

স্বাস্থ্য পরিষেবা | জুন 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।

কার্বনের করাল গ্রাস সূত্রত কুণ্ড

২৭/৭০

আপনি নিশ্চয়ই জলবায়ু বদল সম্পর্কে অনেক কথা শুনেছেন। হয়তো শুনেছেন কার্বন ফুট প্রিন্ট বা কার্বন পদচিহ্নের কথা। কিন্তু এই পদচিহ্ন বা পায়ের ছাপ আসলে কী? আমাদের কাজেকর্মে পরিবেশে কার্বনের যে ছাপ পড়ছে, তা বোঝাতে ব্যবহার হয় কার্বন ফুট প্রিন্ট শব্দটি। আমরা যা করি, তার থেকেই নিগত হয় কার্বন। এই কার্বন হল কার্বন ডাই অক্সাইড (CO₂) গ্যাসের একটি উপাদান। জীবাশ্ম জ্বালানি যেমন পেট্রোলিয়াম, কয়লা ইত্যাদি পুড়িয়ে আমরা প্রকৃতিতে কার্বন ছড়িয়ে দিচ্ছি। এগুলি যত বেশি পোড়াচ্ছি আমাদের (কার্বন ফুট প্রিন্ট) পায়ের ছাপ তত বড় হচ্ছে।

যারা নিজেদের গাড়ি চড়ে তারা হয়তো ভাবছে, ইঞ্জিন চালানোর জন্য তেল পুড়িয়ে যতটুকু কার্বন বের হচ্ছে সেটুকু কার্বনই তারা পরিবেশে ছাড়ছে। না এটি ঠিক নয়। খনির তেল তোলার থেকে গাড়ির ট্যাংক হয়ে ইঞ্জিন চলার ফলে যে কার্বন নিগত হচ্ছে পুরোটাই কার্বন ফুট প্রিন্টের অংশ। খনি থেকে তেল তোলা, তার শোধন, তেলের পাম্প অবধি তার পরিবহন — সব ক্ষেত্রেই জ্বালানি পুড়ছে। কার্বন বের হচ্ছে। এছাড়া গাড়ি তৈরিতেও কার্বন নিগত হচ্ছে পরিবেশে। আপনি মনে হয় এতটা ভাবেননি! যতটা ভেবেছিলেন তার থেকে অনেক বেশি কার্বন নিগত হচ্ছে আমাদের কাজে।

তাই প্রত্যেক কাজ এবং আপনার মালিকানায় থাকা সব সামগ্রীর নিজস্ব কার্বন ফুট প্রিন্ট রয়েছে। ধরুন কেউ বই পড়েছে। বই তৈরির জন্য কাগজ, তার ছাপাই, বাঁধাই, সরবরাহ থেকে পাঠকের হাতে আসা অবধি সব কাজেই কার্বন পদচিহ্ন। আমরা যে ব্রাশ দিয়ে দাঁত মাজছি অথবা যোজন দূর থেকে আনা ফল, খাবার খাচ্ছি-তাতেও বের হচ্ছে কার্বন। তাহলে যা দাঁড়াল, কার্বন নিগমন না করে আমরা কোনো কাজই করতে পারি না। এবার হয়তো অনেকে বলবে, সব কাজে যখন কার্বন বেরোচ্ছে তখন আমাদের আর কি করার আছে? যেমন চলছে তেমন চলুক। না, আমাদের অনেক কিছু করার আছে এই পায়ের ছাপ ছোট করতে। লাভ ও লোভের উন্নয়নের বিপরীতে আমাদের কাজ, পছন্দ, পরিমিতি বোধ, এই পদচিহ্নের অনেকটাই ছোট করতে পারে।

