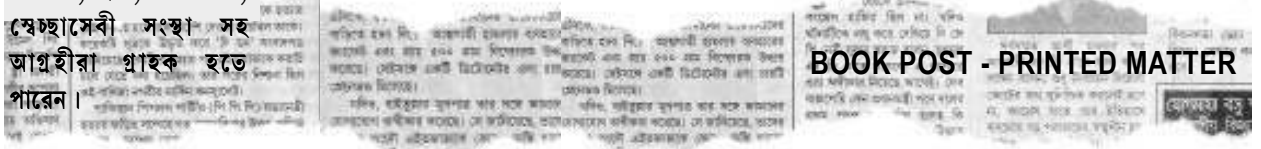


এই পরিষেবা মূলত কৃষি, স্বাস্থ্য, পরিবেশ, বাস্তুবিদ্যা বিষয়ক মুদ্রণযোগ্য মাসিক তথ্য পরিষেবা। পশ্চিমবঙ্গ, আসাম, ত্রিপুরা, বাংলাদেশ সহ বাংলা ভাষাভাষী অঞ্চলের দুই শতাধিক পত্রপত্রিকা এই তথ্য প্রকাশ করে। বার্ষিক চাঁদা দিয়ে গবেষক, ছাত্র, সাংবাদিক, স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা সহ আগ্রহীরা গ্রাহক হতে পারেন।

# সংবাদ

মার্চ ২০০৯

দেহকোষের



## রোগমুক্তি ফল সবজিতে

১৪/৯৩

ফলমূল, শাক সবজি আমাদের দেহকোষের সাধারণ বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং ক্যান্সারের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়। বিজ্ঞানীরা এর জন্য কোষ-প্রাচীরের অন্ততম প্রধান উপাদান ‘পেকটিন’কে কৃতিত্ব দিয়েছেন। পেকটিন হল, এক ধরনের জটিল কার্বোহাইড্রেট তন্তু। যদিও পেকটিন বাজারে খাদ্য অনুপূরক হিসেবে বিক্রি হয়। বিজ্ঞানীরা কিন্তু পেকটিনের জন্য বেশি করে টাটকা ফলমূল, শাকসবজি খেতে বলেন। কারণ ফলমূল থেকে আমাদের শরীর সহজে পেকটিন সংগ্রহ করতে পারে। ফলের রস তৈরি শিল্পে ফেলে দেওয়া লেবু-জাতীয় ফলের শুকনো খোসা বা আপেল ইত্যাদির ছিবড়ে থেকে পেকটিন বের করে নেওয়া হয়। তবে নানান কারণে বাণিজ্যিকভাবে উৎপাদিত পেকটিনের কর্মক্ষমতা কিছুটা কমে যায়। পাশ্চাত্যের দেশগুলিতে ক্যান্সার হওয়ার জন্য ৩০ শতাংশ দায়ী করা হয় বাজে খাবারকে। বিকাশশীল দেশগুলির ক্ষেত্রে এই পরিমাণ ২০ শতাংশ অর্থাৎ শুধু বাজে খাবার খাওয়ার দরুণ আমাদের মত দেশে অনেক মানুষ ক্যান্সারের শিকার হয়। তামাক সেবনের পর বদ খাদ্যাভাসই ক্যান্সারের আরও একটি কারণ যা কিন্তু সহজেই রোধ করা যেতে পারে বেশি বেশি করে ফলমূল শাকসবজি খেয়ে।

## পালিশ করা চাল ডায়াবেটিশ বাড়াবে

১৪/৯৪

পালিশ করা সরু চালের ভাত সকলেরই পছন্দ এবং এই ভাত খাওয়ার প্রবণতা বাড়ছে—শুধু আমাদের দেশেই নয়, সারা পৃথিবীজুড়ে। কিন্তু বিশ্বজুড়ে ডায়াবেটিস রোগীর সংখ্যা বাড়ছে এবং এই ধরনের পালিশ করা সাদা চাল খাওয়া থেকে বিরত থাকতে ডায়াবেটিস রোগীদের পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। বাদামী, মোটা চালের ভাত তাদের পক্ষে উপকারি বলে জানা গেছে। পালিশ করা সাদা চালের তুলনায় বাদামী চালে আছে উচ্চমাত্রার তন্তু। ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম এবং ভিটামিন বি। আবার অঙ্কুরিত বাদামী চাল আরও ভালো। কারণ অঙ্কুরোদ্যম নিষ্ক্রিয় এনজাইমের কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে। ফলে অঙ্কুরিত বাদামী চালের পুষ্টিগুণ আরও বেড়ে যায়। এতএব পুরানো দিনের লাল মোটা চালের ভাত খাওয়ার দিন এগিয়ে আনতে হবে।

## বে-আইনি খনিজ শিল্প

১৪/৯৫

দেশের প্রাকৃতিক ও সামাজিক পরিবেশের সাজঘাতিক ক্ষতি করছে মাইনিং বা খনিজ সম্পদ উত্তোলন। খনিজ সম্পদের সংরক্ষণ ও তার সঠিক ব্যবহারের প্রতি নজর রাখার জন্য তৈরি করা হয়েছে ইন্ডিয়ান ব্যুরো অফ মাইনস (আইবিএম)। আইবিএম-এর মতে, দেশের ৪০ শতাংশ খনিজ উত্তোলন শিল্প সামাজিক ও প্রাকৃতিক পরিবেশের স্বার্থ দেখছে না এবং এই ব্যাপারে যে বিধিনিষেধ আছে তার কোনো তোয়াক্কা করছে না। আইবিএম এক্ষেত্রে লৌহ আকরিক, চুনাপাথর, ডলোমাইট ও বক্সাইট খনিজ শিল্পকে মূলত দায়ী করেছে। আইবিএম বলছে খনিজ উত্তোলনের সময় ভূ জল দূষণ রোধ, পাথর ইত্যাদি বর্জ সরিয়ে ফেলা, পাথর ফাটানোর ক্ষেত্রে নজরদারি, খনি এলাকার জীব জগতের সংরক্ষণ এবং খনি পরিত্যক্ত করার আগে এলাকা ভরাট করার কাজ ঠিকমত করা প্রয়োজন।

কিন্তু বেশিরভাগ খনি শিল্প এসবের ধার ধারে না। ফলে স্থানীয় মানুষ লোকদের জীবন জীবিকা যেমন বিপন্ন হচ্ছে। ভীষণ ক্ষতি হচ্ছে জীবজগতেরও।

