

## ভূমিকা

আপনি জানেন যে, স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল। পরিস্কার পরিচ্ছন্ন থাকা এবং স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম কানুন মেনে চলা সুস্থ থাকার প্রধান উপায়। পরিবেশের বায়ু, মাটি ও পানিতে বসবাস করছে অসংখ্য রোগ জীবাণু। অসাবধানতা এবং প্রকৃত জ্ঞানের অভাবে আমরা সহজে এসব রোগ জীবাণু দিয়ে আক্রান্ত হয়ে পড়ি। রোগ জীবাণু যাতে সহজে আমাদের আক্রমণ করতে না পারে সে ব্যাপারে আমাদের সচেতন হওয়া প্রয়োজন। সুন্দর জীবন যাপন এবং সু-স্বাস্থ্যের জন্য স্বাস্থ্যকর পরিবেশের খুবই প্রয়োজন। কারণ আমাদের সুস্বাস্থ্যের উপর পরিবেশের প্রভাব সর্বাধিক। পরিবেশকে সুন্দর ও স্বাস্থ্যকর রাখতে হলে বাড়ির চারপাশ, আঙ্গিনা, প্রস্তাব-পায়খানা আবর্জনামুক্ত রাখতে হবে। আমাদের বাড়ি-ঘর, অফিস-আদালত, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান, পুকুর, ডোবা-নালা প্রভৃতি সার্বক্ষণিকভাবে পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখা দরকার। আমাদের ঘর-বাড়ি ও আঙ্গিনায় যাতে অবাধে আলো বাতাস প্রবেশ করতে পারে সে ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে।

সুস্থ সবল ব্যক্তি একদিকে যেমন নিজের জীবন সুন্দরভাবে গড়ে তুলতে পারে অন্যদিকে তেমন দেশের উন্নতিতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখতে পারে।

সুস্থ থাকতে হলে একজন মানুষের জীবনে সুষম খাদ্য ছাড়াও আবাসিক সু-ব্যবস্থা, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রক্ষার সুযোগ সুবিধা এবং রোগ প্রতিরোধের ব্যবস্থা থাকা প্রয়োজন।

ব্যক্তিগত ও পারিবারিক সুযোগ সুবিধা ছাড়াও কিছু ব্যবস্থা থাকা দরকার যা সমষ্টিগতভাবে স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে। সাধারণত এগুলো হলো বিশুদ্ধ খাবার পানি সরবরাহ, স্বাস্থ্যসম্মত পয়ঃপ্রণালী ব্যবস্থা, বিশুদ্ধ বায়ু, চিকিৎসকের সু-ব্যবস্থা এবং চিত্তবিনোদনের ব্যবস্থা। ব্যক্তিগত এবং সমষ্টিগত এসব সুযোগ সুবিধা মানুষকে সুস্থ রাখে এবং তাকে সমাজের একজন কর্মক্ষম ব্যক্তি হিসেবে গড়ে তোলে। এসব কিছুর মূলে পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা এবং নির্মল পরিবেশের প্রভাব সর্বাধিক।

এ ইউনিটে ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক স্বাস্থ্য পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা তথা পরিচ্ছন্ন পরিবেশের প্রভাব সম্পর্কে আলোকপাত করা হয়েছে। এছাড়াও ময়লা আবর্জনা ও মলমূত্র নিষ্কাশন এবং স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানার গুরুত্ব নিয়েও আলোচনা করা হয়েছে।

পাঠ- ১: ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক স্বাস্থ্য

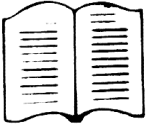
পাঠ- ২: আবর্জনা ও মলমূত্র নিষ্কাশন, স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার গুরুত্ব

## ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক স্বাস্থ্য

## উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মাবলী বলতে পারবেন;
- পারিবারিক স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মাবলী বর্ণনা করতে পারবেন এবং
- সামাজিক স্বাস্থ্য রক্ষার বিভিন্ন দিক উল্লেখ করতে পারবেন।



