

স্বাস্থ্য

পরিষেবা | ডিসেম্বর ২০২২

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।

অপুষ্টির ভারত

২৮/২৯

প্রায় ৭১ শতাংশ ভারতীয় পুষ্টিহীন খাবার পায় না। আর ১৭ লক্ষ মানুষ পুষ্টিহীন খাদ্য খাওয়ার কারণে দুর্বলতার জন্য মারা যায়। এ তথ্য জানা গেছে, সেন্টার ফর সায়েন্স অ্যান্ড এনভায়রনমেন্ট এবং ডাউন টু আর্থের সাম্প্রতিক রিপোর্টে। সংসদ সদস্য সৈয়দ নাসির হুসেন, এসব নিয়ে ৫ ডিসেম্বর রাজ্যসভায় প্রশ্ন করেন।

মন্ত্রী স্মৃতি ইরানি লিখিতভাবে জানান, নারী ও শিশু কল্যাণ মন্ত্রক এ জাতীয় কোনো প্রতিবেদন সম্পর্কে অবগত নয়। তিনি জানান, গৃহস্থালির খাদ্য নিরাপত্তার জন্য সরকার ভরতুকি দিয়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিগুণ সম্পন্ন খাদ্যশস্যের সরবরাহ করে। এতে খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত হয়েছে। এমনকী কোভিড অতিমারির সময়েও প্রধানমন্ত্রী গরীব কল্যাণ যোজনার অধীনে ৮০ কোটি মানুষকে বিনামূল্যে রেশন সরবরাহ করা হয়েছিল।

হাসান ন্যাশনাল ফ্যামিলি হেলথ সার্ভের সাম্প্রতিক সংস্করণের তথ্য উল্লেখ করে ৬-৫৯ মাস বয়সী শিশুদের মধ্যে রক্তাঙ্কতা বৃদ্ধির কারণও জানতে চেয়েছিলেন। বেশিরভাগ রাজ্য এবং কেন্দ্রশাসিত অঞ্চলে শিশু এবং মহিলাদের রক্তাঙ্কতা গত পাঁচ বছরে আরো খারাপ হয়েছে বলে সমীক্ষাটিতে উল্লেখ করা হয়েছে। এ নিয়ে সাংসদ প্রিয়ান্কা চতুর্বেদীও প্রশ্ন করেছিলেন। তাঁর উত্তরে মন্ত্রী বলেন, শিশুদের বাড়বৃদ্ধি থেমে যাওয়া বা স্ট্যান্টিং ৩৮.৪ শতাংশ থেকে ৩৫.৫ শতাংশে নেমে এসেছে। আর কম ওজনের প্রবণতা ৩৫.৮ শতাংশ থেকে ৩২.১ শতাংশে নেমেছে। উল্লেখ্য, সরকারকে যে প্রশ্ন করা হচ্ছে তার উত্তর না দিয়ে অন্য কিছু তথ্য দিচ্ছে যাতে বিভ্রান্তি তৈরি হয়।

বৈদ্যুতিক যানবাহন প্রকল্প

২৮/৩০

দেশে বৈদ্যুতিক এবং পরিবেশ-বান্ধব ব্যাটারি গাড়ির উৎপাদন ও ব্যবহারকে বাড়ানোর জন্য সরকার ২০১৫ সালে ভারতে ফেম ইন্ডিয়া স্কিম চালু করেছিল। এই প্রকল্পের লক্ষ্য হল, জীবাশ্ম জ্বালানির নির্ভরতা কমানো। আর যানবাহন থেকে দূষিত গ্যাস নির্গমনের সমস্যাগুলি সমাধান করা। প্রকল্পের দ্বিতীয় পর্যায় শুরু হয়েছে ২০১৯ সালে। এটি চলবে পাঁচ বছর। আর এর জন্য বাজেট ধরা হয়েছে ১০ হাজার কোটি টাকা। সংসদের চলতি শীতকালীন অধিবেশনে এক প্রশ্নের উত্তরে মন্ত্রী নীতিন গড়গড়ি এই তথ্য জানান।

গ্রামে নেই মোবাইল সংযোগ

২৮/৩১

ভারতে প্রায় ৬ লক্ষ গ্রাম রয়েছে। এর মধ্যে ৩৮,৯০১ টি গ্রামে মোবাইল যোগাযোগ নেই। লোকসভায় যোগাযোগ প্রতিমন্ত্রী দেবুসিংহ চৌহান এক প্রশ্নের জবাবে এ কথা জানান। তিনি বলেন, সরকার দেশের বাকি সমস্ত গ্রামে মোবাইল ইন্টারনেট সংযোগের বিভিন্ন প্রকল্প বাস্তবায়ন করছে। গত তিন বছরে এ খাতে খরচ হয়েছে ১৮,৪১৯.১০ কোটি টাকা।

