সংবাদ

মার্চ - ২০১৭

BOOK POST PRINTED MATTER

প রি ষে বা

কৃষি,স্বাস্থ্য,পরিবেশ ও বাস্তুবিদ্যা বিষয়ক এই তথ্য-মাসিক কোনো সংবাদপত্র নয়, বরং সংবাদ বিনিময়-পত্র। এই বিনিময়-প্রয়াসে যুক্ত বাংলা-আসাম -ত্রিপুরা-বাংলাদেশ সহ বঙ্গভাষী বৃত্তের বিবিধ আঞ্চলিক সংবাদ-সাময়িকী।

লালে লাল চাল

২২/৭৩

ভাত ছাড়া বাঙালির খাবার অসম্পূর্ণ। আমরা সাধারণত সাদা চাল খেতে পছন্দ করি। তবে সাদা চালের চেয়ে ঢেঁকি ছাঁটা বা মেশিনে হালকা করে ছাটা লাল চালের উপকারিতা অনেক বেশি। লাল চালে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ খনিজ পদার্থ ম্যাঙ্গানিজ থাকে যা প্রোটিন এবং কার্বহাইড্রেট থেকে শক্তি উৎপন্ন করতে সাহায্য করে। এই খনিজ ফ্যাটি অ্যাসিড সংশ্লেষণেও প্রধান ভূমিকা পালন করে। এক কাপ লাল চালে আমাদের দেহের দৈনিক ম্যাঙ্গানিজের চাহিদার ৮৮ ভাগ পূরণ হয়। এছাড়া প্রতিদিন মানবদেহের চাহিদার ১৪ ভাগ ফাইবার বা আঁশ জোগান দেয় লাল চাল। এই আঁশ বিভিন্ন রোগের প্রতিরোধী হিসেবে কাজ করে। লাল চালে যে তেল থাকে তা দেহের খারাপ কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে। এসব তথ্য উঠে এসেছে হাভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের বিজ্ঞানীদের গবেষণায়।

সৌর আলোকে ফাঁদ

২২/৭৪

পোকা মারতে ফসলের মাঠে রাসায়নিক ব্যবহার করা হয়, যেটা মারাত্মক ক্ষতিকর। এর বদলে নানারকম প্রাকৃতিক উপায়ে পোকা দমনের কাজ চলছে। যার একটি হল আলোক ফাঁদ। সাধারণত চাষের জমিতে সন্ধ্যেবেলায় বিদ্যুতের মাধ্যমে আলো জ্বালানো হয়। এতে পোকামাকড় আকৃষ্ট হয় এবং পুড়ে মরে যায়। এই আলোক ফাঁদের জন্য বাইরে থেকে বিদ্যুৎ সংযোগের দরকার হয়। অনেক জায়গায় পোড়া মোবিল বা কেরোসিন মশাল বা কুপি জ্বালিয়েও এই আলোক ফাঁদ তৈরি করা হয়। এতে পরিবেশ দূষণ হয়। তবে এই সমস্যার সমাধান করে ফেলেছে বাংলাদেশ ধান গবেষণা ইন্সটিটিউট। তারা সৌরশক্তি চালিত নতুন আলোক ফাঁদ উদ্ভাবন করেছে। এই আলোক ফাঁদ দিনের বেলায় চার্জ হবে আর সূর্যের আলোর অনুপস্থিতিতে জ্বলে উঠবে। ধান গবেষণা ইন্সটিটিউটের মতে, একটি আলোক ফাঁদের জন্য লাগবে ২০ ওয়াটের একটি সৌর প্যানেল। এই প্যানেলের সাথে লাগবে একটি বাল্ব এবং জল ও কেরোসিন তেলের মিশ্রণ রাখার একটি পাত্র। এইসব মিলিয়ে বাংলাদেশি টাকায় খরচ হবে ১৫০০ টাকা। তাদের মতে দেড় বিঘা জমির জন্য একটি আলোক ফাঁদই যথেষ্ট। বিজ্ঞানীরা বলছেন নতুন এই উদ্ভাবন, ক্ষতিকর কীটনাশকের ব্যবহার কমানোর পাশাপাশি পরিবেশও নির্মল থাকবে।

