



আর্সেনিকোসিস রোগ ও স্বাস্থ্যসচেতনতা



রোগের লক্ষণ

হাত পায়ের তালু, মুখমণ্ডল, শরীরে সমস্ত ত্বক কালো হয়ে যাওয়া এবং বৃকে, 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, রক্তাভতা, পেশিতে হাঁটা চলার সময় বাথা, শব্দনালীর প্রদাহ, হাত, পা ঝিনঝিন করা। হাতে বা পায়ে ক্ষত যা আস্তে আস্তে বৃদ্ধি পায়। আর্সেনিক বিষক্রিয়ায় চর্মরোগ, কাশি, হাঁপানি, জন্টিস, উদরী হওয়া সম্ভব এবং রোগের শেষ পর্যায়ে ক্যান্সার রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটে বিশেষ করে চামড়া, ফুসফুস, মূত্রথলি এবং যকৃতে।

আর্সেনিকোসিস রোগ সম্বন্ধে জ্ঞাতব্য তথ্য

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

চিকিৎসা

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

সৌজন্যে : অল ইণ্ডিয়া ইন্সটিটিউট অফ হাইজিন এণ্ড পাবলিক হেলথ (কলকাতা) ও ইণ্ডিয়া কানাডা এনভায়রনমেন্টাল 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।

এইড্‌স প্রতিরোধে চাই সকলের সচেতনতা

এইড্‌স রোগ ও তার বিশ্বজুড়ে দ্রুত বিস্তার মানব সভ্যতাকে একবিংশ শতাব্দীর শুরুতে এক গভীর সংকটের মধ্যে ফেলে দিয়েছে। চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা আশংকা করছেন যে এই মুহুর্তে বিশ্বজুড়ে রোগীর সংখ্যা আনুমানিক ২৫ লক্ষ ও সংক্রমিতের সংখ্যা প্রায় ৩৩৪ লক্ষ। পৃথিবীর কোন মহাদেশই এ রোগের হাত থেকে বেহাই পায়নি।

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

লক্ষণ :- রোগের প্রাথমিক পর্বে ঘুৰ ঘুৰে জ্বর, অনিয়ন্ত্রিত পাতলা পায়খানা, দেহের বিভিন্ন স্থানে লসিকাগ্রন্থি (Lymphgland) ফুলে ওঠা ও অস্বাভাবিক ওজন হ্রাস পাওয়া এবং মুখের ভেতরে ছ্যাক জনিত যা বিশেষভাবে লক্ষ্য করা যায়। এই অবস্থা চলাকালীন দেড় থেকে দুই বছরের মধ্যেই শ্রাণহরণকারী রোগগুলি যেমন নিউমোনিয়া, এনকেফালাইটিস্ মেনিনজাইটিস্, যক্ষ্মা ত্বকে ক্যান্সার (কেপোসিস সারকোমা), এবং অস্বে মলম্বারে, জিহ্বায় কিম্বা মস্তিষ্কে ক্যান্সার হয়। দ্বিতীয় পর্যায়ে এই রোগ লক্ষণ মুক্ত অবস্থাকে এইড্‌স রোগ বলা হয়। এই অবস্থায় সাধারণতঃ ৬ মাস থেকে দেড় বছরের মধ্যেই মৃত্যু ঘটে।

প্রতিরোধ :- ১। সংক্রমিত ব্যক্তির দেহের রক্ত বা রসের অনুপ্রবেশ ব্যতীত সুস্থ দেহে HIV বিস্তারের কোন সম্ভাবনা নেই। যৌন রোগ থাকলে (সিফিলিস, গণোরিয়া বা যৌন অঙ্গে ক্ষত) পরস্পরে HIV বিনিময় স্রুত হয়। স্বামী ও স্ত্রীর পারস্পরিক বিশ্বস্ত জীবনের বাইরে যৌনবৃষ্টির অন্যথা করলে এইড্‌স এর ভয় অবশ্যই থাকবে। তাই অপরিচিত কারও সঙ্গে দৈহিক সম্পর্ক কোন মতেই উচিত নয়। যারা আর্থিক বা সামাজিক কারণে দেহ দানের বাধ্য হন, তাঁদের নিরাপত্তার কারণে নিরোধ ব্যবহার অবশ্য কর্তব্য।

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

৩। সিরিঞ্জ, সূঁচ পরিশোধন না করে পরস্পরের ব্যবহার করা অনুচিত। কান বেঁধাবার, উষ্ণি পরবার, আয়ু-পাণচারের সূঁচ ইত্যাদি এবং যে কোন তীক্ষ্ণ জিনিষ প্রতিটি ব্যবহারের পর অন্ততঃ ১৫ থেকে ২০ মিনিট ফুটন্ত জলে ফুটিয়ে অথবা জীবাণুনাশক লোশনে ৩০ মিনিট চুবিয়ে রেখে আবার ব্যবহার করা উচিত।

৪। দীর্ঘ অভিজ্ঞতার জানা গেছে যে চোখের জল, মল, থুথু, খাদ্য পানীয়, হাওয়া বা বাতাস অথবা কীটদংশনের 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 পুকুরে স্নান করলে রোগ সংক্রমণের কোন আশংকা নেই।

