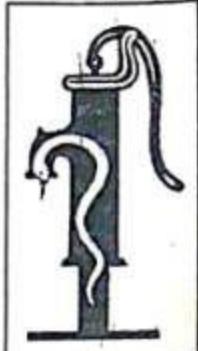


আসেনিকোসিস রোগ ও স্বাস্থ্যসচেতনতা



রোগের লক্ষণ

হাত পায়ের তালু, মুখমণ্ডল, শরীরে সমস্ত ঢক কালো হয়ে যাওয়া এবং বুকে, পিঠে, হাতে, পায়ে কালো ছিট বা সাদা কালো ছিট দেখা যায়। রোগ প্রকাশের কিছুদিন পরে পায়ের তলা রক্ষ, অমসৃণ ও পুরু হয় এবং গুটি প্রকাশ পায়। লালচে চোখ, মুখ, পায়ের চেটো ফুলে যাওয়া যা আঙুলের চাপে বসে যায় না। দুর্বলতা, রক্তাঙ্গতা, পেশিতে হাঁটা চলার সময় বাথা, শব্দনালীর প্রদাহ, হাত, পা বিনিয়ন করা। হাতে বা পায়ে ক্ষত যা আস্তে আস্তে বৃদ্ধি পায়। আসেনিক বিষক্রিয়ায় চর্মরোগ, কাশি, হাঁপানি, জগ্নিস, উদরী হওয়া সম্ভব এবং রোগের শেষ পর্যায়ে ক্যালার রোগের প্রার্দ্ধাব ঘটে বিশেষ করে চামড়া, ফুসফুস, মুত্রথলি এবং যকৃতে।

আসেনিকোসিস রোগ সম্বন্ধে জ্ঞাতব্য তথ্য

পানীয় জলে আসেনিকের মাত্রা লিটার প্রতি ০.০৫ মি. গ্রাম বেশী পাওয়া গেলে সে জল পান করা উচিত নয়। আসেনিকোসিস রোগ ছোঁয়াচে নয়। মাত্রাত্তিরিক্ত আসেনিক যুক্ত জল দীর্ঘদিন পান করলে এই রোগ হয়। কারো শরীরে আসেনিক দূষণের লক্ষণ দেখা দিলে তাকে নিকটস্থ সরকারী হাসপাতালে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পরামর্শ নেওয়ার জন্য বলুন। স্বাস্থ্য কর্মীদের নতুন রোগী সনাত্তকরণে সহযোগিতা করুন। অবৈজ্ঞানিক ভিত্তিহীন ভূল ধারণা ও প্রচলিত কুসংস্কার সঠিক শিক্ষার মাধ্যমে প্রতিরোধ করুন। কিছু আর্যুবেদিক ও হোমিওপ্যাথি ঔষধে আসেনিক থাকে।

চিকিৎসা

সন্দেহ হলে বাড়ীর নলকৃপের জল পরীক্ষা করান। এই পরীক্ষা জেলায় জনস্বাস্থ্য ইঞ্জিনীয়ারিং অফিসে এবং কলকাতায় কুল অবট্রিপিকাল মেডিসিন হাসপাতালে করা হয় বিনামূলে। চুল ও নখের আসেনিক মাত্রা, আসেনিক বিষক্রিয়া মাপার ভাল উপায়। আসেনিক দূষিত জল পানে বিরত থাকুন। গ্রাম বা এলাকার যে সকাল টিউব ওয়েলের জল পরীক্ষাগারে নিরাপদ বলে বিবেচিত হবে, এলাকার সমস্ত মানুষ সেই জলপান করুন। আক্রম্য এলাকার ভূপৃষ্ঠের জলে আসেনিক থাকে না। সুতরাং নিরাপদ জল না পেলে ইদারা, কুয়া, পুকুর ও নদীর জল ফুটিয়ে পরিশোধিত করে পান বা রান্নার কাজে ব্যবহার করুন। পুষ্টি হীন দুর্বললোক সহজে আসেনিকোসিস রোগে আক্রম্য হন। বাতাবী লেবু, করমচা, আমলকি, গাজর, শাকসভি, সয়াবীন, ডাল, ছোলা, মটর, মাছ, মাংস প্রভৃতির মতো পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করুন।

সৌজন্যে: অল ইঞ্জিয়া ইনসিটিউট অফ হাইজিন এণ্ড পাবলিক হেলথ (কলকাতা) ও ইঞ্জিয়া কানাডা এন্ডায়রনমেন্টাল ফেসিলিটিস (নিউ দিল্লী)।

স্বাস্থ্যভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটির পক্ষে শ্রী অজিত মণ্ডল কর্তৃক ১৫সি, রাজা কে এল গোস্বামী স্ট্রিট, শ্রীরামপুর হইতে প্রকাশিত ও ১৬ রাজা কে এল গোস্বামী স্ট্রিট, শ্রীরামপুর হইতে মুদ্রিত।

এইডস প্রতিরোধে ঢাই সকলের সচেতনতা

এ ইডস রোগ ও তার বিশ্লেষণ ক্ষমতা বিস্তার মানব সভ্যতাকে একাবিংশ শতাব্দীর শক্ততে এক গভীর সংকল্পের মধ্যে ফেলে দিয়েছে। চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা আশংকা করছেন যে এই মৃত্যুর বিশ্লেষণ গোর্গীর সংখ্যা আনন্দানিক ২৫ লক্ষ ও নজরানিতের সংখ্যা প্রায় ৩০৪ লক্ষ। পৃথিবীর কোন মহাদেশই এ রোগের হাত থেকে বেহাই পায়নি।

ইংরেজী AIDS এই চারিটি অক্ষরকে ডাকলে Acquired (A) Immuno (I) Deficiency (D) syndrome (S) অর্থাৎ এটা অর্জিত রোগ, বৈশিষ্ট্য নয়। এ রোগের কারণে শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা, যা আমাদের নিয়ন্ত বস্তু করছে, তা বিনষ্ট হয়। তার ফলে নানা রোগ জীবাণুর একক বা দলসমূহ আত্মাম অথবা ব্যাপার ইত্যাদি একগুচ্ছ রোগের সৃষ্টি হয়ে মৃত্যু ঘটে।

লক্ষণ :- রোগের প্রারম্ভিক পর্বে ঘৃণ ঘৃণে ঘৃণ, অনিয়ন্ত্রিত পাতলা পায়খানা, দেহের বিভিন্ন হানে লসিফাগ্রাইন্ড (Lymphgland) ফুলে ওঠা ও অস্তুভীক ওজন হ্রাস পাওয়া এবং মুখের ভেতরে ছয়াক জনিত যা বিশেষভাবে লক্ষ্য করা যায়। এই অবস্থা চলাকালীন দেড় থেকে দুই বছরের মধ্যেই প্রাপ্তরূপকারী রোগগুলি দেখন নিউমোনিয়া, এনকেফালাইটিস্ মেনিনজাইটিস্, যাস্কুল থেকে ক্যান্সার (কেপোসিস সারকোমা), এবং অঙ্গে মলঘারে, জিহ্বায় কিম্বা যষ্টিক্ষেত্রে ক্যান্সার হয়। ফিল্ডীয় পর্যায়ে এই রোগ লক্ষণ মৃত্যু অবস্থাকে এইডস রোগ বলা হয়। এই অবস্থায় সাধারণত ৬ মাস থেকে দেড় বছরের মধ্যেই মৃত্যু ঘটে।

