

স্বাস্থ্য পরিষেবা | এপ্রিল 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।

জৈব চাষে লঙ্কাকাণ্ড

২৭/৬০

সুব্রত কুণ্ডু

শ্রীলঙ্কায় খাদ্যের অভাবের কারণ হল জৈবচাষ। এরকমই এক নিবন্ধ লিখেছেন অর্থনীতিবিদ, সাংবাদিক স্বামীনাথন আঙ্কেলেশ্বর আইয়ার। ওই নিবন্ধে তিনি পরোক্ষভাবে রাসায়নিক ব্যবহার এবং জিন বদলানো ফসল চাষের পক্ষে যুক্তি সাজিয়েছেন। যার যা কাজ।

শ্রীলঙ্কায় সরকার ১০০ শতাংশ জমিতে জৈব চাষ প্রসারের উদ্যোগ নিয়েছিল ২০১৯ সালে। লক্ষ্য ছিল মানুষের নিরাপদ খাদ্যের অধিকারকে স্বীকৃতি দেওয়ার জন্য এক স্বাস্থ্যকর এবং উৎপাদনক্ষম কৃষি ব্যবস্থা গড়ে তোলা। ২০২১ সালের ৬ মে তারা রাসায়নিক সার এবং বিষের আমদানি বন্ধ করে দিয়েছিল। এসবের অনেক আগে থেকেই কিন্তু শ্রীলঙ্কায় ব্যক্তিগত এবং প্রাতিষ্ঠানিক উদ্যোগে জৈব চাষ শুরু হয়েছিল।

শ্রীলঙ্কায় মোট জমির ৪১.৬৩ শতাংশ জমিতে চাষ হয়। এর মাত্র ২৩.৪৫ শতাংশ জমিতে খাদ্যশস্য এবং অন্যান্য ফসল চাষ হয়। সরকারি হিসেব বলছে, ২০১২-১৮ সাল অবধি লাগাতার খাদ্য ফসলের চাষ থেকে আয় কমেছে। অন্যদিকে এদেশের ১০.৩২ শতাংশ জমিতে অর্থকরী ফসল হিসেবে চা, রাবার, নারকেল, পাম তেল, কাজু, আখ ইত্যাদির একক চাষ হয়। এইসব ফসলের বেশিরভাগটাই রফতানি হয়। এখনো যে তথ্য পাওয়া গেছে তাতে, এর আগের তুলনায় ২০১৯, ২০২০ এবং ২০২১ সালে এইসব ফসলের রফতানি কমেছে। একটু হলেও বেড়েছে। তবে করোনাকালে আন্তর্জাতিক বাজারের টালমাটাল অবস্থা দামের কিছুটা হেরফের হওয়ায় আয় কমেছে।

এটা ঠিক যে ২০২০ এবং ২০২১ সালে খাদ্যশস্য এবং অন্যান্য ফসলের উৎপাদন কমেছে। এজন্য নিরাপদ চাষ নয় রাজনৈতিক গিমিক দায়ী। গবেষণা, পরিকল্পনা এবং প্রসার কর্মসূচির ক্ষেত্রে সুচিন্তিত পদক্ষেপ না নিয়ে, দ্রুততার সঙ্গে হঠকারী সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রক্রিয়া দায়ী। গাছে না উঠেই এক কাঁদি চাইলে যা হয়। যে দেশের ৬৪ শতাংশ চাষি নিরাপদ চাষের জন্য রাজি ছিল সেখানে সরকার একটু সংবেদনশীল হলে, ধাপে ধাপে এগোলে এই বদনামের ভাগী হতে হত না।

নানা কারণে এখন শ্রীলঙ্কায় চূড়ান্ত আর্থিক মন্দা। খাদ্যের অভাব। আগেও এই দেশ খাদ্যে সয়স্তর ছিল না। আমদানি করতে হত। তখন হাতে টাকা ছিল। কথা ওঠেনি। এখন নেই তাই যত দোষ জৈব চাষের।