জৈব জ্বালানি নীতি

২৭/৭১

গত মে মাসে কেন্দ্রীয় মন্ত্রিসভার বৈঠকে জৈব জ্বালানি সংক্রান্ত জাতীয় নীতির সংশোধন অনুমোদিত হয়েছে। পেট্রোলিয়াম ও প্রাকৃতিক গ্যাস মন্ত্রক ২০১৮ সালের ৪ জুন বায়ো ফুয়েল বা জৈব জ্বালানি সংক্রান্ত জাতীয় নীতি প্রণয়ন করে। উল্লেখ্য, ২০০৯ সালে প্রথমবার নতুন ও পুনর্নবীকরণযোগ্য শক্তি মন্ত্রক জৈব জ্বালানি সংক্রান্ত জাতীয় নীতি তৈরি করে।

জৈব জ্বালানির ক্ষেত্রে বেশ কিছু অগ্রগতির কারণে ন্যাশনাল বায়োফুয়েল কো-অর্ডিনেশন কমিটি (এনবিসিসি) বিভিন্ন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছে। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল, জৈব জ্বালানির উৎপাদন বৃদ্ধি। এছাড়া স্ট্যান্ডিং কমিটির সুপারিশ অনুযায়ী মিশ্রিত পেট্রোলে ২০২৩ সালের পয়লা এপ্রিল থেকে ইথানল মেশানোর পরিমাণ সর্বোচ্চ ২০ শতাংশ পর্যন্ত

স্বাস্থ্য পরিষেবা | জুন ২০২২

করতে হবে। এর জন্য জৈব জ্বালানি সংক্রান্ত জাতীয় নীতি সংশোধন করা হয়েছে।

এই সংশোধনগুলি হল

- ১। এই জ্বালানির উৎপাদনে আরো বেশি জৈব পদার্থ মিশ্রিত করা হবে।
- ২। ২০২৫-২৬ অর্থবর্ষে পেট্রোলে ইথানল মেশানোর লক্ষ্যমাত্রা ২০ শতাংশ ধরা হয়েছে।
- ৩। মেক ইন ইন্ডিয়া কর্মসূচির আওতায় জৈব জ্বালানির উৎপাদনে উৎসাহদানের জন্য বিশেষ অর্থনৈতিক অঞ্চল/রফতানি-নির্ভর সংস্থাগুলিকে বিভিন্ন সুযোগ দেওয়া হবে।
- ৪। এনবিসিসি-তে নতুন সদস্য নেওয়া হবে।
- ৫। নির্দিষ্ট কিছু ক্ষেত্রে জৈব জ্বালানি রফতানিতে অনুমতি দেওয়া হবে।
- ৬। এনবিসিসি'র বৈঠকে গৃহীত সিদ্ধান্ত অনুযায়ী, নতুন নীতিতে বেশ কিছু সংযোজন বা বিয়োজনের সংস্থান থাকছে।

কেন্দ্রীয় মন্ত্রিসভা মনে করে, এই প্রস্তাবটি বাস্তবায়িত হলে দেশীয় প্রযুক্তির ব্যবহার বাড়বে। ফলে মেক ইন ইন্ডিয়ার কর্মসূচির বাস্তবায়ন হবে। আরো কাজের সুযোগ তৈরি হবে। পেট্রোপণ্যের আমদানি-নির্ভরতা কমবে। আর জৈব জ্বালানি উৎপাদনে উৎসাহ বাড়বে। মন্ত্রিসভা মনে করে, এই জ্বালানির ব্যবহার বাড়লে ২০৪৭ সালের মধ্যে ভারত জ্বালানির ক্ষেত্রে আত্মনির্ভর হয়ে উঠবে।

