

বাচ্চারা, বায়ু ও

জলবায়ু পরিবর্তন

: তাপ তরঙ্গ



ডঃ রবীন্দ্র খৈওয়াল
ডঃ সুমন মোর



বাচ্চারা, বায়ু ও জলবায়ু পরিবর্তন

: তাপ তরঙ্গ

(সাধারণ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থার মাধ্যমে তাপপর্বাহকে হারানোর জন্য একটি কমিক)

জলবায়ু পরিবর্তনকে বেশীরভাগ সময় পরিবেশ ধ্বংসের সঙ্গে যুক্ত করা হয়, কিন্তু আমাদের জীবন ও স্বাস্থ্যের ওপরেও এর সরাসরি প্রভাব পড়ে। জলবায়ু পরিবর্তন, খরা, বন্যা ও তাপপর্বাহের মতো প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের সংখ্যা অনেক বাড়িয়েছে। বিশ্বব্যাপী তাপপর্বাহের তীব্রতা, স্থায়ীত্ব এবং তার সংখ্যা বেড়ে যাওয়ার সাক্ষ্যই হচ্ছে আমরা।

তাপপর্বাহের সুনির্দিষ্ট সংজ্ঞা আছে। সাধারণভাবে অস্বাভাবিক বেশী তাপমাত্রা এবং অন্যান্য আবহাওয়াজনিত কারণে তাপপর্বাহ তৈরি হয়। প্রতি বছর এর প্রকোপে প্রায় হাজার হাজার মানুষের। কিন্তু অন্যান্য বিপর্যয়ের মতো তা' নিজের কাঁড়ে না। তাপপর্বাহকে এজন্য 'নিরব ঘাতক' বলা হয়।

তাপপর্বাহ থেকে নানান অসুস্থতা দেখা দিতে পারে। এ ধরনের অসুস্থতা, অতিরিক্ত ঘাম ও গরমের ক্লান্তির মতো মৃদু উপসর্গ থেকে প্রাণঘাতী হিট-স্ট্রোকের কারণ হয়ে উঠতে পারে। শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ও হৃদযন্ত্রের অসুখ, কিডনির সমস্যা এবং মানসিক স্বাস্থ্যহানিও ঘটতে পারে তাপপর্বাহ। যথাযথ প্রতিরোধমূলক ও উপশমের ব্যবস্থা নেওয়া গেলে তাপপর্বাহ জনিত প্রাণহানি কমানো সম্ভব।

এই বিষয়টি বিবেচনা করে চন্ডীগড়ের PGIMER এবং পাঞ্জাব ইউনিভার্সিটি, শিশু, বায়ু ও জলবায়ু পরিবর্তন নিয়ে নতুন একটি কমিক সিরিজ তৈরি করেছে। এতে জোর দেওয়া হয়েছে তাপপর্বাহ ও তাপজনিত অসুস্থতার উপর। বাচ্চাদের এবং জনসাধারণকে তাপজনিত অসুস্থতার লক্ষণ ও মৃত্যু শূণ্যে নামিয়ে আনতে কিভাবে তা' নিয়ন্ত্রণ করা যায়, সেই পাঠ দেবে এই সিরিজ।



তোমার স্কুলের
সময় শেষ।



সরকারি স্কুল

সকল পড়াচারের জন্য শিক্ষা

সবার জন্য শিক্ষা



কি মজা!



বাচ্চারা হেঁটে বাড়ি ফিরছে।

আজ বড় গরম!

হ্যাঁ রে, আমি খবরে
শুনেছি তাপমাত্রা
৪০ ডিগ্রি সেলসিয়াস
ছাড়িয়ে গেছে।

আজকের তাজা খবর

43°

HIGH TEMP

30°

LOW TEMP



9-16

mph

WIND

0%

CHANCE OF RAIN

তাপপত্রবাহের কবলে দক্ষিণ এশিয়া





তুই ঠিক আছিস?

আমার শরীরটা ভালো লাগছে না!

চল, ওকে ছায়ায় নিয়ে যাই।

বাচ্চারা অসুস্থ হলেটিকে ছায়ায় নিয়ে যায় এবং জল দেয়



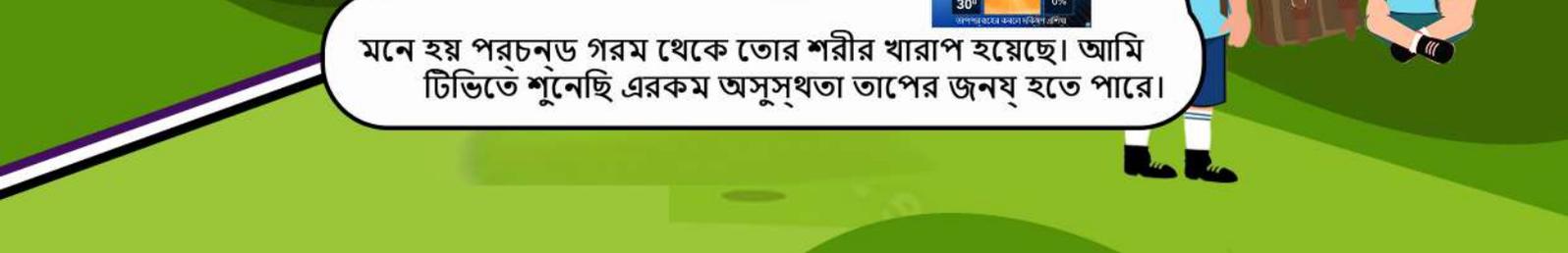
একটু জল খা তো!

