



নীরা দিয়ে তৈরি মিষ্টি। — প্রকাশ পাল

# নীরা টানছে ডায়াবেটিস রোগীদেরও

শৌভম বন্দ্যোপাধ্যায় • রিষড়া

অবশেষে নীরা ফিরে এল আমজনতার মাঝে।

নয়া রূপে তার আত্মপ্রকাশ ঘটল হুগলির মফস্বল শহর রিবড়ায়।

তবে, এ 'নীরা' সুনীলের নয়। নারকেলের। 'নীরা' এসেছে তিলক-বরকিতে, সঙ্কীর্ণনীতে, কন্নতকতে, কন্নরসায়। মিষ্টির ফলে তার বাসা অঞ্চ, তাকে নিজেদের বাসস্থানেই নিয়ে যাচ্ছেন ডায়াবেটিস রোগীরা।

সম্রাতি উত্তর-পূর্ব ভারতে প্রথম নারকেলের ফুল থেকে রস উৎপাদন শুরু হয়েছে বলাগড়ে। এই রসেরই সরকারি নাম 'নীরা' বা 'কন্নরস'। আর সেই রস থেকেই মিষ্টি বানিয়ে ডায়াবেটিস রোগীদের দোকানে টেনে নিয়ে এসেছে রিবড়ার নানী মিষ্টিপ্রস্তুতকারক— ফেলু মোদক।

দিন দশকে আসে প্রথম ওই রস থেকে মিষ্টি তৈরিতে উদ্যোগী হন ফেলু মোদকের অন্যতম কর্ণধার অমিতাভ দে। "দিন কয়েক গড়াতেই নীরার মিষ্টি কিনতে ডায়াবেটিস রোগীদের এমন ভিড় শুরু হয় যে তার জন্য আলাদা কাউন্টার করা হয়েছে।"— দাবি অমিতাভবাবুর।

'ইন্ডিয়ান কাউন্সিল অব এগ্রিকালচারাল রিসার্চ' (আইসিএআর)-এর অন্তর্গত কেরলের 'সেন্ট্রাল প্রোসেসিং গ্রুপস্ রিসার্চ ইনস্টিটিউট' (সিপিসিআরআই)-এর বিজ্ঞানীরা দীর্ঘদিন ধরেই নারকেলের উপর গবেষণা চালিয়ে আসছেন। তাঁদের

আয়রন ( ০.০৫৩ মিলিগ্রাম), জিঙ্ক (০.০২ মিলিগ্রাম), সোডিয়াম (২০.৬), পটাশিয়াম (১৬৮.৪ মিলিগ্রাম) রয়েছে। রয়েছে ভিটামিন, পলিফেনল, কিছু ক্যাটি অ্যান্ডি, অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট এবং ভিটামিন। এর গুণগত মান আখের এবং ফুলের রসের থেকে বেশি। এই পানীয় প্রতি ১০০ মিলিলিটারে শর্করা থাকে থাকে ১৫-১৮ গ্রাম। শরীরে চটজলদি সৃষ্টি বৃদ্ধি করতে, শরীর ঠান্ডা রাখতে এবং হজমে খুব কাজে লাগে। এই সব কারণেই এই রসকে বাণিজ্যিক ভাবে কাজে লাগানোর চেষ্টা হচ্ছে। হিসাব করে দেখা গিয়েছে, একটি নারকেল গাছ থেকে সারা বছর ১০০ থেকে ১২০টি নারকেল পাওয়া যায়। যার মূল্য ১০০০ টাকা থেকে ১২০০ টাকার মধ্যে। অঞ্চ, একটি নারকেল গাছ থেকে বছরে কম করে ২০০ থেকে ২৫০ লিটার মিষ্টি রস বের করা সম্ভব। যার বাজারদর কম করেও ৬০ টাকা লিটার। গাছ প্রতি ১২ হাজার থেকে ১৫ হাজার টাকা লাভ করতে পারেন চাষিরা।

