

স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষাবিষয়ক প্রশিক্ষণ



সময়কাল

৩ দিন

উপযোগী

স্টুডেন্ট ব্রিগেডের সদস্য

আয়োজনে

ব্র্যাক ওয়াশ কর্মসূচি ও ব্র্যাক লার্নিং ডিভিশন

সূচিপত্র

ভূমিকা.....	ii
মূল ফোকাস.....	iii
উদ্দেশ্য.....	iii
কোর্সের মূল বিষয়বস্তুসমূহ.....	iii
শিখন একক পরিকল্পনা.....	vi
কোর্সে ব্যবহৃত পদ্ধতিসমূহ.....	ix
দিবসভিত্তিক পরিকল্পনা.....	x

হ্যান্ডআউট

১. ব্র্যাকের পরিচিতি.....	২
২. ওয়াটার, স্যানিটেশন অ্যান্ড হাইজিন (ওয়াশ) কর্মসূচি.....	৮
৩. নিরাপদ পানি.....	৮
৪. স্যানিটেশন.....	১২
৫. স্বাস্থ্যবিধি (Hygiene).....	১৯
৬. স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা.....	২৬
৭. স্টুডেন্ট ব্রিগেড.....	২৮
৮. স্কুল ওয়াশ কমিটি.....	৩০
৯. স্কুল ওয়াশ তহবিল.....	৩১
১০. কর্ম পরিকল্পনা.....	৩৩
১১. হাইজিন প্রমোশন বিষয়ক শ্রেণিভিত্তিক আলোচ্যসূচি নির্ধারণ.....	৩৬
১২. মনিটরিং.....	৩৭
১৩. স্কুল স্যানিটেশন ও জেভার.....	৪১
১৪. বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্যবিধি.....	৪৩
১৫. যোগাযোগ.....	৪৬
১৬. বর্জ্য ব্যবস্থাপনা.....	৪৯
১৭. মানব বর্জ্য থেকে জৈব সার প্রস্তুত ও ব্যবহার বিধি.....	৫১
১৮. নেতৃত্ব.....	৫৪

ভূমিকা

উন্নয়নমূলক সংস্থা হিসাবে ব্র্যাক মানব কল্যাণের জন্য ১৯৭২ সাল থেকে কাজ করে আসছে। ব্র্যাকের বহুমাত্রিক কার্যক্রমের মধ্যে অন্যতম কর্মসূচি হচ্ছে নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও হাইজিন (ওয়াশ) কর্মসূচি। নেদারল্যান্ড সরকারের আর্থিক সহায়তায় ২০০৬ সালের মে মাস থেকে ব্র্যাক ওয়াশ কর্মসূচি শুরু করে। ওয়াশ কর্মসূচি প্রথম পর্যায়ে বাংলাদেশের ১৫০ উপজেলায় হাইজিন শিক্ষা, স্যানিটারি ল্যাট্রিন এবং নিরাপদ পানি সরবরাহের লক্ষ্যে কাজ করেছে। এই কর্মসূচি বর্তমানে সর্বমোট ২৫০ টি উপজেলায় ওয়াশ কর্মসূচি বাস্তবায়ন করেছে যা সহস্রাব্দ উন্নয়ন কর্মসূচির নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে সহায়ক।

দরিদ্রদের সেবাদানে ব্র্যাকের প্রতিশ্রুতি প্রতিফলনে, ওয়াশ কর্মসূচিতে দরিদ্র ও অতিদরিদ্র জনগোষ্ঠী বিশেষ করে নারীদেরকে সমধিক গুরুত্ব প্রদান করা হচ্ছে। জনগোষ্ঠীর জন্য সেবাদানের পাশাপাশি ব্র্যাক সুবিধা-বঞ্চিত বিদ্যালয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন সুবিধা নিশ্চিত করবে। স্কুল স্যানিটেশন এন্ড হাইজিন শিক্ষা মূলত: ব্র্যাক ওয়াশ কর্মসূচির একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। এই কর্মসূচির আওতাধীন যে সকল বিদ্যালয়ে মেয়েদের জন্য পৃথক ল্যাট্রিন বা পর্যাপ্ত ল্যাট্রিন নেই সেই সমস্ত স্কুলে আর্থিক অংশগ্রহণের মাধ্যমে দ্বি-কক্ষবিশিষ্ট স্যানিটারি ল্যাট্রিন স্থাপনসহ সেখানে পর্যাপ্ত পানির ব্যবস্থা ও ডাম্পিং সুবিধা নিশ্চিত করা। অতীত অভিজ্ঞতা থেকে দেখা গেছে, এই সকল সুবিধাসমূহ যদি ব্যবহারকারীরা নিজেরা রক্ষণাবেক্ষণ না করে, তবে একসময় তা পরিত্যক্ত হয়ে যায়। এই অভিজ্ঞতার আলোকে প্রতিটি স্কুলে একটি স্টুডেন্ট ব্রিগেড গঠন করা হয়েছে।

স্টুডেন্ট ব্রিগেডের উদ্দেশ্য হচ্ছে সদস্যরা সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে ল্যাট্রিন, পানির উৎস ও বর্জ্য ব্যবস্থাপনার রক্ষণাবেক্ষণসহ হাইজিনসংক্রান্ত অভ্যাস পালন করবে ও অন্যান্য ছাত্র-ছাত্রীদের উদ্বুদ্ধ করবে। সেই সাথে ছাত্র-ছাত্রীরা যাতে পরিবার, বন্ধু-বান্ধব এবং প্রতিবেশীদের স্যানিটেশন ও হাইজিন সংক্রান্ত জ্ঞান আলোচনা করে এবং হাইজিন সংক্রান্ত সুঅভ্যাসমূহ পালনে সহযোগিতা করে তা নিশ্চিত করবে। স্টুডেন্ট ব্রিগেড মূলত: স্কুল স্যানিটেশন বাস্তবায়ন ও স্থায়ীকরণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে সক্ষম হবে। স্টুডেন্ট ব্রিগেড সদস্যদের যোগ্য নেতৃত্ব এবং বলিষ্ঠ পদক্ষেপ ছাড়া অভিষ্ঠ লক্ষ্যে পৌঁছানো কঠিন। সুতরাং স্টুডেন্ট ব্রিগেড সদস্যদের দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য ওয়াশ কর্মসূচিতে ৩ দিনের একটি প্রশিক্ষণ কোর্সের আয়োজন করা হয়েছে।

মূল ফোকাস

স্কুলে টেকসই স্বাস্থ্যকর পরিবেশ গড়ে তোলা এবং সকল ছাত্র-ছাত্রীদের দ্বারা তাদের পরিবার ও প্রতিবেশীর মধ্যে হাইজিনের মূল আচরণ নিয়মিত স্বাস্থ্যভ্যাসে পরিণত করানোর জন্য স্টুডেন্ট ব্রিগেড সদস্যদের নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন এবং হাইজিন বিষয়ক জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা।

উদ্দেশ্য

এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে স্টুডেন্ট ব্রিগেড সদস্যদের

- নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন এবং হাইজিন বিষয়ক দক্ষতা উন্নয়ন করা
- নেতৃত্ব প্রদানে সক্ষম করে তোলা
- জেভার সমতা সম্পর্কে সচেতন করা
- দায়িত্ব ও কর্তব্য সম্পর্কে অবগত করা।

কোর্সের মূল বিষয়বস্তুসমূহ

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------|
| ১. ব্র্যাক ও ওয়াশ পরিচিতি | ১০. হাইজিন প্রমোশনবিষয়ক শ্রেণিভিত্তিক আলোচনা |
| ২. নিরাপদ পানি | ১১. মনিটরিং |
| ৩. স্যানিটেশন | ১২. স্কুল স্যানিটেশন ও জেভার |
| ৪. হাইজিন | ১৩. বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্যবিধি |
| ৫. স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা | ১৪. যোগাযোগ |
| ৬. স্টুডেন্ট ব্রিগেড | ১৫. বর্জ্য ব্যবস্থাপনা |
| ৭. স্কুল ওয়াশ কমিটি | ১৬. মানব বর্জ্য থেকে জৈব সার প্রস্তুত ও ব্যবহার বিধি |
| ৮. স্কুল ওয়াশ তহবিল | ১৭. নেতৃত্ব |
| ৯. কর্মপরিকল্পনা | |

শিখন একক পরিকল্পনা

- শিখন একক ০১ : সূচনামূলক অধিবেশন
- ১.১ : শুভেচ্ছা জ্ঞাপন ও কোর্সের পটভূমি
 - ১.২ : কোর্সের লক্ষ্য ও কোর্সের উদ্দেশ্য
 - ১.৩ : পরিচয় পর্ব, প্রশিক্ষণ নীতিমালা ও রেজিস্ট্রেশন
 - ১.৪ : প্রি-টেস্ট
- শিখন একক ০২ : ব্র্যাক ও ওয়াশ পরিচিতি
- ২.১ : ব্র্যাক পরিচিতি এবং বিভিন্ন কর্মসূচি
 - ২.২ : ওয়াশ কর্মসূচি : ওয়াটসান পরিস্থিতি, কর্মসূচির প্রয়োজনীয়তা, প্রেক্ষাপট, লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ও উপাদান
- শিখন একক ০৩ : নিরাপদ পানি
- ৩.১ : নিরাপদ পানির ধারণা, বিশ্ব ও বাংলাদেশ পরিস্থিতি
 - ৩.২ : নিরাপদ পানির উৎসসমূহ
 - ৩.৩ : পানি দূষণের ধরণ ও মাত্রা
 - ৩.৪ : পানি দূষণের কারণ ও ফলাফল
 - ৩.৫ : নিরাপদ পানি সংগ্রহ, বহন, সংরক্ষণ ও ব্যবহার
 - ৩.৬ : পানি নিরাপদ রাখার উপায়
- শিখন একক ০৪ : স্যানিটেশন
- ৪.১ : স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিনের ধারণা
 - ৪.২ : স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ
 - ৪.৩ : স্যানিটেশনের সাথে স্বাস্থ্য ও দারিদ্র্যের সম্পর্ক
 - ৪.৪ : পানি ও মলবাহিত রোগ
 - ৪.৫ : মল থেকে রোগ ছড়ানোর প্রক্রিয়া (৫এফ ডায়াগ্রাম) ও প্রতিরোধের উপায়
- শিখন একক ০৫ : হাইজিন
- ৫.১ : হাইজিনের ধারণা এবং ৭টি আচরণ
 - ৫.২ : হাইজিনের বিভিন্ন পর্যায়
 - ৫.৩ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও শরীরের যত্ন

শিখন একক	০৬ : স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা
	৬.১ : পটভূমি, লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য
	৬.২ : স্যানিটেশনের আলোকে আদর্শ স্কুলের ধারণা ও বৈশিষ্ট্য এবং নিজ স্কুলের সঙ্গে স্বাদৃশ্য ও বৈস্বাদৃশ্য
	৬.৩ : করণীয় (শিক্ষক/ছাত্র-ছাত্রী/ব্যবস্থাপনা কর্তৃপক্ষ)
	৬.৪ : বাস্তবায়ন প্রক্রিয়া
শিখন একক	০৭ : স্টুডেন্ট ব্রিগেড
	৭.১ : উদ্দেশ্য
	৭.২ : গঠন প্রণালী
	৭.৩ : দায়িত্ব-কর্তব্য
শিখন একক	০৮ : স্কুল ওয়াশ কমিটি
	৮.১ : উদ্দেশ্য
	৮.২ : গঠন প্রণালী
	৮.৩ : দায়িত্ব-কর্তব্য
	৮.৪ : শিক্ষকদের করণীয়
শিখন একক	০৯ : স্কুল ওয়াশ তহবিল
	৯.১ : তহবিলের প্রয়োজনীয়তা, সম্ভাব্য বাজেট, তহবিল গঠন ও উৎস
	৯.২ : আয় ব্যয়ের হিসাব সংরক্ষণ
শিখন একক	১০ : কর্মপরিকল্পনা
	১০.১ : কর্মপরিকল্পনা কি
	১০.৩ : স্কুল ওয়াশ উন্নয়নে কর্মপরিকল্পনার গুরুত্ব
	১০.৪ : কর্মপরিকল্পনা তৈরি
শিখন একক	১১ : হাইজিন প্রমোশনবিষয়ক শ্রেণিভিত্তিক আলোচনা
	১১.১ : ফ্লিপচার্ট/পোস্টার ব্যবহারের নিয়ম
শিখন একক	১২ : মনিটরিং
	১২.১ : মনিটরিং কি
	১২.২ : মনিটরিং এর প্রয়োজনীয়তা
	১২.৩ : মনিটরিং চেকলিস্ট তৈরি ও বাস্তবায়ন প্রক্রিয়া

শিখন একক	১৩ : স্কুল স্যানিটেশন ও জেভার
	১৩.১ : জেভার ধারণা
	১৩.২ : জেগার-বান্ধব স্কুল স্যানিটেশন
শিখন একক	১৪ : বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্যবিধি
	১৪.১ : বয়ঃসন্ধিকাল কি
	১৪.২ : বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনসমূহ
	১৪.৩ : বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে করণীয়
	১৪.৪ : অপুষ্টির কারণ, রোগসমূহ ও প্রতিকার
শিখন একক	১৫ : যোগাযোগ
	১৫.১ : যোগাযোগ কি
	১৫.২ : কমিউনিটিতে ওয়াশ উদ্ধৃকরণে ছাত্র/ছাত্রীদের ভূমিকা
শিখন একক	১৬ : বর্জ্য ব্যবস্থাপনা
	১৬.১ : বর্জ্য কি, বর্জ্যের প্রকারভেদ
	১৬.২ : বর্জ্য ব্যবস্থাপনা ও আমাদের করণীয়
	১৬.৩ : গৃহস্থালী বর্জ্য
শিখন একক	১৭ : মানব বর্জ্য থেকে জৈব সার প্রস্তুত ও ব্যবহার বিধি
	১৭.১ : জৈব সার
	১৭.২ : জৈব সারের প্রকারভেদ ও ব্যবহার বিধি
	১৭.৩ : মানব বর্জ্য থেকে জৈব সার তৈরির প্রক্রিয়া
শিখন একক	১৮ : নেতৃত্ব
	১৮.১ : নেতৃত্ব কি
	১৮.২ : প্রয়োজনীয়তা এবং গুণাবলী
শিখন একক	১৯ : সমাপনী অধিবেশন
	১৯.১ : কোর্স পুনরালোচনা
	১৯.২ : পোস্ট টেস্ট
	১৯.৩ : প্রতিশ্রুতি গ্রহণ
	১৯.৪ : কোর্স সমাপ্তি ঘোষণা

কোর্সে ব্যবহৃত পদ্ধতিসমূহ

- ❖ বক্তৃতা ও আলোচনা
- ❖ বড় দলীয় আলোচনা
- ❖ ছোট দলীয় আলোচনা
- ❖ মুক্তচিন্তার বাড়
- ❖ কেস স্টাডি
- ❖ রোল-প্লে
- ❖ কাঠামোগত অভিজ্ঞতা
- ❖ অনুশীলন
- ❖ প্রশ্নোত্তর
- ❖ ভিডিও প্রদর্শন

দিবসভিত্তিক পরিকল্পনা

১ম দিবস

ক্র.ন.	সময়	বিষয়বস্তু	পদ্ধতি	উপকরণ
১	০৯.০০-১০.৩০	সূচনামূলক অধিবেশন <ul style="list-style-type: none"> শুভেচ্ছা জ্ঞাপন ও কোর্সের পটভূমি কোর্সের লক্ষ্য ও কোর্সের উদ্দেশ্য পরিচয় পর্ব, প্রশিক্ষণ নীতিমালা ও রেজিস্ট্রেশন প্রি-টেস্ট 	বক্তৃতা আলোচনা জোড়া বন্ধুত্ব সাইমুলেশন	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ডআউট অংশগ্রহণকারীর তালিকা প্রশ্নপত্র
	১০.৩০-১১.০০	স্বাস্থ্য বিরতি		
২	১১.০০-১২.০০	ব্র্যাক ও ওয়াশ পরিচিতি <ul style="list-style-type: none"> ব্র্যাক পরিচিতি এবং বিভিন্ন কর্মসূচি ওয়াশ কর্মসূচি : ওয়াটসান পরিস্থিতি, কর্মসূচির প্রয়োজনীয়তা, প্রেক্ষাপট, লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ও উপাদান 	বক্তৃতা, আলোচনা সিডি প্রদর্শন	মাল্টিমিডিয়া, হ্যান্ডআউট সিডি (নবদীগন্ত)
৩	১২.০০-০১.০০	নিরাপদ পানি <ul style="list-style-type: none"> নিরাপদ পানির ধারণা, বিশ্ব ও বাংলাদেশ পরিস্থিতি নিরাপদ পানির উৎসসমূহ পানি দূষণের ধরণ ও মাত্রা পানি দূষণের কারণ ও ফলাফল নিরাপদ পানি সংগ্রহ, বহন, সংরক্ষণ ও ব্যবহার পানি নিরাপদ রাখার উপায় 	বক্তৃতা আলোচনা রোল-প্লে দলীয় আলোচনা ভিডিও ক্লিপ	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ডআউট পোস্টার, মার্কার ও ভিডিও ক্লিপ(বিপন্ন বাংলাদেশ)
	১.০০-২.০০	মধ্যাহ্ন বিরতি		
৪	০২.০০-০৩.০০	স্যানিটেশন <ul style="list-style-type: none"> স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিনের ধারণা স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ স্যানিটেশনের সাথে স্বাস্থ্য ও দারিদ্র্যের সম্পর্ক পানি ও মলবাহিত রোগ মল থেকে রোগ ছড়ানোর প্রক্রিয়া (৫এফ ডায়াগ্রাম) ও প্রতিরোধের উপায় 	বক্তৃতা, আলোচনা রোল-প্লে দলীয় আলোচনা মুক্ত চিন্তার বাড়	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ডআউট পোস্টার, মার্কার
৫	৩.০০-০৪.০০	হাইজিন <ul style="list-style-type: none"> হাইজিনের ধারণা এবং ৭টি আচরণ হাইজিনের বিভিন্ন পর্যায় ব্যক্তি স্বাস্থ্য ও শরীরের যত্ন 	বক্তৃতা, দলীয় আলোচনা হাত ধোয়ার প্রদর্শনী	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ডআউট পোস্টার, মার্কার ও ভিডিও ক্লিপ
৬	০৪.০০-০৪.৪৫	স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা : <ul style="list-style-type: none"> পটভূমি, লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য স্যানিটেশনের আলোকে আদর্শ স্কুলের ধারণা ও বৈশিষ্ট্য এবং নিজ স্কুলের সঙ্গে স্বাদৃশ্য ও বৈস্বাদৃশ্য করণীয় (শিক্ষক/ছাত্র-ছাত্রী/ব্যবস্থাপনা কর্তৃপক্ষ) বাস্তবায়ন প্রক্রিয়া 	বক্তৃতা, আলোচনা মুক্ত চিন্তার বাড় দলীয় আলোচনা ভিডিও ক্লিপ (স্কুল ওয়াশ)	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ডআউট পোস্টার, মার্কার ও ভিডিও ক্লিপ (বায়রা উচ্চ বিদ্যালয়)
	০৪.৪৫-০৫.০০	পুনরালোচনা ও সমাপ্তি	আলোচনা	

২য় দিবস

ক্র.ন.	সময়	বিষয়বস্তু	পদ্ধতি	উপকরণ
	০৯.০০-০৯.৩০	কুশল বিনিময় ও পূর্বদিনের শিখন পুনরালোচনা	বক্তৃতা, আলোচনা	হ্যান্ডআউট
৭	০৯.৩০-১১.০০	স্টুডেন্ট ব্রিগেড <ul style="list-style-type: none">❖ উদ্দেশ্য❖ গঠনপ্রণালী❖ দায়িত্ব-কর্তব্য	বক্তৃতা, আলোচনা দলীয় কাজ রোল-প্লে	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ড আউট পোস্টার ও মার্কার
৮		স্কুল ওয়াশ কমিটি <ul style="list-style-type: none">❖ উদ্দেশ্য❖ গঠনপ্রণালী❖ দায়িত্ব-কর্তব্য❖ শিক্ষকদের করণীয়		
	১১.০০-১১.৩০	স্বাস্থ্য বিরতি		
৯	১১.৩০-১২.০০	স্কুল ওয়াশ তহবিল <ul style="list-style-type: none">❖ তহবিলের প্রয়োজনীয়তা, সম্ভাব্য বাজেট, তহবিল গঠন ও উৎস❖ আয় ব্যয়ের হিসাব সংরক্ষণ	বক্তৃতা, আলোচনা অনুশীলন	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ড আউট পোস্টার ও মার্কার
১০	১২.০০-১.০০	কর্মপরিকল্পনা <ul style="list-style-type: none">❖ কর্মপরিকল্পনা কি❖ স্কুল ওয়াশ উন্নয়নে কর্মপরিকল্পনার গুরুত্ব❖ কর্মপরিকল্পনা তৈরি	বক্তৃতা, আলোচনা ছোট দলে আলোচনা অনুশীলন সাইমুলেশন	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ড আউট পোস্টার ও মার্কার
১১		হাইজিন প্রমোশন বিষয়ক শ্রেণিভিত্তিক আলোচনা ফ্লিপচার্ট/পোস্টার ব্যবহারের নিয়ম		
	১.০০-২.০০	মধ্যাহ্ন বিরতি		
১২	০২.০০-০৩.০০	মনিটরিং <ul style="list-style-type: none">❖ মনিটরিং কি❖ মনিটরিং এর প্রয়োজনীয়তা❖ মনিটরিং চেকলিস্ট তৈরি ও বাস্তবায়ন প্রক্রিয়া	বক্তৃতা, আলোচনা দলীয় কাজ	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ড আউট পোস্টার ও মার্কার
১৩	০৩.০০-০৩.৩০	স্কুল স্যানিটেশন ও জেভার <ul style="list-style-type: none">❖ জেভার ধারণা❖ জেগুর-বান্ধব স্কুল স্যানিটেশন	বক্তৃতা, আলোচনা দলীয় কাজ	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ডআউট পোস্টার ও মার্কার
১৪	০৩.৩০-০৪.৪৫	বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্যবিধি <ul style="list-style-type: none">❖ বয়ঃসন্ধিকাল কি❖ বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনসমূহ❖ বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে করণীয়❖ অপুষ্টির কারণ, রোগসমূহ ও প্রতিকার	বক্তৃতা, আলোচনা (পুরুষ ও নারীদের সাথে পৃথকভাবে)	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ডআউট
	০৪.৪৫-০৫.০০	পুনরালোচনা ও সমাপ্তি	আলোচনা	

৩য় দিবস

ক্র.ন.	সময়	বিষয়বস্তু	পদ্ধতি	উপকরণ
	০৯.০০-০৯.৩০	কুশল বিনিময় ও পূর্বদিনের শিখন পুনরালোচনা	বক্তৃতা, আলোচনা	হ্যান্ডআউট
১৫	০৯.৩০-১০.১৫	যোগাযোগ ❖ যোগাযোগ কি ❖ কমিউনিটিতে ওয়াশ উদ্বুদ্ধকরণে ছাত্র/ছাত্রীদের ভূমিকা	বক্তৃতা, আলোচনা ছোট দলে আলোচনা দলীয় কাজ রোল-প্লে	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ডআউট পোস্টার ও মার্কার
১৬	১০.১৫-১১.০০	বর্জ্য ব্যবস্থাপনা ❖ বর্জ্য কি, বর্জ্যের প্রকারভেদ ❖ বর্জ্য ব্যবস্থাপনা ও আমাদের করণীয় ❖ গৃহস্থালী বর্জ্য	বক্তৃতা, আলোচনা ছোট দলে আলোচনা দলীয় কাজ রোল-প্লে, ভিডিও ক্লিপ	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ডআউট পোস্টার ও মার্কার ভিডিও ক্লিপ
১৭		মানব বর্জ্য থেকে জৈব সার প্রস্তুত ও ব্যবহার বিধি ❖ জৈব সার ❖ জৈব সারের প্রকারভেদ ও ব্যবহার বিধি ❖ মানব বর্জ্য থেকে জৈব সার তৈরির প্রক্রিয়া		
	১১.০০-১১.৩০	স্বাস্থ্য বিরতি		
১৮	১১.৩০-১২.০০	নেতৃত্ব ❖ নেতৃত্ব কি ❖ প্রয়োজনীয়তা এবং গুণাবলী	ক্তৃতা, আলোচনা ছোট দলে আলোচনা দলীয় কাজ রোল-প্লে, ভিডিও ক্লিপ	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ডআউট পোস্টার ও মার্কার ভিডিও ক্লিপ
১৯	১২.০০-১২.৩০	সমাপনী অধিবেশন ❖ কোর্স পুনরালোচনা ❖ পোস্ট টেস্ট	বক্তৃতা, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া হ্যান্ডআউট পোস্টার ও মার্কার
	১২.৩০-০১.০০	❖ প্রতিশ্রুতি গ্রহণ ❖ কোর্স সমাপ্তি ঘোষণা	আলোচনা	

