

Rs. 1.00

PRABINBARTA

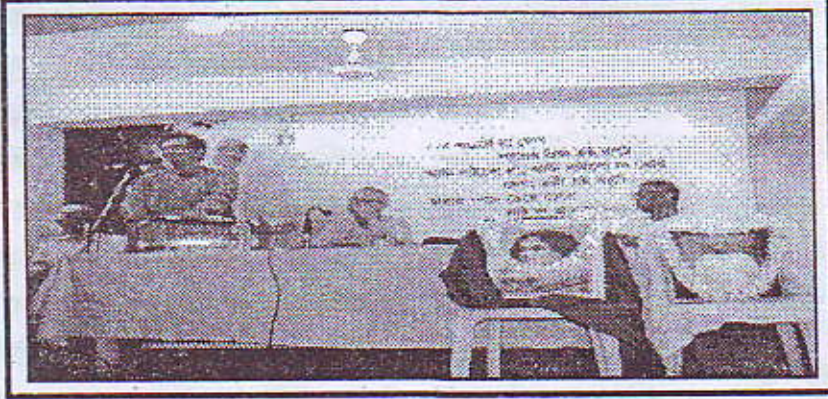
MONTHLY

প্রবীণবর্তা

মূল্য : ১ টাকা

মাসিক

Vol: II Issue: III 15th JUNE, 2013 আষাঢ়, ১৪২০, বার্ষিক মূল্য-১০ টাকা RNI No WBBEN/2012/46375



গত ২৬ শে মে ২০১৩, নজরুল জন্ম জয়ন্তী দিবসে বক্তব্য রাখছেন চম্পক ভট্টাচার্য। মঞ্চে উপবিষ্ট সভাপতি, সহ-সভাপতি ও সম্পাদক, মহাশয়।

ছবি: পূর্বদীপ

### বিশ্ব পরিবেশ দিবস - ২০১৩

ভাবুন, ভেবে খাবার খান, খাদ্যের অপচয় বন্ধ করুন, নিজেকে ও বেসিটি মুক্ত রাখুন।

অধ্যাপক (ডাঃ) জ্ঞানব্রতশীল।

যক্ষ্মা ও অন্যান্য রোগ এবং তাদের সঙ্গে পরিবেশের ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক বিষয়ে সারা বছর ধরে সচেতনতা সৃষ্টি বঙ্গীয় যক্ষ্মা নিবারণী সমিতি সহ সকল সচেতন মানুষের সামাজিক ও সাংগঠনিক দায়বদ্ধতা। তারই সঙ্গে আমরা 'কৌলবতা-একাত্ম' ও অন্য কয়েকটি স্বেচ্ছাসেবী সংস্থাকে নিয়ে পশ্চিমবঙ্গ সরকারের স্বাস্থ্য দপ্তরের কর্তৃপক্ষের সহযোগিতায় প্রতি মাসে অন্ততঃ একটি আন্তর্জাতিক এবং/অথবা জাতীয় গুরুত্বপূর্ণ 'দিবস' পালন করা শুরু করেছি। প্রতি বছর ৫-ই জুন তারিখটি ১৯৭৩ সাল থেকে সারা বিশ্বে পরিবেশ বিষয়ে সচেতনতা সৃষ্টির উদ্দেশ্যে 'বিশ্ব পরিবেশ দিবস' হিসাবে পালিত হয়ে আসছে। আমরাও

তা পালন করছি। আমাদের চারপাশে যত কিছু দেখা বা অদেখা বিষয় আছে তার সব গুলিই আমাদের পরিবেশের অন্তর্গত তাই প্রতি বছরের পরিবেশ দিবসে পরিবেশের ভিন্ন ভিন্ন বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি আকৃষ্ট করা হয় - এবছরের ঘোষিত বিষয়বস্তু 'THINK, EAT, SAVE' এটি মূলতঃ খাদ্যের অপচয় প্রতিরোধে সচেতনতা তৈরীর প্রচেষ্টা। আগ্রহীজন লিডা রিয়েবেলের লেখা 'The Green Foodprint: Food Choices for Healthy People and a healthy Planet' পড়তে পারেন।

