সম্পাদকীয়

খাবার ! খেতে আমরা সবাই ভালবাসি। খাবার ছাড়া আমরা কেউ থাকতে পারিনা। খাবারের গল্প ও রন্ধনপ্রণালী অনেক - নানান ধরনের, রঙের-আকারের, ও স্বাদের খাবার আছে সারা পৃথিবী জুড়ে।

কিন্তু আমরা কি জানি এই বিভিন্ন খাবারের উৎস কোথায় ? কিভাবে তৈরি বা উৎপাদন হয় ? কিভাবে প্রস্তুত বা রান্না করা হয় ?

এবং আজ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ - পৃথিবীর জলবায়ু পরিবর্তন কতটা আঘাত হানছে খাদ্য উৎপাদনের ওপর ?

পেট্রোলিয়াম থেকে তৈরি সার আর রাসায়নিক কীটনাশক দিয়ে চাষ কিভাবে জল-মাটি নষ্ট করে ফেলছে ?

চল, বর্তমান সংখ্যায় খাবার নিয়ে এরমই কিছু বিষয়ে অনুসন্ধান করি -

• প্রাগঐতিক কাল ধরে চলে আসা প্রকৃতি থেকে খাবার সংগ্রহ

• প্রকৃতির সাথে তাল রেখে টেঁকসই ভাবে চাসবাস, খাদ্যব্যবস্থার সুরক্ষা

• খাদ্যের অপচয় বন্ধ করে, সমভাগ করা, যাতে সব জীবকুল প্রয়োজনীয় খাবার পায়।

পড়ে ভালো লাগলে আমাদের লিখতে পারো