বিশ্ব সংগীত

আমরা করবো জয় - (৩) একদিন
ওহো। মনের গভীরে আমরা জেনেছি
আমরা করবো জয় একদিন।

**We shall overcome - (3) someday
Oh deep in my heart, I do believe that
We shall overcome someday**

আমাদের নেই কোন ভয় - (৩) আজকে
ওহো। মনের গভীরে আমরা জেনেছি
আমাদের নেই কোন ভয় আজকে

**We are not afraid - (3) today
Oh! deep in my heart I do believe that
We are not afraid today**

আমরা নই একা - (৩) আজকে
ওহো। মনের গভীরে আমরা জেনেছি
আমরা নই একা আজকে।

**We are not alone - (3) today
Oh! deep in my heart I do believe that
We are not alone today**

শান্তির হবে জয় - (৩) একদিন
ওহো। মনের গভীরে আমরা জেনেছি
শান্তির হবে জয় একদিন।

**Peace will come again – (3) someday
Oh! deep in my heart I do believe that
Peace will come again someday**

হাডআউট

ব্র্যাক পরিচিতি

- ❖ ব্র্যাকের উৎপত্তি
- ❖ BRAC Vision (রূপকল্প)
- ❖ BRAC Mission (লক্ষ্য)
- ❖ ব্র্যাকের কর্মসূচিসমূহ

ব্র্যাক মানব সেবায় নিয়োজিত একটি বেসরকারী উন্নয়নমূলক প্রতিষ্ঠান। ব্র্যাকের প্রতিষ্ঠাতা স্যার ফজলে হাসান আবেদ KCMG (Knight Commander of the Order of St. Michael and St. George)।

ব্র্যাকের উৎপত্তি

ব্র্যাকের উৎপত্তি ১৯৭২ সালের ফেব্রুয়ারী মাসে বৃহত্তর সিলেটের বর্তমান সুনামগঞ্জ জেলার শাল্লা ও দিরাই এবং হবিগঞ্জ জেলার বানিয়াচং উপজেলায়। যুদ্ধ বিদ্রোহী বাংলাদেশের পুনর্গঠনে ব্র্যাক প্রথমে ত্রান ও পুনর্বাসন কর্মসূচির মধ্য দিয়ে কাজ শুরু করে।

ব্র্যাক বর্তমানে শুধু বাংলাদেশেই কাজ করছে না, একইসঙ্গে এশিয়ার আফগানিস্তান, পাকিস্তান, শ্রীলংকা ও ফিলিপাইন; আফ্রিকার উগান্ডা, তাজানিয়া, দক্ষিণ সুদান, লাইবেরিয়া ও সিয়েরা লিওন এবং আমেরিকার হাইতিতে কাজ করছে।



Sir Fazle Hasan Abed
Founder and Chairperson, BRAC



www.brac.net

BRAC Vision (রূপকল্প)

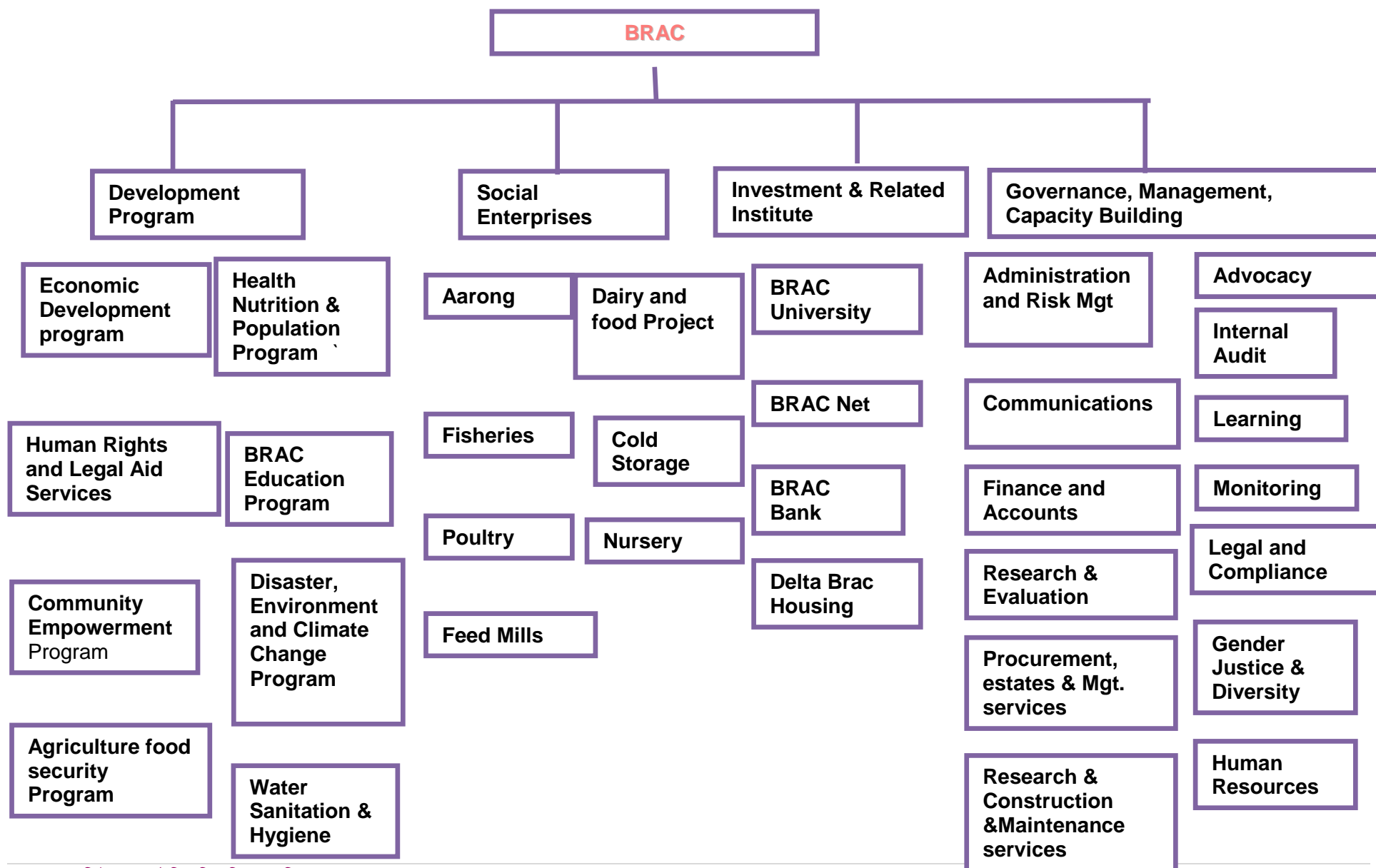
A world free from all forms of exploitation and discrimination where everyone has the opportunity to realise their potential.

এমন একটি পৃথিবী গড়ে তোলা যেখানে কোনপ্রকার শোষণ ও বৈষম্য থাকবে না এবং প্রতিটি মানুষেরই নিজস্ব সম্ভাবনা বিকাশের সুযোগ থাকবে।

BRAC Mission (লক্ষ্য)

Our mission is to empower people and communities in situations of poverty, illiteracy, disease and social injustice. Our interventions aim to achieve large scale, positive changes through economic and social programmes that enable men and women to realise their potential.

আমাদের লক্ষ্য হচ্ছে, দারিদ্র্য, অশিক্ষা, ব্যাধি এবং সামাজিক অবিচার দূরীভূত করে দরিদ্র মানুষ এবং জনগোষ্ঠীর ক্ষমতায়নের পথকে প্রশস্ত করা। সংগঠনের বিভিন্ন উদ্যোগের বিস্তার ঘটিয়ে অর্থনৈতিক ও সামাজিক কর্মসূচির মাধ্যমে ইতিবাচক পরিবর্তন আনা এবং সমাজের সকল নারীপুরুষকে তাদের অন্তর্নিহিত সম্ভাবনা ও সামর্থ্য বিকাশে সক্ষম করে তোলাও আমাদের লক্ষ্য।



ওয়াটার, স্যানিটেশন অ্যান্ড হাইজিন (ওয়াশ) কর্মসূচি

- ❖ পটভূমি
- ❖ ওয়াশ কর্মসূচি গ্রহণের যৌক্তিকতা
- ❖ ওয়াশ কর্মসূচির লক্ষ্য
- ❖ ওয়াশ কর্মসূচির উদ্দেশ্য
- ❖ ওয়াশ কর্মসূচির উপাদান
- ❖ বাংলাদেশের ওয়াটসান পরিস্থিতি

পটভূমি

উন্নয়নমূলক সংস্থা হিসাবে ব্র্যাক মানব কল্যাণের জন্য ১৯৭২ সাল থেকে কাজ করে আসছে। ব্র্যাকের বহুমাত্রিক কার্যক্রমের মধ্যে অন্যতম কর্মসূচি হচ্ছে নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও হাইজিন (ওয়াশ) কর্মসূচি। নেদারল্যান্ড সরকারের আর্থিক সহায়তায় ২০০৬ সালের মে মাস থেকে ব্র্যাক ওয়াশ কর্মসূচি শুরু করে। প্রথম পর্যায়ে এ কর্মসূচির আওতায় বাংলাদেশের মোট ১৫০টি উপজেলায় ৩৮.৮ মিলিয়ন জনগোষ্ঠীর নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও হাইজিন সেবা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে কাজ শুরু হয়েছে। বর্তমানে এই কার্যক্রমের আরও প্রসার ঘটে বর্তমানে সর্বমোট ২৫০ টি উপজেলায় ওয়াশ সেবা নিশ্চিতকরণে কাজ করছে।

আশির দশকে গ্রামবাংলার প্রতিটি ঘরে গিয়ে ব্র্যাক ডায়রিয়ার চিকিৎসা খাবার স্যালাইন বানানো শিক্ষা দেয়। এরই ধারাবাহিকতায় এবার ডায়রিয়া ও অন্যান্য পানিবাহিত রোগ বিস্তার রোধে ওয়াশ কর্মসূচি হাতে নেয়। এই কর্মসূচির মাধ্যমে ব্র্যাক নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও হাইজিন নিশ্চিতকরণে গ্রামের দরিদ্র ও সুবিধাবঞ্চিত জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্য উন্নয়ন ত্বরান্বিত করতে এবং শিশুমৃত্যু ও রুগ্নতার হার কমিয়ে আনতে বিরাট অবদান রাখছে।

ব্র্যাক পরিচালিত শিশু ও মাতৃস্বাস্থ্য কর্মসূচি (CSP), প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা কর্মসূচি (PHC) ও অত্যাবশ্যিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা (EHC) কর্মসূচির উপাদান হিসাবে নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন (WATSAN) অন্তর্ভুক্ত ছিল। এসময় ৮৪১টি ভিলেজ স্যানিটেশন সেন্টার (VSC) এর মাধ্যমে প্রায় ২.৪ মিলিয়ন স্যানিটারী ল্যাট্রিন স্থাপন করা হয়। এর আওতায় ৯২টি ইউনিয়ন, ১টি উপজেলা ও ১টি জেলায় ১০০% স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন নিশ্চিত করা হয়। প্রতিটি গ্রাম সংগঠনে স্বাস্থ্যবিধির বার্তাসমূহ প্রচার করা হয়। ১৯৯৮ সালে ইউনিসেফ এর সহায়তায় আর্সেনিক মিটিগেশন কর্মসূচি গ্রহণ করা হয়। ১৯৯৯ সালে ব্র্যাক জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর ও ইউনিসেফ যৌথভাবে ৫টি উপজেলায় পল্লী অঞ্চলে পাইপ লাইনে ও বিভিন্ন প্রযুক্তির মাধ্যমে নিরাপদ পানি সরবরাহ কর্মসূচি শুরু করে যা এখনো অব্যাহত আছে। এছাড়া ব্র্যাক শিক্ষা কর্মসূচি ‘ব্যক্তিস্বাস্থ্য বিষয় পাঠ্যসূচি’তে বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করে। পাশাপাশি ১ লক্ষ ৩৭ হাজার নলকূপের পানির আর্সেনিকের মাত্রা পরীক্ষা করা হয়।

২০০৫ সালে জাতিসংঘ সাধারণ পরিষদের মিলেনিয়াম ডেভেলপমেন্ট লক্ষ্য অর্জনের অঙ্গীকারকে বিবেচনায় রেখে বাংলাদেশ সরকার ২০১০ সালের মধ্যে ১০০% স্যানিটেশন নিশ্চিত করার লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করেছিল। যা বর্তমানে ২০১৩ সাল পর্যন্ত সময়সীমা নির্ধারণ করা হয়েছে। ব্র্যাক গবেষণালব্ধ ফলাফল ও অভিজ্ঞতার আলোকে ২০০৬ সালের মে মাস থেকে ওয়াশ কর্মসূচি প্রথম পর্যায়ে বাংলাদেশের ১৫০ উপজেলায় এবং

পরবর্তীতে আরও নতুন উপজেলাসহ বর্তমানে ২৫০ টি উপজেলায় হাইজিন শিক্ষা, স্যানিটারি ল্যাট্রিন এবং নিরাপদ পানি সরবরাহের লক্ষ্যে কাজ করেছে যা বাংলাদেশের প্রায় অর্ধেক এলাকা জুড়ে বিস্তৃত।

ওয়াশ কর্মসূচি গ্রহণের যৌক্তিকতা

নিরাপদ পানির অপ্রতুলতা, দুর্বল স্যানিটেশন ব্যবস্থা, উন্নত স্বাস্থ্যবিধি চর্চা না করা বাংলাদেশের জন্য মারাত্মক সমস্যা। প্রতিবছর এ সকল কারণে বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়ে অনেক মানুষ বিশেষতঃ পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুরা মারা যায়। বিভিন্ন পরিবার নানাভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে, নিরাপদ পানি, উন্নতমানের স্যানিটেশন ব্যবস্থা এবং যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি পালন, সুস্থ ও সবল জীবন যাপনের জন্য অপরিহার্য বিষয়। তাই দেশের সাধারণ জনগোষ্ঠীর জন্য ব্র্যাক নিরাপদ পানি, উন্নতমানের স্যানিটেশন ব্যবস্থা এবং যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি চর্চা নিশ্চিতকরণের জন্য ওয়াশ কর্মসূচি পরিচালনা করছে। এ কর্মসূচির আওতায় ব্র্যাক দেশের ২৫০টি উপজেলায় ৮০ শতাংশ স্যানিটেশন নিশ্চিত করবে যার মধ্যে রয়েছে দারিদ্র্যসীমার নীচে বসবাসরত জনগোষ্ঠী। এ কর্মসূচির মাধ্যমে শিশু, কিশোর-কিশোরী, নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সকলের স্বাস্থ্য ব্যবস্থার উন্নয়ন ঘটবে যা নবজাতক, শিশু ও মাতৃমৃত্যু হার অনেকাংশে কমিয়ে আনবে।

ওয়াশ কর্মসূচি বাস্তবায়নে জনগোষ্ঠীর সক্রিয় অংশগ্রহণ ও কর্মসূচির সঙ্গে একাত্মতা অপরিহার্য। জনগণের সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য প্রতিটি গ্রামে একটি করে ওয়াশ কমিটি গঠন করা হয়। এই কমিটি গ্রামবাসীকে সাথে নিয়ে নিজেদের এলাকার নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও হাইজিন বিষয়ক সমস্যাগুলো চিহ্নিত করে এবং নিজেরাই সমাধানের উপায় বের করে বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করে থাকে।

ওয়াশ কর্মসূচির লক্ষ্য

সরকার এবং অন্যান্য স্টেকহোল্ডারদের সাথে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন, নিরাপদ পানি ব্যবহারের হার বৃদ্ধি এবং স্বাস্থ্যবিধি উন্নয়নের মাধ্যমে পরিবেশগত পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক MDG-এর লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে বাংলাদেশ সরকারকে সহায়তা করা এবং সরকার কর্তৃক গৃহীত সকলের জন্য নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন এবং স্বাস্থ্যবিধি নিশ্চিত করা। পাশাপাশি দেশের সকল শ্রেণীর বিশেষ করে সুবিধাবঞ্চিত জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্য উন্নয়নে সহায়তার মাধ্যমে সমতাভিত্তিক উন্নয়ন নিশ্চিত করা।

ওয়াশ কর্মসূচির উদ্দেশ্য

- ❖ বাংলাদেশের গ্রামীণ সুবিধাবঞ্চিত জনপদে দরিদ্র, অতি দরিদ্র, নারী এবং বিশেষভাবে সক্ষম জনগোষ্ঠীর প্রতি অধিক গুরুত্ব প্রদান করে টেকসই ও সমন্বিত ওয়াশ সেবা প্রদান করা
- ❖ ব্র্যাক ওয়াশ কর্মসূচির স্থায়ীকরণে স্থানীয় জনগোষ্ঠীর দক্ষতা উন্নয়নের মাধ্যমে সামর্থ্যবান করে তোলা
- ❖ ওয়াশ সেবাসমূহের প্রসার ঘটানো এবং স্থায়ীকরণে সরকারের সঙ্গে যোগাযোগ ও সমন্বয় সাধন।

ওয়াশ কর্মসূচির উপাদান

ওয়াশ কর্মসূচির মূলত: পাঁচটি উপাদান রয়েছে। এগুলো নিম্নে বিশ্লেষিত হলো:

১. **নিরাপদ পানি:** পানির ক্ষেত্রে চলমান বা প্রচলিত পানির যে উৎসসমূহ রয়েছে তা প্রয়োজনীয় সংস্কার করা, ছোট ছোট পাইপের মাধ্যমে পানি সরবরাহ করা এবং দক্ষতা উন্নয়ন। ২০১৩ সালের ডিসেম্বর মাস পর্যন্ত ১.৯২ মিলিয়ন মানুষকে নিরাপদ পানির আওতায় আনা হয়েছে।
২. **স্যানিটেশন:** স্যানিটেশন এর ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন স্থাপন করা এবং তদারকি করা, ক্ষুদ্রকর্মকাণ্ডের উন্নয়ন, দরিদ্রদের জন্য ফান্ড সৃষ্টি করে তা পরিচালনা করা, অতি দরিদ্রদের জন্য ভর্তুকি প্রদান এবং দক্ষতা উন্নয়ন। ২০১৩ সালের ডিসেম্বর মাস পর্যন্ত ৩০.৭ মিলিয়ন মানুষকে স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন কভারেজের আওতায় আনা হয়েছে।
৩. **স্বাস্থ্যবিধি চর্চা:** স্বাস্থ্যবিধি চর্চা এর ক্ষেত্রে আচরণগত পরিবর্তন যোগাযোগ, এডভোকেসি, হাত ধোয়ার নিয়ম অবহিতকরণ, সোশ্যাল মার্কেটিং এবং গবেষণা কার্যক্রম পরিচালনা। ২০১৩ সালের ডিসেম্বর মাস পর্যন্ত ৬৫ মিলিয়ন মানুষকে স্বাস্থ্যবিধি চর্চার জন্য উদ্বুদ্ধ করা হয়েছে। বর্তমানে উদ্বুদ্ধকরণের পুরাতন পদ্ধতি পরিবর্তন করে নতুন পদ্ধতি অর্থাৎ "বলার জন্য বলা নয় বরং বিপণনের জন্য বলা" (Selling, not just telling) প্রয়োগ করা হচ্ছে।
৪. **স্কুল স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্যবিধি শিক্ষা:** স্কুল স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্যবিধি শিক্ষা এর ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধির উন্নয়ন এবং শিক্ষা প্রদান, নলকূপ ও ল্যাট্রিন স্থাপন এবং তদারকি, মেয়েদের জন্য পৃথক ল্যাট্রিন স্থাপন, স্কুলের চারপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা এবং বর্জ্য ব্যবস্থাপনা। ২০১৩ সালের ডিসেম্বর মাস পর্যন্ত প্রায় ৫,০০০ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে ছাত্রীদের জন্য পৃথক ল্যাট্রিন স্থাপনে সহযোগিতা করা হয়েছে।
৫. **সরকারী-বেসরকারী অংশিদারিত্ব:** যেসকল এলাকায় ওয়াশ কর্মসূচি বাস্তবায়ন করা হচ্ছে সেখানে ব্র্যাক স্থানীয় প্রভাবশালী স্টেকহোল্ডার, কমিউনিটির নেতৃবৃন্দ, ধর্মীয় নেতৃবৃন্দ এবং ইউনিয়ন পরিষদের সাথে সমন্বয় সাধন করে থাকে যাতে করে তারা সকলে এলাকায় ওয়াশ কর্মসূচি বাস্তবায়নের জন্য সকলকে উদ্বুদ্ধ করে থাকে।

বাংলাদেশের ওয়াটসান পরিস্থিতি

বাংলাদেশের নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন এবং হাইজিনের অবস্থা অনুধাবনের জন্য ২০০৩ সালে দেশব্যাপী একটি জরিপ কার্যক্রম পরিচালনা করা হয়। এই জরিপে শহর ও গ্রাম অঞ্চলের সকল পরিবারকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়। জরিপের ফলাফল নিম্নে উপস্থাপন করা হল:

হাইজিন

বাংলাদেশে স্বাস্থ্যবিধি পরিস্থিতি পর্যালোচনা করে দেখা যায় এ দেশে ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর

- ❖ পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধোয় শতকরা ১৯.৪০ ভাগ মানুষ
- ❖ পানি ও মাটি দিয়ে হাত ধোয় শতকরা ৪০.৬০ ভাগ মানুষ
- ❖ ছাই দিয়ে হাত ধোয় শতকরা ২০ ভাগ মানুষ
- ❖ শুধু পানি দিয়ে হাত ধোয় শতকরা ২০ ভাগ মানুষ
- ❖ খাবার পূর্বে সাবান দিয়ে হাত ধোয় শতকরা ৩ ভাগ মানুষ

পানি

- ❖ বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার ৭৪% মানুষ নিরাপদ পানি ব্যবহার করে
- ❖ এ দেশের ৬৪টি জেলার মধ্যে ৬১টি জেলায় আর্সেনিকে আক্রান্ত
- ❖ আর্সেনিকের কারণে ৩ কোটি ৬০ লক্ষ মানুষ ঝুঁকিপূর্ণ জীবনযাপন করছে
- ❖ বাংলাদেশ আর্সেনিক মিটিগেশন ওয়াটার সাপাই প্রজেক্ট এর উপজেলা ভিত্তিক জরিপের মাধ্যমে ৩৮,১১৮ জন আর্সেনিক রোগী সনাক্ত করা হয়েছে

স্যানিটেশন

- ❖ মাত্র ৩৩% পরিবার স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহার করে
- ❖ ২৫% পরিবার অস্বাস্থ্যকর ল্যাট্রিন ব্যবহার করে
- ❖ ৪২% পরিবার (প্রায় ৫কোটি ৫০ লক্ষ মানুষ) কোন ধরনের ল্যাট্রিন ব্যবহার করে না

নিচে জরিপের সংক্ষিপ্ত ফলাফল উপস্থাপন করা হলো:

অঞ্চল	পরিবারের সংখ্যা	স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহারকারী পরিবার (%)	অস্বাস্থ্যকর ল্যাট্রিন ব্যবহারকারী পরিবার (%)	ল্যাট্রিনবিহীন পরিবার (%)
জাতীয় পর্যায়ে	২১৩৯৪০৯৩	৩৩	২৫	৪২
গ্রাম পর্যায়ে	১৮৩২৬৩৩২	২৯	২৪	৪৭
শহর পর্যায়ে	৩০৬৭৭৬১	৬০	২৮	১২

ল্যাট্রিন না থাকার কারণসমূহ নিম্নরূপ:

অঞ্চল	পায়খানা বিহীন মোট পরিবার	অর্থের অভাব (%)	সচেতনতার অভাব (%)	জায়গার অভাব (%)	খোলা জায়গায় মলত্যাগ করতে আগ্রহী (%)
জাতীয় পর্যায়ে	৮,৯৮২,৫৫১	৭৩	২৫	১১	৪
গ্রাম পর্যায়ে	৮,৫৯৫,৬২৬	৭৩	২৫	১০	৪
শহর পর্যায়ে	৩৮৬,৯২৫	৮০	২১	১৮	৩

বিপ্লবঃ বহুমাত্রিক প্রত্যুত্তর থেকে উপাত্তসমূহ সংগৃহীত হয়েছে। উৎসঃ জাতীয় স্যানিটেশন কৌশলপত্র।

স্যানিটেশন কভারেজ অগ্রগতিঃ

এলাকা	২০০৩ সালের বেইজ লাইন তথ্য		২০০৯ সালের স্যানিটেশন কভারেজ শতকরা হার		
	সর্বমোট খানার সংখ্যা	স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহারকারী খানার শতকরা হার	মৌলিক স্যানিটেশন (১)	উন্নত স্যানিটেশন (২)	স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন (৩)
শহর	৩,০৬৭,৭৬১	৬০.০	৮৬.৪	৫৩.৫	৫৮.০
সিটি কর্পোরেশন	১,২১৬,৪২৪	৬৯.৯	৮৭.৬	৫৩.৩	৬০.২
মিউনিসিপালিটি	১,৮৫১,৩৩৭	৫৩.১	৮৫.৮	৫৪.৭	৫৭.৫
গ্রাম	১৮,৩২৬,৩৩২	২৮.৮	৭৮.৯	৫৪.৩	৪৯.৯
সমগ্র দেশ	২১,৩৯৪,০৯৩	৩৩.২	৮০.৪	৫৪.১	৫১.৫