৫। এইড্‌স এর টীকা পৃথিবীর বিভিন্ন গবেষণাগারে আবিষ্কৃত হয়েছে সত্যি, কিন্তু সেগুলি এখনও পরীক্ষা নিরীক্ষার স্তরেই রয়েছে। এইড্‌স-এর কার্যকরী টীকা পেতে আরও কিছুকাল অপেক্ষা করতে হবে।

স্বাস্থ্য দপ্তর ও রোগনিয়ন্ত্রণ কেন্দ্রের নিকট অর্জিত মডেল বর্ডক ১৫ মি.মি.মি. কে. এল. গেমারী স্ট্রিট, শ্রীরামপুর, হংগলী হইতে প্রকাশিত ও মুদ্রিত।

এইড্‌স প্রতিরোধে চাই সকলের সচেতনতা

এইড্‌স রোগ ও তার বিশ্বজুড়ে দ্রুত বিস্তার মানব সভ্যতাকে একবিংশ শতাব্দীর শুরুতে এক গভীর সংকটের মধ্যে ফেলে দিয়েছে। চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা আশংকা করছেন যে এই মুহূর্তে বিশ্বজুড়ে রোগীর সংখ্যা আনুমানিক ২৫ লক্ষ ও সংক্রমিতের সংখ্যা প্রায় ৩৩৪ লক্ষ। পৃথিবীর কোন মহাদেশই এ রোগের হাত থেকে রেহাই পায়নি।

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

লক্ষণ :- রোগের প্রাথমিক পর্বে ঘুম ঘুমে ছুর, অনিয়মিত পাতলা পায়খানা, দেহের বিভিন্ন স্থানে লসিকাগ্রন্থি (Lymph gland) ফুলে ওঠা ও অস্বাভাবিক ওজন হ্রাস পাওয়া এবং মুখের ভেতরে ছত্রাক জনিত যা বিশেষভাবে লক্ষ্য করা যায়। এই অবস্থা চলাকালীন দেড় থেকে দুই বছরের মধ্যেই প্রাণহরণকারী রোগগুলি যেমন নিউমোনিয়া, এনকেফালাইটিস্ মেনিনজাইটিস্, যক্ষ্মা ডকে ক্যান্সার (কেমোসিস সারকোমা), এবং অস্ত্রে মলদ্বারে, জিহ্বা কিংবা মস্তিষ্কে ক্যান্সার হয়। দ্বিতীয় পর্যায়ে এই রোগ লক্ষণ মূক্ত অবস্থাকে এইড্‌স রোগ বলা হয়। এই অবস্থায় সাধারণতঃ ৬ মাস থেকে দেড় বছরের মধ্যেই মৃত্যু ঘটে।

প্রতিরোধ :- ১। সংক্রমিত ব্যক্তির দেহের রক্ত বা রসের অনুপ্রবেশ ব্যতীত সুস্থ দেহে HIV বিস্তারের কোন সম্ভাবনা নেই। যৌন রোগ থাকলে (সিফিলিস, গণোরিয়া বা যৌন অঙ্গে ক্ষত) পরস্পরে HIV বিনিময় দ্রুত হয়। স্বামী ও স্ত্রীর পারস্পরিক বিশ্বস্ত জীবনের বাইরে যৌনবৃত্তির অন্যথা করলে এইড্‌স এর ভয় অবশ্যই থাকবে। তাই অপরিচিত কারও সঙ্গে দৈহিক সম্পর্ক কোন মতেই উচিত নয়। যারা আর্থিক বা সামাজিক কারণে দেহ দানের বাধ্য হন, তাঁদের নিরাপত্তার কারণে নিরোধ ব্যবহার অবশ্য কর্তব্য।

২। রক্ত বা রক্তজাত ওষুধ পরীক্ষা সংক্রমণ মুক্ত জৈনে তবে গ্রহণ করা উচিত। HIV মুক্ত জানার পরই শুধু Blood Bank থেকে রক্ত সংগ্রহ করতে হবে।

৩। সিরিঞ্জ, সূঁচ পরিশোধন না করে পরস্পরের ব্যবহার করা অনুচিত। কান বেঁধাবার, উদ্ভি পরবার, অ্যাকুপাচারের সূঁচ ইত্যাদি এবং যে কোন টীকা জিনিষ প্রতিটি ব্যবহারের পর অন্ততঃ ১৫ থেকে ২০ মিনিট ফুটন্ত জলে মূটিয়ে অথবা জীবাণুনাশক লোশনে ৩০ মিনিট চুবিয়ে রেখে আবার ব্যবহার করা উচিত।

৪। দীর্ঘ অভিজ্ঞতায় জানা গেছে যে চোখের জল, মল, পুণ্ড্র, খাদ্য পানীয়, হাওয়া বা বাতাস অথবা কীটদংশনের মাধ্যমে সংক্রমণের নজির নেই। তাই স্বাভাবিক সামাজিক মেলা মেলায় এই ভাইরাস ছাড়ায় না। রোগীর সঙ্গে একই ঘরে বসবাস করলে, একই শৌচাগার ব্যবহার করলে বা তার ব্যবহৃত পুকুরে স্নান করলে রোগ সংক্রমণের কোন আশংকা নেই।

