

বহনক্ষম বন্ধা-বঢ়া

বিপুঞ্জয় বৰদলৈ

দূৰভাষাঃ ৯৮৬৪৩৬৬১৬১

“কণপিটো সনা ভাত খিনি নেৰিবি, নহ’লে
অহা জনমত কুকুৰৰ জনম পাবি।”

খোৱাৰ পাতত আইতাৰ এইশাৰী ধমক
শুনাৰ ভাগ্য সকলোৰে নিশ্চয় হৈছে। সৰুতে
পোৱা এই ধমকৰ বাবেই হয়তো সনা ভাত
এৰাৰ অভ্যাস আমাৰ নহ’ল। খাদ্য অপচয়
ৰোধৰ ক্ষেত্ৰত ককা-আইতা নতুবা জেষ্ঠজনৰ
ধমকে বহুতৰ ক্ষেত্ৰত কামত অহা দেখা
গৈছে। এতিয়া বুজি পাইছোঁ খাদ্য কিয়
অপচয় কৰিব নালাগে। খাদ্য অপচয়ৰ লগত
কেনেকৈ দেশৰ অৰ্থনীতি, পৰিৱেশ আদি
ডাঙৰ ডাঙৰ বিষয় সাঙোৰ খাই আছে। খাদ্য
অপচয়ৰ মূল উৎসই হ’ল আমাৰ পাকঘৰ বা
ৰান্ধনিশালখন। উদাহৰণস্বৰূপে-যিমান ভাল
চাউল সিজাওক যদি কম বা বেছিকৈ সিজ
তেতিয়া সকলো নষ্ট, ঠিক সেইদৰে চিতল
মাছৰ কলঠিৰে বনোৱা আঞ্জাখনো চাকিৰপৰা
অজানিতে পৰা কেৰাচিন তেলৰ টোপালে
শেষ কৰিব পাৰে। নতুবা ৰান্ধনিয়ে খাওঁতা
অনুসৰি চাউল, দালি, আঞ্জা ৰান্ধিব
নোৱাৰিলে খাদ্য পেলনি যোৱাতো ধুকপ।



সেইবাবে খাদ্যৰ অপচয় ৰোধ কৰিবলৈ
পোনপ্ৰথমে আমাৰ ৰান্ধনিশালখন বহনক্ষম
হ’ব লাগিব। বহনক্ষমভাৱে ৰন্ধা-বঢ়া কৰাটো
পৰিৱেশ, মানুহ আৰু জীৱ-জন্তুৰ ওপৰত
আপোনাৰ প্ৰভাৱ কমোৱাৰ এক উত্তম
উপায়। বাহিৰত খাদ্যখোৱা বা প্ৰস্তুত কৰা
খাদ্য কিনাৰ দৰে নহয়, য’ত আমি নিয়ন্ত্ৰণ
কৰিব নোৱাৰা উৎস, প্ৰস্তুতি আৰু
পেকেজিঙৰ বহুতো স্তৰ আছে। ঘৰত কৰা
ৰন্ধা-বঢ়াই আমাক প্ৰক্ৰিয়াটোৰ প্ৰতিটো
পদক্ষেপতে বহনক্ষম উদগনি দিয়ে, যেনে-
বজাৰ কৰাৰপৰা আৰম্ভকৰি ৰন্ধা-বঢ়াৰ
সময়ত বহনক্ষমতা থাকিলে খাদ্যপদাংক হ্ৰাস
হয়।

