২৫শে সংবাদ পরিষেবা

জানুয়ারি - ২০২০

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।

বাগানের ক্লাস

২৫/৫৮

বিদ্যালয়ের চত্বরে ফলছে হরেকরকম সবজি। সেই বাগান কেবল মিড-ডে-মিলে সবজির জোগান দিচ্ছেনা। তা থেকে হাতে কলমে পড়ুয়ারা শিখছে বিজ্ঞান-ভাষা-অঙ্ক আরো অনেক কিছু। উত্তর ২৪ পরগনার হিঙ্গলগঞ্জ ব্লকের ৮টি বিদ্যালয়ে গড়ে উঠেছে এই পুষ্টিবাগান। ডেভলপমেন্ট রিসার্চ কমিউনিকেশন অ্যান্ড সার্ভিসেস সেন্টার আর স্কুলগুলির যৌথ উদ্যোগে এই কাজ হচ্ছে। বিদ্যালয়ে জৈব উপায়ে বাগান নতুন নয়, তবে সেই বাগান থেকে কীভাবে নানারকম শেখা যায় তার পথ দেখাচ্ছে এই সংগঠন।

বিদ্যালয়ের জমি ও বাচ্চাদের অনুপাত মাথায় রেখে ৪-৫ ডেসিম্যাল জায়গার উপর এই বাগান। প্রতি বাগানে ৫-৬ ধরনের আনাজপাতি, পাশাপাশি রয়েছে মশলাপাতি, ফল এবং ঔষধি গাছের সমারোহ। বাগানের চারপাশে রয়েছে জীবন্ত বেড়া। গড়ে তোলা হয়েছে বৃষ্টির জল ধরে রাখার ব্যবস্থা। বিদ্যালয়ের আবর্জনাকে কাজে লাগিয়ে তৈরি হচ্ছে জৈবসার। বানানো হচ্ছে তরলসার। চাষ হচ্ছে অ্যাজোলাও। জলবায়ু বদল ও প্রাকৃতিক দুর্যোগের কথা মাথায় রেখে গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে বস্তায় চাষ, মাচার ব্যবহার, বোতল বা কন্টেনার বাগান। চিরাচরিত বেডের পাশাপাশি আছে গোলাকার বাগান, কিহোল গার্ডেন, স্কয়ার মিটার গার্ডেন ইত্যাদি।

বাগানের তদারকির জন্য প্রাথমিকভাবে একজন থাকলেও, বাচ্চারা মনের আনন্দে বাগান রক্ষা, চারা লাগানো, জল দেওয়া, সবজি তোলার কাজ করে। পিছিয়ে নেই শিক্ষকরাও। প্রতিটি বিদ্যালয়ে ১-২ জন করে এমন শিক্ষক রয়েছেন যাঁরা নিয়মিত বাচ্চাদেরকে নিয়ে বাগান তদারকি করেন।

গত অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর এই ৮টি স্কুলের বাগান থেকে প্রায় ৫৫০ কেজির মতো শাক ও সবজি মিড-ডে-মিলে ব্যবহার হয়েছে। যদিও বুলবুলের তান্ডবে নষ্ট হয়েছে তাদের বাগান। এই ৮টি বিদ্যালয়ে প্রায় ১৬০০ ছাত্রছাত্রী সরাসরি এই বাগানের থেকে উপকৃত হচ্ছে। সঙ্গে চলছে নিরাপদ খাদ্যের সচেতনতার ক্লাস। জানুয়ারিতেই ৮টি বিদ্যালয়ের বাচ্চারা এক জায়গায় মিলিত হচ্ছে এবং তারা হিঙ্গলগঞ্জ ব্লকের অন্যান্য স্কুলের ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষকদের আমন্ত্রণ জানাচ্ছে তাদের অভিজ্ঞতা বিনিময় করার জন্য।