চরম আবহাওয়া

২৮/৩২

আগের বছরের তুলনায় ২০২২ সালে ভারতে চরম আবহাওয়ার ঘটনা যেমন তাপপ্রবাহ, শৈত্যপ্রবাহ, ঘূর্ণিঝড়, বজ্রপাত, ভারী বৃষ্টিপাত এবং ভূমিধ্বস বেড়েছে। ২০২১ সালে ৪৫ টি ঘটনার তুলনায় ২০২২ সালে প্রায় ২৪০টি বজ্রঝড় রেকর্ড করা হয়েছিল। এই বছরে উত্তরখণ্ডে সর্বোচ্চ তাপপ্রবাহ ছিল।

উত্তরপ্রদেশ, বিহার, পশ্চিমবঙ্গ, মেঘালয় এবং নাগাল্যান্ড এই পাঁচটি রাজ্যে দক্ষিণ-পশ্চিম মৌসুমী বৃষ্টিপাতের পরিমাণ উল্লেখযোগ্যভাবে কমেছে। গত ৩০ বছরের (১৯৮৯-২০১৮) তথ্যের ভিত্তিতে এই সমীক্ষা করেছে কেন্দ্রীয় সরকারের আবহাওয়া দফতর।

জীব বৈচিত্র মহাসম্মেলন

২৮/৩৩

আবার একটি কনফারেন্স অব পার্টিস বা কপ অনুষ্ঠিত হল জীব বৈচিত্র নিয়ে কানাডার মন্ট্রিওলে। এটা জীব বৈচিত্র নিয়ে ১৫ নম্বর কপ। মনে থাকবে হয়তো, গত মাসে জলবায়ু বদল নিয়ে ২৭ নম্বর কপ হয়ে গেল মিশরের শার্ম আল শেখ শহরে।

এই বৈঠক খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এখানে পাশ হওয়ার কথা হয়েছে নতুন গ্লোবাল বায়োডাইভারসিটি ফ্রেমওয়ার্ক। এই ফ্রেমওয়ার্কে, ২০৩০ সালের মধ্যে প্রাকৃতিক সম্পদের সংরক্ষণ ও সুরক্ষার জন্য একটি পথ নির্দেশ উপস্থাপন করা হবে। ২০১০ সালে কপ ১০-এ কিছু লক্ষ্যমাত্রা ধার্য করা হয়েছিল। বলা হয়েছিল, ২০২০ সালের মধ্যে দেশগুলি তা অর্জনের জন্য উদ্যোগ নেবে। কিন্তু রাষ্ট্রসংঘের প্রতিবেদন অনুযায়ী, এই লক্ষ্যমাত্রার একটিও পুরোপুরি অর্জিত হয়নি। উল্টে প্রকৃতি শোষণ বেড়েই চলেছে। এই প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, এখন ১০ লক্ষ উদ্ভিদ ও প্রাণী বিলুপ্তির পথে।

কপ ১৫ সম্মেলনে রাষ্ট্রসংঘের মহাসচিব গুতেরেস বলেছেন, সুস্থ প্রকৃতি ছাড়া আমাদের কোনো গতি নেই। তবুও প্রকৃতির ক্ষতি করে এমন সব কাজ আমরা বাড়িয়েই চলেছি। বন উজাড় থেকে শুরু করে মরুভূমির আর রাসায়নিকের যথেষ্ট ব্যবহার করে আমরা পরিবেশের ক্ষতি করেই যাচ্ছি। এতে ভূমির অবনতি হয়েছে। ফলে সবার মুখে খাবার তুলে দেওয়া যাচ্ছে না। সাগরে ক্ষয়ের কারণে প্রবাল প্রাচীর ও অন্যান্য সামুদ্রিক বাস্তুতন্ত্রের ধ্বংস ত্বরান্বিত হচ্ছে। এর ফলে যারা সামুদ্রিক সম্পদের মাধ্যমে জীবিকা নির্বাহ করে, তাদের জীবিকার ওপরও মারাত্মক প্রভাব পড়েছে। তিনি আরো বলেছেন, প্রকৃতি লুণ্ঠে বহুজাতিক কর্পোরেশনগুলির পকেট ভরছে, কিন্তু বেশিরভাগ মানুষ প্রাকৃতিক সুরক্ষা থেকে বঞ্চিত হচ্ছে।