## জৈব সন্ত্রাসবাদ : বিপদ বাড়ছে

১৪/৯৬

কৃষি, পশুপালনের মত অপেক্ষাকৃত সফট টার্গেট (সহজ নিশানা) এর ক্ষেত্রে জৈব সন্ত্রাসবাদের বিপদ বাড়ছে। এই সংকটের মোকাবিলায় কেন্দ্রীয় কৃষি মন্ত্রক জাতীয় কৃষি জৈব নিরাপত্তা ব্যবস্থা গড়ে তোলার পরিকল্পনা করেছে। জৈব নিরাপত্তা মজবুত করতে প্রশিক্ষিত মানব সম্পদ তৈরির জন্য হায়দ্রাবাদের ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ প্ল্যান্ট হেলথ ম্যানেজমেন্ট'কে পূর্ণ স্বাধীনতা দেওয়া হয়েছে। ২০০৪ সালে খ্যাতনামা কৃষিবিদ এম এস স্বামীনাথনের নেতৃত্বে কৃষকদের জাতীয় কমিশন কৃষি ক্ষেত্রে জৈব নিরাপত্তা জোরদার করার সুপারিশ করে। কমিশন শস্য, গাছপালা ও প্রাণীজ সম্পদকে কৃষি-নিরাপত্তার আওতায় আনার জন্য যে আর্জি করেছে তার কারণ হল, দেশের ৭০ ভাগ জনসংখ্যার জীবনজীবিকা, খাদ্য, স্বাস্থ্য এবং বাণিজ্যিক নিরাপত্তা এর সাথে অঙ্গঙ্গীভাবে জড়িত। কমিশন কৃষিক্ষেত্রে জৈব নিরাপত্তার বর্তমান পরিকাঠামো এবং প্রতিষ্ঠানগত দক্ষতার বিষয়টিও খতিয়ে দেখার অনুরোধ করেছে। সাম্প্রতিককালে বহির্বাণিজ্য বেড়ে যাওয়া এবং দেশের সীমানা পেরিয়ে উদ্ভিদ ও প্রাণী প্রজাতির রোগ যেমন বার্ড ফ্লু ইত্যাদি দেশ থেকে দেশে ছড়িয়ে পড়ায় জৈব নিরাপত্তার ক্ষেত্রে ঝুঁকি বাড়ছে। এছাড়া কৃষি ও প্রাণী-সম্পদ ক্ষেত্রে জিন প্রযুক্তির ব্যবহার এবং জলবায়ুর পরিবর্তন জৈব সন্ত্রাসবাদের আশংকা বাড়িয়ে তুলেছে। জৈব সুরক্ষার মূল উদ্দেশ্য হল, জাতীয় ও স্থানীয় স্তরে আগাম সতর্ক ব্যবস্থা গড়ে তোলা এবং আক্রমণের মোকাবিলায় প্রস্তুত হতে এক্ষেত্রে শিক্ষা ও গবেষণার উপর জোর দেওয়া।

## দম বন্ধ হচ্ছে সমুদ্রের

১৪/৯৭

পৃথিবী ক্রমশ তলিয়ে যাচ্ছে। পরিবেশজনিত সংকটের আবেগে কোনো বিশেষ ক্ষেত্রের দূষণ ছড়িয়ে পড়ছে অন্যত্রও—যেমন সাগর মহাসাগরেও। মহাসাগরগুলির প্রায় আড়াই লক্ষ বর্গ কিলোমিটার এলাকা পরিণত হয়েছে মৃত্যুপুরীতে। অর্থাৎ যেখানে সামুদ্রিক প্রাণী জগতের বাঁচা মুশকিল। জল অক্সিজেনের মাত্রা ভীষণভাবে কমে যাওয়াই এর কারণ। সারা পৃথিবীজুড়ে এইরকম ৪০০টি অঞ্চলের সন্ধান পাওয়া গেছে। ভারত মহাসাগরেরও কিছু অংশে অক্সিজেনের তীব্র ঘাটতি দেখা দিয়েছে। ভারতের পশ্চিম উপকূলের জলে গ্রীষ্ম ও শরৎকালে অক্সিজেনের মাত্রা লিটার প্রতি ০.৫ মিলিগ্রামে নেমে যায়। জলে অক্সিজেনের মাত্রা প্রতি লিটারে ২ মিলিগ্রামের নীচে নেমে গেলে মাছ বাঁচতে পারে না। প্রধানত কৃষি ও শিল্প ক্ষেত্রে এবং নাইট্রোজেন ও ফসফরাস সমুদ্রের জলে গিয়ে মিশেছে, এর ফলে বাড়তি পুষ্টি সমৃদ্ধ জলে শ্যাওলা ভীষণভাবে বেড়ে যাচ্ছে। সেই শ্যাওলা মরে যাওয়ার পর সমুদ্রতলে গিয়ে জমতে এবং ব্যাকটেরিয়া শ্যাওলা পচাতে সমুদ্র জল থেকে প্রচুর অক্সিজেন শোষণ করে নিচ্ছে যার ফলে জলে অক্সিজেনের ঘাটতি দেখা দিচ্ছে। এর বৈজ্ঞানিক নাম হাইপক্সিয়া।

## উষ্ণায়ন না জীব জগতের ধ্বংসলীলা

১৪/৯৮

বিশ্ব উষ্ণায়ন বা পৃথিবীর তাপমাত্রা বৃদ্ধির প্রভাব টের পাওয়া যাচ্ছে সর্বত্র। অস্ট্রেলিয়া পৃথিবীর সর্ব বৃহৎ প্রবাল প্রাচীরের বৃদ্ধি কমতে শুরু করেছে। বিজ্ঞানীরা সমীক্ষা করে দেখেছেন, ১৯৯০ থেকে প্রবালের উৎপাদন কমেছে প্রায় ১৩ শতাংশ। হ্রাস পাওয়ার চলতি হার বজায় থাকলে ২০৫০ সাল নাগাদ প্রবালের উৎপাদন পুরোপুরি বন্ধ হয়ে যাবে। বিজ্ঞানীরা এর জন্য মূলত দায়ী করেছেন, সমুদ্রের উপরিতলের তাপমাত্রা বৃদ্ধি এবং সমুদ্রের জল আক্লিক হয়ে পড়াকে। সাগর মহাসাগর বেশি পরিমাণে কার্বন ডাই অক্সাইড শোষণ করে আরও বেশি আক্লিক হয়ে পড়ছে। শিল্পযুগের সময় থেকে এই বৃদ্ধির পরিমাণ ৩০ শতাংশ। এর ফলে সাগর মহাসাগরের জল থেকে প্রবালের ক্যালসিয়াম শোষণ করার মাত্রা কমে যাচ্ছে এবং তাদের পরিকাঠামোর বৃদ্ধি বাধাপ্রাপ্ত হচ্ছে। শুধু প্রবালই নয় শক্ত খোলার মত প্রাণী যেমন শামুক বিক্রি এবং উদ্ভিদ সকলের ক্ষেত্রেই আক্লিক জল ভয়ঙ্কর বিপদের কারণ হয়ে উঠছে। বিগত ৪ হাজার বছরের মধ্যে প্রবাল প্রাচীরের উৎপাদনের এত কম হার লক্ষ্য করা যায়নি বলে বিজ্ঞানীরা জানিয়েছেন। প্রবাল প্রাচীর নষ্ট হলে ওই অঞ্চলের জীব বৈচিত্রের বিপুল ক্ষতি হবে। শ্যাওলা প্রবালের স্থান দখল করায় ছোট মাছেরা তাদের বাসস্থান হারাবে। ফলে বড় মাছদের মধ্যে খাদ্যাভাব দেখা দেবে। অর্থাৎ শুরু হবে জীবজগতের একটার পর একটা সম্পদের ধ্বংসলীলা যার প্রভাব হবে সুদূরপ্রসারী।