সৌর অ্যাম্বুলেন্স

২২/৭৫

বাংলাদেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলে চলাচল উপযোগী বিশেষ এক অ্যাম্বুলেন্স তৈরির কাজ করছেন গবেষকরা। সরু রাস্তায় চলাচলের উপযোগী এসব সৌরশক্তি চালিত ভ্যান-অ্যাম্বুলেন্স এ বছরই রাস্তায় নামতে পারে। তিন চাকার এই অ্যাম্বুলেন্স চলবে সৌরশক্তিতে।

রাতের বেলা চলার জন্য এই ভ্যানের প্রয়োজনীয় শক্তির জোগান দেবে একটি ব্যাটারি, যা দিনের বেলা সৌরশক্তিতে চার্জ হবে। ফলে বিদ্যুৎহীন এলাকায়ও ব্যবহার করা যাবে এই অ্যাম্বুলেন্স। ব্রাক বিশ্ববিদ্যালয়, সরকারি প্রতিষ্ঠান এবং স্থানীয় গাড়ি নির্মাতা

কোম্পানির যৌথ উদ্যোগে তৈরি হচ্ছে এই অ্যাম্বুলেন্স, যা চলতি বছরের শেষ নাগাদ রাস্তায় নামানো যাবে। একেকটি সৌরশক্তি চালিত অ্যাম্বুলেন্স তৈরিতে খরচ পড়বে ১৯০০ থেকে ২৫০০ মার্কিন ডলার। আর **ঘন্টায়** এর গতিবেগ সর্বোচ্চ ১৫-২০ কিলোমিটার হবে। একেকটি অ্যাম্বুলেন্সে রোগীসহ তিন জন যেতে পারবে। ভারতের প্রত্যন্ত এলাকায় এই ধরনের অ্যাম্বুলেন্স মানুষের জীবন রক্ষায় বড় ভূমিকা নিতে পারে।

কন্যাশ্রী

২২/৭৬

গ্রামের অধিকাংশ পরিবারে নেই স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগার। খোলা আকাশের নীচে ঝোপ-ঝাড়ের আড়ালেই সবাই সারেন প্রাকৃতিক কর্ম। এটা মেনে নিতে পারেননি তিনি। তাই স্বচ্ছ ভারত মিশনের অনুপ্রেরণায় কাজল রায় তাদের গ্রামের স্বচ্ছতার জন্য কিছু করার কথা ভাবছিলেন। আর তাই নিজের গয়না বন্ধকের টাকা দিয়ে গ্রামের মানুষের জন্য শতাধিক শৌচাগার গড়ে দিয়েছেন তিনি। এ সিদ্ধান্ত নেওয়া সহজ ছিল না। অনেক বাধার মধ্য দিয়ে তাঁকে যেতে হয়। গয়না বন্ধক রেখে যে টাকা পেয়েছিলেন তা দিয়ে তৈরি করেন ইট। এই কাজে তাকে সাহায্য করেছিলেন গ্রামের অন্য মেয়েরা। প্রথমে তারা গ্রামের প্রতিটি বাড়িতে গিয়ে শৌচাগারের গুরুত্ব সম্পর্কে বোঝানোর কাজ করেন। শৌচাগার তৈরির সময় কিছু টাকা কম পড়লে, তিনি নিজের কিছু গয়না বিক্রি করে দেন। সম্প্রতি এজন্য তিনি রাজ্য এবং **কেন্দ্রীয়** সরকারের স্বীকৃতিও পেয়েছেন। কাজল রায় ছত্তিশগড় রাজ্যের যশপুরের **বাসিন্দা**।

খবর গরম

২২/৭৭

গত ১১৬ বছরের মধ্যে উষ্ণতম ছিল ২০১৬ সাল। গত বছর গরমে ৭০০ জনের মৃত্যু হয়। এর মধ্যে ৪০০ জনই তেলেঙ্গানা ও অন্ধ্রপ্রদেশের। তবে আবহাওয়া বিজ্ঞানীরা বলছেন, এ বছরের গ্রীষ্মকাল আরো গরম হতে পারে। প্রধানত উত্তর ও পশ্চিম ভারতের ১৮ রাজ্যে তীব্র তাপপ্রবাহ টের পাওয়া যাবে। বাদ যাবে না পশ্চিমবঙ্গও। বিশ্ব উষ্ণায়ন ও তার জেরে মেরুপ্রদেশের বরফ গলে যাওয়ার কথা এখন খুবই শোনা যাচ্ছে। আর আমরা সেটা বুঝছি রোদের ছ্যাঁকায়।

