

পশ্চিমবঙ্গের উত্তর ও দক্ষিণ ২৪ পরগনা জেলার বিপর্যয়ের ঝুঁকি কমানো প্রকল্প



ভবিষ্যতের জল ও ঝড় সংক্রান্ত বিপর্যয়ের প্রস্তুতিকরন

রূপায়নে জয়গোপালপুর গ্রাম বিকাশ কেন্দ্র

গ্রামঃ জয়গোপালপুর, পোষ্টঃ জে.এন.হাট, থানাঃ বাসন্তী,

জেলাঃ দঃ ২৪ পরগনা, পশ্চিমবঙ্গ,

মোবাইল: 09732522848



e-mail : jgvk.resilience@gmail.com, jgvksundarban@gmail.com

“বিপর্যয়কে রুখতে ভাই

গোষ্ঠী বন্ধ হওয়া চাই”

সময় বদলেছে, বদলেছে আমাদের চারপাশের প্রকৃতি, আবহাওয়া ও জলবায়ু। বেড়েছে ঝড়, বন্যা, ভূমিকম্প, খরার মতো সমস্যাও। এই ধরনের সমস্যার গভীরতা বা ভয়ঙ্করতা বোঝানোর জন্য আমরা দুর্যোগ, বিপর্যয়, বিপদাপন্নতার মতো নানা ধরনের শব্দের ব্যবহার করি। অনেক সময় এগুলিকে আমরা একই সাথে গুলিয়ে ফেলি। অথচ এই শব্দগুলির আলাদা আলাদা অর্থ রয়েছে।

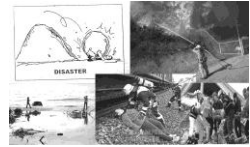
দুর্যোগঃ (Hazard)

এটি এমন একটি প্রাকৃতিক ঘটনা (ঝড়-বৃষ্টি-ভূমিকম্প-বন্যা) যা থেকে জীবন, জীবিকা ও সম্পদের ক্ষতির আশঙ্কা থাকে। শুধু মানুষ নয় আমাদের পরিবেশ এবং প্রাকৃতিক সম্পদেরও ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে। দুর্যোগ আসলে বিপর্যয়ের সঙ্কেত বয়ে আনে। দুর্যোগের তীব্রতা যত বাড়ে ততই বিপর্যয়ের সম্ভাবনা বাড়ে। অনেক সময় দুর্যোগের মোকাবিলা স্থানীয়ভাবে করা হয়।



বিপর্যয় (Disaster)

এটি এমন একটি প্রাকৃতিক অথবা কৃত্রিম দুর্ঘটনা (ঝড়, বৃষ্টি, ভূমিকম্প, বন্যা, খরা, দুর্ঘটনা-যুদ্ধ) যা থেকে জীবন জীবিকা ও সম্পদের ব্যাপক ক্ষয়ক্ষতি হয়। ধ্বংস হয়ে যায় প্রাকৃতিক পরিবেশ ও সম্পদ এবং মারা যায় অসংখ্য মানুষ, পশু-প্রাণী। নষ্ট হয়ে যায় জল, জমি-জঙ্গল এর ফলে বদলে যেতে পারে মানুষের জীবিকার ধরণ এমনকি প্রাকৃতিক পরিবেশও। মানুষ হয়ে যায় অসহায়। এই পরিস্থিতির উন্নতি ঘটাতে সময় লাগে ৫-১০ বছরের বেশি। স্থানীয়ভাবে এই সমস্যা মোকাবিলা করার জন্য দরকার হয় সরকারি ও বেসরকারি নানা সাহায্যের।



বিপদাপন্নতা (Vulnerability)

এমন একটি অবস্থা বা বলা ভালো অনেক ধরনের অবস্থা যা জীবন ও জীবিকাকে গভীরভাবে তরাণিত করে কোন রকম ঝুঁকি বা মোকাবিলার ক্ষমতাকে কমিয়ে দেয়। অর্থাৎ দুর্যোগ বা বিপর্যয়ের মোকাবিলা করার মতো



অবস্থায় তারা থাকে না। এক্ষেত্রেও পরিবেশ প্রকৃতি সমানভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। আমরা এক জোট হয়ে অনবরত চেষ্টা করে যাই বিপদাপন্নতা ও ঝুঁকি কমাতে।



ঝুঁকি (Risk)