এসবই খুব ভালো কথা। কিন্তু দেশে আরো বেশি ইথানল কীভাবে উৎপাদন হবে তার হদিশ কোথাও নেই। এদেশে মূলত আখ থেকে ইথানল তৈরি হয়। এছাড়া আলু, ভুট্টা, গম এবং অন্যান্য ফসলের স্টার্চ থেকে তৈরি হতে পারে। প্রশ্ন হল, চাষের জমির অভাবে এবং ভুল পরিকল্পনার জন্য কার্বোহাইড্রেড বা শর্করা জাতীয় খাদ্য আমাদের দেশে প্রচুর উৎপাদন হয়। কিন্তু প্রোটিন, চর্বি, খনিজ, ভিটামিন জাতীয় খাবারের অভাব রয়েছে। এসবই গাছ থেকে পাওয়া যায় এবং এগুলি চাষের জন্য যে জমির দরকার তা নেই। তাহলে আখ থেকে ইথানল তৈরির জন্য জমি কোথায় পাওয়া যাবে? যদি নতুন জমি না পাওয়া যায়, তবে কি জমির জন্য আরো বন ধ্বংস করা হবে? এজন্য তো পরিবেশ আরো খারাপ হবে! অন্য একটি উপায় হল, এখন যে জমি আছে তাতে যে ফসল হয় তা বন্ধ করে ইথানলের জন্য আখ চাষ। এটা হলে দেশের খাদ্য নিরাপত্তা আরো খারাপ হবে না তো? আখ চাষের জন্য প্রচুর জল লাগে। সে জলই বা কোথা থেকে আসবে? এসবের উত্তর কিন্তু কোথাও নেই!

নতুন মাছ

২৭/৭২

জুলজিক্যাল সার্ভে অফ ইন্ডিয়া (জেডএসআই)-এর এসচুয়ারাইন বায়োলজি রিজিওনাল সেন্টারের বিজ্ঞানী এবং গবেষকরা পশ্চিমবঙ্গের পূর্ব মেদিনীপুরের পেটুয়াঘাট মৎস্য বন্দর থেকে বাজকুল মিলনী মহাবিদ্যালয়ের ডঃ দীপাঞ্জন রায়ের সংগৃহীত চারটি নমুনার উপর ভিত্তি করে পাঁকাল বা বান জাতীয় মাছের একটি নতুন প্রজাতি চিহ্নিত করেছেন। জেডএসআই-এর অধিকর্তা ডঃ ধৃতি ব্যানার্জী একথা জানিয়েছেন। এসচুয়ারাইন বায়োলজি রিজিওনাল সেন্টারের বিজ্ঞানী ডঃ অনিল মহাপাত্র ও তার সহযোগীরা এই পাঁকাল বা বান মাছের নতুন প্রজাতিটি কনগ্রিড ইল বলে জানিয়েছেন। তাঁরা আরো জানিয়েছেন, মাছটি অ্যান্ড্রুইলিফর্মস-এর অন্তর্গত এবং রাইনকোকক্সার শ্রেণির বিভিন্ন প্রজাতির থেকে জিনগতভাবে আলাদা।

গবেষকদের এই দলটির অন্য দুজন সদস্য হলে, শুভ্রেন্দু শেখর মিশ্র এবং স্মৃতিরেকা আচার্য। প্রজাতিটি বঙ্গোপসাগরের উত্তর অংশে প্রায় ৯৫ মিটার গভীরতায় থাকে। প্রজাতিটির পিঠের ওপর একটি রূপোলি দাগ রয়েছে। প্রজাতিটির দৈর্ঘ্য ৫৭৬+ থেকে ৬৬১+মিমি। সম্প্রতি, নতুন প্রজাতিটির কথা আন্তর্জাতিক পত্রিকা জার্নাল অফ ফিশ বায়োলজি-তে প্রকাশিত হয়েছে।

টানা জালের মাধ্যমে প্রায় ৫২ বাঁও (৯৫ মিটার) গভীরতা থেকে মাছটি ধরা পড়েছে বলে স্থানীয় মৎসজীবির জানিয়েছেন। যদিও ধরার সঠিক অবস্থান নির্ধারণ করা যায়নি।

