

# য

# ঃ

# ব

# দ

১৫০৯

## 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।

# প রি ষে বা

## জিন বেগুনের অবৈধ চাষ

২৪/৮৭

অবৈধভাবে হরিয়ানার ফতেহাবাদ জেলায় জিন পরিবর্তিত বা জেনেটিক্যালি মডিফায়ড বেগুন বা বিটি বেগুনের চাষ হচ্ছে। সরকারি পরীক্ষায় বিটি বেগুন চাষের কথা প্রমাণিত হয়েছে। ন্যাশনাল ব্যুরো অফ প্লান্ট জেনেটিক রিসোর্সেস-এর গবেষণাগার এই রিপোর্টটি তৈরি করেছে। ভারতে শুধু বিটি তুলোর চাষ করার অনুমতি রয়েছে। সরকার বলছে, প্রায় অর্ধেক একর জায়গা জুড়ে চাষ হওয়া এই বেগুন গাছগুলি তুলে ফেলা হবে। সরকারি আধিকারিকেরা এই বীজ ও চারার উৎস বিষয়ে চাষীদের জিজ্ঞাসাবাদ করছে। তাদের সন্দেহ, এই বীজ বা চারাগুলি সম্ভবত বাংলাদেশ থেকে চোরাপথে ভারতে ঢুকেছে। কারণ এদেশে বিটি বেগুনের চাষ নিষিদ্ধ।

পরিবেশবিদেরা বলছে, এটা জিন ফসলের বীজ উৎপাদনকারী কোম্পানিগুলির চক্রান্ত। তাদের মতে, চোরা পথে আসা বিটি বেগুন চাষে চাষি একবার আসক্ত হয়ে পড়লে, তারা আবার এই বীজ চাইবে। ফলে কোম্পানিগুলির সুবিধা হবে। কারণ তখন চাষি এবং কোম্পানিগুলির চাপে সরকার বিটি বেগুন সহ আরো অন্যান্য জিন পরিবর্তিত খাদ্য ফসল চাষের অনুমতি দিতে বাধ্য হবে। জিন পরিবর্তিত ফসলের নানারকম ক্ষতিকারক প্রভাব রয়েছে। এই ফসলের চাষে উৎপাদিত খাদ্য সামগ্রী মানুষ, পশুপাখি, গাছগাছালি এবং সর্বোপরি বাস্তুতন্ত্রের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে।

## বজ্রপাত

২৪/৮৮

আমরা আগেই জানিয়েছি দেশে ও রাজ্যে বজ্রপাতের সংখ্যা বাড়ছে। বাড়ছে প্রাণহানির সংখ্যা। বর্তমানে রাষ্ট্রসংঘ উন্নয়ন কর্মসূচি, ইউএনডিপি'র সহায়তায় পরিচালিত একটি প্রকল্পে বজ্রপাতের ভয়াবহতা, প্রাণহানি এবং একটি দেশের উন্নয়নে তার ক্ষতিকর প্রভাবের বিষয়টি নিয়ে কাজ শুরু হয়েছে। দেখা যাচ্ছে, উষ্ণমণ্ডলীয় অঞ্চলগুলিতে গ্রীষ্মকালীন ঝড়ের সময়ে বজ্রপাতে মৃত্যুর সংখ্যা বেড়েই চলেছে। কেননা, ওইসব দেশে এর থেকে রক্ষা পাওয়ার মতো বাড়ির সংখ্যা কম এবং বেশি সংখ্যায় মানুষ খোলা জায়গায় কাজ করে।

ওইসব দেশের প্রাথমিক পরিসংখ্যানে দেখা যাচ্ছে, ৭৮ শতাংশ বজ্রপাতজনিত দুর্ঘটনা ঘটে সেইসব দেশে, যেখানে আবহাওয়া উষ্ণ। এসব জায়গায় দ্রুত চিকিৎসার ব্যবস্থা করাও বেশ কঠিন। এসবের কথা মাথায় রেখে, ইউএনডিপি এবং মালাওয়ি সরকার একসঙ্গে দেশটির আটটি জায়গায় বজ্রপাত চিহ্নিত করতে পারে এমন সেন্সর স্থাপন করছে। এসব সেন্সরের কারণে চাষি এবং মৎস্যজীবী যারা খোলা জায়গায় কাজ করে তাদের ঝড়ের আগাম হুঁশিয়ারি দেওয়া যাবে।