প্রতিবেদক ঃ সূর্যকান্ত দাস, ছবি ৪ এর পাতায়

মানব উন্নয়ন

২৫/৫৯

২০০৫ থেকে ২০১৫ সালের ভেতর, ভারতে প্রায় ২১ কোটি মানুষ দারিদ্র সীমার ওপরে উঠেছে। তবুও সারা পৃথিবীর সমস্ত গরিবের মধ্যে ২৮ শতাংশেরই ভারতেই বাস। ৯ ডিসেম্বর, ২০১৯-এ প্রকাশিত মানব উন্নয়ন সূচক - ২০১৯ বা এইচডিআই প্রতিবেদনে এই তথ্য উঠে এসেছে। এই সূচক অনুযায়ী মোট ১৮৯ টি দেশের মধ্যে ভারতের স্থান ১২৯ তম। এই প্রতিবেদনে আরো বলা হয়েছে, ১৯৯০ থেকে ২০১৮ - এর ভেতর, ভারতের এইচডিআই-এর মান ৫০ শতাংশ (০.৪৩১ থেকে ০.৬৪৭) বেড়েছে। তাই ভারত এখন মাঝারি মানের মানব উন্নয়ন অংশের দেশগুলির মধ্যে ভালো অবস্থানে রয়েছে।

লক্ষ্যভ্রষ্ট!

২৫/৬০

ভারতে প্রতি পাঁচজনের মধ্যে একজন এখনও দারিদ্র সীমার নীচে বাস করে। নীতি আয়োগের টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্য বা এসডিজি সূচক ২০১৯-২০ প্রতিবেদনে এই তথ্য দেখা যাচ্ছে। এর থেকে বোঝা যাচ্ছে, এসডিজি-র প্রথম লক্ষ্য দারিদ্র দূরীকরণ ২০৩০ সালের মধ্যে সম্ভব নয়। এজন্য কেন্দ্র এবং রাজ্য সরকারগুলি দায়ী। নীতি আয়োগ ২০১৯- এর ডিসেম্বরের শেষের দিকে এই প্রতিবেদনটি প্রকাশ করেছে।

এসডিজি সূচক অনুযায়ী ভারতের সামগ্রিক পয়েন্ট ৫০ যা ২০১৮-১৯ সালের থেকে ৪ কম। অন্ধ্র এবং অরুণাচল প্রদেশ ছাড়া সব রাজ্যেরই এই সূচকের মান গত বছরের তুলনায় খারাপ হয়েছে। গতবারের তুলনায় অরুণাচল প্রদেশের সূচক বেড়েছে ১৮ পয়েন্ট, আর বিহার ও ওড়িশার কমেছে ১২ পয়েন্ট করে। ২০১৮ তে পশ্চিমবঙ্গের এই সূচক ছিল ৫৭। এবছর তা কমে হয়েছে ৫২।

আত্মঘাতী চাষি

২৫/৬১

ন্যাশনাল ক্রাইম রেকর্ডস ব্যুরো বা এনসিআরবি-এর তথ্য অনুযায়ী ২০১৮ সালে মোট ১০৩৪৯ জন চাষি আত্মহত্যা করেছে, যা দেশে মোট আত্মহত্যার ৭.৭ শতাংশ। এই হিসেবে ২০১৬ সালে চাষির আত্মহত্যার সংখ্যা ছিল ১১৩৭৯ জন। বোঝা যাচ্ছে চাষিদের আত্মহত্যার সংখ্যা কমছে। তবে এ নিয়ে সন্তোষ প্রকাশের কোনো জায়গা নেই। কারণ পশ্চিমবঙ্গ, বিহার, ওড়িশা, উত্তরাখণ্ড, মেঘালয়, গোয়া, চণ্ডীগড়, দমন ও দিউ, দিল্লি, লাক্ষাদ্বীপ ও পুদিচেরি এই আত্মহত্যার কোনো খবর দেয়নি। রাজ্য সরকার এবং প্রশাসনের বক্তব্য, আত্মহত্যা হয়নি তাই তথ্য জানানো হয়নি। কিন্তু সত্যিটা হল, চাষের কারণে চাষি আত্মহত্যা করলেও, জেনে বুঝেই আত্মহত্যার কারণ অন্য কিছু বলে মামলা রুজু করা হয়েছে, যাতে সরকারের মুখ না পোড়ে।

