

২৫শ

সুন্দরবন

পরিষেবা

ডিসেম্বর - ২০১৫

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।

বন খালাসীর পদাবলী

২৫/৪৬

এবারও প্রলয়ংকরী ঘূর্ণিঝড়ের সামনে বুক পেতে দিয়ে পশ্চিমবঙ্গ ও বাংলাদেশকে বাঁচাল সুন্দরবন। সুন্দরবনে আছড়ে পড়েই দুর্বল হয়ে পড়ে প্রায় দেড়শ কিলোমিটার গতিবেগে ধেয়ে আসা ‘বুলবুল’। সকলেই জানে, সুন্দরবন না থাকলে ঘূর্ণিঝড়ে দুই বঙ্গের দক্ষিণাঞ্চল বিলীন হয়ে যাবে। জলবায়ু পরিবর্তনের ফলে গত কয়েক বছরে ঘূর্ণিঝড়ের প্রবণতা যেভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে, তাতে এমন আশঙ্কাই করছেন বিশেষজ্ঞরা। বুলবুল চলে গেছে, কিন্তু এটাই শেষ ঘূর্ণিঝড় নয়। তবে মানুষ মানে আমরা বড় অস্থিত এবং কৃতঘ্ন। ঝড় থেমে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সবাই ভুলে যাবো সুন্দরবনের অবদানের কথা। আবারও গাছ কাটা হবে, বন উজাড় করা হবে, বন্যপ্রাণী হত্যা চলবে, বনের পাশে গড়ে তোলা হবে কল-কারখানা, বিদ্যুৎকেন্দ্র। এতে ক্ষয় হতে হতে এই বনের আর রুখে দাঁড়ানোর শক্তি থাকবে না, তখন কী হবে?

জৈব ভারত

২৫/৪৭

২০১৮-১৯ অর্থ বছরে ভারত ৬,১৪.০৮৯.৬১ টন জৈব পণ্য রফতানি করেছে, যার মূল্য ৫,১৫০.৯৯ কোটি টাকা। ২০১৮-১৯ সালে দেশে মোট ২৫,০৮৭,৩৮২.৬৫ টন জৈব পণ্য উৎপাদিত হয়েছে। এই একই বছরে সার্টিফায়েড বা শংসায়িত জৈব পণ্য উৎপাদন হয়েছে ২,৬০৭,৩৮৪.৯০ টন। এক প্রশ্নের লিখিত জবাবে কেন্দ্রীয় কৃষক ও কৃষি কল্যাণ মন্ত্রী নরেন্দ্র সিং তোমার একথা জানিয়েছেন। তিনি আরো জানিয়েছেন, ২০১৮-১৯ আর্থিক বছরে মহারাষ্ট্র সব থেকে বেশি জৈব পণ্য উৎপাদন করেছে। যার পরিমাণ ১২,৪৭৪,৩১৮.৮৩ টন।

মিথের চাষ

২৫/৪৮

গত ২৭ নভেম্বর রাজ্যসভায় এক প্রশ্নের উত্তরে স্বরাষ্ট্র মন্ত্রকের পক্ষ থেকে লিখিতভাবে জানানো হয়েছে, বিভিন্ন রাজ্য থেকে চাষিদের আত্মহত্যার কোনো তথ্য পাঠানো হচ্ছে না। ফলে ন্যাশনাল ক্রাইম রেকর্ড ব্যুরো বা এনসিআরবি-’র পক্ষ থেকে চাষিদের আত্মহত্যার খবর এবং তার কারণ জানানো সম্ভব হচ্ছে না। উল্লেখ্য, সাম্প্রতিক যে রিপোর্ট এনসিআরবি প্রকাশ করেছে তাতেও ২০১৬ সাল অবধি চাষিদের আত্মহত্যার সংখ্যা রয়েছে। কিন্তু কেন চাষি আত্মহত্যা করেছে তার কোনো কারণ দেওয়া নেই। এনসিআরবি-’র রিপোর্টে বিহার, পশ্চিমবঙ্গ, উত্তরাখণ্ড, হরিয়ানা, গোয়া, হিমাচলপ্রদেশ সহ ৯টি রাজ্য চাষিদের আত্মহত্যার সংখ্যা তাদের রাজ্যে শূন্য বলে জানিয়েছে। এর মধ্যে বিহার, পশ্চিমবঙ্গ এবং উত্তরাখণ্ড ২০১৪ সাল থেকেই কোনো তথ্য জানাচ্ছে না।