প্রতিরোধ :- ১। সংক্রান্তি বাতির দেহের রক্ত বা রসের অনুপ্রবেশ ব্যক্তিগত সুস্থ দেহে HIV বিহারের কোন সংগ্রাবনা নেই। যৌন রোগ থাকলে (সিফিলিস, গ্লোরিয়া বা টোন অঙ্গে ঝুঁত) পরস্পরে HIV বিনিয়ময় মৃত্যু হয়। দ্বার্মী ও স্ত্রীর প্রারম্ভিক বিষয়টি জীবনের বাইরে যৌনবৃত্তির অন্যান্য করলে এইডস এর ভয় অবশ্যই থাকবে। তাই অপরিচিত কারও সঙ্গে দৈহিক সম্পর্ক কোন মতেই উচিত নয়। যারা আর্থিক বা সামাজিক কারণে দেহ দানের বাধ্য হন, তাদের নিরাপত্তার কারণে নিরোধ ব্যবহার অবশ্য কর্তব্য।

২। রক্ত বা রক্তজাত ওষুধ পরীক্ষা সংক্রমণ মৃত্যু জেনে তবে গ্রহণ করা উচিত। HIV মৃত্যু জানার পরই তখন Blood Bank থেকে রক্ত সংগ্রহ করতে হবে।

৩। সিরিজ, সূচ পরিশোধন না করে পরস্পরের ব্যবহার করা অনুচিত। কান বেঁধাবার, উষ্ণি পরবার, আঘাতপ্রাপ্তারের সূচ ইত্যাদি এবং যে কোন তীক্ষ্ণ জিনিব প্রতিটি ব্যবহারের পর অন্ততঃ ১৫ থেকে ২০ মিনিট ফুটস্ট জলে ফুটিয়ে অথবা জীবাণুনাশক লোশনে ৩০ মিনিট চুবিয়ে বেবে আবার ব্যবহার করা উচিত।

৪। দীর্ঘ অভিজ্ঞতার জানা গোছে যে চোখের জল, মল, ধূপুর, খাদ্য পানীয়, হাওয়া বা বাতাস অথবা কীটদংশনের মাধ্যমে সংক্রমণের নজির নেই। তাই দ্বার্মীক সামাজিক মেলা মেশায় এই ভাইরাস ছাড়ায় না। গোর্গীর সঙ্গে একই ঘরে বসবাস করলে, একই শৌচাগার ব্যবহার করলে বা তার ব্যবহার পুরুরে শ্বান করলে রোগ সংক্রমণের কোন আশংকা নেই।

৫। এইডস এর টাকা পৃথিবীর বিভিন্ন গবেষণাগারে আবিস্থিত হয়েছে সত্যি, বিজ্ঞ সেগুলি এখনও পরীক্ষা নিরীক্ষার তরেই রয়েছে। এইডস এর কার্যান্বয়ী টাকা পেতে আরও বিশুল্কল অপেক্ষা করতে হবে।

মাত্র দাননা ৬ডেলফিয়ার সেসাইটির শূক্র অঞ্জিত মাত্তল কর্তৃক ১৫ সি বাজা, কে. এল. প্রেসেটি স্ট্রিট, পীরামলুর, ১০৮১ ইইতে প্রকাশিত ও মুক্তি।

এইডস প্রতিরোধে চাই সকলের সচেতনতা

ঞ ইডস রোগ তাৰ বিশজুলে জনত বিজোৱা যানৰ সভ্যতাকে একবিংশ শতাব্দীৰ শুভতে এক গভীৰ সংকটেৰ মধ্যে ফেলে দিয়েছে। টিকিডসা বিজোৱাৰা আশীকা কৰছেন যে এই মৃহৰ্তে বিশজুলে গোপীৰ সংখ্যা আনুমানিক ২৫ লক্ষ ও সংজ্ঞামিতেৰ সংখ্যা আৰু ৩৫৪ লক্ষ। পৃথিবীৰ কোন মহাদেশই এ রোগেৰ হ্যাত থেকে বেহাই পোৱনি।

ইংৰাজী AIDS এই চারিটি অক্ষরকে ভাঙলে Acquired (A) Immuno (I) Deficiency (D) syndrome (S) অৰ্থাৎ এটা অর্থৰ রোগ, বৎসুগত নয়। এ রোগেৰ কাৰণতে শৰীৱেৰ প্রতিৰোধ কষতা, বা আমাদেৱ নিয়ত রক্ষা কৰছে, তা বিনাউ হয়। তাৰ ফলে নানা রোগ জীবাণুৰ একক বা দলবদ্ধ আক্ৰমণ অথবা ক্যাপোৱ ইত্যাদি একতাৰ রোগেৰ সৃষ্টি হয়ে মৃত্যু ঘটে।

লক্ষণ ১- রোগেৰ প্ৰার্থমিক পৰ্বে ধূৰ ধূয়ে ঝুৰ, অনিয়ন্ত্ৰিত পাতলা পায়থানা, দেহেৰ বিত্তিৰ ছালে লসিকা ও ছিছি
(Lymphgland) ফুল ওঠা ও অবস্থাবিক ওজন হ্যাস পাওয়া এবং মুখেৰ ভেতৱে ছোক জনিত যা বিশেষভাৱে লক্ষ্য কৰা যায়। এই অবস্থা চল্লকালীন দেড় থেকে দুই বছৰেৰ মধ্যেই আপহৰণকাৰী রোগতলি যেমন নিউমোনিয়া, এনকেনফালাইটিস, মস্তু তকে ব্যাসাৰ (কেপোসিস সারকোমা), এবং অন্তে মলবাৰে, জিহ্বা কিছী মষ্টিষ্ঠে ক্যাপোৱ হয়। বিটোয়া পৰ্যায়ে এই রোগ লক্ষণ মৃত্যু অবস্থাকে এইডস রোগ বলা হয়। এই অবস্থায় সাধাৰণত ৬ মাস থেকে দেড় বছৰেৰ মধ্যেই মৃত্যু ঘটে।

প্রতিৰোধ ১- ১। সংজ্ঞামিত ব্যক্তিৰ দেহেৰ রক্ত বা রসেৰ অনুপ্ৰৱে ব্যাটীত সৃহ দেহে HIV বিজ্ঞাবেৰ কোন সন্ধাবনা নেই। যৌন রোগ থাকলে (সিফিলিস, গণেৱিয়া বা যৌন অস্তে ক্ষত) পৰম্পৰে HIV বিনিময় ভুন্ত হয়। বায়ী ও স্ত্ৰীৰ পৰম্পৰিক বিকল্প জীবনেৰ বাইৱে যৌনবৃতিৰ অন্যথা কৰলে এইডস এৰ তাৰ অৰশাই থাকবৱে। তাই অপৰিচিত কাৰও সন্মে দৈহিক সম্পর্ক কোন মতেই উচিত নয়। যারা আৰ্থিক বা সামাজিক কাৰণে দেহ দানেৰ বাধ্য হন, তাদেৱ নিৱাপনৰ কাৰণে ব্যবহাৰ অবশ্য কৰ্তব্য।

২। রক্ত বা রক্তজাত ওযুক্ত পৰীক্ষা সংক্ৰমণ মৃত্যু জৈনে তাৰে গ্ৰহণ কৰা উচিত। HIV মৃত্যু জানায় পৰই ওধু Blood Bank থেকে রক্ত সংগ্ৰহ কৰতে হবে।

৩। সিৰিজ, সূচ পৰিশোধন না কৰে পৰম্পৰেৰ ব্যবহাৰ কৰা অনুচিত। কান বৈধাৰাৰ, উৰ্বি পৰিবাৰ, অ্যাকুপ্যাচোৱেৰ সূচ ইত্যাদি এবং যে কোন তীকৃ জিনিয় প্ৰতিটি ব্যবহাৰেৰ পৰ অন্ততঃ ১৫ থেকে ২০ মিনিট ফুটত জলে মুটিৰে অথবা জীবাণুনাশক লোশনে ৩০ মিনিট চুবিয়ে রেখে আৰাৰ ব্যবহাৰ কৰা উচিত।