বিভিন্ন ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য যে বিষয়গুলোর প্রতি বিশেষভাবে নজর দেওয়া দরকার তা হলো—

## ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য

**দৈহিক পরিচ্ছন্নতা:** দৈহিক পরিচ্ছন্নতা বলতে ত্বক, মুখ, জিহ্বা, চোখ, কান, চুল ও নাকের পরিচ্ছন্নতাকে বুঝায়। দেহের এসব অঙ্গ নিয়মিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখলে বিভিন্ন রোগ জীবানুর হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। তাই নিয়মিত চুল ও নখ কাটা, প্রত্যহ দুবার দাত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার অভ্যাস করা উচিত।

**বাসগৃহ:** পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং মুক্ত বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা স্বাস্থ্য সম্মত বাসগৃহের বৈশিষ্ট্য। শৌচাগার এবং গোসলখানা রান্নাঘর থেকে দূরে থাকতে হবে। আবর্জনা বাড়ি থেকে দূরে নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলতে হবে। নতুবা মশা, মাছির উপদ্রব বাড়বে এবং উদারাময় জাতীয় রোগের বিস্তার ঘটবে। সুন্দর ছিমছাম প্রচুর আলো-বাতাস পূর্ণ গৃহে স্বাস্থ্য ভাল থাকে এবং মনের প্রফুল্লতা আনয়ন করে।

**খাদ্য ও পানীয়:** দেহ ও মন সুস্থ ও সবল রাখতে হলে কেবল সুস্বাদু ও পরিমিত খাদ্য দ্রব্যই যথেষ্ট নয়, প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করা প্রয়োজন। এ জন্য পানি সব সময় ফুটিয়ে পান করা উচিত। কারণ নানা ধরনের পেটের অসুখ যেমন কলেরা, টাইফয়েড, আমাশয় ইত্যাদি রোগ দূষিত পানির মাধ্যমে সংক্রমিত হয়।

সব সময় টাটকা খাবার খাওয়া উচিত। উন্মুক্ত খাবার-এ মশা-মাছি অতি সহজে রোগ জীবাণু ছড়াতে পারে। পরিষ্কার, পরিচ্ছন্নতার জন্য নিয়মিত গোসল করা প্রয়োজন। গোসলের পানি পরিষ্কার হতে হবে এবং সম্ভব হলে সাবানও ব্যবহার করা ভাল। এতে চর্মরোগের হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

**পোশাক পরিচ্ছদ:** শরীর সুস্থ রাখতে হলে নিয়মিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পোশাক-পরিচ্ছদ পরিধান করতে হবে। অপরিচ্ছন্ন পোশাক থেকে বিভিন্ন রকম চর্মরোগ দেখা দেয়।

**বিশ্রাম ও নিদ্রা:** দৈহিক ও মানসিক পরিশ্রমের ফলে মস্তিষ্কের কোষগুলো ক্রমশঃ ক্ষয়প্রাপ্ত হতে থাকে এবং নিস্তেজ হয়ে পড়ে। এ নিস্তেজ ও অকর্মণ্য কোষগুলোকে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনতে হলে মস্তিষ্কের বিশ্রাম দরকার। এজন্য নিয়মিত ৭/৮ ঘন্টা সুনিদ্রার প্রয়োজন।

**ব্যায়াম:** দেহকে সুস্থ ও সবল রাখতে আমরা যে খাদ্য গ্রহণ করি তা সম্পূর্ণরূপে পরিপাক হওয়া দরকার। পরিপাক শক্তি বাড়ানোর জন্য নিয়মিত কিছুক্ষণ ব্যায়াম করা দরকার। নিয়মিত ব্যায়ামে পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি পায়, দেহ মন উভয়ই প্রফুল্ল, সুদৃঢ় ও সংযত থাকে।