এখন একটু ভালো লাগছে?

হ্যাঁ, এখন ঠিক আছি। তবে খুব দুবরল লাগছে। মাথাটাও ঘুরছে।



মনে হয় পরচন্ড গরম থেকে তোর শরীর খারাপ হয়েছে। আমি টিভিতে শুনেছি এরকম অসুস্থতা তাপের জন্ম হতে পারে।





তাপ-সম্পর্কিত
অসুস্থতা?

কি এই নতুন রোগ?
আমি কখনো শুনিনি

কে আমাদের
বয়সপারটা বুঝিয়ে
বলতে পারে?

বায়ু.....



আমি জানি, কে আমাদের
সাহায্য করতে পারে।
বায়ুকে ডাকা যাক।

বায়ু.....

বায়ু.....

বায়ু তখন পশুদের সাহায্য করার জন্য জল ভরে রাখছে।



বায়ু,
বায়ু, বায়ু

বাচচারা ভয় পেয়ে
গেছে। আমার
তাদের সাহায্য করা
উচিত

বাচচারা ডেকেছে
বাতাস এসেছিল



কি হয়েছে? বাচচারা,
তোমরা ঠিক আছো তো?

ও না, গরমের
জন্য অসুস্থ
বোধ করছি।



এখন কেমন
আছে?

মাথাটা একটু ঘরছে।
কিন্তু এখন ভালো
লাগছে।



ভয় পেয়োনা। চলো তোমাকে
হাসপাতালে নিয়ে যাই!



ও তো ভালই আছে মনে হচ্ছে। তোমরা ওকে বাড়ি নিয়ে যেতে পারো। শুধু এটা দেখো, সরাসরি সূর্যের তাপ যেন না লাগে। বাইরে এখনো পরচন্ড গরম। মনে হয়, তাপপরবাহ থেকেই ওর শরীর খারাপ হয়েছে।

অনেক ধন্যবাদ ডক্টর! আমরা নিশ্চয়ই খেয়াল রাখবো।



বায়ু, ডাক্তার বললেন, এখন যে তাপপরবাহ চলছে, তার থেকে এই অসুস্থতা হয়ে থাকতে পারে।

হ্যাঁ বাচ্চারা।

তাপপরবাহ এবং তাপজনিত অসুস্থতা কাকে বলে?

??

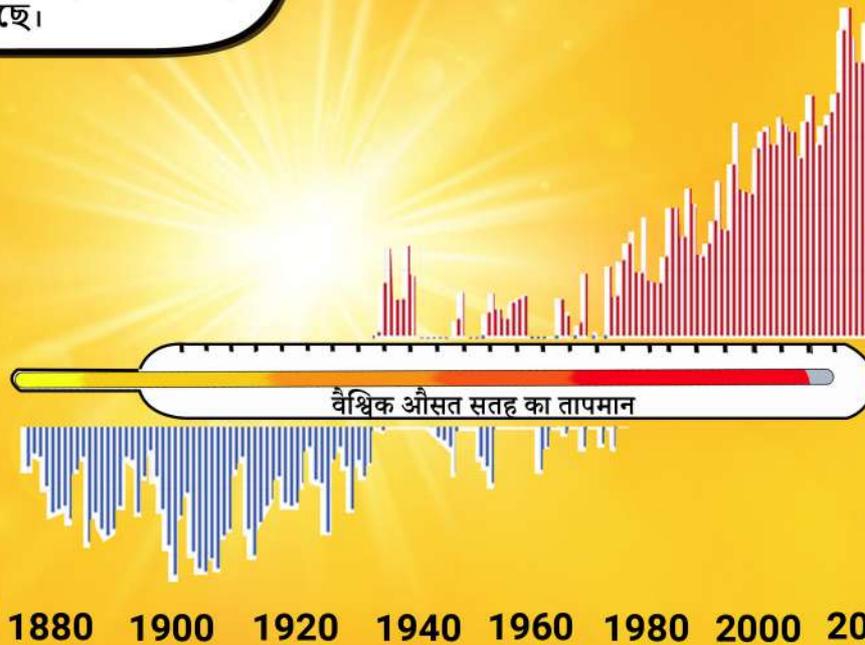


খুব ভাল প্রশ্ন। আমি বুঝিয়ে বলছি।



বাচ্চারা, তোমরা কি জানো, জলবায়ু পরিবর্তনের জন্য বিশেষ তাপমাত্রা বাড়ছে।

0.6
0.4
0.2
0
-0.2
-0.4
-0.6



জলবায়ু পরিবর্তন? সেটা আবার কি?

