

# য

# ঃ

# ব

# দ

শেখস্মারি - 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

## বেনজির ভুট্টা

২৪/৫৪

ভুট্টায় রয়েছে নানা পুষ্টিগুণ, প্রতি ১০০ গ্রাম ভুট্টায় ১৯ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট, ২ গ্রাম ফাইবার বা আঁশ, ৩ গ্রাম প্রোটিন, ১.৫ গ্রামের কম চর্বি থাকে। ভুট্টা অ্যানিমিয়ার ঝুঁকি কমায়। এতে প্রচুর পরিমাণে আয়রন থাকে, যা রক্তের লোহিত কণিকা তৈরি হতে সাহায্য করে। ভুট্টায় রয়েছে ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস যা উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি কমায়। এর কোন্ ফাইটোকেমিক্যাল শরীরে ইনসুলিনের শোষণ ও নিঃসরণ নিয়ন্ত্রণ করে। ফলে রক্তে শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রিত থাকে, ডায়াবেটিসের ঝুঁকিও কমে। ভুট্টা আঁশ বা ফাইবার জাতীয় শস্য। এর কার্বোহাইড্রেট যৌগ দেরিতে হজম হয় এবং শক্তির উৎস হিসেবে কাজ করে। এর বিটা ক্যারোটিন চোখ ও ত্বকের জন্য খুবই উপকারী। তবে মনে রাখতে হবে, ভুট্টার কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াও আছে। এর থেকে অনেক সময় অ্যালার্জি হতে পারে। ভুট্টা বেশি পরিমাণে খেলে হজমের সমস্যা দেখা দেয়। কাঁচা ভুট্টা খেলে ডায়ারিয়া হতে পারে।

## রাঙা আলু

২৪/৫৫

আলুর প্রভাবে এখন মিষ্টি আলু বা রাঙা আলু খাওয়ার চলন খুব কমে গেছে। মিষ্টি আলু সেকদ্ধ করে বা আগুনে অল্প পুড়িয়ে নিলে খেতে দারুণ লাগে। তবে শুধু স্বাদেই নয়, এর অনেক পুষ্টিগুণও রয়েছে। মিষ্টি আলুতে রয়েছে আমাদের শরীরের প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং খনিজ লবণ। আর আছে ফাইবার বা আঁশ, যার অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট অস্ত্রের সুরক্ষায় দারুণ কাজ দেয়। এতে কার্বোহাইড্রেট তো আছেই। আর আছে সামান্য ফ্যাট বা চর্বি জাতীয় উপাদান।

## শুভশক্তি

২৪/৫৬

সৌরশক্তি ইতিমধ্যেই বিকল্প পরিবেশ বান্ধব জ্বালানি হিসেবে জনপ্রিয়তা লাভ করেছে। সৌরশক্তিকে ব্যবহার করে চলছে নানা উদ্ভাবনও। উষণয়নের দাপট ঠেকাতে সৌরশক্তি চালিত বাস, ট্রাম ইতিমধ্যে সাড়া ফেলেছে। পশ্চিমবঙ্গের নদীয়া জেলার হাঁসখালি ব্লকের ৩০ বছরের যুবক শুভময় বিশ্বাস নিজের ক্ষুদ্র আয়োজনেই তৈরি করে ফেলেছেন সৌরশক্তি চালিত মোটরবাইক। শুভময় বলেন, প্রথম থেকেই উষণয়ন বা গ্লোবাল ওয়ার্মিংয়ের বিরুদ্ধে লড়াই করব, এই ইচ্ছেটা মনে ছিল। তাছাড়া যেভাবে পেট্রোলের দাম উত্তরোত্তর বাড়ছে তাতে জ্বালানি খরচ কমানোর জন্যও এটা তৈরির তাগিদ ছিল। এই প্রযুক্তি ব্যবহার করে ছোট এবং বড় গাড়িও চালানো যাবে। পেশায় প্রাথমিক স্কুলের শিক্ষক শুভময়ের বাড়ি থেকে স্কুলে যাতায়াতের জন্য প্রতিদিন ১৫-১৬ কিলোমিটার রাস্তা পেরোতে হয়। পেট্রোলের সেই খরচ এড়াতেই শুভময় সৌরচালিত বাইকের কথা ভেবেছেন। মাত্র