ভাবনাঃ (১) খাদ্য উৎপাদনের সঙ্গে যুক্ত বিষয়গুলিঃ ভূমি, জল ও বনভূমি এই জল স্বাদু জল, সমুদ্রের নোনা জল নয়। প্রতি কেজি খাদ্য শস্য উৎপাদনে প্রায় ৫ হাজার গ্যালন জল লাগে। প্রতি কেজি মাংস উৎপাদনে লাগে ২০ থেকে ৩০ কেজি খাদ্য শস্য। অর্থাৎ আপনারা যখন ১ কেজি মাংস খান তখন তার পিছনে কম পক্ষে ৫০০০x ২০ হাজার =

১,০০,০০০,০০০ গ্যালন স্বাদুজল। এই হিসাব আমাদের নিত্য প্রয়োজনীয় পানীয় এবং অন্য ব্যবহারের জন্য যতটা দরকার তার বাইরে আপনার অজান্তেই খরচ হয়ে চলেছে। এই জলের যোগান দ্রুত হ্রাস পাচ্ছে। খাদ্যোৎপাদনের জন্য আবাসযোগ্য জমির ২৫%, পেয় জলের ৭০% এবং বনভূমির ৮০% ব্যবহৃত হচ্ছে যার সবটা নবীকরণ হয় না।

**ভাবনাঃ (২) খাদ্যের অপচয়ঃ** প্রতি বছর উৎপন্ন খাদ্যের এক তৃতীয়াংশ (১.৩ বিলিয়ন টন) থেকে মতান্তরে অর্ধাংশ পর্যন্ত নষ্ট হয় বলে বিভিন্ন সমীক্ষার জানা গেছে। এই অপচয়ের পরিমাণ আফ্রিকা মহাদেশের সাহারার দক্ষিণে অবস্থিত সব দেশগুলির সম্মিলিত খাদ্যোৎপাদনের চেয়ে বেশী।

**ভাবনাঃ (৩) গ্রীন-হাউস গ্যাসঃ** পরিবেশে ফেলে দেওয়া অপচিৎ খাদ্য প্রচুর পরিমাণে গ্রীন-হাউস গ্যাস (মিথেন) তৈরী করে যা বিশ্বের উষ্ণায়নের বিপদ বাড়ায় এবং নানা প্রকৃতির বিপর্যয়ের সমূহ কারণ হিসাবে পরিগণিত।

**ভাবনাঃ (৪) অপুষ্টি ও অনাহারঃ** বিশ্ব খাদ্য সংস্থা (FAO) -এর দেওয়া তথ্য অনুযায়ী তালিকায় বিশ্বে সবচেয়ে বেশী সংখ্যক অপুষ্টি মানুষ 'মেরে ভারত মহান'-এ বাস করেন। দ্বিতীয়স্থানে আছে আমাদের থেকে অনেক বেশী জনসংখ্যার দেশ সমাজতন্ত্রের বিপরীত পথের নব্যপন্থিক চীন। বিশ্ব ক্ষুধার্ত তালিকাতেও আমাদের অকর্মণ্যতার সুনাম অক্ষুণ্ণ রয়েছে। দুই দশক ধরে চলমান গৃহযুদ্ধ, দুর্ভিক্ষ ও খাদ্য-দাঙ্গায় বিশ্বস্ত সুদানের (৯৫) চেয়েও নীচে আমাদের অবস্থান (৯৬), অবশ্য আমরা তৃপ্তি লাভ করতে পারি এটা জেনে যে আমাদের থেকেও খারাপ অবস্থায় আছে আরো ২৩-টি দেশ, যাদের মধ্যে 'সুজলাং, সুফলাং, মলয়জ-শীতলাং' বাংলাদেশ ছাড়া আর সব দেশগুলিই সাহারার দক্ষিণে বিশ্বের দরিদ্রতম অঞ্চলে অবস্থিত। প্রসঙ্গতঃ উল্লেখ্য এই তালিকায় থাঙ্গুন সোভিয়েত ইউনিয়নের দেশগুলিতে বেলারুশ (১) এবং সমাজতান্ত্রিক

