

২৫শে

# স্বাস্থ্য

## পরিষেবা

নভেম্বর - 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।

### জয় কিষান!

২৫/৩৪

রাধাতিলক ধান চাষ করে কেন্দ্রীয় সরকারের কাছ থেকে সেরা কৃষকের সম্মান পেলেন নদীয়ার শান্তিপুরের শৈলেন চন্দী। রাজ্য থেকে একমাত্র তিনিই ২০১৬-১৭ সালের সেরা কৃষকের সম্মান পেয়েছেন। কেন্দ্রীয় সরকারের তরফ থেকে তাঁর হাতে এক লক্ষ টাকার একটি চেক ও স্মারক অর্পণ করা হয়েছে। কেন্দ্রীয় কৃষিমন্ত্রী নরেন্দ্র সিং তোমার গত ২২ অক্টোবর দিল্লির শীর্ষ কৃষি গবেষণা কেন্দ্রের পুসা ক্যাম্পাসের প্রেক্ষাগৃহে শৈলেন চন্দীর এই সম্মাননা তুলে দেন। প্রোটেকশন অফ প্ল্যান্ট ভ্যারাইটিস অ্যান্ড ফার্মার্স রাইট অথরিটি প্রকল্পে প্ল্যান্ট জেনোম সেভিয়ার ফার্মার ২০১৬-১৭ হিসেবে তাঁর এই সম্মাননা।

কেন্দ্রীয় সরকারের তরফে দেশীয় কৃষিপণ্যের বিভিন্ন উপাদান নিয়ে উল্লেখযোগ্য কাজের জন্য এই সম্মান চাষীদের প্রতিবছর দেওয়া হয়। শৈলেনবাবু দেশীয় প্রজাতির হারিয়ে যাওয়া ধান রাধাতিলকের সংরক্ষণ চাষ ও বিপণন করে এই সম্মান পেয়েছেন। শৈলেনবাবু বলেন ৬০ এর দশক থেকে এই ধরনের ধান দেশের বাজার থেকে আন্তে আন্তে হারিয়ে গিয়েছিল। গোবিন্দভোগ চালের পরিবর্তে রাধাতিলক চাল ব্যবহার করা যায়, সেটা অনেকেই জানতেন না। শৈলেনবাবুর উদ্যোগে মানুষ ফের এই চালের গুরুত্ব বুঝেছে। বাজারেও চালটির গুরুত্ব বাড়ছে।

শৈলেনবাবু বলেন, শান্তিপুর ব্লকের মাটি এবং আবহাওয়া রাধাতিলক ধান চাষের পক্ষে উপযোগী। ২০১০ সালে বিধানচন্দ্র কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ের কৃষি বিজ্ঞানীরা রাধাতিলক ধানের বীজ শান্তিপুরের শৈলেনবাবু সহ আরো কয়েকজন চাষির হাতে তুলে দিয়েছিলেন। এ সময় ১০ বিঘা জমিতে এই চাষ শুরু হয়। ২০১৮ সালে বিভিন্ন গ্রামে এই চাষের জমির পরিমাণ বেড়ে দাঁড়ায় ২১০ বিঘা। তিনি বলেন, শান্তিপুর ব্লকে রাধাতিলক ধানের ফলন ভালো হচ্ছে। চালের গন্ধ ভালো থাকছে। পরিমাণে বেশি চাল পাওয়া যাচ্ছে। এই ধান চাষে জলের পরিমাণ কম লাগে। সামান্য জৈবসার প্রয়োগ করে এই চাষ করা যায়। বাজারে প্রায় ৭০ টাকা প্রতি কেজি দরে বিক্রি হওয়া রাধাতিলক চালের চাহিদা বৃদ্ধি পাওয়ার পিছনে শৈলেন চন্দীকে অন্যতম কারিগর বলছেন এলাকার বাসিন্দারাও।

অভিষেক পালের প্রতিবেদন

### চাষীদের জৈব বাজার

২৫/৩৫

জৈব চাষীদের আরো একটি বাজারের আনুষ্ঠানিক সূচনা হল পাথরপ্রতিমার আড়িডর বাজারে। পশ্চিমবঙ্গ সরকারের কারিগরি শিক্ষা দফতরের মন্ত্রী শ্রী পূর্ণেন্দু বসু উদ্বোধন করলেন এই বাজার। কিষান স্বরাজ সমিতির সঙ্গে যুক্ত চাষিরাই তাদের উৎপাদিত বিষমুক্ত সবজি চাল, ডাল, তেল, ঘি, মাছ নিয়ে আসবেন এই বাজারে।