এমন একটি সম্ভাবনা যখন দুর্যোগের ফলে বিপদাপন্ন এলাকা, মানুষজন, সম্পত্তি এবং পরিবেশের উপর বিরূপ প্রভাব পড়তে পারে।

ক্ষমতা (Capacity)

এটি এক ধরনের সামর্থ্য বা দক্ষতা। যা আমাদেরকে দুর্যোগের সঙ্গে লড়াই করার ক্ষমতাকে বাড়িয়ে দেয়। অর্থাৎ বিপদাপন্নতা কমানোর জন্য আমরা যে পদক্ষেপ নিই সেগুলোই হল আমাদের সক্ষমতা। সক্ষমতা যত বাড়বে বিপদাপন্নতা তত কমবে। গোষ্ঠীবদ্ধভাবে প্রাকৃতিক দুর্যোগের মোকাবিলা করার ক্ষমতা যত বাড়বে সেই গোষ্ঠীর ঝুঁকির পরিমাণ তত কমবে।

নদীবহুল সুন্দরবনের বাসন্তী, গোসাবা, সন্দেশখালি, এবং গাইঘাটা ব্লক পশ্চিমবঙ্গের অন্যতম বন্যা ও ঝড় প্রবণ এলাকা, বিশ্ব উষ্ণায়নের কারণে সুন্দরবনের নদীনালা প্রতিনিয়ত বেড়ে চলেছে, এর ফল স্বরূপ বন্যা ও উড়িষ্যা-বাসীর জুলন্ত দৃষ্টান্ত ২০০৯ এবং ২০১৪ সালের প্রায় সব কিছু হারিয়ে অধিকাংশ সুন্দরবনবাসী আজ অসহায়। কিন্তু আমরা কি ভেবে দেখেছি “আয়লা” এবং “হুদহুদ” এর মত এমন ভয়ানক বিপর্যয় আবার আসতে পারে। তাই আসুন এই সব কিছুকে ভৌগোলিক অবস্থান ও ভাগ্যের পরিহাস বলে মেনে না নিয়ে আমরা গোষ্ঠীবদ্ধভাবে মোকাবিলা করি।



বন্যার আগে আমরা কি কি ভাবে প্রস্তুত থাকতে পারিঃ-

- বন্যা ও ঝড় প্রবণ মাসগুলিতে আমরা গ্রামের প্রত্যেকটি মানুষ অবশ্যই সচেতন ও সজ্জবদ্ধ থাকব।
- পঞ্চায়েত, ব্লক, জেলা ও অন্যান্য সরকারি দপ্তরের সাথে সু-সম্পর্ক গড়ে তুলবো ও সর্বদা যোগাযোগ রাখব।
- গ্রামের মধ্যে বিপর্যয় মোকাবিলার জন্য তহবিল গঠন করব।
- সুরক্ষিত উঁচু জায়গায় আশ্রয় নেব।
- ব্যাটারিচালিত রেডিও অথবা টিভিতে সর্বদা আবহাওয়ার খবর শুনব ও অন্যকে শোনাবো।
- দুর্যোগবার্তা শুনলে শুকনো খাবার, জল, জ্বালানি নিরাপদ জায়গায় সরিয়ে রাখব।
- কুয়ো বা পুকুরের জল শোধন করে বা ফুটিয়ে খাব।
- জানালা দরজা খোলা রাখবেন না।

- নদীবাঁধে নজরদারি ও মেরামতের জন্য দল তৈরী করব।
- বিপদ বুঝলে সকলকে আগাম সতর্ক করব।
- দরকারী কাগজপত্র প্লাসটিকের প্যাকেটে গুছিয়ে রাখব।
- গ্রামের সকল দুর্বল, প্রতিবন্ধী, অসুস্থ বৃদ্ধ/বৃদ্ধা, গর্ভবতী, প্রসূতি ও শিশুদের নামের তালিকা তৈরী করব। বিপদ বুঝলে নিরাপদ স্থানে পৌঁছে দেব।
- নদীবাঁধের প্রতি সর্বদা লক্ষ্য রাখব ও নদীবাঁধে ফাটল দেখা দিলে দ্রুত মেরামত করব এবং পঞ্চায়েতের সাথে দ্রুত যোগাযোগ করব।
- বৃদ্ধ, গর্ভবতী মহিলা এবং গৃহপালিত পশুদের নিরাপদ স্থানে রেখে আসা।
- ঔষধপত্র, জল পরিশোধনকারী ট্যাবলেট, টর্চ, দেশলাই, হ্যারিকেন মূল্যবান কাগজপত্র প্লাস্টিকে মুড়ে হাতের কাছে রাখুন।
- বাসি খাবার খাবেন না।
- গুজবে কান দেবেন না ও গুজব ছড়াবেন না।
- ডায়রিয়া দেখা দিলে ORS তৈরী করে পান করব।
- বন্যা দেখা দিলে জল পরিশোধন করে পান করব।
- অন্ততঃ ৭ দিনের জন্য শুকনো খাবার মজুত রাখব।

