

সেপ্টেম্বর

পরিষেবা | সেপ্টেম্বর 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।

আদানি ফ্রেশের পুরনো খেলা

২৮/১৪

একতরফা দাম ঠিক করায় হিমাচলে আপেল চাষিরা বেজায় চটেছে আদানি এগ্রি ফ্রেশ-এর ওপর। চাষিদের ৩০টি সংগঠন একযোগে বলেছে, ২৫ অগস্ট থেকে এক সপ্তাহের মধ্যে দাম সংশোধন না করলে, শীতকালে আদানির দোকানগুলিতে পিকেটিং করবে। যথারীতি আদানি ফ্রেশ দাম বাড়ায়নি। মনে রাখতে হবে হিমাচলের আপেল চাষিরা সরকারি হিসেবে প্রধানত ছোট এবং মাঝারি চাষি। বড় চাষিও বেশ কিছু আছে।

এখানেও সেই কর্পোরেট কৃষি ব্যবসার একই গল্প। বছর ছয়েক আগে এরা আপেলের বাজারে ঢুকল। চাষিদের ভালো দাম দিল। স্থানীয় ব্যবসাদার, যাদের আমরা ফড়ে বলে চিনি, তারা সেই দাম দিতে পারল না। নিজেদের ভাই-ভাতিজা ফড়েদের বদলে লাভের লোভে চাষিরা গলা দিল আদানির হাঁড়িকাঠে। ধীরে ধীরে ফড়েদের চাটিপাটি উঠে গেল। গোড়ে বসল আদানি ফ্রেশ। গত বছর থেকে শুরু হয়ে গেল দাম কমানোর খেলা। কর্পোরেটের পুরনো খেলা।

আদানি এগ্রি-ফ্রেশ গত বছর সবথেকে ভালো আপেলের ৫ টাকা দাম কমিয়ে কেজি প্রতি ৮৫ টাকা ধার্য করেছিল। আর এবারে তার দাম রেখেছে ৭৬ টাকা। চাষিদের বক্তব্য, চাষের খরচ গত দুবছরে ৩০ শতাংশ বেড়েছে। অথচ আদানি ফ্রেশ দাম কমাচ্ছে। এ নিয়ে বিভিন্ন সভা, সমাবেশ, জেল ভরোর মত আন্দোলন করে ফেলেছে চাষিরা।

সরকার দাম নিয়ে একটা উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন কমিটি করেছে। আলোচনার জন্য তারা বারবার চাষি ও আদানি কর্তাদের ডেকেছে। কিন্তু ‘চোরা না শোনে ধর্মের কাহিনী’। কোনো আলোচনায় তারা যায়নি। অগত্যা চাষিরা জঙ্গী আন্দোলনের ডাক দিয়েছে। মনে রাখবেন, বিভিন্ন ফসল নিয়ে এই একই খেলা চলছে সারা ভারত জুড়ে। তাই সাধু সাবধান!