lobtulia@naturematesindia.org

NATURE MATES

সম্পাদকীয় দল

সম্পাদক: অর্জন বসু রায়

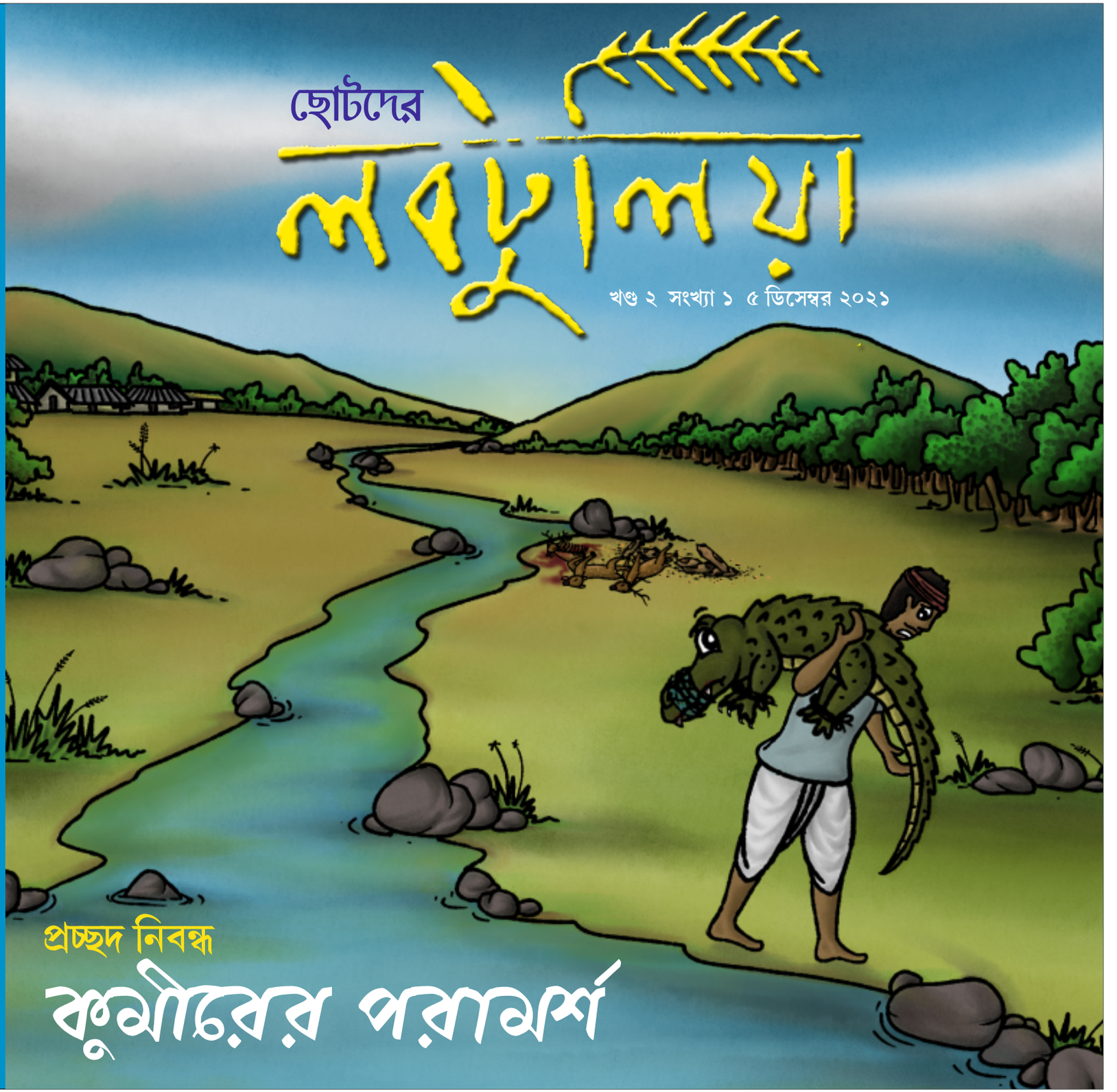
সম্পাদকীয় পরামর্শদাতা: অনুপা রায়

কার্যনির্বাহী সমম্পাদক: অরিজিত চট্টোপাধ্যায়, বর্ণমালা রায়

চিত্রক: শ্রীদীপ্ত মান্না

ছোটদের লবটুলিয়া

খণ্ড ২ সংখ্যা ১ ৫ ডিসেম্বর ২০২১



প্রচ্ছদ নিবন্ধ

কুমীরের পরামর্শ

কুমীরের পরামর্শ

অনুপা রায়

এক সময় নদীর ধারে এক ছোট্ট গ্রামে কয়েকঘর চাষি ও ব্যাধ থাকত। মাঠের ধান ও সব্জি, বনের হরিণ, কখনও নদীর মাছ এই খেয়ে গ্রামবাসিদের দিন মোটামুটি চলত।
কিন্তু এত কাজ অনেকেরই ভাল লাগত না। কিছু লোক শহরে চলে গেল, বাকিরা গজগজ করতে লাগল — এত কাজ, কখনো বর্ষা কখনো শুকনো কোন আরাম নেই এখানে। একদিন অচেনা কতগুলো লোক এসে বলল — "এই দেখ বিশেষ এই ধান-বীজ। দারুণ ফসল দেয়। আর এই হল চমৎকার বিচূর্ণ! সব পোকামাকড় শেষ। বিনা কাজে ফসল।
শুধু একটু বেশী করে জল চাই।
তার বদলে যতপার হরিণ মেরে এনে দাও। ব্যস!"