গেছো বিবৃতি

২৫/৪৯

গত পাঁচ বছরে বন (সংরক্ষণ) আইনে অনুমোদন নিয়ে বিভিন্ন কাজে ১ কোটি ৯ লক্ষ ৭৫ হাজার ৮ শো ৪৪টি গাছ কেটেছে সরকার। ২ ডিসেম্বর রাজ্যসভায় এক প্রশ্নের জবাবে পরিবেশ, বন ও জলবায়ু পরিবর্তন প্রতিমন্ত্রী বাবুল সুপ্রিয় এই তথ্য দেন। তিনি আরো বলেন, গত পাঁচ বছর ১২ কোটি ৬০ লক্ষ গাছ লাগানো হয়েছে। তাঁর বক্তব্য, দেশের উন্নয়নের কাজে বাধ্য হয়েই এই গাছ কাটতে হয়। তবে সরকার দেশের পরিবেশ নিয়ে যথেষ্ট সচেতন। তাই যত গাছ কাটা হয় তার থেকে বেশি গাছ লাগানো হয়। তবে এখানে তিনি সরকারের লাগানো প্রায় ১৩ কোটি গাছের মধ্যে কত গাছ জীবিত আছে তার উল্লেখ করেননি। তার কোন ধরনের গাছ কাটা বা লাগানো হয়েছে উল্লেখ করেননি তাও।

নির্ধান

২৫/৫০

আপনি যদি ভাত খেতে পছন্দ করেন তবে প্রস্তুত থাকুন, খুব শীঘ্রই আপনার খাদ্যাভাস পরিবর্তন করতে হতে পারে। আন্তর্জাতিক জার্নাল নেচার কমিউনিকেশনসে প্রকাশিত এক গবেষণা প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, জলবায়ু বদলের কারণে এ শতাব্দীর শেষদিকে ধানের ফলন প্রায় ৪০ শতাংশ কমে যাবে। স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের এই নতুন গবেষণায় দেখা গেছে, জলবায়ু বদলের ফলে মাটিতে আর্সেনিক বৃদ্ধির জন্য ধানের ফলন দ্রুত হ্রাস পেতে পারে। এটা হলে বিশ্বের কোটি কোটি মানুষের খাদ্য নিরাপত্তাহীনতার ঝুঁকি তৈরি হবে।

ধান একটি প্রধান খাদ্য ফসল। বিশ্বের অর্ধেকেরও বেশি মানুষ ভাত খায়। সমীক্ষা অনুসারে, ভবিষ্যতে জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে এ শতাব্দীর শেষদিকে ধানের ফলন প্রায় ৪০ শতাংশ কমে যাবে, গবেষণায় বলা হয়েছে তাপমাত্রা বাড়ার সাথে সাথে মাটিও বদলে যাচ্ছে। এমন পরিস্থিতিতে মাটির নীচে থাকা জল দিয়ে ধানের জমিতে জমিয়ে চাষ করা হচ্ছে। এই জমে থাকা জল ধানে আর্সেনিকের পরিমাণ বাড়িয়ে দিচ্ছে।

