

২৫শ

সংবাদ পরিষেবা

জুলাই 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।

২৫শ

তখন বিকল্প উন্নয়নের কথা খুবই কম আসতো বাংলার সংবাদপত্র তথা প্রধান সংবাদ মাধ্যমগুলিতে। আর তাই আমাদের মনে হয়েছিল, মানুষের জীবন এবং বেঁচে থাকার উপযোগী খবর আরো বেশি করে লেখা দরকার, মানুষকে জানানো দরকার, সাধারণের সচেতনতার প্রসার দরকার। এই ভাবনায় গত শতকের নয়ের দশকের শুরুতে, আমরা নানা উপায়ে, বিকল্প উন্নয়নের খবর, হালহাদিস পরিবেশন শুরু করেছিলাম। যার মধ্যে অন্যতম সফল আপনাদের সহায়তায় যৌথভাবে 'উন্নয়ন'এর খবর প্রকাশ। লক্ষ্য ছিল সাধারণ মানুষের জীবনের সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িয়ে থাকা কৃষি, পরিবেশ, প্রতিবেশ, শিক্ষা, স্বাস্থ্য ইত্যাদি বিষয়গুলির হাল-হকিকত সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি।

প্রথমদিকে বিভিন্ন নামে লেখা পাঠানো হত। পরে, ১৯৯৫ সালের জুলাই মাস থেকে, নিয়মিত সংবাদ পরিষেবা প্রকাশ শুরু হয়। আজ, ২৫ বছরে পা দিল এই পরিষেবা। এই ২৫ তম বর্ষে এসে আমরা বললেই পারি, আমাদের এই যৌথ প্রয়াস কিছুটা হলেও সফল হয়েছে। উন্নয়ন এবং তার বিকল্পের কথা, তার ভালোমন্দ সবদিক সম্পর্কে মানুষ জেনেছে, জানছে। ভালো থাকার জন্য নানা উদ্যোগও নিচ্ছে। আমরাও আপনাদের কাছে, সাধারণের কাছে বহু শিখেছি, বুঝেছি ঋদ্ধ ও সমৃদ্ধ হয়েছি। এটাই সুখের কথা।

আমরা নির্দিধায় বলি, সংবাদ পরিষেবার মূল চালিকা শক্তিগুলির অন্যতম আপনাদের পত্রিকা। আপনাদের শ্রীবৃদ্ধি হোক, সংবাদ পরিষেবা নামে আমাদের এই সম্মিলিত প্রয়াস আরো সফল হোক, ২৫ তম জন্মদিনে এটাই কামনা...।

ডালে ডালে

২৫/০১

বিভিন্ন ডালে প্রোটিন ছাড়াও রয়েছে নানা রকমের পুষ্টিগুণ। ডাল তাই অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ খাদ্য। এখানে বিভিন্ন ডালের পুষ্টিগুণের কথা তুলে ধরা হল।

কাঁচা মুগ ডাল যেমন সুস্বাদু, তেমনই পুষ্টিকর। এ ডালে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ম্যাঙ্গানিজ, ফলিক অ্যাসিড, ম্যাগনেশিয়াম, পটাশিয়াম, ভিটামিন-বি, কপার, জিঙ্ক ও তন্তু জাতীয় পদার্থ। সব থেকে বেশি ক্যালসিয়াম রয়েছে গোটা মুগ ডালে। সেই সঙ্গেই আরো রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ফ্যাট বা স্নেহ পদার্থ। এই ডালে নামমাত্র সোডিয়াম থাকায় ডায়াবেটিস রোগীদের জন্যও এটি খুবই উপকারি।

মশুর ডালে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার বা তন্তু, পটাশিয়াম, অ্যামাইনো অ্যাসিড, ভিটামিন বি-১। এই ডাল ক্ষতিকর কোলেস্টেরল ও শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখে।

অড়হর ডালও অত্যন্ত পুষ্টিকর। এই ডালে ক্যালসিয়াম, আয়রন, ম্যাগনেশিয়াম, পটাশিয়াম, ফোলিক অ্যাসিড ও ভিটামিন-বি রয়েছে প্রচুর পরিমাণে।

ছোলার ডালে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আয়রন, জিঙ্ক, ম্যাঙ্গানিজ, তন্তু, কপার, ফলিক অ্যাসিড এবং মলিবডেনাম।

হজমের সমস্যা কমাতে বিউলির ডাল অত্যন্ত কার্যকর। ভাতের সঙ্গে ছাড়াও পরোটা বা রুটির সঙ্গেও অনেকে এই ডাল খেতে ভালবাসেন। এই ডালে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন।