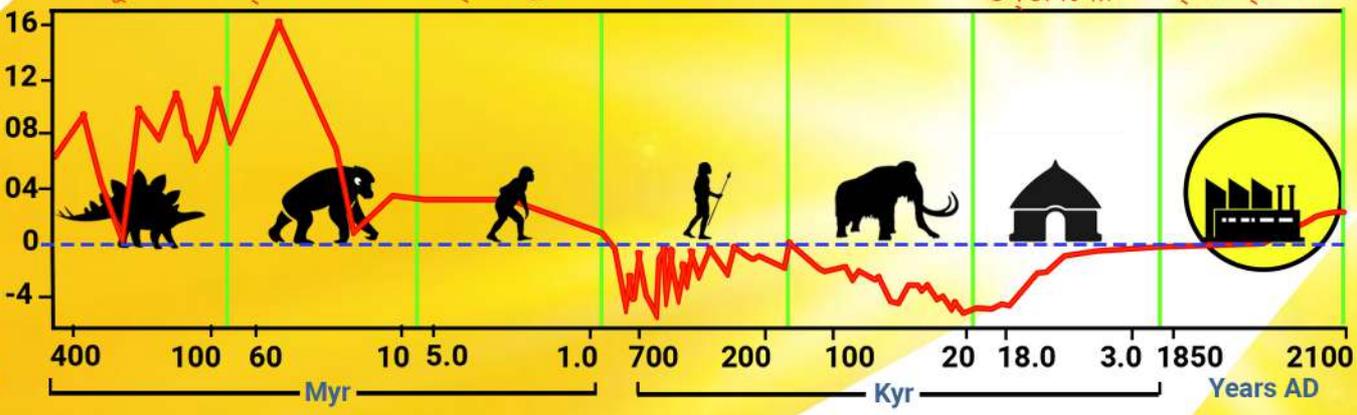


বাচ্চারা, জলবায়ু পরিবর্তন বলতে বোঝায়, পৃথিবীর তাপমাত্রা এবং আবহাওয়ার গতি-পরিক্রমের দীর্ঘমেয়াদী পরিবর্তন।



জুরাসিক প্যালিওলিথিক সর্বশেষ যুগ

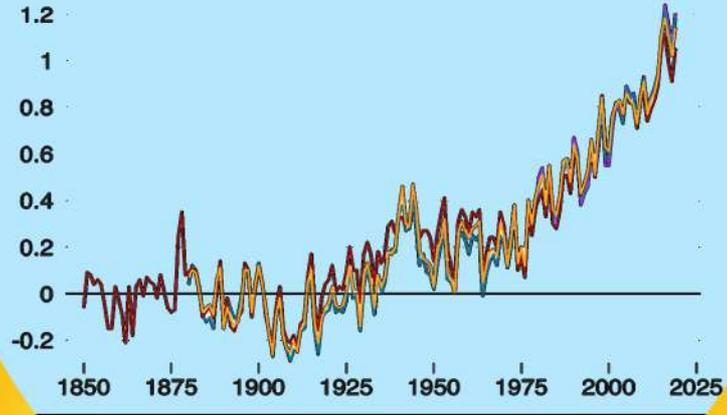
উদ্ভাবনের অ্যানথ্রোপোস



এইসব পরিবর্তন, সৌরচক্রের হের-ফেরের দ্রুণ পরাকৃতিক কারণে হতে পারে, যা হাজার হাজার বছর ধরে হয়। জানলে অবাক হবে, পৃথিবীর জন্মলগ্ন থেকে তার জলবায়ু পরিবর্তিত হয়ে চলেছে।



তবে মানুষের কার্যকলাপ, যেমন কয়লা, তেল ও গ্যাসের মতো জীবাশ্ম জ্বালানি ব্যবহারের ফলে গত দু'শতাব্দীর বেশী বিশেষর তাপমাত্রা উধবরমুখী। এতোদিনের যে ইতিহাস, তার চেয়ে দ্রুত গতিতে বাড়ছে পৃথিবীর তাপমাত্রা।



সৌর বিকিরণ



কয়লা পোড়ানো

যেসব কারণে জলবায়ু পরিবর্তন হয় প্রধান কারণ



বজ্রনিগরন



বন নিধন



যানবাহন দূষণ

হ্যাঁ বাচাচারা! আমরা জানি এই পৃথিবী একটি সুরক্ষিত বায়ুমন্ডলের মধ্যে রয়েছে, যা সূর্য থেকে শক্তি সংগ্রহ করে। পৃথিবীর ভূ-পৃষ্ঠ কিছু শক্তি ফিরিয়ে দেয় এবং বাকিটা শোষণ করে।