## গরিব রাজ্যেই সুস্থায়ী : সমীক্ষা

১৪/৯৯

সুস্থায়ী পরিবেশ হল ত্রিপুরা, মণিপুর এবং সিকিমের। অথচ সেসব রাজ্যগুলির মোট আভ্যন্তরীণ উৎপাদন বা জিডিপি অন্যান্য অনেক রাজ্যের চেয়ে ভাল। যেমন উত্তরপ্রদেশ, পাঞ্জাব, গুজরাট এবং হরিয়ানা। সুস্থ প্রাকৃতিক পরিবেশের বিচারে রাজ্যগুলির

অবস্থা খুবই খারাপ। সেন্টার ফর ডেভলপমেন্ট ফিনান্স নামে একটি বেসরকারি সংস্থা প্রাকৃতিক সম্পদের সুনিশ্চিত ব্যবহার, মানব শরীরের উপর পরিবেশের প্রভাব এবং পরিবেশের ওপর চাপের বিচারে সব রাজ্যগুলির মূল্যায়ন করে। এক্ষেত্রে জলবায়ুর দূষণ এবং জমির ব্যবহারকে পরিবেশের ভাল মন্দের সূচক হিসেবে ধরা হয়েছিল। সূচক অনুযায়ী অপেক্ষাকৃত সুস্থায়ী রাজ্যগুলির অবস্থান হিমালয় অঞ্চলে এবং দেশের পূর্ব ও উত্তরপূর্বে। এক্ষেত্রে ওড়িশা, বিহার ও অসমের পিছিয়ে পড়া রাজ্যগুলির স্থান অনেকটাই উপরের। সমীক্ষাটি রাজ্য সরকারগুলিকে নিজ নিজ রাজ্যের পরিবেশ সম্পর্কে সচেতন করবে এবং এই ব্যাপারে উপযুক্ত পদক্ষেপ নিতেও সাহায্য করবে।

## বিষের সবজি

১৪/১০০

কলকাতা ও হাওড়ার মত বড় শহরে যেসব সবজি বিক্রি হয় তা খেয়ে উপকারের চেয়ে অপকারই বেশি হওয়ার সম্ভাবনা। কারণ ওইসব সবজি বিষাক্ত রাসায়নিক পূর্ণ। বিষাক্ত রাসায়নিক বলতে নিষিদ্ধ কীটনাশক। চিত্তরঞ্জন ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনস্টিটিউট অতি সম্প্রতি এই ব্যাপারে যে গবেষণা চালায় তাতে জানা যায়, শরীরে পুষ্টি যোগানোর পরিবর্তে বহু সবজিই শরীরের নানা অংশের অপূরণীয় ক্ষতি করে দিচ্ছে। স্নায়ুর রোগ, রক্তের অস্বাভাবিকতা থেকে শুরু করে ফুসফুসের অসুখ এমন কি মেয়েদের সন্তান ধারণ প্রক্রিয়ারও ব্যাঘাত ঘটছে। ইদানিং যে পারকিনসন্স বা আলঝাইমার এর মত রোগ বৃদ্ধি পাচ্ছে এর জন্যও মূলত দায়ী ফসল উৎপাদনে মাত্রারিক্ত বিষাক্ত ও নিষিদ্ধ কীটনাশকের ব্যবহার ও বায়ুদূষণ। দীর্ঘদিন ধরে এই রকম বিষাক্ত কীটনাশক যুক্ত শাকসবজি খেলে নিউমোনিয়া এবং চামড়া, ঠোঁট, পেট ও প্রোস্টেট ক্যান্সার হওয়ার আশংকা করছেন বিজ্ঞানীরা। ইদানিং শহরবাসীর মধ্যে অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়া, প্রচুর ঘাম হওয়া, হাত পা কাঁপা, ক্রমাগত মাথা ধরে থাকা, পেশি শক্ত হয়ে পড়া, দৃষ্টিশক্তি ঝাপসা হওয়া ইত্যাদি অসুখ বাড়ছে যার জন্য কীটনাশক দূষণকে দায়ী করা যেতে পারে। ফলিডল, মেটাসিড, ফুরান, ফুরাডন, লুডাল, মেনাসিল প্রভৃতির মত বিপজ্জনক ও মারাত্মক বিপজ্জনক কীটনাশক ব্যবহার করা হচ্ছে ফসলে। সকলের ক্ষতি হচ্ছে জেনেও নিষিদ্ধ কীটনাশক ব্যবহারের ওপর কোনো লাগাম টানা হচ্ছে না। এর জন্য কৃষি, স্বাস্থ্য ও পরিবেশ দপ্তরের সমন্বয় ও সম্মিলিত প্রচেষ্টার প্রয়োজন। কিন্তু তা হচ্ছে কোথায়?

## আগাছা না ওষুধ

১৪/১০১

মহারাষ্ট্রের নাগপুর জেলার অনেক গ্রামে আগাছা নিড়ানীর কাজ করে ভূমিহীন খেতমজুরেরা এখন দু-দিক থেকে লাভবান হচ্ছে। প্রথমত খেতে আগাছা পরিষ্কারের ফলে তারা মজুরী পাচ্ছে আবার সেই আগাছাই আয়ুর্বেদ ওষুধ প্রস্তুতকারী সংস্থাগুলি তাদের কাছ থেকে দাম দিয়ে কিনছে। কারণ অনেক আগাছাই ওষুধিগুণসম্পন্ন, অনেক সময় ক্ষুদ্র চাষিরা তাদের খেত ও আগাছা মুক্ত করতে পয়সা জোগাড় করতে পারে না। কিন্তু তখন সব থেকে হত দরিদ্র ভূমিহীন খেতমজুররাও বিনা পয়সাতেও তাদের খেত থেকে আগাছা তুলে নিচ্ছে। যেমন ভৃঙ্গরাজ ও গন্ধপ্রসবনির মত শুকনো আগাছার ১২ থেকে ৩০ টাকা কিলো দিয়ে আয়ুর্বেদ ওষুধ কোম্পানিগুলি কিনে নিচ্ছে। এইভাবে একর প্রতি খেত মজুররা বছরে প্রায় ৫ থেকে ৬ হাজার টাকারও বেশি বাড়তি আয় করছে। তবে এর ফলে চাষি এবং খেত মজুর উভয়েই যে শুধু দু-পয়সার মুখ দেখছে তা নয়। সাধারণ মানুষের মধ্যেও গাছ-গাছড়া-তা যদি অপাংতেয়ও হয় তাদের ওষুধি গুণ সম্বন্ধে চেতনা বাড়ছে। কমছে রাসায়নিক আগাছানাশকের ব্যবহারও। সাধারণত আয়ুর্বেদ ওষুধের বাজার নিয়ন্ত্রণ করে, এমন কিছু ব্যবসায়ী যাদের ভেষজগুণ সম্পর্কে ধারণা নেই বললেই চলে। ভেজাল ওষুধ প্রয়োগের ফলে ঠিকমত চিকিৎসা হয় না এবং আয়ুর্বেদ ওষুধের প্রতি সাধারণের বিশ্বাস হারিয়ে যেতে থাকে। তাই গ্রামের গরিব মানুষদের মধ্যে আগাছার গুণাগুণ সম্পর্কে চেতনা বাড়লে ব্যয়বহুল সাধারণ অসুখ বিসুখে অ্যালোপ্যাথিক ওষুধের উপর নির্ভরতাও কমবে।