৪। দীৰ্ঘ অভিজ্ঞতায় জানা গৈছে যে চোখেৰ জল, মল, ধূৰু, খাদ্য পানীয়, হাওয়া বা বাতাস অথবা কীটদংশনেৰ মাধ্যমে সংক্ৰমণেৰ নভিৰ নেই। তাই হাতাবিক সামাজিক মেলা মেশায় এই ভাইয়াস ছাড়ায় না। গোপীৰ সন্মে একই ঘৰে বসবাস কৰলে, একই শৌচাগান ব্যবহাৰ কৰলে বা তাৰ ব্যবহৃত গুৰুৱে বান কৰলে রোগ সংক্ৰমণেৰ কোন আশংকা নেই।

৫। এইডস এৰ টিকা পৃথিবীৰ বিভিন্ন গবেষণাগাৰে আবিষ্কৃত হয়েছে সত্যি, কিন্তু সেগুলি এখনও পৰীক্ষা নিয়োগৰ তৰেই রয়েছে। এইডসেৰ কাৰ্য্যবন্ধী টিকা পেতে আৱে ও বিশুকল অপেক্ষা কৰতে হবে।

ৰাষ্ট্ৰ আৰু বিশ্বকোৱা সোসাইটিৰ পক্ষে অভিযোগ কৰ্তৃক ১৪ সি. বাজ, কে. এল. গোপীয়া টিচ, শ্ৰীমানপুৰ, বগুড়া ইতিবেতে প্ৰকাশিত ও সুন্দৰ।

এইড্স প্রতিরোধে চাই সকলের সচেতনতা

এইড্স রোগ ও তার বিশ্বজুড়ে দ্রুত বিড়ার মানব সভ্যতাকে একবিংশ শতাব্দীর উত্তরে এক গভীর সংকটের মধ্যে ফেলে দিয়েছে। টিকিসো বিজ্ঞানীরা আশংকা করছেন যে এই মুখর্তে বিশ্বজুড়ে রোগীর সংখ্যা আনন্দানিক ২৫ লক্ষ ও সংক্রমিতের সংখ্যা প্রায় ৩৩৪ লক্ষ। পৃথিবীর কোন মহাদেশই এ রোগের হাত থেকে রেহাই পায়নি।

ইংরাজী AIDS এই চারিটি অক্ষরকে ভাঙলে Acquired (A) Immuno (I) Deficiency (D) syndrome (S) অর্থাৎ এটা অর্জিত রোগ, বংশগত নয়। এ রোগের কারণে শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা, যা আমাদের নিয়ন্ত রক্ষা করছে তা বিনষ্ট হয়। তার ফলে নানা রোগ জীবাণুর একক বা দলবদ্ধ আক্রমণ অথবা ব্যাপার ইত্তাদি একগুচ্ছ রোগের সৃষ্টি হয়ে মৃত্যু ঘটে।

লক্ষণ :- রোগের প্রার্থমিক পর্যবেক্ষণ ঘুমে জ্বর, অনিয়ন্ত্রিত পাতলা পায়থানা, দেহের বিভিন্ন হানে লনিকাগ্রহিত (Lymphgland) ফুলে ওঠা ও অস্থাভাবিক ওজন হ্রাস পাওয়া এবং মুখের ভেতরে ছত্রাক জনিত ঘা বিশেষভাবে লক্ষ্য করা যায়। এই অবস্থা চলাকালীন দেড় থেকে দুই বছরের মধ্যেই প্রাণহরণকারী রোগতলি যেমন নিউমেনিয়া, এনকেফালাইটিস মেনিনজাইটিস, ব্যস্ত তাকে ক্যাল্চার (কেপেসিস সারকোমা), এবং অন্তে মলঢারে, জিহায় কিঞ্চিৎ ক্যাল্চার হয়। ধীরো পর্যায়ে এই রোগ লক্ষণ যুক্ত অবস্থাকে এইড্স রোগ বলা হয়। এই অবস্থায় সাধারণত ৬ মাস থেকে দেড় বছরের মধ্যেই মৃত্যু ঘটে।

প্রতিরোধ :- ১। সংক্রমিত ব্যক্তির দেহের রক্ত বা রসের অনুপ্রবেশ ব্যাডীত সৃষ্টি দেহে HIV বিড়ারের কোন সন্ত্বাবনা নেই। যৌন রোগ থাকলে (সিফিলিস, গ্লোরিয়া বা যৌন অঙ্গে ফুট) পরস্পরে HIV বিনিময় স্রুত হয়। স্বামী ও স্ত্রীর পারস্পরিক বিশ্বাস জীবনের বাইরে যৌনবৃত্তির অন্যথা করলে এইড্স এর ভয় অবশ্যই থাকবে। তাই অপরিচিত কারও সঙ্গে দৈহিক সম্পর্ক কোন মন্তেই উচিত নয়। যাঁরা আবিক বা সামাজিক কারণে দেহ দানের বাধ্য হন, তাঁদের নিরাপত্তার কারণে নিরোধ ব্যবহার অবশ্য কর্তব্য।

২। রক্ত বা রক্তসংক্রান্ত ওষুধ পরীক্ষা সংক্রমণ মুক্ত জ্ঞেন তবে গ্রহণ করা উচিত। HIV মুক্ত জ্ঞানার পরই ওধু Blood Bank থেকে রক্ত সংগ্রহ করতে হবে।

৩। সিরিঞ্জ, সৃষ্টি পরিশোধন না করে পরস্পরের ব্যবহার করা অনুচিত। কান বেঁধাবার, উচ্চি পরবার, অ্যাকুপাচারের সৃষ্টি ইত্যাদি এবং যে কোন তীক্ষ্ণ জিনিয় প্রতিটি ব্যবহারের পর অন্ততঃ ১৫ থেকে ২০ মিনিট মুক্তস্ত ঝালে ফুটিয়ে অথবা জীবাণুনাশক লোশনে ৩০ মিনিট চুরিয়ে রেখে আবার ব্যবহার করা উচিত।

৪। দীর্ঘ অভিজ্ঞতায় জ্ঞান পেছে যে চোখের জল, মল, ঘৃণ্ণ, খাদ্য পানীয়, হাওয়া বা বাতাস অথবা কাঁটদশনের মাধ্যমে সংক্রমণের নজির নেই। তাই স্বাভাবিক সামাজিক মেলা মেশায় এই ভাইরাস ছাড়ায় না। রোগীর সঙ্গে একই ঘরে বসবাস করলে, একই শৌচাগার ব্যবহার করলে বা তার ব্যবহৃত পুরুরে প্রান করলে রোগ সংক্রমণের কোন আশংকা নেই।

৫। এইড্স এর টিকা পৃথিবীর বিভিন্ন গবেষণাগারে আবিষ্কৃত হয়েছে সত্যি, কিন্তু সেগুলি এখনও পরীক্ষা নিরীক্ষার তরঙ্গে রয়েছে। এইড্স এর কার্যাকরী টিকা পেতে আরও বিশ্বব্যবল অপেক্ষা করতে হবে।

বাধ্য ভাবনা ও গোলক্ষেত্রের সোসাইটির পক্ষে অঞ্জিত যন্ত্রণ কর্তৃক ১০ মি. রাজা কে. এল. পোর্টো স্ট্রিট, শ্রীমদ্ভুবন, বগুড়া ইউনিট প্রকাশিত ও মুদ্রিত।