**বিনোদন:** দেহের সার্বিক চাহিদা মেটানোর জন্য সারাক্ষণ কাজ, বিশ্রাম, নিদ্রা ও খাদ্য গ্রহণ যথেষ্ট নয়। খেলাধুলা, গান বাজনা শোনা, বেতার ও টেলিভিশনে পরিচলন অনুষ্ঠান উপভোগ করা, গল্প-গুজব করা, গল্পের বই ও উপন্যাস পড়া ইত্যাদি আমোদ প্রমোদেরও যথেষ্ট প্রয়োজন আছে। বিনোদনের ফলে দেহমন সতেজ ও উৎসাহিত হয়। পরবর্তী কাজে গভীর আগ্রহ সৃষ্টি হয়।

**টিকা-ইনজেকশন:** বিভিন্ন প্রকার সংক্রামক রোগ এর হাত থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য বসন্তের টিকা, কলেরা, টাইফয়েডের ইনজেকশন, বি.সি.জি. ও পলিও টিকা সময়মত নেওয়া প্রয়োজন।

এ ছাড়াও ব্যক্তি স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য কতগুলো সু-অভ্যাস চর্চা করতে হবে এবং কু-অভ্যাস পরিহার করতে হবে।

### পারিবারিক স্বাস্থ্য

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রক্ষার পরেই আসে পারিবারিক স্বাস্থ্যের কথা। পারিবারিক স্বাস্থ্য রক্ষার ব্যাপারে যে দিকে লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন তা নিম্নরূপ:

- পরিবারের সকল সদস্যকে তাদের স্ব স্ব স্বাস্থ্য রক্ষা করতে হবে।
- শিশুদেরকে শৈশবকাল হতেই স্বাস্থ্য বিধি বা স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মাবলী অনুশীলন করাতে হবে। যেমন—
  - নির্দিষ্ট স্থান ও সময়ে মল-মূত্র ত্যাগের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।
  - শিশুর খাওয়া দাওয়া, আদব-কায়দা ও নিয়মানুবর্তিতা পালন এবং যখন তখন যেখানে সেখানে খাওয়ার লোভ সংবরণ করার শিক্ষা দিতে হবে।
  - অত্যধিক খেলাধুলা হতে বিরত থাকা এবং হাত-পা ধোয়া, ওয়ু-গোসল অন্যান্য প্রকার পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।
- একঘরে বা সম্ভব হলে বিভিন্ন ঘরে আলাদা বিছানায় শোয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।
- বসতবাড়ি দক্ষিণ বা পূর্বমুখী হওয়া ভাল। পায়খানা পেশাবখানা ও গোসলখানার ব্যবস্থা রাখতে হবে ঘর দোর ও উঠানের আবর্জনা দৈনিক ঝাড়ু দিয়ে একটি নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে।
- হাঁস-মুরগী ও গরু-ছাগলের জন্য পৃথক ঘর রাখতে হবে এবং তা প্রতিদিন পরিষ্কার রাখতে হবে।
- স্বাস্থ্যসম্মত বসত বাড়ি নির্মাণের জন্য বিবেচ্য বিষয়:
  - উঁচু স্থান নির্বাচন

- অপরিষ্কার ও অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ যেমন- নর্দমা, নালা ও জলাভূমি, কবরস্থান ইত্যাদি হতে দূরে বাড়ি তৈরি করতে হবে।
- টিউবওয়েল বা কূপ থাকতে হবে
- পুকুর থাকা ভাল
- ফল ও সবজি বাগান থাকা ভাল।
- ধোয়াবিহীন চুলা ব্যবহার করতে হবে। (জৈব গ্যাসের চুলা ব্যবহার করা যেতে পারে)
- বাসগৃহে বায়ু চলাচলের জন্য দরজা-জানালা ব্যবস্থা করতে হবে।

### সামাজিক স্বাস্থ্য

ব্যক্তিগত ও পারিবারিক স্বাস্থ্য যদিও সামাজিক স্বাস্থ্যরক্ষার পূর্বশর্ত তথাপি সমষ্টিগত স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য সরকারী ও বেসরকারীভাবে নানারকম উদ্যোগ গ্রহণ করা দরকার।