বাড়তি ওজন নিয়ে চিন্তিত থাকলে প্লেটে রাখুন রাজমা। এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে তন্তু বা রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।

মন মস্তিষ্কের খাবার

২৫/০২

শরীরের মধ্যে হৃৎপিণ্ড ও মস্তিষ্ক হল সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ। কিন্তু আমাদের জীবনযাপন এবং খাদ্যের অভ্যাস এই দুই অঙ্গের রোগের জন্য দায়ী বলে চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা মনে করছেন। তবে তাঁরা মনে করেন, খাবারের তালিকায় অদল বদল ঘটিয়ে এইসব রোগ থেকে সহজেই মুক্তি পাওয়া যায়। এই রদবদল করা খাবারগুলি হল-

মাছ - বিভিন্ন মাছে রয়েছে প্রোটিন ও ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড বা হৃৎপিণ্ড ও মস্তিষ্কের ক্ষতি রোধ করে।

খিজুর - খিজুরে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ফসফরাস ও অন্যান্য উপকারি উপাদান, যা মস্তিষ্কে ক্ষুরধার করে ও হৃদরোগের সম্ভাবনা কমায়।

মধু - এর মতো স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খুব কমই রয়েছে। অনেক রোগে মধু অত্যন্ত উপকারি এক পথ্য। এতে রয়েছে নানা ধরনের ভিটামিন, অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট, পটাশিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেশিয়াম ইত্যাদি। ফলে হৃৎপিণ্ড ও মস্তিষ্ক উভয়ের জন্য মধু একইরকম প্রয়োজনীয়।

কালোজিরে - এই মশলায় প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট রয়েছে যা এই দুই অঙ্গের ক্ষতি কমায়। উচ্চ রক্তচাপ কমাতে এবং মনোযোগ বাড়াতে কালোজিরে সাহায্য করে।

চিনেবাদাম - বাদামেও রয়েছে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট, ভিটামিন বি-৬, ভিটামিন-ই ও ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড। এটি মস্তিষ্কের ক্ষমতা বাড়ায়, ক্ষতিকর কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে হৃৎপিণ্ডকে সুস্থ রাখে।

কুমড়োর বীজ - কুমড়ো যেমন উপকারি তেমনই এর বীজে রয়েছে নানা খনিজও ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড যা কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায় ও মস্তিষ্কে ক্ষুরধার করে তোলে।

আমলকী - এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-সি ও অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট। ভিটামিন-সি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় হৃৎপিণ্ড ও মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চালক ঠিক রাখে।

কালোজাম - কালোজাম থাকা অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট প্রবল ক্ষতির হাত থেকে হৃৎপিণ্ড ও মস্তিষ্কে বাঁচায়। একইসঙ্গে রক্ত সঞ্চালনও বাড়িয়ে দেয়।

পেঁয়াজ- এটি আমরা প্রায় সকলেই রোজখাবারের সঙ্গে বা কাঁচা খেয়ে থাকি। পেঁয়াজ হৃৎপিণ্ড ও মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চয়ন বাড়িয়ে দেয়।

গম- গমে রয়েছে ভিটামিন-ই ও অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট যা মস্তিষ্কের ক্ষয় প্রশমন করে ও হৃৎপিণ্ড ভালো রাখে। এর মধ্যে থাকা তন্তু ক্ষতিকর কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। হেলথ অ্যাকশন পত্রিকা থেকে এ খবর জানা গেছে।

আমলকী চিনি না

২৫/০৩

আমলকীর শক্তিশালী অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট যা রক্তে বন্ধনহীন গ্লুকোজ কমাতে সাহায্য করে। এজন্য অতিরিক্ত গ্লুকোজ গ্লিসারলে রূপান্তরিত হতে পারে না, আর দেহে অতিরিক্ত চর্বি জমার অবকাশ থাকে না। ফলে ডায়াবেটিস জনিত উচ্চ রক্তচাপ অথবা হার্ট ব্লকের আশঙ্কা কমে যায়। এই রোগে অনেক ক্ষেত্রে দেহে কিটোন বেড়ে যায়। এতে রক্তে অম্লত্ব বাড়ে এবং নানারকম জটিলতা বাড়িয়ে দেয়। নিয়মিত আমলকী খেলে রক্তের ক্ষারধর্মী গুণ বজায় থাকে। হেলথ মিরর পত্রিকা সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