এক ব্যাগ বিপদ

২৫/৫১

জানেন কি, বিশ্বকে বাঁচাতে প্লাস্টিক ব্যাগের জন্ম হয়েছিল? হ্যাঁ ঠিকই শুনেছেন। ১৯৬৯ সালে সুইডেনে স্টেইন গুস্তাফ থুলিন প্লাস্টিক ব্যাগ আবিষ্কার করেন। সে সময় মানুষ অনেক বেশি কাগজের ব্যাগ ব্যবহার করত। আর তা বানানোর জন্য অনেক গাছ কাটা পড়ত। তাই স্টেইন একটি শক্ত ব্যাগ তৈরি করলে – যা হালকা ও টেকসই। তিনি ভেবেছিলেন মানুষ বারবার এই ব্যাগ ব্যবহার করবে। ফলে অনেক কম গাছ কাটতে হবে। এতে পরিবেশের ভালো হবে। বিবিসি সূত্রে এ খবর জানা গেছে। স্টেইন সবসময় একটা ব্যাগ ভাঁজ করে তাঁর পকেটে রাখতেন। তিনি ভাবতেন সবাই এমনটাই করবে। কিন্তু সময়ের সঙ্গে প্লাস্টিক একবার ব্যবহারের পণ্যে পরিণত হল। আর যত বেশি এর ব্যবহার বাড়লো, পাল্লা দিয়ে দূষণও তত বাড়তে থাকলো।

তবে সচেতন নাগরিক হিসেবে এখন অনেকে আবার কাগজ বা কাপড়ের ব্যাগ ব্যবহার করছেন। কিন্তু কাগজ দিয়ে ব্যাগ তৈরিতে অনেক শক্তি দরকার হয়। অনেক জলও লাগে। কাগজের ব্যাগ ভারী তাই তা উৎপাদনের জায়গা থেকে ব্যবহারের জায়গায় নিয়ে যেতে জ্বালানিও বেশি খরচ হয়। কাপড়ের ব্যাগ তৈরিতেও অনেক জল লাগে। আর তুলো তৈরিতে দরকার রাসায়নিক সার, বিষ, জল, জিন বদলানো বীজ। যেগুলি পরিবেশের জন্য খুবই ক্ষতিকর। তাহলে উপায়? উপায় হল, যে ব্যাগই আপনি ব্যবহার করছেন তা বারবার ব্যবহার করুন। দরকার হলে ছেঁড়া-ফাটা মেরামত করে ব্যবহার করুন।

পেয়ারা পেয়ারা

২৫/৫২

দেহে শর্করা নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা রাখে পেয়ারা। হালকা সবুজ রঙের পেয়ারা শুগার বা চিনির মাত্রা বাড়তে দেয় না। ফলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ হয়। ১০০ গ্রাম পেয়ারায় মাত্র ৮.৯২ গ্রাম চিনি থাকে। তাই ওজন কমাতে চাইলে আপনি বিকেলের খাবারে ভাজাপোড়া বাদ দিয়ে যোগ করে ফেলুন দুটি পেয়ারা। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে চিকিৎসকেরা বেশি পরিমাণে পটাসিয়ামযুক্ত খাদ্য খেতে বলেন। আর সোডিয়ামযুক্ত খাবার না খাওয়ারই পরামর্শ দেন। পেয়ারা তাই এক্ষেত্রে সর্বোৎকৃষ্ট ফল। কারণ এতে প্রচুর পটাসিয়াম আছে। ব্রিটিশ হেলথ জার্নাল এ খবর জানিয়েছে।

একটি মাঝারি সাইজের পেয়ারায় চারটি কমলালেবুর সমান ভিটামিন সি আছে। আর ভিটামিন সি যেমন সর্দিকাশি কমাতে সাহায্য করে, তেমনি অন্যান্য শারীরবৃত্তীয় কাজেও খুবই দারকারি। পেয়ারায় প্রচুর তন্তু বা ফাইবার রয়েছে যা মেদ কমাতে সাহায্য করে। তবে একদম খালিপেটে পেয়ারা না খাওয়াই ভালো বলে মনে করেন পুষ্টিবিদরা।

টমেটোর কতগুণ

২৫/৫৩

শীতকাল টমেটোর সময় হলেও এখন সারাবছরই এই সবজি পাওয়া যায়। টমেটো মানবদেহের জন্য খুবই উপকারী। এই সবজি শরীরের বিষাক্ত উপাদান বের করে দিতে সাহায্য করে, প্রস্রাবের সংক্রমণ কমায়ে, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে।

