

# পুষ্টি বাগান : সমস্যা ও সম্ভাবনা

## পরিপ্রেক্ষিত :

সুস্থায়ী উন্নয়নের আন্তর্জাতিক লক্ষ্যগুলির প্রথমেই রাখা হয়েছে ক্ষুধা-কুপোষণ, দারিদ্র্য আদি দূরীকরণের কথা। অঙ্কের হিসাবে মাথাপিছু খাদ্যশস্যের উৎপাদন গত পাঁচ দশকে অনেকটাই বেড়েছে, কিন্তু বাস্তবে বহু মানুষ, বিশেষ করে মা ও শিশুদের খাদ্যাভাব, ও অপুষ্টির হার খুব একটা কমেনি।

## সমস্যার প্রধান কারণ গুলি হল :

- ১) বহু মানুষের হাতে কাজ নেই, তাই ন্যূনতম খাদ্যের চাহিদা মেটানোর মতো আয়ও অনেক পরিবারের হাতে নেই। (অন্যদিকে সরকারী ও বেসরকারী শস্যভাণ্ডারে সঞ্চিত বহু খাদ্যশস্য পচে যাচ্ছে বা হুঁদুর, পোকামাকড়ে খেয়ে নষ্ট করছে, এর পরিমাণ মোট উৎপাদনের এক তৃতীয়াংশেরও বেশি।)
- ২) উৎপাদিত দানাশস্য, শাকসবজী ও ফলমূল, দুধ, ডিম, মাছ-মাংস আদির উৎপাদনের পরিমাণ বাড়লেও তার গুণমান ও বৈচিত্র্য ক্রমশঃ নিম্নগামী। খাদ্যে সার, বিষ ও আরও নানা রাসায়নিকের অবশিষ্টাংশ বেড়েই চলেছে এবং তার সাথে যোগ হয়েছে ভেজাল, কৃত্রিম রং আদির মিশ্রণে অসাধু ব্যবসা, (যার জন্যে প্রধানতঃ মধ্যসত্ত্বভোগীদের সংখ্যাধিক্য এবং উৎপাদনকারী ও উপভোক্তার মধ্যে ক্রমবর্ধমান দূরত্ব অনেকটাই দায়ী।) এই ধরনের খাদ্যপণ্য খেয়ে অনেকেরই নানান্ অসুখ বিসুখ হচ্ছে।
- ৩) জঙ্গল, জলাভূমি, চারণজমি আদি এজমালি জমিগুলির ক্ষেত্রফল ক্রমশঃ কমছে ও অভাবের সময় যে ৩-৪ মাস নানান বুনো কিন্তু পুষ্টিকর খাবার, যা বহু ভূমিহীন পরিবারের নির্ভরতার জায়গা ছিল তা আজ আর নেই। এ ছাড়াও আজকালকার ক্ষেত খামারের যে কৃত্রিম সার ও নানা ধরনের বিষ ব্যবহার করা হয়, তার প্রভাবে পার্শ্ববর্তী জমিতে বা জলাশয়ে, নদী, খাল-বিল প্রভৃতির মাছ, ব্যাঙ, পাখী, গোঁড়ি-গুগলি আদি লোপ পাওয়ায়, গরীব মানুষের থালা থেকে পেশী শক্তির উৎস প্রোটিন জাতীয় খাবার প্রায় হারিয়ে যেতে বসেছে। কারণ দুধ, ডিম, মাছ, মাংস, ডাল আদি প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্যের দাম অন্যান্য তুল্য বা দানাশস্যের তুলনায় অনেক গুণ বেশি বেড়েছে, এবং সেগুলি কিনে খাওয়া এখন আর অনেক পরিবারের পক্ষেই সম্ভব নয়।



৪) তুলনামূলকভাবে দাম কম বেড়েছে, বিস্কুট, চানাচুর, নুডলস্, শীতল পানীয় আদি চটজলদি ও মুখরোচক খাবারের, যাতে নানান রং, সস্তার তেল, চিনি, নুন প্রভৃতি প্রচুর পরিমাণে মেশানো থাকে; অথচ পুষ্টিগুণ বিশেষ কিছুই থাকেনা। এগুলি প্রধানতঃ কিশোর কিশোরীদের শরীর অসুস্থ করে তুলছে।