এখানে যে সেন্সরগুলি ব্যবহার করা হবে, সেগুলি বজ্রপাতের গতিপথ এবং তার ভয়াবহতার মাত্রা হিসেব করবে। এর থেকে

ঝড়ের সময়ে কোথায় কতটা শক্তিশালী বজ্রপাত হবে তার পূর্বাভাস দেওয়া যাবে। পরিকল্পনা অনুযায়ী এসব তথ্য মোবাইল, ইন্টারনেট এবং রেডিওর মাধ্যমে, ঝুঁকিতে থাকা জনগোষ্ঠীর কাছে পৌঁছে দেওয়া হবে।

## বাঘহীন সুন্দরবন

২৪/৮৯

বাংলাদেশ ও ভারতের চার হাজার বর্গমাইল এলাকা নিয়ে সুন্দরবন। রয়েল বেঙ্গল বাঘসহ কয়েকশ প্রজাতির প্রাণীর বাস বিশ্বের সর্ববৃহৎ এই ম্যানগ্রোভ বনে। এ অঞ্চলের প্রাকৃতিক ভারসাম্য রক্ষায় এই বন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে। কিন্তু এর ৭০ শতাংশ ভূমি সমুদ্রের উপরিভাগের মাত্র কয়েক ফুট ওপরে। বেশ কিছুদিন আগে থেকেই এখানে জলবায়ু বদলের প্রভাব পড়ছে।

রাষ্ট্রসংঘের একটি সমীক্ষা উল্লেখ করে সায়েন্স অব দ্য টোটাল এনভায়রনমেন্ট জার্নালের এক প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, ২০৭০ সালের মধ্যে সুন্দরবনে বাঘের জন্য কোনো উপযুক্ত জায়গা থাকবে না। কেননা, তাপমাত্রার ক্রমবৃদ্ধি এই বনে টিকে থাকা বাঘ বিলীন হওয়ার জন্য যথেষ্ট।

এর আগে ২০১০ সালে ওয়ার্ল্ড ওয়াইড ফাণ্ড ফর নোচার এখানে একটি গবেষণা করে। এতে দেখা যায়, সমুদ্রপৃষ্ঠের উচ্চতা ১১ ইঞ্চি বৃদ্ধি পেলেই কয়েক দশকের মধ্যে সুন্দরবনে বাঘের সংখ্যা কমে আসবে ৯৬ শতাংশ।

তবে এই গবেষণা প্রতিবেদনের সঙ্গে পুরোপুরি একমত হতে পারেননি যাবদপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের সমুদ্রবিজ্ঞানী সুগত হাজরা। তিনি বলেন, সুন্দরবন কিছু ভূমি হারাতে পারে। তবে তাঁর গবেষণা বলছে, পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে সুন্দরবনের বাঘের ওপর ক্ষতিকর প্রভাব পড়বে কম।

## বিলুপ্তপ্রায় ১০ লক্ষ প্রজাতি

২৪/৯০

জলবায়ু বদল নিয়ে রাষ্ট্রসংঘের ইন্টারগার্ডমেন্টাল প্যানেল ফর বায়োডাইভারসিটি অ্যান্ড ইকোসিস্টেম সার্ভিসেস বা আইপিবিইএস জীববৈচিত্র্য নিয়ে একটি প্রতিবেদন প্রকাশ করেছে। ১৩০টি দেশের বিজ্ঞানীরা ছিলেন সেই প্যানেলে। আইপিবিইএস-এর প্রতিবেদন বলছে, গাছপালা ও পশুপাখির সংখ্যা এমন হারে কমেছে, যা মানব ইতিহাসে নজিরবিহীন। বর্তমানে প্রায় দশ লক্ষ প্রজাতি হুমকির মুখে রয়েছে। এর মধ্যে কিছু প্রজাতি নাকি কয়েক দশকের মধ্যেই বিলুপ্ত হয়ে যেতে পারে। গত ৫০ বছরে প্রকৃতির অবনতির পেছনে পাঁচটি কারণ উল্লেখ করেছেন বিজ্ঞানীরা। এগুলি হচ্ছে, জমি ও সাগরের অত্যধিক ব্যবহার, জীবকূলের যথেষ্ট ব্যবহার, জলবায়ু বদল, দূষণ এবং দখলদারি প্রজাতি (যেমন কচুরিপানা)। রিপোর্টে বলা হয়েছে, ভূমি অবক্ষয়ের কারণে ২৬ শতাংশ জমির উৎপাদন ক্ষমতা কমে গেছে। এই অবস্থা থেকে পরিত্রাণ পেতে পরিবেশ-বান্ধব কৃষি উৎপাদন পদ্ধতি প্রয়োগের পরামর্শ দিয়েছেন বিজ্ঞানীরা।

