

# প্রথম আপোজীবনযাপন

## বাঙ্গি কেন খাবেন?

দাউদকান্দি (কুমিল্লা) প্রতিনিধি | আপডেট: ০৯:০৫, এপ্রিল ২০, ২০১৬



বাঙ্গি স্বাস্থ্যকর ফল। পাকা বাঙ্গির রয়েছে ম-ম সৌরভ। বাঙ্গির অনেক গুণ। কাঁচা বাঙ্গি সবজি হিসেবে রান্না করে খাওয়া যায়। বাঙ্গিতে আমিষ, ফ্যাটি অ্যাসিড ও খনিজ লবণ আছে। মূত্রস্থলতা কিংবা ক্ষুধামান্দ্য দূর করতে পারে বাঙ্গি।

বাঙ্গির অপর নাম খরমুজ, কাঁকড়, ফুটি বা বানি। দেশের প্রায় সব এলাকায় গ্রীষ্মকালে বাঙ্গি জন্মে। তরমুজের পর এটিই অধিক প্রচলিত শসাগোত্রীয় ফল। মৃত্যুঞ্জয় রায় তাঁর ‘বাংলার বিচি ফল’ বইয়ে উল্লেখ করেছেন, ধারণা করা হয়, বাঙ্গির জন্ম ইরান বা আফগানিস্তানে। আমেরিকা ও অস্ট্রেলিয়াও এ ফলের চাষ করা হয়।

বাঙ্গিগাছ দেখতে অনেকটা শসাগাছের মতো, লতানো। কাঁচা ফলের রং সবুজাভ। কাঁচা বাঙ্গি সবজি হিসেবে রান্না করে খাওয়া যায়। ফল পাকলে হলুদাভ হয়। পাকা ফলের সুমিষ্ট সৌরভ আছে। এটি স্বতন্ত্র স্বাদের। ফলের ওজন এক খেকে চার কেজি পর্যন্ত হতে পারে।

দেশে প্রধানত দুই জাতের বাঙ্গি দেখা যায়—বেলে ও এঁটেল বাঙ্গি। বেলে বাঙ্গির শাঁস নরম। খোসা খুব পাতলা, শাঁস খেতে বালু বালু লাগে। তেমন মিষ্টি নয়। অন্যদিকে, এঁটেল বাঙ্গির শাঁস কচকচে, একটু শক্ত এবং তুলনামূলকভাবে মিষ্টি।

‘বাংলার ফল’ বইয়ে আমিরুল আলম খান উল্লেখ করেছেন, প্রতি ১০০ গ্রাম বাঙ্গি থেকে পাওয়া যায় ২৫ ক্যালরি পুষ্টিগুণ। ভেষজ গুণ আছে বাঙ্গির।

দাউদকান্দি উপজেলা ভারপ্রাণ স্বাস্থ্য কর্মকর্তা শাহীনুর আলম বলেন, বাঙ্গির গুণাগুণ অনেক। ডায়াবেটিক রোগীরা বাঙ্গি খেলে ক্ষতি হয় না। এটি উপকারী ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার। শিশু, যুবক কিংবা বৃদ্ধ সবাই বাঙ্গি খেতে পারে।



### টামটার ঐতিহ্যবাহী বাঙ্গি

কুমিল্লায় দাউদকান্দি উপজেলার টামটাসহ বিভিন্ন গ্রামে বাঙ্গির চাষ হয়। মাঠের পর মাঠজুড়ে বাঙ্গি দেখা যায়। সাধারণত ফেব্রুয়ারি মাস থেকে মৌসুম শুরু হয়। সুমিষ্ট হ্রাণ মৌসুমজুড়ে চলতে থাকে। এখন বাঙ্গি বিক্রির মৌসুম। ব্যস্ত সময় পার করছেন চাষিরা। এখানকার বাঙ্গি গোলাকার, অনেকটা মিষ্টি কুমড়ার মতো। এ প্রজাতির বীজ চীন থেকে এসেছে বলে স্থানীয় কৃষক ও কৃষি কার্যালয় সূত্র জানিয়েছে। এ কারণে এটির নাম চীনা বাঙ্গি।

টামটা গ্রামের কৃষকেরা বলেন, বৎশপরম্পরায় ২০০ বছরেরও বেশি সময় ধরে এখানে বাঙ্গি চাষ হচ্ছে। তাঁদের দ্বিতীয় অর্ধকরী ফসল বাঙ্গি। টামটা গ্রামের ঢাকা-চট্টগ্রাম মহাসড়কের পাশেই বসে বাঙ্গির পাইকারি বাজার। ভোর ছয়টায় শুরু হয়ে বাজার শেষ হয় সকাল নয়টায়। ঢাকা, চট্টগ্রামসহ বিভিন্ন এলাকা থেকে আসা পাইকারি ক্রেতারা এ ফল কিনে ট্রাকে করে নিয়ে যান। এ বাজারে ১০০ বাঙ্গি বিক্রি হয় এক হাজার থেকে পাঁচ হাজার টাকায়। উপজেলার বিভিন্ন বাজারে আকারভেদে প্রতিটি বাঙ্গি খুচরা বিক্রি হয় ২০ থেকে ৬০ টাকায়।

টামটা গ্রামের কৃষক ধনু মিয়া বেপারী বলেন, ১২০ শতাংশ জমিতে বাঙ্গির চাষ করেছেন। খরচ হয়েছে ৭০ হাজার টাকা। বিক্রি হয়েছে লাখ খানেক টাকা। ফলন ছোট হওয়ায় এবার লাভ কর হয়েছে।

দাউদকান্দি উপজেলা কৃষি কর্মকর্তা শরীফ উদ্দিন আহমেদ বলেন, বেলে দো-আঁশ মাটিতে বাঙ্গি ভালো জন্মে। জেলার দাউদকান্দি ছাড়াও চান্দিনার নাওতলা, মেঘনার চরাঞ্চল বিনোদপুর ও তিতাসের বিভিন্ন স্থানে বাঙ্গি চাষ হয়।