জিন বদলানো দেশি তুলো

২২/৭৮

পাঞ্জাব এগ্রিকালচারাল ইউনিভার্সিটি জিন পরিবর্তিত দুটি বিটি তুলো বীজ তৈরি করেছে বলে জানিয়েছে। তারা বলেছে, এই বীজগুলি বারবার করে ব্যবহার করা যাবে। ফলে চাষিদের পয়সার সাশ্রয় হবে, কারণ বছর বছর তাদের বীজ কিনতে হবে না। এই 'নতুন' তুলো বীজের জাতের নাম হল পি এ ইউ বিটি ১ এবং এফ ১৮৬১। এই দুটি বীজ সহ আরো কিছু বীজ উত্তর ভারতে চাষের পর নির্দিষ্ট করেছে ইন্ডিয়ান কাউন্সিল অব এগ্রিকালচারাল রিসার্চ (আইসিএআর) এপ্রিলের শুরুতে এই জাতগুলির সম্পর্কে নোটিশ জারি হবে বলে বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য ড. বলদেব সিং ধিঁলো জানিয়েছেন।

শিশু শ্রমিক ঃ এই আছে এই নেই

২২/৭৯

সংসদে সংশোধনীসহ 'চাইল্ড লেবার বিল (প্রহিবিশন অ্যান্ড রেগুলেশন)' পাস হয়ে যাওয়ার পরেও দেশের বিভিন্ন প্রান্তে শিশু শ্রমিক যে এখনও পুরোমাত্রায় বহাল রয়েছে, সেই ব্যাপারে একপ্রকার নিশ্চিত **কেন্দ্র**। এই পরিস্থিতিতেই বিভিন্ন সংস্থা কিংবা প্রতিষ্ঠানে আচমকা অভিযান চালিয়ে শিশু শ্রমিক উদ্ধারের পরিকল্পনা করা হচ্ছে বলে, **কেন্দ্রের** সংশ্লিষ্ট মন্ত্রক সূত্রের খবর। মন্ত্রী বলেছেন, আচমকা এই অভিযান হবে রাজ্য সরকারকে নিয়েই।

পশ্চিমবঙ্গে কোনো শিশু শ্রমিক নেই। না না এটা আমাদের কথা নয়। রাজ্য সরকারের লিখিত তথ্য, যা **কেন্দ্রীয়** সরকারের কাছে জমা পড়ছে বছর বছর ধরে। অন্য রাজ্যগুলির অবস্থাও তথৈবচ। কিন্তু যারা একটু চোখ-কান খোলা রাখেন তারা জানেন, এই তথ্যের সত্যতা কতটা। আর তাই রাজ্য সরকারগুলি যদি এই অভিযানে থাকে তবে কীভাবে শিশু শ্রমিক নির্মূল হয় তা অবশ্যই একটা দ্রষ্টব্য বিষয় হবে।

তারুণ্যের সুস্থায়ীত্ব

২২/৮০

সুস্থায়ী উন্নয়ন কর্মসূচির প্রসারে রাষ্ট্রসংঘের সেরা বন্ধু হলেন তরুণরা। জার্মানির বনে অনুষ্ঠিত এক সম্মেলনে রাষ্ট্রসংঘের পাবলিক ইনফরমেশন ও কমিউনিকেশন প্রধান ক্রিষ্টিনা গ্যালাক একথা বলেন। এই সম্মেলনের লক্ষ্য ছিল, বিশ্বের সবচেয়ে জটিল উন্নয়ন চ্যালেঞ্জসমূহ মোকাবিলায় নতুন ধারার চিন্তার প্রকাশ।

গ্যালাক এই সম্মেলনে বলেন, তরুণদের সবচেয়ে ভালোভাবে সংগঠিত হতে হবে। কেন না, বিশ্ব ভালোভাবে চলছে না। তরুণরা

এটা খুব ভালো বোঝেন। তাদের মধ্যে নতুন কিছু করার বাসনা সব সময় থাকে। সুতরাং, তাঁরা যখন পরিণত বয়সে পৌঁছাবেন, তখনকার জন্য নির্ধারিত লক্ষ্যগুলি অর্জনের উদ্দেশ্যে, এখনই তাদের কাজ করতে হবে।

সুস্থায়ী উন্নয়ন কর্মসূচি বা এসডিজির সতেরোটি লক্ষ্যের উদ্দেশ্য হচ্ছে, ২০৩০ সালের মধ্যে একটি ন্যায়সঙ্গত বিশ্ব গড়ে তোলা, যার মধ্যে আছে দারিদ্রের অবসান এবং সবার জন্য সমমানের শিক্ষার ব্যবস্থা নিশ্চিত করা।

