

য

ঃ

বা

দ

১৫০২-১৫

## BOOK POST PRINTED MATTER

## পরিষেবা

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।

## দ্বিগুণ আয়ের খোঁকা

২৩/৯৭

সূত্রত কুণ্ডু

২০২২ সালের মধ্যে চাষীদের আয় দ্বিগুণ হবে। অর্থমন্ত্রী অরুণ জেটলি এ ঘোষণা করেছিলেন ২০১৭-১৮'র বাজেট পেশের সময়। চাষীদের আয় দ্বিগুণ করার এই ঘোষণা বাস্তবায়িত করা সম্ভব কিনা তা নিয়েই এই লেখা। ভারতে চাষি পরিবারের মাসিক গড় আয় ৬,৪২৬ টাকা। ধরে নেওয়া যাক, সরকারের কসরতে ২০২২ সালে গিয়ে এই পরিবারগুলির আয় দ্বিগুণ বেড়ে হবে ১২,৮৫২ টাকা (যদিও দ্রব্যমূল্য বৃদ্ধির জন্য কিছুটা আয় স্বাভাবিক নিয়মেই বাড়বে)। তবে এ টাকায় সংসার চলবে কিনা সেটা অবশ্য অন্য তর্কের বিষয়। কৃষি পরিবারের মাসিক গড় আয়ের হিসেবে সবথেকে উপরে আছে পাঞ্জাব – ১৪,৪৩৪ টাকা। দ্বিতীয় স্থানে আছে জম্মু ও কাশ্মীর – ১২,৬৮৩ টাকা। আর সবথেকে নীচে রয়েছে বিহার – ৩,৫৫৮ টাকা। পশ্চিমবঙ্গের স্থান ঠিক বিহারের উপরে – ৩,৯৮০ টাকা।

এবার দেখে নেওয়া যাক আয় বাড়ার নমুনা – ৭ মে ২০১৮, বিষ্ণুপুর, ইন্দাস, সামসি এবং তুফানগঞ্জ মাণ্ডিতে এসেছিল, যথাক্রমে ১১০,৫৫,৮০ এবং ২৪০ কুইন্ট্যাল সরষে। সরষের ন্যূনতম সহায়ক মূল্য (এমএসপি) ৪,০০০ টাকা প্রতি কুইন্ট্যাল। সরকারি হিসেবে চাষিরা ওইদিন বিষ্ণুপুর এবং সামসিতে কুইন্ট্যাল প্রতি ৩,৫০০ টাকা এবং ইন্দাস ও তুফানগঞ্জে ৩,৪০০ টাকা দাম পেয়েছে সরষে বিক্রি করে। অর্থাৎ ওই একই দিনে ৪৮৫ কুইন্ট্যাল সরষে বিক্রি করে এমএসপি'র থেকে ২ লক্ষ ৯১ হাজার টাকা কম পেয়েছে চাষিরা। একইভাবে ১০ মে বঙ্গিরহাট, বিষ্ণুপুর, খাটরা, সামসি, তুফানগঞ্জ মাণ্ডিতে ৬২৫ কুইন্ট্যাল সরষে বেচাকেনা হয়েছে। চাষি দাম পেয়েছে কোথাও ৩,৪০০ টাকা আবার কোথাও ৩,৫০০ টাকা। ফলে সেদিনও চাষিরা এমএসপি থেকে ৩ লক্ষ ৭৫ হাজার টাকা কম পেয়েছে।

এত গেল সরষের হিসেব। অন্যান্য ফসল যেমন ধানের ক্ষেত্রেও প্রতিবছর কম দাম পাচ্ছে চাষিরা। এমএসপি নিয়ে অনেক কথা হলেও আমরা সকলেই জানি বেশিরভাগ ফসল খোলাবাজারেই বিক্রি হয়। এর মধ্যে অন্যতম হল সবজি। সেখানে ফড়িদের খপ্পর এবং নানা কারণে কম দামেই তা বিক্রি করতে হয় চাষিকে। তবে ফসল রেখে, বাজারে দাম বাড়লে, বিক্রি করার সাধন যদি চাষির থাকত তাহলে লাভের কিছুটা সম্ভাবনা তৈরি হত। কিন্তু তার কোনো উপায়ও চাষির কাছে নেই। আর তাই, এই ব্যবস্থায় চাষি পরিবারগুলির আয় দ্বিগুণ করার সরকারি ঘোষণা কতটা বাস্তবসম্মত তা নিয়ে প্রশ্ন থেকেই যাচ্ছে।