গুতেরেস সতর্ক করে বলেছেন, মুনাফা তৈরির বর্তমান গতি, প্রকৃতি এবং সংখ্যাগরিষ্ঠ জনসংখ্যার স্বার্থের বিরুদ্ধে কাজ করে। আমাদের অবশ্যই বুঝতে হবে, বেঁচে থাকার জন্য একটাই পৃথিবী রয়েছে। এই কনফারেন্স থেকে তাই প্রকৃতি রক্ষার একটি কার্যকর সমাধান খুঁজে পেতেই হবে। মহাসচিব প্রকৃতির সুরক্ষা নিশ্চিত করতে তিনটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপের ওপর জোর দিয়েছেন।

প্রথমত, প্রকৃতির ক্ষতি করে এমন কার্যকলাপের জন্য সরকারের ভরতুকি, করছাড় বন্ধ করতে হবে। পরিবর্তে, নবায়নযোগ্য শক্তির প্রচার, প্লাস্টিকের ব্যবহার হ্রাস, প্রকৃতি-বান্ধব খাদ্য উৎপাদন এবং সম্পদের টেকসই ব্যবহারের দিকে নজর দিতে হবে। এই পরিকল্পনায় যারা প্রকৃতি সংরক্ষক যেমন আদিবাসী এবং স্থানীয় জনগোষ্ঠীর অধিকারকে স্বীকৃতি দিতে হবে।

দ্বিতীয়ত, বেসরকারি ক্ষেত্রকে প্রকৃতি শোষণ করে মুনাফা থেকে বিরত করতে হবে। এছাড়া খাদ্য ও কৃষি শিল্পকে অবশ্যই টেকসই উৎপাদন, কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে প্রাকৃতিক উপায়ে জোর দিতে হবে। কাঠ, রাসায়নিক, নির্মাণ শিল্পগুলিকে প্রকৃতির উপর তাদের প্রভাবগুলি মূল্যায়ন করতে বাধ্য করতে হবে। জীব বৈচিত্র লুণ্ঠনকারী শিল্পের সুযোগ সুবিধা বন্ধ করতে হবে। সামগ্রিকভাবে এই ক্ষেত্রকে তার কাজের জন্য দায়বদ্ধ করে উপযুক্ত ব্যবস্থা নিতে হবে।

তৃতীয়ত, উন্নত দেশগুলি, যাদের জন্য জীব বৈচিত্র সম্পন্ন দেশগুলির ক্ষতি হচ্ছে তাদের আর্থিক সহায়তা দিতে হবে।

গুতেরেস আন্তর্জাতিক আর্থিক প্রতিষ্ঠান এবং বহুজাতিক উন্নয়ন ব্যাঙ্কগুলিকে জীব বৈচিত্র সংরক্ষণ এবং তার টেকসই ব্যবহারের সাথে সামঞ্জস্য রেখে তাদের নীতি পদ্ধতি তৈরির আহ্বান জানান।

আদিবাসী উচ্ছেদ পৃথিবী জুড়ে

২৮/৩৪

আমরা যেখানে বাস করি, সেখানকার ইকো-সিস্টেম বা বাস্তু-ব্যবস্থার সঙ্গে আমাদের গভীর সম্পর্কে রয়েছে। আমরা একে অন্যের জন্য কাজ করি, বেঁচে থাকি। লক্ষ্য করলে বোঝা যাবে, আমরা যেখান বসবাস করি, সেসব জায়গায় সব থেকে বেশি জীব বৈচিত্র রয়েছে। আর তাই, কপ ১৫ সম্মেলনে যে জীব বৈচিত্র ফ্রেমওয়ার্ক তৈরি হচ্ছে, তাতে আদিবাসীদের অধিকারগুলিকে সম্মান, সুরক্ষা দেওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে। এছাড়া আমাদের পারম্পরিক জ্ঞান ও প্রযুক্তি, আমাদের যৌথ অধিকার, লিঙ্গ সমতা এবং মানবাধিকারকেও এই ফ্রেমওয়ার্কে অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। উল্লেখ্য মন্ট্রিওলে জীব বৈচিত্র নিয়ে অনুষ্ঠিত কপ ১৫ সম্মেলনে নতুন গ্লোবাল বায়োডাইভারসিটি ফ্রেমওয়ার্ক পাশ হওয়ার কথা। এই ফ্রেমওয়ার্কে, ২০৩০ সালের মধ্যে প্রাকৃতিক সম্পদের সংরক্ষণ ও সুরক্ষার জন্য একটি পথ নির্দেশ উপস্থাপন করা হবে।