কিউবায় (৮) সবচেয়ে কম মানুষ ক্ষুধার্ত থাকেন। আগ্রহীজনদের জানাই চীনের অবস্থান (৪৭) এবছরের বিশ্ব পরিবেশ দিবসের আন্তর্জাতিক 'হোস্ট' বা আমন্ত্রকের সম্মানপ্রাপ্ত স্বল্পপরিচিতির দেশ মঙ্গোলিয়াও (৬৭) আমাদের অনেক উর্ধে।

**ভাবনাঃ (৫) আপনি কী কী পদক্ষেপ নিতে পারেন তা নিজেই ভেবে ঠিক করুন।** আমি আমার কিছু ভাবনা লিপিবদ্ধ করছিঃ ক) ব্যবসায়িক প্রচার ও প্রতারণা এড়িয়ে চলতে পারলে অর্গানিক ফুড খান এতে কেমিক্যাল ব্যবহৃত না হবার কথা। আমাদের দেশে নিশ্চিত হবার সুযোগ সম্ভবতঃ নেই তাই সাবধানে এগোবেন, খ) নিজের এলাকায় উৎপন্ন তাজা খাদ্যবস্তু খাবেন, দূর দেশ থেকে আনা বা আমদানী করা বস্তু আনতে ব্যবহৃত জ্বালানী পরিবেশের ক্ষতি করে। গ) প্লাস্টিক ব্যাগের বদলে কাপড়ের বা চটের থলে ব্যবহার করুন। ঘ) বাজারে যাবার আগে কী কী কিনতে হবে তার তালিকা লিখে নিন, অন্যথায় বাড়তি বা অপ্রয়োজনীয় খাবার কেনা হয়ে যেতে পারে। ঙ) সবার শরীরের ওজন সুস্থ BMI সীমার মধ্যে রাখুন তাতে খাদ্য ও শরীর দুটোই বাঁচবে।

**খানঃ (৬) আহার করুন সুস্থ এবং অবশ্যই অতি-ভোজন নয়ঃ** অপ্রয়োজনে অতিরিক্ত খাওয়াও এক বড় মাপের অপচয় এবং অপরাধ শুধু নয়, মেদবৃদ্ধিজনিত 'ওবেসিটি' নামে বহু বড় মাপের এক ক্ষতিকর নতুন মহামারী সৃষ্টিকারী। এই অপচয়ে বেশী পরিমাণে খাদ্য নিদের পেটে পুরে নিজেই বাড়তি রোগ ও সমস্যা তৈরী করেছে বিশ্বের অচেতন মানুষ। পরিমাণে এই অপচয়ও বিশাল মাপের এবং এর কোনো সমীক্ষা আমার নজরে আসেনি এমনকি এবছরের আলোচ্য হলেও কেথাও উল্লেখ এখনো পাইনি।

**বাঁচানঃ (৭) বাঁচান খাদ্য এবং সবার শরীরকে কারণঃ** (১) অতিভোজীরা 'ওবেসিটি' এবং তজ্জনিত হাজার সমস্যার হাত থেকে বাঁচবেন। (২) যারা অনাহারে অর্ধহারে দিন যাপন করতে বাধ্য হন তারা কিছুটা হলেও

থেতে পাবেন। (৩) গ্রীণ-হাউস গ্যাস কমলে রক্ষা পাবে ধরা। (৪) ভূমি, জল ও বনভূমি বাঁচলে বাঁচবে পরিবেশ, প্রকৃতি ও মানুষ।

**ভাবনঃ (৮) একটু কাছাকাছিঃ** বিশ্বের নিরক্ষর জনসংখ্যার এক তৃতীয়াংশ ভারতবাসী। এদের কাছে তথ্যকন্টাক্ত এই নিবন্ধও নিরর্থক। দারিদ্রের কারণেই এরাই খাদ্য, বাসস্থান ও শিক্ষার সুযোগ থেকে বঞ্চিত। বঙ্গীয় যক্ষ্মা নিবারণী সমিতি থেকে আমরা পরিবেশ সহ রোগ-প্রতিরোধ ও অন্য সর্বসম্মত বিভিন্ন জরুরী বিষয়ে প্রচারের উদ্দেশ্যে এদের আবাস স্থলে যাবার চেষ্টা করছি। উৎসাহী সহকর্মী, বিশেষ করে তরুন প্রজন্মের কাছে আমরা সহযোগিতা প্রার্থী। যোগাযোগ: অধ্যাপক (ডাঃ) জ্ঞানব্রত শীল, বঙ্গীয় যক্ষ্মা নিবারণী সমিতি, ২৪ ডাঃ সুন্দরীমোহন এ্যাভিনিউ, কোলকাতা-৭০০০১৪, এন্টালী সি.এইচ.টি রোডে লেডিজ পার্কের বিপরীতে। (চলভাষ: ৯৪৩৩২৪৪৯৪৫)।