## ভিটামিন সি আর্সেনিক প্রতিরোধী

১৪/১০২

সাধারণ ঠাণ্ডা থেকে ক্যান্সার-বহু অসুখের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে ভিটামিন-সি'র কার্যকারিতার কথা বিজ্ঞানীদের আজানা নয়। কিন্তু সাম্প্রতিক একটি গবেষণায় জানা গেছে, এই বহুগুণ সম্পন্ন ভিটামিন সি আর্সেনিক দূষণের বিরুদ্ধেও শরীরকে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে সাহায্য করে। অতএব আর্সেনিকের বিষক্রিয়া থেকে বাঁচতে আর্সেনিক কবলিত এলাকার মানুষদের ভিটামিন-সি-সমৃদ্ধ খাদ্য বেশি করে খাওয়া দরকার। লিভার, কিডনি, প্লীহা এবং হার্টের পক্ষে আর্সেনিক মারাত্মক। আর্সেনিকের বিষক্রিয়াই রক্তে ফ্রী র্যাডিক্যাল বা মুক্তমৌল (রং) উৎপন্ন হয় যার মধ্যে থাকে অক্সিজেন আয়ন এবং পারঅক্সাইড। এদের মাত্রা যখন বৃদ্ধি পায় তখন এরা কোষের গঠনের ক্ষতি করে যার পরিণতি ক্যান্সার। পরীক্ষায় প্রমাণিত ভিটামিন-সি ভাল অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট যা আমাদের শরীরকে ফ্রী র্যাডিক্যাল জনিত ক্ষয়ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করে।

## আমনাম!

১৪/১০৩

আমপাতা জোড়া জোড়া, মারব চাবুক—যাতে আম ভালো থাকে। যাতে আমের গায়ে রাসায়নিক না থাকে, যাতে আমের ভেতরে কেবল আঁটিই থাকে—কীটনাশক নয়। আবার কীটনাশক থাকলেও তা যেন অনুমোদিত মাত্রায় থাকে। কারণ আম জাপানে যাবে। উদীয়মান সূর্যের দেশে যাবে। ওখানে আম রফতানির সূর্যোদয় হবে।

অ্যাপেডা এসব পণ করেছে। পণ করে এসবের কড়া তদারকি করবে ঠিক করেছে। এবার আমতলা থেকে দেওয়ান-ই-আম সর্বত্র চৌকি বসবে। যাতে জমি, প্যাকিংঘর, গবেষণাগার মায় রাজ্য ও কেন্দ্রীয় সংস্থা, যারা যারা আম রফতানির সঙ্গে যুক্ত কোথাও কীটনাশক মাত্রা না ছাড়ায়। এক আমে রক্ষা নেই, দুইয়ে আমসত্ত্ব হলে কী না হবে!

## দ্রাক্ষারক্ষা

১৪/১০৫

এবার আঙুর খেতে আঙুল উঠেছে। আঙুর খেতে প্রোফেনোফস, অ্যাবামেকটিন ও ফ্লুসিলাজোল এই তিন কীটনাশক নিষিদ্ধ হয়েছে। এই ফরমান অ্যাপেডার। অতএব দ্রাক্ষা-তিনধাক্ষা।

যদিও জৈব কীটনাশকের মুখোশে প্রোফেনোফস আঙুরে মিশেছিল তারপরেও। এই জৈব কীটনাশকের নাম ‘বায়োপ্রহার’। পরীক্ষাগারে এই ‘বায়োপ্রহার’-এর একটা শিশি থেকে প্রোফেনোফস আর একটা শিশি থেকে প্রোফেনোফস ও অ্যাবামেকটিন পাওয়া গেছে। তাহলে এবার জৈব কীটনাশকও ভেবেচিন্তে।

অ্যাপেডা সরকারকেও বলেছে যে —‘বিপদ হইতে সাবধান’। সরকারের কাছে আঙুর ফল টক নয়—অতএব নিশ্চিত।

## নিট ফলড্রিংক শূন্য

১৪/১০৬

রসাতলে ইংল্যান্ড। ওখানে ফান্টার ফলের রসে কীটনাশক। স্পেনের এক গবেষক দল ১৫ দেশ থেকে ১০০ নমুনা নিয়ে এই পরীক্ষা করেছে। পরীক্ষায় দেখা গেছে, ইংল্যান্ড এই কীটনাশক-মাত্রায় সকল দেশের রানি। কলের জল ও বোতলবন্দি জলের চেয়ে যা ৩৪ গুণ, কোথাও বা ৩০০ গুণ বেশি। এই তিন হানাদারের নাম ইমজালিল, থায়বেনডাজোল আর কার্বেনডাজিম। জমি থেকে উঠলে এইসব কীটনাশকফলের গায়ে মাখানো হয় পচন ও ছত্রাক ঠেকাতে। যদিও তা মানুষের রোগ ঠেকাবে একথা কেউ বলেনি। তবে বাকিংহাম প্যালেস থেকে ফুট-পানীয় নিয়ে, আপাতত কোনো ফুটফল খবর নেই।

তথ্যের অধিকার বিষয়ক পত্র পত্রিকা, প্রচারপত্র, পুস্তিকা, অডিও-ভিডিও সামগ্রী, প্রশিক্ষণ সামগ্রী, সরকার ও তথ্য কমিশনের আদেশ, নির্দেশ, ঘোষণা বিনামূল্যে পেতে যোগাযোগ করুন  
ডেভলপমেন্ট রিসার্চ কমিউনিমেশন অ্যান্ড সার্ভিসেস সেন্টার,  
৫৮ এ ধর্মতলা রোড বোসপুকুর, কসবা, কলকাতা ৭০০০৪২।

তথ্যের অধিকার বিষয়ক পরামর্শের জন্য যোগাযোগ করুন  
রাজ্য হেল্প লাইন ৯৪৩৩৮০১৬২২ নম্বরে  
ইমেল: [rti@drcsc.org](mailto:rti@drcsc.org)



### যোগাযোগ :

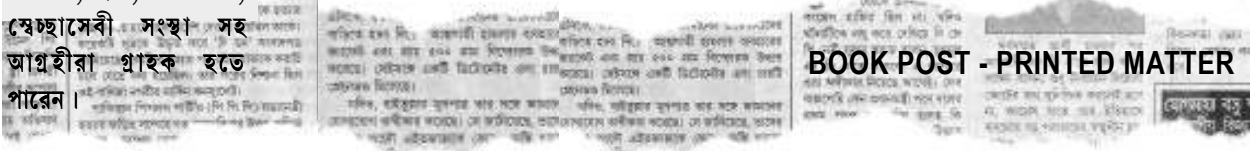
ডেভলপমেন্ট রিসার্চ কমিউনিমেশন অ্যান্ড সার্ভিসেস সেন্টার, ৫৮এ ধর্মতলা রোড, কসবা,  
বোসপুকুর, কলকাতা ৭০০ ০৪২, দূরভাষ : ২৪৪২ ৭৩১১, ২৪৪১১৬৪৬