“বিপর্যয় থেকে বাঁচতে ভাই আগাম প্রস্তুতি নেওয়া চাই”



ঘূর্ণী ঝড়ের জন্য সতর্ক বার্তাঃ-

- ঘূর্ণী ঝড়ের সতর্ক বার্তা জারি করা হলে কোন ভীতির সঞ্চারণ করবেন না। সঙ্গে সঙ্গে আশ্রয় নিন কোনো নিরাপদ আশ্রয়স্থলে।
- বৈদ্যুতিক ব্যবস্থা বন্ধ করে দিন।
- সমস্ত জানালা দরজা বন্ধ করে দিন।
- সমস্ত জুলন্ত শিখা বা আগুন এড়িয়ে চলুন।
- ব্যাটারী চালিত রেডিওতে আবহাওয়ার সর্বশেষ পরিস্থিতি ও অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ সংবাদ শুনতে থাকুন।
- গৃহনির্মানের সময় নিরাপদ ও বিপদ মুক্ত গৃহনির্মান পদ্ধতি অনুসরণ করুন।
- শিশু, মহিলা ও অসুস্থ মানুষদের নিরাপদ স্থানে সরিয়ে নিয়ে যান।
- নিয়মিত রেডিও-র খবর শুনুন।
- জানালা দরজা বন্ধ করে রাখুন।
- প্রয়োজনে আশ্রয়কেন্দ্রে বা নিকটবর্তী পাকা বাড়িতে আশ্রয় নিন।
- সাইক্লোন পরবর্তী সময়ে বর্জ্য পদার্থ নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলুন।
- গবাদি পশুর মৃতদেহ যেখানে সেখানে ফেলবেন না।
- ঘূর্ণীঝড়ের সময় গাছের নীচে দাঁড়াবেন না।
- অকারণে আতঙ্কগ্রস্ত হবেন না বা গুজব ছড়াবেন না।

- ঘুর্ণী ঝড়ের আগাম সতর্কতার জন্য ১) শঙ্খ বাজিয়ে ২) ঘন্টা বাজিয়ে ৩) মাইক প্রচারের মাধ্যমে আগাম সতর্ক করুন।
- যদি আপনি ঘুর্ণী ঝড় প্রবন এলাকার মধ্যে বাস করেন তবে অবশ্যই খোঁজ নিন নিকটতম সুরক্ষিত আশ্রয় স্থলটির অথবা মজবুত বাড়িটির, যেখানে ঝড়ের সময় আপনি আশ্রয় নিতে পারেন।
- ঘুর্ণীঝড় এর পূর্বাভাসটি ঝড় আছড়ে পড়ার ২৪ ঘন্টা আগে জারী করা হয়।

- উপকূল অঞ্চলে ঝুঁকিপূর্ণ এলাকায় বাড়ি নির্মাণ করবেন না।
- গাছ কাটা বা জঙ্গল ধ্বংস করবেন না কারণ গাছের সারি ঝড়ের আঘাত কমিয়ে দেয়।
- উপকূলবর্তী অঞ্চলে ঘুর্ণীঝড়ের পূর্বাভাস ঝড় আসার ৪৮ঘন্টার আগে জারী করা হয়।
- টর্চ, প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম, বিছানার চাদর, শুকনো খাবার সঙ্গে রাখতে হবে।

অগভীর ও গভীর (৫০ থেকে ৮০০ ফুট) উভয় জাতীয় নলকূপের জলেই আর্সেনিকের উপস্থিতি পাওয়া গেছে। তবে পাতকুয়ো, পুকুর বা নদীর জলে সাধারণতঃ পাওয়া যায় না। কিন্তু সেই জলে ক্ষতিকারক জীবাণু ও অন্যান্য বিষাক্ত পদার্থ থাকে বলে ঐ জল না পান করাই ভাল।

আর্সেনিকযুক্ত জল পান করার কতদিন বাদে শরীরে আর্সেনিকজনিত রোগের লক্ষণ প্রকাশ পায় ?

