সংখ্যা-৯

নভেম্বর ,২০১৮

দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থা

উপকূলে স্থায়ীত্বশীল উন্নয়ন প্রয়াস

সফলতার গল্প

হাতিয়া উপজেলার চানন্দী ইউনিয়নের ইসলামপুর গ্রামের অধিবাসী মোঃ আবুল হোসেন খায়ের। স্ত্রী আর ৭ সন্তান নিয়ে খায়ের এর পরিবার। ৪ বার নদী ভাঙ্গনের শিকার হয়ে হাতিয়া দ্বীপ থেকে বাস্তুহারা খায়ের ২০১৩ সালে ইসলামপুর গ্রামে বসতি স্থাপন করে। বার বার নদী ভাঙ্গনে নিঃস্ব খায়ের ও তার স্ত্রী ১২০ ডেসিমাল সরকারি খাস জমি বরাদ্দ পেয়ে আবার নতুন জীবনের স্বপ্ন দেখতে শুরু করে।

দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থার সমিতির সদস্য হয় খায়েরের স্ত্রী লায়লি বেগম। সমিতির সদস্য হয়ে প্রথমে ১০ হাজার টাকা ঋণ নিয়ে কৃষি কাজ শুরু করে সে। তার পর ২০ হাজার টাকা ঋন নিয়ে গরু কিনেন। মুলা,শিম, তরমুজ এর চাষ করে আয় উন্নতি হতে থাকে।ঋণ পরিশোধ এর পর আবার ৪০ হাজার টাকার ঋণ নিয়ে তারা কৃষি এবং গরু লালন পালন এর পরিমান বড়াতে থাকেন।

১২ টি গরু আর কৃষি তে বিনিয়োগ করে সংসারের উন্নতি হতে থাকে।গড়ে তোলেন কৃষি খামার। সর্বশেষ দেড় লক্ষ টাকা ঋণ নিয়ে তা কৃষি কাজে লাগিয়েছেন খায়ের।
তিনি শুধু নিজের ই উন্নতি করেন নি একই সাথে তার প্রতিবেশীদের ও নানা সহায়তা করেন। নিজের কর্মসংস্থানের সাথে সাথে আরও মানুষের কর্মসংস্থান হচ্ছে তার কৃষি খামার এ। প্রতিদিন অন্তত ৩ জন শ্রমিক তার খামারে কাজ করে। তার সন্তানদের সবাই মাদ্রাসায় পড়ালেখা করে। নিজের শ্রম,চেষ্টা এবং সংস্থার আর্থীক সহায়তা খায়ের কে দিয়েছে এক সুখি জীবন। তাকে দেখে উৎসাহিত হয়ে তার প্রতিবেশি ৪০ টি পরিবার তাদের ভাগ্যের পরিবর্তন করেছে। খায়েরের কৃষি খামার সমৃদ্ধ জীবনের এক উৎকৃষ্ট উদাহরণ।

শিশুদের ত্বক হয় খুব সংবেদনশীল এবং স্পর্শকাতর। শীতের আর্দ্র আবহাওয়াতে শিশুর ত্বক হয়ে যায় শুষ্ক ও নিষ্প্রাণ। শুষ্ক চামড়ার কারণে শিশুরা আরও বেশি সমস্যার সম্মুখীন হয়। তাই অন্য ঋতুর চাইতেও শীতকালে প্রয়োজন বাড়তি সতর্কতা।শিশু অবস্থায় নিউমোনিয়া, সর্দিকাশি খুব কমন একটি সমস্যা। তাই শীতের প্রকোপ থেকে রক্ষা পেতে বাবা মাকে কিছু সুনির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলা উচিৎ

শীতের পোশাক

শীত থেকে বাচ্চাদের নিরাপদ রাখার প্রথম ও প্রধান শর্ত হল শিশুকে পর্যাপ্ত পরিমাণ কাপড় পরানো। শীতথেকে রক্ষা করার জন্য শুধু গরম পোশাক পরালেই চলবেনা। বড়দের চাইতে বাচ্চা বা অল্প বয়স্ক শিশুদের শরীরে শীতের অনুভূতি বেশি থাকে। তাই বাচ্চাদের যাতে ঠাণ্ডা লেগে না যায় তার জন্য শীতের তীব্রতা অনুযায়ী পোশাক পড়াতে হবে।

