ডিম্বাশয় থাকতে পারে অথবা ফুলের অন্যান্য অংশও থাকতে পারে।৯

এমন গঠন যা একটি এনজিওস্পার্মের ডিম্বাশয় থেকে বিকাশ লাভ করে যখন বীজগুলি (অপ্রকৃত ফল) অথবা (প্রকৃত ফল) যুক্ত কাঠামো ছাড়াই পরিপক্ক হয়।
কখনো কখনো, একটি জিমনোস্পার্মের পরিপক্ক বীজের সাথে যুক্ত বিভিন্ন কাঠামোর যে কোনো একটি অংশ, যেমন- জুনিপার বেরির মাংসল শঙ্কু আঁশ।
একটি ফলনশীলতা।১০

সাধারণত মিষ্টি খাবার (যেমন: স্ট্রবেরি, কমলা অথবা আপেল) যা গাছ অথবা ঝোপে জন্মে [গণনাযোগ্য] আপেল, কমলা এবং অন্যান্য ফল [গণনাযোগ্য নয়] একটি বাটি অথবা ফলের টুকরো প্রায়শই অন্য বিশেষ্যের আগে ব্যবহৃত হয়।১১

---

৭ Rosemary Sansome et al., *The Oxford Illustrated Junior Dictionary*, London: Oxford University Press, 1989, P. 73

৮ J. Jewell Elizabeth, *The Pocket Oxford Dictionary and Thesaurus*, New York: Oxford University Press, 2002, P. 324

৯ Jill Bailey, *The Facts on File Dictionary of Botany*, New York: Checkmark Books, 2002, P. 88

১০ John Lackie, *Chambers Dictionary of Science and Technology*, Edinburgh: Chambers Harrap Publishers Ltd, 2007, P. 501

১১ J. Perrault Stephen, *Merriam-Webster's Advanced LEARNER'S English Dictionary*, Massachusetts: Merriam-Webster Inc., 2016, P. 666

Dhaka University Institutional Repository

খেজুর এর পরিচয়

খেজুর বিশেষ্য
ডিম্বাকৃতি শক্ত ফল।১২

একটি গাঢ় ডিম্বাকৃতি একক বীজযুক্ত ফল।
(সম্পূর্ণ খেজুর) লম্বা গাছ ফিনিক্স ড্যাক্টিলিফেরা, পশ্চিম এশিয়া এবং উত্তর আফ্রিকার স্থানীয়, এই ফলটি বহন করে।১৩

খেজুর একটি ছোট মিষ্টি বাদামী ফল।১৪

একটি আঠালো বাদামী ফল যার ভিতরে একটি লম্বা বীজ রয়েছে।১৫

ডিম্বাকৃতি, একক বীজযুক্ত ফল।
(সম্পূর্ণ খেজুর) লম্বা গাছের আদি নিবাস পশ্চিম এশিয়া এবং উত্তর আফ্রিকা, এই ফলটি বহন করে।১৬

খেজুর মিষ্টি, ভোজ্য, আয়তাকার অথবা ডিম্বাকার ফল, যাতে একটি সরু, শক্ত বীজ থাকে।১৭

---

১২ *Oxford Dictionary & Thesaurus*, P. III, New Dilhi: Oxford University Press, 2010, P. 183

১৩ *ILLUSTRATED OXFORD* DICTIONARY, Great Britain: Dorling Kindersley Limited, 2008, P. 209

১৪ *EASIER ENGLISH STUDENT DICTIONARY*, 3rd ed. London: Bloomsbury Publishing, 2003, P. 204

১৫ *Cambridge School Dictionary*, 1st ed., Cambridge: Cambridge University Press, 2008, P. 188

১৬ *The Pocket Oxford Dictionary and Thesaurus*, New York: Oxford University Press, 2002, P. 191

১৭ *The American heritage dictionary of the English language*, NEW YORK: Houghton Mifflin Company, 3rd ed. 1994, P. 1946

Dhaka University Institutional Repository

আল-কুরআনে খেজুর এর নাম

কুরআনিক নাম

১. কুরআনে খেজুরকে বিভিন্ন নামে ডাকা হয়।
২. কুরআনে এটিকে নখল বা নাখিল (বহুবচন) বা নাখলাত (একবচন) বলা হয়েছে, ২০ বার।
৩. সূরা হাশরের ৫ নং আয়াতে একে লীনাত বলা হয়েছে।
৪. সূরা নিসার ৫৩ এবং ১২৪ নং আয়াতে এটিকে নাকির হিসাবে উল্লেখ করা হয়েছে।
৫. সূরা ফাতিরের ১৩ নং আয়াত একে কিতমির বলা হয়েছে।
৬. সূরা মরিয়মের ২৫ নং আয়াতে একে রুতাব বলা হয়েছে।
এছাড়া সূরা আন'আমের ৯৫ নং আয়াতে একে নাভা বলা হয়েছে।
সূরা ইয়াসিনের ৩৯ নং আয়াতে একে উরজুন বলা হয়েছে।[১৮]

আল-হাদিসে খেজুর এর নাম

হাদিসে খেজুরের ৮টি নাম উল্লেখ করা হয়েছে। হাদিসে উল্লেখিত নামগুলো খেজুরের বিভিন্ন পর্যায়ের এবং বিভিন্ন প্রকারের, ৮টি নামের মধ্যে ৫টি খেজুরের পর্যায় এবং ৩টি খেজুরের প্রকার। যথা-

১. বালাহ
এটি খেজুরের প্রথম পর্যায়; খেজুর পাকা (কাঁচা)।

২. বুশরা
এটি খেজুরের দ্বিতীয় পর্যায়; খেজুরগুলো হলুদ অথবা লাল রঙের কাঁচা তাজা খেজুর এবং খাওয়ার যোগ্য।

৩. বুসর
এটি খেজুরের তৃতীয় পর্যায়; এখন বুশরা (হলুদ অথবা লালচে না পাকা খেজুর) পাকতে শুরু করে। এগুলো খাওয়ার যোগ্য। (অর্ধেক পাকা)।

৪. রুতাব
তাজা পাকা খেজুর; প্রধানত এরা গাছে পাকা। এগুলো আমরা বেশিরভাগই খাই, এটি বাদামী রঙের এবং নরম এবং ভেজা। (সম্পূর্ণ পাকা)।

৫. তামর
এটি খেজুরের পঞ্চম পর্যায়; এখন রুতাব (তাজা পাকা খেজুর) শুকিয়ে যায় (প্রধানত গাছে)। এছাড়াও খেজুরকে সাধারণত তামর বলা হয়।

---

১৮ Dr. Mohammed Shakeel Shamsi, *Tibb-e-Nawabi ﷺ (Part-2)*, India: Dr. Mohammed Shakeel Shamsi, Second ed. 2016, P. 67, 68

Dhaka University Institutional Repository

হাদিসে উল্লেখিত খেজুরের প্রকারের ৩টি নাম হলো। যথা–
১. বারনি ২. আজওয়াহ ৩. সুখরা

হাদিসে অন্যান্য নাম
খেজুরের গুচ্ছকে হাদিসে দাওয়াল বলা হয়। খেজুরের শরবতকে হাদিসে নাবিজ বলা হয়। খেজুরের গাবাকে হাদিসে বলা হয় জিমার। নিম্নমানের খেজুরকে হাদিসে হাশফ বলা হয়। তামরকে হাদিসে খেজুরের সাধারণ শব্দ হিসেবে উল্লেখ করা হয়েছে।[১৯]

খেজুর
প্রচলিত নাম: খেজুর
ইংরেজী নাম: Date Palm
বৈজ্ঞানিক নাম: *Phoenix sylvestris* Roxb
পরিবার: Palmae

পরিচিতি
মাঝারী আকৃতির চিরসবুজ পাম গাছ। উচ্চতায় ২৫ মিটার পর্যন্ত হয়ে থাকে। গাছের কাণ্ড শাখাবিহীন এবং পত্রবৃন্তের দাগ বিশিষ্ট। পাতা সরল, পক্ষল, করতলাকার যৌগিক এবং রেকিস ২-৩ মিটার লম্বা হয়। পত্রক ১৫-২০ সে.মি. পর্যন্ত হয়। পাতার শীর্ষ ও লিপ সেথ লম্বা কাঁটাযুক্ত। ফুল অবৃন্তক, একলিঙ্গ ও ছোট পুষ্পবিন্যাস স্পোডিক্স। ফল বেরি ২-৩ সে.মি. পর্যন্ত লম্বা হয় এবং পাকলে লালাভ হলুদ বর্ণের শষ্যাল হয়।

বিস্তৃতি
দেশের সর্বত্রই জন্মে থাকে। বৃহত্তর ফরিদপুর, যশোর, কুষ্টিয়া জেলায় ব্যাপকভাবে চাষ হয়। রাস্তার পাশে, বসতবাড়ি আশেপাশে ও কৃষি-জমিতে ভালো জন্মে।

বীজ সংগ্রহ
মে-জুন।

বীজের ওজন
কেজিতে ৪৮০টি।

বীজ সংগ্রহপদ্ধতি
গাছের ফল যখন ঘন বাদামী রং ধারণ করে তখন ফলসহ পুরো ছড়া গাছ থেকে নামাতে হয়। তারপর পাকা ফলগুলি ছড়া থেকে পৃথক করে ২/১ দিন পানিতে রাখতে হয়। ফলের খোসা যখন নরম হবে তখন ঘষে ও কচলিয়ে বীজ আলাদা করতে হয়। বীজ পানিতে ধুয়ে ২-৩ দিন রৌদ্রে শুকিয়ে ঠান্ডা জায়গায় ৩০-৪৫ দিন সংরক্ষণ করা যায়। তবে বীজ তাৎক্ষণিকভাবে লাগালে অঙ্কুরোদগম ভালো হয়।

বীজ বপন
মে-জুন মাসে বীজ পলিব্যাগে লাগাতে হবে। অঙ্কুরোদগম সময় ৩০-৩৫ দিন। এছাড়া, বীজ সরাসরি মাটিতে রোপণ করা যায়।

---

১৯ Dr. Mohammed Shakeel Shamsi, *Tibb-e-Nawabi ﷺ (Part-2)*, P. 67, 68

Dhaka University Institutional Repository

চারা রোপণ

নার্সারী থেকে ১-৩ বছর বয়সের চারা জুলাই-আগস্ট মাসে রোপণ করা শ্রেয়। জমির আইল, বাঁধের ধার, সড়ক ও গ্রামীণ রাস্তার ধারে খেজুর চারা লাগানোর যথেষ্ট সুযোগ আছে। রোপণ দূরত্ব ন্যূনতম ৯ × ৯ হওয়া উচিত। চারার আকৃতি বিবেচনা করে উপযুক্ত আকারের গর্ত খুঁড়ে তাতে ৫-১০ কেজি গোবর সার মিশিয়ে জমিতে চারা লাগাতে হবে।

চারা পরিচর্যা

প্রতি বছর চারাগাছকে আগাছামুক্ত করে গোড়ার মাটি কুপিয়ে ৫-১০ কেজি গোবর সার দিতে হবে। এছাড়া, রোগ-বালাই এবং তৃণভোজী জীব-জন্তুর আক্রমণ হতে চারাগাছকে বেড়া দিয়ে রক্ষা করতে হবে।

সার প্রয়োগ

সম্ভব হলে এপ্রিল-মে মাসে তীব্র খরার সময় চারাগাছে সেচ দেয়া যেতে পারে। উৎপাদনক্ষম খেজুর গাছের পরিচর্যার জন্য গাছের গোড়া হতে ৭৫ সে.মি. দূরে চক্রাকারে ১০-১৫ সে.মি. গর্ত খনন করে প্রতিবছর অক্টোবর ও মে মাসে প্রতিবারে ০.৫ কেজি ইউরিয়া, ০.৬ কেজি টিএসপি এবং ০.৩ কেজি পটাশ সার এবং ২০ কেজি গোবর সার দেওয়া যেতে পারে।

সাধারণ ব্যবহার

গাছের রস থেকে গুড় তৈরি হয়। ফল উপাদেয়। কাণ্ডের কাঠ খুঁটি, বীম, আদল, রোয়া হিসেবে ব্যবহৃত হয়। খেজুর রস থেকে মদ ও বেভারেজ তৈরি হয়। পাতা মাদুর, ঝুড়ি, পাখা তৈরিতে ব্যবহার হয়। ঘরের ছাউনি ও বেড়াতে পাতা ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়।[২০]

---

২০ ড. তপন কুমার দে, *বাংলাদেশের প্রয়োজনীয় গাছ-গাছড়া USEFUL PLANTS OF BANGLADESH*, চট্টগ্রাম: দি এড কমিউনিকেশন, দ্বিতীয় সংস্করণ জানুয়ারি ২০০৬ খ্রি., পৃ. ৯৫

Dhaka University Institutional Repository

আঙ্গুর এর পরিচয়

আঙ্গুর বিশেষ্য
সাধারণত সবুজ অথবা বেগুনি বেরি, লতায় গুচ্ছাকারে জন্মায়। আঙ্গুর বিশেষ্য (বহুবচন একই) বড় গোলাকার, সাধারণত হলুদ লেবু জাতীয় ফল।২১

একটি লতার উপর গুচ্ছ আকারে জন্মানো বেরি, ফল হিসাবে এবং ওয়াইন তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।
আঙ্গুর বিশেষ্য (বহুবচন একই) একটি বড়, গোলাকার হলুদ লেবুজাতীয় ফল যার সজ্জা টক, রসালো।২২

একটি ছোট সবুজ অথবা লাল ফল যা লতাগুলিতে জন্মে, প্রায়শই মদ তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।
একটি বড় হলুদ সাইট্রাস ফল, কমলার মতো কিন্তু ততোটা মিষ্টি নয়।২৩

একটি ছোট, গোলাকার, সবুজ, বেগুনি অথবা লাল ফল যা বড়, গুচ্ছদলে জন্মায় এবং প্রায়শই আঙ্গুরের গুচ্ছ মদ তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।
আঙ্গুর, বহুবচন আঙ্গুর ফল। টক স্বাদের একটি বড়, গোলাকার, হলুদ ফল।২৪

বেরি (প্রায়শই সবুজ, বেগুনি, অথবা কালো) যা লতার উপর গুচ্ছাকারে জন্মায়, ফল হিসেবে এবং ওয়াইন তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।২৫

---

২১ *Oxford Dictionary & Thesaurus*, P. III, New Dilhi: Oxford University Press, 2010, P. 325

২২ *ILLUSTRATED OXFORD* DICTIONARY, Great Britain: Dorling Kindersley Limited, 2008, P. 354

২৩ *EASIER ENGLISH STUDENT DICTIONARY*, London: Bloomsbury Publishing, 3rd ed. 2003, P. 366

২৪ *Cambridge School Dictionary*, 1st ed., Cambridge: Cambridge University Press, 2008, P. 334

২৫ *The Pocket Oxford Dictionary and Thesaurus*, New York: Oxford University Press, 2002, P. 352

Dhaka University Institutional Repository

ভিটিস গণের অসংখ্য কাঠের লতাগুলির মধ্যে যে কোনো, ভোজ্য বেরির গুচ্ছ বহন করে এবং অনেক প্রজাতি এবং জাতের মধ্যে ব্যাপকভাবে চাষ করা হয়। আঙ্গুরের মাংসল, মসৃণ চামড়া, বেগুনি, লাল অথবা সবুজ বেরি, কিশমিশ হিসাবে শুকনা কাঁচা খাওয়া হয় এবং মদ তৈরিতে ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়।

গ্রীষ্মমণ্ডলীয় অথবা আধা-গ্রীষ্মমণ্ডলীয় চিরসবুজ (সাইট্রাস প্যারাডিসি) যা ভোজ্য ফলের জন্য চাষ করা হয়। এই গাছের বড়, গোলাকার ফল, যার খোসা হলুদ এবং রসালো, কিছুটা অ্যাসিডিক সজ্জা।[২৬]

আঙ্গুর

প্রচলিত নাম: আঙ্গুর
ইংরেজী নাম: Grapes
বৈজ্ঞানিক নাম: *Vitis vinifera* Linn.
পরিবার: Vaticeae

পরিচিতি

আঙ্গুর লতাজাতীয় উদ্ভিদ। পৃথিবীর ফলগুলোর মধ্যে বোধহয় আঙ্গুরই সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ। লাভজনক চাষের জন্য, সঠিক জাত নির্বাচন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বাংলাদেশে জলদি জাতের গাছ, যেগুলো বর্ষা নামার আগেই ফলন শেষ করবে, সেগুলো চাষ করাই ভালো। এই অঞ্চলের জন্য পার্লেট, বিউটি সীডলেস, শমসন সীডলেস, খলিলি, আর্লি মাস্কাট, বেদানা, ডিলাইট ইত্যাদি জাত উপযুক্ত বলে অনেকে মনে করেন। প্রথম তিনটি জাতের ফলে বীজ থাকে না। বেগুনী অথবা নীল রং-এর আঙ্গুর, ব্যাঙ্গালোর পার্পেল বাংলাদেশে ভালোই হয় এবং রোগও কম লাগে।

জলবায়ু ও মাটি

আঙ্গুরের চাষের জন্য বিশেষ ধরনের জলবায়ু প্রয়োজন। ঠিকমত আবহাওয়া না থাকলে আঙ্গুর চাষ হয় না। ক্রান্তীয় ও শুকনা অঞ্চলের জাতগুলো শীতকালে বেশ শীত ও আর্দ্র এবং গরম ও শুকনা আবহাওয়া থাকলে ভালো হয়। শীতকালে বৃষ্টি হলে ভালো এবং এই গরম ও শুকনা আবহাওয়া থাকলে ভালো হয় এবং গাছের পাতা ঝরে যায়। পরে বসন্তকালে নতুন ডাল গজায় এবং সেগুলিতে গরমকালে ফুল ও ফল আসে। বৃষ্টি অপেক্ষাকৃত কম হলে বা দেরীতে এলেও আঙ্গুর গাছের পক্ষে ভালো। ফুল আসার সময় বৃষ্টি হলে ফুল ঝরে যায়। ফুল ও ফলে ছত্রাক আক্রমণ হয় ও ফল ফেটে যায়। তাছাড়া ফলের স্বাদ পানসে হয়। কাজেই জল সংগ্রহের পর বর্ষা পড়লে ভালো। বাংলাদেশে এ ধরণের আবহাওয়া পাওয়া মুশকিল। তবে জলদি জাতের আঙ্গুর চাষের সম্ভাবনা আছে।

বাংলাদেশে আঙ্গুর চাষ ও গুণগত মান বৃদ্ধির জন্য কৃষি বিভাগ নিরন্তর কাজ করে যাচ্ছেন। আঙ্গুরের মাটি সম্বন্ধে খুব একটা বাছবিচার নেই। তবে কাদা বা এঁটেল এবং বালি মাটি না হলেই ভালো। মোট কথা, নিকাশীযুক্ত গভীর হালকা ও উর্বর দো-আঁশ মাটি আঙ্গুর চাষের জন্য উপযোগী। তবে কাঁকুড়ে মাটি হলে যথেষ্ট জৈব সার প্রয়োগ করে উর্বর করে নিতে হবে।

---

২৬ *The American heritage dictionary of the English language*. NEW YORK: Houghton Mifflin Company, 3rd ed. 1994, P. 3183

Dhaka University Institutional Repository

চারা তৈরি ও রোপণ

ডাল কলম, জোড়া কলম ও চোখ যে কোনোভাবেই চারা তৈরি করা যায়। তবে ভারতে শীতকালে গাছ ছাঁটাই করার পর ১.৫ সে.মি. মোটা পুষ্ট ডাল কলমের জন্য ব্যবহার করা হয়। ডালে চোখ কাছাকাছি না থাকায় কলম একটু বড় হয়, কেননা কলমে ২-৩টি চোখ রাখতে হয়। কলমের জন্য ডাল কেটে নেওয়ার পর ভিজে কাপড়ে ১৫ দিন জড়িয়ে রাখতে হয় ও পরে বীজতলায় বসালে তাড়াতাড়ি শিকড় আসে। বীজতলাতে যথেষ্ট গোবর সার দিয়ে, ১০-১৫ সে.মি. দূরে ও ৮-১০ সে.মি. গভীরে বসন্তকালে কলমগুলো বসানো হয়। শাখা বা ডাল কলম সহজসাধ্য বলে অন্যান্য পদ্ধতি ব্যবহার করা হয় না। বীজ থেকে আঙ্গুরের চারা তৈরি করা কষ্টসাধ্য। বারবার চাষ দিয়ে জমি আগাছামুক্ত ও ভালোভাবে তৈরি করে নেওয়া হয় এবং ৩-৪ মি. দূরে দূরে গাছের সারি করা হয়। এতে দুটি সারির মধ্যে প্রয়োজনমত চাষ দেওয়া যায় ও মাঝখান থেকে দুই সারিতেই ওষুধ ইত্যাদি ছাড়ান যায়। লোহার শিক, পাতা বা তার ইত্যাদি দিয়ে লাইনগুলি সোজা রাখা হয়। প্রতিটি সারিতে তিনটি লোহার তার সমান্তরালভাবে মাটির উপর দিয়ে চলে যাবে। চারার দূরত্ব জাত ও আবহাওয়ার উপর নির্ভর করবে। জলদি জাত লাগালে ১.৫ × ১.৫ মি.-এর বেশি দূরত্বে দেওয়ার দরকার হয় না। তিনটি তারের মধ্যে মাঝের তারটির ঠিক নিচে কলমগুলি রোপণ করা হয় অর্থাৎ চারাগুলি ১.৫ × ১.৫ মি. দূরে দূরে বসিয়ে যেতে হবে।

এভাবে দুটি শিক অথবা স্তম্ভের মাঝে ৩টি চারা বসানো যাবে। কাজেই মাঝের তারটির নীচে ১.৫ × ১.৫ মি. দূরে দূরে গ্রীষ্মকালে ৪৫ × ৪৫ × ৪৫ সে.মি. গর্ত করতে হবে। ১৫-২০ দিন পরে প্রতিটি গর্তের জন্য ২০-৩০ কেজি জৈব সার, ৩০০ গ্রাম পচা খৈল, ১২৫ গ্রাম টিএসপি ও ১২৫ গ্রাম পটাশ মাটির সাথে ভালোভাবে মিশিয়ে গর্তগুলিকে ভর্তি করতে হবে। জমি বেশি অম্ল হলে প্রতি গর্তে ১ কেজি চুনা পাথরের গুঁড়া দিতে হবে। সার মেশানোর ২-৩ সপ্তাহ পরে চারা রোপণ করতে হবে। বর্ষার প্রথমেই গর্তের মাঝখানে চারা রোপণ করা হয়। চারা লাগিয়ে প্রায় দুমিটার লম্বা ঠেকা দেওয়া দরকার। ঠেকার মাথাটি মাঝের তারের সাথে বেঁধে দেওয়া হয়। চারাটিও ঠেকার সাথে বেঁধে দেওয়া দরকার, যাতে চারাটি সোজাভাবে বেড়ে ওঠে। বৃষ্টি না হলে, প্রয়োজনমত ১ মাস জল দিয়ে যেতে হবে। গাছ ধরে যাওয়ার ২০ দিন পর গাছপিছু ১০০ গ্রাম ইউরিয়া প্রয়োগ করা হয়। ছোট অবস্থা থেকে চারা সোজাভাবে ওঠানোর জন্য পাশের ডালগুলি কেটে দিতে হবে। ৬-৭ মাসের মধ্যেই চারা মাঝের তারের সাথে ঠেকবে। শীতকালে চারার মাথা কেটে দিতে হবে। বসন্তকালে মাথায় ডাল বেরোলে ৩টি ডাল একটু লম্বা হলে ৩টি তারের সাথে বেঁধে দেওয়া হয়। ডালগুলি বেড়ে ১.৫ মি. লম্বা হলে ছেঁটে দিতে হবে, যেন অন্যটির সাথে জড়িয়ে না যায়।

সার প্রয়োগ

আঙ্গুর গাছে পটাশ সারের প্রয়োজন খুব বেশি। প্রয়োজনীয় পটাশ না পেলে গাছের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়, গাছ ভেঙে পড়তে পারে, ফল ফেটে যেতে পারে ও ফলের মিষ্টতা কমে যেতে পারে।

সেচ প্রদান

আঙ্গুরের বাগিচায় সেচ দেওয়ার বৈশিষ্ট্য রয়েছে। চারা বসানোর পর, ঝরে না যাওয়া পর্যন্ত প্রত্যহ প্রয়োজনীয় সেচ দেওয়া হয়। সার দেওয়ার পরও সেচ দেওয়ার নিয়ম। শীতকালে ডাল ছাঁটাই করার পর বসন্তে নতুন পাতা এলে, সপ্তাহে অন্তত একদিন সেচ দিতে হবে। ফুল আসার পর সেচ বন্ধ রাখা দরকার। ফল একটু বড় হলে ১০-১২ দিন অন্তর সেচ দিয়ে যেতে হবে। বর্ষা থেকে শীতকাল পর্যন্ত প্রয়োজনমত ২-১টি সেচ লাগে, মাটি একেবারে শুকিয়ে যাবে না। ডাল ছাঁটাই করার একেবারে আগে অথবা পরে সেচ দেওয়া চলবে না। ঐ সময় সেচ দিলে ডালের কাটা অংশ দিয়ে জল বেরিয়ে যাবে।

Dhaka University Institutional Repository

পরিচর্যা

রোপণের পর গাছে বাউনীর ব্যবস্থা করতে হবে। মাটি থেকে ২.১-২.৪ মিটার উঁচুতে প্রশস্ত জাংলা অথবা মাচা তৈরি করে গাছকে লাউ-কুমড়ার মত বাইতে দেওয়া যায়। টেলিফোন ও নিফিন পদ্ধতিতে আঙ্গুরের লতা বাইতে দেওয়া হয়। নিফিন পদ্ধতিতে আঙ্গুর গাছ ১ মিটার হলে মাথা কেটে দিয়ে দুইটি শাখাকে উভয় প্রান্তে মাটির সমান্তরালে খুঁটিতে বাঁধা তারের সাথে বেঁধে দেওয়া হয়। অনেক সময় প্রথম তারের আধা মিটার উপরে আরেকটি তার সমান্তরালভাবে বাঁধা হয় এবং লতা বাইতে দেওয়া হয়। টেলিফোন পদ্ধতিতে ১.৫ মি. উচ্চতায় গাছের মাথা ছেঁটে দিয়ে ৪৫-৬০ সে.মি. দূরে দূরে বসানো তারের উপর বাইতে দেওয়া হয়। এক্ষেত্রে তারের সংখ্যা ৩-৪টি হতে পারে।

অঙ্গ ছাঁটাইকরণ

আঙ্গুরের ডাল ছাঁটাইও একটি বাৎসরিক অতি আবশ্যকীয় পরিচর্যা। যেহেতু আঙ্গুর গাছে নতুন ডালে বা শাখায় ফুল আসে ও ফল ধরে তাই এটি না করলে ফলন অর্ধেক কমে যাবে। একবার ফুল আসলে শাখাটি পুরোনো হয়ে যাবে ও আর ফল আসবে না, অথচ এটি গাছে থাকলে অথবা রস টেনে নেবে ও নতুন শাখা আসতে দেবে না। পুরোনো শাখা থাকা সত্ত্বেও যদি নতুন কিছু শাখায় ফল আসে, তবে পুষ্টির অভাবে ফলগুলি ঠিকমত বাড়বে না।

বিস্তৃতি

ইউরোপ মহাদেশের দক্ষিণ-পূর্ব রাশিয়ার অন্তর্গত ককেশাস অঞ্চলে কাস্পিয়ান সাগরের ধারে আর্মেনিয়া জেলায় আঙ্গুরের একটি প্রজাতির জন্ম। ইউরোপ, আমেরিকা, অস্ট্রেলিয়া মহাদেশগুলিতে, ভূমধ্যসাগরীয় অঞ্চলে, উত্তর এশিয়া ও দক্ষিণ আফ্রিকাতে প্রচুর আঙ্গুরের চাষ হয়। পাকিস্তান ও ভারত আঙ্গুর চাষে যথেষ্ট সুখ্যাতি লাভ করে। সম্প্রতি বাংলাদেশেও আঙ্গুরের চাষ হচ্ছে।[২৭]

২৭ দে, *বাংলাদেশের প্রয়োজনীয় গাছ-গাছড়া USEFUL PLANTS OF BANGLADESH*, পৃ. ৩৭, ৩৮

Dhaka University Institutional Repository

জলপাই এর পরিচয়

জলপাই বিশেষ্য
ডিম্বাকৃতি শক্ত পাথরের ফল যা তেল দেয়।
ম্লান হলুদাভ সবুজ।
বিশেষণ
জলপাই-সবুজ।
হলদে-বাদামী (বর্ণের)।
জলপাইয়ের শাখা শান্তি বা পুনর্মিলনের প্রতীক।২৮

(সম্পূর্ণ জলপাই গাছে) অলিয়া গণের যেকোন চিরহরিৎ গাছ, বিশেষ করে যার গাঢ় সবুজ ল্যান্স আকৃতির চামড়ার পাতা রয়েছে যার নিচের দিকে রূপালী।

ছোট ডিম্বাকার ফল, শক্ত পাথরের মতো ও তেতো মাংসযুক্ত, পাকা হলে সবুজ এবং পাকলে নীলাভ কালো।২৯

একটি ছোট কালো অথবা সবুজ ফল যা থেকে রান্নায় ব্যবহারের জন্য তেল তৈরি করা হয়।৩০

তেতো স্বাদের একটি ছোট সবুজ অথবা কালো ফল যা খাওয়া হয় অথবা তেল উৎপাদনে ব্যবহৃত হয়।
(এছাড়াও জলপাই সবুজ) একটি রঙ যা সবুজ এবং হলুদের মিশ্রণ।৩১

(সম্পূর্ণ জলপাই গাছে) চিরহরিৎ বৃক্ষের গাঢ়-সবুজ, ল্যান্স-আকৃতির চামড়ার পাতা রয়েছে যার নিচের দিকে রূপালী।
এর ফল ছোট ডিম্বাকার, শক্ত পাথর এবং তেতো মাংসযুক্ত, পাকা হলে সবুজ এবং পাকলে নীলাভ কালো। কাঁচা জলপাইয়ের রঙ ধূসর-সবুজ।৩২

---

২৮ *Oxford Dictionary & Thesaurus*, P. III, New Dilhi: Oxford University Press, 2010, P. 517

২৯ *ILLUSTRATED OXFORD* DICTIONARY, Great Britain: Dorling Kindersley Limited, 2008, P. 370

৩০ *EASIER ENGLISH STUDENT DICTIONARY*, London: Bloomsbury Publishing, 3rd ed. 2003, P. 583

৩১ *Cambridge School Dictionary*, Cambridge: Cambridge University Press, 1st ed. 2008, P. 518

৩২ *The Pocket Oxford Dictionary and Thesaurus*, New York: Oxford University Press, 2002, P. 574

Dhaka University Institutional Repository

ভূমধ্যসাগরীয় চিরসবুজ জলপাই গাছ যার সুগন্ধি সাদা ফুল, সাধারণত লেন্স আকৃতির চামড়ার পাতা এবং ভোজ্য ড্রুপ থাকে। এই গাছের ছোট, ডিম্বাকার ফল, একটি গুরুত্বপূর্ণ খাদ্য এবং তেলের উৎস।
জলপাই থেকে পিষে তেল, সালাদ ড্রেসিংয়ে, রান্নায় সাবানের উপাদান হিসেবে এবং প্রসাধনী হিসেবে ব্যবহৃত হয়।৩৩

জলপাই

প্রচলিত নাম: জলপাই
ইংরেজী নাম: Olive Plant
বৈজ্ঞানিক নাম: *Elaeocarpus robustus* Roxb
পরিবার: Elaeocarpaceae

পরিচিতি

একটি চিরসবুজ মাঝারী ধরনের বৃক্ষ ১৫-২০ মিটার পর্যন্ত উঁচু হয়। কাজের গোড়ায় আধমূল আছে। বাকল কালো ও ধূসর। পাতা সরল, পূর্নাঙ্গ, লম্বাটে, বল্লমাকৃতির, ১০-২০ × ৫-১০ সে.মি., গোড়ার দিক গোলাকার, উপরিভাগ মসৃণ ও উজ্জ্বল। ফুল ছোট সাদা ও রেসিম, কাক্ষিক, ১২ সে.মি. পর্যন্ত লম্বা হয়। ফল সবুজ, ডিম্বাকার ও লম্বায় ৩-৫ সে.মি. হয়। ৮-৯ বছরের গাছে ফল হয়।

বিস্তৃতি

বাংলাদেশের সর্বত্র বসতবাড়ির আশেপাশে লাগানো হয়।

বীজ সংগ্রহ

ডিসেম্বর-জানুয়ারী।

বীজের ওজন

কেজিতে ৪৮০-৮০০টি।

বিস্তৃতি

ভূমধ্যসাগরীয় অঞ্চলে, পশ্চিম এশীয় দেশে, জলপাইয়ের জন্ম অথবা উৎপত্তি হয়েছে বলে জানা যায়। পশ্চিম এশীয় দেশ থেকে, খ্রিস্ট জন্মের আগেই এটি দক্ষিণ ইউরোপে বিস্তার লাভ করে। তবে একই বর্ণের অন্য একটি গাছ, গুলিয়া কাসপিডাটা হিমালয়ের পাহাড়ী অঞ্চলে প্রচুর হতে দেখা যায়। ভূমধ্যসাগরীয় আবহাওয়াযুক্ত স্থানগুলিতে জলপাইয়ের ব্যাপক চাষ হয় এবং ঐ সব অঞ্চলের প্রান্তিয় দেশগুলি জলপাই চাষের জন্য বিখ্যাত। জলপাই চাষ করার প্রচেষ্টা খুব একটা দেখা যায় না। তবে গ্রামাঞ্চলে বিক্ষিপ্তভাবে কিছু গাছ দেখা যায়।

মাটি ও জলবায়ু

জলপাই ভূমধ্যসাগরীয় জলহাওয়াতে প্রচুর চাষ হলেও গ্রীষ্মমণ্ডলীয় ও ক্রান্তীয় অঞ্চলেও গাছ সন্তোষজনকভাবে বাড়ে। কিন্তু শৈত্যপ্রবাহ না হলে গাছে ফুল আসে না। সাধারণভাবে ১৩^{o} সে. তাপমাত্রায় গাছ ঠিকমত বাড়তে পারে। জলপাই গাছ শুকনা জল হাওয়াতে হতে পারে ও খরা সহ্য করতে পারে।

---

৩৩ *The American heritage dictionary of the English language*. 3rd ed. NEW YORK: Houghton Mifflin Company, 1994, P. 5068

আমাদের দেশের পাহাড়ী অঞ্চলে জলপাই চাষের প্রচুর সম্ভাবনা আছে। যে কোনো মাটিতে জলপাই গাছ হতে পারে, তবে মাটির গভীরতা থাকা চাই। উর্বর দো-আঁশ মাটি পেলে সব থেকে ভালো হয়।

চারা তৈরি ও রোপণ

বীজ থেকে বংশবিস্তার সহজ পদ্ধতি। পলিব্যাগে চারা করা হয়। ব্যবসায়িক ভিত্তিতে অঙ্গজ বিভাজনের মাধ্যমেই চারা তৈরি করা হয়। সাধারণত শাখা কলম অথবা চোখ কলমের অঙ্গজ বিভাজনের মাধ্যমেই চারা তৈরি করা হয়। সাধারণত শাখা কলম বা চোখ কলমের মাধ্যমে অঙ্গজ বিভাজন করা হয়। শাখা কলম করার বিশেষ সমস্যা নেই। তবে চোখ কলম করতে হলে এক বছর বয়সী ভারতীয় জলপাই, অর্থাৎ ওলিয়া ফেব্রুজিনিয়া চারার উপর প্রচলিত জলপাই, অর্থাৎ ওলিয়া ইউরোপিয়া চোখের প্রচলিত পদ্ধতিতে চোখ কলম করা হয়। চারা করার পরবর্তী বর্ষার আগেই চাষ দিয়ে জমি তৈরি করতে হবে এবং লাগানোর অন্তত একমাস আগে ৭-৮ মি. দূরে দূরে ৬০ ঘন সে.মি. গর্ত করে ৭ দিন রোদ খাওয়াতে হবে। নির্দিষ্ট সময়ের পর উপর ও নিচের মাটি ভালোভাবে মিশিয়ে গর্তগুলি পূরণ করতে হবে। প্রয়োজনে গর্তপিছু ১০ কেজি গোবর সার দেওয়া যেতে পারে। গর্তের ঠিক মাঝখানে, বর্ষার প্রারম্ভে, এমনভাবে চারা বসাতে হবে, যে চারার মূল মাটির নিচে এবং কাণ্ড, বিশেষত কলম দ্বারা করা স্থানটি মাটির যথেষ্ট উপরে থাকে এবং কোনভাবে আঘাত পাবারও সম্ভাবনা না থাকে।

সার ও সেচ প্রয়োগ

জলপাই গাছের সার প্রয়োগের তেমন রেওয়াজ নেই। তবে সার প্রয়োগ করলে অবশ্যই সুফল পাওয়ার সম্ভাবনা আছে। সাধারণভাবে প্রতিবছর বর্ষার আগে, গাছপিছু ১৫ কেজি গোবর সার, গাছের চারদিকে মাটির সাথে মিশিয়ে দেওয়া হয়। বড় অথবা ফলন্ত গাছে গোবর অথবা জৈব সারের পরিমাণ বাড়িয়ে ৩০-৪০ কেজি করা হয়। যেহেতু জলপাই গাছ শুকনা জলহাওয়া ও খরা সহ্য করতে পারে, সেইজন্য বৃষ্টিপাতের পরিমাণ, জলহাওয়া, মাটি ও গাছের উপর নির্ভর করে সেচের ব্যবস্থা করতে হবে। শীতকালে ৪-৫ সপ্তাহ পর ও গরম কালে ২-৩ সপ্তাহ পর সেচ দিলে ভালো হয়। ফুল আসার সময় ও ফল ধরার পর ২-১টি সেচ দিতে পারলে উপকার পাওয়া যায় ও ফলের আকার বড় হয়।

ফল সংগ্রহ ও ফলন

৪-৫ বছর বয়স থেকেই গাছের ফুল আসতে থাকে। মার্চ-এপ্রিল মাসে ফুল আসার পর ফল পুষ্ট হতে ৩-৪ মাস সময় লাগে। গাছের ৮-১০ বছর বয়স থেকে স্বাভাবিক ফল পাওয়া যায়। গড়ে গাছপিছু ২-৩ কুইন্টাল ফলন পাওয়া যায়। ভালো পরিচর্যা হলে ফলন বাড়ে।

সাধারণ ব্যবহার

জলপাই টক ফল হিসাবে পরিচিত। জলপাই ফল থেকে আচার ও চাটনী তৈরি হয়। ডাল ও তরকারীর সাথে জলপাই খাওয়া হয়। জলপাই কাঠ থেকে সস্তা আসবাবপত্র, গৃহনির্মাণ সামগ্রী ও জ্বালানী তৈরি হয়।[৩৪]

৩৪ দে, *বাংলাদেশের প্রয়োজনীয় গাছ-গাছড়া USEFUL PLANTS OF BANGLADESH,* পৃ. ১১৯, ১২০

ডালিম এর পরিচয়

ডালিম বিশেষ্য
গ্রীষ্মমণ্ডলীয় শক্ত ছোপযুক্ত বহু-বীজযুক্ত ফল।৩৫

কমলা আকারের একটি ফল যার খোসা শক্ত এবং লাল রঙের সজ্জায় অনেক বীজ থাকে।
এই ফল বহনকারী গাছ, পুনিকা গ্রানাটাম, উত্তর আফ্রিকা এবং দক্ষিণ এশিয়ায় এর নিবাস।৩৬

একটি গ্রীষ্মমণ্ডলীয় ফল যার অনেক কালো বীজ রসালো লাল মাংসে ঢাকা।৩৭

কমলার আকারের একটি ফল, যার বাইরের ত্বক শক্ত লালচে এবং লাল রঙের সজ্জায় অনেক বীজ থাকে।৩৮

একটি পর্ণমোচী গুল্ম অথবা ছোট গাছ (পুনিকা গ্রানাটাম) এশিয়ার স্থানীয় এবং এর ভোজ্য ফলের জন্য ব্যাপকভাবে চাষ করা হয়।
এই গাছের ফল, যার খোসা শক্ত লালচে এবং এতে অনেক বীজ থাকে, প্রতিটি বীজ রসালো, হালকা অম্লীয়, লাল রঙের সজ্জায় আবদ্ধ।৩৯

---

৩৫ *Oxford Dictionary & Thesaurus*, P. III, New Dilhi: Oxford University Press, 2010, P. 574

৩৬ *ILLUSTRATED OXFORD DICTIONARY*, Great Britain: Dorling Kindersley Limited, 2008, P. 634

৩৭ *EASIER ENGLISH STUDENT DICTIONARY*, London: Bloomsbury Publishing, 3rd ed.2003, P. 645

৩৮ *The Pocket Oxford Dictionary and Thesaurus*, New York: Oxford University Press, 2002, P. 640

৩৯ *The American heritage dictionary of the English language*, NEW YORK: Houghton Mifflin Company, 3rd ed. 1994, P. 5628

ডালিম

প্রচলিত নাম: ডালিম
ইংরেজী নাম: Pomegranate
বৈজ্ঞানিক নাম: *Punica granatum* Linn.
পরিবার: Punicaceae

পরিচিতি

ছোট বৃক্ষ অথবা গুল্ম জাতীয় গাছ। বাঁকল কালো। পাতা সরল, প্রতিমূখি, ২-৫ × ২-১৫ সে.মি., সরু লম্বাটে, উজ্জ্বল ও পাতলা। শাখাশীর্ষের পাতা লালাভ সবুজ। ফুল উজ্জ্বল লাল এবং ফল বেরি, গম্বুজ ও গোলাকৃতির বড় আকারের হয়।

বিস্তৃতি

ডালিমের বিস্তার ইরানে বলে বিজ্ঞানীরা মনে করেন। হিমালয়ের বলকান অঞ্চলে এর অনেক বন্য প্রকরণ দেখা যায়। ইরান, মিশর, আফগানিস্তান, বেলুচিস্তান, স্পেন, মরক্কো, আলজিরিয়া ইত্যাদি স্থানে ডালিমের চাষ ভালো ও বেশি হতে দেখা যায়। ভারতে ডালিমের চাষ বেড়ে চলেছে। বাংলাদেশে ডালিমের বাগিচা দেখা না গেলেও প্রত্যেক বাড়িতেই দু'একটি ডালিম গাছ দেখা যায়।

মাটি ও জলবায়ু

বাংলাদেশের সর্বত্রই ডালিমের চাষ করা যায় এবং বহু প্রাচীনকাল থেকেই এর চাষ হয়ে আসছে। তবে গ্রীষ্মকালে গরম ও শুষ্ক আবহাওয়া থাকলে ফলের স্বাদ ভালো হয়। ১,৬০০ মি. উচ্চতাতেও ডালিমের চাষ হয়। কেননা, ডালিম গাছ তুষারপাত কিছুটা সহ্য করতে পারে। তবে গরমকালে তাপমাত্রা ১০^{o} সে. এর কম হলে চলবে না। আদ্র আবহাওয়াতে ফলের স্বাদ ভালো হয় না। গাছ শুষ্ক আবহাওয়া সহ্য করলেও প্রয়োজনমতো সেচ দিলে ভালো ফলন পাওয়া যায়। জল নিকাশের ভালো ব্যবস্থাযুক্ত গভীর মাটি ডালিম চাষের উপযুক্ত। বেলে দোআঁশ অথবা পলিমাটিতে ডালিম গাছ খুব ভালো হয়। এমনকি অল্প ক্ষার মাটিতেও ডালিম গাছ হয়।

বীজ সংগ্রহ

জুলাই-আগস্ট।

চারা তৈরি

বীজ থেকে ডালিমের চারা তৈরি করা হয়, তবে ফলের মান ও উৎপাদন সম্বন্ধে কোনো নিশ্চয়তা থাকে না। অঙ্গ ব্যবচ্ছেদের মাধ্যমে চারা তৈরি করে নেওয়াই ভালো। এক বছর বয়সের পুষ্ট ডাল থেকে শাখা কলম করা যায়। বর্ষাকালে অল্প ছায়ায় নার্সারী বেড তৈরি করে, ৪০-৪৫ সে.মি., লম্বা ও কড়ে আঙ্গুলের মত মোটা ডালিম ডাল বেছে নিতে হবে। এ ধরনের ডালগুলি কেটে নার্সারী বেডে লাগিয়ে দিতে হবে। প্রায় ৯ মাস পরে এগুলো জমিতে লাগানোর উপযুক্ত হয়। কাটিং ছাড়া গুটি কলমও করা যায়। চারার বয়স ১ বছর হলে জমিতে লাগান যায়।

চারা রোপন

বর্ষাকালে চারা রোপণের উপযুক্ত সময়। চারা লাগানোর আগে ভালোভাবে চাষ দিয়ে জমি তৈরি করে নেওয়া দরকার। জমি তৈরি হয়ে গেলে ঘন চারা লাগানোর একমাস আগে ৫-৬ মিটার দূরে দূরে লাইনে ৭০ সে.মি. গর্ত করে মাটিকে রোদ খাওয়াতে হবে। ১০-১৫ দিন রোদ খাওয়ান হলে গর্তপিছু ১৫-২০ কেজি জৈব সার মাটির সাথে মিশিয়ে গর্তটি ভরাট করতে হবে। এরপর নার্সারী বেডটি আগের দিন জল দিয়ে ভিজিয়ে দিতে হবে। এরপর চারাগুলো জমিতে নিয়ে পূরণ করা নির্দিষ্ট গর্তের মাঝখানে লাগাতে হবে। লাগানোর সময় মাটির তালটি না ভাঙ্গাই ভালো। হালকা করে চাপ দিয়ে গোড়ার মাটি ভিজিয়ে দিতে হবে।

দরকার হলে ঠেকা দিয়ে, ভালোভাবে জল দিয়ে মাটি ভিজিয়ে দিতে হবে। বিভিন্ন জ্যামিতিক পদ্ধতিতে অর্থাৎ বর্গাকার অথবা ষড়ভূজাকার চারাগুলি লাগান যায়।

সার প্রয়োগ

ছোট গাছে ঠিক বর্ষার আগে সার প্রয়োগ করা উচিত। এক বছর বয়সের গাছে ৯ কেজি জৈব সার এবং ৪০ গ্রাম নাইট্রোজেন সার দেয়া দরকার। প্রতি বছর একই হারে বাড়িয়ে ৫ বছরে সেই সারের পরিমাণ দাঁড়াবে গাছপিছু ৪৫ কেজি জৈব সার ও ২০০ গ্রাম নাইট্রোজেন সার। বসন্ত কালে গাছের বৃদ্ধি শুরু হলে জৈব সার এবং ফল ধরার পর নাইট্রোজেন সার দিতে হবে।

সেচ প্রয়োগ ও অন্তবর্তী শস্যের চাষ

প্রথমদিকে প্রয়োজনমত অল্প সেচ নিয়মিত দেওয়া দরকার। তবে গাছগুলোর বয়স ছয় মাস হওয়ার পর সেগুলো জলাভাব সহ্য করতে পারে এবং তখন প্রায় ৩ সপ্তাহ অন্তর সেচ দিলেই চলে। ডালিম গাছে ফল আসতে দেরি হয়, কাজেই এই সময়ের মধ্যে বাগিচায় অন্তবর্তী ফসল হিসেবে সব্জী বা গো-খাদ্য চাষ করা চলে বা সবুজ সার চাষ করে মাটির সাথে মিশিয়ে দিলে ভালো ফল পাওয়া যায়। তবে মনে রাখতে হবে, যেন নরম কাণ্ডযুক্ত সবুজ সারের চাষ করা হয়, কেন না শক্ত কাণ্ডযুক্ত সবুজ সারের গাছ পচাবার সুযোগ ডালিম বাগিচায় থাকে না।

মাধ্যমিক পরিচর্যা

গাছ ছাঁটাই-পুরাতন ডাল থেকে উৎপন্ন ছোট শাখার মাথায় ফুল আসে ও ফল ধরে। এই শাখাগুলোতেই ২-৩ বছর ফল ধরে। তাই ফলন্ত গাছে অল্প ছাঁটাই পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়। ফলন্ত গাছ অল্প ছাঁটাই করলে নতুন শাখা বেরোনোর সুবিধা হয়। লম্বা ও সরু শাখাগুলি ছোট করে দেওয়া ও মাঝে মাঝে পাতলা করে দেওয়া দরকার। শিকড়, কাণ্ড ও শাখা থেকে উৎপন্ন নতুন সাকার অথবা চারা নিয়মিত ভেঙ্গে দেওয়া উচিত, না হলে ফলন কমে যাবে।

ফল সংগ্রহ ও ফলন

চার বছর বয়স থেকেই গাছে অল্প অল্প ফল ধরতে থাকে, তবে ৮-১০ বছর থেকে ভালো ফলন পাওয়া যায় এবং এই ফলন ৩০ বছর পর্যন্ত বজায় থাকে। ফুল আসার সময় থেকে মাস ছয়েক পর ফলগুলি পাড়ার উপযুক্ত হয়। খোসার রং হলদেটে বা বাদামী হলেই বুঝতে হবে, ফলগুলি পাড়ার উপযুক্ত হয়েছে। অকালে পেড়ে নেওয়া ফলের বাজার দর ভালো পাওয়া যায় না। ঠিকমতো পরিচর্যা করলে গড়ে গাছপ্রতি ২৫ থেকে ৫০ টি ফল পাওয়া যেতে পারে। পাকা ফল বেশ কিছুদিন সংরক্ষণ করা যায়।

সাধারণ ব্যবহার

কাঠ মোটামুটি শক্ত এবং ছোট আকারের জিনিস ও হাতল নির্মাণে ব্যবহৃত হয়। ফল উপাদেয় বিধায় ফলের গাছ হিসেবে পরিচিত। ফলের রস পুষ্টিকর। পেটের অসুখ সারানোর জন্য গাছের ছাল ও ফলের খোসার রস ব্যবহৃত হয়।[৪০]

৪০ দে, *বাংলাদেশের প্রয়োজনীয় গাছ-গাছড়া USEFUL PLANTS OF BANGLADESH,* পৃ. ১২৬, ১২৭

কুল এর পরিচয়

কুল বিশেষ্য
গোলাকার মাংসল পাথরের ফল।
গাছ এটি বহন করে।
লালচে-বেগুনি রঙ।৪১

জিজিফাস প্রজাতির যে কোনো উদ্ভিদ ভোজ্য অ্যাসিডিক বেরির মতো ফল বহন করে।
এটির অনুকরণে তৈরি একটি স্বাদযুক্ত জেলির মতো লজেঞ্জ।৪২

মসৃণ খোসা এবং বড় পাথর বিশিষ্ট সোনালী, লাল অথবা বেগুনি রঙের ফল।৪৩

লাল, হলুদ অথবা বেগুনি রঙের খোসা এবং মাঝখানে একটি পাথরযুক্ত নরম, গোলাকার ফল।৪৪

মিষ্টি সজ্জাসহ একটি ডিম্বাকৃতি মাংসল ফল।
লালচে-বেগুনি রঙ।৪৫

প্রুনাস প্রজাতির বেশ কয়েকটি গুল্ম অথবা ছোট গাছের যে কোনো একটি, যার মসৃণ চামড়া, মাংসল, ভোজ্য ফল থাকে এবং একটি শক্ত খোলসযুক্ত পাথর বীজকে ঘিরে রাখে।
বরই জাতীয় ফল বহনকারী বিভিন্ন গাছের যে কোনো একটি।৪৬

---

৪১ *Oxford Dictionary & Thesaurus*, P. III, New Dilhi: Oxford University Press, 2010, P. 569

৪২ *ILLUSTRATED OXFORD DICTIONARY*, Great Britain: Dorling Kindersley Limited, 2008, P. 436

৪৩ *EASIER ENGLISH STUDENT DICTIONARY*, London: Bloomsbury Publishing, 3rd ed. 2003, P. 640

৪৪ *Cambridge School Dictionary*, Cambridge: Cambridge University Press, 1st ed. 2008, P. 566

৪৫ *The Pocket Oxford Dictionary and Thesaurus*, New York: Oxford University Press, 2002, P. 634

৪৬ *The American heritage dictionary of the English language*, NEW YORK: Houghton Mifflin Company, 3rd ed. 1994, P. 5578

কুল

প্রচলিত নাম: কুল বরই
ইংরেজী নাম: Jujube Fruit
বৈজ্ঞানিক নাম: *Zizyphus mauritiana* Lamk.
পরিবার: Rhamanaceae

পরিচিতি

কুলের উক্ত প্রজাতিটি মাঝারি ধরনের পত্রঝরা বৃক্ষ। এটি উচ্চতায় ৮-১০ মিটার হয়। তবে এশিয়া ও আমেরিকার উষ্ণ অথবা শীতোষ্ণ অঞ্চলে এর ৫০টি প্রজাতি আছে যার ২০টি প্রজাতিই এই উপমহাদেশে দেখা যায়। এর অনেকগুলোই ঝোঁপ-ঝাড় আকৃতির। কুলের শাখা প্রশাখা নিম্নমুখী, প্রতি পাতার বোঁটার গোড়ায় একটি করে কাঁটা থাকে। নতুন শাখার কাঁটা লম্বা থাকে কিন্তু পুরানো শাখার কাঁটা শুকিয়ে ঝরে যায়। কচি পাতার ঘন লোম থাকে, এ পাতার আকার ডিম্বাকৃতি, লম্বা ৫-৮ সে.মি. ও চওড়া ৪-৫ সে.মি.। মার্চ-এপ্রিল মাসে পাতা ঝরে যায় এবং মে-জুন মাসে আবার নতুন পাতা গজায়। অক্টোবর মাসে কচি পাতার কক্ষে ছোট ছোট সাদা ফুল ধরে। ফুলে ৫টি করে বৃতি থাকে, সব মিলিয়ে দেখতে নাকফুলের মত। ফল কাঁচা অবস্থায় সবুজ। ফেব্রুয়ারি-মার্চ মাসে ফল পাকে। পাকা ফল হলদে লালচে হয়। কুলের প্রজাতির ধরনের উপর নির্ভর করে ফলের আকার।

বিস্তার

জুজুবী অথবা কুল ভারতের উত্তরাঞ্চল, চীনের দক্ষিণ পশ্চিমাঞ্চল ও মালয়েশিয়ার মধ্যবর্তী এলাকায় জন্মেছিল বলে বৈজ্ঞানিকদের ধারণা। আফ্রিকা ও দক্ষিণ আমেরিকাতেও কুল চাষ প্রচলিত, তবে এগুলো এশিয়া থেকে বিতাড়িত কি-না নিশ্চিতরূপে জানা যায়নি। এশিয়া মহাদেশের শ্রীলংকা, বার্মা, থাইল্যান্ড, কম্পুচিয়া, ভিয়েতনাম, মালয়েশিয়া, ইন্দোনেশিয়া ও ফিলিপাইন দ্বীপপুঞ্জে কুল হতে দেখা যায়। বাংলাদেশে এর চাষ ব্যাপক না হলেও অযত্নে সব অঞ্চলে জন্মে থাকে।

জাত

বাংলাদেশে অনেক জাতের কুল রয়েছে। কিন্তু নিকৃষ্ট জাতের কুলের সংখ্যাই বেশি। মাত্র তিনটি সুপরিচিত উন্নত জাত যথা- নারকেলী, কুমিল্লা ও ঢাকা-৯০ উল্লেখযোগ্য। নারকেলী জাতের ফল লম্বাটে, অগ্রভাগ সরু, কিছুটা অনিয়মিত আকৃতির, ফল অম্লমধুর ও সুস্বাদু। ৮০-৮৫টি ফলের ওজন এক কেজির মতো হয়ে থাকে। রাজশাহী, দিনাজপুর ও রংপুর অঞ্চলে যথেষ্ট পরিমাণে এর চাষ হয়। কুমিল্লা জাতটি কুমিল্লা জেলার কচুয়া, বরুড়া ও চান্দিনা থানায় বেশি জন্মে। এর ফল বেশ বড়, ডিম্বাকার ও আকর্ষণীয়। ফল কিছুটা অম্ল। নরসিংদি, স্বরূপকাঠি ভালো ও কিশোরগঞ্জে উৎকৃষ্ট জাতের কুল দেখতে পাওয়া যায়। কিন্তু এগুলোর নামকরণের ব্যাপারে কোনো পদক্ষেপ আজো নেয়া হয়নি। ভারতে অনেক জাতের কুলের চাষ হয়। প্রায় জাতগুলোর নাম জায়গার নামের সাথে মিলিয়ে রাখা হয়েছে। পশ্চিমবঙ্গের নারকেলী জাতের কুল আমাদের নিজস্ব জাত কি না বলা যায়না।

চারা তৈরি

সাধারণত বীজ থেকেই চারা তৈরি করা হয়। তবে কূল বীজের উপরটা শক্ত হওয়ার জন্য চারা বেরোতে দেরি হয়, প্রায় একমাসের উপর লাগতে পারে। এ কারণে, উপরের শক্ত খোলা ভেঙ্গে দিতে পারলে ১ সপ্তাহের মধ্যে চারা বেরিয়ে আসে। বীজগুলোকে বপণের আগে অনেক সময় রোজ গরম বালিতে ৩-৪ সপ্তাহ জাগ দিয়ে নেওয়া হয়। এতে অবশ্য সময় একই লাগে। প্রয়োজনমত বীজের চারার উপর কলম করা যেতে পারে, কেননা বীজের গাছ সব সময় যে ভালো হবে এমন কোনো স্থিরতা নেই। ১-২ বছরের চারার উপর রিং (বলয়) অথবা টি পদ্ধতিতে চোখ কলম করা যেতে পারে।

চারা রোপণ

কুল গাছ বর্ষাকালে লাগানই ভালো। কুল গাছের বৃদ্ধি মাটির উর্বরতার উপর নির্ভর করে। কলমের গাছ লম্বা অপেক্ষা বেশি কাড়াল হয় ও ছড়িয়ে পড়ে। নারকেলী জাতের কুল গাছ ৬-৮ মি. দূরে ৯০ × ৯০ × ৯০ সে.মি. গর্ত করে লাগান উচিত। পদ্ধতি সাধারণত বর্গাকার হলেও পূর্ববর্ণিত যে কোনো পদ্ধতিতেই লাগানো চলে।

সার ও সেচ প্রয়োগ

ভালোভাবে জমি চাষ হয়ে গেলে, উপরের যে কোনো পদ্ধতিতে চারা তৈরি করে রোপণ করা হয়। প্রতিগর্তে ১০-১৫ কেজি পচা গোবর, ২০০ গ্রাম টিএসপি ও ১৫০ গ্রাম পটাশ মিশিয়ে চারা রোপণ করা ভালো। কুল গাছে সার দেওয়ার রেওয়াজ নেই। সাধারণত বছরে গাছপিছু ২ কুড়ি খামারপচা সার প্রয়োগ করে মাটির সাথে ভালোভাবে মিশিয়ে দেওয়া হয়। সাধারণত সেচ দেওয়া হয় না, তবে ফল ধরার পর ২-১ বার সেচ দিতে পারলে ফলের আকার বড় হয় ও অনর্থক ফল ঝড়ে পড়ে না। মাধ্যমিক পরিচর্যা কুল গাছের বাগিচা পরিষ্কার রাখা উচিত, না হলে রোগ-পোকার আক্রমণ বাড়ে। অনেক সময় মধ্যবর্তী ফসল চাষ করলে জমিও পরিস্কার থাকে আবার কিছু বাড়তি আয়ও হয়। বাগিচায় ফলন্ত গাছ বছরে দুবার ছেঁটে দিতে হবে। ফল ওঠার পর সরু ডাল কেটে দিতে হবে। এরপর সেপ্টেম্বর-অক্টোবর মাসে হালকা করে ছেঁটে দিলে গাছ ফুলে ভরে যাবে।

ফল সংগ্রহ ও ফলন

কুল গাছ ২০-২৫ বছর পর্যন্ত ভালো ফলন দেয়। গাছ লাগানোর ৩-৪ বছরের মধ্যেই ফলন পাওয়া যায়। গাছপিছু ১ কুইন্টাল ফলন পাওয়া যায়। ৮ মি. দূরত্বে গাছ লাগালে একরে ৭৫টি গাছ লাগান যায়, যার থেকে বছরে ৭-৮ টন ফল আশা করা যায়। আচার অথবা জেলি তৈরির জন্য ডাঁসা কুল সংগ্রহ করা হয়। আস্ত খাওয়ার জন্য পাকা কুল সংগ্রহ করা হয়। দূরে পাঠাতে হলে শক্ত ও সবুজ কিন্তু পুষ্ট ফল সংগ্রহ করা উচিত।

ঔষুধি ব্যবহার

ভেষজ হিসেবে কুলের একাধিক ব্যবহার আছে। পেটের পীড়া, বদহজম, পেট ফাঁপা, আমাশয়, ডায়রিয়া এমনকি কোষ্টকাঠিন্যেও কুলের ব্যবহার স্বীকৃত। নিম্নে কুলের কতিপয় ব্যবহার উপস্থাপন করা হলো।

১. কাদা কাদা দাস্ত, পেটে দুর্গন্ধও থাকে এরূপ অতিসারে ১০-১৫ গ্রাম শুকনা কুল তিন কাপ পানিতে সেদ্ধ করে এক কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে ঐ পানির সাথে একটু সাদা দই এবং ২/১ চা চামচ ডালিমের রস মিশিয়ে খেলে উপকার পাওয়া যায়।

২. পাতলা পায়খানা কয়েকবার হওয়ার পর রক্ত পড়লে (রক্ত আমাশয়) এবং সাথে আম গেলে কুল গাছের ২ গ্রাম কাচা ছাল বেটে তার সাথে দুধ মিশিয়ে খেলে ২/৩ দিনের মধ্যে সেরে যায়।

৩. পেটে বায়ু ও খেতে অরুচি হলে শুকনা কুল ও গোলমরিচের গুঁড়ার সাথে সৈন্ধব লবন ও চিনি মিশিয়ে মাঝে মাঝে কেটে খেলে পেটের বায়ু কমবে এবং অরুচিও সারবে।

৪. কোষ্ঠবদ্ধতায় ১৫ গ্রাম শুকনা কুল ৩/৪ কাপ পানিতে সেদ্ধ করে এক কাপ থাকতে ছেঁকে অল্প লবন অথবা চিনি মিশিয়ে খেতে হবে।

৫. কাঁচা ছাল ডায়রিয়ায় ব্যবহৃত হয় বলে বিসিএসআইআর-এর বিজ্ঞানীরা জানিয়েছেন।

৬. মহিলাদের শ্বেত প্রদর অথবা রক্ত প্রদরে বিচি বাদে ৫ গ্রাম শুকনা কুলের সাথে একটু আখের গুড় মিশিয়ে ৮/১০ দিন খেলে উপশম হয়। মাসিক হওয়ার পরে জননেন্দ্রিয়ের মুখের কাছে খুব চুলকালেও এতে উপশম হয়।

৭. বোলতা, ভীমরুল অথবা যে কোনো কীটের হুলের বিষের জ্বালা ও ফুলায় যজ্ঞ ডুমুর ও কুলের পাতা বেটে প্রলেপ দিলে জ্বালা যন্ত্রণার উপশম হয়।

৮. অনেক সময় ফোঁড়ায় কোনো মুখ হয় না, পাকেও না, লাল হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে কুলের পাতা বেটে প্রলেপ দিলে ২৪ ঘন্টার মধ্যে উপকার হয়।

৯. মুখের ভিতরে ঘা হলে, ছোট ছোট ফুসকুড়ি পড়ে লাল হয়ে থাকলে (মুখের হাজা), ৫/৭ গ্রাম কুলের পাতা ৩/৪ কাপ পানিতে সিদ্ধ করে এক কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে সেই পানি মুখে নিয়ে ৫/৭ মিনিট রেখে ফেলে দিতে হবে। এভাবে ২/৩ বার ২০-২৫ মিনিট ঐ পানি ব্যবহার করলে ২/৩ দিনের মধ্যেই মুখের হাজা সেরে যায়।

১০. কুল কাঠের কয়লা ভালো করে গুঁড়া করে তা দিয়ে প্যাড করে শয্যা ক্ষতে বেঁধে দিলে ঐ ক্ষত তাড়াতাড়ি শুকিয়ে যায়।

১১. কুল ডালের চাঁচ তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।

সাধারণ ব্যবহার

কাঠ লালাভ, শক্ত, দৃঢ়, টেকসই ও ভারী। ওজন ৬৮৯-৯৩০ কেজি/ঘনমিটার। ভালো পালিশ নেয়। কৃষি উপকরণ, তেলের মিল, জোয়াল, যন্ত্রের হাতল, খড়ম, গল্ফ ক্লাব, গরুর গাড়ীর নাপা, এক্সেল, চাকা, টার্নেরি, তাবুর খুঁটি ও জ্বালানী হিসেবে ব্যবহৃত হয়। বাকলে ৪-৯ ট্যানিন আছে এবং উহা ট্যানিনে ব্যবহৃত হয়। ফল সুস্বাদু এবং পানীয় ও সিল্কের রং তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। শুকনা ফল হতে আচার হয়। কুল দিয়ে চাটনী ও ক্যাণ্ডি তৈরি হয়।[৪৭]

৪৭ দে, *বাংলাদেশের প্রয়োজনীয় গাছ-গাছড়া USEFUL PLANTS OF BANGLADESH*, পৃ. ৮৫, ৮৬

কলা এর পরিচয়

কলা বিশেষ্য
লম্বা বাঁকা হলুদ গ্রীষ্মমণ্ডলীয় ফল।
গাছের মতো উদ্ভিদ এটি বহন করে।৪৮

একটি দীর্ঘ বাঁকা ফল নরম পাল্পি মাংসলযুক্ত এবং পাকলে চামড়াসহ হলুদ। (সম্পূর্ণ কলা গাছে) গ্রীষ্মমণ্ডলীয় এবং উপক্রান্তীয় গাছের মতো উদ্ভিদ এটি বহন করে।৪৯

একটি লম্বা হলুদ, সামান্য বাঁকা ফল যা গরম দেশে জন্মে।৫০

হলুদ চামড়াসহ একটি দীর্ঘ, বাঁকা ফল।৫১

লম্বা বাঁকা ফল, নরম মসৃণ মাংসল এবং হলুদ চামড়া।৫২

মুসা গোত্রের এশিয়ান ভেষজ গাছের মতো বেশ কয়েকটি গাছের যে কোনো একটি, বিশেষ করে এম. অ্যাকুমিনাটা, যার শেষ প্রান্তে বড়, সম্পূর্ণ পাতা এবং ঝুলন্ত ফলের গুচ্ছ থাকে।
এই গাছের লম্বাটে, ভোজ্য ফল, ঘন হলুদ থেকে লালচে খোসা এবং সাদা, সুগন্ধযুক্ত, বীজবিহীন সজ্জিত।৫৩

---

৪৮ *Oxford Dictionary & Thesaurus*, P. III, New Dilhi: Oxford University Press, 2010, P. 52

৪৯ *ILLUSTRATED OXFORD DICTIONARY*, Great Britain: Dorling Kindersley Limited, 2008, P. 69

৫০ *EASIER ENGLISH STUDENT DICTIONARY*, London: Bloomsbury Publishing, 3rd ed. 2003, P. 50

৫১ *Cambridge School Dictionary*, Cambridge: Cambridge University Press, 1st ed. 2008, P. 54

৫২ *The Pocket Oxford Dictionary and Thesaurus*, New York: Oxford University Press, 2002, P. 57

৫৩ *The American heritage dictionary of the English language*, NEW YORK: Houghton Mifflin Company, 3rd ed. 1994, P. 634

কলা

প্রচলিত নাম: কেলা
ইংরেজী নাম: Banana
বৈজ্ঞানিক নাম: *Musa sapientum* Linn.
পরিবার: Musaceae

পরিচিতি

কলা কন্দজাতীয় ছোট আকারের গাছ। কলার ব্যবহার ও চাষ আমাদের দেশে অতি প্রাচীন। বিভিন্ন উৎসবে, গৃহদ্বারে কলা গাছ রাখার প্রচলন আছে যা কলা গাছকে সৃজনশীলতার প্রতীক হিসাবে স্মরণ করিয়ে দেয়।

বিস্তার

কলা গাছের উৎপত্তি সম্বন্ধে বহু পণ্ডিতের বহু মত। অনেকে মনে করেন, দক্ষিণ ভারতে এটির উৎপত্তিস্থান, আবার অনেকের মতে, ভারতে ও চীনের মধ্যবর্তী অংশে কলার উৎপত্তি। বাংলাদেশের সর্বত্র কলার চাষ হয়। পৃথিবীর প্রায় সব দেশে কলার চাষ হয়। বিশেষ করে ভারত, বাংলাদেশ, পাকিস্তান, শ্রীলংকা, ফিলিপাইন ও মালয়েশিয়া উল্লেখযোগ্য।

বাংলাদেশে কলার জাত

বাংলাদেশে প্রাপ্ত জাতসমূহকে শনাক্ত করার জন্য আজ পর্যন্ত কোনো বৈজ্ঞানিক ব্যবস্থা নেয়া হয়নি। তবে সর্বমোট ৪০/৫০টি জাতের চাষ বাংলাদেশে হয় বলে ধরে নেয়া যায়। উল্লেখযোগ্য জাতগুলো হলো: অমৃতসগার, মর্তমান ও শবরি, জাইয়্যান্ট গভর্নর, সিঙ্গাপুরী বা কাবুলী, চাঁপা, কবরী, এটেকলা, কাঁচকলা প্রভৃতি।

অমৃত সাগর

বাংলাদেশের উৎকৃষ্ট কলার মধ্যে অমৃতসাগরের নাম প্রথম কাতারে। মুন্সীগঞ্জের রামপাল এলাকায় এ কলা একসময় প্রসিদ্ধ ছিল। এজন্য এর অন্য নাম রামপাল। বর্তমানে বাংলাদেশের অনেক জায়গায় এ কলা চাষের বিস্তার ঘটেছে। পৃথিবীর সর্বোৎকৃষ্ট জাত গ্রোস-মিচেল এর সাথে অমৃতসাগরের বিশেষ কোনো সাদৃশ্য নেই, কারণ প্রথমোক্তটি AAA গ্রুপের এবং অমৃতসাগর AAB গ্রুপের। তবে নিঃসন্দেহে অমৃতসাগর উৎকৃষ্ট জাতের কলা।

মর্তমান

এটি শবরি বা মালভোগ নামেও পরিচিত। গাছ দ্রুত বর্ধনশীল ও কিছুটা শক্ত প্রকৃতির। ৯-১০ মাসে পুষ্পমঞ্জরী বের হয়ে এবং কলা পাকতে ৩-৪ মাস সময় লাগে। প্রতি কাঁদিতে ৭-১০টি ফানা ও প্রতি ফানায় গড়ে ১২টির মতো কলা থাকে। কলা আকারে অমৃতসাগরের চেয়ে খাটো ও পাকা অবস্থায় উজ্জ্বল হলুদ। সুগন্ধী, স্বাদ মিষ্ট ও শাঁস মোলায়েম। কোনো কোনো সময় শীতকালে শাঁস শক্ত দল্যবদ্ধ হতে দেখা যায়।

কাবুলী

এটি সিঙ্গাপুরী জাহাজী, নেপালী অথবা বসরাই প্রভৃতি নামে পরিচিত। গাছ ও কলা দুটোই খাটো। ফল স্বাদে মিষ্টি এবং পাকার পরও ত্বক আংশিকভাবে সবুজ থাকে। একটি কাঁদি ২০ কেজি ওজন হতে পারে। বিদেশে একে ডয়ার্ফ কেভেনডিস বলে এবং চাষ ব্যাপক।

জাইয়্যান্ট গভর্ণর

এটি একটি খাটো জাতের উৎকৃষ্ট কলা। কলার আকৃতি বড়। কলা সুস্বাদু ও মিষ্টি। এক কাঁদি ১৫ কেজি ওজন হতে পারে। বাংলাদেশে এর চাষ ব্যাপক না হলেও ভালো ফলন দেয় এবং এর ভবিষ্যৎ সম্ভাবনা উজ্জ্বল।

চাঁপা

চাঁপা বাংলাদেশের একটি জনপ্রিয় কলা। এটি প্রায় সব জায়গায় পাওয়া যায়। গাছ দীর্ঘ ও শক্ত এবং প্রতিকূল আবহাওয়ায় ভালো জন্মে। প্রতি কাঁদিতে ১০-১৫টি ফানা এবং প্রতি ফানায় ১০-১২টি কলা থাকে। ফল আকারে ছোট এবং পাকা অবস্থায় উজ্জ্বল হলুদ, সুগন্ধযুক্ত ও মিষ্টি। চিনিচাঁপা এ জাতের অন্তর্ভুক্ত, কলার আকার খুব ছোট এবং চাঁপার চেয়ে মিষ্টি।

কাঁঠালি

দেশের বিভিন্ন এলাকায় এটি কবরী, মধুয়া অথবা শাইল কলা নামে পরিচিত। গাছ বেশ লম্বা, শক্ত ও প্রতিকূল আবহাওয়ায় দৃঢ় থাকে। চারা রোপণের এক বছরের মধ্যে ফল হয়। প্রতি কাঁদিতে ৭-১১ টি ফানা এবং প্রতি ফানায় ১০-১৫ টি কলা থাকে। কলা সুমিষ্ট তবে কিছুসংখ্যক বীচি থাকে। পাকা ফলের ত্বক মেটে হলুদ। ফল সংরক্ষণ-গুণ ভালো।

এটে কলা

গ্রাম-বাংলার প্রায় গৃহস্থের বাড়িতে এ কলা হতে দেখা যায়। একে আইট্টা অথবা বীচি কলাও বলা হয়। গাছ বেশ লম্বা ও কষ্টসহিষ্ণু, বিশেষ যত্ন ছাড়াই ভালো জন্মে। গোড়ায় পানি দাঁড়ালে গাছের ক্ষতি হয় না। দেড় বছরের মধ্যে গাছে ফল আসে। ফল মোটা, খাটো ও সুমিষ্ট কিছু বীচিতে পরিপূর্ণ। এ কলা ভেষজগুণে সমৃদ্ধ বলে উল্লেখ রয়েছে। একটি কাঁদি ২০ কেজি ওজন হতে পারে।

কাঁচ কলা

একে বাংলাদেশে আনাজী কলা, রিশ্যা কলা অথবা বাইনশ্যা কলা বলা হয়। গাছ বেশ লম্বা, শক্ত এবং দ্রুত বর্ধনশীল। ফলের আকৃতি লম্বাটে ও লম্বালম্বি কোণ বিশিষ্ট। এর ফল পাকলেও মিষ্টি হয় না। একটি কাদি ১৫/২০ কেজি ওজন হতে পারে। এ কলা তরকারীতে বহুল ব্যবহৃত।

জলবায়ু

কলার অনুকূল জলহাওয়া বলতে বাৎসরিক ১২৫ সে.মি. বৃষ্টিপাত ও শীতকালীন সর্বনিম্ন তাপমাত্রা ১৫° সেলসিয়াসের উপরে বুঝায়। বাংলাদেশের জলবায়ু কলা চাষের অনুকূলে।

মাটি

কলাগাছ সমুদ্রতল থেকে তিন হাজার ফুট উঁচু পাহাড়ের উপরেও হতে দেখা যায়। সাধারণভাবে বেলে দো-আঁশ মাটি কলা চাষের জন্য উৎকৃষ্ট হলেও কাদা, এটেল পাহাড়ী ও নদীর ধারের বালি মাটিতেও কলাবাগান হতে দেখা যায়। অপেক্ষাকৃতভাবে মাটির রাসায়নিক উপাদানের উপর কলা চাষ নির্ভরশীল। মাটি বেশি অম্ল হলে গাছের ফসফরাস পেতে অসুবিধা। আবার মাটি বেশি ক্ষার হলে, পটাশ ও লোহা পাওয়া গাছের পক্ষে অসম্ভব হয়ে পড়ে। নোনা মাটিতেও গাছের বাড় ভালো হয় না। কাজেই না অম্ল, না ক্ষার ও না লবণাক্ত মাটিই কলা চাষের উপযোগী।

চারা রোপণ

কন্দ অথবা তৈরি চারা যে কোনোটি লাগিয়েই বাগিচা তৈরি করা যায়। কন্দ লাগালে কন্দের ওজন ১-৫ কেজির মধ্যে রাখতে হবে এবং তাতে যথেষ্ট সংখ্যক চোখ থাকতে হবে। অনেক সময় কন্দের সাথে মাথাকাটা কাণ্ডও লাগান হয়। এসব ক্ষেত্রে গাছে ফুল আসতে একটু বেশি সময় লাগে। কাবুলী জাতের গাছের জন্য তিন মাসের চারাই সর্বোৎকৃষ্ট বলে মত দিয়েছেন। পৃথিবীর বিভিন্ন জায়গায় পরীক্ষা করে দেখা গেছে যে, বর্ষার পূর্বেই কলা গাছ লাগান উচিত। গাছ লাগানোর এক মাস আগে, জাত অনুযায়ী ২-৩.৫ মি. দূরত্বে ৪০-৫০ সে.মি. চৌকা গর্ত করে রাখা হয়। ছোট মাপের গাছ যেমন কাবুলী ইত্যাদির দূরত্ব ও গর্তের পরিধি বড় মাপের গাছ অর্থাৎ মর্তমান অথবা চীনে জাতের থেকে স্বভাবতই কম হবে।

গাছ থেকে গাছের দূরত্ব ঠিক রাখা অত্যন্ত দরকারী, কেননা দূরত্ব বেশি দিলে বেশি তেউর উৎপন্ন হবে ও ফলন কম হবে, আবার কম দিলে কাণ্ডগুলি বাড়তে বাড়তে কাছাকাছি চলে আসে, ফলে মাধ্যমিক পরিচর্যার অসুবিধা ঘটায় ও রোপগ পোকার আক্রমণ বাড়ায়।

সার

প্রতিটি কলাগাছের জীবনকালের জন্য গোবর সার ৫০ কেজি, সরিষার খৈল- ২৪০ গ্রাম, টিএসপি- ২৪০ গ্রাম, এমপি- ২৪০ গ্রাম এবং ইউরিয়া ১৮০-২৬০ গ্রাম প্রয়োজন। অর্ধেক গোবর সার ও সরিষা খৈল কলার জমিতে এবং ১২০ গ্রাম টিএসপির সঙ্গে মাদা অথবা গর্তে দিতে হবে। কলা রোপণের দেড় থেকে ২ মাস পরে ১/৪ ভাগ ইউরিয়া, ১/২ ভাগ এমপি এবং অবশিষ্ট ১২০ গ্রাম টিএসপি প্রয়োগ করতে হবে। টিএসপি বাগানের জমিতে ছিটিয়ে দিতে হবে এবং ইউরিয়া এমপি কলাগাছের গোড়া থেকে ৩০ সে.মি. দূরে ও ৩০ সে.মি. চওড়া জায়গায় ছড়িয়ে দিতে হবে। রোপণের ৩ থেকে সাড়ে ৪ মাস পরে অবশিষ্ট ১/২ ভাগ এমপি এবং ১/২ ভাগ ইউরিয়া সম্পূর্ণ বাগানে ছড়িয়ে দিতে হবে। বাকি ৩/৮ ভাগ ইউরিয়া ফুল আসার সময় প্রয়োগ করতে হবে।[৫৪]

[৫৪] দে, *বাংলাদেশের প্রয়োজনীয় গাছ-গাছড়া USEFUL PLANTS OF BANGLADESH*, পৃ. ৬৬, ৬৭

ডুমুর এর পরিচয়

ডুমুর বিশেষ্য
অনেক বীজসহ একটি নরম ফল।৫৫

অনেক বীজযুক্ত নরম নাশপাতি আকৃতির ফল, তাজা অথবা শুকনা ফল খাওয়া হয়।
ফিকাস প্রজাতির যেকোন পর্ণমোচী গাছ বা গুল্ম, বিশেষত এফ. ক্যারিকা, যার বিস্তৃত পাতা রয়েছে এবং ডুমুর আছে।৫৬

ডুমুর গাছের রসালো মিষ্টি ফল। ৫৭

প্রচুর বীজযুক্ত একটি গাঢ়, মিষ্টি ফল, যা প্রায়শই শুকিয়ে খাওয়া হয়।৫৮

অনেক বীজযুক্ত নরম নাশপাতি আকৃতির ফল, তাজা অথবা শুকনো খাওয়া হয়।
পর্ণমোচী গাছ যার পাতা চওড়া এবং ডুমুর বহন করে।৫৯

ফিকাস প্রজাতির বিভিন্ন গাছ অথবা গুল্মের যে কোনো একটি, বিশেষ করে ডুমুর ভূমধ্যসাগরীয় অঞ্চলে জন্মগ্রহণ করে এবং এর ভোজ্য বহুবিধ ফলের জন্য ব্যাপকভাবে চাষ করা হয়।
এই গাছের মিষ্টি, ফাঁপা, নাশপাতি আকৃতির, বহুবিধ ফল, অসংখ্য ক্ষুদ্র বীজের মতো ফল রয়েছে।৬০

---

৫৫ *Oxford Dictionary & Thesaurus*, P. III, New Dilhi: Oxford University Press, 2010, P. 279

৫৬ *ILLUSTRATED OXFORD* DICTIONARY, Great Britain: Dorling Kindersley Limited, 2008, P. 295

৫৭ *EASIER ENGLISH STUDENT DICTIONARY*, London: Bloomsbury Publishing, 3rd ed. 2003, P. 311

৫৮ *Cambridge School Dictionary*, Cambridge: Cambridge University Press, 1st ed. 2008, P. 284

৫৯ *The Pocket Oxford Dictionary and Thesaurus*, New York: Oxford University Press, 2002, P. 296

৬০ *The American heritage dictionary of the English language*, NEW YORK: Houghton Mifflin Company, 3rd ed. 1994, P. 2738

জগ্যডুমুর

প্রচলিত নাম: জগ্যডুমুর
ইংরেজী নাম: Country Fig
বৈজ্ঞানিক নাম: *Ficus racemosa* Linn.
পরিবার: Moraceae

পরিচিতি

মাঝারী থেকে বড় আকারের গাছ। এই গাছের কোনো বায়ুবীয় মূল নাই। বাকল ছোলযুক্ত। পাতা সরল, পূর্ণাঙ্গ, একান্তর, ১০-১২ × ৪-৮ সে.মি. লম্বাটে বল্লমাকৃতির। পত্রফলক গাঢ় সবুজ, অখণ্ডিত, মসৃণ চামড়ার মতো ও খসখসে। ফুল গর্ভপাদপুষ্পী একলিঙ্গ। পত্রবিহীন শাখা ও কাণ্ডে ডুমুর ফল হবে। ফল পাকলে লাল অথবা কমলা বর্ণের হয়।

বিস্তৃতি

বৃহত্তর পার্বত্য চট্টগ্রাম ও চট্টগ্রামে বেশি জন্মে। তবে দেশের সর্বত্রই দেখা যায়।

সাধারণ ব্যবহার

কাঠ নরম, ধূসর ও লালাভ বাদামী বর্ণের হয়। কাঠ খুবই হালকা ও ভঙ্গুর। পানির নীচে টেকসই বিধায় নলকূপে ব্যবহৃত হয়। এছাড়া, সস্তা আসবাবপত্র, বাজে তক্তা, চায়ের বাক্স, খেলনা, তুলার রীল, দাড়, প্যাকিং কেস ইত্যাদিতে ব্যবহৃত হয়।[৬১]

৬১ দে, *বাংলাদেশের প্রয়োজনীয় গাছ-গাছড়া USEFUL PLANTS OF BANGLADESH*, পৃ. ১২০

দ্বিতীয় অধ্যায়

কুরআন মাজীদে আল্লাহ তা'আলা সাতটি ফলের নাম বিশেষভাবে আলোচনা করেছেন। সেগুলো হচ্ছে খেজুর, আঙ্গুর, জলপাই, ডালিম, কূল, কলা এবং ডুমুর। কুরআন মাজীদে ৭টি ফলের নাম সরাসরি উল্লেখ করা হয়েছে। সেগুলো হল:

১. نخل (খেজুর)

২. عنب (আঙ্গুর)

৩. زيتون (জলপাই)

৪. رمان (ডালিম)

৫. سدر (কূল)

৬. طلح (কলা)

৭. تين (ডুমুর)

কুরআন মাজীদে খেজুর সম্পর্কিত বর্ণনা

نَخْلٌ অর্থ খেজুর। نَخْلٌ এর বহুবচন نَخِيلٌ। এছাড়া نَخْلَةٌ শব্দের অর্থও খেজুর।

আল-কুরআনে نَخْل শব্দটি **১১** বার এসেছে। যথা-

১. "আর আল্লাহ তিনিই, যিনি তোমাদের জন্য আকাশ থেকে পানি বর্ষণ করেছেন, তারপর আমি তা দ্বারা চারা উদ্গত করেছি, তারপর তা থেকে সবুজ গাছপালা জন্মেছি, যা থেকে আমি থরে থরে বিন্যস্ত শস্য দানা উৎপন্ন করি এবং খেজুর গাছের চুমরি থেকে (ফল ভারে) ঝুলন্ত কাঁদি নির্গত করি এবং আমি আঙ্গুর বাগান উদ্গত করেছি এবং যায়তুন ও আনারও। তার একটি অন্যটির সদৃশ ও বিসদৃশও। যখন সেই বৃক্ষ ফল দেয়, তখন তার ফলের প্রতি ও তার পাকার অবস্থার প্রতি গভীরভাবে লক্ষ্য কর। এসবের মধ্যে সেই সকল লোকের জন্য নিদর্শন রয়েছে, যারা ঈমান আনে।"১

২. "আল্লাহ তিনি যিনি উদ্যানসমূহ সৃষ্টি করেছেন, যার মধ্যে কিছু (লতাযুক্ত যা) মাচার সাহায্যে উপরে উঠানো হয় এবং কিছু মাচার সাহায্য ছাড়াই উঁচু হয়ে যায় এবং খেজুর গাছ, বিভিন্ন স্বাদের খাদ্যশস্য, যায়তুন ও আনার সৃষ্টি করেছেন। এর একটি অন্যটির মত এবং একটি অন্যটি থেকে ভিন্ন রকমের। যখন এসব গাছ ফল দেয় তখন তার ফল থেকে খাবে এবং যখন ফল কাঁটার দিন আসবে তখন তাঁর (আল্লাহর) হক আদায় করবে এবং অপচয় করবে না। মনে রেখ, তিনি অপচয়কারীদের পছন্দ করেন না।"২

---

১ *আল-কুরআন*, **৬:৯৯**

وَهُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ مِنَ السَّمَاۤءِ مَاۤءً فَاَخْرَجْنَا بِهٖ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَاَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًاۚ وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَّجَنّٰتٍ مِّنْ اَعْنَابٍ وَّالزَّيْتُوْنَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَّغَيْرَ مُتَشَابِهٍۗ اُنْظُرُوْٓا اِلٰى ثَمَرِهٖٓ اِذَآ اَثْمَرَ وَيَنْعِهٖۗ اِنَّ فِيْ ذٰلِكُمْ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يُّؤْمِنُوْنَ

২ *আল-কুরআন*, **৬:১৪১**

وَهُوَ الَّذِيْٓ اَنْشَاَ جَنّٰتٍ مَّعْرُوْشٰتٍ وَّغَيْرَ مَعْرُوْشٰتٍ وَّالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا اُكُلُهٗ وَالزَّيْتُوْنَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَّغَيْرَ مُتَشَابِهٍۗ كُلُوْا مِنْ ثَمَرِهٖٓ اِذَآ اَثْمَرَ وَاٰتُوْا حَقَّهٗ يَوْمَ حَصَادِهٖۖ وَلَا تُسْرِفُوْاۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

৩. "(হে নবী), তাদের সামনে সেই দুই ব্যক্তির উপমা পেশ করুন, যাদের একজনকে আমি আঙ্গুরের দুটি বাগান দিয়েছিলাম এবং সে দুটিকে খেজুর গাছ দ্বারা ঘেরাও দিয়ে রেখেছিলাম আর বাগান দুটির মাঝখানকে শস্যক্ষেত্র বানিয়েছিলাম।"৩

৪. "সে (ফেরাউন) বলল: আমার অনুমতি দানের পূর্বেই? তোমরা কি তার প্রতি বিশ্বাস স্থাপন করলে; দেখছি সেই তোমাদের প্রধান, সে তোমাদেরকে যাদু শিক্ষা দিয়েছে। অতএব আমি অবশ্যই তোমাদের হস্তপদ বিপরীত দিক থেকে কর্তন করব এবং আমি তোমাদেরকে খেজুর বৃক্ষের কাণ্ডে শূলে চড়াবো এবং তোমরা নিশ্চিত রূপে জানতে পারবে আমাদের মধ্যে কার আযাব কঠোরতর এবং অধিক্ষণ স্থায়ী।"৪

৫. "সামুদ সম্প্রদায় পয়গম্বরগণকে মিথ্যাবাদী বলেছে। যখন তাদের ভাই সালেহ (আ.), তাদেরকে বললেন, "তোমরা কি ভয় কর না? আমি তোমাদের বিশ্বস্ত পয়গম্বর। অতএব, আল্লাহকে ভয় কর এবং আমার আনুগত্য কর। আমি এর জন্যে তোমাদের কাছে কোনো প্রতিদান চাই না। আমার প্রতিদান তো বিশ্ব-পালনকর্তাই দিবেন। তোমাদেরকে কি এ জগতের ভোগ-বিলাসের মধ্যে নিরাপদে রেখে দেওয়া হবে? উদ্যানসমূহের মধ্যে এবং ঝরণাসমূহের মধ্যে? শস্যক্ষেত্রের মধ্যে এবং মঞ্জুরিত খেজুর বাগানের মধ্যে? তোমরা পাহাড় কেটে জাঁকজমকের গৃহ নির্মাণ করছ। সুতরাং তোমরা আল্লাহকে ভয় কর এবং আমার আনুগত্য কর এবং সীমালংঘনকারীদের আদেশ মান্য কর না, যারা পৃথিবীতে অনর্থ সৃষ্টি করে এবং শান্তি স্থাপন করে না।"৫

৬. "আমি আকাশ থেকে বর্ষণ করেছি বরকতপূর্ণ পানি, তারপর তার মাধ্যমে উদ্গত করেছি উদ্যানরাজি ও এমন শস্য যা কাটা হয়ে থাকে এবং উঁচু-নিচু খেজুর গাছ, যাতে আছে গুচ্ছ গুচ্ছ দানা, বান্দাদেরকে রিজিক দানের জন্য এবং বৃষ্টি দ্বারা আমি মৃত জনপদকে সঞ্জীবিত করি, এমনিভাবে পুনরুত্থান ঘটবে।"৬

---

৩ *আল-কুরআন*, ১৮:৩২

وَاضْرِبْ لَهُمْ مَّثَلًا الرَّجُلَيْنِ جَعَلْنَا لِاَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ اَعْنَابٍ وَّحَفَفْنٰهُمَا بِنَخْلٍ وَّجَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زَرْعًا ؕ

৪ *আল-কুরআন*, ২০:৭১

قَالَ اٰمَنْتُمْ لَه قَبْلَ اَنْ اٰذَنَ لَكُمْ اِنَّه لَكَبِيْرُكُمُ الَّذِيْ عَلَّمَكُمُ السِّحْرَ فَلَاُ قَطِّعَنَّ اَيْدِيَكُمْ وَاَرْجُلَكُمْ مِّنْ خِلَافٍ وَّلَاُوصَلِّبَنَّكُمْ فِيْ جُذُوْعِ النَّخْلِ وَلَتَعْلَمُنَّ اَيُّنَا اَشَدُّ عَذَابًا وَّاَبْقٰى ○

৫ *আল-কুরআন*, ২৬:১৪১-১৫২

كَذَّبَتْ ثَمُوْدُ الْمُرْسَلِيْنَ ۚ اِذْ قَالَ لَهُمْ اَخُوْهُمْ صَالِحٌ اَلَا تَتَّقُوْنَ ۚ اِنِّيْ لَكُمْ رَسُوْلٌ اَمِيْنٌ ۙ فَاتَّقُوا اللّٰهَ وَاَطِيْعُوْنِ ۚ وَمَا اَسْـَٔلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ اَجْرٍ ۚ اِنْ اَجْرِيَ اِلَّا عَلٰى رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ۙ اَتُتْرَكُوْنَ فِيْ مَا هٰهُنَآ اٰمِنِيْنَ ۙ فِيْ جَنّٰتٍ وَّعُيُوْنٍ ۙ وَّزُرُوْعٍ وَّنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيْمٌ ۚ وَتَنْحِتُوْنَ مِنَ الْجِبَالِ بُيُوْتًا فٰرِهِيْنَ ۚ فَاتَّقُوا اللّٰهَ وَاَطِيْعُوْنِ ۚ وَلَا تُطِيْعُوْٓا اَمْرَ الْمُسْرِفِيْنَ ۙ اَلَّذِيْنَ يُفْسِدُوْنَ فِي الْاَرْضِ وَلَا يُصْلِحُوْنَ ○

৬ *আল-কুরআন*, ৫০:৯-১১

وَ نَزَّلْنَا مِنَ السَّمَآءِ مَآءً مُّبٰرَكًا فَاَنْۢبَتْنَا بِهٖ جَنّٰتٍ وَّحَبَّ الْحَصِيْدِ ۙ وَالنَّخْلَ بٰسِقٰتٍ لَّهَا طَلْعٌ نَّضِيْدٌ ۙ رِّزْقًا لِّلْعِبَادِ ۙ وَاَحْيَيْنَا بِهٖ بَلْدَةً مَّيْتًا ؕ كَذٰلِكَ الْخُرُوْجُ ○

৭. "আদ জাতিও অবিশ্বাসের নীতি অবলম্বন করেছিল। সুতরাং দেখে নাও, কেমন ছিল আমার শাস্তি ও আমার সতর্কবাণী। আমি তাদের উপর অশুভ দিনে প্রচণ্ড ঝড়ো হাওয়া একটানা ছেড়ে দিয়েছিলাম। যা মানুষকে উৎপাটিত খেজুর কাণ্ডের মতো উপরে ফেলে দিচ্ছিল। চিন্তা করে দেখ, কেমন ছিল আমার শাস্তি ও আমার সতর্কবাণী। বস্তুত আমি কুরআনকে উপদেশ গ্রহণের জন্য সহজ করে দিয়েছি। সুতরাং আছে কি কেউ যে উপদেশ গ্রহণ করবে?"৭

৮. "এবং পৃথিবীকে তিনিই সমস্ত সৃষ্টির জন্য সৃষ্টি করেছেন। তাতে আছে ফলমূল ও চুমরিযুক্ত খেজুর গাছ এবং খোসা বিশিষ্ট শস্যদানা ও সুগন্ধযুক্ত ফুল। সুতরাং (হে মানুষ ও জিন), তোমরা তোমাদের প্রতিপালকের কোন কোন নেয়ামতকে অস্বীকার করবে?"৮

৯. "উদ্যান দুটিতে থাকবে ফলমূল, খেজুর ও আনার। সুতরাং তোমরা তোমাদের প্রতিপালকের কোন কোন নেয়ামতকে অস্বীকার করবে?"৯

১০. "এবং আদ গোত্রকে ধ্বংস করা হয়েছিল এক প্রচণ্ড ঝঞ্ঝাবায়ু, যা তিনি প্রবাহিত করেছিলেন তাদের উপর সাত রাত্রি ও আট দিবস পর্যন্ত অবিরাম। আপনি তাদেরকে দেখতেন যে, তারা অসার খেজুর কাণ্ডের ন্যায় ভূপতিত হয়ে রয়েছে।"১০

১১. "অতঃপর মানুষ তার খাদ্যের দিকে লক্ষ্য করুক, আমি উপর থেকে প্রচুর বৃষ্টি বর্ষণ করেছি, তারপর ভূমিকে বিস্ময়করভাবে বিদীর্ণ করেছি। তারপর আমি তাতে শস্য, আঙ্গুর, শাকসবজি, যায়তুন, খেজুর, নিবিড় ঘন বাগান, ফলমূল ও ঘাস পাতা সবকিছুই তোমাদের নিজেদের ও তোমাদের গবাদি পশুর ভোগের জন্য উৎপন্ন করেছি।"১১

---

৭ *আল-কুরআন*, ৫৪:১৮-২২

كَذَّبَتْ عَادٌ فَكَيْفَ كَانَ عَذَابِيْ وَنُذُرِ ○ اِنَّا اَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ رِيْحًا صَرْصَرًا فِيْ يَوْمِ نَحْسٍ مُّسْتَمِرٍّ ۙ تَنْزِعُ النَّاسَ كَاَنَّهُمْ اَعْجَازُ نَخْلٍ مُّنْقَعِرٍ ○ فَكَيْفَ كَانَ عَذَابِيْ وَنُذُرِ ○ وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْاٰنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُّدَّكِرٍ ○

৮ *আল-কুরআন*, ৫৫:১০-১৩

وَالْاَرْضَ وَضَعَهَا لِلْاَنَامِ ۙ فِيْهَا فَاكِهَةٌ ۙ وَّالنَّخْلُ ذَاتُ الْاَكْمَامِ ۖ وَالْحَبُّ ذُوالْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ۚ فَبِاَيِّ اٰلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ○

৯ *আল-কুরআন*, ৫৫:৬৮, ৬৯

فِيْهِمَا فَاكِهَةٌ وَّنَخْلٌ وَّرُمَّانٌ ۚ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ۚ

১০ *আল-কুরআন*, ৬৯:৬, ৭

وَ اَمَّا عَادٌ فَاُهْلِكُوْا بِرِيْحٍ صَرْصَرٍ عَاتِيَةٍ سَخَّرَهَا عَلَيْهِمْ سَبْعَ لَيَالٍ وَّثَمٰنِيَةَ اَيَّامٍ حُسُوْمًا فَتَرَى الْقَوْمَ فِيْهَا صَرْعٰى كَاَنَّهُمْ اَعْجَازُ نَخْلٍ خَاوِيَةٍ ○

১১ *আল-কুরআন*, ৮০:২৪-৩২

فَلْيَنْظُرِ الْاِنْسَانُ اِلٰى طَعَامِهٖ ۙ اَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ۙ ثُمَّ شَقَقْنَا الْاَرْضَ شَقًّا ۙ فَاَنْۢبَتْنَا فِيْهَا حَبًّا ۙ وَّعِنَبًا وَّقَضْبًا ۙ وَّزَيْتُوْنًا وَّنَخْلًا ۙ وَّحَدَآئِقَ غُلْبًا ۙ وَّفَاكِهَةً وَّاَبًّا ۙ مَّتَاعًا لَّكُمْ وَلِاَنْعَامِكُمْ ۚ

نَخْلَةٌআল-কুরআনে نَخْلَةٌ শব্দটি ২ বার ব্যবহৃত হয়েছে। যথা-

১-২.

"অতঃপর এটা ঘটল যে, মারিয়াম সেই শিশুকে গর্ভে ধারণ করল এবং (যখন জন্মের সময় কাছে এসে গেল) তখন সে তাকে নিয়ে দূরে এক নিভৃত স্থানে চলে গেল। তারপর প্রসব বেদনা তাকে একটি খেজুর গাছের কাছে নিয়ে গেল। সে বলতে লাগল, হায়! আমি যদি এর আগেই মারা যেতাম এবং সম্পূর্ণ বিস্মৃত-বিলুপ্ত হয়ে যেতাম। তখন ফেরেশতা তাঁর নিচে এক স্থান থেকে তাঁকে ডাক দিয়ে বলল, তুমি দুঃখ করো না, তোমার প্রতিপালক তোমার নিচে একটি উৎস সৃষ্টি করেছেন এবং খেজুর গাছের ডালকে নিচের দিকে নাড়া দাও, তা থেকে পাকা তাজা খেজুর তোমার উপর ঝরে পড়বে। তারপর খাও ও পান করো এবং চোখ জুড়াও। যদি মানুষের মধ্যে কাউকে তুমি দেখ, তবে বলে দিও : আমি আল্লাহর উদ্দেশ্যে রোজার মানত করেছি। সুতরাং আজ আমি কিছুতেই কোনো মানুষের সাথে কথা বলব না।"১২

نَخِيْلٌ

আল-কুরআনে نَخِيْلٌ শব্দটি ৭ বার ব্যবহৃত হয়েছে। যথা-

১. "তোমাদের মধ্যে কেউ কি এটা পছন্দ করবে যে, তার খেজুর ও আঙ্গুরের একটি বাগান থাকবে যার পাদদেশ দিয়ে নদী-নালা প্রবাহিত থাকবে এবং তা থেকে আরও বিভিন্ন রকমের ফল তার অর্জিত হবে, অতঃপর সে বার্ধক্য উপনীত হবে এবং তখনও তার সন্তান-সন্ততি কমজোর থাকবে, এ অবস্থায় অকস্মাৎ এক অগ্নিক্ষরা ঝড় এসে সেই বাগানে আঘাত হানবে ফলে গোটা বাগান ভস্মীভূত হয়ে যাবে। এভাবেই আল্লাহ তোমাদের জন্য স্বীয় আয়াতসমূহ পরিষ্কারভাবে বর্ণনা করেন, যাতে তোমরা চিন্তা কর।"১৩

---

১২ *আল-কুরআন*, ১৯:২২-২৬

فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَذَتْ بِهٖ مَكَانًا قَصِيًّا○ فَاَجَآءَهَا الْمَخَاضُ اِلٰى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يٰلَيْتَنِيْ مِتُّ قَبْلَ هٰذَا وَكُنْتُ نَسْيًا مَّنْسِيًّا○ فَنَادٰهَا مِنْ تَحْتِهَآ اَلَّا تَحْزَنِيْ قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا○وَهُزِّيْٓ اِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا○ فَكُلِيْ وَاشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًاۚ فَاِمَّا تَرِيْنَّ مِنَ الْبَشَرِ اَحَدًاۙ فَقُوْلِيْٓ اِنِّيْ نَذَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ صَوْمًا فَلَنْ اُكَلِّمَ الْيَوْمَ اِنْسِيًّا○

১৩ *আল-কুরআন*, ২:২৬৬

اَيَوَدُّ اَحَدُكُمْ اَنْ تَكُوْنَ لَهٗ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيْلٍ وَّاَعْنَابٍ تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهٰرُۙ لَهٗ فِيْهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرٰتِۙ وَاَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهٗ ذُرِّيَّةٌ ضُعَفَآءُۖ فَاَصَابَهَآ اِعْصَارٌ فِيْهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ كَذٰلِكَ يُبَيِّنُ اللّٰهُ لَكُمُ الْاٰيٰتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُوْنَ○

২. "আর পৃথিবীতে আছে বিভিন্ন ভূখণ্ড, যা পাশাপাশি অবস্থিত। আর আছে আঙ্গুরের বাগান ও খেজুর গাছ, যার মধ্যে কতগুলো একাধিক কাণ্ডবিশিষ্ট এবং কতগুলো এক কাণ্ডবিশিষ্ট। সব একই পানি দ্বারা সিঞ্চিত হয়। আমি স্বাদে তার কতগুলোকে কতগুলোর উপর শ্রেষ্ঠত্ব দিয়ে থাকি। নিশ্চয়ই এসব বিষয়ের মধ্যে সেই সকল লোকের জন্য নিদর্শন আছে, যারা বুদ্ধিকে কাজে লাগায়।"১৪

৩. "তিনিই সেই সত্তা, যিনি আকাশ থেকে পানি বর্ষণ করেছেন, যা থেকে তোমাদের পানীয় লাভ হয় এবং তা থেকেই জন্মায় উদ্ভিদ, যাতে তোমরা পশু চড়াও। তিনি তোমাদের জন্য ফসল, যায়তুন, খেজুর গাছ, আঙ্গুর ও সর্বপ্রকার ফল উৎপাদন করেন। নিশ্চয়ই যারা চিন্তা করে, তাদের জন্য এসব বিষয়ের মধ্যে নিদর্শন আছে।"১৫

৪. "এবং খেজুর ফল ও আঙ্গুর থেকেও (আমি তোমাদেরকে পানীয় দান করি), যা দ্বারা তোমরা মদ বানাও এবং উত্তম খাদ্যও। নিশ্চয়ই এর ভিতরেও সেই সব লোকের জন্য নিদর্শন আছে, যারা বুদ্ধিকে কাজে লাগায়।"১৬

৫. "তারা বলে, আমরা ততক্ষণ পর্যন্ত তোমার প্রতি ঈমান আনব না, যতক্ষণ না তুমি ভূমি থেকে আমাদের জন্য এক প্রসবণ বের করে দিবে। অথবা তোমার জন্য খেজুর অথবা আঙ্গুরের একটি বাগান হয়ে যাবে, অতঃপর তুমি তার মধ্যে ঝর্ণাসমূহ প্রবাহিত করে দিবে।"১৭

৬. "তারপর আমি তা দ্বারা তোমাদের জন্য খেজুর ও আঙ্গুরের বাগান উৎপন্ন করি, যা দ্বারা তোমাদের প্রচুর ফল অর্জিত হয় এবং তা থেকেই তোমরা খাও এবং সৃষ্টি করি সেই বৃক্ষও, যা সিনাই পর্বতে জন্ম নেয় এবং যা আহারকারীদের জন্য তেল ও ব্যঞ্জনসহ উৎপন্ন হয়।"১৮

---

১৪ *আল-কুরআন*, ১৩:৪

وَفِي الْاَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجٰوِرٰتٌ وَّجَنّٰتٌ مِّنْ اَعْنَابٍ وَّزَرْعٌ وَّنَخِيْلٌ صِنْوَانٌ وَّغَيْرُ صِنْوَانٍ يُّسْقٰى بِمَآءٍ وَّاحِدٍ- وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلٰى بَعْضٍ فِي الْاُكُلِ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّعْقِلُوْنَ○

১৫ *আল-কুরআন*, ১৬:১০, ১১

هُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ مِنَ السَّمَآءِ مَآءً لَّكُمْ مِّنْهُ شَرَابٌ وَّمِنْهُ شَجَرٌ فِيْهِ تُسِيْمُوْنَ○ يُنْۢبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُوْنَ وَالنَّخِيْلَ وَالْاَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرٰتِ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ

১৬ *আল-কুরআন*, ১৬:৬৭

وَمِنْ ثَمَرٰتِ النَّخِيْلِ وَالْاَعْنَابِ تَتَّخِذُوْنَ مِنْهُ سَكَرًا وَّرِزْقًا حَسَنًا اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لِّقَوْمٍ يَّعْقِلُوْنَ○

১৭ *আল-কুরআন*, ১৭:৯০, ৯১

وَقَالُوْا لَنْ نُّؤْمِنَ لَكَ حَتّٰى تَفْجُرَلَنَا مِنَ الْاَرْضِ يَنْۢبُوْعًا○ اَوْ تَكُوْنَ لَكَ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيْلٍ وَّعِنَبٍ فَتُفَجِّرَ الْاَنْهٰرَ خِلٰلَهَا تَفْجِيْرًا○

১৮ *আল-কুরআন*, ২৩:১৯, ২০

فَاَنْشَاْنَالَكُمْ بِهٖ جَنّٰتٍ مِّنْ نَّخِيْلٍ وَّ اَعْنَابٍ لَكُمْ فِيْهَا فَوَاكِهُ كَثِيْرَةٌ وَّمِنْهَا تَاْكُلُوْنَ○ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُوْرِ سَيْنَآءَ تَنْۢبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْاٰكِلِيْنَ○

৭. "আর তাদের জন্য একটি নিদর্শন হলো মৃত ভূমি, যাকে আমি জীবন দান করেছি এবং তাতে শস্য উৎপন্ন করেছি অতঃপর তারা তা থেকে খেয়ে থাকে। আমি সে ভূমিতে সৃষ্টি করেছি খেজুর ও আঙ্গুরের বাগান এবং এমন ব্যবস্থা করেছি যে তা থেকে উৎসারিত হয়েছে পানির প্রসবণ। যাতে তারা তার ফল খেতে পারে। তাতো তাদের হাত তৈরি করেনি। তবুও কি তারা শোকর আদায় করবে না?"১৯

খেজুর

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ

" এবং খেজুর বৃক্ষের মাথি হতে ঝুলন্ত কাঁদি নির্গত করেন।"

قنو - এর বহুবচন হল قنوان অর্থাৎ খেজুরের কাঁদি এবং دانية অর্থ ঝুলন্ত।

قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ এর ব্যাখ্যায় ইব্ন আব্বাস (রা.) হতে আলী ইব্ন আবু তালহা আল-ওয়ালিবী (র.) বর্ণনা করেছেন, অর্থাৎ ছোট ছোট খেজুর বৃক্ষ যার কাঁদি ঝুলে মাটি ছুঁই ছুই করছে।২০

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ

আওফী (র.) হযরত ইব্ন আব্বাস (রা.) হতে এর অর্থ করেছেন, এমন খেজুর গাছ যার ছড়া পোক্তা খেজুরের বোঝাই।

ইসমাঈল ইব্ন আবু খালিদ (র.) আমর ইব্ন আবু আমর (র.) সূত্রে হযরত ইব্ন আব্বাস (রা.) হতে বর্ণিত, এমন খেজুর গাছ যার খেজুর পোক্তা হয়ে ঝুলে থাকে।

ইকরিমা ও কাতাদাহ (র.) বলেন, الهضيم অর্থ المرطب اللين মুলায়েম তাজা খেজুর।

যাহহাক (র.) বলেন, খেজুরের ছড়ায় যখন অত্যধিক বেশি ধরে এবং একটার সাথে একটি মিলিত হয়ে থাকে তখন সেটাকে هضيم বলা হয়।

মুররা (র.) বলেন, যখন ছড়া পৃথক পৃথক হয়ে যায় এবং খেজুর সবুজ হয়।

---

১৯ *আল-কুরআন*, ৩৬:৩৩-৩৫

وَاٰيَةٌ لَّهُمُ الْاَرْضُ الْمَيْتَةُ ۚ اَحْيَيْنٰهَا وَاَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَاْكُلُوْنَ ۝ وَجَعَلْنَا فِيْهَا جَنّٰتٍ مِّنْ نَّخِيْلٍ وَّاَعْنَابٍ وَّفَجَّرْنَا فِيْهَا مِنَ الْعُيُوْنِ ۙ لِيَاْكُلُوْا مِنْ ثَمَرِهٖ ۙ وَمَا عَمِلَتْهُ اَيْدِيْهِمْ ۭ اَفَلَا يَشْكُرُوْنَ ۝

২০ ইমাম আবুল ফিদা ইসমাঈল ইবনে কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (তৃতীয় খণ্ড), অনু. অধ্যাপক আখতার ফারূক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১৪, পৃ. ৮৫০, ৮৫১

হাসান বসরী (র.) বলেন, যেই খেজুরের কোনো আঁটি নাই তাকে 'হাযীম' বলা হয়।

আবূ সাখর (র.) বলেন, যে খেজুরের কোনো আঁটি থাকে না আর এক অংশ অন্য অংশের সাথে মিলিত হয়ে যায় তাকে হাযীম বলে।২১

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

وَالنَّخْلَ بٰسِقٰتٍ لَّهَا طَلْعٌ نَّضِيْدٌ

অর্থাৎ "আমি আকাশ হতে বর্ষিত পানি দ্বারা দীর্ঘকায় খেজুর বৃক্ষ উৎপন্ন করি।"

ইব্ন আব্বাস (রা.) ইকরিমা, হাসান, কাতাদা, সুদ্দী (র.) ও অন্যরা বলেছেন, الباسقات অর্থ الطوال অর্থ দীর্ঘকায়।

لَهَا طَلْعٌ نَّضِيْدٌ

"যাতে থরে থরে খেজুর পূর্ণ গুচ্ছ রয়েছে।"২২

সূরা আন'আমের ৯৯ নং আয়াতে বলা হয়েছে,

وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ

"এবং খেজুর বৃক্ষের মাথি থেকে ঝুলন্ত কাঁদি নির্গত করেন।"

এখানে খেজুরের কাঁদি বুঝাতে 'কিন্ওয়ানুন' শব্দটি ব্যবহৃত হয়েছে। শব্দটি বহুবচন। এর একবচন হচ্ছে 'কুনুউন'। কুনুউন অর্থ কাঁদি বা গুচ্ছ। 'দানিয়াতুন' অর্থ পরিপক্ক খেজুরের ঝুলন্ত কাঁদি।২৩

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

'নাখলা বাসিক্বাতিন' অর্থ সমুন্নত খেজুর বৃক্ষ, লম্বা লম্বা খেজুরের গাছ। খেজুরের গাছ সাধারণত দীর্ঘই হয়। তাই এখানে খেজুরের গাছের কথা বিশেষত্বের সঙ্গে পৃথকভাবে উল্লেখ করা হয়েছে।

২১ ইমাম আবুল ফিদা ইসমাঈল ইবনে কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (অষ্টম খণ্ড), অনু. অধ্যাপক আখতার ফারূক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, তৃতীয় সংস্করণ ২০১৪, পৃ. ৩০৭

২২ ইমাম আবুল ফিদা ইসমাঈল ইবনে কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (দশম খণ্ড), অনু. অধ্যাপক আখতার ফারূক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, তৃতীয় সংস্করণ ২০১৪, পৃ. ৪১৭

২৩ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (চতুর্থ খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ অহিদুল্লাহ্, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, দ্বিতীয় প্রকাশ ২০১০, পৃ. ২৬৮

'লাহা তালউ'ন নাদ্বীদ্' অর্থ গুচ্ছ গুচ্ছ খেজুর। 'তালউ'ন' বলে ফল অথবা গাছের ঐ অংশকে, যেখান থেকে ফলের সূচনা হয়। 'নাদ্বীদ্' অর্থ গুচ্ছ গুচ্ছ, সুবিন্যস্ত। অর্থাৎ সুপ্রচুর।২৪

সূরা ইয়াসিনের ৩৪ নং আয়াতে বলা হয়েছে,

وَجَعَلْنَا فِيْهَا جَنّٰتٍ مِّنْ نَّخِيْلٍ وَّاَعْنَابٍ وَّفَجَّرْنَا فِيْهَا مِنَ الْعُيُوْنِ

"তাতে আমি সৃষ্টি করি খেজুর ও আঙ্গুরের উদ্যান এবং তাতে উৎসারিত করি প্রস্রবণ।"

এই আয়াতে 'নাখীল' ও 'আ'নাব' দ্বারা বুঝানো হয়েছে ফলমূলকে। তাই এখানে শব্দ দু'টো ব্যবহৃত হয়েছে বহুবচনরূপে। 'নাখীল' বলে খেজুর বৃক্ষকে। আর 'আ'নাব' অর্থ আঙ্গুর। উল্লেখ্য, শস্য-সবজির সঙ্গে আঙ্গুরের ও খেজুরের উল্লেখ করা যেতো। কিন্তু এখানে খেজুর ও আঙ্গুরের উল্লেখ করা হয়েছে পৃথকভাবে। এর কারণ নির্ণয়ার্থে এরকম বলা যেতে পারে, অন্যান্য ফল-ফসলের চেয়ে খেজুরের গুরুত্ব বেশি। আর খেজুর গাছ আল্লাহর সৃজন নৈপুণ্যের একটি অনন্য সাধারণ নিদর্শন।২৫

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

فِيْهَا فَاكِهَةٌ ۚ وَّالنَّخْلُ ذَاتُ الْاَكْمَامِ ۖ

অর্থাৎ পৃথিবীতে আল্লাহ তা'আলা বিভিন্ন রং-রূপ ও স্বাদ বিশিষ্ট ফলমূল এবং খেজুর বৃক্ষ সৃষ্টি করেছেন; যার ফল আবরণ যুক্ত।

খেজুর ফলের অন্তর্ভুক্ত হওয়া সত্ত্বেও বিশেষ উপকারী ও গুণাগুণ বিশিষ্ট হওয়ার কারণে খেজুরের কথা বিশেষভাবে উল্লেখ করা হয়েছে।

اَكْمَام শব্দটি كِمّ-এর বহুবচন।

হযরত ইব্ন আব্বাস (রা.) সহ অনেক মুফাস্সিরের মতে, اَكْمَام। অর্থ সেই বহিরাবরণ, যা খেজুর ইত্যাদি ফল গুচ্ছের উপরে থাকে।

ইব্ন আবু হাতিম (র.) শা'বী (র.) হতে বর্ণনা করেন। শা'বী (র.) বলেন, একদা রূমের বাদশাহ কায়সর হযরত উমর ইব্ন খাত্তাব (রা.)-এর নিকট এই মর্মে পত্র লিখলেন যে, আমার যেই দূত আপনার নিকট হতে ফিরে এসেছে; তার নিকট আমি শুনতে পেলাম, আপনাদের দেশে এমন একটি বৃক্ষ আছে যার গুণাগুণ ও উপকারিতা অন্যান্য বৃক্ষের তুলনায় সম্পূর্ণ ব্যতিক্রম। যা মাটির ভিতর হতে গাধার কানের ন্যায় বের হয়। অতঃপর ফেটে গিয়ে সেটা মুতীর রূপ ধারণ করে। অতঃপর সবুজ রং ধারণ করে যমরুদ পাথরের ন্যায় হয়ে যায়। তারপর লাল হয়ে লাল ইয়াকূতের ন্যায় হয়ে যায়।

২৪ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (একাদশ খণ্ড), অনু. মাওলানা মুমিনুল হক, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, প্রথম প্রকাশ ২০০১, পৃ. ৬০

২৫ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (দশম খণ্ড), অনু. আনিসুর রহমান, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, প্রথম প্রকাশ ২০০১, পৃ. ২২

অতঃপর পেকে শুকিয়ে স্থানীয় লোকদিগের আহার্য বস্তু এবং মুসাফিরের জন্য পাথেয় রূপে পরিণত হয়। আমার দূতের এই তথ্য যদি সত্য হয়ে থাকে তাহলে আমার নিশ্চিত বিশ্বাস যে, এই গাছটি জান্নাতী বৃক্ষ।

এই পত্রের উত্তরে হযরত উমর (রা) লিখেন: আল্লাহর বান্দা আমীরুল মু'মিনীন উমর ইব্ন খাত্তাবের নিকট হতে রূমের বাদশাহ কায়সরের প্রতি। আপনার দূত যা বলেছেন ঠিকই বলেছেন। আমাদের দেশে এই ধরনের একটি বৃক্ষ প্রচুর পরিমাণে আছে। এই সেই বৃক্ষ যা হযরত ঈসা (আ)-এর জন্মের পর হযরত মরিয়ম (আ.)-এর নিকট উৎপন্ন হয়েছিল। অতএব, হে রূম সম্রাট! আল্লাহকে ভয় কর এবং ঈসা (আ)-কে খোদা মনে কর না। কারণ,

اِنَّ مَثَلَ عِيْسٰى عِنْدَ اللّٰهِ كَمَثَلِ اٰدَمَ خَلَقَهٗ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ قَالَ لَهٗ كُنْ فَيَكُوْنُ اَلْحَقُّ مِنْ رَّبِّكَ فَلَا تَكُنْ مِنَ الْمُمْتَرِيْنَ ۝

অর্থাৎ ঈসার দৃষ্টান্ত হল আদমের ন্যায়। আল্লাহ তা'আলা তাকে মাটি দ্বারা সৃষ্টি করে বলেছিলেন, হও, অতএব সে হয়ে গিয়েছে। এটা তোমার প্রতিপালকের পক্ষ হতে সত্য। অতএব তুমি সন্দেহবাদীদের অন্তর্ভুক্ত হয়ো না।

কেউ কেউ বলেন, খেজুর বৃক্ষের মাথায় চামড়ার ন্যায় যেই পর্দা থাকে সেটাকে اكمام বলা হয়।[২৬]

২৬ কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (দশম খণ্ড), পৃ. ৫৮৪, ৫৮৫

কুরআন মাজীদে আঙ্গুর সম্পর্কিত বর্ণনা

عِنَبٌ অর্থ আঙ্গুর। عِنَبٌ এর বহুবচন اَعْنَابٌ।

আল-কুরআনে عِنَبٌ শব্দটি ২ এসেছে। যথা-

১. "তারা বলে, আমরা ততক্ষণ পর্যন্ত তোমার প্রতি ঈমান আনব না, যতক্ষণ না তুমি ভূমি থেকে আমাদের জন্য এক প্রসবণ বের করে দিবে। অথবা তোমার জন্য খেজুর বা আঙ্গুরের একটি বাগান হয়ে যাবে, অতঃপর তুমি তার মধ্যে ঝর্ণাসমূহ প্রবাহিত করে দিবে।"[২৭]

২. "অতঃপর মানুষ তার খাদ্যের দিকে লক্ষ্য করুক, আমি উপর থেকে প্রচুর বৃষ্টি বর্ষণ করেছি। তারপর ভূমিকে বিস্ময়করভাবে বিদীর্ণ করেছি। তারপর আমি তাতে শস্য, আঙ্গুর, শাকসবজি, যায়তুন, খেজুর, নিবিড় ঘন বাগান, ফলমূল ও ঘাস পাতা সবকিছুই তোমাদের নিজেদের ও তোমাদের গবাদি পশুর ভোগের জন্য উৎপন্ন করেছি।"[২৮]

اَعْنَابٌ

আল-কুরআনে اَعْنَابٌ শব্দটি ৯ বার এসেছে। যথা-

১. "তোমাদের মধ্যে কেউ কি এটা পছন্দ করবে যে, তার খেজুর ও আঙ্গুরের একটি বাগান থাকবে যার পাদদেশ দিয়ে নদী-নালা প্রবাহিত থাকবে এবং তা থেকে আরও বিভিন্ন রকমের ফল তার অর্জিত হবে, অতঃপর সে বার্ধক্য উপনীত হবে এবং তখনও তার সন্তান-সন্ততি দুর্বল থাকবে, এ অবস্থায় অকস্মাৎ এক অগ্নিক্ষরা ঝড় এসে সে বাগানে আঘাত হানবে, ফলে গোটা বাগান ভস্মীভূত হয়ে যাবে। এভাবেই আল্লাহ তোমাদের জন্য স্বীয় আয়াতসমূহ পরিষ্কারভাবে বর্ণনা করেন, যাতে তোমরা চিন্তা কর।"[২৯]

---

২৭ *আল-কুরআন*, ১৭:৯০, ৯১

وَقَالُوْا لَنْ نُّؤْمِنَ لَكَ حَتّٰى تَفْجُرَلَنَا مِنَ الْاَرْضِ يَنْۢبُوْعًا ۙ اَوْ تَكُوْنَ لَكَ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيْلٍ وَّعِنَبٍ فَتُفَجِّرَ الْاَنْهٰرَ خِلٰلَهَا تَفْجِيْرًا ۙ

২৮ *আল-কুরআন*, ৮০:২৪-৩২

فَلْيَنْظُرِ الْاِنْسَانُ اِلٰى طَعَامِهٖٓ ۙ اَنَّا صَبَبْنَا الْمَاۗءَ صَبًّا ۙ ثُمَّ شَقَقْنَا الْاَرْضَ شَقًّا ۙ فَاَنْۢبَتْنَا فِيْهَا حَبًّا ۙ وَّعِنَبًا وَّقَضْبًا ۙ وَّزَيْتُوْنًا وَّنَخْلًا ۙ وَّحَدَاۗىِٕقَ غُلْبًا ۙ وَّفَاكِهَةً وَّاَبًّا ۙ مَّتَاعًا لَّكُمْ وَلِاَنْعَامِكُمْ ۙ

২৯ *আল-কুরআন*, ২:২৬৬

اَيَوَدُّ اَحَدُكُمْ اَنْ تَكُوْنَ لَهٗ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيْلٍ وَّاَعْنَابٍ تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهٰرُ ۙ لَهٗ فِيْهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرٰتِ ۙ وَاَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهٗ ذُرِّيَّةٌ ضُعَفَاۗءُ ۚ فَاَصَابَهَآ اِعْصَارٌ فِيْهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ ۭ كَذٰلِكَ يُبَيِّنُ اللّٰهُ لَكُمُ الْاٰيٰتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُوْنَ ۙ

২. "আর আল্লাহ তিনিই, যিনি তোমাদের জন্য আকাশ থেকে পানি বর্ষণ করেছেন, তারপর আমি তা দ্বারা চারা উদ্গাত করেছি, তারপর তা থেকে সবুজ গাছপালা জন্মেছি, যা থেকে আমি থরে থরে বিন্যস্ত শস্য দানা উৎপন্ন করি এবং খেজুর গাছের চুমরি থেকে (ফল ভারে) ঝুলন্ত কাঁদি নির্গত করি এবং আমি আঙ্গুর বাগান উদ্গাত করেছি এবং যায়তুন ও আনারও। তার একটি অন্যটির সদৃশ ও বিসদৃশও। যখন সে বৃক্ষ ফল দেয়, তখন তার ফলের প্রতি ও তার পাকার অবস্থার প্রতি গভীরভাবে লক্ষ্য কর। এসবের মধ্যে সেই সকল লোকের জন্য নিদর্শন রয়েছে, যারা ঈমান আনে।"৩০

৩. "আর পৃথিবীতে আছে বিভিন্ন ভূখণ্ড, যা পাশাপাশি অবস্থিত। আর আছে আঙ্গুরের বাগান ও খেজুর গাছ, যার মধ্যে কতগুলোকে একাধিক কাণ্ডবিশিষ্ট এবং কতগুলো এক কাণ্ডবিশিষ্ট। সব একই পানি দ্বারা সিঞ্চিত হয়। আমি স্বাদে তার কতগুলোকে কতগুলোর উপর শ্রেষ্ঠত্ব দিয়ে থাকি। নিশ্চয়ই এসব বিষয়ের মধ্যে সেই সকল লোকের জন্য নিদর্শন আছে, যারা বুদ্ধিকে কাজে লাগায়।"৩১