କ୍ୟାମ୍ବାରେ ଭୟ ପାବେନ ନା

ପ୍ରାୟ ମର ଅସୁଖେର କ୍ଷେତ୍ରେ ବ୍ୟଥା, ଶାରୀରିକ ଅସ୍ଵାସ୍ଥ୍ଯ ଜୁର ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଏବଂ ଲୋକେ ପ୍ରାୟମିକ ଅବହ୍ୟା ଚିକିତ୍ସା ଶୁରୁ କରତେ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ୭୫ଭାଗ କ୍ୟାମ୍ବାରେର କ୍ଷେତ୍ରେ ଲକ୍ଷଣଗୁଲି ପ୍ରଥମ ଦିକେ ପ୍ରକାଶ ପାଇନା ଏକବାରେ ଶୈରେର ଦିକେ ଧରା ପଡ଼େ ବଳେଇ କ୍ୟାମ୍ବାର ସାରାନୋ ଅସ୍ଵତ୍ତବ ହୁଯା । ତାଇ ପ୍ରତ୍ୟେକରେ ଉଚିତ କ୍ୟାମ୍ବାରେ ପ୍ରାୟମିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଲି ସଞ୍ଚକେ ଅବହିତ ହେୟା । ଜନସାଧାରଣେ ଅବଗତିର ଜନ୍ମ ନୀଚେ ଲକ୍ଷଣଗୁଲିର ଏକଟି ତାଲିକା ଦେଉୟା ହଳ— ଏହେର କୋନ ଏକଟି ଘଟିଲେ ତଥଃଶାଖା ଚିକିତ୍ସକେର ପରାମର୍ଶ ନିନ ।

୧. ଲିଉକୋପ୍ଲାକିଯା- ଧୂମପାନ ବା ମଦପାନେର ଜନ୍ୟେ ଲିଉକୋପ୍ଲାକିଯା ତୈରୀ ହୁଯ ଏବଂ କ୍ୟାମ୍ବାରେ ପରିଗତ ହୁଯାର ସଞ୍ଚାବନା ଥୁବ ବେଶ ।
୨. ଇରିଥୋପ୍ଲାକିଯା— ମୂର୍ଖେର ମଧ୍ୟେକାର ଖିଲ୍ଲିତେ ଏଟା ଏକଟା ବେଣୁଲେ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଘା, ଏର କ୍ୟାମ୍ବାରେ ପରିଗତ ହୁଯାର ସଞ୍ଚାବନା ଥୁବ ବେଶ ।
୩. ସାବ ମିଉକାନ ଫାଇଟ୍ରୋସିସ— ମୂର୍ଖେର ଭେତରେ ଏଟା ଅନେକଦିନ ଧରେ ଥାକେ, ଶକ୍ତ ଦାଢ଼ିର ମତ ବାହିରେ ଥେକେ ହାତ ଦିଯେ ବୋକା ଯାଯ । ଏର ଫଳେ ଗରମ ଥାବାର ଥାଓୟା ଥୁବ ଅସୁବିଧାଜନକ ହେୟେ ପଡ଼େ ଓ ମୁଖଟା ପୁରୋପୁରି ଖୋଲା ଯାଯନା । ଏର ଥେକେବେଳେ କ୍ୟାମ୍ବାରେ ପରିଗତ ହୁଯାର ଆଶକ୍ତି ଥାକେ ।
୪. ମୂର୍ଖେର ଭେତରେ କୋନ ଘା ଦୁ ସଞ୍ଚାବରେ ବେଶ ଥାକଲେ ବିଶେଷ କରେ ତାମାକ ଦେବନେ ଅଭ୍ୟାସ ଯାରା ତାଦେର କ୍ଷେତ୍ରେ ଏ ଧରଣେର ଘା ଥାକଲେ ଚିକିତ୍ସକେର ଶରଣାପତ୍ର ହୁଯାଇ ବାଞ୍ଛନୀୟ । କେବଳନା ଏ ଧରଣେର ଘା ଥେକେ କ୍ୟାମ୍ବାର ହତେ ପାରେ ।

କ୍ୟାମ୍ବାରେ ବିପଦ ସଂକେତ :-

୧. ମଲତ୍ୟାଗ ବା ମୃତ୍ୟୁଗେର ଅଭ୍ୟାସ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ୨. ନା-ସାରା ଯେ କୋନ ଘା ।
୩. ଅସାଭାବିକ ରଙ୍ଗପାତ । ୪. କୋନ ଅଂଶେ ଶକ୍ତ ଦଲାରମତ ବା ଗୁଡ଼ିର ମତ ହୁଯା । ୫. ବଦହଜମ ବା ଗିଲାତେ ଅସୁବିଧେ । ୬. ଆଚିଲେ ଅସାଭାବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।
୭. ଅସାଭାବିକ କାଶି ଓ ସ୍ଵର ବସେ ଯାଓୟା ।

ତାମାକ ଦେବନେର ଥାରାପ ଦିକଃ-

୧. କାମ୍ବାର ହତେ ପାରେ ମୃଥଗହର, ଟୌଟି, ଜିଭ, ନାକ, ସାଇନାସ, ସ୍ଵରଯତ୍ନ, ଫୁମଫୁମେ ଇତ୍ୟାଦି ।
୨. ଉଚ୍ଚ ରଙ୍ଗ ଚାପ, ଏୟାନଜାଇନା, କରୋନାରି, ହାର୍ଟ ଡିଜିଙ୍ଗ । ୩. ସେରିଆଲ ସ୍ଟ୍ରୋକ ।
୪. ସାଇନୋସାଇଟିସ, ଶାସନାଲୀର ମନ୍ତ୍ରମଳ, ଏମଫାଇସିମା, ବ୍ରଙ୍କାଇସିସ, ହାଫାନି ଇତ୍ୟାଦି ।
୫. ପାଯେର ଆଙ୍ଗୁଳେ ଗ୍ୟାଂଗୀନ, ପାଯେର ଶୁଲିତେ କାମ୍ବାନି ଇତ୍ୟାଦି ।

ମନେ ରାଖ୍ୟ ଦରକାର :-

- ❖ କ୍ୟାମ୍ବାର ଛୋଇଛେ ନାଁ । ❖ ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ନାଁ । ❖ ପ୍ରାୟମିକ ସ୍ତରେ ଧରା ପଡ଼ିଲେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମେରେ ଯାଏ । ❖ ଆମାଦେର ଶରୀରେର ବାହିରେର ଅଂଶେ କ୍ୟାମ୍ବାର କେବୀ ହୁଯ, ସୁତରାଂ ସଜ୍ଜାଗ ଥାକଲେ ନିରାମୟ ତାଡାତାଡ଼ି ସନ୍ତ ବପର ।
- ❖ କ୍ୟାମ୍ବାର ସଂକ୍ରାନ୍ତ ମମନ୍ତ ଶୁଜବ ବଜନୀୟ ।

ବିଦ୍ୟୁ- ଆଗମୀ ୯ ଜାନ୍ୟାରି ୦୪ ତତ୍ତ୍ଵବାର ସକାଳ ୧୦ ଟା ଥେକେ ବିକେଳ ୩ ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରିଷ୍ଟ୍ରା ମେଲାଯ ଲାଯଙ୍କ କ୍ଲାବ ଅବ ଶ୍ରୀରାମପୁର ଗ୍ରେଟାର, ବାହୁ ଭାବନା ଓ ମେଲକ୍ଷେତ୍ରର ସୋସାଇଟିର ଯୌଧ ଉଦ୍ୟୋଗେ ଓ ରିଷ୍ଟ୍ରା ପୌରସତାର ବ୍ୟବହାରନାମ କ୍ୟାମ୍ବାର ସଂଗ୍ରହକରଣ ଶିବିରେର ଆୟୋଜନ କରା ହେବେ । ଆଗ୍ରହୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କେ ଐତିହାସିକ କ୍ୟାମ୍ବାର ଶିବିରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରାର ଜନ୍ୟ ଅନୁରୋଧ ଜାନାନୋ ହେବେ । ସରାପରି ରିଷ୍ଟ୍ରା ପୌରସତାର ହେଲଥ ଅଫିସରେର ସମେ ଯୋଗାଯୋଗ କିଂବା କ୍ୟାମ୍ବାର ଶିବିରେର ଦିନ (୯ ଜାନ୍ୟାରି ୦୪) ସକାଳେ ମେଲା ପ୍ରାତିନିଧିତ୍ଵ କରାର ଜାନାନୋ ହେବେ ।

