বিশ্ব দুগ্ধ দিবস ও বাংলাদেশে দুগ্ধখাতের গুরুত্ব

মো: মামুন হাসান

দুধের মতো সার্বজনীন পানীয় তথা খাদ্যোপকরণ পৃথিবীতে আর দুটি খুঁজে পাওয়া ভার। সভ্যতার উন্মেষকাল থেকে বিশ্বের সর্বত্র দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য খাওয়া ও পান করা হচ্ছে। তবে ঠিক কখন মানুষ প্রথম তৃণভোজী পশুর দুধ দোহন করে নিজেরা পান করতে শুরু করেছে তা আজও জানা যায়নি। বিশ্বব্যাপী দুধের গুরুত্বকে সকলের নিকট পৌঁছে দেওয়ার লক্ষ্যে প্রতিবছর পালন করা হয় বিশ্ব দুগ্ধ দিবস। দুধের পুষ্টিগুণ তুলে ধরে জনসচেতনতা বৃদ্ধি, দুধ সম্পর্কে সকল অপপ্রচার রোধ ও দুগ্ধজাত দ্রব্যের গুরুত্ব তুলে ধরার লক্ষ্যে জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (এফএও) সর্বপ্রথম ২০০১ সাল থেকে ১ জুনকে বিশ্ব দুগ্ধ দিবস হিসেবে পালন করে আসছে। এ বছরের দিবসটির প্রতিপাদ্য হচ্ছে- "লেটস সেলিব্রেট দি পাওয়ার অফ ডেইরি" অর্থাৎ "দুগ্ধের অপার শক্তিতে, মেতে উঠি একসাথে"। এই প্রতিপাদ্যটি দুগ্ধ শিল্পের পুষ্টি, স্বাস্থ্য, অর্থনীতি এবং টেকসই খাদ্য ব্যবস্থায় অবদানের গুরুত্ব তুলে ধরতে আহ্বান জানায়। এই বছরের প্রতিপাদ্য আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয় যে, দুধ কেবল একটি পুষ্টিকর খাদ্য নয়, এটি একটি সুস্থ ও সমৃদ্ধ জীবনের প্রতীক।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (ইউএসডিএ,২০২৫) এর প্রতিবেদন অনুযায়ী বিশ্বে গরুর দুধ উৎপাদন হয়েছে ৬৭৩ দশমিক ২৯ মিলিয়ন মেট্রিক টন; যা পূর্বের বছরের তুলনায় ০.৮৬ শতাংশ বৃদ্ধি পেয়েছে। এফএও এবং ইউএসডিএ এর হিসাব মতে বিশ্ব উৎপাদিত দুধের মধ্যে ৮১ শতাংশ গরুর দুধ, ১৫ শতাংশ মহিষের দুধ, ২ শতাংশ ছাগল, ভেড়া ১ শতাংশ, উটের দুধ ০.৪ শতাংশ। এফএও এর ২০২৫ সালের তথ্য বিশ্লেষণে দেখা যায় উন্নত দেশসমূহে মাথাপিছু দুগ্ধজাত পণ্যের গ্রহণ উচ্চ; যেমন- ইউরোপ, উত্তর-আমেরিকা, অস্ট্রেলিয়া ও আর্জেন্টিনায় প্রতিবছর মাথা পিছু ১৫০ কেজির বেশি। উন্নয়নশীল দেশসমূহে মাথাপিছু গ্রহণ মাঝারি; প্রতিবছর ৩০ থেকে ১৫০ কেজির মধ্যে। ভারত, পাকিস্তান, মেক্সিকো, কলম্বিয়ায় এই পরিমাণে দেখা যায়। কমগ্রহণের দেশসমূহ মাথাপিছু গ্রহণ কম; প্রতিবছর ৩০ কেজির নিচে। ইরান, সেনেগাল, থাইল্যান্ড এবং পূর্ব ও দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার বেশিরভাগ দেশ। বিশ্বব্যাপী মাথাপিছু তাজা দগ্ধজাত পণ্যের গ্রহণ আগামী দশকে প্রতিবছর ১ শতাংশ হারে বৃদ্ধি পাবে বলে এফএও পূর্বাভাস দিয়েছে। বাংলাদেশ মাথাপিছু দুধ গ্রহণ এখনও বিশ্ব গড়ের তুলনায় কম।

মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয়ের প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তরের পরিসংখ্যান অনুযায়ী, ক্রমবর্ধমান জিডিপিতে প্রাণিসম্পদের অবদান ১ দশমিক ৮ শতাংশ। দেশে বছরে দুধের চাহিদা প্রায় ১ কোটি ৫৯ লক্ষ মেট্রিক টন কিন্তু বর্তমান দুধ উৎপাদন হচ্ছে প্রায় ১ কোটি ৫০ লক্ষ মেট্রিক টন। দেশে উৎপাদিত দুধের ৯০ শতাংশ আসে গরু, ৮ শতাংশ আসে ছাগল এবং ২ শতাংশ আসে মহিষ থেকে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা যেখানে প্রতিদিন জনপ্রতি অন্তত ২৫০ মিলিলিটার দুধ গ্রহণের কথা বললেও আমরা মাথাপিছু প্রতিদিন জনপ্রতি ২৩৪.৪৫ মিলি লিটার দুধ গ্রহণ করছি। দুধের বর্ধিত চাহিদা মেটাতে প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তর সংকরায়ণের মাধ্যমে গবাদিপশুর জাত উন্নয়নে কাজ করে যাচ্ছে। একদিকে খামারি বলেন তারা যথাযথ মূল্য পায় না, অন্যদিকে ভোক্তারা বলেন দাম বেশি। তবে এ খাতে কিছু চ্যালেঞ্জও রয়েছে। খাঁটি দুধের অভাব, পশুখাদ্যের সংকট, রোগবালাই এবং সংরক্ষণের সমস্যাসমূহ এখনও কাটিয়ে ওঠা যায়নি। অধিদপ্তর এই অবস্থার উত্তরণে একদিকে উৎপাদন খরচ কমাতে পশুখাদ্যের ক্ষেত্রে সবুজ ঘাসের চাষ ও ব্যবহার বাড়ানো, রোগ প্রতিরোধ করা, ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে প্রযুক্তির ব্যবহার বাড়ানো এবং অপরদিকে ডেইরী হাব ও গ্রামের দুগ্ধ সংগ্রহ কেন্দ্র (ভিএমসিসি) স্থাপনের মাধ্যমে দুধ বিক্রেতা ও ক্রেতার মাঝে সংযোগ স্থাপন করার কার্যক্রম চালু রেখেছে।

সরকার স্থানীয় জাতের গবাদি পশুর দুধ উৎপাদন বৃদ্ধিতে জোর দিয়েছে। আর এরই ধারাবাহিকতায় বাংলাদেশ প্রাণিসম্পদ গবেষণা ইনস্টিটিউট স্থানীয় জাতের গবাদিপশুর দুধের উৎপাদন বৃদ্ধিতে কাজ করে যাচ্ছে। গবেষণা প্রতিষ্ঠানটি বলছে যেখানে স্থানীয় জাতের গবাদিপশুর দৈনিক গড় দুধ উৎপাদন ৩-৪ লিটার সেখানে উচ্চ ফলনশীল ঘাস খাওয়ানোর ফলে দুধের উৎপাদন বৃদ্ধি পেয়ে দৈনিক ৪-৫.৫ লিটার সম্ভব। প্রাণিজ আমিষ তথা দুধ, মাংস ডিমের উৎপাদন, পরিবহণ, বিপণন ইত্যাদি সকল ক্ষেত্রে সরকার সম্মিলিত প্রয়াস নিয়েছে। ডেইরী সেক্টরের উন্নয়নে তথা দুধের পুষ্টি সকলের জন্য নিশ্চিত করার লক্ষ্যে সরকার বিশ্বব্যাংকের বিনিয়োগ সহায়তায় বৃহৎ প্রকল্প কার্যক্রম বাস্তবায়ন করছে এবং আরও নতুন নতুন বিনিয়োগের প্রচেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে। খামারি সংগঠিত ও প্রশিক্ষিত করা, উৎপাদন বৃদ্ধি, বাজার সংযোগে সহায়তা, এমনকি স্কুল মিল্ক কার্যক্রম পরিচালনার মাধ্যমে দুধের পুষ্টির বিষয়ে ব্যাপক জনসচেতনতা সৃষ্টির ক্ষেত্রে সরকারের সাফল্য রয়েছে। পোস্ট হার্ভেস্ট ডেইরি তথা দুধের উৎপাদন, পরিবহণ এবং প্রক্রিয়াকরণ ক্ষেত্রে সরকার কাজ করে যাচ্ছে। মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয় দেশব্যাপী নির্বাচিত স্কুল ও এতিমখানায় শিশুদের দুধ পান করানো, সুসজ্জিত র‍্যালি আয়োজন করা, ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে দুধের পুষ্টি ও উপকারিতা, স্বাস্থ্য ও মেধা বিকাশ ইত্যাদি বিষয়ে স্থানীয়ভাবে কুইজ প্রতিযোগিতা আয়োজন, সুধীজন সমাবেশ, সেমিনার আয়োজন, মিডিয়ায় প্রচারণা ইত্যাদি বহুবিধ কার্যক্রম হাতে নিয়েছে।