এনসিআরবি-র প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, আত্মহত্যাকারী চাষিদের সংখ্যা সংখ্যাগরিষ্ঠই পুরুষ। মৃত ১০৩৪৯ জনের মধ্যে ৫৭৬৩ জন মালিক চাষি এবং ৪৫৮৬ জন মজুর চাষি। এদের মধ্যে মহিলার সংখ্যা যথাক্রমে ৩০৬ এবং ৫১৫। এনসিআরবি-র এই তথ্যের ভিত্তিতে চাষিদের আত্মহত্যার শীর্ষে রয়েছে মহারাষ্ট্র। তারপর আছে কর্ণাটক, তেলেঙ্গনা, অন্ধ্রপ্রদেশ, মধ্যপ্রদেশ ও ছত্তিশগড়।

বদল রোখার বাগান

২৫/৬২

ঘরোয়া বাগান, ফলমূল এবং সবজি উৎপাদন সবসময়েই পরিবেশ বান্ধব বলে মনে করা হয় তবে এই বাগান জলবায়ু বদলের সঙ্গে লড়াইয়েরও একটি অস্ত্র হয়ে উঠতে পারে। ঠিক এই অভিজ্ঞতা হয়েছে বাংলাদেশের সিলেট ডিভিশনের একটি এলাকার বাসিন্দাদের। ২০১৭ সালের এপ্রিলে আগাম অতিবৃষ্টির কারণে তাদের ক্ষেতের সব ধান নষ্ট হয়ে যায়। সে সময় তারা নোবেল ফাউন্ডেশন নামে একটি সংস্থার সহায়তায় বাড়ির লাগোয়া জমিতে বাগান করে, পুষ্টিগুণ যুক্ত ফলমল,সবজি চাষ শুরু করে।

এই বাগান নিয়ে এক্ সমীক্ষায় ২০০০ বাগানি জানিয়েছে, এর ফলে তাদের ধান নষ্ট হয়ে যাওয়ার ক্ষতি পূরণ হচ্ছে না ঠিকই

পুনর্মুদ্রণের সময় অনুগ্রহ করে ‘পরিষেবা’ কথাটি উল্লেখ করবেন। মুদ্রিত লেখাটি সার্ভিস সেন্টারের ঠিকানায় পাঠান।

কারণ ওটা হচ্ছে তাদের জীবিকার প্রধান ফসল। কিন্তু এই তাদের খাদ্য, পুষ্টি এবং আয়ের দিকে কিছু সহায়তা করতে পারছে। বাগানিদের বক্তব্য, জলবায়ু বদলের ফলে প্রধান ফসল ধানের প্রচুর ক্ষতি হয়, তখন পরিবারগুলির খাদ্য, পুষ্টি এবং আয়ের অভাব দেখা দেয়। এতে সব থেকে বেশি প্রভাব পড়ে মহিলা ও শিশুদের ওপর। কিন্তু ঘরের আশেপাশে বাগান করার এই ক্ষতি তারা অনেকটাই কমাতে পেরেছে। এই বাগানের সঙ্গে তারা প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার, বাড়তি আয় এবং সারের জন্য মুরগিও পালন করছে।

মারণ জাল ২৫/৬৩

রাষ্ট্রসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা বা এফএও বলেছে, বেহিসেবি সামুদ্রিক মাছ ধরা এবং জেলেদের নিরাপত্তার মধ্যে একটি স্পষ্ট যোগ রয়েছে। তারা আরো বলেছে, মৎসজীবিরা তাদের কাজ করতে গিয়ে প্রতিঘন্টায় মৃত্যুবরণ করছে। মাছধরা, বিশেষ করে সামুদ্রিক মাছ ধরা হচ্ছে এখন বিশ্বের দ্বিতীয় সবচেয়ে প্রাণঘাতি পেশা। প্রতি দশজনে একজন এখন জীবিকার জন্য এই কাজে নির্ভরশীল। জনসংখ্যা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে মাছ ধরার হারও বাড়ছে। ৪০ বছর আগে যে হারে মাছ ধরা হত, এখন তা তিনগুণ বেড়েছে। কিন্তু এই হারে মাছ শিকার টেকসই নয়। সামুদ্রিক এই খাদ্য সম্পদ টিকিয়ে রাখতে এবং এই কাজে জড়িয়ে থাকা নারী-পুরুষের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে পদক্ষেপ নেওয়া দরকার বলে এফএও মনে করে।