৪. "তিনিই সেই সত্তা, যিনি আকাশ থেকে পানি বর্ষণ করেছেন, যা থেকে তোমাদের পানীয় লাভ হয় এবং তা থেকেই জন্মায় উদ্ভিদ, যাতে তোমরা পশু চড়াও। তিনি তোমাদের জন্য ফসল, যায়তুন, খেজুর গাছ, আঙ্গুর ও সর্বপ্রকার ফল উৎপাদন করেন। নিশ্চয়ই যারা চিন্তা করে, তাদের জন্য এসব বিষয়ের মধ্যে নিদর্শন আছে।"৩২

৫. "এবং খেজুর ফল ও আঙ্গুর থেকেও (আমি তোমাদেরকে পানীয় দান করি), যা দ্বারা তোমরা মদ বানাও এবং উত্তম খাদ্যও। নিশ্চয়ই এর ভিতরেও সেসব লোকের জন্য নিদর্শন আছে, যারা বুদ্ধিকে কাজে লাগায়।"৩৩

---

৩০ *আল-কুরআন*, ৬:৯৯

وَهُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ مِنَ السَّمَآءِ مَآءً فَاَخْرَجْنَا بِهٖ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَاَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا ۚ وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَّجَنّٰتٍ مِّنْ اَعْنَابٍ وَّالزَّيْتُوْنَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَّغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۗ اُنْظُرُوْٓا اِلٰى ثَمَرِهٖٓ اِذَآ اَثْمَرَ وَيَنْعِهٖ ۗ اِنَّ فِيْ ذٰلِكُمْ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يُّؤْمِنُوْنَ ۝

৩১ *আল-কুরআন*, ১৩:৪

وَفِي الْاَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجٰوِرٰتٌ وَّجَنّٰتٌ مِّنْ اَعْنَابٍ وَّزَرْعٌ وَّنَخِيْلٌ صِنْوَانٌ وَّغَيْرُ صِنْوَانٍ يُّسْقٰى بِمَآءٍ وَّاحِدٍ ۚ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلٰى بَعْضٍ فِي الْاُكُلِ ۗ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّعْقِلُوْنَ ۝

৩২ *আল-কুরআন*, ১৬:১০, ১১

هُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ مِنَ السَّمَآءِ مَآءً لَّكُمْ مِّنْهُ شَرَابٌ وَّمِنْهُ شَجَرٌ فِيْهِ تُسِيْمُوْنَ ۝ يُنْۢبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُوْنَ وَالنَّخِيْلَ وَالْاَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرٰتِ ۗ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ ۝

৩৩ *আল-কুরআন*, ১৬:৬৭

وَمِنْ ثَمَرٰتِ النَّخِيْلِ وَالْاَعْنَابِ تَتَّخِذُوْنَ مِنْهُ سَكَرًا وَّرِزْقًا حَسَنًا ۗ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لِّقَوْمٍ يَّعْقِلُوْنَ ۝

৬. "(হে নবী), তাদের সামনে সেই দুই ব্যক্তির উপমা পেশ করুন যাদের একজনকে আমি আঙ্গুরের দুটি বাগান দিয়েছিলাম এবং সে দুটিকে খেজুর গাছ দ্বারা ঘেরাও দিয়ে রেখেছিলাম আর বাগান দুটির মাঝখানকে শস্যক্ষেত্র বানিয়ে ছিলাম।"৩৪

৭. "তারপর আমি তা দ্বারা তোমাদের জন্য খেজুর ও আঙ্গুরের বাগান উৎপন্ন করি, যা দ্বারা তোমাদের প্রচুর ফল অর্জিত হয় এবং তা থেকেই তোমরা খাও এবং সৃষ্টি করি সেই বৃক্ষও, যা সিনাই পর্বতে জন্ম নেয় এবং যা আহারকারীদের জন্য তেল ও ব্যঞ্জনসহ উৎপন্ন হয়।"৩৫

৮. "আর তাদের জন্য একটি নিদর্শন হলো মৃত ভূমি, যাকে আমি জীবন দান করেছি এবং তাতে শস্য উৎপন্ন করেছি অতঃপর তারা তা থেকে খেয়ে থাকে। আমি সে ভূমিতে সৃষ্টি করেছি খেজুর ও আঙ্গুরের বাগান এবং এমন ব্যবস্থা করেছি যে তা থেকে পানির প্রসবণ উৎসারিত হয়েছে। যাতে তারা তার ফল খেতে পারে। তাতো তাদের হাত তৈরি করেনি। তবুও কি তারা শোকর আদায় করবে না ?"৩৬

৯. "যারা তাকওয়া অবলম্বন করেছে, নিশ্চয়ই তাদের জন্য রয়েছে সফলতা, উদ্যানরাজি ও আঙ্গুর, সমবয়স্কা নব যৌবনা তরুণী, ছলকানো পান-পাত্র, সেখানে তারা কোনো অহেতুক কথা শুনবে না এবং কোনো মিথ্যা কথাও না। এটা আপনার পালনকর্তার পক্ষ থেকে যতোচিত দান।"৩৭

---

৩৪ *আল-কুরআন*, ১৮:৩২

وَاضْرِبْ لَهُمْ مَّثَلًا الرَّجُلَيْنِ جَعَلْنَا لِاَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ اَعْنَابٍ وَّحَفَفْنٰهُمَا بِنَخْلٍ وَّجَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زَرْعًا ؕ

৩৫ *আল-কুরআন*, ২৩:১৯, ২০

فَاَنْشَاْنَا لَكُمْ بِهٖ جَنّٰتٍ مِّنْ نَّخِيْلٍ وَّ اَعْنَابٍ لَكُمْ فِيْهَا فَوَاكِهُ كَثِيْرَةٌ وَّمِنْهَا تَاْكُلُوْنَ ۝ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُوْرِ سَيْنَآءَ تَنْۢبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْاٰكِلِيْنَ ۝

৩৬ *আল-কুরআন*, ৩৬:৩৩-৩৫

وَاٰيَةٌ لَّهُمُ الْاَرْضُ الْمَيْتَةُ ۚ اَحْيَيْنٰهَا وَاَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَاْكُلُوْنَ ۝ وَجَعَلْنَا فِيْهَا جَنّٰتٍ مِّنْ نَّخِيْلٍ وَّاَعْنَابٍ وَّفَجَّرْنَا فِيْهَا مِنَ الْعُيُوْنِ ۙ لِيَاْكُلُوْا مِنْ ثَمَرِهٖ ۙ وَمَا عَمِلَتْهُ اَيْدِيْهِمْ ؕ اَفَلَا يَشْكُرُوْنَ ۝

৩৭ *আল-কুরআন*, ৭৮:৩১-৩৬

اِنَّ لِلْمُتَّقِيْنَ مَفَازًا ۙ حَدَآئِقَ وَ اَعْنَابًا ۙ وَّكَوَاعِبَ اَتْرَابًا ۙ وَّكَاْسًا دِهَاقًا ؕ لَا يَسْمَعُوْنَ فِيْهَا لَغْوًا وَّلَا كِذّٰبًا ؕ جَزَآءً مِّنْ رَّبِّكَ عَطَآءً حِسَابًا ۝

আঙ্গুর

সূরা ইয়াসিনের ৩৪ নং আয়াতে বলা হয়েছে-

وَجَعَلْنَا فِيْهَا جَنّٰتٍ مِّنْ نَّخِيْلٍ وَّاَعْنَابٍ وَّفَجَّرْنَا فِيْهَا مِنَ الْعُيُوْنِ

"তাতে আমি সৃষ্টি করি খেজুর ও আঙ্গুরের উদ্যান এবং তাতে উৎসারিত করি প্রস্রবণ।"

এই আয়াতে 'নাখীল' ও 'আ'নাব' দ্বারা বুঝানো হয়েছে ফলমূলকে। তাই এখানে শব্দ দুটো ব্যবহৃত হয়েছে বহুবচনরূপে। 'নাখীল' বলে খেজুর বৃক্ষকে। আর 'আ'নাব' অর্থ আঙ্গুর। উল্লেখ্য, শস্য-সবজির সঙ্গে আঙ্গুরের ও খেজুরের উল্লেখ করা যেতো। কিন্তু এখানে খেজুর ও আঙ্গুরের উল্লেখ করা হয়েছে পৃথকভাবে। এর কারণ নির্ণয়ার্থে এরকম বলা যেতে পারে যে, অন্যান্য ফল-ফসলের চেয়ে খেজুরের গুরুত্ব বেশি। আর খেজুর গাছ আল্লাহর সৃজন নৈপুণ্যের একটি অনন্য সাধারণ নিদর্শন।[৩৮]

৩৮ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (দশম খণ্ড), পৃ. ২২

কুরআন মাজীদে জলপাই সম্পর্কিত বর্ণনা

زَيْتُوْنٌ অর্থ যায়তুন অথবা জলপাই।

আল-কুরআনে زَيْتُوْنٌ শব্দটি ৫ বার এসেছে। যথা-

১. "আর আল্লাহ তিনিই, যিনি তোমাদের জন্য আকাশ থেকে পানি বর্ষণ করেছেন, তারপর আমি তা দ্বারা চারা উদ্গাত করেছি, তারপর তা থেকে সবুজ গাছপালা জন্মেছি, যা থেকে আমি থরে থরে বিন্যস্ত শস্য দানা উৎপন্ন করি এবং খেজুর গাছের চুমরি থেকে (ফল ভারে) ঝুলন্ত কাঁদি নির্গত করি এবং আমি আঙ্গুর বাগান উদ্গাত করেছি এবং যায়তুন ও আনারও। তার একটি অন্যটির সদৃশ ও বিসদৃশও। যখন সে বৃক্ষ ফল দেয়, তখন তার ফলের প্রতি ও তার পাকার অবস্থার প্রতি গভীরভাবে লক্ষ্য কর। এসবের মধ্যে সেই সকল লোকের জন্য নিদর্শন রয়েছে, যারা ঈমান আনে।"[৩৯]

২. "আল্লাহ তিনি যিনি উদ্যানসমূহ সৃষ্টি করেছেন, যার মধ্যে কিছু (লতাযুক্ত যা) মাচার সাহায্যে উপরে উঠানো হয় এবং কিছু মাচার সাহায্য ছাড়াই উঁচু হয়ে যায় এবং খেজুর গাছ, বিভিন্ন স্বাদের খাদ্যশস্য, যায়তুন ও আনার সৃষ্টি করেছেন। এর একটি অন্যটির মত এবং একটি অন্যটি থেকে ভিন্ন রকমের। যখন এসব গাছ ফল দেয় তখন তার ফল থেকে খাবে এবং যখন ফল কাটার দিন আসবে তখন আল্লাহর হক আদায় করবে এবং অপচয় করবে না। মনে রেখ, তিনি অপচয়কারীদের পছন্দ করেন না।"[৪০]

৩. "তিনিই সেই সত্তা, যিনি আকাশ থেকে পানি বর্ষণ করেছেন, যা থেকে তোমাদের পানীয় লাভ হয় এবং তা থেকেই জন্মায় উদ্ভিদ, যাতে তোমরা পশু চড়াও। তিনি তোমাদের জন্য ফসল, যায়তুন, খেজুর গাছ, আঙ্গুর ও সর্বপ্রকার ফল উৎপাদন করেন। নিশ্চয়ই যারা চিন্তা করে, তাদের জন্য এসব বিষয়ের মধ্যে নিদর্শন আছে।"[৪১]

---

৩৯ *আল-কুরআন*, **৬:৯৯**

وَهُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ مِنَ السَّمَآءِ مَآءً فَاَخْرَجْنَا بِهٖ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَاَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا ۚ وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَّجَنّٰتٍ مِّنْ اَعْنَابٍ وَّالزَّيْتُوْنَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَّغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۗ اُنْظُرُوْٓا اِلٰى ثَمَرِهٖٓ اِذَآ اَثْمَرَ وَيَنْعِهٖ ۗ اِنَّ فِيْ ذٰلِكُمْ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يُّؤْمِنُوْنَ ۝

৪০ *আল-কুরআন*, **৬:১৪১**

وَهُوَ الَّذِيْٓ اَنْشَاَ جَنّٰتٍ مَّعْرُوْشٰتٍ وَّغَيْرَ مَعْرُوْشٰتٍ وَّالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا اُكُلُهٗ وَالزَّيْتُوْنَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَّغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۗ كُلُوْا مِنْ ثَمَرِهٖٓ اِذَآ اَثْمَرَ وَاٰتُوْا حَقَّهٗ يَوْمَ حَصَادِهٖ ۖ وَلَا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۝

৪১ *আল-কুরআন*, **১৬:১০, ১১**

هُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ مِنَ السَّمَآءِ مَآءً لَّكُمْ مِّنْهُ شَرَابٌ وَّمِنْهُ شَجَرٌ فِيْهِ تُسِيْمُوْنَ ۝ يُنْۢبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُوْنَ وَالنَّخِيْلَ وَالْاَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرٰتِ ۗ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ ۝

৪. "অতঃপর মানুষ তার খাদ্যের দিকে লক্ষ্য করুক আমি উপর থেকে প্রচুর বৃষ্টি বর্ষণ করেছি, তারপর ভূমিকে বিস্ময়করভাবে বিদীর্ণ করেছি। তারপর আমি তাতে শস্য, আঙ্গুর, শাকসবজি, যায়তুন, খেজুর, নিবিড় ঘন বাগান, ফলমূল ও ঘাস পাতা সবকিছুই তোমাদের নিজেদের ও তোমাদের গবাদি পশুর ভোগের জন্য উৎপন্ন করেছি।"৪২

৫. "শপথ আঞ্জির ও যায়তুনের এবং সিনাই মরুভূমির পাহাড় তূরের এবং এই নিরাপদ শহরের (মক্কা নগরীর)।"৪৩

زَيْتُوْنَةٌ অর্থ যায়তুন/জলপাই।

আল-কুরআনে زَيْتُوْنَةٌ শব্দটি **১** বার ব্যবহৃত হয়েছে। যথা-

১.
"আল্লাহ আকাশ মণ্ডলী ও পৃথিবীর নূর। তাঁর নূরের দৃষ্টান্ত যেন এক দীপাধার। যাতে আছে এক প্রদীপ। প্রদীপটি একটি কাঁচের আবরণের ভিতর। কাঁচটি এমন যেন এক উজ্জ্বল নক্ষত্র, মুক্তার মত চমকাচ্ছে। প্রদীপটি বরকতপূর্ণ যায়তুন বৃক্ষের তেল দ্বারা প্রজ্জ্বলিত, যা (কেবল) প্রাচ্যের নয়, প্রাশ্চাত্যেরও নয়। মনে হয়, যেন আগুনের ছোঁয়া না লাগলেও তা এমনিই আলো দিবে। নূরের উপর নূর। আল্লাহ যাকে চান তাঁর নূরে উপনীত করেন। আল্লাহ মানুষের কল্যাণার্থে দৃষ্টান্ত বর্ণনা করেন। আল্লাহ প্রতিটি বিষয়ে সম্যক জ্ঞাত।"৪৪

জলপাই

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

وَالتِّيْنِ وَالزَّيْتُوْنِ ۙ

"শপথ আঞ্জির ও যায়তুনের।"

---

৪২ *আল-কুরআন*, ৮০:২৪-৩২

فَلْيَنْظُرِ الْاِنْسَانُ اِلٰى طَعَامِهٖٓ ۙ اَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ۙ ثُمَّ شَقَقْنَا الْاَرْضَ شَقًّا ۙ فَاَنْۢبَتْنَا فِيْهَا حَبًّا ۙ وَّعِنَبًا وَّقَضْبًا ۙ وَّزَيْتُوْنًا وَّنَخْلًا ۙ وَّحَدَآئِقَ غُلْبًا ۙ وَّفَاكِهَةً وَّاَبًّا ۙ مَّتَاعًا لَّكُمْ وَلِاَنْعَامِكُمْ ۙ

৪৩ *আল-কুরআন*, ৯৫:১-৩

وَالتِّيْنِ وَالزَّيْتُوْنِ ۙ وَطُوْرِ سِيْنِيْنَ ۙ وَهٰذَا الْبَلَدِ الْاَمِيْنِ ۙ

৪৪ *আল-কুরআন*, ২৪:৩৫

اَللّٰهُ نُوْرُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۭ مَثَلُ نُوْرِهٖ كَمِشْكٰوةٍ فِيْهَا مِصْبَاحٌ ۭ اَلْمِصْبَاحُ فِيْ زُجَاجَةٍ ۭ اَلزُّجَاجَةُ كَاَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُّوْقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبٰرَكَةٍ زَيْتُوْنَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَّلَا غَرْبِيَّةٍ ۙ يَّكَادُ زَيْتُهَا يُضِيْۗءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۭ نُوْرٌ عَلٰي نُوْرٍ ۭ يَهْدِي اللّٰهُ لِنُوْرِهٖ مَنْ يَّشَاۗءُ ۭ وَيَضْرِبُ اللّٰهُ الْاَمْثَالَ لِلنَّاسِ ۭ وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ ۙ

ত্বীন ও যায়তুন দ্বারা উদ্দেশ্য: আলোচ্য আয়াতে ত্বীন ও যায়তুন দ্বারা কী বুঝানো হয়েছে, এ ব্যাপারে মুফাসসিরগণের মধ্যে মতপার্থক্য রয়েছে। যথা-

১. হযরত হাসান বসরী, ইকরামা, আতা ইবনে আবী রিবাহ, জাবির ইবনে যায়েদ, মুজাহিদ ও ইবরাহীম নাখয়ী (র.) প্রমুখগণের মতে, ত্বীন বলতে সে ফল বুঝায়, যা লোকেরা ভক্ষণ করে। আর যায়তুন সেই ফল, যা হতে এ নামের তেল বের করা হয়।

২. হযরত ইকরামা (রা.) বলেন, ত্বীন এবং যায়তুন দুইটি পাহাড়।

৩. কাতাদা (রা.) বলেন, ত্বীন সে পাহাড় যার উপর দামেশক নগরীটি হয়েছে আর যায়তুন হলো বায়তুল মুকাদ্দাস।

৪. আবু মুহাম্মদ ইবনে কাব (র.) বলেছেন, আসহাবে কাহাফের মসজিদ হলো ত্বীন। আর যায়তুন হলো ইলইয়ার মসজিদ।

৫. ইবনে জারীর (র.) সহ অনেকের মতে, ত্বীন হলো জুদী পাহাড়ে নির্মিত হযরত নূহ (আ.)-এর মসজিদ; আর যায়তুন দ্বারা বাইতুল মুকাদ্দাস উদ্দেশ্য।

৬. কারো মতে, ত্বীন হলো কূফা শহর আর যায়তুন হলো সিরিয়া শহর।

৭. আল্লামা যামাখশারী (র.) ও আলুসী (র.) সহ প্রমুখ তাফসীরকারদের মতে, ত্বীন ও যায়তুন দ্বারা সিরিয়া ও ফিলিস্তিনকে বুঝানে হয়েছে। কেননা, তদানীন্তন আরব সমাজে এ দু'টি স্থান ত্বীন ও যায়তুন ফল উৎপাদনের জন্য প্রসিদ্ধ ছিল।[৪৫]

সূরা মু'মিনুন এর ২০ নং আয়াতে বলা হয়েছে,

وَ شَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُوْرِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْاٰكِلِيْنَ

"এবং সৃষ্টি করি এক বৃক্ষ, যা জন্মায় সিনাই পর্বতে, যাতে হয় মানুষের জন্য তেল ও ব্যঞ্জন।"

মানুষের জন্য তেল ও ব্যঞ্জন অর্থ সিনাই পর্বতের যায়তুনের মধ্যে রয়েছে দুধরনের উপকারিতা। যথা-

এই যায়তুনের তেল দিয়ে প্রদীপ জ্বালানো ও মালিশের কাজ হয় এবং তা ব্যবহৃত হয় ব্যঞ্জন অথবা তরকারীরূপে। অর্থাৎ এই তেল রুটিতে মেখে নিয়ে খাওয়া যায়।

বাগবী (র.) লিখেছেন, সিবগিন এবং সিবাগুন অর্থ ঐ তরকারী, যার মধ্যে রুটি চুবিয়ে রাখলে রুটি রঞ্জিত হয় তেলের রঙে। সাধারণ ব্যঞ্জনসমূহকে এরকম বলা হয় না।

মুকাতিল (র.) বলেছেন, আল্লাহ ঐ বৃক্ষকে ব্যঞ্জন যেমন বানিয়েছেন, তেমনি জ্বালানীও বানিয়েছেন।

তিনি বলেছেন, তূর পর্বতেই সর্বপ্রথম যায়তুন বৃক্ষের উদগম হয়েছিলো। তাই শব্দটিকে বিশেষভাবে সম্পৃক্ত করা হয় তূরের সঙ্গে।

---

৪৫ আল্লামা জালালুদ্দীন মুহাম্মদ ইবনে আহমদ ইবনে মুহাম্মদ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (৭ম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ আবুল কালাম মাসূম, ঢাকা: ইসলামিয়া কুতুবখানা, ২০১০, পৃ. ৫১২

এরকমও বলা যেতে পারে, হযরত নূহ (আ.)-এর মহাপ্লাবনের পর পৃথিবীতে সর্বপ্রথম মাথা তুলে দাঁড়ায় যায়তুন বৃক্ষ। বৃক্ষটির বিশেষত্ব এ কারণেই।৪৬

সূরা আন'আম এর ৯৯ নং আয়াতে বলা হয়েছে-

وَّالزَّيْتُوْنَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَّغَيْرَ مُتَشَابِهٍ

"এবং যায়তুন ও দাড়িম্বও; এরা একে অন্যের সদৃশ এবং বিসদৃশও।"

এখানে 'আয্যায়তুনা' 'ওয়ার রুম্মানা' (যায়তুন ও দাড়িত্ব) কথাটির পূর্বে 'শাজারুন' (বৃক্ষ) কথাটি অনুক্ত রয়েছে। উল্লেখ্য যে, যায়তুন এবং দাড়িম্ব (ডালিম) ফলগুলো দেখতে এক রকম নয়। এগুলোর আকার ও বর্ণ পৃথক। তাই এখানে বলা হয়েছে- 'একে অন্যের সদৃশ ও বিসদৃশও।' অর্থাৎ আকৃতি, প্রকৃতি, বর্ণ এবং স্বাদের দিক থেকে যায়তুন এবং ডালিম কখনো এক রকম আবার কখনো বিভিন্ন রকম।৪৭

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

المصباح في زجاجة

"নূর ও আলো একটি স্বচ্ছ কাঁচের মধ্যে প্রজ্জ্বলিত।"

উবাই ইব্ন কা'ব (রা.) এবং আরো অনেকে বলেন, মু'মিনের অন্তরকে স্বচ্ছ কাঁচের সহিত উপমিত করা হয়েছে।

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

اَلزُّجَاجَةُ كَاَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِيٌّ

"কাঁচটি যেন একটি উজ্জ্বল নক্ষত্র।"

শয়তানকে আঘাত হানার জন্য যেই নক্ষত্র ছুটে পড়ে সেটাও অতিশয় উজ্জ্বল।

উবাই ইব্ন কা'ব (রা.) বলেন, এর অর্থ উজ্জ্বল নক্ষত্র।

কাতাদাহ (রা.) বলেন, كَوْكَبٌ دُرِيّ স্পষ্ট ও বিশাল উজ্জ্বল নক্ষত্রকে বলা হয়।

يُّوْقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبٰرَكَةٍ زَيْتُوْنَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَّلَا غَرْبِيَّةٍ

"বরকতময় যায়তুন বৃক্ষের তেল দ্বারা সেটা প্রজ্জ্বলিত। যেই বৃক্ষ হতে তেল উৎপাদিত সেটা পূর্বপ্রান্তেও অবস্থিত নয়, যেই স্থানের দিনের প্রথম ভাগের সূর্যকিরণ পড়ে না আর পশ্চিম প্রান্তে অবস্থিত নয় যেই স্থান দিনের শেষ ভাগের সূর্যকিরণ স্পর্শ করে না।"

---

৪৬ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (অষ্টম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ অহিদুল্লাহ্, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, দ্বিতীয় প্রকাশ ২০১০, পৃ. ২১৫, ২১৬

৪৭ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (চতুর্থ খণ্ড), পৃ. ২৬৯

বরং সেই বৃক্ষ এমন একটি স্থানে অবস্থিত যেই স্থানে দিনের প্রথমভাগে সূর্যরশ্মি প্রতিফলিত হয় এবং শেষ ভাগে সূর্যকিরণ স্পর্শ করে। সেই বৃক্ষ এমন স্থানে অবস্থিত সেটা হতে উৎপাদিত তেল অতি নির্মল ও পরিস্কার হয় এবং সেটার আলো অতি উজ্জ্বল হয়।

ইব্ন আবু হাতিম (র.) বলেন, মুহাম্মদ ইব্ন আম্মার (র.) ইব্ন আব্বাস (রা.) হতে বর্ণিত, আলোচ্য আয়াতে যেই বৃক্ষের উল্লেখ করা হয়েছে, সেটা মরুভূমিতে অবস্থিত, যেই স্থানে সূর্যের পূর্ণ কিরণ পতিত হয়। অন্য কোনো গাছের ছায়া কিংবা পাহাড় ও সেটার কিংবা অন্য কিছুর ছায়া সেটার উপর পড়ে না। এই ধরনের গাছ হতে উত্তম তেল উৎপন্ন হয়।

ইব্ন আবূ হাতিম (র.) বলেন, আমার পিতা ইকরিমা (রা.) বলেন,

زَيْتُوْنَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَّلَا غَرْبِيَّةٍ

এই আয়াতের তাফসীর করেছেন যে, অত্র আয়াতে উন্মুক্ত ময়দানের এমন একটি যায়তুন গাছের কথা বলা হয়েছে যে, সূর্য যখন উদয় হয় তখন তার উপরে উদয় হয় এবং যখন অস্ত যায় যায় তখন তার উপরে অস্ত যায়। এই ধরনের গাছের ফল হতে প্রতিবার নির্মল তেল উৎপন্ন হয়। উপরে উদয় হয় এবং যখন অস্ত যায় যায় তখন ওটার উপরে অস্ত যায়। এই ধরনের গাছের ফল হতে পরিষ্কার নির্মল তেল উৎপন্ন হয়।

মুজাহিদ (র.) لَّا شَرْقِيَّةٍ وَّلَا غَرْبِيَّةٍ এই আয়াতের অর্থ করেন, বৃক্ষটি এত পূর্বেও নয় যে, সূর্য উদয় কালে সূর্যের আলো এটাতে স্পর্শ করে না। বরং সেটা এমন একটি স্থানে অবস্থিত যে, উদয় ও অস্ত উভয় অবস্থাতেই সেটাতে সূর্যের কিরণ পতিত হয়।

আবূ জা'ফর রাযী (র.) বলেন, রাবী ইব্ন আনাস (রা.) উবাই ইব্ন কা'ব (রা.) হতে زيتونة لا شرقية ولا غربية এর তাফসীর প্রসঙ্গে বলেন, সবুজ সজীব গাছ যাকে কোনো অবস্থাতেই সূর্যের কিরণ স্পর্শ করে না। এই গাছটি যেমন সর্বপ্রকার বিপদ হতে নিরাপদ। যদি কখনও বিপদগ্রস্থ হয়ও তবে আল্লাহ তাকে মযবুত ও দৃঢ় রাখেন। আল্লাহ তাকে চারটি গুণে গুণান্বিত করেন। কথা বললে সত্য বলে, বিচার করলে ন্যায়বিচার করে, বিপদগ্রস্ত হলে ধৈর্য্যধারণ করে; নাম প্রাপ্ত হলে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে। সকল মানুষের মধ্যে তার তুলনা এমন যে, সে যেন মৃতদের মধ্যে একজন জীবিত মানুষ বিচরণ করছে।

ইব্ন আবু হাতিম (র.) বলেন, আলী ইব্ন হুসাইন (রা.) সাঈদ ইব্ন জুবাইর (রা.) হতে لا شرقية ولا غربية এর এই অর্থ বর্ণনা করেছেন, সেটা গাছপালার মাঝে এমন একটি গাছ যাতে পূর্ব ও পশ্চিম কোনো দিকের আলো পড়ে না।

ইব্ন আবু হাতিম (র.) অন্যত্র বলেন, মুহাম্মদ ইব্ন আম্মার (র.) ইব্ন আব্বাস (রা.) হতে বর্ণিত,

لا شرقية ولا غربية হল গাছটি এমন পূর্বে ও নয় যে, সেখানে সূর্য অস্তকালে সূর্যের কিরণ পড়ে না আর এত পশ্চিমে নয় যে সূর্য উদয়কালে সেখানে সূর্যের আলো পতিত হয় না। বরং সেটা এমন একটি স্থানে অবস্থিত যেই স্থানে পূর্ব ও পশ্চিমের সূর্য কিরণ পতিত হয়। কিন্তু সেটা তো কেবল আল্লাহর নূরের একটি উপমা মাত্র।

যাহহাক (র.) হযরত ইব্ন আব্বাস (রা.) হতে বর্ণনা করেছেন, অনত্র্য شجرة مبركة বরকতময় বৃক্ষ এর সাথে একজন সৎব্যক্তির উপমা দেওয়া হয়েছে যে, ইয়াহূদীও নয় আবার নাসারাও নয়। আয়াতের ব্যাখ্যা প্রসঙ্গে উপরে যেই সকল মতের উল্লেখ করা হয়েছে সেটার মধ্যে প্রথম মতটি উত্তম। অর্থাৎ "এমন একটি স্থানে বৃক্ষটি অবস্থিত যা একটি মধ্যবর্তী ও উন্মুক্ত স্থানে সদা বায়ু প্রবাহিত হয় এবং কোনো বাধা বিঘ্ন ছাড়াই সেটাতে সূর্যের কিরণ পতিত হয়।" এমন বৃক্ষের ফল হতে নির্গত তেল অবশ্যই পরিষ্কার ও নির্মল হয়।

এই কারণে আল্লাহ তা'আলা ইরশাদ করেছেন,

يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ

"আগুন স্পর্শ না করলেও যেন সেটার তেল প্রজ্জ্বলিত হয়ে উঠে।"

তেলের নির্মলতার কারণে এরূপ মনে হয়। আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

نُوْرٌ عَلٰى نُوْرٍ

"নূরের উপর নূর।"

আওফী (র.) হযরত ইব্ন আব্বাস (রা.) হতে বর্ণনা করেন, একটি নূর হল ঈমানের নূর, অন্যটি হল আমলের নূর।

মুজাহিদ (র.) ও সুদ্দী (র.) বলেন, একটি নূর অর্থাৎ আলো হল আগুনের আলো এবং অন্যটি তেলের উজ্জ্বলতা।

হযরত উবাই ইব্ন কা'ব (রা.) نور على نور এর ব্যাখ্যা প্রসঙ্গে বলেন, ঈমানদার ব্যক্তি পাঁচটি নূরের অধিকারী। যথা- সেটা কথার নূর, আমলের নূর, আগমণের নূর, গমণের নূর এবং তার শেষ আশ্রয়স্থল অর্থাৎ বেহেশতের নূর।[৪৮]

হাসান ও ইবনে জায়েদ (র.) বলেছেন, সূরা নূরের ৩৫ নং আয়াতে দেওয়া হয়েছে কোরআনের উপমা। প্রদীপ থেকে যেমন আলো লাভ হয়, তেমনি কুরআন নামক প্রদীপ থেকে বের হয় হেদায়েতের আলো। 'যুজাজ' অথবা কাঁচের আবরণ হচ্ছে মুমিনের কলব। আর তার মুখ ও রসনা হচ্ছে প্রদীপাধার। কল্যাণময় বৃক্ষ হচ্ছে প্রত্যাদেশের বৃক্ষ। যায়তুন হচ্ছে কুরআনের প্রমাণপঞ্জী। তেল দ্বারা উজ্জ্বল হয়ে যাওয়ার অর্থ কুরআনের প্রমাণপঞ্জী দ্বারা সুস্পষ্ট হয়ে যাওয়া, যদিও তা পাঠ না করা হয়। অর্থাৎ কুরআন অবতরণের পূর্বেই আল্লাহ তা'আলা প্রতিষ্ঠা করেছিলেন তাঁর হেদায়েতের নিদর্শন ও প্রমাণপঞ্জী। তারপর যখন কুরআন অবতীর্ণ হলো, তখন তা হয়ে গেলো জ্যোতির উপরে জ্যোতি। স্বভাবত নূরের সঙ্গে মিলিত হলো অবতারিত কুরআনের নূর।

৪৮ কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (অষ্টম খণ্ড), পৃ. ১১৮-১২০

কোনো কোনো আলেম বলেছেন, এখানে দেওয়া হয়েছে ঐ হেদায়েতের উপমা, যা বিদ্যমান রয়েছে সুস্পষ্ট আয়াতমালাতে যা দীপাধার সদৃশ।

এরকমও বলা যেতে পারে যে, মানুষের সন্দেহ ও অনুমানের অন্ধকার তার হেদায়েত প্রবণতাকে পরিবেষ্টন করে রাখে। সুতরাং এই হেদায়েত হচ্ছে প্রদীপতুল্য, যা দূরে সরিয়ে রাখে তার চতুর্দিকের অন্ধকার।

অথবা এরকম বলাও সঙ্গত যে, আল্লাহ মানুষকে দান করেছেন পাঁচটি বিশেষ শক্তি, যেগুলো সম্পৃক্ত হয় তার চাহিদা ও পরিণতির সঙ্গে। যেমন:

১. অনুভূতি শক্তি। এই শক্তি ধারণ করে মস্তিষ্ক। মস্তিষ্ক যা অনুভব করে, তা-ই সে প্রকাশ করে উপলব্ধির পাঁচটি পদ্ধতিতে।
২. ধারণা শক্তি। এই শক্তি অনুভূতি শক্তির সঞ্চিত জ্ঞাতব্যসমূহের ভাণ্ডার। অনুভূতি শক্তির মাধ্যমেই এই শক্তি লাভ করে পরিপুষ্টি এবং তা প্রয়োজনবশতঃ উপস্থাপন করে বোধশক্তির কাছে।

৩. বোধ শক্তি। এই শক্তির মধ্যে সমন্বয়িত থাকে অনেক একক উপলব্ধি। এভাবে এই শক্তি হয় অনেক একক অর্জনের সমন্বয়ন।

৪. চিন্তা শক্তি। এই শক্তি জ্ঞাত বিষয়ের উপরে ভিত্তি করে দাঁড়ায় এবং এভাবে স্পর্শ করতে চেষ্টা করে অজানা ও অনাবিষ্কৃত বিষয়াবলীকে। প্রমাণসমূহের সংযুক্তি ও বিন্যাস সাধনই এই শক্তির কাজ।

৫. পরিশুদ্ধি শক্তি। এই শক্তি লাভ করেন কেবল আম্বিয়া ও আউলিয়াগণ। মহাশক্তির রহস্য ও অদৃশ্যের জ্যোতির উন্মেষ ঘটে এরই দ্বারা। এই শক্তিরই ইঙ্গিত করা হয়েছে এক আয়াতে এভাবে 'ওয়ালাকিন জায়ালনাহু নূরান নাহদীবিহী মান মাশাউ মিন ইবাদিনা (কিন্তু আমি সেটাকে করেছি একটি জ্যোতি, যার দ্বারা আমি হেদায়েত করি আমার বান্দাদেরকে, যাকে ইচ্ছা)। আলোচ্য আয়াতে এই পাঁচটি শক্তিরই উপমা দেয়া হচ্ছে দীপাধার, কাঁচের আবরণ, দীপ, বৃক্ষ ও যায়তুনের মাধ্যমে।

অনুভূতি শক্তি প্রদীপতুল্য, যেমন- এটা একটি বাতায়ন অথবা আলোকাধার যা বহির্মুখী এবং যা কেবল উপলব্ধি করে বাইরের অনুভবযোগ্য বিষয়াবলীকে। ভিতরের দিকে এ শক্তির কোনো গমনাগমন নেই। আর সে আলোকপ্রাপ্ত হয়েছে বুদ্ধিগতভাবে, সত্তাগতভাবে নয়।

ধারণা শক্তি হচ্ছে কাঁচের আবরণের মতো, যা বুদ্ধির আলোককে রাখে সুরক্ষিত এবং আলোকময় হয় বোধশক্তির আলোয়।

বোধশক্তি হচ্ছে এক প্রকার প্রদীপ, যা সমষ্টির জ্ঞান ও আল্লাহ পরিচিতির আলোক দ্বারা সমুজ্জ্বল।

চিন্তাশক্তি একটি কল্যাণময় বৃক্ষ, যার ফল ও ফসল অপরিসীম। তা একটি যায়তুন বৃক্ষ, যা থেকে নির্গত হয় তেল, আর ঐ তেল দ্বারা সমুজ্জ্বল হয় প্রদীপ। বৃক্ষটি আবার প্রাচ্য-প্রতীচ্য কোনো অঞ্চলেরই নয়। কেননা বৃক্ষটি সকল প্রকার আকৃতি ও প্রকৃতিগত ব্যাধি থেকে মুক্ত অথবা বলা যেতে পারে, এই চিন্তা-বৃক্ষটি আকৃতি ও প্রকৃতি উভয়ের মাঝে অবস্থিত। কল্যাণ লাভ করে উভয় দিক থেকে। আবার ব্যয়িত হয় উভয় দিকে। তাই তা প্রাচ্যের যেমন নয়, তেমনি প্রতীচ্যেরও নয়।

পরিশুদ্ধি শক্তি হচ্ছে যায়তুন তেলের মতো স্বচ্ছ ও পরিচ্ছন্ন, যা চিন্তা-ভাবনা ও অন্যের কাছ থেকে শিক্ষাগ্রহণ ব্যতিরেকে আপনা আপনি পরিচিতিমূলক জ্ঞানের আলোকের প্রান্তে উপনীত হয়। এভাবে লাভ করে জ্ঞানালোকের সতত সংযোগ।

এরকম হওয়াও সম্ভব যে, আলোচ্য আয়াতে দেয়া হয়েছে বোধশক্তির উপমা। প্রাথমিক অবস্থায় প্রত্যেকের বোধশক্তি ও জ্ঞানশক্তি থাকে সকল প্রকার আকৃতি শূন্য। কিন্তু তাদের মধ্যে থাকে জ্ঞানধারণের প্রভূত যোগ্যতা। এই অবস্থাকেই আলোচ্য আয়াতে বলা হয়েছে 'মিশকাত' তথা প্রদীপ।[৪৯]

৪৯ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (অষ্টম খণ্ড), পৃ. ৪৩৮-৪৪০

কুরআন মাজীদে ডালিম সম্পর্কিত বর্ণনা

رُمَّانٌ অর্থ ডালিম, দাড়িম্ব।

আল-কুরআনে رُمَّانٌ শব্দটি ৩ বার ব্যবহৃত হয়েছে। যথা-

১. "আর আল্লাহ তিনিই, যিনি তোমাদের জন্য আকাশ থেকে পানি বর্ষণ করেছেন, তারপর আমি তা দ্বারা চারা উদ্গাত করেছি, তারপর তা থেকে সবুজ গাছপালা জন্মেছি, যা থেকে আমি থরে থরে বিন্যস্ত শস্য দানা উৎপন্ন করি এবং খেজুর গাছের চুমরি থেকে (ফল ভারে) ঝুলন্ত কাঁদি নির্গত করি এবং আমি আঙ্গুর বাগান উদ্গাত করেছি এবং যায়তুন ও আনারও। তার একটি অন্যটির সদৃশ ও বিসদৃশও। যখন সে বৃক্ষ ফল দেয়, তখন তার ফলের প্রতি ও তার পাকার অবস্থার প্রতি গভীরভাবে লক্ষ্য কর। এসবের মধ্যে সেই সকল লোকের জন্য নিদর্শন রয়েছে, যারা ঈমান আনে।"৫০

২. "আল্লাহ তিনি যিনি উদ্যানসমূহ সৃষ্টি করেছেন, যার মধ্যে কিছু (লতাযুক্ত যা) মাচার সাহায্যে উপরে উঠানো হয় এবং কিছু মাচার সাহায্য ছাড়াই উঁচু হয়ে যায় এবং খেজুর গাছ, বিভিন্ন স্বাদের খাদ্যশস্য, যায়তুন ও আনার সৃষ্টি করেছেন। এর একটি অন্যটির মত এবং একটি অন্যটি থেকে ভিন্ন রকমের। যখন এসব গাছ ফল দেয় তখন তার ফল থেকে খাবে এবং যখন ফল কাটার দিন আসবে তখন আল্লাহর হক আদায় করবে এবং অপচয় করবে না। মনে রেখ, তিনি অপচয়কারীদের পছন্দ করেন না।"৫১

৩. "উদ্যান দুটিতে থাকবে ফলমূল, খেজুর ও আনার। সুতরাং তোমরা তোমাদের প্রতিপালকের কোন কোন নেয়ামতকে অস্বীকার করবে?"৫২

---

৫০ *আল-কুরআন*, ৬:৯৯

وَهُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ مِنَ السَّمَاۤءِ مَاۤءً فَاَخْرَجْنَا بِهٖ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَاَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًاۚ وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَّجَنّٰتٍ مِّنْ اَعْنَابٍ وَّالزَّيْتُوْنَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَّغَيْرَ مُتَشَابِهٍۗ اُنْظُرُوْٓا اِلٰى ثَمَرِهٖٓ اِذَآ اَثْمَرَ وَيَنْعِهٖۗ اِنَّ فِيْ ذٰلِكُمْ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يُّؤْمِنُوْنَ

৫১ *আল-কুরআন*, ৬:১৪১

وَهُوَ الَّذِيْٓ اَنْشَاَ جَنّٰتٍ مَّعْرُوْشٰتٍ وَّغَيْرَ مَعْرُوْشٰتٍ وَّالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا اُكُلُهٗ وَالزَّيْتُوْنَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَّغَيْرَ مُتَشَابِهٍۗ كُلُوْا مِنْ ثَمَرِهٖٓ اِذَآ اَثْمَرَ وَاٰتُوْا حَقَّهٗ يَوْمَ حَصَادِهٖۖ وَلَا تُسْرِفُوْاۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

৫২ *আল-কুরআন*, ৫৫:৬৮, ৬৯

فِيْهِمَا فَاكِهَةٌ وَّنَخْلٌ وَّرُمَّانٌ فَبِاَيِّ اٰلَاۤءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ

ডালিম

সূরা আন'আম এর ৯৯ নং আয়াতে বলা হয়েছে-

وَّالزَّيْتُوْنَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَّغَيْرَ مُتَشَابِهٍ

"এবং যায়তুন ও দাড়িম্ব; এরা একে অন্যের সদৃশ এবং বিসদৃশও।"

এখানে 'ওয়াযযায়তুনা' 'ওয়ার রুম্মানা' (যায়তুন ও দাড়িত্ব) কথাটির পূর্বে 'শাজারুন' (বৃক্ষ) কথাটি অনুক্ত রয়েছে। উল্লেখ্য যে, যায়তুন এবং দাড়িম্ব (ডালিম) ফলগুলো দেখতে এক রকম নয়। এগুলোর আকার ও বর্ণ পৃথক। তাই এখানে বলা হয়েছে- 'একে অন্যের সদৃশ ও বিসদৃশও।' অর্থাৎ আকৃতি, প্রকৃতি, বর্ণ এবং স্বাদের দিক থেকে যায়তুন এবং ডালিম কখনো এক রকম আবার কখনো বিভিন্ন রকম।[৫৩]

৫৩ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (চতুর্থ খণ্ড), পৃ. ২৬৯

কুরআন মাজীদে কুল সম্পর্কিত বর্ণনা

سِدْرٌ অর্থ কুল অথবা বরই। سِدْرَةٌ অর্থ কুল গাছ।

আল-কুরআনে سِدْرٌ শব্দটি ২ বার ব্যবহৃত হয়েছে। যথা-

১. "নিশ্চয়ই সাবা সম্প্রদায়ের জন্য তাদের বাসভূমিতে ছিল এক নিদর্শন। ডান ও বাম উভয় দিকে ছিল বাগানের সারি। নিজ প্রতিপালকের দেওয়া রিজিক খাও এবং তার শোকর কর। একদিকে তো উৎকৃষ্ট নগর; অন্যদিকে ক্ষমাশীল প্রতিপালক। তা সত্ত্বেও তারা (হেদায়েত থেকে) মুখ ফিরিয়ে নিল। ফলে আমি তাদের উপর বাঁধভাঙ্গা বন্যা ছেড়ে দিলাম এবং তাদের দু পাশের বাগান দুটিকে এমন দুটি বাগান দ্বারা পরিবর্তিত করে দিলাম যা ছিল বিস্বাদ ফল, ঝাউ গাছ ও সামান্য কিছু কুল গাছ সম্বলিত। আমি তাদেরকে শাস্তি দিয়েছিলাম এ কারণে যে, তারা অকৃতজ্ঞতায় লিপ্ত হয়েছিল। আর আমি এরূপ শাস্তি কেবল ঘোর অকৃতজ্ঞদেরকেই দিয়ে থাকি।"[৫৪]

২. "তারা ডান দিকের দল, কত ভাগ্যবান ডান দিকের দল! (তারা আয়েশে থাকবে) কাঁটাবিহীন কুল গাছের মাঝে এবং কাঁদি ভরা কলা গাছ, সুদূর বিস্তৃত ছায়া, প্রবাহমান পানি এবং প্রচুর ফলমূলের ভিতর। যা কখনো শেষ হবে না এবং যাতে কোনো বাঁধাও দেওয়া হবে না। আর তারা থাকবে উঁচুতে রাখা ফরাশে। নিশ্চয়ই আমি সে নারীদেরকে দিয়েছি নব উত্থান। সুতরাং তাদেরকে বানিয়েছি কুমারী। (স্বামীদের পক্ষে) প্রেমময়ী ও সমবয়স্কা। সবই ডান দিকের দলের জন্য।"[৫৫]

কুল

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

وَ اَصْحٰبُ الْيَمِيْنِۙ مَّا اَصْحٰبُ الْيَمِيْنِ

"তারা ডান দিকের দল, কত ভাগ্যবান ডান দিকের দল! "
অর্থাৎ কিয়ামতের দিন তারা কী প্রতিদান ও পুরস্কার লাভ করবে তা শ্রবণ কর।

---

৫৪ *আল-কুরআন*, ৩৪:১৫-১৭

لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِيْ مَسْكَنِهِمْ اٰيَةٌ ۚ جَنَّتٰنِ عَنْ يَّمِيْنٍ وَّشِمَالٍ ۚ كُلُوْا مِنْ رِّزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوْا لَهٗ ۚ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَّرَبٌّ غَفُوْرٌ ۞ فَاَعْرَضُوْا فَاَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَرِمِ وَبَدَّلْنٰهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتَيْ اُكُلٍ خَمْطٍ وَّاَثْلٍ وَّشَيْءٍ مِّنْ سِدْرٍ قَلِيْلٍ ۞ ذٰلِكَ جَزَيْنٰهُمْ بِمَا كَفَرُوْا ۭ وَهَلْ نُجٰزِيْٓ اِلَّا الْكَفُوْرَ ۞

৫৫ *আল-কুরআন*, ৫৬:২৭-৩৮

وَاَصْحٰبُ الْيَمِيْنِۙ مَّا اَصْحٰبُ الْيَمِيْنِ ۞ فِيْ سِدْرٍ مَّخْضُوْدٍ ۞ وَّطَلْحٍ مَّنْضُوْدٍ ۞ وَّظِلٍّ مَّمْدُوْدٍ ۞ وَّمَآءٍ مَّسْكُوْبٍ ۞ وَّفَاكِهَةٍ كَثِيْرَةٍ ۞ لَّا مَقْطُوْعَةٍ وَّلَا مَمْنُوْعَةٍ ۞ وَّفُرُشٍ مَّرْفُوْعَةٍ ۞ اِنَّآ اَنْشَاْنٰهُنَّ اِنْشَآءً ۞ فَجَعَلْنٰهُنَّ اَبْكَارًا ۞ عُرُبًا اَتْرَابًا ۞ لِّاَصْحٰبِ الْيَمِيْنِ ۞

অতঃপর আল্লাহ তা'আলা কুলের বিবরণ দিয়ে বলেছেন,

فِيْ سِدْرٍ مَّخْضُوْدٍ

অর্থাৎ আসহাবুল ইয়ামীনদেরকে যেই জান্নাত দান করা হবে তাতে থাকবে কণ্টকবিহীন কুল বৃক্ষ।

ইব্ন আব্বাস (রা.), ইকরিমা, মুজাহিদ, আবুল আহওয়াস, কুমামা ইব্ন যুহায়র, সাফর ইব্ন কায়স, হাসান, কাতাদা, আব্দুল্লাহ ইব্ন কাসীর, সুদ্দী, ও আবু হারযা (র.) সহ অনেকে বলেছেন,

مَخْضُوْدٍ অর্থ এমন বৃক্ষ যাতে কোনো কাঁটা নাই।

ইব্ন আব্বাস (রা.) হতে বর্ণিত আছে যে, مَخْضُوْدٍ অর্থ اَلْمُوْقَرُ بِالثَّمَرِ অর্থাৎ এমন বৃক্ষ যা ফলের ভারে নুয়ে গিয়েছে। কাতাদা (রা.) বলেন, আমাদের মাঝে এই বলে আলোচনা হতো যে, مَخْضُوْد অর্থ এমন বৃক্ষ যাতে কোনো কাঁটা নাই। উভয় ব্যাখ্যার সম্মিলিত অর্থ এই যে, দুনিয়ার কুল বৃক্ষ যেমন পরিমাণে কম হয় এবং বৃক্ষ হয় কাঁটাযুক্ত, জান্নাতের কুল বৃক্ষ তেমন হবে না বরং কুল বৃক্ষ একদিকে যেমন কণ্টকহীন, তেমনি সেটার ফলও হবে প্রচুর।

হাফিজ আবূ বকর নাজ্জার (র.) সালীম ইব্ন আমির (রা.) হতে বর্ণনা করেন। সালীম ইব্ন আমির (রা.) বলেন, রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর সাহাবাগণ বলাবলি করতেন যে, বেদুঈন লোকদের রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর দরবারে আসায় এবং রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর নিকট মাসআলা জিজ্ঞাসা করায় আমাদের বড় উপকার হত। একদিন এক বেদুঈন এসে জিজ্ঞাসা করল যে, হে আল্লাহর রাসূল (সা.)! আল্লাহ তা'আলা জান্নাতে এমন একটি বৃক্ষ দিবেন বলেছেন, যা জান্নাতীদিগকে কষ্ট দিবে। শুনে রাসূলুল্লাহ (সা.) বললেন, "তা আবার কোন বৃক্ষ?" লোকটি বলল, কুল বৃক্ষ। কারণ কুল বৃক্ষের কাঁটা মানুষকে কষ্ট দিয়ে থাকে। রাসূলুল্লাহ (সা.) বললেন, "কেন, আল্লাহ তা'আলা কি فِيْ سِدْرٍ مَخْضُوْد (তথায় আছে কণ্টকহীন কুল বৃক্ষ) বলেন নাই?" জান্নাতের কুল বৃক্ষ হতে কাঁটা ছাটাই করে প্রতিটি কাঁটার স্থানে আল্লাহ তা'আলা একটি করে ফল সৃষ্টি করেছেন। সেটার প্রতিটি কুলের বাহাত্তর প্রকার স্বাদ হবে। একটির সাথে আরেকটির কোনো মিল থাকবে না।

আবূ বকর ইব্ন আবূ দাউদ (র.) উতবা ইব্ন আবদ আসলামী (রা.) হতে বর্ণনা করেন। উতবা ইব্ন আবদ (রা.) বলেন, আমি একদিন রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর নিকট বসেছিলাম। ইত্যবসরে এক বেদুঈন ব্যক্তি এসে বলল, হে আল্লাহর রাসূল (সা.)! শুনলাম যে, আপনি জান্নাতে একটি বৃক্ষ থাকবে বলছেন, আমার জানা মতে সেটার চেয়ে বেশি কাঁটা অন্য কোনো গাছের নাই। অর্থাৎ কুল বৃক্ষ। শুনে রাসূলুল্লাহ (সা.) বলিলেন, "(জান্নাতে কুল বৃক্ষ থাকবে ঠিক কিন্তু) আল্লাহ তা'আলা তার প্রতিটি কাঁটার স্থলে একটি করে ফল সৃষ্টি করবেন। সেটাতে সত্তর বর্ণের খাদ্য থাকবে। একটির রংয়ের সাথে আরেকটির রংয়ের কোনো মিল থাকবে না।"[৫৬]

৫৬ কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (দশম খণ্ড), পৃ. ৬৩৯, ৬৪০

سِدْر এর অর্থ কুল গাছ। এর এক প্রকার বাগানে যত্ন সহকারে লাগানো হয় এবং ফল হয় সুস্পষ্ট সুস্বাদু। এরূপ গাছে কাঁটা কম এবং ফল বেশি হয়।

অপর প্রকার জংলী কুল গাছ। এটা জঙ্গলে স্বউদগত ও কাঁটা বিশিষ্ট ঝাড়ে হয়ে থাকে এবং কাঁটা বেশি ও ফল কম হয়ে থাকে। আয়াতে শব্দের সাথে قَلِيْلٌ যুক্ত করে সম্ভবত ইঙ্গিত করা হয়েছে যে, সেই বাগানে কুল গাছও জংলী কিংবা স্বউদগত ছিল যাতে ফল কম ও টক হয়ে থাকে।৫৭

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

في سدر مخضود

জান্নাতের অবদানসমূহ অসংখ্য, অদ্বিতীয় ও কল্পনাতীত। তন্মধ্যে কুরআন পাক মানুষের বোধগম্য ও পছন্দসই বস্তুসমূহ উল্লেখ করেছে। আরবরা সেসব চিত্ত বিনোদন ও ফলমূলকে পছন্দ করত, এখানে তন্মধ্যে কয়েকটি উল্লেখ করা হয়েছে।

سدر এর অর্থ বদরিকা বৃক্ষ। مخضود এর অর্থ যার কাঁটা কেটে ফেলা হয়েছে এবং ফলভারে বৃক্ষ নুয়ে পড়েছে। জান্নাতের বদরিকা দুনিয়ার বদরিকার ন্যায় হবে না বরং এগুলো আকৃতিতে অনেক বড় এবং স্বাদে-গন্ধে অতুলনীয় হবে।৫৮

সূরা ওয়াকিয়ার ২৮ নং আয়াতে বলা হয়েছে, 'ফী সিদরিম মাখদ্বুদ'।

একথার অর্থ তারা অবস্থান করবে এমন কাননে, যেখানে থাকবে কণ্টকহীন কুল বৃক্ষ। এখানে 'মাখদ্বুদ' অর্থ কাঁটাবিহীন। অর্থাৎ যে গাছের কাঁটা কেটে ফেলা হয়েছে। অথবা ঐ ডাল, যা ফলভারে ভারাবনত হয়ে বাতাসে দোল খেতে থাকে।

অভিধানবেত্তাগণ লিখেছেন 'খাদ্বাদাশ শাজারা' (গাছের কাঁটা কেটে ফেলেছে)।

বায়হাকী (র.) বর্ণনা করেছেন, একবার এক বেদুইন রাসূলুল্লাহ (সা.) কে জিজ্ঞেস করলো, হে আল্লাহর রাসূল (সা.)! আল্লাহ তাঁর কালামে এমন গাছের উল্লেখ করেছেন কেনো? যা স্পর্শ করলে মানুষের কষ্ট হয়। রাসূলুল্লাহ (সা.) বললেন, কোন গাছ? সে বললো, কুল গাছ। কুল গাছে তো কাঁটা থাকে। রাসূলুল্লাহ (সা.) বললেন, কিন্তু ঐ কুল গাছগুলোতে যে কাঁটা থাকবে না, সে কথাও তো বলে দিয়েছেন তিনি।

কাঁটাগুলোকে কেটে সেখানে সৃষ্টি করে দিবেন ফল। ঐ ফল ফেটে যাবে এবং তার মধ্য থেকে প্রস্তুত হয়ে আসবে বায়াত্তর রকম রঙের রঙীন খাবার। আর এক রঙের সঙ্গে অন্য কোনো রঙের সাদৃশ্যও থাকবে না।৫৯

---

৫৭ আল্লামা জালালুদ্দীন মুহাম্মদ ইবনে আহমদ ইবনে মুহাম্মদ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (৫ম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ আবুল কালাম মাসূম, ঢাকা: ইসলামিয়া কুতুবখানা, ২০১১, পৃ. ২২৫

৫৮ আল্লামা জালালুদ্দীন মুহাম্মদ ইবনে আহমদ ইবনে মুহাম্মদ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (৬ষ্ঠ খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ আবুল কালাম মাসূম, ঢাকা: ইসলামিয়া কুতুবখানা, ২০১০, পৃ. ৩৫৭

৫৯ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (একাদশ খণ্ড), পৃ. ২৬৭, ২৬৮

সূরা নাজমের ১৪ নং আয়াতে বলা হয়েছে- "প্রান্তবর্তী বদরী বৃক্ষের নিকট।"

এখানে বদরী অথবা কুল বৃক্ষ হচ্ছে 'সিদ্‌রাতুল মুন্‌তাহা'।

প্রকাশ থাকে, হযরত ইবনে আব্বাস (রা.) ও কা'ব আহবার (রা.) এর সংলাপে একথাও উল্লেখিত হয়েছে যে, রাসূলুল্লাহ (সা.) তাঁর প্রভুপালককে দেখেছিলেন 'সিদরাতুল মুনতাহার' নিকটে।

কিন্তু বসরার বিদ্বানগণের মতে এখানে 'মাউসুফ' (বিশেষ্য) উহ্য রয়েছে। বাক্যটির প্রকৃত রূপ ছিলো এরকম- 'সিদরাতুল মাকানিল মুনতাহা' (সীমান্তবর্তী স্থানের বদরী বৃক্ষ)। এখানে 'সিদ্‌রাতুন' (বৃক্ষ) কে 'মুন্‌তাহা' (প্রান্তবর্তী) বলার কারণ হচ্ছে, ঐ বৃক্ষটি সৃষ্টির আমলসমূহ পৌঁছার শেষ সীমা। মানুষের আমল নিয়ে ফেরেশতারা ঐ স্থানে পৌঁছে। সেখান থেকে আমলসমূহ আল্লাহর দরবারে গৃহীত হয়। আর আল্লাহর পক্ষ থেকে নির্দেশাদিও নেমে আসে এখানে। তারপর সে সকল নির্দেশ নিয়ে তারা নেমে আসে নিচে। সিদরাতুল মুনতাহার উর্ধ্বের সকল কিছুই অদৃশ্য। হযরত ইবনে আব্বাস (রা.) ও কা'ব আহবারের সংলাপে একথাই প্রমাণিত হয়।

এরপর আমরা উপনীত হলাম প্রান্তবর্তী বৃক্ষের নিকটে। বৃক্ষটি ছিলো কুলবৃক্ষ। তার বরইগুলো ছিলো মটকার মতো এবং পাতাগুলো ছিলো হাতীর কানের মতো বড়। জিবরাইল (আ.) বললেন, এটাই 'সিদরাতুল মুনতাহা'। দেখলাম বৃক্ষটির গোড়া থেকে চারটি নদী উৎসারিত হয়েছে দুটি ভিতরের দিকে এবং দুটি বাইরের দিকে। ভিতরের দিকের নদী দুটো জান্নাতের এবং বাইরের দুটো পৃথিবীর নীল ও ফোরাত।

এরপর আমরা উপস্থিত হলাম বায়তুল মামুরের সামনে। সেখানে আমার সামনে আনা হলো তিনটি পানীয়ভর্তি পাত্র- শরাবের, মধুর ও দুধের। আমি গ্রহণ করলাম দুধের পাত্রটি। জিবরাইল (আ.) বললেন, আপনি যা করলেন, তা স্বভাবধর্ম সম্মত। এর উপরেই আপনার উম্মত প্রতিষ্ঠিত থাকবে। এরপর জিবরাইল (আ.) আমাকে নিয়ে গেলেন সিদরাতুল মুনতার কাছে। ঐ সময় বিভিন্ন বর্ণের দূরে ঝলমল করছিলো গাছটি। আমি বুঝতে পারছিলাম না, সেগুলো কী?

মুসলিম (র.) বর্ণনা করেছেন, হযরত ইবনে মাসউদ (রা.) বর্ণনা করেছেন, মেরাজ রজনীতে রাসূলুল্লাহ (সা.)-কে সিদরাতুল মুনতার নিকটে পৌছানো হলো। ঐ প্রান্তবর্তী বরই বৃক্ষটি সপ্তম আকাশে রয়েছে। পৃথিবীবাসীদের কর্মবিবরণী পৌঁছানো হয় সেখানে; আর সেখান থেকে প্রেরিত হয় আল্লাহ তা'আলার মহান দরবারে। আর আল্লাহর নির্দেশাবলীও নেমে আসে সেখানে। তারপর ফেরেশতা সেগুলো নিয়ে নিম্নে নেমে আসে।

বাগবী (র.) লিখেছেন, হেলাল ইবনে ইয়াসার বলেছেন, হযরত ইবনে আব্বাস (রা.) ও হযরত কা'ব আহবার (রা.) যখন সিদরাতুল মুনতাহা প্রসঙ্গে আলাপ করছিলেন তখন আমি সেখানে উপস্থিত ছিলাম। কা'ব (রা.) বললেন, সিদরাতুল মুনতাহা আরশের গোড়ায় অবস্থিত। ঐ পর্যন্তই পৌঁছতে পারে সৃষ্টির জ্ঞান। তারপর সকল কিছুই অদৃশ্য, যা আল্লাহ ছাড়া আর কেউ জানে না। তিনি বলেন, এখানে 'সৃষ্টি' বলে বুঝানো হয়েছে ফেরেশতাদেরকে। অর্থাৎ ফেরেশতারা ঐ পর্যন্ত পৌছতে সক্ষম। এর উর্ধ্বে গমনের অধিকার ও যোগ্যতা তাদের নেই। এরপর সকল কিছুই গায়েব। উল্লেখ্য, সিদরাতুল মুনতাহা অধিকাংশ মানুষের জন্য গায়েব হলেও ফেরেশতাদের জন্য গায়েব নয়।

বাগবী (র.) অন্যত্র লিখেছেন, হযরত আসমা বিনতে হযরত আবু বকর (রা.) বলেছেন, আমি রাসূলুল্লাহ (সা.) কে সিদরাতুল মুনতাহা প্রসঙ্গে আলোচনা করতে শুনেছি। রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, ঐ বৃক্ষটির শাখা-প্রশাখা এতো বিস্তৃত যে, তার ছায়া একজন অশ্বারোহী একশ বছর পথ চলেও শেষ করতে পারবে না। আর এক লক্ষ অশ্বারোহী তার ছায়ায় ক্রমাগত পথ চলতে পারবে। ঐ গাছে উপবিষ্ট প্রজাপতিগুলো স্বর্ণের। আর তার ফলগুলো মটকার মতো বৃহৎ।

মুকাতিল (র.) বলেন, বৃক্ষটি সুন্দর অলংকার, পোশাক, ফল ও লাল জ্যোতি দ্বারা আচ্ছাদিত। তার একটি পাতা যদি পৃথিবীতে খসে পড়ে, তবে সারা পৃথিবী আলোকিত হয়ে যাবে। বৃক্ষটির আর এক নাম তুবা।

সূরা নাজমের ১৬ নং আয়াতে বলা হয়েছে- 'যখন বৃক্ষটি, যা দ্বারা আচ্ছাদিত হবার, তা দ্বারা ছিলো আচ্ছাদিত'।

হযরত আনাস (রা.) হতে বর্ণিত এক হাদিসে উল্লেখ করা হয়েছে, রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, আল্লাহর আদেশে সিদরাতুল মুনতাহাকে যা বেষ্টন করার ছিলো, তা বেষ্টন করে নিলো। তখন তার অবস্থান্তর ঘটলো। ঐ সৌন্দর্য এতো অপরূপ যে, কোনো সৃষ্টি তার বর্ণনা দিতে অক্ষম।

ইমাম মুসলিম (র.) বর্ণনায় এসেছে, হযরত ইবনে মাসউদ (রা.) বলেছেন, এখানে 'মা ইয়াগশা' দ্বারা স্বর্ণপতঙ্গমুখকে বুঝানো হয়েছে।

বাগবী (র.) আরো লিখেছেন, হাসান (র.) বলেছেন, তখন মহাসম্মানিত আল্লাহর নূর ঐ বৃক্ষটিকে আবেষ্টন করে রেখেছিলো, সেজন্যই সৌন্দর্য হয়ে গিয়েছিলো অনির্বচনীয়। এক হাদিসে এসেছে, আল্লাহর প্রেমাতিশয্যে ফেরেশতারা তখন ঐ বৃক্ষটিকে পাখিদের মতো ঘিরে ফেলেছিল। তাই তখন বৃক্ষটি সুতীব্র নূরের ছটায় সমুজ্জ্বল হয়ে গিয়েছিল।

বাগবী (র.)-এর অন্য বিবরণে এসেছে, রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, আমি সিদরাতুল মুনতাহার প্রতিটি পাতায় এক একজন ফেরেশতাকে দাঁড়িয়ে থাকতে দেখেছি। তারা সমস্বরে আল্লাহর পবিত্রতা ও মহিমা ঘোষণা করছিলো।[৬০]

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

وَلَقَدْ رَاٰهُ نَزْلَةً اُخْرٰى ۝ عِنْدَ سِدْرَةِ الْمُنْتَهٰى ۝

نزلة اخرى দ্বিতীয়বারের অবতরণ। এই অবতরণও জিবরাঈল (আ.)-কে প্রথম দেখার স্থান যেমন মক্কার উর্ধ্ব দিগন্ত বলা হয়েছিল, তেমনি দ্বিতীয়বার দেখার স্থান সপ্তম আকাশের 'সিদরাতুল মুনতাহা' বলা হয়েছে। বলা বাহুল্য, মি'রাজের রাত্রিতেই রাসূলুল্লাহ (সা.) সপ্তম আকাশে গমন করেছিলেন। এতে করে দ্বিতীয়বার দেখার সময়ও মোটামুটিভাবে নির্দিষ্ট হয়ে যায়।

অভিধানে 'সিদরাহ্' শব্দের অর্থ বদরিকা বৃক্ষ। 'মুনতাহা' শব্দের অর্থ শেষ প্রান্ত। সপ্তম আকাশে আরশের নীচে এই বদরিকা বৃক্ষ অবস্থিত।

মুসলিম (র.)-এর রেওয়ায়েতে একে ষষ্ঠ আকাশে বলা হয়েছে। উভয় রেওয়ায়েতের সমন্বয় এভাবে হতে পারে যে, এই বৃক্ষের মূল শিকড় ষষ্ঠ আকাশে এবং শাখা-প্রশাখা সপ্তম আকাশ পর্যন্ত বিস্তৃত রয়েছে। (কুরতুবী)

সাধারণ ফেরেশতাগণের গমনাগমনের এটাই শেষ সীমা। তাই একে 'মুনতাহা' বলা হয়।

---

৬০ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (একাদশ খণ্ড), পৃ. ১৫৩-১৫৯

কোনো কোনো রেওয়ায়েতে আছে, আল্লাহর বিধানাবলী প্রথমে 'সিদরাতুল- মুনতাহায়' নাযিল হয় এবং এখান থেকে সংশ্লিষ্ট ফেরেশতাগণের কাছে সোপর্দ করা হয়। পৃথিবী থেকে আকাশগামী আমলনামা ইত্যাদিও ফেরেশতাগণ এখানে পৌছায় এবং এখান থেকে অন্য কোনো পন্থায় আল্লাহ তা'আলার দরবারে পেশ করা হয়।

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

إِذْ يَغْشَى السِّدْرَةَ مَا يَغْشَى

অর্থাৎ যখন বদরিকা বৃক্ষকে আচ্ছন্ন করে রেখেছিল আচ্ছন্নকারী বস্তু।

মুসলিমে হযরত আবদুল্লাহ ইবনে মাসউদ (রা.) থেকে বর্ণিত আছে, তখন বদরিকা বৃক্ষের উপর স্বর্ণনিমিত প্রজাপতি চতুর্দিক থেকে এসে পতিত হচ্ছিল। মনে হয়, আগন্তুক মেহমান রাসূলে করীম (সা.)-এর সম্মানার্থে সেদিন বদরিকা বৃক্ষকে বিশেষভাবে সজ্জিত করা হয়েছিল।৬১

৬১ হযরত মাওলানা মুফতী মুহাম্মদ শফী' (র), *তফসীরে মা'আরেফুল কোরআন* (অষ্টম খণ্ড), অনু. মাওলানা মুহিউদ্দীন খান, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, প্রথম প্রকাশ ২০১২, পৃ. ১৯৩, ১৯৪

কুরআন মাজীদে কলা সম্পর্কিত বর্ণনা

طَلْحٌ অর্থ কলা।

আল-কুরআনে طَلْحٌ শব্দটি ১ বার ব্যবহৃত হয়েছে। যথা-

১. "তারা ডান দিকের দল, কত ভাগ্যবান ডান দিকের দল! (তারা আয়েশে থাকবে) কাঁটাবিহীন কুলগাছের মাঝে এবং কাঁদি ভরা কলা গাছ, সুদূর বিস্তৃত ছায়া, প্রবাহমান পানি এবং প্রচুর ফলমূলের ভিতর। যা কখনো শেষ হবে না এবং যাতে কোনো বাঁধাও দেওয়া হবে না। আর তারা উঁচুতে রাখা ফরাশে থাকবে। নিশ্চয়ই আমি সেই নারীদেরকে দিয়েছি নব উত্থান। সুতরাং তাদেরকে বানিয়েছি কুমারী। (স্বামীদের পক্ষে) প্রেমময়ী ও সমবয়স্কা। সবই ডান দিকের দলের জন্য।"[৬২]

কলা

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

وَطَلْحٍ مَّنْضُوْدٍ

"এবং কাঁদি ভরা কদলী বৃক্ষ।"

طلح শব্দটি طلحة এর বহুবচন।
বিপুল কাঁটা বিশিষ্ট হিজাজের বৃহদাকায় একটি বৃক্ষের ন্যায়।

মুজাহিদ (র.) বলেন, منضود অর্থ এমন বৃক্ষ যার ফল একটি আরেকটির সহিত লাগা। কুরাইশদের নিকট এই দুইটি ফল বেশি পছন্দনীয় ছিল বিধায় পবিত্র কুরআনে বিশেষভাবে এই দুইটি ফল বৃক্ষের কথা উল্লেখ করা হয়েছে।

ইব্ন আব্বাস (রা.) বলেন, জান্নাতের কদলী বৃক্ষ দুনিয়ার বৃক্ষের ন্যায় হবে। কিন্তু ওটার ফল হবে মধুর চেয়ে মিষ্ট।
জাওহারী (র.) বলেন, طلح শব্দটি طلع এর অর্থেও ব্যবহৃত হয়। এই হিসাবে আয়াতের অর্থ হবে, জান্নাতে এমন কুলবৃক্ষ থাকিবে যার কোনো কাঁটা নাই এবং থোকা ফলে পরিপূর্ণ থাকিবে। আল্লাহই ভালো জানেন।

ইব্ন আবু হাতিম (র.) আবু সাঈদ খুদরী (রা.) হতে বর্ণনা করেন।

আবু সাঈদ খুদরী (রা.) বলেন, وَطَلْحٍ مَّنْضُوْدٍ অর্থ الموز অর্থাৎ কলা।[৬৩]

---

৬২ *আল-কুরআন*, ৫৬ : ২৭-৩৮

وَاَصْحٰبُ الْيَمِيْنِ ۙ مَا اَصْحٰبُ الْيَمِيْنِ ۙ فِيْ سِدْرٍ مَّخْضُوْدٍ ۙ وَّطَلْحٍ مَّنْضُوْدٍ ۙ وَّظِلٍّ مَّمْدُوْدٍ ۙ وَّمَآءٍ مَّسْكُوْبٍ ۙ وَّفَاكِهَةٍ كَثِيْرَةٍ ۙ لَّا مَقْطُوْعَةٍ وَّلَا مَمْنُوْعَةٍ ۙ وَّفُرُشٍ مَّرْفُوْعَةٍ ۙ اِنَّآ اَنْشَاْنٰهُنَّ اِنْشَآءً ۙ فَجَعَلْنٰهُنَّ اَبْكَارًا ۙ عُرُبًا اَتْرَابًا ۙ لِّاَصْحٰبِ الْيَمِيْنِ ۝

৬৩ কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (দশম খণ্ড), পৃ. ৬৩৯, ৬৪০

সূরা ওয়াকিয়ার ২৯ নং আয়াতে বলা হয়েছে,

'ওয়া ত্বলহিম মানদ্বুদ্।'
এর অর্থ কাঁদি ভরা কদলী বৃক্ষ।

বায়হাকী (র.) বর্ণনায় এনেছেন, মুজাহিদ (র.) বলেছেন, 'মানদ্বুদ্' অর্থ ঝুলন্ত এবং 'ত্বলহিম মানদ্বুদ্' অর্থ স্তরে স্তরে সজ্জিত কলা, বা কাঁদি কাঁদি কলা।

অভিধানানুসারে 'ত্বলহুন' অর্থ বৃহৎ বৃক্ষ, অথবা কদলী বৃক্ষ।

'সিহাহ্' পুস্তকে বলা হয়েছে, 'ত্বলহুন' হচ্ছে এক প্রকার উদ্ভিদ। এর একবচন 'ত্বলাহা'।

বায়যাবী (র.) বলেন, 'ত্বলহুন' মানে কলা অথবা বাবলা বৃক্ষ। 'মানদ্বুদ' অর্থ স্তরে স্তরে সজ্জিত ফল।

ইবনে মোবারক, হান্নাদ ও বায়হাকী (র.) লিখেছেন, মাসরুক বলেন, বেহেশতের খেজুর গাছ আগাগোড়া ফলে ভরপুর থাকবে। আর তার এক একটি ফল হবে মটকার মতো বৃহদাকৃতির। একটি ফল ছিঁড়ে নেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সেটার স্থলে সৃষ্টি হবে আর একটি ফল। ফলের এক একটি গুচ্ছ হবে বারো হাত লম্বা।

বাগবী (র.) লিখেছেন, মাসরুক বলেছেন, বেহেশতের গাছগুলোর গোড়া থেকে শীর্ষদেশ পর্যন্ত ফলে ভর্তি হয়ে থাকবে।

অভিধানে এসেছে, দ্রব্য সামগ্রী যখন স্তরে স্তরে সাজানো হয়, তখন তাকে বলে 'নাদ্বীদুন মাতাউহু'।

'সিহাহ্' পুস্তকে উল্লেখিত হয়েছে, 'নাদ্বীদ' বলা হয় ঐ তক্তাকে, যার উপরে রাখা হয় তৈজসপত্র। এদিকে লক্ষ্য রেখেই এখানে রূপকভাবে বলা হয়েছে 'ত্বলহিন নাদ্বীদ'।৬৪

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

وَّطَلْحٍ مَّنْضُوْدٍ

طَلْح -এর অর্থ কলা। مَنْضُوْد -এর অর্থ কাঁদি কাঁদি।৬৫

طَلْح -এর অর্থ কলা। مَنْضُوْد -এর অর্থ কাঁদি কাঁদি।৬৬

৬৪ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (একাদশ খণ্ড), পৃ. ২৬৭, ২৬৮

৬৫ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (৬ষ্ঠ খণ্ড), পৃ. ৩৫৭

৬৬ শফী' (র), *তফসীরে মা'আরেফুল কোরআন* (অষ্টম খণ্ড), পৃ. ২৭২

কুরআন মাজীদে ডুমুর সম্পর্কিত বর্ণনা

تِيْنٌ অর্থ ডুমুর।

আল-কুরআনে تِيْنٌ শব্দটি ১ বার ব্যবহৃত হয়েছে। যথা -

১. "শপথ আঞ্জির ও যায়তুনের এবং সিনাই মরুভূমির পাহাড় তূরের এবং এই নিরাপদ শহরের (মক্কা নগরীর)।"৬৭

ডুমুর

وَالتِّيْنِ وَالزَّيْتُوْنِ -এ সূরায় চারটি বস্তুর শপথ করা হয়েছে। যথা-

১. তীন অর্থাৎ আঞ্জীর তথা ডুমুর বৃক্ষ।
২. যায়তুন বৃক্ষ।
৩. তূরে সিনীন।
৪. মক্কা মোকাররমা।

এই বিশেষ শপথের কারণ এই হতে পারে যে, তূর পর্বত ও মক্কা নগরীর ন্যায় ডুমুর ও যায়তুন বৃক্ষও বহুল উপকারী। এটাও সম্ভবপর যে, এখানে তীন ও যায়তুন উল্লেখ করে সে স্থান বোঝানো হয়েছে, যেখানে এই বৃক্ষ প্রচুর পরিমাণ উৎপন্ন হয়। আর সে স্থান হচ্ছে শাম দেশ, যা পয়গম্বরগণের আবাসভূমি।৬৮

ত্বীন দ্বারা উদ্দেশ্য কি, এই ব্যাপারে মুফাস্‌সিরগণের মধ্যে মতভেদ রয়েছে। যথা-
কেউ বলেন, তীন দ্বারা উদ্দেশ্য দামেস্কের মসজিদ।

কেউ বলেন, দামেস্ক।

কেউ বলেন, দামেস্কের একটি পাহাড়।

কুরতুবী (র.) বলেন, ত্বীন দ্বারা উদ্দেশ্য আসহাবে কাহফের মসজিদ।

আওফী (র.) ইব্‌ন আব্বাস (রা.) হতে বর্ণনা করেন যে, ইব্‌ন আব্বাস (রা.) বলেন, তীন দ্বারা উদ্দেশ্য জুদী পাহাড়ে অবস্থিত মসজিদে নূহ।

মুজাহিদ (র.) বলেন, ডুমুর ফল।

وَالزَّيْتُون -এর ব্যাখ্যায় কা'ব আহবার (র.), কাতাদা ও ইব্‌ন যায়দ (র.) প্রমুখ বলেন, যায়তুন দ্বারা উদ্দেশ্য মসজিদে বায়তুল মুকাদ্দাস।

---

৬৭ *আল-কুরআন*, ৯৫:১-৩

وَالتِّيْنِ وَالزَّيْتُوْنِ ۙ وَطُوْرِ سِيْنِيْنَ ۙ وَهٰذَا الْبَلَدِ الْاَمِيْنِ ۙ

৬৮ শফী' (র.), *তফসীরে মা'আরেফুল কোরআন* (অষ্টম খণ্ড), পৃ. ৮১২

মুজাহিদ ও ইকরিমা (র.) বলেন, এই শব্দ দ্বারা উদ্দেশ্য প্রচলিত যায়তুন।

কেউ কেউ বলেন যে, ত্বীন, যায়তুন ও বালাদে আমীন এই তিনটি এমন জায়গার নাম যেখানে আল্লাহ তা'আলা তিনজন প্রখ্যাত শরীয়তধারী নবী প্রেরণ করেছেন। তীন ও যায়তুন দ্বারা উদ্দেশ্য বায়তুল মুকাদ্দাস, যেখানে হযরত ঈসা (আ.) প্রেরিত হয়েছিলেন।[৬৯]

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

وَالتِّيْنِ وَالزَّيْتُوْنِ ۙ

"শপথ আঞ্জির ও যায়তুনের।"

ত্বীন ও যায়তুন এর অর্থ: আলোচ্য সূরায় প্রথমেই আল্লাহ তা'আলা ত্বীন ও যায়তুনের শপথ করেছেন। এগুলো দুটি ফল। অবশ্য উক্ত ফলদ্বয়ের গাছকেও ত্বীন ও যায়তুন বলা হয়। ত্বীন অনেক প্রকারের হয়ে থাকে। তা সাধারণত গ্রীষ্ম প্রধান দেশে উৎপন্ন হয়।

মুফাসসিরগণ লিখেছেন, ত্বীন খাদ্য, ফল ও ঔষধ হিসাবে ব্যবহৃত হয়।

চিকিৎসাশাস্ত্র বিশারদগণ উল্লেখ করেছেন, ত্বীন ফল লঘু পাক। তা ফুসফুস ও পেটের অভ্যন্তরের অন্যান্য যন্ত্রাংশকে পরিষ্কার ও সুস্থ-সবল রাখে। এটি ভক্ষণে অর্শ রোগ নির্মূল হয়। সর্বদিক দিয়ে এটা স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী। আর যায়তুন বলে এমন ফলকে যা হতে সে নামের তেল উৎপাদিত হয়।

আলোচ্য আয়াতে তীন ও যায়তুন দ্বারা কী বুঝানো হয়েছে- এ ব্যাপারে মুফাসসিরগণের মধ্যে মতপার্থক্য রয়েছে। যথা-

১. হযরত হাসান বসরী, ইকরামা, আতা ইবনে আবী রিবাহ, জাবির ইবনে যায়েদ, মুজাহিদ ও ইবরাহীম নাখয়ী (র.) প্রমুখগণের মতে, ত্বীন বলতে সে ফল বুঝায়, যা লোকেরা ভক্ষণ করে। আর যায়তুন সে ফল যা হতে এ নামের তেল বের করা হয়।

২. হযরত ইকরামা (রা.) বলেন, ত্বীন এবং যায়তুন দু'টি পাহাড়।

৩. কাতাদা (রা.) বলেন, ত্বীন সে পাহাড় যার উপর দামেশক নগরীটি হয়েছে আর যায়তুন হলো বায়তুল মুকাদ্দাস।

৪. আবু মুহাম্মদ ইবনে কাব (র.) বলেছেন, আসহাবে কাহাফের মসজিদ হলো ত্বীন। আর যায়তুন হলো ইলইয়ার মসজিদ।

৫. ইবনে জারীর (র.) সহ অনেকের মতে, ত্বীন হলো জুদী পাহাড়ে নির্মিত হযরত নূহ (আ.)-এর মসজিদ; আর যায়তুন দ্বারা বাইতুল মুকাদ্দাস উদ্দেশ্য।

৬. কারো মতে, ত্বীন হলো কূফা শহর আর যায়তুন হলো সিরিয়া শহর।

---

৬৯ ইমাম আবুল ফিদা ইসমাঈল ইবনে কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (একাদশ খণ্ড) অনু. অধ্যাপক আখতার ফারূক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, তৃতীয় সংস্করণ ২০১৪, পৃ. ৫৪০

৭. আল্লামা যামাখশারী (র.) ও আলুসী (র.) সহ প্রমুখ তাফসীরকারদের মতে, ত্বীন ও যায়তুন দ্বারা সিরিয়া ও ফিলিস্তিনকে বুঝানে হয়েছে। কেননা, তদানীন্তন আরব সমাজে এ দুটি স্থান ত্বীন ও যায়তুন ফল উৎপাদনের জন্য প্রসিদ্ধ ছিল।৭০

কুরআন মাজীদে ফল সম্পর্কিত বর্ণনা

ثَمَرٌ শব্দের অর্থ ফল।

এই শব্দটি আল-কুরআনে ৫ বার এসেছে। যথা-

১. "বিভিন্ন গাছের ফলের প্রতি লক্ষ্য কর যখন সেগুলো ফলন্ত হয় এবং তার পরিপক্কতার প্রতি লক্ষ্য কর।"৭১

২. "এগুলোর ফল খাও, যখন ফলন্ত হয় এবং হক দান করো কর্তনের সময়ে।"৭২

৩. "সে ফল পেল। অতঃপর কথা প্রসঙ্গে সঙ্গীকে বলল: আমার ধন-সম্পদ তোমার চাইতে বেশি এবং জনবলে আমি অধিক শক্তিশালী।"৭৩

৪. "অতঃপর তার সব ফল ধ্বংস হয়ে গেল এবং সে তাতে যা ব্যয় করেছিল।"৭৪

৫. "যাতে তারা তার ফল খায়। তাদের হাত একে সৃষ্টি করে না, অতঃপর তারা কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে না কেন?"৭৫

---

৭০ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (সপ্তম খণ্ড), পৃ. ৫১২

৭১ *আল-কুরআন*, ৬:৯৯

اُنْظُرُوْا اِلٰى ثَمَرِهٖٓ اِذَآ اَثْمَرَ وَيَنْعِهٖ ۭ

৭২ *আল-কুরআন*, ৬:১৪১

كُلُوْا مِنْ ثَمَرِهٖٓ اِذَآ اَثْمَرَ وَاٰتُوْا حَقَّهٗ يَوْمَ حَصَادِهٖ ۡ

৭৩ *আল-কুরআন*, ১৮:৩৪

وَكَانَ لَهٗ ثَمَرٌ ۚ فَقَالَ لِصَاحِبِهٖ وَهُوَ يُحَاوِرُهٗٓ اَنَا اَكْثَرُ مِنْكَ مَالًا وَّاَعَزُّ نَفَرًا ۝

৭৪ *আল-কুরআন*, ১৮:৪২

وَاُحِيْطَ بِثَمَرِهٖ فَاَصْبَحَ يُقَلِّبُ كَفَّيْهِ عَلٰي مَآ اَنْفَقَ فِيْهَا

৭৫ *আল-কুরআন*, ৩৬:৩৫

لِيَاْكُلُوْا مِنْ ثَمَرِهٖ ۙ وَمَا عَمِلَتْهُ اَيْدِيْهِمْ ۭ اَفَلَا يَشْكُرُوْنَ ۝

ثَمَرَةٌ শব্দের অর্থ ফল।

ثَمَرَةٌ শব্দটি আল-কুরআনে ১ বার এসেছে। যথা-

১. "যখনই তারা খাবার হিসেবে কোনো ফল প্রাপ্ত হবে, তখনই তারা বলবে, এ তো অবিকল সে ফলই যা আমরা ইতঃপূর্বেও লাভ করেছিলাম।"[৭৬]

ثَمَرَاتٌ শব্দটি ثَمَرٌ শব্দের বহুবচন। এর অর্থ ফলমূল।

এই শব্দটি আল-কুরআনে ১৬ বার এসেছে। যথা-

১. "আর আকাশ থেকে পানি বর্ষণ করে তোমাদের জন্য ফল-ফসল উৎপাদন করেছেন তোমাদের খাদ্য হিসেবে।"[৭৭]

২. "যখন ইব্রাহিম বললেন, পরওয়ারদেগার! এ স্থানকে তুমি শান্তিধাম কর এবং এর অধিবাসীদের মধ্যে যারা আল্লাহ ও কিয়ামতে বিশ্বাস করে তাদেরকে ফলের দ্বারা রিযিক দান কর।"[৭৮]

৩. "এবং অবশ্যই আমি তোমাদেরকে পরীক্ষা করব কিছুটা ভয়, ক্ষুধা, মাল ও জানের ক্ষতি ও ফল-ফসল বিনষ্টের মাধ্যমে।"[৭৯]

৪. "আর এতে সর্বপ্রকার ফল-ফসল থাকবে এবং সে বার্ধক্যে পৌঁছবে। তার দুর্বল সন্তান-সন্ততিও থাকবে।"[৮০]

---

৭৬ *আল-কুরআন*, ২:২৫

كُلَّمَا رُزِقُوْا مِنْهَا مِنْ ثَمَرَةٍ رِّزْقًا ۙ قَالُوْا هٰذَا الَّذِيْ رُزِقْنَا مِنْ قَبْلُ ۙ

৭৭ *আল-কুরআন*, ২:২২

وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ ۚ

৭৮ *আল-কুরআন*, ২:১২৬

وَاِذْ قَالَ اِبْرٰهِمُ رَبِّ اجْعَلْ هٰذَا بَلَدًا اٰمِنًا وَّارْزُقْ أَهْلَه مِنَ الثَّمَرَاتِ مَنْ اٰمَنَ مِنْهُمْ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الْاٰخِرِ ۖ

৭৯ *আল-কুরআন*, ২:১৫৫

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ

৮০ *আল-কুরআন*, ২:২৬৬

لَهٗ فِيْهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ۙ وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهٗ ذُرِّيَّةٌ ضُعَفَاءُ ۖ

৫. "অতঃপর এই মেঘ থেকে বৃষ্টি ধারা বর্ষণ করি। অতঃপর পানি দ্বারা সব রকমের ফল উৎপন্ন করি।"৮১

৬. "তারপর আমি পাকড়াও করেছি-ফেরাউনের অনুসারীদেরকে দুর্ভিক্ষের মাধ্যমে এবং ফল ফসলের ক্ষয়-ক্ষতির মাধ্যমে যাতে করে তারা উপদেশ গ্রহণ করে।"৮২

৭. "এবং প্রত্যেক ফলের মধ্যে দুই দুই প্রকার সৃষ্টি করে রেখেছেন।"৮৩

৮. "আকাশ থেকে পানি বর্ষণ করেন অতঃপর তা দ্বারা তোমাদের জন্য ফলের রিযিক উৎপন্ন করেছেন।"৮৪

৯. "অতঃপর আপনি কিছু লোকের অন্তরকে তাদের প্রতি আকৃষ্ট করুন এবং তাদেরকে ফলাদি দ্বারা রুযী দান করুন, সম্ভবত তারা কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করবে।"৮৫

১০. "এ পানি দ্বারা তিনি তোমাদের জন্য উৎপাদন করেন ফসল, যায়তুন, খেজুর, আঙ্গুর ও সর্বপ্রকার ফল।"৮৬

১১. "এবং খেজুর বৃক্ষ ও আঙ্গুর ফল থেকে তোমরা মদ ও উত্তম খাদ্য তৈরি করে থাক।"৮৭

---

৮১ *আল-কুরআন*, ৭:৫৭

فَأَنْزَلْنَا بِهِ الْمَاءَ فَأَخْرَجْنَا بِهِ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ۚ

৮২ *আল-কুরআন*, ৭:১৩০

وَلَقَدْ أَخَذْنَا اٰلَ فِرْعَوْنَ بِالسِّنِيْنَ وَنَقْصٍ مِّنَ الثَمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُوْنَ ۝

৮৩ *আল-কুরআন*, ১৩:৩

وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيْهَا زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ

৮৪ *আল-কুরআন*, ১৪:৩২

وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًّالَّكُمْ ۚ

৮৫ *আল-কুরআন*, ১৪:৩৭

فَاجْعَلْ أَفْئِدَةً مِّنَ النَّاسِ تَهْوِيْ إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِّنْ الثَّمَرٰتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُوْنَ ۝

৮৬ *আল-কুরআন*, ১৬:১১

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُوْنَ وَالنَّخِيْلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ۚ

৮৭ *আল-কুরআন*, ১৬:৬৭

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُوْنَ مِنْهُ سَكَرًا وَّرِزْقًا حَسَنًا ۚ

১২. "এরপর সর্বপ্রকার ফল থেকে ভক্ষণ কর এবং আপন পালনকর্তার উন্মুক্ত পথসমূহে চলমান হও।"৮৮

১৩. "আমি কি তাদের জন্যে একটি নিরাপদ 'হরম' প্রতিষ্ঠিত করিনি? এখানে সর্বপ্রকার ফলমূল আমদানি হয় আমার দেওয়া রিযিকস্বরূপ।"৮৯

১৪. "অতঃপর তার দ্বারা আমি বিভিন্ন বর্ণের ফলমূল উদগত করি।"৯০

১৫. "তাঁর জ্ঞানের বাইরে কোনো ফল আবরণ মুক্ত হয় না এবং কোনো নারী গর্ভধারণ ও সন্তান প্রসব করে না।"৯১

১৬. "সেখানে তাদের জন্য আছে রকমারি ফলমূল ও তাদের পালনকর্তার ক্ষমা।"৯২

فَاكِهَةٌ শব্দের অর্থ ফল।

فَاكِهَةٌ শব্দটি আল-কুরআনে ১১ বার এসেছে। যথা-

১. "সেখানে তাদের জন্যে থাকবে ফলমূল এবং তারা যা চাইবে।"৯৩

২. "সেখানে তারা হেলান দিয়ে বসবে। তারা সেখানে চাইবে অনেক ফলমূল ও পানীয়।"৯৪

---

৮৮ *আল-কুরআন*, ১৬:৬৯

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ

৮৯ *আল-কুরআন*, ২৮:৫৭

أَوَلَمْ نُمَكِّن لَّهُمْ حَرَمًا اٰمِنًا يُجْبٰى إِلَيْهِ ثَمَرَاتُ كُلَّ شَيْءٍ

৯০ *আল-কুরআন*, ৩৫:২৭

فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا ۚ

৯১ আল-*কুরআন*, ৪১:৪৭

وَمَا تَخْرُجُ مِنْ ثَمَرَاتٍ مِّنْ أَكْمَامِهَا وَمَا تَحْمِلُ مِنْ أُنثٰى وَلَا تَضَعُ إِلَّا بِعِلْمِهِ ۚ

৯২ *আল-কুরআন*, ৪৭:১৫

وَلَهُمْ فِيْهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرٰتِ وَمَغْفِرَةٌ مِّنْ رَّبِّهِمْ ۚ

৯৩ *আল-কুরআন*, ৩৬:৫৭

لَهُمْ فِيْهَا فَاكِهَةٌ وَّلَهُمْ مَّا يَدَّعُوْنَ ۚۖ

৯৪ *আল-কুরআন*, ৩৮:৫১

مُتَّكِئِيْنَ فِيْهَا يَدْعُوْنَ فِيْهَا بِفَاكِهَةٍ كَثِيْرَةٍ وَّشَرَابٍ ۝

৩. "সেখানে তোমাদের জন্যে আছে প্রচুর ফলমূল, তা থেকে তোমরা আহার করবে।"৯৫

৪. "তারা সেখানে শান্ত মনে বিভিন্ন ফলমূল আনতে বলবে।"৯৬

৫. "আমি তাদেরকে দেব ফলমূল এবং মাংস যা তারা চাইবে।"৯৭

৬. "এতে আছে ফলমূল এবং বহিরাবরণ বিশিষ্ট খেজুর বৃক্ষ।"৯৮

৭. "উভয়ের মধ্যে প্রত্যেক ফল বিভিন্ন রকমের হবে।"৯৯

৮. "সেখানে আছে ফলমূল, খেজুর ও আনার।"১০০

৯. "আর তাদের পছন্দমত ফলমূল নিয়ে।"১০১

১০. "এবং প্রচুর ফলমূলে। যা শেষ হবার নয় এবং নিষিদ্ধও নয়।"১০২

---

৯৫ *আল-কুরআন*, ৪৩:৭৩

لَكُمْ فِيْهَا فَاكِهَةٌ كَثِيْرَةٌ مِّنْهَا تَأْكُلُوْنَ ۝

৯৬ *আল-কুরআন*, ৪৪:৫৫

يَدْعُوْنَ فِيْهَا بِكُلِّ فَاكِهَةٍ اٰمِنِيْنَ ۙ

৯৭ *আল-কুরআন*, ৫২:২২

وَاَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَّلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُوْنَ ۝

৯৮ *আল-কুরআন*, ৫৫:১১

فِيْهَا فَاكِهَةٌ ۙ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْاَكْمَامِ ۖ

৯৯ *আল-কুরআন*, ৫৫:৫২

فِيْهِمَا مِنْ كُلِّ فَاكِهَةٍ زَوْجَانِ ۚ

১০০ *আল-কুরআন*, ৫৫:৬৮

فِيْهِمَا فَاكِهَةٌ وَّنَخْلٌ وَّرُمَّانٌ ۚ

১০১ *আল-কুরআন*, ৫৬:২০

وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُوْنَ ۙ

১০২ *আল-কুরআন*, ৫৬:৩২, ৩৩

وَفَاكِهَةٍ كَثِيْرَةٍ ۙ لَّا مَقْطُوْعَةٍ وَّلَا مَمْنُوْعَةٍ ۙ

১১. "ফল এবং ঘাস। তোমাদের ও তোমাদের চতুষ্পদ জন্তুদের উপকারার্থে।"[১০৩]

فَوَاكِهٌ শব্দটি فَاكِهَةٌ শব্দের বহুবচন। এর অর্থ ফলমূল।

এই শব্দটি আল-কুরআনে ৩ বার এসেছে। যথা-

১. "তোমাদের জন্যে এতে প্রচুর ফল আছে এবং তোমরা তা থেকে আহার করে থাক।"[১০৪]

২. "তাদের জন্যে রয়েছে নির্ধারিত রুযী। ফলমূল এবং তারা সম্মানিত।"[১০৫]

৩. "এবং তাদের বাঞ্ছিত ফল-মূলের মধ্যে।"[১০৬]

قُطُوْفٌ অর্থ ফলমূল।

এই শব্দটি আল-কুরআনে ২ বার এসেছে। যথা-

১. "সুউচ্চ জান্নাতে। তার ফলসমূহ অবনমিত থাকবে।"[১০৭]

২. "তার বৃক্ষ ছায়া তাদের উপর ঝুঁকে থাকবে এবং তার ফলসমূহ তাদের আয়ত্তাধীন রাখা হবে।"[১০৮]

---

১০৩ *আল-কুরআন*, ৮০:৩১, ৩২

وَفَاكِهَةً وَّاَبًّا ۙ مَّتَاعًا لَّكُمْ وَلِاَنْعَامِكُمْ ؕ

১০৪ *আল-কুরআন*, ২৩:১৯

لَكُمْ فِيْهَا فَوَاكِهُ كَثِيْرَةٌ وَّمِنْهَا تَاْكُلُوْنَ ۙ

১০৫ *আল-কুরআন*, ৩৭:৪১, ৪২

اُولٰٓئِكَ لَهُمْ رِزْقٌ مَّعْلُوْمٌ ۙ فَوَاكِهُ ۚ وَهُمْ مُّكْرَمُوْنَ ۙ

১০৬ *আল-কুরআন*, ৭৭:৪২

وَفَوَاكِهَ مِمَّا يَشْتَهُوْنَ ؕ

১০৭ *আল-কুরআন*, ৬৯: ২২, ২৩

فِيْ جَنَّةٍ عَالِيَةٍ قُطُوْفُهَا دَانِيَةٌ

১০৮ *আল-কুরআন*, ৭৬:১৪

وَدَانِيَةً عَلَيْهِمْ ظِلَالُهَا وَذُلِّلَتْ قُطُوْفُهَا تَذْلِيْلًا

তৃতীয় অধ্যায়

খাদ্য ও পানীয় হিসেবে খেজুর এবং আঙ্গুরের ব্যবহার

খেজুর

জুম'আ ইব্ন আবদুল্লাহ (র.) সা'দ (রা.) তাঁর পিতা থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "যে ব্যক্তি প্রত্যহ সকালে সাতটি আজওয়া খেজুর খাবে, সেদিন তাকে কোনো বিষ ও যাদু ক্ষতি করবে না।"১

ইয়াহইয়া ইব্ন বুকায়র (র.) সাহল ইব্ন সাদ (রা.) থেকে বর্ণিত যে, আবু উসায়দ সাঈদী (রা.) নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে তাঁর ওলীমা অনুষ্ঠানে দাওয়াত করেছিলেন। সেদিন তার স্ত্রী নববধু অবস্থায় সবার খেদমতে নিয়োজিত ছিলেন। তিনি বললেন, আপনারা কি জানেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে কিসের রস পান করতে দিয়েছিলাম? আমি তাঁর জন্য রাতেই কয়েকটি খেজুর একটি পাত্রে ভিজিয়ে রেখেছিলাম।২

ইয়াহইয়া ইব্ন ইয়াহইয়া তামীমী ও আবদুল্লাহ ইব্ন আওন হিলালী (র.) আবদুল্লাহ ইব্ন জা'ফর (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে তাজা খেজুরের সাথে কাঁকুড় (শসা) খেতে দেখেছি।৩

---

১ আবূ 'আবদুল্লাহ্ মুহাম্মদ ইব্ন ইসমা'ঈল আল-বুখারী আল-জু'ফী (র), *বুখারী শরীফ* (নবম খণ্ড), হাদিস নং. ৫০৫১, অনু. সম্পাদনা পরিষদ, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, তৃতীয় সংস্করণ ২০০৩, পৃ. ১৩৯

حَدَّثَنَا جُمْعَةُ بْنُ عَبْدِ اللهِ حَدَّثَنَا مَرْوَانُ أَخْبَرَنَا هَاشِمُ بن هَاشِمٍ أَخْبَرَنَا عَامِرُ بْنُ سَعْدٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتِ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرُّهُ فِيْ ذٰ لِكَ الْيَوْمِ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ -

২ আল-জু'ফী (র), *বুখারী শরীফ* (নবম খণ্ড), পৃ. ২১৯

حَدَّثَنَا يَحْيٰ بْنُ بُكَيْرٍ حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمٰنِ الْقَارِيُّ عَنْ أَبِيْ حَازِمٍ قَالَ سَمِعْتُ سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ أَنْ أَبَا أُسَيْدٍ السَّاعِدِيُّ دَعَا النَّبِيُّ ﷺ لِعُرْسِهِ ، فَكَانَتِ امْرَأَتُهُ خَادِمَهُمْ يَوْمَئِذٍ وَهِيَ الْعَرُوسُ فَقَالَتْ مَا تَدْرُوْنَ مَا أَنْقَعْتُ لِرَسُولِ اللهِ ﷺ أَنْقَعْتُ لَهُ تَمَرَاتٍ مِنَ اللَّيْلِ فِي تَوْرٍ –

৩ ইমাম আবুল হুসায়ন মুসলিম ইবনুল হাজ্জাজ আল-কুশায়রী আন-নিশাপুরী (র), *মুসলিম শরীফ* (পঞ্চম খণ্ড), হাদিস নং. ৫১৫৭, অনু. সম্পাদনা পরিষদ, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১০, পৃ. ৭৭

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى التَّمِيْمِيُّ وَعَبْدُ اللهِ بْنُ عَوْنٍ الْهِلَالِيُّ قَالَ يَحْيَى أَخْبَرَنَا وَقَالَ ابْنُ عَوْنٍ حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ سَعْدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ جَعْفَرٍ قَالَ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ الْقِثَّاءِ بِالرُّطَبِ -

ইসহাক ইব্ন মানসুর (র) সাদ (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, আমি রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে বলতে শুনেছি, যে ব্যক্তি ভোর বেলা সাতটি আজওয়া (মদীনায় উৎপন্ন উন্নত মানের খুরমার নাম) খেজুর খাবে, সে দিন কেনো বিষ অথবা যাদু তার কোনো ক্ষতি করবে না।৪

আবদা ইব্ন আবদুল্লাহ খুযাঈ বাসরী (র.) 'আয়িশা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তাজা খেজুরের সাথে তরমুজ খেতেন।৫

হারুন ইব্ন আবদিল্লাহ (র.) ইউসুফ ইব্ন আবদিল্লাহ ইব্ন সালাম (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, আমি নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে দেখেছি যে, তিনি এক টুকরা যবের রুটি নিয়ে তার উপর খেজুর রেখে বলেন, এ হলো এর (রুটির) তরকারি।৬

সা'ঈদ (র.) 'আয়েশা (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তরমুজ ফল তাজা খেজুরের সাথে খেতেন এবং বলতেন, আমি এর গরমকে ওর ঠান্ডার দ্বারা এবং এর ঠান্ডাকে ওর গরমের দ্বারা বিদূরিত করি।৭

---

৪ আল-জুফী (র), *বুখারী শরীফ* (নবম খণ্ড), পৃ. ৩০২

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ أَخْبَرَنَا أَبُو أُسَامَةَ حَدَّثَنَا هَاشِمُ بْنُ هَاشِمٍ قَالَ سَمِعْتُ عَامِرَ بْنَ سَعْدٍ سَمِعْتُ سَعْدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُوْلُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُوْلُ مَنْ تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمَرَاتِ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرُّهُ ذٰلِكَ الْيَوْمِ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ -

৫ ইমাম আবূ ঈসা মুহাম্মদ ইব্ন ঈসা আত-তিরমিযী (র), *তিরমিযী শরীফ* (ষষ্ঠ খণ্ড), হাদিস নং. ৪১৪৭, অনু. মাওলানা ফরীদ উদ্দীন মাসউদ (ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ), ১৯৯৭, পৃ. ৪৭৪

حَدَّثَنَا عَبْدَةَ بْنُ عَبْد اللهِ الْخَزَاعِي الْبَصْرِي حَدَّثَنَا مُعَاوِيَةَ بْنُ هِشَامٍ عَنْ سُفْيَانَ عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَأْكُلُ الْبِطِّيْخَ بِالرُّطَبِ -

৬ ইমাম আবূ দাউদ সুলায়মান ইবনুল আশ'আস আস্-সিজিস্তানী (র), *আবূ দাঊদ শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), হাদিস নং. ৩৭৮৭, অনু. ডঃ আ. ফ. ম আবূ বকর সিদ্দীক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০০৬, পৃ. ৫৪৭

حَدَّثَنَا هَارُونُ بْنُ عَبْدِ اللهِ نَا عُمَرُ بْنُ حَفْصٍ نَا أَبِي عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ أَبِيْ يَحْيَ عَنْ يَزِيدَ الْأَعْوَرِ عَنْ يُوسُفَ بْنِ عَبْدِ اللهِ بْنِ سَلَامٍ قَالَ رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ أَخَذَ كِسْرَةً مِّنْ خُبْزِ شَعِيْرٍ فَوَضَعَ عَلَيْهَا تَمْرَةً وَقَالَ هٰذِهِ اِدَامُ هٰذِهِ -

৭ আস্-সিজিস্তানী (র), *আবূ দাঊদ শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), পৃ. ৫৪৯

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ نَصِيرٍنَا أَبُو أُسَامَةَ حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عُرْوَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللهِ ﷺ يَأْكُلُ الْبِطِّيْخَ بِالرُّطَبِ فَيَقُولُ نُكْسِرُ حَرَّ هَذَا بِبَرْدِ هٰذَا وَبَرْدَ هٰذَا بِحَرِّ هٰذَا

মুহাম্মদ ইব্ন ওয়াযীর (র.) সুলায়ম ইব্ন 'আমির (র.) বুসরের দুই ছেলে থেকে বর্ণনা করেন যে, একদা রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আমাদের নিকট আসেন, তখন আমরা তাঁর সামনে মাখন এবং খেজুর পেশ করি। আর তিনি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম মাখন এবং খেজুর খুবই পছন্দ করতেন।৮

মুহাম্মাদ ইব্ন আবদুল্লাহ ইব্ন নুমায়ের (র.) আয়েশা (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, আমার মা আমার দৈহিক পরিপুষ্টির জন্য চিকিৎসা করাতেন। কারণ, তিনি আমাকে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর সংসারে পাঠাতে চাচ্ছিলেন। কিন্তু তাতে কোনো কাজে আসলো না। অবশেষে আমি শসা তাজা খেজুরের সাথে খেলাম এবং উত্তমরূপে দৈহিক পরিপুষ্টি লাভ করলাম।৯

হিশাম ইব্ন আম্মার (র.) সুলাইম গোত্রের বুসর-এর দুই পুত্রের সূত্রে বর্ণিত। তাঁরা উভয়ে বলেন, (একদা) রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আমাদের নিকট এলেন। আমরা তাঁর বসার জন্য নরম করে দিলাম, তখন তিনি তার উপর বসলেন এ সময় আমাদের ঘরে মহামহিম আল্লাহ তাঁর উপর ওহী নাযিল করলেন। আমরা তাঁর সামনে মাখন ও খেজুর পেশ করলাম এবং তিনি মাখন পছন্দ করতেন।১০

---

৮ আস্-সিজিস্তানী (র), *আবূ দাউদ শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), পৃ. ৫৪৯

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْوَزِيرِ حَدَّثَنَا الْوَلِيْدُ بْنُ مَزِيدٍ قَالَ سَمِعْتُ ابْنَ جَابِرٍ قَالَ حَدَّثَنِيْ سُلَيْمُ بْنُ عَامِرٍ عَنِ ابْنَىْ بُسْرِ السَّلَمِيَّيْنَ قَالَا أَدْخَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللهِ ﷺ فَقَدَّمْنَا زَبْدًا وَّتَمْرًا وَكَانَ يُحِبُّ الزَّبَدَ وَالتَّمْرَ-

৯ আবু আবদুল্লাহ্ মুহাম্মদ ইবনে ইয়াজীদ ইবনে মাজাহ্ আল-কাযবীনী, *সুনানু ইবনে মাজাহ্* (তৃতীয় খণ্ড), হাদিস নং. ৩৩২৪, অনু. মাওলানা মুহাম্মদ মূসা ও অনান্য, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০০২, পৃ. ২১৫

حَدَّثَنَا مُحَمَّد بْنُ عَبْدُ اللهِ بْنُ نُمَيْرٍ ثَنَا يُوْنُس بْنُ بُكَيْرٍ ثَنَا هِشَامُ بْنُ عُرْوَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ : كَانَتْ أُمِّيْ تُعَالِجُنِيْ لِلسُّمْنَةِ تُرِيدُ اَنْ تُدْخِلَنِيْ عَلٰى رَسُوْلُ اللهِ ﷺ فَمَا اِسْتِقَامُ لَهَا ذٰلِكَ حَتّٰى اَكَلْتُ الْقِثَّاءِ بِالرَّطْبِ فَسَمِنْتُ كَأَحْسَنَ سَمِنْةُ -

১০ আল-কাযবীনী, *সুনানু ইবনে মাজাহ্* (তৃতীয় খণ্ড), পৃ. ২১৮

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ ثَنَا صَدَقَةَ بْنُ خَالِدٍ حَدَّثَنِيْ اِبْنِ جَابِرٍ حَدَّثَنِي سُلَيْمُ بْنُ عَامِرٍ عَنِ ابْنَىْ بُسْرِ السُّلَّمِيَّيْنِ قَالَا : دَخَلَ عَلَيْهَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَوَضَعْنَا تَحْتَهُ قَطِيفَةَ لَنَا صَبَبْنَا هَالَهُ صَبًا فَجَلَسَ عَلَيْهَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْهِ الْوَحْيِ فِي بَيْتِنَا وَقَدِمْنَا لَهُ زَبَدًا وَتَمْرًا وَكَانَ يُحُبُّ الزَّبَدُ ﷺ -

খেজুর খাওয়ার আদব

ওয়াসিল (র.) ইব্ন 'উমার (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন: রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম স্বীয় সাথীদের অনুমতি ব্যতীত দু তিনটি খেজুর একসাথে খেতে নিষেধ করেছেন। (কারণ একজন বেশী খেলে অপরজন বঞ্চিত হতে পারে) ।১১

আবু বিশর বাকর ইব্ন খালাফ (র.) আয়েশা (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: তাজা খেজুর শুকনা খেজুরের সাথে খাও, পুরাতন খেজুর নতুন খেজুরের সাথে খাও। কারণ শয়তান রাগান্বিত হয় এবং বলে, আদম সন্তান জীবিত রইল, এমনকি পুরাতন ফল নতুন ফলের সাথে আহার করল ।১২

মুহাম্মাদ ইব্ন বাশশার (র) আবু বাকর (রা.) এর আযাদ কৃতদাস সা'দ (রা.) থেকে বর্ণিত। সাদ (রা.) নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর খিদমত করতেন এবং রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তাঁর কথাবার্তায় সন্তুষ্ট হতেন, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম কয়েকটি খেজুর এক সাথে মুখে দিতে নিষেধ করেছেন ।১৩

আঙ্গুর

হাসান ইব্ন সাব্বাহ (র.) ইব্ন 'উমর (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, মদ হারাম ঘোষিত হয়েছে এমতাবস্থায় যে, মদীনায় আঙ্গুরের মদের তেমন কিছু অবশিষ্ট ছিল না ।১৪

---

১১ আস্-সিজিস্তানী (র), *আবূ দাঊদ শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), পৃ. ৫৪৮

حَدَّثَنَا وَاصِلُ بْنُ عَبْدِ الأَعْلٰى قَالَ حَدَّثَنَا ابْنُ فُضَيْلٍ عَنْ أَبِيْ اِسْحٰقَ عَنْ جَبْلَةَ بْنِ سُحَيْمٍ عَنِ ابْنِ عُمَرَ قَالَ نَهٰى رَسُولُ اللهِ ﷺ عَنِ الْإِقْرَانِ اِلَّا أَنْ تَسْتَاذِنَ أَصْحَابَكَ -

১২ আল-কাযবীনী, *সুনানু ইবনে মাজাহ্* (তৃতীয় খণ্ড), পৃ. ২১৭

حَدَّثَنَا أَبُوْ بِشَرٍ بَكْرِ بْنُ خَلَفٍ ثَنَا يَحْيَى بْنُ مُحَمَّدُ بْنُ قَيْسٍ الْمَدَنِيُّ ثَنَا هِشَامُ بْنُ عُرْوَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ : قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ كُلُوْا الْبَلَحَ بِالتَّمْرِ كُلُوا الْخَلَقَ بِالْجَدِيْدُ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَغْضَبُ وَيَقُوْلُ بَقِىَ ابْنُ آدَمَ حَتّٰى اَكَلَ الْخَلْقُ بِالْجَدِيْدِ -

১৩ আল-কাযবীনী, *সুনানু ইবনে মাজাহ্* (তৃতীয় খণ্ড), পৃ. ২১৭

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ ثَنَا أَبُوْ دَاوَدُ ثَنَا أَبُوْ عَامِرِ الْخَزَّازِ عَنِ الْحَسَنِ عَنْ سَعْدٍ مَوْلٰى أَبِيْ بَكْرٍ وَكَانَ سَعْدِ يَخْدُمُ النَّبِيَّ ﷺ وَكَانَ يُعْجِبُهُ حَدِيثُهُ اَنَّ النَّبِيُّ ﷺ وَنَهٰى عَنِ الْإِقْرَانِ يَعْنِيْ فِي التَّمْرِ -

১৪ আল-জু'ফী (র), *বুখারী শরীফ* (নবম খণ্ড), পৃ. ২১৩

حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ صَبَاحٍ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَابِقٍ حَدَّثَنَا مَالِكٌ هُوَ ابْنُ مِغْوَلٍ عَنْ نَافِعٍ عَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ لَقَدْ حَرَّمَتِ الْخَمْرُ وَمَا بِالْمَدِينَةِ مِنْهَا شَيْءٌ -

ইসহাক ইব্ন ইব্রাহীম (র.) ইব্ন আব্বাস (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর জন্য কিসমিস ভিজিয়ে রাখা হতো। তিনি সেদিন, তার পরের দিন এবং পরের দিনের পরে তৃতীয় দিন বিকাল পর্যন্ত তা পান করতেন। এরপর তিনি তা কাউকে পান করিয়ে দিতে অথবা ফেলে দিতে আদেশ করতেন।১৫

সুওয়াইদ (র.) শা'বী (র.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, আলী (রা.) লোকদেরকে দ্রাক্ষারস পান করাতেন, আর তা এত গাঢ় হতো যে, যদি তাতে মাছি পতিত হতো, তবে সে বের হতে পারতো না।১৬

সুওয়াইদ (র.) আবু মুসা আশআরী (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি এমন দ্রাক্ষারস পান করতেন, যার দুই অংশ জ্বালিয়ে ফেলা হতো, আর এক অংশ অবশিষ্ট থাকতো।১৭

আহমদ ইব্ন খালিদ (র.) সাঈদ ইব্ন মুসায়্যিব (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন যখন দ্রাক্ষারসের এক-তৃতীয়াংশ রেখে বাকিটা জ্বালানো হয়, তা পানে কোনো দোষ নেই।১৮

---

১৫ আন-নিশাপুরী (র), *মুসলিম শরীফ* (পঞ্চম খণ্ড), পৃ. ৪৩

وَحَدَّثَنَا أَبُوْ بَكْرِ بْنُ أَبِيْ شَيْبَةَ وَأَبُوْ كُرَيْبٍ وَإِسْحٰقُ ابْنُ اِبْرٰهِيْمَ وَاللَّفْظُ لَأَبِيْ بَكْرٍ وَأَبِيْ كُرَيْبٍ قَالَ اِسْحٰقُ أَخْبَرَنَا وَقَالَ الْاٰخَرَانِ حَدَّثَنَا أَبُوْ مُعَاوِيَةَ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنْ أَبِيْ عُمَرَ عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللهِ ﷺ يُنْقَعُ لَهُ الزَّبِيْبُ فَيَشْرَبُهُ الْيَوْمَ وَالْغَدَ وَبَعْدَ الْغَدِ إِلَى مَسَاءِ الثَّالِثَةِ ثُمَّ يَأْمُرُ بِهِ فَيُسْقٰى اَوْ يُهْرَاقُ-

১৬ ইমাম আবূ আবদির রাহমান আহমদ ইব্ন শু'আয়ব আন্-নাসাঈ (র), *সুনানু নাসাঈ শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), হাদিস নং. ৫৭১৮, অনু. মাওলানা রিজাউল করীম ইসলামাবাদী, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০০৮, পৃ. ৭০২

أَخْبَرَنَا سُوَيْدٌ قَالَ أَنْبَأَنَا عَبْدُ اللهِ عَنْ جَرِيرٍ عَنْ مُغِيرَةَ عَنِ الشَّعْبِيِّ قَالَ كَانَ عَلِيٌّ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ يَرْزُقُ النَّاسُ الطَّلَاءَ يَقَعُ فِيهِ الذُّبَابُ وَلَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يَخْرُجَ مِنْهُ -

১৭ আন্-নাসাঈ (র), *সুনানু নাসাঈ শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), পৃ. ৭০৩

أَخْبَرَنَا سُوَيْدٌ قَالَ أَنْبَأَنَا عَبْدُ اللهِ عَنْ هُشَيْمٍ قَالَ أَنْبَأَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ أَبِيْ خَالِدٍ عَنْ قَيْسِ بْنِ أَبِيْ حَازِمٍ عَنْ أَبِيْ مُوسَى الْاَشْعَرِيِّ أَنَّهُ كَانَ يَشْرَبُ مِنَ الطَّلَاءِ مَا ذَهَبَ ثُلُثَاهُ وَبَقِيَ ثُلُثُهُ -

১৮ আন্-নাসাঈ (র), *সুনানু নাসাঈ শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), পৃ. ৭০৩

أَخْبَرَنَا أَحْمَدُ بْنُ خَالِدٍ عَنْ مَعْنٍ قَالَ حَدَّثَنَا مُعَاوِيَةُ بْنُ صَالِحٍ عَنْ يَحْيَى بْنِ سَعِيدٍ عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيِّبِ قَالَ إِذا طُبِخَ الطَّلَاءُ عَلَى الثُّلُثِ فَلَا بَاسَ بِهِ -

আঙ্গুর খাওয়ার আদব

'ঈসা ইব্ন মুহাম্মদ (র.) দায়লামী (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, একদা আমি নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর নিকট উপস্থিত হয়ে জিজ্ঞাসা করি; ইয়া রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম! আপনি তো জানেন, আমরা কারা এবং কোথায় আমরা থাকি, আর কার কাছে এসেছি। তিনি বলেন, আল্লাহ ও তাঁর রাসূলের কাছে এসেছ। তখন আমি বলি, ইয়া রাসূলাল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম! আমাদের ওখানে প্রচুর আঙ্গুর উৎপন্ন হয়, আমরা তা দিয়ে কী করবো? তিনি বলেন, তোমরা তা শুকিয়ে রাখবে। এরপর জিজ্ঞাসা করি: আমরা আঙ্গুর শুকিয়ে কী করবো? তিনি বলেন, তোমরা তা সকালে ভিজিয়ে রেখে সন্ধ্যায় পান করবে এবং সন্ধ্যায় ভিজিয়ে রেখে সকালে পান করবে। আর তা চামড়ার মশক ও কলসীর মধ্যে ভিজাবে না। কেননা, তা চটকাতে বিলম্ব হলে সির্কা হয়ে যাবে।১৯

খেজুর এবং আঙ্গুর

মুসাদ্দাদ (র.) ইব্ন 'উমর (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, উমর (রা.) মিম্বরের উপর দাঁড়িয়ে বলেন: (হামদ ও সালাতের পর জেনে রাখ) মদ হারাম হওয়ার আয়াত নাযিল হয়েছে। আর তা তৈরি হয় পাঁচ প্রকারের জিনিস থেকে: আঙ্গুর, খেজুর, মধু, গম, ও যব। আর মদ হল তাই, যা বিবেক-বুদ্ধিকে বিলোপ করে দেয়।২০

আবূ আসিম (র.) জাবির (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম কিসমিস, শুকনা খেজুর, কাঁচা ও পাকা খেজুর মিশ্রণ করতে নিষেধ করেছেন।২১

---

১৯ আস্-সিজিস্তানী (র), *আবূ দাঊদ শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), পৃ. ৫০১

حَدَّثَنَا عِيسَى بْنُ مُحَمَّدٍ قَالَ نَا ضَمُرَةُ عَنِ الشَّيْبَانِيِّ عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ الدَّيْلَمِيِّ عَنْ أَبِيهِ قَالَ اَتَيْنَا النَّبِيِّ ﷺ فَقُلْنَا يَا رَسُولَ اللهِ قَدْ عَلِمْتَ مَنْ نَحْنُ وَمِنْ أَيْنَ نَحْنُ وَإِلَى مَنْ نَحْنُ قَالَ إِلَى اللهِ وَرَسُولِهِ فَقُلْنَا يَا رَسُولَ اللهِ إِنَّ لَنَا أَعْنَابًا مَا نَصْنَعُ بِهَا قَالَ زَبِّبُوهَا قُلْنَا مَا نَصْنَعَ بِالزَّبِيبِ قَالَ انْبِذُوهُ عَلَى غَدَائِكُمْ وَاشْرَبُوهُ عَلَى عَشَائِكُمْ وَانْبِذُوهُ عَلَى عَشَائِكُمْ وَاشْرَبُوهُ عَلَى غَدَائِكُمْ وَانْبِذُوهُ فِي النَّشَنَانِ وَلَا تَنْبِذُوهُ فِي الْقُلَلِ فَإِنَّهُ إِذَا تَأَخَّرَ عَنْ عَصْرِهِ صَارَ خَلاً -

২০ আল-জু'ফী (র), *বুখারী শরীফ* (নবম খণ্ড), পৃ. ২১৩

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا يَحْيَى عَنْ أَبِي حَيَّانٍ حَدَّثَنَا عَامِرٌ عَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَامَ عُمَرُ عَلَى الْمِنْبَرِ ، فَقَالَ أَمَّا بَعْدُ ، نَزَلَ تَحْرِيمُ الْخَمْرِ وَهِيَ مِنْ خَمْسَةٍ اَلْعِنَبِ وَالتَّمَرِ وَالْعَسَلِ وَالْحِنْطَةِ وَالشَّعِيرِ، وَالْخَمْرُ مَا خَامَرَ الْعَقْلَ -

২১ আল-জু'ফী (র), *বুখারী শরীফ* (নবম খণ্ড), পৃ. ২২১

حَدَّثَنَا أَبُو عَاصِمٍ عَنِ ابْنِ جُرَيْجٍ أَخْبَرَنِي عَطَاءٌ أَنَّهُ سَمِعَ جَابِرًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ نَهَى النَّبِيُّ ﷺ عَنِ الزَّبِيبِ وَالتَّمَرِ وَالْبُسْرِ وَالرُّطَبِ -

যুহায়র ইব্ন হারব (র.) আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণনা করেছেন, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: মদ হয় এই দুটি বৃক্ষ খেজুর ও আঙ্গুর থেকে।২২

ইয়াকুব ইব্ন ইব্রাহীম (র.) জাবির (রা.) থেকে বর্ণিত যে, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম খেজুর ও কিশমিশ এবং কাঁচা ও পাকা খেজুর মিশাতে নিষেধ করেছেন।২৩

নাবীয

কুতায়বা ইব্ন সাঈদ ও মুহাম্মদ ইব্ন রুমহ (র.) জাবির ইব্ন আবদুল্লাহ আনসারী (রা.) রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম থেকে বর্ণিত যে, তিনি কিসমিস ও খুরমা একত্র করে 'নাবীয' তৈরি করতে নিষেধ করেছেন এবং তিনি কাঁচা ও পাকা খেজুর একত্রে ভিজিয়ে 'নাবীয' তৈরি করতেও নিষেধ করেছেন।২৪

মুহাম্মদ ইব্ন মুসান্না আম্বারী (র.) আয়েশা (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, আমরা রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম -এর জন্য এমন মশকে নাবীয প্রস্তুত করতাম যেটির উপরের দিকে মুখ বন্ধ থাকত এবং যেটির (নিচের দিকে) অনেকগুলো ছিদ্র ছিল। আমরা সকালে নাবীয তৈরি করলে রাতেই তিনি পান করতেন। আবার রাতে করলে সকালে তিনি পান করতেন।২৫

---

২২ আন-নিশাপুরী (র), *মুসলিম শরীফ* (পঞ্চম খণ্ড), পৃ. ২২

وَحَدَّثَنِيْ زُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ قَالَ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ قَالَ أَخْبَرَنَا الْحَجَّاجُ ابْنُ أَبِيْ عُثْمَانَ قَالَ حَدَّثَنِيْ يَحْيَىٰ بْنُ أَبِيْ كَثِيرٍ أَنَّ أَبَا كَثِيرٍ حَدَّثَهُ عَنْ أَبِيْ هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ الْخَمْرُ مِنْ هَاتَيْنِ الشَّجَرَتَيْنِ النَّخْلَةِ وَالْعِنَبَةِ -

২৩ আন্-নাসাঈ (র), *সুনানু নাসাঈ শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), পৃ. ৬৫৪

أَخْبَرَنَا يَعْقُوبُ بْنُ اِبْرَاهِيمَ عَنْ يَحْيَى وَهُوَ ابْنُ سَعِيدٍ عَنِ ابْنِ جُرَيْجٍ قَالَ أَخْبَرَنِي عَطَاءٌ عَنْ جَابِرٍ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ نَهَى عَنْ خَلِيْطِ التَّمْرِ وَالزَّبِيبِ وَالْبُسْرِ وَالرُّطَبِ -

২৪ আন-নিশাপুরী (র), *মুসলিম শরীফ* (পঞ্চম খণ্ড), পৃ. ২৩

وَحَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ ابْنُ سَعِيدٍ قَالَ حَدَّثَنَا لَيْثٌ ح قَالَ وَحَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ رُمْحٍ قَالَ أَخْبَرَنَا اللَّيْثُ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ الْمَكِّيِّ مَوْلَى حَكِيْمِ بْنِ حِزَامٍ عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللهِ الأَنْصَارِيِّ عَنْ رَسُولِ اللهِ ﷺ أَنَّهُ نَهَى أَنْ يُنْبَذَ الزَّبِيْبُ وَالتَّمْرُ جَمِيعًا وَنَهَى أَنْ يُنْبَذَ الْبُسْرُ وَالرُّطَبُ جَمِيعًا

২৫ আন-নিশাপুরী (র), *মুসলিম শরীফ* (পঞ্চম খণ্ড), পৃ. ৪৪

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُثَنَّى الْعَنْبَرِيُّ قَالَ حَدَّثَنِيْ عَبْدُ الْوَهَّابِ الثَّقَفِيُّ عَنْ يُونُسَ عَنِ الْحَسَنِ عَنْ أُمِّهِ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كُنَّا نَنْبِذُ لِرَسُولِ اللهِ ﷺ فِي سِقَاءٍ يُوكَى أَعْلَاهُ وَلَهُ عَزْلَاءُ نَنْبِذُهُ غُدْوَةً فَيَشْرَبُهُ عِشَاءً وَنَنْبِذُهُ عِشَاءً فَيَشْرَبُهُ غُدْوَةً -

ঈসা ইব্ন মুহাম্মদ আবু উমায়র ইব্ন নাহহাস (র.) ফাররূয দায়লামী (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, একদা আমরা বললাম। ইয়া রাসুলাল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম! আমাদের অনেক আঙ্গুর আছে। আমরা তা কী করবো? তিনি বললেন, তোমরা তা কিশমিশ বানিয়ে ফেলবে। আমি বললাম, কিশমিশ দিয়ে কী করব? তিনি বললেন, তোমরা তা দিয়ে নাবীয তৈরি করবে। তা ভোরে ভিজিয়ে বৈকালিক আহারের পর পান করবে এবং সন্ধ্যায় ভিজিয়ে সকালে খাবারের পর পান করবে। আর তা মাটির পাত্রে না রেখে মশকে রাখবে। বেশি দেরি হলে তা সিরকা হয়ে যাবে।২৬

আল্লাহ তা'আলার অসংখ্য, অগণিত নি'আমতের মধ্যে ফল হিসেবে খেজুর এবং আঙ্গুর অন্যতম একটি নি'আমত। খাদ্য ও পানীয় হিসেবে আমরা খেজুর এবং আঙ্গুর ব্যবহার করে থাকি। খাদ্য হিসেবে খেজুর এবং আঙ্গুর প্রসঙ্গে আল-কুরআনে একত্রে বিভিন্ন আয়াত বর্ণিত হয়েছে। আল্লাহ তা'আলা বলেন,

وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ

"এবং খেজুর বৃক্ষের মাথি হতে ঝুলন্ত কাঁদি নির্গত করেন।"

وَّجَنّٰتٍ مِّنْ اَعْنَابٍ

"আর আঙ্গুরের উদ্যান সৃষ্টি করেন।"

অর্থাৎ বারি বর্ষণ দ্বারা আঙ্গুরের উদ্যান সৃষ্টি করেন।

এখানে বিশেষভাবে এই ফল দুইটির কথা উল্লেখ করার উদ্দেশ্য হলো, হিজাযবাসীদের নিকট এই ফল দুইটি বেশি পছন্দনীয়। শুধু তাই নয়, পৃথিবীর সকল দেশের লোকের নিকট ফল দুইটি যথেষ্ট লোভনীয় বটে।

এই ফল দুইটির উল্লেখ করে অন্যত্র আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

وَمِنْ ثَمَرٰتِ النَّخِيْلِ وَالْاَعْنَابِ تَتَّخِذُوْنَ مِنْهُ سَكَرًا وَّرِزْقًا حَسَنًا

অর্থাৎ "খেজুর ও আঙ্গুর ফলদ্বয় দ্বারা তোমরা মাদকদ্রব্য তৈরিকর এবং তৈরিকর উত্তম খাদ্য সামগ্রী।"

উল্লেখ্য যে, এই আয়াতটি মদ্যপান হারাম হওয়ার পূর্ববর্তী সময়ে নাযিল হয়েছে।

খেজুর ও আঙ্গুর সম্পর্কে আল্লাহ তা'আলা অন্যত্র বলেছেন,

وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنّٰتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ

অর্থাৎ "যমীনে আমি খেজুর ও আঙ্গুরের বহু উদ্যান সৃষ্টি করেছি।"২৭

---

২৬ আন্-নাসাঈ (র), *সুনানু নাসাঈ শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), পৃ. ৭০৬

أَخْبَرَنَا عِيسَى بْنُ مُحَمَّدٍ أَبُوْ عُمَيْرٍ بْنِ النَّحَاسِ عَنْ ضَمْرَةَ عَنِ الشَّيْبَانِيِّ عَنِ ابْنِ الدَّيْلَمِيِّ عَنْ اَبِيْهِ قَالَ قُلْنَا يَا رَسُولَ اللهِ ﷺ اِنَّ لَنَا اَعْنَابًا فَمَاذَا نَصْنَعُ بِهَا قَالَ زَبِّبُوْهَا قُلْنَا فَمَا نَصْنَعُ بِالزَّبِيبِ قَالَ انْبِذُوْهُ عَلَى غَدَائِكُمْ وَأَشْرَبُوهُ عَلى عَشَائِكُمْ وَانْبِذُوهُ عَلى عَشَائِكُمْ وَاشْرَبُوْهُ عَلى غَدَائِكُمْ وَانْبِذُوْهُ فِي الشِّسْنَانِ وَلَا تَنْبِذُوْهُ فِي الْقِلَالِ فَإِنَّهُ اِنْ تَأَخَّرَ صَارَ خَلاً -

২৭ ইমাম আবুল ফিদা ইসমাঈল ইবনে কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (তৃতীয় খণ্ড), অনু. অধ্যাপক আখতার ফারূক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১৪, পৃ. ৮৫০, ৮৫১

আল্লাহ তা'আলা সূরা নাহলে দুধের আলোচনার পরপরই মদের আলোচনা করেছেন, যা খেজুর ও আঙ্গুর হতে প্রস্তুত করা হয়। দুধ পান করার মত এটা পান করতেও কোনো কষ্ট হয় না। তবে মনে রাখতে হবে যে, এই আয়াত মদ হারাম হওয়ার পূর্বে অবতীর্ণ হয়ে ছিল। এই কারণেই আল্লাহ তা'আলা এখানে এটাকে আল্লাহর অনুগ্রহ হিসাবে বর্ণনা করেছেন। ইরশাদ হয়েছে,

وَمِنْ ثَمَرٰتِ النَّخِيْلِ وَالْاَعْنَابِ تَتَّخِذُوْنَ مِنْهُ سَكَرًا وَّرِزْقًا حَسَنًا

খেজুর ও আঙ্গুর হতে তোমরা নেশাযুক্ত বস্তু প্রস্তুত কর। আয়াতটি দ্বারা যেমন এই কথা বুঝা যায়, মদ হারামকারী আয়াত নাযিল হওয়ার পূর্বে সেটা হালাল ছিল। অনুরূপভাবে এটাও বুঝা যায়, আঙ্গুর ও খেজুর দ্বারা প্রস্তুত নেশাযুক্ত বস্তু উভয়টিই সমান।

ইমাম মালেক, শাফেয়ী, আহমদ (র.) এবং অধিকাংশ উলামায়ে কিরামের মত এটাই।

হযরত ইবনে আব্বাস (রা.) سَكَرًا وَّرِزْقًا حَسَنًا তাফসীর প্রসঙ্গে বলেন, سَكَرًا বলা হয় আঙ্গুর ও খেজুর হতে যা হারাম করা হয়েছে সেটাকে আর رِزْقًا حَسَنًا দ্বারা উভয় প্রকার ফল হতে যা হালাল তাই বুঝান হয়েছে। অর্থাৎ খেজুর, কিসমিস, সিরকা, নাবীয ইত্যাদি হাদীস দ্বারা এটা প্রমাণিত।

এরপরে বলা হয়েছে,

اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لِّقَوْمٍ يَّعْقِلُوْنَ

অবশ্যই এটার মধ্যে জ্ঞানীদের জন্য বড়ই নিদর্শন রহিয়াছে। এখানে আকল অর্থাৎ জ্ঞানের উল্লেখ করা অধিক সংগত হয়েছে। কারণ মানুষের মধ্যে এটাই সর্বাধিক মর্যাদাশীল বস্তু। আর মানুষের এই বিশেষ বস্তুটির হিফাযতের জন্য নিশাযুক্ত পানীয় হারাম করা হয়েছে।

এবং (এছাড়া) খেজুর ও আঙ্গুরের (ব্যাপারে চিন্তা করা উচিত যে, এসব) ফলসমূহ থেকে তোমরা নেশাকর দ্রব্যাদি ও উত্তম খাদ্যসামগ্রী (যেমন- শুকনা খুর্মা, কিশমিশ শরবত ও সির্কা ইত্যাদি) তৈরি করে থাক।

এরপরে আল্লাহ তা'আলা ইরশাদ করেছেন, খেজুর ও আঙ্গুরের ফলসমূহের মধ্য থেকেও মানুষ তার খাদ্য ও লাভজনক সামগ্রী তৈরি করে। এই বাক্যের দ্বারা ইঙ্গিত করা হয়েছে যে, খেজুর ও আঙ্গুর ফলসমূহ থেকে নিজেদের খাদ্যোপকরণ ও লাভজনক দ্রব্যসামগ্রীর প্রস্তুতিতে মানবীয় নৈপুণ্যেরও কিছুটা অবদান রয়েছে। আর এই নৈপুণ্যের ফলেই দুই ধরনের দ্রব্যসামগ্রী তৈরি করা সম্ভব হয়েছে। এর একটি হলো-মাদক দ্রব্য, যাকে মদ ও শরাব বলে অভিহিত করা হয়ে থাকে। দ্বিতীয়টি হলো-উত্তম জীবনোপকরণ অর্থাৎ উত্তম রিযিক। যেমন- খেজুর ও আঙ্গুরকে তাজা খাবার হিসেবে ব্যবহার করা যায় অথবা শুকিয়ে তাকে মজুতও করে নেওয়া যায়।

সুতরাং মর্মার্থ এই যে, আল্লাহ তা'আলা তাঁর অপার শক্তিবলে খেজুর ও আঙ্গুর ফল মানুষকে দান করেছেন এবং এর দ্বারা খাদ্য ইত্যাদি প্রস্তুত করার ক্ষমতাও দিয়েছেন। এখন এটা তাদের নিজের অভিরুচি যে, কী প্রস্তুত করবে? মাদকদ্রব্য তৈরি করে বুদ্ধি-বিবেক নষ্ট করবে, না খাদ্য তৈরি করে শক্তি অর্জন করবে?