## নির্ধাতার প্রকল্প

২৩/৯৮

দেশের শীর্ষ আদালত সুপ্রিম কোর্ট সন্মতি দেওয়ায় – যৌন নির্ধাতন, অ্যাসিড হামলার শিকার হওয়া দেশের গরিব মহিলাদের



জন্য বিশেষ প্রকল্প শুরু করতে চলেছে ন্যাশনাল লিগাল সার্ভিস অথরিটি (নালসা)। যার মাধ্যমে নিপীড়নের শিকার হওয়া আর্থিকভাবে দুর্বল মহিলাদের ন্যূনতম পাঁচ লক্ষ থেকে সাত লক্ষ টাকা দেওয়া হতে পারে। বিবিসির সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

## আম স্বাস্থ্য

২৩/৯৯

বাজারে এখনও পাকা আমের দেখা মিলছে। আছে কাঁচা আমও। চলছে নানারকম আচার, আমসি, আমচুর বানানোর উদ্যোগ। কিন্তু ভিটামিন সি অক্ষুণ্ন রেখে যখন আপনি কাঁচা আম খাবেন সেটি আপনার জন্য বেশি উপকারি হবে। আর কাঁচা আমে রয়েছে আরো অনেক উপকারিতা।

গ্রীষ্মকালে অত্যধিক ঘামের ফলে শরীর থেকে লবণ, আয়রন বেরিয়ে যায়। কাঁচা আমের সবত শরীরের লবণ এবং এই আয়রন বেরিয়ে যাওয়া রোধ করে। শুকনো আম পাউডারকে বলা হয় ‘আমচুর’। এটি স্কার্ভি রোগের চিকিৎসায় অত্যন্ত উপকারী। পেপ্টিন হল শরীরের পক্ষে উপকারি একটি পলিস্যাকারাইড যা ফলে থাকে। কাঁচা আম পেপ্টিনের একটি ভালো উৎস। তাই মধু এবং লবণ দিয়ে মিশিয়ে কাঁচা আম খেলে পেটের রোগে খুবই উপকার হয়। এটি গ্রীষ্মকালীন ডায়ারিয়া, আমাশয়, অর্শ, বদহজম এবং কোষ্ঠকাঠিন্য রোগের জন্য খুবই ভালো।

কাঁচা আমে থাকা ভিটামিন সি নতুন রক্ত কোষ গঠনে সাহায্য করে। এটা রক্তাল্পতা দূর করে। আর যক্ষ্মা, কলেরা ইত্যাদি রোগের বিরুদ্ধে শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। কাঁচা আমের সঙ্গে চিনি, জিরে এবং লবণ মিশিয়ে সেদ্ধ করে জুস করে খেলে তা সানস্ট্রেকের ঝুঁকি কমায়। এটি যকৃত বা লিভারের চিকিৎসায় সাহায্য করে। পিত্ত অ্যাসিড কমায় এবং ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ থেকে লিভারকে রক্ষা করে।

কাঁচা আমে পাকা আমের থেকে বেশি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং ভিটামিন সি আছে। এই অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ক্যান্সার এবং শরীরের রক্ত সংবহন ব্যবস্থা (কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেম) সংক্রান্ত রোগ প্রতিরোধ করে। কাঁচা আম রক্ত পরিষ্কার করে। আমের টারটারিক, ম্যালিক, সাইট্রিক অ্যাসিড শরীরে প্রয়োজনীয় অ্যালকোহল ধরে রাখতে সহায়তা করে। কাঁচা আম চামড়ার ক্যান্সারসহ বিভিন্ন জটিল রোগ নিরাময় করে। ডক্টর হেলথ বেনিফিট পত্রিকা সূত্রে এসব জানা গেছে।