'বাঃ! চাষিরা নতুন ধান-বীজ ছড়াল, বিচূর্ণ ছড়াল। কিন্তু বৃষ্টি এল না। তখন নদী থেকে খাল কেটে জল আনা হল। খুব তাড়াতাড়ি নতুন ধান কোমর-সমান বেড়ে উঠল।
কিন্তু পাখি-পোকা সব পালাল, একটা আগাছাও রইল না মাঠে।
'সত্যি চমৎকার!' বলল সবাই।
ব্যাধেরা বনে গিয়ে বড় বড় ফাঁদ পাতল অনেক। এত হরিণ ধরল, যে তাদের মারতে সারারাত লাগল।
বনের মাটি লাল হল রক্তে।
পরের দিন ভোরে সেই লোকগুলো এসে মৃত হরিণ লরিতে নিয়ে চলে গেল শহরের দিকে।
দু-চারটে রেখে গেল গ্রামবাসীদের জন্য।
মহানন্দে একটি হরিণের মাংস রান্না হল, এক সপ্তাহ ধরে খুব খাওয়া হল। তারপর এত ধান উঠল যে রাখার জায়গা হয়না।
গরমে মাংস ও ধান পচতে আরম্ভ করল।
'চিন্তা নেই, আবার হবে,' এই বলে গ্রামবাসীরা সব পচা ধান ও মাংস নদীর জলে ফেলে দিল।
গরম বাড়ল, বৃষ্টি এলনা। আর চাষও হলনা। বনে হরিণ উধাও।
গ্রামে অনাহার দেখা দিল। একদিন এক গ্রামবাসী মাছের আশায় নদীতীরে গেল।
কিন্তু নদীর জল সরু ফালি, মাছ কোথায়!
'প্রকৃতিও আমাদের বিরুদ্ধে?'

'না, প্রকৃতি না, একদম না।' বলে উঠল কে কর্কশ গলায়।
কুমীর — নদীর মাটি-ফাটা ঘাটে! ছিটকে গ্রামবাসী পিছিয়ে গেল।
'আরে, একটু কাছে এস, কথা আছে।' কুমীর বলল। হা, আর তুমি আমায় খাও!'
'খাওয়ার শক্তি কি আছে? তাছারা ওই তোমাদের পচা হরিণ খেয়ে পেটে বড় ব্যথা!'
'উহু।'
'আচ্ছা, তুমি বরং জালটা দিয়ে আমার মুখ বেঁধে দাও। আমায় একটু গভীর জলে যদি নিয়ে ছেড়ে দাও, নয়তো মরেই যাব।'

'সেখানে মাছ পাব?'
'আরও বেশি - আনাহার থেকে বাঁচার মন্ত্র বলে দেব।'
লোকটা খুউ-ব সাবধানে জাল দিয়ে কুমীরের মুখ বাঁধল। তারপর গাছ থেকে মোটা লতা ছিঁড়ে ওর পাগুলোও বাঁধল।

‘উফফ’ বলল কুমীর।

হাঁসফাঁস করতে করতে, লোকটা কুমীরকে কাঁধে ফেলে চলল, নদীর স্রোত বরাবর। কুমীর খুব ভারি, তার খরখরে ছালে গায়ে খোঁচা লাগছিলো। অনেকটা হাঁটার পর, নদীর জল যেখানে গভীর, সেখানে কুমীরকে নিয়ে ফেলল।
‘উফ!’ বলল কুমীর।

পায়ের বাঁধন কেটে, লম্বা এক ডাল দিয়ে লোকটা কুমীরের মুখের বাঁধনও খুলে দিল। তারপর এক দৌড়ে এক ঢিপিতে উঠতে যাচ্ছে, কুমীর বলে উঠল -
‘ভয় পেওনা, দাঁড়াও। মন্ত্রটা শুনে যাও।’

এই বলে কুমীর ধীরে জলে গিয়ে নামল। ‘আ! বাঁচলাম।’

‘শোন, আকাশ ও নদী যদি দেখ নিয়মিত, বৃষ্টির খবর পাবে। সেই বুঝে চাষ কর। ধান নয় শুধু, অনেক রকম জিনিষ। আমি কি শুধু মাছ খাই?’
‘ইশ, ওই পচা হরিণটা খেয়ে কি দশা! এত হরিণ মেরেছ যে বন সাফ। একটাও নেই, যে নদীতে জল খেতে আসবে?’ কুমীর কটমট করে তাকাল।
দুপা পিছিয়ে গেল লোকটা।

