

স্টুডেন্টস পরিষেবা | জুন ২০২৩

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।

স্টুডেন্সি জ্যাকেট

২৮/৭১

মানুষের চিন্তাভাবনার সঙ্গে যদি সৃজনশীলতা যুক্ত হয় তাহলে অসাধ্যসাধন ঘটা সম্ভব। কারণ, মানুষের চিন্তাভাবনা এবং সৃজনশক্তি হল দুটি গুরুত্বপূর্ণ মানবসম্পদ। একথা প্রমাণ করে দেখিয়েছেন ইঞ্জিনিয়ারিং শাখার চতুর্থ বর্ষে পাঠরত ৪ জন ছাত্রছাত্রী। এঁরা হলেন আইআইটি খড়গপুরের আয়ুস্মান আগরওয়াল, দৈবিক আগরওয়াল, পূর্বা আগরওয়াল এবং তানিষ্ক মিত্তল। কৃষি বর্জ্য থেকে অভিনব পদ্ধতিতে তাঁরা তৈরি করেছেন শীতের জ্যাকেট। সুতি, পলিয়েস্টার বা অন্যান্য কোনো সামগ্রী ব্যবহার করা হয়নি এই জ্যাকেট তৈরির কাজে। ব্যবহার করা হয়েছে শুধু ধানের খড়। ৪ জন ছাত্রছাত্রীর এই টিমটির নাম হল ‘টিম স্টুডেন্সি’। শুধু তাই নয়, এই উদ্ভাবনের মাধ্যমে তাঁরা জিতে নিয়েছেন ‘হাল্ট প্রাইজ, ২০২৩’। প্রতিযোগিতায় সামিল হয়েছিল মোট ৪০টি টিম।

মুন্সাইয়ে ফ্যাশন তথা পোশাক শিল্পে উদ্ভাবন প্রচেষ্টার স্বীকৃতি হিসেবে ‘হাল্ট প্রাইজ, ২০২৩’-এর জন্য প্রতিযোগিতায় যোগদানের আহ্বান জানানো হয়েছিল। আগামী ২০৩০ সাল পর্যন্ত রাষ্ট্রসংঘের সামাজিক উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা পূরণে মানুষের জীবনে ইতিবাচক কোনো প্রভাব ফেলতে পারে— সেই ধরনের উদ্ভাবন প্রচেষ্টার জন্য ছাত্রছাত্রীদের আহ্বান জানানো হয় এই প্রতিযোগিতায় সামিল হতে। ‘হাল্ট প্রাইজ’ হল এমনই একটি প্রতিযোগিতা মঞ্চ যা চলে প্রায় সারাবছর ধরেই। খাদ্য নিরাপত্তা, জলের জোগান, শক্তি বা জ্বালানি এবং শিক্ষাসহ বিভিন্ন ক্ষেত্রে উদ্ভাবন প্রচেষ্টাকে উৎসাহ দেওয়া হয় এই পুরস্কারের মাধ্যমে।

আইআইটি, আই আই এম এবং অন্যান্য কলেজ থেকে ৭০টি টিম অংশগ্রহণ করে এই প্রতিযোগিতায়। টিমগুলির অধিকাংশই ছিল দক্ষিণ এশিয়ার। মুন্সাইয়ে অনুষ্ঠিত এই প্রতিযোগিতার দ্বিতীয় রাউন্ডেই ‘টিম স্টুডেন্সি’ কে জয়ী বলে ঘোষণা করা হয়। প্রসঙ্গত উল্লেখ্য, দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়া অঞ্চলের টিমগুলি এই নিয়ে পরপর তিনবার পুরস্কার বিজয়ীর সম্মান অর্জন করল।

