

২৫শ

সুস্থতা

পরিষেবা

সেপ্টেম্বর-অক্টোবর ২০১৯

BOOK POST PRINTED MATTER

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।

মাছভাতের চাষ

২৫/২২

আত্মা প্রকল্পের অধীনে মালদা জেলায় ধানজমিতে মাছ চাষের যৌথ উদ্যোগ নিয়েছে রাজ্যের মাছ এবং চাষ দফতর। জৈব উপায়ে এই চাষ হবে। একাজে সরকারের লক্ষ্য, ছোট ও প্রান্তিক চাষির আয় বাড়ানো। এই দফতর দুটির আধিকারিকদের মতে, দিনকে দিন চাষের ব্যয়ের বহরে ছোট ও প্রান্তিক চাষিদের কোনো লাভ হয় না। তাই সরকার ঠিক করেছে, ধানজমিতে কই, শিঙি, মাগুর, রুই, কাতলা ইত্যাদি মাছের পোনা ছাড়া হবে। জমিতে যে কীটপতঙ্গ এবং আগাছা হবে সেগুলি এই মাছ খেয়ে ফেলবে। এছাড়া জমির চারধারে খাল ও জমির পাশে পুকুর কাটা হচ্ছে। ধানজমির জল কমে গেলে, এই মাছ খাল বা পুকুরে চলে আসবে। খাল ও পুকুরের জলে পরে সবজি চাষও করা যাবে। এইভাবে চাষে বিঘা প্রতি ধানে ১৫ হাজার এবং মাছ থেকে ৫০ হাজার টাকা অর্ধি আয় করা সম্ভব বলে সরকারের দাবি। এছাড়া প্রকৃতি - পরিবেশও সুস্থ থাকবে এই চাষে। প্রাথমিকভাবে মালদা জেলায় এই কাজ শুরু হলেও, ধীরে ধীরে সব জেলায় এইভাবে চাষে উৎসাহ দেওয়া হবে, এমনই বলছে দফতর দুটি। তবে এভাবে সমন্বিত চাষ নতুন কিছু নয়। উত্তর ও দক্ষিণ ২৪ পরগনার সুন্দরবন ও তাঁর লাগোয়া ব্লকে, পূর্ব মেদিনীপুরের ভগবানপুর, খেজুরি, কাঁথিসহ আরো কিছু এলাকায় সাফল্যের সঙ্গে সমন্বিত চাষ করছেন চাষিরা।

সুস্থায়ী চাষ

২৫/২৩

একটি নতুন সমীক্ষায় দেখা গেছে, চাষিরা যদি ফসলের অবশেষ না পুড়িয়ে এবং জমি না চষে চাষ করে তবে কেবল বায়ু দূষণ কমানো নয়, তারা মাটির উৎপাদনক্ষমতাও প্রচুর পরিমাণে বাড়াতে পারে। আর উৎপাদন বাড়লে চাষিদের আয়ও অনেকটাই বাড়বে। উত্তর ভারতে ছড়িয়ে থাকা প্রায় ৪০ লক্ষ হেক্টর জমিতে ধানের পরে গম চাষ হয়। এইসব রাজ্যে ১০টি জেলার জমির আয় - ব্যয়ের হিসেব পরীক্ষা করে এই তথ্য পাওয়া গেছে। সমীক্ষক দল দেখেছে, ধানের পর তার অবশেষ পড়ে থাকা জমিতে ছিটিয়ে গম চাষ করলে তাতে জল লাগে কম; শ্রম এবং রাসায়নিকের খরচ কমে; গ্রিন হাউস গ্যাস তৈরি হওয়া কমে; মাটির স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। এসবের জন্যও চাষির আয় বাড়ে। আর সার্বিকভাবে সমাজেরও উন্নতি হয়। ইন্ডিয়ান সায়েন্স ওয়ার্ল্ড জার্নালে বেরিয়েছে এই খবর।