বাংলাদেশের ইনস্টিটিউট অব পাবলিক হেলথ নিউট্রিশনে সরকারিভাবে প্রকাশিত পুষ্টি নির্দেশিকা অনুযায়ী গরুর পূর্ণ চর্বিযুক্ত দুধে ১০০ মিলিলিটার গরুর দুধে ৬৬ ক্যালরি রয়েছে। গরুর দুধে পানি আছে ৮৭.৫ শতাংশ, শর্করা ৪.৬ শতাংশ, চর্বি ৩.৭ শতাংশ, আমিষ ৩.৫ শতাংশ এবং ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ ০.৭ শতাংশ। দুধ ও দুগ্ধজাত খাবারে রয়েছে প্রচুর পুষ্টি-উপাদান। আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত উপকারী ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, ম্যাঙ্গানিজ, আয়রন, কোবাল্ট, কপার, জিংক, আয়োডিন, ফসফরাস, প্রোটিন, অ্যামিনো অ্যাসিড, ভিটামিন-এ, ভিটামিন-ডি, ভিটামিন বি-১২, নিয়াসিন ও রিবোফ্লাভিন প্রভৃতি রয়েছে। যা শরীরের ইমিউন সিস্টেমকে উন্নত করে ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

পৃথিবীতে বেশ কয়েক প্রকার দুধ পাওয়া যায় যেমন- র মিল্ক বা কাচা দুধ-পাস্তরিত ছাড়া সরাসরি গাভি থেকে যে দুধ সংগ্রহ করা হয়; হোল মিল্ক- কোন উপাদান আলাদা করা ছাড়া দুধ; ড্রাই মিল্ক বা পাউডার দুধ- দুধের ৯৫ শতাংশ পানি সরানো হয়; ইভাপোরেটেড দুধ- এ ক্ষেত্রে দুধের ৬০ শতাংশ পানি সরানো হয়; কনডেন্স মিল্ক-চিনি মিশানো ইভাপোরেটেড দুধ; ফরটিফাইড মিল্ক- এক বা একাধিক বাড়তি পুষ্টি উপাদান মেশানো দুধ; ফ্রেবারড মিল্ক- চিনি, রং, ফ্রেবার মেশানো দুধ; স্কিম মিল্ক- ক্রিম ছাড়া দুধ এবং ফার্মেন্টেড মিল্ক-প্রক্রিয়াজাতকারী দুধ (বাটার, পনির, ঘি, দই, মাখন ইত্যাদি)। দুধ থেকে দই, মাঠা, ছানা, পাস্তুরিত তরল দুধ, গুঁড়ো দুধ, ঘি, মাখন, পনির, লাচ্ছি, লাবাং, আইসক্রিম, চকলেটসহ নানা ধরনের উপাদেয় মিষ্টি প্রস্তুত করা হয়ে থাকে। দুগ্ধজাত পণ্য টক দই উত্তম ব্যাকটেরিয়ার উত্তম উৎস। প্রোবায়োটিক নানা ধরনের টিউমার রোধ করে। দুধের ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস হাড় ও দাঁতের ক্ষয়রোধ করে দাঁত মজবুত করে। দুধ হাড়ের অসটিওপরোসিস রোগ প্রতিরোধ করে। পটাসিয়াম রক্তচাপ বাড়তে দেয় না। ভিটামিন, মিনারেল ফিটনেস বাড়ায় ও মানসিক চাপ কমায়। ফলে ঘুম ভালো হয়। অনেকে মনে করে দুধ খেলে ওজন বাড়ে। তবে এটি মোটেও ঠিক নয়। দুধ খেলে বরং ওজন কমে, দুধের প্রোটিন দীর্ঘ সময় পেটে থাকে এতে ক্ষুধার চাহিদা কম হয় যা শরীরের ওজন কমাতে সাহায্য করে। দুধে কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে থাকে, রক্ত সঞ্চালন বাড়ে। দুধ পানে প্রচুর সেরোটোনিন নিঃসৃত হয়। সেরোটোনিনের মাত্রা ঠিক থাকলে মানুষ ধকল ও দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি পায়। যা মনকে ফুরফুরে রাখে। আর একে হ্যাপি হরমোন বলে। এছাড়া স্নায়ুতন্ত্রের গঠন ও বুদ্ধির বিকাশে দুধের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে।