ইতিমধ্যেই কিষান স্বরাজ সমিতির সদস্যরা বিভিন্ন জেলায় এরকম ৫টি বাজার বসিয়েছেন। তাঁরা দেখে নিচ্ছেন, এই বাজারের

সম্ভাবনা এবং খুঁটিনাটি। আড়ির বাজারও এরকম একটি জায়গা। গত জুলাই মাস থেকে সোসাইটি ফর দুর্বাচিটি সোশ্যাল অ্যাকশন অ্যান্ড ট্রান্সফরমেশন এবং কিমান স্বরাজ সমিতির যৌথ উদ্যোগে প্রতি রবি ও বৃহস্পতিবার বিকেলে বসছে এই বাজার। ২৫ তারিখে তারই আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন হল।

এখানে এখন ১৮ থেকে ২০ জন চাষি তাদের সামগ্রী নিয়ে আসছেন। এছাড়াও নানা দেশী বীজ, চারা, জৈবসার, রোগ পোকা দূর করার জন্য জৈব দ্রবণও পাওয়া যাচ্ছে। বিষমুক্ত ফসলের টানে বেশ কয়েকজন খরিদ্বারও জুটে গেছে। পরে খরিদ্বারের সংখ্যা আর চাহিদা বাড়বে, ফসলের জোগানও বাড়ানো হবে। এই বাজারে পরে দেশী মাছ বিক্রির পরিকল্পনাও রয়েছে। বাজারটির উদ্বোধন করে মন্ত্রী বলেন, এই ধরনের বিষমুক্ত বাজার ভালো করে গড়ে তোলার জন্য তিনি চাষিদের যথাসাধ্য সাহায্যের চেষ্টা করবেন।

## স্বাস্থ্যে টক ট্যাডশ

২৫/৩৬

কুদরুম, টকট্যাডশ, চুকোর একই গাছ। ইংরেজিতে যাকে রোজেল বলে। আর বোটানিক্যাল নাম হিবিস্কাস সাবদারিফা। এটা জবা বা ট্যাডশ জাতের গাছ। যার কাণ্ড থেকে পাটের মতো তন্তু পাওয়া যায়। পশ্চিমবঙ্গের বাঁকুড়া, পুরুলিয়া জেলায় এই ফসলের চাষ করা হয়। তবে এটা সব ধরনের আবহাওয়ায়ই জন্মায়। এই গাছের বেশ কয়েকটি জাত রয়েছে। পরিণত ফলে সাধারণত লাল পাপড়ি থাকে, যা আজকের এই খবরের বিষয়। এই পাপড়ি টক এবং এর থেকে সুস্বাদু আচার, চটনি, জ্যাম, জেলি তৈরি হয়। বীজ থেকে যে তেল পাওয়া যায়, তা সরষের তেলের সঙ্গে মিশিয়ে বাঁকুড়া, পুরুলিয়ায় রান্নার কাজে ব্যবহার করা হয়। তবে এর পাপড়িতে বিভিন্ন কঠিন রোগ নিরাময়ের গুণ রয়েছে। ২০১৫ সালে ব্রাজিলিয়ান জার্নাল অফ বায়োলজিতে প্রকাশিত একটি সমীক্ষায় বলা হয়েছে যে, কুদরুমের পাপড়িতে ক্যান্সার-বিরোধী উপাদান রয়েছে। ২০১২ সালে এক্সলে জার্নালে প্রকাশিত একটি সমীক্ষা প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, ডায়াবেটিসের কারণে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে যে ক্ষতি হয়, তা সরিয়ে তোলে এই পাপড়ি। ফুড কেমিস্ট্রি জার্নালে ২০১৪ সালে প্রকাশিত একটি গবেষণা অনুসারে, কুদরুমের এমন বৈশিষ্ট্য রয়েছে যা উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, মানসিক চাপ এবং কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।