এই তফসীর অনুযায়ী আলোচ্য আয়াত থেকে মাদকদ্রব্য অর্থাৎ মদ হালাল হওয়ার কোনো প্রমাণ পাওয়া যায় না। কেননা, এখানে উদ্দেশ্য হচ্ছে সর্বশক্তিমানের দান এবং সেগুলো ব্যবহার করার বিভিন্ন প্রক্রিয়া বর্ণনা করা।

এগুলো সর্বাবস্থায় আল্লাহর নিয়ামত। যেমন: যাবতীয় খাদ্যসামগ্রী এবং উপাদেয় বস্তুসমূহ। অনেক মানুষ এগুলোকে অবৈধ পন্থায়ও ব্যবহার করে। কিন্তু ভ্রান্ত ব্যবহারের ফলে আসল নিয়ামতের পর্যায় থেকে তা বিয়োজিত হয়ে যায় না। তবে এখানে কোন ব্যবহারটি হালাল ও কোনটি হারাম, তা বর্ণনা করার প্রয়োজন নেই। এতদসত্ত্বে এখানে এর বিপরীত رزق حسن আনার কারণে জানা গেছে যে, سكر ভালো রিযিক নয়।

অধিকাংশ তফসীরবিদের মতে, এর অর্থ মাদকদ্রব্য, যা নেশা সৃষ্টি করে। (রূহুল মা'আনী, কুরতুবী, জাসসাস)

আলোচ্য আয়াতটি সর্বসম্মতিক্রমে মক্কায় অবতীর্ণ। মদের নিষেধাজ্ঞা এর পরে মদীনায় অবতীর্ণ হয়েছে। আয়াতটি নাযিল হওয়ার সময় মদ হালাল ছিল এবং মুসলমানরা সাধারণভাবে তা পান করতো। কিন্তু তখনও এই আয়াতে ইঙ্গিত করা হয়েছে যে, মদ্যপান ভালো নয়। পরবর্তীকালে স্পষ্টত শরাবকে কঠোরভাবে হারাম করার জন্য কুরআনে বিধি-বিধান অবতীর্ণ হয়।২৮

আল্লাহ তা'আলা সূরা মারিয়ামে খেজুর সম্পর্কে বলেছেন,

وَهُزِّيْٓ اِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ

"খেজুর গাছটি তোমার দিকে হেলাও।"

হযরত ইব্ন আব্বাস (রা.)-এর মতে, খেজুর গাছটি শুষ্ক ছিল, সেটাতে কোনো খেজুর ছিল না।

আবার কেউ কেউ বলেন, গাছে খেজুর ছিল কিন্তু হযরত মারিয়াম (আ.) এর হেলানোর পর সেটা হতে খেজুর ঝরে পড়েছে। আর এই কারণেই একে আল্লাহ তাঁর বিশেষ অনুগ্রহ বলে প্রকাশ করেছেন। এভাবেই তিনি হযরত মারিয়াম (আ.)-এর পানাহারের ব্যবস্থা করেছেন।

আল্লাহ তা'আলা সূরা মারিয়ামের ২৫ নং আয়াতে ইরশাদ করেন,

تُسٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا

"তোমার উপর তাজা পাকা ফল ঝরবে।"

فَكُلِيْ وَاشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًاۚ

"অতঃপর খাও, পান কর, চক্ষু শীতল কর এবং মানবিক প্রশান্তি লাভ কর।"

আমর ইব্ন মায়মুন (র.) বলেন, নিফাসওয়ালী নারীর পক্ষে শুষ্ক ও তাজা খেজুর অপেক্ষা উত্তম কোনো বস্তু নাই। অতঃপর তিনি এই আয়াত পাঠ করলেন।

২৮ হযরত মাওলানা মুফতী মুহাম্মদ শফী' (র), *তফসীরে মা'আরেফুল কোরআন* (পঞ্চম খণ্ড), অনু. মাওলানা মুহিউদ্দীন খান, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, দশম সংস্করণ ২০১২, পৃ. ৩৫১-৩৫৩

ইব্ন আবূ হাতিম (র.) বলেন, আলী ইব্ন হুসাইন (রা.) হযরত আলী ইব্ন আবূ তালিব (রা.) হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ্ (সা.) ইরশাদ করেছেন,

أكرموا عمتكم النخلة خلقت من الطين الذي خلق أدم عليه السلام وليس من الشجرة شيئ يلقح غيرها

"তোমরা তোমাদের ফুফু অর্থাৎ খেজুর গাছের প্রতি সম্মান প্রদর্শন কর। যেই মাটি দ্বারা হযরত আদম (আ.)-কে সৃষ্টি করা হয়েছে, সেটা দ্বারাই খেজুর গাছ সৃষ্টি করা হয়েছে। এবং এই গাছ ব্যতীত অন্য গাছে নর গাছের কলি নারী গাছের কলির মধ্যে দেওয়া হয় না।"

রাসূলুল্লাহ (সা.) আরো ইরশাদ করেছেন, "তোমরা তোমাদের স্ত্রীদেরকে সন্তান প্রসবান্তে তাজা পাকা খেজুর খেতে দিবে। যে গাছের নিচে হযরত মারিয়াম (আ.) অবতীর্ণ হয়েছিলেন, সেটা অপেক্ষা অধিক সম্মানিত গাছ আর একটিও নাই।"[২৯]

সূরা মারিয়ামের ২৫ নং আয়াতে 'জিজইন নাখলাতে' অর্থ শাখাহীন গাছের ছায়ায় অথবা আড়ালে। প্রসব বেদনার কারণেই হযরত মারিয়াম (আ.) উপস্থিত হলেন দূরের নির্জনে একটি শুকনা খেজুর গাছের আড়ালে।

আবু রওকের বর্ণনায় এসেছে, ইবনে আবী হাতেম (র.) বলেছেন, হযরত মারিয়ম (আ.) এমন একটি খেজুর গাছের ছায়ায় আশ্রয় নিয়েছিলেন, যা ছিলো পত্র-পল্লবহীন, বিশুষ্ক।

বায়যাবী (র.) লিখেছেন, ঐ বিশুষ্ক বৃক্ষের নিকটে যাওয়ার অনুপ্রেরণা আল্লাহই তাঁর হৃদয়ে ঢেলে দিয়েছিলেন। ঐ শুকনা খেজুর গাছ থেকে তাজা ও পাকা খেজুর বের করার অলৌকিক ঘটনার মাধ্যমে হযরত মারিয়ম (আ.)-এর ভয়-ভীতি-আশংকা দূর করাই ছিলো আল্লাহ তায়ালার ইচ্ছা। আর রমণীকুলের জন্য খেজুর একটি আকর্ষণীয় আহার্যও বটে।[৩০]

সূরা মারিয়ামের ২৫ নং আয়াতে বলা হয়েছে-

'তুমি তোমার দিকে খেজুর বৃক্ষের কাণ্ডে নাড়া দাও, ঐ কাণ্ড তোমাকে সুপক্ক তাজা খেজুর দান করবে।'

এখানে 'হুজজী ইলাইকি' অর্থ নাড়া দাও, ঝাঁকি দাও অথবা দোলা দাও। 'বিজিজই' (তোমার দিকে) শব্দটির 'বা' অক্ষরটি এখানে অতিরিক্তরূপে সংযোজিত। আর 'রুত্বাবান জ্বানিয়্যা' অর্থ সুপক্ক তাজা খেজুর।

উল্লেখ্য যে, আল্লাহর আলোচ্য নির্দেশ পেয়ে হযরত মারিয়ম (আ.) শুকনা খেজুর গাছটি ধরে নাড়া দিয়েছিলেন এবং তৎক্ষণাৎ গাছটি সবুজ পত্রপল্লববিশিষ্ট ও ফলবান হয়ে গিয়েছিল। আর তাঁর আহার্যরূপে তাজা ও পাকা খেজুর ঝরে পড়ছিলো।[৩১]

---

২৯ ইমাম আবুল ফিদা ইসমাঈল ইবনে কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (সপ্তম খণ্ড), অনু. অধ্যাপক আখতার ফারূক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, তৃতীয় সংস্করণ ২০১৪, পৃ. ৫৩

৩০ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (সপ্তম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ অহিদুল্লাহ্, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, দ্বিতীয় প্রকাশ ১৯৯৯, পৃ. ৩৬৮

৩১ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (সপ্তম খণ্ড), পৃ. ৩৭০

সূরা মারিয়ামের ২৬ নং আয়াতে বলা হয়েছে-

'সুতরাং আহার করো, পান করো ও চক্ষু জুড়াও।'

এই কথার অর্থ- হে মহাপুণ্যবতী মারিয়ম! আমার প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে তোমার পানাহারের আয়োজন করা হলো। সুতরাং বৃক্ষ থেকে পতিত খেজুর এবং প্রবহমান ঝর্ণার পানি পান করে তুমি পরিতৃপ্ত হও। আর এই নয়নাভিরাম দৃশ্য দেখে চোখ জুড়াও এবং বিষণ্নতা পরিত্যাগ করো।৩২

রূহুল মা'আনীর রেওয়ায়েত অনুযায়ী মারিয়াম (আ.) তখন পিপাসার্তও ছিলেন। চিকিৎসা শাস্ত্রের নিয়মানুযায়ী প্রসবের পূর্বে অথবা পরে গরম বস্তুর ব্যবহার প্রসব যন্ত্রণা নিরাময় করে, দূষিত রক্ত দূর করে এবং মনকে সতেজ ও শক্তিশালী রাখে। পানিতে যদি উত্তাপও থাকে যেমন কোনো কোনো নহরের পানি এরূপ হয়ে থাকে, তবে তা মেযাজের আরও অনুকুলহবে। এছাড়া খেজুরের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে খাদ্যপ্রাণ (ভিটামিন) থাকে। খেজুর, রক্ত উৎপাদন করে দেহে চর্বি সৃষ্টি করে এবং কোমর ও অস্থির জোড়কে শক্তিশালী করে দেয়। এ কারণে এটা প্রসূতির জন্য সব ঔষধ ও খাদ্য থেকেই উষ্ণ। গরম হওয়ার কারণে কিছুটা ক্ষতির আশংকা থাকলেও পাকা খেজুরে উত্তাপ কম। যেটুকু থাকে, পানি দ্বারা তা সংশোধিত হয়ে যায়। এ ছাড়া অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ দুর্বল হলেই অনিষ্টকারিতা দেখা দিতে পারে। নতুবা কোনো বস্তুই অল্প বিস্তর অনিষ্টকারিতা থেকে মুক্ত নয়। এছাড়া অভ্যাসবিরুদ্ধ কারামতের আত্মপ্রকাশ যেহেতু আল্লাহর প্রিয়পাত্র হওয়ার আলামত, তাই তা আত্মিক প্রফুল্লতার কারণও বটে।

তুমি এই খেজুর গাছের কাণ্ডকে (ধরে) নিজের দিকে নাড়া দাও; তা থেকে তোমার উপর সুপক্ক খেজুর ঝরে পড়বে (এ ফল খাওয়ার মধ্যে আহারের স্বাদ এবং কারামত হিসেবে ফলন্ত হওয়ার কারণে আত্মিক স্বাদ উভয়ই একত্রিত আছে। এখন (এই ফল) আহার কর, (নহরের পানি) পান কর এবং চক্ষু শীতল কর (অর্থাৎ পুত্রকে দেখার কারণে, পানাহারের কারণে এবং আল্লাহর প্রিয়পাত্র হওয়ার আলামতপ্রাপ্ত হওয়ার কারণে আনন্দিত থাক)।৩৩

মহান আল্লাহ বলেছেন,

فَاَنْشَاْنَالَكُمْ بِهٖ جَنّٰتٍ مِّنْ نَّخِيْلٍ وَّ اَعْنَابٍ لَكُمْ فِيْهَا فَوَاكِهُ كَثِيْرَةٌ وَّمِنْهَا تَاْكُلُوْنَ ۝

"সেই বর্ষিত পানি দ্বারা আমি খেজুর ও আঙ্গুরের বাগান সৃষ্টি করেছি; সৃষ্টি করেছি নানা প্রকার মনোরম ফুলের উদ্যান।"

যেহেতু হিজাযের লোকেরা খেজুর ও আঙ্গুর অধিক ভালবাসে এই কারণে আলোচ্য আয়াতে বিশেষ করে খেজুর ও আঙ্গুরের উল্লেখ করা হয়েছে। কিন্তু আল্লাহ তা'আলা প্রত্যেক দেশেই বিশেষ বিশেষ ফল দান করেছেন। যার শোকর আদায় করতে তারা অক্ষম।

মহান আল্লাহ বলেছেন,

لَكُمْ فِيْهَا فَوَاكِهُ كَثِيْرَةٌ

"তিনি (আল্লাহ) তোমাদেরকে সর্বপ্রকার ফল দান করেছেন।"

---

৩২ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (সপ্তম খণ্ড), পৃ. ৩৭১

৩৩ হযরত মাওলানা মুফতী মুহাম্মদ শফী' (র), *তফসীরে মা'আরেফুল কোরআন* (ষষ্ঠ খণ্ড), অনু. মাওলানা মুহিউদ্দীন খান, ঢাকা : ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১২, পৃ. ২০

অন্যত্র ইরশাদ হয়েছে,

هُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ مِنَ السَّمَاۤءِ مَاۤءً لَّكُمْ مِّنْهُ شَرَابٌ وَّمِنْهُ شَجَرٌ فِيْهِ تُسِيْمُوْنَ ۝ يُنْۢبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُوْنَ وَالنَّخِيْلَ وَالْاَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرٰتِ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ ۝

"তিনিই সেই সত্তা, যিনি আকাশ থেকে পানি বর্ষণ করেছেন, যা থেকে তোমাদের পানীয় লাভ হয় এবং তা থেকেই জন্মায় উদ্ভিদ, যাতে তোমরা পশু চড়াও। তিনি তোমাদের জন্য ফসল, যায়তুন, খেজুর গাছ, আঙ্গুর ও সর্বপ্রকার ফল উৎপাদন করেন। নিশ্চয়ই যারা চিন্তা করে, তাদের জন্য এসব বিষয়ের মধ্যে নিদর্শন আছে।"[৩৪]

সকল ফলের মধ্যে খেজুর ও আঙ্গুরকে খাস করার কারণ

দুনিয়ার অসংখ্য ফলমূল হতে আল্লাহ তা'আলা আলোচ্য আয়াতে খেজুর এবং আঙ্গুরকে নির্দিষ্ট করলেন কেন? এর জবাবে মুফাসসিরগণ বলেন-

১. পবিত্র কুরআন নিয়ে গবেষণা করলে বুঝা যায়, আল্লাহ তা'আলা বিভিন্ন উপমা প্রসঙ্গে সাধারণত সে সকল বস্তুসমূহের উল্লেখ করেছেন যা মক্কাবাসীদের সুপরিচিত ছিল। এখানেও সে নীতি অবলম্বন করা হয়েছে। কারণ আরববাসীগণ খেজুর ও আঙ্গুরের সাথে অধিক পরিচিত ছিলেন। এ কারণেই আয়াতে এ দুটিকে উল্লেখ করেছেন।

২. ফলমূল দুই ধরনের- ১. যা খাদ্য হিসেবে ব্যবহৃত, ২. যা পরিতৃপ্তির জন্য খাওয়া হয়। এখানে প্রথম প্রকার হতে খেজুর এবং দ্বিতীয় প্রকার হতে আঙ্গুরের উল্লেখ করা হয়েছে।[৩৫]

মহান আল্লাহ বলেছেন,

فِيْهَا فَاكِهَةٌ وَّالنَّخْلُ ذَاتُ الْاَكْمَامِ ۝ وَالْحَبُّ ذُوالْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ۝

এই দুটি আয়াতে আল্লাহ খাদ্যদ্রব্য ও সুস্বাদু ফলের আলোচনা করেছেন। কিন্তু আলোচনার ধারাবাহিকতায় তিনি প্রধান খাদ্য সম্পর্কে আলোচনা করার পূর্বে সুস্বাদু ফলের আলোচনা করেছেন।

আল্লাহ বলেছেন,

فَاكِهَةٌ وَّالنَّخْلُ

فَاكِهَةٌ শব্দটি নাকেরা ও النَّخْلُ শব্দ মা'রিফা হওয়ার রহস্য:

فِيْهَا فَاكِهَةٌ وَّالنَّخْلُ ذَاتُ الْاَكْمَامِ ۝

আয়াতে فَاكِهَة নাকেরা এবং النَّخْلُ - কে মা'রিফা নেওয়ার রহস্য সম্পর্কে মুফাসসিরগণ বিভিন্ন অভিমত ব্যক্ত করেছেন। যা নিম্নরূপ-

---

৩৪ কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (সপ্তম খণ্ড), পৃ. ৫৩৩, ৫৩৪

৩৫ আল্লামা জালালুদ্দীন মুহাম্মদ ইবনে আহমদ ইবনে মুহাম্মদ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (৫ম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ আবুল কালাম মাসূম, ঢাকা: ইসলামিয়া কুতুবখানা, ২০১১, পৃ. ৩৩৮

النَّخْلُ তথা খেজুর গরম প্রধান দেশে অধিক ফলন হয় এবং তা কোনো কোনো মানুষের প্রধান খাদ্যরূপে বিবেচিত হয়।

মহানবী (সা.) ও সাহাবায়ে কিরাম (রা.) অধিকাংশ সময় শুধু খেজুরের উপরেই জীবিকা নির্বাহ করতেন। আর প্রতিটি যুগ ও সময়ে মানুষ প্রধান খাদ্যের জন্য মুখাপেক্ষী। আর এ কারণে তা সবার নিকট পরিচিত থাকে। তাই النَّخْلُ কে মা'রিফা আনা হয়েছে। আর ফল-ফলাদি সর্বদা সর্বত্র পাওয়া যায় না। তাই তা মানুষের নিকট অপরিচিত বিধায় فاكهة কে নাকেরা নেওয়া হয়েছে।

النَّخْلُ তথা খেজুর এককভাবে আল্লাহর এক মহা নিয়ামত যার সাথে বহু কল্যাণ নিহিত রয়েছে। পক্ষান্তরে সুস্বাদু খাবার, যা বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে। যেগুলো গণনা করা কঠিন। এ কারণে খেজুরকে মা'রিফা এবং ফলকে নাকেরা নেওয়া হয়েছে।৩৬

সূরা ইয়াসিনের ৩৪ নং আয়াতে বলা হয়েছে-
'তাতে আমি সৃষ্টি করি খেজুর ও আঙ্গুরের উদ্যান এবং তাতে উৎসারিত করি প্রস্রবণ।'

কিন্তু এই আয়াতে 'নাখীল' ও 'আ'নাব' দ্বারা বুঝানো হয়েছে ফলমূলকে। তাই এখানে শব্দ দুটো ব্যবহৃত হয়েছে বহুবচনরূপে। 'নাখীল' বলে খেজুর বৃক্ষকে। আর 'আ'নাব' অর্থ আঙ্গুর। উল্লেখ্য, শস্য-সবজির সঙ্গে আঙ্গুর ও খেজুরের উল্লেখ করা যেতো। কিন্তু এখানে খেজুর ও আঙ্গুরের উল্লেখ করা হয়েছে পৃথকভাবে। এর কারণ নির্ণয়ার্থে এরকম বলা যেতে পারে যে, অন্যান্য ফল-ফসলের চেয়ে খেজুরের গুরুত্ব বেশী। আর খেজুর গাছ আল্লাহর সৃজন নৈপুণ্যের একটি অনন্যসাধারণ নিদর্শন।৩৭

রাসূলুল্লাহ (সা.) একবার সাহাবীদের বললেন, মুসলমানের উপমা এমন বৃক্ষ, যার পাতা ঝরে না। বলতো দেখি, সে বৃক্ষ কোনটি? তাঁর কথা শুনে সাহাবীগণ প্রান্তরের বৃক্ষরাজির দিকে দৃষ্টিপাত করলেন। তিনি (সা.) তখন নিজেই বললেন, সে বৃক্ষ হচ্ছে খেজুর বৃক্ষ।

রাসূলুল্লাহ (সা.) আদেশ করেছেন, "তোমরা তোমাদের ফুফুর (খেজুর গাছের) সম্মান করো। খেজুর গাছকে সৃষ্টি করা হয়েছে তোমাদের পিতা আদমের শরীরের মাটির অবশিষ্টাংশ থেকে। আর খেজুর গাছের নিচেই পবিত্র মাতা মরিয়ম বিনতে ইমরানের গর্ভ থেকে ভূমিষ্ঠ হয়েছিলেন তাঁর পবিত্র পুত্র ঈসা। তাই আল্লাহর কাছে সকল বৃক্ষের চেয়ে খেজুর বৃক্ষের সম্মান অধিক। তোমরা তোমাদের পরিবারবর্গকে তাজা খেজুর খাওয়াও। না পেলে খাওয়াও শুকনা খেজুর।"

লাহা তালউ'ন্ নাদ্বীদ' অর্থ গুচ্ছ গুচ্ছ খেজুর। 'তালউ'ন' বলে ফল অথবা গাছের ঐ অংশকে, যেখান থেকে ফলের সূচনা হয়। 'নাদ্বীদ্' অর্থ গুচ্ছ গুচ্ছ, সুবিন্যস্ত। অর্থাৎ সুপ্রচুর।৩৮

---

৩৬ আল্লামা জালালুদ্দীন মুহাম্মদ ইবনে আহমদ ইবনে মুহাম্মদ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (৬ষ্ঠ খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ আবুল কালাম মাসূম, ঢাকা: ইসলামিয়া কুতুবখানা, ২০১০, পৃ. ৩২৫

৩৭ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (দশম খণ্ড), অনু. আনিসুর রহমান, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, প্রথম প্রকাশ ২০০১, পৃ. ২২

৩৮ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (একাদশ খণ্ড), অনু. মাওলানা মুমিনুল হক, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, প্রথম প্রকাশ ২০০১, পৃ. ৬০

খাদ্য ও পানীয় হিসেবে খেজুর এবং ডালিমের ব্যবহার

খাদ্য হিসেবে খেজুর এবং ডালিম প্রসঙ্গে আল-কুরআনে একত্রে বিভিন্ন আয়াত বর্ণিত হয়েছে। সূরা আর-রহমানের ৫২ নং আয়াতে প্রথমে দুইটি জান্নাত সম্পর্কে বলা হয়েছে,

فِيْهِمَا مِنْ كُلِّ فَاكِهَةٍ زَوْجَانِ

অর্থাৎ "উভয় উদ্যানে রয়েছে প্রত্যেক ফল দুই প্রকার।"

আর এখানে সূরা আর-রহমানের ৬৮ নং আয়াতে বলা হয়েছে,

فِيْهِمَا فَاكِهَةٌ وَّنَخْلٌ وَّرُمَّانٌ

অর্থাৎ "উভয় জান্নাতে রয়েছে ফলমূল, খেজুর ও আনার।"

আব্দ ইব্ন হুমাইদ (র.) উমর ইব্ন খাত্তাব (রা.) হতে বর্ণনা করেন। উমর ইব্ন খাত্তাব (রা.) বলেন, কতিপয় ইয়াহুদী রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর নিকট এসে জিজ্ঞাসা করল, মুহাম্মদ (সা.)! জান্নাতে ফল পাওয়া যাবে? উত্তরে রাসূলুল্লাহ (সা.) বললেন: "হ্যাঁ, জান্নাতে ফলমূল, খেজুর ও আনার থাকবে।" অতঃপর তারা জিজ্ঞাসা করল, দুনিয়ায় মানুষ যেমন ফল ভক্ষণ করে জান্নাতীরা তেমন ভক্ষণ করবে? উত্তরে রাসূলুল্লাহ (সা.) বললেন, "হ্যাঁ, দুনিয়ার তুলনায় আরো অনেক বেশি খাবে।" তারপর তারা জিজ্ঞাসা করল, এতে কি তাদের পেশাব-পায়খানা হবে? উত্তরে রাসূলুল্লাহ (সা.) বললেন, "না, জান্নাতীদের পেশাব-পায়খানা হবে না। তবে আহারের পর তাদের শরীর হতে ঘাম নির্গত হবে। তাতেই আল্লাহ তা'আলা পেটের সমস্ত ময়লা আবর্জনা দূর করে দিবেন।"

উল্লেখ্য যে, আলোচ্য আয়াতে এবং এই হাদীসে বিশেষভাবে খেজুর ও আনারের কথা উল্লেখ করা হয়েছে। এতে এই দুইটি ফলের শ্রেষ্ঠত্ব বুঝানোই উদ্দেশ্য।

ইব্ন আবু হাতিম (র.) হযরত ইব্ন আব্বাস (রা.) হতে বর্ণনা করেছেন। হযরত ইব্ন আব্বাস (রা.) বলেন, জান্নাতী খেজুর বৃক্ষের ছাল দ্বারা জান্নাতীদের পোষাক তৈরিহবে। সেটার রং হবে লাল সোনার ন্যায়, ডাল-পালা হবে সবুজ যমররুদ পাথরের ন্যায়। সেই বৃক্ষের ফল হবে মধু অপেক্ষা মিষ্ট আর মাখন অপেক্ষা নরম। সেই খেজুরের কোনো বীচি থাকবে না।[৩৯]

সূরা আর-রহমানের ৬৮ ও ৬৯ নং আয়াতদ্বয়ে বলা হয়েছে-
'সেখানে রয়েছে ফলমূল খেজুর ও আনার। সুতরাং তোমরা উভয়ে তোমাদের প্রতিপালকের কোন অনুগ্রহ অস্বীকার করবে?'

বাগবী (র.) লিখেছেন, হযরত ইবনে আব্বাস (রা.) বলেছেন, "জান্নাতের খেজুর গাছের কাণ্ড সবুজ জমরুদের এবং তার পাতার বর্ণ হবে লাল। আর তার আঁশ দিয়ে বানানো হবে জান্নাতবাসীদের পরিচ্ছদ। জান্নাতের ফল মটকা অথবা বালতির মতো বড়, দুধের চেয়েও সাদা, মধুর চেয়ে মিষ্টি এবং মাখনের চেয়ে নরম। তার ভিতরে কোনো আঁটি থাকবে না।"

৩৯ ইমাম আবুল ফিদা ইসমাঈল ইবনে কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (দশম খণ্ড), অনু. অধ্যাপক আখতার ফারূক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১৪, পৃ. ৬১৫

ইবনে আবীদ্ দুয়া (র.) লিখেছেন, হযরত ইবনে আব্বাস (রা.) বলেছেন, "বেহেশতের খেজুর হবে বারো হাত লম্বা এবং তার ভিতরে কোনো আঁটি থাকবে না। তিনি আরো বলেছেন, একটি আনারের চারপাশে বসে তা ভক্ষণ করবে কয়েকজন বেহেশতবাসী। আর খাওয়ার সময় যদি অন্য কিছু ভক্ষণের কথা মনে পড়ে যায়, তবে সঙ্গে সঙ্গে তা চলে আসবে তাদের হাতের মুঠোয়।"

হযরত ইবনে আব্বাস (রা.) বর্ণনা করেছেন, রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, "আমি বেহেশতের মধ্যে আনার দেখেছি। আনারগুলো পালান খাটানো উটের মতো বড়।"

কোনো কোনো পণ্ডিত আলোচ্য আয়াতের প্রেক্ষিতে বলেন, খেজুর ও আনার ফল নয়। কেননা যোজক অব্যয় ব্যবহৃত হয় যোজ্য ও যোজিতের মাঝে পার্থক্য নিরূপণার্থে। উভয়টি হয় সাধারণত পরস্পরবিরোধী। কাজেই খেজুর ও আনার এক জিনিস, আর ফল হচ্ছে ভিন্ন। খেজুর খাদ্য, আনার পথ্য। কিন্তু অধিকাংশ পণ্ডিত খেজুর ও আনারকে ফলই বলেছেন।৪০

সূরা আন'আমের ৯৯ নং আয়াতে বলা হয়েছে-

'এবং যায়তুন ও দাড়িম্বও; এরা একে অন্যের সদৃশ এবং বিসদৃশও।'

এখানে 'আয্যায়তুনা' 'ওয়ার রুম্মানা' (যায়তুন ও দাড়িম্ব) কথাটির পূর্বে 'শাজারুন' (বৃক্ষ) কথাটি অনুক্ত রয়েছে। উল্লেখ্য যে, যায়তুন এবং দাড়িম্ব (ডালিম) ফলগুলো দেখতে এক রকম নয়। এগুলোর আকার ও বর্ণ পৃথক।

তাই এখানে বলা হয়েছে- 'একে অন্যের সদৃশ ও বিসদৃশও।'

অর্থাৎ আকৃতি, প্রকৃতি, বর্ণ এবং স্বাদের দিক থেকে যায়তুন এবং ডালিম কখনো এক রকম আবার কখনো বিভিন্ন রকম।৪১

৪০ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (একাদশ খণ্ড), পৃ. ২৫১, ২৫২

৪১ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (চতুর্থ খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ অহিদুল্লাহ্, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, দ্বিতীয় প্রকাশ ২০১০, পৃ. ২৬৯

খাদ্য ও পানীয় হিসেবে জলপাইয়ের ব্যবহার

ইয়াহইয়া ইব্ন মূসা (র.) উমার ইব্ন খাত্তাব (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "তোমরা যায়তুন খাও এবং এটা দিয়ে মালিশ কর। কেননা, এটা হলো মুবারক বৃক্ষ।"৪২

হুসাইন ইব্ন মাহদী (র.) উমার (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "যায়তুন তেল দিয়ে রুটি খাও এবং তা দেহে মাখ, কারণ তা বরকতপূর্ণ গাছ থেকে হয়।"৪৩

যায়তুন তৈলের বৈশিষ্ট্য

মহান আল্লাহ বলেছেন,

شجرة مبركة زيتونة

আলেমগণ বলেন, আল্লাহ তা'আলা এতে অগণিত উপকারিতা নিহিত রেখেছেন। একে প্রদীপে ব্যবহার করা হয়। এর আলো অন্যান্য তৈলের আলোর চেয়ে অধিক স্বচ্ছ হয়। একে রুটির সাথে ব্যঞ্জনের স্থলে ব্যবহার করা হয়। এর ফলও ভক্ষিত হয়। এর তেল বের করার জন্য কোনো যন্ত্র অথবা মাড়াইকল ইত্যাদির প্রয়োজন হয় না, আপনা-আপনি ফল থেকে তেল বের হয়ে আসে।

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, "যায়তুন তেল খাও এবং শরীরে মালিশ কর। কেননা, এটা কল্যাণময় বৃক্ষ।"৪৪

সূরা মুমিনূনের ২০ নং আয়াতে বলা হয়েছে-
"এবং সৃষ্টি করি এক বৃক্ষ, যা জন্মায় সিনাই পর্বতে, যাতে হয় মানুষের জন্য তেল ও ব্যঞ্জন।"

'মানুষের জন্য তেল ও ব্যঞ্জন' অর্থ সিনাই পর্বতের যায়তুনের মধ্যে রয়েছে দুধরনের উপকারিতা। যথা-

১. এই যায়তুনের তেল দিয়ে প্রদীপ জ্বালানো ও মালিশের কাজ হয় এবং তা ব্যবহৃত হয় ব্যঞ্জন অথবা তরকারীরূপে। অর্থাৎ এই তেল রুটিতে মেখে নিয়ে খাওয়া যায়।

---

৪২ ইমাম আবূ ঈসা মুহাম্মদ ইব্ন ঈসা আত-তিরমিযী (র), *তিরমিযী শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), হাদিস নং. ১৮৫৭, অনু. মাওলানা ফরীদ উদ্দীন মাসউদ, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ১৯৯২, পৃ. ৩৩১

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ مُوسَىٰ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ عَنْ مَعْمَرٍ عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ : كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوْا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ -

৪৩ আল-কাযবীনী, *সুনানু ইবনে মাজাহ* (তৃতীয় খণ্ড), পৃ. ২১৩

حَدَّثَنَا الْحُسَيْنُ بْنُ مَهْدِيّ ثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَنْبَأَنَا مَعْمَرٍ عَنْ زَيْدُ بْنُ أَسْلَمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عُمَرَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللهِ وَ اءْتَدِمُوْا بِالزَّيْتِ وَادَّهِنُوْا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ -

৪৪ আল্লামা জালালুদ্দীন মুহাম্মদ ইবনে আহমদ ইবনে মুহাম্মদ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (চতুর্থ খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ আবুল কালাম মাসূম, ঢাকা: ইসলামিয়া কুতুবখানা, তা. বি., পৃ. ৫৩০, ৫৩১

বাগবী (র.) লিখেছেন, সিবগিন এবং সিবাগুন অর্থ ঐ তরকারী, যার মধ্যে রুটি চুবিয়ে রাখলে রুটি রঞ্জিত হয় তেলের রঙে। সাধারণ ব্যঞ্জনসমূহকে এরকম বলা হয় না।

মুকাতিল (র.) বলেছেন, আল্লাহ ঐ বৃক্ষকে ব্যঞ্জন যেমন বানিয়েছেন, তেমনি জ্বালানীও বানিয়েছেন।

তিনি বলেছেন, তুর পর্বতেই সর্বপ্রথম যায়তুন বৃক্ষের উদ্গম হয়েছিলো। তাই শব্দটিকে বিশেষভাবে সম্পৃক্ত করা হয় তুরের সঙ্গে। এরকমও বলা যেতে পারে যে, হযরত নূহ (আ.)-এর মহাপ্লাবনের পর পৃথিবীতে সর্বপ্রথম মাথা তুলে দাঁড়ায় যায়তুন বৃক্ষ। বৃক্ষটির বিশেষত্ব এ কারণেই।[৪৫]

সূরা আন'আমের ১৪১ নং আয়াতে দুটি ফল উল্লেখ করা হয়েছে - যায়তুন ও ডালিম।
যায়তুন একাধারে ফল ও তরকারি হয়ে থাকে। এর তেল সর্বাধিক পরিষ্কার, স্বচ্ছ এবং অসংখ্য গুণাগুণ ও বৈশিষ্ট্যের অধিকারী হয়ে থাকে। এটি হাজারো রোগের উত্তম প্রতিষেধক। এমনিভাবে ডালিমেরও অনেক গুণাগুণ সবার জানা আছে।

এতে দুই প্রকার ফল উল্লেখ করার পর বলা হয়েছে-

مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ অর্থাৎ এদের প্রত্যেকটির কিছু ফল রং ও স্বাদের দিক দিয়ে সাদৃশ্যশীল হয় এবং কিছু ফলের রং, স্বাদ ও পরিমাণ একই রূপ হয় এবং ভিন্ন ভিন্নও হয়। যায়তুনের অবস্থাও তদরূপ।[৪৬]

৪৫ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (অষ্টম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ অহিদুল্লাহ্, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, দ্বিতীয় প্রকাশ ২০১০, পৃ. ২১৫, ২১৬

৪৬ হযরত মাওলানা মুফতী মুহাম্মদ শফী' (র), *তফসীরে মা'আরেফুল কোরআন* (তৃতীয় খণ্ড), অনু. মাওলানা মুহিউদ্দীন খান, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, দশম সংস্করণ ২০১১, পৃ. ৪১৫

খাদ্য ও পানীয় হিসেবে কুলের ব্যবহার

আল্লাহ তা'আলা বলেন,

اَصْحٰبُ الْيَمِيْنِۙ مَّا اَصْحٰبُ الْيَمِيْنِ

অর্থাৎ কিয়ামতের দিন তারা কি প্রতিদান ও পুরস্কার লাভ করবে সেটা শ্রবণ কর। অতঃপর আল্লাহ তা'আলা সেটার বিবরণ দিয়ে বলেছেন:

فِيْ سِدْرٍ مَّخْضُوْدٍ

অর্থাৎ আসহাবুল ইয়ামীনদেরকে যেই জান্নাত দান করা হবে ঐখানে থাকবে কণ্টকবিহীন কুল বৃক্ষ।

ইব্ন আব্বাস (রা.), ইকরিমা, মুজাহিদ, আবুল আহওয়াস, কুমামা ইব্ন যুহায়র, সাফর ইব্ন কায়স, হাসান, কাতাদা, আব্দুল্লাহ ইব্ন কাসীর, সুদ্দী, ও আবু হারযা (র.) সহ অনেকে বলেন, مَّخْضُوْدٍ অর্থ এমন বৃক্ষ যাতে কোনো কাঁটা নাই।

ইব্ন আব্বাস (রা.) হতে বর্ণিত আছে যে, مَخْضَوْدُ অর্থ اَلْمُوْقَرَ بِالثَّمَرِ অর্থাৎ এমন বৃক্ষ যা ফলের ভারে নুয়ে গিয়েছে। কাতাদা (রা.) বলেন, আমাদের মাঝে এই বলে আলোচনা হতো যে, مَخْضَوْد অর্থ এমন বৃক্ষ যাতে কোনো কাঁটা নাই। উভয় ব্যাখ্যার সম্মিলিত অর্থ এই দাঁড়ায় যে, দুনিয়ার কুল বৃক্ষ যেমন পরিমাণে কম হয় এবং বৃক্ষ হয় কাঁটাযুক্ত, জান্নাতের কুল বৃক্ষ তেমন হবে না বরং কুল বৃক্ষ একদিকে যেমন কণ্টকহীন, তেমনি ঐটার ফলও হবে প্রচুর।

হাফিজ আবূ বকর নাজ্জার (র.) সালীম ইব্ন আমির (রা.) হতে বর্ণনা করেন। সালীম ইব্ন আমির (রা.) বলেন, রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর সাহাবাগণ বলাবলি করতেন যে, বেদুঈন লোকদের রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর দরবারে আসায় এবং রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর নিকট মাসআলা জিজ্ঞাসা করায় আমাদের বড় উপকার হতো। একদিন এক বেদুঈন এসে জিজ্ঞাসা করল যে, হে আল্লাহ্‌র রাসূল (সা.)! আল্লাহ তা'আলা জান্নাতে এমন একটি বৃক্ষ দিবেন বলেছেন, যা জান্নাতীদিগকে কষ্ট দিবে? শুনে রাসূলুল্লাহ (সা.) বললেন, "তা আবার কোন বৃক্ষ? " লোকটি বলিল, কুল বৃক্ষ। কারণ কুল বৃক্ষের কাঁটা মানুষকে কষ্ট দিয়া থাকে। রাসূলুল্লাহ (সা.) বললেন, "কেন, আল্লাহ তা'আলা কি فِيْ سِدْرٍ مَّخْضُوْدٍ (সেখানে আছে কণ্টকহীন কুল বৃক্ষ) বলেন নাই? জান্নাতের কুল বৃক্ষ হতে কাঁটা ছাটাই করে প্রতিটি কাঁটার স্থানে আল্লাহ তা'আলা একটি করে ফল সৃষ্টি করেছেন। সেটার প্রতিটি কুলের বাহাত্তর প্রকার স্বাদ হবে। একটির সাথে আরেকটির কোনো মিল থাকবে না।"

আবু বকর ইব্ন আবু দাউদ (র.) উতবা ইব্ন আবদ আসসুলামী (রা.) হতে বর্ণনা করেন। উতবা ইব্ন আবদ (রা.) বলেন, আমি একদিন রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর নিকট বসেছিলাম। ইত্যবসরে এক বেদুঈন ব্যক্তি এসে বলল, হে আল্লাহর রাসূল (সা.)! শুনলাম যে, আপনি জান্নাতে একটি বৃক্ষ থাকবে বলছেন, আমার জানা মতে সেটার চেয়ে বেশী কাঁটা অন্য কোনো গাছের নাই। অর্থাৎ কুল বৃক্ষ। শুনে রাসূলুল্লাহ (সা.) বলিলেন, "(জান্নাতে কুল বৃক্ষ থাকবে ঠিক কিন্তু) আল্লাহ তা'আলা সেটার প্রতিটি কাঁটার স্থলে একটি করে ফল সৃষ্টি করবেন। সেখানে সত্তর বর্ণের খাদ্য থাকবে। একটির রংয়ের সাথে আরেকটির বর্ণের কোনো মিল থাকবে না।"[৪৭]

৪৭ কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (দশম খণ্ড), পৃ. ৬৩৯, ৬৪০

سدر -এর অর্থ কুল গাছ। এর এক প্রকার বাগানে যত্ন সহকারে লাগানো হয় এবং ফল হয় সুস্পষ্ট সুস্বাদু। এরূপ গাছে কাঁটা কম এবং ফল বেশি হয়। অপর প্রকার জংলি কুল গাছ। এটা জঙ্গলে স্বউদগত ও কাঁটা বিশিষ্ট ঝাড়ে হয়ে থাকে এবং কাঁটা বেশি ও ফল কম হয়ে থাকে। আয়াতে শব্দের সাথে যুক্ত করে সম্ভবত ইঙ্গিত করা হয়েছে যে, সেই বাগানে কুল গাছও জংলী কিংবা স্বউদগত ছিল যাতে ফল কম ও টক হয়ে থাকে।[৪৮]

আল্লাহ তা'আলা বলেন,

فِيْ سِدْرٍ مَّخْضُوْدٍ

জান্নাতের অবদানসমূহ অসংখ্য, অদ্বিতীয় ও কল্পনাতীত। তন্মধ্যে কুরআন পাক মানুষের বোধগম্য ও পছন্দসই বস্তুসমূহ উল্লেখ করেছে। আরবরা যেসব চিত্ত বিনোদন ও যেসব ফলমূলকে পছন্দ করত, এখানে তন্মধ্যে কয়েকটি উল্লেখ করা হয়েছে।

سِدْر -এর অর্থ বদরিকা বৃক্ষ। مَخْضُوْد এর অর্থ যার কাঁটা কেটে ফেলা হয়েছে এবং ফলভারে বৃক্ষ নুয়ে পড়েছে। জান্নাতের বদরিকা দুনিয়ার বদরিকার ন্যায় হবে না। বরং এগুলো আকৃতিতে অনেক বড় এবং স্বাদে-গন্ধে অতুলনীয় হবে।[৪৯]

সূরা ওয়াকিয়ার ২৮ নং আয়াতে বলা হয়েছে,

'ফী সিদ্‌রিম মাখদূদ।'

এই কথার অর্থ- তারা অবস্থান করবে এমন কাননে, যেখানে থাকবে কণ্টকহীন কুল বৃক্ষ।

এখানে 'মাখদ্বুদ' অর্থ কাঁটাবিহীন। অর্থাৎ যে গাছের কাঁটা কেটে ফেলা হয়েছে অথবা ঐ ডাল, যা ফলভারে ভারাবনত হয়ে বাতাসে দোল খেতে থাকে।

অভিধানজ্ঞগণ লিখেছেন, 'খাদ্বদাশ্ শাজারা' (গাছের কাঁটা কেটে ফেলেছে)।

বায়হাকী (র.)-এর বর্ণনায় এসেছে, একবার এক বেদুইন রাসূলুল্লাহ (সা.) কে জিজ্ঞেস করলো, হে রাসূলুল্লাহ (সা.)! আল্লাহ তাঁর কালামে এমন গাছের উল্লেখ করেছেন কেন? যা স্পর্শ করলে মানুষের কষ্ট হয়। তিনি রাসূলুল্লাহ (সা.) বললেন, "কোন গাছ? সে বললো, কুল গাছ। কুল গাছে তো কাঁটা থাকে। তিনি রাসূলুল্লাহ (সা.) বললেন, কিন্তু ঐ কূল গাছগুলোতে যে কাঁটা থাকবে না, সে কথাও তো বলে দিয়েছেন তিনি। কাঁটাগুলোকে কেটে সেখানে সৃষ্টি করে দিবেন ফল। ঐ ফল ফেটে যাবে এবং তার মধ্য থেকে প্রস্তুত হয়ে আসবে বাহাত্তর রকম রঙের রঙিন খাবার। আর এক রঙের সঙ্গে অন্য কোনো রঙের সাদৃশ্যও থাকবে না।" [৫০]

---

৪৮ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (৫ম খণ্ড), পৃ. ২২৫

৪৯ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (৬ষ্ঠ খণ্ড), পৃ. ৩৫৭

৫০ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (দশম খণ্ড), পৃ. ২৬৭

খাদ্য ও পানীয় হিসেবে কলার ব্যবহার

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

وَطَلْحٍ مَّنْضُوْدٍ

'এবং কাঁদি ভরা কদলী বৃক্ষ।'

طلح শব্দটি طلحة এর বহুবচন। বিপুল কাঁটা বিশিষ্ট হিজাজের বৃহদাকায় একটি বৃক্ষের ন্যায়।

মুজাহিদ (র.) বলেন, منضود অর্থ এমন বৃক্ষ যার ফল একটি আরেকটির সাথে লাগা। কুরাইশদের নিকট এই দুইটি ফল বেশী পছন্দনীয় ছিল বিধায় পবিত্র আল-কুরআনে বিশেষভাবে এই দুইটি ফল বৃক্ষের কথা উল্লেখ করা হয়েছে।

ইব্ন আব্বাস (রা.) বলেন, জান্নাতের কদলী বৃক্ষ দুনিয়ার বৃক্ষেরই ন্যায় হবে। কিন্তু সেটার ফল হবে মধুর চেয়ে মিষ্ট।

জাওহারী বলেন (র.), طلح শব্দটি طلع এর অর্থেও ব্যবহৃত হয়। এই হিসাবে আয়াতের অর্থ হবে, জান্নাতে এমন কুল বৃক্ষ থাকবে যার কোনো কাঁটা নাই এবং থোকা ফলে পরিপূর্ণ থাকবে। আল্লাহই ভালো জানেন।

ইব্ন আবু হাতিম (র.) আবু সাঈদ খুদরী (রা.) হতে বর্ণনা করেন।

আবু সাঈদ খুদরী (রা) বলেন, وَطَلْحٍ مَّنْضُوْدٍ অর্থ الموز অর্থাৎ কলা।৫১

৫১ কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (দশম খণ্ড), পৃ. ৬৩৯, ৬৪০

খাদ্য ও পানীয় হিসেবে ডুমুরের ব্যবহার

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

وَالتِّيْنِ وَالزَّيْتُوْنِ ۙ

"শপথ আঞ্জির ও যায়তুনের।"

আলোচ্য আয়াতে ত্বীন ও যায়তুন দ্বারা কী বুঝানো হয়েছে- এ ব্যাপারে মুফাসসিরগণের মধ্যে মতপার্থক্য রয়েছে। হযরত হাসান বসরী, ইকরামা, আতা ইবনে আবী রিবাহ, জাবির ইবনে যায়েদ, মুজাহিদ ও ইবরাহীম নাখয়ী (র.) প্রমুখগণের মতে, ত্বীন বলতে সে ফল বুঝায়, যা লোকেরা ভক্ষণ করে। আর যায়তুন সেই ফল যা হতে এই নামের তেল বের করা হয়।৫২

সূরা ত্বীনের প্রথমে বলা হয়েছে 'ওয়াত্ তীনি ওয়ায যাইতুন' (শপথ ত্বীন ও যায়তুন এর)।

হযরত ইবনে আব্বাস, মুজাহিদ, হাসান বসরী, ইব্রাহিম, আতা, মুকাতিল ও কালাবী (র.) বলেছেন, ত্বীন হচ্ছে ডুমুর ফল, যা তোমরা ভক্ষণ করো। আর যায়তুন ঐ ফল, যা থেকে নিঃসৃত হয় তেল। এখানে ডুমুরের শপথ করে বলে দিতে চাওয়া হয়েছে যে, দ্যাখো, ডুমর ফলে বীচি নেই। জান্নাতের ফলসমূহও হবে এরকম বীজহীন। এদিক থেকে ডুমুর জান্নাতী ফল সদৃশ।

ছা'লাবী এবং আবু নাঈম (র.) তাঁর 'আতত্বিব' গ্রন্থে এক অপ্রসিদ্ধ সূত্রে উল্লেখ করেছেন, হযরত আবুজর (রা.) বলেছেন, ডুমুর অর্শরোগের মহৌষধ। পায়ের ঘায়েরও প্রতিষেধক।৫৩

ফল খাওয়ার দোয়া

মুহাম্মাদ ইব্ন সাব্বাহ (র.) আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত। রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম- এর নিকট যখন মওসুমের প্রথম ফল উপস্থিত করা হতো তখন তিনি বলতেন, "হে আল্লাহ! আমাদের শহরে, আমাদের ফলে, আমাদের মুন্দে এবং আমাদের সা'-এ বরকত দান করুন, বরকতের উপর বরকত।" অতঃপর তিনি তাঁর নিকট উপস্থিত সর্বকনিষ্ঠ শিশুকে তা খেতে দিতেন।৫৪

---

৫২ আল্লামা জালালুদ্দীন মুহাম্মদ ইবনে আহমদ ইবনে মুহাম্মদ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (৭ম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ আবুল কালাম মাসূম, ঢাকা: ইসলামিয়া কুতুবখানা, ২০১০, পৃ. ৫১২

৫৩ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (দ্বাদশ খণ্ড), অনু. মাওলানা তালেব আলী নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, তৃতীয় প্রকাশ ২০১১, পৃ. ৫১৯

৫৪ আল-কাযবীনী, *সুনানু ইবনে মাজাহ* (তৃতীয় খণ্ড), পৃ. ২১৬

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الصَّبَّاحُ وَيَعْقُوْبُ ابْنُ حُمَيْدُ بْنُ كَاسِبٍ قَالَا ثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزُ ابْنُ مُحَمَّدٍ أَخْبَرَنِيْ سُهَيْلِ بْنُ اَبِيْ صَالِحٍ عَنْ اَبِيْهِ عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ كَانَ اِذَا اُتِيَ بِأَوَّلَ الثَّمَرَةِ قَالَ اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا ِفِيْ مَدِيْنَتِنَا وَفِيْ ثَمَارِنَا وَفِيْ مُدِّنَا وَفِيْ صَاعِنَا بَرَكَةً مَعَ بَرَكَةً ثُمَّ يَنَاوَلُهُ اَصْغَرُ مِنْ بِحَضْرَتَهُ مِنَ الْوِلْدَانِ -

খেজুরের রেসিপি

হালুয়া

উপকরণ: খেজুর ২ কাপ, চিনি ১ টেবিল চামচ, ঘি ২ টেবিল চামচ, কিশমিশ, কাঠবাদাম ২ টেবিল চামচ, গোলাপজল ১ চা-চামচ।

প্রস্তুত প্রণালী: খেজুরের বীচি ফেলে সিদ্ধ করে নিয়ে ব্লেন্ড করে পেস্ট করে নিতে হবে। এবার সব উপকরণ একসঙ্গে চুলায় নাড়তে হবে, যেন পাত্রের নিচে লেগে না যায়। হালুয়া হয়ে এলে গোলাপজল দিয়ে কয়েক মিনিট নেড়ে চুলার আগুন নিভিয়ে দিতে হবে। খেজুরে পর্যাপ্ত মিষ্টি থাকে, তাই চিনি না দিয়েও তৈরি করা যায়।[৫৫]

শির খুরমা

উপকরণ: দুধ দেড় লিটার, ঘি ২ টেবিল চামচ, সেমাই ৫০ গ্রাম, কনডেন্সড মিল্ক আধা কাপ, চিনি আধা কাপ, খেজুর কুচি ৩ টেবিল চামচ, কিশমিশ ২ টেবিল চামচ, পেস্তা কুচি ২ টেবিল চামচ, আমণ্ড কুচি ২ টেবিল চামচ, জাফরান সামান্য ও কেওড়া জল ১ টেবিল চামচ।

প্রস্তুত প্রণালী: আধা লিটার দুধ চুলায় দিয়ে ঘন করে নিতে হবে। বাকি ১ লিটার দুধ জ্বাল দিয়ে ফুটিয়ে রাখতে হবে। খেজুর, কিশমিশ, আমণ্ড ও পেস্তা ঘিয়ে ভেজে তুলে ফেলতে হবে। সেমাই ঘিয়ে রং করে ভেজে ফুটিয়ে রাখা দুধ দিয়ে কনডেন্সড মিল্ক ও চিনি মিশিয়ে নাড়াচাড়া করতে হবে। ড্রাই ফ্রুটস দিতে হবে, ঘন হয়ে এলে জাফরান কেওড়ার জলে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রেখে সেমাইতে ঢেলে দিতে হবে। এবার ঘন দুধটুকু দিয়ে চুলা থেকে নামিয়ে পরিবেশন পাত্রে ঢেলে পরিবেশন করতে হবে।[৫৬]

চা

উপকরণ: খেজুর ৩-৪ টি, খেজুর গুড় ১ চা চামচ অথবা স্বাদমতো, গুঁড়ো দুধ ১ টেবিল চামচ, পানি ১ মগ, চা-পাতা ১ টেবিল চামচ।

প্রস্তুত প্রণালী: খেজুর ও পানি একত্রে ২-৩ মিনিট ফুটিয়ে নিতে হবে। এর মধ্যে খেজুরের গুড় এবং গুঁড়ো দুধ দিয়ে জ্বাল দিয়ে চা-পাতা দিয়ে ভালো করে ফুটিয়ে নিতে হবে। রং এলে নামিয়ে ছেঁকে পরিবেশন করতে হবে।[৫৭]

---

৫৫ আফরোজা নাজনীন সুমি, "খেজুরের তিন পদ", দৈনিক যুগান্তর, ঢাকা: নভেম্বর ০৫, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.jugantor.com/recipe/874612_ date:20-03-2025

৫৬ সুমি, "খেজুরের তিন পদ", https://www.jugantor.com/recipe/874612_ date:20-03-2025

৫৭ সুমি, "খেজুরের তিন পদ", https://www.jugantor.com/recipe/874612_ date:20-03-2025

শাহী ভাপা পিঠা

উপকরণ: ১ কেজি ভিজা চালের গুঁড়ো, নারকেল কোরা ও খেজুর গুড় স্বাদমত, কিসমিস পছন্দমত, কাজু বাদাম, পেস্তা বাদাম, চিনাবাদাম, চেরি, ২ চা চামচ লবণ, পরিমানমত পানি/তরল দুধ।

প্রস্তুত প্রণালী: নারকেল কোরা, খেজুর ভেঙ্গে গুঁড়ো করা, সব বাদাম, একটি নেট কাপড়, পিঠা বানানোর বাটি, ভাপ দেয়ার হাড়ি এক জায়গায় রাখতে হবে, পিঠার হাড়িতে পানি ফুটিয়ে নিতে হবে, বাজারে এখন সুলভ মূল্যে ছোট ছিদ্র করা পিঠার পাতিল পাওয়া যায়।

চালের গুঁড়ো বড় বোলে নিয়ে লবণ ও অল্প অল্প পানি অথবা তরল দুধ ছিটিয়ে দিয়ে মাখিয়ে নিতে হবে, ভালোভাবে মাখিয়ে নিতে হবে যেন গুড়ির কোনো অংশে পানি বাদ না পরে, মাখানো হলে হাতে একমুঠ নিয়ে চেপে ধরলে গুড়িটা ঝরে পরবেনা তখন পিঠার গুড়ি হয়ে গেছে বুঝতে হবে। ছোট ছিদ্র চালনি দিয়ে গুড়ি চেলে নিতে হবে। তারপর চালানো গুড়িতে একপাশে অল্প গুড়িতে কিসমিস, বাদাম, চেরি, খেজুর গুড়, নারকেল কোরা দিয়ে আলতো নাড়িয়ে নিতে হবে। নারকেল এর ঝুড়িটা একটু মোটা করে করলে ভালো হয়। টিফিন বাটিতে বাদাম মাখানো গুড়ি দিয়ে দিয়ে পুরো বাটি ভরে দিতে হবে তবে কোনো চাপ দেওয়া যাবে না। নেট কাপড় দিয়ে বাটি মুরিয়ে ফুটানো পানির হাড়ির ছিদ্রের মুখে বাটিটি উল্টিয়ে দিতে হবে, বাটি তুলে নেওয়া যাবে না, হাড়িতেই পিঠার সাথে বাটি থাকবে। প্রায় ১০ মিনিট সময়ে পিঠা সিদ্ধ হলে নামিয়ে নিতে হবে। তারপর পরের পিঠা সাথে সাথে বাদাম দিয়ে মাখিয়ে পিঠা বানিয়ে নিতে হবে।[৫৮]

খেজুর গুড় দিয়ে কাওন চালের পায়েস

পরিবেশন: ৬জন

সময়: ৩০ মিনিট

উপকরণ: ১ লিটার দুধ, ১/২ কাপ গুঁড়ো দুধ, ১ কাপ কাওন চাল, ১/২ কাপ খেজুর গুড়, ১ টেবিল চামচ কিসমিস

প্রস্তুত প্রণালী: দুধ জ্বাল দিয়ে ঘন করে নিতে হবে। কাওন চাল ধুয়ে জল ঝরিয়ে রাখতে হবে। দুধের মধ্যে কাওন চাল দিয়ে ফুটতে দিতে হবে। চাল সিদ্ধ হলে দুধ ঘন হয়ে আসলে গুঁড়ো দুধ মিশিয়ে কিসমিস ছড়িয়ে নামিয়ে নিতে হবে। এখন এর মধ্যে খেজুরের গুড় জ্বাল দেয়া মিশিয়ে নিতে হবে। তাহলে আর দুধ কেটে যাওয়ার ভয় থাকবে না।[৫৯]

---

৫৮ "শাহী ভাপা পিঠা", https://cookpad.com/bd/search/shahi%20bhapa%20pitha _date:20-03-2025

৫৯ "খেজুর গুড় দিয়ে কাওন চালের পায়েস", https://cookpad.com/bd/recipes/15779479?ref=search&search_term=khejur _ date:20-03-2025

আঙ্গুরের রেসিপি

আঙ্গুরী রসমালাই

সময়: ১ ঘণ্টা

পরিবেশন: ৫ জন

উপকরণ: ১ লিটার দুধ, ২৫০ গ্রাম চিনি, ৩০০ গ্রাম ছানা, ১ চামচ কর্ণফ্লাওয়ার, ৪ কাপ জল

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে ১ লিটার দুধ জ্বাল দিয়ে ঘন করে নিতে হবে। এরপর এর মধ্যে ৫০ গ্রাম চিনি মিশিয়ে নিতে হবে। এবার ছানাটাকে খুব ভালো করে ঠেসে নিতে হবে। একটুও দানা থাকা চলবে না, একদম মোলায়েম করে ঠেসে মেখে নিতে হবে। এরপর এক চামচ কর্ণফ্লাওয়ার ছানার মধ্যে মিশিয়ে ভালো করে আবার মেখে নিতে হবে। এবার এই ছানার মন্ড থেকে ছোটো ছোটো বলের আকারে গোল্লা করে নিতে হবে, হাতের তালুতে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে। এবার একটি বড় পাত্রে এক কাপ চিনি চার কাপ জল দিয়ে ফুটিয়ে রস তৈরি করতে হবে। রস ফুটে উঠলে, তৈরিকরে রাখা ছানার বলগুলো সেটার মধ্যে দিয়ে ঢাকনা দিয়ে পনেরো মিনিট ফোটাতে হবে। প্রথম ১০ মিনিট ফ্লেম হাই থাকবে। তারপরে ফ্লেম লো মিডিয়াম থাকবে।

ছানার বল গুলি ভালো করে ফুটিয়ে রস ঢুকে ফুলে উঠলে, সেগুলো তুলে নিয়ে ঘন করে রাখা দুধের মধ্যে দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিতে হবে। নর্মাল টেম্পারেচারে এলে ফ্রিজে রেখে ঠাণ্ডা ঠাণ্ডা পরিবেশন করতে হবে আঙ্গুরি রসমালাই।[৬০]

সুইট এন্ড সাওয়ার স্মোকি ফ্রুট কাবাব

সময়: ৩০ মিনিট

পরিবেশন: ৪ জন

উপকরণ: ৩ টা লাল আপেল, ২টা সবুজ আপেল, ২টা কমলা, ২টা পেয়ারা মাঝের বিচির অংশ ফেলে দেয়া, ১ কাপ পরিমাণ লাল আঙ্গুর, ১/২ কাপ ব্রাউন সুগার, ১চা চামচ বিট লবণ, ২ টে. চামচ অলিভ অয়েল, দেড় টে. চামচ মধু, দেড় টে. চামচ লেবুর রস, ২ টে. চামচ চিলি ফ্লেক্স, ১চা চামচ গোলমরিচ গুঁড়ো , কিছু কাবাব কাঠি।

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমেই একটা সস তৈরিকরে নিতে হবে, সেজন্য একটি বোলে পরিমাণ অনুযায়ী ব্রাউন সুগার, চিলি ফ্লেক্স, মধু, লেবুর রস, বিট লবণ, গোলমরিচ গুঁড়ো ও ১ টেবিল চামচ লেবুর রস দিয়ে সব একসাথে একটি স্পাচুলা দিয়ে মিশিয়ে একটা সস তৈরি করে নিতে হবে। এবার সবগুলো ফল স্কয়ার শেইপে টুকরো করে কেটে নিতে হবে এবং তৈরি করে রাখা সসটা ফ্রুটসের মধ্যে দিয়ে সব একসাথে স্পাচুলা দিয়ে মিশিয়ে ১০ মিনিট মেরিনেট করে রাখতে হবে। ১০ মিনিট পর কাবাব কাঠিতে মেরিনেট করা ফলের টুকরাগুলো পছন্দ মতো গেঁথে নিতে হবে।

---

৬০ "আঙ্গুরী রসমালাই", https://cookpad.com/bd/recipes/14979533-aangoori-rosmalai-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=angur _date:20-03-2025

এরপর একটি গ্রিল প্যানে ১ টে. চামচ অলিভ অয়েল গরম করে তাতে ফ্রুটস কাবাব মিডিয়াম আঁচে এপিঠ ওপিঠ একটু ঝলসে নিতে হবে। আর কেউ চাইলে বেক করেও এই কাবাব তৈরি করতে পারে, সেজন্য একটি বেকিং ট্রেতে অলিভ অয়েল ব্রাশ করে তাতে কাবাব গুলো দিয়ে ১৮০° সেলসিয়াসে ৮-১০ মিনিট গ্রিল করতে হবে।

তারপর কাবাব হয়ে গেলে চুলা বন্ধ করে এক টুকরো কাঠ কয়লা একটি ছোট স্টিলের বাটিতে করে কাবাবের পাশে রেখে দিতে হবে এবং কয়লার উপর ১/২ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল দিয়ে দিতে হবে। এতে একটা ধোঁয়া বের হলে সাথে সাথে ঢাকনা দিয়ে ২ মিনিট রেখে দিতে হবে। সবশেষে সুন্দর পরিবেশনের মাধ্যমে পরিবেশন করতে হবে।৬১

আঙ্গুরের জেলি

উপকরণ: ৪০০ গ্রাম আঙ্গুর, স্বাদ অনুসারে চিনি (আঙ্গুরের জুসের সমপরিমান চিনি প্রয়োজন), ১ চা চামচ ভিনেগার, স্বাদমতো পরিমান লবণ, ২-৩ ফোঁটা ফুড কালার/খাবারের রং।

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে আঙ্গুরগুলোকে মিক্সিতে গ্রাইন্ড করে নিতে হবে। কোনো রকম জল ব্যবহার করা যাবে না। তারপর ছাকনির সাহায্যে জুস বের করে নিতে হবে। এইবার প্যান গরম করে জুস ঢেলে দিয়ে একে একে চিনি (যতটা জুস তার একই মাপে চিনি) ও দু ফোঁটা ফুড কালার দিয়ে অনবরত নাড়তে হবে। কিছুক্ষণ পর ভিনেগার এক ঢাকনা দিয়ে আবারো সমানে নাড়তে হবে। এই ক্ষেত্রে ভিনেগার ব্যবহার করলে বহুদিন পর্যন্ত জেলিটাকে সংরক্ষণ করা যায়। মিশ্রণ একটু ঘন হয়ে আসলে এক ফোঁটা চামচে করে তুলে নিয়ে যদি দেখা যায় বেশ বসে মতো আছে, জলের মতো গড়িয়ে যাচ্ছে না তখনই গ্যাস অফ করে দিতে হবে। তবে খুব বেশি আঠালো করা যাবে না, তাহলে চিটচিটে এবং শক্ত হয়ে যাবে। একটু খেয়াল করে নামাতে হবে। এইবার গ্যাস অফ করে মিনিট খানেক মতো ঠান্ডা করে আগে থেকে রেডি করে রাখা কাচের বয়োমে ভরে ৫-৬ ঘণ্টা রুম টেম্পারেচার রাখার পর খাওয়ার উপযোগী হবে।৬২

আঙ্গুর মালাই কুলফি

সময়: ৪০ মিনিট

পরিবেশন: ৩ জন

উপকরণ: ১/২ লিটার ফুল ক্রীম দুধ, ৩/৪ কাপ মিষ্টি আঙ্গুর, ১০-১২টি আঙ্গুর ছোট করে কাটা, ১/৪ কাপ চিনি (কম ও দেওয়া যেতে পারে, নিজের স্বাদ মত), ২-৩ টেবিল চামচ গুঁড়ো দুধ, ২টি ছোট এলাচ গুঁড়ো প্রয়োজন অনুযায়ী কুলফি মোল্ড, প্রয়োজন মত কুলফি স্টিক, পরিমান মতো অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল।

৬১ "সুইট এন্ড সাওয়ার স্মোকি ফ্রুট কাবাব", https://cookpad.com/bd/recipes/15697096-?ref=search&search_term=sweet+and+sour+smoky _date:20-03-2025

৬২ "আঙ্গুরের জেলি", https://cookpad.com/bd/recipes/12200533-aangurer-jelly-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=angur _date:20-03-2025

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে দুধ জ্বাল দিয়ে ঘন করে নিতে হবে। এরপর এতে চিনি, এলাচ গুঁড়ো গুঁড়ো দুধ মিশিয়ে ভালো করে জ্বাল দিয়ে নিয়ে ঠাণ্ডা করতে হবে। এবার আঙ্গুর মিক্সিতে পেস্ট করে ছেঁকে নিতে হবে। এই আঙ্গুরের রস ঠাণ্ডা দুধের মধ্যে ভালো করে মিশিয়ে ছেঁকে নিতে হবে।

কুলফি মোল্ডে এই মিশ্রণ ভরে নিয়ে, আঙ্গুর কুচি ওর ভেতরে দিতে হবে। এরপর অ্যালুমনিয়াম ফয়েল দিয়ে ঢেকে দিয়ে ছুড়ি দিয়ে ফয়েল একটু কেটে দিতে হবে, কুলফি স্টিক ঢুকিয়ে ডীপ ফ্রিজে ৮-১০ ঘণ্টা/সারা রাত রাখতে হবে। কুলফি সেট হলে, ফ্রিজ থেকে বের করে মোল্ড একটা জলের গ্লাসে ১/২ মিনিট রেখে বের করতে হবে, এরপর সুন্দর করে সাজিয়ে ঠাণ্ডা ঠাণ্ডা পরিবেশন করতে হবে।[৬৩]

আঙ্গুরের মিল্কশেক

সময়: ৫ মিনিট

পরিবেশন: ২ জন

উপকরণ: ১ কাপ আঙ্গুর, ১ কাপ দুধ ১/৪কাপ ফ্রেশ ক্রিম, ৩চা চামচ চিনি, ২টি ছোট এলাচ, ২ ফোঁটা সবুজ ফুড কালার, ৪টি আইস কিউব।

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে একটি গ্রাইন্ডার এর মধ্যে আঙ্গুর, চিনি, ছোট এলাচ, আর ক্রিম দিয়ে ব্লেন্ড করে নিতে হবে। এরপর ওটার মধ্যে দুধ আর ফুড কালার দিতে হবে। এবার যে গ্লাসে পরিবেশন করা হবে সেই গ্লাসের মধ্যে আইস কিউব দিয়ে মিল্কশেক ঢেলে দিতে হবে। গ্লাসের পাশে কিছু আঙ্গুর দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করতে হবে।[৬৪]

---

৬৩ "আঙ্গুর মালাই কুলফি", https://cookpad.com/bd/recipes/14786593-angur-malai-kulfi-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=angur _date:20-03-2025

৬৪ "আঙ্গুরের মিল্কশেক", https://cookpad.com/bd/recipes/16178896-grapes-milk-shake-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=angur _date:20-03-2025

জলপাইয়ের রেসিপি

জলপাই সত্ত্ব

সময়: ১ ঘণ্টা

পরিবেশন: ১০ জন

উপকরণ: ১ কেজি জলপাই, ১/২ কেজি আখের গুড়, ১ চা চামচ হলুদ গুঁড়ো, ২ চা চামচ মরিচ গুঁড়ো, ২ চা চামচ লবণ, ১ চা চামচ ভাজা মসলা, ২৫০ গ্রাম সরিষা তেল, ১ চা চামচ জিরে গুঁড়ো।

প্রস্তুত প্রণালী: জলপাই সিদ্ধ করে নিয়ে দানা বেছে মিক্সচারে ব্লেণ্ড করে নিতে হবে। এখন একটা প্যানে তেল গরম হলে এর মধ্যে হলুদ, লবণ, মরিচ গুঁড়ো, চিনি ও জলপাই গোলা দিয়ে নাড়াচাড়া করতে হবে। এসময় চুলার আঁচ লো থাকবে। যখন ঘন আঠালো হয়ে আসবে হালুয়ার মতো তখন ভাজা মসলা গুঁড়ো ছড়িয়ে নামিয়ে প্লেটে ছড়িয়ে রোদে শুকিয়ে নিতে হবে। শুকিয়ে আসলে ইচ্ছামতো শেপে অথবা বারের মতো করে কেটে নিতে হবে।[৬৫]

জলপাইয়ের কাশ্মীরী আচার

সময়: ১ ঘণ্টা

পরিবেশন: ১০-১২জন

উপকরণ: ১/২ কেজি জলপাই, ১০/১২টি অথবা দেড়টা রসুন কোয়া, ১০/১২ টুকরা অথবা দুই টুকরা আদা স্লাইস, ১ চা চামচ কালোজিরা, ৪টি শুকনা মরিচ-তেরচা স্লাইস করে কাটা (বিচি ছাড়া), ১ কাপ থেকে দেড় কাপ চিনি, ১/২ কাপ সিরকা, ২ চা চামচ অথবা স্বাদমতো লবণ, মরিচের গুঁড়ো সামান্য।

প্রস্তুত প্রণালী: জলপাইগুলো ধুয়ে গায়ে চারটা করে বটি বা ছুরি দিয়ে আঁচড় কেটে নিতে হবে। ফুটন্ত পানিতে জলপাইগুলো একটু ভাপিয়ে নিয়ে পানি ঝরিয়ে ফেলতে হবে। একটি কড়াইয়ে চিনি, সিরকা, আদা, রসুন, মরিচ স্লাইস, কালোজিরা ও লবণ নিয়ে নিতে হবে। মাঝারি আঁচে কড়াই চুলায় বসিয়ে জ্বাল দিতে হবে। সামান্য মরিচের গুঁড়ো দিয়ে নিতে হবে। ১০-১৫ মিনিট রান্না হওয়ার পরে যখন আদা ও রসুন সিদ্ধ হয়ে যাবে তখন জলপাইগুলো দিয়ে দিতে হবে। আঁচ আরেকটু কমিয়ে দিতে হবে ও মাঝে মাঝে নাড়তে হবে। দশ মিনিট পরে একটু চেখে দেখতে হবে টক মিষ্টি স্বাদ ঠিক আছে কিনা। প্রয়োজন হলে আরও আধা কাপ চিনি মেশানো যেতে পারে। পনেরো মিনিটের মধ্যেই তৈরি হয়ে যাবে জলপাইয়ের কাশ্মীরী আচার।[৬৬]

---

৬৫ "জলপাই সত্ত্ব",

https://cookpad.com/bd/recipes/15749516-?ref=search&search_term=jolpai _date:20-03-2025

৬৬ "জলপাইয়ের কাশ্মীরী আচার",

https://cookpad.com/bd/recipes/15712983-?ref=search&search_term=jolpai _date:20-03-2025

জলপাই ডাল

উপকরণ: মসুর ডাল আধা কাপ, হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, কাঁচা মরিচ ৩-৪টি, জিরার গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, রসুন কুচি ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল চামচ, জলপাই ৫-৬টি, তেল ৩ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, ৩ টেবিল চামচ ধনেপাতা কুচি।

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে ডাল এক ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখতে হবে। তারপর ডাল রান্নার প্রচলিত নিয়ম অনুযায়ী পাতিলে ডাল, হলুদ গুঁড়ো, লবণ দিয়ে সেদ্ধ করে ১০-১৫ মিনিট ভালোভাবে ঘুঁটে নিতে হবে। আরেকটি পাত্রে তেল গরম করে আস্ত জিরা, রসুন, পেঁয়াজ কুচি ভেজে নিয়ে সেটি জলপাই ও সেদ্ধ ডালে ঢেলে নিতে হবে। ৫ মিনিট পর ধনেপাতা ও কাঁচা মরিচ দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।[৬৭]

দেশি মুরগির টক ঝোল

উপকরণ: মুরগি ১টি, জলপাই ৪-৫টি, পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ, আদা বাটা ১ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, জিরার গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, ধনে গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, গরম মসলা গুঁড়ো ২ চা চামচ, মরিচের গুঁড়ো ২ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো ২ চা চামচ,কাঁচা মরিচ ৫-৬টি, আলু পছন্দমতো, তেল ৫ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো।

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে জলপাই টুকরো করে কেটে নিতে হবে। এরপর মাংসের মধ্যে সব বাটা ও গুঁড়ো মসলা মেখে ৩০ মিনিট মেরিনেট করে রেখে দিতে হবে। পাত্রে তেল গরম করে পেঁয়াজ কুচি ভেজে মেখে রাখা মাংস, আলু ও লবণ দিয়ে ১৫-২০ মিনিট কষিয়ে অল্প গরম পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করতে হবে। মাংস সেদ্ধ হলে জলপাই, কাঁচামরিচ দিয়ে পাঁচ মিনিট ঢেকে নামিয়ে নিতে হবে।[৬৮]

জলপাইয়ের আচার

উপকরণ: আধা কেজি জলপাই, ১ কাপ গুড়, লবণ স্বাদমতো, সরিষার তেল ১ কাপ, আস্ত রসুন ১০-১২ কোয়া, মরিচের গুঁড়ো ১ চা চামচ, শুকনা মরিচ ৪-৫টি, ভিনেগার ২ টেবিল চামচ, পাঁচফোড়ন গুড়ো ১ টেবিল চামচ।

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে জলপাই টুকরা করে কেটে লবণ দিয়ে মেখে রেখে দিতে হবে। একটি পাত্রে সরিষার তেল গরম করে শুকনা মরিচ, রসুন ও পাঁচফোড়ন ভালো করে ভেজে নিতে হবে। তারপর গুড়, ভিনেগার, মরিচ গুঁড়ো ও স্বাদমতো লবণ দিয়ে মসলা কষিয়ে জলপাই দিয়ে ভালো করে জ্বাল দিতে হবে। জলপাই নরম হয়ে আধা ভাঙা হয়ে এলে চুলা থেকে নামিয়ে পরিবেশন করতে হবে।[৬৯]

---

৬৭ ফাবিহা বিনতে হক, "জলপাইয়ে সুস্বাদু মুরগির ঝোল, দেখে নিন আরও ৩ রেসিপি", বাংলা ডেইলি স্টার ডট নেট, ঢাকা: নভেম্বর ০৩, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://bangla.thedailystar.net/life-living/food-recipe/news-537571 _date:20-03-2025

৬৮ হক, "জলপাইয়ে সুস্বাদু মুরগির ঝোল, দেখে নিন আরও ৩ রেসিপি", https://bangla.thedailystar.net/life-living/food-recipe/news-537571 _date:20-03-2025

৬৯ হক, "জলপাইয়ে সুস্বাদু মুরগির ঝোল, দেখে নিন আরও ৩ রেসিপি", https://bangla.thedailystar.net/life-living/food-recipe/news-537571 _date:20-03-2025

ডালিমের রেসিপি

বেদানার ক্ষীর

সময়: ৩০ মিনিট

পরিবেশন: ৩ জন

উপকরণ: ৩টি বেদানা, ১/২ লিটার দুধ, ১/২ কাপ গুঁড়ো দুধ, ১/৪ কাপ কনডেন্সড মিল্ক, ১/২ চা চামচ দারচিনি গুঁড়ো, প্রয়োজন মতো চেরি ও আলমন্ড।

প্রস্তুত প্রণালী: বেদানা ছাড়িয়ে গ্রাইন্ডারে মিহি করে পেস্ট করে নিতে হবে। গুঁড়ো দুধ অল্প দুধে গুলে নিতে হবে। একটি সসপ্যানে দুধ ফোটাতে হবে। আঁচ কমিয়ে দিয়ে ফোটাতে হবে। ক্রমাগত নাড়তে হবে। দুধ অর্ধেক হলে দুধে গুলে রাখা গুঁড়ো দুধ মিশিয়ে দিয়ে ক্রমাগত নাড়তে হবে। এবার কনডেন্সড মিল্ক ও বেদানার পেস্ট মিশিয়ে দিতে হবে। এরপরও ক্রমাগত নাড়তে হবে। ঘন হলে দারচিনি গুঁড়ো মিশিয়ে দিয়ে নামিয়ে নিতে হবে। চেরি, বেদানার দানা অথবা আলমন্ড উপরে দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।[৭০]

ছানার বরফি মালাই সন্দেশ

সময়: ৩৫-৪০ মিনিট

পরিবেশন: ৫-৬ জনের জন্য

উপকরণ: ২ কেজি তরল ফুল ক্রিম দুধ, ৪ চামচ ভিনেগার, ১ কাপ কনডেন্স মিল্ক, ১ কাপ তরল ঘন দুধ, ৩ চামচ পাউডার মিল্ক, ৪ চামচ চিনি, ২ চামচ ঘি, সাজানোর জন্য কাঠবাদাম, কিসমিস ও ডালিম। (এগুলো ঐচ্ছিক)

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে একটি পাত্রে ২ লিটার দুধ দিয়ে বলক করতে হবে। এরপর চার চামচ ভিনেগার এর সাথে ২ চামচ পানি মিশিয়ে আস্তে আস্তে দুধে দিয়ে সুন্দর করে ছানা কেটে নিতে হবে। এরপর ছানাগুলো একটি ছাঁকনিতে ছেঁকে সুন্দর করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে। এবার ছানাগুলোতে পাউডার মিল্ক ও দুই চামচ চিনি দিয়ে ভালো করে চটকে মাখতে হবে। এরপর আরেকটি পাত্রে ৪ টেবিল চামচ ঘি দিয়ে গরম করে এর মধ্যে ছানা দিয়ে কিছুক্ষণ নেড়ে ঘন দুধ ও কনডেন্স মিল্ক দিয়ে ভালো করে নেড়ে জাল দিতে হবে। জাল দিতে দিতে এক পর্যায়ে ছানাগুলো মাখামাখা মানে শুকিয়ে গেলে নেড়ে নামিয়ে নিতে হবে।

আগে থেকে একটি বাটিতে ঘি মেখে রাখতে হবে এবং সেই বাটিতে ছানা ঢেলে উপরে বাদাম কুচি দিয়ে সুন্দর করে সেট করে নিতে হবে। ঠাণ্ডা হয়ে গেলে সুন্দর করে কেটে সাজিয়ে পরিবেশন করতে হবে।[৭১]

---

৭০ "বেদানার ক্ষীর", https://cookpad.com/bd/recipes/15462442-bedanar-kheer-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=bedanar+khir _date:20-03-2025

৭১ "ছানার বরফি মালাই সন্দেশ", https://cookpad.com/bd/recipes/14698638-?ref=search&search_term=borfi _date:20-03-2025

পোমগ্র্যানেট মাফিন

সময়: ৩০ মিনিট

পরিবেশন: ২-৩ জন

উপকরণ: ১/৩ কাপ বেদানা দানা, ১ কাপ ময়দা, ২ টেবিল চামচ কোকো পাউডার, ১ চা চামচ বেকিং পাউডার, ১/২ চা চামচ বেকিং সোডা, ১/২ কাপ ব্রাউন সুগার পাউডার, ১ চা চামচ হোয়াইট ভিনিগার, ৩ টেবিল চামচ সাদা তেল, ১/৩ কাপ জল।

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে একটি মিক্সিং বোলে জল, ভিনিগার এবং ব্রাউন সুগার পাউডার দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিতে হবে। এরপর অল্প অল্প করে তেল দিয়ে মিশিয়ে নিতে হবে। এই মিশ্রণে এবার ময়দা, বেকিং পাউডার এবং বেকিং সোডা দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে। এরপর কোকো পাউডার দিয়ে মিশিয়ে নিতে হবে। শেষ পর্যায়ে বেদানা দানাগুলো দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে। এরপর মাফিন প্যানে কাপকেক লাইনার বসিয়ে তৈরীকৃত মিশ্রণ আস্তে আস্তে ঢেলে নিতে হবে। চাইলে উপর থেকে টপিং হিসাবে বেদানার দানা ছড়িয়ে দেওয়া যেতে পারে। এরপর ৩৫০ ফারেনহাইটে প্রি হিটেড ওভেনে ২০ মিনিট অথবা পুরোপুরি বেক হওয়া পর্যন্ত বেক করে নিতে হবে। সময়টা ওভেন হিসাবে পরিবর্তিত হয়। এরপর টুথপিক দিয়ে চেক করে বের করে নিয়ে চা অথবা কফির সঙ্গে সার্ভ করতে পারেন পোমগ্র্যানেট মাফিন।[৭২]

আনার মিল্ক শেক

উপকরণ: ১টি আনার (ডালিম), ২০০ গ্রাম দুধ, ১টি ভ্যানিলা আইসক্রিম, ১/৪ চা চামচ বিট নুন।

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে সব উপকরণ সামগ্রী এক জায়গায় করে তারপর আনার দানা মিক্সিতে দিয়ে গ্রাইন্ড করে নিতে হবে। এরপর ভালো করে ছাঁকনি দিয়ে ছেকে নিতে হবে। তারপর আবার মিক্সিং জারে দিয়ে সেটার মধ্যে দুধ ও আইসক্রিম দিয়ে গ্রাইন্ড করে নিতে হবে। তারপর সেটার মধ্যে একটু বিট নুন দিয়ে মিশিয়ে একটা গ্লাসে ঢেলে উপরে আইসক্রিম দিয়ে দিতে হবে। এবার একটা সার্ভিং গ্লাসে সাজিয়ে পরিবেশন করতে হবে।[৭৩]

---

৭২ "পোমগ্র্যানেট মাফিন", https://cookpad.com/bd/recipes/15173900-pomegranate-muffin-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=pomegranate+muffin _date:20-03-2025

৭৩ "আনার মিল্ক শেক", https://cookpad.com/bd/recipes/13988295-anar-milk-shack-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=anar+milkshake _date:20-03-2025

বেদানা কাস্টার্ড

সময়: ৪৫ মিনিট

পরিবেশন: ৪ জন

উপকরণ: ১ লিটার দুধ, পরিমাণ মতো বেদানা, কলা, আপেল, ৬ টেবিল চামচ কাস্টার্ড পাউডার, ১.৫ কাপ চিনি।

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে দুধ জাল দিয়ে খানিক ঘন করে নিতে হবে। এর মাঝে এক কাপ ঠান্ডা দুধে কাস্টার্ড পাউডার গুলে রাখতে হবে। তারপর চিনি মিশিয়ে তাতে গুলে রাখা কাস্টার্ড পাউডার ঢেলে দিতে হবে। ঢালার সাথে সাথে কাস্টার্ড পাউডার মিশে ঘন হয়ে উঠবে। নামিয়ে নিয়ে ওপর থেকে বেদানা ছড়িয়ে দিতে হবে। এরপর ঠান্ডা করতে ফ্রিজে আধ ঘণ্টা রেখে দিলে সুস্বাদু কাস্টার্ড তৈরি হয়ে যাবে। এটা মিশ্রিত ফলেরও করা যেতে পারে।[৭৪]

[৭৪] "বেদানা কাস্টার্ড", https://cookpad.com/bd/recipes/15315744-bedana-custard-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=anar _date:20-03-2025

কুলের রেসিপি

টক বরই ও মিষ্টি আলু দিয়ে টমেটো চাটনি

সময়: ৩০ মিনিট

পরিবেশন: ১০ জন

উপকরণ: ১ কেজি পাকা টমেটো, ২ কাপ টক বরই, স্লাইস ২ কাপ মিষ্টি আলু, ২ কাপ চিনি, ৩ চা চামচ লবণ, ১ চা চামচ হলুদ গুঁড়ো, ১ চা চামচ ভাজা মসলা, ১ চা চামচ গোটা সরিষা, ৩টি শুকনা মরিচ, ফালি ৮টি কাঁচা মরিচ, ১/২ চা চামচ আদা বাটা, ৪ টেবিল চামচ তেল।

প্রস্তুত প্রণালী: প্যানে তেল গরম হলে শুকনা মরিচ ও সরিষা ফোড়ন এবং মিষ্টি আলু দিয়ে এর মধ্যে হলুদ, লবণ, আদা বাটা দিয়ে নাড়াচাড়া করতে হবে। এরপর টমেটো কুচি দিয়ে নেড়েচেড়ে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে। টমেটো সিদ্ধ হলে চিনি ও বরই দিয়ে নাড়াচাড়া করতে হবে। জল শুকিয়ে আসলে ভাজা মসলা গুঁড়ো ছড়িয়ে দিয়ে নামিয়ে নিতে হবে।[৭৫]

কুল টমেটোর চাটনি

সময়: ২৫ মিনিট

পরিবেশন: ৪ জন

উপকরণ: ১০০ গ্রাম পাকা কুল, ৩টি টমেটো টুকরো করা, ১/৪ চা-চামচ কালো সরষে, ১ টেবিল চামচ সরষের তেল, স্বাদমত নুন-চিনি, ১/৪ চা চামচ হলুদ গুঁড়ো।

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে কড়াইয়ে তেল গরম করে তাতে সরষের ফোড়ন দিয়ে কুল-টমেটো ও নুন-হলুদ দিয়ে নেড়েচেড়ে ভেজে নিতে হবে। এরপর পরিমাণ মতো জল ও চিনি দিয়ে ঢেকে কম আঁচে হতে দিতে হবে। এরপর কুল-টমেটো সেদ্ধ হলে ও চাটনি ঘন হলে নামিয়ে পরিবেশন করুন।[৭৬]

কুল রাঙা আলুর চাটনি

উপকরণ: ১০-১২টি কুল, ২টি রাঙা আলু, ১টি গোটা শুকনা লঙ্কা, ৩টি টমেটো, ১ কাপ চিনি, ১ চিমটি পাঁচফোড়ন, ১ চিমটি হলুদ গুঁড়ো, ২ চা চামচ তেল, ১ চিমটি নুন,

প্রস্তুত প্রণালী: টমেটো এবং রাঙা আলু ভালো করে ধুয়ে কেটে নিতে হবে। কুলগুলোও ধুয়ে নিতে হবে। একটা কড়াইয়ে তেল গরম করে নিতে হবে। তেল গরম হলে তাতে গোটা শুকনা লঙ্কা ও পাঁচফোড়ন দিতে হবে। তারপর তাতে কেটে রাখা রাঙা আলুগুলো দিতে হবে। একটু ভাজা হয়ে এলে টমেটোগুলো দিতে হবে। খানিকক্ষণ পরে তাতে কুলগুলো ফাটিয়ে দিতে হবে।

---

৭৫ "টক বরই ও মিষ্টি আলু দিয়ে টমেটো চাটনি", https://cookpad.com/bd/recipes/15954586-?ref=search&search_term=tok+boroi _date:20-03-2025

৭৬ "কূল টমেটোর চাটনি", https://cookpad.com/bd/recipes/16836020-kul-tomator-chutney-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=kul_ date:20-03-2025

একটু নাড়াচাড়া করার পর নুন আর হলুদ দিয়ে দিতে হবে। এরপর জল দিতে হবে এবং তার সঙ্গে চিনিটাও দিতে হবে। ভালো ভাবে ফুটে মাখামাখা হয়ে গেলেই তৈরি হয়ে যাবে কুল রাঙা আলুর চাটনি।৭৭

কুলের টক

উপকরণ: ১ কাপ শুকনা কূল, ১ টেবিল চামচ সরষে তেল, ২টি শুকনা লঙ্কা, ১/২ চা চামচ সরষে, ১/২ চা চামচ হলুদ গুঁড়ো, ১ চা চামচ নুন অথবা স্বাদমতো, ১/৪ কাপ চিনি অথবা স্বাদমতো, ১/৪ কাপ গুড় অথবা স্বাদমতো।

প্রস্তুত প্রণালী: শুকনা কুলগুলোকে ধুয়ে নিয়ে গরম জলে ৩০-৪০ মিনিট অথবা নরম হয়ে আসা পর্যন্ত ভিজিয়ে রাখতে হবে। কুলগুলো নরম হয়ে এলে জল থেকে তুলে নিয়ে কড়াইতে তেল দিয়ে শুকনা লঙ্কা ও সরষে ফোঁড়ন দিয়ে কুলগুলো দিতে হবে। এরপর সেগুলো নাড়াচাড়া করে তাতে নুন ও হলুদ গুঁড়ো দিয়ে নেড়েচেড়ে চিনি ও ৩ কাপ জল দিয়ে ঢেকে রান্না করতে হবে। জল ফুটে আসলে তাতে গুড় দিয়ে আরো কিছু সময় রান্না করে নিতে হবে। গুড় মিশে এলে এবং জল কিছুটা শুকিয়ে আসলে নামিয়ে নিতে হবে। তৈরি হয়ে গেল কুলের টক।৭৮

কুল আর সজনে ফুলের চাটনি

সময়: ১০ মিনিট

পরিবেশন: ৪ জন

উপকরণ: ১০০ গ্রাম টোপা কুল, ১০০ গ্রাম সজনে ফুল, ১ টেবিল চামচ পাচ ফোড়ন, ১ চা চামচ গোটা সরষে, ১ চা চামচ সর্ষের তেল, ১টি শুকনা লঙ্কা, ১ চা চামচ হলুদ গুঁড়ো, ৪ টেবিল চামচ চিনি, ১ চা চামচ নুন, ১ কাপ জল।

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে কুল আর সজনে ফুল ভালো করে বেছে ধুয়ে নিতে হবে। এরপর কড়াইতে সরষের তেল গরম করে শুকনা লঙ্কা, পাঁচ ফোড়ন আর সরষে ফোড়ন দিয়ে একটু ভেজে কুল আর ফুলগুলো ভেজে নিতে হবে। এরপর হলুদ গুঁড়ো নুন চিনি দিয়ে ভালো করে নেড়ে ১ কাপ জল দিয়ে ৩ মিনিট ফুটিয়ে নামিয়ে নিতে হবে। টক মিষ্টি কুল আর সজনে ফুলের চাটনি তৈরি হয়ে যাবে।৭৯

---

৭৭ "কূল রাঙা আলুর চাটনি", https://cookpad.com/bd/recipes/14828380-kul-ranga-aloor-chutney-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=kul+ranga _date:20-03-2025

৭৮ "কূলের টক", https://cookpad.com/bd/recipes/13270131-kuler-tok-recipe-in bengali?ref=search&search_term=kuler+tok _date:20-03-2025

৭৯ "কূল আর সজনে ফুলের চাটনি", https://cookpad.com/bd/recipes/7312517-?ref=search&search_term=shojne+fuler+chatni _date:20-03-2025

কলার রেসিপি

কলার রায়তা

উপকরণ: ২টি পাকা কলা, ২০০ গ্রাম দই, ১/২ চা চামচ বিটনুন, ২ চা চামচ চিনি, ১/২ চা চামচ কালো সরষে, ২ চা চামচ ঘি, ১ চা চামচ ধনেপাতা কুচি।

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে টক দইটাকে ভালো করে ফেটিয়ে নিতে হবে। তারপর ঐ দইটার মধ্যে স্লাইস করে কাটা পাকা কলা, বিটনুন, চিনি, ধনেপাতা কুচি দিয়ে ভালোভাবে মেশাতে হবে। এরপর একটা তরকা পেনে দুই চামচ ঘি আর একটু কালো সরষে দিতে হবে। ভালো করে ফুটে গেলে সেটাকে দইটার মধ্যে মিশিয়ে দিতে হবে। তৈরি হয়ে যাবে কলার রায়তা।[৮০]

কাঁচাকলা আর আলুর চপ

সময়: ৫০ মিনিট

পরিবেশন: ৪ জন

উপকরণ: ২টি কাচা কলা, ২টি আলু, ২ টেবিল চামচ পেয়াজ কুচি, ১ চা চামচ কাচা মরিচ কুচি, ১ চা চামচ লবণ, ১ চা চামচ জিরে গুঁড়ো, ১/২ চা চামচ গরম মসলা গুঁড়ো, ধনে পাতা কুচি, ১/২ চা চামচ চাট মসলা, ভাজার জন্য তেল, ১টি ডিম, ব্রেড ক্রাম্বস।

প্রস্তুত প্রণালী: কাঁচা কলা এবং আলু ভালো করে সিদ্ধ করে ম্যাশ করে নিতে হবে। এর মধ্যে ডিম, ব্রেড ক্রাম্বস, তেল বাদে সব উপকরণ দিয়ে ভালো করে মাখাতে হবে। চপের আকার করে নিতে হবে। একটা বাটিতে ডিম ফেটিয়ে রাখতে হবে। একটা প্লেটে ব্রেড ক্রাম্বস রাখতে হবে। চপগুলো প্রথমে ডিমের মধ্যে চুবিয়ে পরে ব্রেড ক্রাম্বসে গড়িয়ে নিতে হিবে। সবগুলো বানানো হলে ২০ মিনিট ফ্রিজে রেখে দিতে হবে। এরপর ফ্রিজ থেকে নামিয়ে তেলে ভেজে তুলে পরিবেশন করতে হবে।[৮১]

কলার আইসক্রিম

সময়: ৮ ঘণ্টা

পরিবেশন: ৪ জন

উপকরণ: ২টি কলা, ২ টেবিল চামচ চিনি, ১ কাপ দুধ, ১ কাপ হুইপড ক্রিম, কাজুবাদাম, কাঠবাদাম।

প্রস্তুত প্রণালী: কলা, দুধ, বাদাম, চিনি ব্লেন্ড করে নিতে হবে। হুইপড ক্রিম বিট করে নিতে হবে। হুইপড ক্রিমের সঙ্গে কলার মিশ্রণটি ভালো করে মিশতে হবে।

---

৮০ "কলার রায়তা", https://cookpad.com/bd/recipes/11791895-kolar-raita-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=kolar+raita _date:20-03-2025

৮১ "কাঁচাকলা আর আলুর চপ", https://cookpad.com/bd/recipes/15219260-?ref=search&search_term=kacha+kola _date:20-03-2025

যে পাত্রে আইসক্রিম বসাবো সেই পাত্রে ঢেলে দিতে হবে। পাত্রের মুখ ভালো করে আটকাতে হবে যাতে বাতাস না ঢুকে। ডিপ ফ্রিজে আধ ঘণ্টা রেখে বের করে পরিবেশন করতে হবে।৮২

ওটস কলার স্মুদি

সময়: ১০ মিনিট

পরিবেশন: ১ জন

উপকরণ: ৩ টেবিল চামচ ওটস, ১টি প্রায় মজে যাওয়া ফ্রিজে রাখা পাকা কলা, ৪টি খেজুর, ২ টেবিল চামচ বাদাম (আমন্ড/কাজুও দেওয়া যায়)। ১/২ চা চামচ চিয়া সীডস, ১ ইঞ্চি দারচিনি, ১ কাপ ঠান্ডা জল (প্রয়োজনে আরো দেওয়া যায়)।

প্রস্তুত প্রণালী: শুকনা খোলায় ওটস আর বাদাম ভেজে নিতে হবে। মিক্সিতে এক কাপ জল, কলা, খেজুর, দারচিনি দিয়ে ব্লেন্ড করে নিতে হবে। এরপর সেটাতে ভেজে রাখা ঠান্ডা ওটস দিতে হবে। তারপর সব কিছু দিয়ে ব্লেন্ড করে নিতে হবে। একটা কাঁচের কাপে ঢেলে চিয়া সীডস আর বাদাম আধ ভাঙা করে পরিবেশন করতে হবে।৮৩

কাঁচা কলার চিপস

সময়: ২০ মিনিট

পরিবেশন: ২ জন

উপকরণ: ১টি কাঁচা কলা, ১/৪ চা চামচ নুন, ১ চা চামচ বেসন, পরিমাণ মত তেল।

প্রস্তুত প্রণালী: কাঁচা কলার খোসা ছাড়িয়ে গোল করে কেটে নিতে হবে। নুন ও বেসন ভালো করে মাখিয়ে নিতে হবে। তেল গরম করে তাতে ভালো করে ভাজতে হবে এবং এরপর নামিয়ে পরিবেশন করতে হবে।৮৪

---

৮২ "কলার আইসক্রিম", https://cookpad.com/bd/recipes/15202431-?ref=search&search_term=kola+icecream _date:20-03-2025

৮৩ "ওটস কলার স্মুদি", https://cookpad.com/bd/recipes/13963946-oats-kolar-smoothy-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=kolar+smoothy _date:20-03-2025

৮৪ "কাঁচা কলার চিপস", https://cookpad.com/bd/recipes/16801891-kancha-kolar-chips-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=kancha+kolar _date:20-03-2025

ডুমুরের রেসিপি

ডুমুরের ভর্তা

সময়: ৩০ মিনিট

পরিবেশন: ৪ জন

উপকরণ: ২৫০ গ্রাম ডুমুর ফল, ২টি ছোট আলু, ২টি ছোট পেঁয়াজ কুচি করে কাঁটা, স্বাদ মত লঙ্কা কাটা ছোট করে, ৪ কোয়া রসুন, ২ টেবিল চামচ সর্ষের তেল, স্বাদ মত নুন, ১ চা চামচ হলুদ, ১ টেবিল চামচ জিরে গুঁড়ো, ২টি শুকনা লঙ্কা।

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে ডুমুরগুলো ভালো করে ধুয়ে নিয়ে কেটে বীজ অংশটা বাদ দিয়ে কেটে নিতে হবে। তারপর একটু নুন আন্দাজ মতো আর হলুদ গুঁড়ো দিয়ে ভালো করে সেদ্ধ করে জল ঝরিয়ে নিয়ে হবে। জল ঝরে গেলে জলটা ফেলে দিতে হবে। এরপর একটা শক্ত সিল অথবা হাত দিয়ে মেখে নিতে হবে নরম ডুমুরগুলো, এই পর্যায়ে ২টি সেদ্ধ আলু মাখানো ডুমুরের সাথে মিশিয়ে দিতে হবে। এরপর প্যানে সর্ষের তেল দিয়ে তাতে শুকনা লঙ্কা ফোড়ন দিয়ে, পেঁয়াজ কুচি আর রসুন দিয়ে একটু ভাজা ভাজা করে নিতে হবে। সম্পূর্ণ ডুমুর ও মাখানো আলু ঢেলে ভালো করে নাড়তে হবে, আর তাতে স্বাদ মতো লবণ, জিরে গুঁড়ো দিতে হবে। একটু নাড়তে নাড়তে পুরো মিশ্রণটা যখন একটু ভাজা ভাজা হয়ে আসবে, তখন নামিয়ে কাঁচা লঙ্কা কুচি আর সর্ষের তেল ছড়িয়ে পরিবেশন করতে হবে।[৮৫]

ফিগ ক্রোকে

পরিবেশন: ৫ জন

উপকরণ: ২-৩ কাপ ডুমুর সিদ্ধ করা, ১টি আলু সিদ্ধ করা, পরিমাণ মতো পাউরুটির গুঁড়ো, ১চা চামচ ধনে গুঁড়ো ১চা চামচ জিরে গুঁড়ো, ১/২চা চামচ গরম মসালা গুঁড়ো, ১/৪চা চামচ লঙ্কা গুঁড়ো, ১/৪চা চামচ গোলমরিচ গুঁড়ো, ১/২ কাপ ভাঙা চিনাবাদাম, ১/২চা চামচ আমচূর পাউডার, স্বাদ মত নুন, ১/৪ চা চামচ হলুদ গুঁড়ো, প্রয়োজন অনুযায়ী তেল ভাজার জন্য ১/৩চা চামচ চিনি, ৩-৪ টেবিল চামচ কর্ণ ফ্লাওয়ার।

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে ডুমুর দুই টুকরা করে ভিতরের দানা ছাড়িয়ে ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে। এরপর নুন আর হলুদ দিয়ে ভাপিয়ে নিয়ে পুরো সিদ্ধ করতে হবে। ঠাণ্ডা করে হাতের সাহায্যে চটকে মেখে নিতে হবে। তাতে ধনে গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো, আমচূর পাউডার, চিনি, চিনাবাদাম, গরম মসলা গুঁড়ো, একটা সিদ্ধ করে চটকে নেওয়া আলু, ব্রেডক্রাম দিয়ে ভালো করে মেখে সুন্দর করে গড়ে নিয়ে নরমাল ফ্রিজে এক ঘণ্টার জন্য রেখে দিতে হবে। একঘণ্টা পর ফ্রিজ থেকে বের করে নিয়ে একটা বোলে কর্নফ্লাওয়ার, এক চিমটি নুন আর গোলমরিচ গুঁড়ো দিয়ে একটা ব্যাটার তৈরি করে ক্রোকেগুলো ব্যাটার ডুবিয়ে পাউরুটির গুঁড়ো দিয়ে মুড়ে নিতে হবে।

৮৫ "ডুমুরের ভর্তা", https://cookpad.com/bd/recipes/13862967-dumurer-bharta-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=dumurer+vorta _date:20-03-2025

সবগুলো হয়ে গেলে আবারো এক ঘণ্টা নরমাল ফ্রিজে রেখে দিতে হবে। ফ্রিজ থেকে বের করে একটু নরমাল হলে গরম তেলে ডিপ ফ্রাই করতে হবে। এরপর কাসুন্দি আর স্যালাডের এর সাথে পরিবেশন করতে হবে।৮৬

ডুমুরের লাড্ডু

উপকরণ: ডুমুর ৫০০ গ্রাম, মিষ্টিআলু সেদ্ধ মাঝারি আকারের ২টি, ঘি ১ কাপ, গুঁড়ো দুধ ১ কাপ, কনডেন্সড মিল্ক দেড় টেবিল চামচ, কাজুবাদাম কুচি ২ টেবিল চামচ, মোরব্বা কুচি ১ টেবিল চামচ, চেরি কুচি সাজাবার জন্য।

প্রস্তুত প্রণালী: ডুমুর মাঝখান থেকে কেটে ভেতরের বিচি বের করে নিতে হবে। পানি গরম করে ডুমুর সেদ্ধ করে নিতে হবে। সেদ্ধ হয়ে গেলে পানি ঝরিয়ে মিহি করে নিতে হবে। এক্ষেত্রে পাটায় বেটে অথবা ব্লেন্ডারে মিহি করে নেওয়া যেতে পারে। কারণ, হাত দিয়ে চটকে নিলে পুরোপুরি মিহি হবে না। ডুমুরের সঙ্গে সেদ্ধ মিষ্টি আলু চটকে মিশিয়ে নিতে হবে। প্যানে ঘি গরম করে ডুমুরের মিশ্রণটি দিয়ে ভালোভাবে নাড়তে হবে। এবার এতে চিনি মেশাতে হবে। চিনি গলে পানি বের হলে তাতে গুঁড়ো দুধ এবং কনডেন্সড মিল্ক দিতে হবে। ঘন ঘন নাড়তে হবে। মিশ্রণটি আঠালো হয়ে এলে কাজুবাদাম এবং মোরব্বা কুচি মিশিয়ে চুলা বন্ধ করতে হবে। এবার একটি ছড়ানো ডিশে মিশ্রণটি ঢেলে ঠাণ্ডা করতে হবে। দুই হাতে ঘি মেখে মিশ্রণটি অল্প করে হাতের তালুতে নিয়ে গোল গোল করে লাড্ডু বানাতে হবে। গুঁড়ো দুধে লাড্ডুগুলো গড়িয়ে চেরি কুচি দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করতে হবে ভিন্ন স্বাদের ডুমুরের লাড্ডু।৮৭

ডুমুরের নাগেট

উপকরণ: ডুমুর ৫০০ গ্রাম, আলু মাঝারি আকারের ১টি, শুকনা মরিচ বাটা ১ টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়ো আধা চা-চামচ, গরম মসলা আধা চা-চামচ, জিরা বাটা আধা চা-চামচ, ধনে বাটা আধা চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, ডিম ১টি, ব্রেড ক্রাম্ব ২ কাপ, তেল ভাজার জন্য।

প্রস্তুত প্রণালী: ডুমুর ও আলু সেদ্ধ করে হাত দিয়ে চটকে নিতে হবে। এরপর এতে ডিম ছাড়া বাকি সব উপকরণ মিশিয়ে নাগেটের আকার গড়ে নিতে হবে। ডিম ফেটিয়ে নাগেটগুলো ডিমে ডুবিয়ে ব্রেড ক্রাম্বে গড়িয়ে ডুবো তেলে বাদামি করে ভাজলেই তৈরি হয়ে যাবে ডুমুরের নাগেটস। সসের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করা যেতে পারে।৮৮

---

৮৬ "ফিগ ক্রোকে", https://cookpad.com/in-bn/recipes/10471782 _date:20-03-2025

৮৭ আলভী শোভন, "ডুমুরের তিন পদ", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: অক্টোবর ৩১, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/recipe/%E0%A6%A1%E0%A7%81%E0%A6%AE%E0%A7%81%E0%A6%B0%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%A8-%E0%A6%AA%E0%A6%A6 _date:20-03-2025

৮৮ শোভন, "ডুমুরের তিন পদ", https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/recipe/%E0%A6%A1%E0%A7%81%E0%A6%AE%E0%A7%81%E0%A6%B0%E0%A7%87%E0%A6%B0-

ডুমুরের কোফতা কালিয়া

উপকরণ: ডুমুর ৫০০ গ্রাম, ময়দা আধা কাপ, মরিচ গুঁড়ো ১ চা-চামচ, হলুদ গুঁড়ো আধা চা-চামচ, গরম মসলা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, জিরা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনে গুঁড়ো ১ চা-চামচ, পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ, কাঁচা মরিচ কুচি ১ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, টক দই ১ কাপ, লবণ স্বাদমতো, তেল ২ কাপ।

প্রস্তুত প্রণালী: ডুমুর মাঝখান থেকে কেটে ভেতরের বীচি বের করে গরম পানিতে সেদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে মিহি করে বেটে নিতে হবে। ডুমুরের সঙ্গে ময়দা এবং আধা চা-চামচ করে জিরা গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, গরম মসলা গুঁড়ো, মরিচ গুঁড়ো, মরিচ কুচি ও লবণ দিয়ে সামান্য পানি নিয়ে মাখিয়ে গোল করে তেলে ভাজতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে যেন বেশি ভাজা না হয়ে যায়। কারণ, গ্রেভি করার সময় ভেতরে মসলা ঢুকবে না। অন্য একটি পাত্রে তেল গরম করে একে একে পেঁয়াজ কুচি এবং বাকি মরিচ গুঁড়ো, হলুদ গুঁড়ো, কাঁচা মরিচ কুচি, গরম মসলা গুঁড়ো, জিরা গুঁড়ো ও ধনে গুঁড়ো দিয়ে ভুনে নিতে হবে। এবার এতে টক দই দিয়ে একটু নেড়েচেড়ে ডুমুরের কোফতাগুলো দিয়ে দিতে হবে। মসলা মাখা মাখা হলে চুলা বন্ধ করে ভাত অথবা পরোটার সঙ্গে পরিবেশন করতে হবে।[৮৯]

%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%A8-%E0%A6%AA%E0%A6%A6 _date:20-03-2025

৮৯ শোভন, "ডুমুরের তিন পদ", https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/recipe/%E0%A6%A1%E0%A7%81%E0%A6%AE%E0%A7%81%E0%A6%B0%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%A8-%E0%A6%AA%E0%A6%A6 _date:20-03-2025

চতুর্থ অধ্যায়

স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধে খেজুরের গুরুত্ব

রূহুল মা'আনীর রেওয়ায়েত অনুযায়ী মারিয়াম (আ.) তখন পিপাসার্ত ছিলেন। চিকিৎসা শাস্ত্রের নিয়মানুযায়ী প্রসবের পূর্বে অথবা পরে গরম বস্তুর ব্যবহার প্রসব যন্ত্রণা নিরাময় করে, দূষিত রক্ত দূর করে এবং মনকে সতেজ ও শক্তিশালী রাখে। পানিতে যদি উত্তাপও থাকে যেমন- কোনো কোনো নহরের পানি এরূপ হয়ে থাকে, তবে তা মেযাজের আরও অনুকূল হবে। এছাড়া খেজুরের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে খাদ্যপ্রাণ (ভিটামিন) থাকে। খেজুর, রক্ত উৎপাদন করে দেহে চর্বি সৃষ্টি করে এবং কোমর ও অস্থির জোড়কে শক্তিশালী করে দেয়। এ কারণে এটা প্রসূতির জন্য সব ঔষধ ও খাদ্য থেকেই উষ্ণ। গরম হওয়ার কারণে কিছুটা ক্ষতির আশংকা থাকলেও পাকা খেজুরে উত্তাপ কম। যেটুকু থাকে, পানি দ্বারা তা সংশোধিত হয়ে যায়। এছাড়া অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ দুর্বল হলেই অনিষ্টকারিতা দেখা দিতে পারে। নতুবা কোনো বস্তুই অল্প বিস্তর অনিষ্টকারিতা থেকে মুক্ত নয়। এছাড়া অভ্যাস বিরুদ্ধ কারামতের আত্মপ্রকাশ যেহেতু আল্লাহর প্রিয়পাত্র হওয়ার আলামত, তাই তা আত্মিক প্রফুল্লতার কারণও বটে)। তুমি এই খেজুর গাছের কাণ্ডকে (ধরে) নিজের দিকে নাড়া দাও; তা থেকে তোমার উপর সুপক্ক খেজুর ঝরে পড়বে (এ ফল খাওয়ার মধ্যে আহারের স্বাদ এবং কারামত হিসেবে ফলন্ত হওয়ার কারণে আত্মিক স্বাদ উভয়ই একত্রিত আছে)। এখন (এই ফল) আহার কর, (নহরের পানি) পান কর এবং চক্ষু শীতল কর (অর্থাৎ পুত্রকে দেখার কারণে, পানাহারের কারণে এবং আল্লার প্রিয়পাত্র হওয়ার আলামতপ্রাপ্ত হওয়ার কারণে আনন্দিত থাক)।১

আবদুল্লাহ ইব্ন মাসলামা ইব্ন কা'নাব (র.) সা'দ ইব্ন আবূ ওয়াক্কাস (রা.) থেকে বর্ণিত। রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "যে ব্যক্তি মদীনার দুই প্রস্তরময় প্রান্তের মাঝে উৎপন্ন খেজুরের সাতটি করে প্রত্যহ সকালে আহার করবে, তাকে সন্ধ্যা পর্যন্ত কোনো বিষ ক্ষতি করবে না।"২

আবু বকর ইব্ন আবু শায়বা (র.) সা'দ (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে বলতে শুনেছি, "যে ব্যক্তি প্রত্যহ সকালে সাতটি করে আজওয়া (মদীনা শরীফে উৎপন্ন উৎকৃষ্ট মানের খেজুর) আহার করবে, সেদিন তাকে কোনো বিষ অথবা যাদু ক্ষতি করবে না।"৩

---

১ হযরত মাওলানা মুফতী মুহাম্মদ শফী' (র), *তফসীরে মা'আরেফুল কোরআন* (ষষ্ঠ খণ্ড), অনু. মাওলানা মুহিউদ্দীন খান, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১২, পৃ. ২০

২ ইমাম আবুল হুসায়ন মুসলিম ইবনুল হাজ্জাজ আল-কুশায়রী আন-নিশাপুরী (র), *মুসলিম শরীফ* (পঞ্চম খণ্ড), হাদিস নং. ৫১৬৫, অনু. সম্পাদনা পরিষদ, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১০, পৃ. ৭৯

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللهِ بْنُ مَسْلَمَةَ بْنِ قَعْنَبٍ قَالَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ يَعْنِي ابْنُ بِلَالٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ عَامِرِ بْنِ سَعْدِ ابْنِ أَبِي وَقَاصٍ عَنْ أَبِيهِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ مَنْ أَكَلَ سبع تمرات مِمَّا بَيْنَ لا بَتَيْهَا حِينَ يُصْبِحُ لَمْ يَضُرَّهُ سَمٌّ حَتَّى يُمْسِيْ –

৩ আন-নিশাপুরী (র), *মুসলিম শরীফ* (পঞ্চম খণ্ড), পৃ. ৭৯

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ عَنْ هَاشِمِ بْنِ هَاشِمٍ قَالَ سَمِعْتُ عَامِرَ بْنَ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَاصٍ يَقُولُ سَمِعْتُ سَعْدًا يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتِ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سِمٌّ وَلَا سِحْرٌ-

ইয়াহইয়া ইব্ন ইয়াহইয়া, ইব্ন আইউব ও ইব্ন হুজর (র.) আয়েশা (রা.) থেকে বর্ণিত যে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "মদীনার আলিয়া অঞ্চলের (উঁচু ভূমির) 'আজওয়া' খেজুরে শিফা রয়েছে। অথবা তিনি বলেছেন, প্রতিদিন সকালে এর আহার বিষনাশক (ঔষধের কাজ করে)।"৪

সা'ঈদ (র.) 'আয়েশা (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তরমুজ ফল তাজা খেজুরের সাথে খেতেন এবং বলতেন, আমি এর গরমকে সেটার ঠান্ডার দ্বারা এবং এর ঠান্ডাকে সেটার গরমের দ্বারা বিদূরিত করি।৫

মুহাম্মাদ ইব্ন আবদুল্লাহ ইব্ন নুমায়ের (র) আয়েশা (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, আমার মা আমার দৈহিক পরিপুষ্টির জন্য চিকিৎসা করাতেন। কারণ, তিনি আমাকে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর সংসারে পাঠাতে চাচ্ছিলেন। কিন্তু তাতে কোনো কাজে আসলো না। অবশেষে আমি শসা তাজা খেজুরের সাথে খেলাম এবং উত্তমরূপে দৈহিক পরিপুষ্টি লাভ করলাম।৬

মুহাম্মাদ ইব্ন আবদুল্লাহ ইব্ন নুমায়র (র) আবু সাঈদ ও জাবির (রা) থেকে বর্ণিত তাঁরা বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "কাম'আত হলো মান্না (বনু ইসরাঈলের জন্য প্রেরিত আসমানী খাবার) এর শ্রেণীভুক্ত এবং তার রস চোখের জন্য শিফা। আর আজওয়া খেজুর হলো জান্নাতের সাথে সম্পর্কিত। তাহলো উন্মাদ রোগের শিফা।"৭