**খাদ্যসংরক্ষণের প্রয়োজনীয়তা উপযোগী এবং অপরিহার্যতা।**

প্রফেসর সুনীত মুখার্জী  
(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

এ দেশে একটা 'fermented' খাবারের বিরাট সম্ভাবনা আছে বলে আমাদের মনে হয়েছে। এর নাম 'Sauerkraut' যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ে এ নিয়ে অনেক গবেষণা হয়েছে। তার পর আরও কাজ চলছে - Dr. Subhas Mukharjee Memorial Research Centre এর Food Nutrition Division এ।

বাঁধাকপিকে কুচো কুচো কেটে শতকরা সওয়া দুভাগ লবন মিশিয়ে যতটা সম্ভব বায়ুশূন্য অবস্থায় বড় বড় ড্রামে ঢাকা দিয়ে রেখে দেওয়া হয়। অন্যান্য সব্জীও মেশানো যেতে পারে। সব্জীর মধ্যে ল্যাকটিক এসিড ব্যাকটেরিয়া আছে যা দই এর মধ্যেও থাকে। জীবানুগুলি তাড়াতাড়ি বাড়তে থাকে এবং ল্যাকটিক এসিড তৈরী করে। এ ছাড়া acetic acid, ethyl alcohol, carbon dioxide ও hydrogen peroxide ও তৈরী হয় - যার ফলে সংরক্ষণ

স্বাভাবিক হয় এই অবস্থায় ১০ থেকে ২০ দিন রাখা যায় বাইরের তাপমাত্রার ওপর নির্ভর করে। 'ঠান্ডা ঘরে রাখলে আরও বেশীদিন সংরক্ষণ করা যাবে। অথবা বাইরে রাখা যাবে কন্সারভেটাস যদি কিছু রাসায়নিক দ্রব্য বা Preservative মিশিয়ে দেওয়া হয়।

খ্রীষ্টপূর্ব তিন শতাব্দীর সময়কালে যখন চীনের প্রাচীর তৈরী হয়; সেই সময়ে যে শ্রমিকরা কাজ করতেন, তাঁদের গাঁজানো বাঁধাকপি ও অন্যান্য সব্জী দেওয়া হত। কলকাস থেকে সুরু করে য়ারাই সমুদ্রযাত্রা করেছেন ইউরোপের নানা দেশ থেকে তাঁরা অনেকেই সাওয়ার ক্রাউট সঙ্গে নিয়ে যেতেন। দেখা গেছে য়ারা নিয়ে যাননি তাঁদের নাবিকরা অসুস্থ হয়ে পড়তেন। ভিটামিন সি-র অভাব স্কার্ভি রোগ হত।

Sauerkraut এমনই একটা উপাদেয় খাবার যাতে ভিটামিন সি প্রায় ৫০ শতাংশ সংরক্ষিত হয়। কোরিয়াতে কিমচি নামে পরিচিত এই জাতীয় গাঁজানো সব্জী। সেখানকার লোকেরা প্রায় প্রতিদিন এই খাবার খান গবেষণায় দেখা গেছে সব্জীর উপর সে সব রোগজীবানু ও পরজীবি থাকে সেগুলি গাঁজানোর পরে নষ্ট হয়ে যায়। হল্যান্ডে এই সাওয়ার ক্রাউটের নাম zoorcool যুগোস্লাভিয়াতে বলে kiscokupus সাওয়ার ক্রাউট জার্মানি শব্দ। এর অর্থ টক বাঁধাকপি। জার্মানিতে যত বাঁধাকপির চাষ হয় তার প্রায় শতকরা ৮৫ ভাগ গাঁজিয়ে sauerkraut তৈরী হয়। জার্মানরা মাংসের সঙ্গে সাওয়ার ক্রাউট খান তার কারণ এই টক বাঁধাকপি মাংস হজম করতে সাহায্য করে। আমেরিকাতেও এর প্রচলন আছে, ও দেশের উৎপন্ন বাঁধাকপির শতকরা ২০ ভাগ চলে যায় সাওয়ার ক্রাউট তৈরী করার জন্য।

