

পাট শাক সংগ্রহ

পাট মৌসুমে বাংলাদেশে দেশী ও তোষা উভয় জাতের পাটের পাতাই সজী হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে থাকে। পাট ফসলের আন্তর্জাতিক সময় বীজ বপনের পর ২০ থেকে ৬০ দিনের মধ্যে ২ অথবা ৩ বার গাছ পাতলা করনের মাধ্যমে সাধারণত এই কচি পাট পাতা সংগ্রহ করা হয়। বিভিন্ন প্রয়োজনীয় কারণেই পাটের গাছের সংখ্যার চাইতে জমিতে অতিরিক্ত বীজ বপন করা হয়। প্রায় ৫ থেকে ১০ লক্ষ কচি পাট গাছ এই ভাবে পাট ফসলের জমিতে থেকে পাতলা করনের মধ্যমে সরিয়ে ফেলা হয়। এই ভাবে ১ হাজার থেকে ২ হাজার কেজি সবুজ পাতা যা ২০০ থেকে ৪০০ কেজি শুকনা পাতার সম পরিমান হয়। এই ভাবে সঞ্চিত পাট পাতা সারা দেশে সজী হিসেবে এবং কোন কোন স্থানে অতিরিক্ত হলে গোখাদ্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়। যেখানে বাংলাদেশে ভাত হলো আমাদের প্রধান খাদ্য, সেখানে পাট পাতা শাক, সুপ, ভেজিটেবল চপ এবং ভাজা পাতা হিসেবে খাওয়ার প্রচলন তৈরী করা খুবই সহজ এবং স্বল্পভরণ। পাট গ্রীষ্মের ফসল, তবে বছরের যে কোন সময় সজী হিসেবে পাট পাতার উৎপাদন করা সম্ভব। তা ছাড়া যে কোন সময়ে উৎপাদিত পাতা শুকিয়ে সংরক্ষণ করলে বছরের যে কোন সময় চাহিদা মত ব্যবহার করা চলে।

পাট শাকের ভবিষ্যৎ সম্ভাবনা

আমাদের দেশের গ্রামাঞ্চলের বড় চাষিরা পাটের মৌসুমে জমিতে আন্তর্জাতিকের জন্য যে শত শত শ্রমিক নিয়োগ করে, চাষীদের পক্ষ থেকে তাদের নগদ টাকা ও এক বেলা বা দু বেলা খাওয়ার ব্যবস্থা করা হয়। এই বিপুল পরিমাণ শ্রমিকের সকাল বা দুপুরের খাবার দেওয়া হয় ভাতের সাথে পাট শাক, ডাল, মরিচ এবং কখনো কখনো সাথে কোন একটি তরকারী। এ ক্ষেত্রেও প্রচুর পরিমানে পাট শাক সজী হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। তা ছাড়া বর্তমানে একটু লক্ষ্য করলে দেখা যাবে শহর অঞ্চলের বড় বড় কাচা বাজারগুলোতে পাটের শাক প্রায় বছরের সব সময়ই পাওয়া যায় এবং বহুল ভাবে কেনা বেচা হয়।



দেশী পাট (সিডিএল-১)



হোষা পাট (৩-৯৯৯৭)

সহজেই সমাধান করা সম্ভব।

রচনা ও সম্পাদনা :

ড. মোঃ মাহবুবুল ইসলাম
পরিচালক (পরিচালনা, প্রশিক্ষণ ও যোগাযোগ)

প্রকাশকাল : মে, ২০২০ খ্রিঃ
সংখ্যা : ৩০০০ কপি
প্রকাশনায় : মহাপরিচালক
বাংলাদেশ পাট গবেষণা ইনস্টিটিউট

যোগাযোগ :
পরিচালনা, প্রশিক্ষণ ও যোগাযোগ উইং
বাংলাদেশ পাট গবেষণা ইনস্টিটিউট
মানিক মিয়া এভিনিউ, ঢাকা-১২০৭।
www.bjri.gov.bd

Printed by LetterPress, Katabon, Dhaka-1000.
Cell: +88 01711-166 375, E-mail: fazu6@gmail.com

পাটশাক

(উপাদেয় সজী ও ঔষধী)