১. যৌথ এবং ওয়াটার সিল ভাঙ্গা ল্যাট্রিন, ২. JMP এর সংজ্ঞা অনুযায়ী এবং ৩. NSS এর সংজ্ঞা অনুযায়ী

নিরাপদ পানি

- ❖ পানির ধারণা
- ❖ বাংলাদেশের পানি পরিস্থিতির উল্লেখযোগ্য দিকসমূহ
 - ❖ নিরাপদ পানি কি?
 - ❖ নিরাপদ পানির বৈশিষ্ট্যসমূহ
 - ❖ নিরাপদ পানির উৎস
 - ❖ পানি দূষণের ধরণ ও মাত্রা
 - ❖ পানি দূষণের কারণ ও ফলাফল
 - ❖ পানি নিরাপদ রাখার উপায়
 - ❖ সংরক্ষণ ও ব্যবহার

পানির ধারণা

পৃথিবীর চার ভাগের তিন ভাগই পানি। এর মধ্যে ৯৭% লবণাক্ত পানি। ২% বরফ পানি ও ১% পানযোগ্য নিরাপদ পানি।

- বিশ্বের ১১০ কোটি মানুষ (পৃথিবীর মোট জনসংখ্যার ১৭%) নিরাপদ পানির সুবিধা থেকে বঞ্চিত।
- বিশ্বের মোট জনসংখ্যার অর্ধেকের বেশী মানুষের বাসস্থান অথবা বাড়ী সংলগ্ন স্থানে নিরাপদ পানির উৎস রয়েছে।
- নিরাপদ পানির সুবিধা-বঞ্চিত ১১০ কোটি মানুষের প্রায় দুই-তৃতীয়াংশ বাস করে এশিয়া মহাদেশে।
- আফ্রিকার উপ-সাহারা অঞ্চলের প্রায় ৪২% মানুষ এখনও নিরাপদ পানির সুবিধা থেকে বঞ্চিত।
- আফ্রিকার উপ-সাহারা অঞ্চলের প্রায় ৫৭% শিশু নিরাপদ পানি পান করে।

বাংলাদেশের পানি পরিস্থিতির উল্লেখযোগ্য দিকসমূহ

- বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার ৯৭.৪% পানীয়জল হিসেবে ট্যাপ/টিউবওয়েল/রিংওয়েলের পানি ব্যবহার করছে।
- বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার ৭৪% পানীয়জল হিসেবে আর্সেনিক ও অন্যান্য দূষণমুক্ত নিরাপদ পানি ব্যবহার করছে।
- বাংলাদেশের নলকূপের পানিতে প্রথম আর্সেনিক নির্ণয় করা হয় ১৯৯৩ সালে চাঁপাইনবাবগঞ্জ জেলায়।
- আর্সেনিক জরিপ সমীক্ষায় মূলতঃ অগভীর নলকূপে আর্সেনিক দূষণ পাওয়া যায়।
- পানীয়জলে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক স্বীকৃত আর্সেনিকের সহনীয় মাত্রা (অন্তর্বর্তীকালীন নিরাপদ মাত্রা) ০.০১ মিলিগ্রাম প্রতিলিটার পানিতে।
- বাংলাদেশের জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক নির্ধারিত পানীয়জলে আর্সেনিকের গ্রহণযোগ্য মাত্রা হচ্ছে ০.০৫ মিলিগ্রাম প্রতিলিটার পানিতে।
- বাংলাদেশের মোট ৬১টি জেলায় ভূ-গর্ভস্থ পানিতে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা স্বীকৃত সহনীয় মাত্রার অধিক মাত্রায় আর্সেনিক দূষণ ধরা পড়েছে।

- বাংলাদেশের মোট ৩৭৬টি উপজেলার টিউবওয়েলের পানির আর্সেনিক পরীক্ষা করা হয়েছে যার মধ্যে ৩২২টি উপজেলার টিউবওয়েলের পানিতে মাত্রাতিরিক্ত আর্সেনিকের উপস্থিতি পরিলক্ষিত হয়েছে।
- ইতোমধ্যে প্রায় ৩,৯৭৩,০০৭ সরকারি, বেসরকারি ও ব্যক্তিগত নলকূপের পানিতে আর্সেনিক দূষণ পরীক্ষা করা হয়েছে। দূষণ মাত্রা প্রায় ৩৭%।
- ভূ-গর্ভস্থ পানিতে আর্সেনিকের কারণে প্রায় ৩ কোটি ৬০ লক্ষ মানুষ (মোট জনসংখ্যার ২৬%) ঝুঁকিপূর্ণ জীবন যাপন করছে।
- বাংলাদেশ আর্সেনিক মিটিগেশন ওয়াটার সাপ্লাই প্রজেক্ট (BAMWSP)-এর উপজেলা ভিত্তিক জরিপের মাধ্যমে ৩৮,১১৮ জন আর্সেনিক রোগী সনাক্ত করা হয়েছে।
- উপকূলীয় অঞ্চলে মাত্রাতিরিক্ত লবণাক্ত এলাকায় বসবাসরত মানুষের সংখ্যা ১ কোটি ৪ লক্ষ।
- গ্রীষ্মকালে ভূ-গর্ভস্থ পানির নিম্নগামীতায় ৫ কোটি ৫০ লক্ষ মানুষ টিউবওয়েলের পানি ব্যবহারের সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়।
- দেশের বর্তমান ভয়াবহ আর্সেনিক দূষণের কারণে পানি সরবরাহের নিরাপদ প্রযুক্তিতে অগভীর নলকূপ স্থাপন হ্রাস পেয়েছে।
- বাংলাদেশের সরকারি এবং রেজিস্ট্রেশন প্রাপ্ত প্রাথমিক বিদ্যালয়গুলোর ৫০% বিদ্যালয়ে নিরাপদ পানির ব্যবস্থা নেই।

নিরাপদ পানি কি?

যে কোন ধরনের ময়লা, আবর্জনামুক্ত, ক্ষতিকারক খনিজ ও রাসায়নিক পদার্থের সহনীয় মাত্রা এবং জীবাণুমুক্ত পানি যা পান করলে বা ব্যবহার করলে শরীরের কোন ক্ষতি হয় না সেই পানিই নিরাপদ পানি।

নিরাপদ পানির বৈশিষ্ট্যসমূহ

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| ❖ স্বাদযুক্ত | ❖ জীবাণুমুক্ত |
| ❖ বর্ণ ও গন্ধহীন | ❖ সকল প্রকার রাসায়নিক ও খনিজ |
| ❖ সকল প্রকার আবর্জনামুক্ত | পদার্থের সহনীয় মাত্রা |

পানির উৎস

পানির উৎস দুই ধরনের

- ❖ ভূ-গর্ভস্থ পানি এবং
- ❖ ভূ-পৃষ্ঠস্থ পানি।

নিরাপদ পানির উৎস

- ❖ আর্সেনিক মুক্ত ভূ-গর্ভস্থ পানি (Ground water)
 - ✓ অ-গভীর নলকূপের পানি।
 - ✓ গভীর নলকূপের পানি।
 - ✓ ডিপসেট পাম্প, তারা পাম্পসহ বিভিন্ন প্রচলিত প্রযুক্তি হতে প্রাপ্ত পানি।
 - ✓ কুয়া (রিংওয়েল/ডাগওয়েল) হতে প্রাপ্ত পানি।
- ❖ পরিশোধিত ভূ-গর্ভস্থ পানি (Ground water)
 - ✓ আর্সেনিক আয়রন রিমুভাল পান্ট (এ আই আরপি) হতে প্রাপ্ত পানি
- ❖ পরিশোধিত ভূ-পৃষ্ঠস্থ পানি (Surface water)
 - ✓ পন্ড স্যান্ড ফিল্টার (পিএসএফ) {সমতল ভূমির জন্য} হতে প্রাপ্ত পানি।
 - ✓ বৃষ্টির পানি, ঝর্ণার পানি (পাহাড়ী এলাকার জন্য)।

পানি দূষণের ধরণ ও মাত্রা

পানির গুণপরিমাপক (Test)	বাংলাদেশে আদর্শমান বা সহনীয় মাত্রা
Bacteria ফিকাল কলিফর্ম	0 per100 milliliter water প্রতি ১০০ মিলিলিটার পানিতে শূন্য (০)
Iron লৌহ	0.3-1 milligram per litre water প্রতিলিটার পানিতে ০.৩ হতে ১.০ মিলিগ্রাম
Arsenic আর্সেনিক	0.05 milligram per litre water প্রতিলিটার পানিতে ০.০৫ মিলিগ্রাম
Chloride ক্লোরাইড (লবণাক্ততা)	150-600 milligram per litre water প্রতিলিটার পানিতে ১৫০ হতে ৬০০ মিলিগ্রাম
Manganese ম্যাঙ্গানিজ	0.1 milligram per litre water প্রতিলিটার পানিতে ০.১ মিলিগ্রাম

* উপকূলীয় এলাকায় জন্য ১০০০ মিলিগ্রাম প্রতিলিটার পানি পর্যন্ত গ্রহণযোগ্য।

পানি দূষণের কারণ

- ❖ মানুষ ও পশু-পাখীর মলমূত্র বিভিন্ন উপায়ে পানির উৎসে মিশলে
- ❖ গৃহস্থালী বর্জ্য পানির উৎসে মিশলে
- ❖ শিল্প-কারখানার রাসায়নিক বর্জ্য পানির উৎসে মিশলে
- ❖ কৃষিতে ব্যবহৃত সার ও কীটনাশক পানির উৎসে মিশলে
- ❖ আর্সেনিকসহ অন্যান্য রাসায়নিক ও খনিজ পদার্থ সহনীয় মাত্রার তুলনায় অধিক হলে
- ❖ নলকূপের গোড়া কাঁচা বা ভাঙ্গা থাকলেও পানি দূষিত হতে পারে।

পানি দূষণের ফলাফল

- ❖ দূষিত পানি পান করলে মানুষ বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়। এসব রোগের মধ্যে রয়েছে ডায়রিয়া, কলেরা, আমাশয়, জন্ডিস, কৃমি, টাইফয়েড এবং পোলিও।
- ❖ পানির অপরিষ্কারতার কারণে নিয়মিত ধোয়া-মোছা, গোসল ইত্যাদি না করার ফলে অনেক রোগ হয় যেমনঃ চুলকানি, খোঁস পাচড়া, ঘা।

পানি নিরাপদ রাখার উপায়

ক) সংগ্রহ

- ❖ টিউবওয়েল থেকে পানি সংগ্রহের পূর্বে পরিষ্কার পানি দিয়ে টিউবওয়েলের মুখ ধুয়ে নিতে হবে
- ❖ পানির পাত্র যেমন- কলস/বালতির ভেতরের অংশ পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে
- ❖ লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে পানি সংগ্রহের পর, কলস বা বালতির পানিতে সরাসরি হাতের ছোঁয়া না লাগে
- ❖ পানি সংগ্রহের পূর্বে নিজের হাত ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে।

খ) বহন

- ❖ বহনের সময় যাতে পানিতে ধূলা-বালি, ময়লা পড়তে না পারে তার জন্য পরিষ্কার ঢাকনা দিয়ে পানির পাত্র ঢেকে বহন করতে হবে।

গ) সংরক্ষণ

- ❖ ঘরের শুকনা এবং পরিষ্কার জায়গায় পানির পাত্র সংরক্ষণ করতে হবে
- ❖ পানির কলস একটু উচু জায়গায় রাখতে হবে যাতে পানি ঢেলে নিতে সুবিধা হয়
- ❖ পানির কলস মাটির হলে, তা ইট অথবা কাঠের পাটাতনের উপর বসালে ভাল হয় যাতে কলস সরাসরি মাটির সংস্পর্শে না আসে
- ❖ পানির পাত্র ঢেকে রাখতে হবে।

ঘ) ব্যবহার

- ❖ পানির পাত্র থেকে পানি সংগ্রহের জন্য আলাদা একটি পাত্র যেমনঃ মগ, জগ, গ্লাস রাখতে হবে
- ❖ মগ, জগ, গ্লাস দিয়ে পানি সংগ্রহের সময় লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে পানিতে হাতের স্পর্শ না লাগে
- ❖ ব্যবহৃত মগ, জগ, গ্লাস কিছুদিন পরপর নিয়মিত সাবান বা ছাই দিয়ে ভালভাবে পরিষ্কার করে নিতে হবে।

স্যানিটেশন

- ❖ স্যানিটেশন কি?
- ❖ স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন কি?
- ❖ স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন নির্মাণের সম্ভাব্য খরচ কত?
- ❖ স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহারের নিয়ম
- ❖ স্যানিটেশনের সাথে স্বাস্থ্য ও দারিদ্র্যের সম্পর্ক:
 - ❖ কিভাবে পানি এবং মলবাহিত রোগ ছড়ায়
 - ❖ ডায়রিয়াজনিত রোগ
 - ❖ পরজীবী (কৃমি)
 - ❖ পানি ও মলবাহিত রোগ কি?
- ❖ পানি ও মলবাহিত রোগ কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়?
- ❖ প্রতিকার
- ❖ খাওয়ার স্যালাইন তৈরির নিয়মাবলী

স্যানিটেশন কি?

মানুষ ও পশুপাখির মলমূত্র, ময়লা-আবর্জনা, দূষিত পানি ইত্যাদি সঠিকভাবে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে নিক্ষেপন করাই হল স্যানিটেশন। স্যানিটেশনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন।

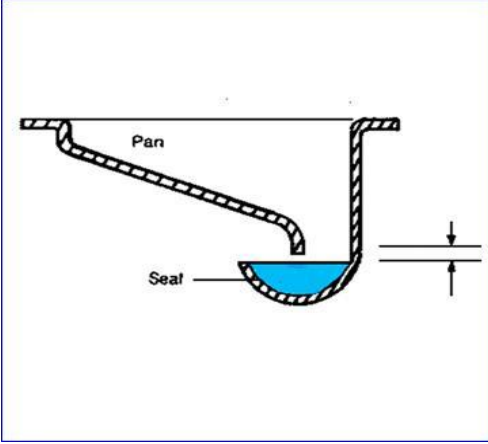
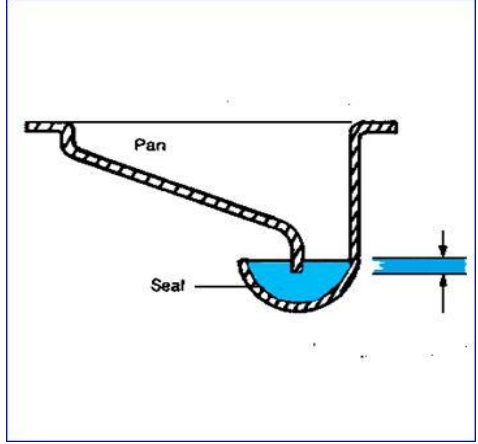
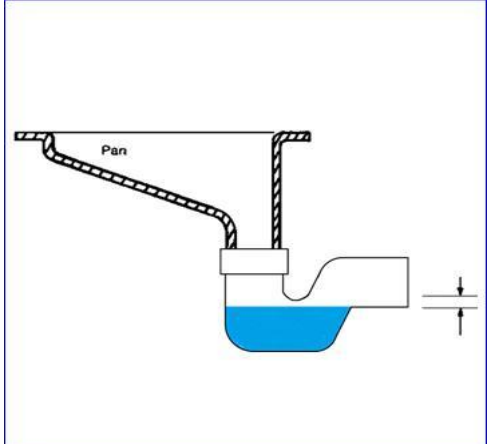
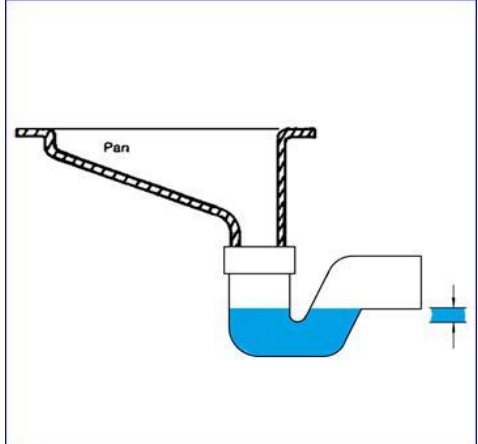
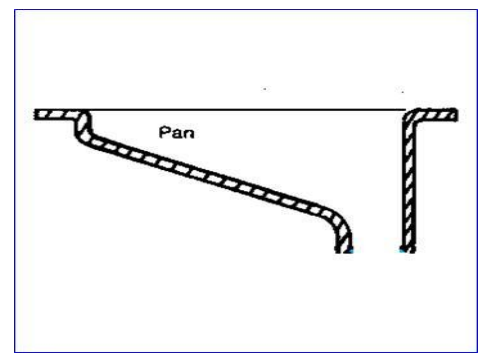
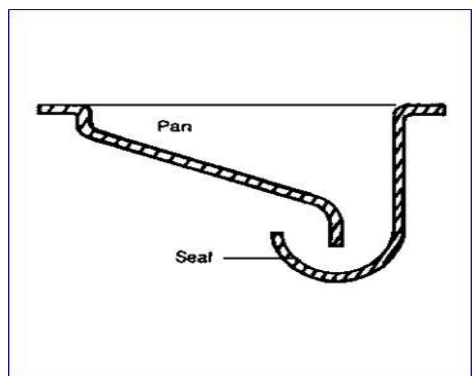
স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন কি?

স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন বলতে এমন ধরনের ল্যাট্রিনকে বুঝায় যেখানে বাইরে বা ভিতর থেকে মল দেখা যাবে না, দুর্গন্ধ ছড়াবে না, কীট-পতঙ্গ বা পোকামাকড় ভিতরে ঢুকতে পারবে না এবং ভেতর থেকে বাইরে বের হতে পারবে না, সর্বোপরি পরিবেশের কোন ক্ষতি করবেনা। স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিনের মূল বৈশিষ্ট্য হল সেখানে অবশ্যই ওয়াটার সিল/সাইফুন/গুজনেক থাকতে হবে এবং তা পরিষ্কার থাকতে হবে। আমাদের গ্রামাঞ্চলের অনেক ল্যাট্রিন আছে যেগুলোর ওয়াটারসিল নেই আবার থাকলেও তা কার্যকর নয়।

স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন নির্মাণের সম্ভাব্য খরচ কত?

একটি সাধারণ মানের স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন নির্মাণের সম্ভাব্য খরচ ২,৫০০ টাকা থেকে ৫,৫০০ টাকা।

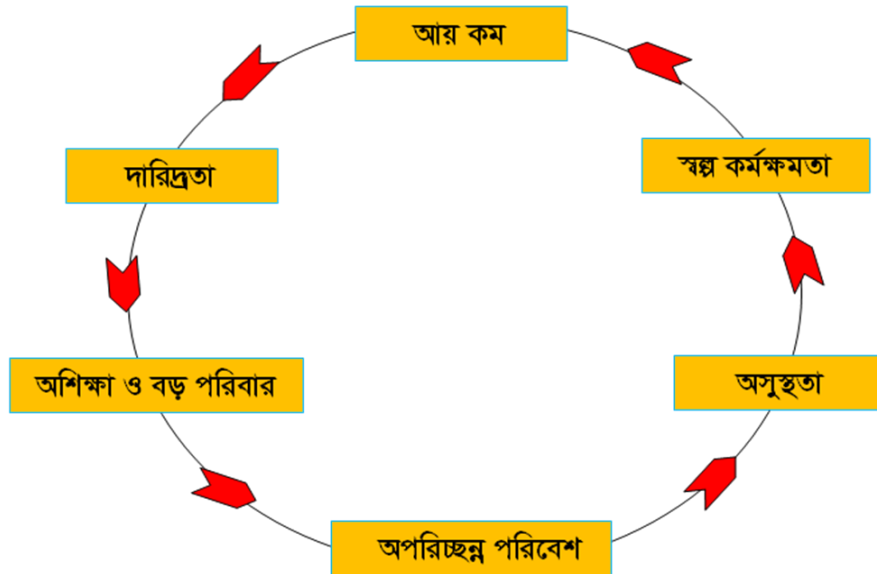
কার্যকর ওয়াটার সিল এবং অকার্যকর ওয়াটার সিলের মধ্যে পার্থক্য

অকার্যকর ওয়াটার সিল	কার্যকর ওয়াটারসিল
	
	
	
অস্বাস্থ্যকর	স্বাস্থ্যসম্মত

স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহারের নিয়ম

- ❖ ল্যাট্রিন করার পূর্বে ল্যাট্রিনের প্যানে পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিতে হবে।
- ❖ ল্যাট্রিন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।
- ❖ ল্যাট্রিনের মধ্যে অথবা ল্যাট্রিনের পাশে সাবান রাখতে হবে।
- ❖ ল্যাট্রিনের মধ্যে অথবা ল্যাট্রিনের পাশে পর্যাপ্ত পানি রাখতে হবে এবং
- ❖ ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি ঢালতে হবে।
- ❖ ল্যাট্রিনে যাওয়ার সময় নির্দিষ্ট স্যান্ডেল পরে যেতে হবে।
- ❖ ডান হাতে বদনা নিয়ে যেতে এবং নিয়ে আসতে হবে।
- ❖ ল্যাট্রিন থেকে ফেরার পর সাবান দিয়ে দুই হাত ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে।
- ❖ পরিবারের ছোটবড় সকলকেই স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহার করতে হবে।
- ❖ শিশুদের মল ল্যাট্রিনে ফেলতে হবে এবং পানি ঢেলে পরিষ্কার করতে হবে।
- ❖ ল্যাট্রিনের বেড়া, চালা বা অন্য কোন কারণে ব্যবহার অনুপযোগী হয়ে গেলে তা সংস্কার করতে হবে।
- ❖ ল্যাট্রিন ভরে গেলে গর্তটি বন্ধ করে নতুন গর্ত করে ব্যবহার করতে হবে।

স্যানিটেশনের সাথে স্বাস্থ্য ও দারিদ্র্যের সম্পর্ক



স্যানিটেশন ও দারিদ্র্যের মধ্যে সম্পর্ক প্রায় উপেক্ষিত হয়। অথচ দরিদ্র জনগণই মৌলিক সুবিধা ও সেবার অভাবে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। দরিদ্র জনগণের প্রধান সম্পদ শারীরিক সক্ষমতা। রোগের কারণে আয় ও উৎপাদন কমে যায়। টাকা খরচ হয় ফলে আরো দরিদ্র হয় ও ঋণগ্রস্ত হয়। অসুস্থতার কারণে কাজে অনুপস্থিত দিনের সংখ্যা বৎসরে ৩৫ থেকে বেড়ে ৭৭ দিন হয়। গ্রামে রোগের কারণে স্কুল দিবস কামাই বৎসরে ৭দিন থেকে বেড়ে ১৬ দিন হয়। চিকিৎসা বাবদ খরচ কমে যাওয়ায় উদ্ধৃত টাকা দিয়ে ৬% খাদ্য ক্রয় এবং ২% কাপড় ক্রয় বেড়ে যায়।

কিভাবে পানি এবং মলবাহিত রোগ ছড়ায়

পানি এবং মলবাহিত অনেক রোগ আছে যেমন, ডায়রিয়াজনিত রোগ, কৃমি, চর্মরোগ, চোখের সমস্যা, মশাবাহিত রোগ ইত্যাদি। উন্নত স্বাস্থ্যাভ্যাস এ ধরনের অসুস্থতা কমাতে পারে। এমনকি উন্নত স্বাস্থ্যাভ্যাস বিশেষত: সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস স্বর্দি এবং শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত সমস্যা কমাতে পারে।

ডায়রিয়াজনিত রোগ

ডায়রিয়াজনিত রোগের (আমাশয়, কলেরা এবং টাইফয়েড) কারণ হল ব্যাকটেরিয়া এবং পরজীবী জীবানু। আমাদের দেশে ৫ বছরের নিচে শিশু মৃত্যুর হার ২০০০ থেকে ২০১১ সালের মধ্যে অর্ধেক নেমে এসেছে। তবে এত সফলতা সত্ত্বেও ডায়রিয়া এবং অন্যান্য পানি বাহিত রোগে এখনও প্রতি বছর ৫০,০০০ শিশু (৫ বছরের নিচে) মারা যাচ্ছে। ২০ লাখ থেকে ৫০ লাখ লোক ডায়রিয়া রোগে আক্রান্ত হয়^১। পানি এবং মলবাহিত এসব রোগে আক্রান্ত হয়ে প্রতি বছর প্রচুর কর্মদিবস নষ্ট হয়ে বাংলাদেশের অর্থনীতিকে ক্ষতিগ্রস্ত করছে।