রমণীয় চাষ

২৫/২৪

কৃষি ও কৃষক কল্যাণ মন্ত্রকের সাম্প্রতিক সমীক্ষায় দেখা যাচ্ছে, দেশে মহিলাদের মালিকানাধীন জমির পরিমাণ বেড়েছে। ২০১০-১১ সালে যেখানে মোট জমির ১২.৭৮ শতাংশ মহিলাদের হাতে ছিল, ২০১৫-১৬ সালে তা বেড়ে দাঁড়িয়েছে

১৩.৭৮ শতাংশ। মন্ত্রকের কথায়, মহিলা কিশান স্ব-শক্তিকরণ যোজনার কারণে এই পরিবর্তন দেখা গেছে। রাজ্যসভায় এক প্রশ্নের জবাবে কৃষি মন্ত্রী নরেন্দ্র সিং তোমার একথা জানিয়েছে।

বিভিন্ন সমীক্ষায় বারবার দেখা গেছে, বীজ রোপণ থেকে সংরক্ষণ, অর্থাৎ চাষের সম্পূর্ণ কাজে পুরুষদের তুলনায় মেয়েরাই বেশি কাজ করে। আর এখন পুরুষেরা কাজের জন্য ভিটে মাটি ছেড়ে অন্যত্র পাড়ি দিচ্ছে। ফলে চাষের পুরো কাজটাই মেয়েদের ওপর এসে পড়ছে। জমির অধিকার নেই বলে তারা সরকারি সুযোগ সুবিধা থেকে বঞ্চিত। এমনকি চাষের প্রশিক্ষণ, পরিষেবা থেকেও বাদ পড়ছে তারা। চাষের জন্য ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি মেয়েদের উপযোগী নয়। ফলে তাদের কায়িক শ্রমও কমছে না। বাজারে তাদের কোনো অধিকার নেই। আর তাই, যদি মহিলা কিশানদের স্ব-শক্তিকরণ করতে হয়, তবে এই বিষয়গুলির দিকে নজর দেওয়া দরকার।

বে হাল

২৫/২৫

কৃষিক্ষেত্রে আর্থিক বৃদ্ধির হার কমছে। এই আর্থিক বছরে প্রথম তিন মাসে এই ক্ষেত্রে বৃদ্ধির হার ২ শতাংশ। গত বছর এই একই সময়ে বৃদ্ধির হার ছিল ৫.১ শতাংশ। তবে শুধু এই বছরেই নয়, কৃষিক্ষেত্রে বৃদ্ধির হার ধারাবাহিকভাবে কমছে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, শেষ পাঁচ বছরে গড়ে কৃষিতে বৃদ্ধির হার ছিল ৬.১ শতাংশ। যেখানে তা আগের পাঁচ বছরের হার ছিল ১৪.৬ শতাংশ। রিজার্ভ ব্যাঙ্ক অব ইন্ডিয়ার সাম্প্রতিক রিপোর্টে এই তথ্য উঠে এসেছে। এখন প্রশ্ন হল, ২০২২ সালের মধ্যে চাষীদের আয় দ্বিগুণ করার কেন্দ্রীয় সরকারের লক্ষ্য কীভাবে তাহলে পূরণ হবে?