ৰান্ধনিশালৰ বহনক্ষমতাৰ বিষয়ে কোৱাৰ
আগতে খাদ্যপদাংকৰ বিষয়ে কিছু কথা

জানিব লাগিব। খাদ্য পদাংকই আমাৰ খাদ্যৰ বৃদ্ধি, উৎপাদন, পৰিবহণ আৰু সংৰক্ষণৰ লগত জড়িত পৰিৱেশৰ প্ৰভাৱ জুখিব পাৰে। লগতে খাদ্য প্ৰস্তুতত ব্যৱহাৰ কৰা প্ৰাকৃতিক সম্পদৰপৰা আৰম্ভ কৰি উৎপন্ন হোৱা প্ৰদূষণলৈকে, নিৰ্গত হোৱা সেউজ গৃহ গেছলৈকে খাদ্য পদাংকত ধৰা হয়। তাৰোপৰি ফুড প্ৰিণ্ট বা খাদ্য পদাংক হ'ল ব্যক্তি, সংগঠন আৰু ভূ-ৰাজনৈতিক সত্তাসমূহৰ খাদ্যৰ দাবীৰ দ্বাৰা সৃষ্টি হোৱা পৰিৱেশগত চাপ বুলিও ধৰা হয়। অন্যান্য ধৰণৰ পৰিৱেশগত ফুটপ্ৰিণ্টৰ দৰেই খাদ্য পদাংকত খাদ্যৰ সামগ্ৰিক পৰিৱেশগত প্ৰভাৱৰ পৰিমাণ নিৰ্ণয় কৰিবলৈ একাধিক পৰিমাপ অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰি, য'ত কাৰ্বন ফুট প্ৰিণ্ট, পানীৰ ফুট প্ৰিণ্ট আদি অন্তৰ্ভুক্ত। কৃষক শ্ৰমিকৰ ন্যায় বা কৃষক সকলে সামগ্ৰীৰ বাবে লাভ কৰা মূল্যৰ দৰে মাত্ৰা সমূহৰ হিচাপ দি খাদ্য উৎপাদনৰ সামাজিক আৰু নৈতিক ব্যয় সমূহো খাদ্য পদাংকত ধৰি ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰা হয়। সেইবাবে খাদ্য অপচয় এক অপৰাধ। এবাৰ ভাবি চাওকচোন আমিবোৰে প্ৰতিদিনে কিমান খাদ্য নষ্ট কৰো। চীন দেশত কোনো জন্তুৰ এক বিশেষ অংশ খাবৰ কাৰণে যেতিয়া জন্তুটোক হত্যা কৰে তেতিয়া জন্তুটোৰ দেহৰ

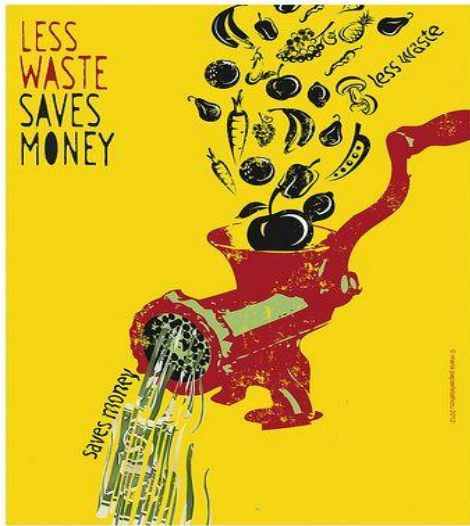


বাকী অংশ পেলনি যায়। কোনো জন্তুৰ লিভাৰ ফ্ৰাই খোৱাৰ নামত ধন দিলে বুলিয়েই তিনি চাৰিটা জীৱ হত্যা কৰি কেৱল লিভাৰ সংগ্ৰহ কৰি পেলাই দিয়াটো এক ভয়াৱহ ঘটনা। বিয়া-সবাহ, জন্মদিন, বিবাহ বাৰ্ষিকী আদিৰ লগতে প্ৰীতিভোজ, বনভোজ আদিত আমি কিমান সুস্বাদু খাদ্য নষ্ট কৰো এবাৰলৈ ভাবিছো নে?

খাদ্য অপচয় কিমান ভয়াৱহ জানিবলৈ এটা উদাহৰণ আগবঢ়ালো- যদিহে আমি গোটেই বছৰত এখিলা কাগজো ব্যৱহাৰ নকৰো তেতিয়াহলে প্ৰায় ৯ জোপা গছ নকটাকৈ ৰাখিব পাৰিম। আচৰিত কথা যদিহে আমি গোটেই বছৰত এটাও ছাগলী বা গৰু মাংসৰ নামত হত্যা নকৰো তেতিয়াহ'লে প্ৰায় ২৫০০ৰপৰা ৩০০০ গছ বাচি থাকিব। এই লিখনিৰ জৰিয়তে আমি মাংস খাবলৈ বাধা প্ৰদান কৰা নাই, কিন্তু উনুকিয়াব বিচাৰিছোঁ যে যদিহে খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰা মাংসসমূহ

অপচয় হৈ আৱৰ্জনাৰ দ'মত স্থান পায়, তেতিয়াহ'লে ভাবি চাওকচোন কিমান ভয়াৱহ ঘটনা ঘটি আছে। আমাৰ অনভিজ্ঞতা আৰু সজাগতাৰ অভাৱত খাদ্য অপচয়ৰ সমস্যা গুৰুতৰ হৈ পৰিছে। আজিৰ তাৰিখত চহৰ-নগৰ, গাঁৱে-ভূঞা খাদ্য আধাতে এৰাটো এক সাধাৰণ বিষয় যেন হৈ পৰিছে।