বাংলাদেশে দুগ্ধখাত শুধু পুষ্টির দিক থেকেই নয়, অর্থনৈতিকভাবেও অনেক গুরুত্বপূর্ণ। লক্ষ লক্ষ মানুষ গরু-ছাগল পালনের মাধ্যমে দুধ উৎপাদনে নিয়োজিত। বিশেষ করে গ্রামীণ নারীরা এ খাতের মাধ্যমে স্বাবলম্বী হচ্ছেন। দুধ সংগ্রহ, প্রক্রিয়াকরণ ও বাজারজাতকরণের সঙ্গে অনেক মানুষ প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে জড়িত, যা কর্মসংস্থান ও দারিদ্র্য দূরীকরণে সহায়ক ভূমিকা রাখে। প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তরের তথ্যানুযায়ী, দুগ্ধ শিল্পে দেশের প্রায় ২ কোটি মানুষ জড়িত।

কবি ভারতচন্দ্র রায়গুণাকরের 'অন্নদামঙ্গল' কাব্যে দেবী অন্নপূর্ণার কাছে বর চাইতে গিয়ে ঈশ্বর পাটনি বলেছিলেন, "আমার সন্তান যেন থাকে দুধে ভাতে।"-এই বাক্যের পিছনে লুকিয়ে আছে এক চিরায়ত বাঙালি মায়ের আকুতি। বস্তুত সব বাঙালি মায়েরা এটা কামনা করেন, তার সন্তান যেন থাকে দুধে ভাতে। চন্দ্রবিন্দু ব্যান্ডের জনপ্রিয় ব্যঙ্গাধর্মী গান "দুধ না খেলে হবে না ভালো ছেলে পড়াশুনো করবে না, ডাক্তার হবে না!" আমরা শুনেছি। দুধ না খেলে ভালো ছেলে হওয়া যাবে কি না এ বিষয়ে বিতর্ক থাকলেও, ভালো স্বাস্থ্য কিন্তু পাওয়া যাবে না সেটা নিশ্চিন্তে বলা যায়। কারণ মানুষের খাদ্যতালিকায় দুধ অন্যতম সর্বোচ্চ পুষ্টিমান সম্পন্ন খাবার। এজন্য দুধ এবং দুগ্ধজাত পণ্যগুলি কখনই খাদ্য তালিকা থেকে বাদ দেওয়া উচিত নয়। দুধের অপরিহার্য উপাদান ল্যাকটোজ, যা দৈহিক গঠন ও মেধাবিকাশে সহায়ক।

প্রতি বছরের ন্যায় এবছরও কোরবানিযোগ্য গবাদিপশুর সংখ্যা নিরূপণ করেছে মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয়। এ বছর কোরবানিযোগ্য সর্বমোট ১ কোটি ২৪ লাখ ৪৭ হাজার ৩৩৭ টি গবাদিপশুর প্রাপ্যতা আশা করা যাচ্ছে এবং এবছর ২০ লাখ ৬৮ হাজারের বেশি গবাদিপশু উদ্বৃত্ত থাকতে পারে। দেশীয় গবাদিপশু দিয়েই আসন্ন ঈদুল আজহা উদ্‌যাপন উপলক্ষ্যে কোরবানির পশুর চাহিদা পূরণ করা হচ্ছে। অনুরূপভাবে দুধের চাহিদা অভ্যন্তরীণ উৎপাদনের মাধ্যমে পূরণ করাই সরকারের অভীষ্ট লক্ষ্য। সে লক্ষ্য অর্জনে সরকার বদ্ধপরিকর। তবে অর্জন, দেশের অনেক সেক্টরের উন্নয়নের উপর নির্ভর করে। যেমন ভোক্তার সচেতনতা, বিদ্যুৎ সেক্টরের উন্নয়ন, পরিবহণ সেক্টরের উন্নয়ন এবং ডেইরি সেক্টরে বিনিয়োগকারী সম্পৃক্ত করা। তবে ডেইরি সেক্টরের অধুনা উন্নয়ন গতি আমাদের এই বার্তা দেয় যে, অভীষ্ট লক্ষ্য অর্জন অসম্ভব নয়। বিশ্ব দুগ্ধ দিবস আমাদের মনে করিয়ে দেয় দুধের পুষ্টিগুণ ও দুগ্ধখাতের বহুমুখী গুরুত্ব। পুষ্টি ও অর্থনীতির ভিত্তি মজবুত করতে হলে এ খাতের উন্নয়ন অপরিহার্য। তাই সকলকে দুধ পান করতে উৎসাহিত করতে হবে এবং খাতটির উন্নয়নে সম্মিলিত প্রচেষ্টা চালাতে হবে। তাই নিয়মিত দুধ পানের অভ্যাস গড়ে তুলুন, সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হয়ে উঠুন।

#

লেখক: তথ্য ও জনসংযোগ কর্মকর্তা, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয়

পিআইডি ফিচার