‘আর হ্যাঁ, শিকার করবে বড় আর বুড়ো। মা- হরিণ কে মারলে বাচ্চাগুলো কে দেখবে? ছোটরা বড় হলে তবেনা বংশবৃদ্ধি হয়?’
ভয় ভয় মাথা নাড়ল লোকটা।

‘ওই শয়তানি বিচূর্ণ দূর কর, মাঠে পাখি-পোকা না থাকলে কিছু গজাবে ভেবেছ? সব সাবাড় করে দিলে তোমাদের ছেলেমেয়েরা খাবে কি? আমাদের কথা তো বাদই দাও।‘
‘আচ্ছা।’

‘কুঁড়েরা না খেয়ে মরে আর লোভীরা বেশী খেয়ে সবাইকে মারে। এবার যাও, আমার খিদে পাচ্ছে।’
এই বলে কুমীর বিরাট একটা হাঁ করল।

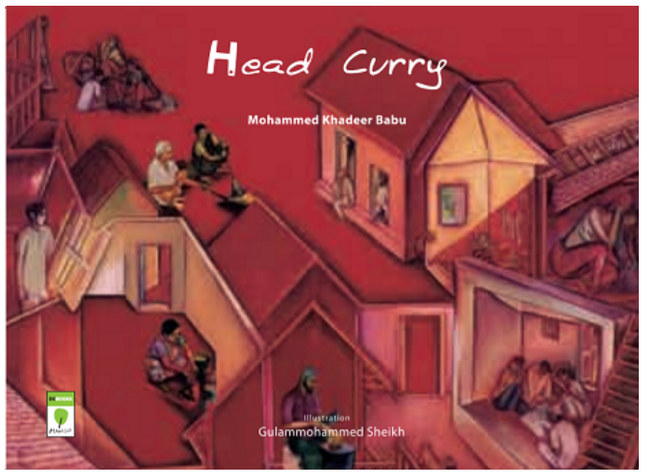
সেই দেখে লোকটা পাঁইপাঁই দৌড় — একেবারে গ্রামে গিয়ে ঢুকল।

কুমীরের গল্পটা সবাইকে বলতে অনেকেই হেসে উঠল। কিন্তু কিছু গ্রামবাসি শুনল।

তারা সকাল সন্ধ্যে আকাশ ও নদীর প্রতি নজর রাখতে গিয়ে বৃষ্টির সময় বুঝল; সেইমত নানান বীজ লাগাল — ধান, সব্জি, শাক; বৃষ্টির জলে নদী আবার ভরে উঠল, মাছেরা এল।
দিন কষ্টে কাটল, কিন্তু আনাহারে নয়।

সেই অচেনা লোকগুলো আবার আসাতে, গ্রামবাসীরা তাদের তাড়িয়ে দিল। আস্তে- আস্তে মাঠে পাখি-পোকাও ফিরে এল।
এল ফেরৎ বনের হরিণ, ফসল হল না মন্দ। সবার খাবার জুটল।
এমনকি কুমীরেরও।

বই পড়া



হেডকারি

লেখা মহম্মদ খাদীরবাবু
তেলেগু থেকে অনুবাদ এ সি সুনিথা — মাঙ্গো,
ডি সি বুকস ২০০৮।
১০ বয়সিদের জন্য। মূল্য ৪৫ টাকা
http ://mangobooks.dcbooks.com/outbooks/head-curry/