## হা জিরা

২৫/৩৭

অনেক ধরনের চা খেয়েছেন হয়তো, কখনও খেয়েছেন জিরা-চা। জিরা-চা-এর আছে অনেক গুণ। এই চা অতিরিক্ত ওজন কমাতে এবং হজমশক্তি বাড়ায়। যারা নিয়মিত হাবিজাবি খাবার খেয়ে মোটা হয়ে চলেছেন তাঁরা খেতে পারেন এই চা। অনেকেই এখন স্বাস্থ্য ভালো রাখতে ভেষজ চায়ের দিকে ঝুঁকছেন। আর তাই, বাঙালির প্রায় সব রান্নায় মশলা হিসেবে পরিচিত জিরা ও তার থেকে তৈরি চায়ের জনপ্রিয়তা বাড়ছে। খালি পেটে এই চা প্রতিদিন সকালে খেলে বাড়তি ওজন কমে।

কীভাবে তৈরি করবেন এই চা জানতে চান? তবে গোটা জিরে এক চা-চামচ, দেড় কাপ জল এবং আধ চা চামচ মধু নিন। জিরে শুকনো, খোলায় গরম করে নিন। এবার তাতে জল দিয়ে মিনিট পাঁচেক ঢাকনা দিয়ে ফোটান। পাঁচ মিনিট পরে আঁচ থেকে নামিয়ে ছেকে নিন। পরে স্বাদ বাড়ানোর জন্য অল্প মধু দিতে পারেন। কিন্তু এই চা ফোটানোর সময় মধু দেবেন না। হেলথ অ্যালার্ট সূত্রে এ তথ্য পাওয়া গেছে।

## ডায়ামেথিস

২৫/৩৮

শুগার বা রক্তে চিনির পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখতে মেথি দারুণ উপকারী। যারা ডায়াবেটিসে ভুগছেন, তারা মেথির জল বা চা পান করতে পারেন নিয়মিত। মেথি স্থূলতা কমাতে সাহায্য করে। আলসারের সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করে। এছাড়া মেথির মধ্যে থাকা ফাইবার বা তন্তু পেট পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করে। এতে দ্রুত হজম হয়। প্রতিদিন সকালে মেথি চা খেলে কোলেস্টেরল কমে। এতে রক্ত চলাচল ভালো হয়। আর হৃৎপিণ্ডও ভালো থাকে। মেথি কিডনির সমস্যায়ও কমাতে পারে।

কীভাবে বানাবেন মেথি চা - এক চা চামচ মেথি গুঁড়ো নিয়ে এক কাপ ফুটন্ত জলে তা মেশান। এতে এক চা-চামচ মধুও মেশাতে পারেন। চাইলে মেশাতে পারেন চা বা তুলসী পাতাও। এভাবে মিনিট তিনেক ভিজিয়ে রাখুন। মিনিট তিনেক পর ছেকে নিয়ে গরম-গরম পান করুন। অশুথ পত্রিকা সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

## মটর জান

২৫/৩৯

শীতে মটরশুঁটি সহজেই পাওয়া যায়। মটরশুঁটিতে রয়েছে অনেক ঔষধি গুণ। এটি নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে রক্তে চিনি বা শুগারের মাত্রা। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র সরকারের কৃষি বিভাগের তথ্য অনুযায়ী, ১০০ গ্রাম সবুজ মটরশুঁটিতে রয়েছে মাত্র ৮০ ক্যালোরী। ডায়াবেটিসের জন্য কম ক্যালোরির খাবার খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়া পটাসিয়ামের অভাব হলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়ে। সবুজ মটরশুঁটির ১০০ গ্রামে, ২৪৪ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম রয়েছে, যা ডায়াবেটিসের জন্য ভালো।

সবুজ মটরশুঁটিতে রয়েছে আরো অনেক প্রোটিন এবং তন্তু। এর ১০০ গ্রামে আছে ৫ গ্রাম প্রোটিন। প্রোটিন এমন একটি খাদ্য যা বারে বারে খিদে পাওয়া প্রতিরোধ করতে পারে। আবার এর ১০০ গ্রামে থাকে ৫ গ্রাম তন্তু। এই তন্তুই সম্ভবত ডায়াবেটিসের জন্য সবচেয়ে উপকারী যা একসঙ্গে চিনির মাত্রা এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। হেলথ অ্যালাইট সূত্রে এ তথ্য পাওয়া গেছে।