১২ হাজার বছর বা গোটা হলোসিন যুগ ধরে, প্রকৃতির সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে পারম্পরিক প্রথায় চাষের বিস্তার ঘটেছে এই ধরায়। যা ছিল নিরাপদ। এ সময় চাষের উন্নতিও হয়েছে। এমনকি গত ২৫০ বছরের শিল্প সমাজ-যেখানে মানুষ নিজেকে মুখ্য ভাবে শুরু করলো- সেই অ্যান্থ্রপোসিন যুগের বেশিরভাগ সময় জুড়ে চলেছে পারম্পরিক নিরাপদ চাষ। যেখানে জল, জমি, অন্যান্য সম্পদকে শোষণ করার সুযোগ নেই সেখানে, বিক্ষিপ্ত হলেও, এখনো টিকে আছে নিরাপদ চাষ।

কিন্তু যেখানে লাভ এবং লোভের জন্য প্রকৃতিকে শোষণ করা গেছে। গত ৭০-৮০ বছরে সেখানে বেড়েছে ‘উৎপাদন’।

কিসের? ধান, গম ইত্যাদি গুটি কয়েক ফসলের। এখন প্রশ্ন, ধান খেতের ধান ছাড়া মাছ, চিংড়ি, শাকপাতা, আতাড়িপাতাডি, উৎপাদনের হিসেব করা হয়েছে? জল, জমি, বায়ু, প্রকৃতি দূষণের হিসেব কষা হয়েছে? করা হয়েছে চাষ থেকে রোগ ও তার খরচের হিসেব? উৎপাদন বাড়া-কমার আসল প্রশ্ন এখানেই লুকিয়ে আছে।

মতামত নিজস্ব

স্বাস্থ্য রক্ষায় কাঁচা আম

২৭/৬১

গরমে কিছুটা স্বস্তি পেতে আমপোড়ার শরবত খুব ভালো। তবে আম অনেক রকমভাবে খাওয়া যায়। শুধু স্বাদ নয়, স্বাস্থ্যও ভালো রাখে কাঁচা আম। রোদের তাপের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে রক্ষা করে কাঁচা আম। এই ফল নাকি সান স্টোকেসের ঝুঁকিও কমায়। দেহে সোডিয়াম ক্লোরাইড ও আয়রনের ঘাটতি পূরণ করতেও দারুণ উপযোগী কাঁচা আম।

কাঁচা আমে রোগ প্রতিরোধ ভিটামিন সি, ভিটামিন ই ও একাধিক অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট থাকে। এগুলি শ্বেত কণিকার কার্যকারিতা এবং দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়তা করে। অম্বল, বুকজ্বালা, বদ হজম, কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা কমাতে কাঁচা আম বেশ উপযোগী। এই আম খাদ্যনালীতে বিভিন্ন পাচক উৎসেচকের ক্ষরণ বৃদ্ধি করে। অম্বলের সমস্যা কমাতে কাঁচা আম চিবিয়ে খাওয়ার প্রচলনও রয়েছে। হেল্থ অ্যালাইট সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

কাঁচা আমে থাকে লুটেইন ও জিয়াজ্যান্থিন। চোখের রেটিনার স্বাস্থ্য রক্ষায় এই দু'টি অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট খুবই উপযোগী। পাশাপাশি, কাঁচা আমে থাকে ভিটামিন-এ যা চোখ ভালো রাখে। কাঁচা আমে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন সি থাকে, তাই এটি মুখের নানা রকম ক্ষত নিরাময়ে সহায়তা করতে পারে। স্কার্ভি ও মাড়ি থেকে রক্তপাতের মতো সমস্যায় কাজে আসতে পারে কাঁচা আম।