চাষআ বাদ

২৫/২৬

দেশের অর্থনীতিতে কৃষির থেকে অন্যান্য ক্ষেত্র দ্রুতহারে বৃদ্ধি পাচ্ছে। কেন এই ক্ষেত্রে বৃদ্ধির হার কমছে এবং এই পরিস্থিতি শুধরে কীভাবে চাষীদের আয় দ্বিগুণ করার যায়, তা খুঁজে দেখার জন্য কেন্দ্রীয় সরকার একটি কমিটি তৈরি করেছিল। এই কমিটি তাদের রিপোর্টে ৭টি বিষয় চিহ্নিত করেছে। রাজ্যসভায় কৃষি ও কৃষক কল্যাণ মন্ত্রী নরেন্দ্র সিং তোমার এক প্রশ্নের উত্তরে একথা জানিয়েছেন। কমিটি যে সাতটি বিষয়ে গুরুত্ব দেওয়ার কথা বলেছে তা হল, উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি, চাষীদের প্রকৃত দাম পাওয়ার ব্যবস্থা, জলবায়ু বদলের সঙ্গে খাপ খাইয়ে চাষ ব্যবস্থা তৈরি, প্রধান ফসল চাষের এলাকা বৃদ্ধি, আবাদযোগ্য খেত বৃদ্ধি, প্রকৃতির বিভিন্নতা অনুযায়ী চাষ ও জলের প্রাপ্যতা বৃদ্ধি।

এই রিপোর্টের ভিত্তিতে সরকার ঠিক করেছে, তারা কৃষি বিষয়ক প্রধান ১০টি প্রকল্প যেমন, রাষ্ট্রীয় কৃষি বিকাশ যোজনা, মাটির স্বাস্থ্য কার্ড, পরম্পরাগত কৃষি বিকাশ যোজনা ইত্যাদির ব্যাপক প্রয়োগ করবে। কিন্তু প্রশ্ন হল, এই যোজনাগুলি তো বছদিন ধরে চলছে, আর এ বাজেটে তো সব প্রকল্পের বরাদ্দ হয় এক আছে বা কমেছে (মুদ্রাস্ফীতির হিসেব অনুযায়ী)। আর যে ৭টি মূল বিষয় চিহ্নিত করা হয়েছে সে নিয়ে আগেও কাজ হচ্ছিল। কিন্তু এখন কী অন্য রকম কিছু হবে, যাতে চাষির আয় দ্বিগুণ হয়ে যাবে—সরকার সেকথা কোথাও পরিষ্কার করে বলছে না।

বন্য গল্প

২৫/২৭

দেশে বনায়নের জন্য কেন্দ্রীয় সরকার ৪৭ হাজার ৪৩৬ কোটি টাকা বরাদ্দ করেছে। রাজ্য সরকারগুলিকে এই টাকা দেওয়া হবে দেশে সবুজায়ন এবং বনায়ন করতে। পরিবেশ, বন ও জলবায়ু বদল বিষয়ক মন্ত্রী প্রকাশ জাবড়েকর একথা জানিয়েছেন। রাজ্য সরকারগুলি যে টাকা বরাদ্দ করেছে তার সঙ্গে এই টাকা যুক্ত হবে। মন্ত্রী বলেন, সরকার ধারাবাহিকভাবে এই সবুজায়ন এবং বনায়নের কাজ করবে। এর ফলে ২০৩০ সালের মধ্যে আড়াই থেকে তিন বিলিয়ন (১ বিলিয়ন = ১০০ কোটি) টন কার্বন-ডাই-অক্সাইডের সমতুল্য একটি অতিরিক্ত কার্বন আধার (সিঙ্ক) তৈরি হবে। এই অর্থ বেতন, ভ্রমণ-ভাতা, চিকিৎসা-ভাতা ইত্যাদি খাতে খরচ করা যাবে না।

বরফের মাছ

২৫/২৮

হিমালয়ের লাগোয়া রাজ্যগুলিতে দেড় শতাধিক প্রজাতির দেশীয় মাছের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে জলবায়ু বদল। ফলে তাদের জীবন বিপন্ন হবে। ওয়াইল্ড লাইফ ইন্সটিটিউট অব ইন্ডিয়ার সাম্প্রতিক এক প্রতিবেদনে এই তথ্য উঠে এসেছে। মূলত উত্তরাখন্ড, হিমাচল প্রদেশ, জম্মু ও কাশ্মীর এবং অরুণাচল প্রদেশে জলবায়ু বদলের প্রভাব সব থেকে বেশি পড়ার সম্ভাবনা রয়েছে। এই প্রতিবেদনে আরো বলা হয়েছে অপরিকল্পিত আবাস, নদী ভাঙন, ভিনদেশী মাছের চাষ এবং বড় বাঁধের জন্যও দেশজ মাছের অবলুপ্তি ঘটতে চলেছে।