ସାନ୍ତ୍ଵନା ଓ ମେଲକ୍ଷେତ୍ରର ସୋସାଇଟିର ପକ୍ଷେ ଅଜିତ ମନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରକାଶିତ ଓ ଲାଯଙ୍କ କ୍ଲାବ ଅବ ଶ୍ରୀରାମପୁର ଗ୍ରେଟାରେ ପକ୍ଷେ ଲାଯନ ଡି ମୂହାସ ଭଟ୍ଟାଚାର୍ଯ୍ୟ କର୍ତ୍ତକ ମୁଦ୍ରିତ ।

প্লাস্টিক বিপজ্জনক - বর্জন করুন

গ্রাম্পি

যেখানে আমাদের দৈনন্দিন জীবনের অঙ্গ হয়ে দাঢ়িয়েছে, সেখানে প্লাস্টিক যতই ক্ষতিকারক বলি না কেন, মানুষের পক্ষে সেটা বর্জন করা খুবই কঠকর। একথা ঠিক যে প্লাস্টিক ব্যবহারে অনেক সুবিধে পাওয়া যায়। প্রথমতঃ কম দাম, ওজনে হার্কা, টেকসই ও তাপ-বিদ্যুৎ অপরিবাহী। তাই প্লাস্টিকের উৎপাদন ক্রমেই বেড়ে চলেছে। কখনো ভেবে দেখি না যে এটা মাটিতে ক্ষয় শেব হয়ে যায় না, বরং আবর্জনা হয়ে পরিবেশে পড়ে থাকে, এর খুব কম অংশই পুনঃনিয়োজিত হয়, বাদবাকি বেশির ভাগ অংশই পরিবেশকে দূষিত করে। এবং অন্য অনেক ধরণের পদার্থের সঙ্গে নিজের জীব জগতের মারাত্মক ক্ষতি করে। প্লাস্টিক নানা ধরণের হয়। যেমন পলিইথিনিল, পলিপ্রিপিলিন, পলি ভিনাইল ক্লোরাইড (পি ডি সি) ইত্যাদি। সব থেকে বেশি ক্ষতিকারক প্লাস্টিক হল পি ডি সি। এটা বহুক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়। জানলা, দরজা, পাইপ তৈরির সরঞ্জামে, আসবাবপত্র, চিকিৎসার সরঞ্জাম, ইলেক্ট্রিক তারের কভার, জুতো, রেনকোর্ট, বাচ্চাদের খেলনা, ফোম, বিজ্ঞাপনের যানার সর্বত্রই এই পি ডি সি র ব্যবহার।

এই পি ডি সি তৈরির সময়ে উপজাত পদার্থ হিসেবে পারদ বাস্প পরিবেশে মেশে। পরিবেশ বিজ্ঞানীদের মতে পারদ যৌগের বিষ প্রতিক্রিয়া, বাচ্চাদের বৃক্ষ ও মনসেবযোগের ক্ষতি করে। এছাড়া পি ডি সি তৈরির সময়ে ইথিলিন ডাইক্লোরাইড (ইডি সি) বেশ কিছু পরিমাণে গ্যাসীয় অবস্থায় চলে আসে পরিবেশে। এগুলি বিশ্বেরক গ্যাস। বিশ্বেরণ ঘটলে বহু লোকস্বর্য হতে পারে। এছাড়া ইডি সি থেকে তৈরি হতে পারে তি সি এম বা ভিনাইল ক্লোরাইড মোনোমার। এটা অত্যন্ত বিবাহুক পদার্থ যা থেকে ক্যাশার, চামড়া ও হাড়ের ঝোগ, প্রজনন ক্ষমতা হ্রাস ইত্যাদি হতে পারে। এরপরেও আমরা যে সমস্ত প্লাস্টিক ক্যারি ব্যাগ ব্যবহার করি সেগুলো পুনঃনিয়োজিত হওয়ার সত্ত্বাবনা খুবই কম। তাই কেলা দেওয়া এই সমস্ত আবর্জনা থেকে নালা নর্মা এমনকি পুরুকে দূষিত করে তোলে, জমির উর্বরা শক্তি কমিয়ে দেয়, উর্বর কৃষি জমিকে অনুর্বর করে তোলে। তাই হ্রাসাবিক ভাবেই প্রশ্ন আসে এর বিকল্প কি? তথ্যাত্মক সস্তা, টেকসই, বহু ক্ষমতায় উপযোগী বলে কিংবা আমরা এসব বিষ ছড়ানো সামগ্রী বা উৎপাদন নির্বিচারে ব্যবহার করে চলবো? পরিবেশের ক্ষতি, স্বাস্থ্যের ক্ষতির কথা ভাববো না!

যতক্ষণ না কোন সঠিক বিকল্প পাওয়া যাচ্ছে আমাদের লক্ষ্য হবে এগুলির ব্যবহারে নিয়ন্ত্রণ আনা। বিদেশের বহু রাষ্ট্র যেমন জার্মান, অস্ট্রেলিয়া, নেদারল্যান্ড, স্পেন, জাপান, আমেরিকার মতন দেশগুলোও এ ব্যাপারে যথেষ্ট সতর্ক হয়েছে এবং প্লাস্টিক কম ব্যবহারের ক্ষেত্রে সজাগ হয়েছে। এদেশে কেন্দ্র ও রাজ্য সরকারগুলি প্লাস্টিক ব্যবহারে কিছু কিছু নিয়ন্ত্রণ আরোপ করেছেন, কিন্তু সেগুলি ঠিকমত রূপায়িত হতে পারছে না মানুষের মনে সচেতনতা অভাবে। তাই বেচ্ছাসৰ্বী সংস্থাগুলির আন্তর্ভুক্ত হল প্লাস্টিক কম ব্যবহারের জন্যে মানুষকে সচেতনে করা ও প্লাস্টিকের বিকল্প যে সমস্ত সামগ্রী আছে সেগুলির ব্যবহারে উৎসাহিত করা ও প্লাস্টিক কিভাবে পরিবেশের ক্ষতি করে চলেছে সেগুলিকে বিস্তারিত ভাবে জনসমক্ষে তুলে ধরা। প্লাস্টিক জাতীয় বর্জন যত্ন-তত্ত্ব নিষেক না করা।

প্রতি বছর পি ডি সি উৎপাদনঃ পৃথিবীতে ৩ কোটি টন, ভারতে ৮ লক্ষ টন

ক্ষতিকারক প্লাস্টিক

* পলি ভিনাইল ক্লোরাইড (পি ডি সি) * পলি ইউরিথিন (পি ইউ) * পলিস্টিরিন (পি এস)

* অ্যাক্রিলো - নাইট্রাইল বুটাইনস্টিরিন (এ বি সি) * পলিইথিলিন টেরেথ্যালেট (পি ই টি)

* পলিইথিলিন (পি ই) * পলিপ্রিপিলিন (পি পি) * থার্মোপ্লাস্টিক * বায়োপ্লাস্টিক

থ্যালেট যোগ

স্বী-পুরুষ সংখ্যার ভারসাম্য নষ্ট করতে পারে যৌন অঙ্গেবক্যাশার ঘটাতে পারে। প্রজনন ক্ষমতা কমিয়ে দিতে পারে।

পরিবেশ বিজ্ঞানীদের মতে পি ডি সি এম যোগঃ

ক্যাশার ঘটাতে পারে। আভ্যন্তরীন রক্তক্ষরণ ও রক্ত জমার কারণ হয়।

যকৃৎ, বৃক্ষ ও শরীরের অন্যান্য অংশে ক্ষতি করতে পারে।

স্বাস্থ্য ভাবনা ও যেলফেয়ার সোসাইটির পক্ষে অজিত মন্ডল কর্তৃক ১৫/সি, রাজা কে এল গোষ্ঠী স্ট্রীট, শ্রীরামপুর, হগলী হাইতে প্রকাশিত ও মুদ্রিত, পৃষ্ঠপোষকতায় ভারত সরকারের বন ও পরিবেশ দপ্তর।