পাশ হল বিশ্ব জীব বৈচিত্র ফ্রেমওয়ার্ক

২৮/৩৫

পৃথিবীর জীব বৈচিত্র রক্ষায় কপ ১৫ সম্মেলনে গ্লোবাল বায়োডাইভারসিটি ফ্রেমওয়ার্ক (জিবিএফ) নামে চুক্তি স্বাক্ষরিত হয়েছে। এতে ২০৩০ সালের মধ্যে বিশ্বের ৩০ শতাংশ জীব বৈচিত্র রক্ষায় কার্যকর পরিকল্পনা গ্রহণের সিদ্ধান্ত হয়েছে। গত চার বছর ধরে দুই শতাধিক দেশের প্রতিনিধিরা এই চুক্তি তৈরি নিয়ে দর কষাকষি করছিলেন। বেশিরভাগ দেশ এ নিয়ে রাজি থাকলেও, সবথেকে জীব বৈচিত্র বিনাশকারী ধনী দেশগুলি ক্ষতিপূরণ তহবিলে অর্থ দিতে রাজি হয়নি। তবে শেষমেষ ১৯০টি দেশের পরিবেশমন্ত্রীদের বৈঠকের মধ্যে দিয়ে কপ ১৫ একটি সুরাহায় পৌঁছায়।

চুক্তিতে পৃথিবীর ভূমি ও সমুদ্র রক্ষা, ক্ষতিকর ভরতুকি কমানো এবং ক্ষতিকর প্রজাতির মোকাবিলা করা, মূল লক্ষ্যে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। জিবিএফ-এ মূল ৪টি লক্ষ্যের অধীনে ২৩টি উদ্দেশ্য নির্দিষ্ট করা হয়েছে।

এই মহা সম্মেলনের মূল প্রতিপাদ্য ছিল- ‘প্রতিবেশগত সভ্যতা : পৃথিবীর সব জীবনের জন্য একটি সম্মিলিত ভবিষ্যৎ গড়ে তোলা’। গত ৬-১৯ ডিসেম্বর অবধি কানাডার মন্ট্রিওলে চলে এই সম্মেলন।

জিবিএফ চুক্তিতে সমবেতভাবে দেশগুলি বার্ষিক ৫০০ বিলিয়ন ডলার মূল্যের ক্ষতিকর সরকারি ভরতুকি বাতিল করবে বলে ঠিক হয়েছে। এই ভরতুকি উন্নত দেশগুলিকে ২০২৫ সালের মধ্যে কমপক্ষে ২০ এবং ২০৩০ সালের মধ্যে ৩০ বিলিয়ন (১ বিলিয়ন = ১০০ কোটি) ডলার করে কমাতে হবে।

চুক্তির গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি হল, জীবদের বিলুপ্তি ঠেকানো, বাস্তুসংস্থান নষ্ট হয় এমন পদক্ষেপ থেকে সরে আসা, জীব বৈচিত্র রক্ষায় টেকসই বন্দোবস্ত নিশ্চিত করা, আদিবাসীদের অধিকার সংরক্ষণ, বিভিন্ন উদ্ভিদ থেকে ওষুধ তৈরির প্রকল্প নেওয়া এবং জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে ক্ষতিগ্রস্তদের ভরতুকি দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করা।

দেশগুলি এই দশকের শেষ নাগাদ অন্তত ৩০ শতাংশ ভূমি ও মহাসাগর সংরক্ষণের প্রস্তাবকে সমর্থন করেছে। কিন্তু জেলে, আদিবাসী ইত্যাদি প্রান্তিক মানুষেরা বলছে, তারা সাগর বা বনভূমির ক্ষতি করেননি। অথচ যে ধরনের নিষেধাজ্ঞা তাদের শাস্তি দেওয়ার নামান্তর।

একদিকে ক্ষতিকর ভরতুকি কমানোর কথা বলা হলেও ভারতের মত দেশ বলেছিল, কৃষিতে এবং কীটনাশকের ক্ষেত্রে ভরতুকি কমানোর সিদ্ধান্ত অপ্রয়োজনীয়। অনেক দেশের মত ভারতের অধিকাংশ মানুষের জীবিকা কৃষির ওপর নির্ভরশীল।