দাতা কর্ণ ওয়ালমার্ট

২৫/২৯

সূত্রত কুণ্ড

ওয়ালমার্ট ফাউন্ডেশন তাদের কর্পোরেট সোশ্যাল রেস্পন্সিবিলিটি (সিএসআর বা সামাজিক দায়) কর্মসূচির জন্য ডিজিটাল গ্রিন এবং টেকনো সার্ভ নামে দুটি সংস্থাকে প্রায় ৩৫ কোটি টাকা অনুদান দেবে। ছোট চাষীদের কৃষি প্রযুক্তি ব্যবহারে সহায়তা, সুস্থায়ী চাষের প্রশিক্ষণ, বাজারে অংশগ্রহণ এবং ফার্মার প্রডিউসার্স অরগানাইজেশন (এফপিও) গুলির দক্ষতা ও সক্ষমতা বিকাশে এই অর্থ ব্যবহার হবে। একাজে ভবিষ্যতে তারা আরো অর্থ দেবে বলে ওয়ালমার্টের তরফ থেকে জানানো হয়েছে। ওয়ালমার্টের মতে, এই অনুদান অন্ধ্রপ্রদেশ, তেলঙ্গানা এবং উত্তরপ্রদেশের ২৯ হাজার মহিলা চাষিসহ ৮১ হাজারেরও বেশি চাষি উপকৃত হবে। সংস্থাটি জানিয়েছে, তারা তাদের দোকানগুলির জন্য ছোট চাষীদের থেকে মোট চাহিদার ২৫ শতাংশ সামগ্রী কিনে নেবে। এতে দেশ হিসেবে ভারতের এবং এদেশের চাষীদের প্রভূত উন্নতি হবে বলে। ব্যাপারটা এমন যেন মুনাফা ছেড়ে, ভারত এবং তার চাষীদের জন্য ওয়ালমার্ট নিবেদিত - প্রাণ হয়ে গেছে।

উল্লেখযোগ্য বিষয় হল, আমাদের দেশে কৃষি সামগ্রীর ব্যবসা মূলত ছোট ব্যবসায়ীরাই করে থাকে। কিন্তু ২০০৬ সালে স্বাক্ষরিত ইন্দো-ইউএস কৃষি জ্ঞান চুক্তি অনুযায়ী, এখন দেশের কৃষিকে বড় বড় কর্পোরেটের হাতে তুলে দেওয়া হচ্ছে। এর সঙ্গে যুক্ত হয়েছে বিশ্বব্যাপক নির্দেশিত ফার্মার প্রডিউসার্স অরগানাইজেশন তৈরির কাজ। এসব নিয়েই কর্পোরেটগুলির লক্ষ্য হল, চাষিগোষ্ঠীগুলিকে নিজেদের মতো পরিচালনা করা এবং একসঙ্গে ফসল কিনে নিয়ে নিজেদের মুনাফা বাড়ানো। প্রাথমিকভাবে চাষি এতে হয়তো লাভবান হবে। কর্পোরেট প্রথমে অনেক লাভ (পড়ুন লোভ) দেখিয়ে বিকল্প ব্যবস্থাগুলি ভেঙে দেবে। ফলে কৃষি সামগ্রী বিক্রি অন্যান্য সুযোগগুলি বন্ধ হয়ে যাবে। আর একটা সময়ের পর, উৎপাদকদের কর্পোরেটদের কাছে তাদের উৎপাদিত সামগ্রী বিক্রি করা ছাড়া আর কোনো উপায় থাকবে না। তখন একপ্রকার বাঁধা শ্রমিকদের মত হয়ে যাবে চাষিরা। কালে কালে এমনটাই ঘটছে সর্বত্র। সুতরাং সাধু সাবধান!