**বিশুদ্ধ পানি সরবরাহ:** সমষ্টিগত স্বাস্থ্যের উন্নয়নে বিশুদ্ধ পানি সরবরাহ নিশ্চিত করতে হবে। কারণ বিশুদ্ধ পানি জনসমষ্টিকে পানিবাহিত রোগের হাত থেকে রক্ষা করে। এজন্য শহরে কলের পানি ও গ্রামে নলকূপের পানি পান করার উপযোগী। আজকাল অবশ্য দেশের কোন কোন এলাকায় নলকূপের পানিতে আর্সেনিক দূষণের মত মারাত্মক স্বাস্থ্যহানীকর সমস্যার সৃষ্টি হয়েছে। এজন্য সরকারীভাবে প্রয়োজনীয় উদ্যোগ গ্রহণ এবং জনসচেতনতা সৃষ্টি করা প্রয়োজন।

**ময়লা আবর্জনা নিষ্কাশন:** ময়লা-আবর্জনা নানাভাবে পরিবেশ দূষিত করে জনস্বাস্থ্যের ক্ষতি সাধন করে। এ ব্যাপারে জনসাধারণকে সচেতন হতে হবে।

**বায়ু দূষণ রোধ করা:** কল কারখানা ও ইটের ভাটা হতে নির্গত ধোয়া, ত্রুটিপূর্ণ যানবাহনের কাল ধোয়া থেকে নির্গত কার্বন-ডাই-অক্সাইড, সালফার-ডাই-অক্সাইড, কার্বন-মনো-অক্সাইড প্রভৃতি নানা রকম দূষিত রাসায়নিক পদার্থ বায়ু দূষণের মাত্রা বৃদ্ধি করে চলছে। যে কারণে জনস্বাস্থ্য এখন মারাত্মক হুমকীর সম্মুখীন। এ ব্যাপারে ব্যাপক গণসচেতনতা এবং সামাজিক প্রতিরোধ আন্দোলন গড়ে তুলতে হবে।

**চিকিৎসার সুযোগ সুবিধা:** সমষ্টিগত স্বাস্থ্য চিকিৎসার সুযোগ সুবিধার উপর নির্ভর করে। স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্র স্থাপন এদিক থেকে একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রচেষ্টা। এসব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ডাক্তার স্বাস্থ্যকর্মীরা জনগণের চিকিৎসায় নিয়োজিত। স্বাস্থ্য রক্ষার সুযোগ সুবিধা দুই ধরনের হয়ে থাকে। প্রথমটি হচ্ছে— রোগ প্রতিরোধক টিকা দিয়ে বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করা এবং জনসাধারণকে খাদ্য ও স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন করে তোলা। এর বিশেষ লক্ষ্য হচ্ছে শিশু এবং গর্ভবতী মায়ের রোগ প্রতিরোধ। এদের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে সময়মত টিকা দান এবং অপুষ্টি অথবা অন্য কোন সমস্যার উদ্ভব হলে সত্বর চিকিৎসার ব্যবস্থা করা। এসব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে মায়ের কিভাবে পুষ্টিকর সুখম খাদ্য তৈরি করা যায়, শিশুর উদরাময় রোগে কিভাবে খাবার সেলাইন তৈরি করে ব্যবহার করতে হয় এবং পরিকল্পিত পরিবার সম্পর্কে শিক্ষা প্রদান করা হয়।

স্বাস্থ্য রক্ষার দ্বিতীয় ধারণাটি হচ্ছে নিরাময়। এতে বিভিন্ন রোগের, জখমের এবং হাড়ভাঙ্গার চিকিৎসা করা হয়।

**চিত্তবিনোদন:** জনস্বাস্থ্য প্রসঙ্গে চিত্তবিনোদনের বিষয়টি বিশেষভাবে বিবেচ্য। সুস্থ মন ও দেহের জন্য চিত্তবিনোদনের সুযোগ সুবিধা থাকা একান্ত প্রয়োজন। নিয়মিত খেলাধুলা সুস্বাস্থ্য বজায় রাখে এবং মনকে প্রফুল্ল রাখে। পার্কের এবং বাগানের সুন্দর পরিবেশে ভ্রমণ চিত্তবিনোদনের জন্য সহায়ক।