৩০ হাজার টাকা ব্যয় করে তিনি সৌরশক্তি চালিত বাইকের পরিকল্পনা করেছেন। আপাতত নিজের এই উদ্ভাবনের পেটেন্ট নেওয়ার আবেদনের পথে হাঁটছেন তিনি। মোটরবাইক মানেই তা জীবাশ্ম জ্বালানি চালিত। বিশ্বজুড়ে এখন এই যানেরই রমরমা। পেট্রোলে চলা বাইক পরিবেশ দূষণ করে, এই সংকটের কথা সবাই জানলেও তা ভারতের মতো দেশে মোটরবাইকের জনপ্রিয়তা বাড়ছে। অনেক সময় প্রয়োজন ছাড়াও শখ পূরণের জন্যও অনেকেই মোটরবাইক ব্যবহার করছেন। কাজেও লাগবে, শখও থাকবে, পরিবেশও বাঁচবে এমন বাইকই তৈরি করেছেন শুভময়। কী ম্যাজিক লুকিয়ে আছে এই বাইকে যে, তা পেট্রোল বাদ দিয়েই চলবে, তাও আবার প্রচলিত ইঞ্জিন ছাড়াই? শুভময় বলেন, এতে দহনকারী ইঞ্জিন নেই, যা জ্বালানি পুড়িয়ে শক্তি জোগায়। এতে রয়েছে ম্যাগনেটিক ইঞ্জিন। সেটি চলবে আয়নিক ব্যাটারির চার্জে। লেড বা অ্যাসিড লেড ব্যাটারিতে নয়। প্রচলিত এই ব্যাটারির তুলনায় সেটির ওজন দশভাগের একভাগ। আর চার্জ ধরে রাখার ক্ষমতাও অনেক গুণ বেশি। ডয়চে ভেলের সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

## ভাত বনাম রুটি

২৪/৫৭

ভাত খাওয়া ভালো না রুটি, এ নিয়ে নানারকম কথা শোনা যায়। কেউ মনে করে, ভাতের থেকে রুটিই বেশি উপকারী। আবার অনেকেই ভাবে বেশি উপকারী হল ভাত। তাই এর মধ্যে থেকে কোনটি খাবেন তা নিয়ে দ্বিধা-দ্বন্দ্ব ভোগেন অনেকেই। আসুন এখানে একটা তুল্যমূল্য আলোচনা করা যাক। ৩০ গ্রাম ভাতের ক্ষেত্রে কার্বোহাইড্রেট ২৬ গ্রাম, প্রোটিন ২ গ্রাম, ফ্যাট ০.১ গ্রাম আর ফাইবার বা আঁশ থাকে ০.১ গ্রাম। ওই একই পরিমাণ আটার রুটিতে কার্বোহাইড্রেট থাকে ২২ গ্রাম, ফ্যাট থাকে ০.৫ গ্রাম আর ফাইবার থাকে ০.৭ গ্রাম।

৩০ গ্রাম ভাতে আয়রন থাকে ০.২ মিলিগ্রাম আর ক্যালসিয়াম ৩ মিলিগ্রাম। একই পরিমাণ রুটিতে আয়রন ও ক্যালসিয়ামের পরিমাণ যথাক্রমে ১.৫ মিলিগ্রাম এবং ১২ মিলিগ্রাম। ভাত এবং রুটি দুটিতেই আছে প্রচুর ফোলেট, যা নতুন কোষ গঠনে সাহায্য করে এবং রক্তে অক্সিজেন সরবরাহ করে। এই ফোলেট শিশুর জন্মগত ত্রুটি ঠেকাতেও কার্যকর। রুটি ও ভাতে আয়রনের পরিমাণ সমান হলেও ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম ও পটাসিয়ামের পরিমাণ রুটির তুলনায় ভাতে কম। সব মিলিয়ে ভাত, রুটি দুটিতেই রয়েছে উপকার। আর চিকিৎসকরা মনে করেন, ভাত ও রুটি মিশিয়েই খাওয়া উচিত। দুটি খাবারই শরীরের কোনো না কোনো প্রয়োজন পূরণ করে।