(মতামত নিজস্ব)

কর্পোরেট আগুন

২৫/৩০

আমাজনে আগুন যত ছড়াচ্ছে তত কর্পোরেটের কদর্য রূপ জনসমক্ষে আসছে। নতুন এক রিপোর্টে দেখা যাচ্ছে, পৃথিবীর বৃহত্তম মার্কিন বিনিয়োগকারী সংস্থা ব্ল্যাকবের্ড ইনকর্পোরেট, যেসব কোম্পানি আমাজন এবং বিশ্বের অন্যান্য ট্রপিক্যাল ফরেস্ট ধ্বংসের জন্য দায়ী, তাদের পয়সা জোগাচ্ছে। ‘ব্ল্যাকবের্ডস বিগ ডিফরেন্সেশন প্রোগ্রাম’ নামে এই রিপোর্ট প্রকাশ করেছে ফ্রেন্ডস অব দ্য আর্থ, আমাজন ওয়াচ এবং প্রোফান্ডো নামে আর্থিক গবেষণা সংস্থা। এই রিপোর্টে আরো বলা হয়েছে, নিউইয়র্কের ব্ল্যাকবের্ড, বিশ্বের ২৫টি বড় সংস্থা যারা বনধ্বংসের জন্য দায়ী তাদের প্রধান শেয়ার মালিকদের মধ্যে অন্যতম। এই কোম্পানিগুলি মূলত সয়া, গোমাংস, পাম তেল, কাগজ ইত্যাদির ব্যবসা করে। বনকে কৃষিজমিতে বদলে সেখানে কোম্পানিগুলি এসবের চাষ করে।

আছে দিন!

২৫/৩১

- ভারতের মোট জাতীয় সম্পদের ৭৭ ভাগ রয়েছে মাত্র ১০ ভাগ লোকের হাতে। ২০১৭ সালে দেশে যে সম্পদ তৈরি হয়েছিল তার ৭৩ শতাংশ গিয়েছিল দেশের ১ শতাংশ ধনীদের হাতে।
- ভারতে এখন ১১৯টি ধনী পরিবার রয়েছে যাদের মোট সম্পদ ৭০০০ কোটি টাকারও বেশি। ২০০০ সালে এই ধরনের পরিবারের সংখ্যা মাত্র ৯। যেভাবে কোটিপতিদের সংখ্যা বাড়ছে তাতে ২০১৮ থেকে ২০২২ এই পাঁচ সালের মধ্যে ভারতের প্রতিদিন ৭০ জন ৭ কোটি বা তার বেশি টাকার মালিক তৈরি হবে।
- দেশে কোটিপতিদের সংস্থা এক দশকে এতটাই বেড়েছে যে, তাদের মোট সম্পদ ২০১৮ - ১৯ সালের দেশের বাজেটের থেকেও বেশি হয়ে গেছে।
- অন্যদিকে সাধারণ মানুষ ন্যূনতম চিকিৎসার থেকে বঞ্চিত হচ্ছে। এর মধ্যে ৬ কোটি ৩০ লক্ষ লোক বছরে চিকিৎসার খরচ জোগাড় করতে গিয়ে দারিদ্রসীমার নিচে চলে যাচ্ছে।
- এখনকার হিসেবে বড় কোম্পানির সব থেকে বেশি মাইনে পাওয়া কর্মচারী এক বছরের যা আয় করে সে টাকা আয় করতে একজন গ্রামীণ মজুরের ৯৪১ বছর লাগবে। এসব তথ্য জানা গেছে অক্সফ্যাম-এর এক সমীক্ষা থেকে।