ভূপৃষ্ঠের কাছাকাছি থাকা কিছু গ্যাস তাপশক্তি শুষে নিয়ে পৃথিবীর গড় তাপমাত্রা আমাদের বেঁচে থাকার উপযোগী রাখতে সাহায্য করে। বায়ুমন্ডল থেকে তাপ শুষে নেওয়া এই গ্যাসগুলিকে বলা হয় গ্রীনহাউস গ্যাস। কিছু ইনফ্রা-রেড রশ্মি বায়ুমন্ডলের মধ্যে দিয়ে ভূপৃষ্ঠ আসে।

ইনফ্রা-রেড রশ্মির
ভূপৃষ্ঠ থেকে
নিঃসরণ হয়।

কিছু রশ্মি
প্রতিফলিত হয়ে



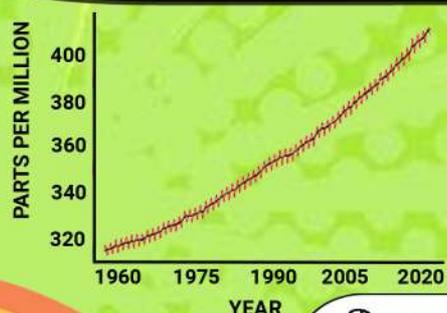
বায়ু, গ্রীনহাউস
গ্যাস কোনগুলিকে
বোঝায়?

পর্ধান কয়েকটি গ্রীনহাউস
গ্যাস হল-



কিন্তু বায়ু, জীবাশ্ম
জ্বালানী থেকে পৃথিবীর
তাপমাত্রা কিভাবে বাড়ে?

বাচাচারা, আমরা যখন জীবাশ্ম জ্বালানী পোড়াই, তখন গ্রীনহাউস
গ্যাসের পরিমাণ দ্রুত বাড়ে থাকে। যত বেশী গ্রীনহাউস গ্যাস নিগর্ত
হয়, তত বেশী তাপ শোষিত হয়, যা বিশ্ব উষ্ণায়ন ও জলবায়ু
পরিবর্তনের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।



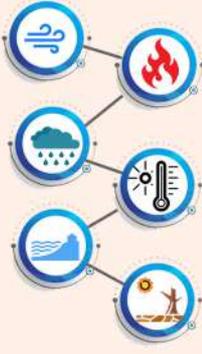
ঠিক আছে,
বায়ু!



বাচ্চারা, তোমরা কি জানো, জলবায়ু সঙ্কট মানুষের সবাস্থ্যের সঙ্কট'ও বটে। উদ্ভিদ ও পরাণী জগতের পক্ষে জলবায়ু পরিবর্তন গুরুতর বিপদ স্বরূপ।



জলবায়ু পরিবর্তনের
প্রভাব



মানব



গাছপালা



জীবন্ত পরাণী



ওহ, বায়ু। এটা তো খুবই চিন্তার বিষয়। কিভাবে আমরা জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাব কমাতে পারি?



বাচ্চারা, আমরা সবাই সামান্য কিছু পদক্ষেপের মাধ্যমেই জলবায়ু পরিবর্তন সীমিত রাখতে পারি।



হারাস, পুনর্ব্যবহার ও রিসাইকেল

শক্তি সঞ্চয়

সুস্থায়ী পরিবহন

বৃক্ষরোপণ

জীবাশ্ম জ্বালানি থেকে সর্বোচ্চ ব্যবহার

পরিবর্তনশীল শক্তি

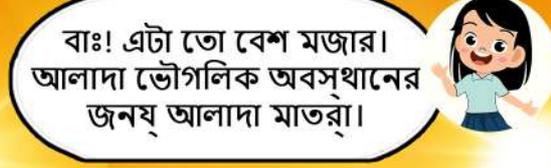
জল সংরক্ষণ

বর্জ্য ব্যবস্থাপনা

জলবায়ু পরিবর্তন কমানোর কৌশল



আমরা তখনই তাপপরবাহ বলি, যখন সমতলের কোনো জায়গা, ধরা যাক তোমার শহরের তাপমাত্রা ৪০ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশী হয়।



বাঃ! এটা তো বেশ মজার। আলাদা ভৌগলিক অবস্থানের জন্য আলাদা মাত্রা।

30°C ওপরে

40°C ওপরে

37°C ওপরে



তাহলে তাপপরবাহের কারণে তাপজনিত অসুস্থতা হয়?



হ্যাঁ, বাচাচারা। পরিবেশ, শরীর এবং কাজকমর সবকিছুর ওপরেই তাপপরবাহের পরভাব পড়ে।

পরিবেশগত তারতম্য	মানব শরীর	কাজকমর
<p>তাপমাত্রার দ্রুত বৃদ্ধি</p> <p>উচ্চ আদর্শতা</p> <p>বাতাসের অভাব</p>	<p>অপযোজ্য গাম</p> <p>রক্ত চলাচল কমে যাওয়ায় শরীরের উষ্ণতা হ্রাস</p> <p>শরীর চরার জনম তাপমাত্রার বৃদ্ধি</p>	<p>বাইরের কাজ</p> <p>অতিরিক্ত পরিশ্রম</p>

তাপজনিত অসুস্থতা



ধন্যবাদ বায়ু। আমরা এখন তাপপরবাহ এবং তাপজনিত অসুস্থতার বিষয়টি বুঝতে পারছি।



কিন্তু বায়ু, তাপপরবাহ নিয়ে আমাদের কি সত্যিই উদ্বিগ্ন হওয়া উচিত?