এই পরিষেবা মূলত কৃষি, স্বাস্থ্য, পরিবেশ, বাস্তুবিদ্যা বিষয়ক মুদ্রণযোগ্য মাসিক তথ্য পরিষেবা। পশ্চিমবঙ্গ, আসাম, ত্রিপুরা, বাংলাদেশ সহ বাংলা ভাষাভাষী অঞ্চলের দুই শতাধিক পত্রপত্রিকা এই তথ্য প্রকাশ করে। বার্ষিক চাঁদা দিয়ে গবেষক, ছাত্র, সাংবাদিক, স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা সহ আগ্রহীরা গ্রাহক হতে পারেন।

# সংবাদ

মার্চ ২০০৯

দেহকোষের



## রোগমুক্তি ফল সবজিতে

১৪/৯৩

ফলমূল, শাক সবজি আমাদের দেহকোষের সাধারণ বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং ক্যান্সারের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়। বিজ্ঞানীরা এর জন্য কোষ-প্রাচীরের অন্ততম প্রধান উপাদান ‘পেকটিন’কে কৃতিত্ব দিয়েছেন। পেকটিন হল, এক ধরনের জটিল কার্বোহাইড্রেট তন্তু। যদিও পেকটিন বাজারে খাদ্য অনুপূরক হিসেবে বিক্রি হয়। বিজ্ঞানীরা কিন্তু পেকটিনের জন্য বেশি করে টাটকা ফলমূল, শাকসবজি খেতে বলেন। কারণ ফলমূল থেকে আমাদের শরীর সহজে পেকটিন সংগ্রহ করতে পারে। ফলের রস তৈরি শিল্পে ফেলে দেওয়া লেবু-জাতীয় ফলের শুকনো খোসা বা আপেল ইত্যাদির ছিবড়ে থেকে পেকটিন বের করে নেওয়া হয়। তবে নানান কারণে বাণিজ্যিকভাবে উৎপাদিত পেকটিনের কর্মক্ষমতা কিছুটা কমে যায়। পাশ্চাত্যের দেশগুলিতে ক্যান্সার হওয়ার জন্য ৩০ শতাংশ দায়ী করা হয় বাজে খাবারকে। বিকাশশীল দেশগুলির ক্ষেত্রে এই পরিমাণ ২০ শতাংশ অর্থাৎ শুধু বাজে খাবার খাওয়ার দরুণ আমাদের মত দেশে অনেক মানুষ ক্যান্সারের শিকার হয়। তামাক সেবনের পর বদ খাদ্যাভাসই ক্যান্সারের আরও একটি কারণ যা কিন্তু সহজেই রোধ করা যেতে পারে বেশি বেশি করে ফলমূল শাকসবজি খেয়ে।

## পালিশ করা চাল ডায়াবেটিশ বাড়াবে

১৪/৯৪

পালিশ করা সরু চালের ভাত সকলেরই পছন্দ এবং এই ভাত খাওয়ার প্রবণতা বাড়ছে—শুধু আমাদের দেশেই নয়, সারা পৃথিবীজুড়ে। কিন্তু বিশ্বজুড়ে ডায়াবেটিস রোগীর সংখ্যা বাড়ছে এবং এই ধরনের পালিশ করা সাদা চাল খাওয়া থেকে বিরত থাকতে ডায়াবেটিস রোগীদের পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। বাদামী, মোটা চালের ভাত তাদের পক্ষে উপকারি বলে জানা গেছে। পালিশ করা সাদা চালের তুলনায় বাদামী চালে আছে উচ্চমাত্রার তন্তু। ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম এবং ভিটামিন বি। আবার অঙ্কুরিত বাদামী চাল আরও ভালো। কারণ অঙ্কুরোদ্যম নিষ্ক্রিয় এনজাইমের কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে। ফলে অঙ্কুরিত বাদামী চালের পুষ্টিগুণ আরও বেড়ে যায়। এতএব পুরানো দিনের লাল মোটা চালের ভাত খাওয়ার দিন এগিয়ে আনতে হবে।

## বে-আইনি খনিজ শিল্প

১৪/৯৫

দেশের প্রাকৃতিক ও সামাজিক পরিবেশের সাজঘাতিক ক্ষতি করছে মাইনিং বা খনিজ সম্পদ উত্তোলন। খনিজ সম্পদের সংরক্ষণ ও তার সঠিক ব্যবহারের প্রতি নজর রাখার জন্য তৈরি করা হয়েছে ইন্ডিয়ান ব্যুরো অফ মাইনস (আইবিএম)। আইবিএম-এর মতে, দেশের ৪০ শতাংশ খনিজ উত্তোলন শিল্প সামাজিক ও প্রাকৃতিক পরিবেশের স্বার্থ দেখছে না এবং এই ব্যাপারে যে বিধিনিষেধ আছে তার কোনো তোয়াক্কা করছে না। আইবিএম এক্ষেত্রে লৌহ আকরিক, চুনা পাথর, ডলোমাইট ও বক্সাইট খনিজ শিল্পকে মূলত দায়ী করেছে। আইবিএম বলছে খনিজ উত্তোলনের সময় ভূ জল দূষণ রোধ, পাথর ইত্যাদি বর্জ সরিয়ে ফেলা, পাথর ফাটানোর ক্ষেত্রে নজরদারি, খনি এলাকার জীব জগতের সংরক্ষণ এবং খনি পরিত্যক্ত করার আগে এলাকা ভরাট করার কাজ ঠিকমত করা প্রয়োজন।

If undelivered please return the newsletter পুনঃমুদ্রণের সময় অনুগ্রহ করে ‘পরিষেবা’ কথটি উল্লেখ করবেন। মুদ্রিত লেখাটি সার্ভিস সেন্টারের ঠিকানায় পাঠান।  
কিন্তু বেশিরভাগ খনি শিল্প এসবের ধার ধারে না। ফলে স্থানীয় মানুষ লোকেদের জীবন জীবিকা যেমন বিপন্ন হচ্ছে। ভীষণ

ক্ষতি হচ্ছে জীবজগতেরও।

কিন্তু বেশিরভাগ খনি শিল্প এসবের ধার ধারে না। ফলে স্থানীয় মানুষ লোকদের জীবন জীবিকা যেমন বিপন্ন হচ্ছে। ভীষণ ক্ষতি হচ্ছে জীবজগতেরও।