৫। এইড্‌স এর টীকা পৃথিবীর বিভিন্ন গবেষণাগারে আবিষ্কৃত হয়েছে সত্ত্বে, কিন্তু সেগুলি এখনও পরীক্ষা নিরীক্ষার স্তরেই রয়েছে। এইড্‌স এর কার্যকরী টীকা পেতে আরও কিছুকাল অপেক্ষা করতে হবে।

স্বাস্থ্য ডান্ডা ওয়েবসাইটের সোনাইটীর পক্ষে অর্জিত মতল কর্তৃক ১৫ দি বাক্স, কে.এল. গোরানী ট্রাট, বীরগমপুর, কালী হাটে প্রকাশিত ও মুদ্রিত।

এইডস প্রতিরোধে চাই সকলের সচেতনতা

এইডস রোগ ও তার বিশ্বজুড়ে দ্রুত বিস্তার মানব সভ্যতাকে একবিংশ শতাব্দীর শুরুতে এক গভীর সংকটের মধ্যে ফেলে দিয়েছে। চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা আশংকা করছেন যে এই মুহূর্তে বিশ্বজুড়ে রোগীর সংখ্যা আনুমানিক 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 নিয়ত রক্ষা করছে তা বিনষ্ট হয়। তার ফলে নানা রোগ জীবাণুর একক বা দলবদ্ধ আক্রমণ অথবা ক্যান্সার ইত্যাদি একগুচ্ছ রোগের সৃষ্টি হয়ে মৃত্যু ঘটে।

লক্ষণ:- রোগের প্রাথমিক পর্বে ঘুস ঘুসে জ্বর, অনিয়ন্ত্রিত পাতলা পায়খানা, দেহের বিভিন্ন স্থানে লিম্ফাগ্রাফি (Lymphgland) ফুলে ওঠা ও অস্বাভাবিক ওজন হ্রাস পাওয়া এবং মূখের ভেতরে ছত্রাক জনিত যা বিশেষভাবে লক্ষ্য করা যায়। এই অবস্থা চলাকালীন দেড় থেকে দুই বছরের মধ্যেই প্রাণহরণকারী রোগগুলি যেমন নিউমোনিয়া, এনকেফালাইটিস্ মেনিনজাইটিস্, ফন্স্যা ডকে ক্যান্সার (কেপোসিস সারকোমা), এবং অগ্রে মলছারে, জিহ্বায় কিছা মস্তিষ্কে ক্যান্সার হয়। দ্বিতীয় পর্যায়ে এই রোগ লক্ষণ যুক্ত অবস্থাকে এইডস রোগ বলা হয়। এই অবস্থার সাধারণতঃ ৬ মাস থেকে দেড় বছরের মধ্যেই মৃত্যু ঘটে।

প্রতিরোধ:- ১। সংক্রামিত ব্যক্তির দেহের রক্ত বা রসের অনুপ্রবেশ বাতীত সুস্থ দেহে HIV বিস্তারের কোন সম্ভাবনা নেই। যৌন রোগ থাকলে (সিফিলিস, গণোরিয়া বা যৌন অঙ্গে ক্ষত) পরস্পরে HIV বিনিময় দ্রুত হয়। স্বামী ও স্ত্রীর পারস্পরিক বিশ্বস্ত জীবনের বাইরে যৌনবৃত্তির অন্যথা করলে এইডস এর ভয় অবশ্যই থাকবে। তাই অপরিচিত কারও সঙ্গে দৈহিক সম্পর্ক কোন মতেই উচিত নয়। যারা আর্থিক বা সামাজিক কারণে দেহ দানের ব্যাধ হন, তাঁদের নিরাপত্তার কারণে নিরোধ ব্যবহার অবশ্য কর্তব্য।

২। রক্ত বা রক্তজাত শুষ্ক পরীক্ষা সংক্রমণ মুক্ত জেনে তবে গ্রহণ করা উচিত। HIV মুক্ত জানার পরই শুধু Blood Bank থেকে রক্ত সংগ্রহ করতে হবে।

৩। সিরিঞ্জ, সূঁচ পরিশোধন না করে পরস্পরের ব্যবহার করা অনুচিত। কান বেঁধাবার, উচ্চি পরবার, অ্যাকুপাচারের সূঁচ ইত্যাদি এবং যে কোন তীক্ষ্ণ জিনিষ প্রতিটি ব্যবহারের পর অন্ততঃ ১৫ থেকে ২০ মিনিট ফুটন্ত জলে ফুটিয়ে অথবা জীবাণুনাশক লোশনে ৩০ মিনিট চুবিয়ে রেখে আবার ব্যবহার করা উচিত।

৪। দীর্ঘ অভিজ্ঞতায় জানা গেছে যে চোখের জল, মল, খুঁথু, খাদ্য পানীয়, হাওয়া বা বাতাস অথবা কীটদংশনের 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 পুকুরে স্নান করলে রোগ সংক্রমণের কোন আশংকা নেই।

