



ऐतिहासिक महत्व का पौष्टिक फल

कुछ दिन पहले एक ऐसी खबर पढ़ी कि मेरा दिल इंग्लैंड के एक फल विक्रेता स्टीवन थोर्न के प्रति हमदर्दी से भर गया। एक अदालत ने उसे एक आधुनिक जुर्म के लिए सज़ा सुनाई थी।

इस भले आदमी का जुर्म यह था कि उसने केले किलोग्राम के हिसाब से बेचने की बजाय पाउण्ड और आउन्स के हिसाब से बेचे थे। सण्डरलैण्ड की नगर परिषद् ने युरोपीय कानून के तहत उस पर मुकदमा चलाया था। कानून का तकाज़ा है कि पूरे युरोपीय संघ में सिर्फ मीट्रिक प्रणाली का ही उपयोग होना चाहिए। न्यायाधीश ने अपने फैसले में टिप्पणी की थी कि 'शायद ये केले इतिहास के सबसे प्रसिद्ध केले होंगे।' उन्होंने यह भी कहा कि 'यदि सारे सदस्य राष्ट्र अपनी-अपनी कानूनी सनक पर चलने की ठान लें तो (इस फल विक्रेता की करतूत) युरोपीय संघ की

अवधारणा को ही नष्ट कर देगी।'

अदालत की अवमानना की इच्छा न होते हुए भी उक्त न्यायाधीश से जिरह करना ज़रूरी है। दरअसल ये केले कानूनी इतिहास या किसी भी इतिहास के सबसे प्रसिद्ध केले नहीं हैं। वह गरीब तो अपने ग्राहकों के लिए आसान ढंग से केले बेचकर रोज़ी-रोटी कमा रहा था कि कानून आड़े आ गया। वह फल विक्रेता ऐसे माप-तौल का इस्तेमाल करने का प्रयास कर रहा था जो ग्राहकों को सुविधाजनक लगे। लोगों को ऐसे मामलों में बदलने में वक्त लगता है। ऐसे मामलों में अदालतों को चाहिए कि वे लोगों को नई शब्दावली अपनाने हेतु वक्त दें। क्या थोर्न से यह नहीं कहा जा सकता था कि वह मूल्य सूची में किलोग्राम व पाउण्ड दोनों का उपयोग करे?

मानकीकरण बहुत महत्वपूर्ण है और इस पर ज़ोर भी

केला बच्चों के लिए सर्वोत्तम आहार है। पोषण वैज्ञानिक और जैव रसायनज्ञ सेहत, शक्ति और तेज़ वृद्धि के लिए केले की सिफारिश करते हैं। केला ताज़ा हो या सूखा, उसमें काफी मात्रा में प्राकृतिक शर्कराएं (सूक्रोज़, फ्रक्टोज़ और ग्लूकोज़) होती हैं जो तेज़ी से खून में पहुंच जाती हैं।

दिया जाना चाहिए मगर कानून को कोल्हू का बैल बनाना उचित नहीं है। विज्ञान में हम एकरूपता की मांग करते हैं। भौतिकशास्त्र की शोध पत्रिकाएं अब अश्वशक्ति (हॉर्स पावर) या फर्लांग जैसी इकाइयां स्वीकार नहीं करतीं। अब जूल प्रति सेकण्ड या वॉट या मीटर का ही प्रयोग करना होता है। रसायन शास्त्र की शोध पत्रिकाएं स्वीकार नहीं करेंगी कि आप कपूर को कपूर कहें, उनकी मांग होगी कि आप उसे 1,7,7, ट्राइमेथिल बाइसायक्लो (2,2,1) हेप्टेन-2ओन के नाम से पुकारें।

केला गणतंत्र का जन्म

बहरहाल, सण्डरलैण्ड के ये केले कानूनी इतिहास के सबसे प्रसिद्ध केले नहीं हैं। अब लुप्त हो चुकी युनाइटेड फ्रूट कम्पनी द्वारा समूचे ग्वाटेमाला देश पर अपना प्रभुत्व स्थापित करने की दुखद कहानी निश्चित रूप से नम्बर एक पर रहेगी। यह पूंजीवाद का सबसे भद्रा चेहरा था - तानाशाह केब्रेरा को खरीद लिया गया और उसने इस कम्पनी को पूरे देश में व्यापार का सम्पूर्ण व एकछत्र अधिकार दे दिया (कुछ लेकर ही दिया होगा)। युनाइटेड फ्रूट कम्पनी को ग्वाटेमाला के यातायात व संचार के साधनों पर एकाधिकार हासिल हो गया। ग्वाटेमाला में देश-विदेश के सारे माल-परिवहन पर कम्पनी ने भारी शुल्क लागू कर दिया। इसकी वजह से ग्वाटेमाला में पैदा होने वाली कॉफी का बाज़ार तहस-नहस हो गया।