বাচাচারা, তাপপরবাহ হল নীরব ঘাতক। আমরা অন্যান্য বিপদ, যেমন বন্যা বা ভূমিকম্পের মতো একে খুব একটা গুরুত্ব দিই না।



তাপপরবাহ
বিপঘরয়?



হ্যাঁ বাচচারা! বিজ্ঞানীরা হিসেব করে
দেখেছেন, গত ২৫ বছরে ভারতে
তাপপরবাহের দরুণ অকালমৃত্যু হয়েছে
২৫ হাজারের বেশী।



সত্যি? তাহলে পরাণ
বাঁচাতে আমরা কি
করতে পারি?

বাচচারা, সচেতনতা এবং সবাসথ্য বিভাগকে
সঙ্গে নিয়ে তাপ মোকাবিলার কমর
পরিকল্পনা রূপায়নের মাধ্যমে আমরা এই
ধরণের মৃত্যু এড়াতে পারি।

হ্যাঁ, বাচচারা! ভারত
তাপপরবাহের কারণে মৃত্যু
শূণ্যে নামিয়ে আনার
পরিকল্পনা নিয়েছে ২০১৫-য়।

এটা কি সত্যি?

ভারত সরকারের এটা খুবই
ভালো উদ্যোগ। আমরাও
সচেতনতা বাড়াতে সাহায্য
করব।



তাপপরবাহে মৃত্যু শূণ্যে





কিন্তু বায়ু, তাপজনিত
অসুস্থতার লক্ষণ
আমরা কি করে
বুঝবো?

বাচাচারা, এই হল তাপজনিত
অসুস্থতার উপসর্গ।



অসুস্থতার উপসর্গ



খিঁচুনি



পেশিতে টান



মাথা ধরা



কুলানিত



অতিরিক্ত ঘাম



বমি বমি ভাব এবং বমি



শ্বাসকষ্ট



দুর্বলতা/ মাথা ঘোরা



অস্বস্তি



শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি

বায়ু, আমি তাপজনিত কলানিত এবং হিট সেটরাক, দুই-এর কথাই শুনছি। এই দুটির মধ্যে কোনো পাথরকয় আছে?



হ্যাঁ, বাচচারা। তাপজনিত কলানিত আর হিট-সেটরাকের লক্ষমণ আলাদা। এসো, তোমাদের গেরাফিকের সাহাযে বোঝাই।



সংজ্ঞা হারানো



অতিরিক্ত ঘাম



বমি



তবক ফযাকাসে ও ঠান্ডা হয়ে যাওয়া।



মাথা ধরা

ঘাম না হওয়া

বমি

হৃৎপিণ্ড লাল ও শুষ্ক হয়ে যাওয়া



বায়ু, ডিহাইডেরশনের বযাপারটা একটু বুঝিয়ে বলবে।



বাচচারা ডিহাইডেরশন বা জলহীনতার লক্ষমণ হলে তেষটা, মুখ শুকিয়ে যাওয়া, হৃৎসপন্দন বেড়ে যাওয়া এবং মূত্র কম হওয়া।



বেশী জল অথবা ORS খেয়ে এটা তোমরা ঠেকাতে পারো।

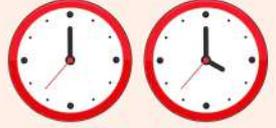


ধন্যবাদ। আমরা এখন
তাপজনিত অসুস্থতার
লক্ষণগুলো
বুঝতে পারছি।

খুব ভালো বাচচারা।
তোমরা সবাই বেশ
তাড়াতাড়ি শিখে ফেলছো।

বায়ু তাপজনিত অসুস্থতা কি
করে ঠেকানো যায়, সেটাও একটু
বুঝিয়ে দাও পিলজ।

সূর্য রশ্মির সময়



12 PM - 4 PM

বাচচারা, ভর দুপুরে সূর্য যখন মাথার ওপর,
তখন বাইরে বেরোনো আমাদের এড়িয়ে
চলতে হবে। এর থেকে তাপজনিত
অসুস্থতা হতে পারে।

আচ্ছা, সেই জন্মেই
আমাদের বন্ধুর মাথা
ঘুরছিল।



হ্যাঁ, আমি শুনছি, আমাদের
সকলের সময়েরও বদল হয়েছে।
আমাদের সকাল সকাল সকলে
যাওয়ার এবং সূর্য মাথার ওপর
ওঠার আগেই ফিরে আসা
দরকার।

সমসত সকল পড়ুয়া এবং তাদের
বাবা মাকে তাপপরিবাহ থেকে
রক্ষা করতে এটা একটা ভালো
প্রতিরোধমূলক কৌশল।

বায়ু আমাদের যদি ভর
দুপুরে বেরোতে হয়,
তাহলে কি কি করা
উচিত?