উপরন্তু প্রচলিত কৃষিতে ব্যবহৃত কৃত্রিম সার, যন্ত্রপাতি ও পাম্পের জ্বালানী তেল আদি থেকে নির্গত নানান গ্রীণ হাউস গ্যাস (GHG) ও ধোঁয়া আদি পৃথিবীর তাপমান বায়ু মণ্ডলের বাড়াচ্ছে, এবং এগুলির ফলস্বরূপ ঋতু চক্রের পরিবর্তনের কুপ্রভাব, ফসল লাগানোর ও কেটে তোলার সময়ের ওপরও পড়ছে।

উৎপাদনও ক্রমশঃ অনিশ্চিত হয়ে ওঠার ফলে, ঋণের বোঝায় বহু চাষী আত্মহত্যার পথ বেছে নিতে বাধ্য হচ্ছে। চাষী পরিবারের ছেলে মেয়ে, অনেকেই আজ চাষ করতে চাইছে না। খাদ্যশস্য উৎপাদনে অর্থ বিনিয়োগ এবং কৃষিকাজে কর্মসংস্থান ক্রমহ্রাসমান্।

এইসব প্রযুক্তিগত ও সামাজিক পরিপ্রেক্ষিতগুলির কথা মাথায় রেখে, কেন ও কিভাবে ঘরের লাগোয়া বা কাছাকাছি জমিতে পুষ্টি বাগান গড়ে তোলা যায়, আসুন সেটা নিয়ে একটু ভেবে দেখা যাক।



### উন্নতির সম্ভাবনা ও মোকাবিলার উপায় :

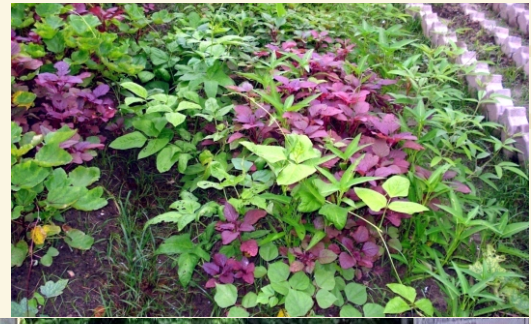
এবার আমরা হয়তো বুঝেছি, পুষ্টি বাগান আর ঘরের বাগান, এক জিনিস নয়। পুষ্টি বাগান প্রধানতঃ পরিবারের নিজেদের শরীরের প্রয়োজন মেটানোর জন্য তৈরি করা হয়। পুষ্টি বাগানের সব জায়গা এবং সব স্তর ব্যবহার করতে হয়। মরশুমী ফসল, মাঝারী ও বড় ঝোপ বা দীর্ঘস্থায়ী গাছ-গাছালি, পশুপাখী আদির মিশ্রণে এই বৈচিত্র্যপূর্ণ চাষ ব্যবস্থা তৈরি হয়। এই বাগানের বীজ ও সার প্রভৃতি উৎপাদন ও শ্রম বাড়ির বাগানী বা চাষীদের ভিতর থেকেই আসে এবং আগাছা, রান্নাঘরের আবর্জনা, পশুপাখীর বিষ্ঠা, ছাদের জল আদি সবই পুণর্ব্যবহার করা হয়। সবজী, ফল, পশুপাখী বাছাই করার সময় পৌষ্টিক গুণকে, বাজারদাম থেকে অনেক বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয়, যাতে সারা বছর আমরা তাজা, বৈচিত্র্যপূর্ণ এবং বিষমুক্ত/নিরাপদ খাবার হাতের কাছেই পেতে পারি। খরা, অতিবৃষ্টি সহ্য করতে পারে এরকম দেশি প্রজাতির উদ্ভিদ ও পশুপাখীই বাছাই করা ভাল। বাগানে খাদ্য গাছও যেমন রাখতে হবে, ওষধি, ফুলের বা বাহারী গাছ, বেড়ার গাছের চাষের কথাও তেমনি ভাবা দরকার।

এ ধরনের ছোট বাগানের প্রধান লক্ষ্য বাড়ির সব সদস্যদের পুষ্টির চাহিদা মেটানোর জন্য সপ্তাহে গড়ে প্রায় ১০-১২ কিলো কাঁচা

