



## କୁଡୁମି ଜାତି, ସଂସ୍କୃତି ଓ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ

ଡଃ: ସ୍ୱରୂପା ମହାନ୍ତ

ଏ ସୃଷ୍ଟିରେ ଜୀବଜଗତର ସୃଷ୍ଟି କେଉଁ ଆଦିମକାଳରୁ । ସୃଷ୍ଟିରେ ଜୀବନ ଅଛିମାନେ ରୋଗ ଅଛି । ରୋଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ପାରୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଶେଧକ ଏବଂ ରୋଗନିରାକରଣ ଔଷଧ ବାଛିଛି । ଏହା ପ୍ରୟୋଗ କରି ରୋଗଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖୁ ବଞ୍ଚିଛି । ବଞ୍ଚିବାକୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ମରିବାକୁ କେହି ଭଲପାଏ ନାହିଁ । ଏହା ନିରାଟ ସତ୍ୟ ।

ତେବେ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ, ବେଙ୍ଗଲ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶାରେ ବସବାସ କରୁଥିବା କୁଡୁମି ଜାତିର ଖାଦ୍ୟ, ପରମ୍ପରା, ପର୍ବପର୍ବାଣୀ, ଚାଳିଚଳଣୀ ,ଆଚାରବ୍ୟବହାର, ବିବାହ ପରମ୍ପରା ଇତ୍ୟାଦିରେ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଥିବାର ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଜାତି ଏକ କୃଷିଜୀବୀ ଜାତି । ସେ ଏମିତି କିଛି ଚାଷକୁ ଚୟନ କରିଛି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଛି ଅନ୍ୟ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଘୃଣାତ କରନ୍ତି ଉକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ନେଇ ଏ ଜାତିକୁ ଆକ୍ଷେପ କରି ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ କଥା କହିଥାନ୍ତି । ତେବେ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଚାଷ ଖାଦ୍ୟ କଥା ଆଲୋଚନା କରିବା ।

**୧. କୁଡୁମି :** କୁଡୁମି ଏକ ପରିବା ଯାହା ସମସ୍ତ କୁଡୁମି ଘରେ ଚାଷ କରାଯାଇଥାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କ ବାଡ଼ିରେ କୁଡୁମି ଚାଷ କରି ବର୍ଷ ସାରା ଖାଇବାର ମଜା ନିଅନ୍ତି । ଏହା ଏକ ଏମିତି ଚାଷ ଯାହାର ଅଣ୍ଟିରାଫୁଲ ହୁଏ ନାହିଁ ତଳର ସମସ୍ତ ଗଣ୍ଠିରେ ମାଲ ଫୁଲ ହୁଏ ଏବଂ ଫଳ ଧରେ । ତାହାପୁଣି ବର୍ଷ ସାରା । ଏହା ଫଳିବାରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଋତୁ ନଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ପରିବାପ୍ରାୟ ବିରଳ । କୁଡୁମି ଏହାକୁ ଚୟନ କରିଛି ଏଇଥି ପାଇଁ, ଯାହାର ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ (Diabetes Insipides)ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ରହିଛି ଏବଂ ରୋଗକୁ ଭଲ କରିବାର ଔଷଧିୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ

କୁଡୁମି ଜାତିରେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ଖୁବ୍ କମ୍ ଦେଖା ଯାଆନ୍ତି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କାନ ବିକା ହେଉଥିଲେ କୁଡୁମି ପତ୍ର ଚୁରାଇ ଆଣି ଲୁଣ ସହିତ ଚକଟି ତାର ରସକୁ କାନରେ ପକାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ । ଏହା ଏକ ତୁଟୁକା ଔଷଧ ।