## জামে পুষ্টি

২৩/১০০

জাম গ্রীষ্মের ফল আর তার পুষ্টিগুণের শেষ নেই। জাম নানা রোগের প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করে। বিশেষ করে ডায়াবেটিস প্রতিরোধে দারুণ কাজ করে। প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকায় জাম ক্যান্সারের ঝুঁকিও কমায়। জামে থাকা পটাশিয়াম হৃদরোগ সারাতে বেশ উপকারি। প্রতি ১০০ গ্রাম জামে থাকে ৫৫ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম। এটি উচ্চ রক্তচাপ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতেও সাহায্য করে। জামের আরেকটা গুণ হল, এটি কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে সাহায্য করে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতেও জামের জুড়ি নেই। এতে থাকা ভিটামিন ও নানা ধরনের পুষ্টি উপাদান শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। জামে থাকা পুষ্টি উপাদানের মধ্যে লবণ, চিনি, ক্যালসিয়াম, প্রোটিন, খনিজ এবং ভিটামিন সি উল্লেখযোগ্য। জামে থাকা ভিটামিন সি ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট প্রাকৃতিকভাবেই ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায়। এই ফলে ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, আয়রন ইত্যাদি থাকায় এটি হাড়ের সুরক্ষা করে। সেই সঙ্গে দাঁতের স্বাস্থ্যও রক্ষা করে। রক্তে লোহিতকণিকার পরিমাণ বাড়াতে জাম বেশ কার্যকরী। কারণ এতে প্রচুর পরিমাণে আয়রন থাকে। দিনে ১০০ গ্রাম জাম খেলে প্রয়োজনীয় লোহিতকণিকা তৈরি হয়। এছাড়া ক্ষুধামান্দ্য দূর করতে এবং দীর্ঘমেয়াদি কাশি সারাতেও জাম বেশ কার্যকরী। এসব জানা গেছে ডক্টর হেলথ বেনিফিট পত্রিকা সূত্রে।

## রক্তাল্পতায় বিপদ

২৩/১০১

রক্তাল্পতায় শুরুর দিকে হয়তো আপনি কোনো সমস্যায় পড়বেন না। অথবা আপনার দেহের তেমন কোনো ক্ষতি হবে না। তবে রক্তাল্পতায় যেসব রোগ হয় তা খুবই মারাত্মক। তাই একে অবহেলা না করে, যত দ্রুত সম্ভব তা নিয়ন্ত্রণে আনা প্রয়োজন। আর খুব সহজেই রক্তাল্পতা রোধ করা যায়, প্রতিদিন কয়েকটি বিশেষ খাবার খেলে। এই খাবারগুলি হল চিনাবাদাম, ডিম, টমেটো, মধু, বিট, পালং শাক, ডালিম ইত্যাদি।

## বিপর্যয়ের পরিবেশ

২৩/১০২

পরিবেশের বিপর্যয়ের অন্যতম কারণ হচ্ছে বায়ুদূষণ, যার ভয়াবহতা দিন দিন বেড়ে চলেছে। বিশ্বের মোট জনসংখ্যার ৯০ শতাংশ মানুষই দূষিত বাতায়নে রয়েছে। এর ফলে প্রতি বছর গোটা বিশ্বে অন্তত ৭০ লাখ মানুষ মারা যাচ্ছে। এক প্রতিবেদনে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচও) এ তথ্য জানিয়েছে। প্রতিবেদনটি তৈরির জন্য বিশ্বের ১০৮টি দেশের চার হাজার ৩০০ শহরের বায়ুর নমুনা সংগ্রহ করা হয়েছিল।

প্রতিবেদনে বলা হচ্ছে, পৃথিবীর প্রতিটি কোণে বায়ুদূষণের সমস্যা রয়েছে। তবে বিশেষ করে দরিদ্র দেশগুলিতে এই সমস্যা প্রকট। গবেষণায় ২.৫ থেকে ১০ মাইক্রোমিটার ব্যাসের এবং ২.৫ মাইক্রোমিটার ব্যাসের চেয়ে ছোট, কিন্তু বিপজ্জনক কণার বিষয়ে দৃষ্টিপাত করা হয়েছে। কারণ এসব কণায় থাকে সালফেট এবং গ্লুক কার্বনের মতো টক্সিন। আর এগুলির বিষক্রিয়ায় ফুসফুস এবং রক্ত সংবহন ব্যবস্থায় সমস্যা তৈরি হয়। এর ফলে স্ট্রোক, হৃদরোগ, ফুসফুসের ক্যান্সার, নিউমোনিয়াসহ নানা রোগ হয়।