একটি গাছ হাজার প্রাণ

২৫/০৪

নতুন এক গবেষণায় দেখা গেছে, জলবায়ু পরিবর্তনজনিত বিপর্যয় রোধে বিশ্বজুড়ে প্রচুর গাছ লাগানোটাই সবচেয়ে ভালো উপায়। এই নতুন গবেষণায় নেতৃত্ব দিয়েছেন সুইস ইন্সটিটিউট জুরিখ বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক টম ক্রাউথার। তাদের প্রতিবেদন থেকে জানা গেছে, বিশ্বজুড়ে বনায়নযোগ্য ১৭০ কোটি হেক্টর জমি বৃক্ষহীন অবস্থায় আছে। এই জমি বিশ্বের মোট ভূমির ১১ শতাংশ। এখানে স্থানীয় গাছ লাগানো হলে তা প্রাকৃতিকভাবেই বেড়ে উঠবে। গবেষকদের মতে বৃক্ষ রোপণ, জলবায়ু পরিবর্তনজনিত সংকট সমাধানের একটি উপায়ই নয়, বরং এটি সবথেকে ভালো এবং সহজ উপায়। ক্রাউথার মনে করেন, জীবাশ্ম-জ্বালানি পোড়ানো ও বন ধ্বংসের কারণে গ্রিনহাউস গ্যাস নির্গমন শূন্যের কোটায় নামিয়ে আনতে, গাছ লাগানো জরুরি।

জলেই শহর!

২৫/০৫

সুস্থায়ী নগর উন্নয়ন বিষয়ক রাষ্ট্রসংঘের সংস্থা, ইউএনহ্যাবিটাট্যেটের প্রধান আমিনা জেমহম্মদ বলেছেন, নগর এবং নগরবাসীর জীবনধারণের উন্নয়নে সৃজনশীল উদ্যোগ প্রয়োজন। এজন্যই নানা উদ্ভাবনের কাজ চালিয়ে যেতে হবে। যার লক্ষ্য হবে দারিদ্রের অবসান, গ্রহের সুরক্ষা এবংসবার জন্য শান্তি ও সমৃদ্ধি। তিনি এই ধরনের সৃজনশীল সমাধানের নজির হিসেবে জলে ভাসমান নগর নির্মাণের কথা বলেন। সঙ্গে বলেন, রাষ্ট্রসংঘের বক্তব্য এখন আর নিউইয়র্ক বা নাইরোবির মতো শহর নির্মাণ করা যাবে না। শহর গড়তে হবে মানুষের জন্য, গাড়ির জন্য নয়। শহর গড়তে হবে জলবায়ু পরিবর্তনের ঝুঁকিকে মাথায় রেখেই। আর তাই ভাসমান শহর আমাদের জন্য একটি নতুন হাতিয়ার হয়ে উঠতে পারে।

পণ্ড শ্রম

২৫/০৬

এবার আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা বা ইন্টারন্যাশনাল লেবার অর্গানাইজেশন-এর সাম্প্রতিক প্রতিবেদনে উঠে এলো বিশ্ব উষ্ণায়নের কথা। তাদের মতে, ২০৩০ সালের মধ্যে বিশ্বজুড়ে বছরে ২ শতাংশেরই বেশি হারে কাজের সময় কমবে। ফলে আর্থিক ক্ষতি হবে ২ লক্ষ ৪০ হাজার কোটি মার্কিন ডলার। ভারতীয় মুদ্রায় যার পরিমাণ ১,৬০,৭৩,১১২ কোটি টাকা। প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, উষ্ণায়নের ফলে গরমে কাজ করা দুষ্কর হবে। মানুষের কাজের গতি কমবে। ভারতের কৃষি এবং নির্মাণ-শিল্পে মানুষ উন্মুক্ত স্থানে কাজ করে। ফলে এই দুই ক্ষেত্রেই সবথেকে বেশি প্রভাব পড়বে। শ্রম সংস্থার হিসেবে দেখা গেছে, ২০৩০ সালের মধ্যে ৩ কোটি ৩৪ লক্ষ নিয়মিত কাজ খোঁয়াবে ভারত।