চাষিদের কথা বলতে না পারলেও ফেলু মোদকের অমিতাভবাবু 'নীরা'র 'ম্যাজিক' দেখছেন নিজের চোখেই। শুরুটা করেছিলেন সাত রকম মিষ্টি দিয়ে; এখন আরও দু'রকম বেড়েছে। তার মধ্যে দু'টি নীরা-রসের মিষ্টি। রসমোহা এবং মন্ডাই, রাবড়ি। অমিতাভবাবুর কথায়, "সে দিন তো বিয়ের তথ্যে ওই মিষ্টির বরাত পেয়েছিলাম। বেয়াই-বেয়ানের নাকি ডায়াবেটিস। চমকে গিয়েছি।"

হয়েছে"— দাবি অমিতাভবাবুর। 'ইন্ডিয়ান কাউন্সিল অব এগ্রিকালচারাল রিসার্চ' (আইসিএআর)-এর অন্তর্গত কেরলের 'সেন্ট্রাল প্রোসেসিং গ্রুপস্ রিসার্চ ইনস্টিটিউট' (সিপিসিআরআই)-এর বিজ্ঞানীরা দীর্ঘদিন ধরেই নারকেলের উপর গবেষণা চালিয়ে আসছেন। তাঁদের লক্ষ্য, নানা উপায়ে নারকেল গাছকে কাজে লাগানো। সিপিসিআরআইয়ের ডিরেক্টর পি চৌভাঙ্গা এবং দুই বিজ্ঞানী কে বি হেক্সার এবং এইচ পি মহেশ্বরধার তত্ত্বাবধানে বলাগড়ে এক কৃষিজীবী পরিবারের বাগানে নারকেলের ফুল থেকে রস বার করার কাজ (পাইলট প্রজেক্ট) শুরু হয় সম্প্রতি। বিধানচক্র কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক নীপককুমার বোম (হুগলির প্রাক্তন জেলা উদ্যান অধিকারিক) এবং বিশ্ববিদ্যালয়ের এক গবেষকও রয়েছেন প্রকল্পে।

রিবড়ায় এসে 'নীরা'র তৈরি মিষ্টির উদ্বোধনও করে গিয়েছেন আইসিএআরের ডিরেক্টর পি চৌভাঙ্গা। তার দাবি, "নারকেল ফুলের রসে ইনিউলিন নামে একটি ফাইবার থাকে, যা শর্করাকে রক্তে মিশতে বাধা দেয়। তাই এটি ডায়াবেটিস রোগীদের পক্ষে ভাল। দক্ষিণ ভারতে এই রসের বা চিনি থেকে তৈরি মিষ্টি ওই রোগীদের মধ্যে জনপ্রিয় এবং চিকিৎসকদের দ্বারা পরীক্ষিত।" কলকাতার বিশিষ্ট এডোকিনোলজিস্ট সতীনাথ মুখোপাধ্যায়ও বলেন, "কৃষি বিজ্ঞানীরা যে ইনিউলিন ফাইবারের কথা বলছেন, তা কিন্তু সুগারের রোগীদের পক্ষে ভাল। চিনি যেমন সরাসরি রক্তে মেশে, এই ফাইবার থাকলে তা হয় না।"

কেরলে 'নীরা' থেকে চিনি তৈরির খবর ছিলই ফেলু মোদকের অমিতাভবাবুর কাছে। তাই বলাগড়ের বাকুলিয়ার কয়েক মাস আগে সরকারি উদ্যোগে নারকেল চাষি সেবানিস ঘোষের বামারে যখন ওই রস উৎপাদন শুরু হয়, তখন সেখানে পৌঁছে গিয়েছিলেন অমিতাভবাবু। সেই সময় তিনি জানিয়েছিলেন, তাঁরা 'নীরা'কে 'হেল্থ ড্রিং' হিসেবে বাজারে আনতে চান। কিন্তু তার আগেই 'নীরা' এল মিষ্টি-চেহারা।