সবজি ও ফল, এবং গড়ে ১.৫-২.৫ কিলো ওজনের প্রোটিন সমৃদ্ধ পশুজাত বা প্রাণীজ খাদ্য ও শাকপাতা উৎপাদন করা। কন্দজাতীয় সবজির জীবন্ত ভাণ্ডার গড়ে তোলা ও পাতা, সবজি, ফল-মূল আদির উদ্বৃত্ত অংশ সূর্যালোকের দ্বারা শুকিয়ে রাখার মাধ্যমে মরশুমী খাদ্যাভাবের মোকাবিলাও করা হয়। বাগান করার কাজের মধ্যে দিয়ে মাপজোক করা, হিসাব রাখা, তথ্য সাজানো, দেখানো বা বোঝানোর সংস্কৃতি ও ছোট দলে ভাবা ও পরিকল্পনা করার ক্ষমতাও বাড়িয়ে তোলা হয়।

প্রধান কাজগুলি সংক্ষেপে আরও একবার দেখে নেওয়া যাক।

- ১) বাগানের রেখাচিত্র বা sketch map তৈরি করে কতটা জল, আলো আদির জোগান আছে? কতটা জায়গা উৎপাদনের কাজে লাগানো যাবে? সুরক্ষার কী ব্যবস্থা আছে? কোন গাছ, ঝোপ আদিগুলি রেখে দেওয়া হবে ও কোনগুলিই বা ছাঁটাই করে কেটে জায়গা পরিষ্কার করা হবে সেটা আলোচনার মাধ্যমে স্থির করতে হবে
- ২) ১২ থেকে ১৮টি পরিবার নিয়ে একটি দল বা গ্রুপ তৈরি করা হবে, যারা পরস্পরের কাজে নানাভাবে সাহায্য করবে ও অন্তত মাসে দু-এক দিন, এক দেড় ঘন্টা একসাথে বসে তাদের বাগানের উৎপাদন, সমস্যা আদি পর্যালোচনা করবে
- ৩) মাটি জীবন্ত ও উর্বর করে তুলতে তরল সার, সবুজসার, জীবাণু সার, গাদা সার, কেঁচো সার আদির ভূমিকা সম্বন্ধে জানবে ও সেগুলি ব্যবহার করা শিখবে
- ৪) নানা ধরনের 'বেড', মাচা আদি তৈরি করা শিখবে এবং স্থানীয়ভাবে কোনটা বেশি কার্যকরী ও লাগসই/সহজ সেটা নিয়ে মতামত বিনিময় করবে
- ৫) ফসল ও গাছ বাছাই, বন্ধু গাছ-গাছালির মিশ্র চাষ এবং রোগ পোকা নিয়ন্ত্রণের কাজ শিখবে। তরল কীট রোধক/নাশক তৈরি ও ব্যবহার করবে





৬) বীজ বা চারা তৈরি করা, বীজ সংরক্ষণ, শোধন করা ও বপন/রোপণ আদি শিখবে

৭) জ্বালানী ও পশুখাদ্য জোগানে কতটা স্বনির্ভর হওয়া যায় সে ব্যাপারে উদ্যোগ নেবে ও পরীক্ষা নিরীক্ষা করবে। যেসব গাছ গাছালির পাতায় বেশি প্রোটিন আছে পশুখাদ্য হিসাবে, সেগুলির ব্যবহার শিখবে



৮) অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্রের দিদিমণিদের রাখা ওজনের চার্ট দেখে শিশুদের বেড়ে ওঠার ও সুখম বা সন্তুলিত খাবার সম্পর্কে জানার বোঝার চেষ্টা করবে, ও সরকারী প্রকল্পের পরিষেবা, প্রধানতঃ জল, পয়ঃ প্রণালীর ব্যবস্থা আদি তৈরি, জৈব সার, খোঁয়াহীন উনুন, পরিপূরক আহাৰ আদি সম্পর্কেও জানবে

৯) খাদ্য প্রক্রিয়াকরণ ও গাছগাছালি থেকে সংগৃহীত পাতা, ফুল-ফল, তন্তু, আদি ব্যবহার করে কি কি ছোট বা দলগত ব্যবসা গড়ে তোলা যায় সেগুলি জানবে ও উদ্যোগ নেবে, যাতে নতুন আয়ের পথ তৈরি হয়।



Supported by



Prepared by



For more information contact :

Development Research Communication and Services Centre

58A Dharmotola Road Bosepukur Kasba Kolkata 700 078

033 2442 7311, 2441 1646 | drcsc.ind@gmail.com | www.drcsc.org