গলে জল

২৫/০৭

হিমালয়ের বরফ আশঙ্কাজনক হারে গলছে। গত ৪০ বছরের তোলা ছবি বিজ্ঞানীদের এমন দুশ্চিন্তার কারণ। তাঁরা বলেছেন, এ জন্য ভারত, চীন, নেপাল, ভুটানসহ এশিয়ার কয়েকটি দেশের অন্তত ১০০ কোটি মানুষের জলের সংকট দেখা দিতে পারে। সায়েন্স অ্যাডভান্সেস জানালে প্রকাশিত এক প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, গত শতকের তুলনায় দ্বিগুণ হারে গলছে হিমালয়ের বরফ। ২০০০ সাল থেকে বছরে শতকরা এক ভাগ করে বরফ গলছে। এর ফলে বছরে সাড়ে পাঁচ ফুটের চেয়েও বেশি পরিমাণে বরফ গলছে। আরো একটি হিসেবেও দেখা গেছে, আগের ২৫ বছরের তুলনায় এখন দ্বিগুণ হারে হিমালয়ের বরফ গলছে।

অশুচিবায়ু

২৫/০৮

শহরে বায়ু দূষণের প্রধান দু'টি কারণ হল, শিল্প কারখানা ও যানবাহন। দূষণের উপাদান মূলত ধূলিকণা, সালফার-ডাই-অক্সাইড, হাইড্রোজেন, কার্বন মনোক্সাইড, সীসা ও অ্যামোনিয়া। অপরিষ্কৃত শিল্পোদ্যোগ-এর জন্য বড় শহরগুলিতে এই দূষণ ক্রমাগত বাড়ছে। সীসার দূষণ বাড়ায়, শিশুর বুদ্ধিমত্তার বিকাশ বাধা পাচ্ছে এবং স্নায়ুর রোগ হচ্ছে। গর্ভবতী মহিলাদের গর্ভপাত ও মৃত শিশু প্রসবের ঝুঁকিও বাড়ছে।

চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা বলছেন, একজন সুস্থ স্বাভাবিক লোক গড়ে ২ লাখ লিটার বায়ু শ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে গ্রহণ করে। দূষিত বায়ুর কারণে ফুসফুস ক্ষতিগ্রস্ত হয়, এ থেকে ক্যান্সার হতে পারে। আবার ইটভাটা থেকে নির্গত নাইট্রোজেন অক্সাইড ও সালফার-ডাই-অক্সাইড হাঁপানি, অ্যালার্জির সমস্যা, নিউমোনিয়া ও শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ বাড়িয়ে দেয়। বালুকণার মাধ্যমে ফুসফুসের সিলিকোসিস রোগ সৃষ্টি হয়। কার্বন-মনো-অক্সাইড রক্তের সঙ্গে মিশে অক্সিজেন পরিবহনের ক্ষমতা কমিয়ে দিয়ে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

কোমল বিষ

২৫/০৯

কোল্ড ড্রিঙ্কস বা কোমল পানীয় যত বেশি জনপ্রিয় তা তত বেশি ক্ষতিকর। গবেষণায় দেখা গেছে, যারা নিয়মিত কোমল পানীয় পান করেন, তাদের কিডনির রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে। চিনি বা কৃত্রিম মিষ্টি দিয়ে তৈরি কোমল পানীয় মৃত্যুর ঝুঁকি অনেক বাড়িয়ে দিচ্ছে। এর কারণে হৃদরোগ, কিডনিতে পাথর, টাইপ-টু ডায়াবেটিস, যকৃতের বিভিন্ন রোগ এবং ক্যান্সারের সম্ভাবনা তৈরি হচ্ছে। হার্ভাড ইউনিভার্সিটির স্কুল অব পাবলিক হেলথ পরিচালিত নতুন একটি গবেষণায় এ তথ্য জানা গেছে। গত ৩০ বছর ধরে, বিশ্বের ৩৭ হাজার পুরুষ এবং ৮০ হাজার নারীর ওপর ওই গবেষণাটি পরিচালিত হয়। কোমল পানীয় ইথিলিন গ্লাইকল নামে রাসায়নিক উপাদানের মিশ্রণে তৈরি করা হয়। এই উপাদান আর্সেনিকের মতোই বিষ, যা ক্ষতি করে কিডনির। এ ছাড়াও দাঁতের ক্ষয়, হাড়ের ক্যালসিয়াম ক্ষয়, বদহজম, অকাল বার্ধক্য ছাড়াও ক্যাফেইনের কারণে অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি সংক্রান্ত রোগ হয়। বিবিসি সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

এই
সময়ের
ছবি



পুরুলিয়ার উষর ভূমিতে মরুদ্যান
বড়টাঁড়, কাশীপুর, পুরুলিয়া, ২৭ মে ২০১৯