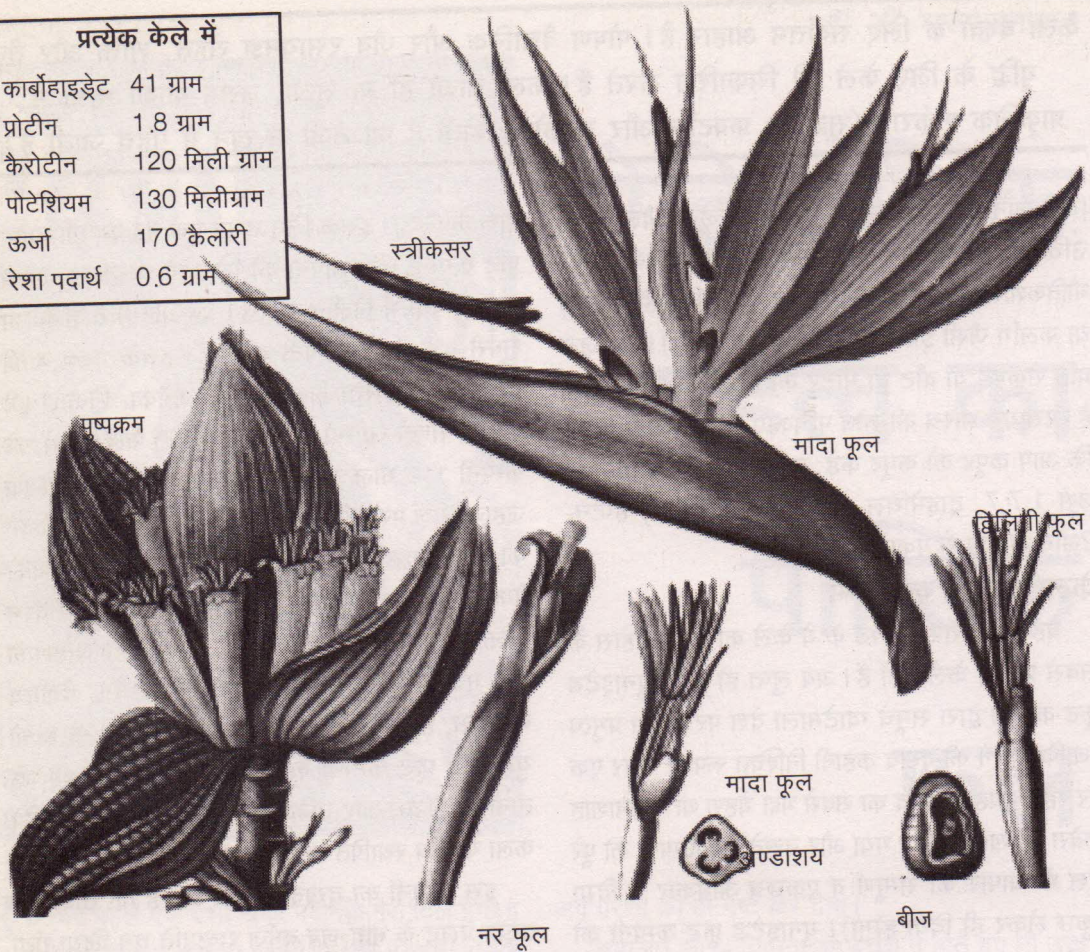
सवाल यह है कि युनाइटेड फ्रूट कम्पनी ने पूरे ग्वाटेमाला पर नियंत्रण कैसे जमाया। ब्रुकलिन (न्यूयॉर्क) के एक व्यापारी माइनर कीथ ने पहले कोस्टा रिका और फिर ग्वाटेमाला में रेल लाइन बिछाने का कारोबार शुरू किया। उसने देखा कि केला नाम का फल जिसे 1871 में यू.एस. में लाया गया था, वह इन इलाकों में बढ़िया फसल देगा। तो उसने रेल लाइनों के दोनों ओर केले के बगीचे लगाना