পরিবেশমুখী জীবনশৈলীর অ্যাপ

২৮/৭২

জলবায়ু পরিবর্তনের মোকাবিলায় দেশের যুবশক্তিকে সামিল করার উদ্দেশ্যে এক বিশেষ কর্মসূচি হাতে নিয়েছে কেন্দ্রীয় পরিবেশ, অরণ্য ও জলবায়ু পরিবর্তন মন্ত্রক। এই উপলক্ষ্যে সংশ্লিষ্ট দফতরগুলির মন্ত্রী শ্রী ভূপেন্দ্র যাদব ‘মেরি লাইফ’ নামে একটি মোবাইল অ্যাপ চালু করেছেন। সিওপি-২৬ এর আলাপ-আলোচনার মঞ্চে ‘লাইফ’ কর্মসূচির অনুসরণে ‘মেরি লাইফ’ অর্থাৎ ‘আমার জীবন’ অ্যাপটি চালু করা হয়েছে। ৫ জুন বিশ্ব পরিবেশ দিবস উদযাপনের প্রাক-প্রস্তুতি পর্বে এই অ্যাপটি চালু করেছে সংশ্লিষ্ট মন্ত্রক। মন্ত্রকের বক্তব্য, পরিবেশ সংরক্ষণের কাজে দেশের যুবশক্তিকে উদ্বুদ্ধ করার জন্য এই অ্যাপটি চালু করা হয়েছে।

এই উপলক্ষে শ্রী যাদব তাঁর বক্তব্যে জানিয়েছেন, পরিবেশ সুরক্ষার কাজে দেশের নাগরিক, বিশেষ করে তরুণ ও যুবকদের অন্তর্নিহিত শক্তিকে তুলে ধরবে এই বিশেষ অ্যাপটি। এর মাধ্যমে প্রাত্যহিক জীবনের অতি সহজ ও সরল কয়েকটি অভ্যাস কীভাবে পরিবেশকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে, তা সহজেই অনুভব ও উপলব্ধি করা যাবে।

প্রসঙ্গত উল্লেখ্য, ‘লাইফ’ অর্থাৎ পরিবেশমুখী জীবনশৈলী কর্মসূচিটির সূচনা করেন প্রধানমন্ত্রী ২০২২ সালের ২০ অক্টোবর গুজরাটের কেভাড়িয়ায়। প্রাত্যহিক জীবনের কয়েকটি সহজ ও সরল অভ্যাস পরিবেশ সুরক্ষার কাজে কতটা কার্যকর হতে পারে,

তা তুলে ধরার জন্যই এই কর্মসূচি চালু হয়। এই কর্মসূচির মাধ্যমে পরিচ্ছন্নতা অভিযান, বাই সাইকেল র্যালি, বৃক্ষরোপণ অভিযান, লাইফ ম্যারাথন, বর্জ্য প্লাস্টিক সংগ্রহ অভিযান, বর্জ্যকে সারে রূপান্তর এবং পরিবেশ সুরক্ষা সংক্রান্ত সংকল্প গ্রহণের মাধ্যমে পরিবেশ সুরক্ষার বার্তা পৌঁছে দেওয়া হচ্ছে দেশের বিভিন্ন প্রান্তে। ফলে এ সম্পর্কে সচেতনতারও প্রসার ঘটেছে উল্লেখযোগ্যভাবে।

পরিবেশ বাঁচাতে বাতিল বিমান পরিষেবা

২৮/৭৩

ফ্রান্সের সরকার বিমান যাত্রার পরিবর্তে ট্রেনে যেতে উৎসাহিত করার জন্য কিছু অভ্যন্তরীণ বিমান পরিষেবা নিষিদ্ধ করে একটি আইন পাস করেছে। নতুন আইনের অধীনে, যেখানে আড়াই ঘন্টা বা তার কম সময়ে ট্রেনে যাওয়া যায় সেরকম দূরত্বের বিমান পরিষেবা বাতিল হবে। উল্লেখযোগ্য বিষয় হল, সে দেশের পরিবেশ আন্দোলনকারীরা ৪ ঘন্টা বা তার কম সময়ে যেখানে ট্রেনে যাওয়া যায় সেরকম দূরত্বের বিমান পরিষেবা বাতিল করার জন্য বহুদিন ধরে আন্দোলন করছিল। বলে রাখা ভালো, ফ্রান্সসহ গোটা ইউরোপে অতি দ্রুত গতির ট্রেনের খুবই শক্তিশালী পরিষেবা বহুদিন ধরেই রয়েছে। ফ্রান্স সরকার বলেছে, এর ফলে গ্রিন হাউস গ্যাসের নির্গমন অনেকটাই কমবে।

সমালোচকরা অবশ্য এই নিষেধাজ্ঞার বিষয়ে ভিন্ন মত পোষণ করেন এবং বলেন যে এটি গ্রিন হাউস গ্যাস নির্গমনের উপর খুব কমই প্রভাব ফেলবে। তাদের বক্তব্য, এটা না করে সরকারের উচিত বিমান পরিষেবার ফলে যে নির্গমন হয় তা কমানোর জন্য 'বাস্তব এবং উল্লেখযোগ্য সমাধান' বের করা উচিত।