২০২১ চন আৰু শেহতীয়াকৈ আমেৰিকাত কৰা এক অধ্যয়নত দেখা গৈছে যে ১৬ৰপৰা



৩২ শতাংশ সৰু মাছ আমেৰিকাৰ বাণিজ্যিক মাছ ধৰা নাৱে সাগৰত পেলাই দিয়ে। এনেদৰে নিৰ্দিষ্ট কেইটামান প্ৰজাতিৰ মাছ ধৰি বাকীবিলাক মৃত, অৰ্ধমৃত অৱস্থাত পেলায় দিয়াৰ ফলত সাগৰৰ পৰিৱেশ তন্ত্ৰক ভাৰসাম্যহীন কৰি পেলোৱাৰ লগতে খাদ্য শৃংখল ধ্বংস হোৱাৰ ফলত আন জীৱসকলৰো প্ৰতিও ভাবুকিৰ সৃষ্টি হোৱা

দেখা গৈছে। আমেৰিকাৰ দৰে প্ৰথম বিশ্বৰ দেশত উৎপাদনৰ পৰা হোৱা খাদ্যৰ আৱৰ্জনাৰ প্ৰায় ৩৩ শতাংশ পশুৰ খাদ্যলৈ যায়। উদ্বেগজনক বিষয়টো হ'ল আৱৰ্জনাৰ পৰা খাদ্য সংগ্ৰহ কৰি আনি পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰালৈকে প্ৰায় দুই বিলিয়ন পাউণ্ড (১৯ হাজাৰ কোটিৰো অধিক) খাদ্য অপচয় হয়। এইক্ষেত্ৰত খাদ্যৰ অতিৰিক্ত উৎপাদন, পণ্যৰ ক্ষতি আৰু উৎপাদন কাৰ্যত কাৰিকৰী সমস্যাৰ দৰে কেইবাটাও বিষয়ে এই বৃহৎ পৰিমাণৰ খাদ্য আৱৰ্জনাত অৰিহণা যোগায়। ক'ভিড-১৯ৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱৰ সময়ত শ্ৰমিক সকল অসুস্থ হৈ পৰাত বহু মাংস প্ৰক্ৰিয়াকৰণ কাৰখানা বন্ধহৈ পৰে, যাৰফলত প্ৰচেষ্টা প্লাণ্টসমূহ বন্ধ কৰিবলগীয়া হোৱাত হাজাৰ হাজাৰ মৃত জীৱ-জন্তু পেলাই দিবলগীয়া হ'ল। বৰ্তমান প্ৰতিবছৰে খাব পৰা অপচয় কৰা খাদ্যৰ মাত্ৰ ১০ শতাংশহে পুনৰব্যৱহাৰ কৰা হয়। আমেৰিকাৰ ৰেষ্টুৰেণ্টসমূহে প্ৰতিবছৰে আনুমানিক ২২ৰ পৰা ৩৩ বিলিয়ন পাউণ্ড (প্ৰায় ২২ৰপৰা ৫ লাখ কোটি) খাদ্যৰ আৱৰ্জনা সৃষ্টি কৰে। ৰেষ্টুৰেণ্টে ক্ৰয় কৰা খাদ্যৰ প্ৰায় ৪ৰ পৰা ১০ শতাংশ গ্ৰাহকৰ ওচৰলৈ যোৱাৰ আগতে ই অপচয় হয়। ৰেষ্টুৰেণ্টত খাদ্যৰ অপচয়ৰ মূল কাৰক সমূহৰ ভিতৰত গ্ৰাহকৰ খাদ্যৰ তালিকাৰ

বিভিন্নতা, গ্ৰাহকৰ অনিয়মিত উপস্থিতি, বজাৰত সতেজ সামগ্ৰীৰ অভাৱ, বিধে বিধে খাদ্য সামগ্ৰী সংৰক্ষণ কৰাৰ অসুবিধা, ৰান্ধনিৰ ৰন্ধন কাৰ্যত হোৱা বিসংগতি আদি। আমেৰিকাৰ দৰে প্ৰথম বিশ্বৰ দেশত বিদ্যালয়, হোটেল আৰু চিকিৎসালয়কে ধৰি প্ৰতিষ্ঠান সমূহে বছৰি অতিৰিক্ত ৭ৰ পৰা ১১ বিলিয়ন পাউণ্ড খাদ্য অপচয় কৰে। তেনেস্থলত ভাৰতৰ দৰে দেশত মধ্যাহ্ন ভোজন আঁচনি, বিনামূলীয়া চাউল বিতৰণ আঁচনি, ট্ৰেইনৰ খাদ্য, চিকিৎসালয়ৰ খাদ্য, হোটেল, ৰেষ্টুৰেণ্ট আদিত হোৱা খাদ্য অপচয় কিমান হয় তাৰ পৰিমাণ নিৰূপণ কৰাটো অসম্ভৱ। কিয়নো অমুকাক গাঁৱত পতা বিয়া-সবাহ সমূহত কেৰাহীয়ে কেৰাহীয়ে ভাত, দাইল, চবজি আদি গাঁত খান্দি পুতি পেলাৱাটো নিত্য-নৈমন্তিক ঘটনাৰ দৰে আজিও ঘটি আছে।