গোসল

অনেকেই শীতকালে বাচ্চাদের গোসল করাতে ভয় পান। গোসল করালে বাচ্চারা অসুস্থ হয়ে পরবে এটাই বেশির ভাগ বাবা-মায়ের ধারণা। কিন্তু ব্যাপারটি পুরোটাই ভিন্ন। বাচ্চাদের শীতকালে আরও বেশি পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। শিশুর শরীরের তেল ও ময়লা ধুয়ে ফেলতে গোসল করানো জরুরী। গোসল করানোর সময় বাচ্চাদের উপযোগী সাবান ব্যবহার করতে হবে। কারন বড়দের সাবানে অনেক বেশি ক্ষার থাকে এবং এই ক্ষার শিশুদের ত্বকের জন্য ক্ষতিকারক। গোসলের জন্য কুসুম গরম পানি ব্যবহার করা ভাল। খুব বেশি সময় ধরে শিশুকে গোসল করাবেন না। গোসল শেষে দ্রুত শরীর ও মাথা ভালোভাবে মুছে ফেলতে হবে। গোসল শেষ করে হালকা রোদে বসতে পারলে শিশু বেশ আরাম পাবে।

আদ্রতা

শীতে যে কোন শিশুর ত্বকের যত্নে সব থেকে যেটি বেশি জরুরী সেটা হল শিশুর ত্বকের আদ্রতা ধরে রাখা।গোসলের পর বাচ্চাদের উপযোগী অলিভ ওয়েল অথবা ময়েশ্চারাইজিং বেবি লোশন ব্যবহার করুন। শিশুকে গোসল করানোর পর নরম কোন বেবি টাওয়েল দিয়ে শরীর মুছিয়ে তারপর লোশন,তেল বা মশ্চারাইজার লাগাতে হয়।

সুতি কাপড় ব্যবহার

অন্য মৌসুমের চেয়ে শীত ঋতুর বিষয় একটু ভিন্ন। নবজাতক শিশুর শরীরে তাপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা তৈরি হতেও সময় লাগে। তাই যে শিশু কিছুদিন হল পৃথিবীতে এসেছে তাকে উষ্ণ তাপমাত্রায় রাখতে হবে। যদি ঘরের তাপমাত্রা ২৫ ডিগ্রি হয়, তবে সুতিকাপড় পরিয়ে কাঁথা দিয়ে জড়িয়ে রাখতে হবে। শিশুর ত্বকের অভ্যন্তরে বাতাস চলাচল করতে সুতি কাপড় খুব উপকারী। এমনকি আপনার শিশুর ত্বক নরম রাখতেও সুতি কাপড় খুব কাজের।
তাপমাত্রা ২৫ ডিগ্রির নিচে হলে সোয়েটার ব্যবহার করা যেতে পারে। শিশুকে ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। বুকের দুধে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। ফলে শিশু ঠাণ্ডা, কাশি ইত্যাদিতে কম আক্রান্ত হয়।দিনের বেলা জানালা খুলে রোদ ও (ঠাণ্ডা বাতাস এলেও) নির্মল বাতাস ঘরে ঢুকতে দিন। ঘরের মধ্যে কাপড় না শুকিয়ে অবশ্যই রোদে শুকাতে হবে। বাচ্চাকে দোলনায় বা আলাদা মশারির নিচে না রেখে মায়ের কোলঘেঁষে রাখা ভাল। এতে বাচ্চা উষ্ণ থাকবে, মায়ের সঙ্গে আন্তরিকতা বাড়বে এবং বুকের দুধ খাওয়াতে সুবিধা হবে।

বেশি শোষণ ক্ষমতার ডায়াপার ব্যবহার

শীতকালে ডায়াপার ভিজে গেলে বা লিক করলে বাচ্চার ঠান্ডা লেগে যাবার সম্ভাবনা থাকে। এজন্য অবশ্যই উচ্চ শোষণ ক্ষমতার ডায়াপার ব্যবহার করতে হবে। প্রতি ছয়ঘন্টা পরপর ব্যবহৃত ডায়াপারটি চেঞ্জ করে দিন, যদিও তা শুকনো থাকে।

ঠাণ্ডা লেগে গেলে

শীতে অনেক সময় বাচ্চাদের ঠাণ্ডা লেগে যেতে পারে। তখন শিশুর নাক বন্ধ হয়ে গেলে রাতে ঘুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে।সে কারণে রাতে শোবার আগে দুই নাকে দুই ফোঁটা ন্যাজাল ড্রপ দিয়ে দিলে শিশুর ঘুমের আরাম হবে। শীতে ঠান্ডা লেগে কাশি, শ্বাসকষ্ট কিংবা বুকের ভেতর গড়গড় আওয়াজ অথবা বুকের হাড় শ্বাস নেওয়ার সময় ভেতরের দিকে ডেবে গেলে সঙ্গে সঙ্গে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। হালকা গরম পানির সঙ্গে মধু মিশিয়ে পান করালে ভাল ফল পাওয়া যায়।