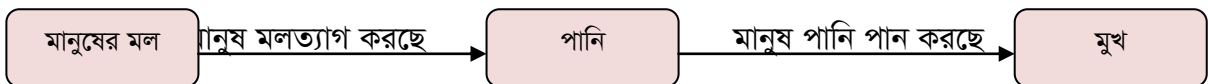
ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস এবং পরজীবী জীবাণু খালি চোখে দেখা যায়না। এসব জীবাণুগুলো মানুষের মুখ এবং চামড়া দিয়ে শরীরে ঢোকে এবং মলের মাধ্যমে বের হয়ে যায়। অস্বাস্থ্যকর অভ্যাসের কারণে এ ধরনের জীবাণুগুলো এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তির মধ্যে ছড়াতে পারে।

প্রত্যেক মানুষের মলের মধ্যেই জীবাণু আছে। এগুলোর সবগুলো বিপজ্জনক নয়। কিন্তু যদি বিপজ্জনক হয় তবে খুব অল্প জীবাণুর (মাত্র ১০০ ভাইরাস বা ১০,০০০ ব্যাকটেরিয়া) মাধ্যমেও একজন মানুষ অসুস্থ হতে পারে যা খাবার, আঙুল, পানি বা মাছির মাধ্যমে ছড়ায়।

একগ্রাম মলের মধ্যে রয়েছে:

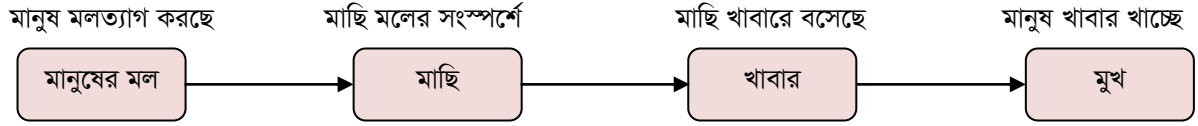
- ❖ ১ কোটি ভাইরাস
- ❖ ১০ লাখ ব্যাকটেরিয়া
- ❖ ১ হাজার পূর্ণ পরজীবী
- ❖ ১ শত পরজীবীর ডিম

এটা আশ্চর্যজনক হলেও সত্য যে, একজন মানুষের খুব অল্প পরিমাণ মল বিভিন্ন উপায়ে অন্য মানুষের শরীরে প্রবেশ করতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ: যদি কোন মানুষ পানির স্রোতে মলত্যাগ করে এবং অন্য কেউ সেই পানি পান করে তাহলে সে আক্রান্ত হতে পারে।

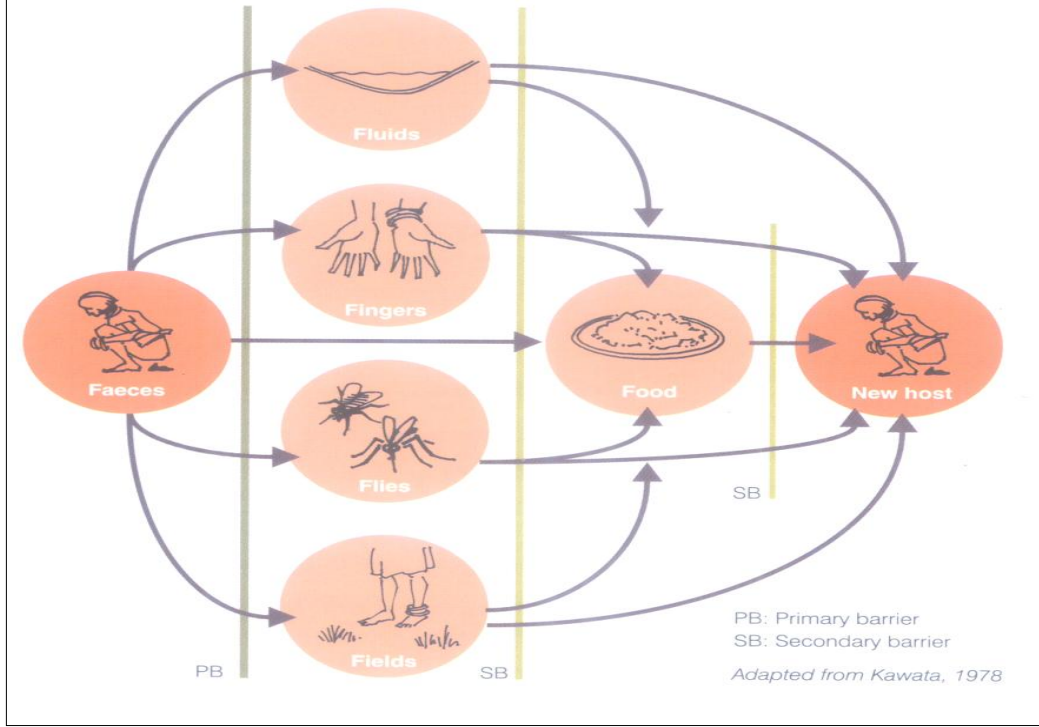


অন্য একটি উদাহরণ হলো: মানুষ যদি খোলা জায়গায় মলত্যাগ করে এবং মাছি ঐ মলের সংস্পর্শে এসে তারপর খাবারে বসে তবে খুব অল্প পরিমাণ মলের মাধ্যমেও জীবাণু ছড়াতে পারে।

¹ Government of the People's Republic of Bangladesh, Directorate General of Health Services (2010) *Communicable diseases*. Dhaka. Page 6
http://nasmis.dghs.gov.bd/dghs_new/dmdocuments/Communicable%20diseases%20in%20Bangladesh.pdf



নিচের চিত্রটির মাধ্যমে দেখা যাচ্ছে কিভাবে মলের জীবাণু একজন থেকে অন্যজনের মধ্যে ছড়ায়।
এটি "৫ এফ ডায়াগ্রাম" নামে পরিচিত



পরজীবী (কৃমি)

এটা বলা হয়ে থাকে যে, বাংলাদেশে মোট শিশুর অর্ধেক এবং প্রাপ্ত বয়স্কদের এক-তৃতীয়াংশ কৃমি রোগে আক্রান্ত। সাধারণত: তিন ধরনের কৃমি দেখা যায় যেমন, গোলকৃমি, কেচোকৃমি এবং ফিতাকৃমি। এগুলো নোংরা ল্যাট্রিন, খোলা জায়গায় মলত্যাগ এবং অস্বাস্থ্যকর পরিবেশের মাধ্যমে ছড়ায়। কৃমির আধিক্য মানুষকে ক্লান্ত করে, কঠোর পরিশ্রমে বাঁধাগ্রস্থ করে এবং নিরাপদ সন্তান প্রসবে জটিলতা সৃষ্টি করে।



পানি ও মলবাহিত রোগ কি?

যেসব রোগের জীবাণু পানি ও মলের মাধ্যমে ছড়ায়, সেসব রোগসমূহকে পানি ও মলবাহিত রোগ বলে। যেমন-ডায়রিয়া, আমাশয়, টাইফয়েড, জন্ডিস, পোলিও মালাইটিস, কৃমি ইত্যাদি। নিম্নে এসব রোগ সংক্রমণের কারণ ও চিকিৎসা উল্লেখ করা হলো।

রোগ	কারণ	চিকিৎসা
ডায়রিয়া	দূষিত পানি পান করা, পঁচা-বাসি ও খোলা খাবার খাওয়া, ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর ও খাবারের আগে সাবান দিয়ে দু'হাত না ধোয়া, রান্নার আগে দীর্ঘ সময় মাছ মাংস ফেলে রাখা ইত্যাদি কারণে ডায়রিয়া হতে পারে।	ডায়রিয়া শুরু হবার সাথেসাথে রোগীকে খাবার স্যালাইন খাওয়ানো শুরু করতে হবে, রোগীকে স্বাভাবিক খাবার খাওয়াতে হবে, জটিলতা দেখা দিলে রোগীকে ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।
আমাশয় বা ডিসেন্ট্রি	দূষিত পানি পান করা, অল্প সিদ্ধ খাবার খাওয়া, খোলা খাবার বা মাছি বসা খাবার খাওয়া।	ডাক্তারের পরামর্শ মত ঔষধ খেতে হবে। খাবার স্যালাইন খাওয়াতে হবে।
টাইফয়েড	এটি ব্যাকটেরিয়াজনিত পানিবাহিত রোগ। টাইফয়েড রোগীর মল দ্বারা দূষিত পানি বা খাদ্য দ্রব্য গ্রহণ করলে এই রোগ হবার সম্ভাবনা থাকে।	ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী রক্তে টাইফয়েডের জীবাণু পরীক্ষা করে সঠিক নিয়মে ঔষধ খেতে হবে।
জন্ডিস বা যকৃৎের প্রদাহ (হেপাটাইটিস)	হেপাটাইটিস এ এবং ই ভাইরাস প্রধানত: পানি ও খাবারের মাধ্যমে সংক্রমিত হয়। হেপাটাইটিস বি, সি, এবং ডি ভাইরাস নানা শারীরিক তরল পদার্থ যেমন, রক্ত, লালা ইত্যাদির মাধ্যমে সংক্রমিত হয়।	ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে। সেই সাথে প্রচুর বিশ্রাম নিতে হবে ও নিরাপদ পানি পান করতে হবে।
পোলিও মাইলাইটিস	আক্রান্ত রোগীর মলের মাধ্যমে পোলিও জীবাণু সুস্থ দেহে ছড়ায়।	সন্ধান পাবার ৪৮ ঘন্টার মধ্যে সন্দেহজনক রোগীর সংবাদ নিকটস্থ সরকারী হাসপাতালে জানাতে হবে। ডাক্তারের পরামর্শ মত চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে। সেই সাথে বিশ্রাম ও প্রচুর তরল খাবার খেতে হবে।
কৃমি	খাবার আগে ও ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে হাত না ধোয়া, ভিজা মাটিতে খালি পায়ে চলাফেরা করা, হাতের নখ বড় ও নোংরা রাখা, শাক-সজি ও ফলমূল ভাল করে না ধুয়ে খাওয়া, অর্ধসিদ্ধ মাংস খাওয়া, খাওয়ার আগে থালা, গ্লাস নিরাপদ পানিতে না ধোয়া।	ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে। প্রতি ৬ মাস অন্তর পরিবারের সকলে কৃমিনাশক ঔষধ সেবন করতে হবে। তবে গর্ভবতী মা এবং ৫ বছরের নীচে শিশুদের কৃমিনাশক ঔষধ খাওয়ার জন্য অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করতে।

পানি ও মলবাহিত রোগ কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়?

ডায়রিয়া, আমাশয়, টাইফয়েড, জন্ডিস, কৃমি ইত্যাদি পানিবাহিত রোগ, এসব রোগ প্রতিরোধ করতে যা করণীয় :

- ❖ নিরাপদ পানি পান করতে হবে।
- ❖ খাবার পানি পরিষ্কার পাত্রে ঢেকে সংরক্ষণ করতে হবে।
- ❖ নিরাপদ পানি দিয়ে খাবার প্রস্তুত করতে হবে।
- ❖ খাবার তৈরি ও পরিবেশনের আগে সাবান দিয়ে দুই হাত ধুয়ে নিতে হবে।
- ❖ খাবার খাওয়ার আগে ও ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে দুই হাত ধুয়ে নিতে হবে।
- ❖ কাঁচা ফলমূল নিরাপদ পানিতে ধুয়ে নিতে হবে।
- ❖ খোলা জায়গায় মলত্যাগ করা যাবে না।
- ❖ স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহার করতে হবে।
- ❖ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।
- ❖ বাড়ির আশপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।
- ❖ উন্নত স্বাস্থ্যভ্যাস মেনে চলতে হবে।

প্রতিকার

- ❖ ডায়রিয়া হলে একটু পরপর অবশ্যই খাওয়ার স্যালাইন খাওয়াতে হবে।
- ❖ ডায়রিয়া, আমাশয়, টাইফয়েড, জন্ডিস, কৃমি ইত্যাদি পানিবাহিত রোগে আক্রান্ত হলো চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

ডায়রিয়া হলে শিশুদেরকে একটু পরপর অবশ্যই খাওয়ার স্যালাইন খাওয়াতে হবে। স্যালাইন শিশুর শরীরের লবন ও পানিশূণ্যতা রোধ করে। সাথেসাথে শরীর থেকে বের হয়ে যাওয়া পানি ও লবনের ঘাটতি এর মাধ্যমে দূর হয়।

খাওয়ার স্যালাইন তৈরির নিয়মাবলী

- ❖ আধা লিটার নিরাপদ পানি
- ❖ একমুঠো গুড় বা চিনি
- ❖ তিন আঙুলের প্রথম ভাঁজের সমান এক চিমটি লবন
- ❖ একটি চামচ দিয়ে এগুলোকে ভালভাবে নাড়তে হবে
- ❖ খাবার স্যালাইন ৬ ঘন্টা পর্যন্ত ব্যবহার করা যায়। এরপর এটাকে ফেলে দিতে হবে। প্রয়োজন হলে আবার নতুন করে তৈরি করতে হবে।

স্বাস্থ্যবিধি (Hygiene)

- ❖ স্বাস্থ্য কি?
- ❖ স্বাস্থ্যবিধি কি?
- ❖ স্বাস্থ্যবিধির মূল আচরণসমূহ কি কি?
- ❖ স্বাস্থ্য বিধির পর্যায়
- ❖ ব্যক্তি-স্বাস্থ্য ও শরীরের যত্ন
- ❖ চোখের সমস্যা
- ❖ দাঁতের সমস্যা

বিভিন্ন বদ অভ্যাস ও অপরিচ্ছন্ন জীবন যাপনই মূলতঃ মানুষের মধ্যে রোগ বিস্তারের জন্য দায়ী। তাই পরিচ্ছন্ন অভ্যাস গড়ে তোলা এবং পরিবেশ পরিচ্ছন্ন ও স্বাস্থ্যকর রেখে অনেকগুলো রোগ থেকে নিজ পরিবার ও সমাজকে রোগমুক্ত রাখা সম্ভব। কেবলমাত্র পুষ্টিকর খাদ্য, ঔষধ-পত্র এবং সুচিকিৎসার অভাবই অকাল মৃত্যু, ভগ্নস্বাস্থ্য এবং রোগের জন্য দায়ী নয় বরং অধিকাংশ ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা ও সাধারণ জ্ঞানের অভাবই এর একটি মুখ্য কারণ। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার নিয়ম রক্ষার ফলে রোগজীবাণু সহজে আক্রমণ করতে পারে না তাছাড়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সুস্থ শরীর গঠন ও মানসিক বিকাশে সাহায্য করে।

স্বাস্থ্য কি?

স্বাস্থ্য বলতে মোটা বা পাতলা শারীরিক কাঠামোকে বোঝায় না বরং স্বাস্থ্য বলতে বোঝায় পরিপূর্ণ শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে সুস্থ থাকা।

স্বাস্থ্যবিধি কি?

স্বাস্থ্য ভালো রাখার নিয়মকানুনই হলো স্বাস্থ্যবিধি। অর্থাৎ যে সকল অভ্যাস চর্চা করলে বা নিয়মকানুন মেনে চললে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে সুস্থ থাকা যায় তাকে স্বাস্থ্যবিধি বলে।

স্বাস্থ্যবিধির মূল আচরণসমূহ কি কি?

নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও হাইজিনের সঠিক অভ্যাস গড়ে তুলতে আমাদের আচরণে যেসব পরিবর্তন আনতে হবে, তা হলো

- ❖ ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর এবং শিশুর শৌচ কার্য করার পর প্রথমে বাম হাত পরে উভয় হাত সাবান দিয়ে ভাল করে ধুতে হবে
- ❖ নিজে খাওয়া এবং বাচ্চাকে খাওয়ানোর আগে দুই হাত সাবান দিয়ে ভাল করে ধুতে হবে
- ❖ সকলের বাড়ির কাছে স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন থাকতে হবে
- ❖ বাড়ির সকল সদস্য স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহার করবে এবং যে শিশুরা ল্যাট্রিন ব্যবহার করতে পারে না তাদের মলও ল্যাট্রিনে ফেলতে হবে
- ❖ স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিনের সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ ও পরিষ্কার করতে হবে

(রক্ষণাবেক্ষণ অর্থ ওয়াটারসিল অক্ষত আছে, গর্ত ব্যবহার করা যায় এবং ক্রটিহীন অবকাঠামো।
পরিষ্কার ল্যাট্রিন অর্থ কোনো দৃশ্যমান মল বা বর্জ্য মেঝেতে নেই, ওয়াটারসিলে কোনো দৃশ্যমান মল
নেই, মাছির উপস্থিতি কম বা একেবারেই নেই, তুলনামূলকভাবে কম দুর্গন্ধ)

❖ নিরাপদে পানি সংগ্রহ ও সংরক্ষণ করতে হবে

(নিরাপদে পানি সংগ্রহ বলতে ঢাকনাসহ পরিষ্কার পাত্রে সংগ্রহ বোঝায়। যদি তারা পানি ঢেলে না
নেয় বা কলস ব্যবহার না করে সেই ক্ষেত্রে পাত্র থেকে পানি নেবার জন্য কাছাকাছি পরিষ্কার কাপ
রাখতে হবে। আঙ্গুল যাতে পানি স্পর্শ না করে সেদিকে দৃষ্টি রাখতে হবে। নিরাপদ সংরক্ষণ অর্থ
ঢাকনাসহ পরিষ্কার পাত্র মেঝে থেকে উচুতে রেখে সংরক্ষণ। পরিষ্কার পাত্র অর্থ হল যে পাত্রটি সপ্তাহে
কমপক্ষে একবার সাবান অথবা বালু দিয়ে ঘোষে ধোয়া হয়।)

❖ খাওয়া ও রান্নার জন্য নিরাপদ উৎসের (আর্সেনিক ও ব্যাকটেরিয়ামুক্ত) পানি ব্যবহার করতে হবে।

স্বাস্থ্য বিধির পর্যায়

ক) ব্যক্তি স্বাস্থ্য

ঘ) প্রাতিষ্ঠানিক স্বাস্থ্য

খ) পারিবারিক স্বাস্থ্য

ঙ) পরিবেশগত স্বাস্থ্য

গ) কমিউনিটি স্বাস্থ্য

চ) খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি

ক) ব্যক্তি স্বাস্থ্য

- ❖ চুল, চোখ, নাক, কান, দাত, জিহ্বা, হাত-পা ও শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ নিয়মিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা
- ❖ পরিধেয় কাপড়চোপড় বিছানাপত্র নিয়মিত ধৌত করা ও রোদে দেওয়া
- ❖ খাদ্য পানীয় ও ব্যবহৃত জিনিসপত্রের পরিচ্ছন্নতা
- ❖ নিয়মিত মল ত্যাগের অভ্যাস
- ❖ প্রতিদিন নিয়মিত ঘুমানো ও ভোরে উঠার অভ্যাস
- ❖ শ্রম অনুযায়ী পরিমিত বিশ্রাম
- ❖ নিয়মিত ব্যায়াম করা
- ❖ কু-অভ্যাস বর্জন (ধূমপান, মাদক দ্রব্য সেবন, কফ, থুথু যেখানে সেখানে না ফেলা, দাঁত দিয়ে নখ না কাটা ইত্যাদি)

খ) পারিবারিক স্বাস্থ্য

- ❖ পরিবারের সকল সদস্য স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহার করা
- ❖ ঘরবাড়ি আঙিনা নিয়মিত ঝাড়ু দেয়া ও পরিষ্কার করা
- ❖ মাটির ঘর মাঝে মাঝে লেপা ও মোছা
- ❖ গৃহপালিত হাস, মুরগি, ছাগলের মলমূত্র পরিষ্কার করা এবং নির্দিষ্ট স্থানে ফেলা
- ❖ গৃহস্থলির বর্জ্য (রান্না-বান্নাসহ) নির্দিষ্ট স্থানে গর্তে ফেলা এবং গর্ত ঢেকে রাখা
- ❖ নিয়মিত ল্যাট্রিন সব সময়ে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা
- ❖ নিয়মিত টিউবওয়েল রক্ষণাবেক্ষণ করা ও পরিষ্কার রাখা
- ❖ পলিথিন ও প্লাস্টিকের প্যাকেট, কৌটা, বোতল বিক্রয়যোগ্য বাদে আলাদাভাবে ১টা নির্দিষ্ট গর্তে রাখা ও পুড়ে ফেলা।

গ) কমিউনিটি স্বাস্থ্য

- ❖ এলাকার রাস্তাঘাট সব সময়ে পরিষ্কার রাখা
- ❖ ডোবা, নালা, পুকুর নিয়মিত পরিষ্কার করা (কোন বর্জ্য পুকুরে না ফেলা)
- ❖ পশু পাখি, গৃহপালিত জীবজন্তুর মৃত দেহ নির্দিষ্ট গর্তে পুতে রাখা
- ❖ পানির উৎস মূল থেকে ল্যাট্রিন দূরে রাখা
- ❖ আর্সেনিকযুক্ত ও নোংরা ডোবা নালা পুকুর জলাশয়ের পানি ব্যবহার না করা
- ❖ গবাদী পশু যেখানে সেখানে জবাই না করা

ঘ) প্রাতিষ্ঠানিক স্বাস্থ্য

- ❖ শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, ক্লাবরুম নিয়মিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা
- ❖ ছাত্রী/শিক্ষিকাদের পৃথক ল্যাট্রিন এর ব্যবস্থা থাকা
- ❖ শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের বর্জ্য পদার্থ নির্দিষ্ট গর্তে ফেলা বা ডাম্পিং এর ব্যবস্থা করা
- ❖ হাটবাজার, বাসস্ট্যান্ড, লঞ্চঘাট ও রেলস্টেশনের গণ-শৌচাগারগুলি নিয়মিত পরিষ্কার রাখা ও বর্জ্য নির্দিষ্ট স্থানে ফেলা ও ডাম্পিং করা
- ❖ মসজিদ, মন্দির, মাদ্রাসা, ক্লাব ইত্যাদি সামাজিক প্রতিষ্ঠান নিয়মিত পরিষ্কার রাখা, স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ও টিউবওয়েল স্থাপন করা এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা
- ❖ ছাত্র/ছাত্রীদের ব্যক্তি স্বাস্থ্যের ব্যাপারে শিক্ষিকাগণ কর্তৃক নজর রাখা
- ❖ পাষ্টিকের কৌটা, প্যাকেট, পলিথিন গর্তে রাখা এবং যেগুলো পুড়ানোর উপযোগী তা পুড়িয়ে ফেলা
- ❖ বর্জ্য অপসারণকারী নিযুক্ত কর্মচারীগণকে যথোপযুক্ত পরামর্শ দেয়া।

ঙ) পরিবেশগত স্বাস্থ্য

- ❖ ইটভাটা, কলকারখানার কালো ধোয়া নিয়ন্ত্রণে রাখা
- ❖ গাছ কাটা বন্ধ করতে হবে
- ❖ বেশি বেশি গাছ লাগাতে হবে
- ❖ পাহার কাটা বন্ধ করতে হবে
- ❖ নদীর গতিপথ বন্ধ করা যাবে না

চ) খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি

খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি হলো আমাদের নিয়মিত কিছু আচরণ যার মাধ্যমে আমরা পুষ্টির খাদ্য বাছাই, স্বাস্থ্য সম্মতভাবে খাদ্য প্রস্তুত, গ্রহণ ও সংরক্ষণ করে খাদ্য সৃষ্ট রোগজীবাণু থেকে আমাদের শরীরকে সুরক্ষিত রাখতে পারি। ঘরে, রেস্তোরাঁতে, বিনোদনকেন্দ্রসহ যে সকল স্থানে আমরা খাদ্য গ্রহণ করি সর্বত্রই খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি কঠোর ভাবে মেনে চলা বাঞ্ছনীয়।

খাদ্য স্বাস্থ্যবিধির গুরুত্ব

একজন মানুষ রোগমুক্ত থাকার অন্যতম এবং সবচেয়ে বড় কারণ হলো যথাযথ খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি। স্বাস্থ্যসম্মতভাবে উপযুক্ত খাদ্য গ্রহণে আমরা নিজেদের শরীরকে যেমন সুরক্ষিত রাখতে পারি ঠিক তেমনিভাবে খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি পালন না করার ফলে আমরা নিজেদেরকে অসুস্থ, রোগী বানিয়ে মৃত্যুর

দুয়ারে ঠেলে দিতে পারি। প্রতিদিনের খাদ্য গ্রহণে মানুষ যেমন আগামীদিনের জন্য নিজেকে প্রস্তুত রাখতে পারে, তেমনি অস্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণে নিজেকে অন্যের বোঝা বানিয়ে ফেলতে পারে। ব্যাকটেরিয়া ভাইরাস এর মতো ক্ষুদ্র জীবাণু খাদ্যে বিষক্রিয়া ঘটিয়ে ডায়রিয়া গ্যাস্ট্রিক, বমিসহ পাকস্থলি, রক্ত ও কিডনির স্বাভাবিক কর্মকাণ্ডকে ব্যাহত করে। শক্ত সামর্থ্য লোকদের এই সমস্ত রোগের সাথে লড়াই করার কিছু সামর্থ্য থাকলেও শিশু, গর্ভবতী মা কিংবা বয়স্ক লোকের জন্য তা ভয়াবহ পরিণতি বয়ে অনতে পারে।