হোটেল, ৰেষ্টুৰেণ্ট আদিত হোৱা খাদ্য অপচয় কিমান হয় তাৰ পৰিমাণ নিৰূপণ



কৰাটো অসম্ভৱ। কিয়নো অমুকাক গাঁৱত পতা বিয়া-সবাহ সমূহত কেৰাহীয়ে কেৰাহীয়ে ভাত, দাইল, চবজি আদি গাঁত খান্দি পুতি পেলাৱাটো নিত্য-নৈমন্তিক ঘটনাৰ দৰে আজিও ঘটি আছে।

নিজৰ পাকঘৰত ৰন্ধা-বঢ়া কৰোতে বহনক্ষমতা কেনেকৈ পালন কৰিব-

১) আপুনি সাধাৰণতে পেলাই দিয়া শাক-পাচলিৰ অংশ ব্যৱহাৰ কৰক, যেনে ব্ৰকলি আৰু ফুল কবিৰ ঠাৰি। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞৰ

মতে আমি পেলাই দিয়া ঠাৰি সমূহতহে প্ৰকৃত ভিটামিন থাকে। কবিৰ বাকলি, পাত, ঠাৰি আদিবোৰৰ সহায়ত আমি পচন সাৰ প্ৰস্তুত কৰিব পাৰোঁ, কিন্তু পলিথিনৰ বেগত ভৰাই যেতিয়া আৱৰ্জনাৰ দ'মত পেলাই দিওঁ তেতিয়া অক্সিজেনৰ অনুপস্থিতিত এই পচনশীল বস্তুবোৰ পচি মিথেন গেছ নিৰ্গত কৰে। বিশ্বনাথ কৃষি মহাবিদ্যালয়ৰ জ্যেষ্ঠ কৃষিবিজ্ঞানী ড॰ পল্লৱ কুমাৰ শৰ্মাই কৰা গৱেষণাত পাইছে যে ডাম্পিং গ্ৰাউণ্ডৰ মূল সমস্যা হ'ল জীৱ-পচনশীল সামগ্ৰীসমূহ।

নিশ্চয় আচৰিত হৈছে, ড॰ শৰ্মাই পোৱা তথ্য অনুসৰি ডাম্পিং গ্ৰাউণ্ডসমূহৰ প্ৰায় ৮০

শতাংশ আৱৰ্জনা পচনশীল সামগ্ৰীৰে ভৰি থাকে। মাৰাত্মক কথাটো হ'ল জীৱ-পচনশীল সামগ্ৰীসমূহ, জীৱ-অপচনশীল সামগ্ৰী পলিথিনৰ বেগত ভৰাই পেলোৱা হয়, যাৰফলত উৎপন্ন হোৱা সেউজগৃহ গেছৰ অন্যতম মিথেনে গোলকীয় উষ্ণতা বৃদ্ধি কৰে। লগতে বায়ুমণ্ডলত মিথেন গেছৰ পৰিমাণ বৃদ্ধিয়ে মানুহৰ দেহত স্মৃতিশক্তি হ্ৰাস হোৱা, বমি হোৱা, মূৰৰ বিষ, দৃষ্টিশক্তিৰ সমস্যা, কথাকোৱাত সমস্যাই দেখা দিয়ে।

বিগত বিশ্ববছৰৰ সমীক্ষাত দেখা গৈছে যে গোলকীয় উষ্ণতা বৃদ্ধি কৰাৰ ক্ষেত্ৰত কাৰ্বন-ডাই-অক্সাইডতকৈ মিথেন গেছৰ প্ৰভাৱ বেছি।