ভবিষ্যতের স্বাস্থ্য

২২/৮১

ন্যাশনাল ফ্যামিলি হেল্‌থ সার্ভে বা জাতীয় পারিবারিক স্বাস্থ্য সমীক্ষা ২০১৫-১৬ রির্পোট সম্প্রতি প্রকাশিত হয়েছে। এখানে দেখা যাচ্ছে, জন্ম থেকে ১ বছরের মধ্যে শিশু মৃত্যুর সংখ্যা হাজারে আগে যেখানে ছিল ৫৭, এখন তা কমে হয়েছে ৪১। এটা খুব ভালো খবর। তবে এক্ষেত্রে আমরা এখন বাংলাদেশ আর নেপালের থেকে পিছিয়ে রয়েছি। বাংলাদেশ এবং নেপালে জন্ম থেকে ১ বছরের মধ্যে শিশু মৃত্যুর সংখ্যা হাজারে যথাক্রমে ৩১ এবং ২৯। এছাড়া পাঁচ বছরের নীচে শিশু মৃত্যু, বয়সের অনুপাতে কম উচ্চতা, উচ্চতার অনুপাতে কম ওজন – এরকম নানা মাপকাঠিতে উন্নতিতো হয়নি, উল্টে অবনতি হয়েছে। দেশ নাকি অনেক এগিয়ে গেছে। কিন্তু নেপাল, বাংলাদেশ যা করতে পারে আমরা তা পারি না কেন সেটাই এক মস্ত ধাঁধা।

দূষিত মৃত্যু

২২/৮২

বায়ু দূষণের ফলে ভারতে প্রতি মিনিটে মারা যাচ্ছেন দুজন। ২০১০ সালে সংগ্রহ করা তথ্যের ওপর ভিত্তি করেই গবেষণাটি করেছে ব্রিটেনের মেডিকেল জার্নাল ল্যানসেট। তাদের গবেষণা অনুযায়ী, বায়ু দূষণের কারণে সারা বিশ্বে প্রতিবছর ২৭ থেকে ৩০ লাখ অপরিণত শিশুর জন্ম হয়। এর মধ্যে শুধু দক্ষিণ এশিয়াতেই জন্ম নেয় ১৬ লাখ শিশু। বায়ু দূষণ ও জলবায়ুর পরিবর্তন পরস্পরের সঙ্গে জড়িত। আমাদের দেশের পাটনা ও নয়াদিল্লি বায়ু দূষণের দিক দিয়ে সারা বিশ্বের মধ্যে শীর্ষে রয়েছে। এই দূষণের ফলে বিশ্বে প্রতিদিন মারা যায় ১৮ হাজার মানুষ। ল্যানসেট জানিয়েছে, শুধু কয়লা পোড়ানোর কারণেই ভারতে ৫০ শতাংশ বায়ু দূষণ হয়। ভারতের বিজ্ঞান ও প্রযুক্তিমন্ত্রী হর্ষবর্ধন বলেন, 'বায়ু দূষণ ফুসফুসের ক্ষতি করে, বিশেষ করে শিশুদের জন্য তা ঘাতক। এটা ধীরে ধীরে বিষ ছড়ায়'। গবেষণা অনুযায়ী, ২০৩০ সালের মধ্যেই এই দূষণ ভারতের শিশুদের স্বাস্থ্যের ওপরে বড় ধরনের প্রভাব ফেলবে। আর ২০৫০ সালের মধ্যে দূষণের ফলে মৃত্যুর সংখ্যার দিক দিয়ে দক্ষিণ এশিয়া শীর্ষে থাকবে।