ছোট্ট খাদীরের বাবার প্রিয় খাদ্য হল মেষের মাংসের (মাথার) ঝোল। কিন্তু কিভাবে রান্না করা হয় এই মেষের মাথার ঝোল ? লেখক খাদীর তাঁর 'হেড কারি' (মাথার ঝোল) বইতে আমাদের সেই প্রক্রিয়ার ব্যাপারে জানান। অনেকদিন আগের কথা। যেদিন খাদীরের বাবা এই খাদ্যটি খেতে চান,সেদিন খাদীর বুঝতে পারে আজ তাকে অনেক পরিশ্রম করতে হবে। আগেরদিন সন্ধ্যেবেলা দোকানে গিয়ে বরাত দিতে হবে, তারপর সেই মেষের মাথা আগুনে পুড়িয়ে টুকরো টুকরো করে অনেক মশলাপাতি মিশিয়ে নাড়িয়ে নাড়িয়ে রান্না করতে হবে। খাদীরের মাসিও মাঝেমাঝে যোগ দিতেন এই বিশেষ রান্নায়। খাদীর এখন বড় হয়ে গেছেন। ছেলেবেলার স্মৃতিচারণ করে আমাদের এই রান্নার গল্প বলছেন। এই রান্নার স্মৃতি তাঁর মনে এমন দৃঢ় ভাবে দাগ কেটেছে যে প্রত্যেকটি দৃশ্য, গন্ধ ও স্বাদের নিখুঁত বর্ণনা দিতে পেরেছেন তিনি। আলোকিত ছাদ, জানালা, সিড়ি উঠোন — এই সমস্ত কিছুর উজ্জ্বল বর্ণনা দিয়ে তার পরিবার ও গোষ্ঠীর জীবনধারার সাথে পরিচয় করিয়ে দিচ্ছেন আমাদের। বইটি পড়লে পেতে পারো এক অপূর্ব সাহিত্য রসের আস্বাদ।

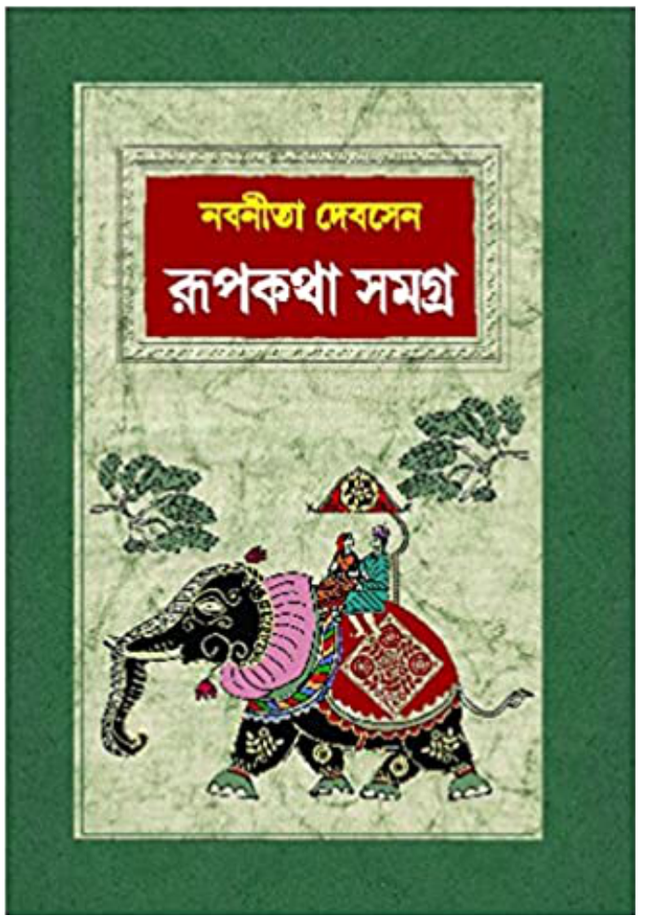
সমালোচক - অনাঘা গোপাল
সহ সমালাচক - তিতাস বোস