৪ লাখ স্কুলে পুষ্টিবাগান

২৮/১৫

স্কুলে দুপুরের খাবার বা মিড ডে মিল সরবরাহ প্রকল্প বহুদিন ধরে চলছে। এর ফলে পড়ুয়াদের উপস্থিতির হার বেড়েছে। কিন্তু যে পরিমাণ অর্থ এই খাবারের জন্য বরাদ্দ তা নিতান্তই কম। এই সমস্যা দূর করতে, দেশ জুড়ে বহু অসরকারি সংস্থাই শহরে এবং গ্রামের স্কুলগুলিতে পুষ্টিবাগান তৈরি এবং তার প্রচার প্রসারের কাজ করে। তাদের বক্তব্য, পুষ্টিবাগান তৈরি হলে পড়ুয়ারা একদিকে যেমন পুষ্টিকর খাবার পাবে, অন্যদিকে এই বাগান থেকে হাতে কলমে তারা জীবনধারণের উপযোগী নানা বিষয় শিখতেও পারে। এখন বিভিন্ন রাজ্য এবং কেন্দ্রীয় সরকার পুষ্টিবাগান তৈরির কাজ করছে। কেন্দ্রীয় সরকারের নারী ও শিশু বিকাশ মন্ত্রকের এক তথ্যে দেখা যাচ্ছে, দেশের সরকারি এবং সরকারের সাহায্যপ্রাপ্ত ৪ লক্ষ স্কুলে এযাবৎ পুষ্টিবাগান গড়ে তোলা হয়েছে। উল্লেখ্য পড়াশোনার ফাঁকে পড়ুয়ারাই এই বাগান করছে। সরকারি হিসেব অনুযায়ী, প্রাথমিক স্তরে মিড ডে মিলের মাধ্যমে দিনে পড়ুয়া প্রতি ৪০০ ক্যালোরি কার্বোহাইড্রেট এবং ২০ গ্রাম প্রোটিন

স্বাস্থ্য পরিষেবা

সেপ্টেম্বর ২০২২

সরবরাহের কথা। উল্লেখ্য, বর্তমানে এই প্রকল্পে জোয়ার, বাজরা, রাগির মতো মোটা দানার পুষ্টিকর খাদ্য সরবরাহের কথা বলা হচ্ছে।

ভারত নেপাল জীব বৈচিত্র চুক্তি

২৮/১৬

জীব বৈচিত্র সংরক্ষণে নেপালের সঙ্গে চুক্তির অনুমোদন দিল কেন্দ্রীয় মন্ত্রীসভা। এই চুক্তি অনুযায়ী কাজ করবে কেন্দ্রীয় পরিবেশ, বন ও জলবায়ু মন্ত্রক। এর লক্ষ্য হল, বন্যপ্রাণ, পরিবেশ, জীব বৈচিত্র সংরক্ষণ ও জলবায়ু পরিবর্তন সম্পর্কে দুটি দেশের মধ্যে সমন্বয় ও সহযোগিতা আরো দৃঢ় করা। চুক্তি অনুযায়ী, দুটি দেশের বনের মধ্যের করিডোর (বা পথ) এবং সংযোগ রক্ষাকারী অঞ্চলগুলির পুনরুদ্ধার এবং পারম্পরিক জ্ঞান বিনিময়।

পুষ্টিকর ভুট্টা

২৮/১৭

আমেরিকায় জন্ম হলেও ইউরোপীয়দের হাত ধরে সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়ে ভুট্টা। খাদ্য হিসেবে এর গুরুত্ব অপরিমিত। উপাদেয় ভুট্টা পুষ্টিগুণেও ভরপুর। ভুট্টায় প্রচুর পরিমাণে লোহা রয়েছে, যা কিনা রক্তের লোহিত কণার প্রয়োজনীয় খনিজের চাহিদা পূরণ করে।

প্রতি ১০০ গ্রামে ভুট্টায় ১৯ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট, ২ গ্রাম আঁশ বা ফাইবার, ৩ গ্রাম প্রোটিন, প্রায় ১.৫ গ্রাম ফ্যাট বা স্নেহ পদার্থ পাওয়া যায়। ১০০ গ্রাম ভুট্টা থেকে পাওয়া যায় ৮৬ ক্যালরি শক্তি।

ভুট্টায় রয়েছে প্রচুর আঁশ, যা হজম বা পরিপাক করতে সাহায্য করে। বায়োফ্ল্যাভনয়েডস ও ক্যারোটিনয়েডসের মতো প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট থাকে এই শস্যে, যা শরীর সুস্থ রাখে।

প্রতিদিন ভুট্টা খেলেও ওজন বাড়ার সম্ভাবনা কমে। ভুট্টায় থাকা আঁশ বা ফাইবার কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে এবং হজমে সহায়তা করে। এতে প্রচুর পরিমাণে লোহা বা আয়রন ও ভিটামিন বি-১২ থাকে, যা নতুন রক্তকোষ গঠনে সাহায্য করে। এতে রক্তাঙ্কতা দূর হয়। হেলথ অ্যাকশন সূত্রে এসব জানা গেছে।

শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য থাকায় ভুট্টা শক্তি জোগাতে পারে। বিজ্ঞানীরা বলেছেন, এই শস্য মস্তিষ্ক সচল রাখতে সাহায্য করে। ভুট্টার হলুদ দানায় থাকা ক্যারোটিনয়েডস এবং ভিটামিন-এ দৃষ্টিশক্তি প্রখর করতেও সাহায্য করে।

স্বাস্থ্যে ভাল বাতাবিলেবু

২৮/১৮

এশিয়ার বহুল পরিচিত ফলগুলির একটি বাতাবিলেবু। ফলটিকে ভিটামিন সি-এর রাজা বলা হয়। হালকা টক-মিষ্টি স্বাদের এই ফল ঠাণ্ডা লাগা এবং তার থেকে সর্দি-জ্বরের সমস্যা কমাতে। এতে থাকা অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট ক্যান্সারের ঝুঁকি কমানোর পাশাপাশি কোলেস্টেরলের মাত্রাও নিয়ন্ত্রণ করে।

একটি প্রমাণ মাপের বাতাবিলেবুতে ৬ গ্রাম অবধি আঁশ বা ফাইবার পাওয়া যেতে পারে। আর খাবারে থাকা ফাইবার অন্ত্রের ভালো ব্যাকটেরিয়ার খাবারের উৎস হিসেবে কাজ করে। ফাইবার কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে সাহায্য করে। এছাড়া হাড়ের ঘনত্ব বৃদ্ধি, মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিসহ বেশ কিছু দীর্ঘস্থায়ী রোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে বাতাবিলেবু। একথা জানাচ্ছে হেলথ অ্যালার্ট।

এই ফলে অনেক কম পরিমাণে ক্যালরি থাকে। আর এতে থাকা প্রোটিন ও ফাইবার দীর্ঘ সময়ের জন্য পেট ভর্তি রাখতে সহায়তা করে। তাই ফলটি খেলে ওজন কমানোর সম্ভাবনা থাকে। বাতাবিলেবুতে থাকা অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট বিভিন্ন দীর্ঘস্থায়ী রোগের ঝুঁকি থেকে সুরক্ষা দিতে পারে।

এই ফল কোলেস্টেরল ও ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা কমিয়ে হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমায়। গবেষণায় দেখা গেছে, বাতাবিলেবু খাদ্যের কোলেস্টেরলকে সম্পূর্ণভাবে শোষিত হতে দেয় না। এতে রক্তে চর্বি জমার পরিমাণ কমে।

অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট ত্বকের ক্ষতি রোধ করতে সহায়তা করে এবং তারুণ্য বজায় রাখে। বাতাবিলেবুতে এবং এর খোসায় প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট থাকে। এর খোসা থেকে তেল তৈরি হয়। ফল ও তার তেলে থাকা অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট মেলানিনের উৎপাদন কমায়। এই ফল খেলে বা তেল ব্যবহার করলে ত্বকের বিবর্ণতা রোধ হয়।

বিজ্ঞানীরা গবেষণা করে দেখেছেন, ক্যান্সার কোষকে মেরে ফেলতে ও ক্যান্সারের বিস্তার রোধে বিশেষভাবে কাজ করতে পারে বাতাবিলেবু। তাঁরা ইঁদুরের ওপর করা একটি গবেষণায় দেখেছেন, এই ফলের খোসার নির্যাস টিউমারের বৃদ্ধি রোধ করে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং ক্যান্সার কোষকে মেরে ফেলতে পারে। অন্য একটি গবেষণায় দেখা গেছে, বাতাবিলেবুর পাতা থেকে তৈরি নির্যাস ইঁদুরের ত্বকের ক্যান্সার কোষকে মেরে ফেলে।