মশার ধূপে মরছে মানুষ

২২/৮৩

গরম পড়তেই মশার উপদ্রব? মশারি টাঙানোর অভ্যেস নেই। ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়া, চিকুনগুনিয়ার মতো বিপজ্জনক সব রোগের হাতছানি। মশা মারার কয়েলে মারাত্মক ক্ষতি। বারোটা বাজছে ফুসফুস, হার্টের। এই ধোঁয়া নিপুণ কায়দায় শরীরে ঢুকিয়ে দিচ্ছে বিপজ্জনক রোগ। ডেঙ্গু, ধুম জ্বর, তীব্র মাথাব্যথা, চোখের পিছনে ব্যথা, মাংসপেশিতে ও হাড়ের সংযোগস্থলে ব্যথা। এছাড়া র‍্যাশ, বমি বমি ভাব। সেরিব্রাল ম্যালেরিয়ার জীবাণু মশার মাধ্যমে মাথায় আক্রমণ করে। এতে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। এনকেফেলাইটিস সংক্রমণের পর রোগটি কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রে ঢুকে পড়ে। মস্তিষ্ক ও স্পাইনাল কর্ডে বাসা বাঁধে। এতেও মৃত্যু হতে পারে। কিন্তু মশা মারতে আপনি তো আর বাড়িতে কামান দাগতে পারেন না। অগত্য মশা মারার কয়েল। সেই কয়েল ব্যবহার করে মশা মারতে গিয়ে ডেকে আনছেন নিজের মৃত্যু। এই কয়েলের ধোঁয়ায় শ্বাসকষ্ট, কাশি, ফুসফুসের বিষাক্ত সংক্রমণ হয়। দীর্ঘদিন ব্যবহারে চোখের ভয়ানক ক্ষতি হয়। হার্টের সমস্যা দেখা দেয়। প্রায় সমস্ত মশার কয়েলেই থাকে অ্যালেট্রিন। এটি যত নষ্টের গোড়া। কয়েলের ধোঁয়া শিশুদের জন্য আরও বেশি বিপজ্জনক বলে দাবি বিশেষজ্ঞদের।

এডসের থেকেও ভয়ঙ্কর বায়ু দূষণ

২২/৮৪

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার প্রধান বলেছেন, এইচআইভি বা ইবোলার ঝুঁকির থেকেও দূষিত বায়ু থেকে মানবজীবনের ঝুঁকি অনেক বেশি। তরুণদের জন্য এই দূষণের প্রভাব খুবই ভয়াবহ। পৃথিবীর নব্বই শতাংশ মানুষ যে বায়ুতে নিঃশ্বাস নিচ্ছে তাতে দূষণের মাত্রা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার বেঁধে দেওয়া মাত্রার থেকেও বেশি। বিশ্বের অনেক জায়গায় বায়ু দূষণের মাত্রা বাড়ছে। এর ফলে বাড়ছে ক্যান্সার, হৃদরোগ, সেরিব্রাল স্ট্রোক এবং নানা ধরনের শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত গুরুতর রোগের ঝুঁকি। বায়ু দূষণের শিকার হয়ে বিভিন্ন দেশে লক্ষ লক্ষ মানুষ অকালে প্রাণ হারাচ্ছে।

উষ্ণায়নে মানসিক রোগ

২২/৮৫

জলবায়ুর পরিবর্তনের কারণে মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর ব্যাপক প্রভাব পড়তে দেখা যায়। জলবায়ুর পরিবর্তন, বিদ্যমান মানসিক স্বাস্থ্য

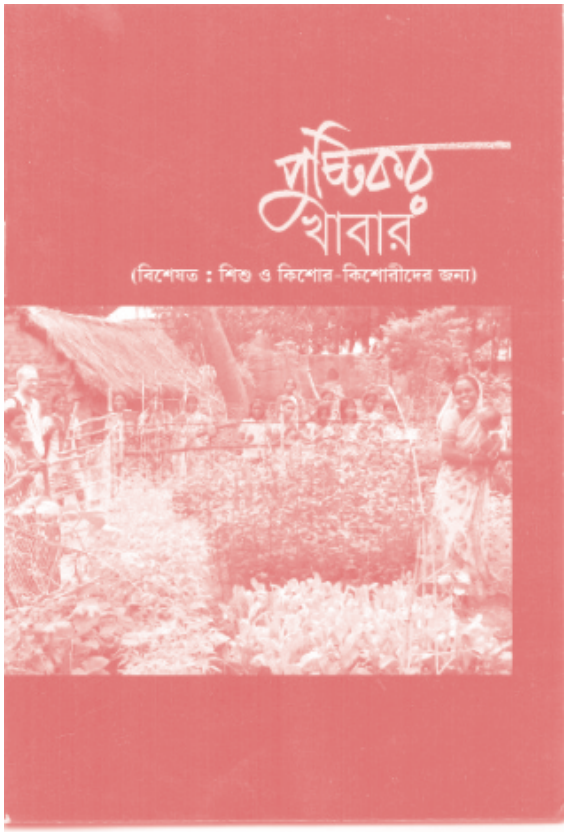
পুর্নমুদ্রণের সময় অনুগ্রহ করে 'পরিষেবা' কথাটি উল্লেখ করবেন। মুদ্রিত লেখাটি সার্ভিস সেন্টারের ঠিকানায় পাঠান

