

সজ্জাবনাময় ননি ফল

✓



••• মো. আহছান উল্লাহ •••

ননি ফল। একটি অপরিসীমত ওয়ুধি ফল। আমাদের দেশের আবহাওয়ার এর পরিকল্পিত চাষ করে ঐচর বৈদেশিক মুদ্রা অর্জন করা যায়। ননি ফল মানুষের নানাবিধ রোগের ঔষ্ উপকারেই আসে না এর বাগান যে এলাকায় থাকে সে এলাকায় সংক্রমণ রোগ পর্যন্ত ছড়ায় না। বাংলাদেশের ঝায় সাত লাক্ষ সাত্য় সচেতন পরিবার নিয়মিত ননি ফলের জ্বস খান, যা মালয়েশিয়া ও ভারত থেকে উচ্চমূল্যে আমদানি করতে হয়। সম্ভাবনা থাকার পরও আমরা এ ফলের চাষ না করে ঐচর বৈদেশিক মুদ্রা অর্জন থেকে বঞ্চিত হচ্ছি। কম

খরচে পরিভারের সকলের রোগ প্রতিরোধক একটি প্রাকৃতিক খাবার থেকে বঞ্চিত হচ্ছি দেশের সাধারণ মানুষ।

ননি ফলের বৈজ্ঞানিক নাম মারিতাসিট্রিকলিয়া। ফলটির রসে রয়েছে ভিটামিন এ, সি, ই, বি, বি২, বি৬, বি১২, ক্যালসিয়াম, অয়রন, নিয়াসিন, ফলিক অ্যাসিড, প্যাটোজেনিক অ্যাসিড, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম, জিঙ্ক, কপার এবং অন্যান্য মিনারেলস যেন ক্রোমিয়াম, ম্যাগ্নালিজ, মালিবডেনাম, মোডিয়াম, পটাসিয়াম, কার্বোহাইড্রেটস ও ১৫০টির বেশি পুষ্টিগুণ। বর্তমানে বিশ্বের ঝায় ৪০টি দেশের বিশ্ববিদ্যালয়ে ননি ফল নিয়ে ব্যাপক গবেষণা চলছে।

হাওয়াই বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রবীণ গবেষক ড. রালফ এম.

হেলোইলেকের মতে, ননি ফলের রসে প্রাকৃতিক এ্যানকলগয়েড জেরোনিনের পাশাপাশি এক ধরনে রাসায়নিক উপাদান রয়েছে যা পরিপাকতলে জেরোনিনে রূপান্তরিত হয়। তিনি আরো জানান, একটি পরিপাক ননি ফলের রসে কোনো কৃত্রিম সংরক্ষণ ছাড়াই দীর্ঘদিন ব্যবহার করা যায়। তার মতে, ননি ফলের রসে উচ্চ রক্তচাপ কমায, শারীরিক শক্তি বৃদ্ধি করে, ঝানহ ও বিষ্ঠামিন প্রতিরোধী, বাখা ও জ্বলা কমায, এটি- ব্যাকটেরিয়াল ঝাপটি যা পরিপাক ঝালনী ও হৃদস্পন্দ প্রতিরোধ করে এবং প্রাক ক্যান্সার টিউমার বৃদ্ধিকে রমন করে।

উজ্বিন বিশ্লেষ পারদর্শী বিজ্ঞানি ড. ইমাবেল এলবর্তি এর মতে, ননি ফলের রস ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে, উচ্চ রক্তচাপে এবং ক্যান্সারে বিশেষ উপকারী। তার মতে, ননি ফলের রসে রয়েছে ফাইটোনিয়োটস উপশমকারী বৈশিষ্ট্য যে কারণে রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে এবং স্কপলোটিন ফাইটোনিট্রুট্রুট উপাদান পূর্নে সক্ষুচিত রক্তনালীক সচল করে।

ননি ফল দুই হাজারেরও বেশি বছর ধরে ঝাটিন চীন, এশিয়া, অস্ট্রেলিয়া, ভারতের আদিবাসীদের মধ্যে অসাধারণ ক্ষমতা সম্পন্ন ঔষুধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। বর্তমানে এ আধুনিকতার মূখ্যে ঐচর ওয়ুধিগুণ সম্পন্ন এই ফলের রস যানব শরীরের বিভিন্ন ধরনের উন্নতির ঝায়ণ দেখিয়েছে।

মালয়েশিয়ার বিশ্ব বিখ্যাত হারবাল কোম্পানি ডিএক্সএন এর বাজ্জাদেশের শিল্পির কর্মকর্তা ফজলুর রহমান বাবুল জানান, অসাধারণ এই প্রাকৃতিক খাবার ননি ফলের রস আমাদের কোম্পানি মারিনি জ্বস নামে বাজারজাত করেছে। আমাদের দেশে প্রাকৃতিক এ রোগেরাজটি দিনদিন জনপ্রিয়তা লাভ করছে। তবে আমাদের দেশ থেকেও আমদানিভর সে কারণে নাম একটি বেশি পাড়ে। আমরা চেষ্টা চালাচ্ছি বাংলাদেশে ফলটির চাষ ছড়িয়ে দেয়ার জন্য।