## জৈব সন্ত্রাসবাদ : বিপদ বাড়ছে

১৪/৯৬

কৃষি, পশুপালনের মত অপেক্ষাকৃত সফট টার্গেট (সহজ নিশানা) এর ক্ষেত্রে জৈব সন্ত্রাসবাদের বিপদ বাড়ছে। এই সংকটের মোকাবিলায় কেন্দ্রীয় কৃষি মন্ত্রক জাতীয় কৃষি জৈব নিরাপত্তা ব্যবস্থা গড়ে তোলার পরিকল্পনা করেছে। জৈব নিরাপত্তা মজবুত করতে প্রশিক্ষিত মানব সম্পদ তৈরির জন্য হায়দ্রাবাদের ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ প্ল্যান্ট হেলথ ম্যানেজমেন্ট'কে পূর্ণ স্বাধীনতা দেওয়া হয়েছে। ২০০৪ সালে খ্যাতনামা কৃষিবিদ এম এস স্বামীনাথনের নেতৃত্বে কৃষকদের জাতীয় কমিশন কৃষি ক্ষেত্রে জৈব নিরাপত্তা জোরদার করার সুপারিশ করে। কমিশন শস্য, গাছপালা ও প্রাণীজ সম্পদকে কৃষি-নিরাপত্তার আওতায় আনার জন্য যে আর্জি করেছে তার কারণ হল, দেশের ৭০ ভাগ জনসংখ্যার জীবনজীবিকা, খাদ্য, স্বাস্থ্য এবং বাণিজ্যিক নিরাপত্তা এর সাথে অঙ্গঙ্গীভাবে জড়িত। কমিশন কৃষিক্ষেত্রে জৈব নিরাপত্তার বর্তমান পরিকাঠামো এবং প্রতিষ্ঠানগত দক্ষতার বিষয়টিও খতিয়ে দেখার অনুরোধ করেছে। সাম্প্রতিককালে বহির্বাণিজ্য বেড়ে যাওয়া এবং দেশের সীমানা পেরিয়ে উদ্ভিদ ও প্রাণী প্রজাতির রোগ যেমন বার্ড ফ্লু ইত্যাদি দেশ থেকে দেশে ছড়িয়ে পড়ায় জৈব নিরাপত্তার ক্ষেত্রে ঝুঁকি বাড়ছে। এছাড়া কৃষি ও প্রাণী-সম্পদ ক্ষেত্রে জিন প্রযুক্তির ব্যবহার এবং জলবায়ুর পরিবর্তন জৈব সন্ত্রাসবাদের আশংকা বাড়িয়ে তুলেছে। জৈব সুরক্ষার মূল উদ্দেশ্য হল, জাতীয় ও স্থানীয় স্তরে আগাম সতর্ক ব্যবস্থা গড়ে তোলা এবং আক্রমণের মোকাবিলায় প্রস্তুত হতে এক্ষেত্রে শিক্ষা ও গবেষণার উপর জোর দেওয়া।

## দম বন্ধ হচ্ছে সমুদ্রের

১৪/৯৭

পৃথিবী ক্রমশ তলিয়ে যাচ্ছে। পরিবেশজনিত সংকটের আঘাতে কোনো বিশেষ ক্ষেত্রের দূষণ ছড়িয়ে পড়ছে অন্যত্রও—যেমন সাগর মহাসাগরেও। মহাসাগরগুলির প্রায় আড়াই লক্ষ বর্গ কিলোমিটার এলাকা পরিণত হয়েছে মৃত্যুপুরীতে। অর্থাৎ যেখানে সামুদ্রিক প্রাণী জগতের বাঁচা মুশকিল। জল অক্সিজেনের মাত্রা ভীষণভাবে কমে যাওয়াই এর কারণ। সারা পৃথিবীজুড়ে এইরকম ৪০০টি অঞ্চলের সন্ধান পাওয়া গেছে। ভারত মহাসাগরেরও কিছু অংশে অক্সিজেনের তীব্র ঘাটতি দেখা দিয়েছে। ভারতের পশ্চিম উপকূলের জলে গ্রীষ্ম ও শরৎকালে অক্সিজেনের মাত্রা লিটার প্রতি ০.৫ মিলিগ্রামে নেমে যায়। জলে অক্সিজেনের মাত্রা প্রতি লিটারে ২ মিলিগ্রামের নীচে নেমে গেলে মাছ বাঁচতে পারে না। প্রধানত কৃষি ও শিল্প ক্ষেত্রে এবং নাইট্রোজেন ও ফসফরাস সমুদ্রের জলে গিয়ে মিশেছে, এর ফলে বাড়তি পুষ্টি সমৃদ্ধ জলে শ্যাওলা ভীষণভাবে বেড়ে যাচ্ছে। সেই শ্যাওলা মরে যাওয়ার পর সমুদ্রতলে গিয়ে জমতে এবং ব্যাকটেরিয়া শ্যাওলা পচাতে সমুদ্র জল থেকে প্রচুর অক্সিজেন শোষণ করে নিচ্ছে যার ফলে জলে অক্সিজেনের ঘাটতি দেখা দিচ্ছে। এর বৈজ্ঞানিক নাম হাইপক্সিয়া।

## উষ্ণায়ন না জীব জগতের ধ্বংসলীলা

১৪/৯৮

বিশ্ব উষ্ণায়ন বা পৃথিবীর তাপমাত্রা বৃদ্ধির প্রভাব টের পাওয়া যাচ্ছে সর্বত্র। অস্ট্রেলিয়া পৃথিবীর সর্ব বৃহৎ প্রবাল প্রাচীরের বৃদ্ধি কমতে শুরু করেছে। বিজ্ঞানীরা সমীক্ষা করে দেখেছেন, ১৯৯০ থেকে প্রবালের উৎপাদন কমেছে প্রায় ১৩ শতাংশ। হ্রাস পাওয়ার চলতি হার বজায় থাকলে ২০৫০ সাল নাগাদ প্রবালের উৎপাদন পুরোপুরি বন্ধ হয়ে যাবে। বিজ্ঞানীরা এর জন্য মূলত দায়ী করেছেন, সমুদ্রের উপরিতলের তাপমাত্রা বৃদ্ধি এবং সমুদ্রের জল আক্লিক হয়ে পড়াকে। সাগর মহাসাগর বেশি পরিমাণে কার্বন ডাই অক্সাইড শোষণ করে আরও বেশি আক্লিক হয়ে পড়ছে। শিল্পযুগের সময় থেকে এই বৃদ্ধির পরিমাণ ৩০ শতাংশ। এর ফলে সাগর মহাসাগরের জল থেকে প্রবালের ক্যালসিয়াম শোষণ করার মাত্রা কমে যাচ্ছে এবং তাদের পরিকাঠামোর বৃদ্ধি বাধাপ্রাপ্ত হচ্ছে। শুধু প্রবালই নয় শক্ত খোলার মত প্রাণী যেমন শামুক বিক্রি এবং উদ্ভিদ সকলের ক্ষেত্রেই আক্লিক জল ভয়ঙ্কর বিপদের কারণ হয়ে উঠছে। বিগত ৪ হাজার বছরের মধ্যে প্রবাল প্রাচীরের উৎপাদনের এত কম হার লক্ষ্য করা যায়নি বলে বিজ্ঞানীরা জানিয়েছেন। প্রবাল প্রাচীর নষ্ট হলে ওই অঞ্চলের জীব বৈচিত্রের বিপুল ক্ষতি হবে। শ্যাওলা প্রবালের স্থান দখল করায় ছোট মাছেরা তাদের বাসস্থান হারাবে। ফলে বড় মাছদের মধ্যে খাদ্যাভাব দেখা দেবে। অর্থাৎ শুরু হবে জীবজগতের একটার পর একটা সম্পদের ধ্বংসলীলা যার প্রভাব হবে সুদূরপ্রসারী।