শীতের খাবার

শিশুর শীতের খাবার বেছে নিতে একটু বিবেচনা করে পছন্দ করতে হয়। শীতে শিশুরা অতিরিক্ত ভিটামিন-সি পাবে এমন খাবার দিতে হবে। লেবু, কমলা, মাল্টা, আমলকী এসব ফল দেওয়া ভালো। তবে যারা চিবিয়ে খেতে পারে না, তাদেরকে ফলের রস করে খাওয়াতে পারেন।

শরীর খারাপের লক্ষণ গুলো মাথায় রাখুন

বাহ্যিক দিক থেকে দেখে অনেক সময় বাচ্চাদের অসুস্থতা বোঝা যায়, যেমন- বাচ্চার নাক,কান,পায়েরপাতা, আঙ্গুল ইত্যাদি ধূসর বা ফ্যাকাসে বর্ণের হয়ে গেলে বুঝবেন যে সে ঠাণ্ডা জনিত সমস্যায় ভুগছে। এরকমহলে ওই স্থানগুলো কুসুম গরম পানিতে ধুয়ে দিতে হবে। পানি বেশি গরম থাকলে ত্বক পুড়ে যাবে। বাচ্চাকাঁপতে থাকলে এবং কথা বলতে সমস্যা হলে বুঝবেন যে হাইপোথারমিয়া হয়েছে। এরকম হলে সাথে সাথে ডাক্তার দেখাতে হবে।

পরিশিষ্ট

শীতে বাচ্চাদের ত্বক খুব শুষ্ক হয়ে পড়ে। ফলে শিশুরা অনেক বেশি শারীরিক যন্ত্রণায় বাবা মা যদি শিশুর ব্যপারে যথেষ্ট যত্নবান হোন তাহলে শীতের প্রকোপে বাচ্চার কি ধরণের সমস্যা হতে পারে সে ব্যাপারে ধারণা রেখে তা মোকাবেলা করার উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহন করতে হবে।

কৃষি বার্তা ঃ

শীতের কৃষিঃ

ডাল ও তেল ফসলসংগ্রহঃ মসুর, ছোলা, মটর, মাসকালাই, মুগ, তিসি পাকার সময় এখন। সরিষা, তিসি বেশি পাকলে রোদের তাপে ফেটে গিয়ে বীজ পড়ে যেতে পারে, তাই এগুলো ৮০ ভাগ পাকলেই সংগ্রহের ব্যবস্থা নিতে হবে। আর ডাল ফসলের ক্ষেত্রে গাছ গোড়াসহ না উঠিয়ে মাটি থেকে কয়েক ইঞ্চি রেখে ফসল সংগ্রহ করতে হবে। এত জমিতে উর্বরতা এবং নাইট্রোজেন সরবরাহ বাড়বে।

শাকসবজি পরিচর্যা

শীতকাল শাকসবজির মৌসুম। নিয়মিত পরিচর্যা করলে শাকসবজির ফলন অনেক বেশি পাওয়া যায়। এছাড়া ফুলকপি, বাঁধাকপি, টমেটো, বেগুন, ওলকপি, শালগম, গাজর, শিম, লাউ, কুমড়া , মটরশুঁটি এসবের নিয়মিত যত্ন নিতে হবে। টমেটো ফসলের মারাত্মক পোকা হলো ফলছিদ্রকারী পোকা। এ পোকার আক্রমণে ফলের বৃন্তে একটি ক্ষুদ্র আংশিক বদ্ধ কালচে ছিদ্র দেখা যাবে। ক্ষত্রিগ্রস্ত ফলের ভেতরে পোকার বিষ্ঠা ও পচন দেখা যাবে। ফেরোমন ফাঁদ ব্যবহার করে পুরুষ মথকে ধরে সহজে এ পোকা নিয়ন্ত্রণ করা যায়। প্রতি বিঘা জমির জন্য ১৫টি ফাঁদ স্থাপন করতে হবে। আধাভাঙা নিম বীজের নির্যাস (৫০ গ্রাম এক লিটার পানির সাথে মিশিয়ে ১২ ঘণ্টা ভেজাতে হবে এবং পরবর্তীতে মিশ্রণটি ভালো করে ছাকতে হবে) ১০ দিন পর পর ২/৩ বার স্প্রে করে এ পোকা নিয়ন্ত্রণ করা যায়। আক্রমণ তীব্র হলে কুইনালফস গ্রুপের কীটনাশক (দেবীকইন ২৫ ইসি/কিনালাক্স ২৫ ইসি/ করোলাক্স ২৫ ইসি) প্রতি লিটার পানিতে ১ মিলিলিটার পরিমাণ মিশিয়ে স্প্রে করে এ পোকা দমন করা যায়। এ সময় চাষিভাইরা টমেটো সংগ্রহ করে সংরক্ষণ করতে পারেন। আধা পাকা টমেটোসহ টমেটো গাছ তুলে ঘরের ঠাণ্ডা জায়গায় উপুড় করে ঝুলিয়ে টমেটোগুলোকে পাতলা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে। পরবর্তীতে ৪-৫ মাস পর্যন্ত অনায়াসে টমেটো খেতে পারবেন। আর শীতকালে মাটিতে রস কমে যায় বলে সবজি ক্ষেতে চাহিদামাফিক সেচ দিতে হবে। তাছাড়া আগাছা পরিষ্কার, গোড়ায় মাটি তুলে দেয়া, সারের উপরিপ্রয়োগ ও রোগবালাই প্রতিরোধ করা জরুরি।