জমিতে ব্যবহৃত সারের একটি অংশ নানাভাবে সাগরের জলে গিয়ে মেশে। এভাবে উপকূল এলাকায় আড়াই লক্ষ বর্গকিলোমিটারেরও বেশি অঞ্চলে ‘ডেড জোন’ বা মৃত এলাকা গড়ে উঠেছে। বর্তমানে সাগরের প্রায় ৫৫ শতাংশ এলাকায় মাছ ধরার ট্রলার কিংবা জাহাজ ঘুরে বেড়ায়। এতে মাছের অনেক প্রজাতি বিলুপ্ত হচ্ছে। আর এই কাজে এবং কৃষিতে বিভিন্ন দেশ অনেক ভরতুকি দেয়। তাই বিজ্ঞানীরা এসব ভরতুকি কমিয়ে পরিবেশ-বান্ধব মাছ ধরা ও কৃষি উৎপাদন এবং তার প্রযুক্তির উন্নয়নে ভরতুকি দেওয়ার আহ্বান জানিয়েছে।

## অর্থহীন উন্নয়ন লক্ষ্য

২৪/৯১

সবার কল্যাণকারী বিশ্ব অর্থনীতির জন্য রাষ্ট্রসংঘের উদ্যোগে বহু হাজার কোটি টাকার ঘাটতি রয়ে গেছে। দারিদ্র ও বৈষম্য নিয়ন্ত্রণ এবং জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাব মোকাবিলায় মতো বিষয়গুলিতে আন্তর্জাতিক চুক্তি হলেও এবং তা করার উপযুক্ত নানা হাতিয়ার থাকলেও, সুস্থায়ী উন্নয়ন লক্ষ্য বাস্তবায়নে আরো অর্থের প্রয়োজন। রাষ্ট্রসংঘের বক্তব্য, অধিকাংশ মানুষই এমন সব দেশে বাস করছেন যেখানে বৈষম্য রয়েছে। কিছু কিছু দেশে নারী পুরুষের বৈষম্যও বাড়ছে। এগুলি খুবই উদ্বেগের। এই প্রবণতাকে বদলাতে বিশ্বব্যাপী উদ্যোগ প্রয়োজন। তবে মনে রাখা দরকার, ‘২০০০ সালে সবার জন্য স্বাস্থ্য’, ‘সহস্রাব্দ উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা’ ইত্যাদি কর্মসূচি রাষ্ট্রসংঘ নিয়েছে যা অর্থ এবং দেশগুলির অনীহার কারণে অনেকাংশে ব্যর্থ হয়েছে।

## শ্রমের মূল্য

২৪/৯২

মে দিন। আন্তর্জাতিক শ্রমিক দিবস। সর্বাধিক ৮ ঘণ্টা কাজের দাবি আদায়ের দিন। পেরিয়ে গেল এরকমই আরো একটি দিন।