জবরজং ২৫/৬৪

সেন্টার ফর সায়েন্স অ্যান্ড এনভায়রনমেন্ট-এর হালের এক গবেষণায় উঠে এসেছে যে, জবরজং খাবার বা জাঙ্ক ফুড ও মোড়কের খাবার খেয়ে আমরা জেনে বুঝে নিজেদের রোগের দিকে ঠেলে দিচ্ছি। সমীক্ষা ফল থেকে দেখা গেছে, এই ধরনের খাবারে বাড়তি নুন, চর্বি বা স্নেহ জাতীয় খাবারের ভাগ রয়েছে। এইসব খাবার তাই অযথা মোটা হওয়া, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং হার্টের রোগের জন্য দায়ী। এসবের তোয়াক্কা না করে জবরজং খাবার তৈরির সংস্থাগুলি ভুয়ো তথ্য দিয়ে বিভ্রান্ত করছে, আর সরকারি খাদ্য তদারককারী নীরব দর্শক হয়ে বসে আছে। কারণ শক্তিশালী খাদ্য ব্যবসায়ী শিল্পগোষ্ঠীর প্রভাব এবং সরকারের অবহেলায় এই ধরনের খাবারকে বাগে আনা যাচ্ছে না। ফলে দেশের মানুষ না জেনেই নানা রোগের শিকার হচ্ছে।

সু ফল ২৫/৬৫

ওজন কমাতের অনেক কিছুই করে থাকি আমরা। কারণ বিভিন্ন রোগের কারণ বাড়তি ওজন। তবে ওজন কমাতে বেশ কিছু ফল বেশ কার্যকর। বিভিন্ন ফলে ভিটামিন, খনিজ ও অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট থাকে, যা রোগব্যাধি এবং বাড়তি ক্যালোরি গ্রহণের মাত্রা কমায়। এই ফলগুলির মধ্যে আপেল অন্যতম। এতে প্রচুর আঁশ ও ফ্লাভানয়েড পলিমারস থাকে যা ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখে। এতে ডায়াবেটিস রোখা যায়। নাশপাতিতেও রয়েছে ফ্লভানয়েড পলিমারস।

অনেকটা জলযুক্ত ফল তরমুজে ক্যালরির পরিমাণও কম। এক কাপ অর্থাৎ ১৫০ থেকে ১৬০ গ্রাম তরমুজে থাকে মাত্র ৪৬ থেকে ৬১ ক্যালরি। তাই এই ফল খেলে খুব কমই ক্যালরি শরীরে ঢোকে, ফলে ওজন বাড়ে না।

কমলালেবুতেও ক্যালরি কম থাকে, এবং ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল। এটি অনেকক্ষণ পেটভরা রাখতে সাহায্য করে। ফলে খাওয়ার পরিমাণ কমানো যায়। আবার উচ্চমাত্রায় শর্করা থাকার কারণে, ওজন কমাতে অনেকে কলা খাওয়া এড়িয়ে যায়। তবে পুষ্টি উপাদানে ভরপুর কলা দেহের ওজন কম রাখতে সাহায্য করে। ব্রিটিশ হেলথ জার্নাল সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

লালে লাল শাক ২৫/৬৬

শাকের সেরা হচ্ছে লাল শাক। এর রং ও স্বাদের জন্য অন্যসব শাকের থেকে আলাদা। এতে রয়েছে ভরপুর পুষ্টিগুণ। তাই সুস্থতা বজায় রাখতে লাল শাকের গুরুত্ব অনেক বেশি। প্রতিদিন লাল শাক খাওয়া শুরু করলে শরীরের অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট এবং