এই সবজিতে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট, খনিজ ও ভিটামিন থাকে। নিয়মিত টমেটো খেলে পিত্তথলিতে পাথর হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়, ইউরিনারী ট্যাক্ট ইনফেকশন বা মূত্রনালীর সংক্রমণ দূর হয়। এতে প্রচুর জল থাকে যা প্রস্রাবের পরিমাণ বাড়িয়ে দিয়ে সংক্রমণ থেকে মুক্ত করে। এর ফলে শরীর থেকে ইউরিক অ্যাসিড, বাড়তি লবণ বের হয়ে যায়।

নিয়মিত টমেটো খেলে ত্বক, চুল, হাড় ও দাঁত ভালো থাকে। টমেটো ত্বকের রোদে পোড়া দাগ দূর করে, অতি বেগুনি রশ্মির ক্ষতি থেকে রক্ষা পায় ত্বক। ত্বকের বলিরেখে দূর করতেও পারে টমেটো। বেশ কিছু গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত এই সবজি খেলে টাইপ টু ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকে। টমেটোতে প্রচুর পটাশিয়াম আছে যা রক্তনালীতে রক্তের চাপ কমিয়ে মানসিক চাপ কমায়ে। এতে উচ্চ রক্তচাপও কমে।

টমেটো ডায়ারিয়া ও কোষ্ঠকাঠিন্য নিরাময় করে হজমে উপকারী ভূমিকা রাখে। এছাড়া জন্ডিস প্রতিরোধ করা ও শরীর থেকে ক্ষতিকর উপাদান দূর করতে বেশ উপকারী। টমেটোতে থাকা ভিটামিন 'এ' দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখে। রাতকানা রোগ ও বয়স বাড়ার কারণে অন্ধত্ব দূর করতেও উপকারী।

এতে ক্লোরোজেনিক অ্যাসিড ও ক্যুমারিক অ্যাসিড থাকে। ধূমপানের ফলে আমাদের শরীরে ক্যান্সার সৃষ্টিকারী উপাদান পাওয়া যায়, তা নিষ্ক্রিয় করতে সাহায্য করে। এছাড়া টমেটোতে থাকা ভিটামিন এ, শরীরে কার্সিনোজেনের প্রভাব কমিয়ে দিয়ে ফুসফুসের ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। হেলথ অ্যালার্ট পত্রিকা সূত্রে এ খবর।

ঔষধি ধনেপাতা

২৫/৫৪

রান্নায় স্বাদ বাড়াতে আমরা ধনেপাতার ব্যবহার করে থাকি। তবে এই পাতায় রয়েছে অনেক ঔষধি গুণও। অনেকেরই ধারণা, ধনেপাতা শরীর গরম করে। কিন্তু জানেন কি, পরিমাণ বুঝে ধনেপাতা খেলে তা নানা অসুখ দূর করে। তাই নিত্যদিনের খাদ্য তালিকায় এই পাতা রাখার পরামর্শ দেন চিকিৎসক।

ধনেপাতা শরীরের ক্ষতিকারক কোলেস্টেরলকে কমিয়ে, উপকারী কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি করে। যকৃতকে সুস্থ রাখতে এই পাতার জুড়ি নেই। ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের জন্য ধনেপাতা অতি উপকারী। ইনসুলিনের ভারসাম্য বজায় রাখে, রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণ করে ধনেপাতা। ধনেপাতার মধ্যে আয়রন থাকে। তাই রক্তাল্পতা রোধে সাহায্য হয়। এর মধ্যে সিনিওল এসেনশিয়াল অয়েল এবং লিনোলিক অ্যাসিড থাকে। এগুলি শরীরের পুরনো ও নাছোড়-ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।

অ্যান্টিসেপটিক উপাদান থাকায় তা শরীরে টক্সিন দূর করতেও সাহায্য করে। এর ছত্রাকরোধী এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান বিভিন্ন চর্মরোগ কমায়ে। দাঁত মজবুত করতে ও মাড়ির সুস্থতাতেও কাজে আসে এই পাতা।