সাওয়ার ক্রাউট শুধুমাত্র পুষ্টিকরই নয়। এটা সহজপাচ্য সবচেয়ে বড় কথা - স্বল্পদামে পাওয়া সম্ভব। তাই আমাদের দেশের সাধারণ মানুষের খাদ্যের চাহিদা কিছুটা মেটাতে পারবে। পুষ্টির দিক থেকেও সাওয়ার ক্রাউটের উল্লেখযোগ্য ভূমিকা আছে, সাধারণভাবে ভিটামিন সি, তাড়াতাড়ি নষ্ট হয়। কিন্তু সাওয়ার ক্রাউটে অনেকটাই থেকে যায়। এতে acetylcholine আছে যা কোষ্ঠ কাঠিন্য দূর করে, বাঁধাকপির যে গন্ধক জাতীয় রাসায়নিক আছে তাতে গলগন্ড হবার সম্ভাবনা থাকে। ফার্মেন্টেশনের জন্য সেই রাসায়নিক

অনেকটাই নষ্ট হয়। এছাড়া সাওয়ার ক্রাউটে probiotic গুণও আছে খাদ্যনালীর মধ্যে উপকারী জীবানুর প্রাধান্য থাকলে তারা অনেক প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদান আমাদের শরীরে দেয় যার ফলে সুস্থ লাভ হয় আর অপ্রয়োজনীয় বা ক্ষতিকর জীবানুর হাত থেকে আমাদের রক্ষা করে। ল্যাকটিক ব্যাকটেরিয়া এই জাতীয় জীবানু -।

মনে রাখতে হবে - glut এর সময় গ্রামের হাটে বা মাড়িতে সজী বা ফলের দাম অস্বাভাবিক ভাবে নেমে আসে। সেই সময় স্বল্পদামে কিনে সংরক্ষণ করলে শুধুমাত্র যে অপচয় বন্ধ হবে তা নয়, সংরক্ষিত সজী অসময়ে অপেক্ষাকৃত কমদামে বিক্রি হলে সাধারণ মানুষের ক্রয় ক্ষমতার মধ্যেই থাকবে -। এই গাঁজানো বাঁধাকপি টক আচারের মত খাওয়া যেতে পারে। জলে ধুয়ে নিলে বিশেষ করে গরম জলে ধুয়ে টক স্বাদ অনেকটা চলে যাবে, তখন খিচুড়ীর মধ্যে মিশিয়ে রান্না করা যেতে পারে। অথবা ধোয়া সজীকে টটকা বাঁধাকপি হিসাবে তরকারী রান্না করলে বোঝাই যাবে না সেটা গাঁজানো বাঁধাকপি না টটকা বাঁধাকপি।

এই সাওয়ার ক্রাউটকে বেশীদিন রাখা যাবে এবং স্বাদ ও গন্ধ অনেক আকর্ষণীয় হবে যদি বড় বড় ড্রামে ঢাকা দিয়ে আলুর কোল্ড স্টোর-এ রাখা যায়। আমাদের দেশে প্রতি বছরই disaster management এর দরকার হয় - সে বন্যাই হোক, খরাই হোক বা সুনামিই হোক। তাই এই সজী বড় বড় ড্রামে ওই সব বিপর্যস্ত অঞ্চলে পাঠাতে পারলে মানুষ কাঁচাও খেতে পারবেন অথবা খিচুড়ীর সঙ্গে মিশিয়েও খেতে পারবেন। এবার দেখা যাক আমাদের জাতীয় অর্থনীতিতে এর প্রভাব কতটুকু পড়তে পারে। সারা দেশে বছরে সর্বকম ফল ও সজী উৎপন্ন হয় প্রায় ১৫ কোটি টন। এর প্রায় ৩৫ শতাংশ নষ্ট হয় সংরক্ষণ ও প্রক্রিয়াকরণের অভাবে। এই ক্ষতির পরিমাণ সরকারী হিসাবে ৩৩ হাজার কোটি টাকা। এই উৎপন্ন ফল ও সজীর মাত্র শতকরা ২ ভাগ সংরক্ষণ বা প্রক্রিয়াকরণ করা হয়।