গণভোটে নতুন জলবায়ু আইন

২৮/৭৪

সুইজারল্যান্ডের জনগণ, গণভোটে একটি নতুন জলবায়ু আইন তৈরির লক্ষ্যে ভোট দিয়েছে। এই আইনের লক্ষ্য, জীবাশ্ম জ্বালানির ব্যবহার কমিয়ে ২০৫০ সালের মধ্যে কার্বন নির্গমন শূন্যে নিয়ে যাওয়া। আইনটির পক্ষে ভোট দিয়েছিল ৫৯.১ শতাংশ নাগরিক। ফলাফল ১৮ জুন ২০২৩-এ ঘোষণা করা হয়েছিল। আইনটিতে আরো বলা হয়েছে, পুনর্নবীকরণযোগ্য শক্তির ব্যবহার এই সময়ের মধ্যে বাড়ানো হবে। এজন্য তাদের খরচ হবে ২ বিলিয়ন সুইস ফ্রাঙ্ক।

বাড়ছে শিশুশ্রম

২৮/৭৫

আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা বা আইএলও'র মহাপরিচালক গিলবার্ট হংবো বলেছেন, ২০ বছরের মধ্যে প্রথমবারের মতো শিশুশ্রম বেড়েছে। তিনি বলেছেন, শিশুশ্রমের বিপদের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য সব থেকে কার্যকর সমাধান হল, প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য উপযুক্ত কাজের সুযোগ তৈরি করা, যাতে তারা তাদের পরিবার রক্ষণাবেক্ষণ করতে পারে। তিনি আরো বলেন, শিশুশ্রমের মূল কারণগুলো সমাধান করতে হলে, একপ্রকার জোর করেই শিশুশ্রম বন্ধ করতে হবে। একান্তই যদি তা বন্ধ না করা যায় তবে, নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর কর্মক্ষেত্র তৈরি করতে হবে।

রাষ্ট্রসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (এফএও) তার এক রিপোর্টে বলেছে কৃষিক্ষেত্রে শিশুশ্রমিকের সংখ্যা সবচেয়ে বেশি। সংস্থার মতে, বিশ্বব্যাপী ৭০ শতাংশ শিশুশ্রমের জন্য কৃষিক্ষেত্র দায়ী এবং চাষে কর্মরত শিশু-কিশোরদের সংখ্যা ক্রমাগত বাড়ছে। এফএও জানিয়েছে, শহরাঞ্চলে যত শিশু কাজ করে তার ৩ গুণ বেশি শিশুশ্রমিক রয়েছে কৃষি, মাছ চাষ এবং বনায়নের কাজে। তবে তারা জানিয়েছে, শিশুরা প্রায়শই তাদের পরিবারের শস্য উৎপাদন, পশুপালন বা মাছ ধরার কাজে সাহায্য করে। আর এই উৎপাদন মূলত পরিবারে খাওয়ার জন্য। যদিও এই সমস্ত কাজ শিশুশ্রম হিসেবে বিবেচিত হয় না।

তবে একটি বিশাল সংখ্যক শিশু অর্থকরী কৃষিকাজ তথাকথিত 'নিরাপদ' বলে তাতে নিয়োজিত হয়। এজন্য তাদের এলাকার বাইরে, কখনো অনেক দূরেও যেতে হয়। ফলে তারা শিক্ষার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়।

প্রায় সাড়ে চার কোটি শিশু বাস্তুচ্যুত

২৮/৭৬

ইউনিসেফের তথ্য অনুসারে, ২০২২ সালে, প্রায় ৪ কোটি ৩৩ লক্ষ শিশু বাধ্য হয়ে ভিটোমাটি ছাড়া হয়েছিল, যা একটি রেকর্ড। উল্লেখযোগ্য হল, গত এক দশকে বাস্তুচ্যুত শিশুদের সংখ্যা দ্বিগুণ হয়েছে।

এর মধ্যে ১.২ কোটি শিশু ছিল যারা বন্যা, খরা, ঝড়ের মতো চরম আবহাওয়ার কারণে তাদের বাড়িঘর ছাড়তে বাধ্য হয়েছিল। এই চরম আবহাওয়ার ঘটনাগুলির মধ্যে রয়েছে ২০২২ সালে পাকিস্তানে বন্যা এবং হর্ন অফ আফ্রিকাতে মারাত্মক খরা। শিশুদের বাস্তুচ্যুত হওয়ার এই যন্ত্রণা যে কতটা করুণ, তা সহজেই অনুমান করা যায়। এর ফলে তাদের শৈশবই হারিয়ে যায়।