৫। এইডস এর টিকা পৃথিবীর বিভিন্ন গবেষণাগারে অবিকৃত হয়েছে সত্যি, কিন্তু সেগুলি এখনও পরীক্ষা নিরীক্ষার তরেই রয়েছে। এইডস এর কার্যকরী টিকা পেতে আরও কিছুকাল অপেক্ষা করতে হবে।

সহায় ভাষা ও রোগের কারণে সোসাইটির পক্ষে অর্জিত মতল কর্তৃক ১৫ সি রাস্তা, কে. এল. গোস্বামী স্ট্রিট, শ্রীবাসপুর, ৭৭৭৭ হইতে প্রকাশিত ও মুদ্রিত।

ক্যান্সারে ভয় পাবেন না

প্রায় সব অসুখের ক্ষেত্রে ব্যথা, শারীরিক অস্বস্তি জ্বর ইত্যাদি লক্ষণ প্রকাশ পায় এবং লোকে প্রাথমিক অবস্থায় চিকিৎসা শুরু করতে পারে। কিন্তু ৭৫ভাগ ক্যান্সারের ক্ষেত্রে লক্ষণগুলি প্রথম দিকে প্রকাশ পায় না। একেবারে শেষের দিকে ধরা পড়ে বলেই ক্যান্সার সারানো অসম্ভব হয়। তাই প্রত্যেকের উচিত ক্যান্সারের প্রাথমিক লক্ষণগুলি সনাক্তে অবহিত হওয়া। জনসাধারণের অবগতির জন্য নীচে লক্ষণগুলির একটি তালিকা দেওয়া হল— এদের কোন একটি ঘটলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

১. লিউকোপ্রাকিয়া- ধূমপান বা মদ্যপানের জন্যে লিউকোপ্রাকিয়া তৈরী হয় এবং ক্যান্সারে পরিণত হয়।
২. ইরিথোপ্রাকিয়া - মুখের মধ্যকার ঝিল্লীতে এটা একটা বেগুনে লাল রঙের ঘা,এর ক্যান্সারে পরিণত হওয়ার সম্ভাবনা খুব বেশি।
৩. সাব মিউকান ফাইব্রোসিস- মুখের ভেতরে এটা অনেকদিন ধরে থাকে, শক্ত দড়ির মত বাইরে থেকে হাত দিয়ে বোঝা যায়। এর ফলে গরম খাবার খাওয়া খুব অসুবিধাজনক হয়ে পড়ে ও মুখটা পুরোপুরি খোলা যায় না। এর থেকেও ক্যান্সারে পরিণত হওয়ার আশংকা থাকে।
৪. মুখের ভেতরে কোন ঘা দু সপ্তাহের বেশি থাকলে বিশেষ করে তামাক সেবনে অভ্যস্ত যারা তাদের ক্ষেত্রে এ ধরণের ঘা থাকলে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়াই বাঞ্ছনীয়। কেননা এ ধরণের ঘা থেকে ক্যান্সার হতে পারে।

ক্যান্সারের বিপদ সংকেত :-

১. মলত্যাগ বা মূত্র ত্যাগের অভ্যাস পরিবর্তন। ২. না-সারা যে কোন ঘা।
৩. অস্বাভাবিক রক্তপাত। ৪. কোন অংশে শক্ত দলারমত বা শুটির মত হওয়া। ৫. বদহজম বা গিলতে অসুবিধে। ৬. আঁচিলে অস্বাভাবিক পরিবর্তন।
৭. অস্বাভাবিক কাশি ও স্বর বসে যাওয়া।

তামাক সেবনের ঋরাপ দিক:-

১. ক্যান্সার হতে পারে মুখগহ্বর, ঠোঁট,জিভ,নাক,সাইনাস,স্বরযন্ত্র,ফুসফুসে ইত্যাদি।
২. উচ্চ রক্ত চাপ, এ্যানজাইনা,করোনারি,হাট ডিজিজ। ৩. সেরিব্রাল স্ট্রোক।
৪. সাইনোসাইটিস,শ্বাসনালীর সংক্রমণ,এমফাইসিমা,ব্রংকাইটিস,হাঁফানি ইত্যাদি।
৫. পায়ের আঙুলে গ্যাংগ্রীন,পায়ের গুলিতে কামড়ানি ইত্যাদি।

মনে রাখা দরকার :-

- ❖ ক্যান্সার ছোঁয়াচে নয়। ❖ বংশানুক্রমিক নয়। ❖ প্রাথমিক স্তরে ধরা পড়লে সম্পূর্ণ সেরে যায়। ❖ আমাদের শরীরের বাইরের অংশে ক্যান্সার বেশী হয়,সুতরাং সজাগ থাকলে নিরাময় তাড়াতাড়ি সম্ভব বপন। ❖ ক্যান্সার সংক্রান্ত সমস্ত গুজব বর্জনীয়।