ଜଳେର ଅପଚଯ ଓ ଦୂଷଣ ରୋଧେ ଆପନିଓ ସାମିଲ ହୋନ

ଜନଜୀବନେ ଜଳେର ଅପରିସୀମ ପ୍ରକଟେର କଥା ଆମରା ସକଳେଇ ଜ୍ଞାନି । ଅଥଚ ସବ ଜେନେ ତନେତେ 'ଜେନେ ତନେ ବିବ କରେଛି ପାନ' ଏର ମତ ଜଳ କେ ଦୂରିତ କରେ ଚଲେଛି ନିଯତ ଜ୍ଞାନେ ଓ ଅଜ୍ଞାନେ । ଶେବ କରେଛି ଅପରିମିତ ବ୍ୟବହାରେ । ଯା ଆମାଦେର ଅନ୍ତିର୍ଦ୍ଦକେଇ କରେ ତୁଳେଛେ ବିପତ୍ତି । ଆମରା ଏଥିନ ଏକ ସନ୍ଦିକ୍ଷଣେ ମୁଖେ । ତାଇ ଆର ଦେଇ ନର ଆନ୍ତନ ଜଳକେ ଦୂଷଣ ଓ ଅପଚଯରେ ହାତ ସେବେ ରଙ୍ଗ୍ୟା କରତେ ନୀତର ବିଦୟମନ୍ୟହେର ଦିକେ ନଜର ଦିନ —

- ଜଳ ଜୀବନେର ନୟିବନୀ ସୃଧା । ଅତେବ ଜଳ ଅପଚଯ ପରିହାର କରନ ।
- ଏକ ଘନ ମିଟାର ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳେର ଜନ୍ୟ ସରକାରକେ ଖରଚ କରତେ ହୟ ୩୦ ଟାକାରେ ବେଶି । ଅତେବ ଜଳକେ କୋନେ ଭାବେଇ ଦୂରିତ ହତେ ଦେବେନ ନା ।
- ବୃଦ୍ଧିର ଜଳ ସଂରକ୍ଷଣ କରେ ପାନୀୟ ଜଳେ ପରିଗତ କରାର ବିଦୟମଟିକେ ସରକାର ବିଶେଷ ତରକ୍ଷ ଦିଲ୍ଲେ । ଏ ବିଷୟେ ଆପନାରାଓ ଏଗିଯେ ଆନ୍ତନ ।
- ଏକ ଲିଟାର ଜଳେ ୫ ମିଲିଗ୍ରାମ ପିଟିଂ ପାଡ଼ିଆର ଗୁଲେ ଜଳକେ ଜୀବାଗୁରୁତ୍ୱ କରନ ।
- ଆମାଦେର ଧାରଣା ଲୋହା ଶରୀରେ ପକ୍ଷେ ଭାଲେ । କିନ୍ତୁ ଅତିରିକ୍ତ ଲୋହା ପେଟେର ଅନ୍ୟ ସହ ନାନା ଦୀର୍ଘହୀରୀ ରୋଗେର ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତାଇ ନଲକୃପେର ଜଳେ ଅତିରିକ୍ତ ଲୋହା ସହ, ଜିନ୍ତ, କ୍ରେମିଯାମ, ନିକେଲ ଇତ୍ୟାଦି ଆହେ କିନା ତା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରାଖୁନ ।
- ଜଳାଶୟ ସେବେ କେ ବାସଦ୍ଵାନଗୁଲି ସଖାଦ୍ସତ୍ତ୍ଵର ଦୂରେ ରାଖାର ଚେଟ୍ଟା କରନ ।
- କୃବିକ୍ଷେତ୍ରେ ବ୍ୟବହାର କୌଟନୀଶକ ଚୁଇୟେ ଅଥବା ଜଳବାହିତ ହୟ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଜଳାଶୟେ ଯାତେ ନା ମେଶେ, ସେ ଦିକେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରାଖୁନ ।
- ଜଳାଶୟଗୁଲିର ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଶକେ ଯତବାନି ସତ୍ତ୍ଵର ବେଜୁର, ନାରକେଲ, ତାଲ ଜାତୀୟ, ସରଲବର୍ଗୀୟ ବହୁବର୍ଜୀବୀ ଗାଛ ଲାଗାନ । ଏଗୁଲି ଯେମନ ଏକଦିକେ ବାୟୁଦ୍ୱଷେର ବିରକ୍ତତା କାଜ୍ କରବେ, ତେମନେଇ ଭୂମିକ୍ଷୟ ରୋଧ ହବେ । ସେଇ ସମେ ଏହି ଧରଣେର ବୃକ୍ଷେର ଜଳ ଧାରଣେର କ୍ଷମତାଓ ଯଥେଷ୍ଟ । ଫଳେ ପୁଷ୍ଟରିନୀ, ଛୋଟ, ବଡ଼ ଜଳାଶୟ ଟଟ କରେ ଓ କିମ୍ବେ ଯାଓଯାର ସନ୍ତାବନା କମ ।
- ଜଳାଶୟ ଗୁଲି ସେବେ ନିୟମିତ ଆଗାହା, କଢ଼ାପାନା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାଓଲା ଇତ୍ୟାଦି ପରିକାର କରନ ।
- ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଛର ସମେ ତେଲାପିରା, ଖଲନେ, ତେତୋଖା ଇତ୍ୟାଦି ମାଛ ଚାବେର ଦିକେ ଜୋର ଦିନ । ଏରା ମଶାର ଡିମ, ଲାର୍ଡା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଦୂରିତ ପୋକାମାକଡ ସେବେ ଜଳକେ ପରିଶ୍ରଦ୍ଧ ରାଖ୍ୟା ଦାହାଯା କରେ ।
- ଜଳାଧାରଗୁଲିର ବାଁଧ ଓ ବାଁଧେର ଉପର ଗାଛପାଲା ଠିକ ଆହେ କିନା ତା ନିୟମିତ ତଦାରକିର ବ୍ୟବହାର କରା ଉଚ୍ଚି ।
- ପାନୀୟ ଜଳେର ଜଳାଶୟେ ଗବାନି ପତ ଜ୍ଞାନ ଅଥବା ମଲତ୍ୟାଗ କରବେନ ନା ।
- ପରାମରଶିତ୍ତ ବା ମାନୁଷେର ବସତ ବାଡ଼ି ସେବେ ବ୍ୟବହାର ଜଳ ଯେନ କୋନେ ମତେଇ ଜଳାଧାରେ ନା ପଡ଼େ - ଏଟା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରାଖୁନ ।
- ଜଳ ଅପଚଯ ନୟ, ପୁନଃବ୍ୟବହାରେ ମଚେଟ୍ ହୋନ ।
- ଜଳ ଅପଚଯ ଓ ଦୂଷଣ ରୋଧେ ସଂଚନତା ବାଡ଼ାତେ ଆପନିଓ ସାମିଲ ହୋନ ।