কৃষি উইং

বাংলাদেশ পাট গবেষণা ইনস্টিটিউট
মানিক মিয়া এভিনিউ, ঢাকা-১২০৭

সূচনা

ভেষজ হিসেবে পাটের পাতার ব্যবহার প্রাচীন কাল থেকে হয়ে আসছে। পাট পাতার রস রক্ত পিষ্টনাশক, বাত নিরোধক, ক্ষুধাবৃদ্ধি কারক, আমাশয়, উদারাময় ও অল্প রোগের মর্হেযধ। শুকনোপাতা গুড়ো করে পানির সাথে মিশিয়ে রোগ মুক্তির জন্য এবং কাঁচা পাতা শাক হিসেবে বহু কাল থেকেই ব্যবহৃত হয়ে আসছে। আমাদের দেশের একটা বিরাট অংশে পাটের দেশী ও তোষা পাটের চাষ হয়। তাছাড়াও দেশের চত্রেগ্রাম ও সিলেটের পাহাড়ী অঞ্চলে এবং মিশর, আরব ও প্যালেস্টাইনে বাগানের সজী হিসেবে পাট চাষের প্রচলন আছে। উল্লেখ আছে প্রাচীন যুগে “সেই রমনী ভাগ্যবতী, যিনি প্রত্যহ স্বামীকে গরম ভাতের সাথে ঘি, মাছের ঝোল ও পাট শাক সহযোগে আহাৰ্য পরিবেশন করেন”। এ যুগের রমনীদের বেলায় এ কথা কতটুকু পালনীয় সৈদিকে দৃষ্টি না দিলেও, এ কথা বিশ্বাস অবশ্যই করতে হবে যে, প্রাচীন বাংলায় পাট শাকের জনপ্রিয়তা ও আভিজাত্যের উপস্থিতি ছিল। পাট শাক ব্যাপক পুষ্টিগুণ ও বিভিন্ন ঔষধগুণে গুণান্বিত। দরি, ছালা, ব্যাগ, বস্তা, কার্পেট, কাপড় ইত্যাদি বিভিন্ন ব্যবহার্য দ্রব্যাদি তৈরীতে ব্যবহৃত একটি উদ্ভিদ জাত আঁশ হিসেবেই পাটের বহুল পরিচিতি। কিন্তু একথা স্পষ্টই প্রমাণ পাওয়া যায়, প্রাচীন কালে সজী ও ঔষধ হিসেবেই প্রথম পাটের ব্যবহার শুরু হয়েছিল।

দেশী ও তোষা পাট শাকের জাত

পাটের দেশী ও তোষার বহু জাত আছে, যেমন- দেশী (ডি-১৫৪, সিডিএল-১, সিডিই-৩, সিসি-৪৫, বিজেআরআই দেশী পাট-৫, বিজেআরআই দেশী পাট-৬, বিজেআরআই দেশী পাট-৭ ও বিজেআরআই দেশী পাট-৮)। দেশী পাটের পাতা গাঢ় সবুজ, বর্শাফলাকৃতি গোড়ার দিক থেকে হঠাৎ মাথার দিক সরু হয়ে থাকে, পাতার বোঁটার উপরিভাগ ঘোলা তামাটে রংএর হয় এবং তোষা (ও-৪, ও-৯৮৯৭, ওএম-১, বিজেআরআই তোষা পাট-৪, বিজেআরআই তোষা পাট-৫ ও বিজেআরআই তোষা পাট-৬)। তোষার পাতা গাঢ় সবুজ, ডিম্বাকৃতি (Ovate lanceolate), লম্বা, চওড়া। এই পাট জাতের সবগুলোই সবজি হিসেবে ব্যবহার হয়ে আসছে। তবে সম্প্রতি বিজেআরআই একটি পাট শাকের জাত উদ্ভাবন করেছে। যার নাম দেওয়া হয়েছে বিজেআরআই দেশী পাট শাক-১।

পাট শাকের ব্যবহার

তোষা পাটশাকের ব্যবহার আছে দক্ষিণ এশিয়া, মিডিল ইস্ট

ও উত্তর আফ্রিকা এলাকায়। তবে দেশী পাটশাকের চাহিদা ও ব্যবহার মূলত বাংলাদেশ, জাপান ও চীনে বেশী পরিলক্ষিত হয়।

পাট শাকের জৈব রসায়নিক ভিত্তি

আমাদের দেশে দুই ধরনের পাট শাক পাওয়া যায়। যেমন দেশী ও তোষা পাট শাক। এ পর্যন্ত জানা গেছে পাট শাকে প্রায় ১৭ টি সক্রিয় খাদ্যপাদানে আছে যেমন- আমিষ, তৈল, শর্করা আঁশ, এ্যাশ, ক্যালসিয়াম, পটাশিয়াম, লৌহ, সোডিয়াম, ফসফরাস, বিটা কেরোটিন, থায়ামিন, রিবোফ্লাভিন, নিয়াসিন, এ্যাসকরবিক এসিড, ভিটামিন-এ ও পানি। দেশী পাট শাকে ক্যাপসিন থাকার কারণে এর স্বাদ তেতো হয়। তবে তোষা পাটের শাক তেতো না হওয়ায় নানা প্রকার সুপ তৈরীতে এই শাকের ব্যবহার বেশী।