গাছপালা পরিচর্যা

গত বর্ষায় রোপণ করা ফল, ঔষধি বা কাঠ গাছের যত্ন নিতে হবে। গাছের গোড়ার মাটি আলগা করে দিতে হবে এবং আগাছা পরিষ্কার করতে হবে। প্রয়োজনে গাছকে খুঁটির সাথে বেঁধে দিতে হবে। রোগাক্রান্ত হাছের আক্রান্ত ডালপালা ছাঁটাই করে দিতে হবে। এ সময় গাছের গোড়ায় নিয়মিত সেচ দিতে হবে।

হাঁস-মুরগির যত্ন

শীতকালে পোলট্রিতে যে সব সমস্যা দেখা যায় তা হলো-অপুষ্টি, রানীক্ষেত, মাইকোপাজমোসিস, ফাউল টাইফয়েড, পেটে পানি জমা। মোরগ-মুরগির অপুষ্টিজনিত সমস্যা সমাধানে ভিটামিন এ, সি, ডি, ই, কে ও ফলিক এসিড সরবরাহ করতে হবে। তবে সেটি অবশ্যই প্রাণিচিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী করতে হবে, নাহলে অনেক সময় মাত্রা না জেনে ওষুধ বা ভিটামিন প্রয়োগে ক্ষতির আশংকা থাকে। এছাড়া খরচও বেড়ে যায় । শীতের তীব্রতা বেশি হলে পোলট্রি শেডে অবশ্যই মোটা চটের পর্দা লাগাতে হবে এবং বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখতে হবে। উপকূলীয় অঞ্চলে অনেকেই হাঁস পালন করে থাকেন। এ সময় হাঁসের যেসব রোগ হয় সেগুলো হলো- হাঁসের প্লেগ রোগ, কলেরা রোগ এবং বটুলিজম। প্লেগ রোগ প্রতিরোধে ১৮-২১ দিন বয়সে প্রথম মাত্রা এবং প্রথম টিকা দেয়ার পর ৩৬-৪৩ দিন বয়সে দ্বিতীয় মাত্রা পরবর্তী ৪-৫ মাস পরপর একবার ডাক প্লেগ টিকা দিতে হবে।

গরু-বাছুরের যত্ন

গাভীর জন্য শীতকালে মোটা চটের ব্যবস্থা করা খুব জরুরি। নাহলে গাভীগুলো তাড়াতাড়ি অসুস্থ হয়ে যাবে। উপজেলা প্রাণিসম্পদ অফিস থেকে সারা বছরের টিকা প্রদান এবং পরিচর্যা বিষয়ক পরিকল্পনা ও করণীয় কি সেসব বিষয়ে লিখিত পরামর্শ গ্রহণ করে তা মেনে চলতে হবে। তাছাড়া গাভীর খাবার প্রদানে যেসব বিষয়ে নজর দিতে হবে তাহলো- সঠিক সময়ে খাদ্য প্রদান, গোসল করানো, থাকার স্থান পরিষ্কার করা, খাদ্য সরবরাহের আগে খাদ্য পাত্র পরিষ্কার করা এবং নিয়মিত প্রাণিচিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া। তবে গাভীর খাবারের খরচ কমাতে সবচেয়ে ভালো হয় নিজেদের জমিতে তা চাষাবাদ করা। আর একটি কাজ করলে ভালো হয় সেটি হলো-সমবায় সমিতি করে ওষুধ ও চিকিৎসা করানো। এতে লাভ হয় বেশি। খরচ যায় কমে।