পরিবেশ সন্মেলনের ৫০ বছর আর লোভের উন্নয়ন

২৮/১৯

সুব্রত কুণ্ডু

১৯৭২ সালের ৫-১৬ জুন। রাষ্ট্রসংঘের আহ্বানে অনুষ্ঠিত হয়েছিল প্রথম পরিবেশ সন্মেলন। উদ্দেশ্য পরিবেশ, বায়ু, জল, মহাসাগরের দূষণ রোধ করতে একটি পরিবেশ কর্মসূচি তৈরি। পৃথিবীর প্রায় সব দেশের প্রতিনিধিদের নিয়ে এই সন্মেলন হয়েছিল এক প্রকার চাপে পড়ে। ভিয়েতনাম যুদ্ধে বিষাক্ত এজেন্ট অরেঞ্জের ব্যবহার এবং পরিবেশ ও মানুষের ওপর তার প্রভাব; বিষাক্ত ডিডিটির ব্যবহার নিয়ে লেখা র্যাচেল কার্সনের বই দ্য সাইলেন্ট স্প্রিং; ইন্টারমিডিয়েট টেকনোলজি এবং ই.এফ.স্যুমাখারের অনিয়ন্ত্রিত বৃদ্ধির উন্নয়ন নিয়ে নানা লেখা; আর সর্বোপরি ‘লিমিটস অব গ্রোথ’ নামে লেখা, ক্লাব অব রোমের রিপোর্ট চিন্তায় ফেলেছিল বিভিন্ন দেশ এবং রাষ্ট্রসংঘের কর্তাদের। এই রিপোর্টে ক্রমশ বদলে যাওয়া জনসংখ্যা, খাদ্য উৎপাদন এবং শিল্পায়ন ও তার অনিয়ন্ত্রিত বৃদ্ধি নিয়ে প্রশ্ন করা হয়েছিল। উন্নয়নের নামে এই বৃদ্ধির জন্য জীবাশ্ম জ্বালানির যথেষ্ট ব্যবহার, আর তার থেকে পরিবেশ দূষণের বিপজ্জনক অবস্থার কথা রীতিমত অংক কষে তথ্য তুলে ধরা হয়েছিল রিপোর্টটিতে। ক্লাব অব রোম তাদের রিপোর্টে মোদা কথাটা বলেছিল যে, প্রাণ বৈচিত্রে ভরপুর পৃথিবী একটাই। আর ফের ব্যবহার করা যায় এরকম সম্পদও সীমিত। এটা জানার পরও যদি অনিয়ন্ত্রিত বৃদ্ধির লোভ না ছাড়তে পার তবে ‘তোমারে বধিবে যে গোকুলে বাড়িছে সে’।

সন্মেলন হল। ঠিক হল একটি পরিবেশ কর্মসূচি তৈরি হবে, যা সব দেশ মেনে চলবে। সন্মেলনের উদ্বোধনের দিন ৫ জুনকে বিশ্ব পরিবেশ দিবস হিসেবে ঘোষণা করা হল। দেশে দেশে নানা আইন-নিয়ম-নীতি তৈরি হল। পরিবেশে যে সমস্যাগুলি আগে জানা ছিল না, তাও এক এক করে সামনে আসতে লাগল। রাসায়নিক থেকে দূষণ, প্লাস্টিক থেকে দূষণ, বিভিন্ন বর্জ্যের দূষণ ইত্যাদি। আর এখন সবথেকে বড় সমস্যা জলবায়ু বদল। বোঝা যাচ্ছে নানা সভা, সমিতি, সন্মেলন হয়েছে। নীতি, আইনকানুন তৈরি হয়েছে। কিন্তু অনিয়ন্ত্রিত বৃদ্ধি আর লাভ ও লোভের উন্নয়ন থেকে সরে আসা তো দূর, পরিবেশ সন্মেলনের সুবর্ণ জয়ন্তী পার হলেও, দেশগুলি আরো জোর কদমে সে দিকেই ছুটছে। এর মধ্যেই