পশ্চিমবঙ্গে সজীর পরিমাণ সারা দেশের মধ্যে উল্লেখযোগ্য, আলু উৎপাদনে পশ্চিমবঙ্গ দেশের মধ্যে দ্বিতীয় স্থানে।

উৎপাদনের পরিমাণ প্রায় ৮০ লক্ষ টন। বাঁধাকপি, ফুলকপির পরিমাণও কম নয়; প্রায় ২০ লক্ষ টন বাঁধাকপির ফলন হয়। ফুলকপির পরিমাণও এর কাছাকাছি।

ধরা যাক বাঁধাকপি নষ্ট হয় ৬ লক্ষ টনের মত। যদি ২০ লক্ষ টন বাঁধাকপির এক শতাংশ মাত্র সাওয়ার ক্রাউট উৎপাদনে ব্যবহার করা যদি সম্ভব হয়। তবে ২০০০০ টন সাওয়ার ক্রাউট তৈরী হতে পারে। এক একটা কারখানায় ১০০ টন তৈরী করা সমীচীন। তাই ২০০টি কারখানা তৈরী করা পশ্চিমবঙ্গে কোন অবাস্তব পরিকল্পনা নয়। এর ফলে ২০০০০ টন খাবার আমরা বাঁচাতে পারব। সেই সঙ্গে নতুন কর্মসংস্থান হবে। এছাড়া মানুষের স্বাস্থ্যের যেটুকু উন্নতি হবে তার পরিমাপ কিভাবে করা যাবে সেকথা বিশেষজ্ঞরা বলতে পারবেন। তবে ২০০৭ সালে ইউরোপের কয়েকটি দেশে কয়েকবছর ধরে সমীক্ষা করে দেখা গেছে—যাঁরা ফল ও সজী আমাদের প্রয়োজনের অনুপাতে খান - তাঁদের রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকে ও হার্টের অসুখ অনেক কম সেই সব মানুষের তুলনায় যাঁরা সজী ও ফল প্রয়োজনের অনুপাতে কম খান। তাই সজীকে অবজ্ঞা করা বাঞ্ছনীয় নয়।

#### বিজ্ঞপ্তি

এতদ্বারা প্রত্যেক সদস্যবৃন্দকে জানানো যাইতেছে যে ইংরাজী ২০১৩-১৪ সালের জন্য সদস্যপদ নবী করণের জন্য টা ১০/- এর প্রবীন বার্তার বার্ষিক চাঁদা বাবদ টা ১০/- মোট ২০/- জমা দিয়ে আগামী ৩০শে জুন ২০১৩ তারিখের মধ্যে সদস্যপদ নবীকরণের জন্য অনুরোধ করা যাচ্ছে।

তারিখ ১০.০৬.১৩

ধন্যবাদান্তে  
পেলব মুখার্জী  
সভাপতি

#### বিজ্ঞপ্তি

আগামী ৩১শে জুলাই ২০১৩ বুধবার বিকেল পাঁচটায় ৮ম বার্ষিক সাধারণ সভা সংস্থার দ্বিতলে 'বিলল চ্যাটার্জী অডিটোরিয়াম'-এ অনুষ্ঠিত হবে। উক্ত সভায় সকল সদস্যের উপস্থিতি কাম্য

তারিখ ৫.০৬.১৩

ধন্যবাদান্তে  
দীপেশ মিত্র  
সম্পাদক

Printed by Intergraphics, Published by Dipesh Mitra on behalf of Bethune Institute of Geriatrics Research & Rehabilitation Centre. Ph. : 033 2473 9642, 033-2414 7777 and printed at Intergraphics 1/15A, Prince Gulam Md. Road, Kolkata - 700026 and Published at 392A, Prince Anwar Shah Road, Kolkata - 700045, Editor - Sri Dipesh Mitra.