## গরিব রাজ্যেই সুস্থায়ী : সমীক্ষা

১৪/৯৯

সুস্থায়ী পরিবেশ হল ত্রিপুরা, মণিপুর এবং সিকিমের। অথচ সেসব রাজ্যগুলির মোট আভ্যন্তরীণ উৎপাদন বা জিডিপি অন্যান্য অনেক রাজ্যের চেয়ে ভাল। যেমন উত্তরপ্রদেশ, পাঞ্জাব, গুজরাট এবং হরিয়ানা। সুস্থ প্রাকৃতিক পরিবেশের বিচারে রাজ্যগুলির

অবস্থা খুবই খারাপ। সেন্টার ফর ডেভলপমেন্ট ফিনান্স নামে একটি বেসরকারি সংস্থা প্রাকৃতিক সম্পদের সুনিশ্চিত ব্যবহার, মানব শরীরের উপর পরিবেশের প্রভাব এবং পরিবেশের ওপর চাপের বিচারে সব রাজ্যগুলির মূল্যায়ন করে। এক্ষেত্রে জলবায়ুর দূষণ এবং জমির ব্যবহারকে পরিবেশের ভাল মন্দের সূচক হিসেবে ধরা হয়েছিল। সূচক অনুযায়ী অপেক্ষাকৃত সুস্থায়ী রাজ্যগুলির অবস্থান হিমালয় অঞ্চলে এবং দেশের পূর্ব ও উত্তরপূর্বে। এক্ষেত্রে ওড়িশা, বিহার ও অসমের পিছিয়ে পড়া রাজ্যগুলির স্থান অনেকটাই উপরের। সমীক্ষাটি রাজ্য সরকারগুলিকে নিজ নিজ রাজ্যের পরিবেশ সম্পর্কে সচেতন করবে এবং এই ব্যাপারে উপযুক্ত পদক্ষেপ নিতেও সাহায্য করবে।

## বিষের সবজি

১৪/১০০

কলকাতা ও হাওড়ার মত বড় শহরে যেসব সবজি বিক্রি হয় তা খেয়ে উপকারের চেয়ে অপকারই বেশি হওয়ার সম্ভাবনা। কারণ ওইসব সবজি বিষাক্ত রাসায়নিক পূর্ণ। বিষাক্ত রাসায়নিক বলতে নিষিদ্ধ কীটনাশক। চিত্তরঞ্জন ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনস্টিটিউট অতি সম্প্রতি এই ব্যাপারে যে গবেষণা চালায় তাতে জানা যায়, শরীরে পুষ্টি যোগানোর পরিবর্তে বহু সবজিই শরীরের নানা অংশের অপূরণীয় ক্ষতি করে দিচ্ছে। স্নায়ুর রোগ, রক্তের অস্বাভাবিকতা থেকে শুরু করে ফুসফুসের অসুখ এমন কি মেয়েদের সন্তান ধারণ প্রক্রিয়ারও ব্যাঘাত ঘটছে। ইদানিং যে পারকিনসন্স বা আলঝাইমার এর মত রোগ বৃদ্ধি পাচ্ছে এর জন্যও মূলত দায়ী ফসল উৎপাদনে মাত্রারিক্ত বিষাক্ত ও নিষিদ্ধ কীটনাশকের ব্যবহার ও বায়ুদূষণ। দীর্ঘদিন ধরে এই রকম বিষাক্ত কীটনাশক যুক্ত শাকসবজি খেলে নিউমোনিয়া এবং চামড়া, ঠোঁট, পেট ও প্রোস্টেট ক্যান্সার হওয়ার আশংকা করছেন বিজ্ঞানীরা। ইদানিং শহরবাসীর মধ্যে অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়া, প্রচুর ঘাম হওয়া, হাত পা কাঁপা, ক্রমাগত মাথা ধরে থাকা, পেশি শক্ত হয়ে পড়া, দৃষ্টিশক্তি ঝাপসা হওয়া ইত্যাদি অসুখ বাড়ছে যার জন্য কীটনাশক দূষণকে দায়ী করা যেতে পারে। ফলিডল, মেটাসিড, ফুরান, ফুরাডন, লুডাল, মেনাসিল প্রভৃতির মত বিপজ্জনক ও মারাত্মক বিপজ্জনক কীটনাশক ব্যবহার করা হচ্ছে ফসলে। সকলের ক্ষতি হচ্ছে জেনেও নিষিদ্ধ কীটনাশক ব্যবহারের ওপর কোনো লাগাম টানা হচ্ছে না। এর জন্য কৃষি, স্বাস্থ্য ও পরিবেশ দপ্তরের সমন্বয় ও সম্মিলিত প্রচেষ্টার প্রয়োজন। কিন্তু তা হচ্ছে কোথায়?

## আগাছা না ওষুধ

১৪/১০১

মহারাষ্ট্রের নাগপুর জেলার অনেক গ্রামে আগাছা নিড়ানীর কাজ করে ভূমিহীন খেতমজুরেরা এখন দু-দিক থেকে লাভবান হচ্ছে। প্রথমত খেতে আগাছা পরিষ্কারের ফলে তারা মজুরী পাচ্ছে আবার সেই আগাছাই আয়ুর্বেদ ওষুধ প্রস্তুতকারী সংস্থাগুলি তাদের কাছ থেকে দাম দিয়ে কিনছে। কারণ অনেক আগাছাই ওষুধিগুণসম্পন্ন, অনেক সময় ক্ষুদ্র চাষিরা তাদের খেত ও আগাছা মুক্ত করতে পয়সা জোগাড় করতে পারে না। কিন্তু তখন সব থেকে হত দরিদ্র ভূমিহীন খেতমজুররাও বিনা পয়সাতেও তাদের খেত থেকে আগাছা তুলে নিচ্ছে। যেমন ভৃঙ্গরাজ ও গন্ধপ্রসবনীর মত শুকনো আগাছার ১২ থেকে ৩০ টাকা কিলো দিয়ে আয়ুর্বেদ ওষুধ কোম্পানিগুলি কিনে নিচ্ছে। এইভাবে একর প্রতি খেত মজুররা বছরে প্রায় ৫ থেকে ৬ হাজার টাকারও বেশি বাড়তি আয় করছে। তবে এর ফলে চাষি এবং খেত মজুর উভয়েই যে শুধু দু-পয়সার মুখ দেখছে তা নয়। সাধারণ মানুষের মধ্যেও গাছ-গাছড়া-তা যদি অপাংতেয়ও হয় তাদের ওষুধি গুণ সম্বন্ধে চেতনা বাড়ছে। কমছে রাসায়নিক আগাছানাশকের ব্যবহারও। সাধারণত আয়ুর্বেদ ওষুধের বাজার নিয়ন্ত্রণ করে, এমন কিছু ব্যবসায়ী যাদের ভেষজগুণ সম্পর্কে ধারণা নেই বললেই চলে। ভেজাল ওষুধ প্রয়োগের ফলে ঠিকমত চিকিৎসা হয় না এবং আয়ুর্বেদ ওষুধের প্রতি সাধারণের বিশ্বাস হারিয়ে যেতে থাকে। তাই গ্রামের গরিব মানুষদের মধ্যে আগাছার গুণাগুণ সম্পর্কে চেতনা বাড়লে ব্যয়বহুল সাধারণ অসুখ বিসুখে অ্যালোপ্যাথিক ওষুধের উপর নির্ভরতাও কমবে।