খুব ভালো প্রশ্ন। পরচন্ড গরম
মোকাবিলায় কিছু উপায়ের
কথা বলছি।



নিজের জলের বোতল
সঙ্গে রাখো।

সঙ্গে রাখো
নিজের ছাতা

সরাসরি রোদ থেকে
মাথা বাঁচিয়ে রাখো।

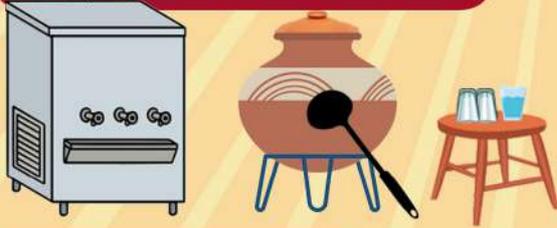
ফুলহাতা এবং টিলেঢালা
পোশাক পরো।

হালকা খাবার খাও।

পাকবু করে রাখা গাড়ির
ভেতরে বসে থেকোনা।

তাপপরবাহ মোকাবিলায় আমাদের সরকার সম্প্রতি নীতি- নিদের্শিকা জারি করেছে।

স্কুলে এবং সবরসাধারণের জায়গায়
ঠান্ডা পানীয় জলের
ব্যবস্থা সুনিশ্চিত করতে হবে।



PM খাদ্য পরীক্ষা



খাবার হতে হবে টাটকা।



খাবার হতে হবে গরম



পরিবেশনের আগে
সুপারভাইজারকে খেয়ে
দেখতে হবে।

জনগণের উদ্দেশে



পাকবু করা গাড়িতে বাচ্চাদের
রেখে যাবেন না।



সানস্ক্রিন ব্যবহার
করুন।



সূর্য মধ্যগগণে থাকার
সময় ঘরে থাকুন।



হালকা রঙের
জামাকাপড় পড়ুন।



আঁটোসাঁটো পোশাক
পরবেন না।



হালকা জুতো পড়ুন।

স্কুলে থাকতে হবে



জেনারেটর এবং



পরিচ্ছন্ন শৌচাগার।

ক্লাস রুমে সরাসরি যেন রোদ না ঢেকে।



অভিভাবক ও শিক্ষকদের
তাপপরবাহ সম্পর্কে
সচেতন করতে হবে।



বাইসাইকেলে বাইরে
গেলে মাথা ঢেকে
রাখতে হবে।



আবহাওয়ার পুরাভাসের
দিকে নজর রাখতে হবে।



তোমরা ঠান্ডা জলে
স্নান'ও করে নিতে পারো।

বায়ু, শাওয়ারের ঠান্ডা
জলে স্নান করতে আমি
খুব ভালবাসি।
কিন্তু মা বলে জল নষ্ট
কোরোনা।

এটা সত্যি, বাচচারা। স্নানের
জন্য বালতি ব্যবহার করো।
শাওয়ারে স্নান করতে যে জল
লাগে, তার চেয়ে কম জল খরচ
হবে।

ঠিক আছে
বায়ু।



তাপজনিত অসুস্থতা ঠেকাতে
এরকম কিছু ছোটখাটো কাজ
আমরা করতে পারি।

সূর্য যখন মাথার ওপর তখন ঘরে
খেলাধুলো করা



ভর দুপুরে রান্নাবান্না না করা



রোদে বেশি পরিশ্রমের কাজ
এড়িয়ে চলা



খালি পায়ের না হাঁটা।

ঠিক আছে
বায়ু।



বাচ্চারা, আমাদের মদ, চা, কফি, চিনি মেশানো এবং কার্বোনেটেড পানীয় এড়িয়ে চলা উচিত।

কোকো মেশানো পানীয়'ও আমাদের বন্ধ করা দরকার।

ঠিক।

বাচ্চারা, আমাদের অনেক পরম্পরাগত পানীয় আছে, যা স্বাস্থ্য ভালো রাখে এবং তাপজনিত অসুস্থতা'ও আটকায়।

সত্যি? আর'ও কিছু বলো প্লিজ।

Babri Beoul

Gond Katira

Lugdi

Lassi

Apple Cider

Kanji

Banta

Buransh Sherbet

Thekera Tenga Sherbet

Apong

Thandai

Shikanji

Jamun Sherbet

Mohi

Tongba

Juroni Pani

Imli ka Amlana

Aam Panna

Mattha

Zutho

Variyali Sherbet

Shahi Shikanji

Aam Jhora

Sohiong sherbet

Atingba

Komal

Ganne ka Ras

Palash Sherbet

Sattu Sherbet

Taal Sherbet

Hatghora

Piyush

Tikhur Sherbet

Tanka Torani

Landa Baguli Dahi Sherbet

Mastani

Aab Shola

Menthi Majjiga

Aamras

Kokum

Bellada Hannu

Falsa Sherbet

Sol Kadi

Vasantha Neer

Nannari

Sambaram

Nungu Sherbet

Kulluki Sherbet

Panakam

হ্যাঁ, এইসব পানীয় পুরাকৃতিক এবং স্বাস্থ্যকর।

ধন্যবাদ বাবু। আমরা এইসব ঐতিহ্যগত পানীয়ই গরহণ করব।

বায়ু, আমরা সবাই কি একইভাবে গরম থেকে অসুস্থ হতে পারি? নাকি কিছু মানুষের ঝুঁকি বেশি।