## আ হার!

২৫/৪০

রাষ্ট্রসংঘের মহাসচিব অ্যান্টোনিও গুতেরেস বলেছেন, সুস্থায়ী উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রার (এসডিজির)-র সবগুলি অর্জনের জন্য খাদ্য ব্যবস্থায় পরিবর্তন সাধন গুরুত্বপূর্ণ। ১৬ অক্টোবর বিশ্ব খাদ্য দিবস উপলক্ষে তিনি একথা বলেন। রাষ্ট্রসংঘের সমীক্ষা অনুযায়ী, বিশ্বে এখন ৮২ কোটি মানুষের দুবেলা খাবার জোটে না। এরপরে আবার প্রতিদিন জলবায়ু বদলের ঝুঁকি বাড়ছে। যার জন্যও খাদ্য নিরাপত্তা আজ প্রশ্নের মুখে। ক্ষুধামুক্ত বিশ্ব গড়ে তোলার আহ্বান জানানোর লক্ষ্যে প্রতিবছর বিশ্ব খাদ্য দিবস পালিত হয়। একদিকে খাবারের অভাব আর অন্যদিকে পুরুষ, মহিলা, শিশু, বয়স্ক নির্বিশেষে ২০০ কোটি মানুষ হাবিজাবি খাবার খেয়ে ক্রমশ মোটা হচ্ছে। অস্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণও জলবায়ু বদলের জন্য দায়ী।

## সতর্কবার্তা

২৫/৪১

বিশেষজ্ঞরা আশঙ্কা করছেন যদি দ্রুত জলবায়ু বদল রোধে উপযুক্ত ব্যবস্থা না নেওয়া যায় তবে ২০৫০ সালের মধ্যে কৃষির উৎপাদন কমে যাবে ৩০ শতাংশ। জলবায়ু বদলে হিমবাহ গলছে। সমুদ্রের জল স্ফীত হচ্ছে। উপকূল এলাকায় ঘন ঘন বন্যা, সাইক্লোন দেখা দিচ্ছে। যার ফলে চাষবাসেরও ক্ষতি হচ্ছে। এছাড়া জলবায়ু বদলের ফলে দেখা দিচ্ছে খরা, অনিয়মিত এবং খাপছাড়া বৃষ্টি। এসবই কৃষি উৎপাদনে বাধা দিচ্ছে।

তাদের মতে, তাপমাত্রায় প্রতিটি ডিগ্রি সেলসিয়াস বৃদ্ধির জন্য, গম এবং ধানের ফলন যথাক্রমে ৬ শতাংশ এবং ৩.২ শতাংশ হ্রাস পাবে। প্রসিডিংস অব ন্যাশনাল একাডেমি অফ সায়েন্সেস (পিএনএএস)-এ প্রকাশিত একটি গবেষণায় এসব তথ্য উঠে এসেছে। শুধু এই জানালেই নয়, খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (এফএও)-র সাম্প্রতিক এক প্রতিবেদন ভারত সহ খরার কবলে পড়া দেশগুলিতে অপুষ্টি মানুষের সংখ্যা গত ২০১২ থেকে ২০১৮ সালের মধ্যে ৪৫ শতাংশ বেড়েছে বলে জানিয়েছেন।

## অপুষ্টি ভবিষ্যৎ

২৫/৪২

ইউনিসেফ তার স্টেট অব দ্য ওয়ার্ল্ড চিলড্রেন ২০১৮ রিপোর্টে জানিয়েছে, ২০১৮ সালে ভারতে পাঁচ বছরের নিচে শিশুদের মৃত্যুর সংখ্যা ৮ লক্ষ ৮২ হাজার, যা বিশ্বে সবথেকে বেশি। শিশু মৃত্যুতে দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থানে আছে যথাক্রমে নাইজেরিয়া এবং পাকিস্তান।

স্টেট অফ দ্য ওয়ার্ল্ড চিলড্রেনস ২০১৮ প্রতিবেদনে আরো বলা হয়েছে, অপুষ্টি শিশুদের সংখ্যা খুবই উদ্বেগজনকভাবে বাড়ছে ভারতে। বলা হয়েছে, পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুদের ৬৯ শতাংশের মৃত্যুর কারণ অপুষ্টি। ইউনিসেফের বক্তব্য, দেশে পাঁচ বছরে কম বয়সী প্রতিটি দ্বিতীয় শিশু কোনো না কোনো পুষ্টিহীনতায় আক্রান্ত হয়। ভারতে মাত্র ২১ শতাংশই শিশুই যথাযথ এবং বৈচিত্রময় খাবার খায়।