**୨. ସଜନା :** ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଠାରୁ ସହରାଞ୍ଚଳ ଯାଏଁ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ କୁଡୁମିଙ୍କ ବାଡ଼ିରେ ସଜନା ଗଛଟିଏ ଥାଏ । କର୍ମବହୁଳ କାର୍ଯ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଫେରିଲା ପରେ ଘରେ ଯଦି କୌଣସି ତରକାରୀ ନଥାଏ, ସଜନା ଶାଗ ଆଣି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଭାଜି ଖିଆଯାଏ । ବିଶେଷ କରି ଭାତ ଗାଳିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ତୋରାଣି ଥାଏ ତାସଙ୍ଗେ ସିଝାଇ, ରସୁଣ ଲଙ୍କା ଫୁଟାଇ ଖାଇଲେ ତାର ମଜା ଭିନ୍ନ ଥାଏ । ଖାଲି ଖାଇବାରେ ନୁହେଁ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନରେ ମଧ୍ୟ ମଜା ଥାଏ । କାରଣ ଏହା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ (Hogh Blood Pressure) ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ କମ୍ କରି ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରେ । ଏଥିପାଇଁ କୁଡୁମି ଜାତିରେ ରକ୍ତଚାପରୋଗୀ ଖୁବ୍ କମ୍ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟତାର ଚାପରେ ଏହାକୁ ଜଙ୍ଗଲୀ ଖାଦ୍ୟ କହି ନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର ହୋଇ ଜୀବନରେ ବହୁତ କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ଏହାକୁ କୁଡୁମି ମାନେ ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଆସୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଏବେ ଏହାର ଗୁଣ ଜାଣି ପାରି ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେରିକା ସରକାର ଭାରତରୁ ସଜନା ଗଛ ନେଇ ଚାଷ କରି ଏହାକୁ ଔଷଧିୟ ବୃକ୍ଷର ମାନ୍ୟତା ଦେଇସାରିଲେଣି ।

**୩. କୁଜି ଗେଣ୍ଡା :** ଗେଣ୍ଡା ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଯାହାକୁ କୁଡୁମି ସହିତ ଝୋଳ କରି ମଧ୍ୟ ଖିଆଯାଏ । ଭଜାକରି ମଧ୍ୟ

ଖୁଆଯାଏ । ପୋଖରୀ ଗେଣ୍ଡା(କୁଜିଗେଣ୍ଡା) ବିଶେଷ କରି ଶରୀରପାଇଁ ବହୁତ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ ଏ ବହୁତ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ଚିକାସା ବିଜ୍ଞାନୀ ମାନେ ଭିଟାମିନ ଏ ପାଇଁ କଡ଼ମାଛର ତେଲ (Cord Liver Oil) ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି, Cord Liver Oil ରେ ଯେତିକି ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ ଏ ରହିଛି ପୋଖରୀ ଗେଣ୍ଡାରେ ତାହାର ତିନିଗୁଣ ଭିଟାମିନ ଏ ରହିଛି । ଶାମୁକାକୁ ମଧ୍ୟ ଭାଜି ଖାଇବାର ନଜୀର ରହିଛି । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ବହୁପରିମାରରେ ଭିଟାମିନ ଏ ରହିଛି । ଏ ଖାଦ୍ୟକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଘୃଣା କରି ଖାଇବାର ଛାଡ଼ି ଦେଲେଣି । ପୂର୍ବରୁ ସେଥିପାଇଁ କୁଡୁମି ଜାତିରେ ଚଷମା ପିନ୍ଧା ଲୋକ ଖୁବ୍ କମ୍ ଦେଖାଯାଉଥିଲେ । ଏବେ କିନ୍ତୁ ଏ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଲାଣି । ଏଣୁ ଆସନ୍ତୁ ଗେଣ୍ଡା ଖାଇବା ଏବଂ ଆଖୁର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ରୋଗରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ।