বিঃদ্রঃ- আগামী ৯ জানুয়ারি ০৪ শুক্রবার সকাল ১০ টা থেকে বিকেল ৩ টে পর্যন্ত রিষড়া মেলায় লায়ন্স ক্লাব অব শ্রীরামপুর গ্রেটার, স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটির বোধ উদ্যোগে ও রিষড়া পৌরসভার ব্যবস্থাপনায় ক্যান্সার সনাক্তকরণ শিবিরের আয়োজন করা হয়েছে। আগ্রহী ব্যক্তিদের ঐদিন ক্যান্সার শিবিরে যোগাযোগ করার জন্যে অনুরোধ জানানো হচ্ছে। সরাসরি রিষড়া পৌরসভার হেলথ অফিসারের সঙ্গে যোগাযোগ কিংবা ক্যান্সার শিবিরের দিন (৯ জানুয়ারি ০৪) সকালে মেলা গ্রাঙ্গনে আসার জন্য অনুরোধ জানানো হচ্ছে।

স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটির পক্ষে অজিত মন্ডল কর্তৃক প্রকাশিত ও লায়ন্স ক্লাব অব শ্রীরামপুর গ্রেটারের পক্ষে লায়ন ডঃ সুহাস ভট্টাচার্য কর্তৃক মুদ্রিত।

প্রাস্টিক বিপজ্জনক - বর্জন করুন

প্রাস্টিক যেখানে আমাদের দৈনন্দিন জীবনের অঙ্গ হয়ে দাঁড়িয়েছে, সেখানে প্রাস্টিক যতই ক্ষতিকারক বলি না কেন, মানুষের পক্ষে সেটা বর্জন করা খুবই কষ্টকর। একথা ঠিক যে প্রাস্টিক ব্যবহারে অনেক সুবিধে পাওয়া যায়। প্রথমতঃ কম দাম, ওজনে হালকা, টেকসই ও তাপ-বিদ্যুৎ অপরিবাহী। তাই প্রাস্টিকের উৎপাদন ক্রমেই বেড়ে চলেছে। কখনো ভেবে দেখি না যে এটা মাটিতে ক্ষয়ে শেষ 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 ধরনের পদার্থের সঙ্গে নিজে জীব জগতের মারাত্মক ক্ষতি করে। প্রাস্টিক নানা ধরনের হয়। যেমন পলিইথিলিন, পলিপ্রপিলিন, পলি ভিনাইল ক্লোরাইড (পি ভি সি) ইত্যাদি। সব থেকে বেশি ক্ষতিকারক প্রাস্টিক হল পি ভি সি। এটা বহুক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়। জানলা, দরজা, পাইপ তৈরির সরঞ্জামে, আসবাবপত্র, চিকিৎসার সরঞ্জাম, ইলেকট্রিক তারের কভার, জুতো, রেনকোর্ট, বাচ্চাদের খেলনা, ফোম, বিজ্ঞাপনের ব্যানার সর্বত্রই এই পি ভি সি র ব্যবহার।

এই পি ভি সি তৈরির সময়ে উপজাত পদার্থ হিসেবে পারদ বাষ্প পরিবেশে মেশে। পরিবেশ বিজ্ঞানীদের মতে পারদ যৌগের বিষ প্রক্রিয়ায়, বাচ্চাদের বুদ্ধি ও মনঃসংযোগের ক্ষতি করে। এছাড়া পি ভি সি তৈরির সময়ে ইথিলিন ডাইক্লোরাইড (ই ডি সি) বেশ কিছু পরিমাণে গ্যাসীয় অবস্থায় চলে আসে পরিবেশে। এগুলি বিষফোঁসক গ্যাস। বিষফোঁসক ঘটলে বহু লোকক্ষয় হতে পারে। এছাড়া ই ডি সি থেকে তৈরি হতে পারে ভি সি এম বা ভিনাইন ক্লোরাইড মনোমার। এটা অত্যন্ত বিধাত্মক পদার্থ যা থেকে ক্যান্সার, চামড়া ও হাড়ের রোগ, প্রজনন ক্ষমতা হ্রাস ইত্যাদি হতে পারে। এরপরেও আমরা যে সমস্ত প্রাস্টিক ক্যারি ব্যাগ ব্যবহার করি সেগুলো পুনঃনিয়োজিত হওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম। তাই ফেলা দেওয়া এই সমস্ত আবর্জনা থেকে নালা নর্দমা এমনকি পুকুরকে দূষিত করে তোলে, জমির উর্বরা শক্তি কমিয়ে দেয়, উর্বর কৃষি জমিকে অনুর্বর করে তোলে। তাই স্বাভাবিক ভাবেই প্রশ্ন আসে এর বিকল্প কি? শুধুমাত্র সস্তা, টেকসই, বহন ক্ষমতায় উপযোগী বলে কি 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 লক্ষ হবে এগুলির ব্যবহারে নিয়ন্ত্রণ আনা। বিদেশের বহু রাষ্ট্র যেমন জার্মানি, অস্ট্রেলিয়া, নেদারল্যান্ড, স্পেন, জাপান, আমেরিকার মতন দেশগুলোও এ ব্যাপারে যথেষ্ট সতর্ক হয়েছে এবং প্রাস্টিক কম ব্যবহারের ক্ষেত্রে সজাগ হয়েছে। এদেশে কেন্দ্র ও রাজ্য সরকারগুলি প্রাস্টিক ব্যবহারে কিছু কিছু নিয়ন্ত্রণ আরোপ করেছেন, কিন্তু সেগুলি ঠিকমত রূপায়িত হতে পারছে না মানুষের মনে সচেতনতার অভাবে। তাই কেচ্ছাসেবী সংস্থার আওতাধীন কার্য হল প্রাস্টিক কম ব্যবহারের জন্যে মানুষকে সচেতন করা ও প্রাস্টিকের বিকল্প যে সমস্ত সামগ্রী আছে সেগুলির ব্যবহারে উৎসাহিত করা ও প্রাস্টিক কিভাবে পরিবেশের ক্ষতি করে চলেছে সেগুলিকে বিস্তারিত ভাবে জনসমক্ষে তুলে ধরা। প্রাস্টিক জাতীয় বর্জ্য যত্র-তত্র নিক্ষেপ না করা।