ছ) ব্যক্তিস্বাস্থ্য ও শরীরের যত্ন

১. চর্মরোগ

ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস বা ছত্রাক দ্বারা শরীরের ত্বকের উপর যে সংক্রমণ হয় তাকে চর্মরোগ বলে। কয়েকটি সাধারণ চর্মরোগ হল- খোস পাচড়া, দাঁদ ইত্যাদি।

খোস পাচড়া বা খুজলি

চিকিৎসা বিজ্ঞানে এই রোগের নাম স্কাবিস। এটি একটি পরজীবীঘটিত এবং ছোঁয়াচে রোগ।

কারণ

অপরিচ্ছন্নতার কারণে সাধারণতঃ এই ছোঁয়াচে রোগটি হয়। যারা অতি ঘন বসতিতে, অস্বাস্থ্যকর ও নোংরা পরিবেশে এবং স্বল্প জায়গা অনেক লোক একত্রে বাস করে তাদের খোস পাঁচড়া বেশী হয়।

চিকিৎসা

খোস পাচড়া হলে ডাক্তারের পরামর্শ মত বেনজাইল বেনজয়েট ইমালসন (এসক্যাবিওল) লাগাতে হবে। বাচ্চাদের ক্ষেত্রে ঔষধের সাথে পানি মেশাতে হবে।

কীভাবে এই রোগ ছড়ায়

- ❖ আক্রান্ত রোগীর সাথে ঘনিষ্ঠভাবে থাকলে
- ❖ রোগীর ব্যবহৃত বিছানা, কাপড়-চোপড় ব্যবহার করলে
- ❖ নোংরা পানি ব্যবহার করলে।

চর্মরোগ প্রতিরোধের উপায়

- ❖ প্রতিদিন পরিষ্কার পানিতে গোসল ও হাতমুখ ধুতে হবে। নোংরা পুকুর বা ডোবার পানি ব্যবহার করা যাবেনা
- ❖ পরিধেয় কাপড়, বিছানার চাদর, বালিশের কভার পরিষ্কার রাখতে হবে
- ❖ নখ ছোট করে কেটে রাখতে হবে
- ❖ সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে
- ❖ রোগীর সাথে ঘনিষ্ঠভাবে মেলামেশা করা যাবে না, তার জামা-কাপড়, বিছানা ব্যবহার করা যাবে না এবং অন্যের ব্যবহৃত জিনিষপত্র রোগীকে ব্যবহার করতে দেয়া যাবে না।

২. চোখের সমস্যা

চোখের যত্ন

চোখ আমাদের অত্যন্ত প্রয়োজনীয় সংবেদনশীল অঙ্গ। চোখের যত্ন না নিলে নানা রকম সমস্যা হতে পারে। চোখের বিভিন্ন রোগের লক্ষণ নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে বোঝা যাবে। নিচের কোন প্রশ্নের উত্তর হ্যাঁ হলে বুঝতে হবে চোখের সমস্যা হয়েছে এবং ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

- ❖ চোখে ব্যথা আছে কি না
- ❖ চোখে দেখতে অসুবিধা হয় কি না
- ❖ চোখ লাল হওয়া অথবা পানি ও পুঁজ পরে কি না
- ❖ চোখে আঘাত লেগেছে কি না
- ❖ চোখ চুলকায় কি না

চোখের সমস্যার কারণ

- ❖ নোংরা হাত বা কাপড় দিয়ে রগড়ালে জীবাণু সংক্রমণ হয়
- ❖ কাঠের গুড়া, বালি, ময়লা বা রাসায়নিক দ্রব্য পড়লে সমস্যা হতে পারে
- ❖ নোংরা পানিতে গোসল করলে বা চোখ ধুলে চোখে সংক্রমণ হয়
- ❖ খেলার সময় অসাবধানতাবশতঃ শিশুর চোখে আঘাত লাগতে পারে
- ❖ পর্যাপ্ত ভিটামিন এ না খেলে রাতকানা রোগ হতে পারে।

প্রাথমিক করণীয়

- ❖ পরিষ্কার পানি দ্বারা চোখ ধুয়ে ফেলা
- ❖ চোখের পাতা উল্টিয়ে পরিষ্কার রুমালের কোণা বা টিসু পেপার দিয়ে বস্তুটি (যদি খালি চোখে দেখা যায়) চোখ থেকে উঠিয়ে ফেলা
- ❖ যদি খালি চোখে দেখা না যায়, তাহলে নিকটবর্তী চক্ষু হাসপাতালে রোগীকে পাঠিয়ে দিতে হবে।
- ❖ সাবধান! রোগী যেন চোখ না রগড়ায় বা বেশী না কচলায়
- ❖ এই পরিস্থিতিতে অনেকে চোখে কোন পাতার রস, শামুকের পানি ইত্যাদি ব্যবহার করা যাবে না।

রাত কানা রোগ

রাত কানা রোগ কাদের বেশী হয় :

- ❖ রাত কানা সাধারণতঃ শিশুদের বেশী হয়। বিশেষ করে যেসব শিশুদের শুধুমাত্র সুজি, চালের গুরো খাওয়ানো হয়
- ❖ গর্ভকালীন সময়ে গর্ভবতী মায়েরা যদি পরিমিত পরিমাণ ভিটামিন ‘এ’ সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ না করে
- ❖ ভিটামিন ‘এ’ অভাবজনিত কারণে শিশুদের এই রোগ বেশী হয়
- ❖ শিশু অনেক দিন ধরে অপুষ্টিজনিত রোগে ভুগলে এ রোগ হতে পারে
- ❖ ডায়রিয়া, নিউমোনিয়া, হাম এই জাতীয় অসুখে দীর্ঘ দিন ভুগলে শিশুদের এ রোগ হতে পারে।

৩. Cataract (ছানি)

চেনার উপায়

- ❖ চোখে ক্রমান্বয়ে ঝাপসা বা কুয়াশা দেখা
- ❖ চোখের কালো মনির মাঝখানে সাদা দেখা
- ❖ চোখের দৃষ্টিশক্তি আস্তে আস্তে কমে আসা।

চিকিৎসা

- ❖ চোখের ছানি অপারেশন করতে হবে

চোখের রোগ প্রতিরোধে করণীয়

- ❖ পরিষ্কার পানি দিয়ে হাত ও চোখমুখ ধুতে হবে
- ❖ বিশ্রামে থাকতে হবে, চোখে সূর্যের আলো কম লাগাতে হবে এবং প্রয়োজনে কালো চশমা ব্যবহার করতে হবে
- ❖ হাত দিয়ে চোখ রগড়ানো যাবে না, চোখ মোছার জন্য পরিষ্কার নরম কাপড় ব্যবহার করতে হবে
- ❖ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ লাগাতে হবে
- ❖ আক্রান্ত চোখে হাত লাগালে হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে
- ❖ রোগীকে অন্য কারো সাথে খেলাধুলা, মেলামেশা বা ঘুমাতে দেয়া যাবে না
- ❖ রোগীর ব্যবহৃত গামছা/তোয়ালে অন্য কেউ ব্যবহার করবে না।

৪. দাঁতের গুরুত্ব

দাঁত ও মাড়ি মানবদেহের একটি অন্যতম জরুরী অঙ্গ। দাঁত ও মাড়িতে কোনরকম সমস্যা থাকলে খেতে অসুবিধা হয়, ফলে হজমে অসুবিধা হয় এবং শরীর গঠন ব্যাহত হয়। সুস্থ্য দাঁত ও মাড়ি দেখতে সুন্দর লাগে এবং তা শ্বাস-প্রশ্বাসকে পরিষ্কার রাখে।

দাঁতের যত্ন

যদি আমরা সঠিক নিয়মে দাঁতের যত্ন না করি তবে জীবানুর সংক্রমণে দাঁতে ক্যারিজ বা দাঁতের ক্ষয় এবং মাড়ির প্রদাহ হতে পারে। মুখ ও দাঁতের স্বাস্থ্য ভাল রাখার জন্য দুটি বিষয় খুব জরুরী :

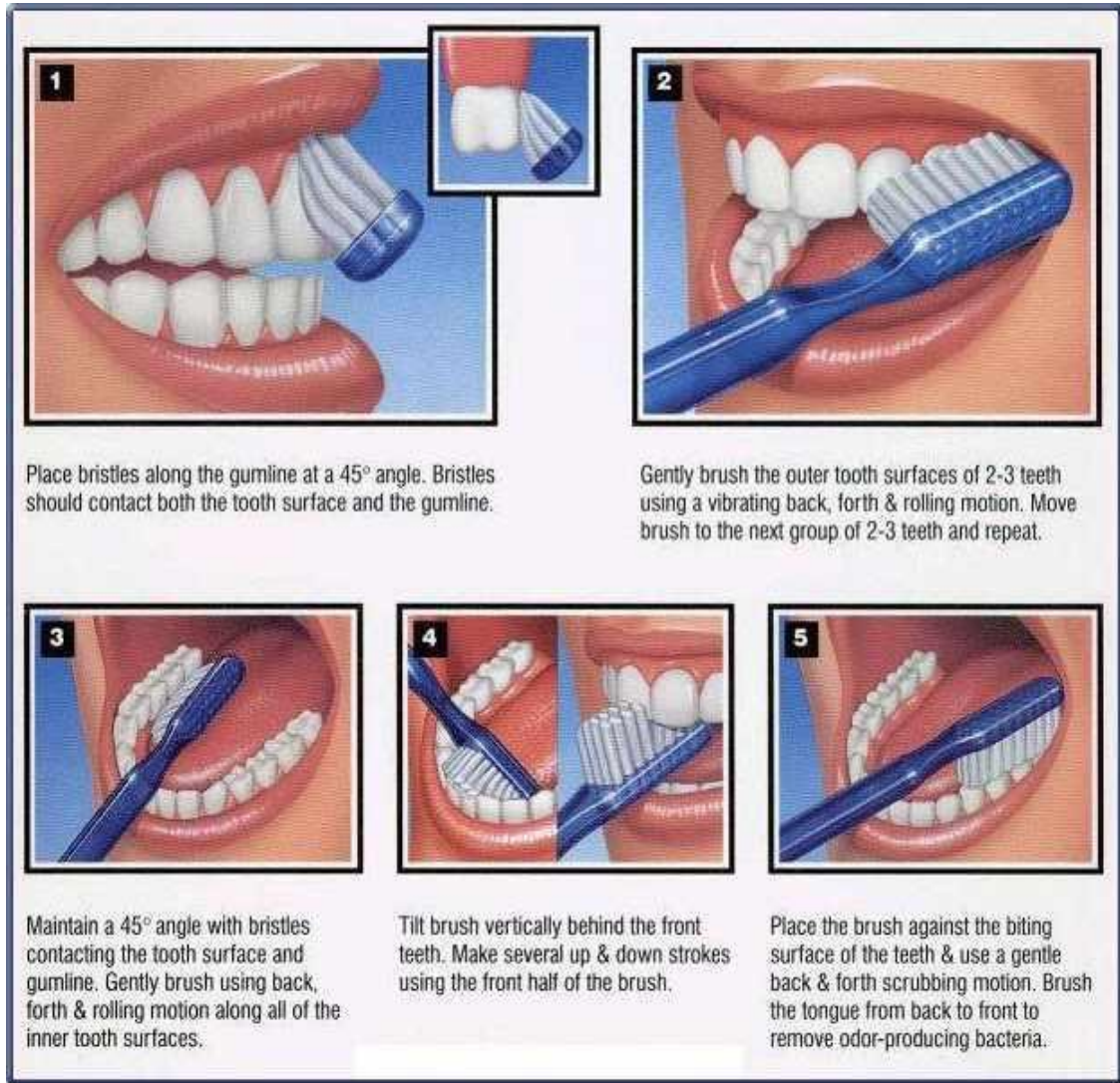
- ❖ নিয়মিত সঠিক নিয়মে দাঁত পরিষ্কার করা
- ❖ সঠিক খাদ্যাভ্যাস মেনে চলা।

দাঁতের যত্নে আমরা কি করবো

১. দাঁতের যত্নের প্রধান বিষয় হলো প্রতিদিন সকালে নাস্তার পর এবং রাতে শোয়ার আগে ব্রাশ-পেষ্টি বা নিমের ডাল দিয়ে সঠিক নিয়মে দাঁত পরিষ্কার করা। দাঁত ব্রাশ করার পর মুখ কুলি করার সময় আঙ্গুল দিয়ে মাড়ি ঘষতে হবে।
২. পেস্ট কেনার সময় ফ্লোরাইডযুক্ত দেখে কিনতে হবে।

৩. ব্রাশ ব্যবহার না করলে নিমের দাঁতন ব্যবহার করতে হবে। ছাই, কয়লা ইত্যাদি ব্যবহার করা উচিত নয়, কারণ এর ফলে দুই দাঁতের মধ্যবর্তী অংশ পরিষ্কার হয়না এবং দাঁতের ক্ষয় হয়।
৪. বাজার থেকে টুথব্রাশ কেনার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে ব্রাশের শলাকার গোড়া গোল হয় ও নাইলনের তৈরী হয় এবং ব্রাশ সহজে ধরা যায়।
৫. মিষ্টি বা চকলেট বিশেষ করে আঠালো মিষ্টি খাবার কম খেতে হবে এবং যে কোন কিছু খাবার পর ভালভাবে কুলি করতে হবে যাতে কোন খাদ্যকণা লেগে না থাকে।
৬. ফল ও শাক-সজি বিশেষ করে যেগুলো চিবিয়ে খাওয়া যায়- যেমন আখ, পেয়ারা, গাজর, আমড়া ইত্যাদি নিয়মিত খেতে হবে। এসব ফল মুখে জমে থাকা খাদ্যকণাকে পরিষ্কার করে।

দাঁত ব্রাশ করার সঠিক নিয়ম



স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা

- ❖ লক্ষ্য
- ❖ উদ্দেশ্য
- ❖ আদর্শ স্কুলের ধারণা

স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন এডুকেশন (SSHE) ব্র্যাক ওয়াশ কর্মসূচির একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। ছাত্র-ছাত্রীদের হাইজিন শিক্ষা ব্যবস্থার উন্নয়নের লক্ষ্যে এই কার্যক্রম হাতে নেয়া হয়েছে। এই কার্যক্রমের মাধ্যমে মাধ্যমিক স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীদের নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন এবং হাইজিন কর্মসূচি সংক্রান্ত বার্তা প্রদান ও যে সমস্ত স্কুলে ছাত্রীদের পৃথক ল্যাট্রিন বা পর্যাপ্ত ল্যাট্রিন নেই সেই সমস্ত স্কুলে আর্থিক অংশগ্রহণের মাধ্যমে দুই কক্ষবিশিষ্ট ল্যাট্রিন স্থাপন করা হয়। ব্র্যাক ওয়াশ কর্মসূচির আওতাধীন এলাকায় প্রতিটি ইউনিয়নে ৩টি করে মাধ্যমিক স্কুলে ছাত্রীদের জন্য পৃথক ল্যাট্রিন স্থাপন করার পরিকল্পনা করা হয়। ২০১৩ সালের ডিসেম্বর মাস পর্যন্ত প্রায় ৫,০০০ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে ছাত্রীদের জন্য পৃথক ল্যাট্রিন স্থাপনে সহযোগিতা করা হয়েছে। স্থাপনকৃত ল্যাট্রিনগুলো স্বাস্থ্যসম্মতভাবে ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের জন্য ছাত্র-ছাত্রীদের নিয়ে স্টুডেন্ট ব্রিগেড গঠন করা হয়েছে এবং তাদের কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ ও তত্ত্বাবধান করার জন্য ছাত্র-ছাত্রী, শিক্ষকমণ্ডলী ও স্কুল ম্যানেজমেন্ট কমিটির সদস্যদের সমন্বয়ে স্কুল ওয়াশ কমিটি গঠন করা হয়েছে।



লক্ষ্য

স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন স্থাপন ও হাইজিন অভ্যাস গঠনের মাধ্যমে স্কুলে টেকসই স্বাস্থ্যকর পরিবেশ গড়ে তোলা এবং ছাত্র-ছাত্রীদের দ্বারা তাদের পরিবার ও প্রতিবেশীর মধ্যে হাইজিনের মূল আচরণ নিয়মিত স্বাস্থ্যভ্যাসে পরিণত করা।

উদ্দেশ্য

- ❖ সকল ছাত্র-ছাত্রীকে নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও হাইজিন সম্পর্কে সচেতন করা এবং আচরণসমূহ অভ্যাসে পরিণত করা
- ❖ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন করা
- ❖ পৃথক ল্যাট্রিন স্থাপনের মাধ্যমে ছাত্রীদের স্কুলের উপস্থিতির হার বৃদ্ধি করা
- ❖ ডাম্পিং ব্যবস্থা নিশ্চিত করা
- ❖ স্কুলের সকল, ল্যাট্রিন, শ্রেণীকক্ষ ও আঙিনা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা
- ❖ হাইজিন অভ্যাস আচরণে পরিণত করা
- ❖ ছাত্র-ছাত্রীদের দ্বারা তাদের পরিবার ও প্রতিবেশীর মধ্যে হাইজিনের মূল আচরণ নিয়মিত স্বাস্থ্যভ্যাসে পরিণত করা।

আদর্শ স্কুলের ধারণা

সাধারণত আদর্শ স্কুল বলতে আমরা সেই স্কুলকে বুঝি, যে স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীর সংখ্যা বেশী, ছাত্র-ছাত্রীর উপস্থিতির হার বেশী, শিক্ষার মান ভালো, শিক্ষক ও ছাত্র-ছাত্রীদের মাঝে সুসম্পর্ক বিদ্যমান, ছাত্র-ছাত্রীদের পরীক্ষার ফলাফল ভালো। শিক্ষাকে আরও প্রাণবন্ত ও আকর্ষণীয় করার জন্য শিক্ষার পাশাপাশি ক্রীড়া ও বিভিন্ন প্রকার সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডের ব্যবস্থা আছে।

অপরদিকে ওয়াশ কর্মসূচির আলোকে আদর্শ স্কুল বলতে বুঝায় যে স্কুলের স্যানিটেশন ব্যবস্থা ভালো অর্থাৎ নিম্নলিখিত বৈশিষ্ট্যগুলো বিদ্যমান

- ❖ স্কুলের ক্লাসরুম ও আঙিনা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকবে।
- ❖ স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য পৃথক ল্যাট্রিনের ব্যবস্থা থাকবে।
- ❖ প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রী স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে ল্যাট্রিন ব্যবহার করবে।
- ❖ ল্যাট্রিনের ভিতরে সাবান ও পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি থাকবে এবং তা ব্যবহার হবে।
- ❖ ল্যাট্রিন সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও ব্যবহার উপযোগী থাকবে।
- ❖ স্কুলে নিরাপদ পানির সুব্যবস্থা থাকবে এবং সকলে তা পান ও ব্যবহার করবে।
- ❖ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সম্পর্কে সকল ছাত্র-ছাত্রী ও শিক্ষকগণ সচেতন থাকবে ও নিয়মিত হাইজিন চর্চা করবে।
- ❖ বর্জ্যের সঠিক ব্যবস্থাপনা থাকবে।
- ❖ সকলে টিউবওয়েল ও ল্যাট্রিনের সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ করবে।

নিজ স্কুলের সাথে একটি আদর্শ স্কুলের কোন্ কোন্ দিকের মিল ও অমিল আছে তা খুঁজে বের করতে হবে। পোস্টারে ছবি একে তুলনামূলক আলোচনা করতে হবে।

স্টুডেন্ট ব্রিগেড

- ❖ স্টুডেন্ট ব্রিগেডের উদ্দেশ্য
- ❖ স্টুডেন্ট ব্রিগেড গঠন কাঠামো
- ❖ স্টুডেন্ট ব্রিগেড সদস্যদের করণীয়
- ❖ স্টুডেন্ট ব্রিগেডে শিক্ষকদের করণীয়

অতীত অভিজ্ঞতা থেকে দেখা গেছে, নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন সুবিধাসমূহ যদি ব্যবহারকারীরা নিজেরা রক্ষণাবেক্ষণ না করে, তবে একসময় তা পরিত্যক্ত হয়ে যায়। এই অভিজ্ঞতার আলোকে ল্যাট্রিন ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের জন্য প্রতিটি স্কুলে স্টুডেন্ট ব্রিগেড, কার্যক্রম মনিটরিং ও তত্ত্বাবধান করার জন্য স্কুল ওয়াশ কমিটি গঠন করা হয়। মূলত: স্টুডেন্ট ব্রিগেড ও স্কুল ওয়াশ কমিটির সদস্যদের সক্রিয় ভূমিকা পালনের মাধ্যমেই স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা কার্যক্রম সফলভাবে বাস্তবায়ন সম্ভব।

স্টুডেন্ট ব্রিগেডের উদ্দেশ্য

স্টুডেন্ট ব্রিগেডের উদ্দেশ্য হচ্ছে সদস্যরা সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে ল্যাট্রিন, পানির উৎস ও বর্জ্য ব্যবস্থাপনার রক্ষণাবেক্ষণসহ হাইজিনসংক্রান্ত অভ্যাস পালন করবে ও অন্যান্য ছাত্র-ছাত্রীদের উদ্বুদ্ধ করবে। সেই সাথে ছাত্র-ছাত্রীরা যাতে পরিবার, বন্ধু-বান্ধব এবং প্রতিবেশীদের সাথে স্যানিটেশন ও হাইজিন সংক্রান্ত (জ্ঞান) বিষয়ে আলোচনা করে এবং হাইজিন সংক্রান্ত সুঅভ্যাসমূহ পালনে সহযোগিতা করে তা নিশ্চিত করবে। স্টুডেন্ট ব্রিগেড মূলত: স্কুল স্যানিটেশন বাস্তবায়ন ও স্থায়ীত্বকরণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে সক্ষম হবে।

স্টুডেন্ট ব্রিগেড গঠন কাঠামো

স্কুলের ষষ্ঠ থেকে নবম শ্রেণীর ছাত্র-ছাত্রীগণ স্টুডেন্ট ব্রিগেডের সদস্য হবেন। প্রতি ক্লাস থেকে তিনজন ছাত্র এবং তিনজন ছাত্রী মোট ছয়জন মেধানুসারে ব্রিগেডে অন্তর্ভুক্ত হবেন। তবে গার্লস-গাইড বা বয়স্কাউটের সদস্য ও ক্লাস মনিটরের ক্ষেত্রে মেধাক্রম শিথিল করা যেতে পারে। বালিকা বিদ্যালয়ের ক্ষেত্রে প্রতি শ্রেণি থেকে ছয়জনই ছাত্রী হবে। চার শ্রেণির ৬ জন করে মোট ২৪ জন এই ব্রিগেডের সদস্য হবেন। তবে ছাত্র-ছাত্রীর মোট সংখ্যার উপর ভিত্তি করে ব্রিগেডের সদস্য সংখ্যা বেশী করা যেতে পারে। উল্লেখ্য যে, প্রতি বছর ষষ্ঠ শ্রেণিতে ভর্তিকৃত ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্য থেকে ছয়জনকে নতুন স্টুডেন্ট ব্রিগেডের সদস্য হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করতে হবে এবং দশম শ্রেণিতে উত্তীর্ণ ব্রিগেড সদস্যদের তালিকা থেকে বাদ দিতে হবে।

স্টুডেন্ট ব্রিগেড সদস্যদের করণীয়

- ❖ **রক্ষণাবেক্ষণ :** ল্যাট্রিন, টিউবওয়েল ও ময়লার গর্তসহ (ডাম্পার) অন্যান্য ভৌত অবকাঠামোসমূহের যথাযথ রক্ষণাবেক্ষণ করা। কোন কিছু নষ্ট হয়ে গেলে সাথে সাথে মেরামতের ব্যবস্থা করা।
- ❖ **পরিষ্কারকরণ :** ল্যাট্রিন, টিউবওয়েলের গোড়া ও ড্রেনেজ এবং ক্লাসরুম ও আঙিনা পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা।