স্বনির্ভর অ্যামাজন

২৭/৭৩

কেন্দ্রীয় গ্রামোন্নয়ন মন্ত্রক এবং অ্যামাজন সেলার সার্ভিসেস প্রাইভেট লিমিটেড-এর মধ্যে একটি সমঝোতাপত্র সই হয়েছে। মূলত অনলাইন বিপণনের এই মঞ্চটিকে কাজে লাগিয়ে স্বনির্ভর গোষ্ঠীর উৎপাদিত পণ্য সামগ্রী বিক্রির জন্য এই সমঝোতাপত্র। কেন্দ্রীয় সরকার স্বনির্ভর গোষ্ঠীর মহিলাদের লাখপতি করে তোলার যে কর্মসূচি গ্রহণ করেছে, তার বাস্তবায়নে এই সমঝোতাপত্র বড় ভূমিকা নেবে বলে গ্রামোন্নয়ন মন্ত্রক মনে করে।

দুই পক্ষের মধ্যে এই সমঝোতার ফলে স্বনির্ভর গোষ্ঠীগুলির উৎপাদিত পণ্য অ্যামাজন সহেলি স্টোরফ্রন্ট ব্যবস্থার মাধ্যমে সারা দেশের ক্রেতাদের কাছে পৌঁছে যাবে। এই ব্যবস্থায় তাদের উৎপাদিত সামগ্রীর জন্য স্বনির্ভর গোষ্ঠীর সদস্যরা ভালো দাম পাবে বলে গ্রামোন্নয়ন মন্ত্রক আশা করছে।

ফসলের নতুন সহায়ক মূল্য

২৭/৭৪

কেন্দ্রীয় সরকার ২০২২-২৩ কৃষি বিপণন বর্ষে খরিফ শস্যের নতুন ন্যূনতম সহায়ক মূল্য অনুমোদন করেছে। সরকারের মতে এই অর্থবর্ষে সাধারণ ধানের জন্য উৎপাদনে ব্যয় হবে কুইন্টাল প্রতি ১৩৬০ টাকা। এই হিসেবে ২০২২-২৩ বিপণন মরশুমে সাধারণ ধানের ন্যূনতম সহায়ক মূল্য নির্ধারিত হয়েছে কুইন্টাল প্রতি ২০৪০ টাকা। এ গ্রেডের ধানের ন্যূনতম সহায়ক মূল্য কুইন্টাল প্রতি ২০৬০ টাকা। এছাড়া কুইন্টাল প্রতি ভুটা ১৯৬২ টাকা, অড়হর ৬৬০০ টাকা, মুগ ৭৭৫৫ টাকা, বিউলি ৬৬০০ টাকা, চিনাবাদাম ৫৮৫০ টাকা, সূর্যমুখীর বীজ ৬৪০০ টাকা, হলুদ সয়াবিন ৪৩০০ টাকা, তিল ৭৮৩০ টাকা, নাইজার বীজ ৭২৮৭ টাকা, মাঝারি আঁশযুক্ত তুলো ৬০৮০ টাকা এবং লম্বা আঁশযুক্ত তুলো ৬৩৮০ টাকা — ন্যূনতম সহায়ক মূল্য নির্ধারিত হয়েছে।

এই সহায়ক মূল্য নির্ধারণ করে সরকার বলছে, ২০১৮-১৯ অর্থবর্ষের বাজেট পেশের সময় ঘোষণা করা হয়েছিল ফসল উৎপাদনের মোট ব্যয়ের ৫০ শতাংশ বেশি হারে ন্যূনতম সহায়ক মূল্য নির্ধারণ করা হবে। সেই অনুযায়ী ২০২২-২৩ কৃষি বিপণন মরশুমে খরিফ শস্যের ন্যূনতম সহায়ক মূল্য নির্ধারণ করা হল। সরকারের হিসেবে বাজরা, অড়হর, বিউলির ডাল, সূর্যমুখীর বীজ, সয়াবিন এবং চিনাবাদামের ক্ষেত্রে ন্যূনতম সহায়ক মূল্য কৃষিকাজে ব্যয়ের থেকে যথাক্রমে ৮৫, ৬০, ৫৯, ৫৬, ৫৩ এবং ৫১ শতাংশ বেশি ধার্য হয়েছে।

তবে এসবই তথ্যের যাদু খেলা। সরকার বলেছিল ২০২২ সালের মধ্যে চাষির আয় দ্বিগুণ হবে। সত্যিই কি চাষির আয় দ্বিগুণ হয়েছে — এবার সেই হিসেব নেওয়ার পালা।