মশান

২৫/৫৫

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, বিশ্বের অর্ধেক মানুষ মশাবাহিত রোগ ডেঙ্গুর ঝুঁকিতে রয়েছে। এই জন্য তারা পুরুষ মশার ওপর তেজস্ক্রিয় বিকিরণ ব্যবহার করে তার প্রজনন ক্ষমতা ধ্বংস করার জন্য গবেষণাগারে পরীক্ষা চালিয়েছে। এখন মশা পর্যায়ে এই পরীক্ষা চালানো হবে, যাতে ডেঙ্গুসহ মশাবাহিত রোগ নিয়ন্ত্রণও সম্ভব হবে। দ্য স্টেরাইল ইনসেক্ট টেকনিক নামের এই ব্যবস্থায়, নির্ধারিত জায়গায় বিপুল সংখ্যায় প্রজনন-অক্ষম পুরুষ মশা লালন করা হবে এবং পরে তা পরিবেশে নারী মশাদের মধ্যে ছেড়ে দেওয়া হবে। এর ফলে, নতুন মশার প্রজনন বন্ধ হবে এবং তার বিস্তার রোধ করা সম্ভব হবে।

পরিহাস পাতাল

২৫/৫৬

হালে খবরে দেখা গেছে, হাসপাতালে রোগীদের জন্য বরাদ্দ খাবার স্বাস্থ্যকর্মীরা বিক্রি করে দিচ্ছে। এটা নতুন কথা নয়। বহুদিন ধরে এই অব্যবস্থা চলছে হাসপাতালগুলিতে। এদিকে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, যদি দেশে দেশে সরকার রোগীদের উন্নত খাদ্য গ্রহণের দিকে মনোযোগী হয়, তাহলে ২০২৫ সাল নাগাদ ৩৭ লাখ মানুষের জীবন রক্ষা সম্ভব হবে। পুষ্টিগত উন্নয়ন বিষয়ে তাদের প্রতিবেদন এসেনশিয়াল নিউট্রিশন অ্যাকশনঃ মেইনস্ট্রিমিং নিউট্রিশন থ্রুআউট দ্য লাইফ কোর্স-এ একথা বলা হয়েছে।

তারা আরো বলেছে, সবাইকে স্বাস্থ্যসেবার আওতায় নিয়ে আসতে অপরিহার্য স্বাস্থ্যসেবা প্যাকেজে পুষ্টির বিষয়কে সবথেকে বেশি গুরুত্ব দিতে হবে। প্রতিবেদনে বিশ্বের বিভিন্ন অঞ্চলের সংস্কৃতি ও সামাজিক রীতিনীতিগুলি বিবেচনা করে, স্বাস্থ্য পরিষেবায় খাদ্য ও পুষ্টি নিয়ে নানা সুপারিশ করা হয়েছে। উদাহরণ হিসাবে বলা হয়েছে, ম্যালেরিয়াপ্রবণ অঞ্চলে কেবল লবণ খাওয়ার পরিমাণ দৈনিক পাঁচগ্রামের নীচে নামাতে পারলে ১৭ লাখ মত মৃত্যু ঠেকানো সম্ভব।

রিয়েল মাদ্রিদ

২৫/৫৭

জলবায়ু দ্রুতগতিতে বদলাচ্ছে। পৃথিবী জুড়ে নজিরবিহীন দাবালন, বন্যা, সাইক্লোন, খরা তারই চিহ্ন। আর তার মধ্যেই স্পেনের মাদ্রিদে হয়ে গেল রাষ্ট্রসংঘের জলবায়ু পরিবর্তন সম্মেলন ‘কপ টোয়েন্টিফাইভ’। দু’সপ্তাহব্যাপী এই সম্মেলনে অংশ নিয়েছিলেন বিশ্বের ২০০টি দেশের প্রতিনিধিরা। এখানে কার্বন নিঃসরণ কমানোর জন্য আগে যেসব লক্ষ্য নির্ধারিত হয়েছিল-সেই লক্ষ্যমাত্রাগুলি নিয়ে, আর তার কাজগুলি আরো দ্রুত করার বিষয়ে আলোচনা হয়।