সমস্যার অবস্থাকে আরো খারাপ করে দেয় বলে জানিয়েছেন মনোবিজ্ঞানী ডা. লাইস ভ্যান সাস্টেরেন। তিনি বোস্টন বিশ্ববিদ্যালয়ের হাভার্ড টি এইচ চ্যান স্কুল অব পাবলিক হেল্‌থ-এর **সেন্টার** ফর হেল্‌থ অ্যান্ড দ্য গ্লোবাল **এনভায়রনমেন্ট**–এর একজন মনোবিজ্ঞানী। তাপমাত্রা শরীরের অ্যাড্রেনালিন এর মাত্রা বৃদ্ধি করে, যা বিবাদ এবং আগ্রাসী মনোভাবের জন্য দায়ী। যখন কোনো মানুষ বায়ু দূষণের ফলে সৃষ্ট কোনো নির্দিষ্ট বস্তুকণা শ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করেন, তখন তা সেই ব্যক্তির অলফ্যাক্টরি স্নায়ুতে প্রবেশ করে এবং স্নায়ুতে প্রদাহ সৃষ্টি করে। দ্য আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল অ্যাসোসিয়েশন-এর রির্পোট অনুযায়ী, গর্ভবতী নারীরা বায়ু দূষণের সংস্পর্শে থাকে তখন তাদের সন্তানের মধ্যে অনেক বেশি উদ্বিগ্নতা ও বিষন্নতার লক্ষণ দেখা যায়। তিনি বলেন, জলবায়ুর পরিবর্তন রুখতে এখনই পদক্ষেপ নেওয়া প্রয়োজন। যদি তা না নেওয়া হয় তাহলে শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্যের ওপরে তা খুবই ক্ষতিকর প্রভাব পড়বে।

ডি আর সি এস সি'র নতুন প্রকাশনা

পুষ্টিকর খাবার

(বিশেষত : শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের জন্য)



ভারতের অনেক শিশুই এখনও যথেষ্ট খেতে পায় না। অনেকে যদিও পেট ভরে খায়, তাদের আহার সন্তুলিত না হওয়ায়, তাদের ওজন ধীরগতিতে বাড়ে, হাতে পায়ে জোর থাকে না, চুলের রং কালো হয় না, বয়স অনুপাতে শরীরের ওজন প্রায়ই কম হয়, অথবা তারা সর্দি-কাশি, চর্মরোগ আদিতে প্রায়ই ভোগে।

আমাদের ঘরের আশেপাশে বাছাই করা শাক সবজি তৈরি করে, পুষ্টিকর আগাছা, ফুলকপি, ও ঢেঁকিছাঁটা ও ছোট দানার শস্য আদি খাবার খাইয়েই আমরা ছেলেমেয়েদের সুঠাম ও নীরোগ শরীর তৈরি করতে পারি। কম খরচে তৈরি জলখাবার, প্রধান খাবার, সাথী খাবার ও চাটনি, তরল খাবার ইত্যাদি আমাদের শরীরের দৈনিক প্রয়োজনের অনেকটাই মেটাতে পারে। এই পুস্তিকায় এরকম পুষ্টিকর গাছ-গাছালি ও খাবারের কথাই বলা হয়েছে।

আশাকরি এই তথ্যগুলি আপনাদের ভালো লাগবে ও কাজে লাগবে।

মূল্য : ৩০টাকা

২৪৪২ ৭৩১১ ।। ২৪৪১ ১৬৪৬ ।। ২৪৭৩ ৪৩৬৪

সংবাদ সংগ্রহ ও প্রচারে সার্ভিস সেন্টার,৫৮এ, ধর্মতলা রোড, বোসপুকুর, কসবা, কলকাতা-৭০০ ০৪২। দূরভাষ ২৪৪২ ৭৩১১,২৪৪১ ১৬৪৬, গ্রাহক চাঁদা বার্ষিক ৫০ টাকা (সডাক)
সহযোগী সম্পাদনা ও হরফ বিন্যাস : শিপ্রা দাস, রূপায়ণ : অভিজিত দাস
সম্পাদক : সুব্রত কুন্ডু