

য



ব

দ

এপ্রিল - 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।

প রি ষে বা

বিষমুক্ত

২৪/৭৭

গত বছর জুলাই মাসে ফুড সেফটি অ্যান্ড স্ট্যান্ডার্ড অথরিটি অব ইন্ডিয়া (এফএসএসএআই) জৈব খাদ্যের লেবেলিং নীতি প্রণয়ন করেছিল। উদ্দেশ্য ছিল, ক্রেতারা যাতে সঠিক জৈব সামগ্রী পেতে পারে তা নির্দিষ্ট করা। এতে বেশ কিছু চাষি জৈবচাষ থেকে দূরে চলে যাচ্ছিল। কারণ জৈব সামগ্রীর সার্টিফিকেট পাওয়ার খরচ ছিল খুব বেশি এবং তা হাতে পাওয়ার ঝামেলাও ছিল। এজন্য চাষিরা প্রতিবাদও করেছিল। আশার কথা হল, চাষিদের প্রতিবাদের ফলে এফএসএসএআই তাদের নীতি খতিয়ে দেখতে শুরু করে এবং এ বছর ২ এপ্রিল একটি বিজ্ঞপ্তি জারি করে জানায়, তারা ওই নীতির কিছু রদবদল করেছে।

এর মধ্যে একটি হল, যেসব চাষি জৈব খাদ্য সরাসরি ক্রেতাদের কাছে বিক্রি করে, তাদের বিক্রির পরিমাণ যদি বছরে ১২ লাখ টাকা বা তার কম হয়, তবে তাদের কোনো সার্টিফিকেট লাগবে না। আর দ্বিতীয়টি হল, যেসব ব্যবসায়ী চাষিদের থেকে জৈব খাদ্য কিনে বাজারে বিক্রি করে তারা বছরে ৫০ লাখ টাকা বা তার কম টাকার ব্যবসা করলে তাদেরও কোনো সার্টিফিকেট নিতে হবে না। তবে এই দুই ক্ষেত্রেই এফএসএসএআই-এর জৈব খাদ্য সংক্রান্ত লোগো ব্যবহার করা যাবে না। তারা বিজ্ঞপ্তিতে আরো বলেছে, এই সিদ্ধান্ত ১ এপ্রিল ২০২০ সাল অবধি চালু থাকবে। এর মধ্যে নীতিটি আবার পর্যালোচনা করা হবে। আমাদের মনে হয়, ছোটো ও প্রান্তিক চাষি যারা এফএসএসএআই-এর নীতির জন্য জৈব চাষ থেকে সরে যাচ্ছিল তারা হয়তো আবার এই চাষে উৎসাহী হবে। তবে, টাকা পয়সার বিষয়টি আরো কিছুটা বাড়ালে চাষিদের সুবিধা হতে পারে।

সোনালি পরিবেশ নীতি

২৪/৭৮

পরিবেশের সচেতনতার কয়েকটি নিয়ম এখন সারা বিশ্বে চালু হয়েছে যার প্রবক্তা অধ্যাপক মাইক বার্নার্স লি। এই নিয়মগুলিকে পরিবেশ সচেতনতার গোল্ডেন রুলস বলা হচ্ছে। নিয়মগুলি হল, জলবায়ু বদল ঠেকাতে, মাংস এবং দুধজাত খাবার খাওয়ার পরিমাণ কমিয়ে দিতে হবে। প্রোটিনের চাহিদা মেটানোর ক্ষেত্রে এই দুই ধরনের খাবার সবচেয়ে কম কার্যকর। অথচ এই খাবারগুলি প্রকৃতিতে কার্বন নির্গমনের মূল কারণ।

যদি কেউ সম্পূর্ণ নিরামিষভোজী থাকতে না চায় তাহলে, গরু বা খাসির মাংসের বদলে মুরগি বা মাছ খেতে হবে। তবে খেয়াল রাখতে হবে সেই মুরগি ও মাছের উৎস যেন প্রাকৃতিক হয়।

খাদ্য হিসেবে যেসব জিনিস কেনা হবে, তার সবটাই খেয়ে নিতে হবে। কোনো খাবার নষ্ট করা যাবে না। এজন্য বাজার করতে যাওয়ার আগে ভালভাবে ফ্রিজ এবং রান্নাঘর দেখে নিতে হবে, যাতে শুধুমাত্র প্রয়োজনের জিনিসই কেনা যায়।