শীতকালে ছাগলের নিউমোনিয়া রোগটি খুব বেশি হয়। এ রোগে ফুসফুস আক্রান্ত হয়, এতে বারবার ব্যথাযুক্ত কাশি হয়ে থাকে। প্রায় সব বয়সের ছাগলে এ রোগটি হয়ে থাকে। তবে ১ দিন থেকে ৩ মাস বয়সের ছাগলের বাচ্চার এ রোগটি বেশি হয়। এ রোগ হলে প্রথমে অল্প অল্প জ্বর হবে কিন্তু সব সময় নয়। ছাগল বারবার হাঁচি ও কাশি দেবে, কাশির সময় পাঁজর ওঠানামা করবে । শ্বাস নেয়ার সময় কষ্ট হবে। এ সময় ছাগল খাবার গ্রহণ বন্ধ করে দেয়, নাক ও মুখ দিয়ে সর্দি ও কাশি বের হয় এবং এক পর্যায়ে ১০৪-১০৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট জ্বর হবে। যদি ৫ দিনের বেশি কাশি ও দুর্গন্ধযুক্ত পায়খানা হয় তবে বুঝতে হবে প্যারাসাইট এর জন্য নিউমোনিয়া হয়েছে। নিউমোনিয়াতে সেফটিয়াক্সোন ও টাইলোসিন ব্যবহারে খুব ভালো ফলাফল পাওয়া যায়। এছাড়াও পেনিসিলিন, অ্যামপিসিলিন, অ্যামোক্সিসিলিন, স্টেপটোমাইসিন, টেট্রাসাইক্লিন ব্যবহারেও ভালো সাড়া পাওয়া যায়।

সূত্রঃ কৃষি অধিদফতর

সমৃদ্ধি কর্মসূচীর আওতায় প্রতি মাসে ৪ টি স্যাটেলাইট ক্লিনিকে এমবিবিএস ডাক্তার এর সহযোগীতায় কমিউনিটির মানুষের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা হয়।

পিকেএসএফ এর সহযোগীতায় ক্রীড়া ও সংস্কৃতি কর্মসুচীর আওতায় নিয়মিত প্রতিভা বিকাশ মূলক কার্যক্রম আয়োজন করা হয়। তার ই প্রেক্ষিতে সম্প্রতি দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থার ফাউন্ডেশন অফিস,হাতিয়া তে বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের নিয়ে আয়োজিত হয় চিত্রাংকন প্রতিযোগীতা। প্রতিযোগীতা শেষে ৩ জন বিজয়ী শিক্ষার্থী কে পুরস্কার প্রদান করা হয়।

দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থার উদ্যোগ উন্নয়ন কর্মকর্তা এমন উঠান বৈঠক এবং বাড়ি পরিদর্শনের মাধ্যমে প্রতিনিয়ত সদস্যদের প্রয়োজনিয় সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করেন।

বাণিজ্যিক ভাবে কোয়েল পালন হতে পারে জীবন কে পরিবর্তন করার মত একটি পেশা। কোয়েলের ডিম এবং মাংস পুষ্টি গুনের দিক থেকে অত্যন্ত সমৃদ্ধ।নজ্ঞুলিয়ার চরের অধিবাসী দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থার এম ই সদস্য মাইন উদ্দিন কোয়েলের চাষ করে ব্যপক সাফল্য পেয়েছেন। তার সাফল্য দেখে প্রতিবেশিরাও কোয়েল পালনে আগ্রহী হয়ে উঠছে।

চানন্দী ইউনিয়নের অধিবাসী শাহেনা ও রাশেদের সংসারে সুখ এনেছে পোল্ট্রি খামার। এক সময় নদী ভাঙ্গনের শিকার নিঃস্ব এই পরিবারটির পোল্ট্রি খমারে প্রায় ১৪০০ মুরগী রয়েছে। দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থার পক্ষ থেকে নিয়মিত মনিটরিং এবং পরামর্শ দিয়ে সহায়তা এবং ঋণ সহায়তা দেয়া হয় এই দম্পতির কে।

রচনা ও সম্পাদনাঃ নূসরাত হায়দার। রাশেদুল হাসান।

Dwip Unnayan Songstha (DUS).Bangladesh
phone : +88 02 9122145
E-mail: dus.eddus@gmail.com
www.dusbangladesh.org