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

ক্ষতিকারক প্রাস্টিক

- * পলি ভিনাইল ক্লোরাইড (পি ভি সি) * পলি ইউরিথিন (পি ইউ) * পলিস্টিরিন (পি এস)
- * অ্যাক্রিলো - নাইট্রাইল বুটাডিনস্টিরিন (এ বি সি) * পলিইথিলিন টেরেথ্যালাট (পি ই টি)
- * পলিইথিলিন (পি ই) * পলিপ্রপিলিন (পি পি) * থার্মোপ্রাস্টিক * বায়োপ্রাস্টিক

থ্যালাট যৌগ

স্ত্রী-পুরুষ সংখ্যার ভারসাম্য নষ্ট করতে পারে যৌন অসুস্থক্যাপার ঘটাতে পারে। প্রজনন ক্ষমতা কমিয়ে দিতে পারে।

পরিবেশ বিজ্ঞানীদের মতে ভি সি এম যৌগঃ

ক্যান্সার ঘটাতে পারে। আভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ ও রক্ত জমার কারণ হয়।

যকৃৎ, বৃক্ক ও শরীরের অন্যান্য অংশে ক্ষতি করতে পারে।

স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটির পক্ষে অজিত মন্ডল কর্তৃক ১৫/সি, রাজা কে এল গোস্বামী স্ট্রীট, শ্রীরামপুর, হুগলী হইতে প্রকাশিত ও মুদ্রিত, পৃষ্ঠপোষকতায় ভারত সরকারের বন ও পরিবেশ দপ্তর।

জলের অপচয় ও দূষণ রোধে আপনিও সামিল হোন

জনজীবনে জলের অপরিমিত গুরুত্বের কথা আমরা সকলেই জানি। অথচ সব জেনে ওনেও 'জেনে ওনে বিব করেছি পান' এর মত জল কে দূষিত করে চলেছি নিয়ত জ্ঞানে ও অজ্ঞানে। শেষ করছি অপরিমিত ব্যবহারে। যা আমাদের অস্তিত্বকেই করে তুলেছে বিপন্ন। আমরা এখন এক সঙ্কটকালের মুখে। তাই আর দেরি নয় আনুন জনকে দূষণ ও অপচয়ের হাত থেকে রক্ষা করতে নীচের বিষয়সমূহের দিকে নজর দিন —

- জল জীবনের সঞ্জীবনী সুখা। অতএব জল অপচয় পরিহার করুন।
- এক ঘন মিটার বিপুল পানীয় জলের জন্য সরকারকে খরচ করতে হয় ৩০ টাকারও বেশি। অতএব জলকে কোনও ভাবেই দূষিত হতে দেবেন না।
- বৃষ্টির জল সংরক্ষণ করে পানীয় জলে পরিণত করার বিষয়টিকে সরকার বিশেষ গুরুত্ব দিচ্ছে। এ বিষয়ে আপনারাও এগিয়ে আসুন।
- এক লিটার জলে ৫ মিলিগ্রাম ব্রিটিং পাউডার ওলে জলকে জীবাণুনাশক করুন।
- আমাদের ধারণা লোহা শরীরের পক্ষে ভালো। কিন্তু অতিরিক্ত লোহা পেটের অসুখ সহ নানা দীর্ঘস্থায়ী রোগের সৃষ্টি করে। তাই নলকূপের জলে অতিরিক্ত লোহা সহ, জিঙ্ক, ফ্রোমিয়াম, নিকেল ইত্যাদি আছে কিনা তা লক্ষ্য রাখুন।
- জলাশয় থেকে বাসস্থানগুলি যথাসম্ভব দূরে রাখার চেষ্টা করুন।
- কৃষিক্ষেত্রে ব্যবহৃত কীটনাশক চুইয়ে অথবা জলবাহিত হয়ে নিকটবর্তী জলাশয়ে যাতে না মেখে, সে দিকে লক্ষ্য রাখুন।
- জলাশয়গুলির চতুর্দিকে যতবাণি সম্ভব খেজুর, নারকেল, তাল জাতীয়, সরলবর্গীয় বহুবর্ষজীবী গাছ লাগান। এগুলি যেমন একদিকে বায়ুদূষণের বিরুদ্ধে কাজ করবে, তেমনই ভূমিক্ষয় রোধ হবে। সেই সঙ্গে এই ধরনের বৃক্ষের জল ধারণের ক্ষমতাও যথেষ্ট। ফলে পুষ্করিণী, ছোট, বড় জলাশয় স্ট করে ওকিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কম।
- জলাশয় ওলি থেকে নিয়মিত আগাছা, কচুরীপানা ও অন্যান্য শ্যাওলা ইত্যাদি পরিষ্কার করুন।
- অন্যান্য মাছের সঙ্গে তেলাপিনা, খলসে, তেচোখা ইত্যাদি মাছ চাষের দিকে জোর দিন। এরা মশার ডিম, লার্ভা সহ অন্যান্য অনেক দূষিত পোকামাকড় খেয়ে জলকে পরিষ্কৃত রাখায় সাহায্য করে।
- জলাধারগুলির বাঁধ ও বাঁধের উপর গাছপালা ঠিক আছে কিনা তা নিয়মিত তদারকির ব্যবস্থা করা উচিত।
- পানীয় জলের জলাশয়ে গবাদি পশু স্নান অথবা মলত্যাগ করবেন না।
- পয়ঃপ্রণালী বা মানুষের বসত বাড়ী থেকে ব্যবহৃত জল যেন কোনও মতেই জলাধারে না পড়ে - এটা লক্ষ্য রাখুন।
- জল অপচয় নয়, পুনঃব্যবহারে মনোযোগ হোন।
- জল অপচয় ও দূষণ রোধে সচেতনতা বাড়াতে আপনিও সামিল হোন।