ইউনিসেফের তথ্য অনুযায়ী ২০২২ সালের শেষ নাগাদ ৪ কোটি ৩৩ লক্ষ বাস্তুচ্যুত শিশুর মধ্যে প্রায় ৬০ শতাংশ অর্থাৎ ২ কোটি ৫৮ লক্ষ সংঘাত ও হিংসার শিকার হয়েছে। আমরা যদি ইউক্রেনের চলমান যুদ্ধের দিকে তাকাই, তবে এটি ২০ লক্ষেরও বেশি ইউক্রেনীয় শিশুকে তাদের দেশ ছেড়ে পালিয়ে যেতে বাধ্য করেছে। একইসঙ্গে এই যুদ্ধে ১০ লক্ষেরও বেশি শিশু বাস্তুচ্যুত হয়ে দেশের মধ্যেই অন্য কোথায় আশ্রয় নিয়েছে।

একইভাবে, শরণার্থী এবং আশ্রয়প্রার্থী শিশুদের সংখ্যাও ২০২২ সালে ১ কোটি ৭৫ লক্ষ বেড়েছে— যেটাও একটি নতুন রেকর্ড। ইউনিসেফের মতে, শুধুমাত্র সুদানেই এ পর্যন্ত ৯ লক্ষ ৪০ হাজার শিশু বাস্তুচ্যুত হয়েছে।

বিপর্যয় বাড়ছেই

২৮/৭৭

২০২৩ সালের প্রথম ৪ মাস বা ১২০ দিনে ৮৪ বার আবহাওয়া চরম অবস্থায় পৌঁছেছিল। এরকম অবস্থা হয়েছিল ৩৩টি রাজ্য এবং কেন্দ্রশাসিত অঞ্চল জুড়ে। এর মধ্যে শিলা বৃষ্টি হয়েছিল ৫৮ দিন। অন্যদিকে ২০২২-এর প্রথম ১২০ দিনে ৮৯ বার আবহাওয়ার চরম অবস্থায় পৌঁছে ছিল ২৭টি রাজ্য ও কেন্দ্রশাসিত অঞ্চলে। এবছর শিলা বৃষ্টি ছাড়াও বজ্রপাতের ঘটনা ঘটেছিল।

২০২৩ সালের জানুয়ারি থেকে এপ্রিল মাসের মধ্যে, চরম আবহাওয়ার ঘটনায় ২৩৩ জন মানুষ মারা গেছে। এই পরিসংখ্যান গত বছরের মৃত্যুর ঘটনার ১৭০ শতাংশ বেশি। এছাড়া এই চরম আবহাওয়ার কারণে ২০২৩-এ ৪ মাসে ০.৯৫ মিলিয়ন হেক্টর জমির ফসল ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছিল। এটি ২০২২ সালে ক্ষতিগ্রস্ত জমির অন্তত ৩১ গুণ বেশি।

হিমালয়ের বরফ গলা জল কমবে

২৮/৭৮

জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে হিমালয়ের হিমবাহ গলে যাওয়ায়, হিন্দুকুশ অঞ্চলে গঙ্গা, সিন্ধু এবং অন্যান্য নদী অববাহিকায় অল্প সময়ের জন্য জলের পরিমাণ বেড়ে যাবে। কিন্তু তারপর থেকে জল কমতে পারে। ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ইন্টিগ্রেটেড মাউন্টেন ডেভেলপমেন্ট তাদের এক প্রতিবেদনে এ কথা জানিয়েছে। প্রতিবেদনটিতে বলা হয়েছে, হিমবাহ গলে জলের পরিমাণ ২০৫০ সালের মধ্যে বাড়বে। আর তার পরের ৫০ বছরে, অর্থাৎ ২১০০ সালের মধ্যে কমে যাবে।

হিন্দুকুশ অঞ্চলে, গলে যাওয়া তুষার এবং হিমবাহ, হিমালয় থেকে উৎপন্ন নদীগুলির জলের উৎস। নদীগুলিতে প্রাথমিকভাবে এপ্রিল-জুন মাসে তুষার এবং জুন থেকে অক্টোবরে হিমবাহ গলা জল পায়, যা নদীগুলির নিম্ন অববাহিকার প্রাণী এবং উদ্ভিদকুলের জলের জোগান দেয়। আর সেখানকার জলাধারগুলিও পুষ্ট করে।