## নরম পানীয় কঠিন স্বাস্থ্য

২৪/৫৮

সাধারণ নরম পানীয় বা কোল্ড ড্রিংকস খেয়ে মোটা হয়ে যাচ্ছেন? খাবেন না? তার বদলে ‘ডায়েট’ নামের নরম পানীয় খান। এই যেমন ডায়েট কোক বা পেপসি। কারণ এই ধরনের পানীয়তে ক্যালোরির পরিমাণ কম থাকে। তবে ডায়েট পানীয় নিয়ে গবেষণার কথা শুনলে কিন্তু নিশ্চিত হওয়ার বদলে কপালে চিন্তার ভাঁজই বাড়বে। নিউইয়র্কের আলবার্ট আইনস্টাইন কলেজ অব মেডিসিনের একদল গবেষকের মতে, প্রতিদিন ডায়েট পানীয় খাওয়ার অভ্যাস হৃদরোগের সমস্যা বাড়িয়ে তোলে ৩৩ শতাংশ। স্ট্রোকের সমস্যা বাড়ে প্রায় ২৫ শতাংশ। তাঁরা বলছেন, এই পানীয়তে ক্যালোরি কম থাকলেও, অ্যাডেড শুগার এবং অ্যাসপার্টেম চিনির থেকেও ক্ষতিকর। অ্যাসপার্টেম থেকে তৈরি শর্করা তাড়াতাড়ি গলে যায় ঠিকই, কিন্তু কৃত্রিম চিনিতে এর পরিমাণ এতই বেশি, যাতে কিডনির সমস্যা হয়। এতে বাড়তে পারে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি, এমনকি ক্যানসারও। গবেষকরা, ডায়েট পানীয় খাওয়া প্রায় ৮২ হাজার মানুষের ওপর গবেষণা করে এই তথ্য জানতে পেরেছে। গবেষণায় তাঁরা আরো দেখেছেন, নিয়মিত ডায়েট পানীয় খেলে, হৃৎরোগের সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়। এছাড়া এই পানীয় সংরক্ষণের জন্য যেসব রাসায়নিক ব্যবহার করা হয় তাও বিপজ্জনক।

## বর্জ্য-ই

২৪/৫৯

রাষ্ট্রসংঘের সাম্প্রতিক এক রিপোর্টে বলা হয়েছে, ২০১৮ সালে বিশ্বব্যাপী ৪ কোটি ৮৫ লাখ টন ই-বর্জ্য উৎপাদিত হয়, যার ওজন বিশ্বের সব বাণিজ্যিক বিমানের মোট ওজনের চাইতেও বেশি। প্রতি বছর বিশ্বজুড়ে যে পরিমাণ পুরনো স্মার্টফোন, কম্পিউটার এবং গৃহস্থালীর সামগ্রী ফেলে দেওয়া হয়, সেগুলি স্তুপ করা হলে নয়টি পিরামিড বানানো যাবে। আর এর দাম হবে কোস্টারিকা, ক্রোয়েশিয়া বা তানজানিয়ার মোট অভ্যন্তরীণ উৎপাদন বা জিডিপি-র চেয়েও বেশি।

ফেলে দেওয়া এসব যত্নপাতির মাত্র ২০ শতাংশ ফের ব্যবহার করা যায়। যদি এই পরিস্থিতির পরিবর্তন না হয়, তবে রাষ্ট্রসংঘের ধারণা, এই বর্জ্যের পরিমাণ ২০৫০ সালে ১২ কোটি টনে গিয়ে ঠেকতে পারে। বিবিসি সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

## ‘হতদরিদ্র’ ভারত

২৪/৬০

হতদরিদ্র মানুষের তালিকায় ভারতের অবস্থান শীর্ষে। বিশ্বব্যাঙ্কের হিসেবে দারিদ্রসীমার একেবারে নীচে থাকা এইরকম ১৭ কোটি ৫৭ লাখ মানুষ রয়েছে আমাদের দেশে। এ তালিকা দ্বিতীয়, তৃতীয় ও চতুর্থ স্থানে আছে যথাক্রমে নাইজেরিয়া, কঙ্গো ও ইথিওপিয়া। তালিকার শীর্ষে থাকা ১০টি দেশের অন্য ৫টি হল তানজানিয়া, মাদাগাস্কার, কেনিয়া, মোজাম্বিক ও ইন্দোনেশিয়া। বিশ্বব্যাঙ্কের ‘পভার্টি অ্যান্ড শেয়ারড প্রসপারিটি-২০১৮’ শীর্ষক একটি প্রতিবেদনে এ তথ্য উঠে এসেছে। এই রিপোর্টের হিসেব বলছে নাইজেরিয়ায় ৮ কোটি ২৬ লাখ, কঙ্গোতে ৫ কোটি ৩২ লাখ, ইথিওপিয়ায় ২ কোটি ৬৭ লাখ হতদরিদ্র বসবাস করে। বিশ্বে এই মুহূর্তে দারিদ্রসীমার একেবারে নীচে থাকা মানুষের সংখ্যা ৭৩ কোটি ৬০ লাখ। এর মধ্যে প্রথম ১০টি দেশে ৪৫ কোটি লোক চরম দরিদ্র। তবে বিশ্বব্যাঙ্কের হিসেব বলছে, ২০৩০ সালের মধ্যে হতদরিদ্রের সংখ্যা কমে দাঁড়াবে ৪৭ কোটি ৯০ লাখে।