২) খাদ্য পদাংক ৰোধ কৰিবলৈ আমাৰ খাদ্যত মাংসৰ পৰিমাণ হ্ৰাস কৰাটো অতিশয় প্ৰয়োজন হৈ পৰিছে। কিয়নো এটা নিৰামিষ বাৰ্গাৰ আৰু এটা আমিষ বাৰ্গাৰৰ লগত তুলনা কৰিলে দেখা যায় যে আমিষ বাৰ্গাৰতকৈ নিৰামিষ বাৰ্গাৰ প্ৰস্তুত কৰিবলৈ ৯৯ শতাংশ কম পানী, ৯৩ শতাংশ কম উদ্ভিদ, ৯০ শতাংশ কমকৈ কাৰ্বন-ডাই-অক্সাইড নিৰ্গত কৰাৰ লগতে প্ৰায় ৪৬ শতাংশতকৈ কম শক্তিৰ খৰছ হয়। সেইবাবে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞসকলে আমাৰ খাদ্য তালিকাৰ ভিতৰত ফাষ্ট ফুড, জাংক ফুড, মিঠাই, চকলেট আদি অতি কম পৰিমাণে, মাছ, মাংস, গাখীৰ, গাখীৰৰ উৎপাদিত খাদ্য, পাষ্টা আদি মাজে মাজে খাবলৈ পৰামৰ্শ দিয়াৰ বিপৰীতে ফল-মূল, শাক-পাচলি, মাহজাতীয়



শস্য নিয়মিত খালে শৰীৰ নিৰোগী কৰি ৰখাৰ লগতে খাদ্য পদাংক বহুখিনি হ্ৰাস হ'ব। ৰন্ধা-বঢ়াৰ বহুতো উপায় আছে যিয়ে আমাৰ খাদ্য পদাংক হ্ৰাস কৰে। শাক-পাচলি ঠাৰিৰপৰা পাতলৈকে ব্যৱহাৰ কৰাটো বা ঠোঁটৰ পৰা ঠেঙলৈকে গোটেই কুকুৰাটো ব্যৱহাৰ কৰাটো খাদ্যৰ অপচয় হ্ৰাস কৰাৰ এক উত্তম উপায়। যেতিয়া আমি বহনক্ষমতাক মনত ৰাখি আমাৰ ৰন্ধন প্ৰণালীৰ কাষ চাপিম, তেতিয়া আমি ধন ৰাহি কৰাৰ লগতে পৰিৱেশ সুৰক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত নিজৰ দায়িত্ব পালন কৰি ভৱিষ্যত প্ৰজন্মক সুৰক্ষিত কৰিবলৈ সক্ষম হ'ম।

এক কেজি চাউল বা এক কেজি চেনি প্ৰস্তুত কৰোঁতে শস্যৰ বীজ সংৰক্ষণ কৰি ৰখা, মানৱ সম্পদৰ ব্যৱহাৰ, বীজ ক্ৰয় কৰা, খেতিপথাৰৰ প্ৰস্তুকৰণ, জলসম্পদৰ ব্যৱহাৰ, শক্তিৰ ব্যৱহাৰ, শস্যৰ ৰোপণ, সাৰ প্ৰয়োগ, সাৰ উৎপাদনত শক্তি, সামগ্ৰীৰ ব্যৱহাৰ,

পেষ্টিনাশক, কীটনাশক, অপতৃণ নাশক
প্ৰস্তুকৰণৰ খৰছ, ব্যৱহাৰৰ কৌশল, শস্য
চপোৱা, পৰিবহণ, মজুতকৰণ, বিক্ৰেতাৰ
ওচৰলৈ যোৱা, আহাৰ হিচাপে গ্ৰহণ কৰিবলৈ
প্ৰস্তুত প্ৰণালী, সমগ্ৰ প্ৰক্ৰিয়াত উৎপন্ন হোৱা
সেইজ গৃহ গেছৰ নিৰ্গমন, জীৱাশ্ম ইন্ধনৰ
দহন আদি সকলো বিষয় খাদ্য পদাংকত
সাঙুৰ খাই থাকে। এই বিষয়ত আমি অধিক
সজাগতাৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগিব। সজাগতা
অবিহনে আমাৰ জ্ঞান শূন্য হৈ থাকিব। খাদ্য

পদাংকৰ ওপৰত বৰ্তমানেও থকা শূন্য জ্ঞানে
মানৱ জাতিক দুৰ্ভিক্ষৰ দিশে আগুৱাই
অনাহৰত মৃত্যুবৰণ কৰাৰ দিন চমু চপাই
আনিছে। সেইবাবে সময় থাকোতেই আমি
সজাগ নহ'লে বিপদ অনিবাৰ্য। খাদ্য অপচয়
ৰোধৰ প্ৰচেষ্টা পোনপ্ৰথমে নিজৰ ঘৰৰ
ৰান্ধনিশালৰ পৰাই আৰম্ভ কৰিব লাগিব।
বহনক্ষম ৰন্ধা-বঢ়া মানৱ সভ্যতাৰ উন্নয়নৰ
মূল চাবিকাঠি।