পুনর্মুদ্রণের সময় অনুগ্রহ করে ‘পরিষেবা’ কথাটি উল্লেখ করবেন। মুদ্রিত লেখাটি সার্ভিস সেন্টারের ঠিকানায় পাঠান।

ভিটামিন সি-এর ঘাটতি দূর হয়। ফলে রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থা জোরদার হয়। লাল শাকে থাকা ভিটামিন সি দৃষ্টিশক্তির উন্নতি ঘটায়। তাই যারা চোখে কম দেখে বা যাদের পরিবারে গ্লুকোমার মত রোগের ইতিহাস রয়েছে, তারা লাল শাক খাওয়া শুরু করতে পারেন। লাল শাকে রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন কে, যা হাড়ের উন্নতিতে বিশেষ ভূমিকা নেয়। ফলে অস্টিওপোরোসিসের মতো হাড়ের রোগ কম হয়। ব্রিটিশ হেলথ জার্নাল সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

লাল শাকে থাকা ফাইটোস্টেরল রক্তচাপ কমায় ও নানাবিধ হার্টের রোগের প্রতিরোধক হিসেবেও কাজ করে। সপ্তাহে ২-৩ দিন যদি লাল শাক খাওয়া যায়, তাহলে হার্টের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। লাল শাকে রয়েছে প্রচুর মাত্রায় ফাইবার, যা হজমে সহায়ক অ্যাসিডের ক্ষরণ বাড়িয়ে দেয়। ফলে বদ হজমের আশঙ্কা কমে। সেই সঙ্গে গ্যাস, অম্বলের প্রকোপও হ্রাস পায়। অনেকেই বলে, লাল শাককে পিষে রস করে তার সাথে ১ চামচ লেবুর রস ও ১ চামচ মধু মিশিয়ে নিয়মিত খেলে রক্তাল্পতা দূর হয়।

স্বাস্থ্যে পালং ২৫/৬৭

শীতের নানা সবজির ভেতর পালং খুবই উপকারি। এই শাক বাড়তি ওজন কমিয়ে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। এই শাক রস করেও খাওয়া যায়। একাধিক গবেষণায় দেখা গেছে, পালংশাকের রসে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে আসে, পেশির ক্ষমতা বাড়ে এবং হৃদযোগের মতো মারণ রোগের আশঙ্কাও কমে যায়। এই শাক খনিজ, ভিটামিন ও আঁশ সমৃদ্ধ। তাই এটি শরীরের পুষ্টির চাহিদা পূরণের পাশাপাশি পেট ভরা রাখতে সাহায্য করে। দীর্ঘক্ষণ পেট ভরা থাকলে, বাড়তি অস্বাস্থ্যকর খাবারের চাহিদা কমে যায়।

তবে এর রস খেতে একটু তেতো। তাই এর সঙ্গে আপেল, পুদিনা পাতা ও মধু মেশানো ভালো। পালং শাকের রস বানাতে লাগবে ১ আঁটি পালং শাক, ১টি আপেল, ১ আঁটি পুদিনা পাতা আর জল আধ কাপ। প্রথমে পালং শাক, আপেল ও পুদিনাপাতা ভালো করে ধুয়ে, জল ঝরিয়ে কুচিয়ে নিতে হবে। এর সঙ্গে আধ কাপ জল দিয়ে মিক্সিতে বা শিলে বেটে নিতে হবে। এবার মধু মিশিয়ে নিতে হবে। রস বেশি ঘন হয়ে গেলে একটু জলও মেশানো যায়। প্রতিদিন একগ্লাস করে এই রস খাওয়া যেতে পারে। বোল্ডস্কাই সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

এই সময়ের ছবি

ছবি ঃ শংকর ভট্টাচার্য্য

কনকনগর এস ডি বিদ্যালয় ইনস্টিটিউশন, হিঙ্গলগঞ্জ, উত্তর ২৪ পরগনা

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, সঞ্জীব চট্টোপাধ্যায়, রূপায়ণ : অভিজিত দাস,
সম্পাদক : সুব্রত কুণ্ডু