দারুণ পরশন করেছো।



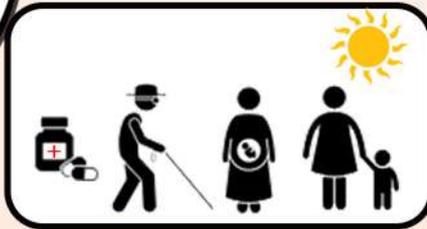
বাচ্চারা, পরখর রোদে যাদের বাইরে দীঘর সময় কাজ করতে হয়, তাপজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি তাদের কেষ্টের বেশী।

তার মানে কৃষক, শরমিক, কারখানার কর্মরী, ডেলিভারি বয় এবং খেলোয়াড়দের কথা বলছো?



হ্যাঁ, বাচ্চারা। এছাড়াও বয়সক এবং অসুস্থ মানুষদের গরম থেকে বিপদ বেশী।

আচছা, আমি দাদুকে বলব তাপপরিবাহের সময় বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করতে।



আমাদের সকলেরই বয়সক মানুষদের খেয়াল রাখা উচিত।



হ্যাঁ বায়ু, আমরা
ওদের খেয়াল
রাখব।



এই বিষয়গুলি অবশ্যই
মনে রেখো।

কিন্তু বায়ু, কেউ যদি
অসুস্থ বোধ করে, তাহলে
আমাদের কি করা উচিত?

অসুস্থ ব্যক্তিকে তৎক্ষণাৎ
ছায়ায় অথবা ঘরের মধ্য
ঠান্ডা, সবসিতদায়ক পরিবেশ
নিয়ে আসতে হবে।

তিনি যদি সজ্ঞানে থাকেন, তাহলে
তাকে ঠান্ডা জল এবং ফলের
রস বা ORS দিতে হবে।

তাঁর পোশাক আলাগা ক'রে দিতে
পারো, তবে সমমানের বিষয়টি
মাথায় রেখো।

পা দু'টি সামান্য উঁচুতে রেখে সেই
মানুষটিকে শুইয়ে দিতে হবে।
তবে তিনি যদি বমি করেন, তাহলে
তাকে পাশ ফিরিয়ে শোওয়াতে
হবে, যাতে দম আটকে না যায়।

তাঁর যদি জ্বর আসে, তাহলে
ঠান্ডা জলে স্পঞ্জ করাতে হবে।

বাচ্চারা, মনে রেখো অসুস্থ মানুষটি যদি জ্ঞান হারিয়ে
থাকেন, তাহলে তাকে কিছু খাওয়াতে যেও না। অবিলম্বে
নিকটবর্তী হাসপাতালে নিয়ে যেও অথবা অয়াম্বুলেন্স ডেকো।



হেল্প লাইন নম্বরঃ
112



বায়ু, আমি মাকে দেখেছি,
পাখিদের জনম পাতের জল
রাখতে।

ঠান্ডা!

হ্যাঁ, বাচাচারা। পশুপাখিরাও তাপপরবাহের কবলে
পড়তে পারে। এরকুম ছোট ছোট পদক্ষেপ, তাদের
জীবন বাচাতে সাহায্য করবে।

আচ্ছা, আমিও
পশু-পাখিদের
খাবার আর জল
দেবো।

চমৎকার! তবে, বাচাচারা পরতিদিন
জল বদলে দিতে ভুলে
যেওনা। জমা জলে কখন'ও কখন'ও
মশা জন্মায়।



ধন্যবাদ বায়ু! আমরা পরতিদিন
জল বদলে দেব। জলের
পাতর'ও পরিস্কার রাখবো।



ঠান্ডা



ঠান্ডা

খুব ভালো। তোমরা নিজেদের এবং
অন্যদের'ও তাপপরবাহ
এবং তাপজনিত অসুস্থতা থেকে

হ্যাঁ, বায়ু!

খুব ভালো বাচাচারা!
আমি খুশী যে তোমরা
জানতে এবং পরাণ
বাচাতে আগরহী।

বাচ্চারা, বলো তো, কভিবে তোমরা তাপপ্রবাহ থেকে সুরক্ষা পাবে?

