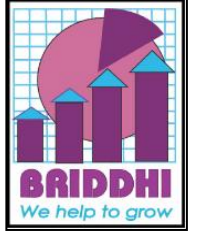


নিজে বাঁচুন ও আগামী প্রজন্মকে বাঁচতে দিন । ঘরে-বাইরে সবাইকে জানান ।

- মো: আকবার হাসান BRIDDHI



ফরমালিন থেকে বাঁচার উপায়!

ক্ষতিকর দিকঃ কার্বাইড ও ফরমালিনযুক্ত খাবার থেকে ভোজুরা আক্রান্ত হন লিভার, কিডনি, হৃদরোগ, ক্যান্সারসহ নানা রকম জটিল রোগ। এছাড়া মানবদেহে গ্যাস্ট্রিক, আলচার, পাকস্থলী আর অন্ত্রনালির প্রদাহ, অরুচি, ক্ষুদামন্দ্যা, লিভার সিরোসিস, কিডনি ফেইলর ইত্যাদি দেখা দেয়। এমনকি লিভার ক্যান্সারও হতে পারে। এছাড়া এর ক্ষতিকর প্রভাব পড়তে পারে অস্থিমজ্জা বা বোনম্যারোর ওপর এতে রক্তকণিকা অস্বাভবিকতা দেখা দিতে পারে। এ্যানিমিয়া বা রক্তসল্পতা হতে পারে, আবার লিউকেমিয়া বা ব্লাড ক্যান্সারের মতো মারাত্মক ব্যাধি দেখা দিতে পারে। গর্ভবতী মা ও শিশুর জন্য বিষয়টি আরও ভয়ংকর।

কার্বাইড বা ফরমালিন থেকে বাঁচার উপায়ঃ

- [ফল] যে ধরণের রাসায়নিকই দেওয়া হোক না কেন, যদি একটু সচেতন হোন তাহলে ফল খাওয়া যায়। ফল খাওয়ার আগে ১ ঘন্টা অথবা তার চেয়ে কিছু বেশি সময় ফল পানিতে ডুবিয়ে রাখতে হবে।
- [লিচু] লিচুর রং কাঁচা অবস্থায় সবুজ। পাকার পর হয় ইটা-লাল। এখন গাছে রাসায়নিক স্প্রে করার ফলে সব লিচু একেবারে পরিষ্কার ঝকঝকে গাঢ় ম্যাজেন্টা রং ধারণ করে, যা দেখতে সত্যই মনোমুগ্ধকর চকচক করলেই যে সোনা হয় না, এসব লিচু দেখলে সে কথা মনে পড়ে যায়। কারণ, লিচুর প্রকৃতি রং এটি নয়। গাঢ় ম্যাজেন্ট রং এর লিচু কখনো কিনবেন না।
- [সবজি] সবজি রান্না করার আগে ১০ মিনিট লবণ গরম পানিতে ডুবিয়ে রাখুন।
- [মাছ] ১ ঘন্টা মাছ পানিতে ডুবিয়ে রাখলে ফরমালিনের মাত্র শতকরা ৬০ ভাগ কমে যায়। সবচাইতে ভাল পদ্ধতি হল ভিনেগার ও পানির মিশ্রণে ১৫ মিনিট মাছ ডুবিয়ে রাখলে শতকরা ১০০ ভাগ ফরমালিন দূর হয়।

কৃতজ্ঞতায় অধ্যাপক ডা: এ বি এম আবদুল্লাহ (বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়)

জনসচেতনতার জন্য এই বার্তাটি **SHARE** করুন এবং অন্যকেও **SHARE** করতে বলুন।