

নিউ ইয়র্ক শহরে নিরাপদ উদ্যান প্রতিপালন

দূষিত মাটি থেকে কিভাবে আপনি আপনার সংস্পর্শ কমাবেন

বাইরে সময় কাটানোর একটি দারুণ উপায় হল উদ্যান প্রতিপালন, সক্রিয় থাকুন আর ফল ও শাকসবজি ফলান। দুর্ভাগ্যবশত, শহরগুলিতে বাগানের মাটিতে রাসায়নিক বা অন্যান্য দূষণমূলক পদার্থ থাকতে পারে। এই দূষকগুলি মাটিতে প্রাকৃতিকভাবেও থাকতে পারে অথবা উৎপাদন, নির্মাণ এবং কীটনাশকের ব্যবহারের মত অতীতে কোন কার্যকলাপের ফলেও আসতে পারে। দূষিত মাটির থেকে হওয়া শারীরিক ক্ষতির সম্ভাবনাগুলি জানুন এবং নিরাপদভাবে উদ্ভিদের বৃদ্ধি এবং খাওয়ার জন্য এই পরামর্শগুলি অনুসরণ করুন।



দূষিত মাটির উৎস

নিউ ইয়র্ক শহরের মাটিতে সাধারণ রাসায়নিক এবং দূষকের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত পলিসাইক্লিক অ্যারোমেটিক হাইড্রোকার্বনস (polycyclic aromatic hydrocarbons, PAHs), কীটনাশক এবং সীসা ও আর্সেনিকের মত ধাতু।

কোন মাটির দূষিত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে যদি সেটি নিম্নলিখিতগুলির কাছে থাকে:

- সীসার রঙ দিয়ে রঙ করা কোন পুরানো পরিকাঠামো*
- ব্যস্ত রাস্তা বা হাইওয়ে
- উঁচু ট্রেনের লাইন
- সেতু
- বর্জ্যভূমি*
- গ্যাস স্টেশন*
- গাড়ি মেরামতের দোকান*
- ড্রাই ক্লিনার*
- পাওয়ার প্লান্ট*
- অন্যান্য উৎপাদন বা শিল্পজাত এলাকা*

*উপস্থিত অথবা এমন স্থান যেখানে একসময় সেগুলি উপস্থিত ছিল

সংস্পর্শ এবং শারীরিক ক্ষতির সম্ভাবনা

আপনার সঙ্গে মাটির রাসায়নিক বা দূষকের সংস্পর্শ হতে পারে নিম্নলিখিতগুলির দ্বারা:

- দূষিত মাটিতে বেড়ে ওঠা খাবার খেলে।
- দূষিত মাটি অথবা মাটিতে আচ্ছাদিত পৃষ্ঠতল স্পর্শ করে সেই হাত মুখে দিলে।
- দূষিত মাটি খনন থেকে উড়ে আসা ধূলা নিঃশ্বাসে গ্রহণ করলে।

দূষিত মাটিতে থাকা রাসায়নিক বা দূষকের ধরন, কত সময় ধরে সংস্পর্শে ছিল এবং সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তির স্বাস্থ্যের ওপর নির্ভর করে এই মাটি থেকে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে। ছোট শিশুদের তুলনামূলক বেশি ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে কারণ তারা এখনও বেড়ে উঠছে আর মাটিতে হাত দিয়ে তা মুখে দেওয়া ও মাটি গিলে ফেলার সম্ভাবনা তাদের বেশি থাকে।



নিরাপদ শহুরে উদ্যান প্রতিপালনের পরামর্শ

- উদ্যান প্রতিপালনের সময় গ্লাভস্ পরুন।
- পরিষ্কার মাটি ও সারের ব্যবহার করুন। উপস্থিত মাটি ব্যবহার করলে পরীক্ষা করে নেওয়ার কথা ভাবুন।
- উঁচু গার্ডেন বেড ব্যবহার করুন(অর্থাৎ উপস্থিত মাটির ওপর থাকা পরিষ্কার মাটি দেওয়া বাস্র)। এই বাস্রগুলি কোনোভাবে প্রক্রিয়া না করা ও রঙ না করা কাঠ, পাথর বা কংক্রিট দিয়ে তৈরি করা উচিত। পরিষ্কার মাটি দেওয়ার আগে আসল মাটির ওপরে আংশিক আঠালো আড়াআড়ি কাপড়ের একটি স্তর দিন।
- উন্মুক্ত শহুরে মাটি থাকা যেকোন জায়গার (যেমন খেলার জায়গা, বসার এলাকা, হাঁটার রাস্তা) ওপর পুরো অংশ নরম আস্তরণে ঢেকে দিন (যেমন কার্টের খোলা, ভিজা খড়, ঘাস ইত্যাদি)। নরম আস্তরণের ঢাকা (গ্রাউন্ড কভার) নিচের মাটিতে কম সংস্পর্শে আসতে সাহায্য করে।