সর্বোপরি জনস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে হলে দেশে দক্ষ চিকিৎসক ও প্রয়োজনীয় ঔষধপত্রসহ পর্যাপ্ত সংখ্যক চিকিৎসাকেন্দ্র স্থাপন আবশ্যিক। চিত্তবিনোদনের সুযোগ সুবিধা বৃদ্ধির জন্য সারাদেশে অধিকসংখ্যক খেলার মাঠ, পার্ক, উদ্যান প্রভৃতি নির্মাণেরও উদ্যোগও নিতে হবে। বলাবাহুল্য যে, সম্পদের তুলনায় জনসংখ্যা অধিক হওয়ায় আমাদের দেশে কার্যকরভাবে এসব ব্যবস্থা গ্রহণ বেশ কষ্টসাধ্য। এজন্য দেশের জনসংখ্যা যাতে অপরিকল্পিতভাবে বৃদ্ধি না পায় সে ব্যাপারে সবাইকে সচেতন করতে হবে।



### পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১

#### অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ: আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে এক (ক) বৃত্তায়িত করুন)।

১. মস্তিষ্কের কোষগুলোকে সতেজ ও কর্মক্ষম রাখতে হলে কি করা দরকার?

- ক. নিয়মিত কিছুক্ষণ ব্যায়াম করা দরকার
- খ. সব সময় টাটকা খাবার খাওয়া দরকার
- গ. নিয়মিত ৭/৮ ঘন্টা সুনিদ্রার প্রয়োজন
- ঘ. প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করা প্রয়োজন।

২. কোন রোগগুলো দূষিত পানি দ্বারা সংক্রমিত হয়?

- ক. কলেরা, টাইফয়েড, যক্ষ্মা
- খ. কলেরা, টাইফয়েড, আমাশয়
- গ. কলেরা, আমাশয়, বসন্ত
- ঘ. কলেরা, ইনফ্লুয়েঞ্জা, যক্ষ্মা।

#### আ) সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

১. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মাবলীসমূহ লিখুন।
২. সামাজিক স্বাস্থ্য রক্ষায় কোন কোন বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখতে হয়?
৩. পারিবারিক স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মাবলীসমূহ উল্লেখ করুন।



#### সঠিক উত্তর

অ) ১। গ, ২। খ।

## পাঠ ২

## আবর্জনা ও মলমূত্র নিষ্কাশন, স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানার গুরুত্ব

## উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- আবর্জনা বলতে কি বুঝায় ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- আবর্জনা নিষ্কাশনের বিভিন্ন উপায় বর্ণনা করতে পারবেন;
- মলমূত্র নিষ্কাশনের গুরুত্ব উল্লেখ করতে পারবেন;
- স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা বলতে কি বুঝায় ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানার বৈশিষ্ট্যগুলো সনাক্ত করতে পারবেন;
- স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানার ব্যবহার বর্ণনা করতে পারবেন এবং
- স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানার গুরুত্ব উল্লেখ করতে পারবেন।



## আবর্জনা

ঘর-বাড়ি ঝাড়ু দেওয়া ময়লা, খাবারের এঁটোকাঁটা, তরকারির খোসা, মাছের আঁশ, ভাতের মাড়, ঘর-বাড়ির আনাচে কানাচে জন্মানো আগাছা এসবই আবর্জনা। এসব আবর্জনা যেখানে সেখানে ফেললে পঁচে গলে পরিবেশকে দূষিত করে। আবর্জনা কোথায় ফেলতে হবে সে সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। কারণ আবর্জনায় মাছি ডিম পাড়ে, বাচ্চা দেয়, সংখ্যা বৃদ্ধি করে। এসব মাছি পরবর্তীতে নানারকম রোগের বাহক হিসেবে কাজ করে।