কিন্তু শ্রমিকদের হাল কেমন, আসুন দেখে নেওয়া যাক। আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা বা আইএলও এর সাম্প্রতিক রিপোর্ট বলছে, চাপ, বেশিক্ষণ কাজ এবং রোগের কারণে প্রতি বছর ২৮ লাখ শ্রমিকের মৃত্যু ঘটছে। ১৮ এপ্রিল প্রকাশিত আইএলও-এর এই প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, প্রতি বছর আরো প্রায় ৩৭ কোটি ৪০ লাখ শ্রমিক কাজ করতে গিয়ে আহত অথবা যে কাজ করে তার প্রভাবে অসুস্থ হয়। প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, বিশ্বে ৩৬ শতাংশেরও বেশি শ্রমিক অতিরিক্ত সময় কাজ করছে। অর্থাৎ সপ্তাহে ৪৮ ঘণ্টারও বেশি সময় কাজ করছে তারা। এখানে উল্লেখ করা হয়েছে, চলতি এবং নতুন করে চিহ্নিত পেশাগত ঝুঁকি পুরুষদের চেয়ে নারীদেরই বেশি ক্ষতি করছে। শ্রমিকদের পেশাগত ঝুঁকি বাড়িয়ে দিচ্ছে বাড়তি সময় কাজ, জনসংখ্যা বৃদ্ধি এবং জলবায়ু পরিবর্তনের মতো বিষয়গুলি। এসব কারণে প্রায় ৪ শতাংশ ক্ষতি হচ্ছে বিশ্বের অর্থনীতির। রাষ্ট্রসংঘ সূত্রে এ খবর জানা গেছে।

## আদা জল

২৪/৯৩

রোগ-ব্যাদির বাড়বাড়ন্তে মুঠো মুঠো ওয়ুধ খাচ্ছেন? তাও সমস্যা কমছে না? এবার তাহলে আদা জল খেয়ে লড়াইয়ে নামার সময় এসেছে। ঠাট্টা নয়, আদায় আছে এমন ঔষধিগুণ যা একাধিক রোগ মোকাবিলায় সাহায্য করে। আদার ১০০ গ্রামে রয়েছে ৮০ ক্যালরি এনার্জি, ১৭ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট, ০.৭৫ গ্রাম ফ্যাট, ৪১৫ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম আর ৩৪ মিলিগ্রাম ফসফরাস। হজমের সমস্যা, বুক জ্বালা বা গ্যাস-অম্বলে আদা অত্যন্ত কার্যকরী। শরীরের ব্যথা-বেদনার উপশমে প্রভাব আশ্চর্য রকমের। এতে থাকা জিঞ্জেরল ব্যথা কমায়। এর অ্যান্টিহিস্টামাইন, অ্যান্টিনসিয়া উপাদান মাথাধরার অস্বস্তি থেকে আপনাকে মুক্তি দিতে সক্ষম। আদার রসে থাকা কার্বোহাইড্রেট দ্রুত হজম করায়, ইনসুলিনের নিঃসরণ বাড়ায়, ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকে। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে আদা খুব ফলদায়ী। এর জন্য প্রতিদিন ৭৫ থেকে ১০০ মিলিগ্রাম আদাই যথেষ্ট। একাধিক গবেষণায় দেখা গেছে, ব্যাকটেরিয়া ঘটিত যে কোনো সংক্রমণ ঠেকাতেও আদার রস খুবই কার্যকরী। বমি বমি ভাব, শারীরিক অবসাদ কমাতে আদার কুচি মুখে রাখলে উপকার পাওয়া যায়।

## কাঁঠাল কথা

২৪/৯৪

এখন আম-কাঁঠাল পাকার সময়। কাঁঠাল কাঁচা বা পাকা, দুভাবেই খাওয়া যায়। তবে আর কয়েকদিন পর বাজারে মিলবে পাকা কাঁঠাল। এই ফলে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি, ভিটামিন এ, আয়রন, থায়ামিন, রাইবোফ্ল্যাভিন, ক্যালসিয়াম ও পটাশিয়াম। ফলে কাঁঠাল কিন্তু আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই উপযোগী একটি ফল।

কাঁঠাল হজমের সমস্যা দূর করে। পাকস্থলীর আলসার প্রতিরোধ করে। কাঁঠালে থাকা ভিটামিন সি ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ ঠেকায়। এছাড়া রক্তের শ্বেতকণিকার কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। কাঁঠালে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম যা উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে রাখে। আয়ুর্বেদিক চিকিৎসায় কাঁঠালের শিকড় জলে ফুটিয়ে তার ক্কাথ খেতে বলা হয় হাঁপানি কমানোর জন্য। কাঁঠালে থাকা খনিজ থাইরয়েড হরমোনের উৎপাদন ও নিয়ন্ত্রণ করে। থাইরয়েডের সমস্যায় তাই কাঁঠাল খুব উপকারী। কাঁঠালে থাকা অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট কোলনে থাকা বিষাক্ত উপাদান পরিষ্কার করে কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়। এতে প্রচুর আঁশ থাকায় তা কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করে।