এই নীরা বা কন্নরসকে নিয়ে কৃষি বিজ্ঞানীদের এত আগ্রহ কেন? কৃষি-বিজ্ঞানীরা জানান, মিষ্টি স্বাদযুক্ত এবং হালকা কিম রঙের এই রস বাস্তুকর ও সুস্বাদু। এর মধ্যে নানা খনিজ পদার্থ, যেমন

ফেলু মোদকের অমিতাভবাবু 'নীরা'র 'ম্যাজিক' দেখছেন নিজের চোখেই। শুরুটা করেছিলেন সাত রকম মিষ্টি দিয়ে। এখন আরও দু'রকম বেড়েছে। তার মধ্যে দু'টি নীরা-রসের মিষ্টি। রসমোহা এবং মন্ডাই, রাবড়ি। অমিতাভবাবুর কথায়, "সে দিন তো বিয়ের তথ্যে ওই মিষ্টির বরাত পেয়েছিলাম। বেয়াই-বেয়ানের নাকি ডায়াবেটিস। চমকে গিয়েছি।"

চমকে গিয়েছেন সোমনাথ দাসও। দীর্ঘদিন ধরে ডায়াবেটিসে ভুগছেন রিবড়ার এই বাসিন্দা। মিষ্টি প্রায় ছেড়েই দিয়েছিলেন। কিন্তু 'নীরা' তাকে ফের মিষ্টি-মুখ করিয়েছে। তিনি বলেন, "এদের নীরার পেঁচা, রাবড়িও খাছি। দারুণ স্বাদ। আমি নিজে কেমিস্ট। ওই মিষ্টি খাওয়ার সাত দিন পরে রক্ত পরীক্ষা করিয়েছি। একদম ঠিক আছে।" ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য সুখবর শুধু এটাই নয়। আরও নানা ভাবে নীরাতে উপস্থাপিত করার আশ্বাস দিয়েছে ফেলু মোদক।

CK BIRLA GROUP



Authorized Distributor: M. Agencies FMC



(a division of Thinkcell Learning Solutions Pvt)

Venues: North Kolkata | South Kolkata

201, B-Block, Anand Lok Building, 227, A.J.C.

Ph: 033 - 40064878, 40612133, 9007

www.gateforum.com

A brief transliteration of the relevant content is as follows:

‘Neera has finally come to the general public. Neera has come as sanjivani, kalpataru, barfi,.....In the meantime, the first sap collection from coconut inflorescence in north-east India has started at Balagarh. The sap has been officially named *Neera* or *Kalparasa* And from that *kalparasha*, the noted local sweet-maker Shri Felu Modak has made sweets that attracted diabetes patients. After few days, there was huge crowd of diabetics to purchase the sweets.

The Scientists of ICAR-CPCRI has been conducting research on coconut for a long time. Their objective was to utilize the coconut plants for many purpose. Under the initiative of CPCRI’s Director Dr. P. Chowdappa and two scientists, Dr. K B Hebbar and Dr. H.P. Maheshwarappa, a pilot project on extraction of sap from coconut inflorescence has been started in a farmers’ field at Balagarh, Rishra. The ICAR-CPCRI Director, Dr. P. Chowdappa has inaugurated the manufacture of sweets from neera at Rishra. He claimed that neera contains a fibre, Inulin that prevents sugar from mixing with blood. So, it is beneficial to diabetes patients. The sugar prepared from neera is popular among diabetics and verified by doctors in south India. The noted endocrinologist from Kolkata, Dr. Satinath Mukhopadhyay also said that ordinary sugar does enters the bloodstream but neera does not, as claimed by agril scientists.

‘..... Amit Amitabh dutta, a founder of a sweetmeat making unit, wanted to bring *neera* as a health drink in the state but before that it has come asin the form of sweet.....

---