**୪. କୋଳଥ :** ଡାଲି ଜାତୀୟ ଫସଲ ମଧ୍ୟରେ କୁଡୁମି ମାନେ ପ୍ରାୟ କୋଳଥ, ହରଡ଼, ବିରି ଚାଷ କରିଥାଆନ୍ତି । କୋଳତ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ କୁଡୁମିଙ୍କ ବାଡ଼ିରେ ଚାଷ କରାଯାଇଥାଏ । କୋଳଥ ଡାଲି ଖାଇଲେ ପେଟର ପିତ୍ତଦୋଷ, ପଥୁରୀ (Gall Stone ) ଏବଂ ମୁତ୍ରାଶୟ ପଥୁରୀ (Renal Canal Stone ) ହୁଏ ନାହିଁ । ଯଦିବି ହୋଇଥାଏ କୋଳଥ ଡାଲି ଖାଇଲେ ପଥର ମିଳାଇ ଯାଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତ ପଥୁରୀ ବେମାରୀରେ ଡାକ୍ତର ମାନେ କୋଳଥ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଉପଦେଶ ଦେଲେଣି । ଏହା ପୂର୍ବରୁ କିନ୍ତୁ କୁଡୁମି ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଦେଖାଯାଉଥିଲା ଏହାକୁ ଘୃଣା କରି ନଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀର ତ ଦୁର୍ବଳ ହେଉଛି ରୋଗାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ କଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ପାଉଛନ୍ତି ।

**୫. ମକା :** କୁଡୁମି ମାନେ ମକାକୁ ପିଠା କରି କ୍ଷୀରି କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ କେବଳ ମକା ପୋଡ଼ି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପିଠା ଏବଂ କ୍ଷୀରୀ ବାବଦରେ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ନଥାଏ ସେ ମଜା ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଜାଣି ନାହାନ୍ତି । ସମସ୍ତ କୁଡୁମି ଙ୍କ ବାଡ଼ିରେ ମକା ଚାଷ ହୋଇ ଥାଏ ଏବଂ ଏ ଖାଦ୍ୟ ତିନି ମାସରୁ ଚାରି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇ ଥାଆନ୍ତି । ମକାରେ ଏପରି ଔଷଧି ଗୁଣ ରହିଛି ଯାହାକି ସହଜରେ ତ ହଜମ ହୁଏ ପୁଣି ପରିପାକ କ୍ରିୟା (Digestive System ) କୁ ସହଜନ କରେ ଏବଂ ପେଟ ସଫା ରଖେ । ବିଶେଷ କରି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ Lactive Hormone ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ମାଦରକ୍ଷୀର ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହଯୋଗକରେ । ସାଧାରଣତଃ ଆସାଡ଼ ଶ୍ରାବଣ ଓ ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ବେଶି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ସେ ସମୟରେ ଏଖାଦ୍ୟ ମାଦପାଇଁ ଆଶୀର୍ବାଦ ସଦୃଶ୍ୟ ହୋଇ ଥାଏ । ଶିଶୁ ଖାଇ ହୁଷ୍ଟ ପୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁମାନେ ଗାଈ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି । ଗାଈର କ୍ଷୀର ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ମକା ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ସଫଳ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି । ଏଣୁ ଆସନ୍ତୁ ପୁଣି ମକା ଚାଷ ଆପଣେଇବା ଏବଂ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ହୁଷ୍ଟ ପୃଷ୍ଟ ରଖିବା । **Breast Milk is Best for Boys** ଏ ପଦ୍ଧତିକୁ ଆପଣେଇବା ।

**୬. ମାଣ୍ଡିଆ :** ମାଣ୍ଡିଆ ଚାଷ ବର୍ତ୍ତମାନ କୁଡୁମି ମାନେ ଭୁଲିଗଲେଣି । ଏହାକୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ପିଲାମାନେ ଚିହ୍ନି ମଧ୍ୟ ପାରିବେ ନାହିଁ । ତେବେ ଏ ଖାଦ୍ୟ ଯେ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା ନାହିଁ । ମାଣ୍ଡିଆରେ କେତେ ପରିମାଣରେ IRON, PROTIN, CALCIUM ରହିଛି ତାହା ଜାଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପିଲା ମାନଙ୍କୁ CERALAC ଦିଆଯାଉଛି । କିନ୍ତୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକମୁଠା ମାଣ୍ଡିଆ ରାତିରେ ଭିଜାଇ ସକାଳେ ଶିଳରେ ବାଟି କ୍ଷୀରୀ କରି ସ୍ଵାଦ ମୁତାବକ ଲୁଗ କିମ୍ବା ତିନି ଦେଇ ପିଲାଙ୍କୁ ଦେଲେ