রূপকথা সমগ্র

লেখা নবনীতা দেবসেন, পত্রভারতী
৮ বয়সিদের জন্য। মূল্য ৪০০ টাকা

বিশিষ্ট ও জনপ্রিয় লেখিকা, কবি, অধ্যাপিকা ও গল্পকার নবনীতা দেবসেনের 'রূপকথা সমগ্র' ৬০ টি রূপকথার সংকলন। মা, মেয়ে, জাদুকরী এবং বৃদ্ধাদের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে লেখা এই গল্পগুলি। পুরোনো রূপকথার গল্প অনেক সময় 'অ্যান্ড্রোসেন্ট্রিক' অথবা পুরুষ চরিত্র কেন্দ্রিক হয়।
নবনীতা তাঁর রূপকথার গল্পগুলিতে এই প্রথা ভেঙ্গেছেন- গল্প বলার ক্ষমতা দিয়েছেন মহিলা পার্শ্ব চরিত্রদের। তাঁর গল্পের রাজকন্যারা বিপদে পড়লে রাজপুত্রের অপেক্ষা করেনা। তারা নিজেরাই নিজেদের রক্ষা করে। তারা কঠিন সমস্যার সমাধান করে উপস্থিত বুদ্ধি ও বিচক্ষণতা দিয়ে এবং প্রকৃতির সঙ্গে নিবিড় সম্পর্ক গড়ে। এই গল্পগুলিতে প্রকৃতি চরিত্রদের পুরস্কার ও তিরস্কার করে তাঁদের কর্মের ওপর ভিত্তি করে। চরিত্রদের জীবনের এই পুরস্কারগুলি দেখা দেয় বাংলার বাগানের প্রাকৃতিক ঐশ্বর্যে, গ্রামীণ রান্নাঘরের উষ্ণতায় ও গল্পশেষের মহাভোজে।