স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটির পক্ষে অজিত মন্ডল কর্তৃক ১৫/সি, রাজা কে এল গোস্বামী স্ট্রীট, শ্রীরামপুর, হুগলী হইতে প্রকাশিত ও মুদ্রিত। পৃষ্ঠপোষকতায় ভারত সরকারের বন ও পরিবেশ দপ্তর।

অস্বীকার

- ❖ আমার উত্তরে আমার দক্ষিণে আমার পূর্বে আমার পশ্চিমে আমার শব্দে আমার নৈঃশব্দে যা বিরাজিত এবং যা বিদ্যুত তারই নাম প্রকৃতি।
- ❖ আমি সজ্ঞানে জানি আমিও সেই প্রকৃতির অন্তর্গত।
- ❖ প্রকৃতির কল্যাণতম রূপ সম্পর্কে আমি সচেতন হতে বাধ্য।
- ❖ আমি জানি এই আকাশ এই বাতাস জল এই স্থল আমাকে ঘিরে থাকা এই প্রাণসম্পদ কতো অসীম এবং কতো মহিমামন্ডিত।
- ❖ এই সুন্দর আর পবিত্রকে সুন্দর আর পবিত্র রাখার যে দায়িত্ব তা আমি কোন ভাবেই অস্বীকার করতে পারি না।
- ❖ প্রকৃতিকে ধারণ করে আছে যে বৃক্ষ সে আমাদের প্রিয়তম পৃথিবীর মধ্যে এনেছে জীবনের উজ্জ্বল সব সঙ্গতি।
- ❖ আর এই বৃক্ষ বর্তমানকে অতীত 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 ব্যস্ত আমি তাদের প্রতিহত করে দীক্ষা দিয়ে যাবো বৃক্ষ প্রেমে।
- ❖ আগামী এক বছরে আমি অন্ততঃ পঁচিশটি বৃক্ষের জন্মকে সূচিত করবো সহাস্যে।
- ❖ আগামী এক বছরে আমি অন্ততঃ পঁচিশ জনকে প্রাণোদিত করবো বৃক্ষ সৃজনে। এইভাবে বৃক্ষের পাশে বৃক্ষকে দাঁড় করিয়ে সেই শুভদা প্রকৃতির কাছে আমার যে ঋণ তা স্বীকার করে যাবো সানন্দে এবং বারংবার।
- ❖ একমাত্র ঋণ 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 প্রকাশ্যে নানা রূপে নানা ছন্দে নিত্য অধিষ্ঠিত মানবিকতার স্বার্থে আমার শেষ অস্বীকার সেই প্রাণ সমষ্টিকে রক্ষা করে আমি রক্ষা করে যাবো প্রকৃতির আশ্চর্য ঐক্যতান।

(আসুন আমরা সবাই মিলে এই মহতি কাজে অংশগ্রহণ করি, হাতে হাতে মিলিয়ে "অস্বীকার" করি)। সৌজন্যে : স্কুল অফ ফাভামেস্টাল রিসার্চ, কোলকাতা।

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

সুস্থ পরিবেশ সুস্থ স্বাস্থ্যের সহায়ক, নিরোগ দেহের আবশ্যিক শর্ত। তাই পরিবেশ দূষিত 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 দূষিত হয় কাছাকাছি খাল, বিল, পুকুরের জলকে দূষিত করে। চতুর্থতঃ জমা আবর্জনায় অগ্নি সংযোগ আকস্মিক ঘটলে অথবা ইচ্ছাকৃত ভাবে ঘটলে 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 কমেতে 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 দেওয়া 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 পৌঁতার 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 পুর্নয়োজনের 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 উন্নত মানসিকতা। অনেক পৌরসভা চটজলদি ব্যবস্থা নিয়ে কাজ সারেন। আখেরে লাভ তো হয় না উপরন্তু 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।