আর্সেনিক-দূষিত জল পান করতে আরম্ভ করার ৬ থেকে ৭ বছর পর তার প্রভাবে শরীরের ত্বকে রোগের লক্ষণগুলি দেখা দিতে পারে। অবশ্য আর্সেনিকের পরিমাণ, ব্যক্তির শারীরিক পুষ্টির মান, আভ্যন্তরীণ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এবং কত সময় ধরে আর্সেনিক-দূষিত জল পান করছেন- ইত্যাদির উপর রোগের লক্ষণ প্রকাশের কাল নির্ভর করে। কোনক্ষেত্রে আরও কম সময়ে এই বিষক্রিয়ার লক্ষণ দেখা যেতে পারে।



শরীরের কোথায় কোথায় আর্সেনিক সঞ্চিত হয় এবং এর ক্ষতিকারক প্রভাবগুলি কি কি ?

লিভার, কিডনি, হার্ট, ফুসফুস, দাঁত, হাড়, চুল এবং নখে আর্সেনিক সঞ্চিত হয়। পানীয় জলের সংঙ্গে এই আর্সেনিক মানুষের দেহে গিয়ে জমা হতে থাকে এবং তার ধীর বিষক্রিয়া শরীরের ভিতরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ গুলিকে দুর্বল করে তোলে। সেগুলি ক্রমশঃ কর্মক্ষমতা হারিয়ে বিকল হতে থাকে। তখনই দেহের অভ্যন্তরে এবং বাহিরে নানা রোগের লক্ষণ দেখা দেয়।

আর্সেনিক বিষক্রিয়ার প্রাথমিক লক্ষণঃ

শারীরিক দুর্বলতা, বমি বমি ভাব, বমি হওয়া, পেটের অসুখ, অরুচি, চোখ মুখ জ্বালাপোড়া করা (বিশেষতঃ রোদে), হাতে-পায়ে আলপিন্ বা সূঁচ ফোঁটার মত অনুভূতি, বেশী গরম অনুভব, মেয়াদী কাশি ও জ্বর ইত্যাদি লক্ষণ অনুভূত হয়।

পরবর্তী লক্ষণঃ

মেলোনোসিসঃ দেহের চামড়ায় কালো বা বাদামী ছোপ ধরে। প্রধানতঃ হাত ও পায়ে এই পরিবর্তন দেখা যায়। পরে সমগ্র শরীরে দৃশ্যমান হয়। কেরাটোসিসঃ

হাত ও পায়ের চেটো পুরু হয়ে যায়। কড়ার মতো হাত ও পায়ের চেটোয় কখনও কখনও মাংসপিণ্ড গজাতে থাকে। কখনও বা ক্ষয়ে গিয়ে পচে ওঠে। তখন কেটে বাদ দিতে হয়।

প্রান্তিক লক্ষণঃ

স্নায়ু প্রদাহ, রক্তাল্পতা, পেশীর দুর্বলতাজনিত ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, কনজাংটিভাইটিস, চামড়ার ক্যান্সার, লিভারের ক্যান্সার ও মূত্রথলির ক্যান্সার।

আর্সেনিকজনিত রোগ কি ছোঁয়াচে বা বংশগত ?

আর্সেনিকজনিত রোগ ছোঁয়াচে বা বংশগত নয়, দূষিত জলই এর জন্য দায়ী। আর্সেনিকজনিত রোগ থেকে মুক্তির একমাত্র উপায় হল আর্সেনিকমুক্ত জল নিয়মিত পান করা। পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ রোগ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

আর্সেনিক দূষণে আক্রান্ত রোগীর সামাজিক সমস্যা কি ধরনের হয় ?
ভুলবশতঃ বা সঠিক জ্ঞানের অভাবে আক্রান্ত রোগীকে কুষ্ঠ বা মারাত্মক ছোঁয়াচে রোগে আক্রান্ত ভেবে একঘরে করা হয়। রোগবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আক্রান্ত ব্যক্তি ক্রমশঃ পরিশ্রমের ক্ষমতা হারিয়ে দারিদ্রের কবলে পতিত হয়। আর্সেনিকজনিত রোগে আক্রান্ত ছেলে বা মেয়েদের বিয়ে দেওয়া মুশকিল হয়। বিবাহিতা পুরুষ, মহিলার শরীরে রোগের লক্ষণ দেখা দিলে তাদের দাম্পত্য জীবনে সমস্যার সৃষ্টি হয়।