## চিন, ভারতে মৃত্যু মিছিল

২৩/১০৩

বর্তমান বিশ্বে ৯০ শতাংশ মানুষ দূষিত ও অস্বাস্থ্যকর বাতাস গ্রহণ করছে। ‘অ্যানুয়াল স্টেট অব গ্লোবাল এয়ার রিপোর্ট- এর নতুন প্রতিবেদনে এ তথ্য প্রকাশিত হয়েছে। প্রতিবেদন অনুযায়ী, সারা বিশ্বে যে সংখ্যায় মানুষের মৃত্যু বায়ুদূষণের ফলে হয় তার অর্ধেক হয় ভারত এবং চিনে। তবে চিন তাদের দূষণের পরিমাণ আগের থেকে অনেকটাই কমিয়ে আনতে সক্ষম হয়েছে। প্রতিবেদনটিতে বলা হয়েছে, দূষিত বায়ুর কারণে মানুষ এখন আর ঘরে কিংবা বাইরে কোনোখানেই নিরাপদ নেই। বায়ুদূষণে অসুস্থতার কারণে মৃত্যুর সংখ্যা বর্তমান বিশ্বে চতুর্থ। এ তালিকায় প্রথমে আছে উচ্চ রক্তচাপ, দ্বিতীয় স্থানে খাদ্যাভাস এবং তৃতীয় স্থানে আছে ধূমপান।

## দূষিত ভারত

২৩/১০৪

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বা ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন (ডব্লিউএইচও) বলছে, পৃথিবীর সবথেকে বেশি দূষিত ২০টি শহরের মধ্যে ১৪টিই ভারতে। সম্প্রতি এক রিপোর্টে তারা জানিয়েছে, সবথেকে দূষিত শহর হল উত্তরপ্রদেশের কানপুর। সেখানে বাতায়নে ভাসমান কণার পরিমাণ নিরাপদ স্তরের থেকে প্রায় ১৭গুণ বেশি। পিছিয়ে নেই রাজধানী দিল্লি আর তার লাগোয়া ফরিদাবাদ বা উত্তরপ্রদেশের প্রাচীন শহর বারাণসী।

বিজ্ঞানী ও পরিবেশবাদীরা বলছেন, দূষণ নিয়ন্ত্রণের দিকে নজর না দিয়ে উন্নয়ন আর শিল্পায়ন হয়েছে এই শহরগুলিতে—আর এটাই ব্যাপক বায়ুদূষণের একটা বড় কারণ। পৃথিবীর ২০টি সবথেকে দূষিত শহরের যে তালিকা বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা প্রকাশ করেছে, তাতে ভারতের শহরগুলি ছাড়াও কুয়েত, চিন আর মঙ্গোলিয়ার কয়েকটি শহর আছে। পৃথিবীর চার হাজারেরও বেশি শহরে বায়ুতে ভাসমান ধূলিকণার নিয়মিত পরিমাপ বিশ্লেষণ করে, ডব্লিউএইচও এই তালিকা বানিয়েছে।

## গলছে পিভারি হিমবাহ

২৩/১০৫

ভারতের কুমায়ুন অঞ্চলের পিভারি হিমবাহ গত চার দশক ধরে গলছে। আগে একথা বিজ্ঞানীরা তাঁদের ধারণা থেকে বলতেন। তবে সাম্প্রতিক এক গবেষণায় একথার সত্যতা জানা গেছে। ১৯৭৬-২০১৪ সাল অবধি রিমোট সেন্সিং তথ্য বিশ্লেষণ করে এবং গ্লোবাল পজিশনিং সিস্টেম (জিপিএস) ব্যবহার করে বিজ্ঞানীরা এই সিদ্ধান্তে উপনীত হয়েছেন। কুমায়ুন বিশ্ববিদ্যালয়, উত্তরাখণ্ড স্পেস রিসার্চ সেন্টার এবং কলকাতার ইন্ডিয়ান ইন্সটিটিউট অব সায়েন্স এডুকেশন অ্যান্ড রিসার্চের বিজ্ঞানীরা এই গবেষণা করেছেন। এই হিমবাহ থেকে তৈরি পিভারি নদী অলকানন্দার জলের প্রধান উৎস। গবেষণায় যুক্ত বিজ্ঞানীরা বলেছেন, জলবায়ু বদলের কারণেই হিমবাহটি ক্রমশ গলে যাচ্ছে।

## গঙ্গাযাত্রা

২৩/১০৬

সেন্ট্রাল ওয়াটার কমিশনের সমীক্ষায় দেখা গেছে, ভারতের ৪২টি নদীতে কমপক্ষে ২টি করে ভারী ধাতু বিপজ্জনক সীমার থেকে অনেক বেশি পরিমাণে পাওয়া যাচ্ছে। ১৬টি অববাহিকা অঞ্চলের থেকে তিনটি মরশুমে নদীগুলির জল সংগ্রহ করে এই সমীক্ষা