शुरू कर दिए। इसके लिए उसने एक नई कम्पनी बोस्टन फ्रूट कम्पनी की स्थापना की जो आगे चलकर युनाइटेड फ्रूट कम्पनी में विलीन हो गई। यह धीरे-धीरे दुनिया की सबसे बड़ी केला कम्पनी बन गई। इसके केला बागान कोलम्बिया, कोस्टा रिका, क्यूबा, जमैका, निकारागुआ, पनामा, सैण्टो जर्मिगो और ग्वाटेमाला में फैले हुए थे। यह कम्पनी 112 मील की रेल लाइन और 11 जहाज़ों (30 जहाज़ लीज़ पर) की भी मालिक थी। कम्पनी श्रम ठेकेदारों को नियुक्त करती थी जो हज़ारों मज़दूरों से केले तुड़वाने व पैक करवाने का काम करवाते थे। (हैरी बेलाफोन्ट का केला नौका गीत किसे न याद होगा, यह गीत जमैका का एक मज़दूर गाता है - ऐ मिस्टर टैली मैन, टैली मी बनानास, हीयर आई कम एण्ड आई वान्ट टु गो होम)। युनाइटेड फ्रूट कम्पनी कोई टैक्स नहीं चुकाती थी और तानाशाह कैब्रेरा और उबिको उसकी जेब में थे। कम्पनी ने केला गणतंत्र स्थापित कर दिया था।

इस कहानी का दुखद विस्तार यह है कि उबिको के तख्ता पलट के बाद जब बर्मेज राष्ट्रपति चुन लिया गया, तब युनाइटेड फ्रूट कम्पनी ने सी.आई.ए. और आइज़नहोवर/डल्लेस पर दबाव डाला कि वे हस्तक्षेप करें। दस वर्ष का संक्षिप्त प्रजातंत्र तहस-नहस किया गया और फिर से एक तानाशाह को गद्दी सौंप दी गई। इसके बाद जो गृह युद्ध शुरू हुआ उसमें जानमाल का भारी नुकसान हुआ। सौभाग्य की बात है कि 1996 से इस क्षेत्र में शान्ति स्थापित हुई है। इससे भी अहम बात यह है कि 1970 के दशक में युनाइटेड फ्रूट कम्पनी घाटे में गई और बन्द हो गई। इसे डेल मॉन्ट कॉर्पोरेशन ने खरीदा जो इस तरह की नकारात्मक गतिविधियों में लिप्त नहीं है। युनाइटेड फ्रूट कम्पनी द्वारा स्थापित केला गणतंत्र का राजनैतिक कानूनी इतिहास यकीनन नम्बर एक पर आता है।

प्रत्येक केले में

कार्बोहाइड्रेट	41 ग्राम
प्रोटीन	1.8 ग्राम
कैरोटीन	120 मिली ग्राम
पोटेशियम	130 मिलीग्राम
ऊर्जा	170 कैलोरी
रेशा पदार्थ	0.6 ग्राम



केले का माफिया

केले से जुड़ा एक और भ्रष्ट व गैरकानूनी व्यवसाय यू.एस. का माफिया करता है। यह न्यूयॉर्क शहर से अपना कामकाज करने वाले सिसिलियन माफिया परिवारों के बीच चलने वाले विध्वंसक युद्धों की कहानी है। इस कहानी का एक रंगीला चरित्र जोसेफ बोनानिनो था जो जल्द ही 'जो बनाना' के नाम से विख्यात हो गया।

केले का अतीत

केले का इतिहास हमें काफी प्राचीन काल में ले जाता है। ईसा पूर्व चौथी सदी के बौद्ध भिक्षुओं ने केले का उल्लेख

किया है। 327 ईसा पूर्व के लगभग जब सिकंदर भारत आया तो उसने केले का वृक्ष देखा जिसे वह भूमध्यसागर क्षेत्र में लेकर गया। प्रारम्भिक अरब व्यापारी भी केले की जड़ें अफ्रीका के पूर्वी तट पर ले गए थे। वहां यह काफी फला-फूला। वास्तव में अफ्रीका के कुछ इलाकों में तो यह भोजन का एक प्रमुख घटक बन गया। भोजन में इसका महत्व इतना अधिक था कि जब गुलामों का व्यापार और हाथी दांत का निर्यात बढ़ा तो यात्री लोग अपने साथ केले के पेड़ लेकर जाते थे। 1482 में पुर्तगाली खोजियों ने अफ्रीका में केले के पेड़ देखे और इन्हें केनेरी द्वीप समूह के अपने उपनिवेशों में ले गए। स्पेन के इतिहास में दर्ज है कि