## আবর্জনা ফেলার স্থান:

- বসত-বাড়ি থেকে কমপক্ষে ৩০ হাত দূরে একটা বড় গর্ত করতে হবে।
- নিয়মিত উক্ত গর্তে আবর্জনা ফেলতে হবে।
- গর্তটা আবর্জনায় ভরে গেলে সেটা মাটি দিয়ে ভরে ফেলতে হবে।
- বাড়িতে গোয়াল ঘর থাকলে সেটা নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে হবে। গোয়াল ঘর থাকবে বসত ঘর বা রান্নার ঘর থেকে কমপক্ষে ৩০ হাত দূরে। তার আবর্জনা একত্র করে আবর্জনা ফেলার গর্তে ফেলা যেতে পারে। হাঁস-মুরগী রাখার জায়গা সম্পর্কেও একই ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।
- শহরের আবর্জনা নির্দিষ্ট সময়ে ডাস্টবিন বা ময়লা ফেলার নির্ধারিত স্থানে ফেলতে হবে। এসব ময়লা আবর্জনা নিষ্কাশনের মূল দায়িত্ব পৌরকর্পোরেশনের।

## মলমূত্র নিষ্কাশনের গুরুত্ব:

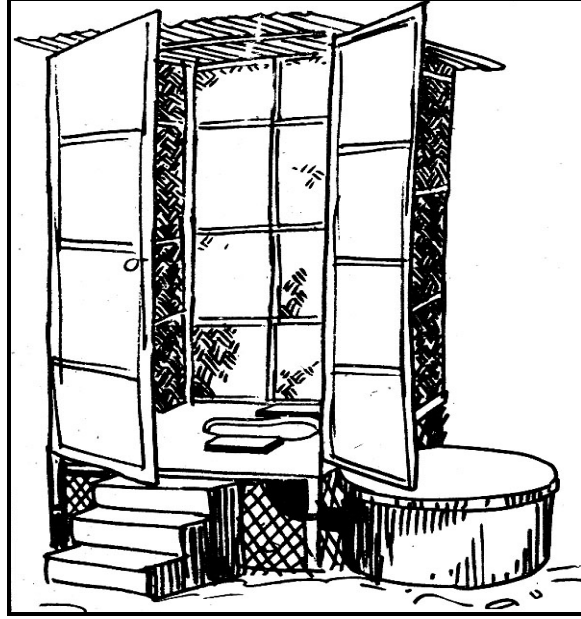
## মলমূত্র

মলমূত্রে রোগ জীবাণু থাকে। এই জীবাণু পানির সাথে মিশে যেতে পারে এবং এভাবে দূর দূরান্তে ছড়িয়ে পড়ে মানুষের শরীরে ঢুকে অসুখ সৃষ্টি করে। কলেরা, টাইফয়েড, আমাশয়, ডায়রিয়া প্রভৃতি পানিবাহিত রোগ একথা আমাদের জানা আছে। মাটির উপর যেখানে সেখানে মলমূত্র ত্যাগ করলে তা আবহাওয়াকে দূষিত ও বিষাক্ত করে তোলে। গৃহপালিত

পশু-পাখি যেমন- কুকুর, মুরগী এসব মলমূত্র থেকে রোগ জীবাণু ছড়াতে পারে। পোকা-মাকড়, মাছি, তেলাপোকা ইত্যাদি মলমূত্রের উপর বসে তারপর যদি খাবারে এসে বসে তবে রোগ জীবাণু সহজেই বিস্তার লাভ করতে পারে। এসব কারণে যেখানে সেখানে মলমূত্র ত্যাগ করা আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য খুবই ক্ষতিকর। সুতরাং মলমূত্র নিষ্কাশনের আধুনিক ব্যবস্থা সম্পর্কে জনসচেতনতা বৃদ্ধি করা একান্ত আবশ্যিক।

**স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা**

যে পায়খানায় মলমূত্র ঢাকনায়ুক্ত অবস্থায় থাকে ও তা নিষ্কাশনের ব্যবস্থা রয়েছে— যার ফলে মলমূত্র দ্বারা পরিবেশ দূষিত হতে না পারে, তাকেই বলা হয় স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা।