মতামত পরিষেবা

সেপ্টেম্বর-২০২২

গ্লোবাল ফুট প্রিন্ট নেটওয়ার্ক তাদের ২০১৯ সালের রিপোর্টে বলেছে, পৃথিবীর সব মানুষ যদি মার্কিনীদের মতো সম্পদ ব্যবহার করতে শুরু করে, তবে সেই সম্পদ জোগাতে দরকার মোট পাঁচটি পৃথিবী। জার্মানীদের মতো সম্পদ ব্যবহার করলে লাগবে তিনটি। আর ভারতীয়দের মত ব্যবহার করলে লাগবে দেড়খানা পৃথিবী। আবহাওয়া, জলবায়ু, দূষণ কোনো সীমা পরিসীমা মানে না। আর তাই, আমেরিকায় দূষণ হলে আমাদের ওপরও তার প্রভাব পড়বে। ফলে বিপদ সবার।

আমাদের কাজকর্মের ফলে এখন যে গ্রিন হাউস গ্যাস বিশেষত কার্বন নিগর্মন হচ্ছে, তাতে প্রাক-শিল্প সভ্যতার সময়ে যে তাপমাত্রা ছিল, তার থেকে এই শতাব্দীর শেষে, তাপমাত্রা পাঁচ ডিগ্রি সেলসিয়াস বেড়ে যেতে পারে। এটা পরিবেশ বিজ্ঞানীরা বলছেন। তারা আরো বলছেন, যদি টিকে থাকতে হয়, তবে তাপমাত্রা বৃদ্ধির পরিমাণ ২ ডিগ্রি সেলসিয়াসের কম রাখতে হবে। এটা ২০১৫ সালে প্যারিসে অনুষ্ঠিত শীর্ষ পরিবেশ সম্মেলনে সব দেশের নেতৃত্বও মেনে নিয়েছিল।

হয়তো জানেন, নভেম্বরের ৬-১৮ তারিখ অবধি আবার একটা পরিবেশ সম্মেলন হতে চলেছে মিশরের শার্ম আল শেখ শহরে। ইতিমধ্যেই অন্যান্য দেশের মত আমাদের প্রধানমন্ত্রী অনেক কিছু ঘোষণা করছেন। বলেছেন ২০৭০ সালের মধ্যে ভারত কার্বন নিগর্মন সম্পূর্ণ বন্ধ করবে। পাশাপাশি দেওয়া হচ্ছে কয়লা, পেট্রোলিয়াম তেলার অবাধ ছাড়পত্র। বনধ্বংস করে শিল্প গড়ার অনুমোদন।

২০০৮ সালে ২৮ সেপ্টেম্বর ইকুয়েডরের মানুষ ভোট দিয়ে তাদের নতুন সংবিধান অনুমোদন করেছে। সেই সংবিধানে বলা হয়েছে প্রকৃতির অধিকার তাদের সংবিধানের অবিচ্ছেদ্য অংশ। প্রকৃতি তার পর্বত, নদী, বন, বায়ু, জল এবং দ্বীপগুলির অস্তিত্ব রক্ষা, তার সুস্থিতি এবং বিকাশের পূর্ণ আইনগত অধিকার রয়েছে। সম্প্রতি চিলিতেও একইরকম উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে।

শুধু ঘোষণা করে তাই কোনো সমস্যার সমাধান হবে না। লাভ ও লোভের উন্নয়নের পথ ছেড়ে পরিবেশমুখী, মিতব্যয়ী এবং সাম্যের উন্নয়নে মনোনিবেশ করতে হবে। অন্যথায় পৃথিবী থাকবে, প্রকৃতি থাকবে, আমরা থাকব না, থাকবে না আমাদের সন্তান সন্ততিরা...

মতামত নিজস্ব