नई दुनिया में केले की जड़ें 1516 में फ्रायर टोमस डी बेर्लांग लाया था।

केले की वृद्धि नम-गर्म जलवायु (तापमान 21 सेल्सियस से अधिक) में सबसे अच्छी होती है। इसी वजह से मध्य अमरीका और दक्षिण अमरीका का छोर इसके लिए सर्वोत्तम है। यहां केले का कारोबार खूब पनपा और साथ में केला बागानों में काम करने वाले बंधुआ मज़दूरों की जमात भी। केलों का बड़े पैमाने पर निर्यात यू.एस. को होने लगा। इसके लिए विशेष जहाज़ चलने लगे। इन जहाज़ों पर हम्माल मौजूद रहते थे। ये लोग प्रति सिर-बोझा केलों की संख्या, और प्रति घड़ केलों की संख्या, और प्रत्येक तने पर लगने वाली घड़ों की संख्या का हिसाब रखते थे। बेलाफोन्ट के गीत में इन सबका जिक्र आता है। यू.एस. के लोगों का केले से परिचय 1876 में फिलेडेल्फिया शताब्दी समारोह के दौरान हुआ। एक-एक केले को पन्नी में लपेटकर 10-10 सेंट (आज के हिसाब से 3-3 डॉलर) में बेचा गया था। इसी में माइनर कीथ ने अपना और ग्वाटेमाला दोनों का भविष्य रचा।

केला हिन्दुस्तानी

कई लोग केले को भारतीय मूल का मानते हैं। इसका उल्लेख प्राचीन भारतीय ग्रंथों में, खासकर दक्षिण भारत के ग्रंथों में मिलता है। तमिल लोग आम, कटहल और केले को तीन तमिल फल बताते हैं। केले के लिए तमिल शब्द (वाज़ै) में खालिस तमिल व्यंजन की ध्वनि है जो 'ज़ै' से प्रकट नहीं होती। दक्षिण भारत की प्रत्येक भाषा में केले के लिए अलग शब्द है जबकि उत्तर भारत तो मात्र 'केला' से काम चलाता है। डॉ. के.टी. आचार्य अपनी पुस्तक 'इण्डियन फूड - ए हिस्टोरिकल कम्पेनियन' में लिखते हैं कि केले की उत्पत्ति शायद सुदूर पूर्व (न्यू गिनी) में हुई और वहां से यह दक्षिण भारत पहुंचा (वैसे ही जैसे पान, सैगो और कुछ यैम हम तक पहुंचे)। सुदूर पूर्व के केले के इस वृक्ष का वानस्पतिक नाम *मूसा एक्युमिनेट* है; इसके जीनोम को हम A जीनोम कहेंगे। दक्षिण भारत में इसका संकरण स्थानीय प्रजाति *मूसा बल्बीसियाना* (जीनोम B) से हुआ। इस प्रक्रिया के

फलस्वरूप हमें केले की दस किस्में प्राप्त हुईं जो भारत में आज तक चली आ रही हैं। संकर किस्म AA का नाम चिंगन है। यह कई इलाकों में और खास तौर से कन्याकुमारी में दिखाई पड़ती है। संकर किस्म AB को महाराष्ट्र क्षेत्र में सफेद वेल्वी कहते हैं। कुछ त्रिसूत्री संकर किस्में भी हैं। संकर किस्म AAA सामान्य तौर पर मिलने वाला बॉम्बे ग्रीन केला है जबकि पूवन, रसतली, नेंद्रम, मलावज़ै किस्में AAB गुणसूत्रों वाली हैं। प्रायद्वीपीय भारत में केले का प्रसार कई कारणों से सम्भव हुआ- जलवायु, प्रसार की सरलता, फलों की बड़ी संख्या। इसके अलावा केले की एक खासियत यह भी है कि इसमें गूदे के विकास को शुरू करने के लिए बीजां से कोई उद्दीपन मिलना आवश्यक नहीं है।

तब क्या यह कोई अचरज की बात है कि भारत में केले का प्रसार न सिर्फ एक भोज्य पदार्थ के रूप में हुआ वरन एक सामाजिक व धार्मिक फल के रूप में भी हुआ। इसका उल्लेख वेदों, पुराणों, शास्त्रीय पद्यों और मंदिरों के स्थापत्य में मिलता है। पांचवीं सदी के विख्यात कवि कालिदास तो फल के अलावा केले के वृक्ष की बनावट व अन्य भौतिक गुणों के भी मुरीद थे। मैंने सुना है कि *कुमार संभवम्* में उन्होंने देवी पार्वती की जांघ की तुलना केले के तने से की थी। (हमारे संस्कृत शिक्षक ने इस वजह से हमें *कुमार संभवम्* के स्थान पर *रघुवंशम्* पढ़ाना उचित समझा था)