---

৪ আন-নিশাপুরী (র), *মুসলিম শরীফ* (পঞ্চম খণ্ড), পৃ. ৭৯

وَحَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى ويَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ وَابْنُ حُجْرٍ قَالَ يَحْيَى بْنُ يَحْيِي أَخْبَرَنَا وَقَالَ الْاٰخَرَانِ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ عَنْ شَرِيْكٌ وَهُوَ بْنُ أَبِي نَمِرٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي عَتِيْقٍ عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ إِنَّ فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءٌ أَو إِنَّهَا تِرْيَاقُ اَوَّلَ الْبُكْرَةِ-

৫ ইমাম আবূ দাউদ সুলায়মান ইবনুল আশ'আস আস্-সিজিস্তানী (র), *আবূ দাঊদ শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), হাদিস নং. ৩৭৯৩, অনু. ডঃ আ. ফ. ম আবূ বকর সিদ্দীক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০০৬, পৃ. ৫৪৯

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ نَصِيرِنَا أَبُو أَسَامَةَ حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عُرْوَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللهِ ﷺ وَ يَأْكُلُ الْبِطِيخَ بِالرُّطَبِ فَيَقُولُ نُكْسِرُ حَرَّ هٰذَا بِبَرْدِ هٰذَا وَبَرَدَ هٰذَا بِحَرِ هٰذَا-

৬ আবু আবদুল্লাহ্ মুহাম্মদ ইবনে ইয়াজীদ ইবনে মাজাহ্ আল-কায্বীনী, *সুনানু ইবনে মাজাহ্* (তৃতীয় খণ্ড), হাদিস নং. ৩৩২৪, অনু. মাওলানা মুহাম্মদ মূসা ও অনান্য, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০০২, পৃ. ২১৫

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدُ اللهِ بْنُ نُمَيْرٍ ثَنَا يُونُسُ بْنُ بُكَيْرٍ ثَنَا هِشَامُ بْنُ عُرْوَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ : كَانَتْ أُمِّي تُعَالِجُنِي لِلسَّمْنَةِ تُرِيدُ أَنْ تُدْخِلُنِي عَلَى رَسُولُ اللهِ ﷺ فَمَا اسْتِقَامُ لَهَا ذَلِكَ حَتَّى أَكَلْتُ الْقِثَاءُ بِالرُّطْبِ فَسَمِنْتُ كَأَحْسَنَ سَمِنْةٌ –

৭ আল-কায্বীনী, *সুনানু ইবনে মাজাহ্* (তৃতীয় খণ্ড), পৃ. ২৬৩, ২৬৪

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ ابْنُ نُمَيْرٍ ثَنَا أَسْبَاطِ بْنُ مُحَمَّدٍ : ثَنَاالْأَعْمَشُ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ أَيَّاسٍ عَنْ شَهْرِ بْنُ حَوْشَبٍ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ وَجَابِرٍ قَالَا : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْكَمَاةِ مِنَ الْمَنِّ : وَمَا وُهَا شِفَاء لِلْعَيْنِ : وَالْعِجْوَةِ مِنَ الْجَنَّةِ ووَهِيَ شَفَاء مِنَ الْجِنَّة –

মুহাম্মাদ ইব্ন বাশশার (র) আবু হুরায়রা (রা) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন: আমরা রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম- এর খিদমতে আলোচনা করছিলাম এবং কাম'আত প্রসংগে বললাম। তারা বললো, এটা হচ্ছে ভূমির আবর্জনা। অতঃপর কথাটা রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর গোচরীভূত হলো। তখন তিনি বললেন, "কাম'আত হচ্ছে মান্না এর অন্তর্ভুক্ত এবং আজওয়া হচ্ছে জান্নাতী খাবারের অন্তর্ভুক্ত। আর তা হলো বিষের প্রতিষেধক।"৮

আনাস বিন মালিক (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "রাতের খাবার খাও, যদিও তা মাত্র কয়েক মুঠো খেজুরই হোক না কেন, কারণ রাতের খাবার অবহেলা করা বার্ধক্যের লক্ষণ।"৯

জাবির ইবনে আব্দুল্লাহ (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "রাতের খাবার অবহেলা করো না, এমনকি যদি তা মাত্র কয়েক মুঠো খেজুরও হয়, কারণ এটি অবহেলা করলে বার্ধক্য হয়।"১০

সালমান বিন আমের (রা.) বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "যখন তোমাদের কেউ ইফতার করে, তখন সে যেন খেজুর দিয়ে ইফতার করে। যদি সে খেজুর না পায়, তাহলে যেন পানি দিয়ে ইফতার করে, কারণ তা পবিত্র।"১১

---

৮ আল-কায্বীনী, *সুনানু ইবনে মাজাহ্* (তৃতীয় খণ্ড), পৃ. ২৬৪

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ ثَنَا اَبُوْ عَبْدُ الصَّمَدِ ، ثَنَا مَطَرُ الْوَرَّاقُ عَنْ شَهْرِ بْنُ حَوْشَبٍ عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ قَالَ كُنَّا نَتَحَدَّثُ عِنْدَ رَسُولُ اللهِ ﷺ فَذَكَرْنَا الْكَمْاَةَ فَقَالُوْا : هُوَ جُدَرَىُ الْأَرْضِ فَنُمِيَ الْحَدِيْثُ اِلىٰ رَسُولِ اللهِ ﷺ فَقَالَ الْكَمْاَةُ مِنَ الْمَنِّ وَالْعَجْوَةِ مِنَ الْجَنَّةِ وَهِيَ شِفاءٌ مِنَ السَّمِ-

৯ Imam Hafiz Abu 'Eisa Mohammad Ibn 'Eisa At-Tirmidhi, *Jami at- Tirmidhi* (Vol. 3), Hadith no. 1856, Translated by: Abu Khaliyl, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, First Edition: 2007, P. 543

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ "تَعَشَّوْا وَلَوْ بِكَفٍّ مِنْ حَشَفٍ فَإِنَّ تَرْكَ الْعَشَاءِ مَهْرَمَةٌ"

১০ Imam Muhammad Bin Yazeed Ibn Majah Al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah* (Vol. 4), Hadith no. 3355, Translated by: Nasiruddin al-Khattab, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, 2007, P. 369

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "لاَ تَدَعُوا الْعَشَاءَ وَلَوْ بِكَفٍّ مِنْ تَمْرٍ فَإِنَّ تَرْكَهُ يُهْرِمُ"

১১ Al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah* (Vol. 2), P. 503

سَلْمَانَ بْنِ عَامِرٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ، فَلْيُفْطِرْ عَلَى تَمْرَةٍ. فَإِنْ لَمْ يَجِدْ، فَلْيُفْطِرْ عَلَى الْمَاءِ. فَإِنَّهُ طَهُورٌ"

আনাস বিন মালিক (রা.) বলেন, রাসূলুল্লাহ (সা.) সালাত আদায়ের পূর্বে তাজা খেজুর দিয়ে ইফতার করতেন। যদি তাজা খেজুর না থাকতো, তাহলে শুকনা খেজুর দিয়ে। যদি শুকনা খেজুর না থাকতো, তাহলে কয়েক চুমুক পানি পান করতেন।১২

আসমা বিনতে আবু বকর (রা.) এর বর্ণনা অনুসারে, তিনি মক্কায় আব্দুল্লাহ বিন যুবাইরকে গর্ভে ধারণ করেন। তিনি বলেন: "আমি গর্ভবতী থাকাকালীন (মক্কা থেকে) বাইরে গিয়েছিলাম, এবং মদিনায় এসে কুবায় অবস্থান করেছিলাম এবং কুবায় সন্তান জন্মদান করেছি। তারপর আমি তাকে রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর কাছে নিয়ে আসি এবং তাকে তাঁর কোলে রাখি। তারপর তিনি একটি খেজুর নিয়ে চিবিয়ে দিলেন ও শিশুটির মুখে লালা ঢেলে দিলেন। ফলে প্রথম যে জিনিসটি তার পেটে প্রবেশ করল তা হল আল্লাহর রাসূল (সা.)-এর লালা।" তারপর তিনি রাসূলুল্লাহ (সা.) শিশুর (মুখের) তালুতে খেজুর ঘষলেন এবং আল্লাহর কাছে তার জন্য দোয়া করলেন। তিনি ছিলেন ইসলামে জন্মগ্রহণকারী প্রথম সন্তান, এবং তারা (মুসলিমরা) তাঁর জন্মে খুব আনন্দিত হয়েছিল। কারণ তাদের বলা হয়েছিল যে, ইহুদিরা তাদের উপর জাদু করেছে এবং তাদের আর কোনো সন্তান হবে না।১৩

আবূ মূসা আশ'আরী (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমার একটি পুত্র সন্তান জন্মালে আমি তাকে নিয়ে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর কাছে গেলাম। তিনি তার নাম রাখলেন ইবরাহীম। তারপর খেজুর চিবিয়ে তার মুখে দিলেন এবং তার জন্য বারাকাতের দু'আ করে আমার কাছে ফিরিয়ে দিলেন। তিনি ছিলেন আবূ মূসার সবচেয়ে বড় ছেলে।১৪

---

১২ Imam Hafiz Abu Dawud Sulaiman bin Ash'ath, *Sunan Abu Dawud* (Vol. 3), Hadith no. 2356, Translated by: Nasiruddin al-Khattab, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, First Edition: 2008, P. 130

حَدَّثَنَا ثَابِتٌ الْبُنَانِيُّ أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ يَقُولُ كَانَ رَسُولُ ﷺ يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٌ فَعَلَى تَمَرَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ

১৩ Muhammed Ibn Ismaiel Al-Bukhari, *Sahih Al-Bukhari* (Vol. 7), Hadith no. 5469, Translated by: Dr. Muhammad Muhsin Khan, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, 1997, P. 228, 229

عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ أَبِي بَكْرٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا أَنَّهَا حَمَلَتْ بِعَبْدِ اللَّهِ بْنِ الزُّبَيْرِ بِمَكَّةَ قَالَتْ فَخَرَجْتُ وَأَنَا مُتِمٌّ، فَأَتَيْتُ الْمَدِينَةَ فَنَزَلْتُ قُبَاءً فَوَلَدْتُ بِقُبَاءٍ، ثُمَّ أَتَيْتُ بِهِ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَوَضَعْتُهُ فِي حَجْرِهِ، ثُمَّ دَعَا بِتَمْرَةٍ فَمَضَغَهَا، ثُمَّ تَفَلَ فِي فِيهِ فَكَانَ أَوَّلَ شَيْءٍ دَخَلَ جَوْفَهُ رِيقُ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ ثُمَّ حَنَّكَهُ بِالتَّمْرَةِ، ثُمَّ دَعَا لَهُ فَبَرَّكَ عَلَيْهِ، وَكَانَ أَوَّلَ مَوْلُودٍ وُلِدَ فِي الْإِسْلاَمِ، فَفَرِحُوا بِهِ فَرَحًا شَدِيدًا، لأَنَّهُمْ قِيلَ لَهُمْ إِنَّ الْيَهُودَ قَدْ سَحَرَتْكُمْ فَلاَ يُولَدُ لَكُمْ

১৪ Al-Bukhari, *Sahih Al-Bukhari* (Vol. 7), P. 228

عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ وُلِدَ لِيْ غُلاَمٌ فَأَتَيْتُ بِهِ النَّبِيَّ ﷺ فَسَمَّاهُ إِبْرَاهِيمَ، فَحَنَّكَهُ بِتَمْرَةٍ، وَدَعَا لَهُ بِالْبَرَكَةِ وَدَفَعَهُ إِلَيَّ وَكَانَ أَكْبَرَ وَلَدِ أَبِيْ مُوسَى

নবজাতকের মুখে খেজুর অথবা মিষ্টি জাতীয় কিছু রেখে একটু চিবিয়ে খাওয়া এবং নবজাতকের মুখের উপরের তালুতে কিছুক্ষণ ঘষে দেওয়াই তাহনীক। নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এটা ব্যবহার করতেন, এটি একটি সুন্নত; যা পালন করা উচিত। বর্তমান সময়ে নবজাতক জুভিলিয়ান ডায়াবেটিস এবং গ্লুকোজের অভাবে ভুগে, যা নবজাতকের মস্তিষ্কের ক্ষতি করে, এই সুন্নতের মাধ্যমে নবজাতকের অনেক সমস্যার সমাধান করা যেতে পারে।১৫

সা'দ (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: আমি অসুস্থ হয়ে পড়েছিলাম, এবং রাসূলুল্লাহ (সা.) আমাকে দেখতে এলেন। তিনি আমার বুকে তাঁর হাত রেখেছিলেন যতক্ষণ না আমি তাঁর শীতলতা আমার হৃদয়ে অনুভব করে। তিনি বললেন, "তুমি একজন হৃদরোগী। সাকিফ গোত্রের আল-হারিস বিন কালাদাহর কাছে যাও, কারণ সে একজন চিকিৎসক। তার উচিত মদীনার সাতটি আজওয়া খেজুর নিয়ে তার বীজের সাথে পিষে তোমার মুখে দেওয়া।"১৬

জিমারকে আরবীতে জিমার ও শাহাম আন্নাখাল বলা হয় এবং হাদীসে একে বলা হয় জিমার, এটি খেজুর গাছ থেকে পাওয়া যায়, এটি খেজুর গাছের আঠা। এটি নিম্নলিখিত রোগগুলোর জন্য ব্যবহৃত হয়: আলগা গতি, বুকের ব্যথা, টিবি, গলার ইনফেকশন, গলার আওয়াজ, কাশি এবং সর্দি, এটি অন্ত্রকে শক্তিশালী করে, শরীরকে শক্তিশালী করে, রক্তকে বিশুদ্ধ করে, কিডনির ফোলা ভাব কমায়, সাধারণ স্বাস্থ্য বজায় রাখে, দুর্বলতা দূর করে, ক্ষতস্থানে লাগানো যেতে পারে, তবে প্রথমে আঠা বিশুদ্ধ করতে হবে এবং তারপর ব্যবহার করতে হবে।১৭

---

১৫ Dr. Mohammed Shakeel Shamsi, *Tibb-e-Nawabi ﷺ (Part-2)*, Dr. Mohammed Shakeel Shamsi, Second edition 2016, P. 47

১৬ Imam Hafiz Abu Dawud Sulaiman bin Ash'ath, *Sunan Abu Dawud* (Vol. 4), Hadith no. 3875, Translated by: Nasiruddin al-Khattab, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, First Edition: 2008, P. 313, 314

عَنْ سَعْدٍ قَالَ مَرِضْتُ مَرَضًا أَتَانِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَعُودُنِي فَوَضَعَ يَدَهُ بَيْنَ ثَدْيَيَّ حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَهَا فِي فُؤَادِي فَقَالَ "إِنَّكَ رَجُلٌ مَفْئُودٌ ائْتِ الْحَارِثَ بْنَ كَلَدَةَ أَخَا ثَقِيفٍ فَإِنَّهُ رَجُلٌ يَتَطَبَّبُ فَلْيَأْخُذْ سَبْعَ تَمَرَاتٍ مِنْ عَجْوَةِ الْمَدِينَةِ فَلْيَجَأْهُنَّ بِنَوَاهُنَّ ثُمَّ لِيَلُدَّكَ بِهِنَّ"

১৭ Dr. Mohammed Shakeel Shamsi, *Tibb-e-Nawabi ﷺ (Part-2)*, P. 50

স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধে জলপাইয়ের গুরুত্ব

ইয়াহইয়া ইব্ন মূসা (র.) উমার ইব্ন খাত্তাব (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "তোমরা যায়তুন খাবে এবং এটা দিয়ে মালিশ করবে। কেননা, এটা হলো মুবারক বৃক্ষ।"১৮

হুসাইন ইব্ন মাহদী (র.) উমার (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "যায়তুন তেল দিয়ে রুটি খাও এবং তা দেহে মাখ, কারণ তা বরকতপূর্ণ গাছ থেকে হয়।"১৯

উকবা ইব্ন মুকরাম (র.) আবূ হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "যায়তুন তেল খাও এবং তা দেহে মাখ, কারণ তা বরকতপূর্ণ।"২০

উমর ইবনুল খাত্তাব (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "তোমরা জলপাইয়ের তেল খাও এবং তা দিয়ে মাখো, কারণ এটি একটি বরকতময় বৃক্ষ থেকে উৎপন্ন হয়।"২১

উমর (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "তোমরা জলপাইয়ের তেল খাও এবং তা দিয়ে মাখো, কারণ এটি একটি বরকতময় বৃক্ষ থেকে উৎপন্ন হয়।"২২

---

১৮ ইমাম আবূ ঈসা মুহাম্মদ ইব্ন ঈসা আত-তিরমিযী (র), *তিরমিযী শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), হাদিস নং. ১৮৫৭, অনু. মাওলানা ফরীদ উদ্দীন মাসউদ, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ১৯৯২, পৃ. ৩৩১

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ مُوسَى، حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ عَنْ مَعْمَرٍ عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ " كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوْا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ"

১৯ আল-কায্বীনী, *সুনানু ইবনে মাজাহ* (তৃতীয় খণ্ড), পৃ. ২১৩

حَدَّثَنَا الْحُسَيْنُ بْنُ مَهْدِي ثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَنْبَأَنَا مَعْمَرٍ عَنْ زَيْدُ بْنُ أَسْلَمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عُمَرَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ "ائْتَدِمُوا بِالزَّيْتِ وَادَّهِنُوْا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ"

২০ আল-কায্বীনী, *সুনানু ইবনে মাজাহ* (তৃতীয় খণ্ড), পৃ. ২১৩

حَدَّثَنَا عَقَبَةُ بْنُ مُكْرِمٍ ثَنَا صَفْوَانُ بْنُ عِيسَى ثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيدٍ . عَنْ جَدِهِ قَالَ : سَمِعَ أَبَا هُرَيْرَةَ يَقُولُ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ"كُلُوا الزَّيْتِ وَادَّهِنُوْا بِهِ فَإِنَّهُ مُبَارَكَ"

২১ At-Tirmidhi, *Jami at- Tirmidhi* (Vol. 3), P. 540

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ"

২২ Al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah* (Vol. 4), P. 351

عَنْ عُمَرَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "ائْتَدِمُوْا بِالزَّيْتِ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ"

আবদুল্লাহ বিন সাঈদ (র.) তার দাদার সূত্রে আমাদের কাছে বর্ণনা করেছেন, তিনি বলেন, আমি আবু হুরায়রা (রা.) কে বলতে শুনেছি, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "তোমরা জলপাইয়ের তেল খাও এবং তা দিয়ে মাখো, কারণ এটি বরকতময়।"২৩

যায়েদ ইবনে আরকাম (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম প্লুরিসির চিকিৎসায় মেমেসিলন (জাফরান), কস্টাস (কুস্ট) এবং অলিভ অয়েল মুখের একপাশে নিতে নির্দেশ দিয়েছেন।২৪

মায়মুন আবু আব্দুল্লাহ (র.) আমাদের বর্ণনা করেছেন, তিনি বলেন, আমি যায়েদ ইবনে আরকামকে বলতে শুনেছি, আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আমাদেরকে প্লুরিসির চিকিৎসায় কোস্টাস রূট এবং জলপাই তেল ব্যবহার করার নির্দেশ দিয়েছেন।২৫

কাতাদাহ, আবু আব্দুল্লাহ (র.) থেকে যায়েদ ইবনে আরকাম (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম প্লুরিসির (চিকিৎসার) জন্য জলপাই তেল এবং জাফরান ব্যবহার করতে বলতেন। কাতাদাহ (র.) বলেন, এবং তিনি ব্যথার জন্য (মুখের) সে পাশে তেল এবং মেমেসিলন (জাফরান) লাগাতেন।২৬

---

২৩ Al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah* (Vol. 4), P. 352

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيدٍ، عَنْ جَدِّهِ، قَالَ سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ، يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مُبَارَكٌ"

২৪ Al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah* (Vol. 4), P. 424

عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمَ، قَالَ نَعَتَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ وَرْسًا وَقُسْطًا وَزَيْتًا يُلَدُّ بِهِ

২৫ Imam Hafiz Abu 'Eisa Mohammad Ibn 'Eisa At-Tirmidhi, *Jami at- Tirmidhi* (Vol. 4), Hadith no. 2079, Translated by: Abu Khaliyl, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, First Edition: 2007, P. 149

حَدَّثَنَا مَيْمُونٌ أَبُو عَبْدِ اللهِ، قَالَ سَمِعْتُ زَيْدَ بْنَ أَرْقَمَ، قَالَ أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ نَتَدَاوَى مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ بِالْقُسْطِ الْبَحْرِيِّ وَالزَّيْتِ

২৬ At-Tirmidhi, *Jami at- Tirmidhi* (Vol. 4), P. 148

عَنْ قَتَادَةَ، عَنْ أَبِي عَبْدِ اللهِ، عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمَ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَنْعَتُ الزَّيْتَ وَالْوَرْسَ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ . قَالَ قَتَادَةُ وَيَلُدُّ مِنَ الْجَانِبِ الَّذِي يَشْتَكِيهِ

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

'এটা প্রজ্জ্বলিত হয়, যায়তুন বৃক্ষের পূত-পবিত্র তেল থেকে।' (সূরা নূর-৩৫)

যায়তুন বৃক্ষ একটি অতি বরকতময় বৃক্ষ। তাই এখানে তুলনা দেয়া হয়েছে যায়তুন বৃক্ষের। যায়তুন বৃক্ষ থেকে লাভ হয় বিভিন্ন ধরনের উপকার। যেমন- যায়তুন হচ্ছে উৎকৃষ্ট ও সুস্বাদু ব্যঞ্জন। আর যায়তুন থেকে তেল বের করার জন্য কোনো মাড়াইকলের প্রয়োজন হয় না। প্রত্যেকেই অল্প আয়াসে যায়তুন থেকে তেল বের করে নিতে পারে, যায়তুন তেল অত্যন্ত স্বচ্ছ ও দৃষ্টিস্বস্তিকর।

বাগবী (র.) লিখেছেন, হযরত উসাইদ ইবনে সাবেত অথবা হযরত উসাইদ আনসারী কর্তৃক বর্ণিত হয়েছে, রাসূলুল্লাহ (সা.) আদেশ করেছেন, "তোমরা যায়তুন তেল খেয়ো ও শরীরে মালিশ করো। কেননা এটি একটি কল্যাণময় বৃক্ষ।" হাদিসে এসেছে, যায়তুন তেলের দ্বারা অনারোগ্যক্ষত নিরাময় হয়। আর যায়তুন বৃক্ষের আগা গোড়া শুধু তেল আর তেল।

ইবনে মাজাহ ও বায়হাকী (র.) বর্ণনা করেছেন, হযরত আবু হুরায়রা (রা.) থেকে, যেখানে বলা হয়েছে, রাসূলুল্লাহ (সা.) নির্দেশ দিয়েছেন, "তোমরা যায়তুন তেল খাও ও শরীরে মাখো। কারণ যায়তুন উৎকৃষ্ট ও কল্যাণময়।"

আবু নাঈম (র.) তাঁর 'আততিকা' গ্রন্থে হযরত আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণনা করেছেন, রাসূলুল্লাহ (সা.) নির্দেশ দিয়েছেন, "তোমরা যায়তুন তেল খাও ও শরীরে মাখো। কারণ এতে রয়েছে সত্তর প্রকার রোগের নিরাময়। কুষ্ঠ রোগও তার মধ্যে একটি।"

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

'যা প্রাচ্যের নয়, প্রতীচ্যেরও নয়।' (সূরা নূর-৩৫)

সুদ্দী (র.) প্রমুখ বলেন, কথাটির উদ্দেশ্য যায়তুন বৃক্ষ এমন স্থানে অবস্থিত নয়, যেখানে সারাক্ষণ রৌদ্র পতিত হয়, যাতে করে তা সম্পূর্ণরূপে ঝলসে যায়। আবার এমন গোপন স্থানেও অধিষ্ঠিত নয় যেখানে সূর্যের আলো একেবারেই পৌঁছে না, যাতে করে সে বৃক্ষের বিকাশ হয়ে পড়ে রুদ্ধ অথবা অপরিণত।

কোনো কোনো তাফসীরকার বলেন, কথাটির অর্থ- যায়তুন বৃক্ষ প্রাচ্যের এমন কোনো স্থানে অবস্থিত নয় যাতে তার উপরে সুর্যালোক পতিত হয় কেবল সূর্যোদয়ের সময়, আবার প্রতীচ্যের কোনো স্থানও তার জন্য সুনির্ধারিত নয়, যাতে সে সূর্যকিরণ পায় কেবল সূর্যাস্তের কালে। বরং যায়তুন বৃক্ষের অবস্থান পাহাড়ের চূড়ায়, অথবা এমন উচ্চ প্রশস্ত ভূমিতে, যেখানে সূর্যালোক পতিত হয় সমস্ত দিনব্যাপী। ফলে যায়তুন ফল হয় পোক্ত এবং তার তৈল হয় স্বচ্ছ।

বাগবী (র.) কথাটিকে ব্যাখ্যা করেছেন এভাবে- যায়তুন কালো নয়, সাদাও নয়। আবার মিষ্টি যেমন নয়, তেমনি টকও নয়। অর্থাৎ যায়তুন মধ্যম ধরণের রং ও স্বাদবিশিষ্ট।

কেউ কেউ বলেছেন, যায়তুন পৃথিবীর পূর্ব অথবা পশ্চিমের কোনো অংশের বৃক্ষ নয়। বরং যায়তুন জন্ম নেয় পৃথিবীর মধ্যাঞ্চলে। অর্থাৎ সিরিয়ায়। সিরিয়ার যায়তুনই সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট।

হাসান (র.) বলেছেন, প্রাচ্য অথবা প্রতীচ্য কোনো অঞ্চলে জন্মে না, এমন কোনো বৃক্ষ দুনিয়ায় নেই। তাই বুঝতে হবে, এখানে 'যা প্রাচ্যের নয়, প্রতীচ্যেরও নয়' বলে আল্লাহ দিয়েছেন তাঁর নূরের উপমা। অর্থাৎ আল্লাহর নূর পূর্ব কিংবা পশ্চিম কোনো দিকের সঙ্গেই সুনির্দিষ্টরূপে সম্পৃক্ত নয়। বরং তাঁর নূর দিকের অতীত।

সম্ভবত এখানে বলা হয়েছে বেহেশতের কোনো অনন্যসাধারণ যায়তুন বৃক্ষের কথা, যার মাধ্যমে আল্লাহ তাঁর নূরের উপমা দিয়েছেন।

এরপর বলা হয়েছে, "অগ্নিসংযোগ না করলেও মনে হয় যেন তার তেল উজ্জ্বল আলো দিচ্ছে।" (সূরা নূর-৩৫)

এই বাক্যটির মাধ্যমে যায়তুন তেলের স্বচ্ছতা ও যায়তুন তেল দ্বারা প্রজ্জ্বলিত প্রদীপের উজ্জ্বলতার পরিপূর্ণ প্রকাশ ঘটেছে।[২৭]

২৭ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (অষ্টম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ অহিদুল্লাহ্, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, দ্বিতীয় প্রকাশ ২০১০, পৃ. ৪২৯-৪৩১

স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধে কুলের গুরুত্ব

উম্মে আতিয়্যা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর কন্যাগণের একজনের ইন্তেকাল হলে তিনি আমাদের নিকট এসে বললেন, "তোমরা তাঁকে বরই পাতার পানি দিয়ে বিজোড় সংখ্যক তিনবার, পাঁচবার অথবা প্রয়োজনবোধ করলে আরও অধিকবার গোসল দাও। শেষবারে কর্পূর অথবা তিনি বলেছিলেন কিছু কর্পূর ব্যবহার করবে। তোমরা গোসল শেষ করে আমাকে জানাবে।" আমরা (গোসল) শেষ করে তাঁকে জানালাম। তখন তিনি তাঁর চাদর আমাদের দিকে এগিয়ে দিলেন, আমরা তাঁর মাথার চুলগুলো তিনটি বেনী করে পিছনের দিকে ছেড়ে দিলাম।২৮

ইবনে আব্বাস (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, এক ব্যক্তি আরাফাতে দাঁড়িয়ে ছিল, সে তার বাহন থেকে পড়ে গেল এবং তাতে তার ঘাড় ভেঙে গেল অথবা তিনি বললেন যে এতে তার ঘাড় ভেঙে গেল। নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, "তাকে পানি এবং কুল পাতা দিয়ে গোসল করাও, দুটি পোশাকে তাকে কাফন দাও, তাকে সুগন্ধি দিও না এবং তার মাথা ঢেকে রাখো না, কারণ সে কিয়ামতের দিন তালবিয়া পাঠরত অবস্থায় পুনরুত্থিত হবে।"২৯

কায়েস বিন আসিম (রা.) বর্ণনা করেছেন যে, তিনি ইসলাম গ্রহণ করেছিলেন এবং নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তাকে পানি এবং সিদর (কুল গাছের পাতা) দিয়ে গোসল (আচার-অনুষ্ঠান) করার নির্দেশ দিয়েছেন।৩০

---

২৮ Muhammed Ibn Ismaiel Al-Bukhari, *Sahih Al-Bukhari* (Vol. 2), Hadith no. 1263, Translated by: Dr. Muhammad Muhsin Khan, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, 1997, P. 208

عَنْ أُمِّ عَطِيَّةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قَالَتْ تُوُفِّيَتْ إِحْدَى بَنَاتِ النَّبِيِّ ﷺ فَأَتَانَا النَّبِيُّ ﷺ فَقَالَ "اغْسِلْنَهَا بِالسِّدْرِ وِتْرًا ثَلاَثًا أَوْ خَمْسًا أَوْ أَكْثَرَ مِنْ ذٰلِكَ إِنْ رَأَيْتُنَّ ذٰلِكَ، وَاجْعَلْنَ فِي الآخِرَةِ كَافُورًا أَوْ شَيْئًا مِنْ كَافُورٍ، فَإِذَا فَرَغْتُنَّ فَآذِنَّنِي" فَلَمَّا فَرَغْنَا آذَنَّاهُ، فَأَلْقَى إِلَيْنَا حِقْوَهُ، فَضَفَرْنَا شَعْرَهَا ثَلاَثَةَ قُرُونٍ وَأَلْقَيْنَاهَا خَلْفَهَا

২৯ Al-Bukhari, *Sahih Al-Bukhari* (Vol. 2), P. 208, 209

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قَالَ بَيْنَمَا رَجُلٌ وَاقِفٌ بِعَرَفَةَ إِذْ وَقَعَ عَنْ رَاحِلَتِهِ فَوَقَصَتْهُ ـ أَوْ قَالَ : فَأَوْقَصَتْهُ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ "اغْسِلُوهُ بِمَاءٍ وَسِدْرٍ، وَكَفِّنُوهُ فِي ثَوْبَيْنِ، وَلاَ تُحَنِّطُوهُ وَلاَ تُخَمِّرُوا رَأْسَهُ، فَإِنَّهُ يُبْعَثُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مُلَبِّيًا"

৩০ Imam Hafiz Abu 'Eisa Mohammad Ibn 'Eisa At-Tirmidhi, *Jami at- Tirmidhi* (Vol. 2), Hadith no. 605, Translated by: Abu Khaliyl, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, First Edition: 2007, P. 66

عَنْ قَيْسِ بْنِ عَاصِمٍ، أَنَّهُ أَسْلَمَ فَأَمَرَهُ النَّبِيُّ ﷺ أَنْ يَغْتَسِلَ بِمَاءٍ وَسِدْرٍ

স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধে ডুমুরের গুরুত্ব

সূরা ত্বীনে প্রথমেই আল্লাহ তা'আলা ত্বীন ও যায়তুনের শপথ করেছেন। এগুলো দুটি ফল। অবশ্য উক্ত ফলদ্বয়ের গাছকেও ত্বীন ও যায়তুন বলা হয়। ত্বীন অনেক প্রকারের হয়ে থাকে। তা সাধারণত গ্রীষ্ম প্রধান দেশে উৎপন্ন হয়।

মুফাসসিরগণ লিখেছেন, ত্বীন খাদ্য, ফল ও ঔষধ হিসাবে ব্যবহৃত হয়।

চিকিৎসাশাস্ত্র বিশারদগণ উল্লেখ করেছেন, ত্বীন ফল লঘু পাক। তা ফুসফুস ও পেটের অভ্যন্তরের অন্যান্য যন্ত্রাংশকে পরিষ্কার ও সুস্থ-সবল রাখে। এটি ভক্ষণে অর্শ রোগ নির্মূল হয়।

প্রথমে বলা হয়েছে- 'ওয়াত্ ত্বীনি ওয়ায্ যায়তুন' (শপথ ত্বীন ও যায়তুন এর)।

হযরত ইবনে আব্বাস (রা.), মুজাহিদ, হাসান বসরী, ইব্রাহিম, আতা, মুকাতিল ও কালাবী (র.) বলেছেন, ত্বীন হচ্ছে ডুমুর ফল, যা তোমরা ভক্ষণ করো।

আর যায়তুন ঐ ফল, যা থেকে তেল নিঃসৃত হয় তেল। এখানে ডুমুরের শপথ করে বলা হয়েছে যে, দ্যাখো, ডুমুর ফলে বিচি নেই। জান্নাতের ফলসমূহও হবে এরকম বীজহীন। এদিক থেকে ডুমুর জান্নাতী ফল সদৃশ।

ছা'লাবী এবং আবু নাঈম (র.) তাঁর 'আত্বত্বিব' গ্রন্থে এক অপ্রসিদ্ধ সূত্রে উল্লেখ করেছেন, হযরত আবুজর (রা.) বলেছেন, ডুমুর অর্শরোগের মহৌষধ। পায়ের ঘায়েরও প্রতিষেধক।৩১

---

৩১ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (দ্বাদশ খণ্ড), অনু. মাওলানা তালেব আলী, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, তৃতীয় প্রকাশ ২০১১, পৃ. ৫১৯

খেজুরের গুণাগুণ ও উপকারিতা

প্রতি ১০০ গ্রাম খেজুরে থাকে ক্যালরি ৩০০ কিলোক্যালরি, শর্করা ৭৫.০৩ গ্রাম, আমিষ ২.৫ গ্রাম, চর্বি ০.৩৯ গ্রাম, খাদ্য আঁশ ৮ গ্রাম, বিটা-ক্যারোটিন ৬ মাইক্রোগ্রাম, ভিটামিন এ ১০ আইইউ, থায়ামিন (বি১) ০.০৫২ মিলিগ্রাম, রিবোফ্লাভিন (বি২) ০.০৬৬ মিলিগ্রাম, নায়াসিন (বি৩) ১.২৭৪ মিলিগ্রাম, প্যান্টোথেনিক অ্যাসিড (বি৫) ০.৫৮৯ মিলিগ্রাম, ভিটামিন বি৬ ০.১৬৫ মিলিগ্রাম, ফোলেট (বি৯) ১৯ মাইক্রোগ্রাম, ভিটামিন সি ০.৪ মিলিগ্রাম, ভিটামিন ই ০.০৫ মিলিগ্রাম, ভিটামিন কে ২.৭ মাইক্রোগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৩৯ মিলিগ্রাম, লৌহ ১.০২ মিলিগ্রাম, ম্যাগনেশিয়াম ৪৩ মিলিগ্রাম, ম্যাংগানিজ ০.২৬২ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ৬২ মিলিগ্রাম, পটাশিয়াম ৬৫৬ মিলিগ্রাম, সোডিয়াম ২ মিলিগ্রাম, জিংক ০.২৯ মিলিগ্রাম।

খেজুরে আয়রন বেশি বলে যাঁরা রক্তস্বল্পতায় ভুগছে, তাঁদের জন্য খেজুর খুব উপকারী। এটা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ হওয়ায় রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়ক। খেজুর আঁশসমৃদ্ধ বলে কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করে; রক্তের কোলেস্টেরল, ট্রাইগ্লিসারাইড, এলডিএল (খারাপ চর্বি) কমাতে সহায়ক। এছাড়াও খেজুরে পটাশিয়াম বেশি থাকায় স্নায়ু ও পেশির দুর্বলতা কমায়। এটা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে এবং হার্টের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সহায়তা করে। সারা দিন রোজা রাখার ফলে শারীরিক দুর্বলতা দেখা দেয়। ইফতারে ২-৩টি খেজুর খেলে শারীরিক দুর্বলতা দূর হয়। খেজুর এনার্জি বুস্টার হিসেবে কাজ করে। শুধু রোজার সময় নয়, যে কোনো কারণে শারীরিক দুর্বলতায় খেজুর এনার্জি বুস্টার হিসেবে কাজ করে।

খেজুরে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন ও খনিজ বিদ্যমান। অল্প খেজুর শরীরের সারা দিনের ভিটামিন ও খনিজের চাহিদা অনেকটাই পূরণ করতে সক্ষম। প্রতিদিন শরীরের ক্ষয়রোধ করতে খেজুর খাওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ। বাড়ন্ত শিশুদের খাবারে প্রতিদিন ২-৩টি খেজুর রাখলে ক্যালসিয়াম, আয়রন ও ম্যাগনেশিয়ামের চাহিদা পূরণ হয়। ফলে শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ত্বরান্বিত হয়। অন্তসত্ত্বা নারীর আয়রন, ক্যালসিয়ামসহ সব ধরনের খনিজের ঘাটতি পূরণে খেজুর অতুলনীয়। গর্ভাবস্থায় নারীদের আয়রন ও ম্যাগনেশিয়ামের ঘাটতি হলে শরীরে হিমোগ্লোবিনের স্বল্পতা ঘটে। খেজুরের ক্যারোটিনয়েড জাতীয় উপাদান চোখের রেটিনা ভালো রাখতে সাহায্য করে।

অপকারিতা

খেজুরের তেমন কোনো অপকারী দিক নেই। উচ্চ পটাশিয়াম থাকায় কিডনি রোগীদের জন্য খেজুর উপযোগী নয়। ডায়াবেটিক রোগীরা খেতে পারবে, তবে পরিমিত পরিমাণে। অতিরিক্ত খেলে সুগার বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি।

কাঁচা খেজুর

কাঁচা খেজুর ও পাকা খেজুরের মধ্যে প্রধান পার্থক্য সুগারে। পাকা খেজুরে সুগারের পরিমাণ একটু বেশি, কাঁচা খেজুরে বেশ কম। তাই ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য পাকা খেজুরের চেয়ে কাঁচা খেজুর বেশি উপযোগী।[৩২]

৩২ মো. ইকবাল হোসেন, " যাঁরা খেজুর খেতে চান না, তাঁদের জন্য কিছু তথ্য",দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: মার্চ ১৮, ২০২৫। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/lifestyle/health/qzltxankgh _date:20-03-2025

শক্তি বর্ধনে: খেজুর শারীরিক ও মানসিক শক্তিবর্ধক। খেজুরে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে খাদ্য উপাদান, যা শারীরিক ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধিসহ হজম শক্তি, যৌনশক্তি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। খেজুর ফুলের পরাগরেণু বন্ধ্যাত্ব দূর করে, শুক্রাণু বৃদ্ধি করে। খেজুর ও খেজুরের ফুল পরাগরেণু ডিএনএ'র গুণগতমান বৃদ্ধি করে এবং অণ্ডকোষের শক্তি বাড়ায়।

দেহের দুর্বলতায়: খুব দুর্বল লাগলে ঝটপট কয়েকটি খেজুর খেয়ে নিলে তাৎক্ষণিক দেহে শক্তি পাওয়া যায়।

হজম ও রুচি বাড়ায়: রুচি বাড়াতে খেজুরের কোনো তুলনাই হয় না। শিশুদের যারা ঠিকমতো খেতে চায় না, তাদেরকে নিয়মিত খেজুর খেতে দিলে রুচি ফিরে আসে। খেজুরের মধ্যে রয়েছে স্যলুবল এবং ইনস্যলুবল ফাইবার ও বিভিন্ন ধরনের অ্যামিনো অ্যাসিড, যা সহজে খাবার হজমে সহায়তা করে।

ক্যান্সার থেকে রক্ষায়: খেজুর বিভিন্ন ক্যান্সার থেকে শরীরকে সুস্থ রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। বিশেষ করে খেজুর লাংস ও ক্যাভিটি ক্যান্সার থেকে শরীরকে দূরে রাখতে সাহায্য করে।

কোষ্ঠকাঠিন্যে: নিয়মিত খেজুর খেলে খুব সহজেই কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে মুক্তি মিলে। তুলনামূলক শক্ত খেজুরকে পানিতে ভিজিয়ে (সারা রাত) সেই পানি খালি পেটে খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়।

রক্তশূন্যতায়: খেজুর লৌহসমৃদ্ধ ফল হিসেবে রক্তশূন্যতায় কার্যকর ভূমিকা পালন করে। প্রতিদিন খেজুর খেলে দেহের আয়রনের অভাব পূরণ হয় এবং রক্তস্বল্পতা রোগের হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

স্ট্রোকের সম্ভাবনা কমায়: খেজুরের মধ্যে প্রায় ৪০০ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম বিদ্যমান থাকে, যা মানুষের স্ট্রোক হওয়ার ভয়াবহতাকে ৪০% কমিয়ে দেয়।

উচ্চ রক্তচাপের সমস্যায়: খেজুরে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম এবং খুব অল্প পরিমাণে সোডিয়াম। এতে করে প্রতিদিন খেজুর খাওয়ার অভ্যাস দেহের খারাপ কলেস্টোরল কমায় এবং ভালো কোলেস্টোরলের মাত্রা বৃদ্ধি করে।

এছাড়াও, উচ্চমাত্রার শর্করা, ক্যালরি ও ফ্যাট সম্পন্ন খেজুর জ্বর, মূত্রথলির ইনফেকশন, যৌনরোগ, গনোরিয়া, কণ্ঠনালির ব্যথা বা ঠান্ডাজনিত সমস্যা, শ্বাসকষ্ট প্রতিরোধে খেজুর বেশ উপকারী। খেজুর মস্তিষ্ককে প্রাণবন্ত রাখে। নারীর শ্বেতপ্রদর ও শিশুর রিকেট নিরাময়ে খেজুর বেশ কার্যকর। খেজুরে থাকা ডায়েটরি ফাইবার দেহের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখে।

নিয়মিত খেজুর খেলে ত্বকে উজ্জ্বলতা ফিরে আসে। খেজুর দৃষ্টিশক্তি উন্নত করতে বিশেষভাবে সহায়ক। প্রতিদিন খেজুর খাওয়ার অভ্যাস রাতকানা রোগ ভালো করতে সাহায্য করে থাকে। মুখের অর্ধাঙ্গ রোগ, পক্ষঘাত এবং সব ধরনের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ অবশকারী রোগের জন্য উপকারী।[৩৩]

---

৩৩ ফয়জুল আল আমীন, "খেজুর খাওয়ার ৯টি উপকারিতা", দৈনিক ইত্তেফাক, ঢাকা: সেপ্টেম্বর ১৫, ২০২০। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.ittefaq.com.bd/amp/182968 _date:20-03-2025

কোলেস্টেরল ও চর্বি: প্রতি ১০০ গ্রাম খেজুরে আছে ০.৬ গ্রাম কোলেস্টেরল ও চর্বি। সামান্য পরিমাণ কোলেস্টেরল থাকলেও তা শরীরের জন্য ক্ষতিকর নয়। ফলে খেজুর খাদ্যতালিকায় রাখলে স্বাস্থ্যের হানি হওয়ার সম্ভাবনা নেই।

আমিষ: একটি খেজুরে ২.২ গ্রাম আমিষ আছে। আমিষ অথবা প্রোটিন শরীরের জন্য অত্যাবশ্যকীয় একটি উপাদান। খেজুর প্রোটিন সমৃদ্ধ হওয়ার কারণে শরীরের পেশি গঠনে সহায়তা করে। পাশাপাশি শরীরের জন্য খুব অপরিহার্য প্রোটিনও সরবরাহ করে।

ভিটামিন: খেজুরে রয়েছে শরীরের জন্য উপকারী বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন। বিশেষ করে এতে ই-১, ই-২, ই-৩, ই-৫ ও ভিটামিন-সি রয়েছে। খেজুর দৃষ্টিশক্তি বাড়ায়। সেই সঙ্গে রাতকানা রোগ প্রতিরোধেও খেজুর অত্যন্ত কার্যকর।

লৌহ: খেজুরে লৌহ আছে ৭.৩ মিলিগ্রাম। লৌহ মানবদেহের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান, যা হৃদপিণ্ডের কার্যক্ষমতা বাড়ায়। তাই যাদের হৃৎপিণ্ড দুর্বল, খেজুর হতে পারে তাদের জন্য সবচেয়ে নিরাপদ পথ্য। এ ছাড়া গর্ভবতী ও প্রসূতি নারীদের জন্য এবং বাড়ন্ত বয়সী কিশোরীদের বাড়তি লৌহের প্রয়োজন হয়। খেজুর তাদের জন্যও উপকারী।

ক্যালসিয়াম: খেজুরে ক্যালসিয়াম আছে ৬৩ মিলিগ্রাম। ক্যালসিয়াম হাড় গঠনে সহায়ক। ফলে খেজুর খেলে হাড় মজবুত হয়। এ ছাড়া খেজুর শিশুদের দাঁতের মাড়ি শক্ত করতে সাহায্য করে।

ক্যানসার প্রতিরোধক: খেজুর পুষ্টি গুণে সমৃদ্ধ ও প্রাকৃতিক আঁশে পূর্ণ। ৩.৯ গ্রাম আঁশ আছে ১০০ গ্রাম খেজুরে। গবেষণায় দেখা যায়, খেজুর পেটের ক্যানসার প্রতিরোধ করে। আর যাঁরা নিয়মিত খেজুর খেয়ে থাকে তাঁদের ক্যানসারের ঝুঁকিও কম থাকে।

ওজন নিয়ন্ত্রণ: মাত্র কয়েকটা খেজুর কমিয়ে দেয় ক্ষুধার জ্বালা। পাকস্থলীকেও কম খাবার গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করে। কয়েকটা খেজুর কিন্তু শরীরের প্রয়োজনীয় শর্করার ঘাটতি পূরণ করে দেয়। আবার ভালো পরিমাণে ক্যালরি থাকায় শরীরকে কর্মক্ষম ও স্বাভাবিক রাখতে সহায়তা করে। বিশেষ করে কঠিন পরিশ্রমের সময় এবং সারা দিন না খেয়ে থাকার পর চারটা খেজুর শরীরে পরিপূর্ণ শক্তি এনে দেয়।

সংক্রমণ প্রতিরোধ: যকৃতের সংক্রমণে খেজুর উপকারী। এছাড়া গলা ব্যথা, বিভিন্ন ধরনের জ্বর, সর্দি ও ঠাণ্ডায় খেজুর উপকারী। খেজুর অ্যালকোহলজনিত বিষক্রিয়ায় বেশ উপকারী। ভেজানো খেজুর খেলে বিষক্রিয়া কমে যায়। এছাড়া খেজুরে আছে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট পলিফেনলস যা শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ দূর করে।

সতর্কতা: ১০০ গ্রাম খেজুরে রয়েছে ৩২৪ কিলোক্যালরি। এটি ফ্রুকটোজ ও গ্লাইসেমিক সমৃদ্ধ হওয়ায় যাঁরা মোটা হয়ে যাওয়া রোগে আক্রান্ত এবং যাঁদের ডায়াবেটিস ও কিডনিজনিত সমস্যা আছে তাঁদের বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে খেজুর খেতে হবে।[৩৪]

---

৩৪ হাসিনা আকতার, "খেজুর খান সারা বছর", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: জুন ১২, ২০১৬। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫,
https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/%E0%A6%96%E0%A7%87%E0%A6%9C%E0%A7%81%E0%A6%B0-%E0%A6%96%E0%A6%BE%E0%A6%A8-%E0%A6%B8%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%BE-%E0%A6%AC%E0%A6%9B%E0%A6%B0 _date:20-03-2025

খেজুর ফলের উচ্চ শতাংশে কার্বোহাইড্রেট (মোট শর্করা, ৪৪-৮৮%), চর্বি (০.২-০.৫%), ১৫ লবণ এবং খনিজ, প্রোটিন (২.৩-৫.৬%), ভিটামিন এবং উচ্চ শতাংশে ডায়েটারি ফাইবার থাকে। (৬.৪-১১.৫%)। খেজুরের মাংসে ০.২-০.৫% তেল থাকে, যেখানে বীজে ৭.৭-৯.৭% তেল থাকে। স্যাচুরেটেড এবং অসম্পৃক্ত অ্যাসিডের পরিসর হিসেবে মাংস এবং বীজ উভয়েই ফ্যাটি অ্যাসিড দেখা যায়। বীজে ১৪ ধরনের ফ্যাটি অ্যাসিড রয়েছে, কিন্তু এই ফ্যাটি অ্যাসিডগুলির মধ্যে মাত্র আটটি মাংসে খুব কম ঘনত্বে ঘটে। অসম্পৃক্ত ফ্যাটি অ্যাসিডের মধ্যে রয়েছে পামিটোলিক, ওলিক, লিনোলিক এবং লিনোলিক অ্যাসিড।

বীজের অলিক অ্যাসিডের পরিমাণ ৪১.১ থেকে ৫৮.৮% পর্যন্ত পরিবর্তিত হয়, যা প্রস্তাব করে যে, খেজুরের বীজ ওলিক অ্যাসিডের উৎস হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে। খেজুরে অন্তত ১৫টি খনিজ রয়েছে। শুকনা খেজুরের প্রতিটি খনিজ শতাংশের পরিমাণ ০.১ থেকে ৯১৬ মিলিগ্রাম/১০০ গ্রাম খেজুরের মধ্যে খনিজ ধরনের উপর নির্ভর করে। অনেক জাতের মধ্যে, পটাসিয়াম মাংসে ০.৯% পর্যন্ত ঘনত্বে পাওয়া যায় যখন কিছু বীজে এটি ০.৫% পর্যন্ত বেশি। অন্যান্য খনিজ ও লবণ যা বিভিন্ন অনুপাতে পাওয়া যায় তার মধ্যে রয়েছে বোরন, ক্যালসিয়াম, কোবাল্ট, তামা, ফ্লোরিন, আয়রন, ম্যাগনেসিয়াম, ম্যাঙ্গানিজ, পটাসিয়াম, ফসফরাস, সোডিয়াম এবং জিঙ্ক।

খেজুরে রয়েছে মৌলিক ফ্লোরিন যা দাঁতের ক্ষয় থেকে রক্ষা করতে কার্যকর। খেজুরের প্রোটিনে ২৩ ধরনের অ্যামিনো অ্যাসিড রয়েছে, যার মধ্যে কিছু কমলা, আপেল এবং কলার মতো জনপ্রিয় ফলগুলিতে নেই। খেজুরে অল্প পরিমাণে ভিটামিন সি এবং ভিটামিন বি (১) থায়ামিন, বি (২) রিবোফ্লাভিন, নিকোটিনিক অ্যাসিড (নিয়াসিন) এবং ভিটামিন এ সহ কমপক্ষে ছয়টি ভিটামিন রয়েছে। ১৪ ধরনের খেজুরের খাদ্যতালিকাগত ফাইবার দেখানো হয়েছে। ৬.৪-১১.৫% পর্যন্ত জাত এবং পরিপক্কতার উপর নির্ভর করে। খেজুরে ০.৫-৩.৯% পেকটিন থাকে, যার গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য উপকারিতা থাকতে পারে। ৪০ বছরে খেজুরের বিশ্ব উৎপাদন ২.৯ গুণ বৃদ্ধি পেয়েছে, যেখানে বিশ্বের জনসংখ্যা দ্বিগুণ হয়েছে। ৪০ বছরে খেজুরের মোট বিশ্ব রপ্তানি ১.৭১% বৃদ্ধি পেয়েছে। বিভিন্ন উপায়ে, খেজুরকে প্রায় আদর্শ খাদ্য হিসাবে বিবেচনা করা যেতে পারে, যা বিস্তৃত প্রয়োজনীয় পুষ্টি এবং সম্ভাব্য স্বাস্থ্য সুবিধা প্রদান করে।

খেজুর খাওয়ার স্বাস্থ্য উপকারিতা

খেজুর কোলেস্টেরল মুক্ত এবং চর্বি খুব কম থাকে। খেজুর ভিটামিন ও খনিজ পদার্থে ভরপুর। এগুলো প্রোটিন, খাদ্যতালিকাগত ফাইবারের সমৃদ্ধ উৎস এবং ভিটামিন এ১ এবং সি এর সাথে ভিটামিন বি১, বি২, বি৩ এবং বি৫ সমৃদ্ধ। এটি দ্রবণীয় এবং অদ্রবণীয় ফাইবার এবং বিভিন্ন ধরণের অ্যামিনো অ্যাসিড ধারণ করে পাচনতন্ত্রের উন্নতি করতে সাহায্য করে।

খেজুর দুর্দান্ত শক্তি বৃদ্ধিকারী কারণ এতে গ্লুকোজ, সুক্রোজ এবং ফ্রুক্টোজের মতো প্রাকৃতিক শর্করা থাকে। আরও সুবিধা পেতে দুধে খেজুর যোগ করা যেতে পারে এবং এটি খুব পুষ্টিকর একটি স্ন্যাকস। খেজুরে ক্যালোরি খুবই কম এবং স্বাস্থ্য সচেতন মানুষের জন্য অত্যন্ত উপযোগী।

খেজুর পটাসিয়াম সমৃদ্ধ এবং সোডিয়াম কম। এটি সুস্থ্য স্নায়ুতন্ত্রকে নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। গবেষণায় জানা গেছে, একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ পর্যন্ত পটাসিয়াম গ্রহণ স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে পারে। খেজুর এলডিএল কোলেস্টেরল কমাতেও সাহায্য করে।

খেজুরে প্রচুর পরিমাণে আয়রন থাকে এবং এটি রক্তস্বল্পতার চিকিৎসায় খুবই উপকারী। রোগীরা ভালো উপকারের জন্য খেজুর খেতে পারেন। খেজুরে ফ্লোরিনও থাকে যা দাঁতের ক্ষয় প্রক্রিয়াকে ধীর করে দেয়। এটি কোষ্ঠকাঠিন্যে ভুগছে এমন লোকদের সাহায্য করে।

আরো সুবিধার জন্য খেজুর রাতে পানিতে ভিজিয়ে রেখে সকালে খাওয়া যেতে পারে। এটি যৌন শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। এক মুঠো খেজুর ছাগলের দুধে সারারাত ভিজিয়ে রাখুন। সকালে দুধে খেজুর পিষে মধু ও এলাচ গুঁড়ো মিশিয়ে পান করা যেতে পারে।

খেজুর ওজন বাড়াতে সাহায্য করে এবং যারা অতিরিক্ত স্লিমিং সমস্যায় ভোগেন তাদের জন্য উপকারী। পেটের ক্যান্সার নিরাময় করে। সবচেয়ে ভালো ব্যাপার হলো, এটায় শরীরের কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই এবং এটি সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক এবং ওষুধের চেয়েও ভালো কাজ করে। এটি চোখের দৃষ্টিশক্তি উন্নত করতেও সাহায্য করে এবং রাতকানা রোগ নিরাময়েও সাহায্য করে।[৩৫]

খেজুর খাওয়ার ফলে যে শক্তি পাওয়া যায় তা অন্যান্য শস্যের তুলনায় তিনগুণ বেশি। অনুসন্ধানের ভিত্তিতে, খেজুরে উত্তেজক পদার্থ থাকে যা গর্ভাবস্থার শেষ দিনগুলিতে গর্ভের পেশীকে শক্তিশালী করে। একদিকে এটি প্রসবের সময় জরায়ুকে প্রসারিত করে এবং অন্যদিকে, এটি জন্ম দেওয়ার পরে রক্তপাত কমিয়ে দেয়। খেজুর বিষণ্নতা কমায় এবং বুকের দুধ বাড়ায় কারণ এতে উপকারী যৌগ রয়েছে এবং এটি বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় সেরা খাবার। অনেক রোগ প্রতিরোধের জন্য এটি একটি ভালো উৎস। পুষ্টিবিদরা শিশুদের খেজুর খাওয়ার পরামর্শ দেন। খেজুর কার্ডিয়াক রোগ, ত্বক, কিডনির প্রদাহ, অন্ত্রের ব্যথা, হার্ট অ্যাটাক, ক্ষত নিরাময়, ডায়রিয়া, প্রসব বেদনা, যৌনতা শক্তিশালীকরণ, পেটের ব্যথা উপশম, অর্শ্বরোধী, শরীরকে শক্তিশালী করার জন্য দরকারী এবং এটি লিভারের ব্যথা উপশম করে।

নবী মুহাম্মদ (সা.) খেজুরের গুরুত্ব এবং খেজুরের পুষ্টির তাৎপর্যের ফলে ভ্রূণ বৃদ্ধিতে এর প্রভাবের উপর জোর দিয়েছেন। এ কারণে তিনি মহিলাদের খেজুর দেওয়ার সুপারিশ করেন। তার বক্তব্য অনুযায়ী বার্ধক্য ছাড়া সব রোগই নিরাময়যোগ্য। তিনি কার্ডিয়াক ডিসঅর্ডার দূর করার জন্য ওষুধ হিসেবে খেজুর ব্যবহার করেন এবং আধুনিক ওষুধ শ্বাসকষ্টজনিত রোগে খেজুরের প্রভাবকে জোরদার করে। নবী মুহাম্মদ (সা.)-এর অন্য একটি বাণীতে, তিনি বলেছেন: তরমুজের সাথে পাকা খেজুর খাও, কারণ তাদের একটির শীতলতা অন্যটির উষ্ণতার উপর প্রভাব ফেলে এবং বিপরীতে তাদের একটির উষ্ণতা অন্যটির শীতলতা দূর করে।[৩৬]

---

৩৫ Hamid Farhangi et al., "Medicinal Fruits in Holy Quran", International Journal of Pediatrics (Supplement 4), Vol. 2, Mashhad Iran, http:// ijp.mums.ac.ir, August 2014, P. 92, 93

৩৬ Mehdi Ghavamizadeh et al., "Specifying the Antioxidant Activities of Five Fruits Mentioned in Quran and Sayings (Ahadith)", Quran Med., Yasuj IR Iran, darulquran.co.uk, May 2014, P. 5

আঙ্গুরের গুণাগুণ ও উপকারিতা

নতুন এক গবেষণায় জানা যাচ্ছে, নিয়মিত আঙ্গুর খেলে প্রাপ্তবয়স্কদের চোখের স্বাস্থ্য ভালো থাকে। সিঙ্গাপুরের ৩৪ জন প্রাপ্তবয়স্কের ওপর পরিচালিত এক গবেষণায় নতুন এ তথ্য জানা গেছে। গবেষণায় অংশগ্রহণকারীদের বয়স ছিল ৬০ থেকে ৮৫ বছরের মধ্যে। অংশগ্রহণকারী ব্যক্তিরা ১৬ সপ্তাহ ধরে নিয়মিত আঙ্গুর ফল খেয়েছেন। সাধারণভাবে আঙ্গুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও অন্যান্য পলিফেনলের প্রাকৃতিক উৎস। চোখের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে এসব উপাদানের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। নিয়মিত আঙ্গুর খেলে প্রাপ্তবয়স্কদের চোখের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটতে পারে। আঙ্গুর ফল খেলে চোখের ম্যাকুলার পিগমেন্ট অপটিক্যাল ডেনসিটি বা এমপিওডি বাড়ে। চোখের প্লাজমা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ফেনোলিক পদার্থের কারণে বৃদ্ধি পায়। ফুড অ্যান্ড ফাংশন জার্নালে এ গবেষণার ফলাফল প্রকাশিত হয়েছে।

অক্সিডেটিভ চাপের কারণে দৃষ্টিশক্তি কমে যায়। খাদ্য তালিকায় আঙ্গুরের মতো অ্যান্টিঅক্সিডেন্টসমৃদ্ধ ফল থাকলে দৃষ্টিশক্তি উন্নত হওয়ার প্রমাণ পেয়েছেন গবেষকেরা। সিঙ্গাপুরের ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির বিজ্ঞানী জুং ইউন কিম বলেন, চোখের রোগের প্রধান ঝুঁকির মধ্যে অন্যতম অক্সিডেটিভ স্ট্রেস ও উচ্চ মাত্রার অকুলার অ্যাডভান্সড গ্লাইকেশন অ্যান্ড প্রোডাক্টস। অ্যাডভান্সড গ্লাইকেশন অ্যান্ড প্রোডাক্টস বলতে সেই সব ক্ষতিকর উপাদানকে বলা হয়, যেগুলো রক্তের মধ্যে প্রোটিন, চর্বি ও চিনির সংমিশ্রণে তৈরি হয়। এসব উপাদান রেটিনার ভাসকুলার উপাদানকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। এতে সেলুলার ফাংশন বা কোষের সাধারণ কাজ ব্যাহত হয়। এসব উপাদান অক্সিডেটিভ স্ট্রেস সৃষ্টি করে চোখের অনেক রোগ তৈরি করে।

জুং ইউন কিম বলেছেন, প্রথমবারের মতো আমরা মানুষের চোখের স্বাস্থ্যের জন্য আঙ্গুর উপকারী বলে প্রমাণ পেয়েছি। সারা বিশ্বে বার্ধক্যে আছেন, এমন জনসংখ্যা বাড়ছে। বয়োজ্যেষ্ঠ ব্যক্তিদের চোখ বা দৃষ্টিসংক্রান্ত সমস্যা সমাধানে এ গবেষণা বেশ কাজে আসবে। খাবারে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট গ্রহণ করে অক্সিডেটিভ স্ট্রেস কমানো যায়। আঙ্গুরের নানা উপাদান রেটিনার কাজে সহায়ক নানান পিগমেন্ট কার্যকর করে। অ্যাডভান্সড গ্লাইকেশন অ্যান্ড প্রোডাক্টস তৈরিতে বাঁধা দেয়। গবেষণায় ৩৪ জন অংশগ্রহণকারী প্রতিদিন দেড় কাপ করে আঙ্গুর খেয়েছেন। ১৬ সপ্তাহ ধরে টানা আঙ্গুর খেয়েছেন তাঁরা। আঙ্গুর খাওয়া ব্যক্তিদের প্লাজমার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ক্ষমতা ও ফেনোলিক উপাদান উল্লেখযোগ্য হারে বাড়তে দেখা যায়।

অন্যদিকে, যাঁরা আঙ্গুর খায় না, তাঁদের চোখে ক্ষতিকারক উপাদানের মাত্রা বেশি দেখা গেছে পরীক্ষায়। ২০২১ সালের আরেকটি গবেষণা থেকে জানা যায়, আঙ্গুর বায়োঅ্যাকটিভ অণুসমৃদ্ধ দারুণ এক প্রাকৃতিক উৎস, যা আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। আঙ্গুরের বায়োঅ্যাকটিভ ফাইটোকেমিক্যালের মধ্যে রয়েছে হাইড্রোক্সিসিনামিক অ্যাসিড, অ্যান্থোসায়ানিন, প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিন এবং স্টিলবেনের মতো ফেনোলিক যৌগ। নিয়মিত আঙ্গুর খেলে কার্ডিওভাসকুলার রোগের প্রকোপ কমে। উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি কমায় আঙ্গুর। নিয়মিত আঙ্গুর খেলে সিস্টোলিক রক্তচাপ ও ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ কমে আসে।[৩৭]

---

৩৭ জাহিদ হোসাইন খান, "চোখ ভালো রাখে আঙুর ফল", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: অক্টোবর ১২, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/technology/science/x19sc5e173 _date:20-03-2025

ঢাকার বারডেম জেনারেল হাসপাতালের জ্যেষ্ঠ পুষ্টিবিদ শামছুন্নাহার নাহিদ বলেন, আঙ্গুর যেমন খেতে ভালো, দেখতে সুন্দর, তেমনি পুষ্টিগুণও ষোল আনা। আঙ্গুর নিম্নোক্ত কারণে আকর্ষণীয়-

ভুলে যাওয়া রোগ: অনেকে ছোট ছোট বিষয়গুলো দ্রুত ভুলে যায়। আবার কোনো ঘটনা বেমালুম স্মৃতি থেকে মুছে যায়। এটা একধরনের রোগ, হেলাফেলার কিছু নয়। এই রোগ এড়াতে আঙ্গুর খাওয়া যেতে পারে।

মাথাব্যথা: হঠাৎ করে মাথাব্যথা শুরু হয়ে গেলে আঙ্গুর খেলে আরাম বোধ হতে পারে।

হজমের জন্য: দাওয়াত খেয়ে এসে অস্বস্তি লাগলে আঙ্গুর খাওয়া যেতে পারে। এটা হজমের জন্য যেমন ভালো, পেটের পীড়ার জন্যও উপকারী।

চোখের স্বাস্থ্য: আঙ্গুর চোখ ভালো রাখতে কার্যকর একটি ফল। বয়সজনিত কারণে যাঁরা চোখের সমস্যায় ভুগছে, তাঁদের জন্য ভালো দাওয়াই এই ফল।

স্তন ক্যানসার: যারা স্তন ক্যানসারের ঝুঁকিতে আছে এমন রোগীরা আঙ্গুর খেতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে, আঙ্গুরের উপাদানগুলো ক্যানসার সৃষ্টিকারী কোষের বিরুদ্ধে কাজ করতে সক্ষম।

কিডনির জন্য: আঙ্গুরের উপাদানগুলো ক্ষতিকারক ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা সহনশীল অবস্থায় রাখে। সেই সঙ্গে কিডনির রোগব্যাধির বিরুদ্ধেও লড়াই করে।

ত্বকের সুরক্ষায়: আঙ্গুরে থাকা ফাইটো ক্যামিকেল ও ফাইটোনিউট্রিয়েন্ট ত্বকের সুরক্ষায় কাজ করে। আঙ্গুরে আছে প্রচুর ভিটামিন সি। এটি ত্বকের উজ্জ্বলতা ধরে রাখে।

বয়সের ছাপে বাধা: শরীরের ফ্রি র‍্যাডিকেল ত্বকে বলিরেখা ফেলে দেয়। আঙ্গুরে থাকা ভিটামিন সি আর অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট এই ফ্রি রেডিকেলের বিরুদ্ধে লড়ে শরীরে বয়সের ছাপ পড়তে দেয় না।

হৃদস্বাস্থ্য: এতে থাকা উপাদানগুলো রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রেখে হৃদস্বাস্থ্য ভালো রাখে। সেই সঙ্গে প্রয়োজনীয় অক্সিজেন ও পুষ্টি পৌঁছে দিয়ে রক্তনালির সুরক্ষায় ভূমিকা রাখে।

চুলের যত্নে: দীঘল চুল একটু অযত্নেই খুশকিতে ভরে যায়। চুলের আগা ফেটে গিয়ে রুক্ষ হয়ে পড়ে। কখনো ধূসর রঙের হয়ে যায়। সব শেষে চুল ঝরতে থাকে। এই সমস্যা এড়াতে আঙ্গুর খাওয়া যেতে পারে। এতে শুধু চুল ভালোই থাকবে না, মাথায় নতুন চুলও গজাতে পারে।[৩৮]

---

৩৮ নিজস্ব প্রতিবেদক, "আঙুরের আকর্ষণ", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: মে ৬, ২০১৫। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫।
https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/%E0%A6%86%E0%A6%99%E0%A7%81%E0%A6%B0%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%86%E0%A6%95%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%B7%E0%A6%A3_date:20-03-2025

আঙ্গুরকে কিশমিশে রূপান্তরকরণ

আঙ্গুরকে কিশমিশে রূপান্তরিত করার মূল প্রক্রিয়া হলো আঙ্গুরের পানি কমিয়ে তা শুকিয়ে ছোট আকারে পরিণত করা। বিভিন্ন ধরনের আঙ্গুর থেকে বিভিন্ন ধরনের কিশমিশ বানানো যায়। যেমন: কালো, সোনালি, ও সবুজ। পুরো আঙ্গুর রোদে বা বাতাসে শুকিয়ে কিশমিশ তৈরি করা হয়। শুকানোর প্রক্রিয়া আঙ্গুরের ফ্রুক্টোজকে ফ্রুকটানে রূপান্তরিত করে, যা এক ধরনের ফাইবার যা কোলেস্টেরল শোষণ করতে পারে। আঙ্গুরের অধিকাংশ পুষ্টিগুণ কিশমিশেও থাকে। কারণ কিশমিশ মূলত আঙ্গুর থেকেই তৈরি হয়। তবে শুকানোর প্রক্রিয়ায় কিছু পুষ্টিগুণে পরিবর্তন আসতে পারে। যেমন-

শর্করা এবং ক্যালরি: কিশমিশে আঙ্গুরের তুলনায় শর্করা ও ক্যালরি বেশি থাকে। কারণ শুকানোর ফলে আঙ্গুরের পানি কমে যায়, ফলে শর্করা ঘন হয়ে যায়। এক কাপ আঙ্গুর থেকে পাওয়া যায় ১০৩ ক্যালরি এবং ২৭ গ্রাম কার্বহাইড্রেট। আর এক এক কাপ কিশমিশে থাকে প্রায় ৪৯৩ ক্যালরি এবং ১৩০ গ্রাম কার্বহাইড্রেট। সেজন্য ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য কিশমিশ ক্ষতিকর হতে পারে।

ফ্যাট: কিশমিশে ফ্যাটের পরিমাণ বেশি। ১ কাপ আঙ্গুরে পাওয়া যায় ৩৮৫ মিলিগ্রাম ফ্যাট এবং কিশমিশে থাকে প্রায় ৮০০ মিলিগ্রাম।

ভিটামিন সি: শুকানোর প্রক্রিয়ায় আঙ্গুরের কিছু ভিটামিন সি নষ্ট হয়ে যায়, তাই কিশমিশে ভিটামিন সি কিছুটা কম থাকে।

ফাইবার: কিসমিসে ফাইবারের মাত্রা বেশ ভালো থাকে, যা হজমে সাহায্য করে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।

আয়রন, ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম ও ম্যাগনেসিয়াম: কিশমিশে এসব খনিজ উপাদান থাকে, যা শরীরের বিভিন্ন কার্যক্রমে সহায়ক। কিশমিশে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে।

কিশমিশের উপকারিতা

হজমে সহায়তা: কিশমিশে প্রচুর ফাইবার থাকে, যা হজম প্রক্রিয়া সহজ করে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে সাহায্য করে। নিয়মিত কিশমিশ খেলে অন্ত্রের চলাচল স্বাভাবিক থাকে এবং পাচনতন্ত্রের কার্যক্ষমতা উন্নত হয়।

রক্তশূন্যতা রোধে সাহায্য: কিশমিশ আয়রনের ভালো উৎস, যা শরীরের হিমোগ্লোবিন গঠনে সহায়ক। এটি রক্তশূন্যতা প্রতিরোধে বিশেষ ভূমিকা পালন করে। বিশেষ করে নারীদের ক্ষেত্রে কিশমিশ খুব উপকারী। কারণ এটি আয়রন সরবরাহ করে যা মাসিকের সময় রক্তক্ষরণে হওয়া আয়রন ঘাটতি পূরণে সাহায্য করে।

অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ: কিশমিশে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যেমন: পলিফেনল ও ফ্ল্যাভোনয়েড শরীরের কোষগুলোকে সুরক্ষা দেয়। এগুলো শরীর থেকে ক্ষতিকর ফ্রি র‍্যাডিকেল দূর করতে সহায়তা করে, যা ক্যানসার, হৃদরোগ ও বার্ধক্যজনিত সমস্যার ঝুঁকি কমাতে পারে।

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়: কিশমিশে থাকা পটাসিয়াম উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক। পটাসিয়াম রক্তনালীগুলোকে প্রসারিত করে এবং উচ্চ রক্তচাপ কমাতে সহায়তা করে। এটি হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্যও উন্নত করে।

হাড়ের স্বাস্থ্য রক্ষায় উপকারী: কিসমিসে ক্যালসিয়াম এবং বোরন আছে, যা হাড়ের ঘনত্ব বাড়াতে সাহায্য করে। বিশেষ করে নারীদের জন্য এটি উপকারী, কারণ বোরন হাড়ের ক্যালসিয়াম শোষণ প্রক্রিয়াকে উন্নত করে এবং হাড় ক্ষয় প্রতিরোধ করে।

শক্তি বৃদ্ধি করে: কিশমিশে প্রাকৃতিক শর্করা থাকে, যা দ্রুত শক্তি সরবরাহ করতে পারে। তাই খেলোয়াড় অথবা শরীরচর্চা করা ব্যক্তিদের জন্য এটি একটি ভালো প্রাকৃতিক অ্যানার্জি বুস্টার হিসেবে কাজ করে।

কোষ্ঠকাঠিন্য দূরীকরণে কার্যকরী: কিশমিশে সোরবিটল নামক একটি যৌগ আছে, যা প্রাকৃতিক ল্যাক্সেটিভের মতো কাজ করে। এটি অন্ত্রের কার্যক্রমকে স্বাভাবিক করে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে সহায়তা করে।

ত্বকের সৌন্দর্য বৃদ্ধি: কিশমিশে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ভিটামিন এ এবং ভিটামিন ই ত্বকের স্বাস্থ্য রক্ষায় সহায়ক। নিয়মিত কিশমিশ খেলে ত্বক উজ্জ্বল ও কোমল হয়, এবং বার্ধক্যের চিহ্নগুলো কমে যায়।[৩৯]

লাল আঙ্গুরের উপকারিতা

হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়: লাল আঙ্গুরে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেমকে সাহায্য করে। এই অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ফ্ল্যাভোনয়েড অথবা পলিফেনল নামে পরিচিত। রক্তনালীগুলোকে শিথিল করতে এবং এরা প্রদাহ কমাতে পারে। অ্যাসপিরিনের মতো প্লাটিলেটের জমাট বাঁধার কার্যকারিতাও কমিয়ে দেয় এই অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। এগুলো আঙ্গুরের ত্বক এবং বীজে থাকে।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে: কম গ্লাইসেমিক ইনডেক্সসহ ফল ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য ভালো। কম গ্লাইসেমিক সূচকের অর্থ হলো ফলের চিনি অবিলম্বে রক্তে শর্করাকে বাড়াবে না।

ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে: আঙ্গুরে প্রচুর পরিমাণে পানি ও ফাইবার রয়েছে। এই দুই উপাদান দীর্ঘক্ষণ পেটে থাকে বলে সহজে ক্ষুধা লাগে না। এছাড়া এগুলোতে চিনি থাকে না। ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে আঙ্গুর খাওয়া যেতে পারে। তবে রস না খেয়ে আস্ত ফল খেতে হবে।

ত্বকের তারুণ্য ধরে রাখে: লাল আঙ্গুরের বাইরের আবরণ ও বীজে রিসভারিট্রল নামের এক ধরনের অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট মেলে। এটি আমাদের ত্বক ও শরীরে বয়সের ছাপ পড়তে দেয় না।

মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য ভালো রাখে: লাল আঙ্গুরে থাকা অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট মস্তিষ্ক ভালো রাখে ও আলঝেইমারের মতো রোগের ঝুঁকি কমায়।

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে: রক্তচাপ ও কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে লাল আঙ্গুরে থাকা রিসভারিট্রল, পলিফেনল ও ফ্ল্যাভোনয়েড নামক তিন ধরনের অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট।

শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়: শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অনেকাংশে বাড়বে যদি আঙ্গুর হয় পছন্দের ফল।

ক্যানসারের ঝুঁকি কমায়: লাল আঙ্গুরে থাকা বিভিন্ন উপকারী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বেশ কয়েক ধরনের ক্যানসারের ঝুঁকি কমাতে সক্ষম। এমনটা দাবি করছে হেলথলাইন ওয়েবসাইট।

হাড়ের স্বাস্থ্য ভালো রাখে: ভিটামিন কে, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম এবং পটাসিয়ামের মতো খনিজগুলো মেলে লাল আঙ্গুরে। এগুলো শক্তিশালী হাড় বজায় রাখতে সাহায্য করে।

---

৩৯ মাহিনুর ফেরদৌস, "আঙুরের পুষ্টিগুণ কি কিশমিশেও থাকে?", বাংলা ডেইলি স্টার ডট নেট, ঢাকা: নভেম্বর ১৫, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://bangla.thedailystar.net/life-living/food-recipe/news-629581 _date:20-03-2025

অনিদ্রার সমস্যা দূর করে: আঙ্গুর হলো মেলাটোনিনের একটি প্রাকৃতিক উৎস। মেলাটোনিন এমন একটি হরমোন, যা ঘুমিয়ে পড়তে সাহায্য করতে পারে।[৪০]

আঙ্গুর, যা অত্যন্ত পুষ্টিকর এবং ভিটামিন এবং ধাতব পদার্থ সমৃদ্ধ, একটি গুরুত্বপূর্ণ খাদ্য। এই ফলের প্রায় ২০-২৫% চিনি, যা দ্রুত রক্ত প্রবাহে প্রবেশ করে। তাই যারা শারীরিক ও মানসিক পরিশ্রম করে তাদের জন্য এটি ভালো, কারণ এটি শারীরিক ও মানসিক ক্লান্তি দূর করে এবং রক্তশূন্যতার বিরুদ্ধে লড়াই করে। প্রতিটি আঙ্গুরের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে আয়রন এবং চিনি রয়েছে যা রক্ত উৎপাদনকে উৎসাহিত করে এবং লিভার, কিডনি এবং পাচনতন্ত্রের রোগের জন্য প্রাকৃতিক ওষুধ হিসাবে কাজ করে। এই ফল কিডনিকে উদ্দীপিত করে এবং ইউরিয়ার মতো বর্জ্য পদার্থ নির্গত করতে সাহায্য করে। শরীরের অতিরিক্ত পানি নিষ্কাশন করে আঙ্গুর উচ্চ রক্তচাপ কমায়। পেটের আলসার, গ্যাস্ট্রাইটিস, জয়েন্টের প্রদাহ, ছোট অন্ত্রের প্রদাহ, বাত, টিউমিড লিভার অথবা প্লীহাসহ রোগীদের পাশাপাশি যাদের বিষক্রিয়া হয়েছে তাদের আঙ্গুরের রস পান করার পরামর্শ দেওয়া হয়। এছাড়াও আঙ্গুর হার্টের পেশীকে শক্তিশালী করে, ব্রঙ্কাইটিস এবং কাশির চিকিৎসায় সহায়ক ভূমিকা রাখে এবং রক্ত পরিশোধন করে ত্বকের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে। যেহেতু এটি দুধের নিঃসরণ বাড়ায়, স্তন্যদানকারী মায়েদের আঙ্গুরের রস পান করার পরামর্শ দেওয়া হয়। আঙ্গুরে পাওয়া কিছু রাসায়নিক ত্বকের ক্যান্সারের সম্ভাবনাও কমিয়ে দেয়।

এক কাপ লাল অথবা সবুজ আঙ্গুরে রয়েছে ১০৪ ক্যালরি, ১.০৯ গ্রাম প্রোটিন, ০.২৪ গ্রাম ফ্যাট, ১.৪ গ্রাম ফাইবার, ৪.৮ মিলিগ্রাম ভিটামিন সি, ১০ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন এ, ২৮৮ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম, ০.৫৪ মিলিগ্রাম আয়রন, ৩ মাইক্রোগ্রাম ফোলেট। আঙ্গুরে পানির পরিমাণ বেশি এবং হাইড্রেশনের জন্য ভালো। উচ্চ জল-সমৃদ্ধ ফল এবং শাকসবজি হল পুষ্টির ঘনত্ব, যার অর্থ তারা অল্প ক্যালোরি ধারণ করে প্রচুর পরিমাণে প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করে। আঙ্গুরে প্রতি কাপে ৭০ মিলিলিটার তরল থাকে। আঙ্গুরে উচ্চমাত্রার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে যা চোখের স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ যেমন: লুটেইন এবং জিক্সানথিন এবং লাল আঙ্গুরের ত্বকে এবং অবস্থার মধ্যে ফাইটোকেমিক্যাল রেসভেরাট্রল থাকে। এছাড়াও আঙ্গুর ফ্ল্যাভোনয়েড মাইরিসেটিন এবং কোয়ারসেটিনের শক্তি নিয়ে গর্ব করে, যা শরীরকে ক্ষতিকারক ফ্রি র‍্যাডিক্যাল গঠন প্রতিরোধে সাহায্য করে।[৪১]

---

৪০ জীবনযাপন ডেস্ক, "লাল আঙুরের ১০ উপকারিতা", দৈনিক বাংলা ট্রিবিউন, ঢাকা: সেপ্টেম্বর ১৮, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.banglatribune.com/amp/lifestyle/816963/%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%B2-%E0%A6%86%E0%A6%99%E0%A7%81%E0%A6%B0%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A7%A7%E0%A7%A6-%E0%A6%89%E0%A6%AA%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%A4%E0%A6%BE _date:20-03-2025

৪১ Hamid Farhangi et al., "Medicinal Fruits in Holy Quran", P. 94, 95

আঙ্গুর শরীরে তাপ সৃষ্টি করে। বিভিন্ন প্রজাতির আঙ্গুরের সাথে, বিভিন্ন ধরনের ডিহাইড্রেটেড পণ্য উৎপাদিত হয়। আঙ্গুর একটি পুষ্টির উৎস এবং এটি প্রায় রেচক। এটি বিভিন্ন রোগের বিরুদ্ধ শরীরকে শক্তিশালী করে, বিশেষ করে পাচনতন্ত্র এবং হেপাটিক। যেহেতু আঙ্গুরের পুষ্টিগুলি রক্তের প্লাজমার মতো দেখায়, তাই এটি ডিটক্সিফিকেশনের জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি নির্ধারণ করা হয়েছিল যে, আঙ্গুরের সাথে খাবার খাওয়া লিভারের নিষ্ক্রিয়তা নিরাময়ের জন্য দরকারী।

শুকনা আঙ্গুর শিথিলতা সৃষ্টি করে, শরীরকে শীতল করে, থুতু নিঃসরণ করে এবং ব্যথা উপশম করে এবং এটি রেচক। আঙ্গুরের তুলনায় কিশমিশে বেশি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যৌগ রয়েছে। তাজা আঙ্গুরের শীতল করার বৈশিষ্ট্য রয়েছে, কিডনির পাথর অপসারণ করে, শিরা প্রশস্ত করে এবং অর্শ্বরোগ-বিরোধী এবং কৈশিক ভঙ্গুরতা নিরাময়ের জন্য ব্যবহৃত হয়। আঙ্গুর শরীরকে শিথিল করে এবং মস্তিষ্ক এবং পেশীকে শক্তিশালী করে। এটি পেটের রোগ, ব্যথা, কাশি, কিডনি রোগ, ফুসফুসের রোগে উপকারী এবং এটি ক্যান্সার প্রতিরোধী।[৪২]

৪২ Mehdi Ghavamizadeh et al., "Specifying the Antioxidant Activities of Five Fruits Mentioned in Quran and Sayings (Ahadith)", P. 4, 5

জলপাইয়ের গুণাগুণ ও উপকারিতা

প্রতি ১০০ গ্রাম জলপাইয়ে খাদ্যশক্তি ৭০ কিলোক্যালরি, ৯.৭ শর্করা, ৫৯ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম, ১৩ মিলিগ্রাম ভিটামিন-সি।

পরিপাকক্রিয়া: নিয়মিত জলপাই খেলে গ্যাস্ট্রিক-আলসার কম হয়। বিপাকক্রিয়া ঠিকভাবে হয়। জলপাইয়ের খোসায় রয়েছে প্রচুর আঁশ, যা খাবার হজমে সাহায্য করে।

হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়: জলপাইয়ের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায়। যখন কোনো মানুষের রক্তে ক্ষতিকর মুক্ত কণিকা (ফ্রি র‍্যাডিকেল) ও কোলেস্টেরলের মাত্রা বেড়ে যায়, তখন হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বেশি থাকে। ফলে জলপাইয়ের তেল হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়।

ক্যানসার প্রতিরোধে: কালো জলপাই ভিটামিন-ই-এর বড় উৎস; যা মুক্ত কণিকা ধ্বংস করে। ফলে শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকে। এই ভিটামিন কোষের অস্বাভাবিক গঠনে বাধা দেয় বলে ক্যানসারের ঝুঁকি কমে।

ত্বক ও চুলের যত্নে: কালো জলপাইয়ের তেলে রয়েছে ফ্যাটি অ্যাসিড ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা ত্বক ও চুলের যত্নে কাজ করে। জলপাইয়ের তেল চুলের গোড়ায় লাগালে চুলের গোড়া মজবুত হয়। এতে চুল পড়ার সমস্যা দূর হয়। সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মির কারণে ত্বকের যে ক্ষতি হয়, সেটাও জলপাই রোধ করে।

হাড়ের ক্ষয়রোধ: জলপাইয়ের মনো স্যাচুরেটেড চর্বিতে থাকে প্রদাহবিরোধী উপাদান। বয়সের কারণে অনেকেরই হাড়ের ক্ষয় হয়। জলপাই তেল হাড়ের ক্ষয় রোধ করে।

লৌহের ঘাটতি: কালো জলপাই লৌহের বড় উৎস। রক্তের লোহিত কণিকা অক্সিজেন পরিবহন করে। শরীরে লৌহের অভাব হলে অক্সিজেনের অভাব দেখা দেয়। এ কারণে শরীর দুর্বল হয়।

চোখের যত্নে: জলপাইয়ে ভিটামিন-এ পাওয়া যায়। ভিটামিন-এ চোখের জন্য ভালো। যাঁদের চোখ আলো ও অন্ধকারে সংবেদনশীল, তাঁদের জন্য জলপাই ওষুধের কাজ করে। এ ছাড়া জীবাণুর আক্রমণ, চোখ ওঠা, চোখের পাতায় সংক্রমণজনিত সমস্যা দূর করে এটি।

পিত্তথলিতে পাথর: নিয়মিত জলপাই খেলে পিত্তথলির পিত্তরস ঠিকভাবে কাজ করে। পিত্তথলিতে পাথর হওয়ার প্রবণতা কমে যায়।

ডায়াবেটিস: জলপাই রক্তের চিনি নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। ফলে ডায়াবেটিসও নিয়ন্ত্রণে থাকে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা: জলপাই প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। এতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি আছে। সর্দি, জ্বর ইত্যাদি দূরে থাকে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে।[৪৩]

---

৪৩ হাসিনা আকতার, "জলপাইয়ে যত উপকার", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: জানুয়ারি ০৬, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/health/7u4iefoxld _date:21-03-2025

জলপাই ভিটামিন 'ই' এর ভালো উৎস, যা কোষের অস্বাভাবিক বৃদ্ধিতে বাধা দেয়। ফলে ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমে। মানুষের হৃদপিণ্ডের রক্তনালিতে চর্বি জমে, তখন হার্ট অ্যাটাক হওয়ার আশঙ্কা থাকে। জলপাইয়ের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রক্তনালিতে চর্বি জমতে বাধা দেয়। আর এতে থাকা মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাট হার্টের জন্য খুবই উপকারী। জলপাইয়ের মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাট দেহের ভেতরের ফ্যাট সেল ভাঙতে সাহায্য করে। জলপাইয়ের তেলে কোনো কোলেস্টেরল নেই। ফলে ওজন ও ব্লাড প্রেসার বাড়ে না।

কালো জলপাই আয়রনের উৎস। আয়রন আমাদের দেহে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখতে সহায়তা করে। অ্যালার্জি প্রতিরোধ করে জলপাই। এতে আছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন 'সি', যা ত্বকের সংক্রমণ ও অন্যান্য ক্ষত সারায়। জলপাইয়ে যে খাদ্য আঁশ আছে তা মানুষের দেহের পরিপাকক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে এবং হজমে সহায়তা করে, কোষ্ঠকাঠিন্য থাকে না। কালো জলপাইয়ের তেলে আছে ফ্যাটি এসিড ও অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, যা ত্বক ও চুল ভালো রাখে। এর ভিটামিন 'ই' চুল পড়া কমায়।

যাদের চোখ আলো ও অন্ধকারে সংবেদনশীল, তাদের জন্য জলপাইয়ের ভিটামিন 'এ' ওষুধের মতো কাজ করে। নিয়মিত জলপাই খেলে পিত্তথলিতে পাথর, বাতের ব্যথা কিংবা রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস হয় না। জলপাইয়ের তেলে চর্বি অথবা কোলেস্টেরল না থাকায় রক্তে চর্বি অথবা লিপিড জমার ভয় থাকে না। অন্যদিকে রক্তের চর্বি অথবা ফ্যাটের পরিমাণও কমায়। জলপাইয়ে অধিক পরিমাণে অ্যান্টি-মাইক্রোবিয়াল এজেন্ট রয়েছে, যা দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি থেকে ত্বক বাঁচায়।[৪৪]

অলিভ অয়েলের উপকারিতা

এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ অয়েল: কোনো রকম রাসায়নিক সংমিশ্রণ ছাড়া উচ্চ চাপের মাধ্যমে জলপাই থেকে এই তেল উৎপন্ন করা হয়। যাকে 'কোল্ড প্রেস' পদ্ধতি বলা হয়। এটা বেশি স্বাস্থ্যকর এবং বাজারের সবচেয়ে দামি জলপাইয়ের তেল।

ভার্জিন অলিভ অয়েল: এটা এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ অয়েল অপেক্ষা কম দামি তবে রান্নার জন্য খুব ভালো।

খাঁটি অলিভ অয়েল: এটা পরিশোধিত ও ভার্জিন অলিভ অয়েলের সংমিশ্রণ। এটা রান্না অথবা খাওয়ার জন্য উপযোগী নয়। কারণ এটাতে উচ্চ অ্যাসিডিক উপাদান সমৃদ্ধ।

ডায়াবেটিস দূর করে: বিভিন্ন গবেষণা থেকে জানা গেছে, জলপাই তেল রক্তের শর্করা নিয়ন্ত্রণ করে। রান্নায় এর ব্যবহার ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সহায়তা করে।

স্তন ক্যান্সার দূর করে: বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, যে নারীরা জলপাইয়ের তেল গ্রহণ করেন, তাদের অন্যান্যদের তুলনায় স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি কম। এই তেলে 'অলিউরোপিয়ান' নামক প্রাকৃতিক উপাদান আছে যা ক্যান্সার রোধে সহায়তা করে।

---

৪৪ ফারহানা ফজল নিশি, "জলপাইয়ের গুণাগুণ", দৈনিক কালের কণ্ঠ, ঢাকা: অক্টোবর ২৯, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.kalerkantho.com/feature/a2z/2017/10/29/559077 _date:21-03-2025

হাড় শক্ত করে: হাড় শক্ত করতেও জলপাইয়ের তেল কাজ করে। এই তেল খাওয়া হলে উচ্চ মাত্রায় অস্টিওক্যালসিন শরীরে প্রবেশ করে যা হাড় শক্ত করতে সহায়তা করে।

ওজন কমানো: ওজন কমানো সহজ কাজ নয়। তবে প্রতিদিনকার রান্নার তেলের বদলে যদি জলপাইয়ের তেল ব্যবহার করা হয় তাহলে দ্রুত ওজন হ্রাস পায়। এটা ওজন কমতে সহায়তা করে।

বিষণ্নতা কমায়: জলপাইয়ের তেলে আছে হতাশানাশক উপাদান। এটা সেরোটোনিন নামক হরমোন বাড়ায়, ফলে হতাশা কমে।

কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ: জলপাইয়ের তেল খারাপ কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে পারে এবং ভালো কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়ায়। ফলে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে।

ব্যথা নাশক: এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ অয়েল ব্যথা নাশক হিসেবে পরিচিত। এতে অলিওক্যান্থাল আছে, যা প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে।[৪৫]

যাদের পেটে সমস্যা, বদ-হজম কিংবা মুখের অরুচি আছে, তারা তাদের খাবার তালিকায় যুক্ত করতে পারে মৌসুমি ফল জলপাই। শুধু জলপাই ফল হিসেবে নয়, এর তেল থেকে শুরু করে পাতারও রয়েছে নানা ঔষধি গুণাবলি। এছাড়া জলপাইয়ে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন 'সি' এবং ভিটামিন 'এ', যা দাঁতের গোড়া মজবুত করতে, হাড়ের ক্ষয়রোধ করতে কিংবা ত্বকের উজ্জ্বলতা ফিরিয়ে আনতে বেশ কার্যকরী।

অন্যদিকে জলপাইয়ের খোসায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আঁশ, যা কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে যেমন সহায়তা করে; তেমনি ক্ষুদ্রান্ত থেকে শুরু করে পাকস্থলীর নানা জটিলতা সারিয়ে তুলতেও বেশ সহায়তা করে। এছাড়া জলপাই থেকে যে তেল পাওয়া যায়, তা মানব শরীরের জন্য খুবই উপকারী। তাই গুণেভরা এ ফলটি লিকুইড গোল্ড কিংবা তরল সোনা নামেও বেশ পরিচিত।

গ্রিক সভ্যতার শুরু থেকেই জলপাইয়ের চাহিদা ছিল তাদের কাছে অন্যান্য ফলের চেয়ে সবচেয়ে বেশি। রান্নার কাজ থেকে চিকিৎসাবিজ্ঞান-এর সব জায়গায়ই তাই ইতিহাসের পাতায় মিলে জলপাইয়ের নানা ব্যবহার। সেই আদিকাল থেকে পেটের চর্বি দূর করতে কিংবা সর্দি-কাশিতে জলপাইয়ের তেলের ব্যবহার ছিল চোখে পড়ার মতো।

অন্যদিকে করোনাকালীন ঠাণ্ডা ও সর্দি-কাশি থেকে সুস্থ থাকার জন্য প্রতিদিন খাবারের তালিকায় জলপাই কিংবা জলপাইয়ের তেল রাখা যেতে পারে। এই তেল ব্যবহারের ক্ষেত্রে যাদের ত্বকে অ্যালার্জি কিংবা রুক্ষতা রয়েছে, তারা গোসলের পানিতে এক চা চামচ তেল মিশিয়ে গোসল করে নিতে পারে। এতে করে ত্বক যেমন মসৃণ হবে, তেমনি ত্বকে থাকা র‍্যাশ কিংবা অ্যালার্জির সমস্যা খুব সহজে দূর হবে। অন্যদিকে এ টক ফলটি ডায়াবেটিস কিংবা হার্টের রোগীদের জন্য কার্যকর। তাই অনেকেই এ মুখরোচক ফলটি ভর্তা কিংবা নানা পদের আচারে রূপান্তর করে সারা বছর সংরক্ষণ করে থাকেন।[৪৬]

---

৪৫ লাইফস্টাইল, "জলপাইয়ের তেলের স্বাস্থ্যোপকারিতা", বিডিনিউজ টোয়েন্টি ফোর ডটকম, ঢাকা: জানুয়ারি ২৫, ২০১৯। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://bangla.bdnews24.com/lifestyle/article1585930.bdnews _date:21-03-2025

৪৬ শওকত আলী রতন, "জলপাইয়ের গুণাগুণ", দৈনিক যুগান্তর, ঢাকা: নভেম্বর ০৩, ২০২০। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.jugantor.com/cooking/880552 _date:21-03-2025

”অলিভ অয়েল” একাধিক রাসায়নিক যৌগ দিয়ে গঠিত

”অলিভ অয়েল” বেশ কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ রাসায়নিক যৌগ দিয়ে গঠিত। এতে রয়েছে গ্লিসারিন যৌগ এবং গ্লিসারাইড নামে পরিচিত ফ্যাটি অ্যাসিড। এছাড়াও জলপাই তেলে প্রোটিন থাকে। আরও থাকে পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস, আয়রণ, তামা, সালফার এবং অন্যান্য ফাইবারের শতাংশ। এই উপাদানগুলি জলপাই তেলে প্রায় এক হাজার জৈব রাসায়নিক যৌগ তৈরি করে। এগুলির সবই মানব দেহের জন্য উপকারী এবং মানুষের জীবনকে সুরক্ষা দেওয়ার জন্যে সবচেয়ে উপযোগী। তাই অন্যান্য তেলের উপর এই তেলের শ্রেষ্ঠত্ব অগ্রগণ্য।

বিশ্ব সেরা ভোজ্য তেল: সর্বকালের সেরা ভেজিটেবল অয়েল বা উদ্ভিজ্জ তেল হলো জলপাইয়ের তেল। এর কারণ হলো, আল্লাহ পাক এটাকে রক্তচাপ কমানোর বৈশিষ্ট্য দিয়ে সৃষ্টি করেছেন। এই তেল সাধারণভাবে শরীরের কোলেস্টেরলের শোষণ হ্রাস করে। নিয়মিত পরিমাণে জলপাই তেল খাওয়া ধমনীর আটকে যাওয়া থেকে হার্টকে রক্ষা করে, যা বর্তমান সময়ে সবচেয়ে প্রচলিত রোগগুলির মধ্যে অন্যতম। বিশেষ করে ধনী দেশগুলোতে যেখানে মানুষেরা অতিরিক্ত খায়। এতদসত্ত্বেও এটি লক্ষ করা গেছে যে, করোনারি ধমনী রোগের ঘটনা ভূমধ্যসাগরীয় অববাহিকায় সবচেয়ে কম পাওয়া যায়। কারণ সেখানের মানুষেরা জলপাই এবং এর তেল নিয়মিত একটি সুনির্দিষ্ট পরিমাণে ব্যবহার করে।

এই বরকতময় ফল এবং ফল থেকে প্রাপ্ত তেল উভয়ই মানুষের খাদ্যের চর্বির অপরিহার্য উৎস হিসাবে বিবেচনা করা হয় যা হার্টের করোনারি ধমনীর রোগ প্রতিরোধে সক্রিয় ভূমিকা পালন করে। একটি সতর্কতামূলক অনুসন্ধানী বিশ্লেষণ দ্বারা প্রমাণিত হয়েছে যে, এই ফল এবং এর তেল উভয়টির মধ্যে এমন একটি রাসায়নিক যৌগ রয়েছে যা রক্ত জমাট বাঁধাকে প্রতিরোধ করে। এর উপর ভিত্তি করে ডাক্তাররা সুপারিশ করেন যে, যারা হার্ট বাইপাস সার্জারি করেছেন তাদের প্রত্যেককে প্রতিদিন ৪-৫ টেবিল চামচ জলপাই তেল নিয়মিতভাবে চিকিৎসার অংশ হিসাবে খাওয়া উচিত।[৪৭]

---

৪৭ ধর্ম দর্শন, ”জলপাই গাছ ও অলিভ অয়েল”, দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা: জানুয়ারি ১৩, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://m.dailyinqilab.com/article/452619/%E0%A6%9C%E0%A6%B2%E0%A6%AA%E0%A6%BE%E0%A6%87-%E0%A6%97%E0%A6%BE%E0%A6%9B-%E0%A6%93-%E0%A6%85%E0%A6%B2%E0%A6%BF%E0%A6%AD-%E0%A6%85%E0%A7%9F%E0%A7%87%E0%A6%B2 _date:21-03-2025

ঐতিহ্যগতভাবে, জলপাইকে খুব স্বাস্থ্যকর খাবার হিসাবে দেখা হয়। এই ফল ক্যালোরি প্রদান করে; উদ্ভিদ থেকে প্রাপ্ত অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, খনিজ, ফাইটোস্টেরল এবং ভিটামিন উল্লেখযোগ্য পরিমাণে রয়েছে। জলপাই ক্যালোরির একটি মাঝারি উৎস; ১০০ গ্রাম ফল মাত্র ১১৫ ক্যালোরি সরবরাহ করে। এর ক্যালোরি সামগ্রী মূলত চর্বি থেকে আসে। তা সত্ত্বেও, ফলটি মনো-আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড (MUFA) যেমন: ওলিক অ্যাসিড (১৮:১) এবং পামিটোলিক অ্যাসিড (১৬:১) আকারে স্বাস্থ্যকর চর্বি তৈরি করে যা নিম্ন ঘনত্বের লিপোপ্রোটিন কোলেস্টেরল (LDL) বা "খারাপ কোলেস্টেরল" কমাতে সাহায্য করে। এবং রক্তে উচ্চ ঘনত্বের লাইপোপ্রোটিন (HDL) বা "ভালো কোলেস্টেরল" বাড়ায়।

গবেষণা অধ্যয়ন পরামর্শ দেয়া হয় যে, ভূমধ্যসাগরীয় খাদ্য, যা মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ, স্বাস্থ্যকর রক্তের লিপিড প্রোফাইলের পক্ষপাতী করে করোনারি ধমনী রোগ এবং স্ট্রোক প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। জলপাই ফলের মধ্যে টাইরোসোল ফেনোলিক যৌগ থাকে যেমন: ওলিউরোপেইন এবং ওলিওক্যানথাল। এই যৌগগুলি এর তিক্ত এবং তীব্র স্বাদের জন্য দায়ী। ওলিওক্যানথাল, ওলিউরোপেইন এবং এর ডেরিভেটিভ হাইড্রোক্সিটাইরোসল হল প্রকৃতির সবচেয়ে শক্তিশালী অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট। ভিটামিন ই এবং ক্যারোটিনয়েডের সাথে একসাথে তারা ক্যান্সার, প্রদাহ, করোনারি ধমনী রোগ, ডিজেনারেটিভ স্নায়ুরোগ, ডায়াবেটিস ইত্যাদির বিরুদ্ধে লড়াইয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। গবেষণায় দেখা গেছে, ওলিওক্যান্থালের আইবুপ্রোফেন ননস্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি ড্রাগস (NSAIDs) যেমন পিঁপড়া-প্রদাহজনক কার্যকলাপ রয়েছে। ভূমধ্যসাগরীয় খাদ্য জলপাই এবং এর তেল যারা ব্যবহার করে তাদের করোনারি ধমনী রোগ কম হতে পারে।

জলপাইয়ে ভিটামিন ই ভালো পরিমাণে রয়েছে। ১০০ গ্রাম নিরাময় করা হয়, এবং টিনজাত ফল αtocopherol এর ১.৬৫ মিলিগ্রাম ১১% RDA প্রদান করে। ভিটামিন ই একটি শক্তিশালী লিপিড দ্রবণীয় অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা ক্ষতিকারক অক্সিজেন-মুক্ত র‍্যাডিকেল থেকে রক্ষা করে শ্লেষ্মা ঝিল্লি এবং ত্বকের কোষের অখণ্ডতা বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয়। এছাড়াও, ফলগুলিতে ক্যালসিয়াম, তামা, আয়রন, ম্যাঙ্গানিজ এবং জিঙ্কের মতো খনিজগুলি ভাল পরিমাণে থাকে। এগুলি বি-কমপ্লেক্স ভিটামিনের ছোট উৎস যেমন: নিয়াসিন, কোলিন এবং প্যান্টোথেনিক অ্যাসিড। এই ফলগুলি থেকে প্রকাশিত তেল স্বাস্থ্যকর ভোজ্য তেলগুলির মধ্যে একটি হিসাবে স্বীকৃত কারণ এতে কম স্যাচুরেটেড ফ্যাট রয়েছে এবং প্রস্তাবিত ৮:১ অনুপাতে লিনোলিক (ওমেগা-৬) এবং লিনোলিক অ্যাসিড (ওমেগা-৩) অপরিহার্য ফ্যাটি অ্যাসিড তৈরি করে।

সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, জলপাই শুধুমাত্র সুস্বাদু নয়, এটি খাবারের একটি স্বাস্থ্যকর উৎসও বটে। এর লিনোলিক এসিড বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদের জন্য বিশেষ উপকারী। এই অ্যাসিডের কোনো ঘাটতি শিশুর বিকাশকে ধীর করে দেয় এবং কিছু ত্বকের রোগে অবদান রাখে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সুপারিশ করে যে, উচ্চ ধমনী সেক্লেরোসিস এবং ডায়াবেটিসের হারসহ সমাজে বসবাসকারী কমপক্ষে ৩০% লোক লিনোলিক অ্যাসিডযুক্ত তেল গ্রহণ করে এবং এটি জলপাই এর মূল্য বাড়ায়। তেলের ভিটামিন ই, এ, ডি এবং কে শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের হাড়ের বিকাশ এবং খনিজকরণের জন্য প্রয়োজনীয়। এটি ক্যালসিয়ামকে স্থিতিশীল করে হাড়কে শক্তিশালী করে।

অলিভ অয়েল জীবের বিকাশের জন্য অত্যাবশ্যক। এই ধরনের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান এবং লিনোলিক অ্যাসিড ফ্যাটি অ্যাসিড হিসাবে মানুষের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যা হরমোন এবং জৈবিক কোষের ঝিল্লি সংশ্লেষণকে উন্নীত করে। যেহেতু এই ভিটামিনগুলো কোষগুলিকে পুনর্নবায়ন করে, তাই এগুলো বার্ধক্যজনিত সমস্যার চিকিৎসা এবং ত্বক সংরক্ষণ করতেও ব্যবহৃত হয়। এটি জন্মের আগে এবং পরে শিশুর মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্রের স্বাভাবিক বিকাশে অবদান রাখে, তাই বিশেষজ্ঞদের দ্বারা মায়েদের জন্য সুপারিশকৃত একমাত্র তেল হল জলপাই তেল। মায়ের দুধের খুব কাছাকাছি লিনোলিক অ্যাসিডের মাত্রা ছাড়াও, এটি চর্বিহীন গরুর দুধের সাথে মিশ্রিত করার সময় মায়ের দুধের মতো পুষ্টির একটি প্রাকৃতিক উৎস হিসাবে কাজ করে।

এছাড়া, জলপাই তেলের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য স্বাস্থ্যগত বৈশিষ্ট্য হল কার্ডিয়াক এবং ধমনী রোগের উপর এর প্রভাব। এই সমস্ত বৈশিষ্ট্যগুলোর কারণে, জলপাই তেল সাম্প্রতিক বছরগুলিতে বিশেষজ্ঞদের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে।[৪৮]

কুরআন, বাইবেল এবং তাওরাতের মতো পবিত্র গ্রন্থে উল্লেখিত সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ গাছগুলির মধ্যে জলপাই অন্যতম। এই উদ্ভিদটি ইরান এবং পার্শ্ববর্তী দেশগুলিতে পাওয়া যায়। বর্তমানে এটি প্রমাণিত হয় যে, জলপাই ব্যবহার করলে এটির অসম্পৃক্ত ফ্যাটি অ্যাসিডের কারণে লিপিড বিশেষত কোলেস্টেরলের পরিমাণ হ্রাস পায়। অলিভ অয়েল অন্যান্য গাছপালা থেকে আহরিত জলপাইয়ের চেয়ে বেশি মূল্যবান। কারণ এতে অলিক অ্যাসিড এবং লিনোলিকের মতো অসম্পৃক্ত ফ্যাটি অ্যাসিড রয়েছে।

গবেষণাগারের ফলাফল অনুসারে, এটি প্রমাণিত হয়েছে যে, জলপাই ব্যবহারে (HDL) "ভালো কোলেস্টেরল" বৃদ্ধি পায় যা কার্ডিওভাসকুলার রোগ প্রতিরোধের জন্য গুরত্বপূর্ণ কারণ। তাই চিকিৎসকরা হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক প্রতিরোধে জলপাই তেল ব্যবহারের পরামর্শ দেন। ফল এবং জলপাইয়ের তেল ব্যবহার পেশী শক্তিশালী করতে উপকারী এবং বার্ধক্য প্রক্রিয়াকে ধীর করে দেয়।

যক্ষ্মা, একজিমা, কিডনি ব্যথা, অগ্ন্যাশয়, ফ্লু এবং শ্বাসতন্ত্রের রোগের মতো রোগের চিকিৎসায় জলপাই সহায়ক। এছাড়াও, অলিভ অয়েল দিয়ে মেসেজ করা মাংসপেশি এবং শরীরের অন্যান্য অংশকে শক্তিশালী করে এবং ব্যথা, বাত এবং সায়াটিক কমায়। জলপাই অ্যাসাইটের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয় এবং কিডনির পাথর বের করে দেয়।[৪৯]

---

৪৮ Hamid Farhangi et al., "Medicinal Fruits in Holy Quran", P. 91, 92

৪৯ Mehdi Ghavamizadeh et al., "Specifying the Antioxidant Activities of Five Fruits Mentioned in Quran and Sayings (Ahadith)", P. 4

ডালিমের গুণাগুণ ও উপকারিতা

রাসায়নিক উপাদান: উদ্ভিদের বাকল ও ফলের রসে থাকে বিভিন্ন প্রকার রাসায়নিক উপাদান থাকে। এর মধ্যে পেলিটিয়েরিন, সরবিটল, ম্যানিটল, গ্লুকোজ, ফ্রুকটোজ, সুক্রোজ, বিটা-সিটোস্টেরল, পেকটিন, ক্যালসিয়াম, লোহা, সোডিয়াম ও পটাসিয়াম সাইট্রিক অ্যাসিড ইত্যাদি। পাতায় থাকে বেটুলিক, আরসোলিক, অ্যাসিড এবং বিটা সিটোস্টেরল। কাণ্ডের বাকলে থাকে ডি-ম্যানিটল, পেলিটিয়েরিন, ফ্রিয়েডেরিন, অক্সিম ইত্যাদি। মূলের বাকলে থাকে সিউডো-পেলিটিয়েরিন, পেলিটিয়েরিন, মিথাইল, পেরিটিয়েরিন ইত্যাদি।

পুষ্টি উপাদান: প্রতি ১০০ গ্রাম খাবার উপযোগী তরতাজা ডালিমের দানায় থাকে জলীয় অংশ ৭৮ গ্রাম, খাদ্য শক্তি ৬৫ কিলোক্যালরি, প্রোটিন ১.৬ গ্রাম, চর্বি ০.১ গ্রাম, ভিটামিন বি-১, ০.০৬ মিলিগ্রাম, বি-২ ০.১ মিলিগ্রাম, নিয়াসিন ০.৩ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৫৭ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ৭০ মিলিগ্রাম, পটাশিয়াম ১২ মিলিগ্রাম, আঁশ ৫.১ গ্রাম, শর্করা ১৪.৫ গ্রাম, লোহা ০.৩ মিলিগ্রাম, ম্যাগনেসিয়াম ১২ মিলিগ্রাম, অক্সালিক এসিড ১৪ মিলিগ্রাম।

বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধে ডালিমের ভূমিকা: ডালিমে অ্যান্টি ইনফ্ল্যামাটরি যোগ ও ভিটামিন সি বেশি থাকায় দেহে অ্যান্টিবডি বাড়ে। ফলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শরীরে শক্তিশালী হয়। এতে রোগবালাই ও সংক্রমন থেকে দেহ সুস্থ থাকে।

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে: ডালিমের রসে পিউনিসিক অ্যাসিড থাকে যা কোলেস্টেরল, ট্রাই গ্লিসারাইড ও রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। তাছাড়া এর পটাশিয়াম উচ্চ রক্তচাপ কমাতেও সাহায্য করে।

খাদ্য হজমে সাহায্য করে: একটি ডালিমে প্রায় ৪৫ শতাংশ আঁশ থাকে যা প্রতিদিনের চাহিদা পূরণ করে খাবার হজমে সাহায্য করে। ডালিমে দ্রবনীয় ও অদ্রবনীয় দুই ধরণের আঁশই থাকে যা পাকস্থলীর কার্যকারিতা বাড়ায়। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে এবং মল বের করে দিতে সাহায্য করে।

হাঁড় ভালো রাখে: মানব দেহের প্রতিটি হাঁড়ের সংযোগ স্থলে কার্টিলেজ নামে তরুণাস্থি থাকে। এটি হাঁড়ের নড়াচড়ায় সাহায্য করে। ডালিমের রসে থাকা পটাশিয়াম ও পলিফেনল উপাদান হাড়ের সংযোগ স্থলে বিষ ব্যথা বা আর্থ্রাইটিস নামক রোগ প্রতিরোধ করে। তাছাড়া তরুণাস্থির ক্ষয় ঘটায় এমন এনজাইমকে প্রতিরোধ করে। ফলে হাঁড় সুস্থ ও সবল থাকে। হাঁড়ের ক্ষয় রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

স্মৃতিশক্তি বাড়ায়: বেশী মনে রাখা যায় না এমন ব্যক্তিদের জন্য ডালিম খুবই উপকারি ফল। মাথার স্নায়ু কোষকে ডালিমের রস সতেজ ও সবল রাখে। তাই এটি অ্যালঝেইমার্স রোগীদের খুবই উপকার করে।

ভাইরাসের সংক্রমন থেকে বাঁচায়: ডালিমের দানার রসে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে। যা দেহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। এ ফলের রসে তিন প্রকার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে- ট্যানিন, অ্যান্থোসায়ানিন ও এলাজিক অ্যাসিড। এগুলো ভাইরাসকে সংক্রমণ থেকে বাঁচাতে সাহায্য করে। আর অ্যান্থোসায়ানিন দেহকোষকে সুস্থ্য সবল রাখে। ব্যাকটোরিয়া ও ভাইরাসকে থামিয়ে দেয়।

কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করে: ডালিমের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান হার্টের মাংসপেশী গুলোতে অক্সিজেন সরবরাহ ভালো রাখে। দেহ থেকে টক্সিন নামক বিষাক্ত উপাদান বের করে দেয়। দেহে ফি র‍্যাডিক্যাল প্রতিরোধ করে কোলেস্টেরল বাড়তে বাধা দেয়। এর পলিফেনল অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেমকে ভালো রাখে এবং রক্তের কোলেস্টেরল জমার প্রক্রিয়া কমিয়ে দেয়।

ক্যান্সার প্রতিরোধ: চামড়ার ক্যান্সার প্রস্টেট ও স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধ করে ডালিমের রস। দেহে ক্যান্সার কোষ বৃদ্ধিতে বাধা দেয়। ফলে ক্যান্সার কোষ নিজে থেকে মরে যায়। এ প্রক্রিয়াকে বলে অ্যাপপটোসিস।

দাঁতের যত্নে: ডালিমের রসে যে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে তা দাঁতের গোড়ায় প্লাক জমতে বাধা দেয়। জিনজিভাইটিস নামক মাড়ির রোগ প্রতিরোধ করে। ডালিমের হাইড্রোঅ্যালকোহলিক উপাদান দাঁতের অনুজীবের কারণে সৃষ্ট প্লাক থেকে রক্ষা করে।

ডায়রিয়া প্রতিরোধে: ডায়রিয়া হলে শরীর থেকে প্রচুর পানি ও লবণ বেরিয়ে যায়। এতে শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে। এ অবস্থা দেখা দিলে ডালিমের দানার রস বের করে সকাল বিকাল আধা কাপ করে খেলে পানি শূণ্যতা পূরণের পাশাপাশি শরীর ও দুর্বল হবে না। ডায়রিয়া নিয়ন্ত্রণে আসতে পারে।

তারুণ্য ধরে রাখে: ডালিমের রস উচ্চ ক্ষমতা সম্পন্ন অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ ফল, যা ত্বকে বা চামড়ায় বয়সের ছাপ পড়তে দেয় না। সূর্যের তাপ ও পরিবেশের ক্ষতির পদার্থ ত্বকের ক্ষতি করে। ডালিমের রসের উপাদান চামড়ার ক্ষতিকর পদার্থকে বের করে দেয়, তাছাড়া চামড়ায় উজ্জ্বলতাও বৃদ্ধি করে।

গর্ভবর্তী মায়ের উপকারে: গর্ভবর্তী মায়ের প্রতিদিন অতিরিক্ত আয়রণসহ নানা পুষ্টি উপাদান প্রয়োজন। অতিরিক্ত পুষ্টি উপাদানের চাহিদা পূরণ করে ডালিমের রস। যা বাচ্চা ও মায়ের জন্য খুবই উপকারী ফল। গর্ভকালীন অবস্থায় নিয়মিত ডালিম খেলে বাচ্চার দেহ গঠন সুস্থ্য ও সবল হয় এবং স্মৃতি শক্তি প্রখর হয়। তাছাড়া ভ্রুনের যথাযথ মানসিক বিকাশে ডালিমের রস খুবই উপকারি।

মুখের রুচি বাড়ায়: জ্বর হলে মুখের স্বাদ কমে যায় বা খেতে ইচ্ছা হয় না অথবা যাদের খাওয়ার রুচি হয় না তারা সকাল বিকাল ৩/৪ চামচ করে ডালিমের রস পান করলে মুখের রুচি ফিরে আসবে। হজমও ভালো হবে।

হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়: ডালিমের দানার রস ধমনীর গায়ে জমে থাকা চর্বির স্তরকে গলিয়ে পরিষ্কার করে। ফলে রক্তসঞ্চালন সঠিকভাবে হয়। হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমে যায়।

সতর্কতা: যারা মানসিক রোগী এবং এই রোগের নিয়মিত ঔষধ খেয়ে থাকে তাদের ডালিম না খাওয়াই ভালো আর খেলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে খেতে হবে। যাদের শরীরে অ্যালার্জি বেশি সমস্যা করে তাদেরও ডালিম কম খেতে বলা হয়। ডালিম কারো কারো ক্ষেত্রে এ্যালার্জি বাড়িয়ে দিতে পারে। বেশী পরিমাণে ডালিম গাছের শিকড়ের রস খাওয়া উচিত নয়, এতে বিষক্রিয়া হতে পারে। ডালিম খাওয়ার পর ধুমপান করলে পেটের সমস্যা হতে পারে।[৫০]

---

৫০ মো: জহিরুল আলম শাহীন, "ডালিম খান রোগ প্রতিরোধ করুন", দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা: জানুয়ারি ২১, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://m.dailyinqilab.com/article/455001/%E0%A6%A1%E0%A6%BE%E0%A6%B2%E0%A6%BF%E0%A6%AE-%E0%A6%96%E0%A6%BE%E0%A6%A8-%E0%A6%B0%E0%A7%8B%E0%A6%97-%E0%A6%AA%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%B0%E0%A7%8B%E0%A6%A7-%E0%A6%95%E0%A6%B0%E0%A7%81%E0%A6%A8_date:21-03-2025

গবেষকেরা ডালিমের পুষ্টি বিশ্লেষণ করে দেখেছেন, এক বাটি (১৪৪ গ্রাম) ডালিমে ৯৩ ক্যালরি শক্তি, ২.৩০ গ্রাম প্রোটিন, ২০.৮৮ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট ও ০.১৪ গ্রাম ফ্যাট থাকে।

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে: রক্তচাপ নিয়ে সমস্যা থাকলে ডালিম হতে পারে নিত্যদিনের খাবার। কারণ, ডালিমের রস উচ্চ রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। সুস্থ্য থাকতে চাইলে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ রাখা অত্যন্ত জরুরি। কারণ, রক্তচাপ কম অথবা বেশি হলে নানা রকম শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়। ফলে রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখতে নিয়মিত ডালিমের রস খাওয়া যেতে পারে।

সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করে: দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গেলে প্রতিদিন ডালিমের রস খাওয়া যেতে পারে। কারণ, ডালিমের রসে ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধী গুণাগুণ আছে। রোজ ডালিম খেলে শরীরের ক্ষতিকর ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে লড়ার পাশাপাশি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে।

স্মৃতিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে: ডালিমের রস স্মৃতিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। গবেষণায় দেখা গেছে, টানা চার সপ্তাহ বা প্রায় এক মাস ডালিমের রস খেলে স্মৃতিশক্তি বাড়ে। হার্ট সার্জারি বা আলঝেইমারস ডিজিজে আক্রান্ত ব্যক্তিরা ডালিম খেলে বিশেষ উপকার পেতে পারে। পাশাপাশি শিশুরাও ডালিমের রস খেতে পারে।

কর্মক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে: যারা নিয়মিত কায়িক পরিশ্রম করে, তাঁদের জন্য ডালিম হতে পারে উপকারী বন্ধু। কাজ করার আগে কিছুটা ডালিমের রস খেলে কাজে বাড়তি উদ্যম মেলে। তাছাড়া যাঁরা নিয়মিত ব্যায়াম করে, তাঁদের জন্যও বেশ উপকারী। ব্যায়াম শুরু করার ৩০ মিনিট আগে এক বাটি ডালিম খেলে পেশিতে রক্তপ্রবাহ ভালো হয়। ডালিমে আছে নাইট্রেট, যা অ্যাথলেটদের কর্মক্ষমতা বাড়ায়। পাশাপাশি ডালিমে থাকা ভিটামিন সি ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট নানাভাবে উপকার সাধন করে।

ক্যানসারের ঝুঁকি কমায়: ডালিমের রস ক্যানসারের ঝুঁকি কমায়। বিশেষত ফুসফুস ও স্তন ক্যানসারের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে পারে। বিশেষজ্ঞদের মতে, শরীরের কোনো কোষ ক্ষতিগ্রস্ত হলে ডালিমের রস সে ক্ষত সারিয়ে তুলতে পারে।

এই সুবিধাগুলোর পাশাপাশি ডালিম খেলে আরো অনেক সুবিধা পাওয়া যায়। যেমন: হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি, রক্তশূন্যতা এবং হাড়ের ব্যথা কমানো; হজমশক্তি ও রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ বাড়ায়। এমনকি ডায়াবেটিক রোগীদের জন্যও ডালিম উপকারী। বিশেষজ্ঞরা ডালিমকে প্রাকৃতিক ইনসুলিন বলেন।[৫১]

---

৫১ কাজী আকাশ, "প্রতিদিন আনার বা ডালিম খেলে পাবেন এই ৫ উপকার", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: অক্টোবর ০৭, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/health/ryiamli8dr _date:21-03-2025

এক কাপ ডালিমের দানায় নিম্নোক্ত পুষ্টিগুণ রয়েছে-

প্রতিদিনের চাহিদার প্রায় ৩৬ শতাংশ ভিটামিন কে, যা রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে এবং হাড়ের স্বাস্থ্য উন্নত রাখে। ৩০ শতাংশ ভিটামিন সি, যা দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং ত্বককে করে তুলতে পারে উজ্জ্বল ও মসৃণ। ১৬ শতাংশ ভিটামিন বি-৯ বা ফলেট, যা কোষ বিভাজন এবং শরীরের সুস্থ বৃদ্ধিতে সহায়ক। ১২ শতাংশ পটাশিয়াম, যা হৃদপিণ্ডের স্বাস্থ্য রক্ষা এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা রাখে। এই পুষ্টি উপাদানগুলো নিয়মিত গ্রহণ করলে দেহ সুস্থ ও কর্মক্ষম থাকে।

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে: উচ্চ রক্তচাপ এমন একটি সমস্যা, যা দীর্ঘমেয়াদে হৃদরোগ, স্ট্রোক এবং অন্যান্য গুরুতর রোগের ঝুঁকি বাড়ায়। ডালিমে থাকা বিশেষ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট পলিফেনল রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে। এটি রক্তনালীগুলোকে নমনীয় করে এবং রক্ত প্রবাহ স্বাভাবিক রাখতে ভূমিকা রাখে। তাই যারা উচ্চ রক্তচাপে ভুগছে, তারা নিয়মিত ডালিম খেয়ে উপকার পেতে পারেন।

হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়: ডালিম খাওয়ার অন্যতম প্রধান উপকারিতা হলো এটি হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। এই ফল শরীরের ক্ষতিকর কোলেস্টেরল বা এলডিএল কমিয়ে এবং ভালো কোলেস্টেরল বা এইচডিএল বাড়িয়ে রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে। ফলে হৃদরোগ, হার্ট অ্যাটাক এবং অন্যান্য কার্ডিওভাসকুলার সমস্যা দূরে থাকে।

ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য উপকারী: মিষ্টি স্বাদের ফল হলেও ডালিম ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য একটি নিরাপদ খাবার। এটি রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে এবং প্রাকৃতিক ইনসুলিনের কাজ করে। বিশেষজ্ঞরা ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য ডালিমকে নিরাপদ হিসেবে চিহ্নিত করেছেন। তবে যেকোনো স্বাস্থ্য সমস্যার ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ডালিম খাওয়াই উত্তম।

হাড়ের ব্যথা উপশম করে: ডালিমে রয়েছে প্রাকৃতিক অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি উপাদান, যা আর্থ্রাইটিস এবং হাড়ের সংযোগস্থলে ব্যথা কমাতে কার্যকর। এটি হাড়ের সংযোগস্থলকে মজবুত রাখে এবং ব্যথা হলে তা উপশম করে। যারা দীর্ঘদিন ধরে আর্থ্রাইটিস বা জয়েন্ট পেইনে ভুগছে, তাদের জন্য নিয়মিত ডালিম খাওয়া বিশেষভাবে উপকারী হতে পারে।

স্মৃতিশক্তি উন্নত করে: স্মৃতিশক্তি হ্রাস বা ভুলে যাওয়ার সমস্যায় যারা ভুগছে, তাদের জন্য ডালিম একটি বিশেষ উপকারী ফল। গবেষণায় দেখা গেছে, ডালিমে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং মনে রাখার ক্ষমতা বাড়ায়। বিশেষ করে অ্যালঝেইমার্স রোগীদের জন্য এটি অত্যন্ত কার্যকর। শিশুদের মস্তিষ্কের উন্নয়নেও এটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।

রক্তে হিমোগ্লোবিন বাড়ায়: ডালিমে এমন কিছু পুষ্টি উপাদান রয়েছে, যা রক্তে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা বাড়াতে সাহায্য করে। এটি রক্তশূন্যতা প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর। পাশাপাশি ডালিম শরীরে আয়রনের শোষণ ক্ষমতা বাড়ায়, যা রক্তের অন্যান্য সমস্যা প্রতিরোধে সহায়ক। নিয়মিত ডালিম খেলে রক্তশূন্যতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেকাংশে কমে যায়।[৫২]

---

৫২ লাইফস্টাইল ডেস্ক, "ডালিমে লুকিয়ে আছে যেসব উপকার", দৈনিক যুগান্তর, ঢাকা: জানুয়ারি ০৬, ২০২৫। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.jugantor.com/lifestyle/899866 _date:21-03-2025

পুষ্টিগুণে ভরা: শক্ত ডালিমের চামড়া ফাটলে পুষ্টিগুণের একটি রুবি-লাল ভান্ডার প্রকাশ করে। এই রসালো বীজগুলিতে প্রচুর ভিটামিন, খনিজ, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং ফাইবার রয়েছে যা প্রদাহের বিরুদ্ধে লড়াই করতে এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যকে বাড়িয়ে তুলতে সহায়তা করে। গবেষণা অনুসারে, প্রতিদিন ডালিম খাওয়ার অনেক উপকারিতা রয়েছে, যা ক্যান্সার, এবং বিভিন্ন রোগসমূহ থেকে দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থ্যতার সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করে। এছাড়াও, সহনশীলতা বৃদ্ধি, দ্রুত পেশী পুনরুদ্ধার, কিডনিতে পাথর প্রতিরোধ এবং এমনকি একটি ভাল পাচনতন্ত্র তৈরির আশা করা যেতে পারে।

শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট: ডালিম অ্যান্থোসায়ানিন, ট্যানিন এবং পুনিকালজিনের মতো শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে পূর্ণ। এই উপাদানগুলি প্রদাহ কমাতে এবং দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যা প্রতিরোধ করতে শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসাবে পরিচিত। খাবারে উজ্জ্বল লাল বীজগুলির কয়েকটি ছিটিয়ে শরীরকে ক্ষতিকারক প্রদাহ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে এবং এমনকি পরবর্তীতে কিছু গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা এড়াতেও সাহায্য করে। ডালিম ফলের সুবিধা প্রদানকারী অনন্য যৌগগুলি এটিকে সত্যিকারের সুপারফুড করে তোলে!