চিত্র ১৪.২.১: স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা।

**স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানার বৈশিষ্ট্য:**

- বাড়ি, নদী, কূয়া থেকে কমপক্ষে ৩০ হাত দূরে তৈরি করতে হবে।
- বুক সমান গভীর করতে হবে।
- পায়খানার উপর ছাদ থাকবে, চারপাশে বেড়া থাকবে। আর গর্তের মুখটা থাকবে ঢাকা। কনক্রিট দিয়ে ঢাকা সবচেয়ে ভালো। না হলে কাঠ দিয়ে ঢাকতে হবে। ঢাকনাটা নিয়মিত ধুতে হবে। এটাও সম্ভব না হলে পায়খানার জন্য একটা নির্দিষ্ট স্থান থাকবে। ৪-৫ হাত গর্ত হলে ভাল হয়। প্রতিবার পায়খানা করার পর মলমূত্র বালি দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। বর্ষাকালে বৃষ্টির পানিতে ছাই বা বালি ধুলে চলে যেতে পারে। যদি পায়খানার উপর কোন ছাদ না থাকে তবে কাঠের বা টিনের ঢাকনার ব্যবস্থা করতে হবে।
- যে পদ্ধতি গ্রহণ করা হবে তা যেন নির্মাণ ও রক্ষণাবেক্ষণের ব্যাপারে যথাসম্ভব সস্তা ও মজবুত হয়।

### স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা ব্যবহারের নিয়মাবলী:

- যেখানে সেখানে মলত্যাগ করলে তা থেকে অনেক রোগ ছড়ায়। বাড়ির ছোট বড় সকলেই পায়খানায় মলত্যাগ প্রয়োজন।
- খালি পায়ে পায়খানায় যাবেন না, ছোট বড় সকলেই স্যাণ্ডেল ব্যবহার করা উচিত।
- শিশুদের মল বড়দের মলের চাইতে অনেক বেশি রোগ ছড়ায়। এজন্য শিশুদের পায়খানায় মলত্যাগে অভ্যস্ত করতে হবে।
- ছোট শিশুরা পায়খানার বাইরে মলত্যাগ করলে তাদের মল সঙ্গে সঙ্গে ভালভাবে সেখান থেকে পরিস্কার করে পায়খানার গর্তে ফেলে দিতে হবে।
- শিশুদের পরিস্কার করে দেয়ার পর হাত সাবান বা ছাই দিয়ে ভাল করে ধুয়ে ফেলতে হবে।
- পায়খানা থেকে ফিরে এসে হাত সাবান বা ছাই দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে।
- বাড়িতে পায়খানা না থাকলে গর্ত করে বাঁশ, কাঠ অথবা অন্যান্য স্থানীয় মালামাল দিয়ে একটি স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা তৈরি করে নিতে হবে।
- প্রতিবার পায়খানা ব্যবহারের পর যথেষ্ট পরিমাণ পানি পায়খানার ভিতর ঢালুন এবং পায়খানা পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন।

### স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা:

ডায়রিয়া, আমশয়ের রোগজীবাণু এবং কৃমির ডিম মলের মাধ্যমে একজন থেকে অন্যজনের মাঝে ছড়ায়। মলে মাছি বসে। এই মাছি রোগ জীবাণু বহন করে খোলা খাবারের মাধ্যমে ডায়রিয়া, আমশয় ও কৃমি ছড়ায়। খালি পায়ে হাটলে বা পায়খানায় গেলে বক্রকৃমি চামড়া ভেদ করে শরীরে প্রবেশ করে।

এছাড়াও যেখানে সেখানে মলমূত্র ত্যাগ করলে তা খোলা পানির উৎসকে (পুকুর, খাল ইত্যাদি) দূষিত করে। এসব পানি পান করলেও ডায়রিয়া, আমশয়, কৃমি ও অন্যান্য রোগ ছড়ায়।