- শরৎ বা বসন্তকালে, প্রতিটি উঁচু গার্ডেন বেডের ওপরে সার দিন এবং প্রয়োজন হলে উন্মুক্ত মাটি থাকা জায়গাগুলিতে নতুন করে নরম আস্তরণে ঢেকে দিন।
- পোকামাকড়দের নিরাপদভাবে নিয়ন্ত্রণ করুন। যদি আপনি কীটনাশক ব্যবহার করেন, সেক্ষেত্রে কেবলমাত্র তখনই ব্যবহার করুন যখন সেটি আপনি যে গাছে এটি প্রয়োগ করতে চান তার জন্য অনুমোদিত হয়। লেবেলে দেওয়া নির্দেশিকা মনোযোগ দিয়ে অনুসরণ করে কীটনাশক প্রয়োগ করুন।
- উদ্যান প্রতিপালনের পরে
 - সাবান আর জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন আর বাগানে খেলছে বা কাজ করছে এমন শিশু যদি থাকে তাহলে তাদের সাথেও একই কাজ করুন।
 - সরঞ্জামগুলি পরিষ্কার করুন।
 - আপনার বাড়িতে ঢোকান আগে আপনার পোশাক পরিবর্তন করুন এবং আপনার জুতো খুলে রাখুন।
 - ভালোভাবে ফল ও শাকসবজি ধুয়ে নিন। আপনি খাওয়ার আগে মূল এবং কন্দমূল জাতীয় সবজিগুলির (যেমন আলু, গাজর, পেঁয়াজ) খোসা ছাড়িয়েও নিতে পারেন।

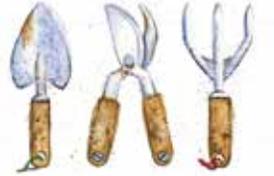


সংস্থান

আরো তথ্যের জন্য, **311** নম্বরে ফোন করুন অথবা nyc.gov/health গিয়ে **urban gardening** (শহুরে উদ্যান প্রতিপালন) অনুসন্ধান করুন।

শহুরে উদ্যান প্রতিপালন (Urban gardening):

- NYC পার্ক গ্রিনথাম্ব (NYC Parks GreenThumb): nyc.gov/parks/greenthumb
- NYC Urban Agriculture: nyc.gov/agriculture
- Cornell University's Healthy Soils, Healthy Communities (কর্নেল ইউনিভার্সিটির স্বাস্থ্যকর মাটি, সুস্থ সম্প্রদায়): cornell.edu-এ গিয়ে **healthy soils**(স্বাস্থ্যকর মাটি) অনুসন্ধান করুন।
- National Pesticide Information Center (জাতীয় কীটনাশক তথ্য কেন্দ্র): npic.orst.edu-এ গিয়ে **soil and pesticides** (মাটি ও কীটনাশক) অনুসন্ধান করুন।



উঁচু বেডগুলির জন্য মুক্ত মাটি এবং চেরাই করা কাঠ (কেবলমাত্র GreenThumb কমিউনিটি গার্ডেন্স):

- NYC পার্ক গ্রিনথাম্ব (NYC Parks GreenThumb): nyc.gov/parks/greenthumb -এ গিয়ে **lumber request** (চেরাই কাঠের অনুরোধ) অনুসন্ধান করুন।
- PUREsoil NYC: nyc.gov/oer-এ গিয়ে **pure soil** (বিশুদ্ধ মাটি) অনুসন্ধান করুন।
- NYC Compost Project (সার প্রকল্প): nyc.gov/dsny-এ গিয়ে **community composting** (সম্প্রদায়ভিত্তিক সার প্রস্তুতি) অনুসন্ধান করুন।

মাটি পরীক্ষা (Soil testing):

- ব্রুকলিন কলেজে শহুরে মাটির পরীক্ষাগার (Urban Soils Lab): brooklyn.cuny.edu-এ গিয়ে **urban soils** (শহুরে মাটি) অনুসন্ধান করুন।
- Cornell University's Healthy Soils, Healthy Communities (কর্নেল ইউনিভার্সিটির স্বাস্থ্যকর মাটি, সুস্থ সম্প্রদায়): [Cornell.edu](http://cornell.edu)-এ গিয়ে **healthy soils** (স্বাস্থ্যকর মাটি) অনুসন্ধান করুন।
- NYC Urban Soils Institute (নিউ ইয়র্ক শহরের শহুরে মাটির প্রতিষ্ঠান): usi.nyc