আর এই ভরতুকি ছেঁটে কৃষিজীবি মানুষকে বিপদে ফেলার কোনো মানে হয়না। আর তাই জিবিএফ এমনভাবে সাজানো হয়েছে, যাতে ক্ষতিকর ভরতুকি জীব বৈচিত্রের ক্ষতি করলেও, ভারতসহ অন্যান্য দেশে রাসায়নিক কৃষির জন্য ভরতুকি বজায় থাকবে। তবে অনেক ভালো ভালো কথা লেখা থাকলেও কৃষি ভরতুকি এই চুক্তির সম্পর্কে প্রশ্ন তুলে দিয়েছে।

শরীর রাখতে বাঁধাকপি

২৮/৩৬

শীতের সবজি বাঁধাকপিতে রয়েছে ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ যা আমাদের শরীরের জন্য খুবই প্রয়োজনীয়। দেহের ওজন কমাতে আর ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণেও সাহায্য করে এই সবজি। এসব জানিয়েছে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষিবিভাগ (ইউনাইটেড স্টেটস ডিপার্টমেন্ট অব এগ্রিকালচার)। তাদের তথ্য অনুসারে প্রতি ১০০ গ্রাম বাঁধাকপিতে থাকে ০.১০ গ্রাম স্নেহ পদার্থ, ১৮ মিলিগ্রাম সোডিয়াম, ১৭০ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম, ৫.৮০ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট এবং ১.২৮ গ্রাম প্রোটিন। সুস্বাদু এই সবজিতে আছে ভিটামিন এ, বি১, বি২, ই, সি এবং কে। সেইসঙ্গে আরো আছে ক্যালসিয়াম, আয়রন, আয়োডিন, পটাশিয়াম, সালফার, ফসফরাস এবং ফোলেট।

বাঁধাকপিতে আছে প্রচুর ভিটামিন সি এবং সালফার। এই দুই উপাদান আমাদের লিভারের জন্য খুবই উপকারী। এর জন্য দেহে প্রোটিন সংশ্লেষ বৃদ্ধি পায়। দরকারে প্রয়োজনীয় হরমোন উৎপন্ন হয়। বৃদ্ধি পায় হজম ক্ষমতা। ফলে শরীর থেকে টক্সিন সহজে দূর হয়। বাঁধাকপিতে আছে টারটারিক অ্যাসিড। চিনি ও শর্করার কারণে শরীরে জমে থাকা চর্বি দূর করতে কাজ করে এই অ্যাসিড। ফলে ওজন কমে।

লাল রঙের বাঁধাকপিতে যে বেটালিয়ান নামক পদার্থ থাকে তা ইনসুলিন উৎপন্ন করতে সাহায্য করে। এতে দেহে সুগার বা শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে।

এই সবজিতে আছে সিলিকন ও সালফার। এই দুই উপাদান আমাদের ত্বকের জন্য খুবই উপকারী। এটি অসমোসিস পদ্ধতিতে শরীরের কোষে জমে থাকা বর্জ্য পদার্থ দূর করে। ফলে ত্বক পরিষ্কার ও উজ্জ্বল থাকে।

কাঁচা বাদাম ভাজা বাদাম

২৮/৩৭

বাদাম স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। কিন্তু কাঁচা নাকি ভাজা – কোন বাদাম খেলে বেশি উপকার? এ নিয়ে পুষ্টিবিদদের মত কী তা সমীক্ষা করে হেলথ অ্যালার্ট।

পুষ্টিবিদদের মতে, যারা নিয়মিত কাঁচা বাদাম খান, তাদের শরীরে নানা পুষ্টিকর উপাদান প্রবেশ করে। তার প্রভাবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে। কাঁচা বাদামের পুষ্টিগুণ হাড়ের জোর বাড়ায়। পাশাপাশি, মস্তিস্কের ক্ষমতা বাড়ায়, ক্যানসারের আশঙ্কাও দূরে রাখে। কাঁচা বাদামে থাকে ফ্যাট, কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিনের মতো নানা উপাদান। এসবে কাজের ক্ষমতা বাড়ে। তারা জানান, ভাজা বাদাম খেলেও মিলবে উপকারিতা। ভাজা বাদামে ভালো কোলেস্টেরল থাকে। এছাড়া থাকে প্রোটিন ও ফাইবার। তাই ভাজা বাদাম খেলে বদহজমের সমস্যা দূর হয়। রক্তের শর্করার মাত্রা এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে। ভাজা বাদাম খেলে দাঁতের ক্ষয়ও কমে।

তবে কাঁচা বাদামে অনেক সময়ে ব্যাকটেরিয়া থাকে যেগুলি স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। আবার ভাজা বাদাম হারিয়ে ফেলে কিছু পুষ্টিগুণ।