বাবা, তোমার
সাথে এক বোতল
পানি নিয়ে ঘনঘন
পানি খাও।

জেঠু, সূর্য মাথার
ওপর থাকার সময়
ঘনঘন গাছের নীচে
বিশ্রাম নিও।

দাদু, রোদে বাইরে
বেরোনোর সময় ছাতা
নিতো ভুলে যেও না।

চড়া রোদের সময়
আমরা ঘরের
মধ্যে থাকবো।

ঠাকুরমা, মাথা
ঢাকার জন্য
স্কাফর্ নিও।

পাকর্ করা
গাড়িতে বাচ্চাদের
রেখে যেও না।

চলো, আমরা
সবাই টিলেঢালা
এবং হালকা
পোশাক পরি।

ধন্যবাদ! আমাদের
তাপ থেকে
সংশ্লিষ্ট রোগ থেকে
রক্ষা করতে।

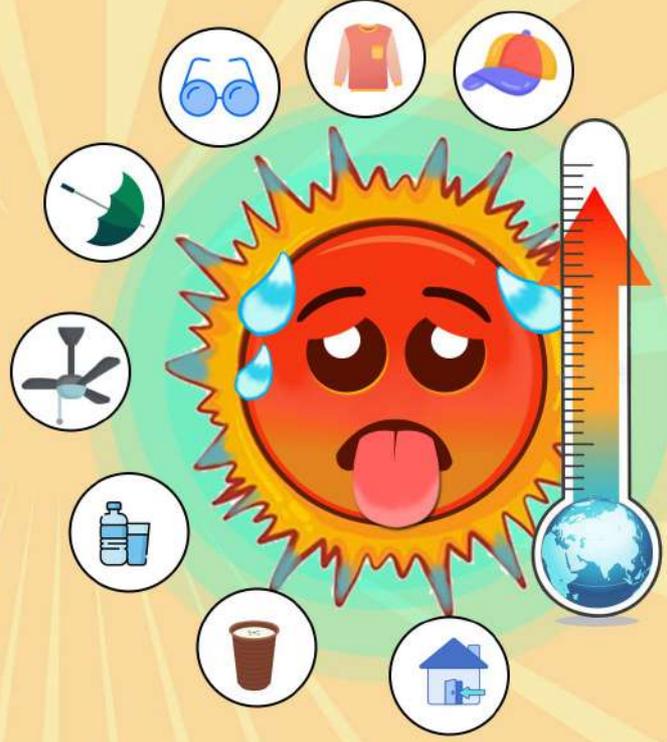
বাচ্চারা, তোমরাই আমাদের নায়ক।



বাচ্চারা এবং তাপপর্বাহজনিত মৃত্যু শূণেয় নামিয়ে

জলবায়ু পরিবর্তন আমাদের পৃথিবীর ওপর বিরূপ পর্বভাব ফেলছে। আমরা পর্বচন্ড গরম বা ঠান্ডার মতো চরম আবহাওয়ার সাক্ষ্মী হচ্ছ অনেক বেশি। বৈজ্ঞানিক তথ্যপর্বমাণ বলছে, জলবায়ু পরিবর্তন এবং তাপপর্বাহ পরস্পরের সঙ্গে সম্পকরযুক্ত।

তাপপর্বাহ হল নীরব ঘাতক এবং এই বিষয়টি বিবেচনা করেই ভারত তাপপর্বাহজনিত মৃত্যু, শূণেয় নামিয়ে আনার পরিকল্পনা গর্বহণ করেছে। বাচ্চারা এব্যাপারে সচেতনতা তৈরি এবং তাপজনিত অসুস্থতা ও মৃত্যু ঠেকাতে সাহায্য করার কেষ্টের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। কিভাবে সহজ পর্বতিরোধমূলক পদকেষ্পের মাধ্যমে গরমকে হার মানানো যায়, এই কমিক সিরিজে তাই দেখানো হয়েছে।



ধারণা, পর্ববন্ধ এবং ধারণা:



ডঃ রবীন্দ্র খৈওয়াল

অধ্যাপক, পরিবেশ স্বাস্থ্য,
কমিউনিটি মেডিসিন এবং জনস্বাস্থ্য বিভাগ,
PGIMER, চণ্ডীগড়-160012, ভারত

khaiwal@yahoo.com, khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in



ডঃ সুমন মোর

সহযোগী অধ্যাপক ও চেয়ারপারসন,
এনভায়রনমেন্টাল স্টাডিজ বিভাগ,
পাঞ্জাব বিশ্ববিদ্যালয়, চণ্ডীগড়-160014, ভারত

sumanmor@yahoo.com, sumanmor@pu.ac.in

অবদান:



লক্শয় খিওয়াল

সরকারি মডেল স্কুল, চণ্ডীগড়, ভারত



আদিত্য খাইওয়াল

অঙ্কুর স্কুল, চণ্ডীগড়, ভারত

© অনুমতি ছাড়া কোন পর্বজনন বা মুদরণ অনুমোদিত

আইএসবিএন: পর্বযোগ করা হয়েছে

1ম সংস্করণ: জুন 2022