## গরমের ফল

২৪/৯৫

**বেল** - বেলের অনেক গুণ। কাঁচা বেল পুড়িয়ে বা সিদ্ধ করে খেলে হজম শক্তি বাড়ে এবং সকালে খালি পেটে খেলে বায়ু ও পেটের অসুখ ভালো হয়।

**পেঁপে** - পাকা পেঁপে কোষ্ঠ পরিষ্কার করে। বদহজমে পেঁপে খুব উপকারী। কাঁচা পেঁপের আঠা-বীজ কৃমিনাশক, প্লীহা ও যকৃৎের পক্ষে হিতকরী। প্রতিদিন সকালে কাঁচা পেঁপের আঠা ৫-৭ ফোঁটা করে বাতাসার সঙ্গে খেলে অর্শের রক্ত পড়া বন্ধ হয়।

**শশা**- ভিটামিন সি ও ভিটামিন কে-এর চাহিদা পূর্ণ করতে শশা অতুলনীয়।

**তরমুজ**-তরমুজ শরীরকে ঠাণ্ডা ও তরতাজা রাখে। তরমুজের রস খেলে শরীরের লাভণ্য বজায় থাকে। টাইফয়েডে আধপাকা বা কাঁচা তরমুজের রস দু-চামচ করে দিনে তিন-চার বার খেলে দ্রুত উপকার পাওয়া যায়।

**ডাবের জল**- ডাবের জল যে কোনো এনার্জি ড্রিংকের থেকে অনেক গুণ বেশি কাজ দেয়। এই জল ফ্যাট এবং কোলেস্টেরল

মুক্ত। এতে রয়েছে যথেষ্ট পরিমাণে পটাশিয়াম যা গরম কমানোর অন্যতম একটি উপাদান। দিনে একটি ডাবের জল স্যালাইনের বিকল্প হিসেবে কাজ করতে পারে।

### গুড় গুড়

২৪/৯৬

গুড় সারাবছরই পাওয়া যায়। সাধারণত আখ ও খেজুর গুড় বেশি জনপ্রিয়। এটি পুষ্টি গুণে সমৃদ্ধ একটি খাবার। এতে প্রচুর পরিমাণে খনিজ, আয়রন, ম্যাগনেসিয়াম, পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম, সেলেনিয়াম, ম্যাঙ্গানিজ ও জিঙ্ক থাকে। আয়ুর্বেদ চিকিৎসা অনুযায়ী পেটের নানা অসুখ সারাতে গুড় দারুণ কার্যকরী। রক্তাঙ্গতায়ও খুব উপকারী। রোজ গুড় খেলে শরীরে প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও খনিজের ঘাটতি পূরণ হয়। গুড়, বিশেষ করে আখের গুড়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে ক্যালরি পাওয়া যায়। এ কারণে ডায়ারিয়া রোগীদের গুড়ের স্যালাইন উপকারী। এতে থাকা ম্যাঙ্গানিজ গলা খুশ খুশ, শ্বাসকষ্ট ও অ্যালার্জি প্রতিরোধ করে।

এটি খেলে শ্বাসনালী সংলগ্ন মাংসপেশী আরাম পায়। এতে থাকা আয়রন শরীরে রক্ত তৈরি করে। গুড় মাইগ্রেনের ব্যথা সারিয়ে তুলতেও বেশ উপযোগী। গুড়ে থাকা অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট অ্যালার্জি প্রতিরোধ করে। বলা হয় জন্ডিস রোগীদের জন্যও গুড় বেশ উপকারী।

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 ঝকঝকে 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 ৯১ ৮৬৯ ৭৯৭০১১৪

২৪৪২ ৭৩১১ || ২৪৪১ ১৬৪৬