পাট শাকের পুষ্টিগুণ

পাটের পাতার পুষ্টিগুণ খুবই অবাধ করার মত। তবে সহজলভ্য ও সস্তা হওয়ায় ফলে এর পুষ্টিগুণ সম্পর্কে আমরা সচেতন নই। বাজারে বহু শাক পাওয়া যায়। যেমন-পুইশাক, পালংশাক, ভাটাশাক, কচুশাক, মুলাশাক ইত্যাদি। এ সকল শাকের মধ্যে পালংশাক আমাদের কাছে বহুল পরিচিত, পুষ্টিগুণ, মূল্যবান ও প্রিয় শাক। এই পালংশাকের সাথে পাট শাকের পুষ্টিমানের তুলনা মূলক বিশ্লেষণ করলে পাট শাকের পুষ্টিমানের গুরুত্বের বিষয়টি আমাদের কাছে স্পষ্ট হয়ে যাবে।

পালংশাক ও পাটশাকের পুষ্টি মানের তুলনা
(প্রতিটির ১০০ গ্রাম ওজনের ভিত্তিতে)

উপাদান ও একক	পালংশাক	পাট শাক
শক্তি (কিলো ক্যালোরী)	২৫	৭৩
আমিষ (গ্রাম)	৩.৩	৩.৬
লিপিড (গ্রাম)	০.২	০.৬
ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	৫৫	২৯৮
লৌহ (মিঃ গ্রাম)	৩.৯	১১
ক্যারোটিন (মিঃ গ্রাম)	৫২০০	৬৪০০
ভিটামিনঃ		
বি-১ (মিঃ গ্রাম)	০.১৩	১৫
বি-২ (মিঃ গ্রাম)	০.২৩	২৮
সি-(মিঃ গ্রাম)	৬৫	৬৪

বাংলাদেশের গ্রামাঞ্চলে পাটের পাতার বহুল ব্যবহার প্রচলিত আছে। পাট সাধারণত বর্ষামৌসুমের ফসল, তখন বেশী ভাগ

এলাকায় পাট শাক সজী হিসেবে ব্যবহৃত হয়। কিন্তু যদি অন্য মৌসুমে পাতার প্রয়োজন হয় তবে পাতা শুকিয়ে গুড়ো করে সহজে সংরক্ষণ করা যেতে পারে।

পাট শাকের ঔষধী গুণ

চিকিৎসা শাস্ত্র গ্রন্থ “চরক সংহিতা” এ পাটের ঔষধ গুণ সম্পর্কে বলা হয়েছে যে, পাট শাক রক্তপিষ্ট বিনাশকারী, প্রশ্রাবের কষ্টজনিত রোগ উপশম কারী এবং বাতের প্রকোপ হ্রাসকারী। কবিরাজি চিকিৎসা শাস্ত্র মতে তিতা পাট আখাৎ দেশী পাটের পাতার রস আমাশয়, জ্বর ও অল্প বিনাশে অমোঘ ঔষধ। ইহা ক্ষুধা ও হজম বৃদ্ধি করে এবং কোষ্ঠ পরিষ্কারক হিসেবে খুবই উপযোগী। আবার মিঠা বা তোষা পাটের পাতার রস ও হলুদের গুড়া মিশিয়ে খেলে জটিল রক্ত আমাশয় নিরাময় হয়। মিঠা পাটের পাতা ভিজিয়ে পানি খেলে প্রশ্রাব বৃদ্ধি, মুত্রাশয়ের জ্বালাপোড়া দূর হয় এবং শরীরের বল বা শক্তি বৃদ্ধি পায় বলে জানা যায়। অন্যান্য শাকের তুলনায় পাট পাতায় প্রচুর পরিমাণে শক্তি, ক্যালসিয়াম, লৌহ, ক্যারোটিন ও ভিটামিন-সি বিদ্যমান। অতএব ঔষধ হিসেবে দাত ও পেটের নানা বিধ সমস্যায় বা সজী হিসাবে পুষ্টিহীনতায় এবং রক্ত পরিষ্কারক হিসাবে পাট পাতার ব্যবহারের গুরুত্ব অপরিসীম। পাট শাকের জ্বস বা সুপ জ্বর, জনিক সিস্ট, ঠাঙ্গা ও টিউমার ভাল করার চিকিৎসায় ব্যবহার করা সম্ভব।



সবুজ অবস্থায় পাট শাক শুকানো

জাপানী ব্যবহারকারীদের কাছে গাড় সবুজ রং-এর শুকনা পাট পাতা খুবই পছন্দনীয়। একটি প্রাথমিক পরীক্ষায় দেখা গেছে ৩২°C তাপমাত্রায় ৮ ঘন্টা ইলেকট্রিক্যাল ওভেন-এ পাটের পাতা শাকানোর ব্যবস্থা করলে পাতার রং নষ্ট না হয়ে সবুজ থাকে। এই অবস্থায় পাতায় পানির পরিমাণ থাকে প্রায় শতকরা ৮ ভাগ। এই ধরনের শুকনা পাতা ১৬ ম্যাস ছাকনির পরিমাণে পাউডার করা সম্ভব। তবে সাধারণ ভাবে পাট পাতা ঘরের তাপমাত্রায় ছায়ার মধ্যে শুকানোর ব্যবস্থা করলেও এর সবুজ রং অটুট থাকে।