অঙ্গীকার

- ❖ আমার উত্তরে আমার দক্ষিণে আমার পূর্বে আমার পশ্চিমে আমার শব্দে আমার নৈশন্দেয়া বিবাজিত এবং যা বিস্তৃত তারই নাম প্রকৃতি।
- ❖ আমি সজ্ঞানে জানি আমিও সেই প্রকৃতির অঙ্গর্গত।
- ❖ প্রকৃতির কল্যাণতম রূপ সম্পর্কে আমি সচেতন হতে বাধ্য।
- ❖ আমি জানি এই আকাশ এই বাতাস জল এই স্থল আমাকে ধিরে থাকা এই প্রাণসম্পদ কতো অসীম এবং কতো মহিমামণ্ডিত।
- ❖ এই সুন্দর আর পবিত্রকে সুন্দর আর পবিত্র রাখার যে দায়িত্ব তা আমি কোন ভাবেই অঙ্গীকার করতে পারি না।
- ❖ প্রকৃতিকে ধারণ করে আছে যে বৃক্ষ সে আমাদের প্রিয়তম পৃথিবীর মধ্যে এনেছে জীবনের উজ্জ্বল সব সঙ্গতি।
- ❖ আর এই বৃক্ষ বর্তমানকে অভীত এবং ভবিষ্যতের সুবর্ণ শিখায় উদ্দীপিত করে রেখেছে। সেই বৃক্ষের বিরুদ্ধে যায় এমন কোন কাজ আমি নিজে কখনো করবো না এবং অন্য কাউকে করতে দেবো না কখনও।
- ❖ বৃক্ষের অনুকূলে আমি যে সব শপথ নেবো সেই সব শপথের শক্তিতে যারা বৃক্ষনিধনে ব্যাস্ত আমি তাদের প্রতিহত করে দীক্ষা দিয়ে যাবো বৃক্ষ প্রেমে।
- ❖ আগামী এক বছরে আমি অঙ্গতঃ পরিচাটি বৃক্ষের জন্মকে সূচিত করবো সহায়ে।
- ❖ আগামী এক বছরে আমি অঙ্গতঃ পরিচাটি জনকে প্রাণোদিত করবো বৃক্ষ সৃজনে। এইভাবে বৃক্ষের পাশে বৃক্ষকে দাঁড় করিয়ে সেই শুভদা প্রকৃতির কাছে আমার যে ঝণ তা স্বীকার করে যাবো সানন্দে এবং বারংবার।
- ❖ একমাত্র ঝণ স্বীকারের মধ্য দিয়েই আমি প্রকৃতির কাছে কৃতজ্ঞ থাকতে পারি প্রতিনিয়ত।
- ❖ প্রকৃতির কাছে কৃতজ্ঞ থাকা মানে এই প্রিয়তম পৃথিবীর জন্য কৃতজ্ঞ চিত্রে এমন কিছু করে যাওয়া যা প্রকৃতপক্ষে মানবিকতা।
- ❖ আমার চারিদিকে এই যে প্রাণ সমষ্টি গোপনে ও প্রকাশে নানা রূপে নানা ছলে নিতা অধিষ্ঠিত মানবিকতার স্বার্থে আমার শেষ অঙ্গীকার সেই প্রাণ সমষ্টিকে রক্ষা করে আমি রক্ষা করে যাবো প্রকৃতির আশ্চর্য ঐক্যাতান।

(আসুন আমরা সবাই মিলে এই মহত্ব কাজে অংশগ্রহণ করি, হাতে হাত মিলয়ে “অঙ্গীকার” করি)। সৌজন্যে : স্থল অফ ফার্ভার্মেন্টাল রিসার্চ, কলকাতা।

কঠিন বর্জ্য পদার্থের সঠিক ব্যবস্থা পনার জন্যে চাই নাগরিকদের সচেতনতা ও পরিবেশের প্রতি দায়বদ্ধতা

সুস্থ পরিবেশ সুস্থ স্বাস্থ্যের সহায়ক, নিরোগ দেহের আবশ্যিক শর্ত। তাই পরিবেশ দৃষ্টিতে হলে স্বাস্থ্যের অবনতি হতে বাধ্য। তাই আমাদের আশে পাশে যে সমস্ত নোংরা বর্জ্য পদার্থ পড়ে থাকে সেগুলোর স্বাস্থ্য সম্মত পদ্ধতিতে অপসারণ না হলে স্বাস্থ্যের হানি হয় নানা বাবে। প্রথমতঃ কঠিন বর্জ্য পদার্থের মধ্যে যে জৈব পদার্থ থাকে সেগুলির পচনের বায়ু দূষণের সঙ্গে সঙ্গে মাছির বংশ বিস্তার ঘটে। আর মাছি তো নানারকম রোগ জীবানু বহন করে। দ্বিতীয়তঃ জমা স্তুপীকৃত আবর্জনার মধ্যে আশ্রয় নেয় ইঁদুরেরা। এরাও বহু রোগের বাহক হিসেবে বাস করে। তৃতীয়তঃ বর্ষাকালে আবর্জনার বৃষ্টির জল দৃষ্টিতে হয় কাছাকাছি খাল, বিল, পুকুরের জলকে দৃষ্টিতে করে। চতুর্থতঃ জমা আবর্জনায় অগ্নি সংযোগ আকস্মিক ঘটলে অথবা ইচ্ছাকৃত ভাবে ঘটালে বায়ু দূষণের সম্ভাবনা থাকে। পঞ্চমতঃ পচা আবর্জনা থেকে যে কটু গ্যাসের সৃষ্টি হয় সেগুলো স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটাতে পারে।

বর্জ্য পদার্থ সরানোর সহজ পদ্ধতি হল ডাম্পিং। কোন একটা ফাঁকা জায়গায় পুঁতে ফেলা। জীবানুর ক্রিয়ায় বর্জ্য পদার্থ আস্তে আস্তে আয়তনে কমতে থাকে ও শেষে বায়ো গ্যাসে পরিণত হয়। সবচেয়ে স্বাস্থ্য সম্মত পদ্ধতি হল স্যানিটারি ল্যান্ড ফিলিং। এই পদ্ধতিতে কোন একটা ফাঁকা জায়গায় কতকগুলো সুড়ঙ্গ কেটে বর্জ্য ফেলে মাটি চাপা দেওয়ায় হয়। এছাড়া ইনসিনারেশন পদ্ধতিতে বর্জ্য পদার্থ সরাসরি পুড়িয়ে ফেলা হয়। বিশেষ করে হাসপাতালের বর্জ্য পদার্থ এই ভাবে নষ্ট করা হয়। তবে এর ফলে বায়ু দূষণের সম্ভাবনা থাকে। গ্রামাঞ্চলে পরিবেশ দূষণ এড়াতে ছোট ছোট গর্ত খুঁড়ে বর্জ্য পদার্থ ফেলার ব্যবস্থা করলে ভালো হয়। তবে গর্তে পৌতার আগে প্লাস্টিক জাত পদার্থগুলিকে আলাদা করে নেওয়া উচিত। কারণ এগুলি জৈব অবশেষ না হওয়ায় মাটিতে মেশে না কিন্তু মাটিতে দূষণ সৃষ্টি করে। পৃথক করা প্লাস্টিক কিন্তু বিক্রি হয় পুর্নিয়োজনের জন্য। সুতরাং একটু পরিশ্রমে দু দিক দিয়ে লাভ, অর্থকরী এবং দূষণ রোধ এই পদ্ধতির নাম ম্যানিওর পিটস্। তবে বর্জ্য পদার্থের স্বাস্থ্য সম্মত অপসারণের জন্য চাই সাধারণ মানুষের সচেতনতা। চাই প্রয়োজনীয় শিক্ষা ও উন্নতর মানসিকতা। অনেক পৌরসভা চট্টগ্রাম ব্যবস্থা নিয়ে কাজ সারেন। আরেখেরে লাভ তো হয় না উপরস্ত কাঁড়ি কাঁড়ি টাকা খরচ হয়। বড় বড় পৌরসভার মোট বাজেটের ২০ থেকে ৩০ শতাংশ ব্যয় হয় বর্জ্য পদার্থের অপসারণের কাজে। এ কাজে বিভিন্ন দেশকে সাহায্য করার জন্যে এগিয়ে এসেছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা। সাহায্য নেওয়ার পাশাপাশি আমাদেরকে পূর্ণ সচেতন হতে হবে। নিজস্ব রূপরেখা ও কর্মকৌশল বার করতে হবে একাজে পূর্ণ সফল হওয়ার জন্য। সেই সঙ্গে দরকার আন্তরিক প্রয়াস ও নিজ পরিবেশের প্রতি নাগরিকদের দায়বদ্ধতা।