বাজারে প্রায়ই চটকদার বিজ্ঞাপন দেখিয়ে ক্রেতাদের মনোযোগ আকর্ষণ করা হয়। এসব দেখে কখনোই প্রলুব্ধ হওয়া চলবে না। দাম কম হওয়ার চাইতে এটা জানা জরুরি যে, জিনিসটা কতটা প্রয়োজন।

বেশি ফল এবং সবজি খাওয়া খুবই ভাল। তবে খেয়াল রাখতে হবে ফল বা সবজিগুলি যেন ওই মরশুমেরই হয়। মরশুমী ফল না হলেও সেগুলির চেহারা টাটকা থাকে, তাহলে ধরে নিতে হবে যে এটি অনেক দূর থেকে আকাশ বা জলপথে আনা হয়েছে। ফলে প্রচুর জ্বালানির খরচ হয়েছে এবং যার প্রভাব পরিবেশের ওপরও পড়েছে। আর আপনি যে খাবারটি পছন্দ করেন তা পরে খাওয়ার জন্য ফ্রিজে সঠিক নিয়মে রাখুন।

তৃণ মেটাতে তরমুজ

২৪/৭৯

তরমুজে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন এ, সি, পটাশিয়াম ও আঁশ রয়েছে। এই ফলের ৯২ ভাগই জল, যা মানব শরীরকে সারাক্ষণ সতেজ রাখতে সাহায্য করে। তাই গরমে, শরীরে জলের অভাব মেটাতে তরমুজই হল আদর্শ। এর নানা রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতাও রয়েছে।

তরমুজ লাল হয় লাইকোপিন নামের একটি উপাদানের জন্য। এই লাইকোপিন হাড় শক্ত করতে সাহায্য করে। আর এতে থাকা ভিটামিন-এ ত্বকের উজ্জ্বল্য ধরে রাখে। ঋতু পরিবর্তনের ফলে যে সর্দি-জ্বর হয় তা রুখতে এবং শরীরে বাড়তি শক্তি জোগাতে পারে তরমুজ। তরমুজ সিট্রুলিন নামক অ্যামাইনো অ্যাসিডের স্বাভাবিক উৎস। এই সিট্রুলিন রক্ত সঞ্চালন এবং রক্তনালীর কর্মক্ষমতাও বাড়ায়। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ট্রেঙ্কাস এ অ্যান্ড এম বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষণায় একথা জানা গেছে।

কলা কার

২৪/৮০

ইদানিং ৪৫ বছরের কমবয়সীদের উচ্চ রক্তচাপ তুলনামূলকভাবে বেড়েছে। এমন পরিস্থিতিতে চিকিৎসকেরা বলছেন, প্রতিদিন একটা করে কলা খাওয়া উচিত। কলায় রয়েছে প্রচুর পটাশিয়াম, যা শরীরে প্রবেশ করার পর সোডিয়ামের প্রভাবকে কমাতে শুরু করে। ফলে স্বাভাবিকভাবেই রক্তচাপ দ্রুত নিয়ন্ত্রণে চলে আসে। কলায় ক্যালসিয়াম থাকে যা হাড় শক্তপোক্ত করে। ক্যালসিয়ামের সঙ্গে কলায় পটাশিয়ামসহ আরো কিছু উপাদান থাকায় তা দৃষ্টিশক্তি ভালো করতে সাহায্য করে। কলা খেলে শরীর চান্দা থাকে, ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ে, হজম শক্তি বাড়ে, শারীরিক এবং মানসিক চাপ দূর হয়।

শরীর সচল রাখতে প্রতিদিন নির্দিষ্ট মাত্রায় ভিটামিন এবং খনিজের প্রয়োজন। এই ফলটিতে প্রচুর ভিটামিন, পটাশিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ক্যালসিয়াম, আয়রন এবং ফোলেটের মতো উপাদান থাকে। তৎসহ আছে প্র্যাক্টিন যা শরীরের ক্ষতিকর পদার্থগুলিকে বের করে দেয়। এর আয়রন রক্তাল্পতা দূর করতে সাহায্য করে। কলা ধীরে হজম হয় তাই এই ফল খেলে অনেকক্ষণ পেট ভর্তি থাকে, ফলে কম খাবার খেলেও চলে। এতে দেহের ওজন বাড়ার সম্ভাবনাও কমে যায়। কলায় থাকা আঁশের জন্য রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে। তাই ডায়াবেটিস রোগীদের কলা খেতে বলা হয়। আঁশ আবার কোষ্ঠকাঠিন্যও দূর করে। হেলথ অ্যালার্ট পত্রিকায় এ খবর বেরিয়েছে।