## রাজনীতির পরিবেশ

২৪/৬১

পরিবেশগত যেসব সমস্যা পৃথিবী ভোগ করছে তার বেশিরভাগেরই বিপজ্জনক প্রভাবের বিষয়ে অজ্ঞ রাজনীতিবিদ ও নীতিকারেরা। ফলে বহুমুখী সঙ্কটের মুখে পড়ছে পরিবেশ। ইন্টারটিউট ফর পাবলিক পলিসি রিসার্চ (আইপিপিআর) জানিয়েছে, মানুষের ওপর পরিবেশ সমস্যার প্রভাব জটিল পর্যায়ে গিয়ে পৌঁছেছে। এতে সমাজ এবং অর্থনীতিও ক্রমশ দুর্বল হয়ে পড়ছে। রিপোর্টে আরো বলা হয়েছে, জলবায়ু বদল, অনেক প্রজাতির বিলুপ্তি, ভূ-পৃষ্ঠের ক্ষয়, বন ধ্বংস, সমুদ্রের নোনাভাব বৃদ্ধি ইত্যাদি হল পরিবেশ বিপর্যয়ের অন্যতম কারণ। এসবই ধীরে ধীরে পরিবেশকে ক্ষণভঙ্গুর করে তুলেছে। আইপিপিআর তাদের রিপোর্টে বলেছে, রাজনীতিক এবং নীতিকারদের পরিবেশ সম্পর্কে অজ্ঞতার ফলে বিভিন্ন কাজে পরিবেশের প্রভাব সম্পর্কে কোনো গুরুত্বই দেওয়া হয় না। অনেক বিজ্ঞানী বিশ্বাস করে, আমরা এখন পরিবেশ বিপর্যয়ের যুগে প্রবেশ করেছি।

## রয়েল বেঙ্গল

২৪/৬২

আগামী ৫০ বছরে সুন্দরবনে আর থাকবে না একটিও রয়েল বেঙ্গল টাইগার। তার কারণ উষ্ণায়ন আর জলবায়ু বদল। শুধু কি বাঘ? এজন্য উজাড় হতে চলেছে সুন্দরবন। গবেষকরা বলছেন, উষ্ণায়নে সমুদ্রের জলতল যেভাবে বাড়ছে, তাতে আগামী ৫০ বছরের মধ্যে সুন্দরবন উজাড় হয়ে যাবে। অস্ট্রেলিয়ার জেমস কুক বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক বিল লরেন্সের নেতৃত্বে এই গবেষণা হয়েছে। ভারত ও বাংলাদেশ মিলিয়ে সুন্দরবনে এখন হাজার চারেক রয়েল বেঙ্গল টাইগার রয়েছে।

সুন্দরবনের নিম্নাঞ্চলের যে অংশগুলি বাঘের বসবাসের অযোগ্য হয়ে উঠেছে, সেখানকার অবস্থা এবং জলবায়ু পরিবর্তনের গতি-প্রকৃতি, কম্পিউটার সিমুলেশনের মাধ্যমে পর্যবেক্ষণ করে এই সিদ্ধান্তে উপনীত হয়েছে গবেষকরা। অধ্যাপক লরেন্স বলেন, জলবায়ু পরিবর্তন ছাড়াও শিল্পায়নের ধাক্কাও সামলাতে হচ্ছে সুন্দরবনকে। সেখানে নতুন কারখানা হচ্ছে, নতুন নতুন সড়ক তৈরি হচ্ছে, আর পাশাপাশি বাঘ শিকার কিংবা বাঘ হত্যার বেড়েছে। গবেষকদের মতে, প্রকৃতির পাশাপাশি মানুষও বাঘ বিলুপ্তির অন্যতম কারণ।