ଅର୍ଦ୍ଧାବ୍ଦୀ ଆସେନିକୋସିସ ରୋଗେ ଉଚିତ-ଅନୁଚିତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ଉଚିତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ :

- ❖ ଆସେନିକ ପ୍ରବଳ ଏଲାକାୟ ସରକାରି, ବେସରକାରି ଓ ବାଡ଼ିର ନଳକୁପେର ଜଳ ପରୀକ୍ଷା କରା।
- ❖ କୋନ ଲୋକେର ଆସେନିକୋସିସ ଏର ଲକ୍ଷণ (ହାତେର ତାଲୁ, ପାଯେର ତଳା ଅମ୍ବୁଣ, ପୁରୁଣ ଓ ଶୁଟି ସୃଷ୍ଟି ହଲେ ଏବଂ ହାତ ପା ସହ ଦେହର ଡକେ କାଲୋ ଛିଟ ଛିଟ ବା ସାଦା କାଲୋ ଛିଟ ଦାଗ) ଦେଖା ଦିଲେ ତାକେ କାହାକାହି ସରକାରି ହାସପାତାଲେ ବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରେ ପରାମର୍ଶ ଦେଓଯାର ଜନ୍ୟ ବଲୁନ।
- ❖ ପୃଷ୍ଠିକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି।
- ❖ ଭାତ, ରଙ୍ଗଟି ଓ ମୁଡ଼ିର ସାଥେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଡାଲ ଓ ଛାତୁ ଖାନ।
- ❖ ବାତାବୀ ଲେବୁ, କରମଚା, ଆମଲକୀ, ଗାଜର, ଶାକସଜ୍ଜୀ, ଛୋଟା ମଟର, ସଯାବୀନ, ମାଛ ଓ ମାଂସ ସାଧ୍ୟମତ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି।
- ❖ ଆସେନିକ ମୁକ୍ତ ଜଳ ପାନ କରନ୍ତି।
- ❖ ବୃଷ୍ଟିର ଜଳ ସଠିକ ନିୟମେ ସଂଗ୍ରହ ଓ ସଂରକ୍ଷଣ କରେ ଦୀଘଦିନ ଖାଓୟା ଓ ରାତ୍ରାର କାହେ ବ୍ୟବହାର କରିଲେ କୋନ କ୍ଷତି ନେଇ କେନନା ବୃଷ୍ଟିର ଜଳ ଆସେନିକ ମୁକ୍ତ।
- ❖ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଦେର ନତୁନ ରୋଗୀ ସଣ୍କାରଣ କରିବାକୁ ପରିପାଳନ କରନ୍ତି।
- ❖ ଅବୈଜ୍ଞାନିକ ଭୂଲଧାରଣା ଓ ପ୍ରଚଲିତ କୁସଂକ୍ଷାର ସଠିକ ଶିକ୍ଷାର ମାଧ୍ୟମେ ପ୍ରତିହତ କରନ୍ତି।

ଅର୍ଦ୍ଧାବ୍ଦୀ

ଅର୍ଦ୍ଧାବ୍ଦୀ

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭାବନା ଓ ଯେଲଫେୟାର ସୋସାଇଟିର ପକ୍ଷେ ଅଜିତ ମନ୍ତଳ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ୧୫/ସି, ରାଜା କେ ଏଲ ଗୋପ୍ନୀୟ
ସ୍ଟ୍ରୀଟ, ଶ୍ରୀରାମପୁର, ହଙ୍ଗଲୀ ହଇତେ ଥର୍କାଶିତ ଓ ମୁଦ୍ରିତ

জলের অপচয় ও দূষণ রোধে আপনিও সামিল হোন

জনজীবনে জলের অপরিসীম শুরুত্বের কথা আমরা সকলেই জানি। অথচ সব জেনে শুনেও 'জেনে শুনে বিষ করেছি পান' এর মত জল কে দূষিত করে চলেছি নিয়ত জ্ঞানে ও অজ্ঞানে। শেষ করছি অপরিমিত ব্যবহারে। যা আমাদের অস্তিত্বকেই করে তুলেছে বিপদ। আমরা এখন এক সংক্ষিপ্তের মুখে। তাই আর দেরি নয় আসুন জলকে দূষণ ও অপচয়ের হাত থেকে রক্ষ্যা করতে নীচের বিষয়সমূহের দিকে নজর দিন —

- জল জীবনের সঙ্গীবন্নী সুখ। অতএব জল অপচয় পরিহার করুন।
- এক ঘন মিটার বিশুদ্ধ পানীয় জলের জন্য সরকারকে খরচ করতে হয় ৩০ টাকারও বেশি। অতএব জলকে কোনও ভাবেই দূষিত হতে দেবেন না।
- বৃষ্টির জল সংরক্ষণ করে পানীয় জলে পরিষ্ঠিত করার বিষয়টিকে সরকার বিশেষ শুরুত্ব দিচ্ছে। এ বিষয়ে আপনারাও এগিয়ে আসুন।
- এক লিটার জলে ৫ মিলিলাম ব্রিচিং পাউডার শুলে জলকে জীবাণুমুক্ত করুন।
- আমাদের ধারণা লোহা শরীরের পক্ষে ভালো। কিন্তু অতিরিক্ত লোহা পেটের অসুখ সহ নানা দীর্ঘস্থায়ী ঝোঁকের সৃষ্টি করে। তাই নলকূপের জলে অতিরিক্ত লোহা সহ, জিঙ্ক, ক্রোমিয়াম, নিকেল ইত্যাদি আছে কিনা তা লক্ষ্য রাখুন।
- জলাশয় থেকে বাসস্থানগুলি যথাসম্ভব দূরে রাখার চেষ্টা করুন।
- কৃষিক্ষেত্রে ব্যবহৃত কীটনাশক টুইল্যে অথবা জলবাহিত হয়ে নিকটবর্তী জলাশয়ে যাতে না মেশে, সে দিকে লক্ষ্য রাখুন।
- জলাশয়গুলির চতুর্দিকে যতখানি সম্ভব খেজুর, নারকেল, তাল জাতীয়, সরলবর্গীয় বহুবর্ষজীবী গাছ লাগান। এগুলি যেমন একদিকে বায়ুদূষণের বিরুদ্ধে কাজ করবে, তেমনই ভূমিক্ষয় রোধ হবে। সেই সঙ্গে এই ধরণের বৃক্ষের জল ধারণের ক্ষমতাও যথেষ্ট। ফলে পুষ্করিনী, ছোট, বড় জলাশয় চট করে শুকিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কম।
- জলাশয় গুলি থেকে নিয়মিত আগাছা, কচুরীপানা ও অন্যান্য শ্যাওলা ইত্যাদি পরিষ্কার করুন।
- অন্যান্য মাছের সঙ্গে তেলাপিয়া, খলসে, তেজোখা ইত্যাদি মাছ চাবের দিকে জোর দিন। এরা মশার ডিম, লার্ভা সহ অন্যান্য অনেক দূষিত পোকামাকড় থেকে জলকে পরিষ্কৃত রাখায় সাহায্য করে।
- জলাশয়গুলির বাঁধ ও বাঁধের উপর গাছপালা ঠিক আছে কিনা তা নিয়মিত তদারকির ব্যবস্থা করা উচিত।
- পানীয় জলের জলাশয়ে গবাদি পশু স্নান অথবা মলত্যাগ করবেন না।
- পয়ঃপ্রসান্নী বা মানুষের বসত বাড়ী থেকে ব্যবহৃত জল যেন কোনও মতেই জলাশয়ে না পড়ে - এটা লক্ষ্য রাখুন।
- জল অপচয় নয়, পুনঃব্যবহারে সচেষ্ট হোন।
- জল অপচয় ও দূষণ রোধে সচেতনতা বাঢ়াতে আপনিও সামিল হোন।