করা হয়েছে। দেখা গেছে, ৬৯টি নদীতে প্রচুর পরিমাণে সীসা রয়েছে। ১৩৭টি নদীতে বিপজ্জনক সীমার থেকে অনেক বেশি পরিমাণে রয়েছে লোহা। এছাড়া আরো যেসব ভারি ধাতু পাওয়া গেছে সেগুলি হল, নিকেল, তামা, ক্রোমিয়াম, ক্যাডমিয়াম। গঙ্গায় পাওয়া গেছে নিকেল, তামা, ক্রোমিয়াম, সীসা এবং লোহা। এছাড়া অর্কবতী, অরসাং, রাপ্তি, সবরমতি, সরযু এবং বৈতরণী নদীতে অনেক বেশি পরিমাণে ৪ ধরনের ভারী ধাতু পাওয়া গেছে। সমীক্ষকদের ধারণা, নদীর উপকূলে অবস্থিত শিল্পগুলিই ভারী ধাতু দূষণের প্রধান কারণ।

## বঙ্গে বজ্রপাত

২৩/১০৭

গত ১৭ এপ্রিলের ঝড়-বাদলে পশ্চিমবঙ্গে মারা গিয়েছিলেন ১৮জন। ১৩ মে প্রাণ গেল ১৩ জনের। আর ১৬ মে বজ্রপাতে ৭ জনের প্রাণহানি হল। কেন এমন ঘটছে, আবহাওয়া বিজ্ঞানীরা বুঝে উঠতে পারছেন না। পশ্চিমবঙ্গে অজানা কারণে বেড়ে গিয়েছে বজ্রপাতের ঘটনা। উত্তর ও পূর্ব ভারতের এলোমেলো আবহাওয়াও বিজ্ঞানীদের চিন্তার কারণ হয়ে উঠছে। তাঁদের মতে, আগে বজ্রপাত এত নিয়মিত ছিল না। উত্তর ভারতে গ্রীষ্মে ধুলোর ঝড় উড়িয়ে বিকেলের দিকে আসত যে আঁধি, তা এক ধাক্কায় তাপমাত্রা খানিকটা নামিয়ে দিত। ইদানিং আঁধি আছড়ে পড়ছে খুব নিয়মিত। এতে তাপ কমে বটে, কিন্তু স্বাভাবিক জীবন লণ্ডভণ্ড হয়ে যায়। এই আঁধি বা ধুলিঝড়কে আমরা চিনি কালবৈশাখী হিসেবে। গরমের সময় যা শীতলতা নিয়ে আসে।

আমাদের  
নতুন উদ্যোগ

কথায় বলে কালি-কলম-মন লেখে তিনজন। কিন্তু লেখাশেষের পরও আরো তিনজনকে লাগে। যারা ফুটে ওঠা অক্ষরমালার বানান-বাক্য-বিষয়ে ফাইনাল টাচ দেয়, লাগিয়ে দেয় তুলির রূপটান, আর তারপর সাজিয়ে গুছিয়ে বাকবাকে তকতকে করে ছাপে। এঁরা হলেন সম্পাদক, শিল্পি আর মুদ্রক।

আমাদের, এই রং-তুলি-কলম-ক্যামেরা-অফসেট-অফুরান এক কর্মশালা আছে। বই প্রকাশ করতে চাইলে আমরা আপনাকে এই সহযোগ দিতে পারি। কিংবা যদি আপনার রচনা ভাষান্তর করাতে চান ইংরেজি বা বাংলায়, আমাদের অনুবাদ-কুশলতা সেখানে কাজে লেগে যেতে পারে। আর যদি মনে হয় সরিয়ে রাখব কালি-কলম, মনকে টান দেয় ভিডিও-ভাষার আলোছায়া, তবে খালি বিষয়-উপাদান-আনুষঙ্গিক জানিয়ে দিলে আপনার জন্য বানিয়ে দিতে পারি এক পূর্ণাঙ্গ ভিডিও ফিল্ম।

আপনার বই, আপনার পত্রিকা ও আপনার ভিডিও-ছবি বানাতে আমরা এই কারিগরনামা নিয়ে সর্বতো-সহযোগিতার জন্য প্রস্তুত।

বলতে পারেন এ আর এক ‘উদ্যোগপর্ব’। তবে কথা অমৃত সমান ... এর মারণ যুদ্ধের প্রস্তুতি নয়। বরং বিকল্প নির্মাণ ভাবনাকে দেখতে চাওয়া আর এক মহাকাব্যিক মাত্রায়!!

দূরভাষ : ডিআরসিএসসি ৯১৮৬৯৭৯৭০১১৪

২৪৪২ ৭৩১১ || ২৪৪১ ১৬৪৬