খালি পেটেও ফল খান

২৭/৭৫

শরীরের জন্য খুবই উপকারী ফল। সব ধরনের ফলেই আছে নানা পুষ্টিগুণ। বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য ফল হতে পারে দারুণ ওষুধ বা পথ্য। সব ফলেই থাকে ভিটামিন, ফাইবার, ফ্ল্যাভোনয়েডসহ অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট।

পুষ্টিবিদদের মতে, দিনে অন্তত ১-২টি ফল খাওয়া সবার জন্যই জরুরি। তবে মরশুমি ফল খেলে বেশি উপকার মেলে। অনেকের ধারণা, খালি পেটে ফল খাওয়া উচিত নয়। এতে অম্বল হয়। তবে বিশেষজ্ঞদের মতে ফল খাওয়ার নির্দিষ্ট কোনো সময় নেই। খালি বা ভরা পেটে যে কোনো সময়ই ফল খাওয়া যায়। তাই ফল খাওয়ার জন্য তেমন কোনো ভালো বা খারাপ সময় নেই।

তবে খালি পেটে অনেকটা লেবু জাতীয় ফল খাওয়া উচিত নয়। এতে পাকস্থলীতে অ্যাসিড উৎপাদন বেড়ে যেতে পারে। নিউট্রিশনিষ্ট পত্রিকা সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

তবে খাবার খাওয়ার আধ ঘণ্টা পর ফল খাওয়া উচিত। কারণ খাবার খাওয়ার পরপরই ফল খেলে হজম প্রক্রিয়ার গতি কমে। এজন্য পেটে অস্বস্তি তৈরি হতে পারে। তাছাড়া পেয়ারা ও কমলার মতো শক্ত আঁশে ভরপুর ফলগুলি খুব ভোরে খেলে হজম প্রক্রিয়ার গতি কমে যেতে পারে। ফলে বারবার খিদে পাওয়ার প্রবণতাও কমে।

সকালের জল খাবারে বিভিন্ন ফলের রস খাওয়া ভালো। এজন্য প্যাকেট বন্দী ফলের রস থেকে মরশুমি ফল দিয়ে ঘরেই তৈরি করে নিন সুস্বাদু রস।

জামজমাট

২৭/৭৬

জাম একটি সুস্বাদু গ্রীষ্মকালীন ফল যা ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ সমৃদ্ধ এবং এতে অনেক ঔষধি বৈশিষ্ট্য রয়েছে। এটি দেখতে যেমন সুন্দর, খেতেও অনেক সুস্বাদু। এই ফলের পুষ্টিগুণ অনেক দামি ফলকেও হার মানায়।

জামে থাকা ক্যালসিয়াম, আয়রন, পটাসিয়াম ও ভিটামিন শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে দিতে পারে। যে কোনো সংক্রমণ ভালো করে জাম। হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। খাবার হজমে সাহায্য করে। ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমায়। যারা রক্তাল্পতায় ভুগছে, তারা নিয়মিত জাম খেতে পারে। রক্তে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা বাড়াতে জামের জুড়ি নেই। ডাক্তারেরা বলছেন, মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যও নাকি জাম উপকারী। এ তথ্য জানা গেছে হেল্থ অ্যালার্ট সূত্রে।

অরুচি থাকলে মুখে রুচি ফিরিয়ে আনতে জাম খেতে পারেন। দাঁত, চুল ও ত্বক সুন্দর করতে খেতে পারেন জাম। ত্বক ও চুলের উজ্জ্বলতা বাড়ায় এই ফল। দামি ফল বা খাবার মানেই যে পুষ্টিমান বেশি এমনটা ভাবা ঠিক নয়। আপনার আশেপাশে যে দেশজ ফল আছে, বিশেষ করে যে মরশুম অনুযায়ী যে ফল পাওয়া যায় সেগুলিই খাওয়া উপকারী।