- ❖ **উপকরণ সরবরাহ :** ল্যাট্রিনে সাবান, স্যাণ্ডেল ও পানির ব্যবস্থা নিশ্চিতসহ মেরামত ও পরিষ্কারক উপকরণ সরবরাহ নিশ্চিত করা।
- ❖ **উদ্বুদ্ধকরণ :** স্বাস্থ্যসম্মত হাইজিন অভ্যাস গড়ে তোলার লক্ষ্যে ছাত্র-ছাত্রীদের উদ্বুদ্ধ করা। নতুন ছাত্র-ছাত্রীদের বিগ্রোডে অন্তর্ভুক্ত করা। বিদ্যালয় থেকে অর্জিত হাইজিন সংক্রান্ত জ্ঞান ছাত্রছাত্রীরা তাদের পরিবারে প্রয়োগ করছে কিনা তা নিশ্চিত করা, কিশোর-কিশোরীদের বয়ঃসন্ধিকালীন হাইজিন বার্তা জানানো।
- ❖ **তহবিল সংগ্রহ :** যথাসময়ে উপকরণ সরবরাহ ও স্যানিটেশনের ভৌত অবকাঠামো রক্ষণাবেক্ষণে প্রয়োজনীয় তহবিল সংগ্রহে উদ্যোগ গ্রহণ করা।
- ❖ **স্যানিটেশন সম্পর্কিত সামাজিক শিক্ষা :** স্বাস্থ্যসম্মত হাইজিন অভ্যাস গড়ে তোলার লক্ষ্যে বিদ্যালয়ের শিক্ষা নিজের এলাকায় ছড়িয়ে দেয়া। সদস্যরা তাদের বাড়ির আশে-পাশে অন্তত পাঁচটি/দশটি পরিবারে নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও হাইজিন সংক্রান্ত কোন সমস্যা আছে কিনা তা চিহ্নিত করা এবং তা গ্রাম ওয়াশ কমিটির মাধ্যমে সমাধানের চেষ্টা করা।
- ❖ **পরিকল্পনা ও বাস্তবায়ন :** স্টুডেন্ট বিগ্রোডের কর্মপরিকল্পনা তৈরি, বাস্তবায়ন ও মনিটরিং করা।
- ❖ **অংশগ্রহণ :** স্কুল ওয়াশ কমিটির মিটিং-এ অংশগ্রহণ করা ও সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নে সহায়তা করা। স্টুডেন্ট বিগ্রোডের কাজে ছাত্র-ছাত্রী নির্বিশেষে সকলের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা।

স্টুডেন্ট বিগ্রোডে শিক্ষকদের করণীয়

- ❖ **তদারকি :** স্টুডেন্ট বিগ্রোডের সার্বিক কাজ তদারকি করা।
- ❖ **তহবিল সংগ্রহ :** স্টুডেন্ট বিগ্রোডের তহবিল সংগ্রহে সহযোগিতা করা।
- ❖ **পরিকল্পনা ও অংশগ্রহণ :** স্টুডেন্ট বিগ্রোডের মাসিক ও বাৎসরিক মিটিং-এ অংশগ্রহণ ও তাদের কর্মপরিকল্পনা তৈরীতে সহযোগিতা করা।
- ❖ **দায়িত্ব বন্টন :** স্টুডেন্ট বিগ্রোড সদস্যদের মধ্যে দায়িত্ব বন্টন করে দেয়া।
- ❖ **সমন্বয় সাধন :** কর্মপরিকল্পনা ও মনিটরিং-এর সাথে সমন্বয় সাধন করা।

স্কুল ওয়াশ কমিটি

- ❖ স্কুল ওয়াশ কমিটি
- ❖ স্কুল ওয়াশ কমিটির গঠন কাঠামো
- ❖ স্কুল ওয়াশ কমিটির কাজ
- ❖ নবীন শিক্ষার্থীদের ব্রিগেডে অন্তর্ভুক্তিকরণ ও দায়িত্ব বন্টন

স্টুডেন্ট ব্রিগেডের পাশাপাশি স্কুল পর্যায়ে একটি ওয়াশ কমিটি করা হয়েছে যার সদস্যগণ মূলত: স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা কার্যক্রম ব্যবস্থাপনায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

স্কুল ওয়াশ কমিটির গঠন কাঠামো

সভাপতি	: প্রধান শিক্ষক
সহ-সভাপতি	: স্কুল ম্যানেজমেন্ট কমিটি এবং অভিভাবকবৃন্দ হতে ১ জন হিসাবে মোট দু'জন সদস্য
সদস্য-সচিব	: স্কুলের শিক্ষিকা হতে ১ জন সদস্য (শিক্ষিকা না থাকলে শিক্ষকদের মধ্য থেকে একজন বাছাই করা)
কোষাধ্যক্ষ	: স্কুল ক্যাশিয়ার- ০১ জন।
সদস্য	: ০৯ জন। স্কুলের ষষ্ঠ শ্রেণী হতে নবম শ্রেণী পর্যন্ত ২ জনকে নিয়ে মোট ৮ জন নেয়া হবে এবং স্কুলের ১জন দপ্তরী বা আয়া হতে ১জন নেয়া হবে।

স্কুল ওয়াশ কমিটির মোট সদস্য হবে ১৪ জন।

স্কুল ওয়াশ কমিটির কাজ

- ❖ স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা কার্যক্রমের সার্বিক অবস্থা তদারকি করা।
- ❖ স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা কার্যক্রমের বার্ষিক কর্মপরিকল্পনা তৈরি ও বাস্তবায়ন করা।
- ❖ স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা কার্যক্রম মনিটরিং ও মূল্যায়ন করা।
- ❖ নবীন শিক্ষার্থীদের ব্রিগেডে অন্তর্ভুক্তিকরণ ও দায়িত্ব বন্টন।
- ❖ তহবিল গঠন ও পরিচালনা করা।
- ❖ হাইজিন প্রমোশন বিষয়ক শ্রেণিভিত্তিক আলোচ্যসূচি নির্ধারণ
- ❖ নিয়মিত ফলোআপ মিটিং (দ্বি-মাসিক অথবা ত্রৈ-মাসিক হতে পারে) আয়োজন করা।

নবীন শিক্ষার্থীদের ব্রিগেডে অন্তর্ভুক্তিকরণ ও দায়িত্ব বন্টন

ওয়াশ কর্মসূচির কার্যক্রমকে টেকসই করার জন্য স্টুডেন্ট ব্রিগেড এর ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বছরের শুরুতে স্কুলে যখন নতুন শিক্ষার্থীরা ষষ্ঠ শ্রেণিতে ভর্তি হয় তখন তাদের মধ্য থেকে ছয়জনকে নতুন ব্রিগেড সদস্য হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করতে হবে এবং নবম শ্রেণি থেকে দশম শ্রেণিতে উত্তীর্ণ পুরাতন ব্রিগেড সদস্যদের তালিকা থেকে বাদ দিতে হবে। নতুনভাবে অন্তর্ভুক্ত ব্রিগেড সদস্যদের স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা কার্যক্রম এবং তাদের দায়িত্ব ও কর্তব্য সম্পর্কে ওরিয়েন্টেশন প্রদান করে দায়িত্ব হস্তান্তর করতে হবে।

স্কুল ওয়াশ তহবিল

- ❖ তহবিল গঠন
- ❖ তহবিলের উৎস
- ❖ আয়-ব্যয় ব্যবহারের কৌশল

তহবিল গঠন

স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা কার্যক্রম চলমান রাখার জন্য তহবিল গঠন করা অপরিহার্য মূলতঃ তহবিল গঠনের উদ্দেশ্য হল, এসএসএইচই কার্যক্রম বাস্তবায়নের জন্য আয়-ব্যয়ের সংস্থান করা। তহবিল গঠনে ছাত্রছাত্রী, শিক্ষক/শিক্ষিকা ও স্টুডেন্ট ব্রিগেডের সদস্যদের সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে। তহবিল বিভিন্নভাবে গঠন করা যেতে পারে। যেমন, বছরের শুরুতে প্রত্যেক স্কুলে নতুন ক্লাসে ভর্তির জন্য সেসন ফি নির্ধারণ করা হয়। উক্ত সেসন ফি'র মধ্যে স্যানিটেশন ফি নির্ধারণ করে তহবিল গঠন করা যেতে পারে।

তহবিলের উৎস

- ❖ স্কুলের ছাত্রছাত্রী
- ❖ স্কুল ব্যবস্থাপনা কমিটি
- ❖ কমিউনিটির দানশীল ব্যক্তিবর্গ
- ❖ স্থানীয় বিদ্যোৎসাহী ব্যক্তিবর্গ
- ❖ স্কুলের শিক্ষক/শিক্ষিকা

আয়-ব্যয় ব্যবহারের কৌশল

তহবিল সংগ্রহের নমুনা ছক :

ক্রমিক নং	ছাত্র-ছাত্রীর নাম	রোল নং	শ্রেণি	টাকার পরিমাণ	মন্তব্য
(অন্যান্যদের ক্ষেত্রে নিচের ছক)					
ক্রমিক নং	দানশীল ব্যক্তির নাম	গ্রাম	পদবী	টাকার পরিমাণ	মন্তব্য

স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন এডুকেশন কার্যক্রমের উপকরণ ক্রয়ের বাজেট নিম্নোক্ত ছকের মাধ্যমে করা যেতে পারে

ক্র. ন.	উপকরণ/বিবরণ	একক মূল্য	প্রয়োজনীয় উপকরণ সংখ্যা		মাসিক ব্যয়	বার্ষিক ব্যয়
			মাসিক	বাৎসরিক		
১.	সাবান					
২.	ল্যাট্রিন পরিষ্কারের উপকরণ (হারপিক/ফিনাইল)					

৩.	টয়লেট পেপার					
৪.	বালতি					
৫.	মগ					
৬.	বদনা					
৭.	ঝাড়ু					
৮.	ব্রাশ					
৯.	ডাষ্টবিন/ঝাড়ু (প্রতি শ্রেণিতে একটি করে)					
১০.	পানির জগ এবং গ্লাস (প্রতি শ্রেণিতে একটি করে)					
১১.	ল্যাট্রিন সংস্কার					
১২.	নলকূপ/পানির উৎস সংস্কার					
১৩.	অন্যান্য.....					
মোট প্রাক্কলিত ব্যয়						২০,০০০

ছাত্র/ছাত্রী কর্তৃক আদায়যোগ্য অর্থের মোট ব্যয় = মোট প্রাক্কলিত ব্যয় - স্কুলের তহবিল থেকে বরাদ্দ

একজন ছাত্র/ছাত্রীর বাৎসরিক প্রদত্ত টাকার পরিমাণ হবে = মোট ব্যয় ÷ মোট ছাত্র-ছাত্রী

$$= ২০,০০০ - ১০,০০০ ÷ \text{মোট ছাত্র-ছাত্রী}$$

$$= ১০,০০০ ÷ ৫০০ \text{ জন}$$

$$= ২০ \text{ টাকা}$$

অর্থাৎ ওয়াশ তহবিল গঠনের জন্য স্কুলে কতগুলো স্বাস্থ্যসম্মত/অস্বাস্থ্যকর ল্যাট্রিন, কতগুলো নলকূপ/পানির উৎস রয়েছে এবং এগুলো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও রক্ষণাবেক্ষণের জন্য কি কি উপকরণ প্রয়োজন তার তালিকা করে খরচের হিসাব করতে হবে। মোট বাৎসরিক খরচের হিসাব থেকে স্কুলের নিজস্ব তহবিল থেকে বরাদ্দকৃত অর্থ বাদ দিয়ে ছাত্র/ছাত্রীদের মাথাপিছু ওয়াশ ফি নির্ধারণ করতে হবে।

মালামাল ক্রয়ের হিসাব নিম্নোক্ত ছকের মাধ্যমে করা যেতে পারে

ক্রমিক নং	উপকরণ ক্রয়ের তারিখ	উপকরণের নাম	সংখ্যা	একক মূল্য	মোট মূল্য	ফ্রেতার নাম ও স্বাক্ষর	মন্তব্য

মালামাল বিতরণের হিসাব :

মাসের নাম:

ক্রমিক নং	উপকরণ	সংখ্যা	তারিখ	গ্রহণকারীর নাম ও স্বাক্ষর	প্রদানকারীর নাম ও স্বাক্ষর	মন্তব্য

কর্ম পরিকল্পনা

- ❖ কর্মপরিকল্পনা কি?
- ❖ কর্মপরিকল্পনা গুরুত্ব
- ❖ স্টুডেন্ট ব্রিগেড কর্তৃক কর্মপরিকল্পনা তৈরি
 - ❖ মাসিক কর্মপরিকল্পনার ছক
 - ❖ বার্ষিক স্কুল ওয়াশ উন্নয়ন কর্মপরিকল্পনা

কর্মপরিকল্পনা কি?

কোন কাজ করার পূর্বে যে চিন্তা ভাবনা করা হয় তাকে কর্মপরিকল্পনা বলে। কাজের নাম, টার্গেট, সময়, বাজেট, দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তি, সহযোগী ব্যক্তিবর্গ ইত্যাদি সম্পর্কে কাজ শুরু পূর্বে এবং কাজের শুরু থেকে শেষ এমনকি কর্ম মূল্যায়ন পর্যন্ত যে নকশা প্রণয়ন করা হয় তাই হলো কর্মপরিকল্পনা। যে কোন কাজের শুরুতে একটি সুনির্দিষ্ট কর্মপরিকল্পনা থাকলে সঠিক সময়ে সফলভাবে কাজটি সম্পন্ন করা যায়। কোন কাজ সুষ্ঠু ও সুন্দরভাবে সমাধান করার জন্য কর্মপরিকল্পনা তৈরি করা আবশ্যিক। কর্মপরিকল্পনাবিহীন কোন কাজই প্রত্যাশিত ফল দেয় না। প্রতিটি কাজের কর্মপরিকল্পনা নিতে হয়। এই পরিকল্পনা শ্রেণি বা কাজের ভিত্তিতে হতে পারে। যেমন: পানি বিষয়ক, হাইজিন বিষয়ক, কিংবা স্যানিটেশন বিষয়ক কাজের বা সমস্যার সমাধানে কর্মপরিকল্পনার আলোকে হতে পারে।

কর্মপরিকল্পনা গুরুত্ব

- ❖ সুব্যবস্থাপনার জন্য সঠিক পরিকল্পনা গুরুত্বপূর্ণ
- ❖ নির্ধারিত সময়ে কাজটি সঠিকভাবে করার জন্য
- ❖ দলের শৃঙ্খলা বজায় রাখার জন্য
- ❖ দলের সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে যে কোন কঠিন কাজ সমাধানের জন্য
- ❖ নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্যবিধিসম্পর্কিত বার্তা কার্যকরভাবে সমাজে প্রতিষ্ঠিত করার জন্য সঠিক কর্ম পরিকল্পনা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে।

স্টুডেন্ট ব্রিগেড কর্তৃক কর্মপরিকল্পনা তৈরি

স্কুল স্যানিটেশন কার্যক্রমকে সফলভাবে বাস্তবায়নের জন্য স্টুডেন্ট ব্রিগেড সদস্যগণ মাসের শুরুতেই কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন করবে। পাশাপাশি কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়নের জন্য তারা অঙ্গিকারাবদ্ধ হবে। মাসিক কর্মপরিকল্পনার ছক নিম্নে দেয়া হলঃ

মাসিক কর্মপরিকল্পনার ছক

মাসের নামঃ

ক্র.নং	কাজসমূহ	১ম সপ্তাহ		২য় সপ্তাহ		৩য় সপ্তাহ		৪র্থ সপ্তাহ	
		শ্রেণি	ছাত্র/ছাত্রীর নাম	শ্রেণি	ছাত্র/ছাত্রীর নাম	শ্রেণি	ছাত্র/ছাত্রীর নাম	শ্রেণি	ছাত্র/ছাত্রীর নাম
১	ল্যাট্রিন পরিষ্কার নিশ্চিত করা	৯ম শ্রেণি		৮ম শ্রেণি		৭ম শ্রেণি		৬ষ্ঠ শ্রেণি	
২	ল্যাট্রিন পরিষ্কারের উপকরণ নিশ্চিত করা								
৩	ল্যাট্রিনে পর্যাপ্ত সাবান ও পানি নিশ্চিত করা								
৪	নলকূপের গোঁড়া পরিষ্কার নিশ্চিত করা								
৫	আঙিনা পরিষ্কার নিশ্চিত করা								
৬	শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার নিশ্চিত করা								

বার্ষিক স্কুল ওয়াশ উন্নয়ন কর্মপরিকল্পনা

কর্মপরিকল্পনা হল কোন কর্মসূচির প্রাণ। কর্মপরিকল্পনা ছাড়া কোন কাজ সঠিকভাবে বাস্তবায়ন করা সম্ভব নয়। স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা কার্যক্রমের বার্ষিক কর্মপরিকল্পনা তৈরির মাধ্যমে স্কুলের সার্বিক পরিবেশকে উন্নত করে তা টেকসই করতে সহায়তা করবে। স্কুল ওয়াশ কমিটির সদস্যবৃন্দ এই পরিকল্পনাটি তৈরি করবেন। নিম্নে নমুনা ছক দেয়া হলঃ

স্কুলের নামঃ

ঠিকানাঃ

ক্র. ন.	কর্মসূচির নাম	লক্ষ্যমাত্রা/সংখ্যা	সময়কাল (মাস)												দায়িত্বপ্রাপ্ত সদস্য
			১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	

হাইজিন প্রমোশন বিষয়ক শ্রেণিভিত্তিক আলোচ্যসূচি নির্ধারণ

❖ ফ্লিপচার্ট/পোস্টার ব্যবহারের নিয়ম

স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা কর্মসূচি বাস্তবায়নের জন্য স্কুলের শিক্ষকমন্ডলী ও অন্যান্য কর্মকর্তা/কর্মচারীসহ সকল ছাত্র-ছাত্রীদের প্রতিনিয়ত হাইজিন অভ্যাস চর্চা করতে হবে। আর এজন্য প্রয়োজন নিয়মিত আলোচনা। স্কুলের ক্লাস রুটিনের মধ্যে হাইজিন শিক্ষা বিষয়ক ক্লাস অন্তর্ভুক্ত করতে হবে যাতে করে ছাত্র-ছাত্রীরা প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা সম্পর্কে নিজেরা অবগত হয় এবং তাদের পরিবার ও প্রতিবেশীর সাথে তা আলোচনা করতে পারে। একটি ক্লাসে সপ্তাহে একদিন ক্লাস নিতে হবে। হাইজিন শিক্ষা বিষয়ক ক্লাস নেয়ার জন্য ইতোমধ্যে প্রেরিত ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রশিক্ষণ মডিউল অনুসরণ করতে হবে এবং সেই সাথে ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করতে হবে। স্কুল ওয়াশ কমিটির সদস্যবৃন্দ সিদ্ধান্ত নেবেন কবে, কখন, কোন ক্লাসে হাইজিন শিক্ষা বিষয়ক আলোচনা করা হবে। সিদ্ধান্ত অনুযায়ী অবশ্যই ক্লাস রুটিনে তা অন্তর্ভুক্ত করতে এবং তা বাস্তবায়ন করতে হবে।

পুরাতন উপজেলার স্কুলগুলোতে ফ্লিপচার্ট প্রদান করা হলেও নতুন উপজেলার স্কুলসমূহে ফ্লিপচার্টের পরিবর্তে পোস্টার এবং এ সংক্রান্ত গাইডলাইন প্রদান করা হবে। ফ্লিপচার্ট/পোস্টার ব্যবহারের আগে ব্যবহারকারীকে অবশ্যই প্রতিটি কার্ড এবং গাইডলাইন ভালভাবে পড়ে নিতে হবে, যাতে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে তার সুস্পষ্ট ও সার্বিক ধারণা থাকে।

- ❖ ফ্লিপচার্ট/পোস্টারটি অংশগ্রহণকারীদের সামনে এমনভাবে ধরতে হবে যাতে সবাই দেখতে পায়।
- ❖ সবাই যাতে ছবিগুলো স্পষ্টভাবে দেখতে পায় সেদিকে খেয়াল করতে হবে।
- ❖ আলোচনার সময় অংশগ্রহণকারীরা সবাই যাতে ছবি দেখে নিজস্ব মতামত দিতে পারে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।
- ❖ প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে আলোচিত বিষয়ে তাদের ধারণা সম্পর্কে নিশ্চিত হতে হবে।

মনিটরিং

- ❖ মনিটরিং কি এবং এর গুরুত্ব কেমন?
- ❖ স্কুল ম্যানেজমেন্ট কমিটি/স্কুল ওয়াশ কমিটি/শিক্ষকমন্ডলী কর্তৃক পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
- ❖ স্টুডেন্ট ব্রিগেডের সদস্যদের মনিটরিং
- ❖ স্টুডেন্ট ব্রিগেড কর্তৃক মনিটরিং চেকলিস্ট

মনিটরিং কি এবং এর গুরুত্ব কেমন?

যে কোন কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পাদনের জন্য মনিটরিং একটি অতি প্রয়োজনীয় বিষয়। মনিটরিং হলো এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে অনবরত মাঠ থেকে তথ্য সংগৃহীত হয়। এর মাধ্যমে কার্যসম্পাদনকারী ও কর্তা বুঝতে ও জানতে পারেন যে, কার্যক্ষেত্রে কি ঘটছে।

মনিটরিং হচ্ছে একটি চলমান প্রক্রিয়া, যা কর্মসূচির Standard এর সাথে প্রকৃত Performance এর তুলনা করে বিচ্যুতি (Deviation) তুলে ধরে, যাতে ব্যবস্থাপক তড়িৎ কার্যকরী সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

ব্যক্তিগত সফলতা ও পদ্ধতিগত সফলতা উভয়টি-ই মনিটরিং করতে হয়। মনিটরিং এর তথ্যসমূহ সাধারণত: দু'টো উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত হয়।

১. যদি তথ্য থেকে দেখা যায় যে, প্রকল্পের কাজগুলো সঠিকভাবে হচ্ছে না, তখন সংশোধিত পদক্ষেপ নেয়া হয়। এ কারণে মনিটরিং এর তথ্যসমূহ অবশ্যই নিয়মিত সংগ্রহ করতে হয় এবং খুব শীঘ্র এর ব্যাখ্যা করতে হয়। সংশোধিত পদক্ষেপ বিভিন্নভাবে নেয়া যেতে পারে। যেমন: কাজের ধরনের পরিবর্তন বা লক্ষ্যমাত্রা পরিবর্তন।

২. যদি কোন এলাকায় কোন পদ্ধতি ভাল ফল দেয়, তবে তা অন্য এলাকায় গ্রহণ করা যেতে পারে। অথবা কোন এলাকায় সমস্যা সৃষ্টি হয়ে থাকলে, অন্য এলাকায় তা এড়ানোর জন্য পূর্ব থেকেই ব্যবস্থা নেয়া যায়।

সাধারণতঃ মনিটরিং এর তথ্য দু'ধরনের: ক. পরিমাণগত খ. গুণগত। পরিমাণগত তথ্য হলো সম্পাদিত কাজের সংখ্যা বা তার শতকরা হার। যেমন- বড়চালা গ্রামে কতটি স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন আছে? অথবা একই গ্রামে স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিনের হার কত? গুণগত তথ্য হচ্ছে পরিবারের সবাই স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহার করে কি না, কিংবা স্যান্ডেল পায়ে দিয়ে ল্যাট্রিনে যায় কি না। অথবা ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর সবাই সাবান দিয়ে হাত ধোয় কি না।

কিভাবে মনিটরিং এর তথ্য সংগ্রহ করা হয়:- তিনটি প্রধান উপায়ে মনিটরিং এর তথ্য সংগ্রহ করা যায়।

১. কর্মীদের দ্বারা নিয়মিত ফরম পূরণ করার মাধ্যমে।
২. বিশেষ মনিটরের দ্বারা, যিনি পর্যবেক্ষণ করে পরিসংখ্যান সংগ্রহ করবেন।
৩. ব্যবস্থাপক ও তত্ত্বাবধায়কের পর্যবেক্ষণের দ্বারা।

কোন প্রকল্প সময়মতো ও সুষ্ঠুভাবে সংখ্যাগত ও গুণগতমান বজায় রেখে পরিচালিত হচ্ছে কি না তা যাচাই করার জন্য মনিটরিং গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

স্কুল ম্যানেজমেন্ট কমিটি/স্কুল ওয়াশ কমিটি/শিক্ষকমন্ডলী কর্তৃক পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট

- ❖ ছাত্র-ছাত্রীদের বিশেষ করে ছাত্রদের ল্যাট্রিন স্বাস্থ্যসম্মত ও ব্যবহার উপযোগী কি না
- ❖ ছাত্র-ছাত্রীদের ল্যাট্রিনে হাত ধোয়ার সাবান আছে কি না
- ❖ হাত ধোয়ার সাবান ব্যবহার হচ্ছে কি না
- ❖ ছাত্র-ছাত্রীদের ল্যাট্রিনে ল্যাট্রিন পরিষ্কারের উপকরণ আছে কি না
- ❖ ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের নিজেদের ল্যাট্রিন পরিষ্কার করে কি না
- ❖ ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের নিজেদের ল্যাট্রিন পরিষ্কার করতে দ্বিধাবোধ করে কি না
- ❖ ছাত্র-ছাত্রীদের কমনরুমে/ক্লাস রুমে নিরাপদ পানির ব্যবস্থা আছে কি না
- ❖ ক্লাসরুম পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন আছে কি না
- ❖ ক্লাসরুমে ঝুড়ি আছে কি না
- ❖ স্কুলের আঙিনা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন আছে কি না
- ❖ স্কুলের ময়লা আবর্জনা নির্দিষ্ট স্থানে (ডাম্পার) ফেলা হয় কি না
- ❖ ওয়াশ তহবিল আছে কি না এবং তা সঠিকভাবে ব্যবহার হয় কি না
- ❖ হাইজিন শিক্ষা বিষয়ক ক্লাস নেয়া হয় কি না
- ❖ ছাত্র-ছাত্রীরা প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা সম্পর্কে জানে কি না
- ❖ স্কুলে স্যানিটারী ন্যাপকিন সরবরাহের ব্যবস্থা আছে কি না