উপকারি সজনে

২৪/৮১

সজনে ডাঁটা একটি জনপ্রিয় সবজি। এটি স্বাস্থ্য সুরক্ষার কাজেও বেশ প্রয়োজনীয় তবে শুধু ডাঁটাই নয়, এর পাতাও শাক হিসেবে খাওয়া যায়। এতে রয়েছে ফোলেট, ভিটামিন বি-শর্করা, থায়ামিন, রাইবোফ্ল্যাভিন, প্যানটোথেনিক অ্যাসিড এবং নিয়াসিন। এগুলি শর্করা, প্রোটিন এবং তেল জাতীয় খাদ্য হজমে সহায়তা করে। এছাড়াও সজনে ডাঁটায় প্রচুর ক্যালসিয়াম, আয়রন, কপার, ম্যাঙ্গানিজ, জিংক, সেলেনিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়াম পাওয়া যায়। এতে প্রচুর ভিটামিন সি থাকে যা অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট হিসেবে কাজ করে। তাই ঠাণ্ডা লাগা, জ্বর, কাশি এবং অন্যান্য রোগ দূর করতে পারে। ভিটামিন সি অ্যালার্জি প্রতিরোধ করে শ্বাসকষ্ট কমায়ে। কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখে। ফলে উচ্চ রক্তচাপও নিয়ন্ত্রণে থাকে। সজনে ডাঁটায় থাকা আয়রন, ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন হাড় মজবুত করে। এই সবজি খেলে মুখে রুচি আসে, হজম ভালো হয়, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়।

স্বাস্থ্যকর কামরাঙা

২৪/৮২

কামরাঙা খুব সুস্বাদু একটি ফল। ১০০ গ্রাম কামরাঙায় রয়েছে ৩৪.৪ মিলিগ্রাম ভিটামিন সি, ১৩৩ মিলিগ্রাম প্রোটিন এবং ১০ মিলিগ্রাম ম্যাগনেসিয়াম। এছাড়া রয়েছে আরো পুষ্টিগুণ। কামরাঙাকে ক্যানসার প্রতিরোধী ফলও বলে। এর মধ্যে রয়েছে পলিফাইনোলিক উপাদান। যা মূলত লিভার ক্যানসার প্রতিরোধে কাজ করে। কামরাঙার মধ্যে থাকা আঁশ কোলন পরিষ্কার করে ক্যানসারের ঝুঁকি কমায়। এর ভিটামিন সি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। সর্দি, জ্বর, গলাব্যথা ইত্যাদি কমায়। এটি শ্বেত রক্তকণিকা বাড়াতে সাহায্য করে। এই ফলে অনেক পটাশিয়াম ও সোডিয়াম থাকে যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে, ফলে হৃৎপিণ্ড ভালোভাবে কাজ করে। এই ফল হজমেও সাহায্য করে। কামরাঙায় রয়েছে অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট যা ত্বক ও চুল ভালো রাখতে কাজ করে। হেলথ মনিটর পত্রিকা সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