## বায়ু দূষণের প্রভাব

২৪/৬৩

মানুষের শরীরের ওপর বায়ু দূষণের প্রতিক্রিয়া নিয়ে একটি প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, এর ফলে সব থেকে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে নারী ও শিশুরা। বায়ু দূষণের ফলে শিশুদের বুদ্ধিমত্তার বিকাশ ব্যাহত হয়। আর স্নায়ুরও ক্ষতি হতে পারে। দূষিত এলাকায় বসবাসের ফলে গর্ভবতী মহিলাদের গর্ভপাত ও মৃত শিশু প্রসবের সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যেতে পারে। দূষিত বায়ু এবং জলের কারণে গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যগত ঝুঁকিও তৈরি হতে পারে।

মার্কিন গবেষণা প্রতিষ্ঠান লরেন্স বের্কলি ন্যাশনাল ল্যাবরেটরির বিজ্ঞানীরা বলেছেন, রাসায়নিক মিশ্রণ আছে, এমন দূষিত বায়ুর সংস্পর্শে থাকলে চোখ, নাক বা গলার সংক্রমণ হতে পারে। সেই সঙ্গে ফুসফুসের নানা জটিলতা যেমন ব্রঙ্কাইটিস বা নিউমোনিয়া, মাথাব্যথা, অ্যাজমা বা হাঁপানি এবং নানা অ্যালার্জির সমস্যা দেখা দিতে পারে। বায়ু দূষণের সঙ্গে ডায়াবিটিসের সম্পর্কও দেখতে পেয়েছেন বিজ্ঞানীরা।

ক্যান্সার ও হৃদরোগ বিশেষজ্ঞরা বলছেন, দীর্ঘদিন বায়ু দূষণের মধ্যে থাকলে ফুসফুসের ক্যান্সার এবং হৃদরোগ দেখা দিতে পারে। এমনকি সেটা মস্তিষ্ক, লিভার এবং কিডনির দীর্ঘমেয়াদি সমস্যাও তৈরি করতে পারে।

বায়ু দূষণ, জল দূষণ বাড়ায়, তার ফলে জলবাহিত রোগ যেমন চর্মরোগ, টাইফয়েড, জন্ডিস বা হেপাটাইটিসের প্রকোপ বেড়ে যেতে পারে। বায়ু দূষণে বিভিন্ন ক্ষতিকর উপাদান মানুষের খাদ্যচক্রের প্রাণী ও উদ্ভিদের মধ্যে সঞ্চিত হয়, যা খেলে নানরকম রোগের সৃষ্টি হয়। এর ফলে স্নায়বিক এবং মাংসপেশির দুর্বলতা দেখা দেয়।



## ডি আর সি এস সি-র দুটি প্রকাশনার নতুন সংস্করণ

ছাগল পালন থেকে আয় ॥ মুরগি পালন থেকে আয়

গৃহপালিত পশু থেকে সংসারে আয় বাড়তে পারে। তবে, তা কাজে লাগাতে জানতে হবে। জানতে হবে, আয়ের জন্য কোন্ প্রাণীকে বাছব, প্রাণীপালনের নিয়ম কী, ব্যবসার খুঁটিনাটি কী? উৎপাদন খরচ কমানো যাবে কীভাবে ইত্যাদি। এইসব কথা বলা আছে এই বইতে। আশা করি সকলের কাজে আসবে।



দ্বিতীয় সংস্করণ ॥ ৭x৭৫ ডিমাই। সিনরমাস আর্ট পেপার ॥  
রঙিন, প্রচ্ছদ ও চতুর্থ প্রচ্ছদ ॥ ২০ পাতা ॥ ২০ টাকা ॥



দ্বিতীয় সংস্করণ ॥ ৭x৭৫ ডিমাই। সিনরমাস আর্ট পেপার ॥  
রঙিন, প্রচ্ছদ ও চতুর্থ প্রচ্ছদ ॥ ২০ পাতা ॥ ২০ টাকা ॥



২৪৪২ ৭৩১১ ॥ ২৪৪১ ১৬৪৬ ॥ ২৪৭৩ ৪৩৬৪