প্রদাহের বিরুদ্ধে লড়াই করে: শক্তিশালী ডালিম তার শক্তিশালী Punicalagins সহ অনন্য স্বাস্থ্য সুবিধা প্রদান করে, যা ক্ষতিকারক প্রদাহ কমায়। দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহ কিছু গুরুতর রোগের কারণে হতে পারে, তাই ডালিমের প্রদাহ লড়াই ক্ষমতা সেই অবস্থাগুলি প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে। ডায়েটে এই ফলটি যোগ করে সেলুলার স্তরে প্রদাহের বিরুদ্ধে লড়াই করে রোগের ঝুঁকি কমাতে এর অনন্য সুবিধাগুলি ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি ডালিমের সামগ্রিক সুস্থ্যতার প্রচারের একটি সুস্বাদু উপায় করে তোলে।

অ্যান্টি-ক্যান্সার বৈশিষ্ট্য: প্রাথমিক গবেষণা ইঙ্গিত দেয় যে, ডালিমের যৌগগুলিতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ক্যান্সার বিরোধী সুপার পাওয়ার থাকতে পারে। প্রাণীদের উপর পরীক্ষা করে দেখা যায়, ডালিমের নির্যাসের সাথে টিউমারের বৃদ্ধি মন্থর হয়। কিছু মানব গবেষণা প্রোস্টেট ক্যান্সারের বিরুদ্ধে সম্ভাব্য সুবিধার দিকেও নির্দেশ করে। যদিও আরও গবেষণার প্রয়োজন রয়েছে, প্রাথমিক ফলাফলগুলি পরামর্শ দেয় যে, এই লাল ফলটি ক্যান্সারের বৃদ্ধি এবং বিস্তারের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করতে পারে। যদিও এখনও নিশ্চিতভাবে প্রমাণিত হয়নি, ডায়েটে ডালিম যোগ করা তাদের অন্যান্য স্বাস্থ্যকর সুবিধাগুলির সাথে ক্যান্সার বিরোধী ডালিম ফলের নির্যাস সুবিধা প্রদান করতে পারে।

হার্টের স্বাস্থ্য সমর্থন করে: শক্তিশালী ডালিমে পলিফেনল রয়েছে যা হৃদরোগের ঝুঁকি কমায় এবং ডালিমের রস পান করলে বুকের ব্যথা কমে যায় এবং হৃদরোগের সাথে সম্পর্কিত বায়োমার্কারগুলিকে উন্নত করে। এই শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্টগুলি হৃৎপিণ্ড এবং রক্তনালীগুলিকে অক্সিডেটিভ ক্ষতি থেকে রক্ষা করে যা কার্ডিওভাসকুলার রোগ হতে পারে। ডায়েটে ডালিম যোগ করা প্রদাহ কমাতে এবং রক্তসংবহনতন্ত্রের ক্ষতি রোধ করতে প্রতিদিন ডালিম খাওয়ার আশ্চর্যজনক উপকারিতা দেখায়।

প্রসাবের স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন: ডালিম খাওয়া প্রস্রাবের স্বাস্থ্যের জন্যও উপকারী বলে পরিচিত। ডালিমের নির্যাস বেদনাদায়ক প্রতিরোধ করতে পারে বৃক্ক ক্যালসিয়াম অক্সালেট বিল্ডআপ করে পাথর হ্রাস করে। ফলের যৌগগুলি কিডনিতে পাথর গঠনে বাধা দেয়, বিশেষ করে তাদের জন্য যাদের বারবার পাথর হওয়ার প্রবণতা রয়েছে। গবেষণাগুলোতে সাধারণ খনিজ জমা কমাতে এবং পাথরের বিকাশের দিকে পরিচালিত করার প্রক্রিয়াগুলিকে ব্লক করার ক্ষমতা ডালিম নিশ্চিত করে। অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি বৈশিষ্ট্যগুলি কিডনির স্বাস্থ্য এবং মূত্রনালীর কার্যকারিতার উপর ডালিমের প্রতিরক্ষামূলক প্রভাবগুলিতে অবদান রাখে।

অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল সম্পত্তি: ডালিমের অনন্য অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল বৈশিষ্ট্য রয়েছে যা ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া এবং অন্যান্য জীবাণুর বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করে। ফলটিতে বিশেষ পলিফেনল রয়েছে যা বিপজ্জনক অণুজীবের বৃদ্ধিকে বাধা দেয়। একটি মূল সুবিধা হল মুখের স্বাস্থ্যের উন্নতি। পলিফেনলগুলো প্লাক তৈরিকারী ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে দাঁত এবং মাড়িকে রক্ষা কওে, যা মুখ গহ্বর, মাড়ির রোগ এবং নিঃশ্বাসের দুর্গন্ধের দিকে নিয়ে যায়। ডালিম মূলত প্রাকৃতিক অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল মাউথওয়াশ হিসেবে কাজ করে। মৌখিক স্বাস্থ্যবিধির বাইরে, ডালিমের অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল প্রভাব সংক্রমণকে আটকে রাখা থেকে প্রতিরোধ করে সামগ্রিক প্রতিরোধ ক্ষমতাকে সমর্থন করে। সংক্রামক জীবাণু মেরে ফেলার ক্ষমতা ডালিমকে একটি শক্তিশালী কার্যকরী খাদ্য করে তোলে। নিয়মিত ডালিম খাওয়া স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে এবং অণুজীবের অতিরিক্ত বৃদ্ধির কারণে সৃষ্ট অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে তাদের জীবাণুরোধী শক্তির ব্যবহার করে।

ব্যায়াম সহনশীলতা বাড়ায়: ডালিমের পলিফেনল ব্যায়ামের সহনশীলতা এবং কর্মক্ষমতা বাড়ায়। অনেক ক্রীড়াবিদ তাদের ক্লান্তির সময় ডালিমের নির্যাস নিয়ে দেখেছেন। যারা ডালিমের সম্পূরক গ্রহণ করে তাদের মধ্যে উন্নত সহনশীলতা এবং দ্রুত পেশী পুনরুদ্ধার প্রকাশ করে। উপকারিতা সম্পূর্ণরূপে প্রমাণিত না হলেও; প্রাথমিক গবেষণায় বলা হয়েছে, ডালিমের প্রদাহরোধী এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্যের জন্য এটা শারীরিক ক্ষমতার উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। ডালিম ক্লান্তি কমায় এবং ব্যায়ামের সময় এবং পরে পেশীকে সাহায্য করতে পারে।

মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য রক্ষা করে: ডালিমের মধ্যে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এলাগিটানিন, যা প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে এবং মস্তিষ্ককে রক্ষা করে। গবেষণাগুলো প্রকাশ করে যে, এলাগিটানিনগুলো অক্সিডেটিভ ক্ষতি হ্রাস করে এবং মস্তিষ্কের কোষের বেঁচে থাকা বৃদ্ধি করে আলঝেইমার এবং পারকিনসন রোগ থেকে মস্তিষ্ককে রক্ষা করতে পারে। ডালিমের অনন্য যৌগগুলির নিউরোপ্রোটেক্টিভ প্রভাব রয়েছে এবং এটি মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যকে উন্নীত করে বলে মনে হয়। ডায়েটে ডালিম যোগ করা ফলের প্রদাহ বিরোধী এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্যগুলির জন্য নিউরোডিজেনারেটিভ রোগের বিরুদ্ধে সম্ভাব্যভাবে রক্ষা করতে পারে।

হজমের স্বাস্থ্য সমর্থন করে: ডালিম খাওয়া একাধিক উপায়ে স্বাস্থ্যকর পরিপাকতন্ত্রকে সমর্থন করে।
প্রথমত, ডালিমে এমন যৌগ থাকে যা অন্ত্রের মাইক্রোবায়োমে উপকারী ব্যাকটেরিয়া বাড়ায়। একটি সুষম সঠিক মাইক্রোবায়োম হজম এবং পুষ্টি শোষণের জন্য অপরিহার্য। ডালিম মূলত ভাল অন্ত্রের ব্যাকটেরিয়া খাওয়ায়; তাই, তারা উন্নতি লাভ করে। বীজের উচ্চ ফাইবার উপাদান হজমের স্বাস্থ্যকেও পুষ্ট করে।

ফাইবার নিয়মিত বজায় রাখে, কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করে এবং ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোমের মতো অবস্থার উন্নতি করে। ডালিমের অ্যান্টিঅক্সিডেন্টগুলি অতিরিক্তভাবে পরিপাকতন্ত্রকে প্রদাহ থেকে রক্ষা করে, যা অন্ত্রের ফুটো হওয়ার মতো সমস্যার একটি সাধারণ কারণ। সুতরাং, ডালিম খাওয়ার ফলে প্রিবায়োটিক যৌগ, ফাইবার সামগ্রী এবং প্রদাহ বিরোধী বৈশিষ্ট্যগুলির মাধ্যমে হজমশক্তি উন্নত করে। সব মিলিয়ে, ডালিম সর্বোত্তম পুষ্টি শোষণ এবং হজমজনিত ব্যাধি থেকে মুক্তি দেয়।

ডালিম সম্পর্কিত প্রশ্নোত্তর

ডালিম কী ডায়াবেটিসের জন্য ভালো?
ডায়াাবেটিস রোগীদের জন্য ডালিম উপকারী হতে পারে। এগুলো অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে সমৃদ্ধ, বিশেষ করে পলিফেনল, যা রক্তে শর্করার মাত্রা কমাতে এবং ইনসুলিন সংবেদনশীলতা উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে। পরিমিত পরিমাণে ডালিম খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ কারণ এতে প্রাকৃতিক শর্করা রয়েছে।

ডালিম কি রক্ত বাড়াতে পারে?

ডালিম রক্তের পরিমাণ বাড়াতে পরিচিত নয়। ডালিম লৌহ সমৃদ্ধ, যা সুস্থ্য রক্তকণিকা বজায় রাখা এবং রক্তাল্পতা প্রতিরোধের জন্য অপরিহার্য। ডালিম নিয়মিত সেবন সামগ্রিক রক্তের স্বাস্থ্যে অবদান রাখতে পারে।

ডালিমের রস কীভাবে স্বাস্থ্যের জন্য ভালো?

ডালিমের রস পুষ্টি এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে ভরপুর যা বেশ কিছু স্বাস্থ্য সুবিধা প্রদান করে। এটি প্রদাহ কমাতে, রক্তচাপ কমাতে, উন্নতি করতে সাহায্য করতে পারে হৃদয় স্বাস্থ্য, এবং ফ্ল্যাভোনয়েড এবং পলিফেনলের মতো উচ্চ মাত্রার অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের কারণে কিছু রোগ থেকে রক্ষা করে।

ডালিমে কি কাশি হতে পারে?

ডালিম সাধারণত কাশির কারণ হিসাবে পরিচিত নয়। প্রকৃতপক্ষে, ডালিমের প্রদাহ-বিরোধী বৈশিষ্ট্যগুলির কারণে প্রায়শই শ্বাসযন্ত্রের স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী বলে মনে করা হয়।

ডালিম কী ধারণ করে?

ডালিমে ভিটামিন (যেমন: ভিটামিন সি, ভিটামিন কে এবং কিছু বি ভিটামিন), খনিজ পদার্থ (যেমন: পটাসিয়াম এবং আয়রন), ফাইবার এবং পলিফেনলের মতো অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট (ফ্ল্যাভোনয়েড এবং ট্যানিন সহ) সহ বিভিন্ন ধরনের পুষ্টি রয়েছে।

ডালিম আপনার শরীরের জন্য কী করে?

ডালিম বিভিন্ন স্বাস্থ্য উপকারিতা প্রদান করে। কোলেস্টেরলের মাত্রা এবং রক্তচাপ কমিয়ে হার্টের স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে, এর ফাইবার সামগ্রীর কারণে হজমে সহায়তা করে, এর উচ্চ ভিটামিন সি সামগ্রীর সাথে অনাক্রম্যতা বাড়ায় এবং শরীরে সামগ্রিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি প্রভাবকে প্রচার করে।

ডালিম কী চুলের জন্য ভালো?

চুলের স্বাস্থ্যের জন্য ডালিম উপকারী হতে পারে। এতে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা মাথার ত্বকে রক্ত সঞ্চালন উন্নত করতে সাহায্য করে, যা চুলের বৃদ্ধিকে উৎসাহিত করে। ডালিমের বীজের তেল তার ময়েশ্চারাইজিং এবং পুষ্টিকর বৈশিষ্ট্যগুলির জন্য কিছু চুলের যত্নের পণ্যগুলিতেও ব্যবহৃত হয়। নিয়মিত ডালিম খাওয়া স্বাস্থ্যকর চুলে অবদান রাখতে পারে।[৫৩]

ডালিমে প্রচুর পরিমাণে পটাসিয়ামের পাশাপাশি ফসফরাস, ক্যালসিয়াম, আয়রন এবং সোডিয়ামের মতো খনিজ এবং ভিটামিন এ, বি১, বি২, বি৩ এবং সি রয়েছে। সোডিয়াম, পটাসিয়ামের সাথে একসাথে কাজ করে শরীরের পানির ভারসাম্য নিয়ন্ত্রণ করে এবং নিশ্চিত করে যে হৃদস্পন্দন স্বাভাবিকভাবে হয়। শরীরের পটাসিয়াম ও সোডিয়ামের ভারসাম্য বজায় রাখার মাধ্যমে, এটি স্নায়বিক এবং পেশীর সংবেদনগুলোকে নিয়মিত কাজ করতে সাহায্য করে, শোথ প্রতিরোধ করে এবং রক্তে সঞ্চালিত চিনির পরিমাণ হ্রাস করে। ডালিম ক্লান্ত পেশীগুলিকে পুনরুজ্জীবিত করে এবং তাদের সহজে নড়াচড়া করতে সক্ষম করে এবং হার্টকে শক্তিশালী করে।

---

৫৩ ডাঃ প্রিয়াঙ্কা শুক্লা, "ডালিমের স্বাস্থ্য উপকারিতা এবং পুষ্টিগুণ", কেয়ার হসপিটালস ডটকম, ভারত: নভেম্বর ২৮, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.carehospitals.com/bn/raipur/blog-detail/dietetics-and-nutrition/benefits-of-pomegranate _date:21-03-2025

পুষ্টিকর মান: ডালিমের ব্যবহার অসংখ্য, যেমনটি কুরআনের অন্য দুটি উদ্ভিদ, খেজুর এবং জলপাইয়ের সাথে দেখা গেছে। এই ফলটি পুষ্টিকর এবং এর ক্যালরির মান ৬৫। এর প্রোটিন এবং চর্বি সামগ্রী নগণ্য, যদিও এটি "সোডিয়ামের একটি সমৃদ্ধ উৎস এবং এতে প্রচুর পরিমাণে রাইবোফ্লাভিন, থায়ামিন, নিয়াসিন, ভিটামিন সি, ক্যালসিয়াম এবং ফসফরাস রয়েছে।" সামান্য ঠাণ্ডা করে পরিবেশন করলে এটি সুস্বাদু হয়। ডালিমের রস অনেক মধ্যপ্রাচ্যের দেশে প্রিয় এবং শীতল, সুস্বাদু লাল জুস বিক্রিকারী বিক্রেতাদের কাছ থেকে কেনা যায়। রসটি জেলি, সস, স্বাদ এবং সিরাপ তৈরিতেও ব্যবহৃত হয়। ডালিমের রস একটি শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। অ্যান্টিঅক্সিডেন্টগুলো শরীরকে ফ্রি র‍্যাডিক্যাল, ক্ষতিকারক অণুগুলোর বিরদ্ধে রক্ষা করে যা হৃদরোগ, অকাল বার্ধক্য এবং ক্যান্সারে অবদান রাখে বলে বিশ্বাস করা হয়।[৫৪]

ডালিম একটি মূল্যবান খাদ্য। এটি কার্ডিয়াক রোগীদের উদ্দীপিত করে এবং গ্যাস্ট্রাইটিস এবং কার্ডিয়াক ব্যথা উপশম করতে কার্যকর। ডালিমের রস একটি শীতল পানীয় এবং এটি তৃষ্ণা দূর করে। এটি ডায়রিয়া দূর করার জন্য একটি উপকারী ওষুধ। হেপাটিক রোগের চিকিৎসায় ডালিম কার্যকর রোগ, হেমোরয়েড, রক্তাল্পতা, জন্ডিস, রক্তচাপ বৃদ্ধি, অপটিক্যাল রোগ, দাঁত ব্যথা এবং বাত। মধুর সাথে ডালিমের রস খাওয়া জন্ডিসের চিকিৎসায় কার্যকর। হোমিওপ্যাথিক ওষুধে, ডালিম অনেক রোগ নিরাময়ের জন্য নির্ধারিত হয়। ডালিমের খোসা ডালিমের গুণাগুণ ধরে রাখে একটি দীর্ঘ সময় যাতে এটি ছয় মাস ধরে রাখা যায়। এই সব উদ্ভিদের কিছু অংশে Pelletierine নামক অপ্রাকৃত অ্যালকালয়েড থাকে যার কারণে ফিতাকৃমি পক্ষাঘাতগ্রস্ত হয় এবং শরীর থেকে সহজে অপসারণ হয়। ডালিমের ক্ষিপ্র গুণ রয়েছে এবং এটি রোগে জ্বর দূর করতে ব্যবহৃত হয় জন্ডিসের মত। শুকনা ডালিমের খোসা নিরাময়ে ব্যবহার করা হয় ডায়রিয়া এবং এটি সংক্রমণ অপসারণের জন্য একটি নির্দিষ্ট ওষুধ টেপওয়ার্ম দ্বারা সৃষ্ট।[৫৫]

---

৫৪ Hamid Farhangi et al., "Medicinal Fruits in Holy Quran", P. 94

৫৫ Mehdi Ghavamizadeh et al., "Specifying the Antioxidant Activities of Five Fruits Mentioned in Quran and Sayings (Ahadith)", P. 4

কুলের গুণাগুণ ও উপকারিতা

চট্টগ্রাম ডায়াবেটিক জেনারেল হাসপাতালের পুষ্টিবিদ হাসিনা আকতারের তথ্য অনুযায়ী,
প্রতি ১০০ গ্রাম কুলে রয়েছে খাদ্যশক্তি ৭৯ কিলোক্যালরি, শর্করা ২০.২৩ গ্রাম, আমিষ ১.২ গ্রাম, জলীয় অংশ ৭৭.৮৬ গ্রাম, ভিটামিন এ ৪০ আইইএ, থায়ামিন ০.০২ মিলিগ্রাম, রিবোফ্লোবিন ০.০৪ মিলিগ্রাম, নিয়াসিন ০.৯ মিলিগ্রাম, ভিটামিন বি ৬ ০.৮১ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৬৯ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ২১ মিলিগ্রাম, লোহা ০.৪৮ মিলিগ্রাম, ম্যাগনেশিয়াম ১০ মিলিগ্রাম, ম্যাংগানিজ ০.০৮৪ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ২৩ মিলিগ্রাম, পটাশিয়াম ২৫০ মিলিগ্রাম, সোডিয়াম ৩ মিলিগ্রাম, জিংক ০.০৫ মিলিগ্রাম।

বারডেম জেনারেল হাসপাতালের পুষ্টিবিদ শামছুন্নাহার নাহিদের তথ্য অনুযায়ী, বরইয়ে ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, ক্যালসিয়াম, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়ামসহ আছে নানা উপাদান। এগুলো রোগ প্রতিরোধে যেমন ভূমিকা রাখে, অন্যদিকে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও বাড়িয়ে দেয়। বরই সবার জন্য ভালো হলেও ডায়াবেটিসের রোগীদের জন্য কিন্তু ভালো নয়। পাকা বরইয়ে চিনি থাকে, তাই ডায়াবেটিসের রোগীদের পাকা বরই সাবধানে খাওয়াই ভালো। আর যাঁদের শ্বাসকষ্ট আছে, কাঁচা বরই বেশি খেয়ে ফেললে তাঁদের এ সমস্যা বেড়ে যেতে পারে।

কুলের উপাদানগুলো শরীরে শক্তি জোগায়। অবসাদ দ্রুত কেটে যায়।
কুলে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি। ফলে এটি সংক্রামক রোগ দূর করতে সহায়তা করে। যেমন: টনসিলাইটিস, ঠোঁটের কোণে ঘা, জিহ্বায় ঘা, ঠোঁটের চামড়া উঠে যাওয়া ইত্যাদি দূর করে।
কুলের রসকে ক্যানসাররোধী হিসেবে গণ্য করা হয়। এই ফলের রয়েছে ক্যানসার কোষ, টিউমার কোষ ও লিউকেমিয়ার বিরুদ্ধে লড়াই করার অসাধারণ ক্ষমতা।
যকৃতের নানা রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে এই ফল। যকৃতের কাজ করার ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে।
কুল অত্যন্ত চমৎকার একটি রক্ত বিশুদ্ধকারক। উচ্চরক্তচাপ ও ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য টক বরই উপকারী ফল।
ডায়রিয়া, ক্রমাগত মোটা হয়ে যাওয়া, রক্তশূন্যতা, ব্রঙ্কাইটিস ইত্যাদি রোগ নিরাময়ে কাজ দেয় এই ফল।
কুল মৌসুমি জ্বর, সর্দি-কাশিও প্রতিরোধ করে । এছাড়া হজমশক্তি বৃদ্ধি ও খাবারে রুচি বাড়িয়ে তোলে এই ফল।
কুল বরই অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ। এটি যকৃতে সুরক্ষা বর্ম তৈরি করে এবং ক্যানসারের বিরুদ্ধেও লড়তে পারে।
কুল বরই বুড়িয়ে যাওয়া ঠেকায়। বরই বয়সের ছাপ পড়তে বাধা দেয় শরীরে।
ত্বকের রুক্ষতা দূর করে ত্বককে কোমল করে কুল বরই। রোদে পোড়া ত্বক সুরক্ষার কাজেও কার্যকর।
কুল বরই কোষ্ঠকাঠিন্যসহ অন্যান্য হজমজনিত সমস্যার সমাধান করে। ক্ষুধাবর্ধক হিসেবে কাজ করে।[৫৬]

---

৫৬ লাইফস্টাইল, "যে ১০ কারণে কুল খাবেন", দৈনিক প্রথম আলো অনলাইন ডেস্ক, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ০৮, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫,
https://www.prothomalo.com/lifestyle/%E0%A6%AF%E0%A7%87-%E0%A7%A7%E0%A7%A6-%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%A3%E0%A7%87-%E0%A6%95%E0%A7%81%E0%A6%B2-%E0%A6%96%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A7%87%E0%A6%A8 _date: 21-03-2025

১০০ গ্রাম বরইয়ে রয়েছে ক্যালরি ৭৯ গ্রাম, প্রোটিন ১ গ্রাম, কার্বোহাইড্রেট ২০ গ্রাম, আঁশ ১০ গ্রাম। দৈনিক চাহিদার ৭৭ ভাগ ভিটামিন সি, ৫ ভাগ পটাশিয়াম ভাগ পাওয়া যায়। এছাড়া এতে অল্প পরিমাণে বিভিন্ন রকমের ভিটামিন, খনিজ উপাদান রয়েছে। তবে প্রচুর ভিটামিন সি এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট পাওয়া যায়। বরই ভেষজ উদ্ভিদ হিসেবেও ব্যবহার করা হয়। বরই রক্ত শোধন, রক্ত পরিস্কার এবং হজমিকারক হিসেবে কাজ করে। তাছাড়া পেটে বায়ু, অরুচি ও প্রদর রোগে ফুল থেকে তৈরি ওষুধ ব্যবহার করা হয়। বরই যেমন অর্থকরী, তেমনি পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ। উচ্চরক্তচাপ ও ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য কুল বেশ উপকারী ফল। ক্যানসার, ডায়রিয়া, অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি, রক্তাল্পতা ইত্যাদি রোগ নিরাময়ে সহায়তা করে বরই।

ক্যানসার প্রতিরোধ করে: ক্যান্সারের সঙ্গে লড়াই করার সক্ষমতা রয়েছে বরইয়ের। এতে থাকা অ্যান্টি ক্যান্সার উপাদান মরণব্যাধি থেকে বাঁচায়। ২০১৫ সালে প্রকাশিত 'ফার্মাকগনোসি রিভিউ' এর তথ্য এমনটিই বলেছে। বরইয়ে রয়েছে বায়োঅ্যাক্টিভ উপাদান যা ক্যান্সার কোষকে রক্ষা করে। লিউকেমিয়ার বিরুদ্ধেও লড়াই করে বরই। বরইয়ে রয়েছে ক্যানসার কোষ, টিউমার কোষ ও লিউকেমিয়ার বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষমতা। এটি যকৃতে সুরক্ষা বর্ম তৈরি করে। বরইয়ে প্রচুর ভিটামিন সি পাওয়া যায়, যা ভালো অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে। ফ্রি র‍্যাডিকেল কমাতে চমৎকার কাজ করে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। যা ডায়াবেটিস এবং ক্যানসারের মতো রোগ প্রতিরোধ করে। অবসাদ কমাতে সাহায্য করে। বরই এর মধ্যে বিভিন্ন ধরনের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান বিদ্যমান, যারা টিউমারের উপর সাইটোটক্সিক প্রভাব বিস্তার করে। যার ফলে শরীরে ক্যানসার হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে: বর্তমানে ডায়াবেটিসের সমস্যায় অনেকেই ভুগছেন। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে বরই খুবই কার্যকরী একটি ফল। ২০১০ সালে প্রকাশিত 'ফার্মাসিউটিক্যালস বায়োলজি'র এক প্রতিবেদন এ তথ্য নিশ্চিত করে। বরইয়ে থাকা পুষ্টি উপাদানসমূহ রক্তে চিনির পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে থাকে। বরইয়ে ক্লোরোজেনিক এসিড থাকে। এই এসিড রক্তের শর্করা এর ভারসাম্য রক্ষা করতে সাহায্য করে এবং ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করে। আর এতে থাকা ফাইবার উপাদান রক্তের সুগার বাড়তে দেয় না এবং নিয়ন্ত্রণে রাখে।

ওজন নিয়ন্ত্রণ কার্যকর: বরই ওজন কমাতেও সাহায্য করে। ২০১৩ সালে 'জার্নাল অব অ্যাগ্রিকালচারাল অ্যান্ড ফুড কেমিস্ট্রি'র এক প্রতিবেদনে উঠে আসে এমনই তথ্য। বরইতে ফ্যাট নাই বললেই চলে। ২ আউন্স (প্রায় ৪টি) বরই খেলে শরীরে ৪৪ ক্যালরি শক্তি যোগান দেয়, কিন্তু ফ্যাট প্রায় শূন্য। ফলে ওজন নিয়ন্ত্রণেও এরা সাহায্য করতে পারে।

হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়: বরইয়ে ফাইটোকেমিক্যাল থাকার দরুন শরীর এর প্রদাহ কমে যায়। এর ফলে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে যায় এবং বরই হার্ট এর অন্যান্য অসুখ হওয়ার থেকেও আমাদের রক্ষা করে।

রক্ত পরিষ্কারে কার্যকর: শুকনা বরই এর মধ্যে স্যাপোনিন, অ্যাল্কালয়েড এবং ট্রাইটারপেনয়েড উপাদান থাকে যারা রক্ত পরিশুদ্ধ করে এবং হজম প্রক্রিয়ায় সহায়তা করে।

ইনসমনিয়া দূর করে: ইনসমনিয়া এবং দুশ্চিন্তা অনেক মানুষের ক্ষেত্রে দেখা যায়। বরই এর শক্তিশালী কেমিক্যালগুলো অনিদ্রা এবং দুশ্চিন্তা কমিয়ে আনতে সাহায্য করে।

লিভারের সুরক্ষা: শরীরের ফ্রি র‍্যাডিকেলগুলো লিভারের ক্ষতি করে। বরই এর মধ্যে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকায় এটি লিভারকে সুরক্ষা প্রদান করে।

হাড় মজবুত করে: বরই ফলে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, আয়রন ইত্যাদিসহ আরো অনেক ভিটামিন ও মিনারেল পাওয়া যায় যা হাড় শক্ত ও মজবুত করতে সাহায্য করে।

রক্ত সঞ্চালনে কার্যকর: আয়রন ও ফসফরাস শরীরে রক্ত উৎপাদন এবং রক্ত সঞ্চালনের প্রক্রিয়া বৃদ্ধি করে।

ত্বককে কোমল করে: কুল চামড়াকে সতেজ রাখে। ত্বকের রুক্ষতা দূর করে ত্বককে কোমল করে। ফলে বয়সের ছাপ পড়ে না। কুল কোষ্ঠকাঠিন্য কমায় এবং হজমের সমস্যার সমাধান করে। খাবারে রুচি বাড়িয়ে তোলে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে: বরইয়ের ভেতরে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট শরীরের ফ্রি র‍্যাডিকেলগুলোকে নিষ্ক্রিয় করে দেয়। এছাড়াও এর মধ্যে ভিটামিন সি, এ, বি২, ফাইটোকেমিক্যাল ইত্যাদি পাওয়া যায় যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।[৫৭]

রক্ত বিশুদ্ধকরণ: শুকনা বরই এর অভ্যন্তরে অ্যালকালয়েড, সাপোনিন, ট্রাইটারপেনয়েড নামক বহু উপকারী উপাদান পাওয়া যায়। এগুলো রক্তকে পরিশুদ্ধ রেখে হজম প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত করে।

লিভারের সুরক্ষা: আমাদের শরীর অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ তন্ত্র হলো লিভার। লিভার সুরক্ষিত থাকলে শারীরিকভাবে ফিট ও সুস্থ থাকা যায়। শরীরে ফ্রি র‍্যাডিকেলগুলো লিভারের ক্ষতি করে থাকে, যা প্রতিরোধে কার্যকর ভূমিকা রাখে বরইয়ে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদানসমূহ।

মানসিক প্রশান্তি: বরই এর চমৎকার একটি গুণ হল এটি মানসিক অবসাদ ও দুশ্চিন্তা নিমিষেই দূর করে দিতে পারে। তাই যারা বিভিন্ন মানসিক টেনশনে ভুগে, তাদের ডাক্তাররা অধিক পরিমাণে বরই খাওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

হাড় শক্তিশালী করা: বরইয়ে অধিক পরিমানে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, আয়রন, মিনারেল ও ভিটামিন পাওয়া যায়। শরীরে হাড় গঠন ও মজবুত করার ক্ষেত্রে এ সকল উপাদানগুলো সবচেয়ে কার্যকরী ভূমিকা রাখে। তাই হাড়কে সুগঠিত রাখার জন্য বরই খাওয়ার বিকল্প নেই।

ক্যান্সার প্রতিরোধ: বরই খেলে কি উপকার হয় তার মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল ক্যান্সার প্রতিরোধ। কেননা বরইয়ে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান রয়েছে যা আমাদের শরীরে টিউমার সৃষ্টি প্রতিরোধ করে। ফলে কোনো ক্যান্সারের জীবাণু শরীরে বাসা বাঁধতে পারে না।

ওজন নিয়ন্ত্রণ: বরইয়ের অন্যতম ভালো দিক হলো এটিতে কোনো চর্বি অথবা ফ্যাট নেই। অন্তত ৪টি বড়ই খেলে ৪৪ কিলো ক্যালরি শক্তি লাভ করা যায়। তাই দেহের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য বরই ফলের উপকারিতা সর্বাধিক।

ইনসমনিয়া দূর: বর্তমানে একটি সাধারণ সমস্যা হিসেবে অনিদ্রা অথবা ইনসোমোনিয়া হতে দেখা যাচ্ছে। বরইয়ে বিদ্যমান শক্তিশালী কেমিক্যালসমূহ অনিদ্রা কমিয়ে আনতে দারুনভাবে কাজ করে থাকে।

রক্ত সঞ্চালন: বরইয়ে থাকা আয়রন ও ফসফরাস রক্তের উৎপাদন বৃদ্ধি করার সঞ্চালন প্রক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করে। তাই যাদের অধিক রক্তচাপ সমস্যা রয়েছে তারা চাইলে মৌসুমী ফল বরই নির্দ্বিধায় খেতে পারে। এছাড়াও বরই পেটের সমস্যা যেমন: বদহজম, গ্যাস্ট্রিক ইত্যাদি দূর করে এবং মাংসপেশি উন্নত করে।

কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে: একটি বরইয়ের অভ্যন্তরে প্রায় ৮০ শতাংশই পানি। তাই পেটকে পরিষ্কার রেখে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে চাইলে অবশ্যই নিয়মিত বরই খাওয়া উচিত। এছাড়াও বরই যকৃতকে পরিশুদ্ধ ও কর্মক্ষম রাখে।

---

৫৭ ফিচার ডেস্ক, "ডায়াবেটিস থেকে ক্যানসার নিয়ন্ত্রণ করে বরই", ঢাকা টাইমস টুয়েন্টি ফোর ডটকম, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ০৫, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.dhakatimes24.com/2024/02/05/342315_date:21-03-2025

হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো ও সুগার লেভেল নিয়ন্ত্রণ: বরইয়ে 'ক্লোরোজেনিক' নামক এক ধরনের বিশেষ এসিড থাকে, যা রক্তের সুগার লেভেলকে বাড়তে দেয় না। এছাড়াও হার্টকে সুরক্ষিত রেখে হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে বরই এর ভূমিকা অনস্বীকার্য।

গর্ভাবস্থায় বরই খাওয়ার উপকারিতা: গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে বরই খাওয়ার বিকল্প নেই। অনেকে গর্ভাবস্থায় বেশ মোটা হয়ে যায়। শরীরের চর্বি কাটাতে বরই ভূমিকা রাখে। হজম শক্তি বৃদ্ধিতে এটি সহায়ক। এছাড়াও গর্ভাবস্থায় বরইয়ে থাকা আয়রন, প্রোটিন, ক্যালসিয়াম গর্ভবতী নারীর স্বাস্থ্যের উন্নতিতে বিশেষভাবে প্রয়োজন। গর্ভাবস্থায় দিনে অন্তত ১০টি বরই খেলে গর্ভবতী মায়ের দেহে এটি টনিক হিসাবে কাজ করে অর্থাৎ এটি যে কোনো রোগ জীবাণুর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তোলে। বরই খাওয়া গর্ভের শিশুর জন্য উপকারী। কারণ গর্ভাবস্থায় মা যে সকল খাবার খায়, সে সকল উপাদান থেকেই শিশু পুষ্টি লাভ করে।[৫৮]

[৫৮] কিয়াশ, "বরই খেলে কি উপকার হয়-গর্ভাবস্থায় বরই খাওয়ার উপকারিতা", অনির্বাণ আইটি বিডি ডটকম, বাংলাদেশ: ডিসেম্বর ১১, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.onirbanitbd.com/2023/12/boroi-khele-ki-upokarita-022.html _date:21-03-2025

কলার গুণাগুণ ও উপকারিতা

প্রতি ১০০ গ্রাম পরিমাণ কলার খাদ্যগুণ: পানি ৭০.১%, আমিষ ১.২%, ফ্যাট (চর্বি) ০.৩%, খনিজ লবণ ০.৮%, আঁশ ০.৪%, শর্করা ৭.২%, ক্যালসিয়াম ৮৫ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ৫০ মিলিগ্রাম, আয়রন ০.৬ মিলিগ্রাম, ভিটামিন-বি কমপ্লেক্স ৮ মিলিগ্রাম এবং ভিটামিন-সিও রয়েছে কলায়।

কর্মশক্তি যোগায়: কলার মধ্যে থাকা তিন ধরনের প্রাকৃতিক চিনির শক্তিশালী মিশ্রণ (ফ্রুক্টোজ, গ্লুকোজ এবং সুক্রোজ) রক্তে শর্করার মাত্রা বজায় রাখে এবং যোগান দেয় দিনের প্রয়োজনীয় কর্মশক্তি।

কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে: কলার মধ্যে থাকা ফাইবার কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে সহায়তা করে। এর মধ্যে প্রচুর পরিমাণে আঁশ থাকায় পেট পরিষ্কার করতে সহায়তা করে। প্রতিদিন ২টি করে কলা খেলে কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা দূর হবে। এ ছাড়া হজম শক্তিও বাড়ায় কলা।

শরীরে প্রোবায়োটিকের যোগান দেয়: প্রোবায়টিকের একটি অন্যতম প্রাকৃতিক উৎস হলো কলা। এতে রয়েছে ফ্রুক্টোওলিগোস্যাকারাইড (FOS) যা দেহে উপকারী ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। দেহের অন্ত্রে ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রোবায়টিক গ্রহণ করা প্রয়োজন।

উচ্চ রক্তচাপ কমায়: কলায় থাকা উচ্চমাত্রার পটাসিয়াম ও নিম্নমাত্রার সোডিয়াম শরীরের রক্ত চাপ কমাতে সাহায্য করে। এছাড়া হৃদরোগের জন্য কলা অত্যন্ত সহায়ক। স্ট্রোক প্রতিরোধের জন্যেও কলা উপকারী। উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা থাকলে প্রতিদিন ২টি কলা খাওয়া যেতে পারে।

রক্তস্বল্পতা দূর করে: কলায় থাকা আয়রন রক্ত কোষকে উজ্জীবিত করে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ বৃদ্ধি করে থাকে। যা রক্তস্বল্পতা দূর করে। এর ফলে অ্যানিমিয়ার সম্ভাবনা কমে। এমনকি অ্যানিমিয়া সারাতেও সাহায্য করে কলা।

স্নায়ুকে শান্ত করে: কার্বোহাইড্রেটে পরিপূর্ণ হওয়ায় কলা রক্তে শর্করার মাত্রা ঠিক রেখে স্নায়ুবিক চাপ কমাতে সাহায্য করে। কলায় থাকে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-বি যা স্নায়ুকে শান্ত করে।

দুশ্চিন্তা দূর করে: মানসিক চাপ কমায় এবং একইসঙ্গে মানসিক কর্মদক্ষতাও বৃদ্ধি করে কলা। তাই যেকোনো গুরুত্বপূর্ণ বা স্ট্রেসফুল কাজ শুরু করার পূর্বে কলা খাওয়া যেতে পারে।

পরিশ্রম ও ব্যায়ামে শক্তি যোগায়: বড় ধরনের শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়ামে শক্তি যোগায় কলা। এটি শরীরের পেশি, লিগামেন্ট ও রগ শক্তিশালী করে তোলে। যেহেতু এটি শারীরিক পরিশ্রমে প্রচুর সহায়তা করে, তাই ব্যায়াম করার পূর্বে কলা খাওয়া অত্যন্ত উপকারী।

ঘুমের জন্য সহায়ক: কলায় ট্রিপটোফেন নামক এক প্রকার অ্যামিনো অ্যাসিড থাকে। যা সেরোটোনিন নামক হরমোন তৈরিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এই হরমোন ঘুমের জন্য সহায়ক।

ওজন কমাতে সাহায্য করে: অধিক ক্যালরি সম্পন্ন খাবারের বিকল্প হিসেবে কলা খাওয়া হলে তা দ্রুত ওজন কমাতে সাহায্য করে। মাঝারি আকৃতির একটি কলায় মাত্র ১০৫ ক্যালরি থাকে। এছাড়াও কলাতে রয়েছে ক্রোমিয়াম নামক খনিজ পদার্থ, যা বিপাক ক্রিয়ায় সহায়তা করে।

ধূমপান ছাড়তে সহায়তা করে: ধূমপান ছাড়তে চাইলে বেশি করে কলা খাওয়া যেতে পারে। কারণ কলায় উপস্থিত ভিটামিন বি৬, বি১২, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম শরীর থেকে নিকোটিনের প্রভাব দূর করতে সাহায্য করে। তাছাড়াও কলাতে প্রচুর পরিমাণ ক্যালিশিয়াম থাকে যা শরীরের হাড়ের ঘনত্ব বৃদ্ধির জন্য যথেষ্ট। এছাড়া যারা হাড়ের বা বাতের সমস্যায় ভুগছেন, তাদের খাদ্যাভাসে কলা রাখতে পারেন। কলায় প্রচুর পরিমাণে ম্যাগনেসিয়াম থাকায় এটি মাথাব্যথার প্রাকৃতিক নিরাময় হিসেবে কাজ করে।[৫৯]

বিশেষজ্ঞদের প্রাথমিক মতামত যারা নিয়মিত কলা খায়, তাদের হৃদরোগ ও স্ট্রোকে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেক কমে যায়। ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশনের একদল গবেষক জানিয়েছেন, পটাশিয়াম হৃদযন্ত্রের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটি খনিজ উপাদান। এ ছাড়া রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতেও ভূমিকা রয়েছে এই পটাশিয়ামের। গবেষকরা আরো জানিয়েছেন, পটাশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। এ ছাড়াও যারা নিয়মিত প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার খায় তাদের হৃদরোগের ঝুঁকি অন্যদের তুলনায় ২৭ শতাংশ কম থাকে। কলার মধ্যে এই খনিজ উপাদানের গুন পর্যাপ্ত পরিমাণে রয়েছে। বিশেষজ্ঞদের তৈরি করা তথ্য অনুযায়ী, একজন প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের দিনে ৩ হাজার ৫০০ মিলিগ্রাম থেকে ৪ হাজার ৭০০ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম প্রয়োজন। একটি কলায় কম করে ৪৫০ মিলিগ্রাম পর্যন্ত পটাশিয়াম থাকে। অর্থাৎ দৈনিক পটাশিয়ামের চাহিদা মেটাতে পারে একটি কলা। কলা ছাড়াও আলু, অঙ্কুরিত ছোলা, মাছ, পোল্ট্রিজাত দ্রব্যে পটাশিয়াম থাকে। কলার পাশাপাশি নিয়মিত খাদ্য তালিকায় এইসব খাবার খেলে হার্ট অ্যাটাক হওয়ার সম্ভাবনা অনেকটাই কমে যায় বলে বিশেষজ্ঞরা মনে করেন। এ ছাড়াও পটাশিয়ামের যোগানের পাশাপাশি কলা হজম করতে সাহায্য করে। পাশাপাশি ফাইবার সমৃদ্ধ কলা ওজন কমাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিতে পারে। তবে সাবধান থাকতে হবে বেশি কলা খেলে পেটে ব্যথা বা ডায়রিয়াজনিত সমস্যা হতে পারে।[৬০]

কলার গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান: একটি বড় কলায় (৮-৯ ইঞ্চি) রয়েছে ১২০ ক্যালরি ও ৪৯০ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম। এতে একজন মহিলার দৈনিক পটাশিয়ামের চাহিদার ১৯ শতাংশ এবং একজন পুরুষের চাহিদার ১৫ শতাংশ পূরণ হয়। এই পুষ্টিকর উপাদান শরীরের সোডিয়াম অপসারণ করে রক্তনালি শিথিল করে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে। এই সোনালি ফলটি ভিটামিন বি৬ এর খুব ভালো উৎস। ভিটামিন বি৬ শরীরের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা, স্নায়ুতন্ত্র ও মস্তিষ্কের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এ ছাড়া কলাতে রয়েছে ভিটামিন সি, ম্যাগনেশিয়াম, কপার, ম্যাঙ্গানিজ, কার্বোহাইড্রেট, ফাইবার, প্রোটিন ও ফ্যাট।

---

৫৯ লাইফস্টাইল, "কলা তো খাচ্ছেন, জানেন কী এর কত গুণ? ", একুশে টেলিভিশন, ঢাকা: জুন ২৬, ২০১৯। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.ekushey-tv.com/lifestyle/72010 _date:20-03-2025

৬০ জীবনযাপন, "কলা কেন খাবেন? ", দৈনিক কালের কণ্ঠ, ঢাকা: অক্টোবর ২৯, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.kalerkantho.com/online/lifestyle/2017/10/29/559191 _date:20-03-2025

কিডনিস্বাস্থ্যের জন্য কলা: কলার পটাশিয়াম রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের পাশাপাশি কিডনির কার্যক্ষমতা ঠিক রাখে। মার্কিন গবেষকদের করা ১৩ বছরের একটি দীর্ঘ গবেষণায় দেখা গেছে, যে নারীরা সপ্তাহে ২৩টি কলা খেয়েছে, তাদের কিডনির রোগ হওয়ার সম্ভাবনা কমেছে ৩৩ শতাংশ।

অন্য একটি গবেষণা থেকে জানা যায়, যারা সপ্তাহে প্রায় প্রতিদিন কলা খায়, তাদের কিডনির অসুখ হওয়ার সম্ভাবনা, যারা কলা না খায় তাদের থেকে ৫০ শতাংশ কম। একটি মাঝারি আকারের কলাতে রয়েছে তিন গ্রাম ফাইবার। এটি হজমশক্তি বৃদ্ধি করে। কলায় দুই রকমের ফাইবার পাওয়া যায়। পেকটিন ও রেজিস্ট্যান্স স্টার্চ। রেজিস্ট্যান্স স্টার্চ হজম হয় না। এটি বৃহদন্ত্রে যেয়ে পেটের জন্য উপকারী ব্যাকটেরিয়ার খাদ্যে পরিণত হয়।

অন্যদিকে কিছু গবেষণায় দেখা গেছে, পেকটিন কোলন ক্যানসার প্রতিরোধের ক্ষমতা রাখে। নিয়মিত কলা খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য, পাকস্থলীর আলসার ও গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা বলতে গেলে হয়ই না।

ওজন হ্রাসে কলা: কলাকে ওজন হ্রাসবান্ধব ফল বলা হয়ে থাকে। একটি বড় আকারের কলায় আছে মাত্র ১২০ ক্যালরি। কলার রেজিস্ট্যান্স ও পেকটিন ফাইবার হজম হতে দেরি হয় বলে কলা খেলে পেট ভরা থাকে অনেকক্ষণ। এ জন্য যারা ওজন কমাতে চায়, তাদের পুষ্টিবিদেরা সারা দিনে অন্তত একটি কলা খাওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

খেলোয়াড়দের জন্য: কলা খেলোয়াড়দের জন্য একটি আদর্শ খাবার। এটি খেলাধুলা বা শরীরচর্চার ফলে হওয়া মাসল ক্র্যাম্প, পেশিতে টান ধরা ইত্যাদি কমাতে পারে। কয়েকটি গবেষণায় দেখা গেছে, শরীরচর্চার পর কলা খেলে ইলেক্ট্রোলাইটের ভারসাম্য ঠিক থাকে।

কাঁচকলা ইনসুলিন সেনসিটিভ: ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স টাইপ টু ডায়বেটিসসহ বিশ্বের মারাত্মক সব রোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে থাকে। কলার রেজিস্ট্যান্স ফাইবার ইনসুলিন সেনসিটিভিটি বাড়ায়। কয়েকটি গবেষণা প্রতিবেদনে বলা হয়, ১৫-৩০ গ্রাম রেজিস্ট্যান্স ফাইবার প্রতিদিন গ্রহণ করলে মাত্র ৪ সপ্তাহের মধ্যে ইনসুলিন সেনসিটিভিটি বাড়ে ৩৩ থেকে ৫০ শতাংশ। আর কাঁচকলা রেজিস্ট্যান্স ফাইবারের সবচেয়ে ভালো উৎস।

শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের আঁধার: ফল ও শাকসবজিতে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে। কলাও এর ব্যতিক্রম নয়। এতে ক্যাটিচিন ও ডোপামিনের (এর সঙ্গে মস্তিষ্কের ডোপামিন হরমোনের কোনো সম্পর্ক নেই) মতো আরও অনেক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে। অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। কারণ, এটি হৃদরোগ, ক্যানসারের মতো ঘাতক ব্যাধি প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে।

ত্বকের সুস্থতায়: একটি মাঝারি আকারের কলায় যে পরিমাণ ম্যাঙ্গানিজ আছে, তা আমাদের দৈনিক ম্যাঙ্গানিজের চাহিদার ১৩ শতাংশ পূরণ করে থাকে। এটি ত্বকের কোলাজেন গঠনে সহায়তা করে এবং ত্বক ও অন্যান্য কোষকে ফ্রি র‍্যাডিকেলজনিত ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করে।

কলা সংরক্ষণ: কলা সংরক্ষণ করতে যেয়ে অনেকে বেশ ঝামেলায় পড়ে যায়। এটি সংরক্ষণের সঠিক পদ্ধতি বেশির ভাগেরই অজানা। কলা সাধারণত ঠান্ডা শুকনা জায়গায় রাখতে হয়। ফ্রিজের ভেতর রাখলে কলা পাকবে না। কলা স্লাইস করলে আনারস অথবা লেবুর রসে ভিজিয়ে নেওয়া ভালো। এটি কলাকে দীর্ঘক্ষণ সতেজ রাখবে, নয়তো এটি বাদামি হয়ে যাবে।

কলা কখনোই আপেলের মতো অন্যান্য ফলের সঙ্গে রাখা যাবে না। তাহলে দ্রুত পেকে যাবে। প্লাস্টিক ব্যাগেও রাখা যাবে না। রাখলে এটি নষ্ট হয়ে যাবে, আর তখন ফেলে দেওয়া ছাড়া কোনো উপায় থাকবে না।৬১

পুষ্টিগুণে ভরপুর: অত্যাবশ্যকীয় ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থে ভরপুর কলা। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার জন্য ভিটামিন সি, মস্তিষ্কের কার্যকারিতার জন্য ভিটামিন বি৬, হজমের সমস্যা দূর করার জন্য ফাইবার এবং রক্তচাপ ও হৃদরোগ নিয়ন্ত্রণের জন্য পটাসিয়াম মিলবে কলায়। কলা প্রাকৃতিক শর্করা এবং কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ। স্বাস্থ্যকর স্ন্যাকস হিসেবে কলার বিকল্প নেই। কলায় থাকা ম্যাগনেসিয়াম হাড় এবং পেশীর স্বাস্থ্যে অবদান রাখে। কলায় পটাসিয়াম, ভিটামিন সি, ভিটামিন বি৬ এবং ডায়েটারি ফাইবারসহ প্রয়োজনীয় পুষ্টিগুণ রয়েছে।

পটাসিয়ামের ভালো উৎস: কলা হলো পটাশিয়ামের অন্যতম সেরা প্রাকৃতিক উৎস, যা হৃদপিণ্ড এবং পেশীর কার্যকারিতা বজায় রাখার পাশাপাশি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

শক্তি বৃদ্ধি: কলার প্রাকৃতিক শর্করা যেমন: গ্লুকোজ, ফ্রুক্টোজ এবং সুক্রোজ দ্রুত শক্তি বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। ব্যায়াম পরবর্তী সময়ে কিংবা ক্লান্তিবোধ করলে কলা খাওয়া যেতে পারে।

হজমের সমস্যা দূর করে: কলায় থাকা ফাইবার, বিশেষ করে পেকটিন নিয়মিত মলত্যাগে সহায়তা করে। কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করার পাশাপাশি সামগ্রিক পরিপাক স্বাস্থ্য ভালো রাখে ফলটি।

দ্রুত হজম হয়: সংবেদনশীল পেট যাদের অথবা যাদের হজমের অস্বস্তি রয়েছে, তাদের জন্য প্রায়ই কলা খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। কারণ এগুলো হজম করা সহজ এবং পেট খারাপের জন্য ভালো।

হার্টের স্বাস্থ্য ভালো রাখে: কলার মতো পটাসিয়াম সমৃদ্ধ খাবারের নিয়মিত খেলে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে এবং হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে।

সঠিক ওজন বজায় রাখতে সাহায্য করে: কলা ফাইবার সমৃদ্ধ এবং এতে ক্যালোরি এবং চর্বি তুলনামূলকভাবে কম। কলা দৈনন্দিন ডায়েটে অন্তর্ভুক্ত করলে ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

মন ভালো থাকে: কলায় রয়েছে ভিটামিন বি৬, যা মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য। বি৬ সেরোটোনিন এবং ডোপামিনের মতো নিউরোট্রান্সমিটার উৎপাদনে জড়িত, যা ইতিবাচকভাবে মেজাজকে প্রভাবিত করতে পারে এবং চাপ কমাতে পারে।

ত্বক সুস্থ থাকে: কলায় থাকা ভিটামিন সি এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বার্ধক্যজনিত প্রভাবের বিরুদ্ধে লড়াই করে এবং ত্বকের স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখে। ফলে ত্বক থাকে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল।

---

৬১ ফাহমিদা শিকদার, "কলার কামাল!", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: ডিসেম্বর ০৪, ২০২০। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/health/%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%B2 _date:20-03-2025

প্রাকৃতিক মিষ্টি হিসেবে অতুলনীয়: কলা স্বাস্থ্যকর উপায়ে মিষ্টির চাহিদা মেটাতে পারে। স্মুদি, ওটমিল বা বেকড খাবারে প্রাকৃতিক মিষ্টি হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন পাকা কলা। শিশুর খাবার মিষ্টি করতেও এর বিকল্প নেই।৬২

কলা, একটি অত্যন্ত পুষ্টিকর ফল, এতে রয়েছে জল (৭৫%), প্রোটিন (১.৩%), এবং চর্বি (০.৬%)। প্রতিটি কলায় কার্বোহাইড্রেট এবং যথেষ্ট পরিমাণে পটাসিয়াম থাকে। অনেক রোগ নিরাময়ে সাহায্য করার পাশাপাশি, কলা বিশেষ করে জ্বর, পাচনতন্ত্রের ব্যাধি, ক্র্যাম্প এবং পেশী শিথিলতার জন্য সুপারিশ করা হয়। এতে প্রচুর পরিমাণে পটাসিয়াম রয়েছে (০,২৪%) শরীর থেকে বর্জ্য পদার্থ নির্গমনে সহায়তা করে। কলা রক্তচাপ কমায় এবং অ্যালার্জির চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। তাদের পটাসিয়াম সোডিয়ামের সাথে একত্রে কাজ করে, কোষ এবং পেশীর বিকাশকে উৎসাহিত করে এবং শরীরের জলের ভারসাম্য এবং হৃদস্পন্দন নিয়ন্ত্রণ করে। সোডিয়াম-পটাসিয়াম ভারসাম্যের যে কোনো পরিবর্তন স্নায়ু এবং পেশীতন্ত্রের বিভিন্ন ব্যাধি সৃষ্টি করে। এই কারণে একজন ব্যক্তির অবশ্যই তার শরীরের পটাসিয়ামের ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে। এছাড়া, যেহেতু পটাশিয়ামের ঘাটতি শোথের দিকে পরিচালিত করে এবং রক্তে সঞ্চালিত চিনির পরিমাণ হ্রাস করে, তাই এই ভারসাম্য বজায় রাখা অপরিহার্য।

ভিটামিন বি৬ সমৃদ্ধ কলা প্রোটিন এবং অ্যামিনো অ্যাসিডের রাসায়নিক বিক্রিয়া শুরু করতেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এবং মস্তিষ্কের কার্যকারিতা স্বাভাবিক রাখতে সহায়ক। এরা লোহিত কণিকার উৎপাদনকে উৎসাহিত করে, শারীরিক তরলের মধ্যে রাসায়নিক ভারসাম্য বজায় রাখে, শক্তি উৎপাদনে সাহায্য করে এবং চাপের বিরদ্ধে সহনশীলতা প্রদান করে। এগুলো কার্বোহাইড্রেট চর্বি এবং প্রোটিনের বিপাকীয় প্রক্রিয়াকরণে সহায়ক এনজাইম হিসাবে কাজ করে। এছাড়াও, কলা রক্তাল্পতা রোগ নিরাময় করে (লোহিত রক্তকণিকার সংখ্যা অথবা তাদের হিমোগ্লোবিনের উপাদানের ঘাটতি), কোষ এবং পেশী বিকাশে সহায়ক ভূমিকা পালন করে, শরীরের তরল ভারসাম্য বজায় রাখে এবং হৃদরোগ নিরাময় করে।
অন্যদিকে, একজনের ভিটামিন বি ৬-এর ঘাটতি ক্লান্তি, মনোযোগ দেওয়ার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে এবং এর ফলে বিরক্তি, অনিদ্রা, রক্তশূন্যতা, কিডনি ক্যালকুলি, চর্মরোগ ইত্যাদি হতে পারে।৬৩

---

৬২ জীবনযাপন ডেস্ক, "যে ১০ কারণে কলা খাবেন প্রতিদিন", দৈনিক বাংলা ট্রিবিউন, ঢাকা: সেপ্টেম্বর ০৬, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.banglatribune.com/amp/lifestyle/815532/%E0%A6%AF%E0%A7%87-%E0%A7%A7%E0%A7%A6-%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%A3%E0%A7%87-%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE-%E0%A6%96%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A7%87%E0%A6%A8-%E0%A6%AA%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%A6%E0%A6%BF%E0%A6%A8 _date:20-03-2025

৬৩ Hamid Farhangi et al., "Medicinal Fruits in Holy Quran", P. 93, 94

ডুমুরের গুণাগুণ ও উপকারিতা

প্রতি ১০০ গ্রাম ডুমুরে খাদ্যশক্তি ৩৭ কিলোক্যালরি, ১২৬ মাইক্রোগ্রাম ক্যারোটিনসহ ভিটামিন এ, বি, সি ও অন্যান্য উপাদান রয়েছে।

ডুমুরের পুষ্টি উপাদান হচ্ছে প্রতি ১০০ গ্রামে জলীয় অংশ ৮৮.১ গ্রাম, ০.৬, হজমযোগ্য আঁশ ২.২, খাদ্যশক্তি ৩৭ গ্রাম, আমিষ ১.৩, চর্বি ০.২, শর্করা ৭.৬, ক্যালসিয়াম ৮০ মিলিগ্রাম, লৌহ ১.১ মিলিগ্রাম, ক্যারোটিন ১৬২ মিলিগ্রাম, ভিটামিন বি১ ০.০৬ মিলিগ্রাম, ভিটামিন বি২ ০.০৫ মিলিগ্রাম ও ভিটামিন সি ৫ মিলিগ্রাম।

বিশেষজ্ঞদের তথ্য অনুযায়ী, গুটিবসন্ত, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, কিডনি ও মূত্রসংক্রান্ত সমস্যা, স্নায়বিক দুর্বলতা, মস্তিষ্কের শক্তিবৃদ্ধি, সর্দি-কাশি, ফোড়া বা গ্রন্থস্ফীতি (টিউমার) ও স্ত্রীরোগের চিকিৎসায় জগডুমুর কার্যকর। কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর মৌলভীবাজার কার্যালয়ের সহকারী কৃষি কর্মকর্তা অবিনাশ দাশ বলেন, ডুমুরের পুষ্টিগুণ হচ্ছে ক্যারোটিন, ক্যালসিয়াম ও ক্যালরি। এতে তিনটিই আছে। ওষধি গুণ হচ্ছে ডুমুর টিউমার ও অন্যান্য অস্বাভাবিক শারীরিক বৃদ্ধি নিবারণে ব্যবহৃত হয়। এছাড়া ডুমুরের ফল সবজি হিসেবে এবং পাতা গোখাদ্য হিসেবে ব্যবহার করা হয়। ডুমুরগাছের পাতা শিং ও মাগুর মাছ পরিষ্কার করতে ব্যবহার করা হয়।

ডিকে পাবলিশিংয়ের 'হিলিং ফুড্স' বইয়ের তথ্য অনুযায়ী, এনডিটিভির প্রতিবেদনে বলা হয়, সতেজ ও শুকনা ডুমুর খাওয়া যায়। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে এটি দারুণ কার্যকর। এ ছাড়া পরিপাকতন্ত্র ভালো রাখার পাশাপাশি হাড় মজবুত রাখে। যাঁরা ওজন কমানোর পরিকল্পনা করছে, তাঁদের জন্য এটি দারুণ খাবার। এতে ফাইবারের উপস্থিতি এই ফলের খাদ্যগুণকে বাড়িয়ে তুলেছে।

কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে: ডুমুরে আছে প্রচুর দরকারি ফাইবার। এই ফাইবার হজমে সাহায্য করে। এছাড়া এটি কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে সাহায্য করে। ডায়রিয়া অথবা অন্য কোনো রকম পেটের গোলযোগ সহজে হতে দেয় না।

ওজন কমাতে সাহায্য করে: শরীরে মেদ নিয়ে যাঁরা দুশ্চিন্তা করে, তাঁদের জন্য ডুমুর উপকারী। এর ফাইবার মেটাবলিজমকে ঠিক রাখে এবং শরীরে অকারণ মেদ জমতে দেয় না।

উচ্চ রক্তচাপ: নানা কারণে উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা দেখা দিতে পারে। নিয়মিত ও পরিমিত ডুমুর ফল খেলে শরীরে সোডিয়াম-পটাশিয়ামের সামঞ্জস্য রক্ষা হয়। ফলে উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার আশঙ্কা কম হয়।

অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট: ডুমুরে প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে। এটি ফ্রি র‍্যাডিকেল নষ্ট করে। এতে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে। শুকনা ডুমুর রক্তের ট্রাইগ্লিসারাইড কমায়।

হিমোগ্লোবিন ঠিক রাখে: ডুমুরে প্রচুর পরিমাণে আয়রন থাকে। আয়রন কমে গেলে শরীরে হিমোগ্লোবিন কমে যায়, যা শরীরের পক্ষে অত্যন্ত ক্ষতিকারক। ডুমুর আমাদের শরীরে আয়রনের পরিমাণকে স্বাভাবিক রাখে।

ত্বকের জন্য উপকারী: শুধু খেতে ভালো তাই নয়, ডুমুরের ঔষধি গুণ নিয়েও অনেক প্রশংসা আছে। ডুমুর ফল কোষ্ঠকাঠিন্য কমায়, ফোঁড়া ও চর্মরোগ নিরাময়ে বেশ কাজ দেয়।[৬৪]

ডুমুর খুবই উচ্চমানের ভেষজ গুণসম্পন্ন উদ্ভিদ। বিদেশি এই ফল বাংলাদেশেও চাষ হচ্ছে। ডুমুরের ফারসি ও ইউনানী নাম আনজির। ডুমুর পুষ্টির স্টোরহাউস এবং এর রোগ নিরাময় অসাধারণ। এটি অত্যন্ত পুষ্টিগুণসম্পন্ন এবং বিভিন্ন ভিটামিন ও খনিজদ্রব্যে পরিপূর্ণ। দিনে তিনটি ডুমুর খেলে সে রোগমুক্ত থাকবে। ভিটামিন-এ এবং ক্যালসিয়াম ও পটাশিয়ামের অভাবজনিত রোগে এটি বেশ কার্যকরী। ডুমুর হজমকারক, কোষ্ঠকাঠিন্য ও বায়ুনাশক এবং প্রতিবন্ধকতা অপসারক। ডুমুরে প্রচুর পরিমাণ শর্করা এবং বিভিন্ন বিজারক চিনি যেমন: ফ্রুক্টোজ ও গ্লুকোজ পাওয়া যায়। এতে ৫০% পর্যন্ত মনোস্যাকারাইড এবং অলিগো-স্যাকারাইড থাকে। এতে কিছু ফিউরানো-কোমারিন যেমন: সোরালিন এবং বারগাপটিন পাওয়া যায়। ডুমুরে সাইট্রিক এসিড, ম্যালিক এসিডসহ কিছু জৈব এসিড থাকে।

ডুমুরের প্রতি ১০০ গ্রাম খাদ্য উপযোগী অংশে ৩৫২ ক্যালরি খাদ্যশক্তি, ৬ গ্রাম প্রোটিন, ১.২ গ্রাম ফ্যাট, ৭ গ্রাম ফাইবার, ৩.৮ গ্রাম আঁশ থাকে। এতে পেকটিন এবং মিউসিলেজ জাতীয় পদার্থ থাকে।

প্রতি ১০০ গ্রাম ডুমুরে প্রাপ্ত উপাদান: ক্যালরি-৩৫২, প্রোটিন-৬ গ্রাম, ফ্যাট-১.২ গ্রাম, কার্বোহাইড্রেট ৯ গ্রাম, ফাইবার-৭ গ্রাম, আঁশ-৩.৮ গ্রাম, ক্যালসিয়াম-২২০ মিলিগ্রাম, ফসফরাস-১৩৩ মিলিগ্রাম, আয়রন-২.৭ মিলিগ্রাম, সোডিয়াম-৯ মিলিগ্রাম, পটাশিয়াম-৮৬২ মিলিগ্রাম, ভিটামিন এ-৩৪৭ মিলিগ্রাম, থায়ামিন (বি১)-০.২৫ মিলিগ্রাম, রিবোফ্লাভিন (বি২) ০.২৫ মিলিগ্রাম, নিয়াসিন-২ মিলিগ্রাম, সি-৯.২২ মিলিগ্রাম।

পবিত্র কুরআনে সুরা ত্বীনের শুরুতে ত্বীন তথা ডুমুরের উল্লেখ আছে। সর্দি, কাশি, হাঁপানি ও জ্বরে ডুমুর বিশেষ ফলপ্রদ। মৃগীরোগ, প্যারালাইসিস, হৃদরোগ, ডিপথেরিয়া, প্লীহা বৃদ্ধি ও বুকের ব্যথায় ডুমুর কার্যকরী। এটি পুষ্টিজনক ও রক্ত বৃদ্ধিকারক। ডুমুর স্নিগ্ধকারক, মূত্রকারক, শরীরের ক্লেদনাশক ও রতিশক্তিবর্ধক হিসেবে ব্যবহৃত হয়। ডুমুর কিডনির দুর্বলতা, পাথুরি রোগ এবং অর্শরোগে বিশেষ উপকারী। ডুমুর ঘর্মকারক এবং বসন্ত রোগ নিরাময়ে উপকারী। মূত্রনালির বিভিন্ন রোগ, মূত্রথলির প্রদাহ ও কিডনির পাথুরি রোগে দৈনিক পাঁচটি করে ডুমুর সেবন করলে উপকার পাওয়া যায়।

ডুমুর দুধের সঙ্গে সিদ্ধ করে প্রলেপ দিলে ফোঁড়া পাকে। বাদাম ও পেস্তার সঙ্গে একত্রে ডুমুর খেলে মস্তিষ্কের শক্তিবর্ধক রূপে কাজ করে। ডুমুরের সঙ্গে সুদাব মিশ্রিত করে সেবন করলে বিষক্রিয়া নাশক হিসেবে কাজ করে। ডুমুরের ক্যান্সারবিরোধী কার্যকারিতা রয়েছে। ডুমুর স্তন্য বৃদ্ধিকারক ও বিবেচক।[৬৫]

---

৬৪ নিজস্ব প্রতিবেদক, "ভেষজ গুণের ডুমুর", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: সেপ্টেম্বর ১৯, ২০১৮। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/%E0%A6%AD%E0%A7%87%E0%A6%B7%E0%A6%9C-%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A6%A3%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%A1%E0%A7%81%E0%A6%AE%E0%A7%81%E0%A6%B0 _date:20-03-2025

৬৫ ফিচার ডেস্ক, "প্রাকৃতিক অ্যান্টিবায়োটিক ডুমুর", ঢাকা টাইমস টুয়েন্টি ফোর ডটকম, ঢাকা: নভেম্বর ২২, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.dhakatimes24.com/2021/11/22/239455 _date:20-03-2025

রক্তচাপ এবং বার্ধক্য নিয়ন্ত্রণে: ডুমুর পটাশিয়াম সমৃদ্ধ হওয়ার ফলে সোডিয়াম-এর প্রভাবকে নিয়ন্ত্রণ করে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। এই ফল পর্যাপ্ত লৌহ, ইস্ট্রোজেন ইত্যাদি সরবরাহ করে বয়সের প্রভাব নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে পারে। এটি শরীরের হরমোনগুলোকে পরীক্ষার মধ্যে রাখে এবং শক্তি বাড়িয়ে তুলতে সাহায্য করে। ডুমুর ত্বক এবং চুল এবং নখ ভালো রাখতে সাহায্য করে। ডুমুরের পেস্ট মুখের ওপর মাখলে তা ব্রণ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে: পর্যাপ্ত ও নিয়মিত পরিমাণ ডুমুর ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। ডুমুর ফাইবারে সমৃদ্ধ অতএব ভাজা খাবার থেকে দূরে থাকার এটি ভালো উপায়। হালকা টিফিনের জন্য ডুমুর খাওয়া যেতে পারে। এটি একই সাথে পেটও ভরাবে এবং শরীরকে যথেষ্ট পুষ্টিগুণও প্রদান করবে।

হৃৎপিণ্ডের জন্য উপযুক্ত পুষ্টিসম্পন্ন খাদ্য: ডুমুর রক্তে ট্রাইগ্লিসারাইডের পরিমাণ হ্রাস করে। ট্রাইগ্লিসারাইড হৃদরোগের জন্য দায়ী। কারণ তারা রক্তনালীর মধ্যে জমাট সৃষ্টি করে, যার ফলে হার্ট অ্যাটাকের সৃষ্টি হয়।

ক্যানসারের সম্ভাবনা হ্রাস করে: ডুমুর অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট সমৃদ্ধ হওয়ায় র‍্যাডিকেল এবং ক্রনিক প্রদাহ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। র‍্যাডিকেল ক্যান্সার, হৃদরোগ, এবং ডায়াবেটিস সহ দীর্ঘস্থায়ী রোগের জন্য দায়ী। ডুমুরকে তাই দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য অবস্থার একটি প্রতিরোধক হিসাবে গণ্য করা হয়।

রক্তের শর্করা নিয়ন্ত্রণ করে: ডুমুরে উপস্থিত ক্লোরোজেনিক অ্যাসিড ডায়াবেটিক রক্তের শর্করার মাত্রা হ্রাসে সহায়তা করে। এছাড়াও ডুমুরের মধ্যে প্রচুর পটাসিয়াম পাওয়া যায়, যা রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

হাড়ের স্বাস্থ্যকে উন্নত করে: স্বাস্থ্যকর ও মজবুত হাড়ের জন্য প্রয়োাজন হয় ক্যালসিয়াম। ডুমুর হলো এই ক্যালসিয়ামের একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রাকৃতিক উৎস। দুগ্ধজাত পণ্যগুলি ক্যালসিয়ামের উৎস হলেও, তা যথেষ্ট হয় না এবং ডুমুর একটি ভালো বিকল্প হিসেবে গণ্য হতে পারে।

কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধক: ফাইবার সমৃদ্ধ ডুমুর অন্ত্রের গতিশীলতার জন্য ভালো এবং কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করতে পারে। ফাইবার অন্ত্র আন্দোলনে সাহায্য করে।

প্রজনন ব্যবস্থাকে সচল রাখে: ডুমুর ম্যাগনেসিয়াম, দস্তা এবং ম্যাঙ্গানিজের মতো খনিজ সমৃদ্ধ হয়, যা প্রাণবন্ততা ও উর্বরতা বজায় অবদান রাখে।

কিডনির পাথর প্রতিরোধ করে: কিছু ডুমুর জলে ফুটিয়ে নিয়ে কিছুদিন ধরে পান করা যেতে পারে। এই জল কিডনিতে পাথর প্রতিরোধে সহায়তা করে।[৬৬]

---

৬৬ ড. পূজা সিংহাল, "ডুমুর-এই দারুন ফলটির ৯ টি উপকারিতা", ভারত: অক্টোবর ১৭, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.lybrate.com/bn/topic/figs-anjeer-9-health-benefits-of-this-super-fruit/7cb9e77e9b89909ca7653c6663b633f0 _date:20-03-2025

ডুমুর ফলের ক্যালোরি কম। ১০০ গ্রাম তাজা ফল মাত্র ৭৪ ক্যালোরি প্রদান করে। ডুমুরে স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী দ্রবণীয় খাদ্য তালিকাগত ফাইবার, খনিজ পদার্থ, ভিটামিন এবং রঞ্জক অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট রয়েছে যা সর্বোত্তম স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য প্রচুর অবদান রাখে। শুকনা ডুমুর খনিজ, ভিটামিন এবং অ্যান্টি-অক্সিডেন্টের চমৎকার উৎস। প্রকৃতপক্ষে, শুকনা ফলগুলি শক্তি, খনিজ এবং ভিটামিনের উচ্চ ঘনীভূত উৎস।

১০০ গ্রাম শুকনা ডুমুর ২৪৯ ক্যালোরি প্রদান করে। তাজা ডুমুর, বিশেষ করে কালো মিশন, পলি-ফেনলিক ফ্ল্যাভোনয়েড অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট যেমন: ক্যারোটিন, লুটেইন, ট্যানিন, ক্লোরোজেনিক অ্যাসিড ইত্যাদিতে ভালো।

এছাড়াও, তাজা ডুমুরে পর্যাপ্ত মাত্রায় কিছু অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট ভিটামিন যেমন: ভিটামিন এ, ই, এবং কে রয়েছে। ডুমুর ফলের এই ফাইটো-রাসায়নিক যৌগগুলি শরীর থেকে ক্ষতিকারক অক্সিজেন প্রাপ্ত ফ্রি র‍্যাডিক্যাল দূর করতে সাহায্য করে এবং এর ফলে ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, ডিজেনারেটিভ রোগ এবং সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে।

অধিকন্তু, গবেষণা সমীক্ষা থেকে জানা যায় যে, ডুমুরের মধ্যে থাকা ক্লোরোজেনিক অ্যাসিড রক্তে শর্করার মাত্রা কমাতে সাহায্য করে এবং টাইপ-২ ডায়াবেটিস মেলিটাস (প্রাপ্তবয়স্কদের শুরু) অবস্থায় রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। সেই সাথে তাজা, শুকনা ডুমুরে বি-কমপ্লেক্স গ্রুপের ভিটামিন যেমন: নিয়াসিন, পাইরিডক্সিন, ফোলেটস এবং প্যান্টোথেনিক অ্যাসিডের ভালো মাত্রা রয়েছে। এই ভিটামিনগুলি কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন এবং চর্বি বিপাকের জন্য সহ-ফ্যাক্টর হিসাবে কাজ করে।

শুকনা ডুমুর ক্যালসিয়াম, তামা, পটাসিয়াম, ম্যাঙ্গানিজ, আয়রন, সেলেনিয়াম এবং জিঙ্কের মতো খনিজগুলোর একটি চমৎকার উৎস। ১০০ গ্রাম শুকনা ডুমুরে ৬৮০ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম, ১৬২ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম এবং ২.০৩ মিলিগ্রাম আয়রন থাকে। পটাসিয়াম কোষ এবং শরীরের তরলগুলির একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান যা হৃদস্পন্দন এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। লোহিত রক্ত কণিকা উৎপাদনে কপার প্রয়োজন। লোহিত রক্তকণিকা গঠনের পাশাপাশি সেলুলার অক্সিডেশনের জন্য আয়রন প্রয়োজন।[৬৭]

ডুমুর এটি রেচক, পরিপাক এবং কফনাশক। অন্যান্য খাবারের সাথে কাঁচা ফল সংরক্ষণ করলে স্তনের দুধ বৃদ্ধি পায় এবং এর শক্তিদায়ক সম্পত্তি থাকে। রোস্টেড ডুমুর রেচক এবং জিঞ্জিভাইটিস এবং মোটা হয়ে যাওয়ার চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। শুকনা ডুমুর একটি গুরুত্বপূর্ণ বাণিজ্যিক পণ্য এবং এর নির্যাস রেচক এবং তরুণ এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য দরকারী। ডুমুর কিডনি ও মই পাথর দূর করে। এটি ডিসপেপসিয়া এবং অ্যানোরেক্সিয়া থেকে মুক্তি দেয় এবং হেমোরয়েডের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়।

হাদিস অনুসারে, যখন হযরত মুহাম্মদ (সা.) কে ডুমুরগুলো দেওয়া হয়েছিল, তখন তিনি সেগুলিকে তাঁর দলবলের মধ্যে বিতরণ করেছিলেন এবং ডুমুর খাওয়ার সুপারিশ করেছিলেন যা বেশিরভাগ রোগের চিকিৎসা করে। নবী মুহাম্মদ (সা.) ডুমুর খাওয়ার উপর জোর দিয়েছিলেন কারণ, এটি হেমোরয়েড এবং বাত রোগের চিকিৎসায় সহায়ক।[৬৮]

---

৬৭ Hamid Farhangi et al., "Medicinal Fruits in Holy Quran", P. 95, 96

৬৮ Mehdi Ghavamizadeh et al., "Specifying the Antioxidant Activities of Five Fruits Mentioned in Quran and Sayings (Ahadith)", P. 4

পঞ্চম অধ্যায়

খেজুরের বাণিজ্যিক গুরুত্ব

আবদুল্লাহ ইব্ন আব্দুর রাহমান দারিমী (র.) আয়েশা (রা.) থেকে বর্ণিত যে, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: যে পরিবারের লোকদের কাছে খেজুর আছে, তারা ক্ষুধার্ত হতে পারে না।১

আব্দুল্লাহ ইবন মাসলামা ইব্ন কা'নাব (র.) আয়েশা (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: হে আয়েশা! যে বাড়িতে খেজুর নাই, সে বাড়ির লোকজন ক্ষুধার্ত। হে আয়েশা! যে বাড়িতে খেজুর নাই, সে বাড়ির লোকজন ক্ষুধার্ত অথবা (তিনি বলেছেন) ক্ষুধার্ত হয়েছে। কথাটি তিনি দুবার অথবা তিনবার বলেছিলেন।২

খেজুর চাষের ঐতিহ্য অনেক প্রাচীন। তবে কোন দেশে খেজুর চাষের উৎপত্তি কীভাবে, তা ইতিহাসের অন্ধকারেই রয়ে গেছে। ধারণা করা হয়, ইরানে প্রথম খেজুরের চাষ হয়েছে। বিশ্ব খাদ্য সংস্থার হিসাব অনুযায়ী, বিশ্বে ১০০ কোটি ৩ লাখ ৫৩ হাজার হেক্টর খেজুর বাগান রয়েছে। এসব বাগান থেকে বছরে ১০০ কোটি ৪ লাখ ৬০ হাজার টন খেজুর উৎপাদিত হয়। পৃথিবীর দুইশ কোটি মুসলমানের সাংস্কৃতিক ঐতিহ্যের স্মারক খেজুর। খেজুর ও খেজুর গাছের সঙ্গে ইসলামি সভ্যতা ও ইতিহাস নিবিড়ভাবে জড়িত। সৌদি আরবের রাজকীয় পতাকা ও মনোগ্রামের আড়াআড়ি দুই তরবারির ওপরে একটি খেজুর গাছ ইসলাম ও আরব দুনিয়ায় খেজুরের গুরুত্বের কথা স্মরণ করিয়ে দেয়। ইসলাম ছাড়া অন্য ধর্মেও খেজুর ও খেজুর গাছকে সম্মানের চোখে দেখা হয়।

একটি খেজুর গাছ ১০০ থেকে ২০০ বছরেরও বেশি সময় জীবিত থেকে খেজুর সরবরাহ করে। খেজুর ও খেজুর গাছ মহান আল্লাহর এক বিচিত্র নিয়ামত। এর কোনো অংশ ফেলনা নয়। দুনিয়ার অন্য কোনো গাছ কিংবা ফলের এমন বহুবিধ ব্যবহার হয় কি না সন্দেহ, তাই আরব দেশে খেজুর গাছকে 'রানী গাছ' নামে অভিহিত করা হয়। খেজুর ও খেজুর গাছের প্রতিটি অংশ অর্থনৈতিক দিক দিয়ে মূল্যবান। খেজুর আরববাসীর প্রধান কার্বোহাইড্রেট খাদ্য। খেজুর শাঁস মানুষের খাদ্য এবং খেজুরের বিচি উট, ঘোড়া ও সাহারার মরূদ্যানে কুকুরের খাদ্য।

এছাড়া অনেক দেশে খেজুর বিভিন্ন উপায়ে রান্না করে খাওয়ার রেওয়াজ প্রচলিত আছে। খেজুরের বিচি আগুনে ঝলসানোর পর পাউডার করে একধরনের পানীয় তৈরি করা হয়, যা আরব দেশে বেশ জনপ্রিয়।

খেজুর গাছ থেকে এক ধরনের সুমিষ্ট ও পুষ্টিকর রস পাওয়া যায়। খেজুরের রস দিয়ে গুড় ও বিভিন্ন শীতের পিঠা তৈরি করা হয়। খেজুর গাছের উপরের অংশ বিশেষভাবে কেটে রস বের করার পদ্ধতি বাংলাদেশ ও ভারত ছাড়া পৃথিবীর অন্য কোনো দেশে নেই।

---

১ ইমাম আবুল হুসায়ন মুসলিম ইবনুল হাজ্জাজ আল-কুশায়রী আন-নিশাপুরী (র), *মুসলিম শরীফ* (পঞ্চম খণ্ড), হাদিস নং. ৫১৬৩, অনু. সম্পাদনা পরিষদ, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১০, পৃ. ৭৮

وَحَدَّثَنِي عَبْدُ اللهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمٰنِ الدَّارِمِيُّ قَالَ أَخْبَرَنَا يَحْيَى بْنُ حَسَّانَ قَالَ حَدَّثَنَا سلَيْمَانُ بْنُ بِلالٍ عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ لَا يَجُوعُ أَهْلُ بَيْتٍ عِنْدَهُمُ التَّمْرُ

২ আন-নিশাপুরী (র), *মুসলিম শরীফ* (পঞ্চম খণ্ড), পৃ. ৭৮

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ بْنِ قَعْنَبٍ قَالَ حَدَّثَنَا يَعْقُوبَ بْنُ مُحَمَّدِ بْنِ طَحْلَاءَ عَنْ أَبِي الرِّجَالِ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمٰنِ عَنْ أُمِّهِ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيْهِ جِيَاعُ أَهْلُهُ يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعُ أَهْلُهُ أَوْ جَاعَ أَهْلُهُ قَالَهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا

তথ্য অনুযায়ী, খেজুর গাছ ৮০০ ধরনের কাজে ব্যবহৃত হয়। খেজুর গাছের কাণ্ড দিয়ে ঘরবাড়ি নির্মাণের কাঠামো, পাতা দিয়ে চাল, পাতার আঁশ দিয়ে ঝুড়ি, পাতার শাঁস প্রক্রিয়াজাতকরণের মাধ্যমে যে সিরাপ, অ্যালকোহল ও ভিনেগার বানানো হয় তা আরব বিশ্বে বেশ প্রচলিত।

যেসব খেজুরগাছের ফলন কম হয়, তা গোড়া কেটে ফেললে বেশ কিছু নতুন কুঁড়ি গজায়। এসব কুঁড়ি সালাদ ও সবজি হিসেবে উপাদেয়। বিশ্বের অর্ধেকের বেশি খেজুর হয় সৌদি আরবে। দেশটিতে রয়েছে নানা জাতের খেজুর, নামও ভিন্ন ভিন্ন।

কিং আবদুল আজিজ ইউনিভার্সিটির প্রফেসর ড. আকরাম বালিলু একটি বিশেষ টিম নিয়ে মদিনার আজওয়া খেজুর নিয়ে গবেষণা করেছেন। তার দাবি, বিশ্বব্যাপী অন্তত দুই হাজার জাতের খেজুর পাওয়া যায়। সৌদি আরবে চারশ জাতের খেজুর আছে। এসব জাতের মধ্যে বেশি পরিচিত খেজুর হলো- আজওয়া, আমবার, সুগায়ি, সাফাওয়ি, মরিয়ম, মুসকানি, খালাস, ওয়াসালি, বেরহি, শালাবি, ডেইরি, মাবরুম, ওয়ান্নাহ, সুক্কারি ও খুদরি।

আজওয়া: মদিনা শরিফের সর্বোত্তম খেজুর। এটা দেখতে কালো রঙের। আকারে গোল। বিচি ছোট এবং খেতে অত্যন্ত সুস্বাদু। আজওয়া খেজুর হজরত রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর প্রিয় ফল। আজওয়ার পুষ্টিগত উপকারিতা ও গুরুত্ব অপরিসীম। একে জান্নাতের ফল বলে অভিহিত করা হয়েছে। আজওয়া খেজুর বিষের কার্যক্ষমতা কমাতে বিশেষভাবে কার্যকর। এ সম্পর্কে হাদিসে রাসূলুল্লাহ (সা.) ইরশাদ করেন, "যে ব্যক্তি প্রতিদিন সকালবেলা সাতটি আজওয়া (উৎকৃষ্ট) খেজুর খাবে, সেদিন কোনো বিষ ও জাদু তার ক্ষতি করবে না।" সহিহ বুখারি-৫৪৪৫

সাফাওয়ি: এই খেজুর নরম। গাঢ় বাদামি রঙের লম্বাটে। খেতে মোটামুটি মিষ্টি।

আমবার: মদিনার বিখ্যাত খেজুর। কালো ও খয়েরি রঙের মিশ্রণে লম্বাটে এই খেজুর খেতে কম মিষ্টি।

সুগায়ি: এই খেজুর বড় ও ছোট দুই আকারেই হয়। মুখে দিলে একটু কষ লাগে, খেতে মিষ্টি তবে বাইরের আবরণ নরম।

মরিয়ম: লালচে রঙের খয়েরি ও কালোর সংমিশ্রণে এই খেজুর এক থেকে দেড় ইঞ্চি পর্যন্ত লম্বা হয়।

সুক্কারি: সুক্কারি খেজুর খুব মিষ্টি। সৌদি আরবের সব অঞ্চলেই সুক্কারির চাষ হয়। তবে সৌদি আরবের আল কাসিম অঞ্চলে বেশি ফলন হয় এই খেজুর। দেশটির সবচেয়ে জনপ্রিয় এই খেজুর হালকা সোনালি রঙের। গোলাকার এই খেজুর স্বাদে অতুলনীয়। বাংলাদেশে প্রায় ৩০ রকমের খেজুর বিক্রি হয়। এর মধ্যে দাম কম হওয়ায় 'জাহেদি' বেশি বিক্রি হয়। এটি আসে ইরাক থেকে।

ছোট ও গোল আকারের 'লুলু' খেজুর আসে দুবাই থেকে, যেটা বাংলাদেশে 'বরই খেজুর' নামে বেশি পরিচিত। এছাড়া মদিনার মাশরুক খয়েরি রঙের হয়, এটি কিছুটা লম্বাটে। আর কালমি খেজুর কালো ও গাঢ় খয়েরি রঙের হয়।

সৌদি আরবে খেজুর তুলনামূলকভাবে সস্তা। দেশটিতে সারা বছর সহজেই খেজুর পাওয়া যায়। বহুকাল আগে থেকে সৌদিয়ানরা প্রতিদিন ভেষজ গুণে গুণান্বিত খেজুর খায়। খেজুর নিজেই কেবল সুস্বাদু খাবার নয় বরং খেজুর দিয়ে নানা প্রকারের মিষ্টান্ন এবং মজাদার খাবার তৈরি হয়। সৌদি আরবে খেজুরের কেক পাওয়া যায়। খেজুর সহযোগে তৈরি বিস্কুট, খেজুরের পুর দেওয়া মিষ্টি, খেজুরের লাচ্ছি ও খেজুরের পিৎজাও পাওয়া যায়। খেজুরের জুস, চাটনি, স্নিকার্স বার ও হালুয়া পাওয়া যায় সৌদি আরবে।

নানাভাবে খেজুর সংরক্ষণ করা হয়। এর একটি হলো খেজুর রোদে না শুকিয়ে গাছ থেকে কাটার পর ফ্রিজে রাখা। এ জাতীয় খেজুরকে 'রাতাব' বলে। এই খেজুর খেতে খুব সুস্বাদু। এছাড়া সাধারণত চার পর্যায়ে খেজুর সংরক্ষণ করা হয়। সেগুলো হলো কিমরি (কাঁচা), খলাল (পূর্ণাঙ্গ, ক্রাঞ্চি), রুতাব (পাকা, নরম), তুমুর (পাকা, সূর্যে শুকানো)। সৌদি আরবের বাজারসহ বিভিন্ন দেশে পাকা ও সূর্যে শুকানো খেজুর পাওয়া যায়।

গাছে ফল আসার জন্য সচরাচর চার থেকে আট বছর পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হয়। তবে বাণিজ্যিকভাবে ফসল উৎপাদনের উপযোগী খেজুর গাছে ফল আসতে সাত থেকে দশ বছর সময় লাগে। পূর্ণাঙ্গ খেজুরগাছে প্রতি মৌসুমে গড়ে ৮০ থেকে ১২০ কিলোগ্রাম (১৭৬ থেকে ২৬৪ পাউন্ড) ফল পাওয়া যায়।

খেজুরের জিনগত বৈচিত্র্য রক্ষা এবং সংরক্ষণের উদ্যোগ নিয়েছে সৌদি আরবের ন্যাশনাল সেন্টার ফর পামস অ্যান্ড ডেটস নামক সংস্থা। সংস্থাটি বিলুপ্তপ্রায় স্থানীয় ও আন্তর্জাতিক ১২৭টির বেশি জাতের খেজুর জিন ব্যাংকে সংরক্ষণ করেছে। আল আহসা খেজুর জিন ব্যাংক খেজুরের জাতের সংখ্যা বাড়ানোর লক্ষ্যে কাজ করছে। ২০২৭ সালের মধ্যে নিবন্ধিত খেজুরের জাত ২০০-তে উন্নীত করার পরিকল্পনা রয়েছে তাদের। সৌদি আরবে প্রায় ৩ কোটি খেজুর গাছ রয়েছে। খেজুর ব্যাংকের নিবন্ধিত বেশিরভাগ জাতই সৌদি আরবের প্রকৃতির সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ। মরুর মাটি বেশিরভাগ জাতের জন্য উপযুক্ত। তবে অন্যান্য কিছু জাত আমেরিকা, তিউনিসিয়া, আলজেরিয়া এবং ইরাক থেকেও সংরক্ষণ করা হয়েছে। খেজুর ব্যাংকের লক্ষ্য সৌদি আরবসহ বিশ্বের নানা প্রান্ত থেকে বীজ সংরক্ষণ করা বিশেষ করে বিরল ও বিপন্ন জাতের খেজুর বীজ সংরক্ষণ ও গবেষণা করা। এসব জাত কতটা জলবায়ু ও মাটির জন্য কতটা মানানসই তা নির্ধারণের জন্য বীজের ওপর শরীরবৃত্তীয় এবং গঠনগত গবেষণা করে থাকে এ কেন্দ্র।

বিশ্বের সবচেয়ে বড় খেজুর বাগান সৌদি আরবে অবস্থিত। সবুজ গাছে ঘেরা সুবিশাল বাগানটি ওপর থেকে দেখলে মনে হয়, বালুর ওপর কেউ বোধহয় সবুজ গালিচা বিছিয়ে রেখেছে। সৌদি গণমাধ্যম আরব নিউজের খবরে বলা হয়েছে, প্রায় দুই লাখ খেজুর গাছ সমৃদ্ধ বাগানটি মধ্য সৌদি আরবের আল কাসিম প্রদেশের রাজধানী বুরাইদা শহরের কাছে অবস্থিত। এর আয়তন প্রায় ৫ হাজার ৪৬৬ হেক্টর। এই বাগানে প্রায় ৪৫ ধরনের খেজুর উৎপাদিত হয়। বিশ্বের সবচেয়ে বড় খেজুর বাগানের মালিকের নাম শেখ সালেহ বিন আবদুল আজিজ রাজেহি। তার নামানুসারে বাগানের নাম রাখা হয়েছে 'রাজেহি বাগান।' শুরুতে এটি শুধু খেজুরের বাগান ছিল না। ১৯৯০ সালের দিকে খেজুরের পাশাপাশি গম ও তরমুজ চাষ করা হতো। ১৯৯৩ সাল থেকে শুধু বিভিন্ন ধরনের খেজুর আবাদ শুরু হয়। আশ্চর্যের বিষয় হলো, এই বাগানের কোনো খেজুর বিক্রি করা হয় না। বাগানের পুরো উৎপাদন আল্লাহর রাস্তায় ওয়াকফ করে দেওয়া। এ কারণে এই বাগানকে বিশ্বের সবচেয়ে বড় 'ওয়াকফ সম্পত্তি' হিসেবে বিবেচনা করা হয়। গিনেস বুক অব ওয়ার্ল্ডে নাম লেখানো বাগানটিকে ২০১৫ সালে লোককলা ও কারুশিল্পে ইউনেস্কো বিশ্ব ঐতিহ্যের অংশ হিসেবে ঘোষণা করে।

জাতিসংঘের কমোডিটি ট্রেড ডাটা বেইস অনুযায়ী বর্তমান বিশ্বে সবচেয়ে বেশি খেজুর উৎপাদন করে মিসর, আর রপ্তানি করে তিউনিসিয়া। খেজুর রপ্তানির ক্ষেত্রে দ্বিতীয় অবস্থানে রয়েছে সৌদি আরব, তৃতীয় স্থানে ইসরায়েল। রপ্তানিকারক অন্য দেশগুলো হলো ইরান, পাকিস্তান, সংযুক্ত আরব আমিরাত, যুক্তরাষ্ট্র, আলজেরিয়া, ইরাক, ফ্রান্স, নেদারল্যান্ডস, মিসর, জার্মানি, ফিলিস্তিন, জর্দান, মেক্সিকো, দক্ষিণ আফ্রিকা, মালয়েশিয়া, ডেনমার্ক ও তুরস্ক।

অন্যদিকে খেজুর উৎপাদনে শীর্ষ দেশগুলো হলো যথাক্রমে মিসর, ইরান, পাকিস্তান, সংযুক্ত আরব আমিরাত ও সৌদি আরব। খেজুর উৎপাদন ও রপ্তানির ক্ষেত্রে সৌদি আরব এগিয়ে ভিন্ন কারণে। কারণ দেশটিতে সবচেয়ে বেশি প্রজাতির খেজুর উৎপাদন হয়। আর খেজুর দিয়ে নানা ধরনের খাবার তৈরিও হয় বেশি।

২০২০ সালে দেশটির খেজুর রপ্তানির পরিমাণ ছিল ২ লাখ ১৫ হাজার টন। সৌদি আরব বিশ্বের ১০৭টি দেশে সরাসরি খেজুর রপ্তানি করে। সৌদি আরবের মোট রপ্তানি খাতের ২৪ শতাংশই খেজুর রপ্তানি হয়। কিন্তু রপ্তানির হিসাবের বাইরে সারা বছর হজ ও উমরা পালনে আসা অন্তত ১ কোটি মানুষ (হজে ২০ লাখ, উমরায় ৮০ লাখ) সঙ্গে করে প্রচুর পরিমাণে খেজুর নিজ দেশে নিয়ে যান। এই হিসাব রপ্তানির হিসাবের বাইরেই রয়ে গেছে।৩

বাণিজ্যিকভাবে খেজুর গুড়ের উৎপাদন ও বিপণন একটি সম্ভাবনাময় লাভজনক পেশা হিসাবে গড়ে উঠেছে। দেশের বিভিন্ন প্রান্তে খেজুর গুড়কে কেন্দ্র করে গড়ে উঠেছে বেশ কিছু উদ্যোক্তা। উদ্যোক্তরা মানসম্মত খেজুর গুড়ের উৎপাদন, বিপণন ও বাণিজ্যের সঙ্গে জড়িত। এসব উদ্যোক্তাদের অনেকেই অন্যলাইনে ব্যবসার প্রসার ও বিস্তারের জন্য কাজ করছে। অবশ্য একসময় শীত মৌসুমে বাংলাদেশের গ্রামগুলোতে গাছিরা খেজুর গাছ থেকে রস নামানো ও গুড় তৈরির কাজটি নিজেরাই করতেন। রসের একটি অংশ নিতেন গাছি, একটি অংশ পেতেন গাছের মালিক। কিছুটা নিজেদের চাহিদা মিটিয়ে বাজার বন্দরে বিক্রি হত। কয়েক বছর ধরে এই সনাতন ব্যবস্থা থেকে খেজুর গুড় উৎপাদন অনেকটা বাণিজ্যিক রূপ পেয়েছে। দেখা দিয়েছে নতুন বাণিজ্যিক সম্ভাবনা। এখন মৌসুম এলেই খেজুর গাছ রীতিমতো ইজারা দেওয়া হয়। কোনো কোনো এলাকায় খেজুর গাছ বাণিজ্যিকভাবে লাগানো হয়। এই প্রক্রিয়ায় রস নামানো ও গুড় তৈরির কাজটি কোথাও কোথাও মজুরি ভিত্তিক পেশা হিসেবে দাঁড়িয়েছে।

দক্ষিণ পশ্চিমাঞ্চলের যশোর, কুষ্টিয়া, ঝিনাইদহ, ফরিদপুর, মাদারীপুর ও খুলনা জেলা বরাবরই খেজুরগাছ, গুড় ও রসের জন্য বিখ্যাত ছিল। এসব এলাকায় এক সময় অর্থকরী ফসল বলতে খেজুর গুড়ের বেশ কদর ছিল। যশোরের ঐতিহ্যবাহী গুড় পাটালির ইতিহাস অনেক প্রাচীন। যশোরের খেজুরের রস ও গুড় স্বাদে, গন্ধে অতুলনীয়। সাত আট বছর আগেও শীতকালে এসব এলাকার গাছিরা খেজুর গাছের রস সংগ্রহে খুবই ব্যস্ত সময় কাটাতেন। তারা খেজুরের রস ও পাটালী গুড় বিক্রি করে বিপুল অংকের টাকা আয় করতেন। তবে সাম্প্রতিককালে খেজুর গুড়ের বাণিজ্যিক সম্ভাবনা কাজে লাগিয়ে রাজশাহী, রংপুর, দিনাজপুর, কুড়িগ্রাম, চাপাইনবাবগঞ্জ ইত্যাদি জেলায়ও বেশ কিছু উদ্যোক্তা তৈরি হয়েছে। জানা যায়, শুধু বৃহত্তর রংপুরের পাঁচ জেলা- লালমনিরহাট, কুড়িগ্রাম, গাইবান্ধা, রংপুর ও নীলফামারীতে প্রায় ১০০টি পয়েন্টে খেজুরের গুড় তৈরি হচ্ছে।

শীত মৌসুমে গুড় তৈরির অস্থায়ী কারখানাগুলোতে গড়ে প্রতিদিন ১৫ মেট্রিক টন খেজুরের গুড় উৎপাদন হচ্ছে। উৎপাদিত বেশিরভাগ গুড় স্থানীয়রাই সরাসরি কারখানা থেকে কিনে নিচ্ছে এবং দেশের বিভিন্ন স্থানে সরবরাহ ও বিপণন করছে। রাজশাহীতে শীতের শুরু থেকেই গাছিরা খেজুরের রস সংগ্রহ শুরু করছে। সেই রস থেকে বিশেষ উপায়ে তৈরি হচ্ছে খেজুর গুড়।

---

৩ মুফতি এনায়েতুল্লাহ, "হজের মৌসুমে খেজুর", দৈনিক দেশ রুপান্তর, ঢাকা: জুলাই ৭, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.deshrupantor.com/amp/369576/%E0%A6%B9%E0%A6%9C%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%AE%E0%A7%8C%E0%A6%B8%E0%A7%81%E0%A6%AE%E0%A7%87-%E0%A6%96%E0%A7%87%E0%A6%9C%E0%A7%81%E0%A6%B0 _date:22-03-2025

রাজশাহী কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর সূত্রে এ তথ্য জানা যায়, চলতি মৌসুমে (২০২৩-২৪) রাজশাহীতে মোট ১১ লাখ ৮ হাজার ১৮টি খেজুর গাছ থেকে (৫৪১ দশমিক ৩৭ হেক্টর জমিতে) ৮৮ লাখ ৬৪ হাজার ১৪৬ কেজি অথবা ৮ হাজার ৮৬৪ মেট্রিক টন গুড় উৎপাদন হবে। আর বিক্রি হবে ১৪১ কোটি ২০ লাখ ৪৪ হাজার টাকা।

অনলাইনের বাজার ধরলে মোট গুড় বিক্রি হবে ১৫০ কোটি টাকার বেশি। উক্ত তথ্য মতে, আম, পান যেমন রাজশাহীর অর্থনীতির চাকাকে বেশ সচল করেছে ঠিক তেমনি খেজুর গুড়। বর্তমানে হাট-বাজারগুলোতে বিক্রির পাশাপাশি শিক্ষিত যুব-সমাজ অনলাইনে গুড় বিক্রি করছে।

উপরোক্ত তথ্য সূত্রে আরো জানা যায়, দেশজুড়ে রাজশাহীর আমের যেমন খ্যাতি, তেমনই খেজুর গুড়ের সুখ্যাতি। জেলার গাছিরা শীতের মৌসুমে গাছ থেকে রস সংগ্রহের পরে প্রক্রিয়াজাত করে এ গুড় তৈরি করেন। উৎপাদিত গুড় কেনাবেচা হয় উপজেলার হাটগুলোতে। সেখান থেকে কিনে পাইকাররা দেশের বিভিন্ন অঞ্চলে বিক্রি করে। এসব গুড় বর্তমানে দেশের সীমানা ছাড়িয়ে বিদেশেও রপ্তানি হচ্ছে। অর্জন হচ্ছে বৈদেশিক মুদ্রা। এ অঞ্চলের খেজুর গুড় খুবই সুস্বাদুও। জানা যায়, রাজশাহীর বিভিন্ন উপজেলায় প্রচুর খেজুর বাগান রয়েছে। এছাড়া সড়কপথ, পতিত জমি ও বাড়ির আঙিনাতেও রয়েছে খেজুর গাছ। শীতে এসব গাছ হয়ে ওঠে গাছিদের কর্মসংস্থানের উৎস। একজন গাছি প্রতিদিন ৪৫ থেকে ৫০টি খেজুর গাছের রস আহরণ করে। বিকেলে গাছে কোর (মাটির তৈরি হাড়ি) লাগিয়ে আসেন। আর সকালে রসভর্তি কোর নামান গাছিরা। তারা খেজুরের রস ও গুড় তৈরিকে কেন্দ্রে করে বছরের আড়াই থেকে তিন মাস ব্যস্ত থাকেন।

অন্যদিকে, যশোর কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের তথ্য মতে, যশোরের খেজুরের গুড় একটি জিআই পণ্য হিসেবে স্বীকৃতি পেয়েছে। এ গুড়ের সুনাম দেশব্যাপী। কৃষি বিভাগের প্রচেষ্টায় বিগত বছরগুলোতে রস আহরণ ও গুড় উৎপাদন বেড়েছে। কৃষি বিভাগের তথ্য মতে, জেলায় প্রায় ২৩ লাখ খেজুরের গাছ আছে এবং এর মধ্যে সাড়ে ৩ লাখ গাছ থেকে রস আহরণ করে ৬ হাজার ৫০০ গাছি। ২০২৪ সালে ৩ হাজার ৪০ মেট্রিক টন গুড় উৎপাদন হয়েছিল এবং চলতি বছর ৩ হাজার ১শ মেট্রিক টন উৎপাদনের লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করা হয়েছে।

খেজুর গুড়ের ব্যবসায়িক সম্ভাবনা ও গুরুত্ব নিয়ে প্রথমবারের মতো রাজশাহীর দুর্গাপুরের এক খেজুর বাগানে ৯ নভেম্বর ২০২৪ দিনব্যাপী এক সম্মেলনের আয়োজন করা হয়। 'গুড় ব্যাপারীদের আড্ডাখানা' নামের একটি অনলাইন প্লাটফর্মের উদ্যোগে সম্মেলনে 'ঐতিহ্যের পথে প্রজন্মের সাথে' স্লোগান নিয়ে সারাদেশের ১৬০ জন খেজুর গুড় চাষি ও ব্যবসায়ী অংশ নেয় এবং আলোচনায় মানসম্মত খেজুর গুড় উৎপাদন ও বিপণনপ্রক্রিয়া এবং জাতীয় ভোক্তা অধিকার সংরক্ষণ আইন সম্পর্কে স্থান পায়। ব্যতিক্রমধর্মী এ সম্মেলনে আগত অতিথিদের আপ্যায়নে ছিল খেজুরের রস, গুড়ের চা, ভাত খাওয়ার পর ডেজার্ট হিসেবে ছিল ঘ্রাণ ছড়ানো নতুন খেজুরের গুড়। শেষ আকর্ষণ ছিল খেজুর রসের হাঁড়ি ভাঙা, পুরস্কার ছিল খেজুরপাতার শীতলপাটি এবং খেজুরপাতা দিয়ে ছবি তোলার ফ্রেমও বানানো হয়েছিল।

জানা যায়, এই আয়োজন ছিল দেশের খেজুর গুড় উৎপাদনকারী ও ব্যবসায়ীদের প্রথম সম্মেলন। ব্যতিক্রমী এই সম্মেলনে যারা যোগদান করেন, তাদের অধিকাংশই বিশ্ববিদ্যালয় থেকে পড়াশোনা শেষ করেছেন বা করছেন। তারা চাকরির দিকে তাকিয়ে না থেকে নিজেরাই উদ্যোক্তা হয়েছেন, সৃষ্টি করেছেন কর্মসংস্থান।

সম্মেলনে আগত একজন উদ্যোক্তা জানান, তিনি অর্গানিক পণ্য উৎপাদন করেন। অনলাইন ব্যবসায়ীদের বিভিন্ন পণ্য নিয়ে গ্রুপ আছে কিন্তু গুড় নিয়ে গ্রুপ নেই। তিনি এই গ্রুপ গঠনের জন্য তার ফেসবুক পেজ থেকে সংশ্লিষ্ট উদ্যোক্তাদের আহবান জানান। প্রথমে ১৭ জন চাষি ও ব্যবসায়ী সাড়া দেন। দুই মাসের মাথায় সারা দেশের ৩০০ জনের বেশি যুক্ত হন এই গ্রুপে।

অনুষ্ঠানে খেজুর গুড়ের ইতিবাচক-নেতিবাচক প্রচার নিয়ে আরেকজন উদ্যোক্তা জানালেন, আইনের ভাষায় ভেজাল খাদ্য কী, ভেজাল প্রমাণ হলে কী শাস্তি হতে পারে, খেজুর গুড় উৎপাদন ও বিপণনকারীদের কী সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে, সে সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়। তাছাড়া গুড়ের গুণগত মান ঠিক রাখার প্রক্রিয়া নিয়ে জানালেন, গুড় ভালো করতে হলে ভালো গাছ, ভালো গাছি লাগবে। তিনি জানান, 'ইউরোপে গুড়ের চকলেটের চাহিদা রয়েছে। আমরা করতে পারলে এই গুড়কে ঘিরে দেশে শিল্পকারখানা গড়ে উঠতে পারে।'

সম্মেলনে আরেকজন উদ্যোক্তা বলেন, খেজুর গুড়ের ন্যায্যমূল্য না পাওয়ায় ঐতিহ্য হারাতে বসেছিল। অনেক খেজুর গাছ কাটা পড়ছিল। বিগত কয়েক বছরে অনলাইন উদ্যোক্তাদের কারণে খেজুর গুড়ের সম্ভাবনা ও গ্রহণযোগ্যতা বেড়েছে। যে কারণে চাষিরা ভালো দাম পাচ্ছেন। নতুন করে খেজুর গাছ রোপণ হচ্ছে।

তাছাড়া, যশোরের চৌগাছায় উপজেলা কৃষি সম্প্রসারণের উদ্যোগে গত ৭ জানুয়ারি ২০২৫ খেজুর গাছ কাটা গাছিদের এক সমাবেশ অনুষ্ঠিত হয়েছে। উপজেলা পরিষদ মিলনায়তনের এ সমাবেশে শতাধিক গাছি অংশগ্রহণ করেন। মূলত চাষের পাশাপাশি চলতি শীত মৌসুমে খেজুর গাছ থেকে রস সংগ্রহ কাজে উৎসাহিত করতেই কৃষকদের এ সমাবেশ করা হয়। এ সমাবেশে উপজেলার বিভিন্ন গ্রাম থেকে প্রায় শতাধিক গাছি অংশগ্রহণ করেন। উক্ত সমাবেশে জানানো হয়, আগামী ১ মাঘ থেকে ৩ দিনব্যাপী উপজেলা চত্বরে গুড় মেলা অনুষ্ঠিত হবে।

জানা যায়, দেশে ও বিদেশে খেজুর রস ও এর গুড়ের ব্যাপক চাহিদা রয়েছে। পরিকল্পিত উপায়ে এর উৎপাদন বাড়াতে পারলে গ্রামীণ জনপদের কর্মসংস্থান সৃষ্টিতে এটি ব্যাপক ভূমিকা রাখতে পারে। তাছাড়া, গ্রামীণ অর্থনীতিতে এর গুরুত্ব বিবেচনা করে সরকারি উদ্যোগে এর বাণিজ্যিক সম্প্রসারণ করা দরকার। তরুণ উদ্যোক্তাদের যথাযথ পরিকল্পনা ও প্রশিক্ষণের মাধ্যমে এ ব্যবসায় যুক্ত করতে পারলে দেশের জাতীয় অর্থনীতিতে ভূমিকা রাখার পাশাপাশি বিদেশে রপ্তানি করে বৈদেশিক মুদ্রাও অর্জন করা সম্ভব।

একসময় দেশের চাহিদা মিটিয়ে ইউরোপসহ বিশ্বের অনেক দেশে খেজুরের গুড় রপ্তানি হতো। এজন্য সরকারি বেসরকারি উদ্যোগে বেশি বেশি খেজুর গাছ রোপণ করা প্রয়োজন এবং গাছালীদের প্রশিক্ষণের মাধ্যমে খেজুরের রসের ঐতিহ্য ফিরিয়ে আনা দরকার। স্থানীয় প্রশাসনের উদাসীনতা ও কঠোর নজরদারীর অভাবে ইটের ভাটায় অবাধে খেজুর গাছসহ ফলবান বৃক্ষ পোড়ানোর কারণে খেজুর বৃক্ষের বিরাট অংশ উজাড় হয়ে যাচ্ছে। এভাবে চলতে থাকলে একসময় হয়তো খেজুর রসের ঐতিহ্য হারিয়ে যাবে। খেজুরের রসের পিঠা পায়েশ তখন শুধুই স্মৃতির রোমন্থন হয়ে বেঁচে থাকবে। এজন্য খেজুর গাছ যাতে আমাদের গ্রামীণ অর্থনীতিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে পারে সেজন্য পরিকল্পিত উপায়ে এবং বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে এ গাছের সংখ্যা বাড়াতে হবে। এর অর্থনৈতিক গুরত্ব, ঐতিহ্য ও বাণিজ্যিক সম্ভাবনাকে বিবেচনা করে একে বাঁচিয়ে রাখতে হবে।[৪]

[৪] মো. জিল্লুর রহমান, "খেজুর গুড়ের বাণিজ্যিক গুরুত্ব ও সম্ভাবনা", দৈনিক আমার বার্তা, ঢাকা: জানুয়ারি ১৩, ২০২৫। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://amarbarta.com.bd/opinion/40265 _date 22-03-2025

খেজুর গাছ আমাদের গ্রামবাংলার ঐতিহ্য লালন করে আসছে দীর্ঘদিন থেকে। শীতকালে ঘরে ঘরে পিঠা বানানোর অন্যতম উপকরণ খেজুরের রস। খেজুরের রস থেকে তৈরি হয় গুড়। তাই শীতকালে খেজুর গাছের গুরুত্ব বেড়ে যায়। গ্রামে খেজুরের রস সংগ্রহ করা হলেও তা মাটির কলসে করে শহরাঞ্চলে বিক্রি করতে দেখা যায়। তাই শহরের মানুষের কাছেও খেজুরের রস এবং এসব থেকে তৈরি বিভিন্ন খাবার অত্যন্ত প্রিয়।

সাধারণত চার বছর বয়সের পর থেকে খেজুর গাছের রস আহরণ শুরু হয়। গাছ এক বিশেষ পদ্ধতিতে চেঁছে তা থেকে রস নামানো হয়। শীত আসার আগেই খেজুর গাছ থেকে রস সংগ্রহের জন্য শুরু হয় প্রাথমিক প্রস্তুতি। গাছের যত্নে গাছিরা তখন মহাব্যস্ত সময় কাটান; অবহেলায় পড়ে থাকা খেজুর গাছগুলোর কদর বেড়ে যায়। দেশের প্রতিটি জেলাতেই খেজুর গাছ রয়েছে। তাই অর্থনৈতিক উন্নয়নে খেজুর গাছ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। খেজুরের পাতা ও খেজুরের রস দিয়ে বিভিন্ন ধরনের শিল্প গড়ে তোলা সম্ভব।

একটি পূর্ণবয়স্ক খেজুর গাছ দিনে দুই থেকে চার লিটার রস দিতে পারে। সপ্তাহে ২-৩ দিন বিরতি দিয়ে এভাবে শীত মৌসুমে প্রায় দুমাস রস পাওয়া যায়। কৃষিবিদদের মতে, সাধারণত অগ্রহায়ণ থেকে ফাল্গুন পর্যন্ত খেজুরের রস সংগ্রহ করা যায়। একজন গাছি প্রতিদিন ১২০ থেকে ১৫০টি পর্যন্ত গাছ কাটতে পারেন, যা থেকে ৩০-৩৫ মণ গুড় তৈরি হয়। খেজুর গাছের পাতা দিয়ে পাটি তৈরি হয়ে থাকে। পাটি তৈরি করতে খেজুর গাছের 'ডাইগ্যা' লাগে। মৌসুমে একটি গাছের ২০টি পর্যন্ত 'ডাইগ্যা' কাটা যায়। একটি পাটি তৈরি করতে ৩-৪ দিন সময় লাগে। সুতরাং কুটির শিল্পের উপকরণ হিসেবেও খেজুর গাছের গুরুত্ব রয়েছে।

তাছাড়া খেজুর গাছ বেড়া হিসেবেও কাজে লাগে এবং তা মাটিক্ষয় রোধ করে। খেজুর গাছ জ্বালানি হিসেবে ব্যবহৃত হয়। শুধু তাই নয়, আয়ুর্বেদী ওষুধ তৈরিতেও খেজুর, খেজুরের রস, মাথি এবং গাছের শিকড় ব্যবহার করা হয়ে থাকে। খেজুর গাছের জন্য আলাদা কোনো চাষের জমির প্রয়োজন হয় না। বাড়ির চারপাশে, জমির আইল, পুকুরের পাড়, বেড়িবাঁধ, রাস্তা ইত্যাদি স্থানে খুব সহজেই খেজুর গাছ লাগানো যায়।

আমাদের দেশে বিক্ষিপ্তভাবে খেজুর গাছের অস্তিত্ব থাকলেও যশোর, ফরিদপুর ও খুলনা জেলার কিছু অঞ্চলে খেজুর গাছ বেশি দেখা যায়। তবে বর্তমানে খেজুর গাছের ব্যবহার অনেক কমে গেছে। খেজুর গাছ কমে যাওয়ার একটি কারণ হলো, অনেকেই বেশ চড়া দামে ইটভাটার মালিকদের কাছে খেজুর গাছ বিক্রি করে দেয় এবং তারপর নতুন করে আর কেউ খেজুর গাছ লাগায় না। তাছাড়া গ্রামীণ সড়কের সংস্কার কাজের কারণেও অনেক স্থানে খেজুর গাছ উজাড় হয়ে গেছে। এভাবেই দিন দিন কমে যাচ্ছে খেজুর গাছের সংখ্যা। কয়েক বছর আগেও শীতের সকালে দেখা যেত রসের হাঁড়ি ও খেজুর গাছ কাটার সরঞ্জামসহ গাছিদের ব্যস্ততার দৃশ্য। শীতের মৌসুম শুরু হতেই বাড়ি বাড়ি চলত খেজুরের রস কিংবা রসের পাটালি গুড় দিয়ে পিঠা তৈরির আয়োজন। কিন্তু সময়ের ব্যবধানে গাছের সংখ্যা অনেক কমে যাওয়ায় এসব আয়োজনও হ্রাস পেয়েছে। খেজুর গাছ যাতে আমাদের গ্রামীণ অর্থনীতি তথা জাতীয় অর্থনীতিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে পারে সেজন্য পরিকল্পিত উপায়ে এবং বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে এ গাছের সংখ্যা বাড়াতে হবে। পাশাপাশি বন্ধ করতে হবে খেজুর গাছ কাটা।[৫]

[৫] প্রদীপ সাহা, "গ্রামীণ অর্থনীতিতে খেজুর গাছ", দৈনিক যুগান্তর, ঢাকা: জানুয়ারি ১৫, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.jugantor.com/tp-editorial/384021 _date:22-03-2025

খেজুর উৎপাদনের শীর্ষ জেলাগুলো হলো যশোর, ফরিদপুর, রাজশাহী ও নাটোর। প্রচলিত খাদ্য হিসেবে খেজুর রস বেশ সস্তা ও পুষ্টিকর। একটি গাছ দৈনিক গড়ে ৫-৬ লিটার রস দেয়। একটি গাছ থেকে প্রতি মৌসুমে গড়ে ২৫-৩০ কেজি গুড় তৈরি হয়। প্রতি কেজি গুড়ের মূল্য ৫০-৬০ টাকা। ২০০ খেজুর গাছ আছে এমন পরিবার পুরো বছরের সংসারের ব্যয়ভার বহন করতে পারে। পরিকল্পনা অনুযায়ী একবিঘা জমিতে প্রায় ১ থেকে ১৫০ গাছ রোপণ করা সম্ভব। ১টি প্রতিবেদনে দেখা যায় বাঘা উপজেলায় চাষিরা প্রতি বছর ৮-১০ কোটি টাকা আয় করেন খেজুরের রস ও গুড় বিক্রি করে। খেজুর ফল বিক্রি করেও আর্থিকভাবে লাভবান হওয়া যায়।৬

অর্থনৈতিক ব্যবহার: খেজুরের চিনি খুবই গুরুত্বপূর্ণ বাণিজ্যিক সামগ্রী। খেজুরের গুড় থেকে চিনি উৎপাদন করা হয়। খেজুরের কাচা রস শীতকালে এ জনপ্রিয় পানীয়। রস থেকে তাড়ি ও মদ তৈরি হয়। পাতা থেকে ঝুড়ি, থলে, ঝাড়ু, পাখা ইত্যাদি তৈরি হয়। পাতার অক্ষ পিটিয়ে নরম করে দড়ি হয়। হৃদরোগ, জ্বর, উদরের সমস্যা ইত্যাদি ক্ষেত্রে এবং কাঠ ঘর তৈরির কাজে ব্যবহার করা হয়।

জাতিতাত্ত্বিক ব্যবহার: পাতা ভিজানো পানি কৃমি রোগের ওষুধ রূপে প্রচলিত।৭

ওষুধশিল্পে খেজুরের ব্যবহার

খেজুর এই দরকারী ফলটি আমেরিকান এবং ইউরোপীয় লোকদের জন্য অজানা এবং তারা এটি শুধু কেক এবং মিষ্টান্নগুলিতে ব্যবহার করে। কিন্তু মধ্যপ্রাচ্য এবং বিশেষ করে আরবি দেশগুলোতে এটি প্রধান খাদ্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়।
ইহুদিরা বিশ্বাস করে যে, প্যালেস্টাইন বা বর্তমান ইসরায়েলে প্রচুর খেজুর গাছ ছিল।
খ্রিস্টধর্মে, খেজুর পাতা হল যীশু খ্রিস্টের বিশ্বাসে প্রাণ হারিয়েছেন এমন শহীদদের সাক্ষ্য এবং আত্মার প্রতীক। খেজুর গাছের অনেক উপকারিতা রয়েছে এবং এই গাছের প্রায় সব অংশই আমাদের সক্ষম। একটি আরবি বাগধারা বলে যে: "খেজুর গাছের উপকারিতা এক বছরের দিনের সমান।"

আধুনিক চিকিৎসায় খেজুর খাওয়ার বৈশিষ্ট্য এবং প্রভাব

স্ট্রেপ্টোকক্কাস মিউট্যান্টের উপর খেজুরের ব্যাকটেরিওস্ট্যাটিক প্রভাব অনুসারে, খেজুরকে দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধকারী খাদ্য হিসাবে বিবেচনা করা যেতে পারে।
প্রসবের সময় কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার (তিন ফল, খেজুর) খাওয়া, গুরুতর বমি হওয়া প্রতিরোধ করার পাশাপাশি, এটি প্রসবের দ্বিতীয় পর্যায়কে ছোট করে।
মধু খেজুরের শরবত খাওয়ার ফলে প্রসবের প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত হতে পারে। প্রসবের সময় এর সিরাপ পান করলে দীর্ঘ প্রসব রোধ হতে পারে।
খেজুরের জলীয় মিথানল নির্যাস অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট প্রভাব রয়েছে।

---

৬ নিজস্ব প্রতিবেদক, "মধুবৃক্ষ খেজুর গাছ", আগামী নিউজ ডটকম, ঢাকা: জানুয়ারি ২৫, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.agaminews.com/nature-life/news/40983 _date:22-03-2025

৭ বাংলাপিডিয়া, *বাংলাদেশ উদ্ভিদ ও প্রাণী জ্ঞানকোষ* (খণ্ড ১১), ঢাকা: বাংলাদেশ এশিয়াটিক সোসাইটি, প্রথম প্রকাশ আগস্ট ২০০৯, পৃ. ১৩৩

প্রতিদিনের রুটির কিছু অংশ খেজুর কার্বোহাইড্রেট দিয়ে প্রতিস্থাপন করলে তা খাওয়ার দুই ঘণ্টা পর রক্তের গ্লুকোজ কমাতে ভালো প্রভাব ফেলে। ডায়েটে খেজুর যোগ করার বিষয়ে আরও অধ্যয়ন পরিচালনা করে, ডায়াবেটিস রোগীদের রক্তে শর্করার নিরীক্ষণ উন্নত করা যেতে পারে।

ইন ভিট্রো স্টাডিজ, এবং প্রাণী প্রভাব

খেজুরের নির্যাসের বেদনানাশক প্রভাব প্রধানত সাময়িক এবং প্রদাহ বিরোধী।
খেজুরের বীজ টেস্টোস্টেরন বাড়ায় এবং ডাইহাইড্রোটেস্টোস্টেরন হ্রাস করে।

খেজুর বীজের নিম্নোক্ত বৈশিষ্ট্য রয়েছে-
হাইপারলিপিডেমিয়া লিনোলিক অ্যাসিড এবং ওলিক অ্যাসিডের কারণে এবং হাইপো-গ্লাইসেমিয়া ম্যাগনেসিয়াম এবং জিঙ্কের কারণে যা ইনসুলিনের সংশ্লেষণ এবং নিঃসরণ করে এবং ম্যাঙ্গানিজ যা ইনসুলিনের মতো। খেজুরের পরাগ ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরনের মাত্রা উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি করেছে।
মহানবী (সা.) বলেছেন: "গর্ভবতী মহিলাদেরকে খেজুর খাওয়াও, কারণ এটি তার শিশুকে সহনশীল ও নিষ্পাপ করে তোলে।" ৮

খেজুর: ইতিহাস, ধর্ম ও সংস্কৃতিতে এর গুরুত্ব ৯

বাংলাদেশে প্রথম সৌদি খেজুর চাষি মোতালেব ১০

৮ Javad Nikmoeen et al., "Evaluating Therapeutic Properties of Quranic Fruits, and Their Effects on Health Promotion", Quran Med., Shahrekord IR Iran darulquran.co.uk, May 2014, P. 5, 6

৯ "খেজুর: ইতিহাস, ধর্ম ও সংস্কৃতিতে এর গুরুত্ব", বিবিসি বাংলা, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.youtube.com/watch?v:lDCkhyEw5wU _date:22-03-2025

১০ শাইখ সিরাজ, "বাংলাদেশে প্রথম সৌদি খেজুর চাষি মোতালেব", চ্যানেল আই, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3AqkLYB3lGcWY _date:22-03-2025