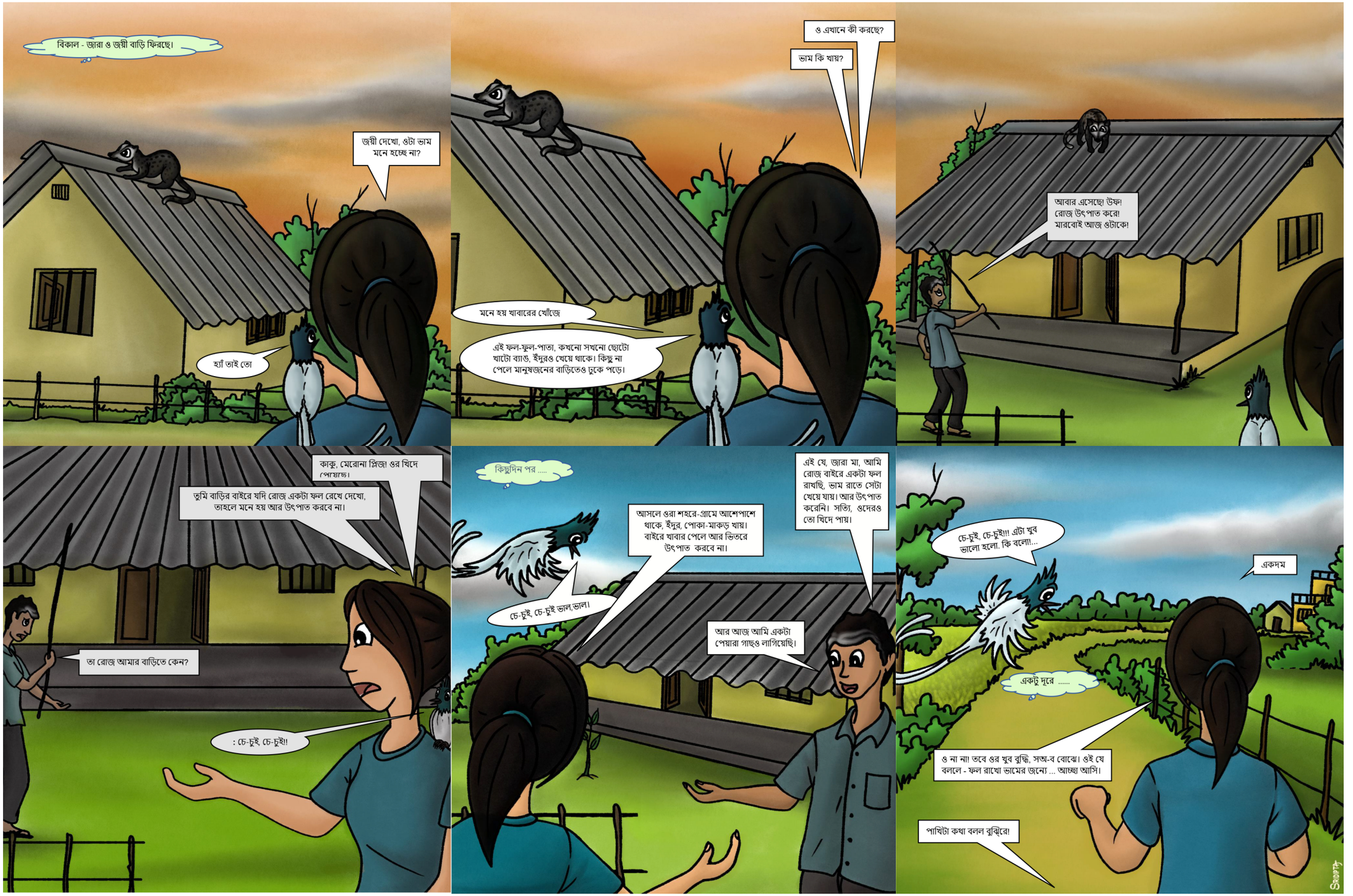
সমালোচক— অহনা দাস



শ্রীদিপ্ত মান্না

জারা ও জয়ি

এবং এক ভামবিড়ালের গল্প



খাবারের খোঁজে-বাড়ির আশেপাশে

অরিজিত চট্টোপাধ্যায়

কাজের সূত্রে আমাকে কলকাতার বাইরে পশ্চিমবঙ্গের নানান গ্রামেগঞ্জে মাঝেমাঝেই যেতে হয়। সেইরকমই একবার বাঁকুড়ার এক সাঁওতালি গ্রামে গেছি কয়েকদিনের জন্যে। একদিন বিকেলের দিকে কাজকর্ম মিটিয়ে খাটিয়ায় শুয়ে জিরিয়ে নিচ্ছি - দেখি দুজন গ্রামবাসী সারাদিনের চাষের কাজ সেরে, মাঠ থেকে ফিরছে। হাতে কয়েকটা কাঁচা আম আর অনেকগুলো ছোটছোট কালোজাম কোমরের গামছাটায় পুটুলি করে বাঁধা। জিজ্ঞেস করাতে তারা জানাল ধানজমির আলে কয়েকটা আম আর জাম গাছ রয়েছে - সেখান থেকেই পেড়ে আনা এগুলো। ভাবলাম বেশ মজা তো।

পরের দিন দুপুরের দিকে আবার যখন ঘরে ফিরছি, তখন দেখি গ্রামের কয়েকজন মহিলা গরু চড়িয়ে বাড়ির দিকে ফিরছেন। তাঁদেরও হাত খালি নয় - কতগুলো বুনো শাকপাতা হাতে। এবারও কৌতুহলের বসে জিজ্ঞেস করে ফেললাম, 'এগুলো কোথায় পেলেন? রান্না হবে কি?'
বললেন, 'এই তো গরু চড়াতে চড়াতে দেখলাম রাস্তার ধারে হয়ে রয়েছে। এই কচুশাক খুব ভাল খেতে আর এটা জল-কলমী— এর গুন অনেক। কালকে দুপুরে ভাতের সাথে খাওয়া যাবে এগুলো। নেবেন একটু?'