একনজরে কিছু জিজ্ঞাস্য বিষয়ঃ-

- আর্সেনিকযুক্ত জল কি ফুটিয়ে খাওয়া নিরাপদ ?
না। ফোঁটালে বরং জলে আর্সেনিকের ঘনত্ব বেড়ে যেতে পারে।
- যে জলে আর্সেনিক আছে সেই জলে কি রান্না করা নিরাপদ ?
না। সেই জলে রান্না করা উচিত নয়।
- আর্সেনিকযুক্ত জলে স্নান করলে ও বাসন মাজলে ক্ষতি হতে পারে কি ?
না
- পানীয় জলে আর্সেনিকের সহনশীল মাত্রা কত ?
ভারতীয় মানক অনুযায়ী আর্সেনিকের সহনশীল মাত্রা প্রতি লিটার পানীয় জলে ০.০৫ মিলিগ্রাম পর্যন্ত (৫০ মাইক্রোগ্রাম / প্রতি লিটারে)।
- পশ্চিমবঙ্গে আর্সেনিক দূষণের সমস্যা কতটা গভীরে ?
পশ্চিমবঙ্গে ১৯টি জেলার মধ্যে ৯টি জেলার (৭৯টি ব্লক) প্রায় দেড় কোটি লোক আর্সেনিক -দূষণে বিপদগ্রস্থ।
- পশ্চিমবঙ্গের কোন কোন জেলা আর্সেনিক দূষণে আক্রান্ত?
মালদা, মুর্শিদাবাদ, নদীয়া, উত্তর ও দক্ষিণ ২৪ পরগনা (আংশিক) জেলায় আর্সেনিক সমস্যা ব্যাপক। বর্ধমান, হুগলী, হাওড়া ও কোলকাতা জেলার অঞ্চল বিশেষ আর্সেনিক দূষণে আক্রান্ত।
- আর্সেনিকের ক্ষতিকর প্রভাব কমানোর উপায় কি ?
নিয়মিত আর্সেনিকমুক্ত জল পান এর ক্ষতিকর প্রভাব কমানোর একমাত্র উপায়। রান্নায় ব্যবহৃত জল ও আর্সেনিকমুক্ত হওয়ার একান্ত দরকার। নিয়মিত পুষ্টিকর ভিটামিন ও প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্য (আমলকি, বাতাবি লেবু, গাজর, শাক- সবজি সয়াবিন, ডাল, মাছ, মাংস) গ্রহণে আর্সেনিক প্রভাব কমাতে সাহায্য করে।

আর্সেনিক দূষণে আক্রান্ত রোগীর চিকিৎসা কি ?

ডাক্তারদের মতে আর্সেনিক দূষণে আক্রান্ত রোগী প্রথম দিকে চিকিৎসার সুযোগ পেলে ভাল হয়ে উঠতে পারে। বিষক্রিয়ার প্রথম অবস্থায় আর্সেনিক দূষিত জল ব্যবহার পুরোপুরি বন্ধ করলে সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ সম্ভব।



“আর্সেনিক থেকে বাঁচতে ভাই জল পরীক্ষা করা চাই”

জলের গুণগত মান সঠিক না থাকলে, ঐ জল মানুষের পানের উপযুক্ত হয় না। পশ্চিমবঙ্গের বিভিন্ন এলাকায় ভূ- গর্ভস্থ জলে পানীয় জল হিসাবে বহুল ব্যবহৃত অনেক ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থ যেমন আর্সেনিক উপস্থিত রয়েছে। সেই জল পানের একেবারেই অনুপযোগী।

আর্সেনিক কি ?

আর্সেনিক একটি বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ।

জলে আর্সেনিক আছে কি না, কিভাবে বোঝা যায় ?

আর্সেনিক স্বাদ, গন্ধ ও বর্ণহীন। তাই পরীক্ষা ছাড়া কোনো জলে আর্সেনিক আছে কি না তা বোঝা যায় না।

আর্সেনিক কোথায় কোথায় পাওয়া যায় ?