আঙ্গুরের বাণিজ্যিক গুরুত্ব

বাংলাদেশে ফল চাষের চাহিদা দিন দিন বেড়েই চলছে। কেননা দেশের প্রাকৃতিক পরিবেশ ফল উৎপাদনের অনুকূলে। বাড়ির আঙিনায়, শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে, রাস্তার পাশে, পুকুর পাড়, খাস ও পতিত জমিতে ফলদ বৃক্ষ রোপণ করলে প্রতিটি বাড়ি হবে পুষ্টিতে ভরপুর। সৃষ্টি হবে ছোট-বড় ফল বাগানের এবং সমাজে আসবে উন্নয়নের ছোঁয়া। এ ক্ষেত্রে যুবসমাজ আঙ্গুর চাষের মাধ্যমে আত্মকর্মসংস্থানের পথ খুঁজে পেতে পারে। বাংলাদেশের অনুকুল জলবায়ু বিভিন্ন ধরনের ফল উৎপাদনের জন্য বিশেষ সহায়ক। একই গাছে সারা বছর অথবা বছরে ২-৩ বার ফল ধরে এমন ফলের গাছের সংখ্যা কম। তবে একই গাছে বছরে ২-৩ বার ফল ধরে এমন ফলের মধ্যে আঙ্গুর অন্যতম। ফলে বাংলাদেশে আঙ্গুর চাষের সম্ভাবনার কথা চিন্তা করা হয়।

বাংলাদেশে আঙ্গুর চাষ তেমন একটা হয় না। ফলটি বিভিন্ন দেশ থেকে বাংলাদেশে আমদানি করা হয়। অথচ আঙ্গুর উৎপাদনের সম্ভাবনা নিয়ে এদেশে কখনও কখনও ক্ষুদ্রাকারে গবেষণা বা পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হলেও তার ধারাবাহিকতা পরবর্তীতে লক্ষ্য করা যায়নি। তবে দেশে দুই চার জন শখের বশে আঙ্গুর গাছ রোপণ করেছেন। কিন্তু রোপণের পরবর্তী কার্যক্রমগুলো সুষ্ঠুভাবে অনুসরণ না করায় উৎপাদন সম্ভব হয়নি। আর হলেও তা প্রখর অম্লতার কারণে মুখে দেওয়া সম্ভব হয় না। আঙ্গুর উৎপাদনে প্রযুক্তিগত অজ্ঞতার কারণেই ফলটি এদেশে প্রসারতা লাভ করেনি। তাছাড়া এদেশের অনেকেরই ধারণা যে, এদেশে বিরাজমান আবহাওয়া ও জলবায়ুর মধ্যে আঙ্গুর উৎপাদন সম্ভব নয়। এই ধারণা নিতান্তই ভুল। কারণ ফলটির ওপর কোনো রূপ গবেষণা, পরীক্ষা-নিরীক্ষা না করেই দু চারজনের সাধারণ মতামতের ওপর ভিত্তি করে ফলটির প্রসারতায় প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি হয়েছে। এ কারণেই আঙ্গুরের ওপর গবেষণার ক্ষেত্রে কেউ বিনিয়োগে আগ্রহী নয়।

বাংলাদেশের পার্শ্ববর্তী দেশ ভারত, থাইল্যান্ড, ফিলিপাইন, তাইওয়ান ও মালয়েশিয়ার জলবায়ু আমাদের দেশের জলবায়ুর চেয়ে খুব একটা ভিন্নতর নয়। তাছাড়া মাটির প্রকৃতি ও গুণগত বৈশিষ্ট্য প্রায় একই রকম। তা সত্ত্বেও ঐসব দেশ আঙ্গুর উৎপাদন করে নিজস্ব চাহিদা পূরণ করে প্রচুর পরিমাণে বিদেশে রফতানি করতে পারে। সে ক্ষেত্রে বাংলাদেশের আশাবাদ ব্যক্ত করার যথেষ্ট কারণ রয়েছে। আমাদের দেশের জলবায়ু এবং তাপমাত্রা আঙ্গুর চাষের উপযোগী। আঙ্গুর চাষের জন্য গড় তাপমাত্রা দরকার ২৯ ডিগ্রি সেলসিয়াস। এটি উত্তমভাবে বাংলাদেশে বিরাজমান। আঙ্গুর পাকার সময় বৃষ্টি না হলে ভালো। যেহেতু আঙ্গুর জুন মাসে পাকে তাই বৃষ্টি কেনো সমস্যা নয়। তবে আগাম বৃষ্টি হলে গাছের গোড়ায় যাতে পানি না জমে এবং শিলাবৃষ্টি ক্ষতি করতে না পারে; সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

বিজ্ঞানভিত্তিক অভিজ্ঞতার আলোকে বাংলাদেশি আবহাওয়ায় সারা বছর ফল ধরে (দু'বার ফল ধরে) এমন ফলের উৎপাদন প্রযুক্তি উদ্ভাবন এবং তাদের বাণিজ্যিক চাষের ওপর গুরুত্ব আরোপ করা জরুরি। একথা মনে রেখে বগুড়া পল্লী উন্নয়ন একাডেমি আঙ্গুর চাষের ওপর একটি গবেষণা প্রকল্প ১৯৯৯-২০০০ সালে হাতে নেয়। এ কার্যক্রমের আওতায় দেশের প্রান্ত থেকে দেশি-বিদেশি জাত সংগ্রহ করে একাডেমির ২নং নার্সারিতে ২০০০-২০০৩ সাল পর্যন্ত ট্রায়াল দেওয়া হয় এবং আশাব্যঞ্জক জাতগুলো ২০০৪ সালে ১নং নার্সারিতে স্থানান্তর করা হয়। বাগান স্থানান্তরের কারণে ২০০৭ সালে ৩টি, ২০০৮ সালে ৫টি এবং ২০০৯ সালে ৬টি, ২০১০ সালে ৭টি, ২০১১ সালে ৮টি, ২০১২ সালে ১০টি জাত এবং ২০১৩ সালে ১১টি জাতের মোট ৫৫টি গাছের মধ্যে ৪৪টি গাছে ফুল-ফল ধরে এবং অদ্যাবধি চলমান আছে।

শীতকালে আঙ্গুরের পাতা ঝরে যায় এবং গাছ সুপ্তাবস্থায় শীতকাল অতিবাহিত হয়। আবার বসন্তের আগমনে (ফেব্রুয়ারি মাসের শেষ সপ্তাহে) নতুন লতাপাতা গজানোর সঙ্গে সঙ্গে মুকুল আসে এবং পরবর্তীতে তা ফলে রূপান্তরিত হয়। জুন মাসের ১ম সপ্তাহে আরডিএ-১১ এবং অন্যান্য জাত ৩য় সপ্তাহের মধ্যে পাকা শেষ হয়। আঙ্গুর চাষের জন্য সবচেয়ে উপযোগী স্থান যেখানে পরিমিত বৃষ্টি অথচ মাটিতে পানি দাঁড়ায় না।

অপরদিকে আবহাওয়া শুষ্ক ও উষ্ণ থাকে। আঙ্গুর পাকার সময় বৃষ্টি হলে আঙ্গুরের গুণাগুণসহ আকৃতি নষ্ট হয়ে যায় এবং আঙ্গুর ফেটে যায়। আঙ্গুরের বড় শত্রু শালিক ও বুলবুলি পাখি। আঙ্গুর না পাকতেই কমপক্ষে ১০% আঙ্গুর পাখি খেয়ে ফেলে এবং বৃষ্টির কারণে পঁচে যায়।

আঙ্গুর গরম রৌদ্রময় আবহাওয়া পছন্দ করে। বিশেষ করে আঙ্গুর পাকার সময় তাপমাত্রা বেশি ও রৌদ্রময় থাকার কারণে আঙ্গুর খুব মিষ্টি হয়। আঙ্গুর সাধারণত আর্দ্র আবহাওয়া পছন্দ করে না এবং ঘন কুয়াশা, তুষারপাত সহ্য করতে পারে না। গাছে ফুল ফোটার সময় উজ্জ্বল আলো এবং স্বল্প তাপমাত্রা অধিক উৎপাদনের সহায়ক। আঙ্গুর চাষে যেসব সমস্যা পরিলক্ষিত হয়, তারমধ্যে অন্যতম হলো রোগ। যথা- পাউডারি মিলডিউ, ডাউনিমিলডিউ ইত্যাদি। রোগের প্রাদুর্ভাব সাধারণত গ্রীষ্ম ও বর্ষাকালে বেশি দেখা যায়। রোগগুলোর হাত থেকে রক্ষা পেলেই আশানুরূপ উৎপাদন সম্ভব।১১

ঝিনাইদহ জেলার মহেশপুর উপজেলার আব্দুর রশিদের বাগানে থোকায় থোকায় আঙ্গুর। আঙ্গুর বিদেশি ফল হলেও জনপ্রিয় এই ফলটি চাষে সফল হয়েছেন বাংলাদেশের ঝিনাইদহ জেলার মহেশপুর উপজেলার একজন চাষী। চীন, যুক্তরাষ্ট্র, ইতালি, ফ্রান্স, স্পেন, তুরস্ক, চিলি, আর্জেন্টিনা, ইরান ও দক্ষিণ আফ্রিকার মতো দেশগুলোতেই বিশ্বের সবচেয়ে বেশি উৎপাদন হলেও ফলটি প্রায় সারা বিশ্বেই জনপ্রিয়। বাংলাদেশের বাজারেও পাওয়া যায় সবুজ ও লাল অথবা বেগুনি রংয়ের আঙ্গুর।

বাংলাদেশের শহর থেকে গ্রামাঞ্চল প্রায় সর্বত্রই এই ফলটির চাহিদা থাকলেও আবহাওয়া, মাটি ও বাণিজ্যিক চাষের জ্ঞানের অভাবসহ নানা কারণে বাংলাদেশে এই ফলটি চাষের আগ্রহ খুব একটা দেখা যায়নি। তবে এখন কৃষি কর্মকর্তারা ও চাষীরা বলছেন, বাংলাদেশের মাটিতেও আঙ্গুর চাষ করে সফল হওয়া সম্ভব। এর মধ্যে ঝিনাইদহের মহেশপুর উপজেলা এটি চাষের জন্য বিশেষভাবে উপযোগী বলে দাবি করছেন সেখানকার কৃষি কর্মকর্তা মোহাম্মদ হাসান আলী। তিনি বলেন, সেখানে একজন চাষী বাণিজ্যিক উৎপাদনে সফল হয়েছেন এবং ইতোমধ্যে ঢাকা থেকে কিছু বড় কোম্পানির প্রতিনিধিরাও সেখানে গিয়ে দেখে এসেছেন। "মহেশপুরের মাটিটা আঙ্গুরের জন্য উপযোগী। এখানে এই ফলটা হবে বলে আমরা আশা করছি। একজন চাষি সফল হয়েছেন। শুরু থেকেই তিনি আমাদের পরামর্শ অনুযায়ী কাজ করেছেন এবং চলতি বছর তার বাগান আরও বিস্তৃত হয়েছে।" আর যেই চাষী আঙ্গুর চাষ করে সফল হয়েছেন বলে কৃষি বিভাগ বলছে তার নাম আব্দুর রশিদ। তিনি বিবিসি বাংলাকে বলেন, তিনি দুই বছর ধরে আঙ্গুর চাষ করছেন এবং এর মধ্যে একবার ফল বাজারজাত করেছেন। এর আগে সবুজ আঙ্গুর চাষ করলেও এবার সাথে তিনি যোগ করেছেন লাল-বেগুনি আঙ্গুর।

আব্দুর রশিদ আরও কিছু বিদেশি ফলেরও চাষ করেছেন। এক সময় তার চিন্তায় আসে যে, আঙ্গুর উৎপাদনের চেষ্টা করবেন তিনি। এর মধ্যে ভারতে গিয়েছেন এবং সেখানে এটি চাষ করতে দেখেছেন, যা তার মধ্যে আগ্রহ তৈরি করে। "এসব দেখে আমার মধ্যে চিন্তা এলো যে এটা বাংলাদেশেও সম্ভব হবে। তারপর থেকেই আমি চারা সংগ্রহ করার চেষ্টা শুরু করলাম।" পরবর্তীতে চীন, ইটালি ও ভারত থেকে প্রবাসীদের মাধ্যমে আঙ্গুরের চারা সংগ্রহ করে মহেশপুরে বাগান শুরু করেন। বর্তমানে ৩৮ শতক জমিতে দুশোর বেশি আঙ্গুর গাছ আছে তার। গত বছর ফলন ভালো হয়েছে বলে এবার বাগানের পরিধি কিছুটা বাড়িয়েছেন। "গতবার সবুজটা করেছিলাম। এবার সামনে লাল-বেগুনিটার খবর দিতে পারবো বলে আশা করছি।"

---

১১ সালাহ উদ্দিন মাহমুদ, "বাংলাদেশে আঙুর উৎপাদন সম্ভব!", জাগো নিউজ ২৪, ঢাকা: জুলাই ১১, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.jagonews24.com/amp/303820 _date 22-03-2025

কৃষি কর্মকর্তা আলী জানিয়েছেন, গত বছর আব্দুর রশিদের আঙ্গুর স্থানীয় বাজারে কেজি প্রতি দুশো টাকা দরে বিক্রি হয়েছে। "ফলনটাও ভালো হয়েছে। ফলটাও স্বাদের। তবে সবুজটার মধ্যে বীচি আছে। হয়তো আরও ভালো জাত পেলে সেটা আরও ভালো হবে মহেশপুরে।" সাধারণত আঙ্গুর চাষের জন্য এমন জায়গাা দরকার হয় যেখানে পরিমিত বৃষ্টি হবে কিন্তু মাটিতে পানি জমে থাকবে না। আবার আবহাওয়াা হতে হবে শুষ্ক ও উষ্ণ। আঙ্গুর পাকার সময় বৃষ্টি হলে আঙ্গুরের গুণাগুণসহ আকৃতি নষ্ট হয়ে যায়। আবার আঙ্গুর পাখি খেয়ে ফেলে বলে এ নিয়ে সতর্ক থাকতে হয়।১২

গত এপ্রিল মাসে চীনের শান সি প্রদেশের লিন ফেন শহরের সিয়াং নিং জেলার তোং আও গ্রামের আঙ্গুর চাষ ঘাঁটিতে অনেক কৃষক মাটি খননকাজ করেছেন। তখন ক্ষেতে অনেক ব্যস্ততা দেখা দিয়েছে। এখানকার বৈশিষ্ট্যময় প্রাকৃতিক পরিবেশের কারণে বেগুনি চকচকে আঙ্গুর খুব রসালো এবং মিষ্টি হয়। গত কয়েক বছরের প্রচেষ্টায় সিয়াং নিং জেলার ছোট আঙ্গুর বর্তমানে এ অঞ্চলের ব্যবসা কার্ডে পরিণত হয়েছে। যার ফলে স্থানীয় গ্রামবাসীদের উপার্জন বেড়েছে এবং তারা সমৃদ্ধ হয়ে উঠেছেন।

ঐ গ্রামের অধিবাসী চিয়া ইন হাই জমিতে কাজ করার সময় গণমাধ্যমকে জানান, "আগে আমি গম ও ভুট্টাসহ ঐতিহ্যবাহী খাদ্যশস্য চাষ করতাম। ২০০৭ সাল থেকে আমি আঙ্গুর চাষ করছি। আমি এখন প্রতিবছর ০.০৬ হেক্টর জমি থেকে ৫ হাজার ইউয়ান উপার্জন করছি।"

তিনি বলেন, "সিয়াং নিং জেলার আঙ্গুর শিল্প শুরুর দিকে আমিসহ অনেক গ্রামবাসী এর সুফল নিয়ে সন্দিহান ছিলাম। আমরা সহজে চেষ্টা করতে চাইতাম না। ঐতিহ্যবাহী খাদ্যশস্য থেকে বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন অর্থনৈতিক খাদ্য চাষ করার বিষয়ে গ্রামবাসীদের চিন্তাভাবনা পরিবর্তন করা খুব প্রয়োজন। আঙ্গুর শিল্পের উন্নয়নের জন্য সিয়াং নিং জেলা পেশাদার কৃষি সমবায় গঠন, কৃষকদের স্কুল চালু এবং প্রশিক্ষণ ও কর্মসংস্থান ঘাঁটি প্রতিষ্ঠাসহ নানা ব্যবস্থা গ্রহণ করেছে।

চাং ওয়েন ছুয়ান এক সময় জ্বালানি প্রতিষ্ঠান চালাতেন। এরপর তিনি সিয়াং নিং জেলার প্রাকৃতিক সম্পদকে কাজে লাগিয়ে একটি রংচি ওয়াইনারি প্রতিষ্ঠা করেছেন। এতে তিনি ২০ কোটি ইউয়ান বিনিয়োগ করেছেন। এটি বছরে ৫ হাজার টন ওয়াইন উৎপাদন করে। চাং ওয়েন ছুয়ান তোং আও গ্রামবাসীদের নিয়ে ৬০ হেক্টর জমিতে আঙ্গুর চাষ করেছেন। তিনি আঙ্গুর চাষের পাশাপাশি তাদের নিয়ে পার্শ্ববর্তী শান তোং হ্য পেই প্রদেশের আঙ্গুর চাষ ঘাঁটি থেকে অভিজ্ঞতা অর্জন করেন। তাছাড়া, তার এ প্রতিষ্ঠান শেল্ফ তৈরি উপাদান, ট্রেঞ্চিং ও প্রযুক্তি প্রদানসহ নানাভাবে চাষিদের সমর্থন দিয়ে থাকে।

বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন আঙ্গুর শিল্প উন্নয়নের পর সিয়াং নিং জেলায় গ্রামবাসীদের কর্মসংস্থান বৃদ্ধি পেয়েছে। নানা প্রকল্প নির্মাণ, রেস্তোরাঁ ও বিনোদন এবং ফল তোলা ও উৎপাদনসহ নানা ক্ষেত্রে ৩ হাজারের বেশি কর্মসংস্থান সৃষ্টি হয়েছে এ গ্রামে। যার ফলে ৫০০০ এর বেশি পরিবার উপকৃত হয়েছে। বর্তমানে সিয়াং নিং জেলায় আঙ্গুর চাষের আয়তন ৪০০ হেক্টর ছাড়িয়েছে। নানা বিখ্যাত প্রকারের আঙ্গুর এখানে চাষ হচ্ছে। আঙ্গুর চাষ গ্রামবাসীদের আয় বৃদ্ধির গুরুত্বপূর্ণ উৎসে পরিণত হয়েছে।

---

১২ রাকিব হাসনাত, "মিষ্টি আঙুর: ঝিনাইদহের মাটিতে যেভাবে চাষ সফল হলো", বিবিসি বাংলা, ঢাকা: সেপ্টেম্বর ৩, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.bbc.com/bengali/news-62779138.ampb _date 22-03-2025

রংচি ওয়াইনারিকে কেন্দ্র করে বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ওয়াইন তৈরির প্রকল্প করেছে সিয়াং নিং জেলা। এ প্রকল্পের লক্ষ্য গ্রামীণ রীতি-নীতির অভিজ্ঞতা, চাষবাসের সংস্কৃতি অভিজ্ঞতা অর্জন, গ্রামীণ বিনোদন এবং পর্যটনসহ একত্রে সাংস্কৃতিক পর্যটনকে বেগবান করা। ২০২৩ সালে এ প্রকল্প শান সি প্রদেশের বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ওয়াইন হিসেবে তালিকাভুক্ত হয়েছে এবং প্রদেশটির গুরুত্বপূর্ণ প্রকল্পের একটি এটি। এটি ঐ জেলার গ্রামীণ পর্যটন ও আবাসিক পরিবেশের দৃষ্টান্তমূলক প্রকল্পে পরিণত হবে। সিয়াং নিং জেলায় আঙ্গুর শিল্পের আকার ও ব্র্যান্ড অধিকতর সমৃদ্ধির পথে এগিয়ে যাচ্ছে। ব্যবসার নামকার্ড হিসেবে সিয়াং নিং আঙ্গুর জেলা পর্যায়ের অর্থনৈতিক উন্নয়নের নতুন চালিকাশক্তি যুগিয়েছে।১৩

আঙ্গুরের একটি দীর্ঘ এবং প্রাচীন ইতিহাস রয়েছে। আঙ্গুর যদিও প্রাগৈতিহাসিক কাল থেকে বন্য হয়ে উঠেছে, প্রমাণ থেকে জানা যায় যে, আঙ্গুর এশিয়ায় ৫০০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দে চাষ করা হয়েছিল। প্রাচীন মিশরীয় সমাধিতেও আঙ্গুর চিত্রলিপিতে চিত্রিত করা হয়েছিল। প্রাচীন গ্রীক এবং রোমান সভ্যতার সময়, আঙ্গুর মদ তৈরিতে তাদের ব্যবহারের জন্য সম্মানিত ছিল। এই সময়ে, ৯০ টিরও বেশি জাতের আঙ্গুর ইতিমধ্যে পরিচিত ছিল।

বিশ্বব্যাপী, প্রায় ৩০,০০০ বর্গ মাইল জমিতে আঙ্গুর রোপণ করা হয়, যার ফলে বার্ষিক ১৫০ ট্রিলিয়ন পাউন্ড আঙ্গুর উৎপাদন হয়। পাঁচটি দেশে আঙ্গুরের উৎপাদন অধিক হয়। ইতালি, চীন, স্পেন এবং ফ্রান্স সমস্ত বাণিজ্যিক উৎপাদনের প্রায় অর্ধেক, এবং সমস্ত বিশ্বের আঙ্গুর বাগানের প্রায় এক-তৃতীয়াংশ ইতালি, স্পেন এবং ফ্রান্স এই তিনটি দেশে পাওয়া যায়। অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ আঙ্গুর উৎপাদনকারী দেশগুলির মধ্যে রয়েছে তুরস্ক, চিলি, আর্জেন্টিনা, ইরান, দক্ষিণ আফ্রিকা এবং অস্ট্রেলিয়া।১৪

ওষুধশিল্পে আঙ্গুরের ব্যবহার

আঙ্গুর বীজ থেকে প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস

প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস একাধিক উপায়ে হৃদয় এবং কার্ডিওভাসকুলার কাঠামোর উপকার করে। যেহেতু এই পদার্থগুলি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসাবে পরিচিত, তাই তারা বিনামূল্যে র‍্যাডিকেল ক্ষতি থেকে সুস্থ্য শরীরের কোষগুলিকে রক্ষা করে। ফ্রি র‍্যাডিক্যাল ক্ষতির ফলে প্রদাহ এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে এই কারণে, এটি কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্যের জন্য বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও, প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস আঙ্গুরের বীজ নাইট্রোসামিনের বিকাশে বাধা দিতে পারে।

---

১৩ রুবি / এনাম, "চীনে আঙ্গুর চাষে গ্রামীণ সমৃদ্ধি", সিআরআই অনলাইন, মে ২৬, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://bengali.cri.cn/2023/05/26/ARTIu7nARrv1Eee7PSXOy59P230526.shtml _ date 22-03-2025

১৪ Hamid Farhangi et al., "Medicinal Fruits in Holy Quran", International Journal of Pediatrics (Supplement 4), Vol. 2, Mashhad Iran, http:// ijp.mums.ac.ir, August 2014, P. 94, 95

নাইট্রোসামিনগুলো ক্যান্সার সৃষ্টিকারী হিসাবে পরিচিত এবং এটি বুকের রোগসহ অনেক ধরণের ম্যালিগন্যান্ট বৃদ্ধির উন্নতি করতে পারে। প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস নাইট্রোসামিন গঠন প্রতিরোধ করে স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে পারে। ভিটামিন সি এবং প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে একসঙ্গে কাজ করতেও দেখা গেছে। এটি এই কারণে যে এল-অ্যাসকরবিক অ্যাসিড অতিরিক্ত একটি কোষ শক্তিশালীকরণ এবং শরীরে জ্বালা কমাতে প্রদর্শিত হয়েছে।

পরিশেষে, প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস রক্তের ক্লাম্পের জুয়া কমাতে পারে। যখন রক্তের ক্লাস্টারগুলি শরীরে ঘটতে পারে, তখন তারা গুরুতর চিকিৎসা সমস্যাগুলিকে প্রম্পট করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, শ্বাসযন্ত্রের ব্যর্থতা এবং স্ট্রোক। প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস রক্ত জমাট বাঁধার সম্ভাবনা কমিয়ে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে পারে।

প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস চিকিৎসা শুরু করার আগে, যেকোনো সম্পূরকের মতোই, একজন ডাক্তারের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। সামগ্রিকভাবে, আঙ্গুরের বীজ থেকে প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনগুলোর সুবিধাগুলো নির্দেশ করে যে, এই যৌগগুলি হৃদরোগের জন্য খুব ভালো হতে পারে। যদিও আরও গবেষণার প্রয়োজন। প্রদাহ কমাতে, রক্ত জমাট বাঁধা প্রতিরোধ এবং ক্যান্সার থেকে রক্ষা করার সম্ভাবনা যেকোনো স্বাস্থ্যকর জীবনধারায় একটি প্রতিশ্রুতিশীল সংযোজন করে তোলে।

আঙ্গুরের বীজ প্রয়োগ থেকে প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্য এবং স্বাস্থ্যের উপর অন্যান্য ইতিবাচক প্রভাবের কারণে, আঙ্গুরের বীজ প্রোআন্থোসায়ানিডিন এর অনেক সম্ভাব্য ব্যবহার রয়েছে। কিছু উদাহরণ নিম্নে উপস্থাপন করা হল-

খাদ্যের জন্য সম্পূরক: তাদের সম্ভাব্য স্বাস্থ্য সুবিধার কারণে, প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিন আঙ্গুরের বীজের নির্যাস প্রায়শই খাদ্যতালিকাগত পরিপূরক হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এগুলি তরল, বড়ি বা ক্যাপসুল হিসাবে পাওয়া যায়।

স্কিনকেয়ার আইটেম: আঙ্গুরের বীজ থেকে প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনগুলি ত্বকের যত্নের পণ্যগুলিতে ব্যবহৃত হয় কারণ তারা ত্বককে পরিবেশের ক্ষতি থেকে রক্ষা করতে পারে, প্রদাহ কমাতে পারে এবং ত্বকের স্থিতিস্থাপকতা বাড়াতে পারে।

খাদ্য ও পানীয় শিল্প: তাদের অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল বৈশিষ্ট্যের কারণে, প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিন আঙ্গুরের বীজের নির্যাস খাদ্য ও পানীয় শিল্পে প্রাকৃতিক সংরক্ষণকারী হিসাবে ব্যবহার করা হয়।

নিউট্রাসিউটিক্যালস: আঙ্গুরের বীজ থেকে প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনগুলো নিউট্রাসিউটিক্যালগুলিতে ব্যবহার করা হয় কারণ তাদের সম্ভাব্য চিকিৎসা সুবিধা যেমন: কার্ডিওভাসকুলার সুস্থ্যতার উপর কাজ করা, উত্তেজনা হ্রাস করা এবং প্রতিরোধে সহায়তা করা।

প্রসাধনী ব্যবসা: বলিরেখা, সূক্ষ্ম রেখা এবং বয়সের দাগ কমানোর ক্ষমতার কারণে, প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস আঙ্গুরের বীজও প্রসাধনীতে ব্যবহার করা হয়।

সাধারণভাবে বলতে গেলে, আঙ্গুরের বীজ থেকে প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস তাদের শক্তিশালী কোষ শক্তিশালীকরণ বৈশিষ্ট্য এবং অন্যান্য প্রতিকারমূলক প্রভাবের কারণে বিভিন্ন উদ্যোগে ব্যাপকভাবে প্রয়োগ করা হয়।[১৫]

---

১৫ আন্ডারসান, "আঙ্গুর বীজ থেকে প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস", আন্ডারসান বায়োমেডটেক কর্পোরেশন, চীন: তা. বি., তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://yua.underfungus.com/dietary-supplement/proanthocyanidins-from-grape-seed.html _date:22-03-2025

দেশের সবচেয়ে বড় আঙ্গুরের বাণিজ্যিক বাগানে নতুন নতুন জাতের আঙ্গুর চাষ [১৬]

দেশের মাটিতে আঙ্গুরের অবিশ্বাস্য ফলন- ৪০ প্রকার আঙ্গুর চাষে স্বপ্ন বুনছেন ফারুক [১৭]

[১৬] "দেশের সবচেয়ে বড় আঙ্গুরের বাণিজ্যিক বাগানে নতুন নতুন জাতের আঙ্গুর চাষ", উদ্যোক্তার খোঁজে, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.youtube.com/watch?v:xRENJcJzmeE _date:22-03-2025

[১৭] "দেশের মাটিতে আঙ্গুরের অবিশ্বাস্য ফলন- ৪০ প্রকার আঙ্গুর চাষে স্বপ্ন বুনছেন ফারুক", সাফল্য কথা, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3AaKcFzvvOb28 _date:22-03-2025

জলপাইয়ের বাণিজ্যিক গুরুত্ব

মহান আল্লাহ বলেছেন,

'এটা প্রজ্জ্বলিত হয়, তেল থেকে পূত-পবিত্র যায়তুন বৃক্ষের।' (সূরা নূর-৩৫)

যায়তুন বৃক্ষ একটি অতি বরকতময় বৃক্ষ। তাই এখানে তুলনা দেয়া হয়েছে যায়তুন বৃক্ষের। যায়তুন বৃক্ষ থেকে লাভ হয় বিভিন্ন ধরনের উপকার। যেমন- যায়তুন হচ্ছে উৎকৃষ্ট ও সুস্বাদু ব্যঞ্জন। আর যায়তুন থেকে তেল বের করার জন্য কোনো মাড়াইকলের প্রয়োজন হয় না। প্রত্যেকেই অল্প আয়াসে যায়তুন থেকে তেল বের করে নিতে পারে। যায়তুন তেল অত্যন্ত স্বচ্ছ ও দৃষ্টিস্বস্তিকর।

বাগবী (র.) লিখেছেন, হাদিস এসেছে যায়তুন তেলের দ্বারা অনারোগ্যক্ষত নিরাময় হয়। আর যায়তুন বৃক্ষের আগা-গোড়া শুধু তেল আর তেল।

বাগবী (র.) লিখেছেন, হজরত উসাইদ ইবনে সাবেত অথবা হজরত উসাইদ আনসারী কর্তৃক বর্ণিত হয়েছে, রাসূলুল্লাহ (সা.) আজ্ঞা করেছেন, তোমরা যায়তুন তেল খাও এবং শরীরে মালিশ করো। কেননা এটি কল্যাণময় বৃক্ষ।

ইবনে মাজা (র.) ও বায়হাকী (র.) বর্ণনা করেছেন হজরত আবু হুরায়রা (রা.) থেকে, যেখানে বলা হয়েছে, রাসূলুল্লাহ (সা.) নির্দেশ করেছেন, তোমরা যায়তুন তেল খাও ও শরীরে মাখো। কারণ যায়তুন উৎকৃষ্ট ও কল্যাণময়।

আবু নাঈম (র.) তাঁর 'আততিকা' গ্রন্থে হজরত আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণনা করেছেন, রাসূলুল্লাহ (সা.) নির্দেশ করেছেন, তোমরা যায়তুন তেল খেয়ো ও শরীরে মাখো। কারণ এতে রয়েছে সত্তর প্রকার রোগের নিরাময়। কুষ্ঠ রোগও তার মধ্যে একটি।[১৮]

সকাল হলেই ভ্যান, রিকশা আর পিকআপসহ বিভিন্ন যানবাহনে করে আনা হচ্ছে বস্তাবোঝাই জলপাই। মাটিতে বিছানো পলিথিনে ঢেলে করা হচ্ছে স্তূপ। সেখান থেকেই ব্যবসায়ীরা এসব জলপাই কিনে ওজন করে তুলছেন গন্তব্যে নেওয়ার গাড়িতে। এমন চিত্র এখন প্রতিদিন সকাল থেকে বিকেল পর্যন্ত দেখা যাচ্ছে পঞ্চগড়ের দেবীগঞ্জ উপজেলা শহরের দেবদারুতলায়। মৌসুমজুড়ে জমজমাট বাজারটিতে প্রতিদিন জলপাই বিক্রি করতে আসেন ক্ষুদ্র ব্যবসায়ীরা। প্রতিবছরের মতো এবারও জমে উঠেছে এই জলপাইয়ের হাট। এখানে দিনে অন্তত ৩০ মেট্রিক টন জলপাই বিক্রি হচ্ছে বলে জানা গেছে, যার মূল্য প্রায় সাড়ে সাত লাখ টাকা।

সম্প্রতি দেবীগঞ্জের এই হাটে গিয়ে দেখা যায়, জেলার বিভিন্ন এলাকা থেকে জলপাই বিক্রি করতে নিয়ে এসেছেন ক্ষুদ্র ব্যবসায়ীরা। দেশের বিভিন্ন জেলা থেকে আসা ব্যবসায়ীরা এসব জলপাই কিনছেন। তাঁরা জলপাই ওজন দিয়ে বস্তায় আর ক্যারেটে (ঝুড়ি) ভরছেন। মানভেদে প্রতি কেজি জলপাই বিক্রি হচ্ছে ২৫ টাকা থেকে ৪০ টাকায়। প্রতি কেজি জলপাই কেনার জন্য ইজারাদারকে টোল দিতে হয় ৫০ পয়সা।

---

১৮ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (অষ্টম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ অহিদুল্লাহ্, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, দ্বিতীয় প্রকাশ ২০১০, পৃ. ৪২৯-৪৩১

ব্যবসায়ীরা বলেন, প্রতিবছর অক্টোবর ও নভেম্বর মাস জলপাইয়ের ভরা মৌসুম। মৌসুম শুরুর আগেই বিভিন্ন গ্রামে ঘুরে ঘুরে গাছে থাকা অপরিপক্ব জলপাই চুক্তিতে কিনে নেন ক্ষুদ্র ব্যবসায়ীরা। পাকলে সেসব গাছ থেকে জলপাই পেড়ে নিয়ে আসেন দেবদারুতলার বাজারে। সেখানে দেশের বিভিন্ন প্রান্ত থেকে আসা ব্যবসায়ীরা এসব জলপাই কেনেন। এতে বেশ লাভ হয় ক্ষুদ্র ব্যবসায়ীদের। অন্য দিকে বাজারে আনার ঝক্কি এড়াতে বাড়িতে বসেই ক্ষুদ্র ব্যবসায়ীদের কাছে জলপাই বিক্রি করেন গাছ ও বাগানমালিকেরা। মানভেদে প্রতি কেজি জলপাই বিক্রি হচ্ছে ২৫ টাকা থেকে ৪০ টাকায়। দিনে অন্তত ৩০ মেট্রিক টন জলপাই বিক্রি হচ্ছে বলে জানা গেছে।

জলপাইয়ের ক্ষুদ্র ব্যবসায়ী তৌহিদুল ইসলাম বলেন, 'আমরা বাড়ি বাড়ি গিয়ে কৃষকের জলপাই কিনে বাজারে আনি। এখানে জেলার বাইরে থেকে আসা ব্যবসায়ীরা এসব জলপাই কিনে নিয়ে যান। এতে কৃষকের ভোগান্তি হয় না আবার আমাদেরও আয় হয়। বর্তমানে জলপাইয়ের বাজার ভালো। এ জন্য আমাদের লাভ হচ্ছে।'

রাজশাহী থেকে জলপাই কিনতে আসা ব্যবসায়ী আলমগীর মোল্লা বলেন, 'দেবীগঞ্জে জলপাইয়ের মান ভালো হওয়ায় আমরা প্রতিবছর এখানে জলপাই কিনতে আসি। এবারের মৌসুমে মানভেদে ২৫ টাকা কেজি থেকে ৪৫ টাকা কেজি পর্যন্ত জলপাই কিনেছি। এখান থেকে জলপাই কিনে আমরা বিভিন্ন খাদ্যপণ্য তৈরি করা কারখানায় সরবরাহ করি। কখনো ট্রাকে আবার কখনো ট্রেনেও এসব জলপাই নিয়ে যাই।'

পঞ্চগড় জেলা কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর সূত্রে জানা যায়, জেলায় জলপাইয়ের নির্দিষ্ট কোনো বড় বাগান নেই। তবে স্বল্প পরিসরে ছোট ছোট বাগান, বাড়ির উঠানে, সুপারিবাগানে, সড়কের ধারে আর জমির আলে জলপাইগাছ রোপণ করেন কৃষকেরা। গাছে সামান্য পরিচর্যায় প্রতিবছর প্রচুর পরিমাণে জলপাই ধরে। বাড়তি আয় হওয়ায় দিন দিন জলপাইগাছ রোপণে আগ্রহ বাড়ছে কৃষকদের। বর্তমানে জেলায় ১৩ হেক্টর জমিতে জলপাই বাগান আছে। গত মৌসুমে পঞ্চগড় থেকে ১৫৫ মেট্রিক টন জলপাই বিক্রি হয়েছিল। এবারের মৌসুমে আরও বেশি বিক্রি হবে বলে তারা আশাবাদী।[১৯]

শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে ফিলিস্তিনিদের আয়ের একটি স্থির ও শক্তিশালী উৎস জলপাই গাছ। যার ছায়ায় হাজার বছর ধরেই বেঁচে আছে ফিলিস্তিন। গাজার মাটিতে এখনো অনেক গাছ আছে যেগুলো ১৯৪৮ সালে ইসরাইলের জাতি হয়ে গড়ে ওঠারও কয়েকশ বছর আগে রোপণ করা হয়েছে। সেগুলো যুগে যুগেই ফিলিস্তিনিদের পুরাতন মর্যাদা নিয়ে মাথার ওপর ঢাল হয়ে আছে। পূর্বপুরুষ আর হারানো ঐতিহ্যের মায়ায় জড়িয়ে রেখেছে পুরো ফিলিস্তিনকে।

নাকবা (বিপর্যয়) এর ১৯৪৮ সালের সময় বহু গাছ কেটে ফেলা হলেও সূর্যের ছায়ায় শক্ত শিকড় গেড়ে এখনো মাথা তুলে দাঁড়িয়ে আছে বেশ কিছু গাছ। ৭৫ বছর ধরে ইসরাইলের দখলদারিত্বের মুখ্য সাক্ষী, বোবা বন্ধু আর শান্তির আশ্রয় এ জলপাই গাছগুলোই। সেই জলপাই গাছই এখন পুড়িয়ে দিচ্ছে ইসরাইলের দখলদার বসতি স্থাপনকারীরা। ফিলিস্তিনে প্রাকৃতিক দৃশ্য, শান্তি, আশা এবং ভরণপোষণের স্থায়ী প্রতীক হিসাবে বটবৃক্ষের মতো দাঁড়িয়ে আছে।

---

১৯ প্রতিনিধি পঞ্চগড়, "দেবীগঞ্জে জমে উঠেছে জলপাইয়ের হাট, দিনে বিক্রি প্রায় সাড়ে ৭ লাখ টাকার", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: নভেম্বর ২২, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/bangladesh/district/dam3ya4o02 _date:20-03-2025

প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে এই অঞ্চলের কৃষকরা তাদের জীবিকার প্রধান উৎস হিসাবে জলপাই চাষ এবং জলপাই তেল উৎপাদনের ওপর নির্ভর করে আসছে। ফিলিস্তিনি অঞ্চলের প্রায় ৮০ হাজার থেকে ১ লাখ পরিবার আয়ের প্রাথমিক অথবা গৌণ উৎস জলপাই এবং জলপাই তেল। স্থানীয় অর্থনীতির প্রায় ১৪ শতাংশই জলপাই ব্যবসা। তবে ফিলিস্তিনিদের জন্য জলপাই গাছ শুধুই কৃষি নয়, এটি তাদের মর্যাদা ও জাতীয়তার সঙ্গেও সরাসরি জড়িত। কেউ কেউ এটিকে ফিলিস্তিনি পরিচয়পত্র, ইতিহাস, এমনকি জীবনের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ মনে করেন। গাজায় সাধারণত প্রতিবছর ৫ হাজার টন অলিভ অয়েল উৎপাদিত হয়। এটি এই অঞ্চলের অর্থনীতিকে চাঙা করতে এবং অসংখ্য পরিবারকে সমর্থন করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

পশ্চিম তীরে পর্যবেক্ষকরা রিপোর্ট করেছেন, এই বছরের ১২ অক্টোবরের পর থেকে ইসরাইলি বসতি স্থাপনকারীরা প্রায় প্রতিদিনই ফিলিস্তিনি গ্রামে আক্রমণ করছে। কৃষকরা প্রতিনিয়ত হয়রানি ও সহিংসতার শিকার হচ্ছে। রাসায়নিক দিয়ে ফসল স্প্রে করে ফল নষ্ট করে দিচ্ছে। এমনকি শত শত জলপাই গাছ উপড়েও ফেলছে। ১৯৪৮ সালের নাকবা (বিপর্যয়) এর পর থেকে ইসরাইলি দখলদার বাহিনী ৮ লাখেরও বেশি ফিলিস্তিনি জলপাই গাছ অবৈধভাবে কেটে ফেলেছে।

অনেক পরিবার আবার উপায় না পেয়ে প্রয়োজনের তাগিদে নিজেরাই গাছ কেটে ফেলছেন। গাজার বাসিন্দা আহলাম সাকারের (৫০) ছেলেরা কাঁদতে কাঁদতে তার জলপাই গাছের ডাল কাটতে শুরু করে। যাতে রান্নার জন্য আগুন জ্বালাতে পারে। ইসরাইলি বর্বর বোমাবর্ষণ এবং অবরোধ বেশিরভাগ বাসিন্দাদের বাস্তুচ্যুত করেছে। একই সঙ্গে জ্বালানি, চুলার জন্য গ্যাস এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো প্রবেশে নিষেধাজ্ঞা দিয়েছে। এজন্য চরম দুর্দশা ও সংকটে নিজেই নিজেদের ভালোবাসার প্রতীক কেটে ফেলতে বাধ্য হচ্ছেন।

রোলা (৫৫) দক্ষিণ লেবাননের সেদ্দেকিন গ্রামে একটি ছোট জমির মালিক। সেখানে তারা নিজেদের টিকিয়ে রাখার জন্য প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে জলপাই কাটার ঐতিহ্যকে ধরে রেখেছে। প্রতিবছর অক্টোবর-নভেম্বর মাসে ফল সংগ্রহ করেন। জলপাইয়ের তেল বের করে সেগুলো বিক্রি করেন। তবে গ্রামটিতে এই বছর প্রত্যাশিত ফসল পাওয়া যায়নি।

৭ অক্টোবর শুরু হওয়া যুদ্ধের পরিপ্রেক্ষিতে, দক্ষিণ লেবাননের সীমান্তেও হিজবুল্লাহ ও ইসরাইলের মধ্যে সংঘর্ষ শুরু হয়। যার জের ধরে এ অঞ্চলের কৃষিতে শ্বেত ফসফরাস বোমা নিক্ষেপ করে অনেক জলপাই গাছ পুড়িয়ে দেয় ইসরাইলি বাহিনী। ফলে দক্ষিণ লেবাননে প্রায় ৪০ হাজার জলপাই গাছ ধ্বংস হয়ে গেছে। গাজাতেও একই অস্ত্র ব্যবহার করছে সেনারা। শুধু গাজা অথবা পশ্চিম তীর নয়, প্রাচীনকাল থেকে জলপাই গাছ সিরিয়া ও লেবাননজুড়েও অপরিসীম আঞ্চলিক অর্থনৈতিক গুরুত্ব ধরে রেখেছে। এর চাষাবাদ এই অঞ্চলগুলোর প্রাচীন সভ্যতার সংস্কৃতি ও ঐতিহ্য গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে। বিভিন্ন ধর্মগ্রন্থেও জলপাই গাছ একাধিকবার উদ্ধৃত করা হয়েছে। জলপাই গাছকে শান্তি ও সমৃদ্ধির প্রতীক হিসাবে অভিহিত করা হয়েছে। এছাড়া গ্রিক পুরাণেও জলপাইকে শান্তির প্রতীক বলা হয়েছে। একটি জলপাই গাছের গড় আয়ু প্রায় ৫০০ বছর।[২০]

২০ শাবনুর নাহার, "হাজার বছর ধরে জলপাই গাছের ছায়ায় ফিলিস্তিন", দৈনিক যুগান্তর, ঢাকা: জানুয়ারি ২৬, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.jugantor.com/international/767504 _date:22-03-2025

আরব বিশ্বে বছরের প্রথম বৃষ্টিকে মনে করা হয় 'আল্লাহর অশেষ রহমত' হিসেবে। কারণ এর পরপরই শুরু হয় জলপাই সংগ্রহ। বৃষ্টি হওয়ার আগ পর্যন্ত সূর্যতাপ আর রুক্ষ আবহাওয়ায় অন্যসব গাছ পাতা ঝরে ন্যাড়া হয়ে যায়। একমাত্র জলপাই গাছ দাঁড়িয়ে থাকে তার সমস্ত সৌন্দর্য নিয়ে। জলপাইয়ের ডালে ডালে তখন ঝুলতে থাকে সবুজাভ আশা, স্বপ্ন আর লড়াইয়ের প্রতীক। এ জলপাই সংগ্রহ আরবদের সংস্কৃতির অবিচ্ছেদ্য অংশ। পরিবারের সবাই তখন একসঙ্গে জলপাই কুড়াতে থাকে। যা তাদের ঐতিহ্য, নিষ্ঠা, পরিশ্রম আর একাত্ম হওয়ার উৎসবে পরিণত হয়।

একটি জলপাই গাছ বেঁচে থাকে শতবর্ষ, প্রজন্মের পর প্রজন্ম। ফিলিস্তিনিরা সে জন্য মনে করে জলপাই তাদের জন্মভূমির নিশানা, তাদের অস্তিত্বের অবিচ্ছেদ্য অংশ। সেখানকার কবিদের অন্যতম আগ্রহের বিষয় এ জলপাই। তারা ইসরায়েলের নৃশংস দখলদারিত্বের পটভূমিতে স্বদেশের জন্য ভালোবাসা খুঁজে পেয়েছেন জলপাই গাছে।

বিখ্যাত ফিলিস্তিনি কবি মাহমুদ দারবিশ জলপাই গাছকে মূর্ত করেছেন একজন নারী হিসেবে যিনি 'কাঁদেনও না হাসেনও না' এবং যিনি 'ঝড়ের সময় তার পাতা ছিঁড়ে নিতে দেন না।' তিনি আরও লিখেছেন, 'আমরা এখানে মরব এখানে শেষ সীমানায় এসে/এখানে এবং এখানে আমাদের রক্ত জন্ম দেবে জলপাই গাছ'।

ফিলিস্তিনিরা বলেন, গত ৭৫ বছর ধরে তাদের জলপাই গাছগুলো ইসরায়েলের সৃষ্ট সমস্ত ভয়াবহতার মূল সাক্ষী হিসেবে দাঁড়িয়ে আছে। আন্তর্জাতিক সংবাদমাধ্যমের খবরে বলা হয়, ১৯৬৭ সাল থেকে পশ্চিম তীরে ইসরায়েল অন্তত আট লাখ জলপাইগাছ উপড়ে ফেলেছে।

আল-জাজিরার সংবাদে বলা হয়েছে, জাতিসংঘের মতে, চলতি বছরের প্রথম পাঁচ মাসে পশ্চিম তীরের ফিলিস্তিনিদের পাঁচ হাজারের বেশি জলপাই গাছ ভেঙে ফেলা হয়েছে। এর আগে ২০২১ সালের অক্টোবরে একদিনে ইসরায়েলি বাহিনী ৯০০ জলপাই এবং এপ্রিকটের চারা উপড়ে ফেলে। এছাড়া তারা নাবলুসের উত্তরে সেবাস্তিয়া গ্রামে জলপাই চুরি করে।

বিজ্ঞানীরা সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর বিবেচনায় জলপাই তেলের ব্যবহারকে উৎসাহ দিয়ে থাকেন। কারণ অন্য ভোজ্য তেল উৎপাদনে তাপের ব্যবহার হলেও জলপাইয়ের ক্ষেত্রে তা কম হয়। যে কারণে ইউরোপ ও আমেরিকাজুড়ে জলপাই তেলের চাহিদা বেশি। অভিজাতরা সবচেয়ে ভালো জলপাই তেল খুঁজে বের করেন।

বিভিন্ন সংবাদমাধ্যমের খবর মতে, সবচেয়ে ভালো জলপাইয়ের তেল হয় রামেহ এলাকায়। এই রামেহ এখন ইসরায়েলের দখলে। যেখানে একসময় স্বাধীনভাবে বাস করত ফিলিস্তিনিরা। ১৯৪৮ সালের যুদ্ধে ইসরায়েল এ ভূমির দখল নেয়। তবে এখনো সেখানকার কৃষকরা জলপাই চাষ করে। আর তা থেকে তেল উৎপাদন করে।

নিউইয়র্ক টাইমসের এক প্রতিবেদনে বলা হয়, ঐ এলাকার জলপাই তেল দীর্ঘকাল ধরে ফিলিস্তিনের সেরা। শুধু ফিলিস্তিন না, আশপাশের বিস্তৃত অঞ্চলে রয়েছে এর খ্যাতি। জলপাই তেল ঐ এলাকার পরিচয়। উজ্জ্বল সোনালি বর্ণের এ তেলের সুবাস জলপাই গাছের চারপাশে বেড়ে ওঠা বুনো ঘাসের কথা মনে করিয়ে দেয়। মানুষ বলে এ তেল অনেকটা 'ঘিয়ের মতো'। যদিও দক্ষিণ স্পেন এবং দক্ষিণ-পূর্ব ইতালি বাণিজ্যিকভাবে বিশ্বের বৃহত্তম জলপাই তেল উৎপাদনকারী অঞ্চল। তবে সেরা হলো গ্যালিল সাগরের চারপাশের জমিতে বেড়ে ওঠা জলপাইয়ের তেল। যেখানে হায়দার পর্বতের ঢালে রামেহ এলাকায় গজিয়ে উঠেছিল একসময়ের বিশ্বের অন্যতম মনোরম জলপাই বন।

গবেষণায় জানা যায়, এটি পৃথিবীর প্রাচীনতম জলপাই চাষের স্থান। যার সময়কাল খ্রিস্টপূর্ব ৫০০০ অব্দ। ঐ এলাকার জলপাই তেল বিষয়ে ব্যবহারকারীদের মত, 'আপনার হয়তো মনে হবে পৃথিবীর অমুক জলপাই তেলই সেরা। কিন্তু রামেহ'র জলপাই তেল মসৃণ এবং পোড়া নয়। এর গন্ধ তীব্র তবে খেতে মিষ্টি।' এখনো প্রায় দুই হাজার একর এলাকায় শতাব্দী প্রাচীন জলপাই গাছ রামেহকে চারদিকে ঘিরে রেখেছে।

অক্টোবরের প্রথম সপ্তাহ থেকে গাজায় ইসরায়েলি বাহিনীর নৃশংস হামলা আবার শুরু হয়। ফেসবুকে অনেকে ইসরায়েলের অমানবিক আচরণের নিন্দা করেন। ফিলিস্তিনের পক্ষে লিখতে থাকেন। তেমন একটি পুরনো পোস্ট ভাইরাল হতে শুরু করে। পোস্টটি লিখেছেন ডিমা সিলাওয়ি। জয়তুন ডটকম-এ তার পরিচয় লেখা হয়েছে একজন ফিলিস্তিন-আমেরিকান নারী। ফেসবুকে লেখাটি প্রকাশ করা হয় ২০১৮ সালে।

তার লেখাটি অনুবাদ করেছেন গবেষক ও উদ্ভাবক মাহবুব সুমন। ডিমা সিলাওয়ি লিখেছেন, 'ছোটবেলায় আমি বুঝতেই পারিনি, কেন আমার বাবা-মা শুধু ফিলিস্তিন থেকে আমদানি করা জলপাই তেল ব্যবহারে উদ্বুদ্ধ করেন। লম্বা পথ ও সময় পাড়ি দিয়ে পুরনো ব্যবহৃত কন্টেইনারে এমনভাবে এই তেল আমাদের হাতে আসত যা মোটেই সস্তা বা আরামদায়ক ছিল না। আমি মনে করতাম, তারা দেশে পরিচিত অথবা অপরিচিত কোনো পরিবারকে যদি সাহায্যই করতে চান, তাহলে টাকা পাঠালেই হয়, তাতে তাদেরও উপকার হয় আমরাও অনেক ঝামেলা থেকে বেঁচে যাই। আমরা কাছাকাছি দোকান থেকে সুন্দর ঝকঝকে দেখতে জলপাই তেল কিনেই ব্যবহার করতে পারি। তবু আমরা শুধু ফিলিস্তিন থেকে আনা জলপাই তেলই ব্যবহার করতাম। আমাদের পরিবারে ফিলিস্তিনি জলপাই তেলের কোনো বিকল্প ছিল না।'

'বড় হয়ে ছাত্র অবস্থায় আমি যখন খণ্ডকালীন চাকরি করছিলাম, তখন জলপাই তেল নিয়ে টুকটাক কাজ করার সুযোগ হয়। স্পেন, ইতালি এবং অন্যান্য দেশ থেকে আমদানি করা জলপাই তেলের বিস্তারিত ছিল আমার নখদর্পণে। আমি জানতাম কোনটা ভালো, কোনটা অনেক দামি। কড়া স্বাদ থেকে আমি বুঝতে পারতাম কোনটা এক্সট্রা ভার্জিন তেল অথবা কোনটা নয়। এমপ্লয়ি ডিসকাউন্ট ব্যবহার করে দামি জলপাই তেলের একটা জার আমি রান্নার জন্য নিয়ে এসেছিলাম, কিন্তু ব্যবহার করতে পারিনি। ঠিক জানি না কেন, তবে কাজটা করতে একদম মনে সায় দিচ্ছিল না। মনে হচ্ছিল, এটা আমার বাবা-মায়ের প্রতি অসম্মান দেখানো হবে। তবে ব্যবহার করলে ফিলিস্তিনি জলপাই তেলই ব্যবহার করতে হবে এমনও মনে হয়নি আমার কাছে।'

'শেষে এক বছর জলপাই তোলার মৌসুমে ফিলিস্তিনে থাকার পর আমার ধারণা বদলে গেল। ফিলিস্তিনে জলপাই তোলার সময়টা অত্যন্ত পবিত্র মৌসুম হিসেবে দেখা হয়। কোন আবহাওয়ায় জলপাই ভালো থাকবে না খারাপ থাকবে তার ওপর ভিত্তি করে ফিলিস্তিনিরা সেই আবহাওয়াকে ভালো অথবা খারাপ বলেন।

জলপাই গাছ ফিলিস্তিনিদের কাছে বিশেষ কিছু। গাছ থেকে জলপাই পারা অথবা গাছ সম্পর্কিত অন্যান্য কাজ সম্মানের সঙ্গে করার বিষয়ে অলিখিত কিছু নিয়ম-কানুনও আছে। প্রত্যেকে যে অফিসেই কাজ করুক না কেন, শুধু জলপাই পারার জন্য একদিন ছুটি দেওয়া হয় তাদের। এ মৌসুমে গণপরিবহনে যাতায়াতের সময় লোকজনকে ফোনে আত্মীয়-স্বজনকে তাদের জন্য কোকা-কোলা অথবা কোনো ড্রিংকসের বোতলে তুলে রাখা জলপাই তেল নিয়ে যাওয়ার কথা বলতে শোনা যাওয়াটা খুব স্বাভাবিক ঘটনা এখানে। হঠাৎ হয়তো দেখা যাবে কেউ একজন তার শ্যালককে বৈয়ামে ঠাসাঠাসি করে রাখা জলপাই দেওয়ার জন্য রাস্তার মাঝখানে গাড়ি থামিয়েছেন।'

'নাবলুসে নাব্লুসি সাবান কারখানার মালিককে গর্ব করে বলতে শুনেছি, তিনি কতটা যাচাই-বাছাই করে তার জলপাই তেল সংগ্রহ করেছেন। এক কাপ জলপাই তেল দিয়ে তিনি আমাকে এর গন্ধ শুকতে বলেন। তীব্র গন্ধ আমার মস্তিষ্কের সমস্ত কোষে তেলের উৎকৃষ্টতার জানান দেয়, প্রশংসায় আমার দ্বিধাগ্রস্ত প্রবাসী চেহারার অভিব্যক্তি বদলাতে শুরু করলে তিনি বিজয়ীর হাসি হাসতে থাকেন। দেখলাম এখানে অনেক খাবারেরই অপরিহার্য উপাদান হলো জলপাই তেল। মজা করে বলতাম, 'ফিলিস্তিনিরা পানির চেয়ে জলপাই তেল বেশি খায়', শুনে তারা সম্মতির বাঁকা হাসি দিতেন। এখানে জলপাই তেল সত্যিই একটা অপরিহার্য দৈনন্দিন আচার।'

'তাজা থাকার সময় জলপাইয়ের রঙে তাদের মন রঙিন হয়, আনচান করে। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে অক্সিজেনের প্রতিক্রিয়ায় এর কতরকম পরিবর্তন হবে তাও আমাকে তারা মনে করিয়ে দিতেন। কোনো কিছু ছাড়া শুধু তাজা জলপাই তেলে রুটি ডুবিয়ে তারা এত মজা করে খান যেন এর চেয়ে মজাদার কিছু হয় না। জলপাই তোলার মৌসুমে যে কয়টা মধ্যাহ্ন ভোজনের দাওয়াত পেয়েছিলাম, গ্যারান্টি দিয়ে বলতে পারি যে, তা ছিল আমার আমন্ত্রণকারীদের জন্য জলপাই তেল দিয়ে সাখান (ঐতিহ্যবাহী ফিলিস্তিনি খাবার) রান্না কেমন হলো তা দেখানোর উসিলা।'

'ইসরায়েলি সৈন্যরা কেন জলপাই গাছ পোড়ায় তার মনস্তত্ত্ব আমি এখন গভীরভাবে বুঝি। কারণ জলপাই গাছ হারালে ফিলিস্তিনিরা এমনভাবে কাঁদেন যেন অতি প্রিয়জন কাউকে হারিয়েছেন। তাদের কষ্ট দেওয়ার জন্য এবং মানসিকভাবে ভেঙেচুরে দেওয়ার জন্যই ইসরায়েলি সৈন্যরা কাজটা করে। যেখানেই থাকেন না কেন, যদি সম্ভব হয় ফিলিস্তিনি জলপাই তেল কিনুন। আপনার পূর্বপুরুষরা হয়তো তাই চাইতেন।'

ফিলিস্তিনিরা কিছুতে তাদের জলপাই গাছ ছাড়বে না। তারা জলপাই থেকে তেল উৎপাদনের আদি পদ্ধতিও ছাড়তে নারাজ। যে কারণে দেখা যায় গাজায় আধুনিক তেল উৎপাদনকারী যন্ত্রের সঙ্গে পুরনো আমলের পাথর দিয়ে তৈরি চাপ দেওয়ার যন্ত্রও ব্যবহার হচ্ছে। গাজাবাসী মনে করে তাদের ঐতিহ্য ঐ যন্ত্র। তাদের মতে, ঐ যন্ত্রেই সবচেয়ে ভালো মানের জলপাই তেল উৎপাদন হয়। ইসরায়েলের ক্রমাগত দখলদারি, হত্যাযজ্ঞের পরও তারা ছাড়বে না জলপাইয়ের অধিকার কিংবা নিজস্ব তেল উৎপাদন পদ্ধতি।২১

জলপাই তেলের প্রধান উৎস হিসেবে বাণিজ্যিকভাবে ভূমধ্যসাগরীয় অঞ্চল গুরত্বপূর্ণ। যদিও এখন বিশ্বের বিভিন্ন অংশে জলপাই চাষ করা হয়, ভূমধ্যসাগরীয় অঞ্চল এখনও বিশ্বের প্রায় ৯৮% জলপাই চাষের জন্য প্রধান উৎপাদন এলাকা হিসাবে কাজ করে। অনুমান অনুসারে, জলপাই গাছের চাষ ৭০০০ বছরেরও বেশি সময় আগের।

প্রত্নতাত্ত্বিক প্রমাণ ইঙ্গিত করে যে, মিনোয়ান সভ্যতার দ্বারা ক্রিটে ৩০০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দে বাণিজ্যিকভাবে জলপাই চাষ করা হয়েছিল। প্রাচীন গ্রীক সাহিত্য শরীরের স্বাস্থ্যের জন্য জলপাই তেলের ব্যবহার প্রকাশ করে। ধর্মীয় গুরুত্বের পরিপ্রেক্ষিতে, জলপাই গাছ এবং এর ফল (জলপাই) কুরআনে আছে, বাইবেলে বহুবার বর্ণিত হয়েছে, নতুন এবং ওল্ড টেস্টামেন্টে।

জলপাই গাছের ঔষধি ও পুষ্টিগুণের দীর্ঘ ইতিহাস রয়েছে। বহু শতাব্দী ধরে, জলপাই পাতার নির্যাস স্বাস্থ্য ও সংরক্ষণের জন্য ব্যবহার করা হয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, প্রাচীন মিশরীয়রা ফারাওদের মমি করার জন্য পাতা ব্যবহার করত। একইভাবে, তারা জ্বর এবং ম্যালেরিয়ার মতো কিছু গ্রীষ্মমন্ডলীয় রোগের চিকিৎসার জন্য একটি বিখ্যাত লোক প্রতিকার হিসাবে মূল্যবান। অর্থনৈতিকভাবে, জলপাই ফল একটি গুরুত্বপূর্ণ পণ্য। কারণ এটি সম্ভাব্য ঔষধি ফাংশনসহ পুষ্টিকর ভোজ্য তেল দেয়।

---

২১ সালাহ উদ্দিন শুভ্র, "রক্ত থেকে জন্মানো জলপাইগাছ", দেশ রুপান্তর, ঢাকা: অক্টোবর ২৩, ২০২৩, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.deshrupantor.com/461973/%E0%A6%B0%E0%A6%95%E0%A7%8D%E0%A6%A4-%E0%A6%A5%E0%A7%87%E0%A6%95%E0%A7%87-%E0%A6%9C%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%A8%E0%A7%8B-%E0%A6%9C%E0%A6%B2%E0%A6%AA%E0%A6%BE%E0%A6%87%E0%A6%97%E0%A6%BE%E0%A6%9B _date 22-03-2025

আজকের স্বাস্থ্য সচেতন মহাজাগতিক সমাজের মধ্যে সর্বোত্তম পুষ্টি এবং কার্যকরী খাবারের উপকারী প্রভাব সম্পর্কে ক্রমবর্ধমান সচেতনতার কারণে, বিশ্বব্যাপী জলপাই এবং জলপাই পণ্যের ব্যবহার উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে, জলপাই-ভিত্তিক পণ্যগুলির দ্রুত বিকাশের ফলে উচ্চ আয়ের দেশগুলিতে বিশেষ করে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র, ইউরোপ, জাপান, কানাডা এবং অস্ট্রেলিয়ায়।

ঐতিহ্যগত "ভূমধ্যসাগরীয় খাদ্য" যেখানে জলপাই তেল প্রধান খাদ্যতালিকাগত চর্বি, কার্ডিওভাসকুলার রোগ এবং কিছু ক্যান্সারের হ্রাসের প্রবণতার সাথে শক্তিশালী সংযোগের কারণে এটিকে সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর বলে মনে করা হয়। অলিভ অয়েলের স্বাস্থ্যগত উপকারিতাগুলো মূলত মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড (MUFAs) এবং একাধিক জৈবিক কার্যকলাপসহ কফেরল, ক্যারোটিনয়েড, ফসফোলিপিড এবং ফেনোলিক্সসহ কার্যকরী জৈব সক্রিয়ের উপস্থিতির জন্য দায়ী। এই জাতীয় উপাদানগুলি জলপাই তেলের অনন্য স্বাদ এবং স্বাদে অবদান রাখে। অন্যান্য ফসলের মতো, জলপাই এবং জলপাই তেলের উপাদানগুলোর গঠন বিভিন্ন কারণের সাথে পরিবর্তিত হয়, যেমন- চাষাবাদ, পরিপক্কতা এবং ফসল কাটার ব্যবস্থা, কৃষি জলবায়ু পরিস্থিতি এবং সেইসাথে প্রক্রিয়াকরণ কৌশলগুলো নিয়োজিত আছে।২২

ওষুধশিল্পে জলপাইয়ের ব্যবহার

জলপাই পাতার নির্যাস

জলপাইয়ের পাতা থেকে ২৫ শতাংশ অলিউরোপেয়ানসহ জলপাই পাতার নির্যাস বের করা হয়। যদিও জলপাই তেল তার গন্ধ এবং স্বাস্থ্য উপকারিতা জন্য সুপরিচিত, জলপাই পাতা বিভিন্ন সময় এবং জায়গায় ঔষধি ব্যবহার করা হয়েছে। প্রাকৃতিক জলপাই পাতা এবং জলপাই পাতার নির্যাস অলিউরোপেয়ান এখন একটি বার্ধক্য রোধক, ইমিউনো স্টিমুলেটর এবং অ্যান্টিবায়োটিক হিসাবে বাজারজাত করা হয়। ক্লিনিকাল প্রমাণগুলি সাবধানে নিষ্কাশিত জলপাই পাতার নির্যাস অলিউরোপেয়ানের রক্তচাপ কমানোর প্রভাব প্রমাণ করেছে। বায়োসেস ল্যাবরেটরি পর্যায়ে এর ব্যাকটেরিয়াল, অ্যান্টিফাঙ্গাল এবং অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি প্রভাবকে সমর্থন করে। চীনের রংশেং বায়োটেকনোলজি থেকে উৎকৃষ্ট মানের প্রাকৃতিক অলিউরোপিন নির্যাস, সরাসরি তাজা জলপাই পাতা থেকে তৈরি একটি তরল নির্যাস সম্প্রতি আন্তর্জাতিক মনোযোগ আকর্ষণ করেছে যখন জলপাই পাতার নির্যাস অলিউরোপেয়ানের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ক্ষমতা প্রায় দ্বিগুণ সবুজ চায়ের নির্যাস এবং ভিটামিন সি-এর চেয়ে ৪০০ শতাংশ বেশি।

জলপাই পাতা এক্সট্রাক্ট পাউডারের প্রধান কাজ এবং উপকারিতা

অলিউরোপেইনসহ জলপাই পাতার নির্যাস প্রতিটি ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক এবং প্রোটোজোয়া বৃদ্ধিতে বাঁধা দিতে এবং তাদের মেরে ফেলার জন্য ব্যবহার করা হয়। জলপাই পাতার নির্যাস সর্দি, ফ্লু, ভাইরাস, খামির, ছত্রাক এবং ছাঁচের সমস্যা, ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ এবং পরজীবীগুলির একটি পরিসর প্রতিরোধের জন্য ব্যবহৃত হয়। এমনকি ম্যালেরিয়ার জন্য একটি কার্যকর চিকিৎসা এবং প্রতিরোধক হিসাবে পাওয়া যায়। টনসিলাইটিস, ফ্যারিঞ্জাইটিস, নিউমোনিয়া, ব্রঙ্কাইটিস, পালপাইটিস, লিউকোপ্লাকিয়া, স্টোমাটাইটিস, হারপিস, ব্যাকটেরিয়াল ত্বকের সংক্রমণ এবং হেলিকোব্যাক্টর পাইলোরির মতো সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে শক্তিশালী প্রভাব ফেলে।

২২ Hamid Farhangi et al., "Medicinal Fruits in Holy Quran", P. 90-91

অলিউরোপেইনসহ জলপাই পাতার নির্যাস এটির সাধারণ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিকারী বৈশিষ্ট্যের উপর ভিত্তি করে কিছু ক্যান্সার কোষের জন্য প্রাণঘাতী।

জলপাই পাতার নির্যাস এইচআইভি-এর সাথে সম্পর্কিত সুবিধাবাদী সংক্রমণের জন্য একটি দরকারী চিকিৎসা। অলিউরোপিনসহ জলপাই পাতার নির্যাস রক্তচাপ কমাতে, করোনারি ধমনীতে রক্ত প্রবাহ বাড়াতে, অ্যারিথমিয়া উপশম করতে, ধমনীর শক্ত হওয়া রোধ করতে ব্যবহৃত হয়। জলপাই পাতার নির্যাস পাউডার অটো-ইমিউন ডিসঅর্ডার উন্নত করার জন্য ব্যবহার করা হয়, যেমন: রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস, এমএস, লুপাস, ক্রোনস ডিজিজ, মায়াস্থেনিয়া গ্র্যাভিস, হাঁপানি, সোরিয়াসিস, ম্যাকুলার ডিজেনারেশন, ডায়াবেটিস এবং আরও অনেক কিছু।

জলপাই পাতা নির্যাস অ্যাপ্লিকেশন

ফার্মাসিউটিক্যাল ক্ষেত্রে, জলপাই পাতার নির্যাস ক্যাপসুল অথবা বড়ির জন্য কাঁচামাল হিসাবে, পানীয়ের ক্ষেত্রে সংযুক্ত কার্যকরী খাদ্য এবং প্রসাধনীর ক্ষেত্রে কাঁচামাল হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে।
জলপাই পাতার নির্যাস পাউডার স্বাস্থ্যসেবা পণ্য এবং ক্যাপসুল অথবা বড়ি হিসেবে পরিপূরকের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।২৩

পবিত্র কুরআন সরাসরি ছয়বার জলপাইয়ের কথা উল্লেখ করেছে এবং একবার সূরা আল-মুমিনুনে এই ফলের প্রতি পরোক্ষভাবে ইঙ্গিত করেছে: "এছাড়াও, একটি গাছ যা সিনাইয়ে তুরে জন্মায় এবং তার ভক্ষণকারীদের জন্য তেল ও স্বাদ দেয়।" জলপাই ওলিয়া ইউরোপা বৃক্ষের একটি ফল। "Olea" একটি ল্যাটিন শব্দ যার অর্থ তেল যা জলপাইয়ের তেলের উচ্চ পরিমাণ নির্দেশ করে। ফ্রি র‍্যাডিকেলের কারণে গুরুতর রোগ হতে পারে; উদাহরণস্বরূপ, ফ্রি র‍্যাডিক্যালের কারণে কোলেস্টেরল অক্সিডেশন হতে পারে। অক্সিডাইজড কোলেস্টেরল ক্ষতি করে এবং রক্তনালীতে জমা হয় যা এমএল বা হার্ট অ্যাটাকের দিকে নিয়ে যায়। তাই অলিভ প্রো-এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্য মানুষকে হার্ট অ্যাটাক থেকে বাঁচায়। যেহেতু জলপাই ভিটামিন ই এবং অসম্পৃক্ত তেলে সমৃদ্ধ, তাই ফ্রি র‍্যাডিক্যাল নিরপেক্ষ করে কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। এছাড়াও, জলপাই প্রদাহ, হাঁপানির তীব্রতা, বাত, অস্টিটাইটিস এবং আর্থ্রাইটিস কমাতে পারে।

২৩ Herb-Key, "জলপাই পাতা নির্যাস", শানসি এনএইচকে প্রযুক্তি কো. লিমিটেড, চীন: তা. বি., তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, http://yua.gmp-factory.com/herbal-medicine/antiviral-/olive-leaf-extract.html _date:22-03-2025

ঐতিহ্যগত ঔষধে জলপাইয়ের বৈশিষ্ট্য

রক্তচাপ কমানো, রেচক, মূত্রবর্ধক, পিত্ত প্ররোচনাকারী, সায়াটিক স্নায়ু এবং ব্যথা উপশমকারী, পেটের ক্র্যাম্প উপশমকারী, অ্যান্টিপাইরেটিক, অ্যান্টিস্ক্লেরোসিস, কিডনি ও মূত্রাশয় পাথর নিরোধক, শুষ্ক কাশি উপশমকারী, পুষ্টিকর যৌন শক্তি।

বাহ্যিক ব্যবহারে: পিঠের ব্যথা উপশমকারী, ক্ষত নিরাময়কারী, বাত, কোলিক, গাউটের জন্য সহায়ক, অলিভ পাতা ইনসমনিয়ার জন্য উপকারী, অলিভ অয়েল ভেরিকোজ এবং হেমোরয়েড, ত্বকের ক্ষত, হেপাটিক সংকট, হাঁপানি এবং সাপের কামড়ের চিকিৎসা করে। জলপাই ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়, বিশেষ করে ত্বক, কোলন এবং মহিলাদের স্তন ক্যান্সারে এটি কার্ডিও-ভাস্কুলার রোগ প্রতিরোধ ও চিকিৎসা করতে পারে এবং খারাপ কোলেস্টেরল কমাতে পারে।[২৪]

ভিয়েতনামি বারোমাসি মিষ্টি জলপাই চাষ করছেন সজল আহমেদ [২৫]

---

২৪ Javad Nikmoeen et al., "Evaluating Therapeutic Properties of Quranic Fruits, and Their Effects on Health Promotion", P. 1, 2

২৫ "ভিয়েতনামি বারোমাসি মিষ্টি জলপাই চাষ করছেন সজল আহমেদ", উদ্যোক্তার খোঁজে, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3AY1Kq-kj-kLE+ _date:22-03-2025

ডালিমের বাণিজ্যিক গুরুত্ব

ডালিমের আদি নিবাস ইরান এবং ইরাক। ককেশাস অঞ্চলে এর চাষ প্রাচীনকাল থেকেই হয়ে আসছে। সেখান থেকে তা ভারত উপমহাদেশে বিস্তার লাভ করেছে। বর্তমানে এটি তুরস্ক, ইরান, সিরিয়া, স্পেন, আজারবাইজান, আর্মেনিয়া, আফগানিস্তান, ভারত, পাকিস্তান, বাংলাদেশ, ইরাক, লেবানন, মিশর, চীন, বার্মা, সৌদি আরব, ইসরাইল, জর্ডান, ফিলিপাইন, দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার শুষ্ক অঞ্চল, ভূমধ্যসাগরীয় অঞ্চল, দক্ষিণ ইউরোপ এবং আফ্রিকায় ব্যাপকভাবে চাষ করা হয়। স্পেনীয়রা ১৭৬৯ সালে ল্যাটিন আমেরিকা এবং ক্যালিফোর্নিয়াতে বেদানা নিয়ে যায়। ফলে বর্তমানে ক্যালিফোর্নিয়া ও এরিজোনায় এর চাষ হচ্ছে। উত্তর গোলার্ধে এটি সেপ্টেম্বর থেকে ফেব্রুয়ারি মৌসুমে জন্মে। দক্ষিণ গোলার্ধে মার্চ থেকে মে পর্যন্ত এটি জন্মে। বাংলাদেশেও এই ফলটির চাষ শুরু হয়েছে। অনেকে বেদানার চাষ করে ভাগ্য ফিরিয়েছেন।

দানায় ভরপুর অথচ নাম ডালিম অথবা বেদানা। এক সময়ের আমদানি নির্ভর ফলটির চাষ এখন দেশেও হচ্ছে। এমনই এক বেদানা চাষির নাম শামসু শেখ। তার বাড়ি যশোরের বেনাপোল পৌর এলাকার রাজবাড়ি গ্রামে। শামসু শেখ মূলত একজন নার্সারি ব্যবসায়ী। শত রকমের গাছের চারা বিকিকিনি করা তার কাজ। এই পেশার সূত্র ধরে তার মাথায় চাপে বেদানার চাষ করার। চার বিঘা জমি লিজ নিয়ে রাজবাড়ির রাজভিটায় শুরু করেন বেদানার চাষ।

বাংলাদেশের আবহাওয়াতে বেদানার চাষ সম্ভব। বীজ ও কলম দুটি থেকেই জন্ম নেয় বেদানা গাছ। বীজ থেকে বেদানার চারা সহজে উৎপাদন করা যায়। তবে বীজের চারার গাছে ফলের মাতৃত্বগুণ বজায় থাকে না। এজন্য শাখা কলম দিয়ে বেদানার চাষ করা লাভজনক। কলমের গাছে তিন থেকে চার বছরের মধ্যে ফল ধরতে শুরু করে। ফুল আসার পর পুষ্ট হওয়া পর্যন্ত সময় লাগে ছয় মাস। লাভজনক মাত্রায় ফল পেতে আট-দশ বছর সময় লাগে। একাদিক্রমে একটি গাছ ৩০ বছর পর্যন্ত ফল দেয়। সারা বছরই কিছু না কিছু ফল হয়। বসন্তকালে যে ফুল হয় তাতে ফল হয় গ্রীষ্মকালে। আর বর্ষার শুরুতে যে ফুল হয় তাতে ফল হয় হেমন্তকালে। গ্রীষ্মকালের ফল অপেক্ষা হেমন্তকালের ফল মানে ভালো হয়। প্রথম ফল ধরার সময় গাছপ্রতি ২০-২৫টির বেশি ফল পাওয়া যায় না। বয়স বাড়ার সাথে সাথে ফলন বাড়তে থাকে। দশ বছর বয়সের একটি গাছে গড়ে ১০০-১৫০টি ফল ধরে। তবে ভালো পরিচর্যা নিলে গাছপ্রতি ২০০-২৫০টি ফল পাওয়া যেতে পারে।

নার্সারির কেয়ার টেকার রমিজ উদ্দিন জানান, শামসু শেখ ভারত থেকে কলম সংগ্রহ করে বেদানার চাষ শুরু করেন। চার বছর আগে লাগানো গাছে ফুল-ফল আসা শুরু করেছে। কিছু কিছু ফল বিক্রিও করা হচ্ছে। তবে এখনো প্রাথমিক পর্যায়ে রয়েছে বলে লাভজনক হয়নি। এ অবস্থায় পৌঁছাতে এখনো কিছুদিন সময় লাগবে।[২৬]

---

২৬ জামাল হোসেন, "দানায় ভরপুর বেদানা বেনাপোলে চাষ হচ্ছে বাণিজ্যিকভাবে", দৈনিক কালের কণ্ঠ, ঢাকা: মার্চ ০৬,২০১৯। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.kalerkantho.com/online/country-news/2019/03/06/744470 _date:22-03-2025

যুদ্ধ বিধ্বস্ত আফগানিস্তানের অর্থনীতির চাকা দ্রুত ঘুরে দাঁড়াচ্ছে। এক্ষেত্রে বড় অবদান রাখছে কৃষি। ডালিম অথবা আনার চাষ আফগানিস্তানের অন্যতম কৃষি। দেশটিতে প্রচুর পরিমাণ ডালিম চাষ হয়। এ ফল উৎপাদন ও রপ্তানিতে শীর্ষ দেশগুলোর মধ্যে অন্যতম আফগানিস্তান। ২০২১ সালের আগস্টে আফগানিস্তানের তালেবান ইসলামী ইমারত সরকার ক্ষমতায় আসার পর থেকে দেশটি যেসব সেক্টরে উন্নতি লাভ করেছে তার মধ্যে জুস ও কোমল পানীয় অন্যতম। ইমারত সরকারের প্রতিনিধিদের উপস্থিতিতে একের পর এক কোমল পানিয়ের প্রোডাক্ট উন্মোচন করা হচ্ছে এবং মধ্যপ্রাচ্য ও ইউরোপ আমেরিকায় রপ্তানি হচ্ছে।

সম্প্রতি আফগানিস্তান বিশ্ব র‍্যাঙ্কিংয়ে সেরা মুদ্রার খেতাব অর্জনের পর এবার ফলের জুস উৎপাদনেও বিশ্বে শীর্ষস্থান দখল করেছে। সেপ্টেম্বর ২০২৩ প্রান্তিকে বিশ্ব র‍্যাঙ্কিংয়ে আফগানি সেরা মুদ্রার খেতাব অর্জনের পর ডিসেম্বর ২০২৩ প্রান্তিকে ফলের জুস উৎপাদনে বিশ্ব র‍্যাঙ্কিংয়ে এখন সেরা নাম আফগানিস্তান। ইসলামী ইমারতের আফগানিস্তান থেকে একের পর এক সুসংবাদ আসছে। তারা ক্ষমতায় আসার পর সেখানে মহান আল্লাহর নেয়ামত হিসেবে গত বছর দেশটিতে স্মরণকালে সর্বোচ্চ পরিমাণে ডালিম উৎপন্ন হয়েছ। যা ইতোমধ্যে ভারত, পাকিস্তান, তুরস্ক, আরব আমিরাত, কাতার এমনকি জার্মানিতে রপ্তানি শুরু হয়েছে। বর্তমানে এই ডালিম এবং ডালিমের জুস বিক্রির মুনাফায় ইসলামী ইমারত সরকারের বৈদেশিক মুদ্রার রিজার্ভ বাড়তে শুরু করেছে।

আফগান ডালিমের এই উত্থানের গল্প জানতে আমাদেরকে যেতে হবে কাবুল থেকে ৫০০ কিলোমিটার দূরের কান্দাহার রাজ্যে। যেটি ইসলামী ইমারতের বিগত শাসন আমলের রাজধানী ছিল। দৃষ্টি সীমার শেষ পর্যন্ত হাজার হাজার হেক্টর এলাকা জুড়ে শুধু ডালিমের বাগান। গাছে ঝুলছে পাকা টসটসে বিশাল বিশাল ডালিম।

পশ্চিমাদের মতে, আফগানিস্তান মানেই সন্ত্রাসের জনপদ কিন্তু দেশটিতে তেলের খনি ইত্যাদির পাশাপাশি স্বর্গীয় পরিবেশে এত দামি দামি ফল যে উৎপন্ন হয় সেই কাহিনী বিশ্ববাসী থেকে আড়াল করে রাখা হয়েছিল। পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ ডালিম আর কোথাও নয় বিশ্বের নতুন পরাশক্তি আফগানিস্তানে উৎপন্ন হয়। ইতোমধ্যে "পামির কোলা" ও "সাফা কোলা" সহ কয়েকটি আফগান কোম্পানির হাত ধরে ডালিমসহ বিভিন্ন ফলের জুস উন্নত বিশ্বে রপ্তানি হচ্ছে। বিশেষত আফগানিস্তানের পামির গোলা সবচেয়ে বড় মার্কেটে পরিণত হয়েছে খোদ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র। যারা এত বছর আফগানিস্তানে হত্যাযজ্ঞ চালিয়েছে বর্তমানে তারাই আফগানিস্তানের জুস খেয়ে তৃপ্তির ঢেকুর তুলছে!

আফগানিস্তান ডালিম বা আনার উৎপাদন ও রফতানি শীর্ষ দেশগুলোর মধ্যে রয়েছে। দেশটিতে প্রচুর পরিমাণ ডালিম চাষ হয়। তবে এতদিন সাধারণ ফল হিসেবে ডালিম রফতানি হলেও এখন সেটি পানীয় আকারে রফতানি হচ্ছে। পামির কোলার শাফা নামের পানীয়টি বিশ্বজুড়ে হৈচৈ ফেলে দিয়েছে। এটিকে বিশ্বের সবচেয়ে বেশি বিক্রয়যোগ্য কোকাকোলার বিকল্প এবং স্বাস্থ্যকর পানীয় হিসেবে ভাবা হচ্ছে। গত বছরের জুলাই মাসে এক প্রতিবেদনে আফগানিস্তানের সংবাদমাধ্যম খবর প্রকাশ করে, প্রথমবারের মতো আফগানিস্তান থেকে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র ডালিমের তৈরি পানীয় আমদানি করছে। সেই সময় আফগানিস্তানের শিল্প ও বাণিজ্য মন্ত্রণালয় জানায়, ডালিমের পানীয়ের একটি চালান আফগানিস্তান থেকে প্রথমবারের মতো মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে রফতানি হয়েছে।

মূলত হেরাতের একটি কোম্পানি ডালিমের কোমল পানীয় উৎপাদন করেছে। মন্ত্রণালয়ের একজন মুখপাত্র বলছেন, এটি দেশীয় পণ্যের রফতানি আফগান অর্থনীতির প্রবৃদ্ধিতে একটি উল্লেখযোগ্য পদক্ষেপ। তিনি জানান, 'সম্প্রতি পামির কোলা কোম্পানির ৪৫ টন ডালিমের পানীয় বহনকারী দুটি কন্টেইনার যুক্তরাষ্ট্রে পাঠানো হয়েছে। সম্প্রতি পানীয়গুলো জার্মানি এবং কাজাখস্তানেও পাঠানো হয়েছে। এছাড়া তারা তুরস্ক, ভারত, পাকিস্থানেও এটি রফতানি করে। আফগানরা এখন এই পণ্য বিশ্বজুড়ে রফতানি করার স্বপ্ন দেখছে।' পামির কোলা কোম্পানি বলছে, এই সংস্থাটি ইরান, সংযুক্ত আরব আমিরাত এবং মধ্য এশিয়ার দেশগুলোতেও এই পানীয় রফতানি করেছে।

অর্থনীতিবিদদের মতে, অভ্যন্তরীণ পণ্য রফতানি সম্প্রসারণ আফগান অর্থনীতির বৃদ্ধি এবং জনগণের জন্য কর্মসংস্থানের সুযোগ দিতে সাহায্য করতে পারে। তাদের মতে, এটি দেশের আরও বিনিয়োগকে উৎসাহিত করবে এবং রফতানি বাড়লে এবং সরকার আরও সুযোগ-সুবিধা দিলে বিনিয়োগের পরিমাণ উল্লেখযোগ্য হারে বাড়বে।

গত বছর আফগানিস্তানের তালেবান সরকারের শিল্প ও বাণিজ্য মন্ত্রণালয়ের সহযোগিতায় চেম্বার অব কমার্স অ্যান্ড ইনভেস্টমেন্ট শতাধিক দেশি বিদেশি ব্যবসায়ীদের অংশগ্রহণে এক সপ্তাহব্যাপী জাতীয় ও আন্তর্জাতিক প্রদর্শনীর আয়োজন করে। এদিকে কয়েকজন আফগান কৃষক চীনে একটি বড় আন্তর্জাতিক প্রদর্শনীতে ডালিম পাঠায়। ঐ প্রদর্শনীতে আফগানিস্তানের ডালিম ব্যাপক জনপ্রিয়তা অর্জন করে। এতে উল্লসিত আফগান কৃষকরা। তাদের মধ্যে একজন কৃষক সংবাদ মাধ্যমকে বলেছেন, 'এ বছর থেকে আমি ১০ একর জমির ডালিম সংগ্রহ করেছি। চীনে ডালিম পাঠানো খুবই ভালো। কারণ আমাদের ডালিম চীনে রফতানি করলে শুধু (আফগান) কৃষকই নয়, সমগ্র দেশ এবং জনগণ উপকৃত হবে।' ঐ কৃষক দক্ষিণ কান্দাহার প্রদেশের আরগান্দাদ উপত্যকায় বাস করেন। এটি আফগানিস্তানের একটি প্রধান ডালিম উৎপাদনকারী এলাকা। আফগানদের জন্য শরৎকাল হল ডালিমের ঋতু।

চীনে আফগানিস্তানের ডালিম পৌঁছানো এবং ডালিম রফতানির সঙ্গে যুক্ত একজন কৃষক বলেন, আমরা প্রাথমিকভাবে প্রদর্শনীতে ২০০ কেজি ডালিম পাঠিয়েছিলাম। সেগুলো প্রথমে কান্দাহার থেকে স্থলপথে কাবুলে পৌঁছেছিল। সেখান থেকে বিমানে দুবাই এবং পরে চীনের সাংহাইয়ে পৌঁছেছিল। এর তিনি আগে ২০২০ সালে চীনের প্রদর্শনীতে আফগানিস্তানের হাতে বোনা কার্পেট প্রদর্শন করেছিলেন। সেই সময় তিনি চীনজুড়ে দুই হাজারের বেশি কার্পেটের অর্ডার পেয়েছিলেন। যেটির মাধ্যমে প্রায় দুই হাজার আফগান পরিবার সারা বছরের আয় করেছেন। তিনি মনে করেন, আফগানিস্তানের ডালিমও বিশ্বজুড়ে শিগগিরই পৌঁছে যাবে এবং দেশটির রফতানিযোগ্য প্রধান পণ্য হয়ে উঠবে। আফগান ফল বিক্রেতাদের মতে, ডালিম হলো দেশের কৃষকদের জন্য সবচেয়ে লাভজনক ফসল। এর অর্থনৈতিক মূল্য আঙ্গুর, আপেল এবং পার্বত্য দেশে উৎপাদিত অন্যান্য ঐতিহ্যবাহী ফলের তুলনায় বেশি।

বিশ্লেষকরা বলছেন, বর্তমানে গাজা ইসরায়েল সংঘাতের পর যেভাবে পেপসি কোকাকোলার বয়কটের জোয়ার চলছে। এর মধ্যে আফগান জুস ও কোমল পানীয় ফাঁকা মার্কেট দখল করার সম্ভাবনা দেখা দিয়েছে। এমনকি সামাজিক মাধ্যমে বাংলাদেশে তাদের কোমল পানীয় আমদানি পরিকল্পনা দেখা গেছে। বয়কটের এই জোয়ার মঞ্চে যদি আফগান কোম্পানিগুলো এই ফাঁকা মার্কেট ধরে ফেলতে পারে তবে বিরাট বাজিমাত হয়ে যাবে।

বিস্ময়ের ব্যাপার হচ্ছে তালেবান ক্ষমতার আসার পর দেশটিতে ডালিমের উৎপাদন তিনগুণ বৃদ্ধি পেয়েছে। ইমারত সরকারের সুশাসনে সেখানে একের পর এক খনি আবিষ্কার হচ্ছে অন্যদিকে আফিমের বদলে ডালিম আঙ্গুরসহ মূল্যবান ফলগুলোর উৎপাদন ও সম্ভাবনা বহু গুণে বৃদ্ধি পেয়েছে।[২৭]

---

২৭ মো. জিল্লুর রহমান, "আফিম থেকে ডালিম, আফগানদের সফলতার গল্প", প্রতিদিনের সংবাদ, ঢাকা: জানুয়ারি ১৫ ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.protidinersangbad.com/todays-newspaper/editor-choice/436263 _date:22-03-2025

ওষুধশিল্পে ডালিমের ব্যবহার

ডালিম গুঁড়োর একটি তাজা, স্বচ্ছ ডালিমের স্বাদ রয়েছে। এই পণ্যটি ব্যবহার করা খুব সহজ, স্বাদযুক্ত। ডালিম পাউডার উচ্চ পুষ্টিগুণ সম্পন্ন, কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ ফলের সমৃদ্ধ, উচ্চ মানের প্রোটিন, সহজেই চর্বিযুক্ত চর্বি ইত্যাদির ফলে এটি শরীরের শক্তি এবং তাপকে যুক্ত করতে পারে, তবে দেহের ওজন বাড়ায় না। এতে ভিটামিন সি এবং বি ভিটামিন, জৈব অ্যাসিড, চিনি, প্রোটিন, ফ্যাট এবং ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, পটাসিয়াম এবং অন্যান্য খনিজ রয়েছে। ডালিম গুঁড়ো শরীরের অনুপস্থিত ট্রেস উপাদান এবং পুষ্টি যোগ করতে সক্ষম। এই পণ্য জৈব অ্যাসিড, ফলিক অ্যাসিড সহ বিভিন্ন অ্যাসিড সমৃদ্ধ। ডালিম গুঁড়ো কোলন, খাদ্যনালী ক্যান্সার, যকৃতের ক্যান্সার, ফুসফুসের ক্যান্সার ইত্যাদির কারসিনোমা প্রতিরোধ করে। এটি মানুষের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। ডালিম গুড়ার রক্তচাপ ক্ষমতা হ্রাস ও শক্তিশালী অ্যান্টি-জারণ ক্ষমতা আছে। এছাড়াও হোয়াইটেনিং, রিপ্লেলিং স্পট, এন্টি রিঙ্কেল এবং ত্বকের বৃদ্ধিতে দেরি হওয়া।

ডালিম গুঁড়ো এর ভূমিকা

অ্যাস্ট্রিনজেন্ট ও অ্যাস্ট্রিজেন্ট: ডালিম মিষ্টি স্বাদ গ্রহণ করে, ক্ষারযুক্ত অ্যাসিড ইত্যাদি মিশ্রিত করে, স্পষ্টত তুষারযুক্ত প্রভাব ফেলতে পারে, অন্ত্রকে ক্ষয় করতে পারে এবং রক্তপাত বন্ধ করতে পারে, এছাড়াও এটির একটি ভালো অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল প্রভাব রয়েছে। তাই এটি আমাশয়, ডায়রিয়া, রোগের চিকিৎসার জন্য একটি ভালো পণ্য।

পোকামাকড় ঠেকাতে ও মারতে: ডালিম গুঁড়োতে ক্ষারক থাকে যা মানব পরজীবীদের উপর অবেদনিক প্রভাব ফেলে। পোকামাকড়কে তাড়িয়ে দিতে এবং মেরে ফেলার জন্য এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ ওষুধ, বিশেষত টেপওয়ার্মের জন্য। এটি পেটে ব্যথা এবং পোকার মেজজনিত চুলকানি চিকিৎসার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

হেমোস্টেসিস, দৃষ্টিশক্তি: ডালিম পাউডারটি কিছুটা টক, তুষের এবং ফ্ল্যাট। যদি এটি রোদে শুকানো হয় তবে এটির একটি ভালো হেমোস্ট্যাটিক প্রভাব রয়েছে এবং এটি লাল লিউকোরিয়া বন্ধ করতে পারে।

ডালিম পাউডার ভিটামিন সি সমৃদ্ধ এবং প্রসাধনী প্রভাব আছে: মিষ্টি এবং টক ফলগুলি সাধারণত ভিটামিন সি সমৃদ্ধ, অবশ্যই, ডালিম সৌন্দর্যের প্রভাব কেবলমাত্র এটি ভিটামিন সি সমৃদ্ধ নয়, এটির রক্ত সঞ্চালনের একটি ভাল প্রভাব রয়েছে, রক্ত সঞ্চালনের উন্নতি হয়, ফ্রিকল প্রভাব রয়েছে, তবে মানুষকে আরও চেহারা দেখায় অসভ্য এবং উজ্জ্বল।

ডালিম গুড়া ডায়রিয়া প্রতিরোধী ভাল প্রভাব আছে: এটিতে ভাল অ্যাস্ট্রিনজেন্সি ফাংশন রয়েছে, তাই এটি ডায়রিয়া বন্ধ করতে পারে। বেশি ডালিম খাওয়াও লিউকোরিয়া, বীর্যপাত এবং অন্যান্য লক্ষণগুলির চিকিৎসা করতে পারে। অবশ্য কোষ্ঠকাঠিন্যে ডালিমের অত্যধিক গ্রহণ এড়ানো উচিত, অন্যথায় এটি কোষ্ঠকাঠিন্যকে আরও বাড়িয়ে তুলবে।

ডালিম পাউডার ভাল রক্ত সক্রিয়করণ ফাংশন আছে: এর রক্ত সক্রিয়করণ ফাংশন এটির তাৎপর্য সংগ্রহের ক্রিয়াটির সাথে বিরোধী নয়। তবে এটির রক্ত সঞ্চালনকে উৎসাহিত করার এবং মানব দেহে রক্তের স্ট্যাসিস অপসারণের প্রভাবও রয়েছে। অতএব, আরও ডালিম গুঁড়ো রক্তনালীগুলি সক্রিয়করণ এবং ভাস্কুলার ব্লকেজ এবং বার্ধক্য রোধে ভূমিকা রাখতে পারে। ডালিম পাউডার আগুন নিরসনে সক্ষম।

ডালিম গুঁড়ো এর কার্যকারিতা: এটি ব্লাড সুগার হ্রাস করে এবং রক্তে শর্করাকে হ্রাস করে।[২৮]

ডালিমের উপকারিতা

হ্যাংওভার ও নিঃশ্বাসের দুর্গন্ধ প্রতিরোধ এবং ওজন হ্রাস করা: ডালিম হ্যাংওভারের চিকিৎসার জন্য সেরা পবিত্র পণ্য। সময়মতো কিছু ডালিম খেলে মাতাল হওয়া থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। ডালিমের একটি শক্তিশালী ব্যাকটেরিয়াঘটিত প্রভাব রয়েছে এবং এতে রয়েছে বোরিক অ্যাসিড এবং ট্যানিন, যা মুখের দুর্গন্ধ দূর করতে পারে। ডালিম মানবদেহে পানি নিয়ন্ত্রণ করতে পারে এবং এটি একটি আদর্শ ওজন কমানোর খাবার।

ঔষধ: খোসা, শিকড়, ফুল সবই ওষুধ হিসেবে ব্যবহার করা যায়। খোসায় ম্যালিক অ্যাসিড, ট্যানিন, অ্যালকালয়েড এবং অন্যান্য উপাদান রয়েছে। প্রাসঙ্গিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা অনুসারে, ডালিমের খোসার সুস্পষ্ট অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল এবং অ্যাস্ট্রিনজেন্ট ফাংশন রয়েছে, যা অন্ত্রের শ্লেষ্মাকে অ্যাস্ট্রিঞ্জেন্ট করে তুলতে পারে এবং অন্ত্রের আঠালো মোমের নিঃসরণ কমাতে পারে। এছাড়াও, ডালিমের খোসায় ক্ষারীয় পদার্থ থাকে, যা পোকামাকড় তাড়ানোর প্রভাব রাখে; ডালিম ফুলের হেমোস্ট্যাসিসের কাজ আছে, এবং ডালিমের ফুল চোখ ধোয়ার জন্য জলে ভিজিয়ে রাখলে দৃষ্টিশক্তির উন্নতি হয়।

স্টপ বেল্ট: ডালিম ফুল বেল্ট বন্ধ করার জন্য একটি খুব ভাল প্রভাব আছে। মহিলারা লিউকোরিয়ার নীচে সাদা ডালিম ফুল ব্যবহার করতে পারেন এবং লিউকোরিয়ার নীচে লাল ডালিম ফুল ব্যবহার করতে পারেন। তাজা ডালিম ফুল ৫০ গ্রাম, ক্বাথ একবার, সাধারণত ৩-৫ বার কার্যকর হতে; শুকনা পণ্য প্রায় ৩০ গ্রাম অথবা শুকনা ফুল ৭-১০ জল। এই রেসিপিটি লাল এবং সাদা আমাশয়েরও চিকিৎসা করতে পারে এবং পদ্ধতিটি একই, সাদা আমাশয়ের জন্য সাদা ফুল এবং লাল আমাশয়ের জন্য কুসুম ব্যবহার করে।

"কম্পেনডিয়াম অফ মেটেরিয়া মেডিকা" বিশ্বাস করে যে, ডালিমের "ডায়রিয়া এবং আমাশয়, রক্তপাত, মলদ্বারের প্রল্যাপস এবং যোনি স্রাব দূর করার" ক্ষমতা রয়েছে।

কর্ণকুল মিডিয়া চিকিৎসা: উপযুক্ত পরিমাণে ডালিমের ফুল, একটি টালির উপর শুকিয়ে, সামান্য বোর্নোল যোগ করে সূক্ষ্মভাবে পিষে আক্রান্ত কানে ফুঁ দিতে হবে; ৯ গ্রাম ডালিমের খোসা (ভাজা কোক), ০.৩ গ্রাম বোর্নোল, মিহি গুঁড়ো করে নিতে হবে। ব্যবহার করার সময়, প্রথমে কানের পুঁজ এবং নিঃসরণ হাইড্রোজেন পারক্সাইড দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে এবং দিনে একবার বা অন্য দিনে একবার পাউডারে ঢেলে দিতে হবে।

হেমোস্ট্যাসিস: ডালিম ফুল রক্তপাত বন্ধ করতে, বিশেষত এপিস্ট্যাক্সিসের জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি ঘষার পরে রক্তপাত নাকের ছিদ্র সরাসরি প্লাগ করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি পাউডারে গুঁড়ো করে নাকের ছিদ্রে ফুঁকানো যেতে পারে। এটি হলিহক ফুল দিয়েও ডিকোকট করা যেতে পারে এবং সময়ে সময়ে গরম নেওয়া যেতে পারে।

---

২৮ ফংচেন গ্রুপ কো. লিমিটেড, "ডালিম গুঁড়া", ফেংচেন গ্রুপ কো. লিমিটেড, চীন: তা. বি. , তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, http://m.yua.fengchengroup.net/additive-and-herbal-extracts/herbal-extracts/pomegranate-powder.html _date:22-03-2025

কাঁধের ব্যথা উপশম এবং চোখের রোগের চিকিৎসা: ফলের রস হিসাবে ডালিমের নির্যাস পান করা, অচেতনভাবে, কিছু দীর্ঘস্থায়ী রোগের উন্নতি করতে পারে। বাস্তব জীবনে এর অনেক উদাহরণ রয়েছে। বিশেষ করে কাঁধের ব্যথা, চোখের ক্লান্তি এবং অন্যান্য উপসর্গগুলির জন্য প্রভাবটি ভালো।২৯

আল্লাহ পবিত্র কুরআনে ডালিমের কথা ৩ বার উল্লেখ করেছেন। এটি ফলিক অ্যাসিড এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে সমৃদ্ধ। ইরানের ইউনিভার্সিটি অফ টারবিয়াত মোডারেস-এ ইরানের ডালিমের অ্যান্থোসায়ানিন উপাদানের উপর পরিচালিত গবেষণা অনুসারে, এই ফলটি পদার্থে সমৃদ্ধ। ডালিমের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্য তার ফেনোলিক উপাদানগুলির উপর নির্ভর করে যা তাদের মধ্যে রয়েছে অ্যান্থোসায়ানিন। ডালিম ভিটামিন এ, বি, সি, ই, চিনি, ট্যানিন এবং একটি দরকারী এজেন্ট হিসাবে পূর্ণ "ক্রিম্যান্টিন" ডালিমে হেমাটোপয়েসিসের জন্য ভিটামিন রয়েছে। ডালিমের নির্দিষ্ট থেরাপিউটিক বৈশিষ্ট্য রয়েছে।

মিষ্টি ডালিম ফুসফুস ও শ্বাসতন্ত্রের রোগে উপকারী। ডালিমের রস পান করা এর বীজ খাওয়ার চেয়ে ভারী (অন্য কথায়, এর হজম প্রক্রিয়া আরও জটিল কোর এবং ডালিমের বীজ রেচক, এবং এর অভ্যন্তরীণ তন্তুযুক্ত ভর অন্ত্র পরিষ্কার করে। ডালিম, ভিটামিন বি সহ স্নায়ুকে শক্তিশালী করে এবং ভিটামিন বি৬ সহ অ্যান্টিমেটিক এবং গর্ভবতী মহিলাদের শরীরে খিদে কমাতে সাহায্য করে। যেহেতু ডালিম আয়রন এবং ভিটামিন সমৃদ্ধ তাই এটি হেমাটোপয়েসিসের জন্য উপকারী। ডালিম খাওয়ার সর্বোত্তম সময় হল সকালে উপবাসের সময়।

সবচেয়ে কার্যকর ফার্মাসিউটিক্যাল উপাদান: ত্বক এবং ফলের কাণ্ডে ট্যানিন, ম্যানাইট, চিনি, আঠা, পেকটিন এবং প্রালেথ্রিন অ্যালকালয়েড থাকে।

ঐতিহ্যগত ওষুধে ডালিমের গুণাগুণ

ডালিম ফলের নিম্নলিখিত বৈশিষ্ট্য রয়েছে; রেচক, মূত্রবর্ধক, পুরুষত্বহীনতার চিকিৎসা, জন্ডিস, শ্বাসনালীর ব্যথা এবং কাশি, চুলকানি, আমাশয় ও ডায়রিয়ার চিকিৎসায় উপকারী, হাইপারলিপিডেমিয়া এবং রক্তশূন্যতার জন্য উপকারী। এর গাছের মূল গর্ভধারণ রোধ করে, ঋতুস্রাব ঘটায়, মজাদার ও প্রফুল্লতা সৃষ্টি করে, ডালিমের রসও মূত্রবর্ধক, এবং অন্ত্রের কৃমি নিঃসরণে উপকারী।

ডালিম খাওয়ার কিছু বৈশিষ্ট্য এবং প্রভাব

ডালিমের চামড়া এবং বীজ মেট্রোনিডাজল এবং ক্ল্যারিথ্রোমাইসিনের বিরুদ্ধে হেলিকোব্যাক্টর পাইলোরির অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধ ক্ষমতা কমাতে পারে। আর্টেমিসিয়া, বারবেরি, ইউক্যালিপটাস, হারমাল, হাইপারিকাম, কালোজিরা, ডালিম এবং তামারিস্কের এমএসএসএ, এমআরএসএ স্পেসিয়সে ব্যাকটেরিয়ারোধী প্রভাব রয়েছে।

এই ফলটি ঐতিহ্যবাহী ওষুধে ব্যবহার করা হয়, কারণ এটির ব্যাকটেরিয়ারোধী এবং প্রদাহ বিরোধী প্রভাব এবং সেইসাথে প্রশমক উপাদান রয়েছে। ফলের বিভিন্ন অংশ থেকে প্রাপ্ত নির্যাসগুলি ফেনোলিক উপাদানে সমৃদ্ধ এবং এর ত্বকের সারাংশ এবং বীজের শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট কার্যকলাপ রয়েছে যা ফ্রি র‍্যাডিকেল নিষ্ক্রিয় করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। ত্বক এবং স্তন ক্যান্সারের উপর এর বীজ তেলের প্রতিষেধক প্রভাব রিপোর্ট করা হয়েছে।

---

২৯ বায়োওয়ে, "ডালিমের মূল গল্প এবং স্বাস্থ্য উপকারিতা", বায়োওয়ে অর্গানিক গ্রুপ লিমিটেড, চীন: জুন ২৮, ২০২২, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, http://m.yua.biowayorganicinc.com/info/the-origin-story-and-health-benefits-of-the-po-72346616.html _date:22-03-2025

এছাড়াও, বীজের তেল এবং ডালিমের বিভিন্ন অংশের নির্যাস ফাইটোস্টেরোজেনিক উপাদান তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। টাইপ ২ ডায়াাবেটিস রোগীদের সিস্টোলিক এবং ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ হ্রাসের উপর ডালিমের রসের উপকারী প্রভাব অনুসারে, এটা রোগীদের উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ করার জন্য সুপারিশ করা যেতে পারে।

বর্তমান গবেষণায় অধ্যয়ন করা অন্যান্য ফলের রসের তুলনায় ডালিমের রসে বেশি ফেনোলিক উপাদান এবং উচ্চ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ক্ষমতা রয়েছে। ডালিমের রস বিভিন্ন র‍্যাডিকেলকেও বাঁধা দিতে পারে এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাকে শক্তিশালী করতে উপকারী প্রভাব ফেলে এবং অক্সিডেটিভ স্ট্রেস কমাতে পারে।
অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এজেন্ট (ডালিম এবং আঙ্গুর) দৈনিক সেবন বিপাকীয় সিনড্রোমে আক্রান্ত কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে এন্ডোথেলিয়াল ফাংশন উন্নত করতে পারে।

বর্তমান গবেষণা অনুসারে, ডালিমের রসে পলিফেনলিক ফ্ল্যাভোনয়েডের কারণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্য রয়েছে এবং এর ব্যবহার অক্সিডেটিভ স্ট্রেস কমাতে পারে। হাইপারলিপিডেমিয়া রোগীদের জন্য ৪ সপ্তাহের জন্য PSO (ডালিমের বীজের তেল) ব্যবহার করা সিরাম ট্রাইগ্লিসারাইড হ্রাস করে, এইচডিএল-কোলেস্টেরলের সাথে ট্রাইগ্লিসারাইডের অনুপাত এবং এইচডিএল-কোলেস্টেরলের অনুপাত হ্রাস করে।৩০

দেশের প্রথম বাণিজ্যিক আনার বাগান ৩১

আনার চাষে ৮ হাজার কোটি টাকার বাজারের হাতছানি ৩২

---

৩০ Javad Nikmoeen et al., "Evaluating Therapeutic Properties of Quranic Fruits, and Their Effects on Health Promotion", P. 4, 5

৩১ শাইখ সিরাজ, "দেশের প্রথম বাণিজ্যিক আনার বাগান", চ্যানেল আই, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3A0BxQSe9pHrY _date:22-03-2025

৩২ "আনার চাষে ৮ হাজার কোটি টাকার বাজারের হাতছানি", চ্যানেল টুয়েন্টি ফোর, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3A3L1K6onxxvM _date:22-03-2025

কুলের বাণিজ্যিক গুরুত্ব

কুল চাষ করে বাজিমাত করেছেন এক যুবক। সাড়ে চারশ কুল গাছ রোপণ করে বছরে আয় করছেন প্রায় ১০ লাখ টাকা। এক সময়ের বেকার যুবকের এমন সাফল্য সারা ফেলেছে এলাকায়। তার এ সাফল্য দেখে অন্যরাও ঝুঁকছেন কুল চাষে।

২০২১ সালের শুরুতে কুষ্টিয়ার মেহেরপুর এলাকার এক বাগান থেকে সংগ্রহ করেন ৪ প্রজাতির কুল গাছ। ফল ধরেছে সব গাছে। গাছে গাছে দুলছে থোকায় থোকায় কুল। আকার, স্বাদে ভালো হওয়ায় বাজারে চাহিদাও বেশ। প্রথমে ১২০ টাকা কেজি করে বাজারে বিক্রি শুরু করেন। এখন বিক্রি করছেন ৮০ থেকে ১০০ টাকা দরে। এর মধ্যে কিছু কুল গাছ বারোমাসি ফলন দেয়, আবার কিছু মৌসুমভিত্তিক। সারা বছরই রাসেলের বাগানে কুল পাওয়া যায়। বছরে অন্তত ১০ টন কুল উৎপাদন হয় তার বাগানে। বছরে তিনি আয় করছেন প্রায় ১০ লাখ টাকা।

রাসেল দ্য ডেইলি স্টারকে বলেন, 'প্রতি একর জমি বার্ষিক ১৫ হাজার টাকা ইজারা নিয়ে এই কুল বাগান গড়ে তুলেছি। এখানে ৪ ধরনের আপেল কুল, কাশ্মীরি কুল, বনসুন্দরী কুল ও বাউকুল আছে। ফলন দেখে আমি খুব খুশি।' তিনি জানান, প্রথমে মালটা চাষ করতে গিয়ে লোকসান হলেও এখন কুল চাষ করে তা পুষিয়ে নেওয়া গেছে। পাইকারি ব্যবসায়ীরা বাগান থেকেই কুল কিনে নিয়ে যান। সম্প্রতি, এক পাইকার ৩ মণ কুল কিনেছেন উল্লেখ করে তিনি জানান, এভাবে প্রতিদিনই বাগান থেকে কমবেশি কুল কিনে নেন পাইকাররা। প্রথমে সোয়া দুই একর জমিতে কুল বাগান শুরু করলেও এ বছর তিনি আরো সাড়ে তিন একর জায়গায় বাগান সম্প্রসারণ করেছেন। এ বাগানে আগামী বছর থেকে তিনি কমপক্ষে ২৫ লাখ টাকা বিক্রির আশা করছেন। রাসেল ২ শ্রমিক নিয়ে পুরো বাগানের পরিচর্যা করেন। তার সাফল্য দেখে এলাকার কয়েকজন বেকার যুবক শুরু করেছেন কুল চাষ। তাদের বাগানে আগামী বছর থেকে কুল উৎপাদন শুরু হবে।

আমতলী উপজেলা কৃষি সম্প্রসারণ কর্মকর্তা সিএম রেজাউল করিম ডেইলি স্টারকে বলেন, 'রাসেল চাকরি হারিয়ে বেকার হয়ে পড়েছিল। আমাদের পরামর্শে কুলবাগান করে সে এখন স্বাবলম্বী। কোনো ধরনের রাসায়নিক সার অথবা কীটনাশকের ব্যবহার না করেই সে ভালো আকার ও স্বাদের কুল পাচ্ছে। এ কারণে বাজারে তার কুলের চাহিদা বেশি।' তিনি জানান, রাসেলই প্রথম ঐ এলাকায় বাণিজ্যিকভাবে কুল চাষ শুরু করেছেন। তার সাফল্য বেশ কয়েকজনকে কুল চাষে উদ্বুদ্ধ করেছে।৩৩

বাণিজ্যিকভাবে কুল বরই চাষে সাফল্য পেয়েছেন ময়মনসিংহের ত্রিশাল উপজেলার চাষি আবু সাঈদ মো. মুশিউর রহমান। এবার তার বাগানে বরইয়ের বাম্পার ফলন হয়েছে। তবে বাগান তৈরি থেকে বরই উৎপাদনে দুই বছরে তার খরচ হয়েছে প্রায় তিন লাখ টাকা। এ বছর প্রায় ১২ লাখ টাকার বরই বিক্রির আশা করছেন তিনি। উঁচু জমিতে দুই বছর ধরে বাণিজ্যিকভাবে বিভিন্ন জাতের বরই চাষ করছেন। চলতি মৌসুমে তিন একর জমিতে এই ফলের আবাদ করেছেন মুশিউর।

---

৩৩ সোহরাব হোসেন, "বেকারত্ব ঘোচালো কুল চাষ; বছরে আয় ১০ লাখ টাকা", ডেইলি স্টার বাংলা, ঢাকা: জানুয়ারি ৮, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://bangla.thedailystar.net/news/bangladesh/agriculture/news-437711 _date:22-03-2025

বাগানের বরই দেশের বিভিন্ন বাজারে নিয়ে বিক্রি করছেন। বাগানে কাশ্মিরি, বলসুন্দরি, আপেল, বাউক, নারিকেল, থাইকুল জাতের প্রায় আটশ'র বেশি গাছ রয়েছে। বরই থরে থরে ঝুলে গাছগুলো সব মাটিতে নুয়ে পড়েছে। প্রায় প্রতি গাছে ২০ থেকে ৪০ কেজি বরই পাওয়া যাবে বলে জানান মুশিউর।

চাষি মুশিউর রহমান বলেন, গাছের প্রতি ভালোবাসা ও ইউটিউব দেখে অনুপ্রাণিত হয়ে গাছ লাগানোর শুরু। আটশ'র বেশি বরই গাছের পরিকল্পনা করে দুই বছর আগে নিজস্ব জমিতে ছয় জন শ্রমিক নিয়ে বাগান তৈরি করি। দু'বছরে বাগান পরিচর্যায় প্রায় তিন লাখ টাকা ব্যয় হয়েছে। এ বছরই বরইয়ের ফলন এসেছে এবং বিক্রি শুরু করেছি। ধারণা করা হচ্ছে ১২ লাখ টাকার বরই বিক্রি করা যাবে।

জাতীয় কৃষি পদক প্রাপ্ত কৃষি প্রযুক্তি কেন্দ্র ত্রিশালের পরিচালক কৃষিবিদ নিতাই চন্দ্র রায় বলেন, প্রতিটি গাছে ২০ থেকে ৪০ কেজি বরইয়ের ফলন হবে। চাষি আবু সাঈদ তার বাগানের বরই চাষে এলাকায় বিপ্লব ঘটিয়েছে। তার এই সফলতায় স্থানীয় যুবকরা কুল চাষে আগ্রহী হয়ে উঠেছে বলে জানান তিনি। স্থানীয় উপজেলা কৃষি অফিসার কৃষিবিদ তানিয়া রহমান বাংলা ট্রিবিউনকে জানান, চাষি আবু সাঈদ দু'বছর ধরে বাণিজ্যিকভাবে বিভিন্ন জাতের বরই চাষ শুরু করেছেন। লাভজনক হওয়ায় চাষিদেরকে বাণিজ্যিকভাবে বরই চাষ করতে আহবান জানান তিনি।[৩৪]

মেহেরপুর গাংনীর জুগিন্দা গ্রামের তরুণ উদ্যোক্তা সাহিবুল ইসলাম। সাহিবুলের চাষকৃত বরই বাগানে দেখা যায়, এক একটি গাছে থোকায় থোকায় বরই ঝুলছে। এক গাছে তিন প্রজাতির বরই রয়েছে। কাশ্মিরি, বল সুন্দরী ও দেশি জাতের টক বরই। গাছের পাতার চেয়ে বরইয়ের পরিমাণ দ্বিগুণ। বরইয়ের ভারে মাটিতে নুইয়ে পড়েছে বাগানের প্রতিটি গাছ।

সাহিবুল ইসলাম বলেন, '২০১৫ সালে চুয়াডাঙ্গার একটি নার্সারি থেকে ১০০টি চারা গাছ সংগ্রহ করে নিজেদের ৩৩ শতক জমিতে প্রথম রোপণ করি। প্রথম বছরেই সাফল্য পাই। তারপর ২০১৮ সালে ১ একর জমিতে একটি লিচু বাগান করি। লিচু বাগানের সঙ্গে কাশ্মিরি কুল ও আপেল কুল চাষ করে আড়াই লাখ টাকা আয় করি।'

তিনি আরও বলেন, 'প্রতিটি গাছ থেকে দুই থেকে তিন বার কুল সংগ্রহ করা যায়। একটি গাছে ৩০ থেকে ৩৫ কেজি কুল পাওয়া যায়। সেই বাগানের কুল গাছে বলসুন্দরী কলম করেছি। কুল চাষে আমার খরচ হয়েছে ১ লাখ টাকা। এবার কুল বিক্রি করে আমার ৩ লাখ টাকা আয় হবে বলে আশা করছি।'

---

৩৪ আতাউর রহমান জুয়েল, "তিন লাখ খরচে বিক্রি হবে ১২ লাখ টাকার বরই", বাংলা ট্রিবিউন, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ১৬, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.banglatribune.com/amp/country/mymensing/728762/%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%A8-%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%96-%E0%A6%96%E0%A6%B0%E0%A6%9A%E0%A7%87-%E0%A6%AC%E0%A6%BF%E0%A6%95%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%BF-%E0%A6%B9%E0%A6%AC%E0%A7%87-%E0%A7%A7%E0%A7%A8-%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%96-%E0%A6%9F%E0%A6%BE%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%AC%E0%A7%9C%E0%A6%87%C2%A0 _date:22-03-2025

সাহিবুলের বাবা ফরিদুল ইসলাম বলেন, কাশ্মিরি ও বল সুন্দরী কুল দেখতে সুন্দর এবং মিষ্টি। ঢাকার ব্যাপারীরা আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করে বাগান থেকে বরই নিয়ে যায়। বিক্রির জন্য কোনো ঝামেলা নেই। এক একটি গাছে ৩০ থেকে ৩৫ কেজি বরই ধরেছে। একবার বিক্রি করেছি। বর্তমানে প্রতি কেজি বল সুন্দরী কুলের দাম ৫৫ থেকে ৬০ টাকা। কাশ্মিরি কুলের কেজি ৪৫ থেকে ৫০ টাকা। দেশি টক জাতের কুল বিক্রি হয় ৩০ টাকা।

সাহিবুলের দেখাদেখি এক বিঘা জমিতে পরীক্ষামূলকভাবে বলসুন্দরী কুল চাষ করেছেন কৃষক মহসিন আলী। তার বাগানের প্রতিটি গাছ কূলে ভরে গেছে। তিনিও দুই লাখ টাকার কুল বিক্রির আশা করছেন।

মেহেরপুর জেলা কৃষি সম্প্রসারণ অধিদফতরের উপ-পরিচালক স্বপন কুমার খান বলেন, জেলায় চলতি বছরে সাড়ে ৪০০ থেকে ৫০০ হেক্টর জমিতে কাশ্মিরি, বলসুন্দরী, আপেল ও টক কুলেরচাষ হয়েছে। কুল চাষে জেলার তরুণদের বেশি বেশি এগিয়ে আসতে হবে। কৃষি বিভাগ থেকে কুল চাষসহ বিভিন্ন ফল চাষে চাষিদের উদ্বুদ্ধ করা হচ্ছে। বাণিজ্যিক ভিত্তিতে ফল চাষ করলে নিজেদের সঙ্গে সঙ্গে দেশের অর্থনীতিও সমৃদ্ধি হবে।৩৫

নীলফামারীর সৈয়দপুরের রেলঘুমটি এলাকায় বসেছে বরইয়ের বড় বাজার। ডালি, কার্টন আর টুকরিতে থরে থরে সাজানো থাকে নানা জাতের বরই। বউ সুন্দরী, কাশ্মীরি সুন্দরী, সূর্যমুখী, বাউ কুল, আপেল কুল, নারকেল কুলের এমন বাহারি নামের বরইয়ে ভরা বাজার এটি। এই মৌসুমে এখানে প্রতিদিন সকাল থেকে দুপুর পর্যন্ত চলে বেচাকেনা। প্রতিদিন দুই লাখ টাকার বরই বেচাকেনা হয় বলে বাজার সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিরা জানালেন। দূরদূরান্ত থেকে পাইকারেরা এসে নিয়ে যান এসব বরই।

দিনাজপুরের পার্বতীপুর, খানসামা ও চিরিরবন্দর, রংপুরের তারাগঞ্জ, বদরগঞ্জ ও মিঠাপুকুর, জয়পুরহাটের পাঁচবিবি, বগুড়ার সান্তাহার, পাবনার ঈশ্বরদী, নাটোরসহ রংপুর ও রাজশাহী বিভাগের বিভিন্ন এলাকা থেকে রেলঘুমটি এলাকার বাজারে বরই আসছে। রংপুর বিভাগের ব্যবসার কেন্দ্র সৈয়দপুর। এ কারণে ঐ সব এলাকার চাষি ও ব্যবসায়ীরা সঠিক দাম পেতে এবং অল্প সময়ে বিক্রির জন্য ট্রাক, পিকআপ, নছিমন, রিকশাভ্যান ও ট্রেনে বরই নিয়ে আসছেন সৈয়দপুরে।

সরেজমিনে দেখা যায়, আশপাশের চাষিরা বরই আনছেন ভ্যান ও পিকআপে করে। প্রতিদিন প্রচুর কেনাবেচা হয় সৈয়দপুরের মৌসুমি ঐ বরইয়ের আড়তে। শহরের ১ নম্বর রেলঘুমটির পাশেই গড়ে ওঠা ঐ বাজারে গত বছরের তুলনায় এ বছর তুলনামূলক বেশি ভিড় লক্ষ করা গেছে ক্রেতা-বিক্রেতাদের। বরইয়ের প্রকারভেদে নির্ধারণ করা হচ্ছে দাম। ভালো জাতের বরই প্রতি মণ ২২০০ টাকা থেকে ২৬০০ টাকায় পাইকারি বিক্রি হচ্ছে। এখানে সর্বনিম্ন ১৪০০ টাকা থেকে ২৮০০ টাকা মণ পর্যন্ত পাইকারি পাওয়া যায়। আর খুচরা বিক্রেতারা সেই কার্টন অথবা ঝুড়ির বরই বিক্রি করছেন গড়ে প্রতি কেজি ৮০ থেকে ১৫০ টাকায়।

---

৩৫ আকতারুজ্জামান, "এক গাছে ৩ জাতের বরই, বছরে আয় আড়াই লাখ টাকা", ঢাকা পোস্ট, জানুয়ারি ২৭, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.dhakapost.com/amp/country/94004 _date:22-03-2025

রংপুরের তারাগঞ্জ থেকে আসা শফিকুল ইসলাম বলেন, 'সৈয়দপুরের বাজারে ভালো দাম পাওয়া যায়। তাই প্রতিদিনই এখানে নিজের বাগানের বরই নিয়ে আসি। বরইয়ের আকার হিসেবে প্রতি মণ ১২০০ টাকা থেকে ২৪০০ টাকা পর্যন্ত বিক্রি করি।'৩৬

ওষুধশিল্পে কুলের ব্যবহার

ওষুধি ব্যবহার

ভেষজ হিসেবে কুলের একাধিক ব্যবহার আছে। পেটের পীড়া, বদহজম, পেট ফাঁপা, আমাশয়, ডায়রিয়া এমনকি কোষ্টকাঠিন্যেও কুলের ব্যবহার স্বীকৃত।

কাদা কাদা দাস্ত, পেটে দুর্গন্ধও থাকে এরূপ অতিসারে ১০-১৫ গ্রাম শুকনা কুল তিন কাপ পানিতে সেদ্ধ করে এক কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে ঐ পানির সাথে একটু সাদা দই এবং ২/১ চা চামচ ডালিমের রস মিশিয়ে খেলে উপকার পাওয়া যেতে পারে।

পাতলা পায়খানা কয়েকবার হওয়ার পর রক্ত পড়লে (রক্ত আমাশয়) এবং সাথে আম গেলে কুল গাছের ২ গ্রাম কাচা ছাল বেটে তার সাথে দুধ মিশিয়ে খেলে ২/৩ দিনের মধ্যে সেরে যায়।

পেটে বায়ু ও খেতে অরুচি হলে শুকনা কুল ও গোলমরিচের গুঁড়োর সাথে সৈন্ধব লবন ও চিনি মিশিয়ে মাঝে মাঝে কেটে খেলে পেটের বায়ু কমবে এবং অরুচিও সারবে।

কোষ্ঠবদ্ধতায় ১৫ গ্রাম শুকনা কুল ৩/৪ কাপ পানিতে সেদ্ধ করে এক কাপ থাকতে ছেঁকে অল্প লবন অথবা চিনি মিশিয়ে খেতে হবে।

কুল গাছের কাঁচা ছাল ডায়রিয়ায় ব্যবহৃত হয় বলে বিসিএসআইআর-এর বিজ্ঞানীরা জানিয়েছেন।

মহিলাদের শ্বেত প্রদর অথবা রক্ত প্রদরে বীচি বাদে ৫ গ্রাম শুকনা কুলেরসাথে একটু আখের গুড় মিশিয়ে ৮/১০ দিন খেলে উপশম হয়। মাসিক হওয়ার পরে জননেন্দ্রিয়ের মুখের কাছে খুব চুলকালেও এতে উপশম হয়।

বোলতা, ভীমরুল অথবা যে কোনো কীটের হুলের বিষের জ্বালা ও ফুলায় যজ্ঞ ডুমুর ও কুলের পাতা বেটে প্রলেপ দিলে জ্বালা যন্ত্রণার উপশম হয়।

অনেক সময় ফোঁড়ায় কোনো মুখ হয় না, পাকেও না, লাল হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে কুলের পাতা বেটে প্রলেপ দিলে ২৪ ঘন্টার মধ্যে উপকার হয়।

মুখের ভিতরে ঘা হলে, ছোট ছোট ফুসকুড়ি পড়ে লাল হয়ে থাকলে (মুখের হাজা), ৫/৭ গ্রাম কুলের পাতা ৩/৪ কাপ পানিতে সিদ্ধ করে এক কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে সেই পানি মুখে নিয়ে ৫/৭ মিনিট রেখে ফেলে দিতে হবে। এভাবে ২/৩ বার ২০-২৫ মিনিট ঐ পানি ব্যবহার করলে ২/৩ দিনের মধ্যেই মুখের হাজা সেরে যায়।