স্বাস্থ্যকর-লা

২৫/৩২

ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য করলা খুবই উপকারী। এর মধ্যে রয়েছে চ্যারান্টিন, ইনসুলিনের মত পেপটাইড এবং অ্যালকালয়েড যা শুগার কমায়ে। বাতের ব্যাথায় এর রস নিয়মিত খেলে ব্যাথা কমে। আয়ুর্বেদ মতে, করলা কৃমি, কফ ও পিত্তনাশক। এর পাতা অ্যান্টিসেপটিক হিসেবে কাজ করে। কেটে - ছুড়ে গেলে সেখানে এই পাতার প্রলেপ বা সেন্দ্র করা জল দিলে, ক্ষতস্থান দ্রুত শুকিয়ে যায়। করলা কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। এই সবজি পেটে থাকা ই-কোলাই ধবংস করে। ফলে ডায়ারিয়াও প্রতিরোধ হয়। প্রতিরোধ করা যায় নানা ধরনের চর্মরোগও। করলার রস লিভারের কর্মক্ষমতা বাড়ায় এবং রক্ত শোধন করে।

এতে প্রচুর ক্যালসিয়াম আর পটাশিয়াম আছে। এছাড়াও যথেষ্ট পরিমাণে লোহা, ভিটামিন এ, ভিটামিন সি এবং ফাইবার বা আঁশ আছে। ভিটামিন এ এবং ভিটামিন সি খুব ভালো অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট। করলায় আছে লুটিন আর লাইকোপিন। এগুলি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। আর রক্তের চর্বি তথা ট্রাইগ্লিসারাইড কমায়ে। অম্লুথ পত্রিকা এ খবর জানিয়েছে।

আনারস টাকারস

২৫/৩৩

আনারস বেশিরভাগ মানুষের একটি প্রিয় ফল। রসালো এই ফলের অনেক ঔষধি গুণও আছে। আনারস জ্বর ও জন্ডিস কমায়ে। এতে রয়েছে ক্যালরি যা শক্তি জোগায়। অতিরিক্ত ওজনের সমস্যা দূর করতে আনারস খুবই কার্যকর। এতে প্রচুর পরিমাণে আঁশ, ভিটামিন সি, বিটা ক্যারোটিন, অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট থাকে যা ত্বকের মত কোষ দূর করে ত্বককে কুঁচকে যাওয়া থেকে বাঁচায়। এছাড়া ত্বকের বিভিন্ন সমস্যাও দূর করে এই ফল। আনারসে থাকা ব্রোমেলিন যা উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। এতে থাকা ভিটামিন সি ভাইরাল জ্বর, সর্দি, কাশি কমাতে সাহায্য করে। এই ফল খেলে গলাব্যথা, নাক দিয়ে জল পড়া ও ব্রংকাইটিস কমে। এর ক্যালসিয়াম ও ম্যাগ্নানিজ দাঁত ও হাড়কে মজবুত করে।

পুষ্টিগুণে ভরপুর ফল হচ্ছে আনারস। এতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ, ক্যালসিয়াম, পটাশিয়াম, ফসফরাস থায়ামিন, রাইবোফ্ল্যাভিন, ভিটামিন বি-৬, ফোলেট, প্যান্টোথেনিক অ্যাসিড, ম্যাগনেশিয়াম, ম্যাগ্নানিজ রয়েছে। আনারসে থাকা বিটা ক্যারোটিন চোখের রেটিনার রোগ দূর করে। এর ভিটামিন সি, বিটা ক্যারোটিন, জিঙ্ক, কপার, ফোলেট পুরুষ ও মহিলা উভয়েরই প্রজনন ক্ষমতা উন্নত করতে সাহায্য করে। কৃমিনাশক হিসেবে আনারসের রস ভালো কাজ করে। নিয়মিত আনারস খেলে কৃমির সমস্যা দূর করা সম্ভব। হেলথ অ্যালার্ট সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

এই
সময়ের
ছবি



ছবি অভিজিত দাস

ডিআরসিএসসি, বোসপুকুর, কলকাতা

ছাদের বাগান

পরিবারের বিষমুক্ত ও পুষ্টিকর ফল, সবজির উৎস