इसके लगभग एक सहस्राब्दि पश्चात् यूरोप से निकोला डेर कॉन्टी प्रथम और उसके बाद लुडोविचो डि वार्थमा विजयनगर रियासत में आए थे। उन्होंने केले की तीन अलग-अलग किस्में और उनके सामाजिक व धार्मिक उपयोगों का विवरण दिया है। पंद्रहवीं सदी के संत कवि चण्डीदास ने नन्द के परिवार में कृष्ण जन्म के उत्सव का वर्णन किया है; पिता ने मिठाइयां बांटी थी जबकि गड़रियों ने शिशु को चपाकोला नामक केला देकर अपनी खुशी का इज़हार किया था।

सर्वोत्तम बाल आहार केला

केला बच्चों के लिए सर्वोत्तम आहार है। पोषण वैज्ञानिक

और जैव रसायनज्ञ सेहत, शक्ति और तेज़ वृद्धि के लिए केले की सिफारिश करते हैं। केला ताज़ा हो या सूखा, उसमें काफी मात्रा में प्राकृतिक शर्कराएं (सूक्रोज़, फ्रक्टोज़ और ग्लूकोज़) होती हैं जो तेज़ी से खून में पहुंच जाती हैं। यही कारण है कि कई एथलीट्स और पीट सैम्प्रास जैसे टेनिस खिलाड़ी खेल से पहले और बीच-बीच में केला खाते रहते हैं।

पके हुए केले अत्यन्त सुपाच्य होते हैं और इनसे कोई एलर्जी भी नहीं होती। शिशु तीन माह की उम्र में केला पचा लेता है; इसलिए बच्चों को दूध में केला मसलकर दिया जाता है। केले का गूदा ही कई बालाहारों का प्रमुख घटक होता है। केला, चावल, सेब और टोस्ट का मिश्रण दस्त के दौरान बच्चों को दिया जाता है। चूंकि केले में ग्लूटेन नहीं होता, इसलिए बच्चों-बड़ों दोनों में उदर रोग में यह बहुत लाभकारी है।

बीमारी के बाद स्वास्थ्य लाभ में भी केला उपयोगी है। 150 ग्राम के एक बड़े केले में उतने ही वज़न के किसी भी अन्य फल की अपेक्षा अधिक कैलोरी होती है। और बात इतनी ही नहीं है - केले में कोलेस्ट्रॉल और वसा न्यूनतम होते हैं। यह विटामिन बी, कैल्शियम, कई खनिज तत्वों, एन्ज़ाइम व सह-एन्ज़ाइम का अच्छा स्रोत भी है।

दिलचस्प बात यह है कि मणिपाल मेडिकल कॉलेज के वैज्ञानिकों ने दिखाया है कि दो केले रोज़ खाने से ब्लड



प्रेसर कम करने में मदद मिलती है। *करन्ट साइन्स* में ये वैज्ञानिक लिखते हैं कि केले में एन्ज़ाइम ACE का रोधक होता है। यह एन्ज़ाइम ब्लड प्रेशर बढ़ाता है। ACE रोधक औषधियों का व्यापार अरबों का धन्धा है। केला शायद इसका सस्ता, स्वादिष्ट विकल्प साबित हो।

कच्चा केला भी पौष्टिक होता है और कहते हैं कि इसमें औषधि गुण भी होते हैं। चटनी, चिप्स व कोफ्ते में इसके उपयोग का ज़िक्र लाज़मी है। दक्षिण भारत में केले के वृक्ष का कोई भी भाग बेकार नहीं जाता। पत्तों पर भोजन परोसा जाता है। नरम तने और फूलों को खाने के काम में लाया जाता है। फूल का बैंगनी हिस्सा छीलकर इसे दालों के साथ भाप में पकाया जाता है और फिर मसाले डालकर उसल बनाई जाती है। मगर पकाने से पहले स्त्रीकेसर को हटाना न भूलें, वह कड़वा होता है। (स्रोत फीचर्स)

वर्ष 1999 व 2000 के **स्रोत** सजिल्द 150 रुपए में उपलब्ध हैं।

डाक से मंगवाने पर 25 रुपए अतिरिक्त।

सम्पर्क : एकलव्य, ई-7/ एच.आई.जी. 453, अरेरा कालोनी, भोपाल - 462 016 (म.प्र.)