## কুনজর

২৫/৪৩

বিশ্বে বর্তমানে দুটো কুড়ি কোটি মানুষ চোখের সমস্যা এবং দৃষ্টি বৈকল্যে ভুগছে, আর চোখের চিকিৎসা ও পরিচর্যা চাহিদাও নাটকীয়ভাবে বাড়ছে বলে হুঁশিয়ারি দিয়েছে ওয়ার্ল্ড হেলথ অরগানাইজেশন। এই সংস্থা তার প্রতিবেদনে বলেছে, চোখের

রোগের অন্যতম কারণ শরীরচর্চা না করা এবং দিনের সিংহভাগ সময় বৈদ্যুতিন সামগ্রীর যেমন স্মার্ট ফোন, কম্পিউটার ইত্যাদির ব্যবহার।

## কোলা হল

২৫/৪৪

আবারও বিশ্বে প্লাস্টিক বর্জ্য সৃষ্টিকারী ব্র্যান্ডের তালিকার শীর্ষে উঠে এসেছে কোকাকোলা। সারা বিশ্বে দূষণ নিয়ে সক্রিয় সংগঠন ব্রেক ফ্রি ফ্রম প্লাস্টিক-এর নিরীক্ষায়, টানা দ্বিতীয়বারও শীর্ষস্থানে রয়েছে কোকাকোলা। এই পরীক্ষা অনুযায়ী, কোকাকোলা ছাড়া প্লাস্টিক বর্জ্য উৎপাদন তালিকার ওপরের দিকে থাকা ব্র্যান্ড হল নেসলে, পেপসিকো, মন্ডলেজ ইন্টারন্যাশনাল, বিভিন্ন চলজলদি খাদ্য ও পানীয়ের ব্র্যান্ড যেমন অরিও, বিটজ, নাবিস্কো, নাটার বাটার আর ইউনিলিভার ইত্যাদি। তবে নিরীক্ষার জন্য সংগৃহীত অর্ধেকেরও বেশি প্লাস্টিকে নাম, লোগো ইত্যাদি উঠে যাওয়ায় সেগুলি কোন কোম্পানির তা বোঝা যায়নি।

## সলিল সমাধি

২৫/৪৫

জলবায়ু বদলে সমুদ্রের জলতলের উচ্চতা বাড়ছে। ফলে খুবই ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে নানা দেশের কোটি কোটি মানুষ। এমন কি জলতলের উচ্চতা বেড়ে ডুবে যেতে পারে আস্ত শহর, এই আশঙ্কাও করা হচ্ছে। নোচার কমিউনিকেশনের এক গবেষণায় এই তথ্য উঠে এসেছে। এই গবেষণা প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, যদি জলবায়ু সংকট এই হারে বাড়ে, তবে আগামী ৩০-৩৫ বছরে, সমুদ্রের জলতলের উচ্চতা বাড়বে দুই থেকে সাত ফুট কিংবা তারও বেশি। এর ফলে আগে যা ধারণা করা হয়েছিল তার চেয়েও তিনগুণ বেশি এলাকা ও সেখানকার মানুষ বিপদের মুখে পড়বে। সমুদ্রের জলতল বিপদসীমা অতিক্রম করায় এ শতাব্দীর শেষে ঘরহারা হতে পারে ২০কোটি মানুষ। এছাড়া ২০৫০ সালের মধ্যে প্রতি বছরই প্রবল বন্যার মুখে পড়তে পারে উপকূলবর্তী প্রায় ৩০ কোটি মানুষ। এই গবেষণায় এশিয়ার আটটি দেশের প্রায় ৭০ শতাংশ মানুষ প্রতিবছর বন্যা ও স্থায়ী প্লাবনের ঝুঁকিতে রয়েছে। এই আট দেশ হল, ভারত, বাংলাদেশ, চীন, ভিয়েতনাম, ইন্দোনেশিয়া, থাইল্যান্ড, ফিলিপিন্স ও জাপান।

জলতলের উচ্চতা বাড়ার কারণ, হিমালয় থেকে অ্যান্টার্কটিকা সব জায়গায় দ্রুত বরফের স্তর গলা। তবে সবচেয়ে দ্রুত গলছে ফিনল্যান্ডের বরফ। ২০০৬ থেকে ২০১৫ সময়কালে গড়ে প্রতিবছর ২৭৫ গিগাটন করে।

এই  
সময়ের  
ছবি



ছবি অভিজিত দাস

ম্যানগ্রোভ নার্সারি, পাথরপ্রতিমা, দক্ষিণ ২৪ পরগনা