স্টুডেন্ট ব্রিগেডের সদস্যদের মনিটরিং

প্রত্যেক শ্রেণির স্টুডেন্ট ব্রিগেডের সদস্যবৃন্দ নিজ নিজ শ্রেণিকক্ষের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করবে এবং সহ-শিক্ষা স্কুলের ক্ষেত্রে ছাত্র এবং ছাত্রীরা তাদের নিজেদের ল্যাট্রিন পর্যবেক্ষণ করবেন। সহ-শিক্ষা স্কুলের ক্ষেত্রে ছাত্ররা তাদের নিজেদের ল্যাট্রিনের পাশাপাশি পুরুষ শিক্ষকদের এবং ছাত্রীরা তাদের নিজেদের ল্যাট্রিনের পাশাপাশি নারী শিক্ষকদের ল্যাট্রিন পর্যবেক্ষণ করবেন।

স্টুডেন্ট ব্রিগেড কর্তৃক মনিটরিং চেকলিস্ট

ক্রমিক নং	মনিটরিং এর বিষয়		শ্রেণী	সপ্তাহের নাম	তারিখ	দায়িত্বপ্রাপ্ত ছাত্র-ছাত্রীর নাম	মনিটরিং ফলাফল	মন্তব্য
১	ল্যাট্রিন পরিষ্কার আছে কি না		৯ম শ্রেণি	১ম				
২	ল্যাট্রিন পরিষ্কারের উপকরণ আছে কি না	হারপিক/ফিনাইল						
		ব্রাশ/ঝাড়ু						
		অন্যান্য						
৩	ল্যাট্রিনে পর্যাপ্ত সাবান আছে কি না							
৪	হাত ধোয়ার সাবান ব্যবহার হচ্ছে কি না							

ক্রমিক নং	মনিটরিং এর বিষয়		শ্রেণী	সপ্তাহের নাম	তারিখ	দায়িত্বপ্রাপ্ত ছাত্র-ছাত্রীর নাম	মনিটরিং ফলাফল	মন্তব্য	
৫	ল্যাট্রিনে পর্যাপ্ত পানি আছে কি না								
৬	নলকূপের গোড়া পরিষ্কার আছে কি না								
৭	আঙিনা পরিষ্কার আছে কি না								
৮	শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার আছে কি না								
৯	ভিতরের ডাম্পার ব্যবহার হয়েছে কি না								
সাপ্তাহিক ছুটি									
১	ল্যাট্রিন পরিষ্কার আছে কি না		৮ম শ্রেণি	২য়					
২	ল্যাট্রিন পরিষ্কারের উপকরণ আছে কি না	হারপিক/ফিনাইল							
		ব্রাশ/ঝাড়ু							
		অন্যান্য							
৩	ল্যাট্রিনে পর্যাপ্ত সাবান আছে কি না								
৪	হাত ধোয়ার সাবান ব্যবহার হচ্ছে কি না								
৫	ল্যাট্রিনে পর্যাপ্ত পানি আছে কি না								
৬	নলকূপের গোড়া পরিষ্কার আছে কি না								
৭	আঙিনা পরিষ্কার আছে কি না								
৮	শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার আছে কি না								
৯	ভিতরের ডাম্পার ব্যবহার হয়েছে কি না								
সাপ্তাহিক ছুটি									
১	ল্যাট্রিন পরিষ্কার আছে কি না		৭ম শ্রেণি	৩য়					
২	ল্যাট্রিন পরিষ্কারের উপকরণ আছে কি না	হারপিক/ফিনাইল							
		ব্রাশ/ঝাড়ু							
		অন্যান্য							
৩	ল্যাট্রিনে পর্যাপ্ত সাবান আছে কি না								
৪	হাত ধোয়ার সাবান ব্যবহার হচ্ছে কি না								
৫	ল্যাট্রিনে পর্যাপ্ত পানি আছে কি না								
৬	নলকূপের গোড়া পরিষ্কার আছে কি না								
৭	আঙিনা পরিষ্কার আছে কি না								

ক্রমিক নং	মনিটরিং এর বিষয়	শ্রেণী	সপ্তাহের নাম	তারিখ	দায়িত্বপ্রাপ্ত ছাত্র-ছাত্রীর নাম	মনিটরিং ফলাফল	মন্তব্য
৮	শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার আছে কি না						
৯	ভিতরের ডাম্পার ব্যবহার হয়েছে কি না						
১	ল্যাট্রিন পরিষ্কার আছে কি না	৬ষ্ঠ শ্রেণি	৪র্থ				
২	ল্যাট্রিন পরিষ্কারের উপকরণ আছে কি না						
	হারপিক/ফিনাইল ব্রাশ/ঝাড়ু অন্যান্য						
৩	ল্যাট্রিনে পর্যাপ্ত সাবান আছে কি না						
৪	হাত ধোয়ার সাবান ব্যবহার হচ্ছে কি না						
৫	ল্যাট্রিনে পর্যাপ্ত পানি আছে কি না						
৬	নলকূপের গোড়া পরিষ্কার আছে কি না						
৭	আঙিনা পরিষ্কার আছে কি না						
৮	শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার আছে কি না						
৯	ভিতরের ডাম্পার ব্যবহার হয়েছে কি না						

স্কুল স্যানিটেশন ও জেভার

- ❖ জেভার সম্পর্কে ধারণা
- ❖ জেভার বান্ধব স্কুল স্যানিটেশন
- ❖ ছাত্রীদের ল্যাট্রিন ব্যবহারের ক্ষেত্রে বাঁধাসমূহ
- ❖ বাঁধা উত্তরণে করণীয়:

জেভার সম্পর্কে ধারণা

জেভার হচ্ছে সামাজিকভাবে গড়ে উঠা নারী-পুরুষের পরিচয়, সামাজিকভাবে নির্ধারিত নারী-পুরুষের মধ্যকার সম্পর্ক, সমাজ কর্তৃক নির্ধারিত নারী-পুরুষের ভূমিকা, যা পরিবর্তনযোগ্য। যেমন, পুরুষশাসিত সমাজের নিয়ম অনুসারে গৃহস্থালীর কাজ কেবল নারীরাই করবে এবং পুরুষেরা বাইরের কাজ এবং কাজের সিদ্ধান্ত নিবে। কিন্তু বিভিন্ন সমাজে, স্থানভেদে এই সনাতন সামাজিক ধারণার পরিবর্তন ঘটেছে।

জেভার বান্ধব স্কুল স্যানিটেশন

স্কুল স্যানিটেশনে জেভারের গুরুত্ব অপরিমিত। ছাত্র-ছাত্রীদের আলোকোজ্জ্বল ভবিষ্যৎ গঠনে স্কুলে পড়াশুনার সুস্থ পরিবেশ যেমন প্রয়োজন তেমনি সুস্থ পরিবেশ গড়তে নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্য বিধির গুরুত্বও অনস্বীকার্য। আর এই সুস্থ পরিবেশ নিশ্চিত ও টেকসইকরণে নারী-পুরুষের সমান অংশগ্রহণ একান্ত প্রয়োজন।

১. প্রশ্ন: স্কুলে নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন ব্যবস্থা না থাকায় ছাত্র-ছাত্রীরা কি ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয় এবং এ সকল সমস্যা কিভাবে দূর করা যায় ?
২. প্রশ্ন: স্কুলে নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন ব্যবস্থা পর্যাপ্ত না (যৌথ/ছেলে বা শিক্ষকদের পাশাপাশি) থাকায় ছাত্রীরা কি ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয় এবং এ সকল সমস্যা কিভাবে দূর করা যায় ?

ছাত্রীদের ল্যাট্রিন ব্যবহারের ক্ষেত্রে বাঁধাসমূহ

- ❖ কমনরুম থেকে ল্যাট্রিন দূরে থাকা
- ❖ ল্যাট্রিনের নিরাপত্তা না থাকা
- ❖ ল্যাট্রিনে মেয়েদের জন্য পর্যাপ্ত সুযোগ সুবিধা না থাকা যেমন, ন্যাপকিন, টিস্যু, সাবান, ডাম্পার ইত্যাদি
- ❖ ল্যাট্রিনের ভিতরে পর্যাপ্ত পানির ব্যবস্থা না থাকা
- ❖ ছেলে ও মেয়েদের পৃথক ল্যাট্রিনের ব্যবস্থা না থাকা
- ❖ ল্যাট্রিনের অপরিচ্ছন্নতা
- ❖ ল্যাট্রিন ব্যবহারের অনুপযোগিতা
- ❖ ল্যাট্রিন তালাবদ্ধ থাকা
- ❖ একই ল্যাট্রিন ছাত্র-ছাত্রী ও শিক্ষক-শিক্ষিকা ব্যবহার করা
- ❖ পৃথক হলেও পাশাপাশি ছাত্র-ছাত্রীদের ল্যাট্রিন একসাথে থাকা

- ❖ ল্যাট্রিনের দেয়ালে আপত্তিকর বাক্য লেখা
- ❖ মেয়েরা তাদের সমস্যা না জানানো
- ❖ বখাটে বা দুষ্ট ছেলেরা উত্থাপিত করা
- ❖ ল্যাট্রিনের সামনে ছাত্ররা দাড়িয়ে থাকা
- ❖ ছাত্রদের নেতিবাচক মনোভাব
- ❖ শিক্ষক ও এসএমসি সদস্যদের তৎপরতার অভাব
- ❖ অভিভাবকদের উদাসীনতা।

বাঁধা উত্তরণে করণীয়

- ❖ ছাত্রীদের ল্যাট্রিন, কমনরুমের মধ্যে বা কাছাকাছি নির্মাণ
- ❖ ছাত্রীদের জন্য আলাদা ল্যাট্রিনের ব্যবস্থা করা
- ❖ ল্যাট্রিনে ছাত্রীদের পর্যাপ্ত সুযোগ সুবিধার ব্যবস্থা করা
- ❖ ছাত্রীদের সমস্যা শিক্ষক-শিক্ষিকাদের জানানো
- ❖ ছাত্রদের দৃষ্টিভঙ্গির ইতিবাচক পরিবর্তন আনা
- ❖ শিক্ষকদের সাথে অভিভাবকদের যোগাযোগ বৃদ্ধি করা
- ❖ ল্যাট্রিন ব্যবহারের নিয়ম-কানুন সম্পর্কে ধারণা দেয়া
- ❖ শিক্ষক-ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে সহযোগিতামূলক মনোভাব তৈরি করা।

বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্যবিধি

- ❖ বয়ঃসন্ধিকাল কি?
- ❖ বয়ঃসন্ধিকালীন কিশোর-কিশোরীদের পরিবর্তনসমূহ
 - ❖ বয়ঃসন্ধিকালীন কিশোর-কিশোরীদের করণীয়
 - ❖ মাসিক কি?
- ❖ বয়ঃসন্ধিকালীন অপুষ্টির কারণ, রোগসমূহ ও প্রতিকার
 - ❖ অপুষ্টিজনিত রোগসমূহ
 - ❖ প্রতিকার

বয়ঃসন্ধিকাল কি?

বয়ঃসন্ধিকাল মানবজীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়। এইসময় মানবদেহের বিভিন্নদিকের পরিবর্তন ঘটে। এ পরিবর্তন প্রাকৃতিকভাবে হয়ে থাকে। এই সময়ে প্রতিটি মানুষের জীবনে কিছু বিশেষ মূহূর্ত আসে। এই সময়ে সচেতন ও সাবধানতা অবলম্বন করলে মানবজীবনের পরিপূর্ণতা ঘটে। ১০-১৯ বছর বয়সে কিশোর কিশোরীদের যে মানসিক, শারীরিক ও আচরণগত পরিবর্তন ঘটে তাকে বয়ঃসন্ধিকাল বলে। বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর কিশোরীদের শারীরিক, মানসিক এবং বুদ্ধিমত্তাগত দিকের উন্নতি হয়।

বয়ঃসন্ধিকালীন কিশোরদের পরিবর্তনসমূহ

শারীরিক পরিবর্তন: শারীরিক পরিবর্তন বলতে দৈহিক বা শরীরের পরিবর্তনকে বুঝায়। কিছু পরিবর্তন বাইরে থেকে বোঝা যায়। যেমন ওজন ও উচ্চতা বেড়ে যায়। আবার কিছু পরিবর্তন শরীরের ভেতরে হয়ে থাকে যা দেখা যায় না।

এ সময় যে পরিবর্তনসমূহ হয়, তা হলোঃ

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ❖ ওজন ও উচ্চতা বাড়ে | ❖ নিম্নাঙ্গে ও বগলে লোম গজায় |
| ❖ বুক ও কাঁধ চওড়া হয় | ❖ কখনও কখনও স্বপ্নদোষ হয় |
| ❖ হালকা গোফের রেখা দেখা যায় | ❖ কখনও কখনও ঘুমের মধ্যে বীর্যপাত হয়, |
| ❖ গলার স্বর ভেঙ্গে যায় ও ভারী হয় | একে স্বপ্নদোষ বলে। |

মানসিক পরিবর্তন: শরীরের পরিবর্তনের পাশাপাশি কিশোর কিশোরীদের মানসিক পরিবর্তন দেখা দেয়। তাদের মনে নানা ধরনের প্রশ্নজাগে এবং কৌতুহল সৃষ্টি হয়। একে অন্যের প্রতি মনোযোগী হয়। আবার লাজুক স্বভাব ও সৃষ্টি হয় এ সময়ে তারা বেশী আবেগ প্রবণ হয়ে পড়ে এবং চঞ্চলতা বাড়ে। কাপড় এবং পোষাক পরিচ্ছদের পরিবর্তন ঘটায়। ছেলে মেয়ে একে অন্যের প্রতি আকৃষ্ট হয়।

আচরণগত পরিবর্তন:

- ❖ এই বয়সে বন্ধুদের প্রভাবে কারো মধ্যে ধূমপানের অভ্যাস গড়ে উঠতে পারে। ধূমপানের অভ্যাস থেকে পরবর্তীতে অন্যান্য ক্ষতিকর নেশায় আসক্ত হওয়ার সম্ভাবনাও থাকে।
- ❖ এছাড়া এই বয়সে রাস্তাঘাটে মেয়েদের প্রতি কটুক্তি বা মন্তব্য করে আনন্দ পাওয়ার অভ্যাসও গড়ে উঠতে পারে এবং এ কারণে কিশোরীদের স্কুলে যাওয়া বাঁধাগ্রস্ত হয় এবং অল্প বয়সে বিয়ে হয়ে যায়।

এ ব্যাপারে কিশোরদের সতর্ক থাকতে হবে যাতে তাদের কারণে সমবয়সী কোন মেয়ের জীবন নষ্ট হয়ে না যায়।

স্বপ্নদোষ ছেলেদের কৈশোর বয়সের একটি স্বাভাবিক ঘটনা, এটি কোন রোগ নয় এবং এতে ভয়ের কিছু নেই। ছেলেদের ১২-১৩ বছর বয়স থেকে গোপনাঙ্গে ধাতু বা এক ধরনের আঠালো তরল পদার্থ তৈরি শুরু হয়, একে বীর্য বলে এবং ঘুমের মধ্যে ধাতু বা বীর্য বেরিয়ে আসাকেই স্বপ্নদোষ বলে।

বয়ঃসন্ধিকালীন কিশোরদের করণীয়

কিশোরদের বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনে স্বপ্নদোষ স্বাভাবিক ঘটনা। এটি কোন রোগ নয় এবং এতে ভয়ের কিছু নেই। স্বপ্নদোষ হলে করণীয়

- ❖ নিজেকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।
- ❖ কাপড় পরিবর্তন করে পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করা এবং নিয়মিত গোসল করতে হবে।
- ❖ ভিজে যাওয়া নোংরা কাপড় সাবান দিয়ে ধুয়ে, রোদে শুকিয়ে ব্যবহার করতে হবে।
- ❖ এ সময় শরীরে ছোঁথ হরমোন বেশি তৈরি হয় যা দ্রুত বৃদ্ধির জন্য কাজ করে। তাই এ সময়ে প্রচুর পরিমাণে তরল, পুষ্টিকর এবং সুস্বাদু খাবার খেতে হবে।

বয়ঃসন্ধিকালীন কিশোরীদের পরিবর্তনসমূহ

শারীরিক পরিবর্তন

- ❖ ওজন ও উচ্চতা বাড়ে
- ❖ স্তনের আকার বাড়ে
- ❖ মাসিক হয়
- ❖ শরীরের বিভিন্ন অংশে চর্বি জমে
- ❖ কোমর সরু হয়
- ❖ নিতম্ব ভারী হয়
- ❖ মাঝে মাঝে মুখে ব্রণ ওঠে
- ❖ নিম্নাঙ্গে ও বগলে লোম গজায়।

মানসিক পরিবর্তন: শারীরিক পরিবর্তনের পাশাপাশি কিছু মানসিক পরিবর্তন হয়। এই বয়সে কিশোরীরা মানসিকভাবে আবেগপ্রবণ, কৌতুহলী আবার কেউ কেউ অকারণ লজ্জা বা সংকোচ বোধ করে।

মাসিক কি?

মাসিক বা ঋতুস্রাব হলো মেয়েদের গর্ভ ধারণ ক্ষমতা লাভের একটি শারীরিক প্রকাশ। সাধারণত: মেয়েদের ১০-১২ বছর বয়স থেকে মাসিক শুরু হয় এবং ৪৫-৪৯ বছর বয়সে বন্ধ হয়। তবে শরীরে পুষ্টির অভাব হলে কোন কোন মেয়ের মাসিক দেরীতেও শুরু হতে পারে। স্বাভাবিক নিয়মে ২১ দিন পরপর মাসিক হয়ে থাকে।

বয়ঃসন্ধিকালীন কিশোরীদের করণীয়

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি

মাসিক বা ঋতুস্রাব একজন কিশোরীর কৈশোর বয়সের শারীরিক পরিবর্তন। এটি প্রাকৃতিক নিয়মে সব মেয়েদের হয়ে থাকে, তাই এটা লজ্জা বা ভয়ের কোন বিষয় নয়। মাসিককালীন কিছু নিয়ম মেনে চললে মাসিককালীন সমস্যাগুলো থেকে নিরাপদ থাকা সম্ভব। যেমন,

- ❖ মাসিকের সময় অবশ্যই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে ও পরিষ্কার পানি ব্যবহার করতে হবে।
- ❖ এই সময় নদীতে বা পুকুরে গোসল করা যাবে না। সম্ভব হলে গোসলের সময় শরীরের নিচের অংশে গরম পানি ব্যবহার করা ভাল।
- ❖ মাসিককালীন সময়ে স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার ভালো। সম্ভব না হলে অবশ্যই পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করতে হবে।
- ❖ দিনে কয়েকবার ব্যবহৃত কাপড় বা স্যানিটারি ন্যাপকিন পরিবর্তন করতে হবে।
- ❖ ব্যবহৃত কাপড় সাবান এবং পরিষ্কার ও পর্যাপ্ত পানি দিয়ে ধুয়ে কড়া রোদে শুকাতে হবে।
- ❖ পরবর্তীতে ব্যবহারের জন্য ব্যবহৃত কাপড় ধুয়ে শুকিয়ে পরিষ্কার ব্যাগে সংরক্ষণ করতে হবে।
- ❖ স্যানিটারি ন্যাপকিন কাগজে ভরে মাটিতে গর্ত করে চাপা দিতে হবে।
- ❖ মাসিকের সময় পুষ্টির খাবার যেমন - শাক, কচু, কাঁচাকলা, ডাল জাতীয় খাবার খেতে হবে।
- ❖ মনে রাখতে হবে কৈশোরকালে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চলার কারণে পরবর্তী সময়ে জটিল শারীরিক সমস্যা হতে পারে।

বয়ঃসন্ধিকালীন অপুষ্টির কারণ

কৈশোরে শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি হবার কারণে পুষ্টির দরকার। কিন্তু সামাজিক সচেতনতার অভাবে এই সময়ে কিশোরদের তুলনায় কিশোরীরা অপুষ্টির শিকার হয় বেশি।

যেসব কারণে অপুষ্টি দেখা দেয় :

- ❖ পরিবারে খাদ্যের অভাব।
- ❖ স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ক সচেতনতা ও জ্ঞানের অভাব।
- ❖ স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ে কুসংস্কার।
- ❖ মেয়ে শিশুদের প্রতি অবহেলা।

অপুষ্টিজনিত রোগসমূহ

- ❖ আমিষ ও শক্তিদায়ক খাবারের অভাবজনিত সমস্যা- কোয়ারশিয়রকর ও ম্যারাসমাস
- ❖ ভিটামিন এ-এর অভাবজনিত সমস্যা-রাতকানা
- ❖ আয়োডিনের অভাবজনিত সমস্যা- গলগন্ড, মানসিক প্রতিবন্ধি
- ❖ লৌহ বা আয়রনের অভাবজনিত সমস্যা- রক্তস্বল্পতা।

প্রতিকার

সুখম খাদ্যঃ যে খাদ্য তালিকায় সঠিক পরিমাণে সকল প্রয়োজনীয় ৬টি উপাদান উপস্থিত থাকে, তাকে সুখম খাদ্য বলে। পরিমিত সুখম খাদ্য খেলে অপুষ্টিজনিত রোগসমূহের হাত থেকে প্রতিকার পাওয়া যায়। খাদ্যের উপাদানগুলি হলঃ

- | | | | |
|-------------|--------------------------------|------------|------------------------------|
| ১. আমিষ | : মাছ, মাংস, ডাল, ডিম ইত্যাদি। | ৪. স্নেহ | : তেল, আলু, বাদাম ইত্যাদি। |
| ২. শর্করা | : চাল, গম, চিনি, গুড় ইত্যাদি। | ৫. পানি | : আর্সেনিকমুক্ত নিরাপদ পানি। |
| ৩. খনিজ লবন | : শাক-সজি ও ফলমূল ইত্যাদি। | ৬. ভিটামিন | : এ, বি, সি, ডি, কে। |

যোগাযোগ

- ❖ যোগাযোগ কি?
- ❖ যোগাযোগের উদ্দেশ্য
- ❖ যোগাযোগের উপাদানসমূহ
- ❖ কমিউনিটির সদস্যদের উদ্বুদ্ধকরণে ছাত্রছাত্রীদের ভূমিকা

যোগাযোগ কি?

যোগাযোগ হচ্ছে এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে উদ্দেশ্যভিত্তিক তথ্য এক স্থান থেকে অন্য স্থানে আদান প্রদান হয়। অর্থাৎ অর্থসহ মনের ভাব আদান প্রদান করার প্রক্রিয়াই হলো যোগাযোগ।

মূল কথা হল, নির্ধারিত প্রক্রিয়ায় নির্ধারিত লক্ষ্যে কোন বার্তা ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে, কিংবা কোন স্থান থেকে অন্য কোন স্থানে আদান প্রদান করাকেই যোগাযোগ বলে।

যোগাযোগের উদ্দেশ্য

- ❖ সঠিক তথ্য প্রচার/প্রদান করা
- ❖ সঠিক তথ্য গ্রহণ করা
- ❖ জনসাধারণকে নতুন ধ্যান-ধারণা সম্পর্কে সচেতন করে তোলা
- ❖ একে অন্যের মতামত ও ধারণা বোঝা
- ❖ নতুন কোনো ধারণা অন্যদের কাছে গ্রহণযোগ্য করে তোলা
- ❖ লক্ষিত জনগোষ্ঠীকে কাউন্সেলিং ও উদ্বুদ্ধ করা
- ❖ কর্মসূচিতে জনসাধারণের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা।

উন্নত পদ্ধতি : প্রতিটি বার্তার যৌক্তিক কারণ দেখাতে হবে।

উন্নত পদ্ধতি : শুধুমাত্র স্বাস্থ্য বিষয়ক বার্তা না দিয়ে নারী, পুরুষ, শিশু, কিশোর/কিশোরী এবং বৃদ্ধদের জন্য উপযোগী বা তাদের কাছে গ্রহণযোগ্য বার্তা দিতে হবে যেগুলোর যৌক্তিক কারণ থাকবে।

উন্নত পদ্ধতি : আলোচনা দ্বি-মুখী হতে হবে, শুধুমাত্র নিজে কথা বলা যাবে না।

উন্নত পদ্ধতি : যেগুলো আপনি তাদের দিয়ে করাতে চান তা আপনি নিজে করিয়ে দেখান বা প্রদর্শন করুন। এটা হল করে করে শেখার একটি পদ্ধতি (খবধৎহরহম নু ফড়রহম)।

উন্নত পদ্ধতি : মানুষের আচরণগত অভ্যাস সম্পর্কে ভালভাবে শুনুন এবং বোঝার চেষ্টা করুন। এ সংক্রান্ত সমস্যার সমাধান নিয়ে তাদের সাথে আলোচনা করুন। সমস্যা জটিল হলে উর্দ্বতন কর্তৃপক্ষের সাথে আলোচনা করুন।

যোগাযোগের উপাদানসমূহ

সার্থক যোগাযোগের ক্ষেত্রে ৫টি উপাদান কাজ করে :

১. প্রেরক
২. প্রাপক
৩. বার্তা
৪. মাধ্যম
৫. ফিডব্যাক/মতামত/পারস্পরিক আলোচনা।

আচরন পরিবর্তনে যোগাযোগ (বিসিসি)

"বিসিসি বা আচরণ পরিবর্তনে যোগাযোগ হচ্ছে এমন একটি প্রক্রিয়া যা স্বীকৃত যোগাযোগ মাধ্যমের উপর ভিত্তি করে শিক্ষামূলক তথ্যাদির সাহায্যে আচরণগত পরিবর্তন সাধন করে।"

আচরণ কি?