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করলে—

- ডায়রিয়া, আমশয়, কৃমি ও অন্যান্য রোগ ছড়ানো বন্ধ হবে।
- ভূ-উপরিভাগের মাটি দূষিত হবে না।
- ভূ-গর্ভস্থ পানি দূষিত হবে না।
- যা থেকে পানির প্রস্রবন অথবা টিউবওয়েল বা কূয়া দূষিত হবে না।
- মাছি ও অন্যান্য প্রাণী মলের সংস্পর্শে আসতে পারবে না।
- মল উন্মুক্ত থাকবে না ফলে গন্ধ যথা সম্ভব কম হবে।
- পরিবেশ নোংরা বা দূষিত হবে না।
- বিদ্যালয় ও বাড়ির পারিপার্শ্বিক পরিবেশ দূষণমুক্ত এবং স্বাস্থ্য সম্মত হবে।





## পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ২

### অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ: আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে এক (ক) বৃত্তায়িত করুন)।

১. কোনটি অনেক বেশি রোগ ছড়ায়?

- ক. পশু-পাখির মল
- খ. শিশুদের মল
- গ. বড়দের মল
- ঘ. গৃহপালিত পশুর মল।

২. পায়খানা থেকে ফিরে কি করতে হবে?

- ক. হাত সাবান বা মাটি দিয়ে ধুতে হবে
- খ. হাত কেবল সাবান দিয়ে ধুতে হবে
- গ. হাত সাবান বা ছাই দিয়ে ধুতে হবে
- ঘ. হাত কেবল ছাই দিয়ে ধুতে হবে।

৩. খোলা খাবারের মাধ্যমে কোন কোন রোগ ছড়ায়?

- ক. কলেরা, টাইফয়েড, ডায়রিয়া
- খ. কলেরা, টাইফয়েড, আমাশয়
- গ. কুমি, আমাশয়, ডায়রিয়া
- ঘ. পীতজ্বর, টাইফয়েড, কুমি।

### আ) সংক্ষিপ্ত উত্তরম লক প্রশ্ন

- ১. আবর্জনা নিষ্কাশনের জন্য কি করতে হবে লিখুন।
- ২. মলমূত্র নিষ্কাশনের গুরুত্ব সংক্ষেপে বর্ণনা করুন।
- ৩. স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা ব্যবহারের গুরুত্ব সংক্ষেপে উল্লেখ করুন।



### সঠিক উত্তর

অ) ১। খ, ২। গ, ৩। গ।



## চূড়ান্ত মূল্যায়ন

### অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ: আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে এক (ক) বৃত্তায়িত করুন)।

- সুন্দর জীবন-যাপন ও সুন্দর স্বাস্থ্যের জন্য কি প্রয়োজন?
  - বিশুদ্ধ খাবার পানি
  - স্বাস্থ্য সম্মত পয়ঃ প্রণালী
  - স্বাস্থ্যকর পরিবেশ
  - বিশুদ্ধ বায়ু।
- দূষিত পানির মাধ্যমে সংক্রমিত হয় কোনটি?
  - টাইফয়েড
  - চর্মরোগ
  - পীতজ্বর
  - নিউমোনিয়া।
- কোনটি বায়ুদূষনের জন্য দায়ী নয়?
  - কার্বন-মনো-অক্সাইড
  - কার্বন-ডাই-অক্সাইড
  - নাইট্রাস অক্সাইড
  - সালফার-ডাই-অক্সাইড।

### আ) সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রক্ষার লক্ষণীয় দিক সমূহ কি কি সংক্ষেপে লিখুন।
- পারিবারিক স্বাস্থ্য রক্ষার উপায়সমূহ উল্লেখ করুন।
- সমষ্টিগত স্বাস্থ্য রক্ষায় প্রয়োজনীয় দিকগুলো সংক্ষেপে লিখুন।
- স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানার বৈশিষ্ট্য ও ব্যবহারের নিয়মাবলী লিখুন।
- আবর্জনা কি? আবর্জনা ফেলার স্থান সম্পর্কে আপনার মতামত উল্লেখ করুন।
- আবর্জনা নিষ্কাশনের জন্য কি করতে হবে লিখুন।
- মলমূত্র নিষ্কাশনের গুরুত্ব সংক্ষেপে বর্ণনা করুন।
- স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা ব্যবহারের গুরুত্ব সংক্ষেপে উল্লেখ করুন।



### সঠিক উত্তর

অ) ১। গ, ২। ক, ৩। গ।