অবহেলিত স্বাস্থ্যকর ফল ফুটি, বাঙ্গি কাকুড়

২৭/৬২

ফুটি, বাঙ্গি, কাকুড়। ফলগুলি দেখতে আলাদা হলেও একই ধরনের ফল। একই গোত্রের ফল। বাংলার নিজস্ব ফল হলেও এগুলি আজ অবহেলিত। এইসব ফলে স্নেহ পদার্থ বা ফ্যাট থাকে না, তাই শরীরে অযথা চর্বি জমে না। শরীরের ওজন কমাতে, উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে এর ভূমিকা অনেক। এতে চিনির পরিমাণ খুব কম। তাই ডায়াবেটিস রোগীদের জন্যও এই ফলগুলি খুবই উপকারী। এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আঁশ বা ডায়েটারি ফাইবার, যা খাবার হজমে সাহায্য করে। এই ফলগুলিতে বেশি পরিমাণ ভিটামিন সি এবং বিটা ক্যারোটিন রয়েছে। এ দুটি কাটাছেঁড়া দ্রুত শুকোতে সাহায্য করে। ভিটামিন সি ত্বকে বয়সের ছাপ এবং ত্বক কুচকে যাওয়া প্রতিরোধ করে।

গরম ও অতিরিক্ত রোদের জন্য হওয়া সানবার্ন, সামার বয়েল, হিট হাইপার পাইরেক্সিয়া রোধ করতে এই ফলগুলি সাহায্য করে। অম্বল, ক্ষত বা আলসার, নিদ্রাহীনতা, ক্ষুধামান্দ্য, হাড়ের ভঙ্গুরতা রোধ করে। এছাড়াও ফলগুলিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ফলিক অ্যাসিড যা রক্ত তৈরিতে সাহায্য করে। গর্ভবতী মায়েদের জন্য এগুলি বিশেষ উপকারী। মানসিক অবসাদ দূর করার ক্ষমতাও রয়েছে এই ফলে। ফলগুলিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ, যা দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। এছাড়া অক্সিকাইন নামক উপাদান কিডনিতে পাথর তৈরি হতে বাধা দেয় এবং কিডনি সুস্থ রাখে।

এইসব ফলে রয়েছে অ্যাডিনোসিন যা রক্ত পাতলা করে। এতে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে। ধূমপানে ক্ষতিগ্রস্ত ফুসফুস চাঙ্গা করতে সাহায্য করে ফলগুলি। নিয়মিত ধূমপানের ফলে শরীর থেকে ভিটামিন এ কমে যায়, যা পূরণ করে দিতে পারে এই ফল। হেল্থ অ্যাকশন সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

উপকারী বেল

২৭/৬৩

গ্যাস্ট্রিক আলসার এবং কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা সমাধানে বেশ কার্যকরী বেল। সপ্তাহে ৩ দিন খেতে পারেন বেলের শরবত। এছাড়াও বেলের পাতা ভিজিয়ে রেখে, সেই জল খেলেও উপকার মেলে। ডায়াবেটিসের রোগীরা নিয়মিত বেল খেতে পারেন। এতে মেথানল নামক এক ধরনের উপাদান থাকে। এই মেথানল রক্তে শর্করার মাত্রা কমাতে খুবই কার্যকরী। তবে এই রোগে আক্রান্তেরা শরবত না খেয়ে শুধু বেলের শাঁস টুকু খাবেন।

বিভিন্ন রকম বাতের সমস্যা কমাতে বেল খুব ভালো কাজ দেয়। শরীরের বিভিন্ন জোড়ে ব্যথা বোধ করেন বেশিরভাগ মানুষই। এই সমস্যা বয়সকালে বাড়তেই থাকে। এ থেকে কিছুটা আরাম পাওয়া যায় বেল খেলে। বেল শক্তিবর্ধক। প্রতি ১০ গ্রাম বেল থেকে ১৪০ ক্যালোরি শক্তি পাওয়া যায়। বেল দ্রুত হজম করতে সাহায্য করে। হেল্থ সায়েন্স সূত্রে এ খবর জানা গেছে।



ছবি : ডিআরসিএসসি