“আচরণ হচ্ছে আমরা যা সচরাচর করে থাকি বা অভ্যাস”।

আচরণ কিভাবে পরিবর্তন করা যায়?

আচরণ তিনভাবে আচরণ পরিবর্তন করা যায়

- ❖ সঠিক যোগাযোগের মাধ্যমে অর্থাৎ বুঝিয়ে
- ❖ আইন প্রয়োগ করে
- ❖ পরিবেশের মাধ্যমে

উদাহরণস্বরূপ: শিশুকাল থেকে আমাদের বুঝানো হয় যে, কোনটা করা উচিত কোনটা উচিত নয়। অর্থাৎ অভিভাবকদের যোগাযোগের মাধ্যমে, আবার অনেক সময় আইন প্রয়োগ করে যেমন: সিগারেট খাওয়া “ধুমপান নিষেধ” অথবা “পলিথিন ব্যাগ ব্যবহার করা নিষেধ” – আমরা ধুমপান থেকে বা পলিথিন ব্যাগ ব্যবহার থেকে বিরত থাকি। এভাবে আমাদের আচরণের পরিবর্তন ঘটে।

মানুষের আচরণ পরিবর্তনের ৫টি ধাপ রয়েছে। যেমন,

১. জ্ঞান (Knowledge)

- ❖ হাত ধোয়ার বার্তা স্মরণ করা
- ❖ হাত পরিষ্কার রাখা অথবা হাতধোয়ার বার্তার বিষয়বস্তু বুঝতে পারা
- ❖ কখন কখন হাত ধুতে হবে তা বলতে পারা

২. অনুমোদন (Approval)

- ❖ হাত ধোয়ার গুরুত্ব উপলব্ধি করা অথবা বার্তার পক্ষে সাড়া দেয়া
- ❖ হাত ধোয়া বিষয়ে নিকটজনদের (পরিবার/কমিউনিটির) অনুভূতি চিন্তা করা/বোঝার চেষ্টা করা
- ❖ হাত ধোয়া বিষয়ে নিকটজনদের সাথে আলোচনা করা

৩. ইচ্ছা (Intention)

- ❖ হাত পরিষ্কার রাখা সংক্রান্ত বিষয় শুনতে আগ্রহ থাকা বা প্রকাশ করা
- ❖ অন্যের সাথে হাত ধোয়ার উপকারিতা বলতে চাওয়া
- ❖ নির্দিষ্ট সময়গুলোতে সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার ইচ্ছা জাগা

৪. চর্চা (Practice)

- ❖ গুরুত্ব দিয়ে হাতধোয়ার উপকরণ সংগ্রহ এবং সংরক্ষণ করা
- ❖ সামর্থ্যের মধ্যে নিয়মিত হাতধোয়া
- ❖ হাত ধোয়া অভ্যাসে পরিণত হওয়া

৫. অ্যাডভোকেসি (Advocacy)

- ❖ হাত ধোয়ার অভিজ্ঞতা ও উপকারিতা অন্যদের বলা
- ❖ হাত পরিষ্কার রাখতে অন্যদের উদ্বুদ্ধ করা
- ❖ সাবান দিয়ে হাত ধুতে অন্যদের পরামর্শ ও সহযোগিতা করা

কমিউনিটির সদস্যদের উদ্বুদ্ধকরণে ছাত্রছাত্রীদের ভূমিকা

শিক্ষার্থীরা কমিউনিটির সদস্যদের স্বাস্থ্য অভ্যাস গঠনে ভূমিকা পালন করতে পারে। নিজ বাড়ি ও প্রতিবেশীদের মধ্যে ওয়াশবিষয়ক সচেতনতা ও অভ্যাস গঠনের জন্য প্রয়োজনীয় বার্তা প্রদানের কাজটি তাদের মাধ্যমে সফলতার সাথে করা যেতে পারে। ছাত্রছাত্রীরা স্কুল ওয়াশের পাশাপাশি যাতে কমিউনিটিতেও সক্রিয় ভূমিকা পালন করতে পারে সে বিষয়টি পূর্ব থেকেই স্কুল ওয়াশ কম্যুনিটিতে অন্তর্ভুক্ত করা দরকার। শিক্ষার্থীরা যে ভূমিকা পালন করতে পারে তা হলোঃ

- ❖ নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন সুবিধা-বঞ্চিতদের পাড়াভিত্তিক তালিকা প্রণয়ন করতে পারে।
- ❖ নিজের বাড়ি এবং আশেপাশের বাড়িতে হাইজিনের মূল আচরণগুলো আলোচনা করতে পারে।
- ❖ আলোচনার পর তারা সেগুলো চর্চা করছে কি না তা দেখতে পারে।
- ❖ ভাল উদাহরণ তৈরির মাধ্যমে সামাজিক সচেতনতামূলক অন্যান্য কাজে নিজে অংশগ্রহণ করা এবং বাকীদের উদ্বুদ্ধ করতে পারে।
- ❖ ইউনিয়ন পরিষদ কর্তৃক ওয়াটসান কাজে সহযোগিতা করতে পারে।
- ❖ জনগোষ্ঠীকে ওয়াশ সেবা সম্পর্কে অবহিতকরণ এবং তা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করতে পারে।
- ❖ স্থানীয়ভাবে ওয়াশ র্যালীর আয়োজনে সহযোগিতা করতে পারে।
- ❖ গৃহপরিদর্শনের সময় ওয়াশ কর্মীকে সহায়তা করতে পারে।
- ❖ কমিউনিটির সদস্যরা ওয়াশ সুবিধা যথাযথ কাজে লাগাচ্ছেন কি না তা মনিটরিংএ সহায়তা করতে পারে।
- ❖ অতিদরিদ্র পরিবার নির্বাচনে সহায়তা করা।
- ❖ গ্রাম ওয়াশ কমিটিকে উদ্যোগী ও কার্যকর পরিকল্পনা গ্রহণ ও তা বাস্তবায়নে সহযোগীর ভূমিকা পালন করতে পারে।

বর্জ্য ব্যবস্থাপনা

- ❖ বর্জ্য কি?
- ❖ বর্জ্যের প্রকারভেদ
 - ❖ গৃহস্থালী/প্রাতিষ্ঠানিক বর্জ্য ব্যবস্থাপনার জন্য করণীয়ঃ
 - ❖ মানব বর্জ্য থেকে জৈব সার প্রস্তুত ও ব্যবহার বিধি
- ❖ সঠিক ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে মানব বর্জ্য থেকে জৈব সারের ধারণা

বর্জ্য কি?

মানুষ নিত্য নৈমিত্তিক প্রয়োজনে নানান দ্রব্যের ব্যবহার করে। খাদ্য, পোশাক, তৈজসপত্র, প্রসাধন, কাগজপত্র, নির্মাণ সামগ্রী, ধোয়া মোছা ও গোসলের পানি, বিনোদনসামগ্রী ইত্যাদি আরো কত কী। প্রতিটি দ্রব্য ব্যবহারের পর কিছু না কিছু উচ্ছিষ্ট হিসাবে ফেলে দেয়া হয় এবং যা সরাসরি উপকারে আসে না। এরূপ সকল অপয়োজনীয় উচ্ছিষ্ট বা ব্যবহারের অনুপযোগী দ্রব্য বা পদার্থকে বর্জ্য বা আবর্জনা বলে। যত্রতত্র বর্জ্য বা আবর্জনা পড়ে থাকলে সেগুলি মানুষের অসুবিধা ঘটায়, যেমন দুর্গন্ধ ছড়ানো, রোগবাহক ছড়ানো, ক্ষতিকর পোকামাকড়ের বংশবৃদ্ধি করা, পানি ও পরিবেশের দূষণসহ নানারকম স্বাস্থ্য ও পরিবেশগত এমনকি সামাজিক সমস্যার সৃষ্টি করে।

বর্জ্যের প্রকারভেদ

বর্জ্য সাধারণত: দুই ধরনের। কঠিন বর্জ্য ও তরল বর্জ্য। কঠিন বর্জ্য পচনশীল হতে পারে আবার অপচনশীলও হতে পারে। অপচনশীল বর্জ্যের বেশীরভাগই পুনঃব্যবহারযোগ্য তবে কিছু কিছু সহজে পুনঃব্যবহার করা যায় না। তরল বর্জ্যও দুই প্রকারের হয়, একটি হলো গৃহস্থালির তরল বর্জ্য যা শোধনের মাধ্যমে পুনঃব্যবহার করা যায় এবং অপরটি ল্যান্ডফিলের পানি যা শোধনের মাধ্যমে সহজে পুনঃব্যবহার করা যায় না।

বর্জ্য ব্যবস্থাপনা ও আমাদের করণীয়

বর্জ্য যেখানে সেখানে ফেলে রাখলে পঁচে দুর্গন্ধ হয়, রোগজীবাণু ছড়ায় এবং পরিবেশ দূষিত হয়। পচনশীল বর্জ্য থেকে উৎকৃষ্টমানের জৈবসার ও জ্বালানী তৈরী করা যায় যা আমাদের কৃষি ও গ্রামীণ অর্থনীতিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে পারে। সঠিক ব্যবস্থাপনার দ্বারা বর্জ্যকে সম্পদে পরিণত করে অর্থ উপার্জন এবং কর্মসংস্থান করা যায়।

আমরা এখানে দুই ধরনের বর্জ্যের ব্যবস্থাপনা নিয়ে আলোচনা করব যেমন, গৃহস্থালী/প্রাতিষ্ঠানিক বর্জ্য ও মানব বর্জ্য।

গৃহস্থালী/প্রাতিষ্ঠানিক বর্জ্য ব্যবস্থাপনার জন্য করণীয়ঃ

- ❖ ময়লা ফেলার জন্য প্রত্যেক বাড়িতে একটি গর্ত/ শ্রেণিকক্ষে নির্দিষ্ট বুড়ি থাকবে।
- ❖ বাড়ির/শ্রেণিকক্ষের ময়লা আবর্জনা উক্ত নির্দিষ্ট গর্তে/ বুড়িতে ফেলতে হবে।
- ❖ বাড়ির ময়লা আবর্জনা গর্তে ফেলার পর সামান্য কিছু ছাঁই দিয়ে ঢেকে দিতে হবে।
- ❖ হাঁস মুরগী পা দিয়ে ময়লা আবর্জনা যাতে না তোলে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।
- ❖ বাড়ির গর্ত ভরাট হয়ে গেলে মাটি চাপা দিয়ে গর্ত বন্ধ করে দিতে হবে।
- ❖ শ্রেণিকক্ষের নির্দিষ্ট বুড়ি ভর্তি হয়ে গেলে বাইরের ডাম্পারে ফেলতে হবে।
- ❖ বাইরের ডাম্পার ভর্তি হয়ে গেলে তা পুড়িয়ে ফেলতে হবে।

মানব বর্জ্য থেকে জৈব সার প্রস্তুত ও ব্যবহার বিধি

❖ প্রচলিত জৈব সারের ব্যবহার

❖ জৈব সারের প্রকারভেদ

❖ সঠিক ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে মানব বর্জ্য থেকে জৈব সারের ধারণা

প্রচলিত জৈব সারের ব্যবহার

আবহমান কাল থেকেই আমাদের কৃষক গোবর সারকেই জৈব সার হিসাবে ব্যবহার করে আসছে। এর অন্যতম কারণ হল গোবরের সহজপ্রাপ্যতা এবং দাম কম। গোবর সার মাটির গুণাগুণ এবং ফসলের উৎপাদন বৃদ্ধি করে। কিন্তু বর্তমানে গোবর সার কম পাওয়া যাচ্ছে, এর কারণ হল গবাদী পশুর সংখ্যা হ্রাস। তাই মানব বর্জ্য থেকে জৈব সার তৈরি করে জৈব সারের ঘাটতি মেটানো সম্ভব।

জৈব সারের প্রকারভেদ

প্রধানত চার ধরনের জৈব সার বাজারে দেখা যায়। এগুলো হল:

১. খনিজ জাত জৈবসার : এই সার মাটির সাথে খুব ধীরে ধীরে মিশে মাটির উর্বরাশক্তি দীর্ঘ কাল ধরে রাখে। যেমন: ইপসম লবন, সবুজ বালি, জিপসাম অথবা চুন ইত্যাদি।
২. উদ্ভিদজাত জৈবসার: বিভিন্ন ধরনের উদ্ভিদ থেকে জৈব সার তৈরি করা হয় যাতে স্বল্প পরিমাণ নাইট্রোজেন, ফসফরাস ও পটাশিয়াম পাওয়া যায়।
৩. প্রানিজ জৈবসার: বিভিন্ন প্রাণির বর্জ্য, রক্ত, হাড়ের গুড়া বা মাছের উচ্ছিষ্টাংশ দিয়ে এ সার তৈরি করা হয়। এ সারে শুধু বর্জ্য বা বর্জ্যের সাথে অন্যান্য উপাদান যোগ করা হয়।
৪. কম্পোষ্ট সার: নানা রকমের জৈব উপাদান পাঁচিয়ে একটি নির্দিষ্ট উপায়ে এই সার তৈরি করা হয়। এটি সাধারণত: কচুরীপানা, গৃহস্থালী বর্জ্য অথবা এর সাথে গোবর মিশিয়ে তৈরি করা হয়। মানব বর্জ্য থেকেও উৎকৃষ্ট মানের সার তৈরি করা সম্ভব, কেননা এর মধ্যকার বিভিন্ন পুষ্টি উপাদান বাজারে প্রচলিত যে কোন জৈব সারের তুলনায় উন্নতমানের।

সঠিক ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে মানব বর্জ্য থেকে জৈব সারের ধারণা

মানব বর্জ্য একটি উৎকৃষ্ট জৈব সার। বিভিন্ন দেশে এই জৈব সার ব্যবহার করা হয়। বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে মানব বর্জ্য থেকে জৈব সার তৈরি সম্পূর্ণ একটি নতুন ধারণা। বিভিন্ন গবেষণার তথ্য ও উপাত্ত থেকে আমরা দেখেছি যে মানুষের বর্জ্য থেকেও উৎকৃষ্ট মানের জৈব সার তৈরি করা সম্ভব। এটি হলে আমাদের দুটি উপকার হবে একটি হল পরিবেশের সুরক্ষা আরেকটি ফসলের ব্যাপক উৎপাদন।

এমডিজি (৭)'র লক্ষ্যমাত্রা অর্জন করতে হলে আমাদের বর্জ্য ব্যবস্থাপনার দিকে নজর দিতে হবে। যেহেতু ওয়াশ কর্মসূচির মূল উপাদান হচ্ছে স্যানিটেশন কার্যক্রম, সে কারণে মানব বর্জ্য ব্যবস্থাপনা এই কর্মসূচির অন্যতম লক্ষ্য।

দীর্ঘকাল ধরেই আমাদের দেশে কৃষি জমিতে মানববর্জ্য ব্যবহার করার প্রচলন থাকলেও এটি বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে ব্যবহার হচ্ছে না। ব্র্যাক ওয়াশ কর্মসূচিতে দেখা গেছে বর্তমানে মানব বর্জ্যকে ল্যাট্রিন পিটের মধ্যে এক থেকে দুই বছর আবদ্ধ অবস্থায় রেখে দিলে সেটি শুকিয়ে সার এ পরিণত হয়। এই অবস্থায় প্রাপ্ত বর্জ্য দুর্গন্ধহীন, ঝরঝরে এবং শুষ্ক হয়। মানব বর্জ্য সার ব্যবহারে ফসলের জমির কোন ক্ষতি হয় না বরং রাসায়নিক সারের তুলনায় ফলন ভালো হয়। কিন্তু দেখা গেছে যে, মানুষের মধ্যে একটি ভুল ধারণা থাকার ফলে মানব বর্জ্য সার ব্যবহার করতে চায় না এবং মানব বর্জ্য হতে সার ব্যবহার করা উৎপাদিত ফসল বা সবজী মানুষ খায় না। তবে এক্ষেত্রে জেনে রাখা ভালো যে, মানব বর্জ্য হতে সার ব্যবহার করা উৎপাদিত গাছের ফলের খোসা ফেলে খাওয়া ভালো।

- ❖ বিভিন্ন গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, মানুষের বর্জ্য থেকে উৎপাদিত জৈব সার একটি উৎকৃষ্ট মানের সার। এর গুণমান গোবর সারের তুলনায় বেশি। রাসায়নিক সারের তুলনায় এই সার ব্যবহারে ফসলের উৎপাদন বৃদ্ধি পায়।
- ❖ রাসায়নিক সার ব্যবহারে মাটির স্বাভাবিক গুণ নষ্ট হয়ে যায়। এতে খরচও বেশি হয়। অন্যদিকে জৈব সার ব্যবহারে মাটির গুণ বৃদ্ধি পায় এবং খরচ কম হয়।
- ❖ ল্যাট্রিনের পিট পূর্ণ হয়ে গেলে পিটের স্লাব/ঢাকনার চারপাশ বালি বা মাটির প্রলেপ দিয়ে বন্ধ করে দিতে হবে যেন পানি বা অন্য কোন কিছু পিটের ভেতরে ঢুকতে না পারে। এ অবস্থায় এক/দেড় বছর থাকার পর (৩ রিং বিশিষ্ট গর্তে) তা সংগ্রহ করে কমপক্ষে ২ মাস সূর্যের তাপে শুকানোর পর ব্যবহারযোগ্য হবে।
- ❖ মানববর্জ্যকে ল্যাট্রিন পিটের মধ্যে এক বছর আবদ্ধ অবস্থায় রেখে দিলে সেটি শুকিয়ে জৈব সারে পরিণত হয়। কমপক্ষে এক বছরের আগে এই সার পিট থেকে সংগ্রহ এবং ব্যবহার করা উচিত নয়। কেননা এতে জীবাণু বেঁচে থাকে, যা রোগ ছড়াতে পারে বা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক হতে পারে।
- ❖ এই অবস্থায় প্রাপ্ত বর্জ্য দুর্গন্ধহীন, ঝরঝরে এবং শুষ্ক হয়। সেই কারণে বর্জ্য অপসারণকালে কেরোসিন বা ব্লিচিং পাউডার ব্যবহার করার প্রয়োজন হয় না।
- ❖ তরল মানববর্জ্য মানুষের শরীরের সংস্পর্শে এলে তা স্বাস্থ্যঝুঁকির কারণ হতে পারে। তরল মানববর্জ্য ফসলের জমিতে প্রয়োগ করলে এর ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া ও রোগজীবাণু ফসল বা সবজিকে দূষিত করে। কিন্তু এই বর্জ্য পিটের মধ্যে এক বছর আবদ্ধ অবস্থায় রেখে দিলে তা উৎকৃষ্ট মানের জৈব সারে পরিণত হয় এবং এর ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া ও জীবাণু নষ্ট হয়ে যায়।
- ❖ এই সার প্রক্রিয়াজাতকরণ ও ব্যবহার করার সময় সকলেরই হাতে গ্লাভস পরা উচিত। তবে গ্লাভসের পরিবর্তে হাতে পলিথিন পরা যেতে পারে।
- ❖ স্বচ্ছ ধারণার অভাবে কেউ কেউ মানববর্জ্য থেকে তৈরি জৈব সার ব্যবহার করে উৎপাদিত ফসল বা সবজি মানুষ খেতে শঙ্কা বোধ করে। কিন্তু এটি প্রমাণিত যে, এতে ক্ষতির কোন কারণ নেই। তবে জেনে রাখা দরকার যে, মানববর্জ্য থেকে তৈরি সার ব্যবহার করে উৎপাদিত ফসলের (যেমন- গাজর, শসা ইত্যাদি) খোসা/ছাল ফেলে অথবা সেদ্ধ করে খাওয়া ভাল।
- ❖ জমিতে/বাগানে এই সার ব্যবহারের পর অবশ্যই দুই হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।

যেসব জৈব গুণের জন্য আমরা মানববর্জ্য থেকে উৎপাদিত জৈব সার ব্যবহার করব:

- ❖ **মাটির বাহ্যিক কাঠামো:** জৈব সার মাটির পানিধারণক্ষমতা ও উর্বরা শক্তি বৃদ্ধি করে, উদ্ভিদের শিকড়কে খুব সহজেই মাটির গভীরে যেতে সহায়তা ও মাটির ক্ষয় রোধ করে এবং মাটির তাপমাত্রা স্থিতিশীল রাখে।
- ❖ **মাটির পুষ্টি:** জৈব সার মাটির খাদ্য হিসেবে কাজ করে। এটি মাটির প্রয়োজনীয় উপকারী উপাদানসমূহ (যেমন : নাইট্রোজেন, পটাশিয়াম, ফসফরাস, জিঙ্ক, বোরন, সালফার, জৈব কার্বন ইত্যাদি) বৃদ্ধি করে।
- ❖ **মাটির উৎপাদনক্ষমতা:** এই সার মাটির জন্য উপকারী অণুজীব (ব্যাকটেরিয়া, শৈবাল, ছত্রাক ইত্যাদি) বৃদ্ধি ও ফসলের রোগ প্রতিরোধ করে এবং উৎপাদন বাড়ায়। সর্বোপরি এ জৈব সার মাটির প্রাকৃতিক ছাঁকনি হিসেবে কাজ করে।

নেতৃত্ব

- ❖ নেতৃত্ব কি?
- ❖ নেতৃত্বের প্রয়োজনীয়তা:
- ❖ আদর্শ নেতার গুণাবলি

নেতৃত্ব কি?

নেতা একজন অগ্রবর্তী ব্যক্তি, আর নেতৃত্ব হচ্ছে অনুসারীদের আদর্শ স্বরূপ। নেতার কাজের উপর ভিত্তি করে একটি দল বা সংগঠন লক্ষ্য অর্জনের পথে অগ্রসর হয়। যে কোন নেতা তার অনুসারীদের নির্দেশ দেন, চালিত করেন কিংবা চলার পথ দেখান। মনোবিজ্ঞানের দৃষ্টিকোণ থেকে নেতৃত্ব হলো অন্যদের কর্মসম্পাদনে প্রভাবিত করা এবং আন্তব্যক্তিক সম্পর্ক গড়ে তোলা। অর্থাৎ নির্ধারিত লক্ষ্য অর্জনের জন্য অনুসারীদের পরিচালনা করার নির্দেশ, পরামর্শ বা প্রভাব বিস্তারকারী কার্যক্রমকে নেতৃত্ব বলে।

নেতৃত্বের প্রয়োজনীয়তা:

- ❖ নেতাবিহীন কোন কাজ কখনই সুষ্ঠুভাবে করা সম্ভব হয় না।
- ❖ নেতৃত্ব জোর করে অর্জন করা যায় না, কাজের মাধ্যমে অর্জন করতে হয়
- ❖ একা একা নেতৃত্ব দেওয়া যায় না, চাই সকলের অংশগ্রহণ।
- ❖ সঠিক নেতৃত্ব সমাজকে সঠিকভাবে পরিচালিত করে।
- ❖ একজন ভাল নেতাকে সকলে অনুসরণ করে।
- ❖ একজন আদর্শ নেতা সমাজে অনুকরণীয় ব্যক্তিত্বের অধিকারী।
- ❖ সমাজের বেশির ভাগ মানুষ যাকে অনুসরণ করে সেই পারে সমাজ/গ্রাম পরিবর্তন করতে।
- ❖ নেতা ছাড়া সমাজের কোন সমস্যা দূর করা সম্ভব নয়।

আদর্শ নেতার গুণাবলি

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| ❖ মানুষের প্রতি মমত্ববোধ থাকা | ❖ সমস্যার সম্ভাব্য সমাধান করতে পারা |
| ❖ প্রতিবেশির খোঁজ খবর রাখা | ❖ হাসিমুখে কথা বলা |
| ❖ মানুষের বিপদে-আপদে এগিয়ে আসা | ❖ এলাকার সমস্যা চিহ্নিত করতে পারা |
| ❖ নিরপেক্ষ থাকা | ❖ মার্জিত কথাবার্তা ও ব্যবহার করা |
| ❖ সবার সঙ্গে সুসম্পর্ক রাখা | ❖ সং ও চরিত্রবান হওয়া |
| ❖ ধৈর্যসহকারে সকলের কথা শোনা | ❖ উপস্থিত বুদ্ধি থাকা |
| ❖ ত্যাগ স্বীকার করার মানসিকতা | ❖ মানুষকে উদ্বুদ্ধ করার মানসিকতা। |