সুন্দরবন ও দেশান্তর

২৪/৮৩

পশ্চিমবঙ্গের সুন্দরবনসহ ব-দ্বীপ এলাকার জনগোষ্ঠী কেন দেশান্তরিত হচ্ছে, তার কারণ অনুসন্ধান আন্তর্জাতিক স্তরে এক সমীক্ষা চালানো হয়। যার নাম ব-দ্বীপ, জলবায়ু বদল এবং দেশান্তর। সমীক্ষা চালানো হয় গঙ্গা, ব্রহ্মপুত্র এবং মেঘনা এই তিনটি নদীর ব-দ্বীপ অঞ্চলে। একই সঙ্গে মহানদী এবং ঘানার ভোল্টা নদী অঞ্চলেও এই সমীক্ষা করা হয়। ২০১৪ থেকে ২০১৮ পর্যন্ত করা সমীক্ষা রিপোর্টে দেখা গেছে, জলবায়ু পরিবর্তনের অভিঘাত সুন্দরবনের ব-দ্বীপ অঞ্চলে সব থেকে বেশি। এখানকার অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ জায়গাগুলি হল, গোসাবা, বাসন্তী, কুলতলি, সাগর, কাকদ্বীপ, নামখানা, ক্যানিং ও মথুরাপুর। সবগুলিই দক্ষিণ ২৪ পরগনার অন্তর্গত। এই এলাকার অধিবাসীরা মূলত কৃষিজীবী। অঞ্চলগুলিতে জলবায়ু বদলের ফলে ঘন ঘন বন্যায় কৃষিজমি এবং মিষ্টি জলের উৎসগুলিতে লবণের মাত্রা ক্রমশ বাড়ছে, ফলে কৃষি উৎপাদন মার খাচ্ছে। আর মানুষের রুজি রোজগারেও টান পড়ছে। ফলে জীবন ও জীবিকার তাগিদে তারা অন্যত্র চলে যেতে বাধ্য হচ্ছে। মূলত আর্থিক কারণই এজন্য দায়ী। সমীক্ষায় আরো দেখা গেছে, মহিলাদের থেকে পুরুষরা সংখ্যায় প্রায় পাঁচগুণ বেশি দেশান্তরী হচ্ছে। পুরুষরা দেশান্তরে যায় অর্থনৈতিক কারণে আর মহিলারা বেশি যায় সামাজিক কারণে।

পশ্চিমবঙ্গের এই সমীক্ষা চালানো হয় উত্তর ও দক্ষিণ ২৪ পরগনার সুন্দরবন অধ্যুষিত ব্লকে। দেখা গেছে ৬৪ শতাংশ লোকজন নিজের এলাকা ছেড়ে অন্যত্র পাড়ি দেয় অর্থনৈতিক অনটনে। ২৮ শতাংশ মানুষ যেতে বাধ্য হয় সামাজিক কারণে এবং ৭ শতাংশ যায় সামুদ্রিক ঝড়-তুফান এবং বন্যার হাত থেকে নিজেদের বাঁচাতে।

বিশেষজ্ঞদের মতে, পশ্চিমবঙ্গে এইসব দেশান্তরী মানুষদের বেশিরভাগেরই গন্তব্য কলকাতা। তবে ১০ শতাংশ মহারাষ্ট্র, ৯ শতাংশ তামিলনাড়ু, ৭ শতাংশ কেরল এবং ৬ শতাংশ মানুষ গুজরাটেও যায়। সমীক্ষায় দেখা গেছে, দেশান্তরের পরিমাণ ৫৭ শতাংশ বাড়ে-কমে মরশুম অনুযায়ী। এই সমীক্ষার রিপোর্টে বলা হয়েছে, দেশান্তরী পুরুষ ও মহিলাদের গড়পড়তা বয়স ২০ থেকে ৩০ এর মধ্যে।

বেশিদিন বাঁচছে নারী

২৪/৮৪

চলতি শতক শুরুর পর বিশ্বে গড় আয়ু বেড়েছে প্রায় সাড়ে পাঁচ বছর এবং সব জায়গায় নারীরা পুরুষের চেয়ে বেশিদিন বাঁচছে। গত ৫ জানুয়ারি, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা তার ওয়ার্ল্ড হেলথ স্ট্যাটিসটিক্স ওভারভিউ ২০১৯ নামক রিপোর্টে একথা জানিয়েছে। এই রিপোর্টে বলা হয়েছে, খুন, সড়ক দুর্ঘটনা, আত্মহত্যা, আবহাওয়াজনিত কারণ অথবা হৃদরোগ এগুলির মধ্যে যেকোনো কারণেই মৃত্যু ঘটুক না কেন, নারীদের চেয়ে পুরুষদের অবস্থা উপর্যুপরি খারাপ হচ্ছে।

রিপোর্টে দেখা যাচ্ছে, ২০০০ সালের পর থেকে ২০১৬ সাল পর্যন্ত সময়ে স্বাস্থ্যবান জীবনযাপনের সময়কাল গড়ে ৫৮ থেকে বেড়ে ৬৩.৩ বছরে দাঁড়িয়েছে। রিপোর্টে ইঙ্গিত দেওয়া হয়েছে, নারী ও পুরুষের আয়ুর ক্ষেত্রে এই ফারাক হওয়ার কারণ স্বাস্থ্যচর্চা সম্পর্কে তাঁদের দৃষ্টিভঙ্গির পার্থক্য।