আরও কিছুদিন থাকতে- থাকতে লক্ষ্য করলাম - সমস্ত গ্রামবাসীদের এটা নৈমিত্তিক অভ্যাস। ভাবলাম, আমরা শহরে বা মফস্বলে যারা থাকি, তারা ও কি এরকম করতে পারি না?
আজকের দিনে পৃথিবীর আনেক মানুষ হয় অনাহারে অথবা আধ-বেলা খেয়ে থাকে। বিশ্ব ক্ষুধা সূচকে ভারত শেষের দিক থেকে পনেরো তম! অপুষ্টি তো আছেই।

আর আমাদের মত যারা দুবেলা ঠিক মত খেতে পায়, সেই খাবারের বেশিরভাগই গবেষণাগারে তৈরি (processed) বা কীটনাশকযুক্ত। তার পুষ্টি জোগান দেওয়ার ক্ষমতাও কম। তাই গ্রামের মানুষজনদের মত যদি খাবার কেনার বদলে জোগাড় করতে পারি, এই সমস্যার অনেকটাই সমাধান হয়।
অনেকেরই মনে হতে পারে গ্রামের মধ্যে বা জঙ্গলের আশেপাশে যেসব মানুষেরা বাস করেন তাঁরা যত সহজে, প্রাকৃতিকভাবে হয়ে থাকা শাকসবজি বা ফলমূল জোগাড় করতে পারেন, তা কি কংক্রিটের জঙ্গলে আদৌ সম্ভব?
তাদের বলি যেখানেই থাকিনা কেন, ঘরের বাইরে পা দিয়ে আশেপাশে দেখলে আম, জাম, কাঁঠাল, সজনে, পেপে ইত্যাদি গাছের সন্ধান পাওয়া খুব কঠিন নয়। অল্প জায়গা থাকলে ছোটখাট শাক-পাতাও এমনিই গজায়।
আর যদি সবাই মিলে পরিকল্পিতভাবে সেগুলো ব্যবহার করি তাহলে সহজেই আমাদের বাজারে পাওয়া খাবারের ওপর নির্ভরশীলতা কমবে।
আস্তে আস্তে বাড়ির পাশের এই জায়গাগুলোতে শুধুমাত্র বাহারি গাছ না লাগিয়ে আমাদের নিত্য প্রয়োজনীয় খাবারের গাছ লাগালে রোজকার লঙ্কা, লেবু, বেগুন, টমেটো, ঢ্যাঁড়শ, কুমড়ো, কিছু শাক ইত্যাদির চাহিদা কমবে; পুষ্টিকরও হবে।
আর এর মধ্যে বেশ একটা আনন্দ আছে।
আপাতদৃষ্টিতে এটা ছোট পদক্ষেপ মনে হতে পারে, কিন্তু সবাই এই পদ্ধতি মেনে চললে, মাথা পিছুবাজারের খাদ্যের চাহিদা কিছুটা হলেও কমবে। বিন্দুতে বিন্দুতেই কিন্তু সিন্ধু হয়।

পুনশ্চঃ এ ভাবে খাবার জোগাড়ের য়াগে গাছ-পাতা, শাক, ইত্যাদি ঠিকমত চেনা প্রয়োজন। বাড়ির বড় কেউ যিনি এ সম্বন্ধে জানেন, তাঁর সাহায্য নিয়েই পারিপার্শকি থেকে খাবার জোগাড় শুরু করা উচিত।

কলমি

কচু

খারকোল

ঢেঁকিশাক

উপরের ছবিটি একটি রাঁধুনে-বাগানের। এটা তোমাদের বাড়ির ছাদে এবং বাগানে সহজেই করতে পারো

Image source https://www.kellogggarden.com/blog/gardening/top-20-garden-vegetables-to-grow/

NATURE MATES

be nature's mate...

Published by: The Secretary, Nature Mates Nature Club
6/7 Bijoygarh, Kolkata 700032. Dial: 9874357414/9874490719
email: lobtulia@naturematesindia.org
www.naturematesindia.org
url:https://naturematesindia.org/lobtulia/