---

৩৬ প্রতিনিধি, "যে বাজারে প্রতিদিন বিক্রি হয় দুই লাখ টাকার বরই", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ২৪, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/bangladesh/district/y6kvnso8qu_ date:22-03-2025

কুল কাঠের কয়লা ভালো করে গুঁড়ো করে তা দিয়ে প্যাড করে শয্যা ক্ষতে বেঁধে দিলে ঐ ক্ষত তাড়াতাড়ি শুকিয়ে যায়।৩৭

হার্টের সমস্যা অথবা হৃদরোগ থাকলে শুকনা বরই বীজ বাদ দিয়ে চূর্ণ করে। সে চূর্ণ সকালে ও বিকালে পানিসহ পান করুন। এভাবে ৮/১০ দিন খেলে উপকার পাবেন।

কোষ্ঠবদ্ধতা অথবা শক্ত পায়খানা হলে মিষ্টি পাকা বরই অথবা শুকনা বরই বীজ বাদ দিয়ে পানিসহ খেলে সমস্যা কমে আসবে।

মাথায় যন্ত্রণা হলে বরই পাতাসহ কচি ডগা বেটে কপালে প্রলেপ দিলে যন্ত্রণা কমে আসবে।৩৮

গার্ডলিং পদ্ধতিতে কুল চাষ/পদ্মার চরে গার্ডলিং পদ্ধতিতে কুল চাষ ৩৯

---

৩৭ ড. তপন কুমার দে, *বাংলাদেশের প্রয়োজনীয় গাছ-গাছড়া USEFUL PLANTS OF BANGLADESH,* চট্টগ্রাম: দি এড কমিউনিকেশন, দ্বিতীয় সংস্করণ জানুয়ারি, ২০০৬ খ্রি., পৃ. ৮৫, ৮৬

৩৮ মোঃ জহিরুল আলম-শাহীন, "বড়ই বা কুল", দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ২২, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://m.dailyinqilab.com/article/65705/%E0%A6%AC%E0%A7%9C%E0%A6%87-%E0%A6%AC%E0%A6%BE-%E0%A6%95%E0%A7%81%E0%A6%B2 _date:22-03-2025

৩৯ "গার্ডলিং পদ্ধতিতে কূল চাষ/পদ্মার চরে গার্ডলিং পদ্ধতিতে কূল চাষ", মৃত্তিকার মায়া, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫,

https://www.youtube.com/watch?v:akdIUazyqhQ _date:22-03-2025

কলার বাণিজ্যিক গুরুত্ব

বাংলাদেশের পুষ্টি সমৃদ্ধ একটি ফলের নাম কলা। আমাদের দেশে বারোমাসই কলার উৎপাদন হয়ে থাকে। তবে নানা রোগব্যাধি ও সমস্যা থাকায় বৈশ্বিক রপ্তানি শর্ত পূরণ করতে পারছে না বাংলাদেশে উৎপাদিত কলা। কলার ফলন বাড়ানোর জন্য 'হার্ডেনিং' পদ্ধতির মাধ্যমে সেসব সমস্যা নিরসন করে উন্নত মানের টিস্যু কালচার কলার চারা উৎপাদনে সাফল্য মিলেছে। আর এই কাজটি করে দেখিয়েছেন রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের (রাবি) প্রাণ রসায়ন ও অনুপ্রাণ বিজ্ঞান বিভাগের অধ্যাপক ড. এম আনোয়ার হোসেন। তিনি বিশ্ববিদ্যালয়ের প্ল্যান্ট মলিকুলার বায়োটেকনোলজি ল্যাবে এ উন্নতমানের টিস্যু কালচার কলার চারা উৎপাদন করেন।

জানতে চাইলে অধ্যাপক আনোয়ার বলেন, আমাদের দেশের কৃষকরা সাধারণত সনাতন পদ্ধতিতে কলা চাষ করেন। এতে অত্যন্ত লাভজনক ফসল হওয়া সত্ত্বেও এটি বিদেশে রপ্তানি করা যাচ্ছে না। কারণ কলা ফেটে যাওয়া, গায়ে কালো দাগ পড়া, ইউনিফরমিটি (সব কলার আকার একই হওয়া) না থাকা, কাঁদির সব কলা এক বয়সের না হওয়া এবং কলায় মাত্রাতিরিক্ত কীটনাশকের কারণে রপ্তানির শর্তগুলো পূরণ করা যাচ্ছে না। কিন্তু টিস্যু কালচার কলার চারা লাগালে ৬-৭ মাসের মধ্যেই কলার মোচা বের হয়। যেখানে সাধারণ চারার ক্ষেত্রে ১০-১১ মাস সময় লাগে। এছাড়া কাঁদির সব কলার আকার আকৃতি একই হবে এবং ফলনও বেশি হবে। এছাড়া এই কলার বাজার মূল্য বেশি হওয়ায় কৃষকের ৩০-৪০ শতাংশ বেশি লাভ হবে।

এই গবেষক বলেন, কয়েক বছর গবেষণা করে মেহের সাগর, রঙিলা সাগর, জি-নাইন, অগ্নিশ্বর বা লাল কলার টিস্যু চারা উৎপাদন করেছেন তিনি। লাল কলার পুষ্টিগুণ সাধারণ কলার চেয়ে অনেক বেশি। বিশেষ করে এতে বিটা-ক্যারোটিন নামে রঞ্জক পদার্থ থাকে যা রাতকানা রোগ ও ক্যানসার প্রতিরোধক। ফলে এর বাজারমূল্য অনেক বেশি।

'হার্ডেনিং' পদ্ধতির চারা রোপণের বিষয়ে ড. আনোয়ার জানান, দেশের সব অঞ্চলেই এই চারা রোপণ করা যাবে। বাড়ির আনাচে-কানাচে অথবা বাণিজ্যিকভাবে এই কলার চাষ করে যে কেউ লাভবান হতে পারেন। সাধারণত চৈত্র-বৈশাখ বা আশ্বিন-কার্তিকে কলার চারা রোপণ করা হয়। তবে আধুনিক পদ্ধতির এই চারা সারাবছরই পাওয়া যাবে এবং চাষ করা যাবে। রপ্তানিযোগ্য চারা সংগ্রহের কথা জানিয়ে এ গবেষক বলেন, বর্তমানে সরকার ফল রপ্তানির ওপর বিশেষ গুরুত্ব দিয়েছে। তাই কৃষকদের রপ্তানিযোগ্য এ কলা উৎপাদন করা দরকার। যারা কলা চাষ করতে চান তারা রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় থেকে উন্নতমানের এ টিস্যু কালচার চারা সংগ্রহ করতে পারবেন।[৪০]

কলার ক্রমবর্ধমান চাহিদার পরিপ্রেক্ষিতে গত কয়েক দশক ধরে এর পরিকল্পিত ও বাণিজ্যিকভাবে চাষাবাদ শুরু হয়েছে। যোগাযোগব্যবস্থার উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে কলার বাজারজাতকরণও সহজ হয়েছে। ফলে গ্রামেগঞ্জে পরিকল্পিতভাবে এর চাষাবাদ ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি পেয়েছে। বর্তমানে বাংলাদেশে ১ লাখ ৩০ হাজার থেকে ১ লাখ ৪৫ হাজার একর জমিতে কলার চাষ হচ্ছে। বছরে ৮ লাখ থেকে ১০ লাখ মেট্রিক টন কলা উৎপাদন হয়, যা দেশের চাহিদা মিটিয়ে বিদেশেও রপ্তানি হচ্ছে। এই কলাগাছ থেকেই তৈরি করা সম্ভব নানা ধরনের পণ্য, যা দ্বারা কৃষক পর্যায়ে স্বাবলম্বী হওয়াসহ উৎপাদিত পণ্য বিদেশেও রপ্তানি করা সম্ভব। যে কলাগাছকে আমরা অবহেলা করে ফেলে দিই, তা থেকে পাটের বিকল্প হিসেবে আঁশ বের করা যায়, যা অবিকল পাটের আঁশের মতোই।

---

৪০ ড. এম আনোয়ার হোসেন, "টিস্যু কালচার পদ্ধতিতে কলার চারা উৎপাদনে রাবি শিক্ষকের সাফল্য", জাগো নিউজ টুয়েন্টি ফোর, ঢাকা: জুন ২৩, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.jagonews24.com/amp/772311 _date 22-03-2025

এছাড়াও কলাগাছ থেকে হাতে তৈরি কাগজ, ব্যানানা প্যাপিরাস এবং ঘরের সৌন্দর্য বৃদ্ধির জন্য বিভিন্ন আসবাব ইত্যাদি তৈরি করা যায়।

আমাদের দেশে প্রতিবছর যে পরিমাণ কলাগাছ কেটে ফেলতে হয় তার সংখ্যা কম করে হলেও ৪০ থেকে ৪৫ মিলিয়ন। এই গাছ ফেলে না দিয়ে তা থেকে যদি আঁশ বের করা হয় তাতে প্রতিটি গাছ থেকে ন্যূনতম ২ কেজি আঁশ পাওয়া সম্ভব। এই আঁশের ন্যূনতম মূল্য প্রতি কেজি ৭৫ থেকে ১০০ টাকা হলে প্রতিবছর ৮০০ থেকে ১০০০ কোটি টাকা আয় করা সম্ভব। আর এই আঁশ দিয়ে বিভিন্ন প্রকার সামগ্রী বানিয়ে বাজারজাত করলে এতে আরও আর্থিক মুনাফা অর্জন করা সম্ভব। কলাগাছ দিয়ে শুধু আঁশ নয়, কাগজও তৈরি করা যায়। তাছাড়া এটি থেকে বিলিয়ার্ড বা পারটেক্স বোর্ডের টপ অথবা কভার তৈরি করা যায়, যা আধুনিক বাসা-বাড়ির অভ্যন্তরীণ সাজসজ্জায় ব্যবহার হয়ে থাকে।

কলাগাছের আঁশ দিয়ে বিভিন্ন ধরনের কাপড় সার্টিং অথবা স্যুটিং, ক্যাপ অথবা হ্যাট, ব্যাগ, মানিব্যাগ, শাড়ি, সাঁতারের পোশাক এমনকি রেইন কোটও বানানো যায়। এ ধরনের কাপড় ওয়াটার প্রুফ এবং স্বাস্থ্যসম্মত। এতে ক্যানসার রোগীদের উপকার হয়। উল্লেখ্য, ১৯৯৫ সালে মিশরীয় বংশোদ্ভূত অস্ট্রেলিয়ার নাগরিক রামি আজার প্রথমবারের মতো কলাগাছের আঁশ থেকে কাগজ বানানোর উপায় উদ্ভাবন করে ব্যাপক আলোচনায় আসেন। পরবর্তীতে তিনি 'প্যাপিরাস অস্ট্রেলিয়া লি.' নামক কোম্পানির ব্যানারে আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহার করে কলাগাছ থেকে কাগজ, প্যাকেজিং, ফার্নিচারসহ বাসার অভ্যন্তরীণ আসবাব বানানোর প্রকল্পে ব্যাপক সাফল্য অর্জন করেন।

বাংলাদেশে যে পরিমাণ কলার চাষ হয়, তাতে কলাগাছ থেকে অনায়াসে এ ধরনের পণ্য উৎপাদন করা অতি সহজ। তবে বিষয়টি যেহেতু সর্বজনের কাছে তেমন পরিচিত নয়, এ জন্য প্রাথমিকভাবে অনেকেই হয়তা এগিয়ে আসবে না। তার জন্য দরকার গণসচেতনতা। এক্ষেত্রে বিভিন্ন সামাজিক মাধ্যম এবং প্রিন্ট ও ইলেকট্রনিক মিডিয়া ব্যাপক ভূমিকা রাখতে পারে। সরকারের সংশ্লিষ্ট সংস্থা এবং সব এনজিও একযোগে কাজ করে এ বিষয়ে সামাজিক ও গণসচেতনতা তৈরি করতে পারলে অবশ্যই এ ব্যাপারে সাফল্য আসবে। কলাগাছ থেকে আঁশ বের করতে যে মেশিনের প্রয়োজন তার দাম খুবই কম, এটা আখ থেকে রস বের করার মেশিনের মতোই।

তাই গ্রামে-গঞ্জে যেখানে কলার বাগান আছে সেসব স্থানে কৃষক পর্যায়ে এ ধরনের মেশিন বসিয়ে গ্রামের মহিলাসহ অবসরে থাকা বৃহৎ জনগোষ্ঠী এ কাজে যোগ দিয়ে অতিরিক্ত অর্থ উপার্জনের সুযোগ করে নিতে পারে। ঐ আঁশ থেকে স্থানীয় পর্যায়ে রশি থেকে শুরু করে বিভিন্ন পণ্য উৎপাদন করে অর্থ উপার্জন করতে পারে। আর বেশি আঁশ হলে তা হ্যান্ডলুম অথবা তাঁতে ব্যবহার করে কাপড় তৈরি করতে পারে। কলাগাছের কোঁড় অথবা থোড় থেকে ভিনিয়ার এবং কাগজ বানানো যাবে। এক্ষেত্রে কিছু প্রযুক্তি প্রয়োজন, যা পর্যায়ক্রমে ক্ষুদ্র ও মাঝারি শিল্পায়নের মাধ্যমে এর বহুবিধ ব্যবহার নিশ্চিত করে বৈদেশিক মুদ্রা অর্জনেরও সুযোগ তৈরি করা যাবে।[৪১]

৪১ মো. ইলিয়াস হোসেন, "কলাগাছ থেকে উৎপাদিত পণ্য হতে পারে অর্থনৈতিক উন্নয়ন সহায়ক", দৈনিক আমাদের সময়, ঢাকা: মার্চ ১০ ২০২৫, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.dainikamadershomoy.com/details/01957c2d575c2_date:22-03-2025

বাংলাদেশের নরসিংদী, মুন্সীগঞ্জ, ময়মনসিংহ, যশোর, বরিশাল, বগুড়া, রংপুর, জয়পুরহাট, কুষ্টিয়া, ঝিনাইদহ, চুয়াডাঙ্গা, মেহেরপুর, প্রভৃতি এলাকায় শত শত বছর যাবত ব্যাপকভাবে কলার চাষ হয়ে আসছে। এখন কলাগাছ আর ফেলনা নয়। শুধু কলা উৎপাদন না, এ গাছের ডোঙা ও ডাঁটা থেকে তৈরি হচ্ছে মূল্যবান আঁশ। সেই আঁশ থেকে তৈরি সুতা রপ্তানি হচ্ছে বিদেশে। সমতল ও পাহাড়ি অঞ্চলে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বাণিজ্যিকভাবেও বর্তমানে কলার উৎপাদন বেড়েছে। কলাগাছের বিকল্প কোনো ব্যবহার না থাকার কারণে কলার ছড়া কাটার পর কলাগাছও কেটে ফেলা হতো। বর্তমান সময়ে পরিত্যক্ত কলার বাকল থেকে উৎপাদিত হচ্ছে ভালোমানের ফাইবার অথবা সুতা। একটি কলাগাছের বাকল থেকে কম করে হলেও দুইশ গ্রাম সুতা উৎপাদন করা যায়।

একটি বেসরকারি সংস্থা ইতিমধ্যেই খাগড়াছড়িতে কলাগাছ থেকে সুতা তৈরির প্রকল্প নিয়ে কাজ শুরু করেছে। বর্তমানে লালমনিরহাট, জয়পুরহাট, মিঠাপুকুর, যশোর, টাঙ্গাইল, খাগড়াছড়ি, ঠাকুরগাঁও সদরসহ দেশের সাত স্থানে কলাগাছ থেকে সুতা উৎপাদন কার্যক্রম অব্যাহত রয়েছে। বাংলাদেশে ২০০৬ সালে কলাগাছের আঁশ নিয়ে প্রথম গবেষণা শুরু হয়। প্রকল্পটি প্রথমে ময়মনসিংহের মুক্তাগাছা উপজেলায় কাজ শুরু হলেও পরে এটি নিয়ে আসা হয় ময়মনসিংহ শহরে। গবেষণার জন্য দরকারি যন্ত্রপাতি রফিকুল ইসলাম নামের একজন বাংলাদেশি নিজেই তৈরি করে নিয়েছিলেন। ২০০৯ সালের মাঝামাঝি সময়ে তিনি এই আঁশ থেকে কাপড় তৈরিতে সাফল্য পেয়েছিলেন।

বিশেষ প্রক্রিয়ায় যন্ত্রের সাহায্যে বাকল থেকে আঁশ বের করে এনে, সেই আঁশ পরিষ্কার করে রোদে শুকিয়ে তৈরি করা হয় তুলার রোল। এরপর স্পিনিং মেশিনে দিয়ে তৈরি করা হয় সুতা। সেই সুতাতেই তাঁতের সাহায্যে কাপড় তৈরি করা হয়। কয়েকটি কানাডীয় প্রতিষ্ঠান ইতিমধ্যেই বাংলাদেশ থেকে এই সুতায় তৈরি পোশাক কেনার আগ্রহ দেখিয়েছে। কাপড়ের গুণগত মান উন্নয়নের জন্য মধুপুরে অত্যাধুনিক স্পিনিং মেশিন স্থাপন করা হয়েছে। মান সন্তোষজনক পর্যায়ে থাকলে কানাডাসহ আরও বেশকিছু দেশে এই কাপড় রপ্তানি শুরু করা যাবে বলে আশা করা যাচ্ছে। ফলে রপ্তানি করে বৈদেশিক মুদ্রা অর্জন করা সম্ভব হবে।

কলাগাছের বাকল থেকে তৈরিকৃত সুতা টেকসই ও মানসম্পন্ন। জুট অথবা কটনের সঙ্গে মিশ্রণের পরে এটি আরও টেকসই হয়। কলার বাকল থেকে প্রাপ্ত সুতা জুট বা কটনের সঙ্গে মিশ্রণে পেপার, হ্যান্ডি ক্রাফট, হ্যান্ডব্যাগসহ নানা পণ্য তৈরি করা যায়। একটি কলাগাছের বাকল থেকে কম করে হলেও দুইশ গ্রাম সুতা পাওয়া যায়। অর্থাৎ পাঁচটি কলাগাছের বাকল থেকে অন্তত এক কেজি সুতা পাওয়া যায়। যার বাজার মূল্য একশ ত্রিশ টাকা। প্রতিটি কলাগাছ পনের টাকা দামে কেনা যায়। তবে দূর থেকে কলাগাছ কিনতে গেলে পরিবহন খরচ বেড়ে যায়। প্রতি কেজি ফাইবার বা সুতা উৎপাদনে একজন শ্রমিক তের টাকা পান। একজন শ্রমিক দৈনিক সর্বোচ্চ পঞ্চাশ কেজি পর্যন্ত সুতা উৎপাদন করতে পারেন। শ্রমিকদের মতে লোডশেডিং-এর তারতম্যের কারণে মাঝেমধ্যে উৎপাদন কমে যায়।

কলাগাছ থেকে সুতা তৈরি করার কারণগুলো হচ্ছে কলাগাছের কাঁচামাল সহজলভ্য, অল্প খরচে কলাকাছের বাকল থেকে সুতা তৈরি করা সম্ভব, শ্রমিক মূল্য তুলনামূলকভাবে কম, কম দামে উৎকৃষ্ট মানের পণ্য সরবরাহ করা যায়, কলাগাছের ছাল থেকে কাপড় বানানোর তন্তু, দড়ি, শৌখিন জিনিসপত্র এবং তাঁবু বানানোর জন্য উৎকৃষ্ট মানের সুতা বানানো যায়, প্রাকৃতিক তন্তুর মধ্যে কলাগাছ থেকে প্রাপ্ত তন্তু সবচেয়ে শক্ত, কলাগাছের আর্দ্রতা ধরে রাখা এবং ত্যাগ করার ক্ষমতা অনেক বেশি, কৃত্রিম তন্তুর বিকল্প হিসেবে এর ব্যবহার করা যায়। সর্বোপরি এটা পরিবেশবান্ধব। কলা থেকে উৎপাদিত এ আঁশ কিনছে ঢাকার ওয়াস্ট অ্যাগ্রো নামে একটি প্রতিষ্ঠান। এই প্রক্রিয়াজাতকরণ প্রতিষ্ঠান থেকে জানা যায়, কলা গাছের ডোঙা ও ডাঁটা থেকে উৎপাদিত আঁশের তৈরি সুতার চাহিদা অনেক বেশি। এই সুতা দিয়ে দামি শাড়ি-কাপড় তৈরি করা হচ্ছে। এই সুতা ভারত হয়ে চীন, জাপান ও জার্মানি পর্যন্ত যাচ্ছে। দেশে তৈরি একটি মেশিনে আট ঘণ্টায় মোট উৎপাদন করা যায় চল্লিশ কেজি আঁশ।

এই প্রক্রিয়াজাতকরণ প্রতিষ্ঠানের তত্ত্বাবধানে দিনাজপুরে এই মেশিন তৈরি করা হচ্ছে। প্রতিটি মেশিনের দাম পড়বে ১ লাখ ৩০ হাজার টাকা। সরকারি ও বেসরকারি পর্যায়ে উদ্যোগ নিলে অদূর ভবিষ্যতে এ শিল্পকে আরও এগিয়ে নিয়ে যাওয়া যাবে। কেননা বিশ্বের বিভিন্ন দেশের মতো বাণিজ্যিকভাবে বাংলাদেশেও কলা গাছের তৈরি সুতার উজ্জ্বল সম্ভাবনা রয়েছে। করোনাকালীন চাকরি হারানো মানুষ আজ নিঃস্ব, অসহায়, তাদের অনেকেই ভেবে পাচ্ছেন না কীভাবে ঘুরে দাঁড়াবেন, চালাবেন সংসার? তাদের জন্য হতে পারে এক নতুন চিন্তার খোরাক। দেশীয় প্রযুক্তি ও দেশীয় কাঁচামাল দিয়ে তারা হতে পারেন উদ্যোক্তা, ঘুরিয়ে দিতে পারেন বাংলাদেশের অর্থনীতি।৪২

ওষুধশিল্পে কলার ব্যবহার

রোগ নিরাময়ে কলার ব্যবহার

শুষ্ক কাশিতে: একটি পাকা কলা চটকে অল্প পানিতে মিশিয়ে হালকা গরম করে সেটাকে ছেঁকে নিয়ে সেই পানিটা সকাল ও বিকালে কয়েক দিন খেলে উপশম হবে। তবে প্রতিদিন নতুন করে তৈরি করতে হয়।

সন্ধিযুক্ত গলক্ষতে: গলায় ব্যথা, লাল দেখায়, কর্ণমূল পর্যন্ত ব্যথা, মনে হয় যেন গলায় ঘা হয়েছে, গলার স্বর ভাঙা ভাঙা; এক্ষেত্রে একটা পাকা কলা ১ কাপ পানি দিয়ে চটকে গরম করে ছেঁটে নিয়ে সকালে এবং নতুন করে তৈরি করে বিকালে খেতে হবে। মাসখানিক খেলেই উপশম হবে।

কৃমিতে: ১ চা-চামচ কলাগাছের শিকড়ের রস সকালে খালি পেটে ১ সপ্তাহ খেতে হবে। প্রাপ্ত বয়স্ক ৩-৪ চা-চামচ, কিশোর বয়স্কদের ২ চা-চামচ আর শিশুদের ১ চা-চামচ খাওয়াতে হবে।

প্রদর রোগে: ১টা কাঁচাকলা চাকা চাকা করে কেটে রাত্রে ১ গ্লাস পানিতে ভিজিয়ে রেখে পরদিন সকালে খালিপেটে সেই পানি খেলে মাসখানিকের মধ্যে প্রদর রোগ সেরে যাবে।

ডায়রিয়াতে: কাঁচাকলা দুই তিনটা খোসাসহ দুই-টুকরা করে কেটে অল্প পানিকে সিদ্ধ করে কলার ভর্তা ৪-৫ বার খেলে দাস্ত অথবা বেশি পায়খানা বন্ধ হয়ে যাবে। পাশাপাশি খাবার স্যালাইনও চলবে।

প্রসূতির কাঁচা নাড়ি শুকাতে: প্রসবের পর শরীরকে ঝরঝরে করার জন্য কাঁচা কলা পুড়ে ভর্তা করে ভাত খেতে দিতে হবে।

---

৪২ ড. লিপন মুস্তাফিজ, "কলাগাছের অর্থনৈতিক সম্ভাবনা", দেশ রুপান্তর, ঢাকা: এপ্রিল ১৯, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.deshrupantor.com/288324/%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%97%E0%A6%BE%E0%A6%9B%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%85%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%A5%E0%A6%A8%E0%A7%88%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%95-%E0%A6%B8%E0%A6%AE%E0%A7%8D%E0%A6%AD%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A6%A8%E0%A6%BE _date:22-03-2025

কলাপাতার ব্যবহার

কলা গাছের সবুজ পাতার রস, মোচা, থোড় সবই প্রয়োজনীয়। সর্দি, কাশি, শ্বাসকষ্ট, কোষ্ঠবদ্ধতা, আমাশয়, রক্তদুষ্টি, অম্লগ্যাস, উচ্চরক্তচাপ, লিভারের দোষ হলে কলাপাতার রস উপকারী। ইউরোপ ও অন্যান্য উন্নত দেশে কলাপাতার সাহায্যে বহু রোগের চিকিৎসা করা হয়। ফরাসি ডাক্তাররা শোথ, যক্ষ্মা; আন্ত্রিক, আমাশয় ও অতিসারে কলাপাতার রস খেতে বলেন।

না-কচি, না-শক্ত বিবর্ণ পাতা অর্থাৎ সবুজ পাতা বেটে অথবা থেঁথলে ছেঁকে সকালের দিকে আধা কাপ খেতে হবে। নুন, চিনি ইত্যাদি মিশিয়ে খাওয়া চলবে না। কলাপাতায় থাকে ক্লোরোফিল। ক্লোরোফিল পেটে গেলে অন্ত্রের ঘা, লিউকোমিয়া, চর্মরোগ হয় না। কলাপাতার সবুজ রস রক্ত পরিষ্কার করে।

শরীরের কোথাও ক্ষত, চর্মরোগ হলে কলাপাতার রস ঘষে লাগালে উপকার হয়। ব্রঙ্কাইটিস, নেফ্রাইটিস, রক্তক্ষরণ, জমা সর্দিতে কলাপাতার রস খুবই কার্যকরী। প্লুরিসি, কাশি, ক্ষয়রোগ ও থুথুর সঙ্গে রক্ত পড়লে সবুজ কলাপাতার রস প্রতিদিন ভোরে আধাকাপ পরিমাণ খেলে ভীষণ উপকার হয়। কচি কলাপাতা বেটে প্রলেপ দিলে কীট দংশন, হুল ফোটা, কাটায় উপকার হবে।

সর্বপ্রকার দাঁতের ব্যথায় 'প্যান্টাগো' (যা কলাপাতা থেকে তৈরি হয়) হোমিওপ্যাথিক ডাক্তাররা সুনামের সঙ্গে ব্যবহার করে আসছেন। প্যান্টাগোর মাদার তুলার দ্বারা দাঁতের গোড়ায় বাহ্যিক ব্যবহারে দাঁত ব্যথা আরোগ্য হয়। দন্তকুল, কর্ণকুল, কাটা, পোড়া, আঘাতাদি, সর্পদংশন, ইরিসিপেলাস ইত্যাদি নানাবিধ রোগে প্যান্টাগো সার্থকভাবে ব্যবহৃত হয়। গলগ, ফুলে উঠা, জ্বর, শিরপীড়া সারাতে প্যান্টাগো ব্যবহৃত হয়।

কানের ব্যথায়: কলাগাছের মাঝের গোল অর্থাৎ খুলে যায়নি, সেই পাতাকে থেঁতো করতে হবে। রস নিংড়ে নিয়ে একটু গরম করতে হবে। ঐ রস ২ ফোঁটা একবার কানে দিলেই বেদনা কমে যাবে। প্রয়োজনে আবার দিতে হবে।

সাবধানতা: কাঁচাকলা উপাদেয় ও সুস্বাদু তরকারি হলেও তরকারিতে খেলে কোষ্টকাঠিন্য দেখা দিতে পারে এবং পেটে বায়ু জমতে পারে মোচা ও থোড়ের তরকারি সবসময় খেলে কিডনিতে পাথর সৃষ্টি হতে পারে। কারণ এদের মধ্যে অক্সালিড এসিড বিদ্যমান। পাকা কলা বেলা ৯টা থেকে ১২টার মধ্যে খাওয়া উচিত। যখন তখন পাকা কলা খেলে ক্ষতি হতে পারে। কলা ভালো করে চিবিয়ে খেতে হবে, গিলে খেতে নেই। পাকা কলা মুখের লালাতেই হজম হয়।[৪৩]

ঔষধি গুণ: বিচি কলার অনেক ঔষধি গুণ আছে। কলায় প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম, নাইট্রোজেন এবং ফসফরাস থাকে, যা শরীরে স্বাস্থ্যকর টিস্যু গঠনে কাজ করে। কলা গাছের সব অংশের ঔষধি ব্যবহার রয়েছে। ফুল ব্রংকাইটিস, আমাশয় এবং আলসার, রন্ধনকৃত ফুল ডায়াবেটিস গাছের কষযুক্ত রস হিস্টেরিয়া, কুষ্ঠ, জ্বর, রক্তক্ষরণ বন্ধ, স্থায়ী আমাশয় এবং ডায়রিয়া গাছের শিকড় পরিপাকজনিত সমস্যা এবং আমাশয়ে ব্যবহৃত হয়।

---

৪৩ কৃষিবিদ মো. সিরাজুল ইসলাম, "আধুনিক উপায়ে কলা চাষ", কৃষিকথা, ঢাকা: পৌষ ১৪২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://ais.gov.bd/site/view/krishi_kotha_details/%E0%A7%A7%E0%A7%AA%E0%A7%A8%E0%A7%A8/%E0%A6%AA%E0%A7%8C%E0%A6%B7/%E0%A6%86%E0%A6%A7%E0%A7%81%E0%A6%A8%E0%A6%BF%E0%A6%95_%E0%A6%89%E0%A6%AA%E0%A6%BE%E0%A7%9F%E0%A7%87_%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE_%E0%A6%9A%E0%A6%BE%E0%A6%B7 _date:22-03-2025

কলার বীজের মিউসিলেজ ডায়রিয়া হলে ব্যবহৃত হয়। সম্পূর্ণ পাকা কলার খোসা ও পাল্পে ছত্রাক বিরোধী ও অ্যান্টিবায়োটিক গুণাবলি পাওয়া যায়। সবুজ কলার খোসা ও পাল্পের দ্বারা তৈরি ছত্রাকনাশক টমেটোর ছত্রাকজনিত রোগ দমনে ব্যবহৃত হয়। নোরেপাইনফ্রাইন, ডোপামিন এবং সেরোটোনিন পাকা কলার পাল্প ও খোসায় থাকে। প্রথম দুটি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে। সেরোটোনিন গ্যাস্ট্রিকজনিত নিঃসরণ রোধ করে এবং অন্ত্রীয় মসৃণ মাংসপেশীকে উদ্দীপিত করে। কলা অন্ত্রীয় সমস্যা বিশেষত আলসার নিরাময়ের জন্য কাজ করে। কলা গ্যাস্ট্রিকজনিত অম্লত্ব প্রশমন করে।

কলা কোষ্টকাঠিন্য দূরীকরণে সাহায্য করে। কলার ভুয়া কাণ্ডের ভেতরের কোনো অংশ থেকে প্রস্তুত রস কিডনি ও মূত্রাশয়ের পাথর দূরীকরণে উপকারী। কলা মানুষের কৃমিজনিত সমস্যা দূরীকরণে ভূমিকা রাখে। গবেষণায় দেখা গেছে, শুধুমাত্র ২টি কলা খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করলে ৯০ মিনিটের কাজ করার শক্তি পাওয়া যায়। কলায় ট্রিপটোফ্যান নামক এক প্রকার প্রোটিন থাকে, যা শরীরে সেরোটোনিন এ রূপান্তরিত হয় এবং অবসাদ মুক্ত রাখে। কলা ওজন কমাতে সাহায্য করে। স্থানীয় জাত বাংলাদেশের বিভিন্ন এলাকায়/অঞ্চলে এই কলা এঁটে কলা, বাইশ্যাকলা, আইট্টা কলা, বিচি কলা নামে পরিচিত।[৪৪]

কলার মোচা ও অন্যান্য অংশের উপকারিতা

মোচা কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিন সমৃদ্ধ হওয়ায় দেহ গঠনের কাজে সাহায্য করে। এতে লৌহ থাকায় এটি খেলে রক্তস্বল্পতা দূর করতে দারুণ সহায়তা করে। মোচার মধ্যে যেই পরিমাণে আঁশ পাওয়া যায়, তাতে সহজে হজম শক্তি বৃদ্ধি করে। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। ক্যান্সার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন মোচায় ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস থাকায় এটি শিশুদের দাঁত ও হাঁড়ের লম্বাটে মজবুত রাখতে সাহায্য করে। প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম থাকার কারণে মোচা খেলে হাই ব্লাডপ্রেসার কমে।

পেটের অসুখে, যাদের আমাশয় ও রক্ত আমাশয় হয় তাদেরকে কাঁচাকলা সিদ্ধ করে টাটকা টক দইয়ের সঙ্গে মেখে খেতে দিতে হবে।

একেবারে কচি কলাপাতা মিহি বেটে দুধ মিশিয়ে ঘন ক্ষীরের মতো করে খাওয়ালে মেয়েদের প্রদত্ত রোগে উপকার হয়।

কলা গাছের শুকনা শেকড় গুঁড়ো করে অল্প পরিমাণে দুধের সঙ্গে মিশিয়ে খেলে পিত্ত রোগ ভালো হয়ে যায়। রক্তস্বল্পতায় একটি কার্যকরী ওষুধ এই কাঁচাকলা।

কাঁচাকলা শুকিয়ে গুঁড়ো করে প্রতিদিন অল্প পরিমাণে দুধের সঙ্গে মিশিয়ে খেলে যৌন ব্যাধি সেরে যায়। প্রস্রাবের অসুখ ও শ্বেতপ্রদর ভালো হয়।

---

৪৪ ড. বাবুল চন্দ্র সরকার ও অন্যান্য, "বিচিকলা ফেলনা নয় আছে অনেক গুণ", দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা: জানুয়ারি ২৭, ২০১৬। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://ais.gov.bd/pages/krishi-kotha/%E0%A6%AC%E0%A6%BF%E0%A6%9A%E0%A6%BF%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE-%E0%A6%AB%E0%A7%87%E0%A6%B2%E0%A6%A8%E0%A6%BE-%E0%A6%A8%E0%A7%9F-%E0%A6%86%E0%A6%9B%E0%A7%87-%E0%A6%85%E0%A6%A8%E0%A7%87%E0%A6%95-%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A6%A3-d67e27-6922d949dbfbab28ce04ac78 _date:22-03-2025

একটি কাঁচাকলা খোসাসহ চাক চাক করে কেটে প্রতি রাতে পানিতে ভিজিয়ে রেখে পরদিন সকালে ঐ পানি পান করলে কঠিন আমাশয় রোগ ভালো হয়ে যায়।
কাঁচাকলা শরীরের বল বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।৪৫

টিস্যু কালচার পদ্ধতিতে ৫টি উন্নত জাতের কলার চারা তৈরী করে সফলতা ৪৬

শাইখ সিরাজ, দেশের মাটিতে এবার জি-নাইন কলার আবাদ ৪৭

৪৫ ডাঃ মাওঃ লোকমান হেকিম, "কলার মোচার পুষ্টিগুণ ও ঔষধিগুণ", দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা: জানুয়ারি ২৭, ২০১৬। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://m.dailyinqilab.com/article/1649/%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%AE%E0%A7%8B%E0%A6%9A%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%AA%E0%A7%81%E0%A6%B7%E0%A7%8D%E0%A6%9F%E0%A6%BF%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A6%A3-%E0%A6%93-%E0%A6%94%E0%A6%B7%E0%A6%A7%E0%A6%BF%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A6%A3 _date:22-03-2025

৪৬ ড. এম আনোয়ার হোসেন, "টিস্যু কালচার পদ্ধতিতে ৫টি উন্নত জাতের কলার চারা তৈরী করে সফলতা", চ্যানেল টোয়েন্টি ফোর, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.youtube.com/watch?v:qU43iVz7dbM _date:22-03-2025

৪৭ শাইখ সিরাজ, "দেশের মাটিতে এবার জি-নাইন কলার আবাদ", চ্যানেল আই, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.youtube.com/watch?v:bCqf9e-uozU _date:22-03-2025

ডুমুরের বাণিজ্যিক গুরুত্ব

ডুমুর গাছের আদি নিবাস পশ্চিম এশিয়া এবং ভূমধ্যসাগরীয় দেশ এবং এই অঞ্চলগুলি থেকে আরব, সিরিয়া এবং ইস্রায়েলে নিয়ে যাওয়া হয়েছে। ডুমুর গাছ প্রাচীন গ্রীকদের মধ্যে পবিত্র এবং সম্মানিত ছিল, এমনভাবে যে এর রপ্তানি নিষিদ্ধ করা হয়েছিল। হোমার, হেরোডোটাস এবং প্লেটোর মতো গ্রীক কবি ও লেখকরা তাদের কবিতা ও লেখায় এর প্রশংসা করেছেন। ১৮ শতকের গোড়ার দিকে, ডুমুরকে স্প্যানিশ ধর্মীয় মিশনার্সরা ক্যালিফোর্নিয়ায় নিয়ে গিয়েছিলেন এবং আজ এই রাজ্যে এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের অন্যান্য দক্ষিণ রাজ্যগুলিতে প্রচুর ডুমুর জন্মে। প্রায় ৮৫% ডুমুর পণ্য শুকনা ডুমুর হিসাবে বাজারজাত করা হয়, কারণ পাকা ডুমুর দ্রুত নষ্ট হয়ে যায়। শুকনা ডুমুরে তাজা ডুমুরের চেয়ে ৫ গুণ বেশি ক্যালোরি থাকে।[৪৮]

ত্বীন একটি পুষ্টি সমৃদ্ধ সুস্বাদু ফল, যা মরু অঞ্চলে ভালো জন্মে। চরম জলবায়ু অর্থাৎ শুষ্ক ও শীতপ্রধান দেশে চাষ হলেও বাংলাদেশ প্রমাণ করেছে নাতিশীতোষ্ণ জলবায়ুতেও ৩৬৫ দিন এ ফল উৎপাদন সম্ভব। বাংলাদেশের মাটি ও আবহাওয়ার সঙ্গে বেশ মানিয়ে নিয়েছে ত্বীন। শুধু তাই নয় ব্যাপকভাবে চাষ হওয়ায় আমাদের সারা বছরের পুষ্টি ও ফলের চাহিদা পূরণ করে ত্বীন বা ডুমুর রপ্তানির সম্ভাবনা উজ্জ্বল।

আজকাল কৃষকদের নিজের গাছ বা বাগান থেকে তাজা ফলের স্বাদ নেওয়ার আগ্রহ জমেছে অনেকের। এ ধরনের নির্দিষ্ট বাজারকে কেউ কেউ ফার্ম ফ্রেশ অথবা অর্গানিক বাগান নামে পরিচয় দিয়ে থাকে। অনেক ক্ষেত্রে এগ্রো ট্যুরিজমও গড়ে উঠেছে। ত্বীন বা ডুমুর একটি এক্সোটিক ফল। ডুমুরের অনুমোদিত কোনো জাত নেই। তবে বাংলাদেশের গ্রামেগঞ্জে যে ডুমুরের যে গাছগুলো হয় সে ডুমুরগুলো হলো জগডুমুর। এর বৈজ্ঞানিক নাম *Ficus racemosa*। জগডুমুরের বিভিন্ন প্রজাতি আছে। কোনোটি বিশ-ত্রিশ গ্রাম, আবার কোনোটি পঞ্চাশ-ষাট গ্রাম ওজনের হয়। পাকলে কোনোটি লাল, আবার কোনোটি হলুদ রং ধারণ করে। এছাড়াও আরেক প্রজাতির ডুমুর আছে, যেটিকে মিশরীয় ডুমুর বলা হয়। এটি খুব রসালো ও অনেক বড় হয়। এটি সরাসরি কাঁচা কিংবা রোদে শুকিয়ে কাঁচের কন্টেইনারে রেখে সারা বছর খাওয়া যায়।

প্রতিটি গাছে ন্যূনতম ৭০ থেকে ৮০টি ফল ধরে। খোলা মাঠ ছাড়াও টবের মধ্যে ছাদ বাগানে ত্বীন চাষ করে ভালো ফলন পাওয়া গেছে। দুই মাস বয়সী চারার পাইকারি মূল্য ৫২০ টাকা ও খুচরা মূল্য ৭২০ টাকা। প্রতিটি গাছ থেকে প্রথম বছরে এক কেজি, দ্বিতীয় বছরে ৭ থেকে ১১ কেজি, তৃতীয় বছরে ২৫ কেজি পর্যন্ত ফল ধরে। এভাবে ক্রমবর্ধিত হারে একটানা ৩৪ বছর পর্যন্ত ফল দিতে থাকে। গাছটির আয়ু প্রায় ১০০ বছর। তিন মাসের মধ্যেই গাছে শতভাগ ফলন আসে। আগা থেকে গোড়া পর্যন্ত ডুমুর আকৃতির এই ফল সবার দৃষ্টি কেড়েছে। প্রতিটি পাতার গোড়ায় গোড়ায় ফল হয়।[৪৯]

---

৪৮ Javad Nikmoeen et al., "Evaluating Therapeutic Properties of Quranic Fruits, and Their Effects on Health Promotion", P. 2

৪৯ ড. শামীম আহমেদ, "বাংলাদেশে সম্ভাবনাময় ত্বীন ফল", ডেইলি স্টার বাংলা, ঢাকা: এপ্রিল ২১, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://bangla.thedailystar.net/node/218361 _date:22-03-2025

পটুয়াখালীতে বাণিজ্যিকভাবে ত্বীন ফলের চাষ করে সাফল্য পেয়েছেন সদর উপজেলার বদরপুর ইউনিয়নের টেংরাখালী এলাকার একটি ডিগ্রী মাদ্রাসার কৃষি শিক্ষক জাহাঙ্গীর হোসাইন মানিক। ইতোমধ্যে বাজারে ফল বিক্রিও শুরু করেছেন তিনি। করোনাকালে দীর্ঘ সময় মাদ্রাসা বন্ধ থাকায় অবসর সময়টাকে কাজে লাগাতে তিনি ত্বীন ফলের চাষ শুরু করেন।

দ্য ডেইলি স্টারকে তিনি জানান, ত্বীন ফল খুব রসালো এবং একটি ফল ২০ থেকে ৫০ গ্রাম পর্যন্ত হয়ে থাকে। এটি সরাসরি কাঁচা ও রোদে শুকিয়ে কাঁচের কন্টেইনারে রেখে সারা বছর খাওয়া যায়। পাকলে কোনোটি লাল, আবার কোনোটি হলুদ রং ধারণ করে। দেশে সারা বছর পুষ্টি ও ফলের চাহিদা পূরণ করে বিদেশেও রপ্তানি করা সম্ভব। মাদ্রাসার কাছে ৩০ শতক নিচু জমিতে মাটি ফেলে উঁচু করে গাজীপুরের মাওনা এলাকা থেকে প্রতিটি ৭২০ টাকা দরে ২০০টি ত্বীন ফলের চারা এনে গত বছর অক্টোবরে রোপণ করেন। চলতি বছরের ফেব্রুয়ারিতে কাঙ্ক্ষিত ত্বীন ফল ধরতে শুরু করে। তিনি আরো বলেন, 'প্রথমে কিছুটা শঙ্কায় ছিলাম ত্বীন ফলের চাষ নিয়ে। পরবর্তীতে কঠোর পরিশ্রম, নিবিড় পরিচর্যা আর কৃষি দপ্তরের লোকজনদের পরামর্শে সফল হয়েছি। প্রতি কেজি ত্বীন ফল রমজান মাস থেকে এক হাজার টাকা দরে বিক্রি করছি। আগ্রহী স্থানীয় ক্রেতারা বাগান থেকেই কিনে নেন। প্রথম বছরে বাগানের খরচ উঠবে এবং পরের বছর থেকে লাভের মুখ দেখতে পারবো বলে আশা করছি।'

তিনি জানান, ফল ছাড়াও বিক্রির জন্য শতাধিক কলম (কাটিং) করা হয়েছে। ত্বীন ফল চাষে আগ্রহী হয়ে অনেকে দূর-দূরান্ত থেকে বাগানে আসেন ফলটির চাষ পদ্ধতি রপ্ত করতে।

পটুয়াখালীর বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট (বারি) এর বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা রেজাউল করিম জানান, ত্বীন ফলটির চাষাবাদের মাধ্যমে দেশের চাহিদা মিটিয়ে বিদেশেও রপ্তানি করে বৈদেশিক মুদ্রা আয় করা সম্ভব। এছাড়াও, এই ফল চাষ করে বেকারত্ব দূর করা যাবে। দেশে ফলটির চাহিদাও ক্রমশ বাড়ছে।[৫০]

ত্বিন গাছের প্রতিকুল পরিবেশে মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা অপরিসীম। তীব্র ঠান্ডা অথবা গরম, শৈত্যপ্রবাহ অথবা খরার কোনো কিছুই তাকে নিঃশেষ করে দিতে পারে না। তবে বেশি বৃষ্টিপাত এর ফল ধারণের জন্য ক্ষতিকর। বছর কয়েক হলো ত্বিন ফল কিছু শৌখিন বাগানির হাত ধরে বাংলাদেশে এসেছে। কিছু নার্সারিতেও বিক্রি করা হচ্ছে ত্বিন ফলের চারা। কয়েক বছর ধরে ফলটি ফল নিয়ে বৃক্ষপ্রেমীদের মধ্যে বেশ উৎসাহ লক্ষ করা যাচ্ছে। কেউ কেউ ত্বিন ফলের কয়েকটা গাছ লাগিয়ে বাগান করেছেন। কেউ লাগিয়েছেন টবে, ছাদের বাগানে।

বাংলাদেশে এখন নার্সারিগুলোতে ত্বিন ফলের বেশ কিছু জাতের গাছ দেখা যাচ্ছে। এগুলোর মধ্যে আসলে কোনটি আমাদের দেশের মাটি এবং আবহাওয়ায় ভালো ফলন দেবে, তা নিয়ে শেরেবাংলা কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ে এইচ মহারাজ ও তাঁর সঙ্গীরা গবেষণা করেন। তাঁরা মিসরীয় ডুমুর ও ভারতীয় ডুমুর নিয়ে গবেষণা করে বলেছেন, 'আমাদের দেশে এ দুটি জাতই চাষের জন্য উপযুক্ত। তাঁরা মিসরীয় ডুমুরের গাছ প্রতি গড় ফলের সংখ্যা পেয়েছেন ৬৮.৩টি আর ভারতীয় জাতের গাছপ্রতি ফল পেয়েছেন ১০৩টি। ভারতীয় ডুমুরের ফলের আকার মিসরীয় ডুমুরের চেয়ে ছোট। ভারতীয় ডুমুরের গাছ মিসরীয় ডুমুরগাছের চেয়ে লম্বা ও ফল কম মিষ্টি। গবেষকেরা এ দেশে মিসরীয় জাতের ডুমুর চাষ লাভজনক হতে পারে বলে মন্তব্য করেছেন।'

---

৫০ নিজস্ব সংবাদদাতা, "ত্বীন ফলের সফল বাণিজ্যিক চাষ", ডেইলি স্টার বাংলা, ঢাকা: জুন ৭, ২০২১, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://bangla.thedailystar.net/node/229649 _date:22-03-2025

খুলনা বিশ্ববিদ্যালয়ের রুবাইত আরাও ত্বিন ফল নিয়ে গবেষণা করেছেন। তিনি ৩০০ কৃষকের ওপর পরিচালিত এক জরিপে দেখেছেন, প্রায় ৭৫ শতাংশ কৃষকই নতুন এ ফল চাষ করতে আগ্রহী। ত্বিন ফলের চাষ উপকূলীয় এলাকায়ও করা সম্ভব। টাঙ্গাইলের সখীপুর উপজেলায় কীর্তনখোলা গ্রামে জাদীদ আল মামুন গত বছর ৬০ শতাংশ জমিতে এক হাজার ত্বিন ফলের গাছ লাগিয়ে সে বছরেই প্রায় চার লাখ টাকার ফল বিক্রি করেন। তিনি বলেন, গাছ লাগানোর পর তিন মাসের মধ্যেই গাছে ফল ধরা শুরু হয়, ডিসেম্বর থেকে এপ্রিল পর্যন্ত পাকা ফল তোলা যায়। গড়ে প্রতিটি গাছ থেকে তিনি ফল পেয়েছেন তিন থেকে চার কেজি। প্রতি কেজি ত্বিন ফল ঢাকায় বিক্রি করেছেন ৭০০ থেকে ১০০০ টাকায়। তবে বিক্রি করা সমস্যা বলে তিনি উল্লেখ করেন। ফল ধরা শেষে তিনি গাছ ছেঁটে দেন, এরপর গাছ আবার দ্রুত বড় হয়ে যায়। গাছ বাঁচে বেশ কয়েক বছর।৫১

মরুর দেশের ফল 'ত্বিন'। এটি ডুমুর জাতীয় একধরনের ফল। স্বাদে খুব মিষ্টি ও রসাল হয় এই ফল। পুষ্টিগুণে ভরা এই ফল মধ্যপ্রাচ্যে অনেক জনপ্রিয়। মধ্যপ্রাচ্য ও পশ্চিম এশিয়ায় এটি বাণিজ্যিকভাবে উৎপাদন করা হয় এবং এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ অর্থকরী ফসল। বাংলাদেশে এটি ড্রাই ফ্রুট হিসেবে আমদানি হয়ে থাকে। পবিত্র কুরআনে এই ফলের উল্লেখ রয়েছে। ফলে বাংলাদেশে অনেকে এই ফলের বাণিজ্যিক চাষের উদ্যোগ নিয়েছেন। এর মধ্যে বগুড়ার তরুণ সোয়েব সাদিক অন্যতম সফল একজন উদ্যোক্তা।

বগুড়ার শাজাহানপুর উপজেলার আড়িয়া গ্রামে সোয়েব সাদিক দুই বিঘা জমিতে ত্বিন ফলের বাগান করেছেন। করতোয়া নদীর তীরে এই বাগানে ৬০০ ত্বিনগাছ ছাড়াও ফাঁকে ফাঁকে শোভা পাচ্ছে ৩০টি চায়না কমলার গাছ, ১০০টি মাল্টার গাছ, ৫০টি বল সুন্দরী কুল এবং ১ হাজার অ্যালোভেরার গাছ। প্রস্তুতি চলছে থাইল্যান্ডের জি-নাইন কলা এবং সূর্যডিম আমগাছ লাগানোর। বাগানের চারদিকে বেড়া। এক পাশে পাহারাদারের ঘর। খেতের মাঝখানে মাচানের আদলে ছাউনিঘেরা বিশ্রাম শেড। বাগানের গাছে গাছে লকলক করছে সবুজ পাতা। প্রতিটি পাতার গোড়ায় ঝুলছে ত্বিন ফল। দু-একটি ফল পাকতে শুরু করেছে। পাকা ফল রসে টসটস করছে।

তিনি সিঙ্গাপুরে কাজ করতেন। করোনার সংক্রমণ ও বিধিনিষেধে সিঙ্গাপুরে কাজ বন্ধ হয়ে যায়। বেকার হয়ে পড়েন সোয়েব। কুলকিনারা না পেয়ে ঐ বছরের সেপ্টেম্বরে দেশে ফেরেন। গ্রামে ফিরে সময় কাটছিল না। তখন মনে পড়ে আরব্য ফল ত্বিন চাষের স্বপ্নের কথা। দুই বিঘা জমি ত্বিন চাষের জন্য প্রস্তুত করেন। তুরস্কের বন্ধু আলীর কাছ থেকে সংগ্রহ করেন টিস্যু কালচার করা মাতৃকলম ৩৫০টি ত্বিনগাছের চারা। এরপর জানতে পারেন, গাজীপুরের মডার্ন অ্যাগ্রো ফার্ম অ্যান্ড নিউট্রিশনেও রয়েছে এই ফলের চারা। সেখান থেকে সংগ্রহ করেন আরো ২৫০টি কলম চারা। এক মাস যেতে না যেতেই গাছে ফল ধরতে শুরু করে। সোয়েব নিজেই বাগান দেখভাল করেন, গাছের পরিচর্যা করেন, নিজ হাতে সেচ দেন। গ্রামের শিক্ষিত আরও কয়েকজন বেকার তরুণ তাঁর সঙ্গে কাজ করার আগ্রহ দেখান। তাঁরাও এখন সোয়েবের সঙ্গে বাগান পরিচর্যা করছেন।

৫১ মৃত্যুঞ্জয় রায়, "অপূর্ব মধুর ফল ত্বিন", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: জুলাই ৩১,২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/bangladesh/environment/16w0fpqk52 _ date:22-03-2025

সোয়েব আশা করছেন, পরের বছর কমপক্ষে ৩ হাজার কেজি ত্বিন ফল বিক্রি করে আয় হবে ৩০ লাখ টাকা। তৃতীয় বছরে প্রতিটি গাছে গড়ে ২৫ কেজি হিসাবে ১৫ হাজার কেজি ফল উৎপাদিত হবে। সেই হিসাবে তৃতীয় মৌসুমে বাগান থেকে আয় হবে দেড় কোটি টাকা। ফল উৎপাদন ছাড়াও প্রতিবছর প্রতিটি গাছ থেকে ২০টি চারা টিস্যু কালচার করে উৎপাদিত হবে। প্রতিটি চারার বাজারমূল্য ৫০০ টাকা। এভাবে বাগান থেকে কমপক্ষে ৩০ বছর ফল উৎপাদিত হবে। গাছের বয়স যত বাড়বে, ফল তত বেশি ধরবে, বাগানে আয়ও বাড়বে।

সোয়েব বলেন, ত্বিন ফলের এখনো বাজার তৈরি হয়নি দেশে। তিনি তাঁর উৎপাদিত ত্বিন ফল সিঙ্গাপুরে রপ্তানির চিন্তা করছেন। তিনি আরও বলেন, এই ফল বিদেশ থেকে আমদানি হয়। সংরক্ষণ সুবিধার জন্য নানা রাসায়নিক দ্রব্য মেশানোর কারণে স্বাস্থ্যঝুঁকি থাকে। আমদানি-নির্ভরতা কমাতে ঘরে ঘরে খামারি তৈরি করতে তিনি নতুন উদ্যোক্তাদের প্রশিক্ষণ ও স্বল্পমূল্যে চারা সরবরাহ করার উদ্যোগ নিয়েছেন। এভাবে দেশে ত্বিন অর্ধেক মূল্যে বিক্রি সম্ভব হবে। তখন নিম্ন আয়ের মানুষও এই ফল খেতে পারবেন। আগামী রমজান মাস থেকে প্যাকেজিং করে বগুড়া ছাড়াও রাজধানীতে এই ফল বিক্রি করবেন বলে জানান সোয়েব। সোয়েবের বাগানে কথা হয় পুণ্ড্র ইউনিভার্সিটি অব সায়েন্স অ্যান্ড টেকনোলজির কম্পিউটার সায়েন্স অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগের শেষ বর্ষের শিক্ষার্থী আল ইমরানের সঙ্গে। তিনি বলেন, দুই বছর আগে সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে সোয়েব সাদিকের সঙ্গে পরিচয়। সিঙ্গাপুর থেকে দেশে ফিরে তাঁর ত্বিন চাষের উদ্যোগের কথা জেনে মবুর দেশের এই ফল সম্পর্কে আগ্রহী হন তিনি। এরপর তাঁর সঙ্গে সার্বক্ষণিক বাগানে গিয়ে গাছ পরিচর্যা, গাছে পানি দেওয়াসহ নানা কাজে লেগে পড়েন। পড়াশোনা শেষে তাঁর নিজেরও বাণিজ্যিক ভিত্তিতে ত্বিন চাষ করার ইচ্ছে আছে।

বগুড়া কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের উপপরিচালক দুলাল হোসেন বলেন, ত্বিন একটি সম্ভাবনাময় ফসল। ত্বিন ফল চাষকে লাভজনক করতে পারলে বেকার তরুণদের কর্মসংস্থান হবে এবং অর্থনীতিতে এটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে। এই ফল রপ্তানির মাধ্যমে পর্যাপ্ত বৈদেশিক মুদ্রা অর্জনও সম্ভব। কৃষি বিভাগ প্রযুক্তিগত সহায়তাসহ নানাভাবে এই ফল চাষে চাষিদের সহায়তা প্রদান করছে।[৫২]

---

৫২ আনোয়ার পারভেজ, "বগুড়ার মাটিতে চাষ হচ্ছে মবুর দেশের ত্বিন ফল", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: ডিসেম্বর ১৭, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/bangladesh/district/%E0%A6%AC%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A7%9C%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%9F%E0%A6%BF%E0%A6%A4%E0%A7%87-%E0%A6%9A%E0%A6%BE%E0%A6%B7-%E0%A6%B9%E0%A6%9A%E0%A7%8D%E0%A6%9B%E0%A7%87%E0%A6%AE%E0%A6%B0%E0%A7%81%E0%A6%B0-%E0%A6%A6%E0%A7%87%E0%A6%B6%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%A4%E0%A7%8D%E0%A6%AC%E0%A6%BF%E0%A6%A8-%E0%A6%AB%E0%A6%B2 _date:22-03-2025

ওষুধশিল্পে ডুমুরের ব্যবহার

ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসায় ডুমুরের বৈশিষ্ট্য

ডুমুর একটি হালকা রেচক। ডুমুর গলা জ্বালা উপশম করতে পারে, এটা জিঞ্জিভাল এবং ওরাল মিউকোসার প্রদাহ প্রতিরোধ করতে পারে।

ডুমুর পাতার বৈশিষ্ট্যগুলো নিম্নরুপ-
অ্যান্টি-হেমোরয়েড এবং অ্যান্টি-টিউমার, শ্বাস-প্রশ্বাস বৃদ্ধি, মূত্রবর্ধক, তাপ হ্রাস, মোটাতাজাকরণ, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে, পরিপাকতন্ত্রের উন্নতি, বদহজমের চিকিৎসা, এটি গলা ফোলা দূর করে এবং যৌন শক্তি বাড়ায়, এর ল্যাটেক্স হল ফোলা প্লীহা রিলিভার, অ্যান্টিক্যান্সার এবং চর্মরোগের চিকিৎসা করে। এছাড়াও, সিদ্ধ শুকনা ডুমুর কিডনি এবং শ্বাসযন্ত্রের প্রদাহ, নিউমোনিয়া, প্লুরিসি, হাম, লাল জ্বর এবং গুটিবসন্তের চিকিৎসা করতে পারে, সেদ্ধ শুকনা ডুমুরের কনসেনট্রেটেড সিরাপ সাধারণ সর্দির জন্য উপকারী। পের্টুসিস, ব্রঙ্কাইটিস এবং নিউমোনিয়ার চিকিৎসার জন্য ডুমুর কফি দরকারী বলে মনে হয়। ডুমুরের স্যুপ পুষ্টিকর এবং স্তন্যদানকারী মহিলাদের দুধ বাড়ায়।

শুকনা ডুমুর দুধে সিদ্ধ করে এনজাইনা, মাড়ির প্রদাহ এবং মুখের শ্লেষ্মা ফোলা রোগে উপকারী। বাত এবং জয়েন্টের ব্যথা নিরাময়ে ছাগলের দুধ এবং কালো ডুমুরের মিশ্রণ উপকারী। ডুমুর এমন রোগীদের সাহায্য করে যারা রক্তে শর্করার কম সমস্যায় ভোগে এবং হঠাৎ দুর্বল বোধ করে, কারণ ডুমুরের চিনি দ্রুত ছোট অন্ত্র দ্বারা শোষিত হয়। তরকারি করা ডুমুর এবং মেথি গলা ব্যথা এবং গলা শক্ত হওয়া থেকে মুক্তি দেয়। রক্তচাপ, ওজন কমাতে এবং হাড়ের ঘনত্ব বাড়াতে এবং পেশীর দুর্বলতা রোধ করতে ডুমুর খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। কোলেস্টেরল ও ইউরিক অ্যাসিড কমাতেও এই ফলটি উপকারী। ডুমুর কোষের অস্বাভাবিক বৃদ্ধির চিকিৎসা করে এবং অন্ত্রের ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। ডুমুর ক্যান্সার কোষের বৃদ্ধি বন্ধ করে এবং অন্যান্য ফলের তুলনায় বেশি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে। এই ফলটি ওমেগা ৩ এবং ওমেগা ৬ সমৃদ্ধ; অতএব, এটি স্নায়ুতন্ত্র, মস্তিষ্ক এবং হৃদয়ের জন্য খুবই উপকারী। ডুমুর মাথাব্যথা, দাঁতের ব্যথা, বমি বমি ভাব, জ্বর, গাউট, কানের ব্যথা, পোড়া, পেটব্যথা, ফোড়া এবং ফুসফুসীয় ও যৌনবাহিত রোগ থেকে মুক্তি দেয়।

ডুমুর গাছের ক্ষীরের বিভিন্ন বৈশিষ্ট্য রয়েছে; উদাহরণস্বরূপ, এটি চর্মরোগ যেমন: আঁচিল, চুল পড়া এবং ত্বকের ক্ষত থেকে মুক্তি দিতে পারে। উপরন্তু, ডুমুরের ক্ষীর এবং মেথির পোল্টিস গাউটের চিকিৎসা করে।[৫৩]

ডুমুর এবং এগুলো থেকে তৈরি পণ্যগুলি দাঁতের ব্যথা, কানের ব্যথা, পোড়া, পেটব্যথা, ফোড়া এবং ফুসফুসের সমস্যা সহ বিভিন্ন বেদনাদায়ক অবস্থার চিকিৎসায় কার্যকর। ডুমুর পাউডার গরম করার পরে পোল্টিস এবং অন্যান্য ঐতিহ্যগত ওষুধ তৈরি করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। এছাড়াও, ডুমুর গুঁড়ো কাশি, সর্দি, ব্রঙ্কাইটিস এবং বুকের টানটান চিকিৎসার জন্য বিভিন্ন ওষুধের একটি উপাদান। ফ্রিজ ড্রাইড ফিগ ফ্রুট পাউডার একটি উচ্চ ফাইবার সামগ্রীসহ সহজে মিশ্রিত পাউডার। এই কম-ক্যালোরি পাউডার উপাদানগুলিকে একত্রে মেশানো এবং তাদের সামঞ্জস্য বাড়ানোর জন্য উপযুক্ত।

---

৫৩ Javad Nikmoeen et al., "Evaluating Therapeutic Properties of Quranic Fruits, and Their Effects on Health Promotion", P. 2, 3

ডুমুরগুলোতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে এবং এই পুষ্টিগুলো শরীরকে পরিবেশে ফ্রি র‍্যাডিক্যালের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করে। মাথাব্যথা, দাঁতের ব্যথা, কানের ব্যথা, পোড়া, পেটব্যথা, ফোড়া, ফুসফুসের সমস্যা এবং যৌন সংক্রামিত সংক্রমণ সবই ডুমুর এবং ডুমুর থেকে প্রাপ্ত পণ্য দিয়ে চিকিৎসা করা যেতে পারে। ডুমুরে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার থাকার কারণে, ডুমুর অতিরিক্ত ওজনের লোকদের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর খাবার এবং প্রতিদিন পরিমিত পরিমাণ ডুমুর খাওয়া ওজন কমাতে সাহায্য করতে পারে। ডুমুর ফলের গুড়া তাজা ডুমুরের তুলনায় ক্যালোরিতে কম, এটি একটি স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য একটি দুর্দান্ত পছন্দ করে তোলে।

স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ডুমুর ফলের গুঁড়ো

হজম শক্তি বাড়ায়: ডুমুর সাধারণত অন্ত্রের পুষ্টি জোগাতে এবং টোন করতে ব্যবহৃত হয়। উচ্চ ফাইবার সামগ্রীর কারণে ডুমুর প্রাকৃতিক রেচক হিসেবে কাজ করতে পারে। ডুমুর মানবদেহে হজম সংক্রান্ত সমস্যা সমাধানের জন্যও ব্যবহার করা যেতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য হোক অথবা ডায়রিয়া, ফাইবার গ্রহণ বৃদ্ধি সাহায্য করতে পারে। এর উচ্চ ফাইবার সামগ্রী ছাড়াও, ডুমুর হল প্রিবায়োটিকের একটি চমৎকার উৎস, যা সামগ্রিক অন্ত্রের স্বাস্থ্যকে আরও উন্নত করতে পারে এবং মানবদেহের স্বাভাবিক পরিপাকতন্ত্র বজায় রাখতে পারে।

অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট: একবার আমাদের শরীরে অনেক বেশি ফ্রি র‍্যাডিকেল থাকলে এবং তাদের ভারসাম্য রাখার জন্য পর্যাপ্ত অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট না থাকলে কোষগুলি ক্ষতিগ্রস্থ হবে। একে অক্সিডেটিভ স্ট্রেস বলে। ফ্রি র‍্যাডিক্যাল হল মানুষের স্বাভাবিক বিপাকের একটি উপজাত এবং ব্যায়াম, সূর্যালোক এবং সিগারেটের ধোঁয়ার মতো পরিবেশ দূষণকারীর প্রতিক্রিয়া। অক্সিডেটিভ স্ট্রেস কোষের বার্ধক্যের কারণ হতে পারে এবং প্রায়শই অনেক রোগের কারণ হিসাবে বিবেচিত হয়, যেমন: হার্ট ফেইলিওর, ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, পারকিনসন্স ডিজিজ ইত্যাদি। অ্যান্টিঅক্সিডেন্টগুলি মূলত সুস্থ কোষকে ফ্রি র‍্যাডিক্যাল আক্রমণ থেকে রক্ষা করে, সঠিক শারীরবৃত্তীয় কার্যাবলী বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং সুরক্ষা দেয় মানব স্বাস্থ্য। ডুমুর, বিশেষ করে ডুমুর ফলের গুঁড়ো, পলিফেনল নামক প্রতিরক্ষামূলক উদ্ভিদ যৌগ সমৃদ্ধ। এই যৌগগুলির প্রতিরক্ষামূলক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্য রয়েছে, যার অর্থ তারা অক্সিজেনকে অন্যান্য রাসায়নিকের সাথে প্রতিক্রিয়া করতে এবং কোষ এবং টিস্যুগুলির ক্ষতি হতে বাধা দেয়।

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ: আজকের সমাজে, লোকেরা প্রায়শই প্রক্রিয়াজাত খাবার খায়, যার ফলে অনেক লোক অত্যধিক সোডিয়াম গ্রহণ করে থাকে। অত্যধিক সোডিয়াম গ্রহণ পটাসিয়ামের অভাবের দিকে পরিচালিত করবে এবং এই ভারসাম্যহীনতা উচ্চ রক্তচাপের দিকে পরিচালিত করতে পারে। ফল এবং শাকসবজি সমৃদ্ধ একটি খাদ্য স্বাভাবিকভাবেই পটাসিয়ামের মাত্রা বাড়াবে, যা রক্তচাপের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে। বিশেষ করে, ডুমুরের গুঁড়ো রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতেও খাওয়া যেতে পারে। যেহেতু ডুমুরে পটাসিয়াম বেশি থাকে, যা এই ভারসাম্যহীনতা দূর করতে সাহায্য করে, অন্যদিকে ডুমুরের ফাইবার শরীর থেকে অতিরিক্ত সোডিয়াম বের করে দিতে সাহায্য করে। গবেষণায় দেখা গেছে, ডুমুর নিয়মিত সেবন উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের রক্তচাপের মাত্রা কার্যকরভাবে কমাতে পারে।

হাড়ের স্বাস্থ্য: ডুমুর ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম এবং ফসফরাস সহ হাড়-স্বাস্থ্যকর খনিজ সমৃদ্ধ। ডুমুর বিশেষ করে ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ। একটি গবেষণায় দেখানো হয়েছে, ডুমুরে অন্যান্য ফলের তুলনায় ২-৩ গুণ বেশি ক্যালসিয়াম রয়েছে। এদিকে, ডুমুরের পটাসিয়াম উচ্চ লবণযুক্ত খাবারের কারণে প্রস্রাবের ক্যালসিয়াম নিঃসরণ বন্ধ করতে সাহায্য করতে পারে, যা হাড়ের ক্যালসিয়াম ধরে রাখতে সাহায্য করে, যার ফলে অস্টিওপরোসিসের ঝুঁকি হ্রাস পায়। দুটি খনিজ, পটাসিয়াম এবং ক্যালসিয়াম, হাড়ের ঘনত্ব বাড়াতে এবং অস্টিওপরোসিস প্রতিরোধ করতে একসাথে কাজ করতে পারে।

পটাসিয়াম সমৃদ্ধ একটি খাদ্য হাড়ের স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে এবং হাড়ের ক্ষয় কমাতে পারে; ক্যালসিয়াম হাড়ের একটি মূল কাঠামোগত উপাদান। ক্যালসিয়াম গ্রহণ বৃদ্ধি মানবদেহের হাড়ের খনিজ গঠনকে উন্নত করতে পারে, বিশেষ করে শিশু এবং ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে।

ওজন নিয়ন্ত্রণ: ডুমুর ফলের গুঁড়ো প্রাকৃতিক খাদ্যতালিকাগত ফাইবার, ভিটামিন এবং খনিজ সমৃদ্ধ, এবং খাদ্যের পুষ্টির ঘনত্ব বাড়ানোর জন্য একটি খাদ্যতালিকাগত সম্পূরক হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে, যার ফলে ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। উচ্চ ফাইবারযুক্ত খাবার মানুষকে পূর্ণ বোধ করতে পারে, ক্ষুধা ও ক্ষুধা কমাতে পারে এবং এইভাবে ওজন কমাতে সাহায্য করে। একই সময়ে, ডুমুরের মূল পুষ্টি রক্ত ব্যবস্থাপনার উন্নতি করতে পারে।

ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ: ডুমুরে থাকা দ্রবণীয় ফাইবার উপাদান রক্তে শর্করার পরিমাণ কমানোর জন্য উপকারী কারণ এটি রক্তে শর্করার শোষণকে ধীর করে দেয়, এটি টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে পারে। অতএব, ডুমুর ফলের গুঁড়ো আপনার দৈনন্দিন খাদ্যের একটি চমৎকার সংযোজন, এই পণ্যের নিয়মিত ব্যবহার আপনার জীবনকে স্বাস্থ্যকর করে তুলতে পারে।

অনিদ্রার চিকিৎসা: অনিদ্রা এবং ঘুমের ব্যাধিতে যারা ভোগে তারা ফ্রিজ ড্রাইড ফিগ ফ্রুট পাউডার ব্যবহার করে দেখতে পারে। কারণ ডুমুরে আছে ট্রিপটোফ্যান, যা শরীরে রক্ত চলাচলের উন্নতি ঘটিয়ে ঘুম আনতে পারে।[৫৪]

পবিত্র কুরআনে বর্ণিত ত্বীন ফলের বাণিজ্যিক খামার এখন বাংলাদেশে [৫৫]

---

[৫৪] গুয়ানজু, "আপনি কি ডুমুর ফলের গুড়ার উপকারিতা জানেন?", শানসি গুয়ানজি বায়োটেকনোলজি কোং লিমিটেড, চীন: জুন ০৩, ২০২৪, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://yua.guanjiefruit.com/news/do-you-know-the-benefits-of-fig-fruit-powder-78443417.html _date:22-03-2025

[৫৫] শাইখ সিরাজ, "পবিত্র কুরআনে বর্ণিত ত্বীন ফলের বাণিজ্যিক খামার এখন বাংলাদেশে", চ্যানেল আই, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫,

https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3ALTDZr_Z09C4+ _date:22-03-2025

ষষ্ঠ অধ্যায়

মানবকল্যাণে খেজুরের বহুমুখী ব্যবহার

সূরা ক্বামারের ২০ এবং ২১ নং আয়াতদ্বয়ে বলা হয়েছে-
'মানুষকে তা উৎখাত করেছিল উন্মুলিত খেজুর কাণ্ডের ন্যায়। কী কঠোর আমার শাস্তি ও সতর্কবাণী?'

একথার অর্থ ঐ ভয়ংকর ঝঞ্ঝাঝড় তাদের ঘাড় মটকে দিয়েছিলো, পৃথিবী থেকে তাদেরকে সমূলে উৎখাত করে দিয়েছিলো উৎপাটিত খেজুর বৃক্ষের মতো করে।

বায়যাবী (র.) লিখেছেন, ঝড় যখন শুরু হলো তারা আশ্রয় গ্রহণ করলো আশেপাশের গিরিকন্দরে। কিন্তু তীব্র-তীক্ষ্ণ ঝঞ্ঝাবায়ু তাদেরকে সেখান থেকে বের করে নিয়ে এসে মাটিতে আছড়ে শেষ করে দিলো। এভাবে সকলেই গ্রহণ করতে বাধ্য হলো সুতিক্ত মৃত্যুর স্বাদ।

বাগবী (র.) লিখেছেন, এক বর্ণনায় এরকম কথাও এসেছে যে, ঐ বিকট তুফান তখন তাদের কবরবাসীদেরকে কবর থেকে টেনে বের করে এনেছিল।

অত্র আয়াতদ্বয়ে আযাব আসার কারণে অকৃতজ্ঞদের অবস্থা খেজুর কাণ্ডের মতো হওয়ার কথা বলা হয়েছে।১

ইবন আবু হাতিম (র.) হযরত ইব্ন আব্বাস (রা.) হতে বর্ণনা করেছেন, হযরত ইব্ন আব্বাস (রা.) বলেন, জান্নাতী খেজুর বৃক্ষের ছাল দ্বারা জান্নাতীদের পোষাক তৈরি হবে। সেটার রং হবে লাল স্বর্নের ন্যায়, ডাল-পালা হবে সবুজ যমররুদ পাথরের ন্যায়। সেই বৃক্ষের ফল হবে মধু অপেক্ষা মিষ্ট আর মাখন অপেক্ষা নরম। সেই খেজুরের কোনো বীচি থাকবে না।২

প্রসব বেদনার কারণেই হযরত মরিয়ম (আ.) দূরে নির্জনে একটি শুকনা খেজুর গাছের আড়ালে উপস্থিত হলেন। 'জিজইন নাখলাতে' অর্থ শাখাহীন গাছের ছায়ায় অথবা আড়ালে।

আবু রওকের বর্ণনায় এসেছে, ইবনে আবী হাতেম (র.) বলেছেন, হযরত মরিয়ম (আ.) এমন একটি খেজুর গাছের ছায়ায় আশ্রয় নিয়েছিলেন, যা ছিলো পত্র-পল্লবহীন, বিশুষ্ক।

বায়যাবী (র.) লিখেছেন, ঐ বিশুদ্ধ বৃক্ষের নিকটে যাওয়ার অনুপ্রেরণা আল্লাহই তাঁর হৃদয়ে ঢেলে দিয়েছিলেন। ঐ শুকনা খেজুর গাছ থেকে তাজা ও পাকা খেজুর বের করার অলৌকিক ঘটনার মাধ্যমে হযরত মারিয়ম (আ.)-এর ভয়-ভীতি, আশংকা দূর করাই ছিলো আল্লাহ তায়ালার ইচ্ছা। আর রমণীকূলের জন্য খেজুর একটি আকর্ষণীয় আহার্যও বটে।৩

---

১ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (একাদশ খণ্ড), অনু. মাওলানা মুমিনুল হক, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, প্রথম প্রকাশ ২০০১, পৃ. ২০৬

২ ইমাম আবুল ফিদা ইসমাঈল ইবনে কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (দশম খণ্ড), অনু. অধ্যাপক আখতার ফারূক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, তৃতীয় সংস্করণ ২০১৪, পৃ. ৬১৫

৩ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (সপ্তম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ অহিদুল্লাহ্, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, প্রথম প্রকাশ ১৯৯৯, পৃ. ৩৬৮

আল্লাহ তা'আলা বলেছেন,

تَنْزِعُ النَّاسَ كَأَنَّهُمْ أَعْجَازُ نَخْلٍ مُنْقَعِرْ

এই আয়াতের ব্যাখ্যায় বলা হয়, সেভাবে গজবী ঝঞ্ঝা বায়ু অবাধ্য আদ জাতির প্রত্যেকটি মানুষকে তাদের গৃহ থেকে বের করে আছড়ে ফেলে, তাদের ঘাড় ভেঙ্গে যায়।

আল্লামা বায়যাভী (র.) লিখেছেন, সে সংকটময় মুহূর্তে কোনো কোনো লোক পাহাড়ের গুহায় আশ্রয় নিয়েছিল; কিন্তু গজবী ঝঞ্ঝা বায়ু তাদেরকে সেখান থেকে বের করে ধ্বংসস্তুপে পরিণত করে।

আল্লামা বগভী (র.) লিখেছেন, আল্লাহ পাকের পক্ষ থেকে আপতিত গজবী বায়ু আদ জাতির লোকদেরকে তাদের দেহ থেকে বিচ্ছিন্ন করে ফেলে। তারা ছিল শক্তিশালী দেহের অধিকারী। কিন্তু ধ্বংসের পর মনে হলো উৎপাটিত খেজুর বৃক্ষের ন্যায় মাটিতে ধরাশায়ী হয়েছে।৪

হযরত আবু মুসা আশ'আরী (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, "যে মুমিন কুরআন তেলাওয়াত করে তার দৃষ্টান্ত হল কমলা গাছের মতো; এর সুগন্ধ এবং এর স্বাদ মনোরম। যে মুমিন কুরআন তেলাওয়াত করে না তার দৃষ্টান্ত হল খেজুরের মতো; এর কোনো সুগন্ধ নেই, কিন্তু এর স্বাদ মিষ্টি। আর যে মুনাফিক কুরআন তেলাওয়াত করে তার দৃষ্টান্ত হল তুলসী গাছের মতো; এর সুগন্ধ মনোরম এবং এর স্বাদ তিক্ত, আর যে মুনাফিক কুরআন তেলাওয়াত করে না তার দৃষ্টান্ত হল কোলোসিন্থের (তিক্ত শশার) মতো; যার কোনো গন্ধ নেই এবং এর স্বাদ তিক্ত।"৫

হযরত আবদুল্লাহ বিন উমর (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমরা যখন নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর সাথে বসে ছিলাম, তখন তাঁর কাছে এক টুকরো খেজুর গাছ আনা হল। নবী (সা.) বললেন, "গাছের মধ্যে এমন একটি গাছ আছে যা মুসলিমদের মতোই বরকতময়।" আমি ভেবেছিলাম এটি খেজুর গাছ এবং আমি বলতে চাইছিলাম, "এটি খেজুর গাছ, হে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম!" কিন্তু আমি পিছনে তাকিয়ে দেখলাম যে আমি সেখানে উপস্থিত দশজন ব্যক্তির মধ্যে দশম এবং সর্বকনিষ্ঠ, তাই আমি চুপ করে রইলাম।
তারপর নবী (সা.) বললেন, "এটি খেজুর গাছ।"৬

---

৪ আল্লামা জালালুদ্দীন মুহাম্মদ ইবনে আহমদ ইবনে মুহাম্মদ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (সপ্তম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ আবুল কালাম মাসূম, ঢাকা: ইসলামিয়া কুতুবখানা, ২০১০, পৃ. ৩০১

৫ Muhammed Ibn Ismaiel Al-Bukhari, *Sahih Al-Bukhari* (Vol. 7), Hadith no. 5427, Translated by: Dr. Muhammad Muhsin Khan, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, 1997, P. 211

عَنْ أَبِي مُوسَى الأَشْعَرِيِّ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "مَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِيْ يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الأُتْرُجَّةِ، رِيحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا طَيِّبٌ، وَمَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِيْ لاَ يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ التَّمْرَةِ لاَ رِيْحَ لَهَا وَطَعْمُهَا حُلْوٌ، وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ الَّذِيْ يَقْرَأُ الْقُرْآنَ مَثَلُ الرَّيْحَانَةِ، رِيْحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا مُرٌّ، وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ الَّذِيْ لاَ يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الْحَنْظَلَةِ، لَيْسَ لَهَا رِيْحٌ وَطَعْمُهَا مُرٌّ"

৬ Al-Bukhari, *Sahih Al-Bukhari* (Vol. 7), P. 219

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قَالَ بَيْنَا نَحْنُ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ جُلُوسٌ إِذْ أُتِيَ بِجُمَّارِ نَخْلَةٍ فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ " إِنَّ مِنَ الشَّجَرِ لَمَا بَرَكَتُهُ كَبَرَكَةِ الْمُسْلِمِ "فَظَنَنْتُ أَنَّهُ يَعْنِي النَّخْلَةَ، فَأَرَدْتُ أَنْ أَقُولَ هِيَ النَّخْلَةُ يَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ ثُمَّ الْتَفَتُّ فَإِذَا أَنَا عَاشِرُ عَشَرَةٍ أَنَا أَحْدَثُهُمْ فَسَكَتُّ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ " هِيَ النَّخْلَةُ "

হযরত আবূ মূসা (রা.) আশ'আরী থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমার একটি পুত্র সন্তান জন্মালে আমি তাকে নিয়ে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর কাছে গেলাম। তিনি তার নাম রাখলেন ইবরাহীম। তারপর খেজুর চিবিয়ে তার মুখে দিলেন এবং তার জন্য বারাকাতের দু'আ করে আমার কাছে ফিরিয়ে দিলেন। তিনি ছিলেন আবূ মূসার সবচেয়ে বড় ছেলে।৭

নবজাতকের মুখে খেজুর অথবা মিষ্টি জাতীয় কিছু রেখে একটু চিবিয়ে খাওয়া এবং নবজাতকের মুখের উপরের তালুতে কিছুক্ষণ ঘষে দেওয়া। নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এটা ব্যবহার করতেন, এটি একটি সুন্নত; যা পালন করা উচিত। বর্তমান সময়ে নবজাতক জুভিলিয়ান ডায়াবেটিস এবং গ্লুকোজের অভাবে ভুগে; যা নবজাতকের মস্তিষ্কের ক্ষতি করে, এই সুন্নতের মাধ্যমে নবজাতকের অনেক সমস্যার সমাধান করা যেতে পারে।৮

অর্থনৈতিক ব্যবহার

খেজুরের চিনি খুবই গুরুত্বপূর্ণ বাণিজ্যিক সামগ্রী। খেজুরের গুড় থেকে এই চিনি উৎপাদন করা হয়। খেজুরের কাঁচা রস শীতকালে জনপ্রিয় পানীয়। রস থেকে তাড়ি ও মদ তৈরি হয়। পাতা থেকে ঝুড়ি, থলে, ঝাড়ু, পাখা ইত্যাদি তৈরি হয়। পাতার অক্ষ পিটিয়ে নরম করে দড়ি হয়। হৃদরোগ, জ্বর, উদরের সমস্যা ইত্যাদি ক্ষেত্রে এবং কাঠ ঘর তৈরির কাজে ব্যবহার করা হয়।

জাতিতাত্ত্বিক ব্যবহার

পাতা ভিজানো পানি কৃমি রোগের ওষুধ রূপে প্রচলিত।৯

---

৭ Al-Bukhari, *Sahih Al-Bukhari* (Vol. 7), P. 228

عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ وُلِدَ لِي غُلاَمٌ، فَأَتَيْتُ بِهِ النَّبِيَّ ﷺ فَسَمَّاهُ إِبْرَاهِيمَ، فَحَنَّكَهُ بِتَمْرَةٍ، وَدَعَا لَهُ بِالْبَرَكَةِ وَدَفَعَهُ إِلَيَّ، وَكَانَ أَكْبَرَ وَلَدِ أَبِي مُوسَى

৮ Dr. Mohammed Shakeel Shamsi, *Tibb-e-Nawabi ﷺ (Part-2),* India: Dr. Mohammed Shakeel Shamsi, Second edition January, 2016, P. 47

৯ বাংলাপিডিয়া, *বাংলাদেশ উদ্ভিদ ও প্রাণী জ্ঞানকোষ* (খণ্ড ১১), ঢাকা: বাংলাদেশ এশিয়াটিক সোসাইটি, প্রথম প্রকাশ আগস্ট ২০০৯, পৃ. ১৩৩

সাধারণ ব্যবহার

গাছের রস থেকে গুড় তৈরি হয়। ফল উপাদেয়। কাণ্ডের কাঠ খুঁটি, বীম, আদল, রোয়া হিসেবে ব্যবহৃত হয়। খেজুর রস থেকে মদ ও পানীয় তৈরি হয়। পাতা মাদুর, ঝুড়ি, পাখা তৈরিতে ব্যবহার হয়। ঘরের ছাউনি ও বেড়াতে পাতা ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়।[১০]

খেজুরের বহুল ব্যবহার নিয়ে বর্ণনার শেষ নেই। রস দিয়ে নানা রকম পিঠা, পায়েস, গুড়, কুটির শিল্প, আয় ও কর্মসংস্থান হয়। সার্বিক বিবেচনায় খেজুর সমধিক গুরুত্ববহ একটি প্রজাতি।

খেজুর রস: শীত ঋতু এলেই গ্রামীণ সংস্কৃতিতে খেজুর রসের কথা মনে পড়ে। ফোঁটা ফোঁটা সঞ্চিত রস নির্গত হবে চোঙ দিয়ে, হাঁড়িতে জমে রসের ফোঁটা। এভাবে একটি গাছ দৈনিক গড়ে ৫-৬ লিটার রস দিয়ে থাকে। শীতের সকালে খেজুর রস, মিষ্টি রোদ, কৃষক-কৃষাণির হাসি দারুণ প্রাণশক্তি। তাই এ গাছকে অনেকে শখের বসে 'মধুবৃক্ষ' বলে থাকে।

খেজুর রসের পায়েশ: খেজুর রস দিয়ে তৈরি নানা রকমের পায়েশ, ক্ষির খেতে খুবই মজা। খেজুরের রস ও পিঠার সাংস্কৃতিক সম্পর্ক রয়েছে। রস দিয়ে হরেক রকম পিঠার ইতিহাস ও ঐতিহ্য রয়েছে। খেজুর পিঠা ও রসের নানা রেসিপি শিরনি-পায়েস, ঘনরসে চিতই পিঠা, খেজুর গুড়-নারকেল মিশ্রণে বেশ সুখ্যাতি রয়েছে।

খেজুর রস থেকে গুড়: খেজুরের গুড় তৈরি করতে হলে এক ধরনের বিশেষ জ্ঞান থাকা চাই। খেজুরের রস থেকে গুড় তৈরি করা একটি শিল্প। রসের সাথে জ্বাল দেয়ার নিবিড় সম্পর্ক রয়েছে। খেজুরের ঝোলা গুড়, পাটালি গুড়, নলেন গুড়, ভেলি গুড়, বালুয়া গুড়, মিছরি গুড়, বেশ সুস্বাদু ও সুপরিচিত। গাছে নলি দেয়ার প্রথম দিকের রস থেকে তৈরি গুড়কে নলেন গুড় বলে। পাটালি গুড়ের কদর এখনও বিদ্যমান। পাটালি গুড় ও কোচড় ভরা মুড়ি প্রচলিত ও পরিচিত দৃশ্য, খেতেও ভারি মজা। খেজুরের গুড়ের চিনি সুমিষ্ট ও সুস্বাদু। খেজুরের গুড় থেকে তৈরি বাদামি-চিনির স্বাদ ও ঘ্রাণ বেশ স্বাতন্ত্র্যমণ্ডিত।

খেজুর বৃক্ষ ও কুটির শিল্প: কুটির শিল্পে খেজুরের পাতার ব্যাপক ব্যবহার ও কদর রয়েছে। খেজুর পাতা দ্বারা তৈরি করা রকমারি হাত পাখা, লছমি, ঝাড়ু, ঝুড়ি, থলে, ছিকা ও নানা রকম খেলনা এখনও অতি সমাদৃত। খেজুর পাতার পাটির কদর ঘরে ঘরে। খেজুর পাতা দিয়ে নকশি পিঠা করা হয়। কুমোরদের শীত মৌসুমে খেজুরের রস ধারণ করার হাঁড়ি তৈরির হিড়িক বাড়ায়।

খেজুর বৃক্ষ ও ভেষজ গুণাগুণ: সর্দি-কাশি নিরাময়ে খেজুর ফল উপাদেয়। খেজুরের পাতা রোগ নিরাময়ে ব্যবহার হয়ে থাকে। হৃদরোগ, জ্বর ও উদরের সমস্যা সমাধানে বেশ কার্যকর। গাছের শিকড় দাঁত ও মাড়ির প্রদাহ নিবারণে ব্যবহৃত হয়। খেজুরের রস মুখে রুচি আনে।

খেজুর বৃক্ষ ও জ্বালানি কাঠ: খেজুর গাছ গ্রামীণ পরিবারের জ্বালানি দেয়। গৃহের নানা কাজে যেমন: তক্তা, আড়া, খুঁটি তৈরি ইত্যাদি কাজে ব্যবহৃত হয়। খেজুর কাঠ আঁশযুক্ত বলে এর দাহ্য ক্ষমতা অনেক বেশি। তাই গ্রামগঞ্জে খেজুর লাকড়ির সমাদর রয়েছে।

---

১০ ড. তপন কুমার দে, *বাংলাদেশের প্রয়োজনীয় গাছ-গাছড়া USEFUL PLANTS OF BANGLADESH,* চট্টগ্রাম: দি এড কমিউনিকেশন, দ্বিতীয় সংস্করণ, জানুয়ারি ২০০৬, পৃ. ৯৫

খেজুর বৃক্ষ ও উপজাতি সম্প্রদায়: খেজুর রস বাংলাদেশের উপজাতি সম্প্রদায়ের প্রিয় পানীয়, বাড়তি শক্তির জোগান দেয়। শীতকাল তাদের কাছে বেশ স্মৃতিঘন। নতুন চাল আর গাঁজনকৃত খেজুর রস বিশেষ এক ধরনের আনন্দেও আয়োজন, মানসিক তৃপ্তি। খেজুর গাছ খরা সহ্য করে বিধায় বরেন্দ্র অঞ্চলে খেজুর গাছের চাষ প্রচলন বেশ লক্ষণীয়।

খেজুর বৃক্ষ ও গাছি সম্প্রদায়: শীতকালে গাছিদের কদর বেড়ে যায়, তারা দিনভর মহাব্যস্ত থাকেন। গাছিরা খেজুর গাছ তোলা-চাঁছার জন্য দা, চোং বা নলি, কাঠি, দড়ি, ভাঁড় ইত্যাদি জোগাড় করার জন্য ব্যস্ত থাকেন। শীতকালে গাছিদের কর্মসংস্থান হয়। একজন গাছি দৈনিক ৫০টি গাছ কাটতে পারেন।

খেজুর রস ও সামাজিক সম্পর্ক: এক বাড়ি থেকে অন্য বাড়িতে বেড়াতে গেলেও সাথে রস অথবা গুড় নিয়ে যেতে দেখা যায়। খেজুরের মুচিতে এক ধরনের সাদা পাউডার জাতীয় পদার্থ থাকে, যা মুখে মাখে, শিশুরা নানা খেলায় মেতে ওঠে।

লোকজ জ্ঞান ও অপ্রচলিত ব্যবহার: কাঁচা খেজুরের বীজ পানের উপকরণ হিসেবে ব্যবহৃত হয়। গ্রামে নারীরা অপরিপক্ব খেজুর বিচি পানের সাথে সুপারির বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করে। খেজুরের আঁটি দিয়ে শৈশবের গর্তখেলার কথা আজও মনে পড়ে। খেজুর কাঁটা বন্যপ্রাণীর হাত থেকে ফসল রক্ষায় ব্যবহৃত হয়। খেজুরের মাথি খাওয়া একটি গ্রামীণ সংস্কৃতি, নরম ও কোমল সুমিষ্ট খেজুর মাথি পুষ্টিজ্ঞান।

খেজুর ও পাখির খাদ্যাবাস: শীতের সময় খেজুর গাছে পাখির কিচিরমিচির শব্দে প্রকৃতি প্রাণ পায়। খেজুর গাছ পাখির প্রিয় আবাস। পাখিরা এখানে বাসা বাঁধে, ডিম পাড়ে ও নিরাপদ আশ্রয় বলে মনে করে। খেজুর গাছে বাবুই ও চড়ুই বাসা বানায়, বাচ্চা তুলে। কাঠঠোকরা, ঘুঘু ও চড়ুই খেজুর গাছে গাছে ঘুরে বেড়ায়, সাদা গলা মুনিয়া খেজুর গাছের মাথায় বাসা করে। শালিক, ঘুঘু, কাক, কোকিল, ময়না, মৌটুসি নরম ফল খায়।

খেজুর গাছ কৃষি বন ও সৌন্দর্য বৃদ্ধি: সৌন্দর্য বৃদ্ধির জন্য এ গাছ রেললাইন ও বসতবাড়ির ফটকে বেশ দৃষ্টিনন্দন। বরেন্দ্র অঞ্চলে খেজুর গাছ বেশ লক্ষণীয় দৃষ্টি আকর্ষণ করছে। গ্রাম বাংলার মেঠো পথের দুইপাশে তাকালে চোখে পড়বে সারি সারি খেজুর গাছ। রাস্তার দুই ধারে, আবাদি জমিতে, ক্ষেতের আইলে সারিবদ্ধভাবে খেজুর গাছ জন্মে যা কৃষি বন বলে পরিচিত। দেশের উত্তরাঞ্চলে কৃষি জমিতে বাণিজ্যিক খেজুর গাছ আবাদ একটি উত্তম পেশা বলে প্রমাণিত হয়েছে। মাদারীপুর, যশোর, কুষ্টিয়া, রাজশাহীতে কৃষি জমিতে খেজুর গাছ সফলতার দ্বার উন্মুক্ত করছে। কথায় বলা হয়, খেজুর বাড়ে কোপে। খেজুর গাছের পাতা ও মাথি মাঝে মধ্যে কেটে-ছেঁটে গাছের গোল-গাল গড়ন ও বৃদ্ধি নিশ্চিত করা হয়। গাছ বছরে ন্যূনতম একবার কাটা হয়, শোভিত ও বেশ দৃষ্টিনন্দন রূপ দেয়া হয়।

খেজুর গুড়ের বাজার: শীত মৌসুমে গুড় তৈরি বেশ বড় পেশা। সারা দেশে উল্লেখযোগ্য সংখ্যক গুড় ব্যবসায়ী গুড় বিপণন ও পরিবহনের সাথে যুক্ত থাকে। এ সময় গুড় বিপণন নিয়ে রব-রব পরিস্থিতি তৈরি হয়। গ্রামীণ হাটবাজারে প্রান্তিক মানুষ নগদ কিছু অর্থ কামিয়ে নেয়। বাংলাদেশে যশোর ও ফরিদপুর অঞ্চলে সর্বাধিক খেজুর রস ও গুড় উৎপন্ন হয়। বৃহত্তর যশোর, ফরিদপুর, কুষ্টিয়া, খুলনা, বরিশাল ও রাজশাহী অঞ্চল গুড় ও পাটালি করা হয়। বেনাপোল শার্শা খেজুর গুড়ের জন্য বিখ্যাত। মাদারীপুরেও বৃহৎ বাজার বসে। কুষ্টিয়ার সদর উপজেলার গাড়াবাড়িয়া গ্রামে বেশ রস উৎপন্ন হয়।[১১]

---

১১ নিজস্ব প্রতিবেদক, "মধুবৃক্ষ খেজুর গাছ", আগামী নিউজ, ঢাকা: জানুয়ারি ২৫, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.agaminews.com/nature-life/news/40983 _date:22-03-2025

ইসলামী ঐতিহ্যের স্মারক খেজুর

পৃথিবীর দুই শ' কোটি মুসলমানের সাংস্কৃতিক ঐতিহ্যের স্মারক খেজুর। খেজুর ও খেজুর বৃক্ষের সাথে ইসলামী সভ্যতা ও ইতিহাস নিবিড়ভাবে বিজড়িত। সৌদি আরবের রাজকীয় পতাকা ও মনোগ্রামের আড়াআড়ি দুই তরবারির ওপরে একটি খেজুর বৃক্ষ ইসলাম ও আরব দুনিয়ায় খেজুরের গুরুত্বের কথাই স্মরণ করিয়ে দেয়। ইসলাম ছাড়া অন্যান্য ধর্মেও খেজুর ও খেজুর বৃক্ষকে সম্মানের চোখে দেখা হয়। স্মর্তব্য যে, আসিয়ান, গ্রিক ও ইহুদিদের প্রাচীন ইতিহাসে খেজুরকে 'বিজয়ের প্রতীক'রূপে চিহ্নিত করা হয়েছে। খেজুরের পাতা ও শাখা-প্রশাখা খ্রিষ্টানদের 'পাম সানডে' উৎসব এবং ইহুদিদের টেবারনেকলস ভোজ উৎসবে (ফিস্ট অব টাবেরনাক্লেস) রীতিমাফিক পবিত্রতার প্রতীকরূপে ব্যবহৃত হয়।

গবেষক জোয়ান অ্যালেক্সজান্দ্রা তার দি মোস্ট ইম্পোর্ট্যান্ট ডেট নামক গবেষণা নিবন্ধে বলেন, আট হাজার বছর আগে নব্য প্রস্তর যুগীয় এলাকায় বিশেষত সিরিয়া ও মিসরের মানুষ যে খেজুর ব্যবহার করেছে আবিষ্কৃত স্মৃতিচিহ্ন থেকে তার প্রমাণ মেলে। গিলগ্যামেশের মহাকাব্যের বিবরণ অনুযায়ী, সে যুগের সিলমোহরে খেজুর বৃক্ষ খোদাই ছিল, সাথে ছিল অন্যান্য গাছ ও দেবতার মূর্তির চিত্র। মহাবীর আলেকজান্ডারের সৈন্যরা উত্তর ভারতে অবস্থানকালে রেশনে প্রাপ্ত খেজুর ভক্ষণের যে বিচি ক্যাম্পের বাইরে ফেলে দেন সেখানে পরবর্তী সময়ে বিশাল খেজুরের বাগান গড়ে ওঠে।

ইমাম মালিক রচিত 'মুয়াত্তা মালিকের' বর্ণনানুযায়ী, মদিনায় এমন ঘন বাগান ছিল, চড়ুইয়ের মতো ক্ষুদ্রাকৃতির পাখি এসব বাগানে প্রবেশ করলে বের হতে পারতো না।

হযরত আবু তালহা (রা.)-এর কাহিনী বর্ণিত আছে, তিনি তার বাগানে একদা নামাজ আদায় করছিলেন এমন সময় একটি চড়ুই পাখি বাগান থেকে বের হওয়ার আশায় এদিক-সেদিক উড়ে বেড়াচ্ছিল। তিনি নামাজের কথা ভুলে পাখির এ প্রাণান্তকর চেষ্টার দৃশ্য দেখতে থাকেন। এ কাহিনীর শেষাংশে বর্ণিত হয়েছে যে, এ গাফিলতি ও অবহেলার দরুন তিনি বাগানটি সদকা করে দেন।

খেজুর ও খেজুর বৃক্ষ মহান আল্লাহর এক বিচিত্র নিয়ামত। এর কোনো অংশ ফেলনা নয়। দুনিয়ার অন্য কোনো বৃক্ষ অথবা ফলের এমন বহুবিধ ব্যবহার হয় কি না সন্দেহ, তাই আরব দেশে খেজুরগাছকে 'রানী গাছ' নামে অভিহিত করে। খেজুর ও খেজুর বৃক্ষের প্রতিটি অংশ অর্থনৈতিক দিক দিয়ে মূল্যবান। খেজুর আরববাসীর প্রধান কার্বোহাইড্রেট খাদ্য। খেজুর শাঁস মানুষের খাদ্য এবং খেজুরের বিচি উট, ঘোড়া ও সাহারার মরূদ্যানে কুকুরের খাদ্য। এছাড়া অনেক দেশে খেজুর বিভিন্ন উপায়ে রান্না করে খাওয়ার রেওয়াজ প্রচলিত আছে। খেজুরের বিচি আগুনে ঝলসানোর পর পাউডার করে একধরনের পানীয় তৈরি করা হয়, যা আরব দেশে বেশ জনপ্রিয়।

খেজুর গাছ থেকে এক ধরনের সুমিষ্ট ও পুষ্টিকর রস পাওয়া যায়। খেজুরের রস দিয়ে গুড় ও বিভিন্ন শীত পিঠা তৈরি করা হয়। খেজুর গাছের উপরের অংশ বিশেষভাবে কেটে রস বের করার পদ্ধতি বাংলাদেশ ও ভারত ছাড়া পৃথিবীর অন্য কোনো দেশে নেই। তথ্য অনুযায়ী, খেজুর বৃক্ষ ৮০০ ধরনের কাজে ব্যবহৃত হয়। খেজুর বৃক্ষের কাণ্ড দিয়ে গৃহনির্মাণের টিম্বার, পাতার আঁশ দিয়ে ঝুড়ি, পাতার শাঁস প্রক্রিয়াজাতকরণের মাধ্যমে যে সিরাপ, অ্যালকোহল ও ভিনেগার বানানো হয় তা আরব বিশ্বে বেশ প্রচলিত। যেসব খেজুর বৃক্ষের ফলন কম হয় তা গোড়া কেটে ফেললে বেশ কিছু নতুন কুঁড়ি গজায়। এসব কুঁড়ি সালাদ ও সবজি হিসেবে উপাদেয়।

ফিনিক্স সিলভেস্ট্রিস নামক প্রজাতির খেজুরগাছের নরম বহিঃবর্তীস্তর থেকে একধরনের চিনি ভারতে বাণিজ্যিকভাবে উৎপাদিত হয়।১২

খেজুরের কোনো অংশ ফেলনা নয়

একটি খেজুর গাছ ১০০ থেকে ২০০ বছরেরও বেশি সময় জীবিত থেকে খেজুর সরবরাহ করে। খেজুর ও খেজুর গাছ মহান আল্লাহর এক বিচিত্র নিয়ামত। এর কোনো অংশ ফেলনা নয়। দুনিয়ার অন্য কোনো গাছ কিংবা ফলের এমন বহুবিধ ব্যবহার হয় কি না সন্দেহ, তাই আরব দেশে খেজুর গাছকে 'রানী গাছ' নামে অভিহিত করা হয়। খেজুর ও খেজুর গাছের প্রতিটি অংশ অর্থনৈতিক দিক দিয়ে মূল্যবান। খেজুর আরববাসীর প্রধান কার্বোহাইড্রেট খাদ্য। খেজুর শাঁস মানুষের খাদ্য এবং খেজুরের বিচি উট, ঘোড়া ও সাহারার মরূদ্যানে কুকুরের খাদ্য। এছাড়া অনেক দেশে খেজুর বিভিন্ন উপায়ে রান্না করে খাওয়ার রেওয়াজ প্রচলিত আছে। খেজুরের বিচি আগুনে ঝলসানোর পর পাউডার করে একধরনের পানীয় তৈরি করা হয়, যা আরব দেশে বেশ জনপ্রিয়।

খেজুর গাছ থেকে এক ধরনের সুমিষ্ট ও পুষ্টিকর রস পাওয়া যায়। খেজুরের রস দিয়ে গুড় ও বিভিন্ন শীতপিঠা তৈরি করা হয়। খেজুর গাছের ওপরের অংশ বিশেষভাবে কেটে রস বের করার পদ্ধতি বাংলাদেশ ও ভারত ছাড়া পৃথিবীর অন্য কোনো দেশে নেই। তথ্য অনুযায়ী, খেজুর গাছ ৮০০ ধরনের কাজে ব্যবহৃত হয়। খেজুর গাছের কাণ্ড দিয়ে ঘরবাড়ি নির্মাণের কাঠামো, পাতা দিয়ে চাল, পাতার আঁশ দিয়ে ঝুড়ি, পাতার শাঁস প্রক্রিয়াজাতকরণের মাধ্যমে যে সিরাপ, অ্যালকোহল ও ভিনেগার বানানো হয় তা আরব বিশ্বে বেশ প্রচলিত। যেসব খেজুর গাছের ফলন কম হয়, তা গোড়া কেটে ফেললে বেশ কিছু নতুন কুঁড়ি গজায়। এসব কুঁড়ি সালাদ ও সবজি হিসেবে উপাদেয়।

কুরআন শরিফ প্রথম লেখা হয়েছিল খেজুর গাছের পাতায়। হাদিসে মুমিনের দৃষ্টান্ত খেজুর গাছের মতো বলে উল্লেখ করা হয়েছে। হযরত আবদুল্লাহ ইবনে উমর (রা.) থেকে বর্ণিত, হযরত রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, গাছ-গাছালির মধ্যে এমন একটি গাছ আছে, যার পাতা ঝরে পড়ে না এবং তা হলো মুমিনের দৃষ্টান্ত। তোমরা আমাকে বলতে পার, সেটা কোন গাছ? তারপর লোকজনের ধারণা জঙ্গলের কোনো গাছের প্রতি নিবদ্ধ হলো। আবদুল্লাহ (রা.) বলেন, আমার মনে হতে লাগল যে, তা হলো খেজুরগাছ। কিন্তু আমি লজ্জাবোধ করলাম। সাহাবায়ে কিরাম (রা.) বললেন, হে আল্লাহর রাসুল! আপনিই আমাদের তা বলে দিন। রাসূলুল্লাহ (সা.) বললেন, তা হলো খেজুর গাছ। (মুসলিম-৬৮৩৮)

হযরত রাসূলুল্লাহ (সা.) মদিনায় মসজিদে নববিতে খুতবা দেওয়ার সময় একটি খেজুরগাছের খুঁটিতে হেলান দিতেন। এটাকে উস্তুনে হান্নানা বলা হয়। উস্তুন ফারসি শব্দ, এর আরবি হলো উস্তুয়ানা। অর্থ- খুঁটি। আর হান্নানা অর্থ ক্রন্দসী অথবা কান্নারত।

---

১২ ড. আ ফ ম খালিদ হোসেন, "খেজুর: ইসলামী সভ্যতার মহান অবদান", অন্য একদিগন্ত, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ০৬, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.onnoekdiganta.com/article/detail/13643 _date:22-03-2025

হযরত জাবির ইবনে আবদুল্লাহ (রা.) বর্ণনা করেন, মসজিদে নববিতে একটি খেজুর গাছের খুঁটি ছিল। মিম্বর তৈরির আগে নবী কারিম (সা.) তাতে হেলান দিয়ে (খুতবা দেওয়ার জন্য দাঁড়াতেন)। অতঃপর যখন তার জন্য মিম্বর তৈরি করা হয়, (মুসলমানদের সংখ্যা বাড়লে, দূরের মুসল্লিরা নবী কারিম (সা.) কে দেখতে পেতো না এবং শুনতে পেতো না তার কথা। ফলে উঁচু জায়গায় দাঁড়িয়ে খুতবা দেওয়ার প্রয়োজন দেখা দেয়) তখন তিনি খুঁটিটি রেখে মিম্বরে দাঁড়িয়ে খুতবা দেন এবং আলোচনা করেন। (নবী কারিম (সা.)-এর বিরহে) আমরা তখন খুঁটি থেকে ১০ মাসের গর্ভবতী উষ্ট্রীর মতো ক্রন্দনের শব্দ শুনতে পেলাম। এমনকি নবী কারিম (সা.) মিম্বর থেকে নেমে এসে খুঁটির ওপর হাত রাখেন। অতঃপর খুঁটির কান্না বন্ধ হয়। (সহিহ বুখারি-৯১৬)

পরে নবী কারিম (সা.) খুঁটিটিকে মসজিদে নববিতে দাফন করেন। তার ওপরই বর্তমানে রাসুলে পাকের মিম্বর দাঁড়িয়ে আছে।[১৩]

খেজুরের বীজের উপকারিতা

খেজুরের বীজ ফেলে না দিয়ে রোদে শুকানো যেতে পারে। এরপর তা হালকা বাদামি করে সরিষা তেলে ভেজে নেওয়া যেতে পারে। এখন ভাজা বীজগুলো গুঁড়ো করা যেতে পারে। খেজুর বীজ থেকে তৈরি গুঁড়ো মিষ্টি, স্মুদি, দইয়ে মিশিয়ে খাওয়া যেতে পারে। বীজে থাকা ফাইবার কোষ্ঠকাঠিন্য সমস্যার সমাধানে দারুণ কাজ করে। এর বীজ থেকে তেল তৈরি করা যায়। এই তেল ত্বক ও চুলের যত্নে ভালো কাজ করে। বীজে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। যা খারাপ কোলেস্টেরল কমাতে পারে। পাচনতন্ত্রের কার্যক্ষমতা বাড়াতে চাইলে খেজুর বীজের গুঁড়ো নিয়মিত খাওয়া যেতে পারে।

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও হার্টের স্বাস্থ্য উন্নত করতে পারে খেজুরের বীজ। এটা রক্তে শর্করার মাত্রায় ভারসাম্য রেখে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণেও কাজ করতে পারে। খেজুর বীজের গুঁড়ো দীর্ঘক্ষণ পেট ভরা রাখে। ওজন কমাতে চাইলে খেজুরের বীজ ব্যবহার করা যেতে পারে।

শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে খেজুরের বীজ কার্যকরভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে। এর সেবন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে শক্তিশালী করে।

খেজুর বীজের গুঁড়ো কফি অথবা চায়ের মতো করে খাওয়া যেতে পারে। এটি ক্যাফেইন মুক্ত কফি হিসাবে কার্যকরী। শরীরকে প্রাকৃতিকভাবে দূষণমুক্ত করতে পারে খেজুর বীজের গুঁড়ো। পেটের অনেক রোগ নিরাময়ে খেজুরের বীজ উপকারী।[১৪]

---

১৩ মুফতি এনায়েতুল্লাহ, "হজের মৌসুমে খেজুর", দেশ রুপান্তর, ঢাকা: জুলাই ৭, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.deshrupantor.com/amp/369576/%E0%A6%B9%E0%A6%9C%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%AE%E0%A7%8C%E0%A6%B8%E0%A7%81%E0%A6%AE%E0%A7%87-%E0%A6%96%E0%A7%87%E0%A6%9C%E0%A7%81%E0%A6%B0 _date:22-03-2025

১৪ লাইফস্টাইল, "খেজুরের বীজ ফেলে দিচ্ছেন, জানুন এর ১০ উপকারিতা", সময় নিউজ ডট টিভি, ঢাকা: মার্চ ২, ২০২৫। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.somoynews.tv/news/2025-03-02/8B8CQGV9 _date:22-03-2025

মানবকল্যাণে আঙ্গুরের বহুমুখী ব্যবহার

আঙ্গুর বীজ নির্যাস

প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস এবং পলিফেনলসহ প্রাকৃতিক আঙ্গুর বীজ নির্যাসের প্রয়োগ কাঁচামাল হিসাবে খাদ্য ক্ষেত্রে, আঙ্গুরের বীজের নির্যাস পাউডার আঙ্গুরের রস, আঙ্গুরের ওয়াইন ইত্যাদির জন্য তৈরি করা যেতে পারে। প্রাকৃতিক আঙ্গুর বীজের নির্যাস পাউডার স্বাস্থ্যসেবা পণ্য এবং সম্পূরক ক্ষেত্রে ব্যবহার করা যেতে পারে। ফার্মাসিউটিক্যাল ক্ষেত্রে, প্রাকৃতিক আঙ্গুরের বীজের নির্যাস পাউডার একটি যৌগ, ট্যাবলেট, যৌগিক পুষ্টি ক্যাপসুল ইত্যাদিতে তৈরি করা যেতে পারে। এছাড়াও কসমেটিক ক্ষেত্রে কাঁচামাল হিসাবে, অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের কারণে, এই পাউডার সাদা করতে পারে, ঝাঁকুনি দূর করতে পারে, বলিরেখা দূর করতে পারে, ত্বকের নমনীয়তা বাড়ায় এবং বার্ধক্য রোধ করতে পারে।১৫

প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস একাধিক উপায়ে হৃদয় এবং কার্ডিওভাসকুলার কাঠামোর উপকার করে। যেহেতু এই পদার্থগুলি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসাবে পরিচিত, তাই তারা বিনামূল্যে র‍্যাডিকেল ক্ষতি থেকে সুস্থ্য শরীরের কোষগুলোকে রক্ষা করে। ফ্রি র‍্যাডিক্যাল ক্ষতির ফলে প্রদাহ এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে এই কারণে, এটি কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্যের জন্য বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও, প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস আঙ্গুরের বীজ নাইট্রোসামিনের বিকাশে বাধা দিতে পারে।

নাইট্রোসামিনগুলো ক্যান্সার সৃষ্টিকারী হিসাবে পরিচিত এবং এটি বুকের রোগ সহ অনেক ধরণের ম্যালিগন্যান্ট বৃদ্ধির উন্নতি করতে পারে। প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস নাইট্রোসামিন গঠন প্রতিরোধ করে স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে পারে। ভিটামিন সি এবং প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে একসঙ্গে কাজ করতেও দেখা গেছে। এটি এই কারণে যে এল-অ্যাসকরবিক অ্যাসিড অতিরিক্ত একটি কোষ শক্তিশালীকরণ এবং শরীরে জ্বালা কমাতে প্রদর্শিত হয়েছে।

আঙ্গুরের বীজ প্রয়োগ থেকে প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্য এবং স্বাস্থ্যের উপর অন্যান্য ইতিবাচক প্রভাবের কারণে, আঙ্গুরের বীজ প্রোআন্থোসায়ানিডিনস এর অনেক সম্ভাব্য ব্যবহার রয়েছে। কিছু উদাহরণ নিম্নে উপস্থাপন করা হল-

খাদ্যের জন্য সম্পূরক: তাদের সম্ভাব্য স্বাস্থ্য সুবিধার কারণে, প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস আঙ্গুরের বীজের নির্যাস প্রায়শই খাদ্যতালিকাগত পরিপূরক হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এগুলি তরল, বড়ি অথবা ক্যাপসুল হিসাবে পাওয়া যায়।

---

১৫ Herb-Key, "আঙ্গুর বীজ নির্যাস", শানসি এনএইচকে প্রযুক্তি কো. লিমিটেড, চীন: তা. বি., তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, http://yua.gmp-factory.com/herbal-supplements/enhance-immunity-/grape-seed-extract-opc-polyphenols.html_date:22-03-2025

স্কিনকেয়ার আইটেম: আঙ্গুরের বীজ থেকে প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনগুলো ত্বকের যত্নের পণ্যগুলিতে ব্যবহৃত হয় কারণ তারা ত্বককে পরিবেশের ক্ষতি থেকে রক্ষা করতে পারে, প্রদাহ কমাতে পারে এবং ত্বকের স্থিতিস্থাপকতা বাড়াতে পারে।

খাদ্য ও পানীয় শিল্প: তাদের অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল বৈশিষ্ট্যের কারণে, প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস আঙ্গুরের বীজের নির্যাস খাদ্য ও পানীয় শিল্পে প্রাকৃতিক সংরক্ষণকারী হিসাবে ব্যবহার করা হয়।

নিউট্রাসিউটিক্যালস: আঙ্গুরের বীজ থেকে প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনগুলো নিউট্রাসিউটিক্যালগুলোতে ব্যবহার করা হয় কারণ, তাদের সম্ভাব্য চিকিৎসা সুবিধা যেমন: কার্ডিওভাসকুলার সুস্থ্যতার উপর কাজ করা, উত্তেজনা হ্রাস করা এবং প্রতিরোধে সহায়তা করা।

প্রসাধনী ব্যবসা: বলিরেখা, সূক্ষ্ম রেখা এবং বয়সের দাগ কমানোর ক্ষমতার কারণে, প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস আঙ্গুরের বীজ প্রসাধনীতে ব্যবহার করা হয়।[১৬]

[১৬] আন্ডারসান, "আঙ্গুর বীজ থেকে প্রোঅ্যান্থোসায়ানিডিনস", আন্ডারসান বায়োমেডটেক কর্পোরেশন, চীন: তা. বি., তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://yua.underfungus.com/dietary-supplement/proanthocyanidins-from-grape-seed.html_date:22-03-2025

মানবকল্যাণে জলপাইয়ের বহুমুখী ব্যবহার

মহান আল্লাহ কুরআনে বিশেষ করে যায়তুন ও তার তৈল সৃষ্টির কথা বলা হয়েছে। কেননা এর উপকারিতা অপরিসীম। যায়তুনের বৃক্ষ তূর পর্বতে উৎপন্ন হয় বিধায় এর দিকে সম্বন্ধ করা হয়েছে। বলা হয়েছে-

وَ شَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُوْرِ سَيْنَاءَ

সিনিন সেই স্থানের নাম যেখানে তূর পর্বত অবস্থিত। যায়তুনের তৈল মালিশ করা ও বাতি জ্বালানোর কাজেও আসে এবং ব্যঞ্জনেরও কাজ দেয়।[১৭]

মহান আল্লাহ বলেছেন,

يُّوْقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبٰرَكَةٍ

প্রজ্বলিত করা হয় পূত-পবিত্র যায়তুন বৃক্ষের তৈল দ্বারা। অতঃপর বলা হচ্ছে- ঐ যায়তুন বৃক্ষ প্রাচ্যেরও নয় যে, দিনের প্রথম ভাগ হতে এর উপর রৌদ্র এসে পড়বে না এবং প্রতীচ্যেরও নয় যে, সূর্য অস্তমিত হওয়ার পূর্বে এর উপর হতে ছায়া সরে যাবে; বরং বৃক্ষটি আছে মধ্যস্থলে। সকাল হতে সন্ধ্যা পর্যন্ত তা সূর্যের পরিষ্কার আলোতে থাকে। তাই এর তৈলও খুবই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও উজ্জ্বল হয়।

হযরত ইবনে আব্বাস (রা.) বলেন, এর ভাবার্থ হচ্ছে- ঐ বৃক্ষটি মাঠের মধ্যে রয়েছে। কোনো গাছ, পাহাড়, গুহা অথবা অন্য কোনো জিনিস তাকে আড়াল করে না। এ কারণেই ঐ গাছের তেল খুবই পরিষ্কার হয়।

যায়তুন তেলের বৈশিষ্ট্য

মহান আল্লাহর বাণীতে বলা হয় যে, যায়তুন ও যায়তুন বৃক্ষ কল্যাণময় ও উপকারী।
আলেমগণ বলেন, আল্লাহ তা'আলা এতে অগণিত উপকারিতা নিহিত রেখেছেন। একে প্রদীপে ব্যবহার করা হয়। এর আলো অন্যান্য তৈলের আলোর চেয়ে অধিক স্বচ্ছ হয়। একে রুটির সাথে ব্যঞ্জনের স্থলে ব্যবহার করা হয়। এর ফলও ভক্ষিত হয়। এর তেল বের করার জন্য কোনো যন্ত্র অথবা মাড়াইকল ইত্যাদির প্রয়োজন হয় না, আপনা-আপনি ফল থেকে তেল বের হয়ে আসে।

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, "যায়তুন তৈল খাও এবং শরীরে মালিশ কর। কেননা, এটা কল্যাণময় বৃক্ষ।"[১৮]

---

১৭ আল্লামা জালালুদ্দীন মুহাম্মদ ইবনে আহমদ ইবনে মুহাম্মদ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (চতুর্থ খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ আবুল কালাম মাসূম, ঢাকা: ইসলামিয়া কুতুবখানা, তা.বি. পৃ. ৪২৭

১৮ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (চতুর্থ খণ্ড), পৃ. ৫৩০, ৫৩১

মহান আল্লাহ বলেছেন,

'এবং সৃষ্টি করি এক বৃক্ষ, যা জন্মায় সিনাই পর্বতে, যাতে হয় মানুষের জন্য তেল ও ব্যঞ্জন।' (সূরা মুমিনুন–২০)

মানুষের জন্য তেল ও ব্যঞ্জন অর্থ সিনাই পর্বতের যায়তুনের মধ্যে রয়েছে দুধরনের উপকারিতা-
এই যায়তুনের তেল দিয়ে প্রদীপ জ্বালানো ও মালিশের কাজ হয় এবং তা ব্যবহৃত হয় ব্যঞ্জন অথবা তরকারীরূপে। অর্থাৎ এই তেল রুটিতে মেখে নিয়ে খাওয়া যায়।

বাগবী (র.) লিখেছেন, সিবগিন এবং সিবাগুন অর্থ ঐ তরকারী, যার মধ্যে রুটি চুবিয়ে রাখলে রুটি রঞ্জিত হয় তেলের রঙে। সাধারণ ব্যঞ্জনসমূহকে এরকম বলা হয় না।

মুকাতিল (র.) বলেছেন, আল্লাহ ঐ বৃক্ষকে ব্যঞ্জন যেমন বানিয়েছেন, তেমনি জ্বালানীও বানিয়েছেন।

তিনি বলেছেন, তূর পর্বতেই সর্বপ্রথম যায়তুন বৃক্ষের উদ্গম হয়েছিলো। তাই শব্দটিকে বিশেষভাবে সম্পৃক্ত করা হয় তূরের সঙ্গে।

এরকমও বলা যেতে পারে যে, হযরত নূহ (আ.)-এর মহাপ্লাবনের পর পৃথিবীতে সর্বপ্রথম মাথা তুলে দাঁড়ায় যায়তুন বৃক্ষ। বৃক্ষটির বিশেষত্ব এ কারণেই।[১৯]

মহান আল্লাহ বলেছেন,

'এটা প্রজ্জ্বলিত হয়, পূত-পবিত্র যায়তুন বৃক্ষের তেল থেকে।' (সূরা মুমিনুন–২০)

যায়তুন বৃক্ষ অতি বরকতময় বৃক্ষ। তাই এখানে তুলনা দেয়া হয়েছে যায়তুন বৃক্ষের। যায়তুন বৃক্ষ থেকে লাভ হয় বিভিন্ন ধরনের উপকার। যেমন- যায়তুন হচ্ছে উৎকৃষ্ট ও সুস্বাদু ব্যঞ্জন। আর যায়তুন থেকে তেল বের করার জন্য কোনো মাড়াইকলের প্রয়োজন হয় না। প্রত্যেকেই অল্প আয়াসে যায়তুন থেকে তেল বের করে নিতে পারে, যায়তুন তেল অত্যন্ত স্বচ্ছ ও দৃষ্টিস্বস্তিকর।

বাগবী (র.) লিখেছেন, হাদিস শরীফে এসেছে যায়তুন তেলের দ্বারা অনারোগ্যক্ষত নিরাময় হয়। আর যায়তুন বৃক্ষের আগা-গোড়া শুধু তেল আর তেল।

বাগবী (র.) লিখেছেন, হযরত উসাইদ ইবনে সাবেত অথবা হযরত উসাইদ আনসারী কর্তৃক বর্ণিত হয়েছে, রাসূলুল্লাহ (সা.) আজ্ঞা করেছেন, "তোমরা যায়তুন তেল খাও এবং শরীরে মালিশ করো। কেননা এটি একটি কল্যাণময় বৃক্ষ।"

ইবনে মাজাহ (র.) ও বায়হাকী (র.) বর্ণনা করেছেন, হযরত আবু হুরায়রা (রা.) থেকে, রাসূলুল্লাহ (সা.) নির্দেশ করেছেন, "তোমরা যায়তুন তেল খাও এবং শরীরে মাখো। কারণ যায়তুন উৎকৃষ্ট ও কল্যাণময়।"

আবু নাঈম (র.) তাঁর 'আততিকা' গ্রন্থে হযরত আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণনা করেছেন, রাসূলুল্লাহ (সা.) নির্দেশ করেছেন, "তোমরা যায়তুন তেল খাও এবং শরীরে মাখো। কারণ এতে রয়েছে সত্তর প্রকার রোগের নিরাময়। কুষ্ঠ রোগও তার মধ্যে একটি।"[২০]

---

১৯ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (অষ্টম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ অহিদুল্লাহ্, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, প্রথম প্রকাশ ২০১০, পৃ. ২১৫, ২১৬

২০ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (অষ্টম খণ্ড), পৃ. ৪২৯-৪৩১

মহান আল্লাহ বলেছেন,

تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ

আয়াত অতিরিক্ত আনা হছে। অর্থাৎ تاني تخرج بالدهن অর্থাৎ তৈল নির্গত করে।

وَصِبْغٍ لِّلْاٰكِلِيْنَ

কাতাদাহ (রা.) বলেন, 'صبغ' অর্থ তরকারী। অর্থাৎ সীনাই পাহাড়ে উৎপাদিত যায়তুন গাছের ফল দ্বারা এক দিকে তৈলের কাজ চলে, অপর দিকে সেটা একটি উত্তম তরকারীও বটে, যা আহারকারীগণ তরকারী হিসাবে ব্যবহার করে থাকে।

ইমাম আহমাদ (র.) বলেন, ওয়াকী (র.) মালিক ইবন রারী'আহ সাঈদী আল-আনসারী (রা.) হতে বর্ণিত তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ (সা.) ইরশাদ করিয়াছেন,

كُلُوا الزَّيْتَ وَدَّهِنُوْا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ

তোমরা যায়তুন খাও এবং সেটার তৈল ব্যবহার কর। কারণ, সেটা একটি বরকতময় গাছ হতে উৎপাদিত।

আবদুর রাজ্জাক (র.) বলেন, রাসূলুল্লাহ (সা.) ইরশাদ করেছেন। হযরত উমর (রা.) হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ (সা.) ইরশাদ করেছেন,

اِئْتَدِمُوْا بِالزَّيْتَ وَدَّهِنُوْا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ

তোমরা যায়তুনকে তরকারী হিসাবে ব্যবহার কর এবং সেটার তৈলও ব্যবহার কর। কারণ ওটা একটি বরকতময় গাছ হইতে উৎপাদিত।

আবুল কাসিম তাবরানী (র.) বলেন, আবদুল্লাহ ইব্ন আহমাদ ইবন হাম্বল (র.) শরীফ ইবন নুমাইলা (র.) হতে বর্ণিত যে, একদা আশুরার রাত্রে আমি হযরত উমর (রা.)-এর অতিথেয়তা গ্রহণ করলাম, তিনি আমাকে উটের মাথার মগজ খাওয়ালেন এবং যায়তুনও খাওয়ালেন। অতঃপর তিনি বলেন,

هٰذَا الزَّيْتَ اَلْمُبَارَكَ الَّذِيْ قَالَ اللهُ لِنَبِيِّهِ

এটা হল সেই বরকতময় যায়তুন, যাকে আল্লাহ তা'আলা তাঁর নবী (সা.)-এর নিকট বরকতময় বলেই উল্লেখ করেছেন।২১

যায়তুন তৈলের বৈশিষ্ট্য নিম্নরুপ-

شجرة مباركة زيتونة

এতে প্রমাণিত হয় যে, যায়তুন ও যায়তুন বৃক্ষ কল্যাণময় ও উপকারী।
আলিমগণ বলেন, আল্লাহ তা'আলা এতে অগণিত উপকারিতা নিহিত রেখেছেন। একে প্রদীপে ব্যবহার করা হয়। এর আলো অন্যান্য তৈলের আলোর চেয়ে অধিক স্বচ্ছ হয়। একে রুটির সাথে ব্যঞ্জনের স্থলে ব্যবহার করা হয়। এর ফলও খাওয়া হয়।

---

২১ ইমাম আবুল ফিদা ইসমাঈল ইবনে কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (সপ্তম খণ্ড), অনু. অধ্যাপক আখতার ফারূক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, তৃতীয় সংস্করণ ২০১৪, পৃ. ৫৩৩-৫৩৫

এর তৈল বের করার জন্য কোনো যন্ত্র অথবা মাড়াইকল ইত্যাদির প্রয়োজন হয় না, আপনা-আপনি ফল থেকে তৈল বের হয়ে আসে। রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেন: যায়তুন তৈল খাও এবং শরীরে মালিশও কর। কেননা, এটা কল্যাণময় বৃক্ষ।২২

এরপরে বিশেষ করে যায়তুন ও তার তৈল সৃষ্টির কথা বলা হয়েছে। কেননা, এর উপকারিতা অপরিসীম। যায়তুনের বৃক্ষ তূর পর্বতে উৎপন্ন হয় বিধায় এর দিকে সম্বন্ধ করা হয়েছে। বলা হয়েছে-

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُوْرِ سَيْنَاءَ

সায়না ও সিনিন সেই স্থানের নাম যেখানে তূর পর্বত অবস্থিত। যায়তুনের তৈল মালিশ ও বাতি জ্বালানোর কাজেও আসে এবং ব্যঞ্জনেরও কাজ দেয়। তাই বলা হয়েছে-

تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِلْآكِلِينَ

যায়তুন বৃক্ষের জন্য বিশেষত তূর পর্বতের উল্লেখ করার কারণ এই যে, এই বৃক্ষ সর্বপ্রথম তূর পর্বতেই উৎপন্ন হয়েছিল।

কেউ কেউ বলেন, তুফানে নূহের পর পৃথিবীতে সর্বপ্রথম যে বৃক্ষ উৎপন্ন হয়েছিল, তা ছিল যায়তুন।২৩

যায়তুন তৈলের বৈশিষ্ট্য- মহান আল্লাহর বাণীতে বলা হয় যে, যায়তুন ও যায়তুন বৃক্ষ কল্যাণময় ও উপকারী। আলেমগণ বলেন, আল্লাহ তা'আলা এতে অগণিত উপকারিতা নিহিত রেখেছেন। একে প্রদীপে ব্যবহার করা হয়। এর আলো অন্যান্য তৈলের আলোর চেয়ে অধিক স্বচ্ছ হয়। একে রুটির সাথে ব্যঞ্জনের স্থলে ব্যবহার করা হয়। এর ফলও ভক্ষিত হয়। এর তৈল বের করার জন্য কোনো যন্ত্র অথবা মাড়াইকল ইত্যাদির প্রয়োজন হয় না, আপনা-আপনি ফল থেকে তেল বের হয়ে আসে।

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, "যায়তুন তৈল খাও এবং শরীরে মালিশ কর। কেননা, এটা কল্যাণময় বৃক্ষ।"২৪

অর্থনৈতিক ব্যবহার

ফল খাওয়া হয়, অম্লস্বাদ যুক্ত এই ফল দ্বারা আচার চাটনিও তৈরি হয়। ছোট খাট বাক্স তৈরিতে কাঠের ব্যবহার করা হয়।

জাতিতাত্ত্বিক ব্যবহার

ফল ও বীজ ভারতে জপ মালা তৈরিতে ব্যবহৃত।২৫

---

২২ হযরত মাওলানা মুফতী মুহাম্মদ শফী' (র), *তফসীরে মা'আরেফুল কোরআন* (ষষ্ঠ খণ্ড), অনু. মাওলানা মুহিউদ্দীন খান, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১২, পৃ. ৪১৭

২৩ শফী' (র), *তফসীরে মা'আরেফুল কোরআন* (ষষ্ঠ খণ্ড), পৃ. ৩০৩

২৪ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (চতুর্থ খণ্ড), পৃ. ৫৩০, ৫৩১

২৫ বাংলাপিডিয়া, *বাংলাদেশ উদ্ভিদ ও প্রাণী জ্ঞানকোষ* (খণ্ড ৭), ঢাকা: বাংলাদেশ এশিয়াটিক সোসাইটি, প্রথম প্রকাশ আগস্ট ২০০৯, পৃ. ৩৭৪, ৩৭৫

সাধারণ ব্যবহার

জলপাই টক ফল হিসাবে পরিচিত। জলপাই ফল থেকে আচার ও চাটনী তৈরি হয়। ডাল ও তরকারীর সাথে জলপাই খাওয়া হয়। জলপাই কাঠ থেকে সস্তা আসবাবপত্র, গৃহনির্মাণ সামগ্রী ও জ্বালানী তৈরি হয়।[২৬]

জলপাই গাছের বিভিন্ন অংশের কাজ

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ: জলপাইয়ের পাতায় রয়েছে অলিওরোপিয়েন নামে একটি উপাদান যেটি উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে। এছাড়া এটি রক্ত জমাট বাঁধা প্রতিরোধ করে, অনিয়মিত হৃদস্পন্দন কমায়। এটি হার্টে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখতেও কাজ করে।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ: গবেষণায় দেখা গেছে, জলপাইয়ের পাতা রক্তের সুগার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। বিশেষ করে এটি 'টাইপ টু' ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করে।

ক্যান্সার প্রতিরোধ: জলপাইয়ের পাতার নির্যাস স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে। এটি ক্যান্সার সহায়ক কোষ বৃদ্ধিতে বাধা দেয়। এছাড়া এটি টিউমারের বৃদ্ধিও ঠেকায়।

হাড়ের গঠন: স্প্যানিশ একটি গবেষণার ফলাফলে দেখা গেছে, অলিওরোপিয়েন হাড়ের ঘনত্ব কমে যাওয়া প্রতিরোধ করে। হাড় ক্ষয় রোগের সঙ্গে লড়াই করে। এছাড়া জলপাই পাতা হাড় তৈরিকারী কোষকে তৈরি হতে উদ্দীপ্ত করে। একে মোটামুটি নিরাপদ খাবারই বলা যায়। জলপাইয়ের পাতার নির্যাস তরল আকারে অথবা শুকিয়ে গুঁড়ো করে খাওয়া যেতে পারে। জলপাইয়ের পাতা দিয়ে চাও তৈরি করা যায়।[২৭]

শীতে রক্ষা পাবে ত্বক

রূপ বিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা বলেন, ঠান্ডায় শুষ্ক ত্বক তো ফাটেই, তৈলাক্ত ত্বকও রেহাই পায় না। সব ধরনের ত্বকেই দেখা দেয় শুষ্কতা, চামড়া উঠতে শুরু করে, সঙ্গে কালচে ভাব। এমন আবহাওয়ায় মুখসহ সারা শরীরের ত্বকের স্বাভাবিক আর্দ্রতা ধরে রাখতে জলপাই তেল অতুলনীয়।

তিনি বলেন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে ভরপুর এই তেল শুধু আর্দ্রতাই বজায় রাখে না, কমায় ত্বকের রোদে পোড়া ভাব। এছাড়া বাইরে থেকে এসে মুখের সাজ তোলার জন্য এই তেল ব্যবহার করা যেতে পারে। তবে সেটি শুধু অত্যন্ত শুষ্ক ত্বকের অধিকারীদের জন্য প্রযোজ্য। তৈলাক্ত ত্বকে দিনে একবার হালকাভাবে জলপাই তেল ব্যবহার করা যেতে পারে।

ব্যবহারবিধি

সরাসরি ব্যবহার না করে জলপাই তেলের সঙ্গে সমপরিমাণ গোলাপজল ও গ্লিসারিন মিশিয়ে কাঁচের ঢাকনাওয়ালা পাত্রে সংরক্ষণ করে প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করতে হবে।

---

২৬ দে, *বাংলাদেশের প্রয়োজনীয় গাছ-গাছড়া USEFUL PLANTS OF BANGLADESH*, পৃ. ১১৯, ১২০

২৭ জীবন ধারা, "জলপাই পাতার বহুমাত্রিক গুণাগুণ", দৈনিক বাংলাদেশ প্রতিদিন, ঢাকা: আগস্ট ১৭, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.bd-pratidin.com/life/2017/08/17/256878 _ date:22-03-2025

দূর করে চুলের ম্যাড়মেড়ে ভাব

এই আবহাওয়ায় মাথার ত্বক শুষ্ক হয়ে খুশকির প্রাবল্য দেখা দিতে পারে। জলপাই তেল হতে পারে উপকারী বন্ধু। এতে বিদ্যমান ভিটামিন-ই খুশকি দূর করতে অত্যন্ত কার্যকরী। তিনি বলেন, জলপাই তেল ভালো ব্যাকটেরিয়ারোধী হিসেবে কাজ করে। নিয়মিত ব্যবহারে চুলের গোড়া শক্ত হয় এবং ঝলমলে হয়ে ওঠে চুল। কন্ডিশনার ব্যবহারের খুব একটা প্রয়োজন হয় না।

ব্যবহারবিধি

ভালো ফলাফল পেতে নারকেল তেলের সঙ্গে জলপাই তেল মিশিয়ে সপ্তাহে দুই দিন মাথার ত্বক ও চুলে মালিশ করা যেতে পারে।

জলপাই তেলে নিশ্চিত সুস্বাস্থ্য

স্বাস্থ্যসচেতন ব্যক্তিরা খাবারে জলপাই তেল ব্যবহার করেন। এর কারণ সম্পর্কে বারডেম হাসপাতালের প্রধান পুষ্টিবিদ ও বিভাগীয় প্রধান শামছুন্নাহার নাহিদ বলেন, অন্যান্য তেলে নানা তেলের মিশ্রণ থাকে, কিন্তু জলপাই তেলে সেটা থাকে না। রান্নার সময় জলপাই তেল অন্যান্য তেলের তুলনায় পোড়ে কম। তাই এটি স্বাস্থ্যকর। তা ছাড়া এতে বিদ্যমান ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড হৃদরোগ প্রতিরোধে খুবই কার্যকর। যাঁদের থাইরয়েড সমস্যা আছে, তাঁদের খাবারে জলপাই তেল ব্যবহার করা যেতে পারে।

ব্যবহারবিধি

রান্নার সময় প্রথমেই পাত্রে জলপাই তেল না দিয়ে পরে রান্না চলাকালীন দিতে হবে। এতে তেল পুড়বে না এবং সব গুণাগুণ বজায় থাকবে। এ ছাড়া সালাদের সঙ্গে হালকা জলপাই তেল মিশিয়ে খাওয়া যেতে পারে।[২৮]

এত জটিল রোগের ভিড়ে চিকিৎসার খরচও আমাদের ক্ষমতার বাইরে হয়ে গেছে। তবে ঘরোয়া পন্থা ব্যবহার করে এসব জটিল রোগের ঝুঁকি থেকে রক্ষা পাওয়া যেতে পারে। জলপাইয়ের পাতার মধ্যে অলিওরোপিয়েন নামক এক ধরনের ফাইটোকেমিক্যাল পাওয়া যায়। জলপাইয়ের রয়েছে বিভিন্ন উপকারিতা যা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। নিম্নে সেগুলো উপস্থাপন করা হলো।

'টাইপ টু' ডায়াবেটিস প্রতিরোধ: ডায়াবেটিস গবেষণায় দেখা গেছে, জলপাইয়ের পাতা রক্তের সুগার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। এটি 'টাইপ টু' ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করে। জলপাইয়ের পাতা শরীরের স্বাস্থ্যকর টিস্যুগুলোকে সুরক্ষা দেয়।

ক্যানসার প্রতিরোধ করে: জলপাইয়ের পাতার নির্যাস স্তন ক্যানসার প্রতিরোধে সাহায্য করে। এটি ক্যানসার তৈরিকারী কোষ বৃদ্ধিতে বাধা দেয়। এ ছাড়া টিউমারের বৃদ্ধিও কমিয়ে দেয়।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ: জলপাইয়ের পাতার মধ্যে থাকা অলিওরোপিয়েন উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে। এটি রক্তনালিকে শিথিল করতে সাহায্য করে। রক্ত জমাট বাঁধা প্রতিরোধ করে, অনিয়মিত হৃদস্পন্দন কমায়। এছাড়া করনারি আর্টারিতে রক্ত চলাচল ঠিক রাখতে কাজ করে।

---

২৮ আবৃতি আহমেদ, "যেই তেল ত্বক এবং খাবার দুটোতেই ব্যবহার করা যায়", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: নভেম্বর ২১, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/lifestyle/beauty/qjaig4k2uz _date:22-03-2025

অ্যান্টি ভাইরাল এবং অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল উপাদান: জলপাইয়ের পাতার মধ্যে রয়েছে অ্যান্টি ভাইরাল এবং অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল উপাদান। এটি বিভিন্ন ধরনের ভাইরাস এবং ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধ করে। এছাড়া এতে রয়েছে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট। এটি ফ্রি র‍্যাডিকেল প্রতিরোধ করে। জলপাইয়ের পাতা প্রদাহ থেকে রেহাই দেয়।

হাড়ের গঠন: এই পাতা হাড় তৈরিকারী কোষকে তৈরি হতে উদ্দীপ্ত করে। একে মোটামুটি নিরাপদ খাবারই বলা যায়। জলপাইয়ের পাতার নির্যাস তরল আকারে অথবা শুকিয়ে গুঁড়ো করে খাওয়া যেতে পারে। জলপাইয়ের পাতার চা বানিয়েও খাওয়া যেতে পারে।

নিউরোপ্যাথি: জলপাইয়ের পাতার মধ্যে রয়েছে অ্যান্টি ইনফ্ল্যামেটরি উপাদান। এটি মস্তিষ্ককে সুরক্ষা দেয়। কেন্দ্রীয় স্নায়ু পদ্ধতিকে স্ট্রোকের ঝুঁকি থেকে সুরক্ষিত রাখে। এছাড়া এটি প্রবীণ বয়সের পারকিনসন এবং স্মৃতিভ্রম রোগও প্রতিরোধ করে।[২৯]

[২৯] স্বাস্থ্য ও প্রেসক্রিপশন, "ক্যান্সার-ডায়াবেটিসসহ ৬টি জটিল রোগ প্রতিরোধে জলপাই পাতা", দৈনিক কালের কণ্ঠ, আগস্ট ১৬, ২০১৮। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.kalerkantho.com/online/prescription/2018/08/16/670487 _date:22-03-2025

মানবকল্যাণে ডালিমের বহুমুখী ব্যবহার

সূরা আর-রহমানের ৬৮ ও ৬৯ নং আয়াতদ্বয়ে বলা হয়েছে,

'সেখানে রয়েছে ফলমূল খেজুর ও আনার। সুতরাং তোমরা উভয়ে তোমাদের প্রতিপালকের কোন অনুগ্রহ অস্বীকার করবে?'