## ভিটামিন সি আসেনিক প্রতিরোধী

১৪/১০২

সাধারণ ঠাণ্ডা থেকে ক্যান্সার-বহু অসুখের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে ভিটামিন-সি'র কার্যকারিতার কথা বিজ্ঞানীদের আজানা নয়। কিন্তু সাম্প্রতিক একটি গবেষণায় জানা গেছে, এই বহুগুণ সম্পন্ন ভিটামিন সি আসেনিক দূষণের বিরুদ্ধেও শরীরকে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে সাহায্য করে। অতএব আসেনিকের বিষক্রিয়া থেকে বাঁচতে আসেনিক কবলিত এলাকার মানুষদের ভিটামিন-সি-সমৃদ্ধ খাদ্য বেশি করে খাওয়া দরকার। লিভার, কিডনি, প্লীহা এবং হার্টের পক্ষে আসেনিক মারাত্মক। আসেনিকের বিষক্রিয়াই রক্তে ফ্রী র্যাডিক্যাল বা মুক্তমৌল (রং) উৎপন্ন হয় যার মধ্যে থাকে অক্সিজেন আয়ন এবং পারঅক্সাইড। এদের মাত্রা যখন বৃদ্ধি পায় তখন এরা কোষের গঠনের ক্ষতি করে যার পরিণতি ক্যান্সার। পরীক্ষায় প্রমাণিত ভিটামিন-সি ভাল অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট যা আমাদের শরীরকে ফ্রী র্যাডিক্যাল জনিত ক্ষয়ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করে।

আমনাম!

১৪/১০৩

আমপাতা জোড়া জোড়া, মারব চাবুক—যাতে আম ভালো থাকে। যাতে আমের গায়ে রাসায়নিক না থাকে, যাতে আমের ভেতরে কেবল আঁটিই থাকে—কীটনাশক নয়। আবার কীটনাশক থাকলেও তা যেন অনুমোদিত মাত্রায় থাকে। কারণ আম জাপানে যাবে। উদীয়মান সূর্যের দেশে যাবে। ওখানে আম রফতানির সূর্যোদয় হবে।

অ্যাপেডা এসব পণ করেছে। পণ করে এসবের কড়া তদারকি করবে ঠিক করেছে। এবার আমতলা থেকে দেওয়ান-ই-আম সর্বত্র চৌকি বসবে। যাতে জমি, প্যাকিংঘর, গবেষণাগার মায় রাজ্য ও কেন্দ্রীয় সংস্থা, যারা যারা আম রফতানির সঙ্গে যুক্ত কোথাও কীটনাশক মাত্রা না ছাড়ায়। এক আমে রক্ষা নেই, দুইয়ে আমসত্ত্ব হলে কী না হবে!

দ্রাক্ষারক্ষা

১৪/১০৫

এবার আঙুর খেতে আঙুল উঠেছে। আঙুর খেতে প্রোফেনোফস, অ্যাবামেকটিন ও ফ্লুসিলাজোল এই তিন কীটনাশক নিষিদ্ধ হয়েছে। এই ফরমান অ্যাপেডার। অতএব দ্রাক্ষা-তিনধাক্ষা।

যদিও জৈব কীটনাশকের মুখোশে প্রোফেনোফস আঙুরে মিশেছিল তারপরেও। এই জৈব কীটনাশকের নাম ‘বায়োপ্রহার’। পরীক্ষাগারে এই ‘বায়োপ্রহার’-এর একটা শিশি থেকে প্রোফেনোফস আর একটা শিশি থেকে প্রোফেনোফস ও অ্যাবামেকটিন পাওয়া গেছে। তাহলে এবার জৈব কীটনাশকও ভেবেচিন্তে।

অ্যাপেডা সরকারকেও বলেছে যে —‘বিপদ হইতে সাবধান’। সরকারের কাছে আঙুর ফল টক নয়—অতএব নিশ্চিত।

নিট ফলড্রিংক শূন্য

১৪/১০৬

রসাতলে ইংল্যান্ড। ওখানে ফান্টার ফলের রসে কীটনাশক। স্পেনের এক গবেষক দল ১৫ দেশ থেকে ১০০ নমুনা নিয়ে এই পরীক্ষা করেছে। পরীক্ষায় দেখা গেছে, ইংল্যান্ড এই কীটনাশক-মাত্রায় সকল দেশের রানি। কলের জল ও বোতলবন্দি দ জলের চেয়ে যা ৩৪ গুণ, কোথাও বা ৩০০ গুণ বেশি। এই তিন হানাদারের নাম ইমজালিল, থায়াবেনডাজোল আর কার্বেনডাজিম। জমি থেকে উঠলে এইসব কীটনাশকফলের গায়ে মাখানো হয় পচন ও ছত্রাক ঠেকাতে। যদিও তা মানুষের রোগ ঠেকাবে একথা কেউ বলেনি। তবে বাকিংহাম প্যালেস থেকে ফুট-পানীয় নিয়ে, আপাতত কোনো ফুটফল খবর নেই।

তথ্যের অধিকার বিষয়ক পত্র পত্রিকা, প্রচারপত্র, পুস্তিকা, অডিও-ভিসুয়াল সামগ্রী, প্রশিক্ষণ সামগ্রী, সরকার ও তথ্য কমিশনের আদেশ, নির্দেশ, ঘোষণা বিনামূল্যে পেতে যোগাযোগ করুন  
ডেভলপমেন্ট রিসার্চ কমিউনিমেশন অ্যান্ড সার্ভিসেস সেন্টার,  
৫৮ এ ধর্মতলা রোড বোসপুকুর, কসবা, কলকাতা ৭০০০৪২।

তথ্যের অধিকার বিষয়ক পরামর্শের জন্য যোগাযোগ করুন  
রাজ্য হেল্প লাইন ৯৪৩৩৮০১৬২২ নম্বরে  
ইমেল: [rti@drcsc.org](mailto:rti@drcsc.org)



যোগাযোগ :

ডেভলপমেন্ট রিসার্চ কমিউনিকেশন অ্যান্ড সার্ভিসেস সেন্টার, ৫৮এ ধর্মতলা রোড, কসবা,  
বোসপুকুর, কলকাতা ৭০০ ০৪২, দূরভাষ : ২৪৪২ ৭৩১১, ২৪৪১১৬৪৬