খাবার নেই ১২ কোটির

২৪/৮৫

রাষ্ট্রসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, এফএও বলছে ২০১৮ সালে বিশ্বের ৫৩টি দেশের ১১ কোটি ৩০ লাখ মানুষ বিপজ্জনক মাত্রায় খাদ্য নিরাপত্তাহীনতার শিকার হয়েছে। সংঘাত এবং আবহাওয়াজনিত দুর্যোগের কারণেই এমনটি ঘটেছে। সংস্থা বলছে, ২০১৭

সালের তুলনায় এই বছরে খাদ্যসংকটের মুখে পড়া লোকের সংখ্যা এক কোটি ১০ লাখ কম হলেও, ১৭টি দেশে চরম ক্ষুধা পরিস্থিতি হয় বেড়েছে, নয় অপরিবর্তিত থেকেছে। এই দেশগুলির মধ্যে ভারতও রয়েছে।

বৈচিত্র কমছে, কমছে খাদ্যও

২৪/৮৬

খাদ্যের জন্য চাষাবাদের ক্ষেত্রে জীববৈচিত্র সংকুচিত হতে থাকায় জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্য, জীবনযাত্রা এবং পরিবেশ হুমকির মুখে বলে জানিয়েছে রাষ্ট্রসংঘের খাদ্য ও কৃষি বিষয়ক সংস্থা ফুড অ্যান্ড অ্যাগ্রিকালচারাল অর্গানাইজেশন, এফএও। এফএও প্রকাশিত গবেষণা রিপোর্টে বলা হয়েছে, খাদ্য, জ্বালানি এবং আঁশজাতীয় পণ্যের জোগান দেয় যেসব গাছপালা এবং খাদ্য জোগানদার প্রাণীগুলিও হারিয়ে যাচ্ছে। মোট ৯১ টি দেশ এই গবেষণার জন্য তথ্য দিয়েছে। খাদ্য এবং কৃষিতে জীব বৈচিত্রের বিষয়গুলি তদারকির জন্য গঠিত কমিশন অন জেনেটিক রিসোর্সেস ফর ফুড অ্যান্ড অ্যাগ্রিকালচার-এর তদারকিতে নির্দেশিকায় এই গবেষণা পরিচালিত হয়।

আমাদের
নতুন উদ্যোগ

কথায় বলে কালি-কলম-মন লেখে তিনজন। কিন্তু লেখাশেষের পরও আরো তিনজনকে লাগে। যারা ফুটে ওঠা অক্ষরমালার বানান-বাক্য-বিষয়ে ফাইনাল টাচ দেয়, লাগিয়ে দেয় তুলির রূপটান, আর তারপর সাজিয়ে গুছিয়ে ঝকঝকে তকতকে করে ছাপে। এঁরা হলেন সম্পাদক, শিল্পী আর মুদ্রক।

আমাদের, এই রং-তুলি-কলম-ক্যামেরা-অফসেট-অফুরান এক কর্মশালা আছে। বই প্রকাশ করতে চাইলে আমরা আপনাকে এই সহযোগ দিতে পারি। কিংবা যদি আপনার রচনা ভাষান্তর করাতে চান ইংরেজি বা বাংলায়, আমাদের অনুবাদ-কুশলতা সেখানে কাজে লেগে যেতে পারে। আর যদি মনে হয় সরিয়ে রাখব কালি-কলম, মনকে টান দেয় ভিডিও-ভাষার আলোছায়া, তবে খালি বিষয়-উপাদান-আনুষঙ্গিক জানিয়ে দিলে আপনার জন্য বানিয়ে দিতে পারি এক পূর্ণাঙ্গ ভিডিও ফিল্ম।

আপনার বই, আপনার পত্রিকা ও আপনার ভিডিও-ছবি বানাতে আমরা এই কারিগরনামা নিয়ে সর্বতো-সহযোগিতার জন্য প্রস্তুত।

বলতে পারেন এ আর এক ‘উদ্যোগপর্ব’। তবে কথা অমৃত সমান ... এর মারণ যুদ্ধের প্রস্তুতি নয়। বরং বিকল্প নির্মাণ ভাবনাকে দেখতে চাওয়া আর এক মহাকাব্যিক মাত্রায়!!

দূরভাষ : ডিআরসিএসসি ৯১ ৮৬৯ ৭৯৭০১১৪

২৪৪২ ৭৩১১ || ২৪৪১ ১৬৪৬