আসেনিকোসিস রোগে উচিত-অনুচিত কর্তব্য

উচিত কর্তব্য :

- ❖ আসেনিক প্রবণ এলাকায় সরকারি, বেসরকারি ও বাড়ির নলকূপের জল পরীক্ষা করা।
- ❖ কোন লোকের আসেনিকোসিস এর লক্ষণ (হাতের তালু, পায়ের তলা অমসৃণ, পুরু ও গুটি সৃষ্টি হলে এবং হাত পা সহ দেহের ত্বকে কালো ছিট ছিট বা সাদা কালো ছিট দাগ) দেখা দিলে তাকে কাছাকাছি সরকারি হাসপাতালে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পরামর্শ দেওয়ার জন্য বলুন।
- ❖ পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করুন।
- ❖ ভাত, রুটি ও মুড়ির সাথে পর্যাপ্ত ডাল ও ছাতু খান।
- ❖ বাতাবী লেবু, করমচা, আমলকী, গাজর, শাকসজী, ছোট মটর, সয়াবীন, মাছ ও মাংস সাধ্যমত গ্রহণ করুন।
- ❖ আসেনিক মুক্ত জল পান করুন।
- ❖ বৃষ্টির জল সঠিক নিয়মে সংগ্রহ ও সংরক্ষণ করে দীর্ঘদিন খাওয়া ও রান্নার কাছে ব্যবহার করলে কোন ক্ষতি নেই কেননা বৃষ্টির জল আসেনিক মুক্ত।
- ❖ স্বাস্থ্য কর্মীদের নতুন রোগী সনাক্তকরণ করতে সাহায্য করুন।
- ❖ অবৈজ্ঞানিক ভুলধারণা ও প্রচলিত কুসংস্কার সঠিক শিক্ষার মাধ্যমে প্রতিহত করুন।

স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটির পক্ষে অজিত মন্ডল কর্তৃক ১৫/সি, রাজা কে এল গোস্বামী
স্ট্রীট, শ্রীরামপুর, হুগলী হইতে প্রকাশিত ও মুদ্রিত

জলের অপচয় ও দূষণ রোধে আপনিও সামিল হোন

জনজীবনে জলের অপরিসীম গুরুত্বের 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 বিপন্ন। আমরা এখন এক সন্ধিক্ষণের মুখে। তাই আর দেরি নয় আসুন জলকে দূষণ ও অপচয়ের হাত থেকে রক্ষা করতে নীচের বিষয়সমূহের দিকে নজর দিন —

- জল জীবনের সঞ্জীবনী সুখা। অতএব জল অপচয় পরিহার করুন।
- এক ঘন মিটার বিপুল পানীয় জলের জন্য সরকারকে খরচ করতে হয় ৩০ টাকারও বেশি। অতএব জলকে কোনও ভাবেই দূষিত হতে দেবেন না।
- বৃষ্টির জল সংরক্ষণ করে পানীয় জলে পরিণত করার বিষয়টিকে সরকার বিশেষ গুরুত্ব দিচ্ছে। এ বিষয়ে আপনারাও এগিয়ে আসুন।
- এক লিটার জলে ৫ মিলিগ্রাম ব্রিচিং পাউডার গুলে জলকে জীবাণুমুক্ত করুন।
- আমাদের ধারণা লোহা শরীরের পক্ষে ভালো। কিন্তু অতিরিক্ত লোহা পেটের অসুখ সহ নানা দীর্ঘস্থায়ী রোগের 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 চুইয়ে 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 ধরনের 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, তেচোখা ইত্যাদি মাছ চাষের দিকে জোর দিন। এরা মশার ডিম, লার্ভা সহ অন্যান্য অনেক দূষিত পোকামাকড় খেয়ে জলকে পরিষ্কৃত রাখায় সাহায্য করে।
- জলাধারগুলির বাঁধ ও বাঁধের উপর গাছপালা ঠিক আছে কিনা তা নিয়মিত তদারকির ব্যবস্থা করা উচিত।
- পানীয় জলের জলাশয়ে গবাদি পশু স্নান অথবা মলত্যাগ করবেন না।
- পয়ঃপ্রণালী বা মানুষের বসত বাড়ী থেকে ব্যবহৃত জল যেন কোনও মতেই জলাধারে না পড়ে - এটা লক্ষ্য রাখুন।
- জল অপচয় নয়, পুনঃব্যবহারে সচেতন হোন।
- জল অপচয় ও দূষণ রোধে সচেতনতা বাড়াতে আপনিও সামিল হোন।

স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটির পক্ষে অজিত মন্ডল কর্তৃক ১৫/সি, রাজা কে এল গোস্বামী স্ট্রীট, শ্রীরামপুর, হুগলী হইতে প্রকাশিত ও মুদ্রিত পৃষ্ঠপোষকতায় ভারত সরকারের বন ও পরিবেশ দপ্তর।