বাগবী (র.) লিখেছেন, হযরত ইবনে আব্বাস (রা.) বলেছেন, জান্নাতের খেজুর গাছের কাণ্ড সবুজ জমরুদের এবং তার পাতার বর্ণ হবে লাল। আর তার আঁশ দিয়ে বানানো হবে জান্নাতবাসীদের পরিচ্ছদ। জান্নাতের ফল মটকা অথবা বালতির মতো বড়, দুধের চেয়েও সাদা, মধুর চেয়ে মিষ্টি এবং মাখনের চেয়ে নরম। তার ভিতরে কোনো আঁটি থাকবে না।

ইবনে আবীদ্ দুয়া (র.) লিখেছেন, হযরত ইবনে আব্বাস (রা.) বলেছেন, বেহেশতের খেজুর হবে বারো হাত লম্বা এবং তার ভিতরে কোনো আঁটি থাকবে না। তিনি আরো বলেছেন, একটি আনারের চারপাশে বসে তা ভক্ষণ করবে কয়েকজন বেহেশতবাসী। আর খাওয়ার সময় যদি অন্য কিছু ভক্ষণের কথা মনে পড়ে যায়, তবে সঙ্গে সঙ্গে তা চলে আসবে তাদের হাতের মুঠোয়।

হযরত ইবনে আব্বাস (রা.) বর্ণনা করেছেন, রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, আমি বেহেশতের মধ্যে আনার দেখেছি। আনারগুলো পালান খাটানো উটের মতো বড়।৩০

ডালিম পৃথিবীর সব থেকে স্বাস্থ্যকর ফলগুলোর মধ্যে অন্যতম। বাইরের খোসাগুলোও সরাসরি খাওয়া না গেলেও মানবদেহে ব্যবহারের জন্য বেশ উপযোগী। এই খোসায় আছে পিউনিক্যালেগিন্স নামক অত্যন্ত শক্তিশালী এক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। খোসা থেকে তৈরি করা ডালিমের নির্যাস এবং পাউডারে এই উপাদানের আধিক্যের জন্য এগুলোর স্বাস্থ্যকর উপযোগিতা অনেক। ডালিমের খোসার গুরুত্বপূর্ণ ব্যবহার নিম্নে উপস্থাপন করা হলো-

ফেস মাস্ক এবং স্ক্রাব হিসেবে: ডালিমের ছাড়ানো খোসা শুঁকিয়ে গেলে সেগুলো গুঁড়ো করা হয়। তারপর এতে মধু এবং লেবু যোগ করে দারুণ একটি ফেস মাস্ক তৈরি করা যায়। শুধুই মুখের জন্যই নয়, শরীরের বিভিন্ন অংশে যেমন- কনুই ও হাটুতে এটি স্ক্রাব হিসেবে ব্যবহার করলে ভালো ফল পাওয়া যায়।

হাড়ের স্বাস্থ্য বাড়াতে: এক গ্লাস গরম পানিতে দুই চামচ রোদে শুকানো ডালিমের খোসার গুঁড়ো মিশিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নেওয়া হয়। এতে এক চামচ লেবুর রস এবং এক ড্যাশ লবণ যোগ করলেই হয়ে যাচ্ছে মজাদার জুস। রাতে শোবার আগে এই পানীয় পান করা হাড়ের মজবুত করণে সহায়তা করে।

বলিরেখা দূর করতে: এক চা চামচ ডালিমের খোসার গুঁড়ো নিয়ে তাতে কয়েক ফোঁটা দুধ দিতে হবে। এরপর ভালো করে মিশিয়ে আলতো করে মুখে লাগাতে হবে। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য দুধের পরিবর্তে গোলাপ জল যোগ করা যেতে পারে। মুখে লাগানোর পর তা শুকালে হালকা গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে। বলিরেখা দূরীকরণে ভালো ফল পেতে সপ্তাহে দুবার এই মাস্কটি ব্যবহার করা যেতে পারে।

---

৩০ কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (একাদশ খণ্ড), অনু. মাওলানা মুমিনুল হক, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, দ্বিতীয় প্রকাশ ২০০১, পৃ. ২৫১, ২৫২

হজমের সুবিধায়: আধা কাপ রোদে শুকানো ডালিমের খোসা ৩০ মিনিটের জন্য জলে ভেজানো হয়। নরম হয়ে এলে একটি ব্লেন্ডারে রেখে এতে এক চা চামচ জিরা, তিন-চতুর্থাংশ কাপ বাটারমিল্ক, এক ড্যাশ রক সল্ট দিয়ে ব্লেন্ড করতে হবে। হজমের সমস্যা মোকাবিলায় সপ্তাহে অন্তত তিনবার এই মিশ্রণটি পান করা বেশ কার্যকরী।

সূর্যালোক থেকে রক্ষায়: রোদে শুকানো ডালিমের খোসা দিয়ে পাউডার বানিয়ে তা একটি বায়ুরাধী পাত্রে সংরক্ষণ করতে হবে। লোশন বা ক্রিমের সাথে এই পাউডারটি মিশিয়ে বাসা থেকে বের হওয়ার ২০ মিনিট আগে ব্যবহার করলে তা সানস্ক্রিনের মতই কাজ দিবে। বিকল্পভাবে তেলের সাথে পাউডার মিশিয়ে মুখে লাগালেও তা প্রাকৃতিক সানস্ক্রিনের কাজ দিবে।

মুখের ব্রণ এবং ফুসকুড়ি দূরীকরণে: রোদে শুকানো এক মুঠো ডালিমের খোসা একটি গরম তাওয়ায় ভেজে ঠাণ্ডা করতে হবে। অতঃপর সেগুলো ভালমতো পিষে তাতে লেবুর রস বা গোলাপ জল দিয়ে পাউডারের একটি পেস্ট তৈরি করতে হবে। এই পেস্টটি মুখে বিশেষ করে ব্রণের জায়গাগুলোতে লাগাতে হবে। কিছুক্ষণ শুকানোর পর হালকা গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলা যায়।

চুল পড়া এবং খুশকি প্রতিরোধে: চুলে ব্যবহার করা তেলের সাথে শুকনা ডালিমের খোসার গুঁড়ো মেশাতে হবে। এরপরে এটি চুলের গোড়ায় ম্যাসাজ করার দুই ঘণ্টা পরে হালকা শ্যাম্পু করে চুল ধুয়ে ফেলা যায়। আবার সুবিধা অনুযায়ী সারারাত রেখেও দেওয়া যায়। এতে কম সময়ের মধ্যেই চুল পড়া এবং খুশকি দূর হবে।

গলা ব্যথার উপশমে: এক মুঠো রোদে শুকানো ডালিমের খোসা নিয়ে পানিতে ফুটিয়ে নিতে হবে। এবার মিশ্রণটি ছেঁকে কিছুক্ষণ ঠাণ্ডা করতে হবে। গলা ব্যথা এবং টনসিলের ব্যথা থেকে মুক্তি পেতে নিয়মিত এই জল দিয়ে গার্গল করা যেতে পারে।

হৃদরোগ থেকে রক্ষায়: এক চা চামচ ডালিমের খোসার গুঁড়ো এক গ্লাস গরম পানিতে মিশিয়ে প্রতিদিন পান করা হার্টের স্বাস্থ্য উন্নতি করতে পারে। এর সাথে সুষম খাদ্য এবং নিয়মিত ব্যায়ামকে যোগ করলে তা অসুস্থ্য হার্টকে ধীরে ধীরে পুনরুদ্ধার করতে সহায়তা করবে।

দাঁতের স্বাস্থ্য উন্নতিতে: এক গ্লাস পানিতে এক চা চামচ রোদে শুকানো ডালিমের খোসার গুঁড়ো মিশিয়ে তা দিনে দুবার গার্গল করা নিঃশ্বাসের দুর্গন্ধ থেকে মুক্তি দিতে যথেষ্ট। ডালিমের খোসার গুঁড়ো দিয়ে মাড়ি ম্যাসাজ করা মাড়ি ফোলা, স্ফীত হওয়া এবং মাড়ি থেকে রক্তপাত হওয়া প্রতিরোধ করতে পারে। ডালিমের গুঁড়োর সাথে এক চিমটি কালো গোলমরিচের গুঁড়ো মিশিয়ে সেই মিশ্রণটি আঙ্গুল দিয়ে দাঁতে লাগিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিলে তা দাঁতের ক্ষয় রোধ করে। প্রায় ১০ মিনিট পরে কুলি করে নেওয়া যায়।[৩১]

---

৩১ জীবনধারা, "ডালিমের খোসার ১০ ব্যবহার", ইউনাইটেড নিউজ অব বাংলাদেশ (ইউএনবি), ঢাকা: এপ্রিল ০৩, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.ntvbd.com/lifestyle/%E0%A6%A1%E0%A6%BE%E0%A6%B2%E0%A6%BF%E0%A6%AE%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%96%E0%A7%8B%E0%A6%B8%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A7%A7%E0%A7%A6-%E0%A6%AC%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%AC%E0%A6%B9%E0%A6%BE%E0%A6%B0-1208293 _date:22-03-2025

ডালিমের ঔষধি গুণ

কোনো কারণে শরীরের কোষে অংশ কেটে গেলে ছিড়ে অথবা থেতলে গেলে রক্তপাত হলে ডালিম গাছের ফুল কচলিয়ে অথবা পিষে কাটা স্থানে অথবা ক্ষতস্থানে লাগিয়ে চেপে ধরলে রক্তপাত বন্ধ হয়।

আমাশয় নিরাময়ে ডালিমে খোসা খুবই উপকারি। যারা আমাশয় রোগী তারা তাজা অথবা শুকনা ডালিমের খোসা পানির মধ্যে সিদ্ধ করে এক কাপ করে কিছুক্ষণ পর পর পান করলে উপকার পেতে পারে। সুতরাং ডালিমের খোসা ফেলে না দিয়ে শুকিয়ে সংরক্ষণ করে রাখলে কাজে আসবে।

শ্বেত প্রদর মহিলাদের একটি মারাত্মক রোগ। এই রোগে মহিলাদের প্রস্রাবের রাস্তায় সাদা সাদা পিচ্ছিল পদার্থ বের হয়। এ অবস্থাকে বলা হয় শ্বেত প্রদর। এতে শরীরের শক্তি সামর্থ্য কমে যায়। মহিলারা শুকিয়ে যায় ও নানা রোগ শরীরে বাসা বাঁধে। এই রোগ থেকে বাঁচতে ডালিমের ৪/৫টি ফুল বেটে মধু সহ প্রতিদিন খেলে সমস্যা কমে আসতে পারে।

যেসব মহিলাদের গর্ভ সঞ্চার হয় না অথবা বাচ্চা ধরে রাখতে পারে না অর্থাৎ ২ অথবা ৩ মাসের মাথায় বাচ্চা নষ্ট হয়ে যায়। তারা ডালিম গাছের পাতা বেটে মধু এবং দই সহ এক সাথে মিশিয়ে খেলে গর্ভপাতের আশংকা কমে যায়।

শিশুদের ঘন ঘন পেটের গোলযোগ হলে অথবা পেটের পীড়ায় ভুগলে ডালিম গাছের শিকড় থেকে ছাল তুলে মধুসহ মিশিয়ে খেলে উপকার পাওয়া যায়।

যাদের রাতের ঘুম কম হয় অথবা ঘুম আসে না তারা ডালিমের রসের সাথে ঘৃতকুমারীর শাঁস মিশিয়ে ২ থেকে ৪ দিন সেবন করলে উপকার পেতে পারে।৩২

ডালিমের অন্যান্য উপকারিতা

এসব উপাদান থাকার কারণে ডালিম আয়ুর্বেদিক ও ইউনানি চিকিৎসায় ঔষধ তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। বিভিন্ন রোগ উপশমে ব্যবহৃত হওয়ায় কবিরাজি মতে ডালিমকে হৃদয়ের শ্রেষ্ঠ হিতকর ফল বলা হয়। ডালিমের শুধু দানাটাই ব্যবহার করা হয় তা নয়। ডালিম গাছের শিকড় থেকে শুরু করে বাকল, ফলের খোসা সবই ওষুধ হিসেবে ব্যবহার করা হয়।

অনেকের মতে, ডালিম খেলে শরীরের রক্ত বৃদ্ধি পায়।

ডালিমে থাকে প্রাকৃতিক ইনসুলিন, যা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে বেশ কার্যকর। ফলে ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য ডালিম উপকারী।

---

৩২ মো: জহিরুল আলম শাহীন, "ডালিম খান রোগ প্রতিরোধ করুন", দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা: জানুয়ারি ২১, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://m.dailyinqilab.com/article/455001/%E0%A6%A1%E0%A6%BE%E0%A6%B2%E0%A6%BF%E0%A6%AE-%E0%A6%96%E0%A6%BE%E0%A6%A8-%E0%A6%B0%E0%A7%8B%E0%A6%97-%E0%A6%AA%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%B0%E0%A7%8B%E0%A6%A7-%E0%A6%95%E0%A6%B0%E0%A7%81%E0%A6%A8_date:21-03-2025

দুর্ঘটনায় শরীরের কোনো অংশ কেঁটে গেলে, চিঁড়ে গেলে অথবা থেঁতলে গিয়ে রক্তপাত হলে সেই ক্ষতস্থানে ডালিম ফুল অথবা পাতা কচলিয়ে নিয়ে লাগিয়ে দিলে রক্তপাত বন্ধ হয়ে যায়। অর্থাৎ রক্তপাত বন্ধ করতেও ডালিম বেশ উপকারী।

অনেক মানুষ রয়েছে যাদের নাক দিয়ে হঠাৎ করেই রক্ত ঝরে। শিশুদের মাঝে এই জিনিসটা বেশি লক্ষ্য করা যায়। আঘাত, পলিপ অথবা কোনো কারণ ছাড়াই রক্ত পড়া শুরু করে নাক দিয়ে। তখন ডালিম ফুল কচলিয়ে রস বের করে নিয়ে সেই রস শ্বাসের মাধ্যমে নাকে নিলে রক্তপাত বন্ধ হয়ে যায়।

ডালিমের কাঁচা ও শুকনা উভয় খোসা আমাশয় রোগের জন্য উপকারী। ডালিমের খোসা সিদ্ধ করে আমাশয় রোগীরা খেলে ভালো ফলাফল পায়। এজন্য ডালিম খাওয়ার পরও ডালিমের খোসা শুকিয়ে সংরক্ষণ করা যেতে পারে।

ডালিম গাছের শিকড় থেকে ছাল নিয়ে গুঁড়ো করে তা মধুর সাথে মিশিয়ে সেসব শিশুদের যারা পেট বড় হওয়াসহ পেটের বিভিন্ন পীড়ায় ভুগে তাদের খাওয়ালে তারা এই রোগ থেকে উপশম পায়। এছাড়া ডালিম গাছের শিকড় কৃমিনাশক হিসেবে কাজ করে।[৩৩]

ডালিম ফুলের নির্যাস উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ কোলেস্টেরল, অক্সিডেটিভ স্ট্রেস, হাইপারগ্লাইসেমিয়া এবং প্রদাহজনক কার্যকলাপসহ বিভিন্ন রোগের ঝুঁকির কারণগুলি প্রতিরোধ অথবা চিকিৎসা করতে সাহায্য করতে পারে। এটা প্রমাণিত যে, ডালিমের কিছু উপাদান যেমন: পলিফেনলের সম্ভাব্য অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি এবং অ্যান্টিকার্সিনোজেনিক প্রভাব রয়েছে।

গবেষণায় দেখা গেছে, ডালিমের ফুলের নির্যাস কোলাজেন ভাঙ্গন রোধ করতে এমএমপি-১ উৎপাদনে বাধা দেয়, ত্বককে মসৃণ করে, বলিরেখা কমায় এবং ইউভি এক্সপোজার থেকে ত্বককে রক্ষা করে। ডালিম ফুলের নির্যাসের অ্যান্টিঅক্সিডেন্টগুলো বয়সের দাগ এবং বলিরেখার প্রকোপ কমাতে সাহায্য করে, এই প্রভাবগুলো কোষের পুনর্জন্ম বৃদ্ধির মাধ্যমে অর্জন করা হয় বলে মনে করা হয়, যা ত্বকের পৃষ্ঠের পুরানো ত্বকের কোষগুলো থেকে মুক্তি পাওয়ার ক্ষমতা যাতে এটি নতুন কোষগুলোকে পুনরুজ্জীবিত করতে পারে।

ডালিম ফুলগুলো সাধারণত রোদে শুকানো হয় এবং তারপর ফুলগুলো ভেষজ চা তৈরি করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। ফুল থেকে তৈরি চা সাধারণত নির্দিষ্ট কার্ডিয়াক স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী বলে মনে করা হয়। এটি ডায়াবেটিসের লক্ষণগুলো কমাতে এবং সাধারণ স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। ফুলের অ্যাস্ট্রিঞ্জেন্ট প্রভাব রয়েছে এবং ব্রণ প্রতিরোধ করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। ফুল ব্যবহার করে তৈরি টোনার অথবা ফেসপ্যাক ত্বকের স্বাস্থ্যের জন্য চমৎকার। ডালিম ফুল থেকে প্রাপ্ত নির্যাস ব্যবহার করে ত্বকের দাগের চিকিৎসা করা যেতে পারে।

ডালিমের ফুলের নির্যাস ব্যবহার করে তৈরি একটি আধান ডায়রিয়া নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে এবং অল্প মাত্রায় চা পান করলে ডায়রিয়ার প্রভাব কম হয়। শুকনা ডালিমের ফুল গুঁড়ো করে হলে ভেষজ দাঁতের পাউডার তৈরিতে ব্যবহার করা যেতে পারে। ফুলগুলো জিনজিভাইটিস চিকিৎসা করতে পারে এবং মুখের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

---

৩৩ অনলাইন ডেস্ক, "ডালিমের যত গুণ", দৈনিক ইত্তেফাক, ঢাকা: জানুয়ারি ৩০, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫,
https://www.ittefaq.com.bd/amp/312479/%E0%A6%A1%E0%A6%BE%E0%A6%B2%E0%A6%BF%E0%A6%AE%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%AF%E0%A6%A4-%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A6%A3%C2%A0 _date:21-03-2025

প্রথমত, ডালিমকে সুস্বাদু খাবারে প্রক্রিয়া করা যেতে পারে। যেমন: ডালিমের রস, ডালিমের ওয়াইন ইত্যাদি।

দ্বিতীয়ত, ডালিমের খোসা এবং ডালিমের বীজের গুঁড়োতে থাকা সক্রিয় উপাদানগুলো স্বাস্থ্য পণ্য তৈরি করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। ডালিম ডালিমের ত্বকের উপজাতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান রয়েছে, যা খাদ্য সংযোজনে বিকশিত, প্রাকৃতিক, পুষ্টিকর, বহুমুখী, নিরাপদ এবং নির্ভরযোগ্য।

এছাড়াও, ডালিমের বীজের গুঁড়ো প্রসাধনীতে ব্যবহার করা যেতে পারে। এতে অ্যান্টি-অক্সিডেশন, অ্যান্টি-এজিং, অ্যান্টি-আল্ট্রাভায়োলেট, ঝকঝকে এবং ময়শ্চারাইজিং প্রভাব রয়েছে, তাই এটি বিভিন্ন কারণে ত্বকের বার্ধক্য (রিঙ্কেল এবং পিগমেন্টেশন) এর উপর অনন্য প্রভাব ফেলে।[৩৪]

অর্থনৈতিক ব্যবহার

ডালিমের শিকড়ের বাকল একটি সুপরিচিত কোষ্ঠবদ্ধতাকারী এবং আমাশয় ও ডায়রিয়ায় ব্যবহৃত হয়। ফলের খোসা সিদ্ধ নিশ্চিত ফলপ্রদ ফিতাকৃমিনাশক। ফলের খোসা থেকে কৃষ্ণ-কালো ও মসৃণ এক প্রকার কালি প্রস্তুত করা হয়।

জাতিতাত্ত্বিক ব্যবহার

বাংলাদেশে উদ্ভিদটি প্রধানত শোভাবর্ধক হিসেবে চাষ করা হয়। দ্বৈত পুষ্প প্রকরণটি অধিক জনপ্রিয়। কয়েকটি উপজাত খাওয়ার উপযুক্ত ফল দেয়, কিন্তু অল্পই মিষ্ট এবং সুস্বাদু।[৩৫]

সাধারণ ব্যবহার

কাঠ মোটামুটি শক্ত এবং ছোট আকারের জিনিস ও হাতল নির্মাণে ব্যবহৃত হয়। ফল উপাদেয় বিধায় ফলের গাছ হিসেবে পরিচিত। ফলে রস পুষ্টিকর। পেটের অসুখ সারানোর জন্য গাছের ছাল ও ফলের খোসার রস ব্যবহৃত হয়।[৩৬]

---

৩৪ আন্ডারসান বায়োমেডটেক কর্পোরেশন, "ডালিম ফুলের নির্যাস", তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://yua.underfungus.com/organice-product/pomegranate-flower-extract.html _ date:22-03-2025

৩৫ বাংলাপিডিয়া, *বাংলাদেশ উদ্ভিদ ও প্রাণী জ্ঞানকোষ* (খণ্ড ৯), ঢাকা: বাংলাদেশ এশিয়াটিক সোসাইটি, প্রথম প্রকাশ আগস্ট ২০০৯, পৃ. ৪৬০, ৪৬১

৩৬ দে, *বাংলাদেশের প্রয়োজনীয় গাছ-গাছড়া USEFUL PLANTS OF BANGLADESH*, পৃ. ১২৬, ১২৭

মানবকল্যাণে কুলের বহুমুখী ব্যবহার

অর্থনৈতিক ব্যবহার

অধিকাংশ পাকা ফল তাজা অবস্থায় অথবা পিষে সতেজকারক পানীয় হিসেবে খাওয়া হয়। উৎপাদনের একটি অংশ, বিশেষ করে কম অংশ, শুষ্ক অবস্থায় সংরক্ষণ করা হয়। কাচা ফল পিষে লবন এবং মরিচ দিয়ে খাওয়া হয়। ফল সংকোচক, পেটের পীড়া উপশমকারী এবং রেচক, রুক্ষমেজাজ দমনকারী, অরুচি এবং বমির ঔষধ, হজম বৃদ্ধি এবং রক্ত শোধক। অপরিণত পাতার লেই প্রয়োগ করা হয় উত্তেজনা, ফোড়া এবং বিষফোড়ায়। বাকল সংকোচক এবং ডায়রিয়ায় প্রতিষেধক হিসেবে ব্যবহৃত হয়, চূর্ণ ক্ষতস্থানের ব্যান্ডেজ এবং আলসারে ব্যবহৃত হয়। মূলের বাকল এর ফুটানো ক্বাথ রেচক এবং গেঁটে বাত ও বাতরোগে ব্যবহৃত হয়। ফলে রয়েছে ট্যানিন, স্যাপোনিনস, ফ্ল্যাভোনয়েডস, মিউসিলেজ, বিজারিত চিনি, ভিটামিন এ, বি২ এবং সি এবং জৈব এসিড যেমন: এসকরবিক, সাইট্রিক ও টারটারিক এসিড এবং খনিজদ্রব্য। পাতায় রয়েছে সেরাইল অ্যালকোহল এবং অ্যালকালয়েড, প্রোটোপিন এবং বারবেরিন। বাকলে রয়েছে প্রচুর ট্যানিন, লিউকোসায়ানিডিন, নিউকোপেলারগোনিডিন, বিটুলিনিক এসিড, জিজিফিক এসিড এবং রেজিন। কাষ্ঠ লালাভ, সূক্ষ্ম-বুনট, খুব শক্ত এবং টেকসই এবং কুদ্যন্ত্র নির্মাণ ও সরঞ্জাম নির্মাণে ব্যবহৃত হয়।

জাতিতাত্ত্বিক ব্যবহার

মুসলমানদের জন্য এটি একটি পবিত্র উদ্ভিদ। মহানবী হযরত মুহাম্মদ (সা.) এর বানী (হাদিস) অনুযায়ী মুসলমানগণ মৃতদেহ সমাধিস্থ করার পূর্বে গরম পানিতে এই বৃক্ষের কচি পল্লব এবং পাতা রেখে সেই পানি দিয়ে মৃতদেহ গোসল করায় থাকে। গরমের সময় শরীর ঠান্ডা করার জন্য এর ফল পানিতে সিদ্ধ করে ঝোলা গুড়ের সাথে মিশিয়ে খাওয়া হয়।[৩৭]

ঔষুধি ব্যবহার

ভেষজ ঔষুধ হিসেবে কুলের একাধিক ব্যবহার আছে। পেটের পীড়া, বদহজম, পেট ফাঁপা, আমাশয়, ডায়রিয়া এমনকি কোষ্টকাঠিন্যেও কুলের ব্যবহার স্বীকৃত।

কাদা কাদা দাস্ত, পেটে দুর্গন্ধ থাকে এরূপ অতিসারে ১০-১৫ গ্রাম শুকনা কুল তিন কাপ পানিতে সেদ্ধ করে এক কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে ঐ পানির সাথে একটু সাদা দই এবং ২/১ চা চামচ ডালিমের রস মিশিয়ে খেলে উপকার পাওয়া যায়।

পাতলা পায়খানা কয়েকবার হওয়ার পর রক্ত পড়লে (রক্ত আমাশয়) এবং সাথে আম গেলে কুল গাছের ২ গ্রাম কাচা ছাল বেটে তার সাথে দুধ মিশিয়ে খেলে ২/৩ দিনের মধ্যে সেরে যায়।

পেটে বায়ু ও খেতে অরুচি হলে শুকনা কুল ও গোলমরিচের গুঁড়োর সাথে সৈন্ধব লবন ও চিনি মিশিয়ে মাঝে মাঝে কেটে খেলে পেটের বায়ু কমবে এবং অরুচিও সারবে।

কোষ্ঠবদ্ধতায় ১৫ গ্রাম শুকনা কুল ৩/৪ কাপ পানিতে সেদ্ধ করে এক কাপ থাকতে ছেঁকে অল্প লবন অথবা চিনি মিশিয়ে খেতে হবে।

---

৩৭ বাংলাপিডিয়া, *বাংলাদেশ উদ্ভিদ ও প্রাণী জ্ঞানকোষ* (খণ্ড ১০), ঢাকা: বাংলাদেশ এশিয়াটিক সোসাইটি, প্রথম প্রকাশ আগস্ট ২০১০, পৃ. ১১, ১২

কাঁচা ছাল ডায়রিয়ায় ব্যবহৃত হয় বলে বিসিএসআইআর-এর বিজ্ঞানীরা জানিয়েছেন।

মহিলাদের শ্বেত প্রদর অথবা রক্ত প্রদরে বিচি বাদে ৫ গ্রাম শুকনা কুলের সাথে একটু আখের গুড় মিশিয়ে ৮/১০ দিন খেলে উপশম হয়। মাসিক হওয়ার পরে জননেন্দ্রিয়ের মুখের কাছে খুব চুলকালেও এতে উপশম হয়।

বোলতা, ভীমরুল অথবা যে কোনো কীটের হুলের বিষের জ্বালা ও ফুলায় যজ্ঞ ডুমুর ও কুলের পাতা বেটে প্রলেপ দিলে জ্বালা যন্ত্রণার উপশম হয়।

অনেক সময় ফোঁড়ায় কোনো মুখ হয় না, পাকেও না, লাল হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে কুলের পাতা বেটে প্রলেপ দিলে ২৪ ঘন্টার মধ্যে উপকার হয়।

মুখের ভিতরে ঘা হলে, ছোট ছোট ফুসকুড়ি পড়ে লাল হয়ে থাকলে (মুখের হাজা), ৫/৭ গ্রাম কুলের পাতা ৩/৪ কাপ পানিতে সিদ্ধ করে এক কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে সেই পানি মুখে নিয়ে ৫/৭ মিনিট রেখে ফেলে দিতে হবে। এভাবে ২/৩ বার ২০-২৫ মিনিট ঐ পানি ব্যবহার করলে ২/৩ দিনের মধ্যেই মুখের হাজা সেরে যায়।

কুল কাঠের কয়লা ভাল করে গুড়ো করে তা দিয়ে প্যাড করে শয্যা ক্ষতে বেঁধে দিলে ঐ ক্ষত তাড়াতাড়ি শুকিয়ে যায়।

কুল ডালের চাঁচ তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।

সাধারণ ব্যবহার

কাঠ লালাভ, শক্ত, দৃঢ়, টেকসই ও ভারী। ওজন ৬৮৯-৯৩০ কেজি/ঘনমিটার। ভালো পালিশ নেয়। কৃষি উপকরণ, তেলের মিল, জোয়াল, যন্ত্রের হাতল, খড়ম, গল্ফ ক্লাব, গরুর গাড়ীর নাপা, এক্সেল, চাকা, টার্নেরি, তাঁবুর খুঁটি ও জ্বালানী হিসেবে ব্যবহৃত হয়। বাকলে ৪-৯ ট্যানিন আছে এবং সেটা ট্যানিনে ব্যবহৃত হয়। ফল সুস্বাদু এবং পানীয় ও সিল্কের রং তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। শুকনা ফল হতে আচার হয়। কুল দিয়ে চাটনী ও ক্যাণ্ডি তৈরি হয়।[৩৮]

হার্টের সমস্যা অথবা হৃদরোগ থাকলে শুকনা বরই বীজ বাদ দিয়ে চূর্ণ করে। সে চূর্ণ সকালে ও বিকালে পানিসহ পান করুন। এভাবে ৮/১০ দিন খেলে উপকার পাওয়া যেতে পারে।
কোষ্ঠবদ্ধতা অথবা শক্ত পায়খানা হলে মিষ্টি পাকা বরই অথবা শুকনা বরই বীজ বাদ দিয়ে পানিসহ খেলে সমস্যা কমে আসবে।
মাথায় যন্ত্রণা হলে বরই পাতাসহ কচি ডগা বেটে কপালে প্রলেপ দিলে যন্ত্রণা কমে আসবে।[৩৯]

---

৩৮ দে, *বাংলাদেশের প্রয়োজনীয় গাছ-গাছড়া USEFUL PLANTS OF BANGLADESH*, পৃ. ৮৫, ৮৬

৩৯ মোঃ জহিরুল আলম-শাহীন, "বড়ই বা কুল", দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ২২, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://m.dailyinqilab.com/article/65705/%E0%A6%AC%E0%A7%9C%E0%A6%87-%E0%A6%AC%E0%A6%BE-%E0%A6%95%E0%A7%81%E0%A6%B2 _ date:22-03-2025

মানবকল্যাণে কলার বহুমুখী ব্যবহার

অর্থনৈতিক ব্যবহার

কোষ্ঠকাঠিন্য, পাকস্থলীর ক্ষত, আমাশয়, বহুমূত্র, বৃক্ক-প্রদাহ, গেটে বাত, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, রক্তের ব্যাধি, ধমনীর প্রদাহ ইত্যাদি নিরাময়ে কলার সফল ব্যবহার রয়েছে। কচি পাতা ফোসকা, পোড়া ঘা ইত্যাদি বাঁধার পটি রূপে ব্যবহার করা হয়। ফল সবজিরূপেও খাওয়া হয়। পাকা কলা চোলাই করে ব্যানানা ওয়াইন, ব্রান্ডি, বিয়ার ভিনেগার ইত্যাদি তৈরি করা হয়। ফলের খোসায় অতিরিক্ত পটাশ থাকায়, খোসা থেকে সাবান তৈরি হয়। বায়বীয় কাণ্ড আহার্য শ্বেতসারের উৎস।

জাতিতাত্ত্বিক ব্যবহার

কলা গাছের ভিতরের কাণ্ড রস মৃগীরোগ নিরাময়ে ব্যবহার করা হয়। গ্রামের হাট বাজারে পাতা দ্বারা বিভিন্ন পণ্য দ্রব্যাদি বাঁধা হয়, পাতা খাবারের পাত্র রূপেও ব্যবহৃত হয়। গ্রামের গরিব জনগণ ছদ্ম কাণ্ডের সাহায্যে ভেলা তৈরি করে জলজ পরিবহনে ব্যবহার করে।[৪০]

কলা একদিকে পুষ্টিগুণে ভরপুর, অপরদিকে এর প্রচুর ঔষধি গুণও রয়েছে। গলার ঘায়ে, শুল্ক কাশিতে ও কিডনি রোগের ক্ষেত্রে পাকা কলা উপকারী। কলা থোড়ের রস কলেরা রোগীয় তৃষ্ণা নিবারণে ও রক্ত বমি রোধের জন্য উপকারী। কলার কন্দমূল ও কাণ্ড দূষিত রক্ত বিশুদ্ধকরণে সাহায্য করে। কাঁচা কলা (সিদ্ধ) সিফিলিসের চুলকানি ও পোড়া ঘায়ে প্রলেপের জন্য উপকারী।

কলার বহুমুখী ব্যবহার রয়েছে। সাধারণত বিশ্বে উৎপাদিত কলার অর্ধেক পরিমাণ পাকা অবস্থায় ফল হিসেবে খাওয়া হয় এবং বাকি অর্ধেক সবজি হিসেবে রান্না করে খাওয়া হয়। তবে বাংলাদেশে কেবলমাত্র সবজি হিসেবে কাঁচা কলার ব্যবহার প্রচলিত আছে। এদেশে কলা ছাড়াও কলার থোড় এবং মোচা সবজি হিসেবে ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়। কাঁচা কলা ও কলার মোচা ভর্তা ও ভাজি এবং সবজি হিসেবে খাওয়া হয়ে থাকে। এটি বেশ সুস্বাদু ও উপাদেয়।

তাছাড়া কলার ভুয়া কাণ্ড, থোড় ও পাতা গবাদি পশুর খাদ্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়। টাটকা ফল হিসেবে খাওয়া ছাড়াও পাকা কলা ময়দা অথবা চালের গুঁড়োর সাথে পিষে সুস্বাদু ও মুখরোচক কলার পিঠা তৈরি হয়। কলা থেকে আবার কেক এবং বড়াও তৈরি করা যায়। ফিলিপাইন, থাইল্যান্ড এরকম কয়েকটি দেশে কলা পাতলা করে কেটে রোদে শুকিয়ে চিপস তৈরি করা হয়। কলা আর দুধ মিশিয়ে মজাদার আইসক্রিম তৈরি করে খাওয়ার রীতি সব দেশেই প্রচলিত।[৪১]

---

৪০ বাংলাপিডিয়া, *বাংলাদেশ উদ্ভিদ ও প্রাণী জ্ঞানকোষ* (খণ্ড ১১), পৃ. ৩৮৩, ৩৮৪

৪১ মো. আবদুর রহমান, "কলা একটি উৎকৃষ্ট ফল", পত্রদূত, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ১১, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://patradoot.net/2017/02/11/156506.html _date:22-03-2025

বিচি কলা পরিচিতি

বিচি কলা (*Musa acuminata*), Musaceae পরিবারভুক্ত একটি ফল উৎপত্তি দক্ষিণপূর্ব এশিয়ায় (নিউগিনি, ইন্দোনেশিয়া, ফিলিপাইন)। খ্রিষ্টপূর্ব প্রায় ৮০০০ বছর পূর্ব থেকে এটি মানুষ চাষ করে আসছে। বসতবাড়িতে চাষ করা হয় এমন গাছপালার মধ্যে এটি প্রথম দিকের উদাহরণ। কলা বাংলাদেশের অন্যতম প্রধান ফল, যা সারা বছর পাওয়া যায়। স্বল্পমেয়াদি হয় অঞ্চলের আবহাওয়া উপযোগী সহজে চাষ করা যায় বিধায় বাংলাদেশের প্রায় সব জেলায় কলার চাষ হয়। পাকা কলা অত্যন্ত পুষ্টিগুণসম্পন্ন, সুস্বাদু ও সহজপ্রাপ্য বলে সবার কাছে সমাদৃত। কলা একটি ক্যালরি সমৃদ্ধ ফল। বাংলাদেশে অনেক জাতের কলার চাষ হয়। এর মধ্যে অমৃতসাগর, সবরি, চম্পা, কবরী, মেহেরসাগর, বারি কলা-১, বারি কলা-৩, বারি কলা-৪ জাতগুলো বাণিজ্যিকভাবে চাষ হয়। এছাড়া বিভিন্ন জাতের আনাজি অথবা কাঁচাকলা ও বিচিকলা সীমিত আকারে উৎপাদিত হয়ে থাকে।

বিচিকলা ব্যতিক্রমধর্মী এক ধরনের কলা, সাধারণত কলা বীজবিহীন ফল হলেও এতে প্রচুর বীজ থাকে। বিচি কলার গাছ বেশ উঁচু, লম্বা ও অত্যন্ত কষ্টসহিষ্ণু হয়ে থাকে। ফলে ঝড়, তুফান কিংবা জলাবদ্ধতা তেমন ক্ষতি করতে পারে না। বিভিন্ন ধরনের কলা রোপণের পর থেকে ১০-১২ মাসে ফল আহরণ করা গেলেও, বিচি কলা পরিপক্ব হতে আঠার মাস সময় লাগে। বিশেষ কোনো যত্ন ছাড়াই বিচিকলা ভালোভাবে জন্মানো যায়। ফলের ওজন ১৫০-২০০ গ্রাম। পাকা ফল হলুদ রঙের এবং মিষ্টি, চামড়া তুলনামূলকভাবে পুরু, সুমিষ্ট এবং তাপমাত্রায় অধিক সময় সংরক্ষণ করা যায়। দেশের গ্রামাঞ্চলে সর্বসাধারণের কাছে বিচিকলা অত্যন্ত জনপ্রিয়।

বিচি কলার পুষ্টিমান

পাকা বিচি কলায় প্রচুর পরিমাণে শর্করা বিদ্যমান, যা শক্তির অন্যতম উৎস। বিভিন্ন প্রকার ভিটামিন এ, বি৬, সি এবং ডি এর একটি অসাধারণ উৎস। এটি পটাশিয়ামের একটি অনন্য উৎস, যেখানে একজন মানুষের দৈনিক প্রয়োজনের ২৩% পটাশিয়াম একটি কলা থেকে পাওয়া যায়। পটাশিয়াম পেশি নিয়ন্ত্রণ করে। কলার পটাশিয়াম রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে এবং স্ট্রোকের সম্ভাবনা কমায়। শারীরিক ও মানসিক কর্মক্ষমতা বৃদ্ধিতে প্রতিদিন প্রয়োজনীয় বি৬ এর ৪১% ই কলায় থাকে। কলায় প্রচুর লৌহ থাকে।

ঔষধিগুণ

বিচি কলার অনেক ঔষধি গুণ আছে। কলায় প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম, নাইট্রোজেন এবং ফসফরাস থাকে, যা শরীরে স্বাস্থ্যকর টিস্যু গঠনে কাজ করে। কলা গাছের সব অংশের ঔষধি ব্যবহার রয়েছে। ফুল ব্রংকাইটিস, আমাশয় এবং আলসার, রন্ধনকৃত ফুল ডায়াবেটিস, গাছের কষযুক্ত রস হিস্টেরিয়া, কুষ্ঠ, জ্বর, রক্তক্ষরণ বন্ধ, স্থায়ী আমাশয় এবং ডায়রিয়া গাছের শিকড় পরিপাকজনিত সমস্যা এবং আমাশয়ে ব্যবহৃত হয়। কলার বীজের মিউসিলেজ ডায়রিয়া হলে ব্যবহৃত হয়। সম্পূর্ণ পাকা কলার খোসা ও পাল্পে ছত্রাক বিরোধী ও অ্যান্টিবায়োটিক গুণাবলি পাওয়া যায়। সবুজ কলার খোসা ও পাল্পের দ্বারা তৈরি ছত্রাকনাশক টমেটোর ছত্রাকজনিত রোগ দমনে ব্যবহৃত হয়। নিওরেপাইনফ্রাইন, ডোপামিন এবং সেরোটোনিন পাকা কলার পাল্প ও খোসায় থাকে। প্রথম দুটি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে। সেরোটোনিন গ্যাস্ট্রিকজনিত নিঃসরণ রোধ করে এবং অন্ত্রীয় মসৃণ মাংসপেশীকে উদ্দীপিত করে। কলা অন্ত্রীয় সমস্যা বিশেষত আলসার নিরাময়ের জন্য কাজ করে। কলা গ্যাস্ট্রিকজনিত অম্লত্ব প্রশমন করে। কলা কোষ্টকাঠিন্য দূরীকরণে সাহায্য করে। কলার ভুয়া কাণ্ডের ভেতরের কোনো অংশ থেকে প্রস্তুত রস কিডনি ও মূত্রাশয়ের পাথর দূরীকরণে উপকারী। কলা মানুষের কৃমিজনিত সমস্যা দূরীকরণে ভূমিকা রাখে। গবেষণায় দেখা গেছে, শুধুমাত্র ২টি কলা খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করলে ৯০ মিনিটের কাজ করার শক্তি পাওয়া যায়।

কলায় ট্রিপটোফ্যান নামক এক প্রকার প্রোটিন থাকে, যা শরীরে সেরোটোনিনে রূপান্তরিত হয় এবং অবসাদ মুক্ত রাখে। কলা ওজন কমাতে সাহায্য করে। স্থানীয় জাত বাংলাদেশের বিভিন্ন অঞ্চলে এই কলা এঁটে কলা, বাইশ্যাকলা, আইট্টা কলা, বিচি কলা নামে পরিচিত।৪২

বাংলাদেশের বারমাসী সবজিগুলোর মধ্যে মোচা হলো কলা জাতীয় সবজি। এই কলা গাছ দেশের সব অঞ্চলে পাওয়া যায় এবং এর ফলনও সহজেই হয়। তেমন কোনো যত্নের প্রয়োজন হয় না। একটু থাকার জায়গা পেলেই সে নিজেই নিজের খেয়াল রাখতে পারে। যারা গ্রামে কিংবা শহরে বসবাস করে সকলেই খুব ভালভাবে কলা গাছের থোড় ও কাঁচা কলা চিনে থাকে। গাছে থাকা কলার কাঁদির একেবারে শেষ প্রান্তে থাকা না ফোটা ফুলে কুঁড়ির নাম হলো 'মোচা'। মোচার অগ্রভাগ সূঁচালো। মোচা বাইরে থেকে পরপর খোলার দ্বারা ঢাকা থাকে। এ খোলাটি দেখতে গাঢ় লাল। কলার মোচা ও রঙিন সবজিতে পুষ্টি উপাদান বেশি। মোচার সবচেয়ে ভালো দিক হচ্ছে সারাবছরই বাজারে পাওয়া যায়।

কলার মোচার পুষ্টিগুণ

মোচা দেখতে যেমন সুন্দর তেমনি খেতেও সুস্বাদু। আবার পুষ্টিতেও অতুলনীয়। প্রতি ১০০ গ্রাম মোচায় রয়েছে: প্রোটিন ১.৭ গ্রাম, ক্যালসিয়াম ৩২ মিলিগ্রাম, কার্বোহাইড্রেট ৫.১ গ্রাম, ফসফরাস ৪২ মিলিগ্রাম, ভিটামিন 'এ' ২৭ আই.ইউ, লৌহ ১.৬ মিলিগ্রাম, ফ্যাট ০.৭ গ্রাম, পটাশিয়াম ১৮৫ মিলিগ্রাম, রিবোফ্লাভিন ০.০২ মিলিগ্রাম, ভিটামিন 'সি' ৪২০ মিলিগ্রাম, আঁশ ১.৩ গ্রাম, থায়ামিন ০.০৫ মিলিগ্রাম।

কলার মোচার উপকারিতা

মোচা কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিন সমৃদ্ধ হওয়ায় দেহ গঠনের কাজে সাহায্য করে। মোচায় লৌহ থাকায় এটি খেলে রক্তস্বল্পতা দূর করতে দারুণ সহায়তা করে। মোচার মধ্যে যেই পরিমাণে আঁশ পাওয়া যায় তাতে সহজে হজম শক্তি বৃদ্ধি করে। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। ক্যান্সার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন মোচায় ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস থাকায় এটি শিশুদের দাঁত ও হাঁড়ের লম্বাটে মজবুত রাখতে সাহায্য করে। প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম থাকার কারণে মোচা খেলে হাই ব্লাডপ্রেসার কমে।

---

৪২ ড. বাবুল চন্দ্র সরকার ও অন্যান্য, "বিচিকলা ফেলনা নয় আছে অনেক গুণ", দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা: জানুয়ারি ২৭, ২০১৬। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://ais.gov.bd/pages/krishi-kotha/%E0%A6%AC%E0%A6%BF%E0%A6%9A%E0%A6%BF%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE-%E0%A6%AB%E0%A7%87%E0%A6%B2%E0%A6%A8%E0%A6%BE-%E0%A6%A8%E0%A7%9F-%E0%A6%86%E0%A6%9B%E0%A7%87-%E0%A6%85%E0%A6%A8%E0%A7%87%E0%A6%95-%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A6%A3-d67e27-6922d949dbfbab28ce04ac78 _ date:22-03-2025

কাঁচা কলার উপকারিতা

কলার মধ্যে পরিচিত একটি নাম কাঁচা কলা। এ কলা আমরা মূলত তরকারি হিসেবেই ব্যবহার করি। কাঁচা কলা ভাজা, ঝোল, শুক্তো, ডালনা, কোফতা, বড়া, ভর্তা ইত্যাদি রেধে খেতে খুবই টেস্ট। পাকলে এ কলা এমনিতেই খাওয়া যায়। এটি কাঁচা অবস্থায় গাছ থেকে তোলা হয় তরকারির জন্য। সারাবছরই এ সবজি আমরা পেয়ে থাকি।

পুষ্টিগুণ

প্রতি ১০০ গ্রাম কাঁচা কলায় রয়েছে প্রোটিন ১.৪ গ্রাম, ক্যালসিয়াম ১০ মিলিগ্রাম, কার্বোহাইড্রেট ১৪.০ গ্রাম, ফসফরাস ২৯ মিলিগ্রাম, ভিটামিন 'এ' ৩০ আই.ইউ, লৌহ ৬.২৭ মিলিগ্রাম, ফ্যাট ০.২ গ্রাম, আঁশ ০.৭ গ্রাম, পটাশিয়াম ১৯৩ মিলিগ্রাম, অক্সালিক এসিড ৪৮০ মিলিগ্রাম, ভিটামিন 'সি' ২৪ মিলিগ্রাম, রিবোফ্লাভিন ০.০২ গ্রাম, থায়ামিন ০.০৫ মিলিগ্রাম।

উপকারিতা

অনেক মানুষ মনে করেন কলা গাছের শেকড়ের রসের সঙ্গে ঘি ও চিনি মিশিয়ে খেলে প্রস্রাবের অসুখ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

পেটের অসুখে, যাদের আমাশয় ও রক্ত আমাশয় হয় তাদেরকে কাঁচাকলা সিদ্ধ করে টাটকা টক দইয়ের সঙ্গে মেখে খেতে দিতে হবে।

একেবারে কচি কলাপাতা মিহি করে বেটে দুধ মিশিয়ে ঘন ক্ষীরের মতো করে খাওয়ালে মেয়েদের প্রদর রোগে উপকার হয়।

কলা গাছের শুকনা শেকড় গুঁড়ো করে অল্প পরিমাণে দুধের সঙ্গে মিশিয়ে খেলে পিত্ত রোগ ভালো হয়ে যায়। রক্তস্বল্পতায় একটি কার্যকরী ওষুধ এই কাঁচাকলা।

যৌন রোগের ওষুধ কাঁচাকলা শুকিয়ে গুঁড়ো করে প্রতিদিন অল্প পরিমাণে দুধের সঙ্গে মিশিয়ে খেলে যৌন ব্যাধি সেরে যায়। প্রস্রাবের অসুখ ও শ্বেতপ্রদর ভালো হয়।

আমাশয় রোগের ওষুধ একটি কাঁচা কলা খোসাসহ চাক চাক করে কেটে প্রতি রাতে পানিতে ভিজিয়ে রেখে পরদিন সকালে ঐ পানি পান করলে কঠিন আমাশয় রোগ ভালো হয়ে যায়।[৪৩]

---

৪৩ ডাঃ মাও: লোকমান হেকিম, "কলার মোচার পুষ্টিগুণ ও ঔষধিগুণ", দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা: জানুয়ারি ২৭, ২০১৬। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://m.dailyinqilab.com/article/1649/%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%AE%E0%A7%8B%E0%A6%9A%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%AA%E0%A7%81%E0%A6%B7%E0%A7%8D%E0%A6%9F%E0%A6%BF%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A6%A3-%E0%A6%93-%E0%A6%94%E0%A6%B7%E0%A6%A7%E0%A6%BF%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A6%A3 _date:22-03-2025

রোগ নিরাময়ে কলার ব্যবহার

শুষ্ক কাশিতে: একটি পাকা কলা চটকে অল্প পানিতে মিশিয়ে হালকা গরম করে সেটাকে ছেঁকে নিয়ে সেই পানিটা সকাল ও বিকালে কয়েক দিন খেলে উপশম হবে। তবে প্রতিদিন নতুন করে তৈরি করতে হবে।

সন্ধিযুক্ত গলক্ষতে: গলায় ব্যথা, লাল দেখায়, কর্ণমূল পর্যন্ত ব্যথা, মনে হয় যেন গলায় ঘা হয়েছে, গলার স্বর ভাঙা ভাঙা; এক্ষেত্রে একটা পাকা কলা ১ কাপ পানি দিয়ে চটকে গরম করে ছেঁটে নিয়ে সকালে এবং নতুন করে তৈরি করে বিকালে খেতে হবে। মাসখানিক খেলেই উপশম হবে।

কৃমিতে: ১ চা-চামচ কলাগাছের শিকড়ের রস সকালে খালি পেটে ১ সপ্তাহ খেতে হবে। প্রাপ্ত বয়স্ক ৩-৪ চা-চামচ, কিশোর বয়স্কদের ২ চা-চামচ আর শিশুদের ১ চা-চামচ খাওয়াতে হবে।

প্রদর রোগে: ১টা কাঁচাকলা চাকা চাকা করে কেটে রাত্রে ১ গ্লাস পানিতে ভিজিয়ে রেখে পরদিন সকালে খালিপেটে সেই পানি খেলে মাসখানিকের মধ্যে প্রদর রোগ সেরে যাবে।

ডায়রিয়াতে: কাঁচাকলা দুই তিনটা খোসাসহ দুই টুকরা করে কেটে অল্প পানিকে সিদ্ধ করে কলার ভর্তা ৪-৫ বার খেলে দাস্ত অথবা বেশি পায়খানা বন্ধ হয়ে যাবে। পাশাপাশি খাবার স্যালাইনও চলবে।

প্রসূতির কাঁচা নাড়ি শুকাতে: প্রসবের পর শরীরকে ঝরঝরে করার জন্য কাঁচা কলা পুড়ে ভর্তা করে ভাত খেতে দিতে হবে।

কলাপাতার ব্যবহার

কলাগাছের সবুজ পাতার রস, মোচা, থোড় সবই প্রয়োজনীয়। সর্দি, কাশি, শ্বাসকষ্ট, কোষ্ঠবদ্ধতা, আমাশয়, রক্তদুষ্টি, অম্লগ্যাস, উচ্চরক্তচাপ, লিভারের দোষ হলে কলাপাতার রস উপকারী। ইউরোপ ও অন্যান্য উন্নত দেশে কলাপাতার সাহায্যে বহু রোগের চিকিৎসা করা হয়। ফরাসি ডাক্তাররা শোথ, যক্ষ্মা; আন্ত্রিক, আমাশয় ও অতিসারে কলাপাতার রস খেতে বলেন।

না-কচি, না-শক্ত বিবর্ণ পাতা অর্থাৎ সবুজ পাতা বেটে অথবা থেঁথলে ছেঁকে সকালের দিকে আধা কাপ খাওয়া যেতে পারে। নুন, চিনি ইত্যাদি মিশিয়ে খাওয়া যায়।

কলাপাতায় থাকে ক্লোরোফিল। ক্লোরোফিল পেটে গেলে অন্ত্রের ঘাঁ, লিউকোমিয়া, চর্মরোগ হয় না। কলাপাতার সবুজ রস রক্ত পরিষ্কার করে।

শরীরের কোথাও ক্ষত, চর্মরোগ হলে কলাপাতার রস ঘষে লাগালে উপকার হয়।

ব্রঙ্কাইটিস, নেফ্রাইটিস, রক্তক্ষরণ, জমা সর্দিতে কলাপাতার রস খুবই কার্যকরী।

প্লুরিসি, কাশি, ক্ষয়রোগ ও থুথুর সঙ্গে রক্ত পড়লে সবুজ কলাপাতার রস প্রতিদিন ভোরে আধা কাপ পরিমাণ খেলে উপকার পাওয়া যায়।

কচি কলাপাতা বেটে প্রলেপ দিলে কীট দংশন, হুল ফোটা, কাটায় উপকার হবে।

সর্বপ্রকার দাঁতের ব্যথায় 'প্যান্টাগো' (যা কলাপাতা থেকে তৈরি হয়) হোমিওপ্যাথিক ডাক্তাররা সুনামের সঙ্গে ব্যবহার করে আসছেন। প্যান্টাগোর মাদার তুলার দ্বারা দাঁতের গোড়ায় বাহ্যিক ব্যবহারে দাঁত ব্যথা আরোগ্য হয়। দন্তকুল, কর্ণকুল, কাটা, পোড়া, আঘাত, সর্পদংশন, ইরিসিপেলাস ইত্যাদি নানাবিধ রোগে 'প্যান্টাগো' সার্থকভাবে ব্যবহৃত হয়। গলগ, ফুলে উঠা, জ্বর, শিরপীড়া সারাতে প্যান্টাগো ব্যবহৃত হয়।

কলাগাছের মাঝের গোল অর্থাৎ খুলে যায়নি, সেই পাতাকে থেঁতো করতে হবে। রস নিংড়ে নিয়ে একটু গরম করতে হবে। ঐ রস ২ ফোঁটা একবার কানে দিলে কানের বেদনা কমে যেতে পারে।[৪৪]

[৪৪] কৃষিবিদ মো. সিরাজুল ইসলাম, "আধুনিক উপায়ে কলা চাষ, কৃষিকথা", ঢাকা: পৌষ ১৪২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://ais.gov.bd/pages/krishi-kotha/%E0%A6%86%E0%A6%A7%E0%A7%81%E0%A6%A8%E0%A6%BF%E0%A6%95-%E0%A6%89%E0%A6%AA%E0%A6%BE%E0%A7%9F%E0%A7%87-%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE-%E0%A6%9A%E0%A6%BE%E0%A6%B7-1a101a-6922d94cdbfbab28ce04afbf_date:22-03-2025

মানবকল্যাণে ডুমুরের বহুমুখী ব্যবহার

ডুমুর গাছের কষ আঁচিল দূরীকরণে এবং হাত ও পায়ের কনুই টাখনুতে শক্ত হয়ে যাওয়া চামড়া স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে ব্যবহৃত হয়। ডুমুরের পাতা পাইলস্ রোগে ব্যবহার করা হয়। ডুমুর গাছের কষ পোকার কামড় অথবা হুল ফুটানো ব্যথা নিরাময়ে কার্যকরী। চীন দেশে ডুমুর আমাশয় ও অন্ত্রের প্রদাহ প্রশমনের ব্যবহার করা হয়। ডুমুরে পটাশিয়ামের আধিক্য থাকায় পটাশিয়াম উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে বেশ কার্যকর। ডুমুরের পাতায় অ্যান্টিডায়াবেটিক উপাদান রয়েছে যা ইনসুলিন উৎপাদন ও অবমুক্ত হওয়াকে স্থির রাখতে সাহায্য করে। ডুমুর ফলে প্রাপ্ত ফেনলিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। মাঝারি একটি তাজা ডুমুর ফলে (৫০ গ্রাম) ৩৭ ক্যালরি থাকে।

গবেষণায় দেখা গেছে, ডুমুর ফল ও পাতার নির্যাস রক্তে গ্লুকোজ লেভেল কমাতে অত্যন্ত কার্যকর। সাম্প্রতিক এক স্টাডিতে ডুমুর গাছের পাতার নির্যাসে দেহের জন্য ক্ষতিকর কোলেস্টেরল এলডিএলের পরিমাণ কমানোর কথা প্রকাশ করেছে। ডুমুর ফলের কষে প্রাপ্ত রাসায়নিক উপাদান ৬.০ এসাইল, বিটা-ডি-গ্লুকোসাইল-বিটা-সাইটোস্টেরল ক্যানসার প্রতিরোধে কার্যকর। এক গবেষণায় পাওয়া যায়, দীর্ঘদিন ডুমুর ফল খেলে ক্যানসার হওয়ার আশঙ্কা কমে। এক তথ্যে পাওয়া যায় গড়ে ৮ বছর যাবৎ ডুমুর ফল খাওয়ায় ব্রেস্ট ক্যানসার হওয়ার ঝুঁকি ৩৪% কমেছে।[৪৫]

চর্মের বিবর্ণতা দূর করতে: ডুমুর ছাল পানিসহ সিদ্ধ করে সেই পানি দ্বারা ত্বক ধুলে চর্মের বিবর্ণতা, ক্ষত রোগ, শ্বেতী রোগে উপকার পাওয়া যায়।

পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি: শুষ্ক ছাল থেঁতো করে চার কাপ পানিতে জ্বাল দেওয়ার পর এক কাপ হলে নামিয়ে ছেঁকে উক্ত নির্যাসটি খেলে উপকার পাওয়া যায়।

ফোঁড়া পাকাতে ডুমুর: ডুমুর দুধের সাথে সিদ্ধ করে প্রলেপ দিলে শরীরের ফোঁড়া পেকে যায়।

ক্ষুধামন্দা অথবা অপুষ্টি রোগ দূর করতে: কাঁচা ডুমুরের রস দিনে দু-একবার খাওয়ার পর সেবনে ভালো ফল পাওয়া যায়।

ওজন কমাতে সাহায্য করে: প্রচুর খাদ্যআঁশ থাকায় ডুমুর ওজন কমাতে সাহায্য করে।

স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধ করে: গবেষণায় জানা গেছে, মেনোপজ পরবর্তী পর্যায়ে স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে ডুমুর।[৪৬]

---

৪৫ ফিচার ডেস্ক, "প্রাকৃতিক অ্যান্টিবায়োটিক ডুমুর", ঢাকা টাইমস, নভেম্বর ২২, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.dhakatimes24.com/2021/11/22/239455 _date:20-03-2025

৪৬ লাইফস্টাইল ডেস্ক, "ভেষজ উপকারে সমৃদ্ধ ডুমুর", আরটিভি অনলাইন, ঢাকা: অক্টোবর ০৫, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://rtvonline.com/lifestyle/242471 _date:20-03-2025

অর্থনৈতিক ব্যবহার

শিকড় বলবর্ধক, ধবল রোগ ও দাদ রোগের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। শুদ্ধ ফলত্বক মসৃণকারক, বিরেচক, পুষ্টিকর এবং কোষ্ঠবদ্ধতা, ফোলা, পাইলস্ ও যকৃতের জটিলতায় ব্যবহৃত হয়। পাল্প মিউসিলেজ জাতীয় এবং কাশি নিরাময়ক হিসেবে ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

জাতিতাত্ত্বিক ব্যবহার

আরবীয় পুরুষরা যৌন শক্তি বৃদ্ধি করতে এর ফল ব্যবহার করে থাকে।[৪৭]

সাধারণ ব্যবহার

কাঠ নরম, ধূসর ও লালাভ বাদামী বর্ণের হয়। কাঠ খুবই হালকা ও ভঙ্গুর। পানির নীচে টেকসই বিধায় নলকূপে ব্যবহৃত হয়। এছাড়া, সস্তা আসবাবপত্র, বাজে তকা, চায়ের বাক্স, খেলনা, তুলার রীল, দাড়, প্যাকিং কেস ইত্যাদিতে ব্যবহত হয়।[৪৮]

৪৭ বাংলাপিডিয়া, *বাংলাদেশ উদ্ভিদ ও প্রাণী জ্ঞানকোষ* (খণ্ড ৯), পৃ. ২০৮

৪৮ দে, *বাংলাদেশের প্রয়োজনীয় গাছ-গাছড়া USEFUL PLANTS OF BANGLADESH*, পৃ. ১২০

উপসংহার

উপসংহার

ইসলাম একমাত্র পরিপূর্ণ জীবন ব্যবস্থা। মানব জীবনের এমন কোনো দিক নেই যে সম্পর্কে কুরআন মাজীদে দিক নির্দেশনা দেওয়া হয়নি। আল্লাহ তা'আলা কুরআন মাজীদে ইমানদার বান্দাদের পবিত্র খাদ্য গ্রহণ এবং তাঁর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার নির্দেশ দিয়েছেন। এছাড়াও সমগ্র মানবজাতিকে হালাল এবং পবিত্র খাদ্য গ্রহণের নির্দেশ দিয়েছেন। আল্লাহ তা'আলার অসংখ্য নি'আমতের মধ্যে অন্যতম একটি নি'আমত হচ্ছে ফল-ফলাদি এবং পবিত্র খাদ্য হিসেবে ফল-ফলাদি সম্পর্কে বিভিন্ন সূরায় আলোচনা করেছেন। দুনিয়ার ফল-ফলাদি এবং জান্নাতের ফল-ফলাদির মধ্যে কিরূপ পার্থক্য থাকবে সেই সম্পর্কে আমরা অবগত হতে পারি। এছাড়াও রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর হাদিসেও ফল-ফলাদির বিভিন্ন গুরুত্ব, উপকারিতা এবং রোগ প্রতিরোধে ফল-ফলাদি কিরূপ ভূমিকা রাখে সেই সম্পর্কে জানতে পারি। কুরআন মাজীদে বর্ণিত ফল-ফলাদি শিরোনামে গবেষণা করতে গিয়ে গবেষণায় প্রাপ্ত ফলাফল নিম্নে উপস্থাপিত হলো:

অভিসন্দর্ভে কুরআন মাজীদে বর্ণিত ফল-ফলাদির ব্যাপারে অনুসন্ধানে পরিলক্ষিত হয়েছে যে, ফল-ফলাদি আল্লাহ তা'আলার এক বিশেষ নি'আমত। ফলের পরিচয় দিতে গিয়ে অভিধানবেত্তাগণ ফল-ফলাদির বিভিন্ন শাব্দিক অর্থ এবং সংজ্ঞা প্রদান করেছেন। আল্লাহ তা'আলা প্রতিটি ফলকে বিভিন্ন আকৃতিতে সৃষ্টি করেছেন। বর্ণ, আকৃতি, স্বাদে ও গন্ধে প্রতিটি ফলের মধ্যে বৈচিত্র্যতা রয়েছে। এই বৈচিত্র্যতা আল্লাহ তা'আলার এক মহান অনুগ্রহ। বৈচিত্র্যতার কারণে দুনিয়ায় এবং জান্নাতের ফল-ফলাদি দেখতে এক রকম হলেও স্বাদ হবে সম্পূর্ণ আলাদা। কুরআন মাজীদে ফল-ফলাদির আলোচনার পাশাপাশি সেগুলোর প্রকৃতি ও বৈশিষ্ট্য, ফল পেকে গেলে কর্তন এবং বন্টনের বিষয়েও আলোচনা করা হয়েছে। নবী-রাসূলগণের ব্যাপারে ফল-ফলাদি সম্পর্কিত বিভিন্ন ঘটনার বিষয়ে অবগত হওয়া যায়। ফল দিয়ে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য তৈরি, স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধে ফল-ফলাদির গুরুত্ব, ফল-ফলাদির বাণিজ্যিক গুরুত্ব বিশেষভাবে অত্র অভিসন্দর্ভে আলোকপাত করা হয়েছে।

মানুষ দৈনন্দিন জীবন ধারণের জন্য নানা রকম খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করে থাকে। সকল খাদ্য ও পানীয় মানুষের জন্য উপকারী নয়। কুরআন মাজীদে মহান আল্লাহ মানুষের কল্যাণের জন্য সকল বিষয়ের বিধি-বিধান বর্ণনা করেছেন। মানুষের দৈনন্দিন খাবারের মধ্যে অন্যতম হলো ফল-ফলাদি। আলোচ্য অভিসন্দর্ভে ফল-ফলাদি পরিচিতি, কুরআন মাজীদে বর্ণিত ফল-ফলাদি, খাদ্য ও পানীয় হিসেবে ফল-ফলাদির ব্যবহার, স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধে ফল-ফলাদির গুরুত্ব, ফল-ফলাদির বাণিজ্যিক গুরুত্ব এবং মানব কল্যাণে ফল-ফলাদির বহুমুখী ব্যবহার কুরআন ও সুন্নাহের আলোকে উপস্থাপন করা হয়েছে। অভিসন্দর্ভটি মানবতার কল্যাণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে বলে আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি।

পরিশিষ্ট: কুরআন মাজীদে বর্ণিত ফল-ফলাদির চিত্র



চিত্রঃ ১ খেজুর



চিত্র: ২ লাল আঙ্গুর



চিত্রঃ ৩ সবুজ আঙ্গুর



চিত্রঃ ৪ বেগুণি আঙ্গুর



চিত্র: ৫ জলপাই



চিত্র: ৬ ডালিম



চিত্র: ৭ কুল



চিত্র: ৮ কলা



চিত্র: ৯ ডুমুর

Dhaka University Institutional Repository



চিত্র: ১০ শুকনা ডুমুর

Dhaka University Institutional Repository

গ্রন্থপঞ্জি

Dhaka University Institutional Repository

গ্রন্থপঞ্জি

সহায়ক গ্রন্থাবলী

আল-কুরআনুল কারিম

ইমাম আবুল ফিদা ইসমাঈল ইবনে কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (তৃতীয় খণ্ড), অনু. অধ্যাপক আখতার ফারূক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১৪ খ্রি.

ইমাম আবুল ফিদা ইসমাঈল ইবনে কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (সপ্তম খণ্ড), অনু. অধ্যাপক আখতার ফারূক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১৪ খ্রি.

ইমাম আবুল ফিদা ইসমাঈল ইবনে কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (অষ্টম খণ্ড), অনু. অধ্যাপক আখতার ফারূক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১৪ খ্রি.

ইমাম আবুল ফিদা ইসমাঈল ইবনে কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (দশম খণ্ড), অনু. অধ্যাপক আখতার ফারূক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১৪ খ্রি.

ইমাম আবুল ফিদা ইসমাঈল ইবনে কাছীর (র), *তাফসীরে ইবনে কাছীর* (একাদশ খণ্ড), অনু. অধ্যাপক আখতার ফারূক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১৪ খ্রি.

কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (চতুর্থ খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ অহিদুল্লাহ্, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, ২০১০ খ্রি.

কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (সপ্তম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ অহিদুল্লাহ্, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, ১৯৯৯ খ্রি.

কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (অষ্টম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ অহিদুল্লাহ্, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, ২০১০ খ্রি.

কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (দশম খণ্ড), অনু. আনিসুর রহমান, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, ২০০১ খ্রি.

কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (একাদশ খণ্ড), অনু. মাওলানা মুমিনুল হক, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, ২০০১ খ্রি.

কাযী ছানাউল্লাহ পানিপথী (রহঃ), *তাফসীরে মাযহারী* (দ্বাদশ খণ্ড), অনু. মাওলানা তালেব আলী, নারায়ণগঞ্জ: হাকিমাবাদ খানকায়ে মোজাদ্দেদিয়া, ২০১১ খ্রি.

আল্লামা জালালুদ্দীন মুহাম্মদ ইবনে আহমদ ইবনে মুহাম্মদ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (চতুর্থ খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ আবুল কালাম মাসূম, ঢাকা: ইসলামিয়া কুতুবখানা, ২০১১ খ্রি.

আল্লামা জালালুদ্দীন মুহাম্মদ ইবনে আহমদ ইবনে মুহাম্মদ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (৫ম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ আবুল কালাম মাসূম, ঢাকা: ইসলামিয়া কুতুবখানা, ২০১১ খ্রি.

Dhaka University Institutional Repository

আল্লামা জালালুদ্দীন মুহাম্মদ ইবনে আহমদ ইবনে মুহাম্মদ আল মহল্লী (র.), *তাফসীরে জালালাইন* (৬ষ্ঠ খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ আবুল কালাম মাসূম, ঢাকা: ইসলামিয়া কুতুবখানা, ২০১০ খ্রি.

আল্লামা জালালুদ্দীন মুহাম্মদ ইবনে আহমদ ইবনে মুহাম্মদ আল মহল্লী (র.), তাফসীরে জালালাইন (৭ম খণ্ড), অনু. মাওলানা মোহাম্মদ আবুল কালাম মাসূম, ঢাকা: ইসলামিয়া কুতুবখানা, ২০১০ খ্রি.

হযরত মাওলানা মুফতী মুহাম্মদ শফী‘ (র), *তফসীরে মা ‘আরেফুল কোরআন* (পঞ্চম খণ্ড), অনু. মাওলানা মুহিউদ্দীন খান, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১২ খ্রি.

হযরত মাওলানা মুফতী মুহাম্মদ শফী‘ (র), *তফসীরে মা ‘আরেফুল কোরআন* (ষষ্ঠ খণ্ড), অনু. মাওলানা মুহিউদ্দীন খান, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১২ খ্রি.

হযরত মাওলানা মুফতী মুহাম্মদ শফী‘ (র), *তফসীরে মা ‘আরেফুল কোরআন* (সপ্তম খণ্ড), অনু. মাওলানা মুহিউদ্দীন খান, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১০ খ্রি.

হযরত মাওলানা মুফতী মুহাম্মদ শফী‘ (র), *তফসীরে মা ‘আরেফুল কোরআন* (অষ্টম খণ্ড), অনু. মাওলানা মুহিউদ্দীন খান, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১২ খ্রি.

সহায়ক অন্যান্য গ্রন্থাবলী

আবূ ‘আবদুল্লাহ্ মুহাম্মদ ইব্ন ইসমা‘ঈল আল-বুখারী আল-জু‘ফী (র), *বুখারী শরীফ* (নবম খণ্ড), অনু. সম্পাদনা পরিষদ, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০০৩ খ্রি.

ইমাম আবুল হুসায়ন মুসলিম ইবনুল হাজ্জাজ আল-কুশায়রী আন-নিশাপুরী (র), *মুসলিম শরীফ* (পঞ্চম খণ্ড), অনু. সম্পাদনা পরিষদ, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০১০ খ্রি.

ইমাম আবূ ঈসা মুহাম্মদ ইব্ন ঈসা আত-তিরমিযী (র), *তিরমিযী শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), অনু. মাওলানা ফরীদ উদ্দীন মাসউদ, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ১৯৯২ খ্রি.

ইমাম আবূ ঈসা মুহাম্মদ ইব্ন ঈসা আত-তিরমিযী (র), *তিরমিযী শরীফ* (ষষ্ঠ খণ্ড), অনু. মাওলানা ফরীদ উদ্দীন মাসউদ, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ১৯৯৭ খ্রি.

ইমাম আবূ দাউদ সুলায়মান ইবনুল আশ‘আস আস্-সিজিস্তানী (র), *আবূ দাঊদ শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), অনু. ডঃ আ. ফ. ম আবূ বকর সিদ্দীক, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০০৬ খ্রি.

ইমাম আবূ আবদির রাহমান আহমদ ইব্ন শু‘আয়ব আন্-নাসাঈ (র), *সুনানু নাসাঈ শরীফ* (চতুর্থ খণ্ড), অনু. মাওলানা রিজাউল করীম ইসলামাবাদী, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০০৮ খ্রি.

আবু আবদুল্লাহ্ মুহাম্মদ ইবনে ইয়াজীদ ইবনে মাজাহ্ আল-কায্বীনী (র), *সুনানু ইবনে মাজাহ্* (তৃতীয় খণ্ড), অনু. মাওলানা মুহাম্মদ মূসা ও অন্যান্য, ঢাকা: ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, ২০০২ খ্রি.

Muhammed Ibn Ismaiel Al-Bukhari, *Sahih Al-Bukhari* (Vol. 2), Translated by: Dr. Muhammad Muhsin Khan, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, 1997.

Dhaka University Institutional Repository

Muhammed Ibn Ismaiel Al-Bukhari, *Sahih Al-Bukhari* (Vol. 7), Translated by: Dr. Muhammad Muhsin Khan, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, 1997.

Imam Hafiz Abu 'Eisa Mohammad Ibn 'Eisa At-Tirmidhi, *Jami at- Tirmidhi* (Vol. 2), Translated by: Abu Khaliyl, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, First Edition: 2007.

Imam Hafiz Abu 'Eisa Mohammad Ibn 'Eisa At-Tirmidhi, *Jami at- Tirmidhi* (Vol. 3), Translated by: Abu Khaliyl, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, First Edition: 2007.

Imam Hafiz Abu 'Eisa Mohammad Ibn 'Eisa At-Tirmidhi, *Jami at- Tirmidhi* (Vol. 4), Translated by: Abu Khaliyl, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, First Edition: 2007

Imam Hafiz Abu Dawud Sulaiman bin Ash'ath, *Sunan Abu Dawud* (Vol. 3), Translated by: Nasiruddin al-Khattab, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, First Edition: 2008.

Imam Muhammad Bin Yazeed Ibn Majah Al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah* (Vol. 4), Translated by: Nasiruddin al-Khattab, Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam, 2007.

বিশ্বকোষ ও অভিধান গ্রন্থ

ড. তপন কুমার দে, *বাংলাদেশের প্রয়োজনীয় গাছ-গাছড়া USEFUL PLANTS OF BANGLADESH*, চট্টগ্রাম: দি এড কমিউনিকেশন, দ্বিতীয় সংস্করণ জানুয়ারি, ২০০৬ খ্রি.

বাংলাপিডিয়া, *বাংলাদেশ উদ্ভিদ ও প্রাণী জ্ঞানকোষ* (খণ্ড ৭), ঢাকা: বাংলাদেশ এশিয়াটিক সোসাইটি, প্রথম প্রকাশ আগস্ট, ২০০৯

বাংলাপিডিয়া, *বাংলাদেশ উদ্ভিদ ও প্রাণী জ্ঞানকোষ* (খণ্ড ৯), ঢাকা: বাংলাদেশ এশিয়াটিক সোসাইটি, প্রথম প্রকাশ আগস্ট, ২০১০

বাংলাপিডিয়া, *বাংলাদেশ উদ্ভিদ ও প্রাণী জ্ঞানকোষ* (খণ্ড ১০), ঢাকা: বাংলাদেশ এশিয়াটিক সোসাইটি, প্রথম প্রকাশ আগস্ট, ২০১০

বাংলাপিডিয়া, *বাংলাদেশ উদ্ভিদ ও প্রাণী জ্ঞানকোষ* (খণ্ড ১১), ঢাকা: বাংলাদেশ এশিয়াটিক সোসাইটি, প্রথম প্রকাশ আগস্ট, ২০০৯

JULIA ELLIOT et al., *Oxford Dictionary & Thesaurus*, P. III, New Dilhi: Oxford University Press, 2010.

Jonathan Metcalf et al., *ILLUSTRATED OXFORD DICTIONARY*, Great Britain: Dorling Kindersley Limited, 2008.

Editors of The American Heritage Dictionaries, *The American heritage dictionary of the English language*. 3rd ed., NEW YORK: Houghton Mifflin Company, 1994.

Dhaka University Institutional Repository

P.H.Collin, *EASIER ENGLISH STUDENT DICTIONARY*, 3rd ed., London: Bloomsbury Publishing, 2003.

Melissa Good, *Cambridge School Dictionary*, 1st ed., Cambridge: Cambridge University Press, 2008.

Mary Rose McCudden et al., *Britannica Student Encyclopedia*, V.5, The United States: Encyclopedia Britannica Inc., 2010.

Rosemary Sansome et al., *The Oxford Illustrated Junior Dictionary*, London: Oxford University Press, 1989.

J. Jewell Elizabeth, *The Pocket Oxford Dictionary and Thesaurus*, New York: Oxford University Press, 2002.

Jill Bailey, *The Facts on File Dictionary of Botany*, New York: Checkmark Books, 2002.

John Lackie, *Chambers Dictionary of Science and Technology*, Edinburgh: Chambers Harrap Publishers Ltd, 2007.

J. Perrault Stephen, *Merriam-Webster's Advanced LEARNER'S English Dictionary*, Massachusetts: Merriam-Webster Inc., 2016.

Dr. Mohammed Shakeel Shamsi, *Tibb-e-Nawabi ﷺ (Part-2),* India: Dr. Mohammed Shakeel Shamsi, Second edition January, 2016.

পত্র-পত্রিকা ও ওয়েবসাইট

সুমি, আফরোজা নাজনীন। "খেজুরের তিন পদ"। দৈনিক যুগান্তর, ঢাকা: নভেম্বর ০৫, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.jugantor.com/recipe/874612 _date:20-31-2025

আল আমীন, ফয়জুল। "খেজুর খাওয়ার ৯টি উপকারিতা"। দৈনিক ইত্তেফাক, ঢাকা: সেপ্টেম্বর ১৫, ২০২০। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.ittefaq.com.bd/amp/182968 _date:20-03-2025

হোসেন, মো. ইকবাল। "যাঁরা খেজুর খেতে চান না, তাঁদের জন্য কিছু তথ্য"। দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: মার্চ ১৮, ২০২৫। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/lifestyle/health/qzltxankgh _date:20-03-2025

রহমান, মো. জিল্লুর। "খেজুর গুড়ের বাণিজ্যিক গুরুত্ব ও সম্ভাবনা"। ঢাকা: আমার বার্তা, জানুয়ারি ১৩, ২০২৫। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://amarbarta.com.bd/opinion/40265 _date 22-03-2025

Dhaka University Institutional Repository

আকতার, হাসিনা। "খেজুর খান সারা বছর"। দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: জুন ১২, ২০১৬। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/lifestyle/%E0%A6%96%E0%A7%87%E0%A6%9C%E0%A7%81%E0%A6%B0-%E0%A6%96%E0%A6%BE%E0%A6%A8-%E0%A6%B8%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%BE-%E0%A6%AC%E0%A6%9B%E0%A6%B0 _date:20-03-2025

সাহা, প্রদীপ। "গ্রামীণ অর্থনীতিতে খেজুর গাছ"। দৈনিক যুগান্তর, ঢাকা: জানুয়ারি ১৫, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.jugantor.com/tp-editorial/384021 _date 22-03-2025

এনায়েতুল্লাহ, মুফতি। "হজের মৌসুমে খেজুর"। দেশ রুপান্তর, ঢাকা: জুলাই ৭, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.deshrupantor.com/amp/369576/%E0%A6%B9%E0%A6%9C%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%AE%E0%A7%8C%E0%A6%B8%E0%A7%81%E0%A6%AE%E0%A7%87-%E0%A6%96%E0%A7%87%E0%A6%9C%E0%A7%81%E0%A6%B0 _date:22-03-2025

হোসেন, ড. আ ফ ম খালিদ। "খেজুর: ইসলামী সভ্যতার মহান অবদান"। অন্য একদিগন্ত, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ০৬, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.onnoekdiganta.com/article/detail/13643 _date:22-03-2025

জীবনযাপন ডেস্ক, "খেজুরের বিচির এত গুণ!", দৈনিক কালের কণ্ঠ, ঢাকা: ১৮ মার্চ, ২০২৫। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.kalerkantho.com/online/lifestyle/2025/03/18/1493916 _date:22-03-2025

লাইফস্টাইল ডেস্ক, "খেজুর খাওয়ার প্রভাব", বিডিনিউজ টোয়েন্টি ফোর ডটকম, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ০৯, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://bangla.bdnews24.com/lifestyle/article1857459.bdnews _date:20-03-2025

লাইফস্টাইল, "খেজুরের বীজ ফেলে দিচ্ছেন, জানুন এর ১০ উপকারিতা", সময় নিউজ ডট টিভি, ঢাকা: মার্চ ২, ২০২৫। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.somoynews.tv/news/2025-03-02/8B8CQGV9 _date:22-03-2025

নিজস্ব প্রতিবেদক, "মধুবৃক্ষ খেজুর গাছ", আগামী নিউজ, ঢাকা: জানুয়ারি ২৫, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.agaminews.com/nature-life/news/40983 _date:22-03-2025

"শাহী ভাপা পিঠা",

https://cookpad.com/bd/search/shahi%20bhapa%20pitha _date:20-03-2025

Dhaka University Institutional Repository

গ্রন্থপঞ্জি

"খেজুর গুড় দিয়ে কাওন চালের পায়েস",
https://cookpad.com/bd/recipes/15779479?ref=search&search_term=khejur _ date:20-03-2025

"খেজুর: ইতিহাস, ধর্ম ও সংস্কৃতিতে এর গুরুত্ব", বিবিসি বাংলা, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.youtube.com/watch?v:lDCkhyEw5wU _date:22-03-2025

শাইখ সিরাজ, "বাংলাদেশে প্রথম সৌদি খেজুর চাষি মোতালেব", চ্যানেল আই, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫,
https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3AqkLYB3lGcWY _date:22-03-2025

খান, জাহিদ হোসাইন। "চোখ ভালো রাখে আঙুর ফল"। *দৈনিক প্রথম আলো*, ঢাকা: অক্টোবর ১২, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫।
https://www.prothomalo.com/amp/story/technology/science/x19sc5e173 _date:20-03-2025

ফেরদৌস, মাহিনুর। "আঙুরের পুষ্টিগুণ কি কিশমিশেও থাকে?"। ডেইলি স্টার বাংলা, ঢাকা: নভেম্বর ১৫, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫। https://bangla.thedailystar.net/life-living/food-recipe/news-629581 _date:20-03-2025

মাহমুদ, সালাহ উদ্দিন। "বাংলাদেশে আঙুর উৎপাদন সম্ভব!"। জাগো নিউজ ২৪, ঢাকা: জুলাই ১১, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.jagonews24.com/amp/303820 _date 22-03-2025

জীবনযাপন ডেস্ক, "লাল আঙুরের ১০ উপকারিতা", বাংলা ট্রিবিউন, ঢাকা: সেপ্টেম্বর ১৮, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫।
https://www.banglatribune.com/amp/lifestyle/816963/%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%B2%E0%A6%86%E0%A6%99%E0%A7%81%E0%A6%B0%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A7%A7%E0%A7%A6-%E0%A6%89%E0%A6%AA%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%A4%E0%A6%BE _date:20-03-2025

রাকিব, হাসনাত। "মিষ্টি আঙুর: ঝিনাইদহের মাটিতে যেভাবে চাষ সফল হলো"। বিবিসি বাংলা, ঢাকা: সেপ্টেম্বর ৩, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.bbc.com/bengali/news-62779138.ampb _date 22-03-2025

এনাম / রুবি, "চীনে আঙ্গুর চাষে গ্রামীণ সমৃদ্ধি", সিআরআই অনলাইন, মে ২৬, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://bengali.cri.cn/2023/05/26/ARTIu7nARrv1Eee7PSXOy59P230526.shtml _ date 22-03-2025

Dhaka University Institutional Repository

আন্ডারসান, "আঙ্গুর বীজ থেকে Proanthocyanidins", আন্ডারসান বায়োমেডটেক কর্পোরেশন, চীন: তা. বি., তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://yua.underfungus.com/dietary-supplement/proanthocyanidins-from-grape-seed.html _date:22-03-2025

নিজস্ব প্রতিবেদক, "আঙুরের আকর্ষণ", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: মে ৬, ২০১৫। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫।
https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/%E0%A6%86%E0%A6%99%E0%A7%81%E0%A6%B0%E0%A7%87%E0%A6%B0%E0%A6%86%E0%A6%95%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%B7%E0%A6%A3 _date:20-03-2025

"আঙ্গুরী রসমালাই", https://cookpad.com/bd/recipes/14979533-aangoori-rosmalai-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=angur _date:20-03-2025

"সুইট এন্ড সাওয়ার স্মোকি ফ্রুট কাবাব", https://cookpad.com/bd/recipes/15697096-?ref=search&search_term=sweet+and+sour+smoky _date:20-03-2025

"আঙ্গুরের জেলি", https://cookpad.com/bd/recipes/12200533-aangurer-jelly-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=angur _date:20-03-2025

"আঙ্গুর মালাই কুলফি", https://cookpad.com/bd/recipes/14786593-angur-malai-kulfi-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=angur _date:20-03-2025

"আঙ্গুরের মিল্কশেক",

https://cookpad.com/bd/recipes/16178896-grapes-milk-shake-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=angur _date:20-03-2025

"দেশের সবচেয়ে বড় আঙ্গুরের বাণিজ্যিক বাগানে নতুন নতুন জাতের আঙ্গুর চাষ", উদ্যোক্তার খোঁজে, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫,

https://www.youtube.com/watch?v:xRENJcJzmeE _date:22-03-2025

"দেশের মাটিতে আঙ্গুরের অবিশ্বাস্য ফলন- ৪০ প্রকার আঙ্গুর চাষে স্বপ্ন বুনছেন ফারুক", সাফল্য কথা, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫,

https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3AaKcFzvvOb28 _date:22-03-2025

হক, ফাবিহা বিনতে। "জলপাইয়ে সুস্বাদু মুরগির ঝোল, দেখে নিন আরও ৩ রেসিপি"। বাংলা ডেইলি স্টার ডট নেট, ঢাকা: নভেম্বর ০৩, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫,
https://bangla.thedailystar.net/life-living/food-recipe/news-537571 _date:20-03-2025

Dhaka University Institutional Repository

গ্রন্থপঞ্জি

আকতার, হাসিনা। "জলপাইয়ে যত উপকার", দৈনিক প্রথম আলো। ঢাকা: জানুয়ারি ০৬, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/health/7u4iefoxld _date:21-03-2025

নিশি, ফারহানা ফজল। "জলপাইয়ের গুণাগুণ"। দৈনিক কালের কণ্ঠ, ঢাকা: অক্টোবর ২৯, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.kalerkantho.com/feature/a2z/2017/10/29/559077 _date:21-03-2025

রতন, শওকত আলী। "জলপাইয়ের গুণাগুণ"। দৈনিক যুগান্তর, ঢাকা: নভেম্বর ০৩, ২০২০। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.jugantor.com/cooking/880552 _date:21-03-2025

নাহার, শাবনুর। "হাজার বছর ধরে জলপাই গাছের ছায়ায় ফিলিস্তিন"। দৈনিক যুগান্তর, ঢাকা: জানুয়ারি ২৬, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.jugantor.com/international/767504 _date 22-03-2025

শুভ্র, সালাহ উদ্দিন। "রক্ত থেকে জন্মানো জলপাইগাছ"। দেশ রুপান্তর, ঢাকা: অক্টোবর ২৩, ২০২৩, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.deshrupantor.com/461973/%E0%A6%B0%E0%A6%95%E0%A7%8D%E0%A6%A4-%E0%A6%A5%E0%A7%87%E0%A6%95%E0%A7%87-%E0%A6%9C%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%A8%E0%A7%8B-%E0%A6%9C%E0%A6%B2%E0%A6%AA%E0%A6%BE%E0%A6%87%E0%A6%97%E0%A6%BE%E0%A6%9B _date 22-03-2025

আহমেদ, আবৃতি। "যেই তেল ত্বক এবং খাবার দুটোতেই ব্যবহার করা যায়"। দৈনিক প্রথম আলো, নভেম্বর ২১, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/lifestyle/beauty/qjaig4k2uz _date:22-03-2025

ধর্ম দর্শন, "জলপাই গাছ ও অলিভ অয়েল", দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা: জানুয়ারি ১৩, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://m.dailyinqilab.com/article/452619/%E0%A6%9C%E0%A6%B2%E0%A6%AA%E0%A6%BE%E0%A6%87-%E0%A6%97%E0%A6%BE%E0%A6%9B-%E0%A6%93-%E0%A6%85%E0%A6%B2%E0%A6%BF%E0%A6%AD-%E0%A6%85%E0%A7%9F%E0%A7%87%E0%A6%B2 _date:21-03-2025

জীবন ধারা, "জলপাই পাতার বহুমাত্রিক গুণাগুণ", দৈনিক বাংলাদেশ প্রতিদিন, ঢাকা: আগস্ট ১৭, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.bd-pratidin.com/life/2017/08/17/256878 _ date:22-03-2025

Dhaka University Institutional Repository

লাইফস্টাইল, "জলপাইয়ের তেলের স্বাস্থ্যোপকারিতা", বিডিনিউজ টোয়েন্টিফোর ডটকম, ঢাকা: জানুয়ারি ২৫, ২০১৯। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://bangla.bdnews24.com/lifestyle/article1585930.bdnews _date:21-03-2025

স্বাস্থ্য ও প্রেসক্রিপশন, "ক্যান্সার-ডায়াবেটিসসহ ৬টি জটিল রোগ প্রতিরোধে জলপাই পাতা", দৈনিক কালের কণ্ঠ, আগস্ট ১৬, ২০১৮। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.kalerkantho.com/online/prescription/2018/08/16/670487 _date:22-03-2025

Herb-Key, "জলপাই পাতা নির্যাস", শানসি এনএইচকে প্রযুক্তি কো. লিমিটেড, চীন: তা. বি. , তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, http://yua.gmp-factory.com/herbal-medicine/antiviral-/olive-leaf-extract.html _date:22-03-2025

"জলপাই সত্ত্ব",

https://cookpad.com/bd/recipes/15749516-?ref=search&search_term=jolpai _date:20-03-2025

"জলপাইয়ের কাশ্মীরী আচার",

https://cookpad.com/bd/recipes/15712983-?ref=search&search_term=jolpai _date:20-03-2025

"ভিয়েতনামি বারোমাসি মিষ্টি জলপাই চাষ করছেন সজল আহমেদ", উদ্যোক্তার খোঁজে, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3AY1Kq-kj-kLE+ _date:22-03-2025

আকাশ, কাজী। "প্রতিদিন আনার বা ডালিম খেলে পাবেন এই ৫ উপকার"। দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: অক্টোবর ০৭, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/health/ryiamli8dr _date:21-03-2025

শাহীন, মো: জহিরুল আলম। "ডালিম খান রোগ প্রতিরোধ করুন"। দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা: জানুয়ারি ২১, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://m.dailyinqilab.com/article/455001/%E0%A6%A1%E0%A6%BE%E0%A6%B2%E0%A6%BF%E0%A6%AE-%E0%A6%96%E0%A6%BE%E0%A6%A8-%E0%A6%B0%E0%A7%8B%E0%A6%97-%E0%A6%AA%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%B0%E0%A7%8B%E0%A6%A7-%E0%A6%95%E0%A6%B0%E0%A7%81%E0%A6%A8 _date:21-03-2025

রহমান, মো. জিল্লুর। "আফিম থেকে ডালিম, আফগানদের সফলতার গল্প"। প্রতিদিনের সংবাদ, ঢাকা: জানুয়ারি ১৫ ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.protidinersangbad.com/todays-newspaper/editor-choice/436263 _date 22-03-2025

Dhaka University Institutional Repository

হোসেন, জামাল। "দানায় ভরপুর বেদানা বেনাপোলে চাষ হচ্ছে বাণিজ্যিকভাবে"। দৈনিক কালের কণ্ঠ, ঢাকা: মার্চ ০৬, ২০১৯। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.kalerkantho.com/online/country-news/2019/03/06/744470 _date:22-03-2025

ডাঃ প্রিয়াঙ্কা শুক্লা, "ডালিমের স্বাস্থ্য উপকারিতা এবং পুষ্টিগুণ", কেয়ার হসপিটালস.কম, নভেম্বর ২৮, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.carehospitals.com/bn/raipur/blog-detail/dietetics-and-nutrition/benefits-of-pomegranate _date:21-03-2025

জীবনধারা, "ডালিমের খোসার ১০ ব্যবহার", ইউনাইটেড নিউজ অব বাংলাদেশ (ইউএনবি), ঢাকা: এপ্রিল ০৩, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.ntvbd.com/lifestyle/%E0%A6%A1%E0%A6%BE%E0%A6%B2%E0%A6%BF%E0%A6%AE%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%96%E0%A7%8B%E0%A6%B8%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A7%A7%E0%A7%A6-%E0%A6%AC%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%AC%E0%A6%B9%E0%A6%BE%E0%A6%B0-1208293 _date:22-03-2025

লাইফস্টাইল ডেস্ক, "ডালিমে লুকিয়ে আছে যেসব উপকার", দৈনিক যুগান্তর, ঢাকা: জানুয়ারি ০৬, ২০২৫। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.jugantor.com/lifestyle/899866 _date:21-03-2025

আন্ডারসান বায়োমেডটেক কর্পোরেশন, "ডালিম ফুলের নির্যাস", তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://yua.underfungus.com/organice-product/pomegranate-flower-extract.html_ date:22-03-2025

ফংচেন গ্রুপ কো. লিমিটেড, "ডালিম গুঁড়া", চীন: তা. বি. , তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, http://m.yua.fengchengroup.net/additive-and-herbal-extracts/herbal-extracts/pomegranate-powder.html _date:22-03-2025

বায়োওয়ে, "ডালিমের মূল গল্প এবং স্বাস্থ্য উপকারিতা", বায়োওয়ে অর্গানিক গ্রুপ লিমিটেড, চীন: জুন ২৮, ২০২২, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, http://m.yua.biowayorganicinc.com/info/the-origin-story-and-health-benefits-of-the-po-72346616.html _date:22-03-2025

"বেদানার ক্ষীর", https://cookpad.com/bd/recipes/15462442-bedanar-kheer-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=bedanar+khir _date:20-03-2025

"ছানার বরফি মালাই সন্দেশ", https://cookpad.com/bd/recipes/14698638-?ref=search&search_term=borfi _date:20-03-2025

Dhaka University Institutional Repository

"পোমগ্র্যানেট মাফিন", https://cookpad.com/bd/recipes/15173900-pomegranate-muffin-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=pomegranate+muffin _date:20-03-2025

"আনার মিল্ক শেক", https://cookpad.com/bd/recipes/13988295-anar-milk-shack-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=anar+milkshake _date:20-03-2025

"বেদানা কাস্টার্ড", https://cookpad.com/bd/recipes/15315744-bedana-custard-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=anar _date:20-03-2025

শাইখ সিরাজ, "দেশের প্রথম বাণিজ্যিক আনার বাগান", চ্যানেল আই, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3A0BxQSe9pHrY _date:22-03-2025

"আনার চাষে ৮ হাজার কোটি টাকার বাজারের হাতছানি", চ্যানেল টুয়েন্টি ফোর, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3A3L1K6onxxvM _date:22-03-2025

হোসেন সোহরাব। "বেকারত্ব ঘোচালো কুল চাষ; বছরে আয় ১০ লাখ টাকা"। ডেইলি স্টার বাংলা, ঢাকা: জানুয়ারি ৮, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://bangla.thedailystar.net/news/bangladesh/agriculture/news-437711 _date:22-03-2025

আকতারুজ্জামান। "এক গাছে ৩ জাতের বরই, বছরে আয় আড়াই লাখ টাকা"। ঢাকা পোস্ট, জানুয়ারি ২৭, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.dhakapost.com/amp/country/94004 _date:22-03-2025

জুয়েল, আতাউর রহমান। "তিন লাখ খরচে বিক্রি হবে ১২ লাখ টাকার বরই"। বাংলা ট্রিবিউন, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ১৬, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.banglatribune.com/amp/country/mymensing/728762/%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%A8-%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%96-%E0%A6%96%E0%A6%B0%E0%A6%9A%E0%A7%87-%E0%A6%AC%E0%A6%BF%E0%A6%95%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%BF-%E0%A6%B9%E0%A6%AC%E0%A7%87-%E0%A7%A7%E0%A7%A8-%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%96-%E0%A6%9F%E0%A6%BE%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%AC%E0%A7%9C%E0%A6%87%C2%A0 _date 22-03-2025

কিয়াশ, "বরই খেলে কি উপকার হয়-গর্ভাবস্থায় বরই খাওয়ার উপকারিতা", অনির্বাণ আইটি, ডিসেম্বরে ১১, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.onirbanitbd.com/2023/12/boroi-khele-ki-upokarita-022.html _date:21-03-2025

Dhaka University Institutional Repository

<u>গ্রন্থপঞ্জি</u>

আলম, মোঃ জহিরুল। "বড়ই বা কুল"। দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ২২, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫,
https://m.dailyinqilab.com/article/65705/%E0%A6%AC%E0%A7%9C%E0%A6%87-%E0%A6%AC%E0%A6%BE-%E0%A6%95%E0%A7%81%E0%A6%B2 _date:22-03-2025

লাইফস্টাইল, "যে ১০ কারণে কুল খাবেন", দৈনিক প্রথম আলো অনলাইন ডেস্ক, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ০৮, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫,
https://www.prothomalo.com/lifestyle/%E0%A6%AF%E0%A7%87-%E0%A7%A7%E0%A7%A6-%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%A3%E0%A7%87-%E0%A6%95%E0%A7%81%E0%A6%B2-%E0%A6%96%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A7%87%E0%A6%A8 _date: 21-03-2025

প্রতিনিধি, "যে বাজারে প্রতিদিন বিক্রি হয় দুই লাখ টাকার বরই", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ২৪, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫,
https://www.prothomalo.com/amp/story/bangladesh/district/y6kvnso8qu _date:22-03-2025

ফিচার ডেস্ক, "ডায়াবেটিস থেকে ক্যানসার নিয়ন্ত্রণ করে বরই", ঢাকা টাইমস, ফেব্রুয়ারি ০৫ ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২১, ২০২৫, https://www.dhakatimes24.com/2024/02/05/342315 _date:21-03-2025

"টক বরই ও মিষ্টি আলু দিয়ে টমেটো চাটনি", https://cookpad.com/bd/recipes/15954586-?ref=search&search_term=tok+boroi _date:20-03-2025

"কূল টমেটোর চাটনি", https://cookpad.com/bd/recipes/16836020-kul-tomator-chutney-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=kul_ date:20-03-2025

"কূল রাঙা আলুর চাটনি", https://cookpad.com/bd/recipes/14828380-kul-ranga-aloor-chutney-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=kul+ranga _date:20-03-2025

"কূলের টক", https://cookpad.com/bd/recipes/13270131-kuler-tok-recipe-in bengali?ref=search&search_term=kuler+tok _date:20-03-2025

"কূল আর সজনে ফুলের চাটনি", https://cookpad.com/bd/recipes/7312517-?ref=search&search_term=shojne+fuler+chatni _date:20-03-2025

Dhaka University Institutional Repository

গ্রন্থপঞ্জি

"গার্ডলিং পদ্ধতিতে কূল চাষ / পদ্মার চরে গার্ডলিং পদ্ধতিতে কূল চাষ", মৃত্তিকার মায়া, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫,

https://www.youtube.com/watch?v:akdIUazyqhQ _date:22-03-2025

শিকদার,ফাহমিদা। "কলার কামাল!", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: ডিসেম্বর ০৪, ২০২০। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫,
https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/health/%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%B2 _date:20-03-2025

হোসেন, ড. এম আনোয়ার। "টিস্যু কালচার পদ্ধতিতে কলার চারা উৎপাদনে রাবি শিক্ষকের সাফল্য"। জাগো নিউজ টুয়েন্টি ফোর, ঢাকা: জুন ২৩, ২০২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫,
https://www.jagonews24.com/amp/772311 _date 22-03-2025

হোসেন, মো. ইলিয়াস। "কলাগাছ থেকে উৎপাদিত পণ্য হতে পারে অর্থনৈতিক উন্নয়ন সহায়ক"। দৈনিক আমাদের সময়, ঢাকা: মার্চ ১০ ২০২৫, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫,
https://www.dainikamadershomoy.com/details/01957c2d575c2 _date 22-03-2025

মুস্তাফিজ ড. লিপন। "কলাগাছের অর্থনৈতিক সম্ভাবনা"। দেশ রুপান্তর, ঢাকা: এপ্রিল ১৯, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫,
https://www.deshrupantor.com/288324/%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%97%E0%A6%BE%E0%A6%9B%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%85%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%A5%E0%A6%A8%E0%A7%88%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%95-%E0%A6%B8%E0%A6%AE%E0%A7%8D%E0%A6%AD%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A6%A8%E0%A6%BE _date 22-03-2025

ড. বাবুল চন্দ্র সরকার ও অন্যান্য। "বিচিকলা ফেলনা নয় আছে অনেক গুণ"। দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা: জানুয়ারি ২৭, ২০১৬। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://ais.gov.bd/pages/krishi-kotha/%E0%A6%AC%E0%A6%BF%E0%A6%9A%E0%A6%BF%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE-%E0%A6%AB%E0%A7%87%E0%A6%B2%E0%A6%A8%E0%A6%BE-%E0%A6%A8%E0%A7%9F-%E0%A6%86%E0%A6%9B%E0%A7%87-%E0%A6%85%E0%A6%A8%E0%A7%87%E0%A6%95-%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A6%A3-d67e27-6922d949dbfbab28ce04ac78 _ date:22-03-2025

রহমান মো. আবদুর। "কলা একটি উৎকৃষ্ট ফল", পত্রদূত, ঢাকা: ফেব্রুয়ারি ১১, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://patradoot.net/2017/02/11/156506.html _date:22-03-2025

Dhaka University Institutional Repository

হেকিম, ডাঃ মাওঃ লোকমান। "কলার মোচার পুষ্টিগুণ ও ঔষধিগুণ"। দৈনিক ইনকিলাব, ঢাকা: জানুয়ারি ২৭, ২০১৬। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://m.dailyinqilab.com/article/1649/%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%AE%E0%A7%8B%E0%A6%9A%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%AA%E0%A7%81%E0%A6%B7%E0%A7%8D%E0%A6%9F%E0%A6%BF%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A6%A3-%E0%A6%93-%E0%A6%94%E0%A6%B7%E0%A6%A7%E0%A6%BF%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A6%A3 _date:22-03-2025

ইসলাম, মো. সিরাজুল। "আধুনিক উপায়ে কলা চাষ"। কৃষিকথা, ঢাকা: পৌষ ১৪২২। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://ais.gov.bd/pages/krishi-kotha/%E0%A6%86%E0%A6%A7%E0%A7%81%E0%A6%A8%E0%A6%BF%E0%A6%95-%E0%A6%89%E0%A6%AA%E0%A6%BE%E0%A7%9F%E0%A7%87-%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE-%E0%A6%9A%E0%A6%BE%E0%A6%B7-1a101a-6922d94cdbfbab28ce04afbf _date:22-03-2025

জীবনযাপন ডেস্ক, "যে ১০ কারণে কলা খাবেন প্রতিদিন", বাংলা ট্রিবিউন, ঢাকা: সেপ্টেম্বর ০৬, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.banglatribune.com/amp/lifestyle/815532/%E0%A6%AF%E0%A7%87-%E0%A7%A7%E0%A7%A6-%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%A3%E0%A7%87-%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE-%E0%A6%96%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A7%87%E0%A6%A8-%E0%A6%AA%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%A6%E0%A6%BF%E0%A6%A8 _date:20-03-2025

লাইফস্টাইল, "কলা তো খাচ্ছেন"। জানেন কী এর কত গুণ? ", একুশে টেলিভিশন, ঢাকা: জুন ২৬, ২০১৯। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.ekushey-tv.com/lifestyle/72010 _date:20-03-2025

জীবনযাপন, "কলা কেন খাবেন? ", দৈনিক কালের কণ্ঠ, ঢাকা: অক্টোবর ২৯, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.kalerkantho.com/online/lifestyle/2017/10/29/559191 _date:20-03-2025

"কলার রায়তা", https://cookpad.com/bd/recipes/11791895-kolar-raita-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=kolar+raita _date:20-03-2025

Dhaka University Institutional Repository

গ্রন্থপঞ্জি

"কাঁচাকলা আর আলুর চপ", https://cookpad.com/bd/recipes/15219260-?ref=search&search_term=kacha+kola _date:20-03-2025

"কলার আইসক্রিম", https://cookpad.com/bd/recipes/15202431-?ref=search&search_term=kola+icecream _date:20-03-2025

"ওটস কলার স্মুদি", https://cookpad.com/bd/recipes/13963946-oats-kolar-smoothy-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=kolar+smoothy _date:20-03-2025

"কাঁচা কলার চিপস", https://cookpad.com/bd/recipes/16801891-kancha-kolar-chips-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=kancha+kolar _date:20-03-2025

ড. এম আনোয়ার হোসেন, "টিস্যু কালচার পদ্ধতিতে ৫টি উন্নত জাতের কলার চারা তৈরী করে সফলতা", চ্যানেল টোয়েন্টি ফোর, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.youtube.com/watch?v:qU43iVz7dbM _date:22-03-2025

শাইখ সিরাজ, "দেশের মাটিতে এবার জি-নাইন কলার আবাদ", চ্যানেল আই, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫,

https://www.youtube.com/watch?v:bCqf9e-uozU _date:22-03-2025

শোভন, আলভী। "ডুমুরের তিন পদ"। দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: অক্টোবর ৩১, ২০১৭। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/recipe/%E0%A6%A1%E0%A7%81%E0%A6%AE%E0%A7%81%E0%A6%B0%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%A8-%E0%A6%AA%E0%A6%A6 _date:20-03-2025

পারভেজ, আনোয়ার। "বগুড়ার মাটিতে চাষ হচ্ছে মরুর দেশের ত্বিন ফল"। দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: ডিসেম্বর ১৭, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/bangladesh/district/%E0%A6%AC%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A7%9C%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%9F%E0%A6%BF%E0%A6%A4%E0%A7%87-%E0%A6%9A%E0%A6%BE%E0%A6%B7-%E0%A6%B9%E0%A6%9A%E0%A7%8D%E0%A6%9B%E0%A7%87%E0%A6%AE%E0%A6%B0%E0%A7%81%E0%A6%B0-%E0%A6%A6%E0%A7%87%E0%A6%B6%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%A4%E0%A7%8D%E0%A6%AC%E0%A6%BF%E0%A6%A8-%E0%A6%AB%E0%A6%B2 _date:22-03-2025

Dhaka University Institutional Repository

আহমেদ, ড. শামীম। "বাংলাদেশে সম্ভাবনাময় ত্বীন ফল"। ডেইলি স্টার বাংলা, ঢাকা: এপ্রিল ২১, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://bangla.thedailystar.net/node/218361 _date:22-03-2025

রায়, মৃত্যুঞ্জয়। "অপূর্ব মধুর ফল ত্বিন", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: জুলাই ৩১,২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/bangladesh/environment/16w0fpqk52 _ date:22-03-2025

সিংহাল, ড. পূজা, "ডুমুর-এই দারুন ফলটির ৯ টি উপকারিতা", অক্টোবর ১৭, ২০২৪। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.lybrate.com/bn/topic/figs-anjeer-9-health-benefits-of-this-super-fruit/7cb9e77e9b89909ca7653c6663b633f0 _date:20-03-2025

নিজস্ব সংবাদদাতা, "ত্বীন ফলের সফল বাণিজ্যিক চাষ", ডেইলি স্টার বাংলা, ঢাকা: জুন ৭ ২০২১, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://bangla.thedailystar.net/node/229649 _date:22-03-2025

ফিচার ডেস্ক, "প্রাকৃতিক অ্যান্টিবায়োটিক ডুমুর", ঢাকা টাইমস, নভেম্বর ২২, ২০২১। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.dhakatimes24.com/2021/11/22/239455 _date:20-03-2025

লাইফস্টাইল ডেস্ক, "ভেষজ উপকারে সমৃদ্ধ ডুমুর", আরটিভি অনলাইন, ঢাকা: অক্টোবর ০৫, ২০২৩। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://rtvonline.com/lifestyle/242471 _date:20-03-2025

নিজস্ব প্রতিবেদক, "ভেষজ গুণের ডুমুর", দৈনিক প্রথম আলো, ঢাকা: সেপ্টেম্বর ১৯, ২০১৮। তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২০, ২০২৫, https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/%E0%A6%AD%E0%A7%87%E0%A6%B7%E0%A6%9C-%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A6%A3%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%A1%E0%A7%81%E0%A6%AE%E0%A7%81%E0%A6%B0 _date:20-03-2025

গুয়ানজু, "আপনি কি ডুমুর ফলের গুড়ার উপকারিতা জানেন?", শানসি গুয়ানজি বায়োটেকনোলজি কোং লিমিটেড, চীন: জুন ০৩, ২০২৪, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫, https://yua.guanjiefruit.com/news/do-you-know-the-benefits-of-fig-fruit-powder-78443417.html _date:22-03-2025

"ডুমুরের ভর্তা", https://cookpad.com/bd/recipes/13862967-dumurer-bharta-recipe-in-bengali?ref=search&search_term=dumurer+vorta _date:20-03-2025

"ফিগ ক্রোকে", https://cookpad.com/in-bn/recipes/10471782 _date:20-03-2025

শাইখ সিরাজ, "পবিত্র কুরআনে বর্ণিত ত্বীন ফলের বাণিজ্যিক খামার এখন বাংলাদেশে", চ্যানেল আই, তথ্য সংগ্রহের তারিখ: মার্চ ২২, ২০২৫,

https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3ALTDZr_Z09C4+ _date:22-03-2025

Dhaka University Institutional Repository

https://cookpad.com/bd

Farhangi Hamid et al., "Medicinal Fruits in Holy Quran", International Journal of Pediatrics (Supplement 4), Vol. 2, Mashhad Iran, http:// ijp.mums.ac.ir, August 2014.

Ghavamizadeh Mehdi et al., "Specifying the Antioxidant Activities of Five Fruits Mentioned in Quran and Sayings (Ahadith)", Quran Med., Yasuj IR Iran, darulquran.co.uk, May 2014.

Javad Nikmoeen et al., "Evaluating Therapeutic Properties of Quranic Fruits, and Their Effects on Health Promotion", Quran Med., Shahrekord IR Iran darulquran.co.uk, May 2014.