সমীক্ষায় দেখা গেছে, হিমবাহগুলি ২০০০-২০০৯ এর মধ্যে প্রতি বছর ০.১৭ মিটার এবং ২০১০ থেকে ২০১৯ এর মধ্যে ০.২৮ মিটারের সমতুল জল হারিয়েছে।

হিমবাহ একটি ব্যাংকের মতো কাজ করে। শীতের সময় এর ওপর তুষার জমে এবং গরমে তা গলে নদীকে পুষ্ট করে। হিমবাহগুলি একই অবস্থায় থেকে যায়। কিন্তু জলবায়ু বদলের কারণে এখন শুধু তুষার নয়, হিমবাহগুলি গলতে শুরু করেছে। কিন্তু জলবায়ু

স্বাস্থ্য পরিষেবা |

জুন ২০২৩

বদলের কারণে এখন শুধু তুষার নয়, হিমবাহগুলি গলতে শুরু করেছে। কিন্তু শীতের সময় কমে যাওয়ায় তুষারও সেভাবে তৈরি হচ্ছে না।

আম না ছালা

২৮/৭৯

সম্প্রতি বেশ কয়েকটি গবেষণায় দেখা গেছে, আমের চেয়ে এর খোসায় বেশি পুষ্টি থাকে। ইউনিভার্সিটি অব কুইন্সল্যান্ড স্কুল অব ফার্মেসির এক গবেষণায় দেখা গেছে, আমের খোসা ওজন কমাতে সাহায্য করে।

আমের খোসায় রয়েছে আঁশ বা ফাইবার এবং অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ও শরীরে বয়েসের ছাপ পড়তে বাধা দেয়। এছাড়াও আমের খোসায় রয়েছে প্রচুর এ, সি, কে ভিটামিন এবং ফোলেট, ম্যাগনেসিয়াম আর পটাশিয়াম। আমের খোসায় থাকা শক্তিশালী অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট ম্যাঙ্গিফেরিন, নোরাথাইরিওল এবং রেসভেরাট্রল নির্দিষ্ট ধরনের ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারে বলে ওপরের গবেষণা থেকে জানা গেছে।

পুরুষদের ওপর করা হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষণা অনুসারে, যারা নিয়মিত আমের খোসা খেয়েছেন তাদের হৃদযন্ত্রের বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি ৪০ শতাংশ কম দেখা গেছে। ফাইবার সমৃদ্ধ হওয়ায় আমের খোসা হজমের জন্যও ভালো। ব্রিটিশ হেলথ জার্নালে এই গবেষণার কথা প্রকাশিত হয়েছে।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণেও সাহায্য করে আমের খোসা। এটি রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। ত্বকের স্বাস্থ্যের জন্যও ভালো আমের খোসা। শুকনো আমের খোসার গুঁড়ো ত্বকের যত্নে দারুণ কাজ করে। এর সঙ্গে দই মিশিয়ে অনেকে ফেসপ্যাক তৈরি করে। এতে বিভিন্ন দাগ ছোপ দূর হয়। এই গুঁড়ো রোদের প্রভাব থেকে ত্বককে রক্ষা করে। এজন্য আমের খোসার গুঁড়োর সঙ্গে ত্বকে কয়েক ফোঁটা লোশন মিশিয়ে তা মুখ, হাত, পা-সহ শরীরের খোলা অংশে ব্যবহার করা যায়।

আম ভালো করে ধুয়ে খোসাসহ খেতে পারেন। শুধু খোসা চিবিয়ে তার রস খেতে পারেন। খোসাসহ গোটা আম একসঙ্গে ঘুটে সরবত হিসেবে পান করতে পারেন। চাইলে আমের খোসা শুকিয়ে গুঁড়ো করে জলে মিশিয়েও খেতে পারেন। তবে প্রত্যেকের শরীর ও সমস্যা আলাদা। তাই কোনো খাবার এক জনের জন্য উপকারী হলেও অন্য কারোর শরীরে বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে। কাজেই যে কোনো খাবার ওষুধ বা পথ্য হিসেবে খেতে হলে বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নেওয়া উচিত।